

Научная статья | Original paper

## По следам импровизации: опыт участников студии музыкального движения

А.М. Айламазьян<sup>1,2</sup>, Н.Л. Савченко<sup>1,2</sup> ✉

<sup>1</sup> Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований,  
Москва, Российская Федерация

<sup>2</sup> Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация  
✉ [savchenko.ni.leo@yandex.ru](mailto:savchenko.ni.leo@yandex.ru)

### Резюме

**Контекст и актуальность.** Импровизационные практики обретают все большую востребованность, как среди представителей искусства, так и среди психологов, педагогов, включающих импровизацию в различные методы арт-терапии. Однако работы, направленные на психологическое осмысление феномена импровизации и изучение опыта переживания, с нею связанного, встречаются редко, в связи с чем возникает задача описания и анализа психологических эффектов, которые оказывает на личность импровизация. Данное исследование опирается на опыт двигательной импровизации участников студии музыкального движения. **Цель.** Изучить состояния, возникающие в процессе импровизации, и соответствующий им внутренний опыт участников. **Гипотеза.** Существует связь характеристик переживаемых состояний участников с качеством импровизации. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 25 женщин ( $M = 37,1$ ,  $SD = 10,7$ ). Материалом для анализа послужили 50 стенограмм полуструктурированных интервью, посвященных опыту успешных и неуспешных музыкально-двигательных импровизаций. Качество импровизации оценивалось педагогом на основании выделенных критериев. Использовался тематический анализ полученных текстов. **Результаты.** Выявлены характерные для опыта успешной и неуспешной импровизаций особенности. **Выводы.** Показано, что внутренний опыт участников музыкально-двигательных импровизаций различается в зависимости от качества импровизации, опыт успешной импровизации содержит описание особого состояния, сочетающего полное сознательное присутствие и спонтанное движение, реализуется постпроизвольное спонтанно разворачивающееся опосредствованное поведение. Общими для успешных, полноценных импровизаций в разных практиках является состояние потока, а также способность преодолеть страхи, внутреннее сопротивление, направить внимание на содержание импровизации. Импровизационный опыт в рамках практики музыкального движения отличается фокусированием на музыкальных содержаниях и может способствовать развитию способности к самотрансценденции.

**Ключевые слова:** импровизация, музыкальное движение, состояние, спонтанность, поток, переживание

**Финансирование.** Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда в рамках научного проекта № 24-28-01252, <https://rscf.ru/project/24-28-01252/>.

**Для цитирования:** Айламазьян, А.М., Савченко, Н.Л. (2026). По следам импровизации: опыт участников студии музыкального движения. *Культурно-историческая психология*, 22(2), 55–64. <https://doi.org/10.17759/chp.2026220206>

# Following in the footsteps of improvisation: the experience of the participants of the musical movement studio

A.M. Ailamazyan<sup>1, 2</sup>, N.L. Savchenko<sup>1, 2</sup> ✉

<sup>1</sup> Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research, Moscow, Russian Federation

<sup>2</sup> Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation

✉ savchenko.ni.leo@yandex.ru

## Abstract

**Context and relevance.** Improvisation is becoming increasingly popular among artists, as well as psychologists and educators who incorporate it into their methods of art therapy. While there are few works aimed at understanding the psychological aspects of improvisation, it is important to study the experiences associated with it. This study focuses on the psychological effects of improvisation on individuals through the lens of motor improvisation within a music movement studio. The aim is to describe and analyze these effects based on the experiences of participants. **Objective.** To study the states that occur during improvisation and the corresponding inner experience of the participants. **Hypothesis.** There is a connection between the characteristics of participants' experienced states and the quality of improvisation. **Methods and materials.** The study involved 25 women ( $M = 37,1$ ,  $SD = 10,7$ ). The material for the analysis was 50 transcripts of semi-structured interviews devoted to the experience of successful and unsuccessful musical and motor improvisations. The quality of improvisation was assessed by the teacher based on the selected criteria. A thematic analysis of the received texts was carried out. **Results.** The features that characterize the experience of successful and unsuccessful improvisations are revealed. **Conclusions.** It has been shown that the inner experience of participants in musical and motor improvisations varies depending on the quality of improvisation. Successful improvisation experiences include a description of a specific state that combines full conscious awareness and spontaneous movement. Post-spontaneous mediated behavior is realized. Common to all successful, fully developed improvisations, regardless of the context, is the experience of flow and the ability to overcome fear, internal resistance, and focus on the content of the improvisation. The improvisational experience in the context of musical movement focuses on musical content and can contribute to the development of self-transcendental abilities.

**Keywords:** improvisation, musical movement, state, spontaneity, flow, experience

**Funding.** The study was supported by the Russian Science Foundation, project number 24-28-01252, <https://rscf.ru/en/project/24-28-01252/>.

**For citation:** Ailamazyan, A.M., Savchenko, N.L. (2026). Following in the footsteps of improvisation: the experience of the participants of the musical movement studio. *Cultural-Historical Psychology*, 22(2), 55–64. <https://doi.org/10.17759/chp.2026220206>

## Введение

Импровизация в художественном творчестве и в психологической практике в последнее время приобретает все большее распространение, однако по-прежнему исследования, осмысляющие опыт и психологические аспекты процесса импровизации, встречаются редко (Dumaresq, McFerran, 2024).

