

## **Упражнения (физические и психологические), призванные помочь музыкантам совладать со своим волнением.**

### Упражнения на дыхание.

Правильное дыхание – залог успешного выступления.

Существуют разные упражнения на дыхание, поскольку дыхательные упражнения – замечательное успокоительное средство.

1. Разные варианты вдохов и выдохов: можно делать короткие вдохи и длительные выдохи, и наоборот.

2. Вдохи и выдохи с участием рук: вдыхать, выбрасывая вперед руки, и так же выдыхать. Главное научить регулировать дыхание.

Замечательный педагог Т.Б. Юдовина-Гальперина в своей книге «Зародем без слез, или я – детский педагог» говорит о том, что «удачное исполнение музыкального произведения во многом зависит от умения правильно дышать».

Вот некоторые упражнения, которые использует она:

1. «Оттолкни веточку» Мышцы спины, шеи и плеч свободные. Согнутые в локтях руки мягко прикасаются к телу. Не поднимая плеч сделать неглубокий вдох через нос. Вместе с выдохом выбросить вперед руки, распрямляя их, как будто отталкивая что-то от себя и делая в это время длинный продолжительный выдох.

2. «Животик дышит» Малыш держит обе руки на верхней части живота (в районе диафрагмы). Он ровно размеренно дышит, не поднимая плечи. Если плечи начинают подниматься, руки педагога сразу чуть сильнее давят на них. Можно менять тип дыхания в этом упражнении.

3. «Плавание» Руки вытянуты параллельно на уровне груди. Имитируя движения пловца, на вдохе широко развести руки в стороны, а на выдохе вернуть их в исходную позицию.

Заканчивать любое упражнение на дыхание лучше всего традиционным способом: чуть наклоненное туловище, расслабленные руки раскачиваются до полной остановки.

### Рекомендации по преодолению эстрадного волнения.

1. Идеально выученная программа или произведение придадут исполнителю уверенности в себе.

2. Концертная одежда должна быть удобной и элегантной, чтобы исполнитель был уверен, что выглядит со стороны красиво и в то же время ему должно быть комфортно. Важно, чтобы в одежде ничто не мешало и не отвлекало.

3. Хороший отдых и здоровый сон накануне выступления – это залог бодрости и легкости в течение дня.

4. В день выступления не принимать успокоительных средств, это может вызвать заторможенность реакции и вялость.

5. Перед выступлением не переедать, чтобы не было чувства тяжести и лени.

6. Для поднятия настроения и эмоционального тонуса незадолго до выступления можно съесть несколько долек шоколада или 2-3 кусочка сахара, запив теплым чаем или водой. Таким способом пользовались известные музыканты С. Рихтер и Д. Ойстрах. «Глюкоза расслабляет мышцы желудка, который при стрессе испытывает спазмы. Это приводит к восстановлению кровообращения, а также к нормальному питанию мозга. Употребление сахара уменьшает ощущение «ватности» ног и «тумана» перед глазами, устраняет дрожание рук» (В.Ю. Григорьев).

7. Перед выходом на сцену, лучше, как советовал А. Щапов, посидеть в удобной позе, при расслабленной мускулатуре, тренируя необходимую для выступления волевую выдержку. Также, хорошо мысленно отвлечься. Например, посмотреть в окно, обращая внимание на самые мелкие детали на улице.

8. За какое-то время до выхода на сцену, педагог должен прекратить все замечания. Концертная обстановка требует полной сосредоточенности. Это одно из важных условий для преодоления волнения.

9. Перед выходом сделать несколько глубоких вдохов и выдохов (упражнения). Это нормализует пульс и поможет собраться.

10. Важен «боевой» настрой перед выступлением: мобилизация воли и стойкости.

11. Выйдя на сцену, не смотреть в зал, не думать о том, кто там сидит. Не отвлекаться от главной цели.

