

**ГБОУ КК «Краснодарский музыкальный колледж
им. Н.А.Римского-Корсакова»**

Методические рекомендации

**«Психологические особенности подготовки пианиста к
концертному выступлению»**

**Преподавателя цикловой комиссии
«Концертмейстерская подготовка»
Войчицкой Н.Н.**

**г.Краснодар
2021 г.**

Психологические особенности подготовки пианиста к концертному выступлению

ВВЕДЕНИЕ

Тема данного доклада выбрана в соответствии с темой «Личностно-ориентированное развивающее обучение». Работу рекомендую к изучению преподавателям класса специального фортепиано и учащимся исполнительских отделений колледжа для подготовки к сценическому выступлению.

Анализ успешных и неудачных исполнений студентами произведений на концертах и экзаменах, ошибок исполнения заставил обратить особое внимание на психологическую сторону подготовки к выступлению на сцене.

Цель работы: научить молодых музыкантов избавляться от негативных моментов сценического волнения; заставить более ответственно подойти к концертному исполнению программы.

В подготовке данного доклада я опиралась на различные источники – от изданий по методике и педагогике, до трудов по психологии и художественной литературе.

Доклад условно разделен на две части:

1. Анализ психологии концертного выступления.
2. Советы и рекомендации для подготовки к исполнению на сцене

Надеюсь, что изучение данного материала поможет более успешному исполнению программы; окажет помощь в преодолении страха молодого исполнителя перед сценой.

ПСИХОЛОГИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВА

«Исполнение программы без творческого подъема – есть не более, чем математическая организация звуков во времени».

Проблема психологической подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению – одна из важнейших тем в музыкально-исполнительском искусстве.

Нет артиста, который бы ни разу не пострадал от негативных форм сценического волнения.

Великий Лист утверждал: «Техника рождается из духа». Прогрессивные

исследования, трактующие музыкальное исполнительство, как психофизиологический акт, оценивают роль психологии как более весомого фактора в формировании мастерства музыканта.

Н. А. Римский-Корсаков часто повторял, что эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение. Однако мы не будем рассматривать ситуации сценического провала, возникшие из-за банальной недоученности программы.

Для начинающих музыкантов хочу напомнить известное правило: на сцене случайной может оказаться неудача, но никогда случайно не возникает успех.

Однако, сценическое состояние исполнителя зависит не только от того, насколько надёжно и крепко выучено музыкальное произведение.

Ощущение тревоги и беспокойства, испытываемое некоторыми музыкантами во время выхода на сцену, сопровождается изменениями в организме, типичными для любой стрессовой ситуации. Как отмечают психологи, в подобные моменты времени процессы в коре головного мозга не могут сдерживать возбуждение; поведение становится суетливым, внимание рассредоточивается, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается, эмоциональное напряжение быстро возрастает и не всегда адекватно ситуации.

Причины страха перед сценой

Волнение всегда имеет определенное объяснение. Чтобы научиться владеть собой перед публикой, надо начинать с того, чтобы следить за собой дома, где можно тренировать внимание и сосредоточенность ежедневно и ежечасно. По мнению педагогов, занимающимися вопросами музыкальной психологии (таких, как Лилиас Маккиннон) вредные житейские привычки человека негативно сказываются на его выступлении. Так, вечно откладывая на завтра то, что необходимо сделать сегодня, музыкант может расстроить функции памяти, так как нерешительность ослабляет характер. Музыкант-исполнитель не может, подобно поэту или художнику выбирать для работы самые удачные минуты; он вынужден играть в заранее назначенный день, независимо от настроения. Это требует гибкости, способности сосредоточения внимания на том, что важно в данный момент. Качества эти вырабатываются годами ежедневной тренировки.

