

УДК 78.071.2:159.923.2:612.76

DOI <https://doi.org/10.32782/2224-0926-2025-3-54-7>

Оболенська Марія Михайлівна
кандидат мистецтвознавства,
викладач кафедри інтерпретології та аналізу музики,
провідний концертмейстер
Харківський національний університет мистецтв імені І. П. Котляревського
<https://orcid.org/0000-0002-4044-9633>

МІЖ ТІЛОМ І ТЕКСТОМ: СОМАТИЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ МУЗИКАНТА ЯК ОСНОВА ЕМОЦІЙНОЇ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ

Проаналізовано феномен соматичного інтелекту як основний посередник між музичним текстом й емоційним переживанням, втіленим у виконанні. Порушується питання тілесної природи музичного мислення, наголошуючи на тому, що інтерпретація музичного твору є не лише аналітичним актом, а й глибоко тілесно-емоційним процесом. Застосовуючи міждисциплінарний підхід, дослідження поєднує методи виконавського аналізу, феноменології, психології емоційного інтелекту та сучасних теорій тілесно усвідомленого музичного сприйняття (*embodied music cognition*). Особлива увага приділяється артикуляції як зовнішньому прояву емоційної інтенції інтерпретатора. Мета статті – окреслити концепцію соматичного інтелекту як ключової ланки між музичним текстом і емоційною виразністю виконавця. Соматичний інтелект розглядається у взаємозв'язку з емоційним та когнітивним інтелектами музиканта, як тріада взаємопов'язаних складників інтерпретаційної діяльності, що безпосередньо впливає на артикуляційне оформлення звуку. Такий трикомпонентний підхід дає змогу описати тіло, афект і свідомість як інтегровані, взаємозалежні сфери, які формують характер музичного жесту. Наукова новизна. Уперше в українському музикознавстві запропоновано системне трактування поняття соматичного інтелекту музиканта як окремої інстанції між емоційним і когнітивним інтелектами, що безпосередньо впливає на формування інтерпретаційної стратегії. Запропоновано концепцію взаємодії тіла і тексту як продуктивну модель аналізу виконавського процесу, у якій тіло музиканта є не пасивним носієм техніки, а активним транслятором смислу й емоційних станів. Як наслідок, виявлено механізми трансформації музичного тексту в емоційно забарвлене звучання через тілесну артикуляцію (дихання, жести, м'язову координацію) як інструменти інтерпретації. Доведено, що концепція соматичного інтелекту дає змогу по-новому осмислити виконавську діяльність, інтегруючи тілесну чутливість, емоційний досвід та інтерпретаційне мислення в єдину художню систему.

Ключові слова: соматичний інтелект, емоційний інтелект, музичне виконання, тілесність, інтерпретація, артикуляція, тілесно усвідомлене музичне сприйняття.

Obolenska Mariia. Between body and text: the musician's somatic intelligence as the basis of emotional interpretation

The article analyzes the phenomenon of somatic intelligence as a central mediator between the musical text and the emotional experience embodied in performance. It addresses the corporeal nature of musical thinking, emphasizing that the interpretation of a musical work is not merely an analytical act but a deeply embodied and emotionally charged process. Using an interdisciplinary approach, the study integrates methods of performance analysis, phenomenology, emotional intelligence theory, and contemporary frameworks of embodied music cognition. Special attention is given to articulation as an external manifestation of the performer's emotional intention. The purpose of this article is to outline the concept of somatic intelligence as a key link between the musical text and the expressive-emotional dimension of performance. Somatic intelligence is

examined in relation to the musician's emotional and cognitive intelligences, forming a triad of interrelated components of interpretative activity that directly influence the articulation of sound. This threefold perspective allows for a description of the body, affect, and consciousness as integrated, interdependent domains that shape the nature of musical gesture. Scientific novelty. For the first time in Ukrainian musicological discourse, the study offers a systematic interpretation of the musician's somatic intelligence as a distinct entity situated between emotional and cognitive intelligences, which directly shape interpretative strategy. The article proposes a model of body-text interaction as a productive framework for analyzing the performance process, wherein the musician's body functions not as a passive tool of technique, but as an active transmitter of meaning and emotional states. As a result, the study reveals mechanisms through which the musical text is transformed into emotionally colored sound via bodily articulation (breathing, gestures, muscle coordination) as key tools of interpretation. It is demonstrated that the concept of somatic intelligence allows for a new understanding of performance, integrating bodily sensitivity, emotional experience, and interpretative thought into a unified artistic system.

Key words: somatic intelligence, emotional intelligence, musical performance, embodiment, interpretation, articulation, embodied music cognition.

Вступ. Спочатку був ритм. Спочатку був рух. Ще задовго до того, як з'явилися музичні інструменти чи нотна система, людина вчилася мислити тілом – плескати в долоні, тупотіти, видавати звуки, які поступово перетворювалися на мелодію. Музика народжувалась у тілесності. Саме через тілесну артикуляцію (дихання, напругу м'язів, координацію рухів) музикант виражає емоційний зміст твору, транслює власні почуття, формує унікальну інтерпретацію.

У сучасній виконавській практиці артикуляція є не лише технічним засобом, а й головним інструментом індивідуального самовираження. Проте сьогодні в музикознавстві спостерігається тенденція до інтелектуалізації інтерпретаційного процесу. З одного боку, це збагачує теоретичні підходи, розширює можливості аналізу музичного тексту. З іншого – часто відсуває на другий план тіло виконавця як активного учасника художнього процесу.

