

Tahák

PROTI TRÉMĚ

1



Fyzická příprava

Nauč své tělo fungovat ve svůj prospěch.

Věděli jste:

"Jóga a meditace regulují automatickou nervovou soustavu sekreci kortizolu - hormonu, který pomáhá tělu bojovat se stresem."

Ena Stevanovic - Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému

2



Pódiové otužování

Dopřej si veřejné vystupování "nanečisto" s dostatečným předstihem. Nauč se sdílet svoje dílčí pokroky s posluchači a neboj se ukázat "nedokonalosti".

Ke sdílení své hudby můžeš využít fb skupinu *Hej,hrej* ♦ *Hudbou k divokosti a sebevědomí*

3

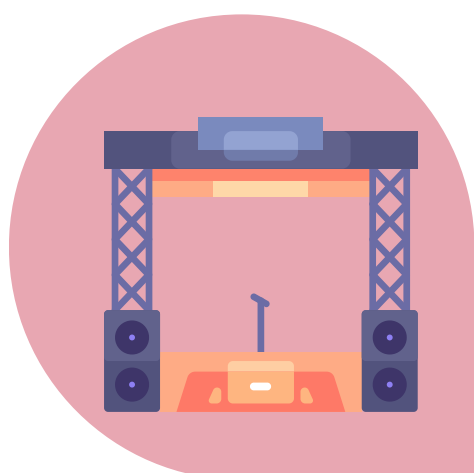


Mysl v souladu

Trénuj veřejné vystupování v představě. Zavři oči a vizualizuj si, jak přicházíš před posluchače. Sleduj svoje pocity a připomínej si svůj záměr - proč se hudbě věnuješ a proč jí chceš sdílet.

Je tento záměr v souladu s Tvou vnitřní motivací?

4



Sebereflexe

Po každém veřejném vystoupení oceň svoje dovednosti.

Co konkrétně se Ti na Tvém výkonu líbilo? Co konkrétně bys chtěl/a pro příště zlepšit? Co pro to můžeš udělat hned zítra?

Tahák

PROTI TRÉMĚ



Fyzická příprava

Nezáleží na tom, jakou pohybovou aktivitu si vybereš. Jestli půjde o běhání, jógu, posilování, či nějakou rehabilitační praxi. Všechno má něco do sebe a náš zájem se může střídat i podle nálady.

Nesmírně důležité je k pohybu přistupovat vědomě.

Co to znamená?

Dávat velkou pozornost tomu, jak se moje tělo právě cítí. Zaměřit se na dech a učit se i v náročných chvílích uvolňovat mysl.

Záměrem je cítit naplno svoje tělo.

Pokud bych se tedy rozhodla pro posilování, mým cílem by bylo udělat 20 kliků a celou dobu bych jen počítala, hecovala se a případně si i vyčítala svoje nedostatečné výsledky, znamená to, že moje pozornost je výhradně v hlavě. Může to být zajímavé zpestření a zábava, ale takové cvičení nám od trémy nepomůže.

Nezbytné je procvičovat vědomé uvolnění svalů i mysli.

A to i v náročných chvílích.

Tuhle dovednost pak využijeme i na pódiu nebo před jakýmkoli publikem.

Tahák

PROTI TRÉMĚ



Pódiové otužování

Princip a důležitost obehřávání známe asi všichni. Je to prakticky jediná "metoda", která se uznává a uplatňuje napříč všemi obory, úrovněmi i pedagogickými názory. Ne vždy je ale uchopená **systematicky a efektivně**.

Pojďme se tedy podívat na to, jak k tomu přistupovat tak, aby dopad obehřávání přinesl ty nejlepší možné výsledky.

Plán

Přes naši snahu hrát vždy naprosto bezchybně často odkládáme jakékoli veřejné prezentování. Technika se dá zlepšovat donekonečna, proto je skvělé přistupovat k obehřávání s myšlenkou "**Not perfect but done.**"

Cílem koncertu "nanečisto" není nikoho oslnit, ale konfrontovat sebe sama s neznámou atmosférou a s pocitem nedokonalosti.