Импровизационные практики в театральном, танцевальном, музыкальном и изобразительном искусстве возникают как оппозиция академизму и элитаризму. Часто они основаны на идее синтеза искусств, когда средствами одного вида творчества (например, живописи, движения) выражаются впечатления от других видов творчества или раздражителей других модальностей (музыки, звуков и т. п.). Они рождались как театральные эксперименты, расширяющий

сложившиеся границы театрального, как эксперимент в танце и искусстве движения, в котором происходил отказ от традиционных танцевальных «па» и диктата хореографа. Одновременно импровизация позволяла каждому участнику почувствовать себя творцом, проявить свою индивидуальность, выразить свои актуальные переживания.

Данные художественные эксперименты легли в основу педагогических и психологических практик, направленных на решение задач эстетического воспитания, раскрытия творческого потенциала личности, психологической помощи и коррекции. Так, использование импровизации в обучении танцу или музыке позволяло преодолеть ограничения традиционной педагогической системы, ориентированной во многом на заучивание и повторение образцов, на механическое воспроизведение отдельных элемен-

тов. Импровизация, предоставляющая возможность ученику самому участвовать в порождении музыки, танца, художественного образа, делала его позицию активной, а деятельность осмысленной и внутренне мотивированной. Пробуждение инициативы, а также создание условий для поиска новых решений, выхода за границы сложившихся шаблонов в импровизационном действии стало использоваться в тренингах инициации творчества, повышения креативности и т. п. Наконец, оказалось, что участие в импровизационных практиках повышает самооценку личности, поднимает ее энергетический уровень и обнаруживает ресурсный потенциал (Misluk-Gervase, Ansaldo, 2022; Kong, 2025). Появившиеся методы арт-терапии в большой степени основаны на использовании импровизации, которая позволяет проявить во внешней форме, в том или ином творческом продукте свои внутренние состояния, выразить задержанные эмоции, «выплеснуть» тревогу, страхи и т. п. Работа с «продуктами» самовыражения личности направлена на выявление и изменение деструктивных установок, характерных паттернов поведения и общения и др.

Следует отметить, что, несмотря на практическую востребованность, проблеме импровизации в психологии уделяется недостаточное внимание. Возможно, это связано с тем, что в отечественных школах психологии, таких как культурно-историческая теория и теория деятельности, центральное значение приобретают процессы обучения и формирования опосредствованных форм поведения. Это умаление роли самостоятельной активности субъекта в развитии, а также его спонтанной деятельности и непровольных форм поведения стали осознаваться как ограничение в системе развивающего обучения. Так, П.Г. Нежнов формулирует проблему и рассматривает соотношение опосредствования и спонтанности в модели «культурного развития»: «Образовательный процесс, выстроенный в виде цепи контролируемых инструментальных опосредствований с их прямыми и косвенными результатами, не оставлял достаточного пространства для встраивания этих результатов в собственное спонтанное действие ребенка, определяемое более широким контекстом, где только и может иметь место полноценная актуализация мышления как основы самостояния человеческого индивида» (Нежнов, 2007, с. 133).

Тем не менее уже в работах Л.С. Выготского указывается на необходимость «выращивать» культурные формы в ходе самодеятельности ребенка (Выготский, 1983). На роль самостоятельной деятельности и спонтанных процессов в развитии ребенка указывали А.В. Запорожец, В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин. Особым образом эти представления нашли свое воплощение в идее апробирования цели действием (А.Н. Леонтьев). В концепции развивающего обучения Б.Д. Эльконина формируются представления о пробно-продуктивных или поисково-пробных действиях, функция которых состоит в расширении горизонта возможностей, преобразовании условий и переосмыслении задания, обнаружении скрытых свойств ситуации действия и др. (Эльконин, Семенова, 2018).

Импровизацию можно рассматривать как действие, в котором не заданы однозначно ни его результат, ни способы его выполнения. Действие разворачивается не от замысла к реализации, а, в определенном смысле, как бы в обратном порядке. Цель действия рождается вместе с действием, обретается в нем. Расширенный поиск, нащупывание, проба и «короткое замыкание» неожиданно найденного решения, ответа, родившегося образа — таковы характеристики импровизационного действия, позволяющего выйти за границы заранее известного и спланированного. Можно смело сказать, что в любой творческой деятельности присутствуют такие действия или процессы.

Импровизация может рассматриваться как логическая и психологическая модель творческого процесса вообще. Внезапность, случайность, бессознательность свойственны любому подлинному творчеству; в связи с импровизацией отмечается ее опережающий или превосходящий сознательное намерение автора характер. Так, Б.М. Рунин подчеркивает: «Парадокс опережения», когда желаемое реализуется у художника раньше, чем он успевает осознать свое хотение, становится фактором поразительных открытий. <...> Ведь как бы ни был отчетлив и совершенен замысел, произведение рассказывает автору самое себя лишь творясь, лишь развертываясь у него под рукой. И тут всегда должно найтись место для «самопроизвольных», «нечаянных» решений» (Рунин, 1980, с. 48–49).

Однако психология импровизации раскрывается не только через характеристики действия, но и через особенности состояния субъекта, которые можно рассматривать как внутренние условия возникновения этих действий.

Как сущностный компонент любого творческого процесса и тем более как центральный момент импровизационных художественных практик подлинная импровизация связывается с особым состоянием ее автора. Оно может обозначаться как спонтанность, открытость впечатлениям и внутренним импульсам, уменьшение сознательного контроля, наполненность жизнью и др. Дж. Морено, один из тех, кто заложил основы импровизационного театра, обращал внимание на решающее значение состояния спонтанности: «Отправная точка спонтанного творчества поэта, актера, музыканта или художника, лежит не вне его, но в нем самом, в его спонтанном состоянии. <...> Это состояние созидания, сущностный принцип всякой творческой деятельности» (Морено, 1993, с. 55). О спонтанности как о первичной внутренней силе, пробуждаемой с помощью метода психодрамы, говорит Ф.Е. Василюк: это «...как бы до различения добра и зла действующая воля, это творчество как первофеномен, созидающее бытие из ничто, рождающее начало», «...самодействующее бытие, бытие самой жизни из глубочайших ее истоков и слоев» (Василюк, 1997).