Каждый из нас в моменты стресса в глубине души жаждет сочувствия; и когда студент говорит содрогаясь: «Ах, я так волнуюсь!» — он уподобляется ребенку, которому нравится быть больным. Как отмечают психологи — такого рода волнение есть не что иное, как определенный вид тщеславия. Однако в результате разговоров о своих страхах можно оказаться в еще более тяжелом положении, так как волнение, будучи объектом внимания, прогрессирует; даже думать о нем опасно, а называть тем более. Если пианист становится жертвой опасного волнения, он должен спросить себя:

«Всегда ли я учу музыку добросовестно? Не полагаюсь ли я иногда на авось? Делаю ли я все, что в человеческих силах, чтобы добиться успеха?» Вот что пишет Падеревский о своем исполнительском опыте: «В течение многих лет моей артистической деятельности я испытывал ужасные страдания перед выступлением, эти муки, которые невозможно описать. Ужасное внутреннее волнение, страхи связанные со всем и вся – публикой, фортепиано, обстановкой, памятью, – все это не что иное, как нечистая совесть». Чувство неуверенности, чаще всего возникает в результате недостаточной работы. Но страх – это чувство ненадежности. Ничего не следует так бояться, как самого страха!

Одной из самых распространенных причин волнения является внушенная извне мысль о возможном провале. Попад на благоприятную почву недостаточно бдительного сознания, она может развиться в опасное самовнушение. Молодой индивидуум редко бывает настолько опытным психологом, чтобы представить себе всю опасность враждебного внушения или понять его мотивы. Полезная критика – это одно, разрушающий критицизм – это совершенно иное. Натан Перельман часто повторял своим ученикам: «На эстраде самокритика – пила, подпиливающая стул, на котором сидит пианист».

Поэтому студент, так же как и артист, должен уметь защищаться от враждебного внушения. Юность особенно беззащитна против посторонних влияний, но вредное внушение порой оказывает парализующее действие и на взрослого. Даже случайное (пусть самое невинное) замечание друга о возможном провале может привести к катастрофе, если музыкант не подготовлен к такого рода разговорам и не умеет их игнорировать.

Негодовать по поводу обескураживающей критики бесполезно, а думать, что ты один являешься ее жертвой – глупо. Чем более велик художник, тем строже он себя судит. Не только студент, но и каждый преуспевающий артист порой испытывает моменты отчаяния; будучи только человеком, и он может забыть несколько тактов во время выступления. Но вместо разговоров о досадном происшествии и размышлений о нем до конца своих дней он сделает единственно разумную вещь – постарается следующий раз играть лучше.

Если исполнитель играет с душой, публика и критика всегда простят ему несколько фальшивых нот и небольшую осечку памяти. Примеров такого снисхождения публики немало; взять хотя бы концертные исполнения программы А.Г. Рубинштейном: порой его игра была не лишена некоторых «туманных пятен» и шероховатостей (особенно в поздние годы концертной деятельности). Но эти шероховатости не оставляли заметного следа в восприятии слушателей – из-за силы художественного воздействия великого артиста.

Музыкант должен игнорировать любой промах, допущенный на эстраде, иначе, разволновавшись из-за одной фальшивой ноты, можно загубить всю программу. Что-то может быть исполнено хорошо, что-то хуже; нужно

