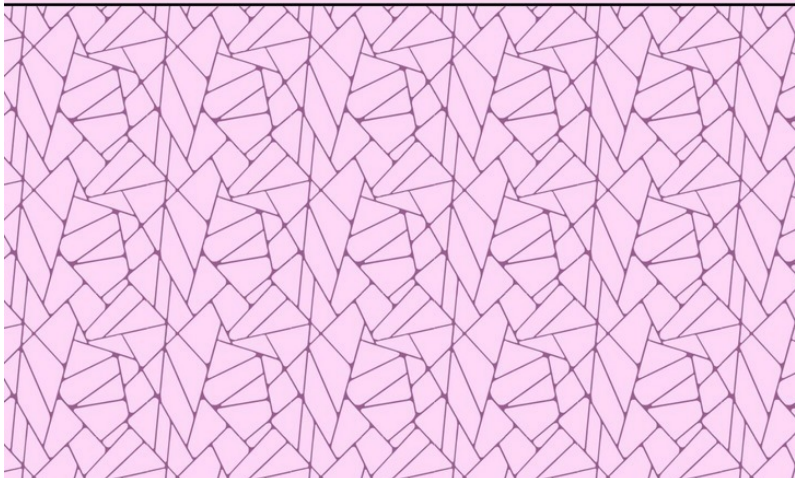


Дмитрий Болесов

*Быстрый старт
в музыке:
таппинг, якоря,
гипноз*



Дмитрий Болесов
Быстрый старт в музыке:
таппинг, якоря, гипноз

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73588998

ISBN 9785006957824

Аннотация

Техники таппинга, якорения и самогипноза – ваш ключ к музыке! Книга поможет развить слух, запомнить ноты и почувствовать ритм без долгих лет учёбы. Подойдёт новичкам и тем, кто хочет освежить навыки с новым подходом.

Содержание

Введение: как таппинг, якорение и самогипноз помогут выучить ноты	5
Почему традиционные методы иногда не работают?	6
Как помогут эти техники?	7
Что вы получите, освоив эту технику?	9
Кому подойдёт эта методика?	10
Принципы работы с методикой	11
Важные предупреждения	12
Комбинированная техника для изучения нот	13
Дополнительные упражнения для развития музыкального слуха	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Быстрый старт в музыке: таппинг, якоря, гипноз

Дмитрий Болесов

© Дмитрий Болесов, 2026

ISBN 978-5-0069-5782-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение: как таппинг, якорение и самогипноз помогут выучить ноты

Вы хотите научиться быстро и уверенно читать ноты, но сталкиваетесь с трудностями? Знакомо ощущение, когда взгляд скользит по нотному стану, а мозг «застревает» на знакомых знаках? Или тревога мешает сосредоточиться на занятиях?

Эта методика объединяет три мощных психологических инструмента – **таппинг, якорение и самогипноз** – чтобы сделать изучение нот лёгким и приятным процессом.

Почему традиционные методы иногда не работают?

При изучении нот мозг выполняет сразу несколько задач:

- распознаёт символ (ноту на стане);
- соотносит его с положением на инструменте;
- вспоминает звучание;
- учитывает ритм и длительность.

Такая нагрузка вызывает:

- **перегрузку памяти** – информация не успевает закрепиться;
- **тревожность** – страх ошибиться тормозит прогресс;
- **усталость** – концентрация падает уже через 15—20 минут занятий.

Как помогут эти техники?

Каждая методика решает конкретную проблему и работает в синергии с остальными:

- **Таппинг (EFT – техника эмоциональной свободы)**
- **Что это:** лёгкое простукивание биологически активных точек на теле с одновременным проговариванием нот или музыкальных понятий.

- **Как помогает:**

- снижает стресс и тревожность при чтении нот;
- ускоряет запоминание за счёт подключения тактильных ощущений;
- связывает зрительный образ ноты с её звучанием и расположением на инструменте.

- **Якорение (НЛП-техника)**

- **Что это:** создание устойчивой связи между определённым действием (касанием, словом, образом) и нужным состоянием (уверенностью, концентрацией).

- **Как помогает:**

- формирует мгновенный доступ к ресурсным состояниям: например, лёгкое нажатие на запястье даёт уверенность перед чтением сложного отрывка;

- закрепляет правильные ассоциации: нота «до» + образ белой клавиши перед двумя чёрными;

- экономит силы – не нужно каждый раз «настраиваться»

заново.

- **Самогипноз (аутогенная тренировка)**

- **Что это:** погружение в лёгкое трансовое состояние для перепрограммирования подсознательных установок.

- **Как помогает:**

- убирает внутренние блоки («Я не способен читать ноты быстро»);

- усиливает мотивацию: вы начинаете видеть прогресс даже в малых успехах;

- создаёт новые нейронные связи – ноты запоминаются «сами собой», без зубрёжки.

Что вы получите, освоив эту технику?