Одновременно Дж. Морено подчеркивает двойственный характер спонтанного состояния: с одной стороны, оно не возникает самопроизвольно, с другой стороны, рассудочное в нашем сознании блоки-

рует его проявления: «Это состояние не возникает автоматически; оно не дано человеку изначально. Оно может быть вызвано лишь волевым усилием и не иначе как по собственной воле. Оно не возникает, однако, благодаря сознательным волевым усилиям, сознание, скорее, выступает тут в качестве заградительного барьера, но лишь благодаря внутреннему устремлению к свободе, которое в сущности есть не что иное, как проявление раскрепощенной спонтанности» (Морено, 1993, с. 56). Так, для свободного спонтанного ответа, выявления внутренней силы, ей нужно овладеть путем возвращения, укрепления воли. Указанная проблема подводит нас к «парадоксу воли», описанному Выготским, который «...заключается в том, что мы создаем при ее помощи непроизвольно действующий механизм» (Выготский, 1983, с. 283). Так, перекидывается мостик от спонтанности «натуральной» к спонтанности, проявляющейся уже на этапе развитой способности на основе присвоенных культурных форм (Нежнов, 2007).

Мы рассматриваем импровизационные практики, возникающие в процессе культурного развития, и полагаем, что они организуют процесс овладения способностью к свободному спонтанному ответу, предлагая средства и способы выражения собственных импульсов или же другого содержания. В фокусе нашего внимания оказалась такая импровизационная практика, как музыкальное движение.

Целью нашего исследования стало изучение состояний, возникающих в процессе импровизации, и соответствующего им внутреннего опыта участников.

## Материалы и методы

Музыкальное движение, будучи одним из направлений свободного танца, ставит перед участниками задачу выражения в движении переживаний, рождающихся в ответ на звучащую музыку. В результате в ходе импровизации появляются музыкально-двигательные формы, которые затем уточняются, осмысливаются, могут впоследствии воспроизводиться.

Опыт практики показывает, что возникающие в ходе самостоятельной работы импровизации далеко не равнозначны по своей ценности. Можно сказать, что не всегда участникам удается эмоционально откликнуться на музыку и тем более отразить ее точно и глубоко. Как правило, удачные импровизации ярко выделяются на общем фоне танцующих. Они сразу захватывают внимание зрителя, чувствуется их осмысленность, эмоциональная наполненность, ясная выразительность. Опыт наблюдений позволил нам выделить целый ряд характеристик движения, позволяющих оценить качество импровизации.

В успешных импровизациях в движении находят отражение интонационная сторона музыки, изменения эмоционально-смысловой фактуры музыкального содержания. Этот процесс сопровождается возникновением целостной включенности воспринимающего. Движение также разворачивается как целостное, в

противовес дифференцированному, отвечающему лишь на некоторые компоненты музыкальной партитуры. Оно отражает «динамическую связь звуков этой музыки» и часто может не напрямую, а в обобщенном виде передавать музыкальный смысл посредством обнаруженных «...удобных приспособлений тела, помогающих переживанию и раскрывающих в этом произведении музыкальный образ» (Ильина, Руднева, 1971, с. 69). При этом рождение музыкально-двигательной формы в процессе импровизации может происходить постепенно: «Поначалу в движении могут отдельно найти отражение метро-ритмические особенности музыкального произведения, или отдельно может быть подчеркнут мелодический процесс; фразы могут оказаться слишком короткими, в движении “рвется” мелодия, или движение бесцельно, не находит кульминационной точки, и, наконец, процесс «схлопывается», музыкальное произведение или отрывок выполняется как законченное, последовательно разворачивающееся и понятное по смыслу движение, в котором нашли отражение не особенности музыкальной фактуры, а нечто целое, что скрепляет музыкальный текст» (Айламазьян, 2013, с. 40).

Сбор данных производился на занятиях музыкальным движением. В ходе занятия за этапом, на котором выполняются упражнения на основе предлагаемой двигательной формы, следует этап импровизации, когда всем участникам предлагается дать свободный двигательный ответ на звучащую музыку. Педагог оценивал импровизации занимающихся на основе следующих критериев: 1) соответствие движения музыке (полнота, точность, глубина); 2) степень включенности участника; 3) характеристики движения (целостность, непрерывность); 4) оригинальность, отсутствие шаблона. Импровизации, в которых присутствовали характеристики, соответствующие всем четырем критериям, были оценены как «успешные».

После занятия с импровизировавшими проводилось краткое полуструктурированное интервью. По той же форме были собраны ответы тех занимающихся, чьи импровизации не соответствовали критериям (в них лишь частично была выполнена задача или происходила ее подмена в восприятии участника).

В исследовании приняли участие 25 женщин в возрасте от 23 до 65 лет ( $M = 37,1$ ,  $SD = 10,7$ ), разных профессий, с разным уровнем музыкального образования. От большей части выборки были получены ответы как об успешном, так и о рядовом опыте относительно разных импровизаций на разных занятиях.

Материалом для анализа стали 25 стенограмм интервью об импровизациях, которые оценивались как успешные, и 25 стенограмм интервью об импровизациях, которые не были отобраны педагогом. В интервью предлагались вопросы, на которые устно в свободной форме отвечали импровизировавшие.