У контексті дедалі більшого інтересу до тілесності в медицині, філософії, когнітивних науках, нейроестетиці, тілесна сторона музичного виконавства все ще залишається недостатньо осмисленою. Переважає уявлення про тіло як інструмент, що підлеглий розуму. Натомість воно є повноцінним носієм інтелектуальних і афективних процесів. Така редукція ролі тіла звужує розуміння самої природи інтерпретації як процесу не лише аналітичного, а й глибоко інтуїтивного, соматично забарвленого, емоційно резонувального.

Соматичний інтелект у цьому контексті постає не як сукупність моторних навичок чи віртуозної техніки, а як здатність тіла відчувати, пізнавати, втілювати емоційний смисл. Завдяки глибинній тілесній чутливості тіло музиканта стає резонатором, перекладачем і провідником інтерпретаційної ідеї.

Актуальність цього дослідження зумовлена кількома чинниками. По-перше, поняття «соматичний інтелект» майже не представлене в україномовному музикознавстві. По-друге, виконавська діяльність музиканта потребує переосмислення у світлі міждисциплінарного підходу, що охоплює музичну психологію, тілесну феноменологію, нейроестетику та сучасні соматичні практики. По-третє, з огляду на психосоматичну вразливість музикантів, актуальним є розуміння тіла не як механічного об'єкта, а як співтворця в інтерпретаційному процесі.

Пропонуємо розглянути соматичний інтелект як ключову ланку у взаємодії між тілом і музичним текстом. На цьому тлі важливим вбачаємо дослідити взаємозв'язок

соматичного інтелекту з когнітивним та емоційним інтелектами, а також виявити механізми взаємодії цієї цілісної системи з процесом інтерпретації музичних творів. Такий підхід дає змогу по-новому побачити виконавський акт – не лише як результат розумової інтерпретації, а і як тілесно-емоційне втілення сенсу через музику.

Матеріали та методи. Методологічну основу дослідження становить міждисциплінарний підхід, що поєднує: феноменологічний підхід – осмислення тіла музиканта як суб'єкта переживання, що бере безпосередню участь у формуванні інтерпретації; порівняльний аналіз – установлення відповідності або розбіжності між аналітичною (когнітивною) інтерпретацією музичного тексту та його соматичною реалізацією у виконавській практиці; виконавський аналіз – вивчення специфіки виконавської інтерпретації музичного тексту через призму тілесної артикуляції та емоційної виразності; концепції тілесно усвідомленого музичного пізнання (*embodied music cognition*) – обґрунтування ролі соматичної чутливості в процесах музичного мислення; когнітивно-психологічні моделі емоційного інтелекту – аналіз зв'язку між тілесними й афективними механізмами у виконанні музики.

У вітчизняному гуманітарному дискурсі проблема тілесності поступово набуває міждисциплінарного осмислення, зокрема у філософії, психології, когнітивних і педагогічних науках. Найперше тілесність розглядається як фундаментальний складник людського буття в контексті філософської антропології. Так, О. Є. Гомілко трактує тілесність не як окремих біологічний або психічний феномен, а як універсальну філософську категорію, крізь призму якої можливо глибше зрозуміти людину в її екзистенційному, культурному й соціальному вимірах¹.

Цей філософський підхід доповнюється більш прагматичною, психологічно орієнтованою позицією, яку представляє дослідниця О. Сілютіна. У своїх працях вона пропонує поняття «тілесного інтелекту», що витікає з когнітивних теорій множинного інтелекту й розглядається як здатність особистості усвідомлювати, інтерпретувати та використовувати сигнали власного тіла. Такий підхід відкриває можливості для діалогу між тілесністю, свідомістю та інтелектуальним саморозвитком².

Найбільш системне практичне узагальнення знань про тілесність представлено в навчально-методичному посібнику О. М. Хлівної «Психологія тілесності» (2022)³, який фокусує увагу на психофізіологічних, психосоматичних і біоенергетичних вимірах людського тіла. Визначення тілесності подане як цілісний прояв онтологічного та соціокультурного розвитку особистості, що функціонує в аксіологічному соціальному просторі. Авторка підкреслює, що робота з тілесністю має не лише оздоровчий, а й особистісно-трансформаційний потенціал. Цей потенціал розкривається в описі тілесних практик, зокрема методів Фельденкрайза й Александра, що базуються на ідеї раціонального використання м'язової енергії через усвідомлення тілесного руху. Ці методики навчають внутрішнього регулювання реакцій, розвитку усвідомленої «пози очікування», а отже, формують нову тілесну модель особистості, у якій тіло стає не пасивним об'єктом, а активним простором свідомого самокерування.

Узагальнюючи, можемо констатувати, що в українському науковому просторі вже окреслено потужні філософські, психологічні та освітні підходи до осмислення тілесності

¹ Гомілко О. Є. Феномен тілесності : дис. ... д-ра філос. наук : 09.00.04. Київ, 2007. 420 с.

² Сілютіна О. До проблеми визначення сутності тілесного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. Вип. 1 (15). С. 171–181. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.1.164005>.

³ Хлівна О. М. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 192 с.

як ключового аспекту людської суб'єктивності. Проте важливо наголосити, що в музикознавстві тілесність як поняття та методологічна категорія майже не аналізується. Відсутні також дослідження, які б інтегрували ідеї тілесного пізнання, соматичного інтелекту чи тілесних практик у контекст виконавської інтерпретації, ансамблевої взаємодії чи сценічної присутності музиканта. Ця прогалина відкриває перспективний напрям для подальших міждисциплінарних розвідок, зокрема в межах таких концептів, як тілесно усвідомлене музичне пізнання, які вже давно інтегровані в західну академічну традицію.

