

РОЛЬ ПСИХОСОМАТИКИ У ФОРМУВАННІ ВІЛЬНОГО ВОКАЛЬНОГО ЗВУЧАННЯ

Тарасюк Леся Михайлівна,

старший викладач кафедри музикознавства та вокально-хорового мистецтва
Уманського державного педагогічного університету імені П. Г. Тичини
ORCID ID: 0000-0001-9785-4472

Нині підхід до освіти з урахуванням психофізичних станів учня набуває все більшої актуальності. Розмірковуючи про роль психосоматики в голосоутворенні, автор статті лише планує програму навчання вокального мистецтва, у чому і полягає новизна висунутих ідей. Центральним моментом, що розглядається у статті, є наявність найтіснішого зв'язку між тілесним і емоційним аспектами життя кожної людини, що не може не позначитися на формуванні звуковидобування.

Отже, можна уявити, що відхилення від культурного шляху розвитку і є один із центральних витоків порушень тілесних функцій і виникнення психосоматичних розладів. Людина входить до культури, спілкується з іншими людьми, здійснює свідому діяльність і живе під впливом зовнішніх природних і соціальних чинників. У цьому відношенні людина є складною біопсихосоціальною сутністю, яка підлягає всім законам як першої (природної), так і другої (культурної) природи. Природний початок у житті та діяльності людини підпорядковується всім законам світу, а другий – культурі (філософія, наука, мистецтво, релігія тощо).

Сам факт виникнення та розвитку психосоматичного напрямку свідчить про органічну єдність соматичного та психічного в генезі здоров'я та хвороб. Привертає увагу соціально-інформаційна перенапруга свідомості сучасної людини. Значне збільшення квоти розумової праці за помітного зменшення фізичних навантажень поставило перед філософією науки завдання осмислення діалектики психосоматичної єдності та суперечності в цілісній структурі особистості.

Висвітлення проблеми пошуку вільного звучання співака, з погляду психоемоційного стану, є початком нового етапу впорядкування знань у цій галузі. Спроба висунування нової гіпотези та запровадження раніше не висвітлених критеріїв у питаннях синтезу вокального мистецтва та психосоматики є основними завданнями статті.

Робота написана для педагогів, які шукають нові шляхи підходу до розкриття таланту своїх учнів, а також для широкої аудиторії людей, які шукають своє справжнє звучання.

Ключові слова: *голосоутворення, голос, вокал, навчання вокального мистецтва, психосоматика, психоемоційний зажим, тілесне напруження, розслаблення.*

Tarasjuk Lesya. The role of psychosomatics in the formation of free vocal sound

Currently, the approach to education, taking into account the psychophysical conditions of the student, is becoming increasingly relevant. Discussing the role of psychosomatics in voice formation, the author can only outline the planned program of vocal art training, which is the novelty of the ideas put forward. The central point considered in the article is the existence of a close connection between the bodily and emotional aspects of each person's life, which cannot but affect the formation of sound production. The coverage of the problem of finding a singer's free sound, from the point of view of the psycho-emotional state, seems to be the beginning of a new stage in the ordering of knowledge in this area. The attempt to put forward a new hypothesis and the introduction of previously unreported criteria in the synthesis of vocal art and psychosomatics are the main objectives of this article.

Thus, it can be imagined that the deviation from the cultural path of development is one of the central origins of bodily function disorders and the emergence of psychosomatic disorders. A person enters a culture, communicates with other people, carries out conscious activities and lives under the influence of external natural and social factors. In this regard, a person is a complex biopsychosocial entity that is subject to all the laws of both the first (natural) and the second (cultural) nature. The natural beginning in human life and activity is subject to all the laws of the world, and the second – to culture (philosophy, science, art, religion, etc.).

The very fact of the emergence and development of the psychosomatic direction testifies to the organic unity of the somatic and the mental in the genesis of health and disease. At the same time, attention is drawn to the social and information overload of the consciousness of a modern person. A significant increase in the quota of mental work with a noticeable decrease in physical exertion posed a challenge to the philosophy of science understanding the dialectic of psychosomatic unity and contradictions in the integral structure of the individual.

The work is written for teachers looking for new ways to approach the disclosure of the talent of their students, as well as for a wide audience of people who are in search of their true sound.

