


МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ
КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МИСТЕЦТВ
ІМЕНІ І. П. КОТЛЯРЕВСЬКОГО

**КАФЕДРА СОЛЬНОГО СПІВУ ТА ОПЕРНОЇ ПІДГОТОВКИ
КАФЕДРА ІНТЕРПРЕТОЛОГІЇ ТА АНАЛІЗУ МУЗИКИ**

**ПСИХОФІЗИЧНІ ТА ЕНЕРГЕТИЧНІ ПРАКТИКИ
У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВОКАЛІСТА**

Магістерська робота
Максимової-Кіяшко Марії Олександрівни
Науковий керівник –
кандидат мистецтвознавства,
старший викладач
Рудь Поліна Валентинівна

Текст містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів
мають посилання на
відповідне джерело Максимова-Кіяшко М.О. 

ХАРКІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОФІЗИЧНИХ ТА ЕНЕРГЕТИЧНИХ ПРАКТИК У ВОКАЛЬНОМУ ВИКОНАВСТВІ....	8
1.1. Історичний огляд європейських традиційних академічних вокальних методик.....	8
1.2. Характеристика психофізичних та енергетичних практик у вокальному виконавстві (за східними та західними науково-методичними джерелами).....	16
1.3. Психофізичні та енергетичні практики як елементи методики академічної підготовки вокаліста.....	28
1.4. Актуальність психофізичних та енергетичних практик у підготовці вокаліста до виконання творів різних стильових епох.....	30
Висновки до Розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ПСИХОФІЗИЧНИХ ТА ЕНЕРГЕТИЧНИХ ПРАКТИК.....	36
2.1. Дослідницька основа практичного аналізу вокального виконання.....	36
2.2. Аналіз впливу психофізичних та енергетичних практик на вокальне виконання.....	38
2.3. Рефлексивний аналіз ефективності психофізичних та енергетичних практик.....	42
2.4. Шляхи впровадження елементів психофізичних і енергетичних практик у навчальний процес підготовки вокаліста.....	46
Висновки до Розділу 2.....	53
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Психофізичні та енергетичні практики відіграють важливу роль у вокальному виконавстві, сприяючи розвитку не лише фізичних, але й емоційних та енергетичних якостей виконавця. Поєднання дихальних, тілесних і ментальних технік дозволяє вокалістам досягати високих результатів у контролі голосу, його тембровому забарвленні та емоційній насиченості виконання. Вокальна діяльність вимагає комплексного підходу до розвитку як фізичного тіла, психічного стану, так і енергетичного рівня виконавця. У цьому контексті психофізична та енергетична практики стають важливим елементом підготовки вокаліста, оскільки дозволяють зміцнити голосовий апарат і розвинути його енергетичні можливості.

Актуальність теми магістерського дослідження обумовлена важливістю психофізичних та енергетичних практик у сучасній академічній вокальній методиці, спрямованій на розвиток суто технічних аспектів голосової підготовки. Такий дисбаланс особливо відчутний у навчальних програмах мистецьких освітніх закладів, де акцент робиться переважно на вдосконаленні вокальної техніки (артикуляція, інтонування, дихання тощо) без врахування інтегрованого підходу до формування виконавської вокальної стійкості, психоемоційного балансу виконавця та енергетичної наповненості його співу.

Емоційно насичені виступи вокаліста потребують не лише технічної майстерності, але й контролю його емоційного стану, вміння взаємодіяти з аудиторією на енергетичному рівні. Зокрема, у таких видах музичного мистецтва, що передбачають високу емоційну напругу (опера, джаз, естрада) відсутність систематизованих психофізичних і енергетичних технік призводить до перенапруження голосового апарату, емоційного вигорання, втрати тембрової виразності та зниження витривалості виконавця.

Психофізичні та енергетичні практики здатні значно покращити якість вокального виконання, підвищуючи точність інтонування, темброву

виразність та емоційне забарвлення голосу. Наприклад, у барочній вокальній музиці ці техніки сприятимуть витонченості фразування, гнучкості мелізматичних пасажів та енергетичному збагаченню звукових ліній. А у творах В. А. Моцарта вони допоможуть досягти балансу між легкістю звучання і драматичною насиченістю, що зробить виконання більш автентичним та вражаючим для слухачів. Загалом, застосування таких практик дозволяє створити глибший емоційний зв'язок з аудиторією та забезпечує незабутні враження від виступу.

Сьогодні в музичній науці відсутня систематизована, комплексна база досліджень, яка б інтегрувала психофізичні та енергетичні практики у вокальне виконавство. Здебільшого, наукові розвідки сфокусовані або на суто технічних аспектах підготовки голосу, або на загальних теоретичних дослідженнях, які стосуються психологічного чи фізичного стану виконавця.

Результати даного дослідження можуть бути використані у навчальних програмах закладів мистецької освіти, так як вони спрямовані на підвищення виконавської витривалості та тембрової багатогранності голосу. Крім того, міждисциплінарний підхід дозволить створити ефективні методики, які допоможуть вокалістам уникнути перенапруження, покращити емоційну виразність виконання та сформуванню новий стандарт підготовки сучасних музикантів, що відповідає вимогам динамічного мистецького середовища.

Мета дослідження – визначити вплив психофізичних та енергетичних практик у процесі формування вокального голосу. Виходячи з поставленої мети, окреслено наступні **завдання**:

- проаналізувати науково-методичну літературу з теми психофізичних та енергетичних практик у вокальному виконавстві;
- дослідити існуючі у світовій практиці підготовки вокалістів техніки або елементи технік та психофізичні і енергетичні вправи;
- визначити вплив психофізичної практики на голосові можливості та емоційну виразність виконання;

- виявити практичне застосування досліджених технік у педагогічній діяльності та концертній практиці.

Об'єкт дослідження – психофізичні та енергетичні практики крізь призму вокального виконавства.

Предмет дослідження – техніки психофізичної та енергетичної практик, що можуть застосовуватись у підготовці вокалістів.

Матеріал дослідження – у роботі використовуються наукові статті, дослідження, методичні посібники з вокальної техніки виконавства, фрагменти лекцій, тренінгів та інтерв'ю з професійними вокалістами та викладачами вокалу, а також записи вокальної музики, де простежується використання відповідних технік.

Теоретична база магістерського дослідження спирається на сучасні наукові дослідження та мистецько-педагогічні праці, які охоплюють кілька взаємопов'язаних напрямів:

- *Методика професійної підготовки вокаліста* (С. Муравіцька [32], В. Горобець [5], Д. Євтушенко [8], М. Єгоричева [7], В. Карпось [19], Т. Лимарева [27], Р. Міллер [64], Ф. Ламперті [56], М. Маркезі [62], П. Тозі [70], Дж. Манчіні [61], М. Гарсія [54]);
- *Виконавський артистизм* (Ван Чень [1], О. Єрошенко [9-17], Т. Сирятська [35-37], В. Мозговий [30], Ю. Попов [33]);
- *Психологія творчості та її вплив на вокальне виконавство* (В. Роменець [34], І. Герсамія [2, 3], М. Кузнецов [25], Л. Левчук [26], Карл Юнг [45], О. Таганов [40], Б. Додонов [6], Т. Сирятська [36], Т. Ткаченко [42], А. Шпирка [43], М. Мальц [60]);
- *Фізіологічні та акустичні аспекти голосу* (І. Колодуб [22], Р. Юссон. [44], Т. Даймон [53], Ж. Абітболь [46], М. Люш [28], Р. Міллер [64], Г. Стасько [38]);
- *Фізіологія дихання та голосотворення* (Дж. Нестор [66], П. МакКеон [63], Дж. Браун [48], Б. К. С. Айєнгар [57], М. Юнош [65], Уша М. та ін. [71]).

- *Енергетичні практики та їх застосування у вокалі* (Діпак Чопра [49], С. Дейл [51], Р. Гілберт [69], Р. Рубін [68], К. Ніші [67], П. Левін [58], М. Юнош [65], Б. К. С. Айєнгар [57], Дж. Нестор [66], П. МакКеон [63]);
- *Художня виразність у вокальному мистецтві* (С. Киквадзе [21], М. Микиша [29], Д. Гнатюк [4], О. Костюк [23], О. Стахевич [39], Р. Коллінгвуд [50]);
- *Індивідуальний стиль виконавця та його розвиток* (В. Москаленко [31], О. Катрич [20], Л. Красовська [24], В. Мозговий [30]);
- *Біоенергетичний вимір вокального мистецтва* (І. Тилик [41], П. Левін [58], Дж. Голдман [55], К. Лінклейтер [59], Ф. М. Олександр [47]);

Методологія дослідження ґрунтується на основі наступних наукових підходів:

- *аналітичному*, що дозволить детально зрозуміти, як кожна з технік впливає на вокаліста, і скласти цілісну картину їхнього значення у процесі підготовки вокаліста;
- *компаративному*, для порівняння різних психофізичних та енергетичних технік з метою визначення їхньої ефективності у розвитку вокальних навичок і виявлення оптимальних підходів для підготовки виконавців;
- *історико-хронологічному*, спрямованого на простеження еволюції уявлень про тілесну свободу, дихальну опору та природність звуковидобування у вокальній педагогіці — від трактатів епохи *bel canto* до сучасних психофізичних і енергетичних методів;
- *інтроверсійному (самопостереження)*, який застосовується для рефлексивного аналізу власного вокального досвіду, дозволяючи фіксувати внутрішні стани виконавця — дихальні, тілесні, емоційні та енергетичні — у процесі співу, що сприяє усвідомленню закономірностей взаємодії психофізичних і вокальних процесів.

Також застосовується *міждисциплінарний підхід*, що базується на синтезі знань із різних наукових галузей; він необхідний для формування

загальних висновків про значення цих практик у розвитку вокальних навичок, що дає змогу створити рекомендації для їхнього ефективного застосування.

Наукова новизна полягає у:

- комплексному дослідженні впливу психофізичних і енергетичних технік на вокальне виконання;
- виявленні найбільш ефективних методів їхнього застосування в процесі підготовки вокалістів;
- інноваційному підході до підготовки вокаліста.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання результатів дослідження в педагогічній практиці викладачів вокалу. Запропоновані техніки можуть бути впроваджені у навчальні дисципліни: «Спів», «Основи вокальної методики», «Сценічна підготовка», «Музична педагогіка та психологія», «Історія вокального мистецтва». Також результати дослідження стануть у нагоді у таких напрямках, як: вокальна реабілітологія, музична та вокальна терапія та оздоровлення; майстер-класах та курсах підвищення кваліфікації вокалістів та вокальних педагогів; у підготовці акторів і митців суміжних жанрів; початковій музичній освіті.

Апробація дослідження. Основні положення магістерського дослідження були представлені у доповіді "Роль психофізичних та енергетичних практик у підготовці вокаліста" на конференції "Мистецтво та наука глобалізованому просторі", 14-15 листопада 2025 року, ХНУМ імені І. П. Котляревського.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів з внутрішнім розподілом по 4 підрозділи, висновку, списку використаних джерел та додатків. Загальна кількість сторінок – 67, з них основного тексту – 58 с.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОФІЗИЧНИХ ТА ЕНЕРГЕТИЧНИХ ПРАКТИК У ВОКАЛЬНОМУ ВИКОНАВСТВІ

1.1. Історичний огляд європейських традиційних академічних вокальних методик

Головними принципами європейської академічної традиції, що залишаються незмінними опорами професійного співу є: робота з диханням, зокрема опорою, пропрацювання свободи резонансу голосу, гармонійного поєднання слова і музики у вокалі, поступовість у навчанні вокаліста. Але, на наш погляд, важливо окреслити межі суто техніко-акустичного підходу. Саме історична перспектива дозволяє аргументовано обґрунтувати інтеграцію сучасних психофізичних і енергетичних практик, які розширюють інструментарій виконавця у площині саморегуляції, стресостійкості, тілесної усвідомленості та сценічної присутності.

Європейська традиція академічного вокалу бере свій початок від зародження опери наприкінці XVI – початку XVII століття, що стало основою для подальшого розвитку академічного вокалу. Оперне мистецтво виникло в Італії як спроба відродити драму античності, де головну роль відігравало поєднання слова та музики. Цей напрям став підґрунтям для розвитку вокальної техніки, яка вимагала від співака не лише інтонаційної точності, а й гнучкості, сили, контролю дихання та емоційної виразності. У результаті, вокальне мистецтво набуло самостійного статусу, а виконавська техніка поступово кристалізувалася в окрему систему знань, що передавалася від майстра до учня і формувала підвалини вокальної педагогіки.

Перший період розвитку академічного вокалу був нерозривно пов'язаний із формуванням стилю *bel canto* (з іт. — «гарний спів»), що домінував у європейській музиці XVII–XVIII століть. Цей стиль був зосереджений на природному, вільному й рівномірному звукоутворенні, що базувалося на гнучкому легато, кантілені, майстерному диханні, віртуозному володінні прикрасами, виразності у фразуванні. Одним із перших теоретиків,

який зафіксував і систематизував ці принципи, був П'єр Франческо Тозі. У своєму трактаті «Opinioni de' cantori antichi e moderni» [70] він сформулював принципи розвитку природного голосу, включаючи постановку дихання, інтонаційну точність, роботу з резонаторами та вироблення плавного *legato*. Тозі застерігає від неправильного навчання та надмірного форсування звуку, яке шкодить голосу і може призвести до втрати його природної краси. Як він зазначає: «Недостатня практика деяких викладачів, які під час навчання сольфеджіо змушують учня утримувати довгі ноти з надмірно форсованим грудним звуком на високих нотах, зрештою призводить до того, що з кожним днем гортань усе більше запалюється; і якщо учень не втратить фальцет, то неминуче втратить сопрано» [70, с. 14]. Значну увагу приділено мистецтву прикрас – аподжатур, трелей, портаменто – як невід'ємному елементу стилю бароко. Автор підкреслює єдність музики й слова, важливість дикції та передачі емоційної виразності через вокальну техніку. Методика навчання передбачає поступовий перехід від сольфеджіо та церковних мотетів до складного театрального репертуару, формуючи у співака музичний інтелект і художній смак. Трактат став фундаментом для подальшого розвитку європейських вокальних методик XVIII–XIX ст. і мав значний вплив на педагогічні системи Гарсія, Ламперті, Маркесі та інших видатних педагогів.

Ідеї Тозі були продовжені та розширені у трактаті Джованні Баттісти Манчіні «Pensieri e riflessioni pratiche sopra il canto figurato» [61] 1774 року, що став наступним важливим кроком у систематизації техніки *bel canto*. Манчіні, спираючись на свій багаторічний досвід педагога, співака-кастрата та маестро придворної співочої школи у Відні, поглибив розуміння фізіології голосу, ролі дихальної опори, резонансної взаємодії та дисципліни виконавця. У своїй праці він наголошує, що розвиток голосу повинен бути органічним і узгодженим із природними можливостями співака, застерігаючи викладачів від штучного розширення діапазону, яке може зашкодити здоров'ю голосового апарату. Як пише Манчіні: «Я не заперечую, що голос із сильним діапазоном є цінним, і сам ним захоплююся, але лише коли ця протяжність

узгоджена природою; не тоді, коли вчитель чи учень намагається насильно вивести його за межі, встановлені самою природою» [61, с. 41-42]. Він також детально аналізує реєстри голосу, їхнє поєднання та важливість вироблення єдиного тембрового потоку для досягнення красивого, збалансованого звучання. Праця Манчіні не лише розвиває методіку Тозі, але й вводить більш науковий підхід до вокальної педагогіки, закладаючи основи системної підготовки співаків, де техніка, естетика та здоров'я голосу перебувають у гармонійному балансі.