В англійській науковій літературі є сталий вираз – *embodied music cognition*, який буквально перекладається як «втільене музичне пізнання». Це напрям в американсько-європейському музикознавстві, який займається вивченням ролі людського тіла в контексті музичного мистецтва⁴. Але оскільки в українській мові слово «втільений» має декілька значень, то може викликати тлумачну плутанину. У цьому контексті «втільений» слід розуміти як тілесний, опосередкований через тіло, й у варіанті «тілесно усвідомлене музичне сприйняття» цей концепт починає набирати популярності як в усній практиці, так і в наукових текстах. Але і в цьому разі слово «тілесний» не є до кінця коректним, зважаючи на вкорінені стереотипи про чіткий поділ фізичного з розумовим. Тому більш влучним вважаємо вираз «соматичне музичне пізнання», у якому слово «соматичний» уособлює синтез фізичного й ментального як цілісної наподільної сенсорної системи людського організму, що бере участь в осмисленні всіх аспектів музичного мистецтва. Такої ж думки дотримується Річард Шустерман – один із провідних розробників сучасної сомаестетики: «Оскільки соматичне «Я» виражається насамперед через цю цілеспрямовану інтелектуальність, а слово «тіло» надто часто ототожнюється лише з фізичною оболонкою, я використовую термін *soma* для позначення живого, відчутного, цілеспрямованого, сприймаючого тіла, яке є центральним об'єктом міждисциплінарного проєкту сомаестетики»⁵.

Суть сучасної теорії *embodied music cognition* полягає в тому, що музика не лише сприймається через слух, а й тілесно проживається через жести, дихання, мікроруки, моторні уявлення. Музичний зміст, інтерпретація, емоційне співпереживання – усе це виникає в динаміці аудіомоторної взаємодії між тілом, уявою та звуком. Тіло є активним співтворцем музичного сенсу, а не лише механічним інструментом.

Концепції сомаестетики та соматичного інтелекту вказують, що тілесність може бути розвинута, культивована і є не просто фізичністю, а носієм духу, мислення, інтенції⁶.

⁴ Geeves A., Sutton J. Embodied Cognition, Perception, and Performance in Music // *Empirical Musicology Review*. 2014. Vol. 9, No. 3–4. P. 247–253.

Kiverstein J., Matyja J. Embodied music cognition : Thesis or Dissertation for Master of Science. The University of Edinburgh, 2011. 46 p.

Leman M. Embodied Music Cognition and Mediation Technology. Retrieved from: <https://direct.mit.edu/books/monograph/3170/Embodied-Music-Cognition-and-Mediation-Technology>

Leman M. Musical gestures and embodied cognition. *Journées d'Informatique Musicale*. 2012. Mons, Belgium. P. 5–7.

Leman M., Maes P.-J. The role of embodiment in the perception of music. *Empirical Musicology Review*. 2014. Vol. 9. P. 236–246. DOI: 10.18061/emr.v9i3-4.4498.

Matyja J. R. Embodied Music Cognition: Trouble Ahead, Trouble Behind. *Front. Psychol*. 2016. Vol. 7. Article ID: 1891. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01891.

⁵ Shusterman R. Thinking through the body: Essays in somaesthetics / R. Shusterman. – Cambridge : Cambridge University Press, 2012. – 355 p.

⁶ Hill S. Somatic Intelligence: What Every Body is Dying for You To Know. 2015. Retrieved from: <https://dokumen.pub/somatic-intelligence-what-every-body-is-dying-for-you-to-know-1523937750-9781523937752.html>

У музиці тіло стає інтерфейсом інтерпретації, а рух – формою фразування, рефлексії, навчання.

За останні 10 років відбулося активне впровадження соматичної педагогіки у фортепіанну педагогіку, про що свідчать дисертаційні дослідження й наукові посібники,⁷ а також відкриття й успішне функціонування інституту фортепіанної соматичної педагогіки⁸. Ідеться про практичне використання методів Фельденкрайза, Александера, йоги, пілатесу для формування ефективної техніки, вільного руху, внутрішньої присутності й музичної виразності. Соматичні підходи відкривають нові шляхи до фразування, усвідомлення музичного жесту, розвитку виконавської цілісності. Світова наукова і виконавська практика вже давно визнала тіло як центральний компонент музичного мислення, інтерпретації та педагогіки. Теорія соматичного пізнання, сомаестетика та соматична освіта формують нову парадигму музичного виконавства.

Результати. Поняття соматичного інтелекту бере свій початок у концепції множинного інтелекту, запропонованій американським психологом Говардом Гарднером⁹ у 1980-х роках. Один із типів, які він виокремив, – тілесно-кінестетичний інтелект, – описує здатність індивіда координувати рухи свого тіла з високим ступенем точності, відчувати просторову організацію тіла та перетворювати тілесну інформацію на дію. У первісному значенні цей тип інтелекту був пов'язаний із діяльністю спортсменів, танцюристів, акторів, ремісників – тобто всіх, чия професія потребує досконалого володіння тілом. Слід зазначити, що в теорії множинного інтелекту Г. Гарднер окремо виділяв музичний інтелект, який передбачав сукупність ознак, що можна назвати талантом чи обдарованістю. Люди з розвиненим музичним інтелектом чутливі до звуків, інтонацій, ритмів, тембрів і мелодій, легко розпізнають музичні структури й мають вроджену або розвинену здатність до музичної інтерпретації. Й оскільки він тісно пов'язаний з емоційною сферою, моторикою та пам'яттю, він може інтегруватися з іншими видами інтелектів, зокрема тілесно-кінестетичним та емоційним.