1. Опишите Ваши впечатления от прослушанного музыкального произведения.

2. У Вас получилось «пожить в музыке»? Что Вы ощущали в связи с этим?

3. Как это ощущалось, когда Вы начали чувствовать музыку? Как Вы могли бы описать это переживание?

4. Если у Вас родился образ, в какой момент это произошло?

Для обработки данных использовался тематический анализ.

## Результаты

Можно говорить о следующих общих смысловых моментах, обнаруженных в рассказах участников об опыте успешных импровизаций.

1. Импровизации сопутствует состояние, в котором человек отстраняется от своих актуальных беспокоев и не обращает внимание на то, что происходит вокруг. Важное условие — очистить пространство для восприятия, высвободить ресурс внимания, изъять его из плена обыденных забот. Благодаря этому становится возможна открытость по отношению к музыке и чувствование отклика, который воплощается в движении.

Приведем примеры высказываний.

«Как мне кажется, когда я нахожусь внутри себя, ничего не жду, именно тогда, в этой тишине рождается внутри моего тела тот самый импульс, который и побуждает к движению».

«Вот это “как будто меня никто не видит, как будто я нахожусь сама с собой, в радости какой-то и в тишине внутренней” как раз помогает находить то самое движение».

«Когда я понимаю, что я попала в музыку, для меня перестают существовать окружающие люди. То есть я не замечаю, что они делают, не ориентируюсь на них, не пытаюсь за ними повторить, а просто плаваю в музыке и ощущаю себя свободно».

«Самая большая проблема для меня — это собраться. И я вот почувствовала, что я погружаюсь в эту музыку, и... вот такое тонкое-тонкое, я даже старалась не смотреть ни на кого, чтоб только-только не вынырнуть из этого».

«Когда встраиваешься в музыку, это ощущается как такое вот... резкое прекращение суеты».

«И люди уже не мешали...».

2. Вхождение в импровизацию, ее процесс описываются как попадание в поток, соединение с музыкой. Возникает движение вместе с музыкой и под ее руководством: участнику не приходится ничего придумывать, он слышит интонации и отражает их в спонтанном движении. Участники говорят о том, что музыка «ведет», «подсказывает», «становится понятной». При этом некоторые замечают, что сама реальность приобретает для них новые черты, они как бы попадают в «другое измерение», ощущают волшебство, легкость.

Эти аспекты импровизационного переживания отражаются в следующих примерах.

«Ощутила я попадание в музыку в момент, когда поняла, что музыка меня подхватила как ветровая волна над морем, и я уже в этом потоке нахожусь и

так легко внутри, и не думаешь, как двигаться — вперед или назад, что ты делаешь, какие движения. Просто ты позволяешь музыке себя подхватить и вместе с ней движешься».

«Чувство свободы, легкости, попадания в поток ее (музыки). Как бы ты попадаешь в другое измерение».

«В этой музыке я услышала, как сама музыка проливается на меня сверху, а я ее принимаю. Похожее ощущение, как лунный свет, который на тебя льется, и ты в этом свете двигаешься и находишься как бы в другом измерении на время этой музыки».

«В какой-то момент идет некое соединение с музыкой, соединение именно такое, может быть, если можно так сказать, божественное, как некий портал, в который тыходишь и соединяешься с этой музыкой, сонастраиваешься с ней, как в поток вошел какой-то».

«Есть примесь ощущения, что не надо как-то пытаться изошряться и что-то делать, потому что ты уже вместе с музыкой, ты как бы подпеваешь ей и поэтому не стараешься придумать что-то такое сверх нее. В этой музыке есть такие переливы, и ты как будто бы вместе с этими переливами совершаешь движения. То есть ты как бы озвучиваешь движением музыку».

«Когда начинаешь двигаться, то музыка сама тебе все подсказывает».

«Вот в те моменты, когда получалось чувствовать музыку, было ощущение, что музыка мне уже знакома, хотя я ее слышала в первый раз».

«А у меня это было волшебно».

3. Общность с музыкой может также сопровождаться ощущением собственной целостности, внутренней гармонии и единства со всем окружающим, с миром. У импровизирующих возникает целостная телесная, эмоциональная и личностная включенность.

Это подтверждается высказываниями.

«Когда ты попадаешь в музыку — это полное какое-то слияние, слияние со звуками, со всем окружающим, и внутри, знаете, успокоение что ли какое-то».

«Такое чувство, что я не одними руками эту тяжесть двигаю, а всем телом, целиком».

«Ощущалось очень гармоничное состояние... ты делаешь что-то очень правильное, интересное. Ты как художник, который движениями, как мазками, по холсту рисуешь то, что, как тебе кажется, передает автор... Как будто идет сонастройка всех спектров тела, эмоций, души, опыта определенного, пережитого музыкального, хореографического. И вот именно это впечатление, которое оказала музыка на меня в целом... как пазл сходится всех составляющих, и тело и разум дают определенную реакцию. Вот эта реакция и есть импровизация».

4. На первый план в процессе импровизации выходит чувство. И это подтверждает соответствие импровизации критерию движения в музыке, отражения ее содержания: образа нет заранее, он не накладывается поверх музыки, — образ рождается позже. Сначала происходит общее включение, часто возникают абстрактные ощущения, недифференцированные чувства, настроения, соответствующие музыкальной ткани. Чувствование, вхождение в музы-

ку через эмоциональный, телесный отклик первично. При этом как такового зрительного образа может и не возникнуть.