Подальший розвиток європейської вокальної школи у ХІХ столітті отримав потужний науково-методичний фундамент завдяки діяльності Мануеля Гарсія-молодшого — співака, педагога та вченого. Його праця «*Traité complet de l'art du chant*» [54] 1878 року стала революційною в історії вокальної педагогіки, оскільки в ній вперше поєдналися практичні знання співаків із науковими дослідженнями фізіології голосу. Гарсія застосував розроблений ним ларингоскоп для спостереження роботи голосових складок під час співу, що дозволило йому створити системний опис вокального процесу. У трактаті детально викладено взаємодію дихання, гортані, глотки та артикуляційного апарату, які утворюють єдиний голосовий механізм: «Механізм співу вимагає взаємодії чотирьох різних апаратів, що працюють одночасно... : легенів, гортані, глотки та органів ротової порожнини...» [54, с. 3].

Автор наголошує, що навіть найталановитіший голос потребує цілеспрямованого та тривалого навчання, аби стати справжнім мистецьким інструментом: «Навіть найщасливіші природні здібності потребують розвитку та спрямування у своєму застосуванні завдяки наполегливій і раціональній праці. Співак, який не знає джерел художніх ефектів та таємниць мистецтва є рабом рутини й матиме лише неповний талант. Недостатньо поспіхом здобути кілька музичних знань; справжні артисти не народжуються миттєво; вони формуються протягом тривалого часу; необхідно, щоб їхній талант був розвинений належним чином» [54, с. 7].

Гарсія приділяє особливу увагу формуванню регістрів, їх гармонійному поєднанню, розвитку резонаторів, а також ролі дихальної опори в досягненні стабільного й багатого тембру. Значну частину книги присвячено також питанням артикуляції, дикції та виразності, що забезпечують єдність слова і музики. Методика Гарсія заклала підвалини сучасного академічного вокалу, вплинула на розвиток багатьох європейських шкіл і донині залишається одним із найавторитетніших джерел у професійній підготовці співаків.

Вагомий внесок у розвиток академічної вокальної педагогіки належить Матильді Маркезі – видатній учениці Мануеля Гарсія, яка стала однією з найвпливовіших педагогів бельканто XIX століття. Її праця «The Marchesi Vocal Method» [62] 1881 року заклала основу сучасної методики жіночого вокалу та стала одним із найбільш цитованих посібників для навчання співу. Маркезі створила систематизований підхід, який охоплював як початковий етап формування голосу, так і розвиток найвищої майстерності у концертно-камерному та оперному співі. Вона підкреслювала важливість поступового та цілеспрямованого розвитку голосового механізму через спеціально розроблені вокальні вправи, які зміцнюють м'язи, розширюють діапазон і водночас зберігають природність звучання. Як зазначає авторка: «Раціональний і послідовний курс вокальної гімнастики розвиватиме значну еластичність, а також високу здатність до скорочення м'язів голосових органів, не спричиняючи при цьому втоми» [62, с. 5].

Особливу увагу Маркезі приділяла роботі з регістрами жіночого голосу, наголошуючи на науково обґрунтованому підході до їхнього розвитку та об'єднання. Вона рішуче відстоювала ідею трьох жіночих регістрів, заперечуючи спрощене поділення лише на два: «Я з усією рішучістю стверджую, що жіночий голос має три регістри, а не два, і наполегливо наголошую своїм ученицям на цьому незаперечному факті, який, до того ж, вони самі усвідомлюють завдяки власному досвіду вже після кількох уроків» [62, с. 4]. Ця концепція дозволяла досягти рівномірності тембру та більшої гнучкості у вокальному виконанні. Методика Маркезі завершувалася

художньо-інтерпретаційним етапом, коли після подолання технічних труднощів студент міг повністю зосередитися на музичній виразності, динаміці та стилістичних особливостях творів. Праця Маркесі стала важливим етапом еволюції європейської вокальної школи, поглибивши науково-практичне розуміння голосу та підготувавши ґрунт для сучасної педагогіки академічного співу.

Не менш значущим був вклад Франческо Ламперті — представника «старої» італійської школи. Його праця «The Art of Singing» [56] 1894 року є одним із найвизначніших посібників італійської вокальної школи ХІХ століття, що заклав основу сучасної методики академічного співу. Ламперті, відомий педагог і представник класичної традиції *bel canto*, створив систематизовану програму підготовки співаків, яка поєднувала технічну досконалість із художньою виразністю.

У книзі детально розглядаються ключові принципи вокальної педагогіки: правильне дихання, підтримка звуку (*appoggio*), єдність регістрів, кантілена, *legato* та *portamento*. Автор наголошує на природності й поступовості розвитку голосу, уникаючи форсування та штучного розширення діапазону. Важливе місце відводиться аналізу індивідуальних особливостей голосу, підбору репертуару відповідно до природних здібностей і поступовому нарощуванню технічної майстерності.

Ламперті акцентує на взаємозв'язку технічної підготовки та інтерпретаційного мистецтва, підкреслюючи, що справжній співак повинен оволодіти як фізіологічними, так і музично-естетичними аспектами вокалу: «Той, хто вміє правильно дихати й вимовляти, вміє й добре співати, і це є однією з найбільших істин, що навчання та досвід коли-небудь підказували успішним носіям мистецтва співу» [56, р. 5].

Завдяки науково обґрунтованому підходу до постановки голосу та увазі до природної роботи вокального апарату ця праця стала невід'ємною частиною європейської та світової академічної вокальної педагогіки, і мала вплив на наступні покоління співаків і викладачів. Його учні згодом

заснували школи у Відні, Берліні та Санкт-Петербурзі, що сприяло розповсюдженню методики в межах всієї Європи.

Окрему увагу слід приділити постаті Рауля Юссона — французького вокального педагога, дослідника і практика, чия діяльність на межі XX–XXI століть привернула увагу як академічного, так і сценічного середовища. Його дослідження «Півчий голос» [44] 1974 року стало важливим етапом у розумінні фізіології та акустики співочого голосу. Юссон запропонував нейрохронаксічну теорію голосоутворення, яка пояснює роботу голосових зв'язок не як пасивне коливання під дією повітряного потоку, а як результат керованих нервових імпульсів, подібних до рухів пальців піаніста під час швидкої трелі. Це стало основою для перегляду багатьох традиційних уявлень про вокальну техніку та дозволило точніше зрозуміти механізми регістрів, тембрових переходів та витривалості голосу.

Науковий підхід Юссона особливо цінний тим, що він зосереджується на ефективності вокальної техніки, визначаючи її як баланс між інтенсивністю, висотою, тембром і стійкістю до втоми. Як зазначає дослідник: «Люба вокальна техніка забезпечує певну ефективність, "коефіцієнт корисної дії" по інтенсивності, висоті, тембру та невтомності голосу. Відмінність одного типу техніки від іншого тільки в ефективності» [44, с. 12].

Таким чином, праця Юссона внесла наукову точність у вокальну педагогіку, поєднавши традиційні методики з фізіологічними та акустичними дослідженнями. Це сприяло формуванню більш раціонального підходу до навчання співу, що враховував не лише мистецький аспект, а й глибокі біомеханічні процеси голосоутворення.

У XX столітті класична традиція академічного співу почала інтегруватися з науковими дослідженнями в галузі акустики, анатомії, психології та педагогіки. Видатним прикладом такого синтезу є праця Річарда Міллера «The Structure of Singing» [64] 1986 року, де він пропонує структурну модель голосоутворення, що включає дихальну підтримку, артикуляцію,

формантну організацію звуку й інтерпретаційну свідомість. Міллер наголошує, що техніка та мистецьке вираження нерозривні: «Систематична вокальна техніка та художнє вираження є нероздільними; разом вони складають структуру співу» [64, р. 16].

Його підхід ґрунтується на глибокому розумінні фізіологічних механізмів співу, серед яких ключове місце займає контроль дихання (*appoggio*), баланс резонаторів і розвиток вокальних регістрів. Автор поєднує традиційні принципи *bel canto* з сучасними науковими знаннями, створюючи цілісну методику, що забезпечує вільне, здорове та виразне звучання голосу. Це стало надзвичайно важливим для виконавців, зокрема в камерному жанрі, де кожна динамічна і темброва деталь має значення, а технічна свобода стає передумовою художньої гнучкості.

Українська академічна вокальна школа формувалася під впливом європейської традиції *bel canto*, але зберегла власні темброві й інтонаційні особливості, що виростили на ґрунті народнопісенної культури. Українські співаки та педагоги хоча й не залишили масштабних теоретичних праць, відіграли важливу роль у передачі та збереженні європейської академічної вокальної традиції. Олександр Мишуга, відомий оперний тенор кінця XIX – початку XX століття був учнем італійської школи та активно впроваджував принципи *bel canto* у виконавську практику в Україні. Він присвятив частину своєї діяльності педагогіці, формуючи вокальні підходи, що орієнтувалися на європейські зразки, хоча і не створив систематизованої методики.

Костянтин Огневий — один із провідних українських тенорів XX століття, який поєднував концертну діяльність із викладанням, зокрема у Київській консерваторії. У його виконавському підході простежується тісний зв'язок із академічними вокальними принципами, передусім у роботі над дикцією, опорою та виразністю звуку. Його педагогічний внесок виявився через численних учнів, що продовжили українську академічну традицію.

Соломія Крушельницька — видатна українська оперна співачка світового рівня, яка виступала на провідних сценах Європи, таких як Ла

Скала, Паризька опера та Віденська державна опера. Вона поєднувала бездоганну техніку італійської школи з емоційною глибиною інтерпретацій. Після завершення сценічної кар'єри Крушельницька викладала у Львівській консерваторії, передаючи свій виконавський досвід молодим співакам. Її вплив виявився не стільки в методичних текстах, скільки у практичних порадах, власному прикладі та виконавській традиції.

Марія Едуардівна Донець-Тессейєр — одна з найвідоміших українських сучасних педагогів, солістка, професор НМАУ імені П. І. Чайковського продовжила академічну вокальну традицію у поєднанні з глибоким розумінням психології голосу. Її підхід базується на індивідуальній роботі з учнем, увазі до мікродинаміки, резонансної точності та психофізичного балансу в техніці співу. Її педагогічна діяльність отримала широке визнання в Україні та за її межами.

Завдяки цим постатям українська академічна школа набула вагомого внеску у світову вокальну культуру, розвиваючи методики, що ґрунтуються на європейській традиції, але зберігають темброву й емоційну специфіку українського вокального мистецтва. Така спадковість і взаємодія традицій і новаторства забезпечили унікальність українського академічного вокалу, який продовжує еволюціонувати в сучасному світовому контексті.

Підсумовуючи, зазначимо наступне: класична європейська школа заклала стійкий технічний канон, що забезпечує якісну фонацію, темброву рівномірність і стилістичну грамотність. Втім, виклики ХХ–ХХІ століть (зростання сценічних навантажень, багатожанровість, психологічний стрес, потреба у швидкому відновленні голосу) висувають нові вимоги до виконавця — передусім у царині психофізичної саморегуляції та енергетичної збалансованості. Це зумовлює звернення до практик, які, не заперечуючи класичної техніки, доповнюють її методами тілесної усвідомленості, регуляції дихання й роботи з вібраційною природою голосу. Саме такі підходи розглядаються у наступному підрозділі.

1.2. Психофізичні та енергетичні практики у вокальному виконавстві

Сучасне вокальне мистецтво дедалі частіше звертається до цілісного підходу, в якому голос розглядається не лише як інструмент звуковидобування, а як відображення глибинних внутрішніх процесів виконавця. У такому контексті психофізичні та енергетичні практики стають важливим компонентом підготовки, адже їхнє головне завдання — гармонізувати психічний і фізичний стани, налагодити взаємодію між розумом, тілом та емоціями, відновити природну тілесну опору, дихальний потік і відкритість до резонансного переживання звуку. Вони працюють із тілесною чутливістю, усвідомленням напруги, м'язовими та дихальними шаблонами, а також із внутрішніми образами і станами, що впливають на вокальний процес.

У даному магістерському дослідженні під *психофізичними* ми розуміємо практики, які впливають водночас на тілесні патерни (постава, м'язовий тонус, дихальні рефлекси) та психоемоційний стан виконавця (увага, збудження, емоційна регуляція); йдеться про методи й методики К. Лінклейтер [59], Ф. М. Олександера [47], М. Дайм [53] тощо. *Енергетичними* називаємо практики, пов'язані із поняттями тонкої енергетики та вібрації (пранаяма, мантра-спів, звукова медитація, робота з енергетичними центрами); у цьому ми спираємося на означення Б. К. С. Айєнгара [57], Д. Чопри [49], Дж. Голдмана [55], С. Дейл [51]. Ці підходи не протиставляють себе класичній школі, а навпаки — розширюють її, створюючи додаткові інструменти для глибшого розуміння й втілення вокального мистецтва.

Одним із провідних представників психофізичного підходу, який інтегрує роботу тіла, уяви та голосу є метод Крістін Лінклейтер (Kristin Linklater)¹. Її концепція «звільнення природного голосу» у праці «Freeing the Natural Voice» [59] 2006 року ґрунтується на переконанні, що кожна людина

¹ Kristin Linklater — американська акторка, професор «Школи мистецтв» при Колумбійському університеті, дослідниця голосу і театральний педагог.

від природи володіє унікальним, емоційно багатим голосом, який блокується через фізичні напруження, стереотипи дихання, постуральні порушення та психологічні затиски. Завдання педагога і практика полягає не в тому, щоб «створити» голос, а в тому, щоб відкрити й розблокувати вже існуючий природний інструмент.

Лінклейтер підкреслює, що «Природний голос найбільше блокується й спотворюється фізичними напруженнями; він однаково страждає від емоційних, інтелектуальних, слухових і психологічних блоків. Усі ці перешкоди є психофізичними за своєю природою, і коли вони усуваються, голос здатний передавати повний спектр людських емоцій і всі відтінки думки» [59, р. 8]. Це означає, що робота над голосом невіддільна від процесу гармонізації тіла та психіки, де зняття блоків стає ключем до справжнього звучання.

Центральним принципом методу є відновлення зв'язку між диханням, емоційним імпульсом і звуковим потоком. Лінклейтер зазначає: «Щоб звільнити голос, потрібно звільнити людину, адже кожна людина є неподільна розумом і тілом... Природний голос прозорий; він не описує, а безпосередньо й спонтанно розкриває внутрішні імпульси емоцій і думки. Чути саму людину, а не її голос» [59, р. 7-8]. Такий підхід дозволяє уникнути механічного керування голосом, натомість формуючи його як природне продовження особистості, що резонує з простором і слухачем. Відеоматеріали Лінклейтер ілюструють саме цей перехід від тілесної розслабленості до автентичного звучання (див. Додаток, прикл. 4–5).

Методика Лінклейтер передбачає послідовність етапів – від відновлення природного дихального імпульсу та розслаблення м'язів до усвідомлення резонаторів і свободи артикуляції. Уява та тілесні образи використовуються як засіб активації емоційно-соматичних реакцій, що робить голос живим і правдивим. Завдяки цьому педагогіка Лінклейтер забезпечує цілісне відкриття голосу, який стає автентичним інструментом художнього вираження та міжособистісної комунікації.