Однак у межах виконавської музичної практики тілесно-кінестетичний інтелект все ж має більш глибоке вимірювання. У музиканта тіло не лише виконує рухи, а й безпосередньо бере участь у формуванні сенсів, емоцій і художніх образів. Це зумовлює потребу в розширенні поняття до того, що сьогодні дедалі частіше позначають терміном «соматичний інтелект».

Соматичний інтелект – це здатність людини усвідомлювати, розпізнавати та інтерпретувати сигнали власного тіла (поза, дихання, напруження, відчуття в м'язах, серцебиття тощо) як частину цілісного когнітивного й емоційного процесу. Це поняття спирається

Shusterman R. *Thinking through the body: Essays in somaesthetics*. Cambridge : Cambridge University Press, 2012. 355 p.

Wyers M. *Exploring pre-professional musicians' experiences of a somatic movement approach as a practice method for musical phrasing* : Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy. University of London, 2019. 369 p.

⁷ Candisano Mera J. A., Franco Vázquez C., Gillanders C. Somatic education approaches in piano studies: A snapshot of Spanish conservatoire practices. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2023. Vol. 36. P. 380–385. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.07.005>.

Noulis C. *Somatic Education and Piano Performance* : Thesis for the degree of Doctor of Philosophy. Birmingham City University and Birmingham Conservatoire, 2014. 359 p.

⁸ Piano Somatics. Retrieved from: <https://www.alanfraserinstitute.com/institute.php>

⁹ Gardner H. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York : Harper and Row, 1983. 430 p.

на *інтероцепцію* (сприймання внутрішніх тілесних станів), *кінестезію* (усвідомлення руху і положення тіла) та *тілесну пам'ять* (закріплені моторні та емоційні патерни). Цей тип інтелекту тісно пов'язаний із поняттям соматичної свідомості – усвідомлення власного тіла зсередини, яке дає змогу не просто реєструвати тілесні сигнали, а й перетворювати їх на інформативні маркери для емоційної саморегуляції, вираження й комунікації. Так, рух у цьому контексті постає не лише як засіб реалізації дії, а і як форма знання – глибоко вкоріненого, інтуїтивного й водночас осмисленого.

Розвиток соматичного підходу у виконавських мистецтвах значною мірою спирається на практики так званих соматичних шкіл. Серед них варто виокремити:

- **орф-підхід (*Orff-Schulwerk*)**. Розроблений Карлом Орфом, цей метод поєднує ритм, рух, мову та гру на простих інструментах. Важливим є активне включення тіла: тілесне проживання музики через танець, жест, ритмічні вправи, імпровізацію. Орф-педагогіка фактично формує соматичний музичний досвід із раннього віку, навчаючи через рух, слухання і взаємодію;

- **ритмічний метод Далькроза (*Dalcroze Eurhythmics*)**. Еміль Жак-Далькроз був одним із перших, хто розвинув ідею тілесного усвідомлення ритму. Рух – це не лише засіб навчання, а й форма інтелектуальної та емоційної участі в музиці;

- **метод Александра¹⁰ (*Alexander Technique*)** – система усвідомленої тілесної репозиції, що допомагає зменшити напругу, розвивати тілесну свідомість і формувати більш ефективні рухові патерни;

- **метод Фельденкрайза¹¹ (*Feldenkrais Method*)** – педагогічна система, яка підкреслює роль свідомого руху як засобу навчання, самовдосконалення та саморегуляції;

- **аналіз руху Лабана¹² (*Laban Movement Analysis*)** – система категоризації та осмислення рухів, яка дає змогу виконавцю усвідомлювати якість руху, його емоційне забарвлення та комунікативну функцію.

Усі ці методи мають спільну рису: вони визнають тіло не інструментом, а джерелом інтелектуальної та творчої активності. У музичному мистецтві вони дають змогу музикантові глибше відчувати взаємозв'язок між внутрішніми станами тіла та виразністю звуку.

У контексті наведених підходів можна розглядати соматичний інтелект як внутрішній перекладач, який трансформує тілесні відчуття, мікрорухи, напруги або резонанси в емоційні інтонації, динамічні форми та виразні жести звукової мови. Для музиканта це означає не просто грати «з почуттям», а бути здатним уловити найтонші внутрішні імпульси, які на рівні рухів і м'язових відгуків стають основою інтерпретації. Так, тіло функціонує як сенсорна матриця емоційного змісту, а інтерпретаційний жест народжується не з розумового аналізу, а з тілесної інтуїції, підсиленої свідомим контролем і естетичним наміром. Такий підхід дає змогу по-новому осмислити традиційні поняття виразності, фразування, агогіки та артикуляції не як сукупність правил, а як результат тілесної імпліцитної мудрості, яка стає основою глибокої, автентичної емоційної інтерпретації.

¹⁰ Alexander Technique. Retrieved from: https://www.alexandercenter.com/alexandertechniquebooks.html?utm_source=chatgpt.com

¹¹ Lyttle T. S. K. The Feldenkrais Method: application, practice and principles. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 1997. Vol. 1, No. 5. P. 262–269. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1360-8592\(97\)80061-7](https://doi.org/10.1016/S1360-8592(97)80061-7).

¹² Laban R. *The Mastery of Movement on the Stage*. London : MacDonald & Evans, 1950. 190 p.

Музичне виконання – це не лише звукова, а насамперед тілесна подія. Кожен звук народжується через рух: атака смичка, натиск пальця, артикуляція язика, динамічний жест рук. Навіть у разі внутрішнього музичного уявлення (так званої внутрішньої гри або музичного мислення) тілесний досвід не зникає, а залишається в тілі як кінетична пам'ять. У цьому контексті соматичний інтелект не просто супроводжує виконавство, а конструює саму можливість емоційної інтерпретації, оскільки будь-яка виразність реалізується через мікрорухи, м'язову динаміку, контроль дихання, баланс тіла, гнучкість корпусу й жестикуляцію. Усвідомлення цього тілесного виміру музики дає змогу музикантові вивільнити нові рівні інтерпретаційної свободи та глибини.