- **Скорость:** сокращение времени на запоминание нот в 2—3 раза.
- **Уверенность:** исчезновение страха перед незнакомыми произведениями.
- **Автоматизм:** ноты будут «читаться» интуитивно, как слова в книге.
- **Удовольствие:** занятия станут легче, а прогресс – заметнее.
- **Гибкость:** методы можно адаптировать под любой инструмент и уровень подготовки.

Кому подойдёт эта методика?

- **Начинающим музыкантам** – поможет преодолеть первый барьер в изучении нотной грамоты.
- **Тем, кто учит ноты «с нуля»** после долгого перерыва.
- **Людям с аудиальной или кинестетической памятью** – техники задействуют слух, зрение и тактильные ощущения.
- **Тем, кого пугает объём информации** – разбивает процесс на простые шаги.
- **Музыкантам, желающим ускорить прогресс** без увеличения времени занятий.

Принципы работы с методикой

- **Системность.** Выполняйте упражнения регулярно – даже 10—15 минут в день дадут результат.
- **Осознанность.** Понимайте цель каждого шага: зачем вы простукиваете точку или повторяете фразу.
- **Экологичность.** Не заставляйте себя – если чувствуете дискомфорт, сделайте паузу.
- **Гибкость.** Адаптируйте техники под свои потребности: например, замените таппинг на массаж пальцев, если простукивание неудобно.
- **Интеграция.** Сочетайте эти методы с традиционными занятиями (игра на инструменте, сольфеджио).

Важные предупреждения

– Эта методика **не заменяет** изучение музыкальной теории и практики игры на инструменте – она лишь ускоряет и облегчает процесс.

– При наличии психологических проблем или травм **проконсультируйтесь с психологом** перед использованием техник самогипноза.

– Если во время упражнений возникает сильный дискомфорт – **остановитесь** и вернитесь к ним позже или скорректируйте подход.

Помните: музыка – это радость, а ноты – её алфавит. Давайте освоим его легко и уверенно!

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

Комбинированная техника для изучения нот

Цель: ускорить запоминание нот на нотном стане, развить музыкальный слух и уверенность в чтении нот. Программа рассчитана на 21 день.

Важно: сочетайте эту технику с регулярными музыкальными занятиями (игра на инструменте, сольфеджио).

День 1—3: диагностика и настройка

Задача: определить текущий уровень знания нот, слабые места и цели обучения.

Инструкция:

- Пройдите короткий тест на знание нот (например, назовите 10 случайных нот на скрипичном и басовом ключе).
- Запишите результаты: сколько нот узнали сразу, сколько вызвали затруднение.
- Сформулируйте 3 цели на 21 день (например: «Выучить все ноты скрипичного ключа за 10 секунд», «Научиться читать ноты с листа в медленном темпе», «Запомнить расположение нот на инструменте»).
- Составьте график занятий: 15—20 минут ежедневно + короткие сессии таппинга/якорения.
- Подготовьте материалы: нотные листы, карточки с нота-

ми, инструмент (если есть).

Фиксация: заполните таблицу:

Цель	Текущий уровень	Планируемый результат	Методы достижения
Выучить ноты скрипичного ключа	Узнаю 5 из 10	Узнаю все за 5 сек	Таппинг + карточки

День 4—7: таппинг для запоминания нот

Задача: снизить тревожность при чтении нот, улучшить запоминание расположения нот на стане.

Пошаговая инструкция:

- Выберите 5—7 нот для изучения (например, ноты скрипичного ключа: C, D, E, F, G).
- Проведите сеанс таппинга (7—10 минут), простукивая точки и повторяя названия нот вслух:
 - **точка карате** (5—7 раз): *C – до*;
 - **лоб** (5 раз): *D – ре*;
 - **виски** (по 5 раз): *E – ми*;
 - **под глазами** (по 5 раз): *F – фа*;
 - **под носом** (5 раз): *G – соль*;
 - **под подбородком** (5 раз): повторите все ноты в порядке и обратном;
 - **ключицы** (5 раз): свяжите ноту с расположением на ста-

не: *С* – на первой добавочной линии снизу;

– **под рукой** (5 раз): свяжите с инструментом: *С* на фортепиано – белая клавиша перед двумя чёрными .

– После таппинга сделайте 3 цикла дыхания 4—7—8 (вдох на 4 счёта, задержка на 7, выдох на 8).

– Визуализируйте: представьте ноту на стане, затем на клавиатуре/грифе.

Частота: 1 раз в день для новых нот, плюс перед чтением с листа.

Фиксация:

– отметьте, сколько нот запомнили до и после таппинга;
– запишите, какие ассоциации помогли лучше всего (визуальные, слуховые, тактильные).

День 8—14: якорение уверенности и скорости чтения

Задача: создать мгновенные ресурсы для быстрого распознавания нот и уверенности в чтении.

Протокол установки якорей:

Якорь 1. Быстрое распознавание нот

– Вспомните момент, когда вы быстро и правильно назвали ноту.

– Доведите ощущение успеха до пика (8—10 баллов).

– Установите якорь: лёгкое нажатие на точку между большим и указательным пальцами левой руки.

