Боброва Людмила Михайловна

Преподаватель класса фортепиано
Детская музыкальная школа № 7

г. Саратов

Методическое сообщение на тему:

“Без мандража нет куража" или 5 приёмов справиться со сценическим волнением

2025

Введение

Вряд ли найдётся человек, который выступая публично, ни разу не испытывал мандража: того дикого состояния страха и неуверенности в себе, волнения и нервозности, которое пронизывает буквально с головы до пят. И чем ближе момент выступления, тем сильнее мандраж. Но как подбадривающе говорят опытные исполнители: «Без мандража нет куража!». То есть мандраж не так уж и бесполезен, как оказывается. И смысл как раз в том, чтобы научиться контролировать это состояние, не позволять ему полностью взять верх над собой.

Давайте разберёмся, почему возникает мандраж и как с ним можно и нужно справляться.

По большому счёту мандраж – это весьма хитрая игра нашего ума, который из всех возможных состояний выбирает команду «страх». И делает он это, поверьте, из самых благих намерений. Поскольку именно таким образом он хочет уберечь нас от ненужных (как ему кажется) эмоций, связанных с выходом из зоны комфорта. Ну мало ли, вдруг у вас от бурных оваций и переполняющего счастья разорвётся сердце (тьфу, тьфу, тьфу конечно). И за эту защитную функцию нашему уму надо сказать большое-пребольшое спасибо!

Другое дело, что наше тело реагирует на команду ума «страх» не самым приятным образом и выдает это в виде сверхнапряжения в мышцах, которые начинают бесконтрольно в разных местах на свой лад «тремолировать». Трясучка рук, пальцев, ног, под коленкой и т.д. знакома каждому. И если ещё добавить к ним часто сопутствующие «спецэффекты», такие как сильное сердцебиение, подташнивание, диарея, сухость во рту, ком в горле, холодный пот, жар, потеря аппетита или наоборот неутолимый голод, нервное подёргивание глаза, эмоциональная наэлектризованность, то картина вырисовывается не самая привлекательная. Все мечты о блестящей исполнительской карьере блекнут в свете этих малоприятных проявлений. И понятно становится, почему в голове пролетают мысли типа: «Ну зачем мне это нужно? Сидел бы себе спакойненько дома, играл бы лучше в “Танчики” или собирал марки!».

Чтобы справиться с пред концертным мандражом и сценическим волнением нужно 2 вещи:

1) успокоить ум,

2) расслабить до комфортного состояния тело.

Предлагаем вам 5 эффективный приёмов для снятия мандража.

Приём первый: программируем себя на успех!

Ничто так не успокаивает ум, как уверенность в своих силах и непоколебимая вера в успешный исход дела. Чтобы усмирить «боящийся» выступления ум необходимо переключить его на позитивную волну. Достигается это с помощью словесных формул или так называемых аффирмаций. Они представляют собой короткие (лучше протяженностью не более одного предложения), составленные из простых понятных вам слов утверждения, которые содержат положительные образы и установки. Важно, чтобы аффирмации были в настоящем времени, содержали уже ожидаемый позитивный результат и носили утвердительный характер (без частицы «не», которая, как известно, нашим подсознанием просто игнорируется).

Например: «Во время исполнения я чувствую себя уверенно и спокойно!» (плохо: «Я не боюсь выступать на концерте»); «Я играю перед публикой легко и радостно!» (плохо: «Я не стесняюсь выступать перед публикой»); «Я великолепно играю на гитаре!» (плохо: «Я неплохо играю на гитаре»); «Выступление придаёт мне много сил и радости!» и т.д.

Чтобы запрограммировать себя на успех вам надо составить свои аффирмации, еще лучше записать их в блокнот или для удобства на отдельном листике. Пусть их будет не очень много, 3-5 штук, но это будут именно ваши заветные установки. Повторять аффирмации надо как можно чаще (особенно в день выступления), так как при многократном повторении происходит закрепление требуемого образа или установки на подсознательном уровне. Советую произносить свои аффирмации как вслух, так и про себя (мысленно).

Можно даже пропевать или прослушивать на плейере, предварительно начитав своим голосом. Хорошо также многократно просматривать уже написанные на листике аффирмации или по многу раз их переписывать в тетради.

Приём второй: создаём эмоциональный якорь!

