

А теперь —

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ!

1. Расслабьтесь

В современном мире невероятно трудно иметь то, что я называю «спокойным умом». Спокойный ум — это тот, который свободен от отвлекающих факторов и способен сосредоточиться на одной проблеме. В современном мире, учитывая бешеный поток информации и/или сенсорных образов, бомбардирующих нас ежедневно, неудивительно, что нам трудно достичь спокойствия ума, трудно на чём-нибудь сконцентрироваться. Тем не менее, крайне важно, чтобы мы это сделали.

Найдите тихую комнату, в которой можно попрактиковаться. Затем, прежде чем вынимать свой тромбон из футляра, потратьте всего минуту или две, чтобы успокоиться и сосредоточиться. Несколько действительно глубоких, очень медленных вдохов творят чудеса как для тела, так и для ума. Когда вы достаточно успокоитесь, приступайте к *разминке*. Внимательно прислушивайтесь к своему красивому тембру, и, главное, не торопитесь.

2. Составьте план занятий

Когда бы и где бы вы ни играли, помните о своей цели. Скажите себе: «Сегодня я стремлюсь к тёмному, тёплому звучанию». Или: «В этой фразе я стремлюсь к плавному легато». Или: «В этом месяце я собираюсь сосредоточиться на расширении своего диапазона».

Как вы видите, здесь я привёл в пример как долгосрочные, так и краткосрочные цели. У вас могут быть цели на сегодняшний день, текущий месяц или даже на целый год вперёд. Или у вас могут быть цели на одну (!) ноту.

3. Карандаш — ваш самый большой союзник

Будь вы на занятиях в школе, занимаетесь индивидуально дома или сидите на репетиции оркестра, держите карандаш под рукой! Да, я знаю, что у всех у нас поразительная память, но карандаш никогда ничего не забывает. Если вы заметили ошибки, неправильную ноту, штрих или динамику, исправьте это, и вам не придётся больше это повторять.

Помимо таких распространённых ошибок, карандаш может напоминать вам об альтернативных позициях, определённых интонациях в данной фразе. Короче говоря, карандаш — это ваша память!