

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
СЦЕНИЧЕСКОЕ ВОЛНЕНИЕ КОНЦЕРТМЕЙСТЕРА.
ПРИЕМЫ, МЕТОДЫ, ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ.**

Автор-составитель:
Бойкова Н. В.
Концертмейстер МАУ ДО
ДД(Ю)Т

Пермь, 2021г.

Введение.

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Сталкиваясь с ней в первые в подростковом возрасте, представители сценических профессий не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей сценической карьеры. Различные виды сценического волнения, в том числе и музыкальное, требует большой подготовки, мастерства и владения способами максимального раскрытия возможностей исполнителя. Успешное выступление музыканта является результатом оптимальной концертной готовности. Такое состояние включает в себя три важнейших параметра – физическое, эмоциональное и умственное. Не менее важно выполнять на весьма высоком профессиональном уровне музыкальные произведения (хоровые, фортепианные, вокальные и др.). Следует владеть своеобразными методами – техникой саморегуляции. При ее недостатке выступление перед публикой зачастую обречено на провал. По мнению квалифицированных специалистов музыкант должен уметь эффективно контролировать себя, быть эмоционально стабильным, владеть психологическими приемами и иметь устойчивую психику. Всё это в совокупности гарантирует успех данного вида деятельности, формирует надежную основу в ее фундамент.

Исполнительская деятельность – это одна из самых сложных видов деятельности, потому что в ней сосредотачиваются высокие моральные, психологические, а зачастую и колоссальные физические нагрузки. Довольно часто такая деятельность становится настоящим испытанием для взрослого, уже сформировавшегося во всех отношениях, концертного исполнителя, не говоря уже об учащих. Существуют две разновидности эстрадного волнения: «волнение – подъем» и «волнение-паника» и в зависимости от того, какой вид волнения переживает музыкант во время публичного исполнения музыкального произведения, можно поставить качество его исполнения, а в особо критичных случаях даже возможность самого исполнения.

Сценическое волнение может проявляться в различных формах. Волнение – подъем характеризует эмоциональную бодрость, душевный подъем, яркость исполнения, прилив сил и положительной энергии, способствующей налаживанию контакта музыканта со слушателем и положительному впечатлению от самого исполнения.

Напротив волнение – паника затрачивает колоссальное количество энергии на ее подавление, негативно влияет на качество исполняемого произведения, которое может выразиться в потере красок музыки, темпа, звуковых нюансов, отказ различных видов памяти и т.д., что в последствии может привести к неуверенности в себе, развитию различных фобий, боязни сцены, плохого исполнения, забыть музыкальный текст и т.д.

Большое значение имеет воспитание воли, ведущей к победе. Немалое число наших достижений на жизненном пути, в конечном результате – это победа над собой, над навыками преодолевать свои слабости, какие-то природные несовершенства.

Волевой человек может заставить себя сделать то, что он считает необходимым, а безвольный в этих же обстоятельствах отступает. М. Норбеков пишет: «Когда одни видят перед собой пропасть, думают о бездне, другие думают о том, как построить через нее мост». Поэтому нужно воспитывать настойчивость, целеустремленность, упорство, смелость, инициативу, самообладание.

Сценическое волнение может возникать по различным причинам и переживаться по-разному. Концертмейстеры волнуются всегда, особенно если возникают неучтенные моменты: звук на сцене всегда другой, нежели на репетициях, другое освещение, наличие микрофонов, ощущения клавиш, посадка, расстояние до пюпитра, контакт с исполнителем (часто приходится играть спиной к сцене) и множество других нюансов, которые невозможно предвидеть.

Конечно, у каждого концертмейстера есть свои способы нивелирования таких неожиданностей. Особенно легко это получается, если сознательно подключать механизмы контроля психологических состояний.

Сценическое волнение концертмейстера. Приемы, методы, техники преодоления.

1. Подготовка к концертному выступлению. Некоторые правила и приемы.

