

Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования
г. Нижневартовска «Центр детского творчества»



Методические рекомендации

« Проблема сценического волнения »

Воронцова В.Н.
Педагог дополнительного образования

Нижневартовск

Проблема сценического волнения.

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Сталкиваясь с ней впервые в подростковом возрасте, представители сценических профессий не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей сценической карьеры.

Существуют различные точки зрения на указанную выше проблему.

Высказывается мнение, что реального, ощутимого решения нет и быть не может: дано человеку владеть собой в экстремальных условиях сценического выступления, обращать волнение себе на пользу, а не во вред, следовательно, есть основания (разумеется, при прочих необходимых условиях) заниматься такого рода деятельностью. В противном случае целесообразнее принять решение о смене профессии.

Такова одна позиция. Другая сводится к тому, что фатализм в отношении сценического волнения и противоборства его негативным воздействиям в принципе неправомерен. Есть определенные пути и способы, если не полной нейтрализации разного рода «издержек» эстрадных стрессов, но, во всяком случае, ослабления их последствий. Умело и тщательно проведенная подготовка музыканта к публичному выступлению, владение механизмами психологической саморегуляции, сценический опыт и проч. – все это имеет достаточно большое значение в данном случае, позволяя утверждать, что попытки решить проблему сценического волнения отнюдь не бесперспективны.

Таковы альтернативные позиции, между которыми, как некими крайностями, расположено обширное «проблемное пространство», в рамках которого наибольшее внимание привлекает следующее:

Каковы генетические истоки и первопричины (индивидуальноличностные, профессиональные) сценического волнения в его крайних проявлениях? Что может помочь исполнителю войти в нормальное психологическое русло, выступая перед аудиторией? Какова «методология» противоборства издержкам сценического волнения и в чем заключается тут роль педагога?

Далее, расценивать ли сценическое волнение как фактор негативного порядка (к чему склоняются некоторые исполнители) или такая однозначная трактовка его неверна? Возможно ли, и каким образом изменить психологический модус волнения, трансформировав его в то особое душевное состояние, которое помогает исполнителю достигнуть своего творческого оптимума на эстраде? Как влияет режим дня и времяпрепровождение в преддверии публичного выступления на внутреннее самочувствие музыканта? Имеет ли смысл последнему экономить свои «эмоциональные фонды»?

Таков примерно перечень вопросов, имеющих несомненное творческое и практическое значение.

Психологическая подготовка студента к выступлению имеет не меньшее значение нежели профессионально-исполнительская подготовка как таковая - на этой позиции сходятся подавляющая часть преподавателей консерватории. Вся работа, которая велась студентом над музыкальным произведением в классе и дома, проходит «испытание на прочность» в условиях публичного выступления; только оно определяет и меру выученности материала, и степень одаренности исполнителя, и его психологическую устойчивость, и многое другое. Конечно, нельзя ставить знак равенства между успешностью того или иного открытого выступления музыканта-исполнителя и его профпригодностью. Возможны ситуации, когда щедро одаренный музыкант терпит в силу тех или иных причин сценическое фиаско; возможны и такие ситуации, когда неплохо показать себя может и учащийся не

слишком яркой одаренности, и тем не менее сценой проверяется, как уже говорилось, решительно все: и комплекс природных музыкально-исполнительских данных, и «технический» потенциал, и устойчивость психики, и др.

Работа по формированию у музыканта-исполнителя сценической устойчивости должна, в принципе, вестись с детских лет. Существует точка зрения, что музыкант-исполнитель, часто и успешно выступавший в детские годы, обладает большей профессионально-психологической устойчивостью в дальнейшем, проще справляется с эстрадным волнением. Впрочем, настаивать на этой позиции вряд ли имеет смысл, поскольку в биографиях выдающихся артистов столько же свидетельств «за» эту точку зрения, сколько и «против».