Key words: *voice formation, voice, vocals, vocal art training, psychosomatics, psychoemotional clamp, body tension, relaxation.*

Вступ. Голос – природний досконалий музичний інструмент і водночас звичайний засіб самовираження, що постійно використовується в житті кожної людини. Прояв своїх почуттів, емоцій, бажань, думок у вигляді голосу є в людини органічним, природним процесом.

Видатний фізіолог, лауреат Нобелівської премії в галузі фізіології та медицини 1904 р. Іван Петрович Павлов уважав, що жоден музичний інструмент із най-

досконаліших не може конкурувати з голосом людини, який наділений такою винятковою чутливістю та сприйняттям, що на ньому з найдрібнішими подробицями можуть відобразитися всі таємниці психології життя.

Голосом людина здатна відтворювати багато різноманітних звуків, часто досить складних. У голосі виражається емоційний стан людини: злість, здивування, радість тощо.

Голос має значення для представників багатьох спеціальностей. Співаки, артисти, музиканти, викладачі – їхня професійна діяльність напряму залежить від стану голосової функції. До голосового апарату людини входять ротова та носова порожнини із приносними синусами, глотка, гортань з голосовими зв'язками, трахея, бронхи, легені, грудна клітка з дихальними м'язами та діафрагмою, м'язи черевної порожнини. Центральна нервова система організовує їхні функції в єдиний, цілісний процес звукоутворення, що є складним психофізичним актом.

Матеріали та методи. Різноманітні прояви людини через голос дають нам уявлення про її емоційний стан. Під час відтворення звуків голосовим апаратом людини в тілі активуються м'язи периферичної та центральної нервової системи. Великі психотерапевтичні та виховні можливості людського голосу були високо відзначені такими мислителями минулого, як Платон, Аристотель, Піфагор і Конфуцій.

Психосоматика – напрям у медицині та психології, який вивчає, як почуття та переживання впливають на стан фізичного тіла та здоров'я людини. Психоемоційний стан, почавши формуватися в ранньому дитинстві, перебуває в постійній зміні протягом життя кожної дорослої людини. Поняття «психосоматичний» було вперше вжито в 1818 р. німецьким лікарем Йоганном-Християном Хайнротом. Але лише через століття цей термін став загальноприйнятим у медичній практиці, в основному завдяки психологам-практикам [3, с. 231].

Хоча психосоматика як наука досить молода, підхід до здоров'я в таких стародавніх країнах, як Індія, Китай, Греція, завжди спирався на принцип зв'язку тілесного та психічного.

Суб'єктивні відчуття, як-от страх, агресія, огида, радість, смуток, мобілізують дуже складні тілесні процеси, як-от зміна серцевого ритму та циркуляції крові, дихання, діяльності шлунково-кишкового тракту, зміни в м'язовій системі та залозах. Оскільки ці явища постійно супроводжують нас у повсякденному житті, ми сприймаємо їх як належне і не усвідомлюємо, що коли ми сміємося чи плачемо, ми залучені до одного з найбільших таємств біологічної науки. Усі ці процеси, у яких початкові ланки загального ланцюга сприймаються суб'єктивно як емоції, а наступні – об'єктивно, як зміна тілесних функцій, називаються психосоматичними явищами. Їхня частково суб'єктивна, а частково об'єктивна природа призвела до поширеної помилки про протилежність духовного та фізичного. Підвищення кров'яного тиску та прискорення серцевого ритму, що супроводжують гнів або страх, можна вивчати за об'єктивними параметрами. Однак страх або гнів може відчувати тільки та людина, якої торкнулися ці відчуття. Сам факт, що фізіологічні та психологічні явища відбуваються в тому самому організмі, інтерпретувався таким чином, що людина розділена на душу (психо) та тіло (сома), і вивчення людини було відповідно розділене на два напрями, які століттями залишалися ізольованими один від одного. Як нами зазнача-

лося вище, наші почуття постійно впливають на наші тілесні функції. Але так само добре нам знайомі і явища зворотного порядку, коли фізіологічні зміни впливають на нашу психологію.

Незважаючи на те, що нині, у звичайному житті, ми все менше звертаємо увагу на свій тілесний стан, а іноді можемо зовсім не помічати власного тіла, усіх процесів, які відбуваються в ньому, зокрема й голосоутворення. У разі накопичення надмірної напруги в тілі формуються блоки, але завдяки правильному підбору вправ організм швидко відновлює свої природні функції.

