

Євген ПОПОВИЧ,
здобув. першого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету початкової освіти та мистецтв
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

Володимир САЛІЙ,
канд. пед. наук, доц. кафедри музично-теоретичних дисциплін
та інструментальної підготовки
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

ВПЛИВ СИСТЕМИ ХАРЧУВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ СЦЕНІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВИКОНАВЦЯ

У статті розглянуто формування сценічної стабільності та емоційного стану виконавця через систему харчування. Проаналізовано властивість емоції породжувати в тілі відповідний їй смак так само, як і відчуття певного смаку породжує у людини відповідну емоцію.

Ключові слова: *система харчування, сценічна стабільність, емоційний стан, група крові, смак, «доша».*

Грецький лікар та філософ Клавдій Гален у II ст. н. е. виділив чотири типи темпераменту людини: сангвінік, меланхолік, холерик та флегматик і вважав, що темперамент людини залежить від крові – однієї з основних рідин, присутніх у тілі. Особливу увагу стародавні лікарі приділяли дослідженню густини крові. Сучасна наука підтвердила наявність певного зв'язку між групою крові, її густотою і різними видами хронічної тривожності. Зв'язок між темпераментом і групою крові став предметом дослідження, коли професор Токійського педагогічного інституту Такедзі Фурукава опублікував у «Журналі прикладної психології» результати дослідження, давши тим самим багатьом європейським ученим поштовх до вивчення зв'язку групи крові з темпераментом.

Якщо група крові впливає на сам механізм управління поведінкою, темпераментом і психічним здоров'ям, то в цьому сенсі можна аналізувати і проблему особистості музиканта. Група крові також допомагає у визначенні правильного раціону харчування майбутнього артиста, адже дотримуючись

основних принципів харчування перед виступом, кожен музикант зможе коригувати свій емоційний стан на сцені.

Вивчаючи матеріали дослідження реакції на стрес, пов'язавши їх з групою крові, можна виявити чіткі відмінності в реакціях на стрес під час концертного виступу. Група крові відіграє певну роль у тому, як накопичується в людині стан стресу, як вона реагує на фактори стресу і наскільки швидко вона з ним справляється.

Група крові є біологічним маркером індивіда. Вивчення особистості людини – це елемент вивчення індивіда цілісно. Відмінності в групах крові одночасно вказують на області подібності: так, якщо у двох концертних виконавців одна й та сама група крові, то в них буде спостерігатися певна схожість в реакції на стрес.

Люди з групою крові «А» (II) схильні до надмірної реакції навіть на незначний фактор стресу, реагуючи підвищеним рівнем кортизолу; у людей групи 0 (I), навпаки, в стресовій ситуації проявляється найнижчий показник рівня кортизолу та адреналіну. Група «В» (III) за цим показником ближче до групи «А», а група «АВ» (IV) – до групи 0 (I).

Музиканти з групою крові 0 набагато стійкіші, ніж з групою крові «А». В стресовій ситуації у виконавців з групою крові 0 виділяється підвищена кількість адреналіну і норадреналіну.

Одна з найдавніших систем традиційної системи індійської народної медицини Аюверда (у перекладі «знання про продовження людського життя») може впливати на людське життя, повністю контролювати її, не допускаючи втручання хвороб, а значить залишатися здоровим та енергійним [1].

Згідно з Аювердою, кожен прийом їжі людини має містити їжу всіх шести смаків. Цього нескладно досягти при усвідомленому підході до харчування [1].

Смаки, пов'язані із дошами – типами конституцій статури людини, тому, з одного боку, перевага тих чи тих смаків часто говорить про домінуючі у людей доші, а з іншого, регулюючи саме смаковий зміст їжі, як ми впливаємо на них.

За Аювердою, існує три типи конституції (доші) людини – *Vata (Вата)*, *Pitta (Пітта)* і *Kapha (Канха)*.

Важливо пам'ятати, що абсолютно в кожній людині постійно присутні в тій чи тій пропорції, всі три доші.

Харчування за дошами – основа психоемоційного здоров'я. Вже багато років досліджується реакція організму на таке харчування. Пропонуємо ознайомитися зі способом харчування, який ми виокремили, і який, на нашу думку, буде позитивно впливати на психоемоційний стан та мотивацію музиканта-виконавця.

I. Vata (Вата):

За статурою – тіло худорляве.

За вагою – важко набрати, легко скинути.

Апетит: нерегулярний, їдять потроху, але часто, бажано вживати теплу їжу.

Не люблять вітряну погоду, емоційно швидко виснажуються.

Дієта, що врівноважує та заспокоює представників доші Вати:

- тепла, не надто важка їжа;
- використання олії та жиру;
- солоний, кислий та солодкий смаки.

Вата – холодна та суха доша. Тому тепла і поживна їжа, звичайна для зими (тушковане м'ясо, супи, запіканки) чудово заспокоїть її.

