**Как избавиться от излишней нервозности на сцене.**

1. РЕПЕРТУАР.

Совершенно необходимо с самого начала выбирать только те произведения, которые вам действительно нравятся. Только в этом случае вы сможете играть их относительно долго. Разумеется, некоторое время нужно уделять этюдам и упражнениям. Трезво оценивайте свои возможности, формируя собственный репертуар.

2. ИГРА В МЕДЛЕННОМ ТЕМПЕ.

Она необходима! Необходима независимо от того, предназначена ли пьеса для публичного «потребления» или нет. Нервозность часто возникает, когда вдруг выясняется, что подготовка явно недостаточна, трудные пассажи не очень добросовестно проработаны и ошибки неизбежны. Не следует жалеть времени на поиск и заучивание удобной аппликатуры в сложных местах.

3. ДЕЛЕНИЕ НА ЧАСТИ.

Некоторые произведения могут вызывать опасение из-за своей протяженности. Помимо разделения их на части согласно музыкальному смыслу, можно для удобства исполнения представить эти произведения в виде цикла нескольких коротких пьес. Многим музыкантам с легкостью удаются сюиты, объединяющие отдаленные танцы и прелюдии. Вместе с тем одно произведение такого же уровня сложности и (суммарной) протяженности вызывает у них неуверенность. Всё это объяснимо, однако внимание и осознание внутреннего развития, модуляций, каденций помогут ощутить, что выбранное произведение, по крайней мере, не является бесконечным музыкальным путешествием.

4. ПАМЯТЬ.

Только вы сами должны решить: играть или нет наизусть. Если да, то запоминать текст необходимо твердо. Только это позволит вам начинать игру с любого места внутри пьесы.

5. АНСАМБЛЬ.

Игра в ансамбле перед публикой – идеальное начало для формирования привычки выступлений перед любой аудиторией. Уверенность, порождаемая ощущением совместной работы, «чувство локтя» исключительно полезны.

6. УДОБНЫЕ СЛУЧАИ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЙ.

Существует много возможностей испытать себя и свою музыку на публике; если вы действительно осмотритесь, то найдете немало организаций, которые почтут за счастье включить вас в программу какого-нибудь концерта. За этим могут последовать другие предложения. Так вы сможете по крупицам накапливать собственный опыт выступлений. Может показаться, что навязывать себя слишком нескромно, но это нормальный ход вещей, маловероятно, что перед вашей входной дверью выстроится очередь желающих вас послушать. Я знаю одного музыканта, который боролся со своими нервами, играя буквально для каждого, кто заходил к нему домой – для друзей, почтальона, молочника, налогового инспектора, - обычно, возможно, зато достаточно умно.

7. УСТАЛОСТЬ.

Избегайте её, как только возможно! Если вам предстоит долгий путь к месту выступления, убедитесь, что у вас достаточно времени, чтобы отдохнуть перед выходом. Мы должны избегать утомления любой ценой, иначе оно неизбежно приведет к снижению контроля и посредственному исполнению.

8. ПИТАНИЕ.

Еда, привычная для одного исполнителя, может оказаться чуть ли не ядом для другого, но в целом перед выступлением советуют относительно простую пищу в небольших количествах. Переедание усыпляет то, что мы называем «полезной нервной активностью».

9. ОКРУЖАЮЩАЯ ОБСТАНОВКА ПРИ ВЫСТУПЛЕНИИ.

Используйте всякую возможность познакомиться заранее с помещением, где будет проходить концерт. Неважно, что это: большой зал, классная комната или квартира друга. Привыкните к окружению, освещению, акустике, заметьте, какие посторонние шумы могут «участвовать» в музицировании.

Даже опытный музыкант легко выходит из равновесия, внезапно обнаружив, что буквально все отличается от привычной домашней обстановки. Обязательно проверьте высоту стула. Не соглашайтесь на предложенный вам неудобный стул и даже, если возможно, приезжайте со своим собственным.

10. РАЗЫГРЫВАНИЕ.

Не задерживаетесь слишком долго в артистической комнате. Скука убийственна! Она также вызывает нервозность. Советуют простые упражнения – уверенные, медленные гаммы, различные арпеджио, быстрые хроматические пассажи. Избегайте играть пьесу целиком; если вам удастся сыграть её хорошо. Это может означать, что вы уже дали лучшее представление, если же она получается плохо, вы будете ужасно волноваться. Коль скоро вы подготовлены хорошо, ваша единственная задача проста – разогреть мышцы.

11. ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ.

Большинству несомненно помогут глубокие вдохи и выдохи с внимательным контролем процесса – это успокаивает. Но сначала следует проверить все дома. Полезно и поэкспериментировать: пробежаться, затем – выступление дома. Подобная система действует безотказно, но смелости и возможностей проверить такой режим на публике не хватает.

12. ПУБЛИКА.

Вы всегда должны осознавать, что подавляющее большинство аудитории доброжелательны и не желают вам ничего иного, как удачного выступления – хорошо вам, хорошо им! Ошибки? Они бывают у всех, и это неизбежное следствие того, что мы позволяем себе удовольствие заниматься таким сложным делом. Помните: большинство людей дружелюбны.

13. ЭФФЕКТНОЕ НАЧАЛО.

Играете ли вы одну единственную пьесу в общем концерте или предлагаете целую программу, советуют начинать с яркого, эффектного произведения, которое не представляет особых технических трудностей. Поступая таким образом, мы имеем шанс заявить о себе уверенно и позитивно.

14. КОНЦЕНТРАЦИЯ.

Старайтесь, чтобы все ваше внимание было направлено на музыку – звуки, которые вы извлекаете, и те, что собираетесь извлечь. Если получился нечистый звук или неверная нота, не замечайте их; анализ уместен после концерта, а не во время его. Что прошло, то прошло. Исправлять будем во время подготовки к следующему выступлению. Слишком много коротких и легких пьес в программе рассеивают внимание, вам нужно что-либо, требующее умственной концентрации. Никогда не позволяйте мыслям блуждать, где угодно, и тем более думать о том, как к вам относится аудитория. Иначе ошибки не замедлят подкрасться и нервозность возникнет вновь – возникнет именно тогда, когда вам показалось, что вы с ней справились.

15. ПРОВАЛЫ ПАМЯТИ.

Как от них не оберегайся, они все же могут произойти. И если такое с вами случилось, продолжайте любой ценой, даже перескакивая на следующую часть произведения. Хитрость заключается в том, что ваши руки продолжают спокойные, плавные движения, в то время как мозг ищет решения.

16. ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ.

Мы все должны верить в себя и в свой собственный образ музыкального самовыражения. Подражая, мы можем ощущать неполноценность, недостаточность, соответственно и музицирование такого рода неуверенно и неубедительно. Конечно, для достижения внутренней музыкальной убежденности требуется время, но уверенность в собственной интерпретации – самая надежная гарантия против нервозности. И не стоит забывать, что нет произведения, которое можно было бы сыграть лишь одним – единственным образом.

17.ХОРОШИЕ НЕРВЫ.

Пытаться полностью избавиться от нервозности по крайней мере нелепо; поток адреналина, возбуждения, потребность в общении – все будет утеряно! Нервозность или страх должны быть под контролем, только тогда они будут вовсе устранены; желание и предвкушение есть качества положительные, и если для того, чтобы их иметь, мы должны иногда жить на природе с бабочками, то пусть так будет.

Источник: журнал «Classical Guitar» / Крис Килвингтон.