М'язова напруга й розслаблення – ще одна тілесна площина, у якій народжується емоційний зміст. Кожна зміна емоцій супроводжується певними тілесними станами. Відчуття цих змін у своєму тілі дає змогу музикантові краще «вхопити» потрібний емоційний настрій і виразити його в звуці. Одні й ті самі ноти, зіграні двома виконавцями, звучать по-різному саме через відмінність тілесного жесту, який передує звуку.

Соматичний інтелект відіграє важливу роль і в розвитку емпатії музиканта – як до самого себе (у сольному виконавстві), так і до партнера (в ансамблевій грі). У першому випадку йдеться про здатність розпізнавати й виражати власні афекти через тіло й звук; у другому – про чутливість до найменших змін у музикуванні іншого: коливань темпу, дихання, фразування, акустичного резонансу. Ансамблеве музикування – це завжди тілесна співналаштованість. Успішна ансамблева взаємодія відбувається не лише завдяки зоровому або слуховому контакту, а й через тілесну інтуїцію, спільне відчуття форми, динаміки, простору. У цьому сенсі тіло функціонує як інструмент емпатійного налаштування: взаєморух, спільне дихання, миттєва тілесна реакція створюють відчуття єдиного «організму ансамблю».

Зміна тілесного стану безпосередньо впливає на емоційне забарвлення звуку. В ансамблі часто буває, що зміна мікрожесту голови або тулуба одного музиканта (наприклад, схил у напрямку партнера) миттєво запускає психофізіологічну хвилю взаємного реагування – дует починає «дихати разом», а це автоматично веде до більш глибокої емоційної єдності.

Емоції виникають не в абстракціях – вони зароджуються в тілі. Емоції є не об'єктивними істинами, а радше інтерпретаціями тілесних станів, які набувають сенсу в контексті досвіду. Цей підхід особливо значущий для музиканта, який оперує не лише текстом, а насамперед внутрішньою тілесною присутністю у звуці.

Соматичний інтелект – це не просто контроль над м'язами чи технікою. Це вміння бути присутнім у тілі, чути і розуміти його сигнали, усвідомлювати афективну якість руху, положення, дихання. Саме через тіло запускається процес інтерпретації, у якому беруть участь емоційна уява й аналітичне мислення. У цьому контексті музична інтерпретація постає як результат взаємодії трьох інтелектуальних систем: *соматичної, емоційної* і *когнітивної*, що є внутрішніми процесами. Вони, своєю чергою, слугують основою для зовнішніх проявів параметрів процесу виконання – артикуляції, інтонування й агогіки (див. рис. 1).

Оскільки три інтелекти тісно взаємопов'язані в одну сенсорно-раціональну систему, вони не функціонують у жорсткій послідовності. Залежно від контексту, типу музики, етапу підготовки, індивідуального стилю виконавця один з рівнів може ініціювати процес, тоді як інші підлаштовуються або активуються поступово. Наприклад, якщо виконавець тільки знайомиться з текстом нового твору, то першим активується когнітивний інтелект,

який забезпечує аналітичний процес пізнання й оцінки. Наступним етапом підключаються емоційна візія і тілесна реалізація. Якщо музикант уже добре знайомий із текстом твору й намагається донести свою інтерпретацію до слухача, то в цьому разі процес починається з емоційного налаштування, що активує тілесні реакції, які, своєю чергою, керуються когнітивними механізмами. У процесі імпровізації, коли музикант грає не підготовлений заздалегідь матеріал, початок інтерпретаційного ланцюга відбувається з активації тілесних реакцій, які перебувають у тісній кореляції з емоціями й керуються розумом.

Тип інтелекту	Дія інтелекту	Виконавський параметр
Соматичний (тілесне чуття, моторна пам'ять, дихання)	Формує фізичне втілення, дотик, вагу руху	Артикуляція (реалізує тілесну дію)
Емоційний (афективна диференціація, емоційна інтенція)	Формує емоційну напругу, інтонаційне тяжіння	Інтонування (передає афективну спрямованість)
Когнітивний (аналітика, структура, стилістичне узгодження)	Формує структуру, ритм, стильову відповідність	Агогіка (організовує сенс у часі)

Рис. 1. Взаємодія тріади інтелектів із суб'єктивними параметрами музичного виконання

У дослідженні акцент робимо на концертній фазі, коли виконавець має транслювати публіці в живому сценічному виконанні заздалегідь вивчений музичний твір, продемонструвавши власну переконливу інтерпретаційну версію тексту. Виконавець починає не з аналізу, а з чуття: опора, вага рук, дихання, положення корпусу. Усе це створює внутрішню готовність або навпаки – тривожний дисбаланс. Від тілесного стану залежить гнучкість реакції, слухова чутливість, відчуття часу. Цей тілесний фон готує ґрунт для подальшого емоційного налаштування. Сигнали тіла переходять у відчуття: натхнення, напруга, тривога, розслаблення. Емоційний інтелект дає змогу розпізнати ці стани, усвідомити їх афективну якість і скерувати у виразну музичну дію. Це момент, коли музика починає мати настрій.

