**Как добиться стабильности игры
(в помощь при подготовке к экзаменам и концертным выступлениям)**

1. Требуется твёрдое знание текста. Ещё раз – очень твёрдое знание текста.

2. Нужна уверенность в партнёре (аккомпаниаторе, оркестре и т.п., если игра не сольная), достаточное количество совместных репетиций и сыгранность.

3. Аппликатура и штрихи должны быть устойчивыми, надёжными и крепко сидящими в пальцах; нельзя ничего менять на ходу или за день до выступления.

4. Требуется регулярное проигрывание программы дома насквозь. Как только выучил наизусть и играешь достаточно чисто и достаточно уверенно – приступай к прогонам программы при домашних занятиях, сначала после того, как позанимался произведением. Первые прогоны делать раз-два в неделю, за неделю перед выступлением – через день или каждый день, причём уже не после длинных разыгрываний, а практически сходу – после гаммы, например. Играешь все произведения подряд (или одно, если готовишь только одно); несмотря ни на какие случайности, доигрываешь до конца; стараешься сыграть как можно качественнее и выразительнее, а затем, по свежим следам, и, желательно, с карандашом в руках, помечаешь все места, которые не получились, или те места, в которых были сбои. Запоминаешь их хорошенько и занимаешься ими с утроенной силой отдельно. В следующий прогон необходимо постараться допустить меньше некачественностей и плохого звука. Тоже всё пометить, запомнить, подучить и т.п. И так до состояния идеала.

5. Очень помогает стабильности многократное обыгрывание произведения на всех видах сцен. Используй любой шанс обыграться: в музыкальной школе, на праздниках знакомых, в детских садах, на мелких концертах. Единственное условие – обыгрываться тогда, когда вещь уже неплохо выучена, иначе можно сильно навредить своей психике и даже своим рукам. От многократных обыгрываний получаем 2 преимущества: всё более крепко выученную вещь и психологическую уверенность в себе.

6. Психологическая уверенность – очень важный момент для стабильности игры. Достигается следующими методами:

* обыгрывания
* искренняя похвала педагога-авторитета
* одобрение или даже лёгкая зависть друзей и прочих важных для тебя людей, которые уже слышали тебя с этим произведением и выразили свой восторг. Поэтому разумно проиграть перед выступлением своё выученное произведение доброжелательно настроенным родственникам, однокурсникам и т.п.
* моделирование концертной ситуации дома. За несколько дней до ответственного концерта каждый день во время проигрывания своей программы подряд следует мысленно представлять своё будущее выступление во всех подробностях: во что ты одет, где сидит публика, как тебя рассматривают и как шушукаются члены жюри (для конкурсов), как ты выйдешь, как поклонишься, представить гудящий от публики зал (даже если ажиотажа слушателей не ожидается), представить посасывание под ложечкой, потные ладошки, учащённое сердцебиение, трясущиеся ноги и зажатые руки (даже если всё в данный момент в порядке), – словом, действовать от противного и готовить себя к супер-пупер-важному сольному концерту в, допустим, Берлинской Филармонии, или к выступлению на конкурсе королевы Елизаветы под прицелами множества видеокамер и под щёлканье фотоаппаратов, чтобы снизить стресс в будущем и чтобы реальность оказалась менее пугающей, чем представляешь. В этом состоянии проиграть произведение и увидеть, что мир не рухнул и что вполне можно и в состоянии волнения прилично доиграть до конца и даже справиться с волнением.
* аутотренинг. Это противоположный предыдущему метод. Следует внушать себе, что ты очень здорово играешь это произведение, что именно его ты мечтаешь сыграть на сцене и всем показать, как хорошо у тебя оно выходит, как ты его тонко чувствуешь; представлять в подробностях свободу и лёгкость во всём теле, ловкость своих рук, свою уверенность в игре, свой кураж, и, как следствие, – свой красивый звук во время выступления, свою прекрасную отчётливую технику, чистейшую интонацию, яркие и крепкие вершинки и кульминации, объёмные фразы, красивую вибрацию, наполнение зала своим мощным сольным звуком. В этом внушённом себе состоянии уверенности проиграть произведение, не теряя ловкости и лёгкости. Запомнить это состояние и учиться всё быстрее вызывать его у себя.
* высший пилотаж – соединение предыдущих двух пунктов. Сначала представляешь себе условный «Карнеги Холл» и своё гиперволнение (посыл: «Ой-ё-ёй! Страшно! Всё зажалось!», и тут же следом – себя уверенно играющего (посыл: «Я крутой! Я могу! Я уже играл это так, как хочу, и сейчас сыграю ещё лучше и свободнее!». Научиться вызывать этот мысленный переход прямо во время игры, чтобы фаза «Страшно и зажато» становилась всё более незначительной по времени и по интенсивности, а фаза «Я свободно и здорово играю» начиналась как можно раньше.

