

**PIANISTA PIRMSKONCERTU
UZSTĀŠANĀS REŽĪMS**

Izstrādājusi Daiga Hiršsone

**PIANISTA PIRMSKONCERTU
UZSTĀŠANĀS REŽĪMS**

Pirmskoncertu režīms.

Ļoti svarīgs moments pianistam. Izšķirošs brīdis-uzstāšanās, padarītā darba parādīšana.

Pēdējās pirms uzstāšanās dienas. Kā tās pavadīt, ar ko nodarboties?

Tas ir ļoti svarīgi, jo no tā, kā Jūs plānosiet, uzvedīsities šo laiku, daudzējādā ziņā atkarīga Jūsu uzstāšanās veiksmē (vai neveiksme). Pirmkārt runājam par tādu pirmsuzstāšanās periodu, kurā viss darbs jau ir padarīts, nevis notiek izmisīga no galvas mācīšanās vēl pēdējā vakarā pirms uzstāšanās.

Kādam tad jābūt pirmskoncerta režīmam?

Tā tad laiks tiek sadalīts starp-

1. posms- spēlēšana un viss, kas uz to attiecas

2. posms- viss pārējais

Sāksim ar 1. posmu – spēlēšanu.

Spēlēt, protams, pēdējās dienas pirms uzstāšanās vajag, bet mazāk nekā iepriekš un ne ar tik lielu iekšēju sasprindzinājumu.

Nepieciešams taupīt spēkus priekšā stāvošajai uzstāšanās.

Kad skaņdarbi ir izmācīti, tad izšķirošais koncertā ir, lai rokas un īpaši galva būtu svaigi, nepārslogoti. Tādēļ kļūdās tie, kas pēdējās dienas strādā līdz spēku izsīkumam. Pie tam, tas, ko dara pēdējā mirklī, sasteidzot, lielākā daļā gadījumu ir lemts neveiksmei- “nenosēdies” nesakļaujas kā viens vesels.

Izcilais pedagogs prof. H. Neihauzs vispār nepieļāva tādu varbūtību, kā- iet uz skauves negatavam! Viņš teicis- **uzstājoties noteikti ir jātic sev, savai interpretācijai, citādi spēlēt nedrīkst!**

Esiet kritiski pret sevi, esiet prasīgi pret sevi, meklējiet labāko izpildījumu!

Pienākot uzstāšanās dienai Jums ir jābūt pārliecinātiem, ka viss ir izdarīts, viss ir kārtībā.

KONCERTA DIENA.

Jāspēlē pavisam nedaudz.

Bet kā tad roku iespēlēšana? Tīri individuāli-cik katram nepieciešams.

Neko nesākt mainīt ,mēģināt kādu jaunu variantu.

Nemācīties kādas vietas neskaitāmas reizes,kā arī ne ātri ,ne ar pilnu spēku,t.i. nespēlēt kā koncertā!**Taupīt spēkus!**

Otrais posms –viss pārējais.

Nespēlējamais režīms.Protams katram individuāli.

Iepriekšējā vakarā laicīgi doties gulēt.Normāli,labi izgulēties!

Tieši uzstāšanās dienā atrast vismaz pusstundu laika pagulēt,jeb vienkārši atbrīvot visus muskuļus.

Miegs labākais fizisko un garīgo spēku atjaunotājs! Tikai nepārspilēt -ar domu,jo vairāk gulēt ,jo labāk. Neuzturēties ilgi saulē!

Uz uzstāšanos nedrīkst iet noguris.Nedariet neko fiziski nogurdinošu,nesāciet kaut ko ilgi lasīt ,vai kādas citas izklaides.

Klausieties sev mīļu mūziku,kas noskaņo uz labām domām.

Pastaiga svaigā gaisā .Nekādā gadījumā alkohols jeb kādas tabletes.

Vēlreiz gribu uzsvērt- katram ļoti individuāla pieeja šiem jautājumiem,jo citam varbūt tāds miera režīms neder,viņam vajaga sevi uzkurināt.

Vienkārši visu ar mēru,nepārspilējot!

Ēšanas režīms.

Varbūt liekas smieklīgi,bet arī tas ir ļoti svarīgi.

Izcili mākslinieki šai sadaļai pievērš lielu uzmanību.

Pats galvenais noteikums šeit viens- nespēlēt koncertā ar pilnu,pieēstu kuņģi.Paēdis cilvēks ir miegains,nav vajadzīgās skatuviskās enerģijas, zūd temperaments.

Pianists Alfr.Korto koncerta dienā neēda vispār.Bet visu dienu neēst pilnīgi neko varbūt ir nedaudz pārspilēti.Atkal jāsaka –nav vienas receptes visiem-kas der vienam ,neder otram!