учиться слушать себя спокойно и надеяться на лучшее. Ошибка, которую допускают многие, состоит в попытках «бороться» с волнением. Но старание подавить страх только ухудшает положение, и те, кто усвоил закон обратного усилия, предпочтут пользоваться законом «непротивления» Толстого. Вместо того, чтобы задерживаться на неприятных воспоминаниях о неудаче, благоразумный музыкант обратит свои мысли к случаям, когда он выступал с особым успехом. Только приятные эмоции вытеснят постепенно страхи, поскольку теперь уже внимание сосредоточено на другом, более значимом. Все оборачивается к лучшему только в том случае, если прошлые неудачи рассматриваются как полезный урок. Бесконечные размышления не приводят к добру: повторения закрепляют ассоциации, тягостные воспоминания рассеиваются с трудом. Если же сознательно направить свои мысли на что-нибудь приятное, появляется чувство уверенности в себе. Хотя волнение может иметь физические причины (например, холодные руки) и физические следствия (опять же, включая холодные руки) – в основе волнения всегда лежат явления психологические. Даже самый опытный музыкант не застрахован от провала на сцене, если он не готов к исполнению. Уровень подготовки исполнителя зависит не только от его опыта или мастерства, но и от того, что с ним происходит до начала исполнения, как он реагирует на сценическую ситуацию, которая всегда остается повышенным стрессовым фактором. Многие исполнители нуждаются в коррекции неправильного сценического поведения. Такие симптомы, как ряска рук, дрожь коленей, «выпадение» текста, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выходить на сцену, – являются основными проявлениями синдрома сценического волнения.

Любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя, особенно в период подготовки к концерту допускать состояния утомления – как физического, так и эмоционального. Не зря Н.Перельман утверждал: «Настоящий музыкант отдыхает не от музыки, а для музыки».

Частой причиной синдрома сценического волнения является отсутствие общей сценической культуры, четкой и ясной методики подготовки к выступлению, и вследствие этого, слабое представление артистом характера деятельности, и как результат - растерянность. Музыканту важно тренировать устойчивость к психическим помехам, которые характерны для исполнительской деятельности

Особенности того или иного сценического состояния объясняются не столько свойствами нервной системы, сколько интеллектуально-творческими качествами личности. Нет двух артистов, которые испытывают одинаковое психологическое состояние в момент выхода на концертную площадку. Один исполнитель смертельно боится ошибиться, забыть текст; другой смущён обстановкой концертного зала. Ему не по себе от сотен устремлённых на него глаз кто-то хочет больше того, на что способен, и мучается, чувствуя свою беспомощность; кому-то всё надоело и он мечтает

поскорее уйти домой. А некоторые музыканты испытывают состояние творческого подъёма и с радостью, с нетерпением ждут общения с публикой.

Установка на успех

Состояние готовности, или установка, имеет очень важное функциональное значение. Прежде всего, что такое установка? По определению, это – готовность организма или субъекта к совершению определенного действия или к реагированию в определенном направлении.

Фактов, демонстрирующих готовность, или предварительную настройку организма к действию, чрезвычайно много, и они очень разнообразны. Например, ребенок задолго до годовалого возраста, пытаясь взять предмет, подстраивает кисть руки под его форму: если это маленькая крошечка, то он сближает и вытягивает пальцы, если это круглый предмет, он округляет и разводит пальцы и т. д. Подобные преднастройки позы руки иллюстрируют моторную установку.

Спринтер на старте находится в состоянии готовности к рывку – это тоже моторная установка. *Быть готовым к выходу на сцену с чувством уверенности, верой в удачу – вот что такое сценическая установка.*

Если вы сидите в темной комнате и со страхом ждете чего-то угрожающего, то иногда и в самом деле начинаете слышать шаги или подозрительные шорохи. Поговорка «у страха глаза велики» отражает явления так называемой

перцептивной[1] установки. Что может быть хуже для успешного выступления, как установка перед выходом на сцену: «я сейчас ничего не сыграю»?

Причиной сильного беспокойства может быть также и очень высокий уровень притязаний, неадекватно высокая или низкая оценка своих профессиональных качеств, повышенное чувство ответственности.

Исполнителю, который с нетерпением ждёт выступления, легче обрести сценическое состояние, способствующее успеху. Чем больше исполнительский опыт, чем чаще музыкант выходит на концертную эстраду, тем реже страдает он от недугов астенических[2] форм сценического волнения. Однако опыт нельзя путать с привычкой. Чем шире жизненный и творческий кругозор исполнителя, чем больше у него профессиональных знаний, тем ярче и глубже способен он художественно истолковывать сочинение и, следовательно, тем легче ему направить своё волнение в русло творческих задач. «Стихия музыки, подчинившая тебя, не оставляет места праздным мыслям. В эти минуты забываешь всё - не только зрителей, зал, но и самого себя» (С. Т. Рихтер).