У представників доші *Вати* часто може бути нестійке травлення, їм допоможе їжа, що легко засвоюється.

Якщо людина відчуває симптоми невірноваженої *Вати* (безсоння, нервозність, занепокоєння та стрес), потрібно звернутися до цієї дієти. Поживний сніданок підтримуватиме *Вату* протягом усього дня. Тарілка гарячої каші або овочевого супу принесе більше користі перед виступом, ніж цукерка. *Ваті* потрібно триматися подалі від кави. Не тільки через кофеїн, який жорстко втручається в нестійкий перебіг енергії та роботу крихкої надниркової системи, а й через гіркоту та виведення води, що порушує рівновагу.

Для людей цього типу кава несе гіперактивність, занепокоєння, раптові сплески енергії, а потім раптові занепади сил, вигоряння і проблеми зі сном. Кава в цьому випадку є фактором стресу для тіла та розуму, тому *Vami* перед виступом не рекомендується вживати цей напій. Солодкий смак сприятливий для доші *Vami*, але солодке перед виступом викликає швидкий приплив енергії та потім різкий її спад.

II. Pitta (Питта):

За статурою – тіло середнє, пропорційне.

За вагою – легко набрати, легко скинути.

Anemim: хороший, або надлишковий, добре травлення, люблять вживати холодну їжу.

Тип шкіри – схильна до запалень.

Рекомендується обмежити перебування на спеці.

Дієта, що врівноважує та заспокоює представників доші Питти:

- холодна або тепла їжа;
- помірно важка їжа при мінімумі олії;
- смак гіркий, солодкий, терпкий.

У людей доші *Питти* від народження сильне травлення. Якщо йому не шкодити, воно таким і залишиться.

Рекомендації лікаря – аюрведиста:

Холодна або охолоджена їжа зі зниженим вмістом солі, олії та спецій найбільш корисна для представників доші *Питти*. Надлишок *Питти* підвищує кислотність в організмі особливо в період хвилювання перед виступом. Щоб цього не допустити, варто уникати солінь, кефіру, сметани та сиру під час стресових ситуацій, особливо виконавцям на духових інструментах і вокалістам. Суп, каша з відвареним м'ясом та скибочкою хліба чудово замінить каву, круасан та апельсиновий сік на сніданок. Їжа, що містить крохмаль – овочі, фрукти, бобові, задовольняють *Питту* та стримують її сильний голод. Стабільна енергія, що дається раціоном з високим вмістом вуглеводів, протидіятиме схильності *Питти* переїдати в стресовому стані. *Питти* потрібно

пити каву в помірних кількостях і не зловживати. Окислювальна властивість кави може нашкодити типу *Пітта* та викликати симптоми загострення характерних хвороб: запальні процеси, підвищений рівень рН крові, виразкову хворобу шлунка, печію, гіпертонію, підвищену збудливість, тому перед виступом представникам *Пітти* не рекомендується вживати каву.

III. Карһа (Капһа)

За статурою – тіло широке, добре складене.

За вагою – легко набрати, важко скинути, схильні до повноти.

Апетит: постійний, люблять поїсти.

Шкіра – жирна, схильна до виникнення висипання.

Схильність до надлишкового виділення слизу.

Дієта, що врівноважує та заспокоює представників доші Капһи:

- тепла, легка їжа;
- суха їжа, приготована з невеликою кількістю води;
- мінімальна кількість вершкового масла, соняшникової олії та солодкого.
- гострий, гіркий, терпкий смаки.

Переїдаючи солодкого та жирного перед виступом, люди доші *Капһи* втрачають рівновагу, вони стають млявими та апатичними, з'являється розумова загальмованість. Надмірне вживання солоних продуктів викликає застій рідини в організмі і з'являється набряклість та повнота. Сніданок необхідний представникам доші *Капһи* щоб підбадьоритися. Рекомендується вживати все гаряче та легке. Холодні каші, сік та молоко, а також кондитерські вироби Аюрведа не рекомендує. Кава корисна для людей *Капһи*, які можуть випити чашечку вранці, або навіть дві протягом дня. Гіркота і сухість зменшують важкість *Капһи* і можуть допомогти прибрати розумову та фізичну млявість. Бекон і ковбаси, а також смажена їжа, що містить сіль, викликають загострення *Капһи*. Немає необхідності зовсім відмовлятися від жирів, просто потрібно використовувати менше олії та вершкового масла [2].

Розглянемо смаки та їх вплив на кожну з Дош.

Солодкий. Солодка їжа: цукор, мед, рис, молоко, вершки, пшеничний хліб та борошняні вироби. Збільшує Капху, зменшує Пітту й Вату.

Солодкий смак пов'язаний із задоволенням чи насиченням.