7. Важно расслабление, умение разжать зажатые мышцы – особенно шею и плечи. А также очень помогают физические приёмы: занятия щадящим спортом типа йоги и плавания, массаж, ванны и всяческие другие физические удовольствия.

8. Умение держать темп также придаёт стабильности. Обычно неожиданная смена темпа на сцене происходит из-за волнения и, в зависимости от темперамента, исполнитель либо загоняет произведение, либо осторожничает. Помогает замена причины следствием, т.е. замена связки «я загоняю, т.к нервничаю» на связку «я держу темп, а, значит, контролирую себя и свои эмоции». Если держать себя в руках и всеми силами держать темп, то и нервное напряжение постепенно уменьшается и игра становится более стабильной.

9. В момент игры на сцене требуется предельная концентрация на самом процессе игре, на настоящем (что бы ни произошло раньше), включенность в каждую секунду игры, стремление сыграть каждую ноту и каждый штрих наилучшим образом, минимизировать количество потерь, добиться высочайшего качества. Такая концентрация на качестве игры, к тому же, частично убирает лишнее волнение, т.к. мозг занят важным делом и уже не так охотно откликается на вредные и вызывающие волнение и потери в игре призывы типа «Ой, как страшно!», «Ах, а вдруг я забуду текст?» и т.п. Мощная концентрация на сцене достигается ежедневной тренировкой самой концентрации – при домашних занятиях. Т.е. сначала нужно учиться полностью сосредотачиваться и не отвлекаться во время занятий, выдавать максимальное качество даже при игре упражнений, не позволять себе во время занятий наигрывать.

10. Кроме концентрации на качестве, во время выступления необходим самый важный компонент, то, ради чего выступление затевается, – концентрация на самой музыке, содержательность игры. Это сложно, но необходимо стремиться к тому, чтобы максимально полно погрузиться в исполняемую музыку, полюбить каждый извив мелодии, стремиться к тому, чтобы играть не для конкурсной комиссии, не для бабулек из 1-го ряда и даже не для любимого педагога, а для самого композитора. Кажется невозможным думать о личности композитора, о его стиле и эпохе и о смысле произведения, когда столько всего ещё нужно держать в голове на концерте, но это на самом деле единственный способ играть по-настоящему хорошо – в момент исполнения вещи стать партнёром композитора и даже в некотором роде медиумом.

11. В день ответственного концерта важно создать себе хорошую рабочую обстановку. Побыть побольше одному, попеть про себя текст всей программы. Ни в коем случае не выводить себя из состояния равновесия, не бегать по срочным делам, не допускать никакого сумбура. Не доучивать ничего, не создавать себе стресса, всё уже давно прекрасно выучено, требуется лишь спокойно немного разыграться дома. (Доучивание в день выступления несёт только огромный вред и стресс; доучивание в предыдущий день ничего не даёт, т.к. новое не успевает отложиться; последний по-настоящему рабочий день перед выступлением, когда можно действительно что-то важное изменить и преломить – 2 дня до концерта). Вовремя поесть; заблаговременно прийти в артистическую; достаточно разыграться перед выступлением, но не переиграть, не перегореть, оставить запал для сцены.

12. Для стабильного выступления также важна уверенность в том, что твой инструмент в порядке, а ты сам бодр, здоров и благополучен.

13. Выходя на сцену, всегда улыбайся. Мало того, что это располагает к тебе аудиторию, но это ещё и расслабляет тебя.

 УДАЧНЫХ ВСЕМ ВЫСТУПЛЕНИЙ!