Нет такого исполнителя, который не волновался бы перед предстоящим выступлением. Можно все выучить наизусть, но при этом испытать сильнейший страх. Причиной же боязни является реакция внутренних механизмов самосохранения, которые помогают бороться с напряженным состоянием гораздо быстрее, чем трезвый ум. Страх разрушительно воздействует на формирование личности ученика. Парализуя себя неуверенностью, учащийся лимитирует свои внутренние резервы. Заработанный с годами навык бояться выступления является препятствием для творческого мышления. Как-то раз, попав под господство волнения, исполнитель шагает по маршруту, выбранному не сознанием, а намерением сберечь себя от риска, которым потрясенное волнением воображение весьма утрирует. Боязнь остаться позади, избавиться от тотальных норм уничтожает желание мыслить объективно.

Существует множество причин, вследствие которых у концертного исполнителя зачастую возникают проблемы при исполнении музыкального произведения на сцене. Наиболее часто страх или волнение у исполнителя перед концертным выступлением вызывают такие причины как: боязнь во время исполнения забыть текст музыкального произведения, недостаточная проработка технических моментов, непривычная обстановка, слишком сложный репертуар, неуверенность в своих силах, недостаточно времени на подготовку (когда концертмейстер выучивает музыкальное произведение «в последний момент» накануне публичного выступления), неправильная

психологическая подготовка во время работы над аккомпанементом, а так же непосредственно перед выступлением, и многое другое.

Чтобы избежать негативного влияния на качество исполнения, следует правильно подготовиться к выступлению. Накануне важного выступления рекомендуется раньше лечь спать и хорошо выспаться. Не менять привычный ритм жизни, обязательно погулять, не переедать, не устраивать шумных развлечений, чтобы, по словам Г. Нейгауза, обеспечить «свежесть души и тела». Ну и позаниматься часок-другой на рояле.

В предконцертные дни не напрягать внимания, заниматься меньше. Если программа не готова - учить ее слишком поздно.

За 2 дня до концерта отвлечься от забот, волнений, посоветовать ученику сходить в кино, театр, почитать интересную книгу.

Накануне концерта, поиграть все в сдержанном темпе, беречь силы, эмоции; почитать с листа, поиграть что-нибудь из старого репертуара, посмотреть играемое произведение по нотам; спать лечь пораньше и хорошо выспаться; много не заниматься, чтобы не было по словам Г. Нейгауза «душевной изношенности» из-за переутомления.

А.А. Писарев говорит: «Имеет значение, как исполнитель проводит время перед выступлением. Что касается меня, то я должен заниматься перед концертом регулярно, во-первых, и достаточно много по количеству времени, во-вторых».

«Я советую ученикам, - высказывается в данной связи М.С. Воскресенский, - в день концерта не очень много заниматься. Два-три часа, проведенных за клавиатурой, более чем достаточно. Полезно поиграть программу в неторопливом движении, в спокойной манере, не пытаясь раньше времени стать артистом. Хорошо, если студент умеет в этой ситуации как бы в увеличительное стекло рассматривать свои исполнительские замыслы и намерения. Хорошо, если удастся поспать перед концертом; это успокаивает нервную систему и избавляет голову от ненужных мыслей и забот».

За несколько дней до выступления концертмейстер должен представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление. Необходимо удобно сесть, полностью расслабить мышцы тела, тогда кора головного мозга рефлекторно входит в промежуточное состояние между сном и бодрствованием. Физиологи называют это состояние фазовым, его особенностью является способность к сильному внушению и самовнушению. Восстановительные процессы в этом состоянии протекают в два раза быстрее, чем в состоянии сна. Известный пианист К. Игумнов, по воспоминаниям близко знавших его людей, перед концертом умел в течение нескольких минут расслабиться и отдохнуть. Необходимо сосредоточиться на внутренних ощущениях и повторять предложения, погружающие в состояние самовнушения:

Мои руки становятся теплыми. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются. Я представляю, что погружаю их в приятную теплую воду, и

они становятся теплыми и гибкими. Тепло от кистей поднимается по предплечьям, плечам. Мои плечи спокойно опущены. Мое внимание переходит на ноги.

Представить, что мышцы ног погружаются в теплую воду. Мышцы ног приятно расслабляются. Тепло от ног поднимается вверх. Чувствую приятное тепло в области солнечного сплетения. Мои живот и грудь расслабились и наполнились приятным теплом. Теперь мое внимание переносится на лицо. Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица. Мне дышится легко и спокойно. Спокойно и ровно бьется мое сердце.

Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать...Я отчетливо могу представить сцену, рояль, слушателей и комиссию, перед которой я должен буду выступать...Я спокоен, собран, сосредоточен...Уверенно и радостно я начинаю. Мне нравится играть. Каждый звук я извлекаю с огромным удовольствием...У меня все отлично звучит, у меня прекрасная техника...Я выполняю все, что задумал... Я играю также хорошо, как и в классе...Я могу хорошо играть...Я знаю, что я сделаю все, что задумал...Я весь отдался моему вдохновенному исполнению...Какое это наслаждение- красиво и хорошо играть.. Я могу перестроиться с исполнения одного произведения на другое...Мне легко и приятно держать всю программу в голове...С каждым разом самовнушение будет помогать мне все больше и больше...Я легко расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления...

Можно сказать с полной уверенностью, о том, что сила самовнушения - великая вещь, и пользы от нее, гораздо больше, чем от всех таблеток вместе взятых. Следует также повторять почаще вслух и про себя: «Я с нетерпением жду концерта» - страх перед выступлением постепенно будет уступать чувству уверенности, ведь предконцертное волнение основано на беспокойстве за качество выступления, и правильная психологическая установка на успешное выступление - это разумное сбережение нервно - психической энергии, это умение владеть своим состоянием, управлять собой и переводить переживания в нужное русло.

На первом этапе проводится погружение исполнителя в аутогенное состояние, на втором - прорабатывается образная картина концертного выступления.

Г. Нейгауз: «Перед тем, как сочинение увидит свет «свет рампы», я его буду непременно много раз исполнять у себя дома, в одиночестве так, как будто я его играю перед слушателями. (Правда, я не задаюсь этой целью, но так как увлекаюсь сочинением, то и «исполняю» его – для себя и для других, хотя и не присутствующих.)».

А. Баренбойм рассказывает, как один из видных советских пианистов репетирует новую программу, с которой ему предстоит вскоре выступать: «То, что он делает, со стороны может показаться детской забавой... он выходит из другой комнаты (артистической) к роялю, представляет себе, что находится в

концертном зале, раскланивается перед аудиторией и начинает играть программу».

Большую помощь может оказать и искусственный стресс. В 1932г. известная пианистка Маргарита Лонг выступала по Европе с выдающимся французским композитором М.Равелем. Присутствие его на концертах не давало ей раскрыться на сцене. Зная, что при игре без Маэстро, ее исполнение обладает большей творческой свободой, она репетировала концерт для детских кукол. Входя в зал, она здоровалась со всеми, а с одной куклой особенно, -представляя ее М. Равелем. Первый опыт игры был неудачен. Второй и последующий уже лучше. В конце концов, с помощью обычных кукол, она привыкла к осознанию, что за исполнением следит сам М. Равель. После экспериментов, на концерте она сыграла блестяще и присутствие М. Равеля ей абсолютно не мешало.

Еще одним приемом преодоления сценического волнения является ролевая подготовка, смысл которого заключается в том, что исполнитель, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, входит в образ хорошо ему известного музыканта, не боящегося публичных выступлений, и начинает играть как бы в образе другого человека. В психотерапии этот прием называется имаготерапией т.е. терапией при помощи образа.

При подготовке к концертному выступлению важно продумать и свой внешний вид. Так, например, высокие каблуки мешают пользоваться педалью; острый или «обрубленный» носок обуви - негативно сказывается на технике владения педалью. Если же вы решили одеть те или иные туфли на выступление, обязательно в них нужно порепетировать. Что касается одежды – она должна быть максимально удобной: чересчур узкое платье или костюм стесняют движения, широкие рукава, пышная юбка – наоборот – мешают, придают дискомфорт. Кроме этого, важно продумать и прическу. Локоны, ниспадающие пряди, длинная челка – все это может мешать исполнению.

Перед выступлением нужно разогреться, так вы будете чувствовать себя комфортнее и сможете выложиться на 100% с первой ноты. Легкая растяжка перед выступлением поможет оставаться расслабленными.

