Подготовка музыканта к сценическому выступлению

 Выступление на эстраде - особый вид работы музыканта - исполнителя, ведь как известно, музыка начинает существовать при наличии трёх компонентов: композитора, исполнителя и слушателя. И именно на сцене начинается настоящее воссоздание Музыки. По статистике, более 90% людей волнуются, выходя на публику. И вопрос как готовиться к публичному выступлению волнует и педагогов, и учащихся, и уже опытных исполнителей. Играя дома и в классе, в условиях, акустически и психологически далеких от эстрадных, ученик формирует совершенно отличные от сценических звуковые представления, по-иному учится контролировать звучание. Выход исполнителя на сцену многое меняет в его привычных ощущениях, механизмах восприятия, во взаимодействии с инструментом. Чаще всего, теряется сознательный контроль, к которому привыкает музыкант в классе и включаются неосознаваемые автоматизированные механизмы воспроизведения. Но самое главное, появляется контакт исполнителя со слушателем - конечная цель искусства, возникающая только в момент публичного выступления.

Всем известно, что во время концертного выступления у исполнителя происходит ряд вегетативных изменений, заметно мешающих концертной деятельности. В кровь из надпочечников выбрасываются повышенные дозы гормонов (адреналина и норадреналина), что приводит к стимуляции всех систем организма. Быстрая мобилизация ведёт к повышению кровяного давления, учащению сердцебиения, нарушению ритма дыхания и другим негативным явлениям, изменяющим деятельность вегетативной и нервной систем организма. Иногда, напротив, наступает блокировка психических процессов (эстрадный "ступор"), нарушение восприятия памяти. Преобладание в крови адреналина над норадренлином при их совместном действии вызывает ощущение страха, тревоги, неуверенности. Но весьма важно учитывать, что само по себе появление в крови избытка этих гормонов без информации о сущности самой ситуации, в которой находится человек, не вызывает ни чувств страха, ни возбуждения. Все дело в психологической установке. И на страх, и на огромную радость организм, оказывается в физиологическом отношении реагирует практически одинаково. И именно тот или иной психологический настрой придаёт им разную направленность — от "перевода" страха и растерянности в ощущение творческого подъема и радости. Сцена - это чаще всего пространство с понижающим коэффициентом. Дома и в классе можно играть сколь угодно гениально, но далеко не каждый может вынести на сцену такой же результат. (Психологи ссылаются в таких случаях на эффект высоко поднятого бревна: почему по лежащему на земле бревну пройдёт практически каждый, и без особых усилий, а потому же бревну, но поднятому на высоту десятиэтажного дома простому смертному пройти почти невозможно? Потому что неудача во втором случае исключена - она равносильна гибели). Все сценические проблемы часто возникают из-за завышенных ожиданий по поводу выступления. Есть один хороший психологический ход — нужно разрешить себе ошибку. "Делай что должен, и будь что будет" — такой внутренний настрой приносит большое психологическое облегчение. Вся хитрость в том, что давая себе право на относительную неудачу, мы фактически открываем путь к удаче.

Еще одна причина, с которой связано волнение, это игра наизусть. **Игра на память**, как известно, расширяет исполнительские возможности музыканта. "Аккорд, сыгранный как угодно свободно по нотам, и наполовину не звучит так свободно, как сыгранный на память" – считал Р. Шуман. Так называемая **музыкальная память** - это набор различных видов памяти, которыми обладает каждый нормальный человек. Это память моторная – память на игровые движения и действия; образная – зрительная и слуховая; память на слова и мысли – вербальную и логическую; память на чувства, переживания.

Исследования психологов и методистов (Л. Маккиннон, А. Корто, К. Мартинсена, С. Фейнберга, В. Муцмахера и др.) убедительно доказывают важность и эффективность предварительного анализа произведений для процесса их запоминания, иначе он сводится к приобретению чисто технических навыков. Работа над произведением должна быть целиком "разумной" и должна облегчаться вспомогательными моментами, в соответствии с характерными особенностями произведения, его строением и выразительными качествами. Педагоги часто замечают, что репертуар, которые они проходят с учениками знают гораздо лучше собственного репертуара. Это вполне естественно. Хорошо запоминается только то, что хорошо понято. Необходимой предпосылкой для уверенного исполнения является **тончайшее знание нотного текста**. В процессе работы над произведением важно полностью овладеть нотным материалом и уметь его воспроизводить "в голове". И. Гофман написал о четырех способах работы: за роялем с нотами, за роялем без нот, без рояля с нотами и без рояля и без нот. Умение проиграть все произведение целиком по памяти вкупе с автоматизированными движениями дает надежную базу для успешного концертного выступления. Подсознательная деятельность человека никогда не прекращается. Но для того, чтобы подсознание нам помогало, нужно воспитывать его сознательно. То есть: во время занятий нужно максимально внимательно анализировать нотный материал, сознательно овладевать фортепианными приемами, слуховыми и тактильными ощущениями. Это и экономит время занятий, и формирует правильные привычки музыканта. Проверить, может ли ученик сыграть пьесу мысленно, несложно. Ученик играет пьесу на рояле в заданном темпе. Причем, пьесу, написанную в темпе Allegro или Presto, играть мысленно быстрее, чем в темпе Moderato нельзя. Через несколько тактов педагог подаёт заранее условный знак, скажем, хлопает в ладоши, и ученик продолжает играть мысленно. Затем снова хлопок, и снова игра на рояле. Так, чередуя игру реальную и мысленную, сыграть всю пьесу. Если ученик после мысленно сыгранного отрывка вступил на рояле с той же доли, что и педагог, значит, он играл мысленно верно. Возможно, конечно, расхождение на 2-3 доли. Это не означает, что ученик ошибся, — он мог чуть замедлить темп.