Наступним психофізичним підходом, який справляє значний вплив на сучасну вокальну педагогіку, є методика Фредеріка Матіаса Олександера (F. M. Alexander)², докладно представлену в його фундаментальній праці «The Use of the Self» [47] (1955). Ця методика виникла як результат багаторічного дослідження власних проблем з голосом, у процесі якого автор розробив систему свідомого керування тілом та рухами. Основна ідея полягає у цілеспрямованому регулюванні м'язових реакцій і постуральних патернів, що впливають на роботу всього організму.

Центральним поняттям методики є *первинний контроль* (*primary control*) — узгоджена взаємодія голови, шиї та хребта, що забезпечує збалансований розподіл м'язової напруги, свободу руху, оптимальне дихання та природне голосоутворення. Саме від ефективності цього взаємозв'язку залежить якість роботи інших фізіологічних систем, зокрема голосового апарату:

«Важливість цього відкриття неможливо переоцінити, адже воно привело мене до подальшого відкриття *первинного контролю* роботи всіх механізмів людського організму... зміни у використанні тіла, яких я зміг досягти, справили значний вплив на функціонування моїх голосових і дихальних механізмів» [47, с. 7].

Важливе місце у методиці займає процес *гальмування* (*inhibition*) — свідомо відмова від автоматичних і звичних, але шкідливих рухових та постуральних реакцій. Це дозволяє створити умови для нових, більш ефективних моделей руху та голосоутворення. Як зазначає автор: «Я маю замінити своє старе інстинктивне (неусвідомлене) керування собою на нове, свідоме (обґрунтоване) керування» [47, с. 17]. Реалізацію цих принципів можна простежити у навчальних відео, де техніка Олександера застосовується до вокальних вправ (див. Додаток, прикл. 8–9).

² F. M. Alexander — австралійський актор, реформатор тілесної педагогіки, розробник «методу Олександера».

Застосування методів Олександера у вокальній практиці допомагає зменшити надмірну м'язову напругу, покращити поставу, забезпечити стабільність дихання та підвищити координацію рухів. Це безпосередньо впливає на чистоту інтонування, резонансну гнучкість і виразність звучання голосу. Крім того, методика сприяє розвитку усвідомленого контролю над тілом, що дозволяє вокалістам працювати в умовах високого фізичного та емоційного навантаження без перевтоми і шкоди для голосового апарату.

Серед сучасних психофізичних та енергетичних підходів особливе місце посідає концепція Мерібет Дайм (Meribeth Dayme)³, детально представлена у її фундаментальній праці «Dynamics of the Singing Voice» [53] 2009 року. Авторка поєднує знання з фізіології, акустики, психології і тілесної усвідомленості та енергетики, розглядаючи спів як комплексний процес, у якому тіло, дихання та свідомість працюють як єдине ціле. Голос у цій концепції постає не лише як фізичний інструмент, а й як канал енергії, через який передається емоційний та художній зміст. Дайм підкреслює: «Вчені... більше не говорять про людське тіло як про щось, що складається з молекул чи атомів; тепер це енергетичне поле людини... Ми починаємо бачити поєднання мистецтва, науки, саморозвитку та духовності захопливими способами, які є значущими для голосу професіоналів» [53, с. VIII].

Важливою складовою є робота з диханням як джерелом енергії для голосу. Дайм наголошує, що збалансований видих формує стабільний енергетичний потік, який підтримує стійкість звуку, а оптимальна постава та м'язовий баланс дозволяють цій енергії вільно циркулювати. Вона зазначає, що «Співаки живуть із відчуттям вібрації власного голосу щодня, і їм легко прийняти концепцію, де енергія або вібрація є основою всього, що існує» [53, с. 8]. Це підкреслює думку, що будь-які фізичні затиски здатні порушити

³ Meribeth Dayme — доктор філософії, американський вокальний педагог, науковиця та автор методики «CoreSinging».

природний енергетичний потік, зменшуючи силу, виразність і гнучкість вокалу.

Додаткову увагу приділено резонансній вібрації, яку Дайм розглядає як прояв перетворення фізичної енергії дихання на акустичну енергію звуку. Усвідомлення цього процесу допомагає співакові керувати не лише висотою та силою голосу, а й його тембровими якостями. У цьому контексті важливим є вміння спрямовувати енергію у різні резонаторні зони — грудний, середній та головний регістри — для досягнення більшої динамічної гнучкості.

Психофізична складова цієї концепції полягає в тому, що робота з голосом розглядається як спосіб гармонізації внутрішнього стану виконавця. Дайм звертає увагу, що «Прагнення задовольнити академічні вимоги... зробило нас надмірно аналітичними... і порушило баланс того, як ми навчаємося, викладаємо та виступаємо» [53, с. VI]. Практичні інтерв'ю та виступи дослідниці демонструють тілесно-енергетичний підхід до голосу (див. Додаток, прикл. 6–7).

Таким чином, книга «Dynamics of the Singing Voice» [53] пропонує інтегративний підхід, у якому фізіологічні, акустичні та енергетичні аспекти поєднуються у єдину систему. Для вокалістів та педагогів цей підхід є цінним інструментом розвитку здорової техніки, виразної інтерпретації та психофізичної стійкості, що особливо важливо в умовах тривалих концертних або навчальних навантажень.

Іншим вагомим представником сучасного підходу є Девід Лей (David Ley), який поєднує вокальні практики з нейронауковими й соматичними дослідженнями. Він розробив техніку «Vibrant Voice Technique» [68], де використовується вібраційне стимулювання для зняття м'язового напруження у зоні гортані та навколишніх структур, активізації глибоких резонаторів і підвищення тілесно-звукового усвідомлення.

Перші експерименти Лея з цією технікою почалися тоді, коли він допомагав акторці, яка втратила голос через тривале перевантаження. Після безуспішних спроб самомасажу він запропонував використати компактний

ручний вібратор для впливу на м'язи шиї, що дало миттєвий ефект. Як згадує дослідник: «Після одного сеансу це справді зняло багато напруження в її горлі та значно покращило якість голосу. Перша реакція завжди така: “Вау, мені ще ніколи не було так легко видобувати звук”» [див. Додаток, прикл. 2, 1:03–1:15].

Сьогодні техніка Лея включає комплекс вправ для розігріву та відновлення голосу, поєднуючи зовнішню вібрацію з вокалізацією. Такий підхід, за словами автора, суттєво підвищує ефективність тренування: «Відгуки, які я отримую, свідчать, що це справді значно підвищує ефективність розігріву — люди відчувають себе набагато вільніше, у них з'являється більший діапазон» [див. Додаток, прикл. 1, 4:53–5:04].

Техніка може використовуватися як самостійний інструмент або як доповнення до звичних розспівок. Її особливість полягає в поєднанні механічної вібрації, що стимулює кровообіг і сприяє м'язовому розслабленню з вокальними завданнями, які формують нейром'язову координацію. Це відкриває нові можливості не лише у вокальній терапії, але й у розвитку сценічної присутності та автентичного, вільного звучання голосу.

Якщо психофізичні практики переважно оптимізують «механіку» голосоутворення через зміну тілесних і увагових патернів, то енергетичні практики апелюють до вібраційної природи звуку та його здатності впорядковувати внутрішні стани виконавця. У цьому контексті дихання постає не лише як джерело повітряного потоку, а й як носій життєвої енергії (прани), тоді як резонанс виконує функцію індикатора гармонійного розподілу цієї енергії в тілі. Саме тому у сучасному вокальному мистецтві енергетичні практики набувають особливого значення як інструмент внутрішнього налаштування, зняття психофізичних блоків і розкриття глибинних ресурсів тіла, дихання та свідомості. Їхня мета полягає у гармонізації енергетичного поля виконавця, пробудженні внутрішнього потоку життєвої сили (прани, ци, кі — у різних східних традиціях) та перенесенні акценту із зовнішнього технічного контролю на глибинне,

внутрішньо усвідомлене звучання, що реалізується через дихання як канал руху енергії, вібраційні характеристики голосу, тілесний резонанс та енергетичний простір, який виконавець формує у процесі співу.

Одним із фундаментальних джерел енергетичних практик у вокальній підготовці є пранаяма — давньоіндійська система регуляції дихання, широко представлена у працях Б.К.С. Айєнгара (B.K.S. Iyengar)⁴, зокрема у фундаментальній праці «Light on Pranayama» [57]. У своїй концепції пранаями він трактує дихання не лише як фізіологічний процес, а як свідомий акт, що впливає на психічний стан, внутрішню стабілізацію і гармонізацію тонких потоків енергії в тілі. Пранаяма виступає засобом очищення свідомості, балансування нервової системи та активізації внутрішнього ресурсу. Як наголошує автор: «Коли дихання нерегулярне, розум коливається; коли дихання стабільне — стабільним є й розум» [57, с. 15]. Ця теза безпосередньо відображає значення керованого дихання у вокальній практиці, адже стабільність розуму знижує рівень сценічної тривоги, підвищує концентрацію та дозволяє точніше контролювати акустичні параметри голосу.

Такий погляд відкриває можливість розглядати дихання як ключ до інтеграції фізіологічних, психологічних та енергетичних аспектів вокалу. У науковому контексті цей підхід узгоджується з дослідженнями у сфері нейрофізіології, де доведено, що свідомий контроль дихання впливає на вегетативну нервову систему, знижуючи рівень стресу, нормалізуючи серцевий ритм та покращуючи концентрацію уваги. Як зазначає інший дослідник у своїй статті про пранаяму («The Real Pranayama: Energy Vital-and Not Breath-Control Exercise»): «Наше дихання, те, що йога називає “праною” або життєвою силою, є транспортом, який переносить нас у тонкі шари нашого енергетичного тіла» [66, с. 1]. Це підкреслює, що пранаяма не обмежується механічними процесами вентиляції легень, а має здатність

⁴ B.K.S. Iyengar — всесвітньо відомий індійський майстер йоги, засновник методу Айєнгара, автор фундаментальної праці *Light on Pranayama*.

впливати на тонкі рівні енергетики, гармонізуючи внутрішні стани виконавця та підсилюючи його сценічну присутність.

Для вокалістів це має безпосереднє значення: кероване, усвідомлене дихання не лише забезпечує стабільний та контрольований повітряний потік для формування якісної фонації, але й допомагає зняти м'язові затиски у критичних зонах — діафрагмі, шії, плечах. Практика технік «Наді-Шодхана» (почергове дихання через ніздрі), «Уджайї» (переможне дихання) та «Самаврітті» (рівномірне дихання) є потужним інструментом для розширення дихального об'єму, стабілізації емоційного стану перед виступом, очищення ментального поля та активізації енергетичного центру голосу.

Важливим науковим підтвердженням ефективності цього напряму є результати дослідження декількох авторів «Immediate effects of 'Ujjayi Pranayama' on aerodynamic, acoustic and self perception parameters of voice in teachers» [71] (2022), згідно з яким 80 % учасників оцінили техніку пранаями Уджайї як корисну для підготовки голосу, описуючи легкість та покращення голосу після виконання вправи [71, р. 5]. Крім того, було зафіксовано зниження параметрів голосових збурень та покращення аеродинамічних і акустичних характеристик голосу, що свідчить про комплексний вплив цієї техніки на якість вокального звучання та внутрішній стан виконавця.

Таким чином, інтеграція пранаями у систему вокальної підготовки є науково обґрунтованою стратегією, що поєднує фізіологічні, психологічні та енергетичні аспекти, сприяючи формуванню стійкого, виразного і технічно керованого голосу.

Джонатан Голдман (Jonathan Goldman)⁵, автор концепції «зцілення звуком», розглядає голос як вібраційний інструмент, здатний трансформувати не лише емоційний стан, а й енергетичну структуру людини. У книзі «Healing Sounds: The Power of Harmonics» [55] він поєднує знання з давніх духовних традицій та сучасної науки про звук, пояснюючи, як свідоме використання

⁵ Jonathan Goldman — американський музикотерапевт, дослідник вібраційного впливу звуку, автор праці *Healing Sounds*.

вокальних технік — озвучування голосних, гармонік, мантр — активізує резонансні поля тіла (лоб, горло, серцева зона), знімає психофізичні блоки та гармонізує чакральну систему.

Голдман наголошує, що «Звук — це хвиля-носій свідомості... Це означає, що залежно від того, де знаходиться свідомість людини коли вона створює певний звук, той нестиме інформацію про цей стан людині, яка його сприймає» [55, р. 28]. Це робить його універсальним інструментом для впливу на тіло, психіку та енергетику одночасно. Автор підкреслює роль *наміру* (intention) як каталізатора трансформаційного потенціалу звуку: коли свідомий намір поєднується з вібрацією, ефект зцілення та гармонізації значно зростає.

В історичному контексті Голдман аналізує як різні культури — від шаманських традицій до ведичної та тибетської практики — використовували спів, інтонування, барабанні ритми для зцілення тіла і духу, а також для входження в змінені стани свідомості. Він підкреслює, що «все перебуває у стані вібрації. Все є частотою. Звук може змінювати молекулярну структуру. Він може створювати форму» [55, р. 2]. Таким чином, голосові практики стають способом прямого впливу на енергетичну систему людини: вони «налаштовують» чакри й резонансні поля подібно до того, як музичний інструмент налаштовується на гармонійне звучання.

Для вокалістів книга американського психотерапевта є цінним джерелом як з точки зору розвитку тембральної палітри та контрольованої резонансної подачі, так і з позиції глибшого усвідомлення звуку як енергетичного потоку. Вокальні практики, описані Голдманом, допомагають розвинути внутрішнє «слухання» (inner listening), відчувати голос не лише як інструмент звукової виразності, а як засіб самоналаштування, енергетичної гармонізації та психофізичного балансу — як у творчості, так і в повсякденному житті.

Діпак Чопра (Deepak Chopra)⁶ у своїй системі йоги, викладеній у праці «The Seven Spiritual Laws of Yoga» [49], розглядає дихання та голос як провідники свідомості, енергії та духовної інтеграції. Він наголошує, що «Основна мета йоги полягає в інтеграції всіх шарів життя — зовнішнього середовища, фізичного, емоційного, психологічного та духовного» [49, с. 10]. Для виконавця це означає досягнення гармонії не лише тілесного рівня, але й емоційного та психофізичного, що безпосередньо впливає на якість сценічного втілення.

Серед ключових практик Чопра виділяє зосереджене дихання (техніки пранаями), внутрішнє сканування тіла та спів мантр (зокрема «ОМ»), поєднаний із візуалізацією розширення енергії. Як підкреслюють автори книги, «Коли прана вільно рухається клітинами та тканинами, життєва сила та творчість процвітають» [49, с. 17]. Таким чином, регуляція дихання та усвідомлене звучання голосу не лише забезпечують фізіологічну підтримку голосового апарату, але й стають інструментами вивільнення життєвої енергії та творчого потоку.

Голос, за Чопрою, трактується не просто як акустичне явище, а як провідник енергії та свідомості. Практики вокалізації мантр, медитації на звук і дихальні вправи формують внутрішній «міст» до усвідомлення, допомагаючи відновити баланс і гармонію психофізичного стану.

Для вокаліста це має подвійне значення: по-перше, як психофізична підтримка сценічної присутності, що допомагає входити у стан внутрішньої тиші й зосередження; по-друге, як енергетична робота із власним голосом, завдяки якій він набуває резонансної сили впливу на слухача. Чопра зазначає, що «Йога є практичною системою пробудження людського потенціалу» [49, с. 11], а отже, застосування його практик та технік у вокальному мистецтві може розглядатися як шлях до глибшої автентичності, цілісності та виразності виконання.

