УДК: 159.937.5

КІНЕСТЕТИКА АКТОРА : ПРИКЛАДНИЙ АСПЕКТ ТІЛЕСНОГО УСВІДОМЛЕННЯ У СТВОРЕННІ ХУДОЖНЬОГО ОБРАЗУ

Микола КРИПЧУК – кандидат мистецтвознавства, професор,
професор кафедри режисури естради та шоу,
Київський національний університет культури і мистецтв, м. Київ,
https://orcid.org/0000-0002-1255-7135
https://doi.org/10.35619/ucpmk.51.1033
kripchuk@gmail.com
Сергій ПЛУТАЛОВ – доцент кафедри перформативних мистецтв,
Луганська державна академія культури і мистецтв, м. Київ,
https://orcid.org/0000-0001-9155-5324
si.plutalovv@gmail.com
Ілля ОСЯДЛИЙ – магістрант кафедри перформативних мистецтв,
Луганська державна академія культури і мистецтв, м. Київ,
https://orcid.org/0009-0005-9912-7443
iosyadliy@gmail.com

Розглянуто проблему розвитку тілесної усвідомленості актора як складової професійної виразності. Метою дослідження є обґрунтування та розроблення прикладної моделі кінестетичного тренінгу, що поєднує наукові принципи соматики з театральною практикою. Використано методи системного та порівняльного аналізу, узагальнення досвіду зарубіжних і вітчизняних авторів, а також структурно-аналітичний підхід до моделювання навчального процесу. У результаті визначено основні науково-методичні прогалини в акторській тілесній підготовці та запропоновано чотирьохетапну модель кінестетичного тренінгу – усвідомлення, дія, імпровізація, відображення. Модель спрямована на формування цілісного процесу тілесного самопізнання, інтеграцію рефлексії та практичного досвіду у професійну майстерність. Її впровадження сприятиме оновленню акторської освіти, розвитку емоційної присутності, тілесної автентичності та здатності до міждисциплінарної взаємодії.

Ключові слова: кінестетика актора, тілесна усвідомленість, акторський тренінг, соматична освіта, імпровізація, тілесна рефлексія, театральна педагогіка.

Актуальність проблеми. Сучасний театр переживає бум іммерсивних та міждисциплінарних форматів, що зближують його з екранними, цифровими та перформативними практиками. У цьому новому художньому середовищі актор потребує не лише технічної майстерності, а, насамперед, глибокої тілесної свідомості, здатності мислити рухом, простором і взаємодією. Саме тому кінестетичні підходи в акторській педагогіці набувають особливого значення – як універсальний засіб розвитку присутності, емоційної гнучкості та автентичності сценічного переживання.

Пандемія COVID-19 істотно змінила способи взаємодії людини з власним тілом і простором, спричинивши ізоляцію, втрату звичного контакту та дефіцит живого спілкування. А нинішня війна в Україні загострила ці процеси, додавши вимір тілесної травми, стресу й постійного напруження. У цих умовах тілесна робота актора стає не лише професійним інструментом, а й формою внутрішньої реабілітації, відновлення зв'язку з собою та глядачем. З огляду на що розробка прикладної моделі кінестетичного тренінгу є необхідною відповіддю на виклики, оскільки вона поєднує науково обґрунтовану методику й живу театральну практику, сприяє гармонізації психофізичного стану актора та формує підґрунтя для нової педагогіки тілесної свідомості, у центрі якої – людина, її досвід і присутність у сучасному світі.

Огляд раніше проведених досліджень та публікацій. Як показав аналіз існуючого наукового доробку за окресленою проблематикою, коріння кінестетичного підходу до підготовки актора лежать у концепції тілесно-кінестетичного інтелекту, де рух постає носієм пізнання й дії [10], і в феноменології втіленого досвіду, що описує як тілесні схеми формують увагу, уяву та рішення [8]. В роботах С. Галлагера, Дж. Кепнера, що присвячені психологічним аспектам (ґештальт-підхід) окреслюються механізми самоусвідомлення й регуляції через відчуття, дихання та рухові патерни [9; 262–266], в яких автори підводять методологічний фундамент під тренінг, де тіло розглядається не лише як інструмент, а, як середовище мислення.

Соматичний напрям систематизовано у працях з історії та наукових підвалин соматики К. Муллана [11], а також у дослідженнях С. Ріда, С. Вотлі, присвячених розвитку соматичної освіти у Великій Британії, де університетські програми інтегрують Body-Mind Centering, Authentic Movement, Alexander Technique у навчальні курикулуми мистецьких шкіл [13; 149–163]. У театрально-акторській площині це знайшло прикладну артикуляцію у вигляді Somatic Acting Process, що пропонує реляційно-плинні структури роботи з «системами тіла» (кістки, м'язи, органи), сенсомоторним усвідомленням та імпровізацією в межах репетиційних практик [15].