Дотепер розроблені та набувають великої актуальності тілесно орієнтовані методи та системи розвитку особистості, які ставлять за мету навчити людину поверненню до свого природного стану так званої «мінімально необхідної напруги», щоб тіло під час будь-якого заняття діяло вільно та легко. Усі такі техніки віддають перевагу природним, розслабленим діям і прагнуть зменшити звичну напругу в тілі. Усі такі системи розглядають тіло та розум як єдине ціле, як безперервний психофізичний процес, де зміни в одній ланці, неодмінно впливають на всі інші.

Думку, що успішний творчий процес – це талант плюс праця, нині нам доведеться доповнити, на підставі багатьох прикладів про те, як талановиті та працюючі співаки ставали досить посередніми та навіть цілком втрачали свої початкові можливості внаслідок тих чи інших драматичних подій, що сталися в їхньому житті та відклали свій відбиток на психоемоційний стан людини.

Навчання академічного вокалу нині – це багато в чому повернення до ефективних методик і високих вимог педагогів минулого, але й чималою мірою створення нової системи звільнення від психологічних затисків, які несвідомо отримує дитина у процесі дорослішання під впливом на неї батьків, учителів, ровесників та соціуму загалом, а також сучасна доросла людина, що переживає все більш чуттєво кожен ситуацію, у яку потрапила.

Зараз широко відомі так звані професійні захворювання співаків. Лідери серед них – характерні захворювання голосових зв'язок, але джерела показують, що вокалісти минулого не мали масово таких проблем із голосовим апаратом. Якщо на початку та в середині ХХ ст. більшість співаків працювали голосом до солідного віку, про що свідчать аудіо- та відеозаписи, а йдучи з великої сцени, могли викладати та вільно показувати учням найскладніші вправи, а також ми маємо багато історичних свідчень, не підтверджених звуковими записами, зважаючи на те, що ще не було звукозаписних пристроїв, про те, як великі педагоги минулого могли виконувати пасажі найвищого рівня у віці 70–80 років (Гарсія, Еверарді й інші), то нині стає нормою втрата голосу та вокальної форми співаком уже в 40–50 років. Причина полягає не тільки в поступовій втраті вокальної техніки, а й у постійному зростанні темпу життя, високих стандартах публічності та стресі, що накопичується. Голосовий апарат сучасного співака перебуває в постійній напрузі, унаслідок перелічених вище

чинників, проте багатьох негативних наслідків можна уникнути, задумавшись про природу затисків у голосі та почавши поступово їх усувати.

Свідомий пошук непомітних іноді на перший погляд напружень у голосоутворюючому процесі буде дуже ефективним за повільних вдумливих дій, які поступово замінять звичний шаблон на новий – вільніший і природніший.

Для вокаліста першочергове значення має присутність чи відсутність психоемоційних затисків, спазмів у тілі, особливо в нижньощелепному суглобі, шийному (горловому) та грудному (діафрагмальному) відділах хребта. Згідно із твердженнями Вільгельма Райха, психосоматичне блокування м'язових груп у сегменті щелепи відбувається через придушення трьох основних емоцій: плачу, крику та гніву. Мова та глибокі м'язи ший також пов'язані із придушенням гніву та крику. У разі затиску в шийному відділі шия під час співу стискається та подається вперед. Залежно від особливостей людини та глибини проблеми, затиск може сформуватися в горлі чи щелепі [4, с. 182].

Психологи вважають, що плач звільнює почуття печалі й образи. Якщо він стримується, м'язи горла, рота, грудей, живота, які завжди беруть участь у процесі плачу, напружуються; коли блокується гнів – напружуються м'язи спини (плечей); конфлікт і страх спричиняє напругу м'язів щелепи.

Результати. Для усунення напруги в м'язах, що беруть участь у голосоутворенні, потрібно пройти визначений алгоритм дій.

Перший етап – виявлення тілесного затиску, далі проводитиметься підбір вправ для його розслаблення. Для цього використовуються різні підходи та методики. Паралельно із цим може виявитися психотравма, що спричинила формування напруги. У такому разі може знадобитися дослідження виявленої травми та робота над нейтралізацією її наслідків із фахівцем. У процесі такої тілесно-психологічної терапії відбувається вивільнення енергії, що приводить до поліпшення загального психічного та фізичного стану та формування більш вільного звучання.