⁶ Деєпак Чопра — лікар-ендокринолог, філософ, засновник напрямку інтегративної медицини, автор праці *The Seven Spiritual Laws of Yoga*.

Ще одним вагомим автором у сфері енергетичних досліджень є Синді Дейл (Cyndi Dale)⁷ — дослідниця енергетичних систем людини, авторка численних праць з тонкої анатомії, зокрема книги «The Subtle Body: An Encyclopedia of Your Energetic Anatomy» [51]. Її підхід до енергетики базується на детальному аналізі чакральної системи, меридіанів, ефірних тіл і резонансного поля людини. Особливе місце у дослідженнях Дейл займає п'ятий енергетичний центр (горлова чакра), який безпосередньо відповідає за комунікацію, самовираження та роботу з голосом.

У вокальному контексті ідеї Дейл розкривають розуміння того, як голос активізує й балансує енергетичні центри — особливо горловий, серцевий та сакральний. Згідно з її концепцією, звук і вібрація є основними каналами, через які енергія рухається в тонкому тілі, впливаючи як на фізичний, так і на духовний стан. При цьому вона наводить приклад із досліджень Стівена А. Росса, PhD, експерта у сфері біоенергії: «Усе життя зводиться до електрики та магнетизму, що діють на L- та T-поля. Уся матерія є біполярною, її утримують разом ці невидимі поля. Увесь спів, мантри та медитація впливають на ці полярності. Усі хвороби, недуги, зростання, занепад та емоції регулюються ними» [Ross, цит. за: 51, р. 181]. Ця ідея демонструє, що вокальна практика може безпосередньо впливати на електромагнітні поля організму, врівноважуючи внутрішні процеси та поглиблюючи зв'язок між тілесним і духовним.

Також Дейл звертає увагу на феномен кіматики, коли звук і слово проявляють свою форму у візуальних структурах. Вона зазначає: «Промовте кілька слів. Чи знали ви, що завдяки особливому процесу, який називається кіматика, ваші слова, коли вони резонують на спеціальній звуковій пластині, можуть набувати геометричних форм? Вони можуть з'являтися як мозаїки чи мандали, трикутники або пентаграми» [51, р. 23]. Це свідчить про те, що голос несе в собі не лише акустичний, а й структуротворчий потенціал,

⁷ Cyndi Dale — американська енерготерапевтка, авторка енциклопедії *The Subtle Body*, присвяченої тонкій анатомії людини.

здатний формувати гармонійні візерунки у просторі, що підсилює ідею голосу як енергетичного інструмента.

Практики вокалізації, спів мантр, тонування та дихальні вправи, на думку Дейл, здатні очищати енергетичні блоки, гармонізувати внутрішній простір виконавця та відновлювати цілісність між тілом і духом. Через голосове звучання, візуалізацію потоків світла й звуку, роботу з інтуїтивним сприйняттям і центруванням уваги в тілі, практика сприяє поглибленню сценічної присутності та посиленню природного резонансу виконавця.

Отже, практики й техніки, описані Дейл, дозволяють інтегрувати енергетичний рівень у вокальну діяльність, відкриваючи простір для внутрішньої трансформації через звук і роблячи голос не лише засобом комунікації, а й провідником енергії та свідомості.

Таким чином, аналіз психофізичних і енергетичних практик свідчить, що сучасне вокальне мистецтво неможливо зводити лише до суто технічних параметрів голосоутворення. Психофізичні методи й техніки (Лінклейтер [59], Олександр [47], Дайм [53], Лей [68]) забезпечують оптимізацію тілесних і увагових патернів, відкриваючи шлях до природного та вільного голосу. Енергетичні підходи (Айєнгар [57], Голдман [55], Чопра [49], Дейл [51]) акцентують на вібраційній природі звуку, його здатності впливати на тонкі рівні організму й гармонізувати внутрішній стан виконавця. Поєднання цих напрямів формує цілісну педагогічну систему, що допомагає вокалістові не лише вдосконалити техніку й розширити виразові можливості, а й розвинути глибше усвідомлення власного голосу як інструмента духовної та енергетичної взаємодії з простором і слухачем. У цьому сенсі психофізичні й енергетичні практики постають не альтернативою, а необхідним доповненням класичної вокальної школи, створюючи підґрунтя для автентичного, цілісного й резонансного виконавського мистецтва.

1.3. Психофізичні та енергетичні практики як елементи методики академічної підготовки вокаліста

У сучасній вокальній педагогіці дедалі більше утверджується концепція інтеграції психофізичних та енергетичних практик у систему академічної підготовки співака. Такий підхід виходить за межі традиційної техніки й дозволяє розглядати голос не лише як результат механічного тренування м'язів, а як багатовимірне явище, що охоплює тілесний, емоційний, ментальний та енергетичний рівні. На цьому перетині формується нова парадигма вокального виховання, у якій голос трактується як інструмент самовираження, вібраційна проекція внутрішнього стану та канал присутності виконавця у просторі.

Психофізичні практики (К. Лінклейтер [59], Ф. М. Олександр [47], М. Дайм [53], Д. Лей [68]) зосереджуються на тілесному звільненні, відновленні природного дихального механізму, оптимізації м'язового тону та координації. Вони ґрунтуються на дослідженні соматичної свідомості — здатності співака усвідомлювати мікронапруги, постуральні компенсації та психофізичні блоки, що впливають на вокальну реалізацію. Ці методи навчають керувати внутрішньою увагою, диханням та резонансом, дозволяючи досягти глибшого, автентичного звуковидобування.

Енергетичні практики (Б. К. С. Айєнгар [57], Дж. Голдман [55], Д. Чопра [49], С. Дейл [51], з частковим перетином із практикою М. Дайм [53]) орієнтовані на роботу з тонкими рівнями вібрації, внутрішнього потоку енергії, дихального імпульсу як носія життєвої сили. Вони виводять голос за межі тілесного контролю в простір внутрішньої трансформації, де звук стає «енергією у дії» (energy in motion).

Ключовим вузлом перетину психофізичних і енергетичних практик є дихання — як міст між тілом, свідомістю та голосом. У методиках Лінклейтера та Олександера воно виступає як фізіологічна і соматична основа вокальної свободи. У підходах Айєнгара, Дайма чи Чопри — як провідник

енергії та внутрішньої присутності. Усвідомлене дихання перетворюється на інтегративний канал між тілом, емоцією, голосом і свідомістю. Саме ця дихальна опора формує внутрішній вокальний центр — джерело енергії, тембру і впливовості голосу.

Ще одним важливим елементом є тілесна вібрація як форма акустично-енергетичної присутності. Практики Голдмана [55] і Дейл [51] розглядають резонанс як активізацію енергетичних полів, тоді як Лей [68] досліджує нейровокальні взаємозв'язки, де звук активує вестибулярну систему, рецептори глибокого дотику і соматичну карту тіла. Таке перехресне стимулювання формує глибше голосове відчуття, вкорінене не лише в апарат, а у всю тілесну структуру.

Інтегрування психофізичних та енергетичних практик у класичну вокальну освіту можливе на кількох рівнях:

1. На етапі розігріву — замість або поряд з традиційними дихальними вправами можуть застосовуватись техніки тілесного сканування, балансування хребта (техніка Олександера [47]), вправи на внутрішню тишу, заземлення та просторове усвідомлення (за Лінклейтер [59]).
2. У формуванні дихальної опори — практика технік пранаями (у викладі Айєнгара [57]), дихання з енергетичною візуалізацією (за Дайм [53] та Чопрою [49]), імпульсне дихання з вібраційним включенням (Голдман [55] і Лей [68]) можуть розвинути не лише силу, а й якість дихального імпульсу, що напряду впливає на фразування, стійкість і тональну стабільність.
3. У роботі з резонансом — замість лише механічного «підключення» резонаторів, практики вібраційного усвідомлення (Голдман [55], Дейл [51]) дають виконавцю тілесне відчуття, де саме зароджується звук, як він поширюється тілом і як з ним співпрацює емоція.
4. У роботі з психоемоційною свободою — техніки свідомої присутності, голосової імпровізації, звільнення від контролю над «правильністю» звучання (Лінклейтер [59], Дайм [53]) дозволяють зменшити страх

сцени, вдихнути більше виразності, гнучкості у фразуванні та інтерпретації.

5. У виконавському мистецтві — глибока інтеграція цих практик відкриває новий вимір сценічної присутності: артист не «відтворює» твір, а проживає його через тіло, дихання, резонансну вібрацію, досягаючи аутентичного вокального переживання.

Таким чином, психофізичні та енергетичні практики не заперечують академічну школу, а доповнюють її, збагачують особистісно-тілесний аспект вокального навчання, підсилюючи природність, глибину та індивідуальність звучання. Вони створюють простір для трансформації академічного вокалу — від зовнішньої техніки до внутрішньої присутності, від форми — до змісту, від майстерності — до вираження істинної природи голосу.

1.4. Актуальність психофізичних та енергетичних практик у підготовці вокаліста до виконання творів різних стильових епох

Упродовж розвитку академічного вокального мистецтва — від зародження опери до сучасності — кожна епоха ставила перед виконавцями нові технічні, дихальні та інтерпретаційні завдання. Стилiстичне розмаїття, естетика звучання, риторичні та драматургічні вимоги ускладнювалися паралельно з еволюцією музичних форм. У цьому контексті психофізичні та енергетичні практики постають як ефективний інструмент для подолання специфічних вокальних труднощів, формуючи міждисциплінарний підхід до виконавської підготовки. Надамо приклади «корисної дії» психофізичних та енергетичних практик у процесі виконання вокальних творів основних музично-історичних періодів.

Бароко (XVII — початок XVIII ст.)

Барокова вокальна музика вирізняється витонченістю лінії, частими фіоритурами, декоративністю, а також вимогами до вільного дихання, виразної артикуляції та контролю над динамікою. Особливу складність

становить потреба тривалого утримання дихального потоку, точність в оздобленні фраз та емоційне забарвлення в межах строгої стилістики. Наприклад, в опері «L'Orfeo» (1607 р.) Клаудіо Монтеверді аріозні розділи вимагають риторичної виразності та інтонаційної стабільності, або в опері «Giulio Cesare» (1724 р.) Георга Фрідріха Генделя, де арії, зокрема, «V'adaro, pupille» — вимагають високого контролю над диханням та динамікою. Тут можуть бути корисними такі практики:

- Практика «тілесного сканування» (К. Лінклейтер [59]) — для зняття зайвих м'язових затисків перед виконанням технічно складних пасажів [59, р. 112];
- Пранаяма «Самавритті» (Б.К.С. Айєнгар [57]) — для гармонізації дихального малюнку та тривалої фрази [57, р. 118-119];
- Образні візуалізації (М. Дайм [53]) — для емоційного включення у риторичну структуру барокової арії [53, р. 28].

Класицизм (середина XVIII — початок XIX ст.)

У стилістиці класицизму домінує логічність фразування, прозорість тексту, формальна симетрія. Вокаліст повинен досягти точного інтонування, рівномірного дихання та витонченої динаміки без надмірної експресії. Наприклад, у творах Вольфганга Амадея Моцарта — арія Донни Анни «Or sai chi l'onore» з опери «Don Giovanni» (1787 р.), або у концертній кантаті Йозефа Гайдна — «Arianna a Naxos», що поєднує драматизм і класицистичну ясність. Тут можуть бути корисними такі практики:

- Техніка «первинного контролю» Ф.М. Олександера [47] — для побудови вертикальної тілесної опори й рівномірного тонального контролю [47, р. 7-9];
- Вправа на «заземлення» та просторове усвідомлення (Лінклейтер [59]) — для вкорінення фрази в тілесний імпульс і стабілізації дихальної опори [59, р. 162];

- Техніка «гальмування» (Олександр [47]) — для свідомого керування музично-риторичним жестом без перевантаження [47, р. 22-25].

Романтизм (XIX ст.)

Епоха романтизму характеризується емоційною насиченістю, широтою динамічного діапазону, багатством тембрових відтінків. Часто вокалісти зіштовхуються з труднощами в утриманні опори на піках кульмінацій або ж у надмірному емоційному «вигоранні». Наприклад, у циклі пісень «Frauenliebe und Leben» Роберта Шумана від вокаліста вимагається багате нюансування й інтонаційна чутливість, або у пісні «Es muss ein Wunderbares sein» Ференца Ліста важливою є розвинена динаміка й інтонаційна експресія. Тут можуть бути корисними такі практики:

- Вібраційне стимулювання резонаторів (Д. Лей [68]) — для насичення тембру без форсування;
- Дихальні техніки «Уджайї» і «Наді Шодхана» (Б.К.С. Айєнгар [57]) — для внутрішньої стабілізації в момент інтенсивної емоції [57, р. 122, 209];
- Озвучування голосних та мантр (Дж. Голдман [55]) — для тонального центровання та внутрішнього енергетичного резонансу [55, р. 121-128].

Модерн і авангард (XX–XXI ст.)

Сучасна вокальна музика охоплює широкий спектр технік: від експериментального вокалу, спонтанної імпровізації до атонального звучання. Тут на перший план виходить голосова адаптивність, креативність, енергетична витривалість. Наприклад, у «Sequenza III» для жіночого голосу Лучано Беріо застосовується експериментальна вокальна техніка, а у творі «Ancient Voices of Children» Джорджа Крама складна вокальна імпровізація з елементами театральності. Тут можуть бути корисними наступні практики:

- Практика імпровізації (М. Дайм [53]) — для розвитку гнучкості та миттєвого включення в новий контекст [53, р. 21-22];

- Техніка створення «захисного енергетичного поля» (С. Дейл [51]) — візуалізація навколо тіла світлової сфери, яка стабілізує власну енергетику й мінімізує вплив зовнішнього звукового середовища [51, р. 40-45];
- Техніка підготовки до сценічної присутності (К. Лінклейтер [59]) — як опора автентичного звучання у складних сучасних партитурах.

Таким чином, психофізичні й енергетичні практики демонструють високу адаптивність до стилістичних вимог різних епох. Їхнє застосування у вокальній підготовці дозволяє не лише підвищити технічну витривалість, а й забезпечити глибший зв'язок між голосом, тілом та емоцією. У результаті формується більш цілісний, гнучкий і виразний вокальний інструмент, який відповідає викликам як історичного, так і сучасного репертуару.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз історичних європейських академічних вокальних методик, а також сучасних психофізичних та енергетичних практик дає підстави для кількох узагальнень.

По-перше, європейська традиція вокальної педагогіки, що сформувалася від XVII століття й далі через *bel canto* та трактати П'єтро Тозі [70], Джованні Манчіні [72], Мануеля Гарсія [73], Матільди Маркезі [74], Франческо Ламперті [75], отримала чітку систему технічних засад: контроль дихання, свобода резонансу, єдність слова і музики, формування кантилени та регістрів, поступовість навчання. Ці принципи забезпечили довготривалу стійкість академічного вокалу й залишаються фундаментом сучасної професійної підготовки співаків. Водночас, традиційна школа мала і свої обмеження: вона переважно фокусувалася на техніко-акустичному аспекті співу, залишаючи поза увагою питання психофізичної стійкості, тілесної свідомості та енергетичного балансу виконавця.

