

ощущения обострены, что очень важно на сцене.

«Некоторые исполнители в день выступления продолжают зубрить отдельные пассажи, бесконечное количество раз проигрывают предстоящую программу, растрачивая понапрасну нервную энергию и эмоции. Успокоения это, как правило, не приносит, а вред ощутимый, поскольку все силы расплескиваются до концерта.

На концерт желательно прийти заблаговременно, примерно за час, приготовить устойчивый стул, найти наилучшую точку на сцене, ознакомиться с акустикой в зале, разыграться, просто побродить по сцене, настроиться для предстоящей игры».²⁴

Наряду с психологической подготовкой один из важных факторов успешного выступления — состояние рук. Одни музыканты, должны как следует разыграться перед концертом, другие почти всегда в хорошей форме. Вообще руки не надо излишне нежить, иначе в холодную погоду будет трудно разыгрываться. Если руки ледяные и долго не согреваются, можно выполнить ряд физических упражнений, например, несколько раз "хлопнуть себя с размаху (от плеча) в обнимку", "по-извозчицьи" или "проделать несколько других энергичных гимнастических движений, убыстряющих кровообращение во всем теле", поднять руки вверх, крепко сжать их секунды на 2—3 в кулаки и плавно опустить расслабленные руки, склонившись в поясе на 4—5 секунд. Весьма полезны упражнения, которые советует Й.Гат. Приведу два из них: "Ударяйте кончиками пальцев сперва по подушечкам первого сустава, затем по середине ладони, наконец, по нижней части ладони". Ударять можно каждым пальцем отдельно. "Подтягивайте 5-й палец как можно ближе к кисти, прикасаясь им к ладони, затем словно глядящим движением проведите кончиком его по ладони, до основы пальца. То же проделайте по очереди с остальными пальцами"²⁵. После того как руки разогрелись, можно очень быстро привести их в хорошую форму, проиграв гаммы, арпеджио и т. д. — что кому удобнее.

В день концерта и особенно перед выходом на сцену надо стараться меньше