Эти наблюдения отражены в таких словах участников.

«Я еще не осознавала этого, в голове у меня не сразу возник образ куклы. Вначале ноги пошли, и руки начали откликаться остренько, немножко остренько. Но в то же время, скрипка давала эту жизнь, и тоже такую мягкость, интерес какой-то к жизни».

«И появилось ощущение шагов вот таких вот. Ну, оно, наверное, как-то сначала появилось в теле, а потом, собственно, уже появился образ шагов. То есть как-то через тело — в представление, в образ».

«Никакого образа, такого зрительного художественного, у меня не возникло, я просто вошла в эту музыку и вот как будто я попала в какой-то совершенно другой мир, в котором все совершенно по-другому, я просто жила в этой музыке и это даже очень трудно объяснить».

«Что касается образа, то, наверное, как такового конкретного образа сразу точно не возникло. Это было как-то постепенно, и это связано с этими восточными мотивами и переливами, которым ты подражаешь телом. Складывается такое общее впечатление, как будто бы ты в восточной сказке и это — предисловие к ней. То есть здесь еще все спокойно, здесь еще немного отстраненный рассказ, который как бы тебя манит и создает предвкушение того, что будет дальше».

«Образ вот этой птицы — журавль — у меня возник не сразу. То есть сначала... как будто, было ощущение какой-то тонкой красоты, филигранной такой. А потом у меня возник образ этого журавля. И когда второй раз уже работала, несколько раз, на следующем уроке работала, я уже воспроизводила этот образ четко».

«Образ рождался постепенно, по мере прослушивания-протанцовывания, поскольку у нас было несколько импровизаций на эту музыку: сначала скорее просто первое «погружение», ориентировка; потом стали осознаваться лучше яркие акценты, всплески, как такая буря душевная; а потом — попытка услышать и понять, что привело к этим всплескам, откуда они возникли».

5. Импровизационный опыт характеризуется личной затронутостью участника и часто сопровождается эмоциональным подъемом, радостью, восторгом.

Приведем примеры.

«Я испытала большую радость... Впечатления очень сильные».

«Это было потрясающее ощущение свободы и радости».

«И вот, когда удается войти в такую импровизацию, то... я очень сильно внутренне оголяюсь».

«А внутреннее состояние очень большого такого удовольствия от происходящего».

«Я еще была на таком эмоциональном подъеме. Чувства мои все как-то были приподняты».

«Мне очень, наверное, близка была эта музыка, и она была для меня такой — очень мелодичной, такой

желанной. И поэтому, наверное, было такое удовольствие, прежде всего, в ней двигаться».

«Ощущения были... ну, было прям хорошо... было хорошо, интересно, и как будто бы хотелось, чтобы музыка дальше продолжалась, чтобы не останавливалась».

В то же время при анализе ответов участников на основе импровизаций, частично или полностью не соответствующих критериям успешности, фиксируется следующее.

1. Участники говорят о неполноте переживания музыки, неудовлетворенности собственной импровизацией, непопадании в музыку, несмотря на то, что произведение может им нравиться.

2. Впечатления часто включают описание музыки и тех зрительных образов или чувств, которые рождаются в ответ на нее, что характерно в целом для прослушивания музыки без движения (Айламазьян, Савченко, 2025). При этом образ может носить характер проекции, быть подобранным под общее настроение музыки.

3. Отмечается, что присутствует внутренне сопротивление, неготовность в полноте услышать и выразить музыкальные содержания.

Приведем примеры некоторых ответов.

«Мне была недоступна музыка вообще. Мне казалась она непонятна. В ней было как будто много всего и сразу. Я даже в некоторой степени от нее закрылась. Я понимала, что в ней есть то, чего ты боишься себе позволить, так как потом трудно будет совладать».

«Музыка мне кажется достаточно романтической, нежной, куда-то устремляющейся и раскрывающейся, как цветок, а потом опять прячущейся. Я не раскрыла, наверное, эту музыку для себя до конца, я не чувствую в ней такой большой глубины, каких-то сильных больших эмоций. Для меня она пока несколько поверхностна и не вызывает какого-то трепета или мурашек, что ли, внутри. Очень спокойно я ее воспринимаю, но точно нежно, легко. Понимаю, что попадания нет, потому что, когда есть попадание, особые ощущения внутри и в теле чувствуешь, в голове, ну... на уровне чувствования. Но... куда-то дальше я пока не хочу, возможно, заходить. Может быть, не могу. Может быть, не хочу просто пропускать что-то такое более серьезное у себя внутри через эту музыку. Не хочу ничего такого доставать изнутри».

«В импровизации, как мне кажется, я улавливала движения, которые могли бы передать хотя бы отчасти суть переживания, того внутреннего конфликта, который там есть. Однако я не была погружена в музыку, внутри было сопротивление, которое мешало полностью войти в музыку и жить вместе с ней. Я скорее иллюстрировала те чувства, которые слышала. Не могу сказать, что появился конкретный образ, скорее происходил процесс подбора из жизненных ситуаций, попытка обнаружить подходящую».

«Музыка эта, я чувствую, что она моя, но я ее не догоняю, я как будто не успела настроиться или как-то вот погрузиться. То есть я в общем-то понимала, что я как-то мимо — мажу, мажу. Мне хочется ответить, потому что характер ее — какая-то глубина, ну-

тряная такая ее суть, что ли, она мне по душе. И мне бы хотелось ее сделать. Но я никакого образа там не увидела. Да, мне кажется я там пожила, но я не догнала ее. Такое вот ощущение, что она ускользала от меня, несмотря на свою простоту кажущуюся».