Непосредственно перед выступлением в незнакомой обстановке, обязательно нужно найти возможность «потрогать» рояль, чтобы приспособиться к инструменту, посидеть на стуле и постараться запомнить его положение и высоту. Ну, а перед выходом на сцену сделать несколько глубоких вдохов и выходов, сердцебиение придет в норму, появится спокойствие. Сфокусируйтесь на том, чтобы пережить первые пару-тройку минут. Это «зона риска». Разве вы видели человека, который бы волновался на протяжении всего выступления, от начала до конца? Нет, со временем страх рассеивается и возвращается уверенность. Думайте о том, что через 5-10 минут все закончится, и обязательно похвалите себя после выступления. Ни в коем случае не ругайте себя. Помните, что никто из слушателей не собирается после представления немедленно отправиться домой, чтобы посмеяться над

вашиими ошибками. Если ошибетесь, сделайте вид, что так и задумано. Верите вы тому или нет, очень многие люди делают ошибки. Они просто делают вид, что ничего не произошло, и, сохраняя уверенность, им удастся скрыть ошибки от аудитории.

2. Техники и упражнения, снимающие напряжение.

Помимо медиативного погружения, существует несколько упражнений и техник, помогающих снять мышечное напряжение.

Раздув. Медленно, сильно и глубоко вдохнуть, можно с небольшими толчками, вдыхать до предела, представить, что воздух уже в кости входит. Задержать воздух на пике вдоха, почувствовать, как он упирается в диафрагму. Выдох такой же полный, в конце выдоха сложить губы «трубочкой», сделать три последних толчка. Повторить несколько раз.

Змея. Громкий звук «Ш-Ш-Ш..Щ-Щ-Щ...», издаваемый в течение полуминуты, снимает страх и тревогу, как минимум на ближайшие полчаса.

Топотун. Топот ног, можно степом или чечеткой. Чудное средство от страхов, тревоги, навязчивых сомнений и лишних мыслей.

Журавль (сброс-подъем). Вдох - глубоко вдохнуть и на вдохе мягко прикрыть лицо ладонями. Кончики пальцев у верхней границы лба. Глаза под руками закрыть. Задержать дыхание на одну- две секунды. Медленно выдыхаем через рот, губы «трубочкой»; одновременно медленно, глядящим движением опускаем ладони сверху вниз, вдоль лица, словно снимаем пелену. Когда кончики пальцев дойдут до подбородка, отпустить руки свободно, расслабленно. Пусть расслабятся одновременно шея, плечи, спина. В конце выдоха слегка выталкиваем воздух: ф-фух-х. Пауза с закрытыми глазами 1-2 секунды.

Подъем: начинаем медленно вдох и одновременно обратное движение рук снизу к лицу. Вдоль лица снизу вверх, с чуть более энергичным прижатием пальцев к коже. Когда кончики пальцев дойдут до нижних век, глаза чуть открыть и устремить взгляд вверх, вслед за движущимися ладонями. Продолжаем глубокий вдох.

Руки вытягиваются вертикально- с разогнутыми ладонями и полностью раскрытыми веером пальцами. Разгибаем энергично шею и спину. Глаза, широко раскрыв, устремить в зенит - и глубокий вдох завершаем паузой - задержать воздух на 2-3 секунды. Выдох - спокойно опускаем руки свободно. Однократное выполнение «Журавля» занимает примерно 20 секунд. Для усиления можно повторить 5 -12 раз, если требуется унять большое волнение. Результат: уверенность, собранность, ясность духа.

Игра «Надуй шарик». Чтобы снять волнение перед выступлением или усталость, можно сделать простую дыхательную гимнастику. Нужно представить себе «цвет шарика». Мысленно «шарик надувается» через нос, как насосом. Руки положить на живот, чтобы почувствовать, как он

«надувается», а затем медленно, можно со счетом глубоко вдохнуть («надуть шарик, который находится внутри»). При этом представить, как меняется вид и цвет шарика, задержать дыхание, а затем медленно выдыхать воздух со звуком «Ш-ш-ш-ш». Повторить 2-3 раза. После упражнения нужно представить темп, характер произведения, глубоко вдохнуть и можно выходить на сцену.