Наступним етапом є рефлексія: як цей стан вписується в музичний текст? Якою має бути форма, темп, артикуляція, динаміка? Когнітивний інтелект структурує емоційну інтенцію, зберігаючи її цілісність, але втілюючи в логічну виконавську стратегію. Часто ініціатором виконавського жесту є емоційна уява: уява про настрій, про внутрішню драматургію, про «персонаж» фрази. Соматичний інтелект дає змогу активувати емоційні стани через тілесні прояви, готує основу для виконавської виразності. Емоційний інтелект допомагає усвідомити й скерувати ці стани в музику. Когнітивний інтелект контролює структуру, стиль, формує інтерпретаційну логіку виконуваного твору.

У музичному творі завжди співіснують два типи параметрів: об'єктивні – задані композитором, і суб'єктивні – сформовані виконавцем у процесі інтерпретації. Об'єктивні параметри – це ті елементи, які закладені в тексті: ритм, метр, лад, темп, регістр, артикуляційні або динамічні вказівки. Їх можна прочитати, проаналізувати, вивчити. Але не можна «виконати» без проживання. І хоч ці параметри зовні мають вигляд графічної структури, вони оживають лише тоді, коли проходять через тіло і стають фізично відчутими, емоційно забарвленими, інтелектуально осмисленими. Тіло, емоція і розум не

протистоять тексту, а є його єдиним можливим носієм у звучанні. «Наші тіла не лише глибоко розумні, але вони також є тим самим джерелом й основою ефективною обробки будь якої інформації, що надходить ізсередини чи зовні»¹³. Цей вислів сучасної дослідниці соматичного інтелекту Суреші Гілл ідеально ілюструє ідею про те, що об'єктивні параметри, задані в нотному тексті, можуть бути реально опрацьовані тільки через тіло, тобто активуються соматичним інтелектом як первинним каталізатором виконання.

Суб'єктивні параметри – це те, що належить виконавцю, його реакція, вибір, інтерпретація. Вони не задані в тексті, а виникають у моменті або формуються в процесі роботи. До них належать: *артикуляція* – спосіб творення і завершення звуку, *інтонування* – логіка й напрямок зв'язків між звуками, *агогіка* – особистісна логіка часу, відхилення, фразового «дихання». Ці три параметри є базовими зонами реалізації виконавської інтенції і доповнюються похідними від них, до яких належать: динаміка, акцентування, штрихи, фразування, темброва інтонація, рубато, вібрато тощо. Саме в цій базовій тріаді параметрів найвиразніше виявляється індивідуальний виконавський стиль.

Об'єктивні параметри є формальною основою, але вони реалізуються через суб'єктивну систему артикуляційно-інтонаційно-агогічного втілення, у якому три інтелекти музиканта формують єдиний інтерпретаційний акт. Для того, щоб тріада інтелектів активувалася в суб'єктивний зовнішній прояв, необхідна наявність таких медіаторів, як уява й антиципація, які є внутрішніми модулями переходу та перетворюють інтенцію на дію (див. рис. 2).

За допомогою уяви (образної, слухової, музичної) утворюється внутрішній образ звучання, фрази, руху, сенсу. Її механізми працюють на перетині емоційного й когнітивного інтелектів. Головна функція уяви в формуванні передобразу дії, тобто майбутнього результату звучання ще до того, як тіло почне діяти. Щоб активувати конкретну необхідну дію, підключається механізм антиципації, головна роль якого – перенести уявлене в тілесно-рухову дію в реальному часі. Антиципація тісно пов'язана із соматичним інтелектом і моторною пам'яттю. Вона забезпечує перехід від внутрішнього задуму до його звукового втілення з точним випередженням. Якщо уява – це «формувальна матриця» виконавської інтенції, то антиципація – «міст» між внутрішнім задумом і зовнішньою його реалізацією. Разом вони забезпечують живий, динамічний перехід між внутрішньою психофізіологією виконавця й зовнішнім звучанням інтерпретації.

Незалежно від того, із чого починається інтерпретаційний процес, результатом стає артикуляція – жива, динамічна, слухово відчутна дія, у якій втілено *соматичний жест*, його наповнення, дотик, імпульс; *емоційну інтенцію*, тобто що саме хотів передати виконавець; *когнітивну стратегію*, тобто як це організовано у фразі, структурі, стилі. Так, артикуляція – це звуковий синтез тіла, емоції і розуму, точка їхнього динамічного перетину. Будь-яке артикуляційне позначення в нотах – це завдання не лише для розуму, а насамперед для тіла. Наприклад, виконання *legato* передбачає тяглість руху, плавність м'язової дії, рівномірність дихання. *Staccato* – навпаки, активує мікронапругу, різкий випуск енергії, миттєвий імпульс. Так, артикуляція є зовнішнім проявом внутрішньої тілесної дії, афекту, імпульсу. На рівні кінетики вона є «руховим жестом», який транслюється через клавішу, смичок, дихання. Цей жест завжди емоційно маркований: у кожному русі присутня психологічна установка. Розуміння артикуляції як тілесно-емоційної матриці відкриває виконавцеві шлях до глибшого переживання, автентичності та комунікації зі слухачем.