Mērķtiecīgi ir tai dienā pabrokastot kā parasti,bet pusdienot ne vēlāk kā 4 stundas pirms uzstāšanās.(ja uzstāšanās no rīta ,tad mazas brokastis.)

Pēdējais mirklis pirms uzstāšanās.

Uz eksāmenu vai koncertu ierasties laicīgi. Iznākot no mājas jau koncentrēties uz spēli, neiet veikalos, uz ielas nepļāpāt ar paziņām.

Koncentrēties!

Pēdējā mirklī pirms uzstāšanās iesaka neskatīties notīs. Mana pieredze rāda, ka ir audzēkņi, kuriem tieši nepieciešams ieskatīties notīs, lai iegūtu lielāku pārlicību un drošuma sajūtu!? Citam iesaku nemaz neņemt notis līdz aizskatuvē.

Koncentrēties savrup no pārējiem, jo ir audzēkņi, kuri ar savu nervozitāti ietekmē citus.

Aukstas rokas !!! Ļoti ierasta parādība pirms uzstāšanās.

Šeit nepieciešami roku vingrināšanas paņēmieni - roku vēršana asinsrites uzlabošanai. Protams pielietojami t.s. iespēlēšanās vingrinājumi uz klavierēm. (katram individuāli paņēmieni).

Grūtāk ir cīnīties ar roku svīšanas gadījumiem, kad nereti jāmeklē ārsta - psihologa palīdzība.

Pirms izešanas uz skatuves nedomāt par notīm-tekstu, bet koncentrēties uz skaņdarba raksturu, pulsāciju, tempu. (padziedāt pie sevis sākuma frāzi).

Ļoti svarīgi ir sevi pilnībā atbrīvot –ieelpa, izelpa, atbrīvot visus muskuļus.

Uzstāšanās.

Pats satraucošākais moments, kad tu iznāc uz skatuves –zālē ir klusums, visi skatieni vērsti uz tevi, visi gaida, kad sāksi savu uzstāšanos, Atkal ļoti individuāls moments. Kā kurš gatavojas!

Ir vērtīgi un arī interesanti pavērot izcilu mākslinieku ierakstos viņu izturēšanos šajos momentos! Cits ilgi sēž un gatavojas, cits sāk spēlēt momentā, kā apsēžas pie instrumenta.

Protams daudz kas atkarīgs no tā, ar kāda stila un rakstura skaņdarbu sāksi savu uzstāšanos. Šie brīži ir svarīgi!

Nepieciešams nomierināties, "neielekt" skaņdarbā negatavam!

Kā stāsta G.Kogans –lai sevi nomierinātu, piespiedis uz skatuves sevi atcerēties opusu kārtībā S.Rahmaņinova skaņdarbus. Pie kāda 7.opusa laiks un viņš pats iegājis pareizajās sajūtās un tad sācis spēlēt!?

Interesanti! Bet tai pat laikā ļoti individuāli!

Par apģērbu!

Svarīgs skatuves kultūras elements un ne tikai!

Ļoti svarīgi ,lai uz skatuves izpildītājs justos ērti ,lai nevajadzētu domas novirzīt no galvenā –veiksmīgas uzstāšanās.

Nav labi uz skatuves iznākt pilnīgi jaunā tērpā ,kurš mugurā ir pirmo reizi.

Gadījumi no prakses rāda ,ka jauno tērpu un apavus uz pēdējo pirmskoncerta mēģinājumu ir jāuzvelk,lai pārbaudītu ,vai jūties ērti jaunajā tērpā!?

Protams par visu iepriekš teikto kāds var sacīt-kādas muļķības,ar mani viss notiek pilnīgi otrādi!

Dot kopīgu” recepti”ļoti grūti ,pat neiespējami , ņemot vērā audzēkņu raksturu dzaudzveidību ,apdāvinātību un dzīves apstākļus. Un tomēr! Labas uzstāšanās veiksmes iespēja ir-iepriekšēja atpūta, labs veselības stāvoklis ,dvēseles un miesas svaigums!

Noslēgumā N.Hofmana 4 skaņdarbu mācīšanās veidi,kas arī var palīdzēt veiksmīgam sagatavošanās darbam un uzstāšanās rezultātām:

1. –mācīties skaņdarbu pie klavierēm ar notīm
2. – mācīties pie klavierēm bez notīm
3. – mācīties skaņdarbu pēc notīm bez klavierēm
4. - mācīties skaņdarbu bez notīm un bez klavierēm,t.i.staigājot pa parku ,jūrmalu ,pārdomājot skaņdarbu.

Izmantotā literatūra: G.Kogans” Pie meistarības vārtiem”
H.Neihauzs.”Par klavierspēles meistarību”