Повторим: подготовка будущего музыканта-исполнителя к сцене должна вестись уже в начальный период обучения, в стенах ДМШ и ЦССМШ, однако в дальнейшем основная работа в этом плане ложится на плечи самого исполнителя. Он должен изучать себя в экстремальных условиях сцены, выявлять факторы позитивно или негативно влияющих на его игру на публике; он должен быть осведомлен о целом ряде привходящих обстоятельств, так или иначе влияющих на исполнение, например, режим дня в день выступления, организация домашних занятий в этот день, чередование труда и отдыха и т.д. Практика показывает, что профессиональные артисты со всей серьезностью подходят к изучению совокупностей внешних и внутренних условий, детерминирующих публичные выступления. Такой же подход должен формироваться, соответственно, и в работе со студентами, начиная с первого курса. Один из актуальных вопросов предконцертной подготовки студента сводится к тому - следует ли играть произведение (или программу из нескольких произведений) в классе с полной эмоциональной отдачей или лучше поберечь силы для концертного выступления? Точка зрения Л. Н. Наумова на эту проблему была вполне определена: «Я говорю студенту в классе: «Играй так, как будто бы ты в данный момент на сцене Большого зала консерватории. Ты должен проявлять свою эмоциональность и темперамент даже если играешь, например, экспозицию сонаты».

Сходных взглядов придерживается и Ю.С. Айрапетян. Педагог, по его мнению, должен знать, на что способен студент, каковы его подлинно творческие горизонты, а это невозможно уяснить, если студент «скрытничает» за инструментом, играет, как говорится, впосилы. «Нельзя экономить эмоции» - уверен Ю.С.Слесарев. Он рекомендует студентам играть в классе на том же уровне динамики и с той же физической нагрузкой, которую потребует публичное исполнение. «Наши руки и уши должны заранее готовить себя к тому состоянию, которое называют артистическим запалом» (Ю.С.Слесарев).

В практике исполнителей случается так, что играть на публике приходится по несколько раз подряд; бывают единичные, эпизодические выступления, а бывает серия концертов. Но даже, проводя такие серии, следует избегать соблазна поберечь себя, считал Р.Лисиченко. «Когда играешь несколько раз подряд, - говорил он, - вольно или невольно начинаешь беречь себя. Я убедился, что этого делать нельзя, ибо возникают разного рода исполнительские неожиданности и сюрпризы, снижающие качество игры. Впечатление, что автор тебе мстит ... В общем, нужно целиком отдаваться игровому процессу на любом этапе. Я бы сказал, что ощущение «концертности» исполнения должно быть даже если произведение выучено еще не до конца».

К ощущению концертности исполнения нужно стремиться с первых же уроков, с самого начала работы над музыкальным произведением. Концертность - это прежде всего внутренняя взволнованность, душевный подъем, ощущение праздничности момента, радости от того, что исполнителя слушают. И.Н. Плотникова замечает, что студенты, как правило, волнуются в классе, принося первый раз произведение на урок педагогу. В каком-то смысле класс становится сценой выступления, а педагог -

слушателем, причем самым строгим, компетентным, все понимающим слушателем. Волнение, охватывающее студента в этот момент, по сути дела, имеет то же психологическое содержание, психологическую природу, что и сценическое волнение. Другое дело, что важно не «перегореть» эмоционально и психологически до времени выхода студента на сцену. Исполнение должно сочетаться с работой кропотливой и обстоятельной; моменты эмоционального парения с тщательным профессиональным анализом собственных действий. Только в этом случае не будет дисбаланса в ту или другую сторону, только при таком условии исполнитель будет и эмоционально и профессионально-технически готов к встрече со слушателями (экзаменаторами, членами жюри и др.). «Строить работу со студентом надо так, чтобы угадать его высшую точку готовности к публичному выступлению, - говорит С.Л.Доренский, - и строить свою работу с учеником педагог должен так, чтобы эта точка, «пик» исполнительской формы, была достигнута в нужное время и в нужном месте». Знание психических (индивидуально-личностных) и профессиональных свойств студента в их взаимосвязях и зависимостях абсолютно необходимы педагогу в выработке оптимальных путей и способов поведения к концертным выступлениям. Диагностика характера студента, его внутренних состояний, его индивидуальных реакций на те или иные ситуации способствует правильному выбору психологической стратегии и тактики педагога в наиболее важные для его подопечного моменты. Не лишнее повторить, что работа такого рода, должна вестись и в школах, и в училище, и в вузах, словом, на всех этапах профессиональной биографии будущего исполнителя.