© Крипчук М., Плуталов С., Осядлий І., 2025 р.
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Теорії та практики акторського тренінгу останніх десятиліть посилюють тілесний вимір професії. Узагальнення рухових методик і педагогічних рамок для сучасного актора подає М. Еванс [7], нейронауковий ракурс на зв'язок образу, дії та уваги розкрито у роботах Р. Блера [2]. Лінія Viewpoints описується як шлях розвитку перцептивних і кінестетичних навичок в роботах Р. Денніса, Л. Льюїса, які структурують увагу, ритм і просторову взаємодію [5; 336–352], тоді як міждисциплінарні читання Дідро через когнітивні науки уточнюють тріаду «відчуття – імпульс – дія» в тренуванні актора [6; 36–47]. Питання пам'яті тіла, щоденних і «понадзвичних» жестів для формування сценічного сенсу висвітлено у Дж. Латтербі [12; 147–158]; ефекти театрального тренінгу на когнітивні функції у Г. Софіє [16; 171–180]. А. Богарт акцентує педагогіку на емпатії й сценічної присутності як стратегію формування художньої цілісності [3].

Етична рамка тілесної роботи М. Сетона [14; 5–20] спрямована на аналіз «звичної вразливості» у тренінгу та потребу безпечних практик, а в дослідженнях Дж. Батлера [4] наголошується на співбутті, відповідальності та умовах зібрання тіл у спільному просторі. Його тези безпосередньо стосуються педагогічної взаємодії «викладач-актор (ка)» і процесів групової імпровізації.

Окремий пласт «педагогічні моделі», орієнтовані на «навчання в дії» й диференціацію освітніх траєкторій (усвідомлення, рефлексія, перехід до самостійної творчої дії) розкриваються в працях С. Вестергольда, В. Біверса [17]. Так, у танцювальному тренінгу В. Біверса фіксується тенденція переосмислення «техніки» як живого середовища сенсомоторного мислення [1; 126–133], що резонує з театральною потребою інтегрувати соматику та кінестетику у щоденну роботу над роллю.

Попри значну кількість досліджень, присвячених соматичному та кінестетичному підходам у театральній освіті, науковий дискурс усе ще не пропонує цілісної інтегрованої моделі акторської підготовки. Як свідчить представлений вище аналіз, у працях М. Еванса, К. Муллана, Р. Денніса та інших переважають описові або методичні підходи, які окреслюють окремі техніки, проте вони не формують єдину систему, що поєднує соматичні, когнітивні та кінестетичні процеси в узгодженій структурі з визначеними етапами, цілями й критеріями результативності.

Проблемним залишається і питання операціоналізації тілесних процесів. Сучасна педагогічна практика фактично позбавлена валідних інструментів оцінювання кінестетичної усвідомленості, перцептивної уваги, регуляції м'язового тонусу чи перенесення тілесного досвіду у створення сценічного образу. Не менш актуальною є потреба у впорядкуванні рефлексивного контуру. Сучасні студії зосереджуються переважно на практичному аспекті тілесної роботи, тоді як механізми усвідомлення, фіксації й інтеграції тілесного досвіду залишаються другорядними.

Окремим викликом для українського театрального контексту є контекстуалізація тілесних практик до сучасних реалій війни й післяпандемічного досвіду. Питання стресу, тілесної пам'яті травми, відновлення ресурсності та безпеки акторів потребують глибшої адаптації існуючих методик. Додатковим бар'єром виступають обмежені матеріальні можливості освітніх закладів та недостатня кількість фахівців із сучасних тілесних підходів. Проблема також полягає у відсутності системної інтеграції соматики з класичною школою акторської майстерності. Педагогічна практика потребує методичних мостів між техніками Viewpoints, соматичними підходами та системою «фізичних дій» К. Станіславського. Саме на рівні репетиційних етапів ці методики могли б взаємодоповнюватися, формуючи цілісний інструментарій сучасного актора.

Ще одним недоопрацьованим аспектом є підготовка педагогів. Не визначено, якими компетентностями має володіти викладач, що працює з тілесними практиками: етика дотику, супервізія, базова психоедукація, знання групової динаміки – усе це потребує систематизації та включення до освітніх стандартів. Нарешті, досі бракує продуманих форматів впровадження тілесно-кінестетичних практик у різні рівні акторської освіти – від бакалаврських програм до професійних майстерень і репетиційних лабораторій. Як зазначають Reed і Whatley, для ефективного впровадження необхідно визначити часові нормативи, вимоги до простору, а також механізми масштабування тренінгу в умовах навчального закладу.