– Закрепите: *«Каждый раз, когда я активирую этот*

якорь, я мгновенно узнаю любую ноту».

Якорь 2. Уверенность в чтении с листа

– Представьте, как легко читаете незнакомую мелодию.

– На пике уверенности установите якорь: прикосновение к мочке уха.

– Формула: *«Этот якорь даёт мне уверенность в чтении любой музыки».*

Якорь 3. Связь ноты и звука

– Вспомните, как слышали ноту и сразу называли её.

– Установите якорь: сжатие кулака правой руки.

– Формула: *«Когда я сжимаю кулак, я слышу ноту и вижу её на стане».*

Применение:

– активируйте якорь быстрого распознавания перед чтением нот;

– используйте якорь уверенности перед сложным отрывком;

– применяйте якорь связи ноты и звука при игре на инструменте.

Фиксация:

– отметьте, какие якоря работают эффективнее;

– фиксируйте случаи, когда якорь помог избежать ошибки или паузы.

День 15—21: самогипноз для развития музыкального слуха и памяти

Задача: перепрограммировать подсознание на естественное восприятие нот как звуков и символов.

Скрипт самогипноза (15 минут):

– Расслабление:

- сядьте удобно, закройте глаза;
- сделайте 5 циклов дыхания 4—7—8;
- мысленно пройдитесь по телу, расслабляя мышцы.

– Вход в транс:

- представьте лестницу из 7 ступеней;
- спускаясь по каждой, ощущайте, как растёт ваша музыкальная уверенность;
- на нижней ступени скажите: *«Я готов (а) погрузиться в мир музыки»*.

– Работа с запросами:

- повторите 3 раза: *«Ноты легко запоминаются»*, *«Я вижу ноту и слышу звук»*, *«Чтение с листа становится проще»*.
- визуализируйте: вы смотрите на нотный лист, и ноты «оживают» – превращаются в звуки;
- ощутите радость от понимания музыки;
- закрепите формулу: *«С каждым днём моё музыкальное восприятие улучшается»*.

– Визуализация результата:

- представьте себя через 3 месяца: вы свободно читаете ноты, играете сложные произведения;
- запомните это чувство лёгкости и уверенности.

– **Закрепление якоря:**

– установите якорь музыкального потока (прикосновение к запястью) + фразы «Я в гармонии с музыкой».

– **Выход из транса:**

– посчитайте от 1 до 5, с каждым числом ощущая прилив энергии;

– откройте глаза, улыбнитесь.

Частота: ежедневно перед сном или утром.

Фиксация:

– запишите ключевые образы визуализации;

– отметьте изменения в скорости чтения нот;

– зафиксируйте первые успехи (например, прочитали отрывок без ошибок).

День 22 и далее: интеграция и поддержание

Задача: закрепить новые привычки и создать долгосрочный план развития музыкального навыка.

Алгоритм ежедневного ритуала:

– Утром:

– 3 минуты таппинга с формулой: «Сегодня я наслаждаюсь изучением нот».

– активация якоря быстрого распознавания.

– Перед чтением нот:

– 1 минута дыхания 4—7—8.

– активация якоря уверенности.

– При затруднении с нотой:

- таппинг 2—3 минуты с фразой «Я легко вспоминаю эту ноту».
- активация якоря связи ноты и звука.
- Вечером:
- самогипноз 10 минут с фокусом на благодарность музыке.
- запись 3 успехов за день в «Дневник музыканта».
- «Дневник музыканта» (ежедневная фиксация):**
- новые ноты, выученные за день;
- случаи успешного использования якорей;
- минуты практики чтения с листа;
- позитивные изменения в уверенности;
- заметки о трудностях и способах их преодоления.

Важные рекомендации

– Практика:

- ежедневно уделяйте 15—30 минут чтению нот;
- играйте выученные ноты на инструменте;
- практикуйте сольфеджио (пропевание нот).

– Ресурсы:

- используйте приложения (Tenuto, Note Trainer) для тренировки;
- работайте с карточками нот (физическими или цифровыми);
- слушайте музыку и следите по нотам.

– Мотивация:

- отмечайте даже маленькие победы;
- пересматривайте цели каждую неделю;
- награждайте себя за достижения (например, концертом любимой музыки).

– **Безопасность:**

- прекратите практику при дискомфорте или усталости;
- не заменяйте традиционные методы обучения только техниками;
- адаптируйте нагрузку под свой темп.

Дополнительные упражнения для развития музыкального слуха

1. Интервальное пение и распознавание

Цель: научиться слышать и воспроизводить интервалы.

Упражнения:

– **Пение интервалов от одной ноты.** Выберите ноту (например, С – до) и спойте последовательно: прима, секунда, терция, кварта, квинта и т. д. Сначала с инструментом, затем без него.

– **Распознавание на слух.** Попросите кого-то сыграть интервалы на фортепиано (или используйте приложение), а вы назовите их. Начните с контрастных (прима и октава), затем переходите к близким (большая и малая терция).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.