Контакт с аудиторией

Широко распространен взгляд, согласно которому концертное исполнение всегда будто бы хуже репетиционного. Наблюдения

показывают, что многие артисты лучше играют при слушателях: контакт с аудиторией стимулирует у них большую содержательность исполнения.

Как установить контакт со слушателем? Можно посоветовать не только не пугаться большой зрительской аудитории, но исполнять программу во благо слушателя. Ведь публика пришла в концертный зал ради той музыки, которую ты будешь исполнять, а не ради того, чтобы усмотреть недостатки твоего выступления. Поблагодари слушателей за то, что они пришли на твой концерт. Не бойся зрителя: он твой друг и помощник.

Иначе говоря, можно по-разному подойти к присутствию многочисленной публики в зале. Можно направить свою любовь к зрителю (и это, наверняка, будет взаимно), а можно, игнорируя незримую помощь публики, остаться один на один со своими страхами. Нужно ли объяснять какой из упомянутых подходов принесет благодатные плоды? Неспроста в закулисных комнатах Малого зала Петербургской консерватории когда-то висел плакат «Волнуйся не за себя, волнуйся за композитора!».

Кто боится аудитории, тот редко находит с ней контакт. И тогда при самом хорошем исполнении обычно не достаёт той взаимной симпатии, которая необходима артисту, чувствующему публику так же, как он чувствует музыку. Каждый исполнитель в такой момент имеет право рассчитывать на дополнительную поддержку. Разве природа не предусмотрела адреналин – стимулирующее средство для случаев, требующих особенной собранности и энергии? Если исполнитель не скован страхом, а находится в состоянии творческого возбуждения, привычки и память отвечают на его замыслы с такой чёткостью и быстротой, на которые они были неспособны во время репетиции.

От страха к уверенности

Неопределённость того, что ждёт на эстраде, наполняет душу артиста мрачными предчувствиями. Его страшит не провал, как таковой; больше всего музыкант боится оказаться не на высоте своих задач. Он чувствует себя посредственным, серым, исполненным человеческих слабостей и одиноким.

Нередки случаи, когда на сцене возможны так называемые случаи «выпадения» текста. Нужно отметить, что между уверенностью памяти и творческой содержательностью игры существует двусторонняя связь: уверенность памяти –бесспорная предпосылка творческой настройки, а наличие творческой настройки, в свою очередь, укрепляет работу памяти. Если произведение действительно выучено, то никаких сомнений памяти, в сущности, не должно и быть. Сомнение в успехе, состояние беспокойства и неуверенности может

подействовать разрушающе на творческую настройку. В этих случаях, говоря словами Савшинского: «подлинно художественное исполнение становится затруднительным, а вдохновенное – невозможным». Только

исключив разрушительный фактор страха, можно надеяться на успешное исполнение программы. «Наши сомнения – это наши предатели. Они заставляют нас терять то, что мы возможно могли бы выиграть, если бы не боялись попробовать»

(слова Уильяма Шекспира).

Музыкант не должен беспокоиться о том, как бы не забыть нотный текст.

Уверенность, что произведение выучено надёжно, спасает от многих негативных форм эстрадного волнения; но требуется немалый опыт, чтобы научиться быстро и прочно запоминать любой нотный текст. Боязнь забыть нотный текст - распространённая болезнь среди неопытных музыкантов. «Сама по себе память,- пишет Коган, - тут по большей части не при чём. Музыканты волнуются оттого, что боятся забыть, забывают же оттого, что волнуются».