Можно считать установленным, что дети и взрослые по-разному «ощущают» сцену, в разной степени переживают эстрадное волнение, хотя присуще оно и тем, и другим. Психологи и педагоги-практики по-разному определяют возрастные границы, отмечающие первое появление симптомов сценического волнения у юных исполнителей. Большинство специалистов все же сходится в том, что впервые волнение дает о себе знать в возрасте 10-11 лет; у кого-то раньше, у кого-то позже, но в среднем эта возрастная «веха» может считаться типовой и наиболее распространенной.

«У одаренных детей нервы, как канаты», - говорил Л.Н.Наумов. Возможно, это суждение не бесспорно, поскольку среди одаренных детей достаточно много хрупких, нервных натур, достаточно сильно и глубоко переживающих встречу с публикой. В дальнейшем, по мере взросления исполнителей, сценическое волнение распространяется на представителей самых различных нервно-физиологических типов - сангвиников и флегматиков, и (в особенно большой мере) на холериков, и меланхоликов. Прямое отношение к рассматриваемой проблеме имеет категория самооценки, т.е. оценки исполнителем своей собственной персоны, своих возможностей и т.д. Можно считать доказанным, что в равной мере негативно воздействует на исполнителя как переоценка своих возможностей, результатом чего являются нередко нервные срывы, ощущение неудачи и т.д., так и недооценка самого себя, ограничивающая горизонты исполнителя профессиональные, лимитирующего его творческие потенции.

Каковы же причины сценического волнения? В чем его генетические истоки?

Есть все основания говорить в данном случае о комплексе причин. Причем индивидуальные соотношения в этом комплексе всегда неодинаковы, всегда различны. Чаще всего волнение навевается мыслями (или бессознательными ощущениями) типа: «Что обо мне скажут?», «Каковы будут оценки моей игры?», «Какое место будет отведено мне в профессиональной иерархии?» и т.д., и т.п.

Надо прямо сказать, что забота музыканта-исполнителя о своем профессиональном реноме вполне закономерна и естественна; в них нет ровным счетом ничего предосудительного. В то же время бесспорно и другое: преувеличенное

опасение заслужить критическую оценку со стороны посторонних только лишь повышает планку волнения и усугубляет тем самым положение исполнителя.

Вопрос о самооценке музыканта-исполнителя - особый вопрос, требующий специального рассмотрения. Здесь же заметим, что между самооценкой и уровнем притязания исполнителя, с одной стороны, и коэффициентом нервозности на сцене, с другой - существуют сложные корреляционные взаимоотношения. Последние могут стать объектом специального и весьма интересного исследования; что же касается педагогической практики, то большинство ведущих преподавателей Московской консерватории подчеркивают в той или иной форме важность адекватной самооценки, т.е. более или менее реалистичного представления о собственных творческих возможностях.

Безусловно важной составляющей в синдроме сценического волнения является чувство ответственности исполнителя за свое выступление. Оно, как показывают специальные наблюдения, возрастает с годами и по мере продвижения исполнителя вверх по иерархической лестнице. Безусловно, когда это волнение принимает излишне болезненные формы, оно не только неприятно для исполнителя, но и чревато для него определенными потерями на эстраде. Характерно с другой стороны, что некоторые преподаватели фортепианных классов Московской консерватории (они же известные авторитетные исполнители) считают, что отсутствие волнения еще более нежелательно для исполнителя нежели присутствие его в чрезмерно гипертрофированных формах. Н.В.Труль замечает по этому поводу: «Если человек не волнуется перед выходом на сцену, - он не артист, и на сцене ему делать нечего. Ему все равно, что и как он будет играть» . П. Т. Нерсисян говорит: «Я специально призываю волнение за день-два до важного для меня выступления». Он убежден, что только на фоне положительно окрашенного сценического волнения можно добиться высоких результатов в исполнительском искусстве: «Волнение - это неременное условие для того, чтобы человек сконцентрировал все свои силы физические и психические; человек равнодушный, - продолжает он, не волнующийся ничем интересным и значительным на концертной эстраде не сотворит».

Интересный аспект в разговоре о волнении намечал Л.Н. Наумов. Суть его высказывания сводилась к тому, что молодых исполнителей надо подготавливать к выходу на сцену - и подготавливать не только в профессионально-исполнительском плане, но и психологическом. «Самоконтроль у студенческой молодежи, как правило, не развит. Молодые люди зачастую не знают, как надо выйти на сцену, как сесть, какими внутренними приемами можно несколько успокоить себя. Более того, иные молодые пианисты не знают, как вести себя, исполняя программы, состоящие из нескольких произведений, что делать в моменты пауз, в перерывах в игре» . Трудно не согласиться с Л.Н.Наумовым, что эти и другие аналогичные вопросы должны находиться в поле зрения преподавателя, тем более, что в лице последнего выступают, как правило (во всяком случае, в Московской консерватории), опытные исполнители, на собственной практике освоившие тактику сценического поведения.

