

Как справиться со страхом выхода на сцену?

Случалось ли Вам испытывать разочарование от собственного выступления после многократных удачных репетиций, где все получалось прекрасно, тогда как на сцене что-то помешало Вам реализоваться? Дрожание колени, сухость во рту... Знакомые признаки? А как ведь обидно потом осознавать, что можно было выступить намного лучше!

Многие медики утверждают, что все наши болезни - от нервов. Так и на сцене все проблемы, в основном, тоже от них, любезных. С собственными нервами очень трудно справиться, но предлагаю все же попробовать.

Большинство людей, выходя на сцену, выдают не все свои "100%" от качества танца (если вообще приемлемо говорить о процентах в такой области). Но есть и меньшинство - люди, испытывающие особый прилив сил и энергии на сцене, вкпе с ощущением внутренней свободы, дающие нередко более качественное выступление, чем даже самая лучшая "версия" танца на репетиции. Не обещаю, что можно попасть в это меньшинство, но все же постараемся свести психологические проблемы грядущего выступления к минимуму.

Позовите "группу поддержки". Это должны быть люди, перед которыми Вам будет комфортно выступать. Попросите их встретить аплодисментами Ваш выход. Помните, что все люди легко попадают во власть разнообразных предубеждений. Представьте, что Вы сидите сами в зрительном зале и вдруг объявляют группу, а зал взрывается аплодисментами. Далее объявляют другой номер, а раздаются несколько хлопков. У Вас невольно сложится впечатление, что первый номер лучше. Он словно получит фору в Вашем восприятии. Хотя нередко, количество аплодирующих перед номером людей зависит от численности и активности пришедших со стороны выступающих людей. Особенно часто это видно на конкурсах.

Я не одобряю суеверия, но в таких делах, как подготовка к выступлениям, хороши все средства поддержания спокойствия и уверенности в себе. Даже **талисманы и суеверные ритуалы**

Не стесняйтесь делать все эти нелепые вещи, так как определенной степени спокойствия Вы сможете достичь этим путем.

Всем выступающим я настойчиво рекомендую **не смотреть номера перед выходом на сцену**. Разумеется, это не относится ко всему концерту, а скорее к 1-2 номерам непосредственно перед выходом. Особенно это актуально на конкурсах. Даже если номер перед Вами не отличается кардинально в сторону высокого танцевального мастерства, Вы можете потерять уверенность в себе. Лучше разминаться за кулисами. Тем более что нет ничего хуже, чем выйти "сухим" (неразмявшимся) на сцену. Вы не сможете выдать то, что можете, уже не психологическим причинам.

Если в номерах перед Вами используется музыка, то постарайтесь потанцевать за кулисами. Не глядите на сцену, танцуйте по-своему, несмотря на возможное отличие музыки от характерных для Вашего направления тем. И не стесняйтесь присутствующих за кулисами людей. Не смотрите, что они не делают того же, что и Вы, а стоят и наблюдают всю программу из-за кулис вплоть до своего выхода. Им же хуже. Во время такого танца не вспоминайте связки, старайтесь не думать ни о чем, дышать спокойно и "предаться" музыке полностью, без остатка. Плюс полезно сделать несколько растяжек. Тогда выход на сцену напомнит Вам хотя бы частично ситуацию повтора танца на занятии или репетиции в танцевальном зале.

Большую роль в расслаблении играют **дыхательные упражнения**. Если Вы владеете какими-либо дыхательными упражнениями, примените их до выхода на сцену. Нормализация дыхания не только помогает успокоиться, а еще и увеличивает Вашу выносливость. Танцевать с чувством пересохшего горла не очень приятно. Лучше успокоиться и набрать побольше кислорода в ткани перед выступлением с помощью дыхательных практик. Если Вы не знаете таких упражнений, то хотя бы сделайте 4 серии по 4 очень глубоких вдоха и выдоха.

Задайтесь вопросом, чем отличается живое исполнение танца от просмотра телевизионной программы об этом же танце. Среди многих отличий выделяется живой контакт зрителей с танцорами. Интересно ли Вам было смотреть на выступление людей, смотрящих как бы "в себя"? Поставьте себя на место зрителя. Поверьте мне, зритель скорее простит Вам падение себя или предмета на пол, чем невыразительный, "блеклый" и неуверенный танец.

Если Вам страшно смотреть в лица незнакомых людей, **посадите заранее близкого Вам человека на подходящее место и смотрите затем в его глаза, представляя, что**

танцуете для него

. Из такого поведения можно извлечь немало впечатлений. Самое интересное состоит в том, что даже когда Вы смотрите в чьи-то конкретные глаза, у большинства аудитории (разве что кроме сидящих в сторонке) будет ощущение, что Вы, возможно, смотрите на них. И это тоже особая прелесть - выбрать незнакомого человека, следящего более или менее внимательно за Вашими движениями, а соответственно потенциально благодарного зрителя. Тем более что секрет Вашего выбора останется с Вами.

А главное, **задумайтесь, для кого Вы все это делаете?** Правильный ответ - для себя. Настройтесь на выступление как на источник особенных, я бы даже сказала, уникальных ощущений, как на увлекательное путешествие в неизведанное. Вы же не хотите пропустить все прелести незнакомых видов из-за взгляда сквозь маленькую щель между пальцами рук, которыми Вы в страхе закрыли лицо. Тем более что Вам действительно ничего не грозит. Попробуйте взглянуть на это философски. Какие впечатления Вы получите от собственного выступления, зависит, прежде всего, от Вашей позиции: что Вы ожидаете. А что ожидаете, то и будет, так как часто мы притягиваем в свою жизнь события, к которым себя же и готовим.

И удачи!

Автор - **Лора Ляй**

[Источник](#)