За твердженням О.П. Тарасенко, «робота з тілом дуже важлива не тільки для освоєння вокальної техніки, а й узагалі для повноцінного життя людини. Робота з тілом учня-вокаліста із застосуванням елементів психологічних технік дає можливість не тільки скинути зайву напругу, яка гальмує процес опанування вокальних навичок, а й надає новий досвід у процесі самоусвідомлення. Виховуючи в середині себе внутрішнього контролера, учень виробляє навичку бути свідомим не тільки на уроках з вокалу, а й у своєму житті взагалі. Він навчається контролювати своє тіло, емоції та своє життя, а це означає, що він може ними керувати. Також така робота допомагає подолати страхи та сприяє вихованню впевненості в собі, дає можливість учню розкрити повною мірою свої творчі здібності, заявити про своє «Я» та сформуватися всебічно розвиненою гармонійною особистістю. А все це є пріоритетними завданнями сучасної освіти» [5, с. 376].

Часто учень робить вказану педагогом вправу на розслаблення тієї чи іншої групи м'язів до співу, але, починаючи співати, знову спрацьовує старий шаблон, і дуже важливо стежити на початковому етапі за цим переходом, за регулярних свідомих занять м'язи швидко запам'ятовують зручне та природне для них становище і процес невдовзі налагоджується.

Розглянемо деякі затиски, які впливають на голосоутворення, та методи для їх усунення.

Існує дуже проста вправа для тіла, яка допоможе щодня скидати напругу з кожної частини тіла. Її можна робити навіть у транспорті або на роботі. Потрібно встати прямо та напружити до межі праву руку. Тримати її в максимальній нарузі 10 секунд, а потім розслабити. Тепер виконати аналогічні дії з лівою рукою, правою ногою, лівою ногою, тулубом, шиєю. Повторити вправу ще раз і сконцентруватися на приємному відчутті розслаблення. Після цього напружити всі м'язи тіла водночас, долічити до 10 і цілком розслабитися, занурюючись у приємні відчуття. Тут працює м'язова пам'ять на стан розслаблення. Після тотальної напруги це почуття особливо приємне, і мозок запам'ятовує його, перетворює на звичку. На жаль, натепер наша звичка протилежна: це хронічні блоки та затиски в нашому тілі, які обмежують свободу голосу.

Стислі щелепи. Цей затиск виникає від прагнення не закричати від гніву, приховати емоцію. Зберігати проблеми в собі. Щоб стримати гнів або біль, ми стискаємо щелепи. Нижня щелепа відіграє важливу роль у реалізації агресії. Тому коли людина відчуває гнів, то потужний руйнівний імпульс, який зароджується у глибині тіла, надходить до наших щелеп. Цей імпульс і надає щелепі додаткової сили стиснення. Тому пригнічений гнів часто проявляється в сильній нарузі нижньої щелепи та щелепному затиску. Щоб зняти такий затиск, потрібно розслабити м'язи щелепи. Можна рухати її своєю рукою вгору-вниз, можна відкривати, а закриваючи, чинити опір рукою, – щоб вона долала цей опір із зусиллям. Потім спробуйте опустити свою щелепу рукою вниз і вимовляти в такому положенні звуки «а-о-у». Послухайте, як вільно вони тепер звучать. Зняти цей м'язовий блок також допоможе імітація плачу, кусання, руху губами, гримасування та масаж м'язів обличчя та чола.

Затиск ший. Тут задіяні глибокі м'язи ший та язика. Цей м'язовий затиск – наслідок стримування крику, плачу та гніву. Оскільки фізичний вплив за допомогою масажу на глибинні м'язи ший практично неможливий, тут використовуються вправи тілесної терапії у вигляді імітації блювотних рухів, різні максимально природні та спонтанні вигуки, стогін та інші емоційні вирази, які зазвичай стримуються людиною, нахили й обертання голови. Відповідно до тілесно орієнтованої терапії, такі вправи сприяють розслабленню м'язів даного сегменту, отже, усуненню або значному зменшенню тих емоційних станів, через які утворилися блоки.

Затиск м'язів: лопаток, плечей, широких м'язів грудей, рук і грудної клітини. Цей м'язовий блок виникає через стримування дихання, яке є реакцією на стриму-

вання будь-якої емоції. Зняти м'язовий затискач допоможуть дихальні вправи з акцентуванням на максимально повному розслабленні м'язів у момент повного видиху. Потім підключаються активні рухи рук і кистей клієнта з імітацією влучних ударів.