Ещё один важный момент в подготовке к концертному выступлению - это не откладывать художественную задачу на потом. С. Рихтер говорил: "Ваши занятия, репетиции неправильны, если Вы думаете так: сегодня только ноты, вполголоса, завтра мы прибавим то-то, послезавтра освободим себя и т.д. Нет, нужно брать маленький кусок, но включаться целиком. Полный эмоциональный накал, полное эмоциональное включение всего, всех мыслей, всех сил, всего Вашего состояния, всего организма — вот тогда будет результат…". Существует точка зрения, что только на сцене приходит вдохновение и до конца выстраивается музыкальный образ. Однако, очень важно предупредить, что все художественные, выразительные и артистические находки делаются и оттачиваются в классе. Ошибки на сцене могут быть случайными — успех случайным не бывает никогда.

Здесь же, хочется отметить важность репетиции выхода на сцену, поклона и внешнего вида артиста. Выход на сцену — важнейший **сценический этикет**, про который забывают юные академические музыканты. То, чему уделяется огромное внимание в театре, балете, фигурном катании, иногда проходит мимо пианистов. Поклон - это первый контакт с публикой и выражение к ней уважения. "Встречают по одежке" - этот закон никто не отменял, второго шанса произвести «первое впечатление» не будет. Поэтому очень важно, чтобы музыкант комфортно себя чувствовал в концертной одежде, выработал уверенную спокойную походку и отрепетировал поклон. С этого момента уже начинается исполнение и видна личность артиста. Считаю нужным также упомянуть про **методы актерских техник**, применяемых для достижения достоверности художественного образа, которые можно применять и в музыкальном исполнительстве. Это система Константина Станиславского и метод Михаила Чехова (племянник А.П. Чехова). По Станиславскому - артист идет через анализ чувств и мыслей персонажа, пытаясь сблизиться с ним, найти точки соприкосновения с собой, понять персонажа - как будто бы найти его внутри себя. То есть к внешнему через внутреннее. Хороший артист, по Станиславскому, играет действие. Система Станиславского строится по законам самой жизни, где существует нерасторжимое единство физического и психического, где самое сложное духовное явление выражается через последовательную цепь конкретных физических действий. По Михаилу Чехову - к эмоциям и поступкам персонажа идут через внешние проявления: темп речи, жесты, движения, детали облика и прочее. То есть к внутреннему через внешнее. Смысл этого приема заключается в том, что исполнитель, абстрагируясь от своих личных качеств, входит в образ хорошо ему известного музыканта, не боящегося публичных выступлений, и начинает играть как бы в образе другого человека. Пианист, чрезмерно волнующийся перед выступлением, начинает играть роль человека, который уверен в себе и ничего не боится. При этом надо представить себе образ уверенного и смелого концертанта и с максимальной полнотой постараться вжиться в этот образ. Надо скопировать его манеру на сцене сидеть за инструментом, копировать уверенный, оптимистичный эмоциональный настрой.

Существуют проверенные **способы работы перед выступлением**:

Римский-Корсаков говорил, что волнение обратно пропорционально степени выученности произведения. Следовательно, программа должна быть выучена на 200%. Ученик должен уметь играть пьесу с любого места. Технически трудные места нужно учить с «утяжелением», то есть с запасом. Например, виртуозные пассажи нужно уметь играть более быстро, чем планируется играть на сцене, или, наоборот, играть очень медленно, как бы «разглядывая их под лупой». Также, можно усложнять скачки в произведениях, разучивая их более скорым «броском руки», или преднамеренно увеличивая расстояние скачка. После таких занятий, трудные места не будут казаться непреодолимыми.

На последних этапах работы, когда произведение готово, надо приучать ученика проигрывать от начала до конца, представляя, что он играет перед комиссией. Обыгрывание программы или произведения надо делать как можно чаще и постараться достичь того, чтобы как сказал К.С. Станиславский.: "Трудное стало привычным, привычное - легким, а легкое - приятным". Во время исполнения приучить к любым неожиданностям, не останавливаться, играть дальше. Этот прием помогает проверить как влияет сцена и страх на качество исполнения, выявить слабые места, которые проявляются при волнении. Чем чаще учащийся выступает удачно, тем реже волнения. Успех рождает успех. Для обыгрываний перед концертом годится любой слушатель: друзья, родственники, соседи, видеокамера или диктофон.