«Мне, к сожалению, нечего сказать про эту импровизацию от себя. Рефлексии не возникло».

## Обсуждение результатов

Внутренний опыт участников различается в зависимости от качества импровизации по степени общей удовлетворенности, значимости пережитого опыта, характеру испытываемых переживаний и состояний, связи с музыкой.

Обратим внимание на то, что в описаниях опыта успешной музыкально-двигательной импровизации содержится указание на особое состояние участников. В нем сочетается полное сознательное присутствие и следование за музыкой, слияние с ней в движении, которое как бы само, спонтанно разворачивается. Подобную двойственность импровизационного творчества подчеркивает и Дж. Морено (Морено, 1993). Такую импровизацию можно рассматривать как проявление постпроизвольной формы регуляции, при которой «возникающие движения и жесты носят спонтанный, произвольный характер, но одновременно и опосредствованный, осознанный» (Айламазьян, 2023, с. 26).

Исследуемое состояние можно назвать небытовым, необыденным, объединяющим в себе активность, субъектность и причастность музыке в широком смысле — Другому. Можно предположить, что возникает диалогическое общение с музыкой, в котором личность обретает целостность, узнает себя и развивается (Бахтин, 1979). В этом может состоять психологическое значение опыта подобного рода импровизации для личности. Будучи открытым навстречу и делая явным, явленным в выразительном движении свое внутреннее переживание, человек предстает в своей подлинности, неподдельности. «Обнажая внутреннее, личность преодолевает свою двойственность и расколотость; исчезает разделение на “я” действующее и “я” рефлексующее, наблюдающее, тем самым становится возможным переживание самотождественности, совпадения с самим собой» (Айламазьян, 2023, с. 31–32).

Можно обнаружить схожесть рассматриваемого импровизационного опыта с описанием А. Маслоу пикового переживания. В нем человек освобождается от контроля и страха, искажающего восприятие, направляя внимание на некую самоценную в данный момент часть реальности, которая воспринимается как целостная. Состояние воспринимающего во многом созерцательно, не эгоцентрично, что необходимо для эстетического переживания (Мелик-Пашаев, 2023), однако он не лишен собственной активности. Такого рода переживание приводит к интеграции всех уровней личности, оно является самоценным,

положительным и желательным и характеризуется особым восприятием времени и пространства, нахождением как бы в другом мире, ему сопутствуют сильные эмоциональные реакции, иногда парадоксальные. (Маслоу, 2009).

Поднимем вопрос о том, что в основе разных импровизационных практик может лежать разное содержание, и они могут различаться по возникающим в них психологическим состояниям. Заметим, что зарубежные авторы также указывают на то, что тип практики может выступать в качестве модератора в модели формирования психологического эффекта двигательной импровизации, однако не обсуждается, что именно становится причиной этого (Horváth et al., 2025).

Мы полагаем, что разный психологический эффект могут иметь, в частности, методы, стимулирующие выражение внутренних желаний, мыслей, переживаний и т. д., и методы, предполагающие импровизационный ответ на впечатление от внешне данного стимула, образа. Исследуемый опыт получен на основе метода музыкального движения, в котором ставится задача дать двигательный ответ на звучащую музыку, отразить музыкальные (интонационные) содержания, что и определяет смысловую основу импровизации и характер внутреннего опыта участников.

В области зарубежной музыкальной психологии также можно найти параллели, касающиеся важности восприятия музыкального содержания для полноценного переживания. С позиций когнитивной психологии С. Хофдинг с коллегами приходят к мысли о том, что «мысленный серфинг» при прослушивании музыки, при котором сочетаются интенсивный и селективный типы внимания, становится возможным именно благодаря когнитивно и эмоционально насыщенной основе, «каркасу» самой музыки как некой силы, увлекающей за собой (Høffding, Nielsen, Laeng, 2024). В отечественной музыкальной психологии неизменно подчеркивается направленность восприятия на интонационные процессы в музыке.

Одним из общих признаков успешной, полноценной импровизации, обнаруживающимся как в опыте участников данного исследования, так и в опыте танцоров других направлений (Biasutti, Nabe, 2021), является состояние потока. В известной концепции М. Чиксентмихайи «поток» сопровождается особой организацией сознания, при которой появляется общая направленность всех психических сил, вовлеченность в деятельность, при этом человек не воспринимает себя отдельно от нее и ощущает правильность своих действий, получает моментальную обратную связь. У него не возникает потребность рефлексировать и размышлять, появляются ощущение единения с окружающим миром и трансценденции собственно Я, радость, удовольствие (Чиксентмихайи, 2011).

В исследовании на основе интервью с шестнадцатью преподавателями импровизационного танца фиксируется переживание свободы, абсолютного присутствия, усиления самосознания и одновременно слияния с музыкой, с аудиторией, с ситуацией; кроме того, наблюдается ауто телический опыт, по-

рождающий внутреннюю мотивацию, и отмечается измененное «духовное» состояние сознания в процессе двигательной импровизации (Biasutti, Habe, 2021). Ощущение как внутренней, так и внешней интеграции — с аккомпаниаторами, другими танцорами — отмечается и в другом исследовании импровизационного опыта (Miyahara, Mirfin-Veitch, 2021).