Даже одежда исполнителя, подчеркивает Ю.С. Айрапетян, имеет значение для выступающего - она может либо действовать на него успокаивающим образом, либо, напротив, выводить в той или иной мере из душевного равновесия.

При всей многообразной атрибутике, так или иначе связанной с проблемой сценического волнения, главное заключается в умении и способности исполнителя сосредоточиться на исполняемом. У людей музыкально одаренных, обладающих особыми сценическими способностями, этот дар самососредоточения проявляется в той или иной мере интуитивно. Это не значит однако, что его не следует специально развивать. В.В. Кастельский по этому поводу говорил: «Бывает, я усаживаю студента в классе за рояль и говорю ему: «Представь, что ты играешь на публике. Войди в это

состояние. Причем твоя основная и главная задача - сосредоточиться на исполняемом. Ничто не должно тебя отвлекать: ни присутствие посторонних, ни какие-то ненужные мысли ... Предельная концентрация на звучании инструмента, на фразировке, на соотношении голосов и т.д. - вот твоя цель, и чем скорее ты достигнешь ее, тем скорее станешь артистом» . Позиция В.В. Кастельского ясна. Способность самососредоточения как наиболее эффективного метода борьбы со сценическим волнением можно и нужно развивать в процессе предконцертной подготовки учащегося. Педагоги Московской консерватории сетуют на то, что у студенческой молодежи (пианистов) нет такой учебной дисциплины, как сценическое мастерство. «Музыканту (играющему на сцене) очень многое «нельзя» - говорит П.Т. Нерсисян, - нельзя брать неверные ноты, нельзя останавливаться во время игры. Но в то же время в рамках этого «нельзя» надо искать возможности для творческого самопроявления. Чего-то делать исполнителю нельзя, а что-то можно и нужно, если он хочет, чтобы его игра имела индивидуальную окраску и представляла бы интерес для аудитории. Найти в «несвободе» свободу звукоизъявления - вот суть и смысл нашей профессии. Остается лишь пожалеть, что молодым пианистам не преподается сценическое мастерство - дисциплина, которая дает, во всяком случае теоретически, ответы на многие важные вопросы».

От многих исполнителей приходится слышать, что они любят сцену, любят то особое внутреннее состояние, которое возникает у музыканта-исполнителя, остающегося один- на один с публикой. Любовь к сцене к публичному выступлению, к эстраднему самочувствию, следует всячески культивировать у молодых музыкантов; к этому «общему знаменателю сводятся высказывания практически всех преподавателей Московской консерватории. Именно' любовь к сцене, ни с чем не сравнимое наслаждение, получаемое исполнителем от пребывания на ней, и помогает в конечном счете преодолеть разрушительную силу эстрадного волнения и взять от него все то лучшее, что оно способно дать артисту.

Музыканты-исполнители, располагающие достаточно большим опытом выступления, знают, что одна из первопричин сценического волнения - боязнь музыканта забыть текст. Волнуются, исполняя произведения публично, потому что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются. Психологические корни этих явлений достаточно очевидны и не составляют секрета для высококвалифицированных педагогов-музыкантов. Парадокс заключается в том, что провалы в памяти на сцене не всегда являются результатом недостаточней выученности текста. И тем не менее произведение должно быть выучено не на 100, а на 150%; само ощущение «чистой совести» исполнителя («я все выучил с предельной тщательностью») принесет ему уверенность в себе - и наоборот.

Анализируя проблему сценического волнения, педагоги-музыканты, пианисты обращают внимание, что многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы. «Сценическое волнение на всех действует по-разному» (Ю.С. Слесарев). «Один студент ничего не боится, другой - трясется как осиновый лист, третий - впадает в прострацию, четвертый не может совладать с чрезмерным возбуждением и т.д.» (Доренский С.Л.). М.С.Воскресенский замечает по этому поводу следующее: «Вообще, бывают ученики, которые хорошо играют в классе и «рассыпаются» на эстраде. Бывает и наоборот: ученик, на которого вы не возлагаете особых надежд на эстраде, «собирается» и играет значительно лучше, чем вы ждали. Я думаю, что многое зависит тут от склада нервной системы и характера человека».

