**Введение.**

Сценическое волнение может возникать по различным причинам и переживаться по-разному. Концертмейстеры волнуются всегда, особенно если возникают неучтённые моменты: звук на сцене всегда другой, нежели на репетициях, другое освещение, наличие микрофонов, ощущения клавиш, посадка, расстояние до пюпитра, контакт с исполнителем (часто приходится играть спиной к сцене) и множество других нюансов, которые невозможно предвидеть.

Конечно, у каждого концертмейстера есть свои способы нивелирования таких неожиданностей. Особенно легко это получается, если сознательно подключать механизмы контроля психологических состояний.

Мой многолетний опыт работы в качестве концертмейстера позволяет предложить психотехнику «якорение», как наиболее эффективную и простую в использовании. Кроме того, поставленные якоря работают не только на сцене, но и в проблемных жизненных ситуациях. Необходимо учитывать только одно: ведущий канал восприятия.

**Глава 1. Ведущий канал восприятия.**

Психологи давно разделили людей на 3 категории по способу приёма информации:

1. Визуалы – люди с «фотографической» памятью, которым «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».
2. Аудиалы – люди, которым запомнить информацию легче со слов собеседника, свободно улавливающие любой, даже самый незаметный звук
3. Кинестеты – люди, которым для восприятия информации необходимо двигаться, они живут в мире чувств и ощущений.

В обществе примерно 60% людей обрабатывают информацию визуально, 20% - аудиально и ещё 20% - кинестетически. К кому больше относитесь Вы? Это можно определить по многим признакам: речь, жесты, дыхание, положение глазных яблок в паузах.

Для лучшего понимания можно порассуждать о какой-нибудь значимой для Вас проблеме на камеру, а потом воспроизвести. Такая хитрость позволит:

- во-первых, услышать какие слова Вы произносите;

- во-вторых, уловить тембр Вашего голоса;

- в-третьих, увидеть широту Ваших жестов; и, может быть даже

- в-четвёртых, определить тип дыхания.

Соберём внешние проявления ведущего канала восприятия в таблицу:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | визуалы | аудиалы | Кинестеты |
| жесты | На уровне головы | На уровне груди | Ниже уровня груди |
| дыхание | поверхностное | грудное | Глубокое диафрагменное |
| голос | Высокий, темп быстрый | Ритмичная речь | Низкий, темп медленный |
| Используемые слова | Вижу, ярко, тёмный, картина, высокий, узко, взглянуть с точки зрения… | Слышу, звучно, темп, тихий, звучит как песня… | Ощущается, тяжело, нежный, почувствуй разницу, тянуться к успеху… |

Определение собственного ведущего канала восприятия позволит наиболее точно и эффективно поставить и воспроизвести «якорь».

**Глава 2. Техника якорения.**

Якорь — метка в сознании человека, которая отвечает за вызов у него конкретного состояния. Процесс якорения используется для стабилизации какого-либо состояния посредством стимула и получения в дальнейшем доступа к нему в любое нужное время. Вы как бы бросаете якорь в нужном вам месте, и тогда «течение обстоятельств» уже не унесет вас в пучину неподвластных вам событий.[[1]](#footnote-1)

То есть во-первых, якорь необходимо «бросить» в нужном нам месте, а во-вторых, воспроизвести в нужной нам ситуации. Наша память, определив один из элементов яркой эмоции, сама восполнит настроение целиком.

Как часто концертмейстеры, разучивая произведение и создавая ансамбль с исполнителем, делают в нотах пометки карандашом: в этом такте задержаться, чтобы вокалист успел вздохнуть, а здесь, наоборот ускорится, потому что у исполнителя длинная нота и ему может не хватить дыхания. Почти всегда. Другими словами – мы ставим «визуальные якоря на внимание». В следующий раз, когда аккомпаниатор открывает свои ноты, исписанные галочками и лигами, он сам того не замечая, становится более внимательным к исполнению произведения – идёт за вокальной партией, помогая вокалисту дышать и выдерживать темп. Такой тип «якорения» называется автоматическим.