12. На сцене вести себя спокойно, уверенно и осознанно: выходить не торопясь, удобно сесть, настроиться.

13. Перед тем, как играть, мысленно пропеть про себя начало произведения – это поможет вступить в нужном темпе и характере.

14. Не суетиться и не паниковать в случае ошибки. Постараться сделать ее незаметной для слушателя.

15. Поддерживать себя словами: «Знаю. Готов. Уверен. Получится». И действительно получится!

Практика показала, что приведенные выше упражнения, приемы, методы и рекомендации благотворно влияют на психику исполнителя, актера, способствуют снижению уровня тревожности, волнения во время концертного выступления.

Хочется еще раз подчеркнуть, что сценическое волнение – это норма. И с волнением лучше не бороться, а научиться его контролировать. Главное во время выступления – войти в образ. Желание играть и стремление донести до слушателя то неповторимое, что есть в музыке – это стимул для хорошего исполнения, это цель, которая выше обычной нервозности и к которой надо стремиться.

### 3 основных приема для снижения волнения в подготовительный период

Чтобы успешно преодолевать излишнее волнение, избавляться от страха перед ответственным концертом, конкурсным прослушиванием или кастингом юные дарования должны понимать причины и симптомы их проявления, знать, что их вызывает, и как держать под контролем.

1. Нужно осознать – перед сценой все равны, все волнуются, и принять мысль, что «чудищ» можно и нужно укрощать, иначе они будут основательно мешать развитию исполнительского мастерства и концертной карьере. Непременно помогут:
  - заблаговременная и тщательная подготовка к выступлению (трудно обрести уверенность в себе «на пустом месте» – ничего для этого не предпринимая);
  - методы аффирмации (аутотренинга), позволяющие «по-хорошему договориться» со своим подсознанием о беспочвенности излишней тревожности;
  - изменение отношения к результату выступления – признание своего права на ошибки;
  - практика мысленной визуализации одобрения публики в зрительном зале и атмосферы праздника;
  - навыки импровизации (знаменитый балетмейстер и педагог А. Я. Ваганова говорила: «Лучше плохо, но по-своему!»).
  - опыт, опыт и еще раз опыт выступлений на публике в непривычной обстановке и разном количестве стечения людей.
2. Не переусердствовать с «силовыми» способами устранения проблем сценического волнения. Командные советы: «соберись», «возьми себя в руки» и т.п. «жесткие» установки чаще производят обратный эффект. Они не отвлекают тревожность, а нагнетают ее.
3. Хорошо работает сосредоточение не на ожидаемом результате выступления, а на его творческом процессе. Наслаждение своим выступлением, при котором артист полностью погружается в мир музыки или танца, увлекает зрителя, никого не оставляя равнодушным.

### Советы и упражнения для снижения волнения на сцене

Единого и универсального рецепта для всех случаев сценического волнения нет. Однако стоит прислушаться к ряду действенных советов.

- За 30-40 минут до выступления целесообразно сделать несколько физических упражнений для разных групп мышц (попрыгать, помахать руками, произвести растяжки).
- Активизировать работу мозга, например, математическими вычислениями.

- Напевать мысленно или вслух приятную, любимую мелодию – это «прочистит» голос, а жевательная резинка (немного и недолго!) может снять напряжение в челюсти.
- Заменить слово «надо» на установку «хочу!» (мне хочется выступить для зрителей в зале»).
- Вспомнить о чем-то веселом – смех расслабляет и снимает беспокойство. Можно, например, мысленно представить, как ваши педагоги и члены жюри в свое время сами «тряслись» перед выходом на сцену.
- Выходите на сцену с высоко поднятой головой и улыбкой на лице. Она обладает фантастической силой – на нее непременно ответят встречными улыбками, и это придаст вам уверенности.

В любом случае, если что-то пойдет не так, просто продолжайте выступать еще и еще на разных сценах, с другим репертуаром и с гораздо большим опытом.