По-друге, у ХХ–ХХІ ст. відбулося розширення педагогічної вокальної парадигми. Практики К. Лінклейтер [59], Ф. М. Олександера [47], М. Дайм [53], Д. Лея [68] та інших дослідників довели, що голос не може розглядатися ізольовано від психофізичних процесів. Вони показали, що робота з тілесною свідомістю, дихальними патернами, соматичними відчуттями та внутрішніми образами безпосередньо впливає на якість вокального звучання, сценічну свободу та витривалість співака.

По-третє, енергетичні підходи (Б. К. С. Айєнгара [57], Дж. Голдмана [55], Д. Чопри [49], С. Дейл [51]) запропонували новий рівень роботи з голосом — як із вібраційним інструментом, здатним впливати на тонкі енергетичні поля людини. Пранаяма, мантра-спів, звукотерапія та робота з енергетичними центрами стали засобами гармонізації внутрішнього стану виконавця, підвищення його стресостійкості та формування автентичної сценічної присутності.

По-четверте, інтеграція психофізичних та енергетичних практик у академічну вокальну підготовку відкриває нову методичну площину. Дихання постає не лише як технічна основа, але і як міст між тілом, емоцією та свідомістю. Тілесна вібрація розкриває резонансний та енергетичний потенціал голосу, а практика усвідомленої присутності дозволяє виконавцю перетворювати спів на багатовимірний акт комунікації.

По-п'яте, психофізичні та енергетичні практики мають адаптивний потенціал: вони допомагають вокалістам долати специфічні труднощі у вокальній музиці різних епох — від барокової риторичної точності та класичної симетрії до романтичної емоційної інтенсивності та експериментальних пошуків модерну й авангарду.

Отже, вокальна педагогіка на сучасному етапі не може обмежуватися лише канонами класичної європейської школи. Зважаючи на інтегративні наукові процеси, вокальна педагогіка здатна синтезувати власні столітні напрацювання у галузі вокальних технік, традиції *bel canto* із психофізичними й енергетичними практиками, що забезпечить формування

більш цілісного, гнучкого й життєстійкого голосового інструмента. Такий синтетичний підхід відкриває шлях до глибшої автентичності, індивідуальності та резонансності академічного вокального виконавства в умовах сучасних мистецьких і сценічних викликів.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ПСИХОФІЗИЧНИХ ТА ЕНЕРГЕТИЧНИХ ПРАКТИК

2.1. Дослідницька основа практичного аналізу вокального виконання

Практичний аналіз у межах даного дослідження ґрунтується на авторському виконанні вокальної програми, що складається з трьох романсів Клари Шуман («*Ich stand in dunklen Träumen*» op. 13 № 1, «*Die stille Lotosblume*» op. 13 № 6, «*Warum willst Du and're fragen*» op. 12 № 11) та романсу Ференца Ліста «*Es muss ein Wunderbares sein*». Обрання саме цього матеріалу не є випадковим: він належить до високих зразків камерно-вокальної лірики епохи романтизму, яка зосередила увагу на суб'єктивному внутрішньому світі людини, на її індивідуальних переживаннях та емоційній експресії. Для вокальної стилістики романтизму характерні психологічна заглибленість, тонке динамічне нюансування, довгі кантиленні фрази, інтимність інтонації, а також необхідність єдності поетичного слова і музики. Камерний романс у цьому контексті постає не лише як художній твір, а й як особисте зізнання виконавця, що вимагає від нього не стільки зовнішньої віртуозності, скільки внутрішньої щирості та емоційної правдивості.

У зв'язку з цим постає потреба в особливому виконавському стані, де технічна досконалість поєднується з тілесною свободою, психофізичною рівноваженістю та енергетичною наповненістю. Саме тут вагому роль відіграють психофізичні та енергетичні практики, здатні розкрити природний голос, підтримати стабільність дихання, зняти надмірні м'язові затиски й водночас налаштувати виконавця на глибоку емоційну концентрацію. Найбільш ефективними для виконання репертуару епохи романтизму виявляються методика К. Лінклейтер, яка допомагає відновити відчуття «заземлення» та природної опори, техніка Ф. М. Олександера, спрямована на усунення зайвого напруження та відновлення свободи у роботі голосового апарату, а також дихальні практики пранаями, що забезпечують рівномірність повітряного потоку та можливість тривалого фразування. Не

менш важливими є візуалізаційні вправи та образні налаштування, які дозволяють виконавцеві внутрішньо проживати текст як власну емоційну сповідь, а також енергетичні техніки, спрямовані на усвідомлення вібраційного потоку голосу та роботи з центрами енергії, що посилюють сценічну присутність і контакт із слухачем.

Матеріалом для практичного аналізу є відеозапис виконання програми (*Додаток, прикл. 10, [YouTube-посилання](#)*), що дозволяє поєднати зовнішнє спостереження з внутрішнім самоаналізом. Методологічна база дослідження включає кілька взаємопов'язаних рівнів: технічний (аналіз дихання, тембрової рівномірності, реєстрових переходів, артикуляції), психофізичний (оцінка свободи тіла, постави, відсутності м'язових затисків), енергетичний (ступінь внутрішньої концентрації, виразність сценічної присутності, відчуття енергетичного контакту з публікою) та інтерпретаційний (відповідність інтонацій і динаміки емоційному змісту поетичного тексту).

Попередні спостереження свідчать, що у романсах Клари Шуман психофізичні практики найбільш помітно впливають на якість виконання у тихих, камерних епізодах. Наприклад, у «*Die stille Lotosblume*» відчувається, що контрольоване дихання і внутрішня тілесна опора дозволяють уникати напруження, забезпечуючи чистоту тембру та плавність *legato*. У драматично насиченому романсі Ф. Ліста «*Es muss ein Wunderbares sein*» ключову роль відіграють енергетичні практики: робота з вібраційною природою голосу, відчуття «потoku» звуку й образне налаштування допомагають утримати кульмінаційні динамічні хвилі без форсування голосу, водночас зберігаючи темброву повноту й емоційний вплив.

Таким чином, дослідницька основа практичного аналізу полягає у поєднанні вокального репертуару епохи романтизму з методами психофізичної та енергетичної підтримки, що дає змогу оцінити не лише технічні параметри співу, але й вплив сучасних практик на виразність і автентичність вокальної інтерпретації даного періоду. У результаті формується більш цілісний підхід до вокального виконання, де класична

техніка збагачується додатковими інструментами тілесної, психічної та енергетичної регуляції, що відкриває нові можливості для інтерпретації й педагогічної практики.

2.2. Аналіз впливу психофізичних та енергетичних практик на вокальне виконання

Практичний аналіз обраної програми — трьох романсів Клари Шуман («*Ich stand in dunklen Träumen*» op. 13 № 1; «*Die stille Lotosblume*» op. 13 № 6; «*Warum willst Du and're fragen*» op. 12 № 11) та романсу Ференца Ліста «*Es muss ein Wunderbares sein*» — дозволяє простежити реальний ефект психофізичних і енергетичних практик у живому виконанні вокального репертуару композиторів-романтиків. В естетиці романтизму, де камерна мова інтимного висловлювання поєднується з психологічною глибиною, техніка не є самодостатньою: вона покликана транслювати «внутрішній голос» і забезпечити довіру до переживання. Саме тому психофізична опора (К. Лінклейтер, Ф. М. Олександр) і керовані енергетичні стани (дихання-прана, тонування, внутрішня візуалізація — за Б. К. С. Айєнгаром, Дж. Голдманом) розглядаються тут не як «надбудова», а як структурні чинники художньої якості інтерпретації.

У «*Ich stand in dunklen Träumen*» провідною виконавською задачею стає формування «приглушеної напруги» — внутрішнього пульсу скорботи, що не переходить у зовнішню експресію. Відчутний ефект дає «*grounding*» за Лінклейтер [59]: тілесне «вкорінення» перед першою фразою (встановлення стоп, м'яке колінне «відпускання», вертикальна вісь потилиця–криж) безпосередньо віддзеркалюється у спокійній атаці звука та рівномірній тяглості першого періоду (*Додаток, пр.10, 00:33*). Сам початок показовий: балансована атака без надмірної аспірації, з легким «дозвоном» резонаторів головного комплексу засвідчує, що видих ініційований не зі згортанням грудної клітки, а з м'якої діафрагмальної еластики (ознака попереднього

дихального центрингу — пранаями Айенгара). Подальше збереження тембрової рівномірності в *piano* (особливо на закритих голосних [u], [o]) досягається за рахунок «нелінійної» підтримки: видих не «стискається» до кінця фрази, а мікро-доповнюється в зоні нижніх ребер — практичний ефект звички до рівномірного видиху («Самаврітті», «Уджайї» [57]). У місцях переходів до підтягнутого *messa di voce* (кульмінаційні слова-опори строфи) спрацьовує принцип «перед-опори»: коротка ментальна підготовка звука («усміх горла», *inner lift*) з одночасним приглушенням плечового пояса — це класична ознака інтеграції техніки Олександера (гальмування автоматичного підняття плечей і проксимального фіксингу) [47]. Ризик пересушити тембр на кінцях фраз знімається мікро-портаменто у межах пів-тона/тона з невідомою швидкістю, що відповідає історичній практиці бельканто; тут важливо, що портаменто не перетворюється на «схлип» — його маскує безшумний видих і збереження вокальної позиції (Додаток, *пр.10, 00:57*). У середньому розділі, де текстова інтенція посилюється, проявляється корисність візуалізаційної практики: «затемнення поля» уваги (м'який периферійний зір) і робота з образною вертикаллю («голос підіймає зміст, але спирається долівкою») дозволяють збільшити динаміку без форсування; характерний індикатор — відсутність додаткового «шуму» перед приголосними, що свідчить про стабільну опору і не «зрушений» гортанний рівень (Додаток, *пр.10, 01:43*). Завершення твору — повернення до «внутрішньої тиші»: тут доречне мікро-розширення міжбрівного простору перед останнім словом; така дрібна психофізична деталь знімає надмірний пресинг і дозволяє «спалити» видих у резонанс, а не у тиск (Додаток, *пр.10, 02:00*).

«*Die stille Lotosblume*» — *romanza*-медитація, де головний критерій якості — цілісність *legato* та прозорість тембрової палітри в м'якому динамічному діапазоні. Тут енергетичні практики зони серця-горла (вокальне тонування голосних, *inner listening* за Дж. Голдманом) працюють як «ущільнювач» тихого звука без додаткових м'язових затрат [55]. Уже у

вступному періоді (*Додаток, пр.10, 02:39*) особливо помітна користь пранаями «*Наді-шодхани*» [57]: інтонаційний «дрейф» у тихому темпі менш імовірний, коли увага закріплена в «м'якому центрі» (відчуття рівномірного струменю уздовж передньо-бокових ребер), а не в периферійній артикуляції. Артикуляційний апарат у такому стані працює «внутрішньо»: язик високий і плаский у [i], «чашечкою» у [u]/[o] — без тягнення за нижню щелепу; це класичний маркер психофізичного «відпускання» дистальних компенсаторів (метод Олександера [47]). В серединному епізоді, де зображальна метафора «лотоса» потребує надтонкого мікродинамічного дихання, проявляється ефект пранаями «*Уджайї*» [57] (не чутний назовні, але присутній як якість внутрішньої координації): видих «в'ється», а не «тисне», що дозволяє підтримувати довгі дуги фрази без просідань (див. найдовшу дугу другої строфи: *Додаток, пр.10, 03:00*). Темброве «вітражне» забарвлення верхнього середнього регістру досягається не підйомом гортані, а стабілізацією *arroggio* з легким «усміхом» м'якого піднебіння — акустичний наслідок: формантне «підсвічення» без металевого призвуку (*Додаток, пр.10, 04:20*). Завершення — зворотне «закриття квітки»: доречне повільніше зняття фрази зі збереженням резонансу після звукового каденційного відсіку; це демонструє, що дихальна хвиля не обривається разом зі звуком (*Додаток, пр.10, 04:25*).

В «*Warum willst Du and're fragen*» риторика запитання й «внутрішній монолог» вимагають іншого типу психофізичної організації: тут корисні «короткі заземлення» між тактами, щоби кожен новий синтаксичний жест мав власну опору. На початку (*Додаток, пр.10, 04:58*) добре спрацьовує «м'який стоп-старт»: тиха пауза-вдих із мікро-дефляцією черевного пресу перед атаками приголосних запобігає «ударності» входів і дає відчуття керованого пружного видиху. Саме у цьому творі ризиковано «перенадкушувати» приголосні — психофізична альтернатива: артикуляційна точність за рахунок фронтального язика і губ при збереженому *inner space* (внутрішній об'єм рото-глоткового резонатора). У

середньому розділі (*Додаток, пр.10, 05:15*) показовим стає анти-звичка з техніки Олександера: замість рефлекторного підтягування під'язикової мускулатури — «дозвіл» шиї й легке «плавання» голови на атлантичній з'єднанні [47]. Наслідок — чисті регістрові переходи без «перетискання» і ясний тембр при збільшенні динаміки. Заключний період (*Додаток, пр.10, 06:34*) демонструє дієвість візуалізаційних практик: уявне «спрямування» тексту не «вниз під ноги», а до умовної точки над дальнім краєм залу вирівнює проєкцію й додає «срібла» високим обертонам без механічного підвищення гортані.

Романс Ференца Ліста «*Es muss ein Wunderbares sein*» вимагає іншої конфігурації ресурсів: масштабніші хвилі динаміки, ширший жест фразування, відтак — витриваліша опора й компетентніше поводження з енергетичною «хвилею». Уже первинний вхід (*Додаток, пр.10, 07:10*) показує переваги «перед-опори»: коротка внутрішня команда «в сторону — не вгору» (психофізичний настрій на латеральне розширення нижніх ребер) дозволяє відразу отримати щільне ядро звука без жорсткої атаки. Подальші наростання реалізуються як серія *swells* із мікро-релізами між ними (дихальна «хвиля» замість суцільного пресу) — це прямий наслідок практики пранаями (ритмічний контроль подовженого видиху) [57]. На кульмінаційних вершинах (*Додаток, пр.10, 07:44; 07:51*) тембр не втрачає «тіла», бо динаміка піднята не вертикальним «піднатуженням», а збереженням *appoggio* із додаванням «внутрішньої усмішки» м'якого піднебіння (акустичний «ліфт») та мікро-корекцією голосної у напрямку більш «закритого» формантно-зручного варіанта. Власне енергетичний ефект тонування за Голдманом [55] — попереднє «проспівування» чистих вокалів на цільових висотах із увагою до відчуття вібрації у «масці» й грудному щиті — чується у здатності тримати кантилену без «втомлювальної» звучності й у швидкому відновленні «ядра» після кульмінації (*Додаток, пр.10, 07:58*). В окремих місцях корисним виявляється усвідомлене «розрідження» жестикуляції корпусу:

стоїчна вертикаль без віялових рухів рук забезпечує стабільність осі та знімає мікро-збій із видиху (заключний період: *Додаток, пр.10, 08:17*).

Поза суто «технічними» параметрами (інтонаційна точність, чистота легато, реєстрові переходи) вирішальним у всіх чотирьох номерах стає психофізичний стан перед фразою та між фразами — короткі «вікна» переналаштування, яких часто бракує молодим виконавцям. У виконанні автора саме ці мікро-паузи (зримі як ледь помітне «осідання» у стопах і розм'якшення плечового поясу) забезпечують надійність стартів і відсутність «кашляючих» атак. До цього ж реєстру належить і робота з поглядом: перехід на периферійне сприйняття зменшує «тунельність» уваги й захищає від гіпервентиляційних вдихів (що провокують сухість тембру й «шум» на початку голосної). В енергетичному вимірі важливим є відчуття «замкненого контуру» — що звук не «виливається» безконтрольно в зал, а циркулює через тіло: це на рівні акустики проявляється в компактнішому формантному «ядрі» і кращій читаємості при тихій динаміці.