Здавлена гортань. Затиски в горлі так само виникають, коли доводиться придушувати плач або крик, стискаючи горлові м'язи. Горловий затиск відображається і на наших зв'язках, створюючи в них додаткову напругу. У результаті м'язи, які беруть участь у звукоутворенні, стають малорухомими. Це відбивається на звучанні голосу. Він може бути надто рівним і монотонним або хрипливатим і сиплим. А може і навпаки, бути занадто високим, ближче до фальцету. За допомогою напруги сучасні люди навчилися стримувати крик, гнів, злість. Коли ми хочемо придушити плач, у нас стискає горло. Що потрібно із цим робити? Розтиснути гортань, розправити навіть подумки цей м'язовий ком. Краща вправа для цього – просто позіхати, голосно, довго та протяжно, не соромлячись. Тоді зникнуть здавленість, покашлювання та пирхота. Адже позіхання – це природний механізм,

даний нам від природи для зняття напруги. Окрім того, воно сприяє надходженню більшої порції повітря в наш організм. Ми часто позіхаємо вдень не тільки тому, що нам нудно, а тому, що несвідомо хочемо скинути ту напругу, яка в нас виникає внаслідок спроб змусити себе робити щось, що нам не подобається.

Спів у ніс – теж через затиск гортані. Звук виходить у ніс через напружений корінь язика та стиснуту гортань. Ще одна вправа для того, щоб розслабити гортань, – сміх.

Висновки. Узагальнюючи вищевикладене, можна сказати, що підхід до навчання вокалу з погляду психосоматики є особливо актуальним нині, коли стає таким важливим саме синтез наук, пошук нових підходів до освітнього процесу, зокрема й до викладання вокального мистецтва.

У статті ми розглянули, як емоційний стан вокаліста може впливати на якість звукоутворення, та намітили можливі підходи та загальні практичні рекомендації щодо усунення чинників, що заважають вільному формуванню звуку.

Література:

1. Грицюк І.М. Основи психосоматики : методичні матеріали для студентів спеціальності «Практична психологія». Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 27 с.
2. Лисецька О.Я. Вплив негативних емоцій на стан м'язів у процесі фізичного виховання : методичні рекомендації. Маріуполь : ВЦ МДУ, 2014. 48 с.
3. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне : хрестоматія : навчальний посібник / Г.П. Мозгова та ін. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 383 с.
4. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навчальний посібник / за ред. М.І. Мушкевич. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
5. Тарасенко О.П. Основні аспекти роботи з тілом учня-вокаліста із використанням елементів психологічних технік на уроках вокалу. *Грааль науки*. 2021. № 1. С. 372–376.
6. Хлівна О.М., Магдисяк Л.І. Психологія тілесності : навчально-методичний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 192 с.

References:

1. Hrytsiuk, I.M. (2016). *Osnovy psykhosomatyky [Basics of psychosomatics]*. Lutsk: Vezha-Druk [in Ukrainian].
2. Lysetska, O.Ya. (2014). *Vplyv nehatyvnykh emotsii na stan m'iaziv v protsesi fizychnoho vykhovannia [The influence of negative emotions on the state of muscles in the process of physical education]*. Mariupol: VTs MDU [in Ukrainian].
3. Mozghova, H.P., Khanetska, T.I. & Yakymchuk, O.I. (2021). *Psykhosomatyka: psykhychne, tilesne, sotsialne [Psychosomatics: mental, physical, social]*. Kyiv: NPU imeni M.P. Drahomanova [in Ukrainian].
4. Mushkevych, M.I. & Chaharna, S.Ye. (2017). *Osnovy psykhoterapii [Basics of psychotherapy]*. (3'nd ed.). Lutsk: Vezha-Druk [in Ukrainian].
5. Tarasenko, O.P. (2021). *Osnovni aspekty roboty z tilom uchnia-vokalista iz vykorystanniam elementiv psykholohichnykh tekhnik na urokakh vokalu. Hraal nauky. – The grail of science, 1, 372–376* [in Ukrainian].
6. Khlivna, O.M. & Mahdysiuk, L.I. (2022). *Psykhoholiiia tilesnosti [Psychology of physicality]*. Lutsk : Vezha-Druk [in Ukrainian].