Вище наведене додатково доводить актуальність, своєчасність обраного напряму дослідження та дозволяє окреслити *мету дослідження*, суть якої полягає у розробці прикладної моделі кінестетичного тренінгу.

Виклад основного матеріалу. Запропонована далі модель покликана не лише впорядкувати послідовність навчальних етапів, а й надати педагогам і акторам чіткі орієнтири для усвідомленої роботи з тілом. Її мета розкривається в інтеграції відчуття, дії, імпровізації та рефлексії в єдиний процес, де тілесність стає не лише інструментом, а й джерелом творчого змісту (рис. 1). Вона вибудовується на послідовності чотирьох етапів, кожен з яких формує окремий рівень тілесної свідомості.

Так, перший етап «Усвідомлення» (Awareness) спрямований на пробудження тілесної чутливості, розвиток спостережливості до внутрішніх процесів, балансу та дихання. Практики цього етапу, такі як, Body Scan, Grounding, дихальна синхронізація, формують контакт актора із власним тілом і простором,

створюючи основу для подальшої дії. Це момент, коли тіло починає «говорити», а увага стає мостом між відчуттям і дією.

Рис. 1. Прикладна модель кінестетичного тренінгу
Джерело: побудовано авторами на засадах узагальнення робіт [1-17].

Другий етап «Дія» (Action), переводить внутрішню усвідомленість у зовнішній рух, у контрольовану, цілеспрямовану експресію. Через вправи Action–Reaction, Laban Efforts та ритмічну ходьбу актор опановує динаміку дії, вчиться реагувати на партнера, простір і ритм. Саме тут народжується пластична відповідь на емоцію, дія стає продовженням думки, а рух, проявом внутрішнього імпульсу.

На етапі «Імпровізація» (Improvisation) актор входить у стан творчої свободи. Вправи Improv Flow, взаємодія через дотик і мімічно-пластична імпровізація активують природну спонтанність, здатність довіряти тілесному імпульсу без раціонального контролю. Тіло стає джерелом смислів, воно не відтворює образ, а породжує його.

Завершальний етап, «Відображення» (Reflection), інтегрує отриманий досвід у професійну свідомість актора. Практики ведення журналу тілесних відчуттів, обговорення з партнером та повторення мікрорухів дозволяють закріпити результати тренінгу, перетворивши тілесні відкриття на інструменти сценічного мислення.

Отже, представлена модель дає змогу вирішити низку актуальних проблем сучасної акторської педагогіки. Насамперед фрагментарність тілесної підготовки, відсутність системної інтеграції соматичних і кінестетичних підходів, а також нестачу методичних орієнтирів для викладачів. Її цінність полягає в тому, що вона поєднує науково обґрунтовану структуру навчального процесу з практичною гнучкістю театрального тренінгу, створюючи міст між теорією й живою сценічною дією. Для науки модель має значення як концептуальний інструмент, що пропонує операціональне визначення тілесної свідомості, її етапності та вимірюваних результатів. Вона відкриває можливості для подальших міждисциплінарних досліджень у сферах когнітивної науки, соматики, психофізіології актора.

Якщо говорити про практику, то в цьому контексті модель можна розглядати як прикладний методологічний орієнтир, який може бути адаптований до освітніх програм, репетиційних лабораторій і професійних майстерень. Її структура допомагає акторам і педагогам вибудовувати процес роботи з тілом як послідовний і усвідомлений. Вона сприяє формуванню нової культури акторського тренінгу, де тіло стає не об'єктом контролю, а суб'єктом творчого мислення.

Висновки. Таким чином, у статті вирішено науково-прикладну задачу, спрямовану на обґрунтування доцільності розроблення моделі кінестетичного тренінгу актора. На засадах аналізу

сучасних досліджень у галузі соматики, когнітивної науки та акторської педагогіки встановлено низку проблем, серед яких: відсутність інтегрованої моделі тілесної підготовки, недостатність операціоналізації понять тілесної усвідомленості й рефлексії, нечіткість методичних орієнтирів для педагогів та обмежена адаптація зарубіжних практик до українського контексту.

Для їхнього вирішення запропоновано прикладну модель кінестетичного тренінгу, мета якої полягає у формуванні цілісного процесу тілесного самопізнання актора, у якому відчуття, рух, емоція та рефлексія поєднуються в єдину систему професійного зростання та яка передбачає чотири етапи розвитку тілесної свідомості: усвідомлення, дія, імпровізація, відображення. Доведено, що практична імплементація запропонованої моделі у навчальний процес сприятиме розвитку акторів, здатних працювати в умовах сучасних театральних тенденцій, зокрема, міждисциплінарності, тілесної автентичності та високого рівня емоційної присутності. Модель має потенціал стати інноваційним інструментом для оновлення національної системи акторської освіти, поєднуючи наукову структурність із живою природою сценічної творчості.