Важно, впрочем, не столько «диагностировать» природу сценического волнения, сколько помочь молодому исполнителю совладать с ним в решающий момент. Уже говорилось, что сам факт прочной «сделанности» материала действует успокаивающее на психику исполнителя и является в определенном смысле гарантом от капризов

памяти на эстраде. Совершенно естественно, что педагоги, работающие в фортепианных классах Московской консерватории, акцентируют внимание на этом своих учеников. Предварительная «обыгранность» произведения также снижает планку волнения исполнителя. Наконец, существуют специальные приемы аутотренинга (самовнушения), которые при умелом использовании дают иной раз неплохой эффект. В.К. Мержанов в этой связи говорит: «Я стараюсь объяснить студентам, что сила внушения и самовнушения - великая вещь. От нее больше пользы, чем от всех таблеток вместе взятых. Мне кажется, что проблема самовнушения не может не интересовать профессионального музыканта - ведь именно здесь можно найти ключ к преодолению излишне сильного эстрадного волнения».

Но при всем том В.К. Мержанов акцентирует внимание на том, что основное и главное для исполнителя - не просто ответственное, а сверхответственное отношение к подготовке музыкального произведения для публичного показа. «Как правило, волнение исполнителя возникает на почве недостаточной подготовленности» (Л.Н. Наумов). «Психологическое состояние на сцене напрямую связано с качеством предварительной работы», - говорит А.А. Писарев.

П.Т. Нерсесьян констатирует, что трудно вывести определенные «рецепты» психологической подготовки к публичному выступлению, такие приемы есть обычно у каждого профессионального исполнителя, причем, число и состав их со временем увеличивается. Если же говорить о некоем универсальном приеме подготовки к концерту, то это, по мнению П. Т. Нерсесьяна, предельная добросовестность предварительной работы, «когда исполнитель делает на эстраде все, что ему нужно, даже находясь не в очень хорошем состоянии духа и плоти».

Еще один аспект проблемы. А.А. Писарев говорит: «Имеет значение, как исполнитель проводит время перед выступлением. Что касается меня, то я должен заниматься перед концертом регулярно, во-первых, и достаточно много по количеству времени, во-вторых». С.Л. Доренский подчеркивает, что объектом внимания педагога и учащегося должен быть режим дня накануне выступления. По этому вопросу существуют различные мнения и точки зрения. «Я советую ученикам, - высказывается в данной связи М.С. Воскресенский, - в день концерта не очень много заниматься. Два-три часа, проведенных за клавиатурой, более чем достаточно. Полезно поиграть программу в неторопливом движении, в спокойной манере, не пытаясь раньше времени стать артистом. Хорошо, если студент умеет в этой ситуации как бы в увеличительное стекло рассматривать свои исполнительские замыслы и намерения. Хорошо, если удастся поспать перед концертом; это успокаивает нервную систему и избавляет голову от ненужных мыслей и забот».

И М.С. Воскресенский, и С.Л. Доренский, и В.К. Мержанов, и их коллеги подчеркивают, что сценическому волнению можно противостоять, но для этого нужно знать себя, опробовать различные приемы и способы само воздействия, иметь представление о том, что и при каких обстоятельствах может помочь. Именно поэтому В.К. Мержанов рекомендует своим подопечным вести дневник, фиксируя в нем все то, что может оказаться полезным на будущее. «Часто говорят о воле к занятиям. Такая воля нужна. Но нужна и воля к занятиям самим собой. Нужно желание понять себя, свой характер, свою природу» (В.К. Мержанов). Важен, наконец, и сам процесс общения педагога со студентом в преддверии выступления. «Нужно внушить студенту уверенность в своих силах, - подчеркивает Ю.С. Слесарев, - Это тоже входит в круг обязанностей педагога». Сходным образом рассуждал и В.В. Кастельский: «Я говорю студентам перед выступлением: «У тебя хорошее настроение, у тебя хорошо выученная программа. Ты играешь с удовольствием и хочешь поделиться этим с публикой». Именно так и следует настраивать студента, это лучший метод борьбы с эстрадобоязнью.