¹³ Hill S. (2015). *Somatic Intelligence: What Every Body is Dying for You To Know*. Retrieved from: <https://dokumen.pub/somatic-intelligence-what-every-body-is-dying-for-you-to-know-1523937750-9781523937752.html>



Рис. 2. Процес формування емоційно-осмисленої інтерпретації

Соматичний інтелект охоплює здатність тонко відчувати, усвідомлювати та інтерпретувати сигнали власного тіла, а також свідомо реагувати на них. У діяльності музиканта це проявляється як тілесна чутливість до напруги, втоми, змін дихання, постави, м'язового тону, що впливає як на якість звуку, так і на емоційне самопочуття виконавця. Своєю чергою, психосоматика досліджує, як психологічні стани впливають на тілесне здоров'я. У музикантів цей зв'язок особливо помітний: тривога перед виступом, емоційне вигорання, внутрішній конфлікт чи пригнічення творчого потенціалу часто маніфестуються через соматичні симптоми – м'язові блоки, спазми, порушення дихання, хронічну втому або навіть втрату контролю над тонкими моторними навичками, що значно знижує потенціал емоційної інтерпретації. Розвинений соматичний інтелект дає змогу музиканту вчасно розпізнавати перші тілесні сигнали психоемоційного дисбалансу та формувати усвідомлену тілесну відповідь: наприклад, змінити спосіб дихання, поставу, ритм руху, що в підсумку сприяє зниженню рівня стресу. Соматичний інтелект є не лише індикатором, а й інструментом профілактики психосоматичних розладів. Сучасна турецька дослідниця сомаестетики наголошує: «Сомаестетика фундаментально базується на ідеї, що тілесний досвід можна розвивати та культивувати. Людину можна захистити від шкідливої тілесної поведінки за допомогою сомаестетики та тілесної свідомості»¹⁴.

Соматичний інтелект допомагає музикантові усвідомити локалізацію напруги (шиї, плечей, зап'ястя, тазу, щелепи); помітити хронічні м'язові реакції на стрес; розпізнати зв'язок між емоційним станом і тілесним патерном. Наприклад, страх сценічного виступу провокує пришвидшене серцебиття і дихання, що викликає стискання пальців та лицевих м'язів, а це, своєю чергою, відображається на якості штриха. Коли соматичний інтелект активовано, музикант починає працювати з опорою (відчуття ваги рук, сидіння,

¹⁴Okan H. (2023). A Conceptual Framework and Theoretical Analysis of Philosophical and Somaesthetics Approaches in Music and Performance Education. *International Journal of Education & Literacy Studies*. Volume: 11 Issue: 1. С. 222.

дихання), переналаштовувати рухи на більш економні, плавні, адаптивні, може впроваджувати тілесні ритуали заспокоєння (дихальні техніки, фізичні дії, «м'яке фокусування» зору). При цьому не тільки поліпшується технічна сторона виконавського процесу, а й відкривається шлях до глибшого емоційного звучання. Тілесна свобода забезпечує свободу інтерпретаційну (тілесна свобода → дихальна повнота → мікроартикуляційна чутливість → емоційна насиченість → інтерпретаційна свобода). Соматичний інтелект дає змогу музикантові відновити рухову цілісність, звільнити афект від м'язових бар'єрів і віднайти емоційне звучання, що народжується не в голові, а в живому тілі. Це не лише засіб подолання скутості, а й шлях до глибшої, інтимнішої інтерпретації.

Активізація соматичного інтелекту неможлива без систематичної тілесної практики. Адже розуміння тіла як «інтерпретаційного інструмента» вимагає не лише теоретичного усвідомлення, а й персональної тілесної роботи, спрямованої на зниження м'язової напруги, покращення дихальної координації та повернення чутливості до мікродинаміки руху. У цьому контексті особливого значення набувають короткі ритуали соматичного налаштування, які можуть бути інтегровані в щоденну виконавську практику.

Пропонуємо кілька універсальних прийомів, що не потребують спеціальної підготовки, не залежать від світоглядної системи й підходять для музикантів будь-якої спеціалізації.

1. Спокійне трифазне дихання («4–2–6»). Техніка сприяє зниженню активації симпатичної системи (реакції «бий або тікай»), нормалізує дихання і регулює ритм серцебиття. Вдих через ніс на 4 рахунки, затримка дихання на 2 рахунки і повільний видих через рот на 6 рахунків. Рекомендовано виконати 3–5 циклів перед виходом на сцену та початком гри.

2. Тілесне сканування. Вправа полягає в поетапному зосередженні уваги на різних частинах тіла – від пальців до плечей, обличчя й дихання. Така проста техніка дає поштовх до саморегуляції без примусу.

3. Практика м'якої гравітації. Суть вправи у звільненні верхнього плечового пояса через відчуття ваги рук. Виконавець дозволяє рукам повиснути, усвідомлюючи, що гравітація може бути союзником, а не ворогом техніки. Знижується внутрішня боротьба з напругою, активується природне *legato*, пом'якшується атака.

4. Мініритуали. Три глибокі вдихи з підняттям і вільним опусканням плечей. Імпровізаційні м'які коливання кистями або руками, як при диригуванні. Контакт з точками опори з усвідомленням тілесного дотику до поверхні (стілець, підлога, клавіатура). Усі ці дії врівноважують нервову систему, знижують внутрішній темп і створюють стан тиші перед звуком.

5. Афірмації. Афірмації можуть бути дуже цінним інструментом психосоматичної саморегуляції. Вони допомагають скерувати увагу до відчуттів у тілі, зокрема під час сценічного хвилювання. Афірмації працюють на рівні нейропластичності мозку: регулярне повторення нових тверджень створює альтернативні нервові шляхи, змінює внутрішній наратив і, відповідно, фізіологічні реакції.

Регулярна практика тілесного налаштування – це не просто підготовка до гри, а форма культивування соматичного інтелекту. Вона допомагає не тільки знизити скутість і м'язову напругу, а й відкрити шлях до емоційної свободи у звуці. Кожен професійний музикант має обрати для себе найбільш підходящі техніки і методи, які саме для нього, як інтерпретатора музичних текстів, слугуватимуть надійним інструментом у донесенні до слухача змісту виконуваних творів та власних емоційно насичених ідей.