Уверенность движений не менее важна, чем уверенность памяти. Если движения рук и пальцев вдруг становятся менее уверенными, то это сразу же отражается на звучании и эмоциональном тоне игры. Уверенность движений зависит от гармоничного состояния игрового аппарата, а это – в свою очередь – связано с тем, насколько молодой исполнитель контролирует свой пианистический аппарат в течение всего периода подготовительной работы. Мы часто забываем, что мелкие засорения аппарата лишними напряжениями во время подготовительной работы, нередко разрастаются на эстраде до уровня «зажима», мешающего игре.

Гармоничный эмоциональный тонус, вязанный с активностью слуха, способствует нормальной управляемости игрового аппарата. Но чрезмерная эмоциональная напряженность (так называемое «эмоциональной захлестывание») ведет обычно и к мышечному перенапряжению, нарушающему нормальное функционирование техники.

Эмоциональное возбуждение - важнейшее условие для успешного выступления музыканта. Важно, однако, чтобы оно не переходило за оптимальные для данной личности границы.

По всей видимости, у каждого музыканта-исполнителя имеется собственный оптимальный уровень эмоционального возбуждения, который позволяет ему наиболее успешно реализовывать творческий замысел. Если возбуждение выше этого уровня, наступает дискоординация мыслей, ослабевает воля, снижается способность контролировать и анализировать результаты исполнительского процесса, а в тех случаях, когда возбуждение не достигает оптимальных границ, выступление, как правило, проходит бесцветно, неинтересно

Важным критерием готовности программы к выступлению является исчезновение ощущения технических трудностей. Более того, немало важное значение имеет в связи с этим наличие технических резервов: резерва беглости, резерва выносливости, резерва силы и т.д.

Другим не менее важным показателем как технической, так и художественной готовности программы является импровизационная свобода игры. Исполнение может считаться художественно созревшим

лишь при наличии эмоционально-логической непрерывности, когда не теряется «нить событий», нет скучных мест (белых пятен), внимание нигде не уходит надолго в сторону. К подобному исполнению можно отнести слова Бетховена: «... я вижу и слышу цельный образ во всем его охвате, стоящим перед моим внутренним взором как бы в окончательно отлитом виде...»
Успех достигается там, где все три функции психики - интеллектуальная, эмоциональная и двигательная - действуют согласованно, поочередно уступая друг другу доминирующее положение, как в хорошем камерном ансамбле.

В процессе работы над музыкальным произведением большое значение имеют и верные установки преподавателя, цитаты высказываний великих исполнителей.

Так, работая над звуком в первой части четырнадцатой сонаты Бетховена, можно сказать: «рука должна обнимать клавиатуру». Верно подобранная фраза или цитата, сказанная в нужное, время заставляет по-новому осмыслить произведение, подобрать нужный прием исполнения, и, несомненно, выступить на сцене более успешно.

В процессе подготовки программы со студентами, сухие фразы-замечания не оказывают такого положительного воздействия как крылатые цитаты великих педагогов. Заставить ученика задуматься над проблемой и способом ее решения – одна из важных (и сложных) задач, с которыми сталкивается педагог в работе над программой.

Секрет успешного выступления

Универсальных рецептов для преодоления негативных форм сценического волнения не существует; каждый должен выбрать для себя свой собственный проверенный временем способ подготовки к концертному выступлению. Различные рекомендации к успешному выступлению помещены во второй части доклада. Выбирая те или иные приемы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики пианиста.

Но главное – дело не только в знании рецептов. Любой музыкант должен помнить о том, что на сцене он обязан забыть о трахе и все свои мысли направить к осмыслению той музыки, которая будет исходить из-под его пальцев рук.

Он должен выступить посредником между композитором и слушателем; показать наилучшее, на что он способен. И, в конце концов, выдающиеся пианисты достигают такого уровня, когда, по словам Гейне, «рояль исчезает, и нам открывается одна музыка».