Даже когда программа уже хорошо выучена, можно потренироваться на выявление слабых мест следующим образом: играть не глядя на клавиатуру, или с закрытыми глазами; играть с помехами, отвлекающими факторами; сыграть программу после нескольких физических упражнений.

Очень важен правильный **настрой перед выступлением**. День концерта ‑ это день отдыха! Физическое и умственное переутомление могут негативно сказаться на выступлении, даже при очень хорошей подготовке. За день до концерта не нужно перенапрягать руки и очень много заниматься в предельных темпах. Нужно проиграть программу в среднем темпе, со всеми оттенками и дать свободу воображению!

Убрать важность и перфекционизм. Выступление — это всего лишь опыт. Ошибки бывают у всех, даже у великих исполнителей. "Ошибаться на эстраде можно, исправлять ошибки на эстраде нельзя" (Н. Перельман).

В сам день концерта, лучше остаться наедине с самим собой и с музыкой. Поменьше разговоров и пустой болтовни за кулисами, потому что нервозность очень заразна!

Иногда приходится слышать такие напутствия перед выходом на сцену: "не волнуйся!", "не переживай!", которые дают совершенно обратный эффект. Во-первых, это обесценивание чувств ученика, а во-вторых, наша психика не любит частицу "не", гораздо лучше применять слова утвердительно-позитивного значения: "у тебя хорошее настроение, хорошо выученная программа, ты играешь с удовольствием и хочешь поделиться этим с публикой". Неоднократно повторяемые формулы самовнушения постепенно внедряются в подсознание, укрепляются там и переходят в состояние. А успех, как известно, это то, что ты сам знаешь про себя.

Полезно применять словесные самовнушения с дыхательными упражнениями и мышечными расслаблениями.

Вот некоторые из них:

1. Ровное дыхание Убедитесь, что ваши вдохи и выдохи соответствуют друг другу по длине.

2. Диафрагмальное дыхание Диафрагмальное дыхание является основой всех дыхательных практик. Эта техника включает в себя полное вдыхание через нос и «в живот», чтобы он расширялся наружу, а затем медленное выдыхание изо рта, пока ваш живот «спускается». Хотя это может показаться простым, в большинстве случаев люди вместо описанного делают неглубокие вдохи «в грудь».

3. Альтернативное дыхание. Переменное дыхание через ноздрю требует немного больших усилий, но, будьте уверены, эта техника того стоит. Такой способ дыхания снижает частоту сердечных сокращений, уменьшает напряжение в теле и снимает стресс. Используйте большой палец правой руки, чтобы мягко закрыть правую ноздрю. Медленно вдохните через левую ноздрю, закройте ее безымянным пальцем и сделайте паузу. Затем осторожно откройте и выдохните через правую ноздрю. Теперь медленно вдохните через правую ноздрю и затем закройте ее большим пальцем. Сделайте паузу перед выдохом через левую ноздрю..

4. Техника дыхания 4-7-8

Чтобы правильно практиковать эту технику, начните с полного выдоха через рот. Затем, закрыв рот, медленно вдохните через нос на счет четыре. Задержите дыхание на счет семь. Затем выдохните полностью через рот на счет восемь. Повторите цикл три раза, чтобы эффект был заметен.

И вот, наконец, сам выход на сцену. Здесь хочется ещё раз вспомнить про систему Станиславского и напомнить одно из его утверждений. **"Самое главное для артиста это действие, а действие это — единство мысли, чувства и комплекса физических движений".** Следовательно, выходя к инструменту мы должны сосредоточиться в первую очередь на ремесле. Очень похоже звучат рекомендации Владимира Спивакова: "Артисту нужно совершенно точно представлять что он будет делать на сцене. По возможности яснее видеть свои творческие цели и задачи. Мысленно собравшись о том, что собираешься сделать на эстраде ("здесь я сыграю так-то, а тут так-то"), уже избавляешься, и заметно от болезненной нервозности. Входишь в нужное творческое состояние". А. Рубинштейн советовал: "Раньше, чем ваши пальцы коснутся клавиш, вы должны начать пьесу в уме, то есть представить себе мысленно характер, темп, туше и, прежде всего, способ взятия первых звуков".

Ну, и самое главное это радоваться любой встрече с музыкой, радоваться самому процессу игры — дома, в классе или на сцене.

 Список рекомендуемой литературы:

1. В. Григорьев. Исполнитель и эстрада
2. Г.М. Цыпин. Сценическое волнение и другие аспекты психологии исполнительской деятельности.
3. Л. Маккиннон. Игра наизусть.
4. С. И. Савшинский. Режим и гигиена пианиста.
5. Г. Нейгауз. Об искусстве фортепианной игры.
6. Н. К. Метнер. Повседневная работа пианиста и композитора.
7. Ю.А. Цагарелли. Психология музыкально — исполнительской деятельности. Учебное пособие.