Висновки. Музична інтерпретація – це не тільки про звук. Це про шлях до звуку, що починається з відчуття тіла, проходить через емоційну диференціацію, структурується аналітично й лише потім утілюється у фразі, жести, динаміці. Соматичний інтелект музиканта постає як простір взаємодії музичного тексту й тілесного досвіду. Тіло не просто реалізує техніку, а є каналом емоційного резонансу. Лише через тілесне усвідомлення музика набуває внутрішньої правди, стає відчутною, «живою». Емоційна інтерпретація музичного тексту починається з глибокого слухання себе.

Соматичний інтелект активує фізичне відчуття музики, емоційний інтелект забарвлює його афектом, когнітивний інтелект структурує цей досвід відповідно до форми, а музична артикуляція виводить його у реальний звук. У цьому сенсі артикуляція – не початок, а наслідок. Вона є звуковим зліпком тілесно-емоційно-раціонального досвіду виконавця.

Соматичний, емоційний і когнітивний інтелекти не вибудовуються у фіксовану послідовність. Вони працюють як взаємозалежні модулі, що можуть активуватися в різному порядку, доповнюючи одне одного відповідно до потреб інтерпретації. Цей процес є нелінійним, рефлексивним і контекстуально змінним. Його пластичність є ознакою зрілого інтерпретатора, здатного адаптувати внутрішню стратегію відповідно до художнього завдання. Ієрархія суб'єктивних параметрів також є не фіксованою, а радше динамічною: вона може змінюватися залежно від стилю музики, виконавського підходу, психофізичного стану.

Так, соматичний інтелект допомагає виконавцеві перетворювати тишу партитури на емоційно насичене, цілісне музичне переживання, з'єднуючи структуру музичного тексту з його емоційною правдою у виконанні.

Подальше вивчення соматичного інтелекту в музичній виконавській практиці відкриває перспективи для міждисциплінарних досліджень на перетині музикознавства, когнітивних наук, тілесної освіти та психології. Особливо актуальним убачаємо розробку методик розвитку соматичної чутливості у виконавців різних спеціалізацій. Окремо важливою частиною є інтеграція соматичної обізнаності в педагогічний процес, що дає змогу формувати в студентів навички рефлексії щодо власного тіла як джерела інформації та ресурсу для відновлення.

Література

1. Гомілко О. Є. Феномен тілесності : дис. ... д-ра філос. наук : 09.00.04. Київ, 2007. 420 с.
2. Сілютіна О. До проблеми визначення сутності тілесного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. Вип. 1 (15). С. 171–181. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.1.164005>.
3. Хлівна О. М. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 192 с.
4. Alexander Technique. URL: https://www.alexandercenter.com/alexandertechniquebooks.html?utm_source=chatgpt.com
5. Candisano Mera J. A., Franco V6zquez C., Gillanders C. Somatic education approaches in piano studies: A snapshot of Spanish conservatoire practices. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2023. Vol. 36. P. 380–385. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.07.005>.
6. Gardner H. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York : Harper and Row, 1983. 430 p.
7. Geeves A., Sutton J. Embodied Cognition, Perception, and Performance in Music. *Empirical Musicology Review*. 2014. Vol. 9, No. 3–4. P. 247–253.
8. Hill S. Somatic Intelligence: What Every Body is Dying for You To Know. 2015. URL: <https://dokumen.pub/somatic-intelligence-what-every-body-is-dying-for-you-to-know-1523937750-9781523937752.html>
9. Kiverstein J., Matyja J. *Embodied music cognition : Thesis or Dissertation for Master of Science*. The University of Edinburgh, 2011. 46 p.

10. Laban R. *The Mastery of Movement on the Stage*. London : MacDonald & Evans, 1950. 190 p.
11. Leman M. *Embodied Music Cognition and Mediation Technology*. URL: <https://direct.mit.edu/books/monograph/3170/Embodied-Music-Cognition-and-Mediation-Technology>
12. Leman M. Musical gestures and embodied cognition. *Journées d'Informatique Musicale*. 2012. Mons, Belgium. P. 5–7.
13. Leman M., Maes P.-J. The role of embodiment in the perception of music. *Empirical Musicology Review*. 2014. Vol. 9. P. 236–246. DOI: <https://doi.org/10.18061/emr.v9i3-4.4498>.
14. Lyttle T. S. K. The Feldenkrais Method: application, practice and principles. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 1997. Vol. 1, No. 5. P. 262–269. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1360-8592\(97\)80061-7](https://doi.org/10.1016/S1360-8592(97)80061-7).
15. Matyja J. R. Embodied Music Cognition: Trouble Ahead, Trouble Behind. *Front. Psychol.* 2016. Vol. 7. Article ID: 1891. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01891>.
16. Noulis C. *Somatic Education and Piano Performance : Thesis for the degree of Doctor of Philosophy*. Birmingham City University and Birmingham Conservatoire, 2014. 359 p.
17. Okan H. A Conceptual Framework and Theoretical Analysis of Philosophical and Somaesthetics Approaches in Music and Performance Education. *International Journal of Education & Literacy Studies*. 2023. Vol. 11, No. 1. P. 222–231. DOI: <http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.11n.1p.222>.
18. Piano Somatics. URL: <https://www.alanfraserinstitute.com/institute.php>
19. Shusterman R. *Thinking through the body: Essays in somaesthetics*. Cambridge : Cambridge University Press, 2012. 355 p.
20. Wyers M. *Exploring pre-professional musicians' experiences of a somatic movement approach as a practice method for musical phrasing : Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy*. University of London, 2019. 369 p.

Дата надходження статті: 07.07.2025

Дата прийняття статті: 04.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025

© Оболенська М. М., 2025

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