РЕЦЕПТУРНЫЙ РАЗДЕЛ

«Не важно, как часто вы падаете. Важно, как часто вы

поднимаетесь»

Винс Ломбарди

День концерта

В день выступления у большинства исполнителей возникает так называемое «предконцертное» волнение», основанное на беспокойстве за качество выступления. К этому явлению следует относиться как к кратковременной болезни, причины и следствия которой невозможно уложить в рамки только лишь занятий за инструментом. Правильная психологическая установка на успешно выступление, разумное сбережение нервно-психологической энергии в день концерта оказывает положительное влияние на исполнение программы на сцене.

В предконцертные дни, чем меньше занимается музыкант, тем лучше; он должен, не напрягая внимания, просто просматривать программу. Опытные музыканты советуют: накануне концерта (предпочтительно утром) нужно проиграть программу только один раз, не разделяя музыку на куски и не повторяя их отдельно. На этой стадии не рекомендуется разрывать единство музыкальной ткани. Если музыкант чувствует, что ему нужно позаниматься, он должен ограничить себя упражнениями или проигрыванием других произведений (желательно хорошо знакомыми), не входящими в программу концерта. В конце концов, если программа не готова – учить ее уже слишком поздно.

Чем же заниматься музыканту перед выступлением, если в это время рекомендуется не работать над программой и отдыхать? Считая пару дней перед концертом честно заработанными выходными, музыкант, чтобы отвлечься от привычных забот и волнений, может гулять, ходить в кино, читать увлекательные книги, делать все что угодно, только не заниматься музыкой.

В день концерта важна каждая мелочь. Скажем, перед выходом из дома, одеваться следует не торопясь, а на дорогу к месту выступления нужно предусмотреть время с большим запасом, чтобы не создать дополнительных ситуаций беспокойства. В артистической ничто не должно волновать музыканта; даже лучшим друзьям доступ должен быть закрыт, чтобы они не могли принести с собой мысли о возможных волнениях и опасениях.

Самый плохой способ проведения времени перед выступлением – это бессодержательный разговор за кулисами, рассеивающий внимание исполнителя, его творческий настрой. Ничем не лучше и молчаливое нервное хождение по артистической комнате. А.П. Щапов советовал перед выходом на сцену заставлять себя спокойно сидеть в удобной позе – при несколько расслабленной мускулатуре, тренируя этим столь необходимую для выступления волевою выдержку.

В процессе разыгрывания рук перед концертом нужно помнить о такой психологической особенности исполнителя, как темпы проигрывания: игра в быстром темпе перед самым выходом на сцену обычно ведет к усилению

беспокойного состояния и ненужному растрачиванию нервной энергии. Полезнее будет играть гаммы и упражнения или медленно проигрывать небольшие куски.

Хотя, необходимо отметить, что разным исполнителям необходимы различные приемы самонастроя. Каждый пианист может выбирать то «лекарство», которое на него оказывает положительное воздействие.

Эмоции

Важнейшим моментом психологической подготовки исполнителя, предшествующим выходу на сцену, является вхождение в образ.

К.С. Станиславскому принадлежат известные слова о том, что артист должен «весь день жить в данной роли». Пианисту нетрудно весь день прожить в образах концертной программы, но перед началом выступления в большинстве случаев бывает необходимо заново войти в них, и, вместе с этим, вызвать состояние так необходимого для успешной игры состояния творческой приподнятости.

Никакая самая тщательная подготовительная работа не освобождает от интенсивнейшей активности во время исполнения. Концертное выступление требует большого расхода нервно-психической энергии и значительного напряжения воли и внимания, накопление которых – в занятиях, требующих не только физических сил, но и сил эмоциональных. Наш современник психолог Игорь Вагин говорит: «Опыт доказывает, что успеха добиваются не самые умные, а самые эмоционально устойчивые, верящие в себя люди».