Упражнение «Погружение». Нужно представить, что ты нырнул в воду. Находясь в воде, подумать о чем-нибудь еще? (Например, о сладком мороженом...). Задача заключается в том, чтобы научиться, точно так же погружаться в исполняемое произведение, контролировать каждый звук. Все мысли должны быть направлены только на качество исполнения. Не позволять, себе думать ни о чем другом. К каждому звуку нужно относиться так, словно ты несешь чашу с водой и стараешься, не проронив ни капли, донести эту воду людям, которые в ней очень нуждаются.

Техника якорения. Якорь — метка в сознании человека, которая отвечает за вызов у него конкретного состояния. Процесс якорения используется для стабилизации какого-либо состояния посредством стимула и получения в дальнейшем доступа к нему в любое нужное время. Вы как бы бросаете якорь в нужном вам месте, и тогда «течение обстоятельств» уже не унесет вас в пучину неподвластных вам событий.¹

То есть, во-первых, якорь необходимо «бросить» в нужном нам месте, а во-вторых, воспроизвести в нужной нам ситуации. Наша память, определив один из элементов яркой эмоции, сама восполнит настроение целиком.

Как часто концертмейстеры, разучивая произведение и создавая ансамбль с исполнителем, делают в нотах пометки карандашом: в этом такте задержаться, чтобы вокалист успел вдохнуть, а здесь, наоборот ускорится, потому что у исполнителя длинная нота и ему может не хватить дыхания. Почти всегда. Другими словами – мы ставим «визуальные якоря на внимание». В следующий раз, когда концертмейстер открывает свои ноты, исписанные галочками и лигами, он сам того не замечая, становится более внимательным к исполнению произведения – идет за вокальной партией, помогая вокалисту дышать и выдерживать темп. Такой тип «якорения» называется автоматическим.

В жизни мы всегда незаметно якорим нужное нам состояние, чтобы потом вызвать и воспользоваться этим ресурсом. То же самое можно сделать сознательно, поймав момент высшего проявления необходимой эмоции и потом определенным словом, жестом, касанием вызвать всю гамму переживаний.

1. Определяем нужное состояние. На сцене концертмейстеру необходимо спокойствие, уверенность, внимание. Пробуем поставить якорь на уверенность, а к нему приложится спокойствие.

¹ «Руководство к курсу НЛП-практик». Авторы - Андрей Плигин, Александр Герасимов, «Центр НЛП в образовании». Издание «КПС+», 2000.

2. Вызываем состояние. Для этого вспоминаем ближайший или самый яркий момент, когда мы чувствовали себя очень уверенно.

3. На пике состояния устанавливаем якорь. Для этого сделаем что-то необычное в контексте. Помня о том, что воспроизводить стимул якоря нам придется на сцене, где концертмейстер периодически оказывается в центре внимания, делаем что-то незаметное для окружающих. Кинестетам подойдет соединение большого и среднего пальцев левой руки. Аудиалам лучше на выдохе шепотом произнести короткое слово (я пользуюсь словом «якорь»). Визуалы могут воспользоваться маленькой картинкой, наклейкой в нотах. Держим стимул 5 – 7 секунд, пока не почувствуем спад вызванного состояния уверенности.

4. Отвлекаемся. Кстати, а какая погода на улице? Разомкнули пальцы, отвели взгляд от картинки, помолчали, подумали о том, что будем готовить на ужин или когда выбрать время и купить новые кроссовки.

5. Проверяем работу якоря. Смыкаем пальцы, или посмотрели на картинку, или выдохнули заветное слово – что чувствуете? Уверенность? Якорь поставлен и воспроизведен правильно. Если не получилось, то возможно якорь был установлен не **на пике** состояния, а раньше, или чуть позже. Или выбранный стимул обычен в вашей жизни. То есть, вы каждый день произносите это слово, или смыкаете пальцы, или смотрите на эту картинку. Исправьте ошибки.

6. Повторяем процесс. Для закрепления якоря повторим еще два раза пункты 2, 3, 4, 5. «Незакрепленные якоря» долго не работают.

7. Воспроизводим якорь в нужной ситуации. Вы на сцене. Волнуетесь. Глубоко вздохните и выдохните заветное слово, сомкните большой и средний пальцы левой руки, а правой откройте ноты и улыбнитесь веселой картинке. К вам пришла уверенность!