Для этого вам необходимо вспомнить самый приятный и счастливый момент вашей жизни, когда вы чувствовали себя комфортно, защищенно, легко, радостно и безмятежно. Подобного рода воспоминанием может стать, например, катание на гамаке в саду у бабушки, качание по волнам в море, любование звёздным небом, лёжа на крыше дома, танец с любимой (любимым) под прекрасную музыку и т.п. Далее, придётся немного потрудиться, но это того стоит, поверьте. Находясь в спокойной комфортной обстановке, вы вспоминаете это событие и фиксируете внимание на своих эмоциях и ощущениях в теле, позволяете себе побыть в этом состоянии и стараетесь его запомнить, то есть таким способом его якорите. Поначалу желательно это упражнение проделывать хотя бы раз 5 в день. Спустя неделю, другую навык закрепится и перейдет в разряд автоматических: стоит вам только подумать о своём якоре, как ваше тело и ум сами начинают расслабляться, придавая вам сил и уверенности, настраивая на позитивный лад.

Приём третий: трансформируем страхи дыханием!

Работа с дыханием – самый быстрый и действенный способ снять мышечное напряжение в теле. Вот три простых дыхательных упражнения, которые можно выполнять непосредственно перед концертом, а также в любой стрессовой ситуации. Первые два можно выполнять как сидя, так и стоя.

Упражнение первое: ваша задача сконцентрироваться на самом процессе вдоха и выдоха, сделать своё дыхание осознанным. Для этого необходимо закрыть глаза, вдыхать и выдыхать только через

нос и пытаться почувствовать, как струя воздуха гуляет возле ноздрей. Постепенно надо стараться замедлить темп дыхания, сделав его спокойным и продолжительным.

Упражнение второе: глаза закрыты, делаете свободный, спокойный и глубокий (низом живота) вдох через нос. После вдоха необходимо

выдержать короткую паузу и выдохнуть через рот беззвучно либо со звуком «пх». Важно следить за тем, чтобы губы были расслаблены и с каждым разом стараться делать выдох всё продолжительнее. Если во время выполнения этого упражнения подключить ещё и свой эмоциональный якорь, то эффект будет намного сильнее.

Упражнение третье: «Дровосек». Для выполнения данного упражнения встаньте, ноги поставьте на ширине плеч. Вам надо сымитировать рубку дров. На вдохе как будто поднимаете «топор» вверх и делаете замах, на выдохе «разрубаете полено» с силой произнося «гу». Мысленно можно представлять как вы «рассекаете» страх и высвобождаете его из своего тела.

Приём четвёртый: используем концертную магию!

Джентельменский набор успокаивающих ритуалов есть практически у каждого исполнителя. Для кого-то такой волшебной «пилюлей» является процесс переодевания в концертный костюм или нанесение макияжа, для кого-то чтение молитв или мантр. А кому-то умиротворения придаёт прикосновение к положенному в карман заветному камушку на удачу, целование иконки. Например, великая певица Елена Образцова в качестве ритуала всегда перед выступлением съедала кусок мяса и выпивала чашку крепкого кофе, объясняя это так: «кофе – для страсти, мясо – для силы».

Возможно, для кого-то панацеей станет разговор со своей любимой инструментом. Ведь у каждой вещи есть своя энергетика, которую вложил в неё не только мастер во время изготовления, но и вы сами, своими мыслями и отношением к ней.

Приём пятый: растворяемся в объятиях!

Пожалуй, самый приятный и доступный приём снятия мандража. Давно доказано, что во время объятия с любимым, родным и дорогим тебе человеком организмом выделяется большое количество эндорфинов (гормонов радости и счастья), снижается уровень тревожности. Во время объятий чувствуешь себя защищенным, любимым и значимым. Учёные утверждают, что каждому человек для выживания просто необходимы 4 объятия в день, а для того чтобы иметь хорошее

самочувствие нужно не менее 7-8 объятий в день. Так что обнимайтесь с любящими вас людьми как можно чаще, особенно перед концертом!!!

Анекдот в тему:

Молодой актёр написал киносценарий и принёс его одному из голливудских кинобоссов. Читая своё произведение, автор от волнения ужасно запинался и заикался.

– Окей, я беру этот сценарий, – пропел важным голосом босс.

– Не понимаю, – сказал режиссёр, – что вам в нём понравилось?

– Но ведь это же гениально! Все до единого персонажа заикаются!

***

Выступает скрипач. Волнуется, ошибается, забывает текст. С трудом доиграв до конца, уходит со сцены и со вздохом говорит:

– Ну что же, многое ВЫШЛО!..