Выдающиеся исполнители также волнуются, выступая перед публикой, но они волнуются не в обычном смысле этого слова; их состояние скорее представляет собой возбуждение, доходящее порой до экзальтации. Возбуждение можно назвать полезным видом волнения, так как вместо страха оно вызывает повышенную выносливость и обостренность чувств, дающую исполнителю возможность превзойти самого себя. Наш замечательный современник Мирзакарим

Норбеков пишет: «Когда одни, видя перед собой пропасть, думают о бездне, есть другие, которые думают о том, как построить через нее мост».

Первостепенной задачей каждого исполнителя является граница между паническим страхом и сценическим волнением. Одно из них может созидать, другое – вносить хаос и разрушение.

В процессе подготовки к концертному выступлению, большую помощь может оказать искусственное моделирование состояния, близкого к сценическому.

Создается как бы искусственная стрессовая ситуация, закаляющая волю исполнителя. Пример такого «закаливания»: знаменитая пианистка Маргарита Лонг, в 1932 году, совершая несколько концертных поездок по Европе с Морисом Равелем, невольно ощущала некое состояние дискомфорта на своих концертах из-за присутствия на них великого Равеля. Осознание того факта, что в зале присутствует сам Равель не давало ей

раскрыть себя полностью на сцене. И тогда она решила помочь себе в сложившейся ситуации.

Зная, что при проигрывании программы без зрителей ее исполнение обладает большей творческой свободой, она решила отрепетировать концерт в присутствии... детских кукол. Лонг рассадил обычные куклы в пустом зале на кресла, имитируя присутствие зрителей. Причем, войдя в зал, она поздоровавалась с ними со всеми и особо с одной куклой, которую она представляла М.Равелем. Первый опыт исполнения перед необычной публикой был неудачным: она не могла до конца сосредоточиться на исполнении программы.

Зато второй и последующий опыты были не в пример лучше. В конце концов, с помощью обычных кукол, она привыкла к осознанию того, что за ее исполнением следит сам Равель. Нужно ли говорить, что после таких экспериментов, на реальном концерте она сыграла блестяще. «Не помешало» и присутствие Равеля.

При недостаточной уверенности музыканта, при подстерегании мысли о провале, можно воспользоваться маской уверенности; на первых порах искусственная и наигранная, она со временем становится частью характера. Хотя настроение – категория подсознательная, сознательно «играя» определенное состояние духа,

можно вызвать его к жизни. Простой совет: если волнуешься – очень помогает просто притвориться спокойным.

Обуреваемый волнением исполнитель даже самому близкому другу не должен признаваться, что боится выступления; он не должен признаваться, в этом и самому себе. Следует повторять своим друзьям и себе самому: «Я с нетерпением жду концерта». И если повторять это достаточно часто вслух или про себя, страх перед выступлением постепенно будет уступать место чувству уверенности. Самовнушение полезно связывать с картиной предстоящего успеха, считая ее заслуженной и справедливой наградой за хорошо сделанную работу, а не далекой, несбыточной мечтой.

На сцене

Пианистам бывает трудно приспособиться к незнакомому инструменту. Весь концерт может быть загублен чрезмерно высоким или слишком низким стулом – обстоятельство, непосредственно связанное с привычками техники. Очень важно и освещение: затемненная клавиатура раздражает не меньше, чем свет, бьющий в глаза. Обо всем нужно заблаговременно позаботиться, включая температуру артистической, так как необходимость находится в холодной комнате перед выходом на эстраду достаточно, чтобы взволновать каждого.

Вовремя подумать о таких вещах очень важно!

Замечание для женщин. Высокие каблуки на эстраде противопоказаны: пианистке они мешают пользоваться педалью. Сюда же

можно отнести и форму носка обуви: слишком острый или «обрубленный» носок обуви также негативно сказывается на технике владения педалью. Очень важным со всех точек зрения обстоятельством является одежда, но выбирать ее следует прежде всего из соображений удобства, причем в идеале костюм должен быть настолько удобным, чтобы не отвлекать внимание исполнительницы.