Таким чином, застосовані психофізичні та енергетичні практики — *grounding* і «*soft focus*» (К. Лінклейтер), гальмування автоматизмів і *primary control* (Ф. М. Олександр), керовані дихальні патерни пранаями (Б. К. С. Айєнгар) та тонування голосних (за Дж. Голдманом) — виявляють себе у виконанні не як «ідеологічні декларації», а як безпосередні акустично-тілесні результати: стабільні стартові атаки, рівномірне *legato* в *piano*, витривалі кульмінаційні дуги без форсування, чисті реєстрові переходи та підвищена інтонаційна «пружність» у повільному темпі. Для романтичного стилю, де внутрішня правда висловлювання визначає цінність звучання не менше, ніж досконалість прийому, ця інтеграція і є запорукою автентичності: техніка лишається вірною школою, але працює в тісному союзі з тілесною свідомістю й енергетичною присутністю виконавця — і саме тому камерна мова романсу може набувати переконливості, а драматичний жест Ліста — монолітної, але не жорсткої сили.

2.3. Рефлексивний аналіз ефективності психофізичних та енергетичних практик

Рефлексія власного виконавського досвіду засвідчила, що систематичне застосування психофізичних та енергетичних практик не лише вдосконалює технічну сторону співу, а й глибоко трансформує саму структуру сприйняття музичного процесу. Відбувається поступовий перехід від механічного керування голосом до цілісного стану свідомої тілесної присутності, коли звук постає не як результат зусилля, а як природне продовження дихання та наміру. Цей перехід можна описати як рух від «зовнішнього виконавця» до «внутрішнього спостерігача», який проживає музику всім єством.

На тілесному рівні найпомітнішим ефектом стала зміна відчуття власного тіла як живого інструменту. Під впливом практик Ф. М. Олександера поступово зникла потреба «утримувати» корпус або «контролювати» поставу — замість цього виник стан довіри до вертикальної осі. Зменшилися надлишкові напруження у шії, потилиці, нижній спині, що раніше, хоч і непомітно, але обмежували свободу дихання. Особливо важливим відкриттям стало усвідомлення того, що голосовий апарат не функціонує ізольовано, а є продовженням всього тіла. Під час вправ на *inhibition* (зупинку перед дією) спостерігався ефект «порожнечі», у якій м'язи самі знаходили природне положення без втручання волі. Ця мить нейтральності стала ключем до нової якості звуку: він виникав із простору спокою, без мікро-напружень, але з глибшою резонансною віддачею.

Паралельно з тілесним усвідомленням формувалося й нове відчуття дихального циклу. Пранаяма за Б. К. С. Айєнгаром поступово змінила саме ставлення до дихання: з фізіологічного процесу воно перетворилося на внутрішній ритм, який організовує і тіло, і свідомість. Тривале спостереження за фазами вдиху та видиху, характерними для пранаям «*Самавритті*» (рівного ритму) та «*Уджайї*» (шепітного дихання) допомогло

встановити природну дихальну стабільність навіть у стані хвилювання. Зменшилася потреба робити глибокі, «контрольовані» вдихи перед складними фразами — повітря стало сприйматися як постійний внутрішній ресурс, який просто «рухається» через тіло. Це дало відчуття легкості в довгих фразах і розширило простір для нюансування: з'явилася свобода в динаміці, м'якість переходів між регістрами, пластичність у тембровій палітрі.

На психоемоційному рівні відбулася одна з найглибших трансформацій. Якщо раніше увага зосереджувалася переважно на зовнішньому контролі звуку, то поступово фокус перемістився всередину — до стану спостереження. Цей перехід супроводжувався зменшенням тривожності: внутрішній діалог «чи вийде звук?», «чи вистачить дихання?» поступово зникає, поступаючись відчуттю довіри до процесу. У такий спосіб спів перетворюється на форму медитації у русі, де кожна нота — це вияв дихального імпульсу, а кожен вдих — оновлення внутрішнього наміру.

Концепція *soft focus* за К. Лінклейтер відіграла тут фундаментальну роль. Перехід від вузького зору (зосередженого на технічній деталі) до периферійного бачення дозволяє утримувати одночасно і контроль, і розслаблення. Під час виконання це проявлялося у здатності одночасно слухати себе і простір, залишаючись у стані відкритої уваги. Такий досвід призводить до якісної зміни психічного стану: замість напруженої концентрації — спокійна присутність, у якій виконавець стає провідником музики, а не її контролером.

Цей внутрішній спокій не є пасивністю — навпаки, він відкриває нову якість емоційної щирості. У хвилини сценічного хвилювання (особливо на початку виступу) помічалось, що тіло природно «заземлює» енергію страху, якщо дозволити їй проходити крізь опору в ногах. Хвилювання перестає бути ворогом — воно стає енергетичним двигуном, який живить звук. Саме у ці моменти відчувається той тип «живої присутності», коли кожна фраза

наповнена одночасно силою і крихкістю, а слухач отримує справжнє емоційне співпереживання, а не продемонстровану технічну вправність.

На енергетично-образному рівні відбулося глибоке переосмислення поняття звуку як явища. Завдяки практиці тонування голосних за Дж. Голдманом і візуалізаційним технікам з'явилося нове розуміння резонансу не лише як акустичного, а як внутрішнього енергетичного процесу. Кожен звук сприймався як «вектор руху енергії»: початок — у діафрагмі, підйом — у серцевому центрі, випромінювання — через резонатор голови. Під час таких моментів виникало відчуття, ніби звук створює навколо себе поле, у якому тіло перестає бути межою. Особливо це відчувалося у кульмінаціях, коли тембр ніби заповнює простір, але не втрачає природності.

З іншого боку, у камерних епізодах (як у «*Die stille Lotosblume*») енергетична робота проявлялася у зворотному напрямі — у «згортанні» енергії, спрямуванні її всередину. Це породжувало стан тиші, у якому навіть найменший звук здавався глибоким. Така спроба керувати напрямом енергії — «зовні» чи «всередину» — стала важливою складовою художньої інтерпретації. Вона дозволяє формувати драматургію не лише через динаміку, а й через зміну якості внутрішнього простору.

У процесі роботи з цими практиками змінився і сам спосіб підготовки до виступу. Традиційні вокальні розспівки доповнилися короткими циклами центрингу: спостереження за диханням, розслаблення основи черепа, коротка фаза мовчання перед початком. Такий підхід створює відчуття «порожнечі» — простору, з якого може народитися звук. Згодом саме ця пауза стала визначальною рисою сценічної готовності: замість напруженого очікування з'являлося глибоке внутрішнє мовчання, схоже на зосереджений спокій музиканта перед першим звуком оркестру.

Важливим результатом цього процесу стало усвідомлення співу як системи саморегуляції. Психофізичні та енергетичні практики поступово вивели виконання за межі професійного «вміння» і зробили його способом підтримки внутрішньої рівноваги. Після тривалих занять відзначалося

відчуття ясності, полегшення, гармонії дихання навіть поза співом. Це дозволяє говорити про терапевтичний потенціал вокальної діяльності, коли спів стає не лише мистецьким, а й психофізичним актом відновлення.

Рефлексія також виявила педагогічну цінність таких практик. Вони формують у виконавця не лише технічні навички, а й здатність до самоусвідомлення. Учень, який розуміє свій внутрішній стан краще відчуває тіло, швидше позбавляється напружень і страхів. Це відкриває перспективу нової педагогічної моделі — не директивної, а інтегративної, у якій викладач допомагає студенту розвивати власне «відчуття звуку» через тіло і свідомість, а не лише через корекцію технічних помилок.

Отже, рефлексивний аналіз засвідчує, що ефективність психофізичних та енергетичних практик полягає не лише у видимих змінах техніки чи звучання, а у глибинній трансформації самого виконавця. Вона відбувається у кількох площинах: тіло набуває стабільності, дихання — усвідомленості, психіка — спокою, а енергія — спрямованості. У підсумку формується цілісний стан виконавської свідомості, де технічна, психологічна та духовна сторони зливаються в єдиний процес. У цьому стані спів стає не просто мистецтвом звуку, а способом самопізнання — живим діалогом між диханням, свідомістю й музикою.

2.4. Шляхи впровадження елементів психофізичних і енергетичних практик у навчальний процес підготовки вокаліста

Практичні результати, зафіксовані у виконавському аналізі вокального репертуару доби романтизму, дозволяють перейти від індивідуального досвіду до розроблення педагогічно цілісної моделі, де психофізичні й енергетичні практики не становлять «додаток» до класичної школи, а інтегруються у структуру підготовки вокаліста як системний компонент. Йдеться не про заміну академічної техніки, а про створення навчального середовища, у якому тілесна свідомість, дихальна організація, емоційно-

енергетична присутність та музично-текстова інтерпретація працюють як взаємопов'язані ланки одного процесу. Запропоновані нижче принципи взаємовпровадження спираються на емпірично підтвержені ефекти: стабілізацію опори, чистоту *legato* в тихих динаміках, витривалість у кульмінаційних хвилях, прозорість дикції без надлишкової жорсткості артикуляції, а також формування внутрішньої зібраності й творчої свободи під час виступу.

Першою передумовою є така організація навчального дня та структури заняття, де б практики тілесної присутності та дихального центрингу не «причіплялися» до уроку епізодично, а задавали тон від перших хвилин. Доцільно починати кожне заняття з короткої фази «нейтралізації» — тиші та тілесного сканування, у межах якої студент усвідомлює опору стоп, положення таза, вісі хребта та потилиці. Мить зупинки перед початком дії (за принципом *inhibition* у техніці Ф. М. Олександера) запускає «переналаштування» з повсякденного режиму до виконавського стану: зайві тонічні напруження в шії, плечовому поясі та попереку відпускаються не шляхом активних «розтягів», а через відновлення первинного контролю вертикалі й балансу голови на атланта-потиличному з'єднанні. Саме тут вибудовується зв'язок з диханням: кілька спостережуваних циклів безшумного вдиху-видиху у природному, нефорсованому ритмі (за принципами «*Самавритті*» та «*Уджайї*» пранаями Б. К. С. Айенгара) готують голосовий апарат до роботи, знімаючи імпульс «узяти більше повітря», який часто провокує жорсткі атаки та сковує імпровізаційну свободу.

Наступним кроком стає дихальна організація власне вокальної діяльності. У навчальному режимі раціонально поєднувати дві траєкторії: короткі дихальні модулі (1–2 хвилини), що включаються перед конкретними завданнями, і довші, 5–7-хвилинні, які виконують функцію «переініціалізації» уваги та тону в середині чи наприкінці заняття. У першій групі можуть бути рівномірні цикли видиху «*Самавритті*» та

«шепітний» внутрішній контроль «Уджайї», що дають відчуття «пружності» видиху без підтискання черевного пресу. У другій — чергування ніздрей («Наді-шодхана») як засіб вирівнювання збудження та відновлення концентрації під час тривалих фрагментів роботи з кантиленою або складною дикційною структурою. Дидактичний ефект цих вправ полягає у тому, що студент починає розрізняти видих як «силу» і як «носій наміру», вчиться дозувати повітря відповідно до музично-текстових завдань, а не як відповідь на страх «не вистачить дихання».

Інтеграція практик К. Лінклейтер доцільна у двох взаємодоповнювальних вимірах: як тілесне «заземлення» перед вокальною фразою та як тренування м'якого фокусування уваги (*soft focus*), що дає змогу одночасно чути себе, текст і простір. Викладач може запропонувати студенту мікро-ритуал перед кожним входом: відчутти масу стоп, м'яко відпустити коліна, «прокинути» задню лінію тіла від крижня до потилиці та вдивитися не в одну точку, а у «периферійний горизонт». Ця проста процедура забирає «встромлення» погляду в ноти чи зал, знімає тунельність уваги, що часто автоматично стягує м'язи шиї та під'язиковий апарат. Саме на такому фоні корисно переходити до вокального завдання: легкі глісандо, «німі портаменти» через голосні з відчуттям безшумного видиху, а далі — короткі фрази з витриманою опорою у *piano*. Ефективність цієї моделі найвиразніше проявляється у творах доби романтизму, де кантилена потребує в'язкої, але рухомої опори, а динаміка вимагає гнучких внутрішніх модуляцій, а не зовнішнього «натиску».

Візуалізаційні техніки (у дусі інтегративного підходу Лінклейтер і тональної уяви за Голдманом) доречно застосовувати як у фазі підготовки, так і під час розучування. Вони не мають підміняти собою методичну роботу з інтонацією й дикцією, але можуть слугувати «містком» між технікою і смислом. На рівні підготовчого центрингу корисно формулювати образ «вертикальної колони», де звук здійснюється не «угору в горлянку», а проходить крізь тіло, залишаючи внизу достатню масу опори; під час роботи

з фразою — уявляти траєкторію звуку як хвилю, що має підйом, гребінь і відпускання, а не як «пряму лінію» з механічним гальмуванням на кінці. У кульмінаціях — працювати з образом «внутрішнього підняття м'якого піднебіння» як світлового «ліфта», що додає тембрової ясності без зміни вертикального положення гортані. Такі образи, зафіксовані у рефлексивних щоденниках, допомагають студенту відслідковувати не лише акустичний результат, а й суб'єктивну якість зусилля — чи воно було розподіленим, пружним, чи зібраним у «жорсткий» пресинг.

Методика тонування голосних (у традиції резонансного слухання Дж. Голдмана) доцільна як інтонаційно-акустичний «калібратор» перед співом тексту. На практиці це означає коротке «проспівування» цільових висот на чистих вокалах [i], [e], [a], [o], [u] із фіксацією відчуття вібрації в «масці», грудному щиті та піднебінному куполі. Мета — знайти «ядро» формантної опори без додаткового напруження гортані та надмірного відкривання рота. Після цього текст «сідає» у вже підготовлене резонансне середовище: приголосні вимовляються чітко, але «всередині» голосної позиції, що захищає *legato* від «розсипання». Для камерної романтичної лірики це принципово: саме так зберігається інтимний характер інтонації, де слово не «коле» звук, а прилягає до нього.

Особливу увагу слід приділяти побудові навчальних циклів різної тривалості. Ефективною виявляється трирівнева модель: мікро-цикл (одне заняття), мезо-цикл (2–4 тижні роботи над твором або групою творів) і макро-цикл (семестровий або концертний). На рівні мікро-циклу урок структуровано так, щоб перші 10–15 хвилин відводилися на тілесно-дихальний центринг, 15–25 хвилин — на акустично-інтонаційну корекцію з тонуванням голосних та «німих» портаменто, і 20–30 хвилин — на роботу з фразуванням та інтерпретацією. У мезо-циклі доцільно вводити «рефлексивний тиждень», коли замість збільшення складності матеріалу увага переходить до узагальнення відчуттів, консолідації дихальних та опорних навичок, фіксації стабільних станів, які потім перенесуться у нову

музичну задачу. На рівні макро-циклу важливо мати «вікна розвантаження» за 10–14 днів до концертів або заліків: зменшення вокального навантаження поєднується з посиленням дихального та візуалізаційного тренінгу, що знижує ризики перевтоми та психофізичного «перегорання».