Naplánujte si tedy dostatečně dopředu, kdy obehřání uskutečníte a **dejte si pro to pevný závazek.**

Tahák

PROTI TRÉMĚ



Pódiové otužování

Komunikace

Aby mělo otužování kýžený efekt, je skvělé ho praktikovat v bezpečné atmosféře. Nejlépe ve skupině podobně smýšlejících lidí, kteří se navzájem umí podpořit.

Umět podpořit kolegu ale nebývá vždycky jednoduché.

Domluvte se tedy na jasných "pravidlech" a uchte se i jako posluchač jasně komunikovat zpětnou vazbu.

Zaměřte se vždy jako první na **momenty, které se vám líbily** a které vás inspirovaly. Pak posdítejte svůj názor na to, co byste případně udělali jinak.

Cílem není vyhrát, někoho přesvědčit, nebo dokázat někomu, co bychom udělali líp (ať už jsme v roli hráče, nebo posluchače). Jde o obohacení všech zúčastněných a získání podpory pro budování svého zdravého sebevědomí.

Tahák

PROTI TRÉMĚ



Mysl v souladu

Tenhle bod je asi nejnáročnější pro samostatné praktikování. Jdeme totiž do oblasti, kdy se konfrontujeme s naším **podvědomím**.

Mnoho z nás neumí pracovat se svými myšlenkami nebo emocemi a důvodem často bývají právě podvědomé vzorce a přesvědčení. Na hlubší vysvětlování a teorii v takovém krátkém textu není bohužel prostor.

Co ale můžete vyzkoušet hned, je praxe všímavosti ohledně svých myšlenek a emocí.

Chce to delší čas a bude možná trvat, než své pozorování zcitlivíte natolik, aby vám myšlenky dřív neutekly, než podle nich budete jednat.

Nejdůležitější je, přistupovat k praxi s co největším **nadhledem**.

Naše emoce nás vedou k fabulování a prožívání příběhů, které jsou třeba odžité už dávno v minulosti. Myšlenky zase bývají schované za rigidními názory "že takhle to prostě je", "s tím se nedá nic dělat" apod.

PROTI TRÉMĚ

4



Sebereflexe

O hodnocení a zpětné vazbě jsem už psala v bodu č.2. Principy jsou tedy stejné i pro naši sebereflexi.

Základem je si uvědomit, že hodnotím svůj výkon, své pocity a své dojmy. Nikoliv sebe sama!

Pokud se mi koncert nepovede podle mých představ, neznamená to, že jsem horší člověk (ačkoliv náš vnitřní kritik je někdy schopný rozjet opravdu neuvěřitelně hanlivé dialogy o nás samotných).

Zjemňujte proto své vnitřní rozpravy a snažte se i k sebereflexi přistupovat s nadhledem. Praktikujte ji i při běžném cvičení.

(Př: "ted'jsem zahrála stupnici - spodní oktáva měla krásný zvuk, celkově vyzněla čistě - v horní oktávě jsem cítila napětí v rukou a zvuk byl proto skřípavý - Co můžu udělat pro to, abych byla uvolněná i v horní oktávě?")

A přistupujte vědomě i ke svému očekávání.

Naším největším selháním totiž nebývá nějaká chyba nebo nedostatečná technika, ale právě rozpor mezi očekáváním a realitou. Dovolte si pustit veškerá očekávání a užívejte si hudbu tady a ted':)

Tahák

PROTI TRÉMĚ



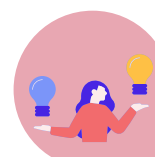
**Fyzická
příprava**

1



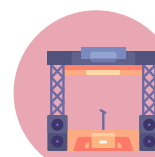
**Pódiové
otužování**

2



**Mysl v
souladu**

3



**Sebereflexe
a úspěch**

4