**«Психологическая подготовка музыканта к выступлению»**

Белаш Елена Викторовна

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования городского округа «Город Калининград» «Детская школа искусств имени Ф. Шопена» (МАУ ДО ГО «Город Калининград» «ДШИ им. Ф. Шопена»)

Кандидат искусствоведения, преподаватель по фортепиано высшей категории

*Медитативное погружение*, этот прием связан с ощущением принципа «здесь и сейчас». Исполнение на основе этого приема связано с глубоким осознанием и прочувствованием всего того, что связано с извлечением звуков из музыкального инструмента. Предельная концентрация внимания на настоящем моменте, который протекает сейчас, в данное мгновение как неповторимая частица бытия, которая никогда уже не повториться.

При фиксации внимания на слуховых ощущениях улавливаются все переходы звуков из одного в другой, все интонируемые смыслы, которые возникают из соединения звуков между собой. Звуки как бы пробуются на вкус, на твердость и мягкость, вдыхаются как аромат благовоний, воспринимаются как окрашенные в различные цвета.

Суметь повторить мысленно ноту за нотой, звук за звуком – все произведение от начала до конца может быть сравнимо с несением полной чаши, из которой на землю не упадет ни одной капли.

Погружение в звуковую материю происходит при выполнении упражнений следующих видов:

– пропевание (сольфеджирование) без поддержки инструмента;

– пропевание вместе с инструментом, причем голос идет как бы впереди реального звучания;

– пропевание про себя (мысленно);

– пропевание вместе с мысленным проигрыванием.

При фиксации внимания на двигательных ощущениях осознается характер прикосновения пальцам клавише или струне, проверяется свобода движений и наличие в мышцах ненужных зажимов, которые моментально должны быть сброшены.

Медитативное проигрывание произведения с полным погружением в него сначала осуществляется в медленном темпе с установкой на то, чтобы ни одна посторонняя мысль в момент игры не посетила исполнителя. Если только посторонняя мысль появилась в сознании, а пальцы в этот момент играют сами, следует плавно вернуть внимание к исполнению, стараясь при этом не отвлекаться.

Глубокое погружение в исполнение образует тот самый малый круг внимания, который К. С. Станиславский рекомендовал актерам, склонным к сильному волнению на сцене. Представление, что кроме тебя и музыки никого на сцене нет, сосредоточении только на стихии звуков и есть объективно центрированное отношение, при котором музыкант становиться жрецом искусства.

Медитативное исполнение формирует так называемые сенсорные синтезы, которые являются одним из главных признаков правильно сформированного навыка. Слуховые, двигательные и мышечные ощущения, мысленные представления начинают работать не порознь, а в не разрывном единстве. В этом случае возникает ощущение, что исполнитель и звучащее произведение представляют собой единое целое.

Медленная игра с динамикой *pp (pianissimo)* тренирует не только навык медитативного погружения, но и усиливает тормозные процессы. Их ослабление во время публичного выступления провоцирует чрезмерно громкую и неуправляемую игру в быстром темпе. Терпеливое проигрывание вещи от начала до конца с полным контролем каждого взятого звука сродни тем дзеновским упражнениям на концентрацию внимания, в которых надо отделять зернышки риса от зерен проса.

*Обыгрывание.* В этом приеме психологической подготовки музыкант – исполнитель постепенно приближается к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий и кончая игрой в кругу друзей. Обыгрывание произведения или программы надо делать как можно более часто и постараться достичь того, чтобы, говоря словами К. С. Станиславского, трудное стало привычным, привычное – легким, а легкое – приятным.

**Литература**

1. Воротной М. В.Методические рекомендации С. И. Савшинского в сфере психологии исполнительского творчества. / М. В. Воротной. – Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена/Выпуск № 24 / том 6. – 2007.

2. Землянский  Б. Я. Психология музыкального исполнительства / Б. Я. Землянский. – М.: Музгиз, 2010. – 136 с.

3. Иванченко Г. В. Психология восприятия музыки: подходы, проблемы, перспективы / Г. В. Иванченко. – М.: Смысл, 2001. – 264 с.

4. Коган Г. М. У врат мастерства: Психол. предпосылки успешности пианист. работы / Г. М. Коган. – 4 –е доп. изд. – М.: «Сов. композитор», 1977. – 174 с.

5. Корто А. О фортепианном искусстве / А. Корто – М.: Классика – XXI, 2005. – 252 с.

6. Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры. Записки педагога / Г. Нейгауз. – 5 –е изд. М.: Музыка, 1987. – 238 с.

7. Орлова Е. М. Интонационная теория Асафьева как учение о специфике музыкального мышления. История. Становление. Сущность / Е. М. Орлова. – М.: Музыка, 1984. – 304 с.

8. Фейнберг С. Е. Пианизм как искусство / С. Е. Фейнберг. – 2 –е доп. изд. – М.: Музыка, 1969. – 598 с.