Коли людина з'їдає щось солодке, то в її крові різко підскакує рівень глюкози, і вона дуже швидко починає відчувати приплив сил. Але у відповідь на велику дозу цукру організмом виробляється інсулін, який видаляє глюкозу з крові і розподіляє її по клітинах ... І ось рівень глюкози, що підскочив, падає, як правило, навіть нижче початкового. Звідси з'являється сонливість та слабкість у м'язах.

Ця «абсолютно нормальна реакція організму обумовлена тим, що мозку не потрібна глюкоза у великій кількості» [3]. «Вона потрібна йому в невеликому обсязі і регулярно. Це здатні забезпечити так звані «повільні вуглеводи» (каші, зерновий хліб, макарони з твердих сортів пшениці), але не солодке» [3].

Надлишковий цукор діє дестабілізуюче на мотивацію до вдосконалення виконавської майстерності при довготривалому репетиційному процесі або публічному виступі. Емоційна нестійкість на сцені є наслідками надмірної кількості солодкого.

Як ми вже вказували вище, солодкий смак посилює Слиз (*Капху*). Солодкий смак, як показують багаторічні дослідження організму перед виступом, бадьорість швидко змінює на апатію та занепад сил і тремтіння в кінцівках через швидкий підйом цукру в крові і швидкий його спад, час якого важко передбачити. Тому, бажано уникати солодкої їжі перед виступом, де потрібна мозкова і фізична активність.

Кислий. Кисла їжа: лимон, сир, кефір, помідори, кислі фрукти, оцет. Збільшує Пітту й Капху, зменшує Вату. Підтримує травлення та надає пікантності їжі. Кисле діє освіжаюче, але збуджує спрагу. Кисла їжа ще більше стримує виведення рідини з організму, що не рекомендується при стресових ситуаціях та хворобах нирок. Надлишок кислої їжі порушує кислотну рівновагу

в організмі і призводить до виразок, зміни складу крові, шкірних подразнень та печії.

Солоний. Солоні їжа: сіль, соління.

Збільшує Капху й Пітту, зменшує Вату. Сіль надає смаку їжі, підтримує апетит і викликає виділення слини та шлункового соку. Однак, надмірна кількість солі в їжі пригнічує всі інші смакові відчуття, псуючи кожне з них.

Гіркий. Гірка їжа: шпинат, листяні овочі, лимонна шкірка, куркума, кава. Збільшує Вату, зменшує Пітту й Капху.

Гіркий смак є охолоджуючим, легким та сухим. Це смак – коректор, що врівноважує потяг до солодкого, кислого та гострого. Якщо тіло запалене, розгарячене або свербить, гіркий смак може краще за інших виправити становище. У надмірній кількості гіркий смак призводить до недуг: втрати апетиту та ваги, головним болям, сухості шкіри та нападам слабкості.

Гострий. Гостра їжа: червоний, зелений стручковий перець, цибуля, часник, редис. Збільшує Вату й Пітту, послаблює Капху.

Гострота зігріває тіло та стимулює виведення рідини з організму, процес травлення йде інтенсивніше та застійні процеси в тканинах очищаються.

Завдяки своїм антитоксичним властивостям гостре допомагає очистити шкіру. Занадто гостра їжа викликає сильну спрагу і запаморочення.

В'язучий. В'язуча їжа: боби, сочевиця, яблука, груші, морква, хурма, картопля. Посилює Вату, послаблює Піту та Капху.

В'язучий смак зцілює, очищає та стягує всі частини тіла. Він зупиняє потік виділень, таких як піт і сльози. При надлишку в'язкість стискає, у роті пересихає від хвилювання, що дається в знаки вокалістам та виконавцям на духових музичних інструментах [1].

Висновки. Отже, якщо вміло використати смак їжі, то за її допомогою можна змінити риси характеру людини, врівноважити дратівливість, гіперактивність та пасивність, підвищити розумові здібності. Фактично, смак є для тіла тим самим, чим емоція для свідомості. Емоція має властивість породжувати в тілі відповідний їй смак так само, як і відчуття певного смаку

породжує у людини відповідну емоцію. Люди, навіть того не усвідомлюючи, завжди користуються їжею для того, щоб змінювати емоції та настрої, який впливає на мотивацію [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Chopra, A. S. In «Ayurveda», *Medicine Across Cultures*, edited by Selin, Helaine & Shapiro, H. Kluwer Academic Publishers. United States of America. 2003. Pp. 75–83.

2. Сагайдачна К. URL: <https://yogamarket.com.ua/komu-kofe-vredno-i-v-kakom-kolichestve/> (дата звернення: 30.11.22).

3. Ямайська М. URL: https://www.championat.com/lifestyle/article-3308635-kak-glikemicheskijindeks-produktov-vlijaet-na-zhelanie-spat.html?utm_source=social38 (дата звернення: 25.11.22).