Окремого обґрунтування потребує питання оцінювання. Традиційні критерії — інтонаційна точність, чистота регістрів, дикція, фразування — мають залишатися базовими, проте доречно доповнювати їх параметрами «якісного стану», що дають змогу відслідкувати саме вплив психофізичних і енергетичних практик. Таким параметром може бути стабільність атак у тихій динаміці, витриманість довгих фраз без «просідання» на кінцях, плавність переходів у *messa di voce*, збереження тембрового «ядра» у кульмінаціях без форсування, а також показники поведінкової регуляції — наявність коротких «вікон переналаштування» між фразами, відсутність зайвих компенсаторних рухів шиї та плечей. Важливо фіксувати ці прояви не лише через суб'єктивну думку педагога, а й за допомогою простих інструментів самопостереження: відео- та аудіозаписів із помітками таймінгів, щоденників відчуттів, коротких опитників перед та після занять (рівень напруги/спокою, якість дихання, легкість входу у фразу). Такий підхід створює базу для формувального оцінювання, де студент бачить причинно-наслідкові зв'язки між практикою і звучанням.

У групових форматах (камерні ансамблі, класні покази) психофізичні й енергетичні практики відіграють роль координаційного середовища. Перед початком занять доцільно проводити коротку синхронізацію дихання: 60–90 секунд рівного безшумного видиху в загальному темпі з відкритими очима й периферійним фокусом; це швидко «налаштовує» ансамбль на спільну часову і динамічну матрицю. Під час співпраці з акомпаніатором варто домовлятися про «тихі» мітки — не словесні, а тілесно-дихальні (м'яке «осідання» в опору, повільний вдих очима у периферійний простір), які запускають синхронні входи без нервовості. Для камерної музики

романтизму така дисципліна уваги й дихання є запорукою інтимної, але наповненої звукової тканини.

Не можна оминати й питання безпеки та протипоказів. Енергетичні практики, хоч і мають загалом м'який характер, але можуть провокувати надмірну інтроспекцію у студентів з високою тривожністю або схильністю до гіпервентиляції. Тому інтенсивність дихальних циклів має бути помірною, із перевагою спостереження над «виконанням вправи», а візуалізації краще формулювати в операційних, а не містичних термінах («простір для звуку», «хвиля дихання», «світловий купол піднебіння» замість «активації чакр» у контексті академічної аудиторії). Для підлітків і студентів молодших курсів бажано скорочувати тривалість статичних вправ, частіше переключати фокус уваги та залишати більше місця для ігрової імпровізації, що природно інтегрує дихання, рух і звук. Для дорослих студентів доцільні рефлексивні протоколи — короткі письмові нотатки після заняття, які структурують відчуття і допомагають у майбутньому відтворювати ефективні стани.

Практика передвиступового ритуалу має особливу вагу. Рекомендується стандартизувати 5–7-хвилинну «смугу входу»: хвилина тихого стояння з налаштуванням вертикалі, хвилина спостережуваного дихання, хвилина мікро-розігріву голосних на середніх висотах у *piano*, хвилина «німих» портаменто та дві хвилини проходження кульмінаційних точок твору у зменшеному масштабі динаміки. Весь ритуал відбувається з периферійним зором і без шумного вдиху; на завершенні — короткий образний імпульс: «приклеїти звук до смислу», а не «зіграти гучніше». Така процедура знімає пікову реактивність і переводить виконавця у стан розподіленої уваги, необхідний для камерної щирості музики романтизму.

Із методичної точки зору критично важливо не допустити «розриву» між академічною технікою та тілесно-енергетичною роботою. Їхня інтеграція відбувається через спільні критерії якості: чи зберігається темброва опора під час дикції, чи «дихає» фраза в *piano*, чи не «ламається» позиція у кульмінаціях, чи не «з'їдаються» кінці фраз, чи лишаються чистими переходи

між регістрами. Саме ці параметри мають бути постійно артикульовані в устах педагога; тоді студент відчуває, що дихальний центринг і візуалізація не є «окремим предметом», а служать вимірюваним, музично значущим цілям.

Ефективним інструментом стало впровадження «карт спостереження» для домашньої роботи. Кожна карта містить три блоки: коротку тілесно-дихальну розминку (2–3 вправи на 3–5 хвилин), головне вокальне завдання (одна-дві фрази твору з конкретними мікро-цілями) та рефлексивну нотатку (2–3 речення про відчуття опори, якості видиху, свободу шиї/плечей, ясність вокальної позиції). Регулярне ведення таких карт формує у студента навичку самоаналізу, а у викладача з'являються об'єктивні маркери динаміки: як швидко стабілізуються атаки, наскільки стійким є *legato*, як змінюється поведінка у кульмінаціях.

Важливо передбачити і цифрову компоненту навчального середовища. Запис коротких фрагментів занять (30–60 секунд) із фіксацією таймінгів ключових моментів дозволяє створювати «звукові еталони» і «еталони станів». У вокальному репертуарі романтизму, де тонкі нюанси й напівтони вирішують художню переконливість, наявність таких мікро-еталонів особливо цінна: студент повертається не до абстрактної поради, а до власного, уже пережитого якісного звучання і пов'язаного з ним тілесного стану.

Не менш суттєвим є підготовка самого викладача до роботи з психофізичними й енергетичними елементами. Це вимагає педагогічної етики та методичної грамотності: чітко окреслювати мету вправ, уникати нав'язування інтерпретацій, працювати в зоні безпеки студента, не переходити в практики, які можуть мати медичні наслідки (форсовані затримки дихання, надмірні статичні пози). Викладач має демонструвати «операційну нейтральність» метафор: говорити образами настільки, наскільки вони допомагають досягати акустично вимірюваних параметрів, і повертати розмову до конкретних музичних завдань. Така позиція забезпечує

довіру і захищає від псевдо-містичної риторики, яка може дискредитувати сам підхід.

Шляхи впровадження елементів психофізичних і енергетичних практик у підготовку вокаліста полягають у послідовному структуруванні навчального процесу навколо стану присутності та усвідомленої опори: від хвилини тиші й вертикального «налагодження» — до безшумного рівного видиху; від «німих» портаменто та тонування голосних — до кантилени у тексті; від периферійного фокусу й просторової уяви — до драматургічно виправданих кульмінацій без форсування. У результаті формується тип виконавця, для якого техніка є не механічним набором прийомів, а способом втілення смислу через організоване тіло, спрямоване дихання та ясну емоційно-енергетичну інтенцію. Саме така інтеграція забезпечує автентичність вокальної інтерпретації, у якій інтимність камерного висловлювання поєднується зі зрілою внутрішньою силою, а навчальна аудиторія стає простором справжнього музичного досвіду.

Висновки до Розділу 2

Практичний розділ дослідження підтвердив, що поєднання академічної вокальної техніки з психофізичними та енергетичними практиками є ефективним шляхом до формування цілісного виконавського стану, який поєднує професійну майстерність і глибинну внутрішню свідомість. Аналіз виконання вокального репертуару епохи романтизму — романсів Клари Шуман і Ференца Ліста — довів, що найвищої художньої переконливості можна досягти тоді, коли технічна дисципліна спирається не лише на м'язову пам'ять і дихальний контроль, а й на психофізичну свободу, усвідомлення тіла як єдиного резонуючого інструмента та гармонійну взаємодію між емоційною енергією й акустичним процесом.

У результаті спостереження за власним виконанням було виявлено, що вправи з методики К. Лінклейтер забезпечують стабільність і природність

опори, сприяють «заземленню» звуку та збереженню тембрової рівномірності у всіх динамічних відтінках. Техніка Ф. М. Олександера допомагає усунути надлишкові м'язові фіксації та активізувати тіло як дихально-резонансну систему, що діє без насильства над собою. Дихальні практики пранаями за Б. К. С. Айєнгаром, зокрема «*Самавритті*» та «*Уджайї*», виявилися дієвими інструментами регуляції емоційного стану та стабілізації видиху під час довгих кантилених фраз. Енергетичні підходи (тонування, візуалізація, робота з напрямом звукової хвилі) (Дж. Голдман) — дозволили досягти глибшої виразності без форсування, відкривши нові можливості для інтерпретаційної свободи.

Виконавський аналіз підтвердив, що результати цих практик чітко фіксуються у конкретних вокально-акустичних параметрах: чистоті легато, витриманості динамічних хвиль, стабільності регістрових переходів, відсутності «зламу» тембру при пікових навантаженнях. Водночас у психофізичному вимірі помітне розширення тілесної свідомості: співак починає відчувати звук не лише як зовнішнє звучання, а як внутрішній потік, що народжується з тіла. Це забезпечує стан гармонійної концентрації, коли м'язи, дихання та свідомість діють синхронно.

Рефлексивний аналіз підтвердив, що систематичне впровадження психофізичних та енергетичних практик змінює саму структуру виконавського мислення: замість контролю за звуком виникає спостереження за процесом, замість напруження — свідомо присутність. Таке внутрішнє «заспокоєння» не знижує емоційної сили, а навпаки — поглиблює виразність і робить звучання щирішим, оскільки енергія не блокується у тілі, а вільно проходить крізь нього. Для вокального репертуару романтизму, в якому домінують інтимність, щирість, психологічна заглибленість такий підхід є особливо виправданим: він дозволяє передати глибину почуття не через зовнішню драматизацію, а через внутрішній рух енергії, дихання і смислу.

Актуальним, на наш погляд, є процес інтеграції психофізичних практик у систему вокальної освіти, що під час навчання сприяють формуванню у

студентів навичок самоспостереження, розвитку тілесної чутливості, контролю напруження і дихального потоку. Застосування цих підходів у навчальній практиці дозволяє не лише підвищити якість звуковидобування, а й запобігти перевтомі, технічним і психологічним блокам, формуючи у майбутніх виконавців культуру здорового вокального мислення. Таким чином, психофізична та енергетична інтеграція у процес підготовки вокаліста не є факультативним доповненням, а стає закономірним етапом розвитку сучасної вокальної педагогіки, яка прагне не лише навчити співати, а й виховати свідомого, тілесно гармонійного та емоційно зрілого музиканта.

Можна зробити висновок, що психофізичні та енергетичні практики сприяють:

- глибшій тілесно-дихальній стабілізації, що забезпечує технічну надійність;
- підвищенню емоційної автентичності та сценічної присутності;
- розвитку усвідомленої роботи з енергією звуку;
- зниженню рівня тривожності та м'язової напруги;
- формуванню цілісної системи саморегуляції й внутрішньої гармонії.

Усе сказане свідчить, що поєднання класичної вокальної школи з психофізичними та енергетичними підходами відкриває перспективу нового типу виконавця — того, хто не лише володіє досконалою технікою, але й здатний свідомо керувати своїм тілом, енергією, диханням і емоційним станом. Такий підхід дозволяє зберігати традиції європейського *bel canto*, водночас оновлюючи їх через сучасну тілесну, психічну та духовну свідомість, що відповідає викликам XXI століття.

ВИСНОВКИ

Дослідження психофізичних та енергетичних практик у вокальному виконавстві засвідчило, що сучасне розуміння голосу виходить далеко за межі анатомо-фізіологічної природи звуковидобування. Голос постає як цілісний феномен, у якому поєднуються тілесність, емоційність, свідомість і духовність. У процесі роботи було підтверджено, що справжня вокальна майстерність не зводиться лише до технічної вправності, а є результатом глибокої внутрішньої узгодженості співака із власним тілом і психікою, що досягається через свідоме використання психофізичних і енергетичних підходів.

Зіставлення класичних методик європейської вокальної школи — від П'єтро Тозі [70], Джакомо Манчіні [61] та Мануеля Гарсії [54] до Матильди Маркесі [62], Франческо Ламперті [63] і Річарда Міллера [64] — дало змогу визначити еволюцію вокальної педагогіки від раціонально-технічного підходу до розуміння голосу як психофізичної цілісності. У старовинних трактатах уже закладено глибоку інтуїцію щодо природності голосу, його зв'язку з диханням і внутрішнім спокоєм. Проте лише в ХХ–ХХІ століттях ці ідеї набули наукового осмислення завдяки дослідженням Ф. М. Олександера [47], К. Лінклейтер [59], М. Дайм [53], Б. К. С. Айєнгара [57], Дж. Голдмана [55], Д. Чопри [49] та С. Дейл [51].

Так, методика Олександера відкриває шлях до тілесної свободи, природного звучання й гармонійного положення тіла як опори голосу. Підхід Лінклейтер розкриває можливість звільнення природного голосу через зняття психічних і тілесних блоків, формуючи стан м'якої концентрації («*soft focus*»), у якому звук стає продовженням дихання та емоції. Мерібет Дайм поєднує фізіологічну точність із духовною виразністю, вказуючи на необхідність злиття енергії дихання, тіла й почуття. Айєнгар, Голдман, Чопра і Дейл доповнюють ці принципи енергетичним виміром: через практику

пранаями, вібраційні техніки, роботу з чакрами й внутрішнім резонансом, де спів стає актом гармонізації енергетичного поля людини.

Виконавська практика доводить, що навіть короткі сеанси таких технік змінюють якість голосу: з'являється рівномірність звучання, глибший тембр, стійкість дихання та природна кантилена. Під час виконання романсів Клари Шуман і Ференца Ліста спостерігалось, що поєднання принципів Лінклейтер і Олександера з енергетичними вправами пранаями сприяє досягненню стану «внутрішнього потоку» — особливої співочої концентрації, у якій тіло діє без надмірного контролю, а голос ніби «сам співає». Це дає відчуття довіри до власного інструменту, знімає страх сцени й розкриває емоційну автентичність виконання.

Практичні результати дослідження підтвердили, що систематичне застосування психофізичних і енергетичних практик істотно впливає на якість педагогічного процесу. Розроблена модель підготовки вокаліста, що включає етапи центрингу, усвідомленого дихання, тонування, візуалізації та рефлексії, створює новий формат навчання — не лише техніко-вокальний, а психофізично цілісний. Така методика сприяє профілактиці перевтоми, зниженню м'язової напруги, підвищенню витривалості, стабільності дихального потоку й розвитку емоційної чутливості.

Під час практичного застосування цих методик спостерігалось формування більш глибокої енергетичної присутності співака на сцені. Стан «заземленості» поєднувався зі свободою верхнього регістру, а дихання ставало невід'ємною частиною емоційного процесу. У результаті вокальне виконання набуло характеру живого діалогу з простором і слухачем. Енергетичний підхід відкрив можливість переживати музику не лише як звукову, а як тілесно-емоційну вібрацію, що створює єдиний резонанс між співаком і аудиторією.

У магістерському дослідженні окреслено нову парадигму вокального виконавства, у центрі якої стоїть цілісна взаємодія тіла, дихання, емоції та свідомості. Виявлено, що психофізичні практики здатні не лише

вдосконалити техніку, а й глибоко вплинути на психічний стан артиста, його здатність до концентрації, емоційної регуляції та сценічної свободи. Це стає важливим у контексті сучасної педагогіки, орієнтованої на збереження психічного й фізичного здоров'я виконавців.