Если требуется очень много уверенности, или уверенность плюс спокойствие, плюс энергичность, плюс хорошее настроение, можно создать «счастливый пиджак» или «счастливое платье», в зависимости от того, что на Вас будет надето во время выхода на сцену. Все просто. Выбираем одно состояние, надеваем пиджак, платье, туфли или на что Вы решили «якорить» и проходим технику до конца. Получилось, выбираем другое состояние, и устанавливаем новый якорь на предыдущий. Получилось, якорим дальше. В итоге Вы создадите такой талисман, с которым Вам и стадионы будут не страшны.

Только, используя якорь один раз, не забывайте его периодически восстанавливать. И помните три простых правила работы с якорями:

1. Ставьте якорь на пике состояния.
2. Используйте для стимула что-то необычное в контексте.
3. Воспроизводите стимул точно.

Психотехника успешно применяется в работе с самыми разными проблемами, но лучше, если этим занимается специалист.

Заключение.

Сценическое волнение – естественная реакция на сам факт выступления музыканта-исполнителя перед слушательской аудиторией. Следует учитывать в то же время, что сценическое волнение может иметь, в разных соотношениях и пропорциях, как негативные, так и позитивные моменты. Оно проявляется в различных видах и формах. Может обнаруживаться в виде страха, панического состояния; может трансформироваться в подавленное расположение духа, апатию, безволие, неверие в свои силы и т.д. В других случаях, напротив, волнение вызывает в человеке празднично-приподнятые, возбужденно-радостные чувства. Нередки также резкие смены-перепады душевных состояний, сложные сочетания и контрасты эмоциональных красок.

Преодоление сценического волнения, в силу сложности данного явления и многочисленности его составляющих и факторов, влияющих на психологическое состояние исполнителя перед выступлением, является комплексным процессом, включающим как внутреннюю психологическую тренировку музыканта-исполнителя, так и многие аспекты организации пространства, сценического костюма, репетиционной работы и т.д. Как правило, механизмы преодоления сценического волнения, при наличии общих рекомендаций и приемов, связаны с сугубо личными, индивидуальными особенностями.

Универсальных рецептов для преодоления волнения не существует, каждый должен выбрать для себя свой собственный проверенный временем способ подготовки к выступлению. Успех достигается там, где все три функции психики – интеллектуальная, эмоциональная и двигательная – действуют согласованно, уступая друг другу доминирующее положение, как в хорошем камерном ансамбле. Но главное – дело не только в знании секретов успешного выступления. Любой музыкант должен помнить о том, что на сцене он обязан забыть о страхе и все свои мысли направить к осмыслению той музыки, которая будет исходить из-под его рук. Он должен выступить посредником между композиторов и слушателем. Исполнитель должен всю свою работу поставить под творческий контроль. Не только работу над техникой, звуком, стилем, но и работу над владением собой, работой над верой в свои силы.

Список литературы:

1. А.Плигин, А.Герасимов. Руководство к курсу НЛП-практик., «Центр НЛП в образовании». Издание «КПС+», 2000г.
2. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство, Музыка, 1974 г.
3. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. СПб.: СОЮЗ, 1999 г.
4. Голубовская Н.И. О музыкальном исполнительстве. Ленинград, Музыка, 1985 г.
5. Григорьев В.Ю. Исполнитель и эстрада. Москва–Магнитогорск, 1998 г.
6. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология, Москва, 1993 г.
7. Гофман И. Музыкальная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре, Москва, 1961 г.
8. Майкапар С.М. Музыкальное исполнительство и педагогика, Челябинск, 2006 г.
9. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры. Москва, Музыка, 1987 г.
10. Перельман Н.Л. В классе рояля. Москва-Ленинград, Музыка, 1997 г.
11. Песков В.П. Психология стресса, Иркутск, 2008 г.
12. Пономаренко В. Практическая характерология с элементами прогнозирования и управления поведением, Ростов н/Д, 2006 г.
13. Родионов А.В. Психология. Темперамент и типы высшей нервной системы, Москва, 1976 г.
14. Фейнберг С.Е. Пианизм как искусство, Москва, 1969 г.
15. Цыпин Г.М. Музыкант и его работа. Проблемы психологии творчества, Советский композитор, 1988 г.