Список використаної літератури

1. Beavers W., Re-locating technique', in M. Bales and R. Nettl-Fiol (eds), The Body Eclectic. *Evolving Practices in Dance Training.* Illinois : University of Illinois Press. 2008. P. 126–133.
2. Blair R. The Actor, Image, and Action: Acting and Cognitive Neuroscience. Routledge; London, UK: 2007. 160 p.
3. Bogart A. What's the Story: Essays about Art, Theater and Storytelling. Routledge; London, UK: 2014. 162 p.
4. Butler J., Notes Toward a Performative Theory of Assembly, Cambridge, MA: Harvard University Press, 2015. 128 p.
5. Dennis R. Viewpoints, creativity and embodied learning: Developing perceptual and kinaesthetic skills in non-dancers studying undergraduate university drama. *Theatre Dance Perform. Train*. 2013. № 4. P. 336–352.
6. Dennis R., Lewis L. Diderot's body and cognitive science: Sensation, impulse and action in performer training. *Stud. Theatre Perform*. 2018. № 38. P. 36–47.
7. Evans M. Movement Training for the Modern Actor, London: Routledge. (ed.) (2015), The Actor Training Reader, Abingdon, Oxon : Routledge, 2009. 224 p.
8. Gallagher S. How the Body Shapes the Mind. Clarendon Press; Oxford, UK. 2005. 284 p.
9. Kepner J. Gestalt approaches to body-oriented theory: An introduction. *Gestalt. Rev.* 2000. № 4. P. 262–266.
10. Gardner H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences: 10 th anniversary edition. New York: BasicBooks, 1993. 210 p.
11. Mullan K. J. The art and science of somatics: theory, histore and scientific foundation. Thesis. Skidmore, 2012. URL: https://surl.li/yrwtra (дата звернення: 10.09.2025).
12. Lutterbie J. Embodied memory and extra-daily gesture. In: Shaughnessy N., editor. Affective Performance and Cognitive Science: Body Brain and Being. Methuen; London, UK: 2013. P. 147–158.
13. Reed S., Whatley S. The universities and somatic inquiry: The growth of somatic movement dance education in Britain. In M. Eddy (ed.), Mindful Movement: The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action, Wilmington : Intellect Ltd., 2016. P. 149–163.
14. Seton M. C. The ethics of embodiment: Actor training and habitual vulnerability, Performing Ethos, 1:1. 2010. P. 5–20. URL: https://surl.lt/wypcjk (дата звернення: 05.09.2025).
15. Somatic Acting Process. Kapadocha C. URL: https://surl.li/jmkvvg (дата звернення: 12.09.2025).
16. Sofia G. Affective Performance and Cognitive Science: Body, Brain and Being. Bloomsbury; London, UK: 2013. The effect of theatre training on cognitive functions. P. 171–180.
17. Westerhold S.P. Bodies and brains in Motion: Differentiating Gifted Curriculum and Instruction in the Gymnasium. 1998. 21 с.

References

1. Beavers W. Re-locating technique. In M. Bales & R. Nettl-Fiol (Eds.), The Body Eclectic. *Evolving Practices in Dance Training*. Illinois : University of Illinois Press. 2008. P. 126–133 [in English].
2. Blair R. The Actor, Image, and Action: Acting and Cognitive Neuroscience. London : Routledge. 2007. 160 p. [in English].
3. Bogart A. What's the Story: Essays about Art, Theater and Storytelling. London 2014. Routledge. 162 p. [in English].
4. Butler J. Notes Toward a Performative Theory of Assembly. Cambridge, MA : Harvard University Press. 2015. 128 p. [in English].
5. Dennis R. Viewpoints, creativity and embodied learning: Developing perceptual and kinaesthetic skills in non-dancers studying undergraduate university drama. *Theatre, Dance and Performance Training*, 2013. 4. P. 336–352 [in English].
6. Dennis R., Lewis L. Diderot's body and cognitive science: Sensation, impulse and action in performer training. *Studies in Theatre and Performance*, 2018. 38, 36–47 [in English].
7. Evans M. Movement Training for the Modern Actor. London : Routledge. 2009. 224 p. [in English].
8. Gallagher S. How the Body Shapes the Mind. Oxford: Clarendon Press. 2005. 284 p. [in English].
9. Kepner J. Gestalt approaches to body-oriented theory: An introduction. *Gestalt Review*, 2000. 4. P. 262–266 [in English].

10. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences (10th anniversary ed.). New York : BasicBooks. 1993. 210 p. [in English].

11. Mullan K. J. (2012). The Art and Science of Somatics: Theory, History and Scientific Foundations. Thesis, Skidmore. Retrieved from: https:// surl.li/eomdar (accessed: 10.09.2025) [in English].

12. Lutterbie J. Embodied memory and extra-daily gesture. In N. Shaughnessy (Ed.), Affective Performance and Cognitive Science: Body, Brain and Being. London : Methuen. 2013. P. 147–158 [in English].

13. Reed S. Whatley S. The universities and somatic inquiry: The growth of somatic movement dance education in Britain. In M. Eddy (Ed.), Mindful Movement: The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action. Wilmington : Intellect Ltd. 2016. P. 149–163 [in English].

14. Seton M. C. The ethics of embodiment: Actor training and habitual vulnerability. Performing Ethos, 2010. 1 (1). P. 5–20. Retrieved from: https:// surl.li/nlqrae (accessed: 05.09.2025) [in English].

15. Somatic Acting Process. Kapadocha, C. Retrieved from: https://surl.li/kksujc (accessed: 12.09.2025) [in English].

16. Sofia G. The effect of theatre training on cognitive functions. In Affective Performance and Cognitive Science: Body, Brain and Being. London : Bloomsbury. 2013. P. 171–180 [in English].

17. Westerhold S. P. Bodies and Brains in Motion: Differentiating Gifted Curriculum and Instruction in the Gymnasium. 1998. 21 p. [in English].

UDC 159.937.5

ACTOR'S KINESTHETICS: AN APPLIED ASPECT OF BODIL Y AWARENESS IN CREATING AN ARTISTIC IMAGE

Mykola KRYPCHUK – Ph.D. in History of Arts, Professor, Professor of the Department of Stage and Show Direction of Kyiv National University of Culture and Arts, Kyiv, Ukraine.

Serhii PLUTALOV – Associate Professor of the Department of Performing Arts of Luhansk State Academy of Culture and Arts, Kyiv, Ukraine.

Illia OSIADLYI – Master's student of the Department of Performing Arts of Luhansk State Academy of Culture and Arts, Kyiv, Ukraine

The purpose of the article is to scientifically substantiate and develop an applied model of actor kinesthetic training as a tool for forming bodily awareness, creative sensitivity, and professional expressiveness. The study aims to integrate somatic, cognitive, and theatrical-pedagogical approaches into a single methodological system that ensures the actor's holistic development. The methodology of the research includes methods of systemic, comparative, and structural-analytical analysis, as well as an interdisciplinary approach combining findings from cognitive neuroscience, somatics, and theatre pedagogy. Based on the synthesis of body-oriented training practices, Laban Efforts, Viewpoints, and somatic education methods, a four-stage structural model was proposed: awareness, action, improvisation, and reflection.

The results reveal the main challenges in modern acting education, including the fragmentation of body training, lack of an integrated system for developing kinesthetic sensitivity, and inconsistency of methodological approaches in training processes. The proposed applied model structures the actor's bodily learning process as a sequence of interconnected stages – from awakening bodily sensations to their creative interpretation in a stage image. It is aimed at developing self-regulation skills, bodily memory, improvisational freedom, and reflective capacity.

The novelty of the research lies in creating a holistic concept of applied kinesthetic training that combines somatic, cognitive, and artistic-pedagogical dimensions. The proposed model represents the first attempt to operationalize the actor's bodily learning process through the definition of stages, goals, and pedagogical performance indicators. It perceives the body not merely as a tool of execution but as a thinking substance capable of generating creative meaning.

The developed model can be implemented in training programs for actors, directors, and theatre educators, as well as in professional development courses for performing artists. It provides a structured approach to bodywork that can be adapted to educational processes, rehearsal laboratories, and stage experiments, enhancing bodily presence, emotional authenticity, and creative interaction within theatre ensembles. Further research should focus on developing diagnostic tools for assessing the level of actors' bodily awareness, studying psychophysiological mechanisms of bodily memory, and creating practical protocols for adapting kinesthetic training to Ukrainian theatre education. A promising area for exploration is the ethical and trauma-informed aspects of embodied pedagogy in post-war society.

Key words: actor's kinesthetics, bodily awareness, actor training, somatic education, improvisation, bodily reflection, theatre pedagogy.

Стаття отримана 15.09.2025
Стаття прийнята 20.10.2025
Стаття опублікована 22.12.2025