В целом, среди современных исследователей фиксируется высокий интерес к проблеме переживания потока в музыкальном контексте (Tan, Sin, 2021). Состояние потока рассматривается как одна из форм спонтанного мышления, которая характеризуется высокой адаптивностью и креативностью. Предполагается, что поток можно представить как «самоорганизующийся динамический каскад инсайтов», подразумевающий инсайтную реструктуризацию ситуации, основанную на неявном обучении и реализующуюся в зоне ближайшего развития (Vervaeke, Ferraro, Herrera-Bennett, 2018, с. 322). Это подчеркивает идею спонтанности такой импровизации, в которой возникает потоковое переживание.

При рассмотрении особенностей неуспешного опыта импровизации также обнаруживается схожесть с результатами других исследований — препятствием может служить ориентация на внешнюю обратную связь, боязнь открыться наблюдателю, быть оцениваемым им (Horváth et al., 2025). В частности, это отмечается в интервью с семью танцевальными мастерами разных направлений, опирающимися при создании двигательной импровизации на разные содержания — образ, идею, музыкальные характеристики, словесный материал, телесные побуждения и др., — заранее заданные или рождающиеся в процессе импровизации (Miyahara, Mirfin-Veitch, 2021).

## Заключение

Выводы проведенного исследования могут быть отражены в следующих положениях.

1. Сложившиеся в культуре импровизационные практики организуют процесс овладения способностью к свободному спонтанному ответу. В частности, в практике музыкального движения развивается способность к спонтанному двигательному ответу на звучащую музыку.

2. Внутренний опыт участников музыкально-двигательных импровизаций различается по степени общей удовлетворенности, значимости пережитого опыта, характеру испытываемых переживаний и со-

стояний, глубине постижения музыкальных смыслов в зависимости от качества импровизации.

3. Исследованный опыт успешной импровизации содержит описание особого, редко встречающегося в повседневной жизни состояния, сочетающего полное сознательное присутствие и спонтанное движение, в котором находят выражение музыкальные содержания. Переживанию субъектности сопутствует высокая чувствительность восприятия по отношению к данным извне — в музыке — смыслам, сонастроенность с ними, возникает целостная телесная, эмоциональная и личностная включенность. Подобный опыт оценивается участниками как субъективно значимый, и можно предположить, что он способствует интеграции личности.

4. Общим для успешных, полноценных импровизаций в разных практиках является состояние потока, характеризующееся сонаправленностью всех психических сил, ощущением единения с внешним миром, появлением радости, удовлетворенности от процесса музыкально-двигательной деятельности, отсутствием необходимости в рефлексии и анализе в связи с ощущением правильности и гармоничности собственных действий. При этом необходимым условием выступает преодоление страхов, внутреннего сопротивления, направление внимания на содержание импровизации.

5. В силу того, что различные импровизационные практики направлены на разного рода содержание, эффект их воздействия на личность может различаться. Так, в отличие от методов, использующих музыку как фон, нацеленных на выражение внутренних импульсов, желаний, конфликтов и т. д. или предлагающих ответить на отдельные музыкальные характеристики, в методе музыкального движения организуется состояние открытости по отношению к интонациям, музыкальным смыслам. Благодаря этому возникает диалог с музыкой, развивается способность к самотрансценденции — к обнаружению смыслов за пределами собственного Я.

На следующих этапах с целью валидации полученных результатов предполагается, применяя уже разработанные критерии качества импровизации, использовать процедуру экспертной оценки.

**Ограничения.** Изучение опыта импровизации и его значения для личности в данном исследовании ограничено возможностями вербализации и осознания своих переживаний и поведения участниками.

**Limitations.** The study of the experience of improvisation and its significance for the personality is limited by the ability of participants to verbalize and reflect on their experiences and behaviors.

## Список источников / References

1. Айламазьян, А.М. (2023). Музыкальное движение как средство постижения внутренней формы музыкального произведения. *Национальный психологический журнал*, 18(3), 55–71. <https://doi.org/10.11621/npj.2023.0307>
- Ailamazyan, A.M. (2023). Musical movement as a means of comprehending the inner form of a musical work. *National*

*psychological journal*, 18(3), 55–71. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/npj.2023.0307>

2. Айламазьян А.М. (2013). О механизмах музыкального переживания: опыт музыкального движения. *Вопросы психологии*, 5, 35–43.
- Ailamazyan, A.M. (2023). On the mechanisms of musical experience: the experience of musical movement. *Voprosy Psikhologii*, 5, 35–43. (In Russ.).