Таким образом, анализируя позиции профессоров и преподавателей Московской консерватории в связи с проблемой сценического волнения, можно прийти к выводу, что вопрос о психологической подготовке пианиста к концертному выступлению, не относится к числу нерешаемых, как иногда полагают. Он решается в основном индивидуально, но для этого «надо знать себя, знать индивидуальные особенности своей нервнопсихологической конституции. Иметь представление о реакции своего организма на различные ситуации, на те или иные приемы самовоздействия». Познать самого себя становится важнейшим смыслом в работе над музыкальным произведением в период подготовки к концертному выступлению. Для успешного решения проблемы сценического волнения нужны и профессиональная добросовестность, и владение техникой самопознания, и определенный сценический опыт, и многое другое, о чем шла речь выше.

Итак, можно констатировать, что проблема преодоления негативных последствий сценического волнения постоянно находится в поле зрения преподавателей-пианистов (разумеется, как и представителей других исполнительских специальностей - скрипачей, виолончелистов и т.д.). Простого и однозначного решения всех возникающих в данной связи вопросов, естественно, быть не может, однако суждения, мнения и, главное, практические советы людей, неоднократно выходивших на «большую сцену», вносят значительную ясность в эти вопросы.

Корни сценического волнения сами по себе достаточно очевидны; они в естественной для человека боязни неудачи, причем публичной, «прилюдной», а потому особенно болезненной неудачи, которая к тому же может иметь самые неблагоприятные последствия по профессиональной линии. Зачастую боязнь сцены «опредмечивается» для исполнителя в боязни забыть текст музыкального произведения) либо допустить заметный «технический» брак и т.д. В этой связи, подчеркивают музыканты-практики, особенно важна предельная, тщательная и добросовестная «сделанность» программы, с которой предстоит выйти на сцену. Причем дело не только в том, что прочная «выучка» достаточно надежно страхует исполнителя от возможной сценической аварии, но и в том, что само внутреннее ощущение «все сделано наилучшим образом и с предельной добросовестностью» действует успокаивающе, снимает излишнюю остроту волнения, является своего рода психологическим допингом.

Известно, сколь полезна предварительная «обыгранность» («обкатка») программы на людях, в присутствии посторонних. Опыт музыкантов, работающих в исполнительских классах Московской консерватории, свидетельствует, что этот метод привыкания к условиям публичного выступления, выработки необходимых условий и навыков по-прежнему остается в числе наиболее актуальных и действенных.

Могут принести определенную пользу музыканту-исполнителю и приемы аутотренинга (самовнушения) в их особой профессиональной модификации. Однако технология аутотренинга, чтобы стать достаточно эффективной, должна быть предварительно отработана и отштрена исполнителем, закреплена в его личном сценическом опыте.

Нельзя не учитывать, говоря о сценическом волнении, и психофизиологических особенностей музыканта, в аналогичных ситуациях одни волнуются больше, другие - меньше, одни владеют собой лучше, другие - хуже, и т.д. Однако закономерности борьбы с разрушающим воздействием сценического волнения, приемы внутренней психической саморегуляции примерно одинаковы для всех, этот момент должен быть подчеркнут особо.

Что касается сугубо негативного отношения к сценическому волнению, которое встречается у отдельных исполнителей, того, что можно было бы определить как «боязнь боязни», - то такое отношение в принципе является ошибочным, не учитывающим специфики профессии. Именно высокий «вольтой» душевных

переживаний на эстраде и в преддверии ее, выход за рамки привычных, будничных эмоциональных состояний, наэлектризованность мыслей и чувств - все это позволяет исполнителю добиться подлинно высоких творческих результатов, достигнуть своего «оптимума». Не страшиться волнения, а трансформировать его на пользу дела - такова должна быть установка молодого исполнителя, формируемая еще в годы учебы.

Волнение отступает, растворяется, когда музыкант внутренне сосредотачивается на процессе игры, концентрирует свое внимание на исполняемом. Выработка навыка самососредоточения выступает тем самым в качестве эффективного механизма противостояния сценическому стрессу.