В жизни мы всегда незаметно якорим нужное нам состояние, чтобы потом вызвать и воспользоваться этим ресурсом. То же самое можно сделать сознательно, поймав момент высшего проявления необходимой эмоции и потом определённым словом, жестом, касанием вызвать всю гамму переживаний.

Теперь по-порядку.

**1. Определяем нужное состояние.** На сцене концертмейстеру необходимо спокойствие, уверенность, внимание. По-поводу внимания уже говорилось выше, пробуем поставить якорь на уверенность, а к нему приложится спокойствие.

**2. Вызываем состояние.** Для этого вспоминаем ближайший или самый яркий момент, когда мы чувствовали себя очень уверенно.

**3. На пике состояния устанавливаем якорь.** Для этого сделаем что-то необычное в контексте. Помня о том, что воспроизводить стимул якоря нам придётся на сцене, где концертмейстер периодически оказывается в центре внимания, делаем что-то незаметное для окружающих. Кинестетам подойдёт соединение большого и среднего пальцев левой руки. Аудиалам лучше на выдохе шёпотом произнести короткое слово (я пользуюсь словом «якорь»). Визуалы могут воспользоваться маленькой картинкой, наклейкой в нотах (я обычно приклеиваю «солнышко» или «сердечко» рядом с названием произведения). Держим стимул 5 – 7 секунд, пока не почувствуем спад вызванного состояния уверенности.

**4. Отвлекаемся.** Кстати, а какая погода на улице? Разомкнули пальцы, отвели взгляд от картинки, помолчали, подумали о том, что будем готовить на ужин или когда выбрать время и купить новые кроссовки.

**5. Проверяем работу якоря.** Смыкаем пальцы, или посмотрели на картинку, или выдохнули заветное слово – что чувствуете? Уверенность? Якорь поставлен и воспроизведён правильно. Если не получилось, то возможно якорь был установлен не **на пике** состояния, а раньше, или чуть позже. Или выбранный стимул обычен в вашей жизни. То есть, вы каждый день произносите это слово, или смыкаете пальцы, или смотрите на эту картинку. Исправьте ошибки.

**6. Повторяем процесс**. Для закрепления якоря повторим ещё два раза пункты 2, 3, 4, 5. «Незакреплённые якоря» долго не работают. А нам до выхода на сцену как минимум неделя, или полторы.

**7. Воспроизводим якорь в нужной ситуации.** Вы на сцене. Волнуетесь. Глубоко вздохните и выдохните заветное слово, сомкните большой и средний пальцы левой руки, а правой откройте ноты и улыбнитесь весёлой картинке. К вам пришла уверенность!

**Глава 3. Возможности использования якоря.**

Если требуется очень много уверенности, или уверенность плюс спокойствие, плюс энергичность, плюс хорошее настроение, можно создать «счастливый пиджак» или «счастливое платье», в зависимости от того, что на Вас будет надето во время выхода на сцену. Всё просто. Выбираем одно состояние, надеваем пиджак, платье, туфли или на что Вы решили «якорить» и проходим технику до конца. Получилось, выбираем другое состояние, и устанавливаем новый якорь на предыдущий. Получилось, якорим дальше. В итоге Вы создадите такой талисман, с которым Вам и стадионы будут не страшны.

Только, использовав якорь один раз, не забывайте его периодически восстанавливать. И помните три простых правила работы с якорями:

**1. Ставьте**[**якорь**](http://trenings.ru/entsiklopediya-nlp/modeli/2-model-nlp-yakorya.html)**на пике состояния.**

**2. Используйте для стимула что-то необычное в контексте.**

**3. Воспроизводите стимул точно.**

Психотехника успешно применяется в работе с самыми разными проблемами, но лучше, если этим занимается специалист. В настоящей работе затронут только один аспект применения якоря для оптимизации собственного состояния. Чтобы понять все тонкости техники якорения, необходимы теоретические (любой учебник по НЛП) и практические навыки.

1. «Руководство к курсу НЛП-практик». Авторы - Андрей Плигин, Александр Герасимов, «Центр НЛП в образовании». Издание «КПС+», 2000. [↑](#footnote-ref-1)