3. Айламазьян, А.М., Гусев, А.Н., Савченко, Н.Л. (2025). Роль двигательного уподобления звучащей музыке в становлении музыкального переживания. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 48(3), 221–243. <https://doi.org/10.11621/LPJ-25-31>
4. Айламазьян, А.М., Гусев, А.Н., Савченко, Н.Л. (2025). Motor imitation of sounding music in shaping musical experience. *Lomonosov Psychology Journal*, 48(3), 221–243. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/LPJ-25-31>
4. Бахтин, М.М. (1979). *Эстетика словесного творчества*. М.: Искусство.
5. Васильюк, Ф.Е. (1997). На подступах к синергичной психотерапии: история упований. *Консультативная психология и психотерапия*, 5(2), Статья 1. URL: [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1997\\_n2/Vasiluk](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1997_n2/Vasiluk) (дата обращения: 13.06.2025)
6. Выготский, Л.С. (1983). *История развития высших психических функций. Собрание сочинений. В 6 т. Том 3. Проблемы развития психики*. М.: Педагогика.
7. Ильина, Г.А., Руднева, С.Д. (1971). К вопросу о механизме музыкального переживания. *Вопросы психологии*, 5, 66–74.
8. Маслоу, А.Г. (2009). Пиковые переживания. В: Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман (Ред.), *Психология мотивации и эмоций*. М.: АСТ; Астрель.
9. Мелик-Пашаев, А.А. (2025). Художественное творчество и созерцание. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 48(3), <https://doi.org/10.11621/LPJ-25-22>
10. Морено Дж. (1993). *Театр спонтанности*. Красноярск: Фонд Ментального Здоровья.
11. Нежнов, П.Г. (2007). Опосредствование и спонтанность в модели «Культурного развития». *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 1, 133–146.
12. Рунин, Б.М. (1980). О психологии импровизации. В: *Психология процессов художественного творчества* (с. 45–57). Л.: Наука.
13. Чиксентмихайи, М. (2011). *Поток: психология оптимального переживания*. М.: Смысл; Альпина нон-фикшн.
14. Эльконин, Б.Д., Семенова, В.Н. (2018). Условия инициации пробного действия. *Культурно-историческая психология*, 14(3), 93–100. <https://doi.org/10.17759/chp.2018140309>
15. Biasutti, M., Habe, K. (2021). Teachers' perspectives on dance improvisation and flow. *Research in Dance Education*, 24(3), 242–261. <https://doi.org/10.1080/14647893.2021.1940915>
16. Dumaresq, E., McFerran, K.S. (2024). A critical and interpretive synthesis of arts-based methods used by dance therapy researchers: A perspective from the creative arts therapies. *Methods in Psychology*, 11, 100152. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100152>
17. Høffding, S., Nielsen, N., Laeng, B. (2024). Mind surfing: Attention in musical absorption. *Cognitive Systems Research*, 83, 101180. <https://doi.org/10.1016/j.cogsys.2023.101180>
18. Horváth, M., Zuber, F., Vécsey, B.K., Varga, F., Gáspár, M., Nagy, B.M. (2025). Move freely! – A theoretical overview of the mechanism of movement improvisation. *The Arts in Psychotherapy*, 92, 102259. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102259>
19. Kong, W. (2025). Creative dance and dance improvisation: the influence of dancing to Chinese classical music on mood, stress and fatigue. *Research in Dance Education*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/14647893.2025.2524141>
20. Miyahara, M., Mirfin-Veitch, B. (2021). Developmental passages to dance improvisation: an interpretive phenomenological study of lived and living conscious experiences. *Research in Dance Education*, 24(2), 173–192. <https://doi.org/10.1080/14647893.2021.1873262>
21. Misluk-Gervase, E., Ansaldo, J. (2022). Art Therapy and Applied Improvisation: High Impact Learning Strategies to Enhance Communication and Professional Identity. *Journal of Creativity in Mental Health*, 18(4), 493–510. <https://doi.org/10.1080/15401383.2021.2021118>
22. Tan, L., Sin, H. X. (2021). Flow research in music contexts: A systematic literature review. *Musicae scientiae*, 25(4), 399–428. <https://doi.org/10.1177/1029864919877564>
23. Vervaeke, J., Ferraro, L., Herrera-Bennett, A. (2018). Flow as Spontaneous Thought: Insight and Implicit Learning. In: *The Oxford handbook of spontaneous thought: Mind-wandering, creativity, and dreaming*. Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464745.013.8>

### Информация об авторах

Аида Меликовна Айламазьян, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник кафедры психологии личности, факультет психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»); младший научный сотрудник лаборатории «Центр социокультурных проблем современно-

го образования», Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (ФГБНУ ФНЦ ПМИ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8896-938X>, e-mail: [aida@heptachor.ru](mailto:aida@heptachor.ru)

*Нина Леонидовна Савченко*, аспирант кафедры психологии личности, факультет психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»); младший научный сотрудник лаборатории «Центр социокультурных проблем современного образования», Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (ФГБНУ ФНЦ ПМИ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8250-9254>, e-mail: [savchenko.ni.leo@yandex.ru](mailto:savchenko.ni.leo@yandex.ru)

#### **Information about the authors**

*Aida M. Ailamazyan*, Candidate of Sciences (Psychology), Senior Researcher at the Department of Personality Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University; Junior Researcher at the Laboratory “Center for Socio-Cultural Problems of Modern Education”, Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8896-938X>, e-mail: [aida@heptachor.ru](mailto:aida@heptachor.ru)

*Nina L. Savchenko*, PhD Student at the Department of Personality Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University; Junior Researcher at the Laboratory “Center for Socio-Cultural Problems of Modern Education”, Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8250-9254>, e-mail: [savchenko.ni.leo@yandex.ru](mailto:savchenko.ni.leo@yandex.ru)

#### **Вклад авторов**

Айламазьян А.М. — планирование и организация исследования, контроль за проведением исследования, написание и оформление рукописи.

Савченко Н.Л. — проведение исследования, сбор и анализ данных, написание и оформление рукописи.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

#### **Contribution of the authors**

Aida M. Ailamazyan — planning of the research and its organization; control over the research, writing and design of the manuscript.

Nina L. Savchenko — organization of the research, data collection and analysis; writing and design of the manuscript.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

#### **Конфликт интересов**

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

#### **Conflict of interest**

The authors declare no conflict of interest.

#### **Декларация об этике**

Участники были проинформированы об условиях проведения исследования и давали согласие на участие в нем.

#### **Ethics statement**

The participants were informed about the details of the study and gave their consent to participate.

Поступила в редакцию 29.09.2025

Received 2025.09.29

Поступила после рецензирования 30.10.2025

Revised 2025.10.30

Принята к публикации 19.05.2026

Accepted 2026.05.19

Опубликована 30.06.2026

Published 2026.06.30