На фоне всего сказанного выше весьма различно, а подчас и противоречиво выглядят рекомендации специалистов, касающиеся времяпрепровождения в день концерта. У каждого профессионального исполнителя есть свои приемы и способы подготовки к выходу на эстраду, свои соображения по части организации «режима дня». Кто-то в преддверии выступления занимается больше, кто-то меньше обычного; одни ищут общения, контактов с близкими, для других важнее одиночество. Ясно одно: будущему исполнителю необходимо опробовать на собственном опыте различные варианты подготовки к публичному выступлению, отобрать для себя то, что наилучшим образом согласуется с его индивидуально-личностными особенностями и свойствами.

Проходит с опытом. Это из-за неуверенности в себе, в технике, в знании произведения.

Однозначно никакие сомнительные техники типа "программирования сознания" применять нельзя - это очень опасно.

Тем более хим.стимуляторы - от этого только зависимость возникает, и это мешает больше, чем помогает.

Артист (профессиональный) не волнуется на сцене, а просто отрабатывает, как магнитофон. Волнение, повышенное потоотделение из-за него, потеря концентрации, мандраж, трясущиеся конечности, боязнь сцены - признак не профессионализма. Настоящих, твоих эмоций на сцене быть не должно, только то, что нужно для выступления, роль. В древней Греции, например, когда актёр вместо роли и игры в рамках роли начинал плакать настоящими слезами, проще говоря, впадал в истерику - зрители его закидывали камнями. Твои личные эмоции (все) должны остаться за кулисами. На сцене - ни "свинячего восторга", ни страха - ничего.

Многие из артистов совершают распространённую ошибку, когда "выносят" на сцену вместо образа СЕБЯ, свои настоящие переживания, забывая или игнорируя это правило. Мотивируют это тем, что так, мол, легче, или так "честно", это моё "Я" и т.д.

Это ошибка. Это непрофессионально, и опасно не менее, чем НЛП. Происходит "обратное проникновение", т.е. не актер входит в образ, а образ - в актёра. Сцена проникает в жизнь, и человек "играет" постоянно, не выходя из перевоплощения. Так рождается мания величия, раздвоение, изменение, деформация личности. Примеров - масса. Земфира, например. Такие люди живут на грани помешательства, это не человек, а "оголённый нерв". Нужно чётко соблюдать грань между жизнью и игрой, образом.

Маленький ребёнок - понятие условное. Моцарт в свои семь такое вытворял! Всё зависит от преподавателя, от его умения подготовить к выступлению. Исполнитель должен излагать материал без обдумывания, автоматически, как бы сам собой. Внимание следует обращать только на динамику, ритмику, звукоизвлечение, постановку рук, корпуса - нюансы исполнения и выступления. Отдельная тема - ансамбль; так сразу и не расскажешь.

Ребёнок, который волнуется на сцене - явление более частое, чем уверенный в себе или

вообще развязный. Малый опыт, вот и всё.

Так будет некоторое время, а потом пройдёт, когда придёт успех и признание, тогда и появится уверенность в своих силах, смелость в поведении на сцене. В глаза зрителю надо уметь смотреть, это умение приобретается опытом выступлений. Важно не давить на ребёнка, не запугивать. Если со временем синдром страха не пройдёт - надо искать другие области применения таланта. Вот тут некоторые девочки в медицину ушли - очень правильно сделали. Лучше хороший доктор, чем плохой артист

1. Есть несколько вещей, которые мне помогали. Я пианистка, и выступать приходилось много.
2. Произведение должно быть идеально выучено. Это большой залог успеха.
3. Никаких лекарств, успокоительных. Это вызовет только торможение. А нужна ,наоборот, собранность, концентрация.
4. Перед выходом спокойно подышать. Медленный вдох через нос - быстрый выдох с задержкой дыхания. Успокаивается пульс.
5. Не смотреть в зал. Не отвлекаться. Не думать о том, кто сидит сейчас в зале, кто пришел, а кто не пришел.
6. Быть в образе. Должно преобладать желание донести до публики то неповторимое, что вы нашли в музыке. Желание поделиться вашей трактовкой исполнения. Эта цель поднимает вас над обычной нервозностью. Есть нормальный стимул для исполнения на публике. Сценическое волнение - это норма. И с волнением лучше не бороться, а научиться его контролировать.
7. Не допускать панику, беспокойство, сравнения с кем-то. Не слушать никого, есть много недоброжелателей.
8. Позитивный настрой перед сценой. Поддержать себя словами - Знаю, Готов, Уверен, Получится... И действительно получится.