Выходя на сцену и уходя со сцены, никогда не нужно торопиться. Чтобы понять, как не следует передвигаться по сцене, достаточно проследить, как держатся другие исполнители. Большинство из них передвигаются, вынося центр тяжести тела вперед и соответственно наклоняя корпус. Фигура становится стройной, если ходить на восточный манер – легко, ступая сначала на пятки.

Подбородок не следует при этом пригибать к груди. Хорошая осанка означает нечто большее, чем достойный вид: это одновременно и более глубокое дыхание и лучшее самочувствие, а следовательно и уверенность в себе.

Конечно, существует немалое количество рекомендаций к подготовке сценического выступления от многих выдающихся педагогов и исполнителей.

Охватить все правила поведения на сцене невозможно в одной работе. Главное, что должен понять молодой исполнитель: сценическое выступление – это не только испытание нервной системы на прочность, но и радость от общения с публикой; творческое вдохновение и профессиональный рост. Чем больше выходишь на сцену – тем больше проявляется уверенности, ибо: сцена – лучшее лекарство от волнения.

Музыкантам, прилежно занимающимся на инструменте, но испытывающим страх перед сценой, я предлагаю внимательно отнестись к словам немецкого писателя XX столетия Альбрехта Шеффера: «Лодке в гавани безопаснее, чем в море, но она не для этого строилась».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Не позволяй душе лениться,
Чтоб воду в ступе не толочь,
Душа обязана трудиться
И день, и ночь, и день, и
ночь...»

Заболоцкий Н.А.

Вынос программы на сцене – конечный итог кропотливой работы в течение долгого времени; и работа эта не ограничивается только упражнениями за роялем. «Человек – хороший музыкант не только от того, что он музыкально одарен, но и потому, что его внутренний мир богат и интересен», – говорил С.Фейнберг.

Исполнитель часто забывает ту истину, что каков человек, таковы его дела. Есть французская поговорка, что стиль – это человек. Каков стиль, таков и человек. А. Гольденвейзер советовал: «Работать надо не над ноктюрном Шопена, а над собой. Надо расширять свой кругозор, воспитывать себя как человека. Нельзя думать, что человек, будучи ничтожеством, может хорошо играть Бетховена. Ничего из этого получится не может».

Музыкант-исполнитель должен отбросить свои слабости и устремиться к тому, чтобы стать на уровень духовной культуры и внутренней значимости соавтора композитора. Как бы хорошо исполнитель ни овладел мастерством, если сам он незначительный человек и ему самому нечего сказать слушателю, его воздействие будет ничтожно.

Пианист должен всю свою работу поставить под творческий контроль. Не только работу над техникой, звуком, стилем и прочим, но и работу над владением собой; работой над верой в свои творческие силы.

Завершаю свой доклад отрывком из «Заповеди» Р.Кипплинга:

«Владей собой среди толпы смятенной,
Тебя клянущей за смятение всех,
Верь сам в себя, наперекор вселенной,
И маловерным отпусти их грех».

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Алексеев А.Д. «История фортепианного искусства»

Бычков Ю. Н. «Проблема смысла в музыке»

Гиппенрейтер Ю.Б. «Неосознаваемые процессы»

Гольденвейзер. «Об исполнительстве»

Гофман И. «Фортепианная игра. Вопросы и ответы»

Маккиннон Л. «Игра наизусть»

Петрушин В. «Музыкальная психология»

Перельман Н. «В классе рояля»

Савшинский С. И. «Работа пианиста над музыкальным произведением»

Фейнберг. «Путь к мастерству»

Цыпин Г. М. «Исполнитель и техника»

Щапов А.П. «Некоторые вопросы фортепианной техники»

[1] от лат. perceptio – представление, восприятие

[2] от греч. astheneia – нервно-психическая слабость; повышенная утомляемость, истощаемость, нарушения сна и т. п.0