Психофізичний підхід у вокалі не заперечує традиції *bel canto*, а розвиває її, надаючи їй нового виміру — усвідомленості, внутрішньої рівноваги та енергетичної глибини. Голос перестає бути лише фізичним феноменом — він стає провідником енергії, засобом самопізнання та духовного вираження.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що психофізичні та енергетичні практики відкривають нову епоху у вокальній педагогіці XXI століття. Вони створюють умови для народження виконавця нового типу — не лише технічно досконалого, а глибоко гармонійного, здатного передавати через звук енергію життя, почуття і дух. Саме у цій цілісності — у поєднанні техніки, тіла, емоції та енергії — полягає справжня сутність сучасного вокального мистецтва.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ван Чень. Методика формування виконавського артистизму студентів магістратури в процесі вокально-фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика музичного навчання» / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2017. 244 с.
2. Герсамія І. До проблеми психології творчості співака. Тбілісі : Мецніереба, 1985. 164 с.
3. Герсамія І. Проблеми психології творчості співака : автореф. дис. ... д-ра мист-ва. : спец. 17.00.02 “Музичне мистецтво”, спец. 19.00.01 “Загальна психологія” / Київ, 1988. 36 с.
4. Гнатюк Д. М. Розвиток культури і проблеми формування духовного світу особистості. *Мистецтвознавство України* : зб. наук. праць. Київ : СПД Кравчук В. К. 2003. Вип. 3. С. 261-263.
5. Горобець В. П. Проблемні аспекти вокального виконавства в естрадній та академічній манері. *Молодий вчений*: наук. журнал. 2018. Вип. 2 (54). С. 501-504.
6. Євтушенко Д. Роздуми про голос (нотатки педагога-вокаліста). Київ : Музична Україна, 1979. 92 с.
7. Єгоричева М. Вправи для розвитку вокальної техніки. Київ : Музична Україна, 1980. 112 с.
8. Єрошенко О. В. Виразність вокального виконавства: художні та природничі чинники. *Культура України*: зб. наук. праць. Харків : ХДАК, 2012. Вип. 36. С. 252-261.
9. Єрошенко О. В. Деякі музично-естетичні аспекти емоційної складової вокального мистецтва. *Культура України* : зб. наук. праць. Харків : ХДАК, 2008. Вип. 23. С. 134–143.
10. Єрошенко О. В. Емоційна сфера у вокальній творчості: музично-естетичні та виконавські аспекти : автореф. дис. ... канд. мист-ва : спец. 17.00.03 «Музичне мистецтво»/ ХДАК. Харків, 2008. 211 с.

11. Єрошенко О. В. Емоційний аспект вокальної творчості : формування та становлення науково-теоретичних засад проблематики. *Культура України* : зб. наук. праць. Харків : ХДАК, 2007. Вип. 20. С. 192-199.
12. Єрошенко О. В. Емоційність у вокальному виконавстві як аспект музичної психології. *Традиції та новації у вищій архітектурно-художній освіті* : зб. наук. праць. Харків : ХДАДМ, 2007. № 1, 2, 3. С. 119–122.
13. Єрошенко О. В. Про емоційну виразність голосу співака. *Культура України* : зб. наук. праць. Харків : ХДАК, 2006. Вип. 17. С. 216–223.
14. Єрошенко О. В. Фізіологічні механізми емоцій і творчість актора-співака. *Проблеми взаємодії мистецтва, педагогіки та теорії і практики освіти* : зб. наук. пр. Харків : ХНУМ ім. Котляревського, 2006. Вип. 17. С. 48–59.
15. Єрошенко Е. В. Физиологические основы эмоций и вокальное исполнение. *Культура та інформаційне суспільство XXI століття* : матеріали наук. конф. молодих учених, 25–26 квіт. 2006 р. Харків : ХДАК, 2006. С. 133–134.
16. Зарицька А. А. Зарицький А. О. Емоційність як основа професійної компетентності майбутнього співака-вокаліста. *Педагогічні науки*: зб. наук. праць. Херсон : ХДУ, 2016. Вип. 74. Т. 3. С. 30–33.
17. Карпось В. Основні положення з теорії та практики співу. Луцьк : Ред.-вид. від. «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 1999. 107 с.
18. Катрич О. Т. Індивідуальний стиль музиканта-виконавця (теоретичні та естетичні аспекти) : автореф. дис. ... канд. мист-ва. : спец. 17.00.03 «Музичне мистецтво» / Нац. муз. акад. України ім. П.І.Чайковського. Київ, 2000. 17 с.
19. Киквадзе С. С. Вокальное исполнительство как творческий процесс : автореф. дис. ... иск-вед. : спец. 17.00.02 «Музыкальное искусство» / Грузинский театральный институт им. Ш. Руставели. Тбилиси, 1987. 24 с.
20. Колодуб И. С. О рациональном использовании возможностей организма для профессиональной деятельности певца. *Пробл. взаимодействия*

- музыкальной науки и учебного процесса* : сб. науч. материалов. Харків, 1995. Вып. 4. С. 23-27.
21. Костюк О. Сприймання музики і художня культура слухача. Київ : Наук. думка, 1965. 124 с.
 22. Красовська Л. Сучасний вокал: методи навчання в різних жанрах музичного мистецтва. *Культура України*: зб. наук. пр. Харків : ХДАК, 2016. Вип. 53. С. 100-106.
 23. Кузнєцов М. А., Заїка Є. В. Психологія уяви : навчально-методичний посібник. Харків : ХНПУ, 2013. 150 с.
 24. Левчук Л. Психоаналіз : історія, теорія, мистецька практика. Київ : Либідь, 2002. 255 с.
 25. Лимарева Т. В. У класі камерного співу. *Проблеми взаємодії мистецтва, педагогіки та теорії і практики освіти* : зб. наук. пр. Харків : ХДАК, 2000. Вип. 5. С. 63-70.
 26. Люш Д. Развитие и сохранение певческого голоса. Київ : Муз. Україна, 1988. 144 с.
 27. Микиша М. Практичні основи вокального мистецтва / літ. виклад М. І. Головащенко. Київ : Муз. Україна, 1971. 92 с.
 28. Мозговий В. Л., Кедіс О. Ю. Артистизм у сучасному вокальному мистецтві. *Молодий вчений* : наук. журнал. 2018. Вип. 4 (56). С. 443-446.
 29. Москаленко В.Г. Лекції з музичної інтерпретації: навчальний посібник. Київ : НМАУ, 2013. 134 с.
 30. Муравіцька С. С. Синтез академічного та естрадного вокалу у методико-педагогічному контексті. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв* : наук. журнал. Київ: ТОВ ІДЕЯ-ПРИНТ. 2022. Вип. 1. С. 174-179.
 31. Попов Ю. К. Виконавська енергетика С. Рахманінова-піаніста. *Науковий вісник НМАУ ім. П. І. Чайковського*. Київ, 2004. Вип. 37. С. 249-256.
 32. Роменець В. Психологія творчості. 3-тє вид. Київ : Либідь, 2004. 288 с.

33. Сирятська Т. О. Артистична енергетика та її вплив на формування визначальних рис виконавського стилю. *Науковий вісник НМАУ ім. П. І. Чайковського*. Київ, 2004. Вип. 37. С. 190-198.
34. Сирятська Т. О. Виконавська інтерпретація в аспекті психології особистості музиканта-артиста : автореф. дис. ... канд. мист-ва. : спец. 17.00.03 «Музичне мистецтво» / ХНУМ ім. І.П. Котляревського. Харків, 2008. 18 с.
35. Сирятська Т. О. Гіпертимія як чинник, що зумовлює виконавське обличчя артиста (на прикладі Ар. Рубінштейна і В. Горовиця). *Проблеми взаємодії мистецтва, педагогіки та теорії і практики освіти* : зб. наук. пр. Харків : ХДУМ ім. І. П. Котляревського, 2005. Вип. 15. С. 235-240.
36. Стасько Г. Є., Шуляр О. Д., Сливоцький М. Ю. та ін. Голос людини та вокальна робота з ним : монографія. Івано-Франківськ : Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2010. 336 с.
37. Стахевич О. Вокальне мистецтво Західної Європи : творчість, виконавство, педагогіка : Дослідження. Київ : НМАУ ім. П. І. Чайковського, 1997. 272 с.
38. Таганов О. М. Особливості психологічного сприйняття звукового простору музичних творів : автореф. дис. ... канд. мист-ва. : спец. 17.00.03 «Музичне мистецтво». Київ: НМАУ ім. П. І. Чайковського, 2006. 18 с.
39. Тилик І. В. Специфіка мистецько-біоенергетичного феномену П. І. Муравського. *Імідж сучасного педагога* : наук.-практ. журнал. 2017. Вип. 5. С. 53–56.
40. Ткаченко Т. В. Особливості врахування темпераменту студентів у формуванні їх професійно-творчого зростання. *Педагогічні науки*: зб. наук. праць. 2011. Вип. 96. С. 216–224.
41. Шпирка А. О. Емоційна виразність як феномен фахової підготовки майбутнього вокаліста. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 170. С. 258-261.

42. Юссон Рауль. Певческий голос: исследование основных физиологических и акустических явлений певческого голоса. М. : Музыка, 1974. 262 с.
43. Юнг Карл. Психология та алхімія. Київ : Ваклер, 1997. 379 с.
44. Abitbol Jean. Le Pouvoir de la voix. New York : French and European Publications Inc, 2016. 288 p.
45. Alexander F. M. The Use of the Self. London : Orion Books, 1955. 97 p.
46. Braun Jessica. Atmen : Wie die einfachste Sache der Welt unser Leben verändert. Zurich : Kein & Aber, 2020. 368 p.
47. Chopra Deepak and Simon David. The Seven Spiritual Laws of Yoga: A Practical Guide to Healing Body, Mind, and Spirit. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons., 2004. 207 p.
48. Collingwood R. G. The Principles of Art. Essex : Martino Fine Books, 2014. 360 p.
49. Dale Cyndi. The Subtle Body : An Encyclopedia of Your Energetic Anatomy. Boulder : Sounds True, 2009. 560 p.
50. Dayme Meribeth. Dynamics of the Singing Voice. 5th ed. Wien : Springer-Verlag, 2009. 230 p.
51. Dimon Theodore. Anatomy of the Voice: An Illustrated Guide for Singers, Vocal Coaches, and Speech Therapists. Berkeley : North Atlantic Books, 2018. 112 p.
52. García M. Traité complet de l'art du chant (7e éd.). Paris : Heugel et Cie, 1878. 100 p.
53. Goldman Jonathan. Healing Sounds: The Power of Harmonics. Rochester : Healing Arts Press, 2002. 192 p.
54. Lamperti F. The Art of Singing (Rev. ed., Trans. J. C. Griffith). New York : G. Schirmer, Inc, 1894. 62 p.
55. Iyengar B.K.S. Light on Pranayama: The Definitive Guide to the Art of Breathing. London : Thorsons, 2013 p. 296 p.
56. Levine Peter. In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. Berkeley : North Atlantic Books, 2010. 384 p.

57. Linklater Kristin. *Freeing the Natural Voice: Imagery and Art in the Practice of Voice and Language*. New York : Drama Publishers/Quite Specific Media, 2006. 381 p.
58. Maltz Maxwell. *Psycho-Cybernetics Deluxe Edition*. New York : Tarcher Perigee, 2016. 336 p.
59. Mancini G. *Pensieri e riflessioni pratiche sopra il canto figurato*. Vienna : Stamperia di Ghelen, 1774. 188 p.
60. Marchesi M. *The Marchesi Vocal Method*. New York : E. & S. Schuberth & Co, 1881. 108 p.
61. McKeown Patrick. *The Oxygen Advantage: The Simple, Scientifically Proven Breathing Technique That Will Revolutionize Your Health and Fitness*. New York : William Morrow Paperbacks, 2016. 368 p.
62. Miller R. *The Structure of Singing: System and Art in Vocal Technique*. New York : Schirmer Books, a Division of Macmillan, Inc, 1986. 372 p.
63. Munoz C. *The Real Pranayama: Energy Vital-and Not Breath-Control Exercise*. *Open Access Library Journal*. Vol.11 No.11, 2024. 11 p. URL: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=137525>
64. Nestor James. *Breath: The New Science of a Lost Art*. New York : Riverhead Books, 2020. 304 p.
65. Nishi Katsuzo. *The Nishi System of Health Engineering*. Whitefish : Kessinger Publishing, 2010. 272 p.
66. Rubin Rick. *The Creative Act: A Way of Being*. New York : Penguin Press, 2023. 406 p.
67. Renaud Gilbert. *Pyramid of Health: Unlocking the Secrets of Illness*. Self-published, 2017. 309 p.
68. Tosi P. F. *Opinioni de' cantori antichi e moderni o sieno osservazioni sopra il canto figurato*. Bologna : Lelio dalla Volpe, 1723. 118 p.
69. Usha M., Jayashree S. Bhat., Radish Kumar B., Gagan Bajaj., Poovitha Shruthi P. *Immediate effects of "Ujjayi Pranayama" on aerodynamic, acoustic and self perception parameters of voice in professional voice users*. Elsevier BV :

Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, Vol. 13, № 1. 2022, 6 p. URL:
<https://ouci.dntb.gov.ua/en/works/7Av1Gqk4/>

ДОДАТКИ

- 1) Д. Лей. «Як зняти голосову напругу за допомогою техніки яскравого голосу». URL: https://www.youtube.com/watch?v=d2r8aWE-le0&list=PL6rXAT3cG8dmVT_QFn6ewaj8HxTdOP0gi&index=1&t=3s
- 2) Д. Лей. «Вібратор який може зробити голоси яскравими». URL: https://www.youtube.com/watch?v=XZSEbykum5k&list=PL6rXAT3cG8dmVT_QFn6ewaj8HxTdOP0gi&index=11
- 3) Д. Лей. «Професор драматичного мистецтва Університету Альберта Девід Лей демонструє вокальний вібратор». URL: https://www.youtube.com/watch?v=mZEBfDqpZbo&list=PL6rXAT3cG8dmVT_QFn6ewaj8HxTdOP0gi&index=12&t=1s
- 4) К. Лінклейтер. «Вокальний тренінг». URL: https://www.youtube.com/watch?v=wKqPjCR69yM&list=PL6rXAT3cG8dmVT_QFn6ewaj8HxTdOP0gi&index=2&t=134s
- 5) «Інтерв'ю з Крістін Лінклейтер». URL: https://www.youtube.com/watch?v=L4X5gVENkn4&list=PL6rXAT3cG8dmVT_QFn6ewaj8HxTdOP0gi&index=3&t=8s
- 6) «Інтерв'ю з Мерібет Дайм». URL: https://www.youtube.com/watch?v=Fh_0rldOmrw&list=PL6rXAT3cG8dmVT_QFn6ewaj8HxTdOP0gi&index=4&t=1599s
- 7) М. Дайм. «Як стати динамічною співачкою. Доктор Мерібет Дайм». URL: https://www.youtube.com/watch?v=LVjPH0g1ROo&list=PL6rXAT3cG8dmVT_QFn6ewaj8HxTdOP0gi&index=5&t=6s
- 8) «Основи техніки Олександера для співаків від Ліндсі Вагстафф». URL: https://www.youtube.com/watch?v=AFr8TwCzLFU&list=PL6rXAT3cG8dmVT_QFn6ewaj8HxTdOP0gi&index=7&t=28s
- 9) Ф. Олександр. «Запобігання пошкодженню голосових суглобів та хрипотінню за допомогою однієї вправи - техніка Олександера». URL: https://www.youtube.com/watch?v=bruIZX0cHPg&list=PL6rXAT3cG8dmVT_QFn6ewaj8HxTdOP0gi&index=8&t=30s

10) Відеозапис програми з творів Кл.Шуман і Ф.Ліста у виконанні М. Максимової-Кияшко (приклад аналізу впливу психофізичних та енергетичних практик) URL:

https://youtu.be/cvht_1wG4QE