

Ghid pentru trac de scenă (fără garanție 😊)



Vrei să te simți bine pe scenă și să poți cânta punându-ți în valoare întregul potențial?

Fiecare persoană vrea să aibă o experiență pozitivă pe scenă. Este posibil însă ca emoțiile care preced evenimentul, să declanșeze reacții nedorite în organism: tremurături, transpirație, gură uscată, bătăi accelerate ale inimii, deficiențe respiratorii, tensiune musculară, amețeli etc.

În cazul în care aceste reacții în organism afectează și perturbă interpretarea, împiedicându-te să ai o experiență pozitivă, atunci poți învăța să gestionezi tracul de scenă.

Ce trebuie să știi:

Aceste reacții sunt firești și chiar joacă un rol important în prezența pe scenă.

Ele pot fi asociate cu sentimente pozitive precum bucuria și entuziasmul, în loc de frică și neputință.

Tracul de scenă este adesea asociat cu un eveniment perceput negativ în trecut. Răspunsul emoțional, sentimentul de bază în acest caz, este FRICA (iar rezultatul poate fi, spre exemplu, dezamăgirea).

În cazul unui eveniment perceput în mod pozitiv (succes), răspunsul emoțional este BUCURIA ca sentiment de bază, iar rezultatul este satisfacția.

„Teama este cea parte a comportamentului emoțional, care influențează în cea mai mare măsură succesiunea mișcărilor mecanice, starea psihică și procesul de respirație. Dacă se blochează o parte componentă a acestui „lanț” de sisteme, apar blocaje și în alte părți implicate în procesul de interpretare. Corpul semnalizează prin comportament, ceea ce se petrece la nivel emoțional.” (*Rolul corpului în Interacțiunea cu Instrumentului*, Bistrița: Născut Liber, 2015).

Respirația joacă un rol esențial în gestionarea stresului.

Ce poți să faci?

Poți dezvolta o disciplină prin a face ceea ce îți dă forță, încredere și siguranță. Te invit să cauți și îți doresc să găsești ceea ce este eficient pentru tine. Iată câteva sugestii:

Gândurile devin emoții – nivel psiho-emoțional:

Sentimentele de nesiguranță și teamă vor fi înlocuite cu sentimente pozitive.

Acestea trebuie să fie exersate, așa cum studiezi și repeți notele și pasajele. Deja la studiu, incluzi în procesul de învățare echilibrul emoțional, siguranța sau bucuria. Este decizia ta dacă lași gândurilor frâu liber, sau preiei controlul asupra lor, folosindu-le în mod deliberat în procesul creației. Gândurile

necontrolate tind adesea să fie negative, asociate cu emoții similare. Poți crea modele de gândire pozitivă (afirmații), care sunt repetate cât mai des. La nivel cerebral vor fi construite noi conexiuni neuronale, care se vor manifesta în organism ca reacții / emoții pozitive.

Exemple de afirmații:

- POT cânta piesa, programul – aceasta înseamnă că am făcut totul în această privință, am studiat corect, eficient (pentru asta poți cere ajutorul persoanelor în care ai încredere: profesor/i, acompaniator/e, colegi cu care cânti, etc).
- CUNOSC piesa (știmă, partitură completă, acompaniament)
- MĂ SIMT bine, în siguranță, liber/ă
- POT!
- Emoțiile mele au voie să apară, ele sunt importante pentru a face muzică, le împărtășesc cu publicul

În acest sens trebuie să știi că nu evenimentele în sine, ci emoțiile asociate acestora sunt hotărâtoare, modul în care TU LE INTERPRETEZI și le integrezi ca experiență proprie. Aceasta are un efect decisiv asupra a ceea ce FACI. Devino conștient/ă de punctele tale forte și de slăbiciunile tale. În antrenarea mentală (a sportivilor, spre exemplu) este important ca fiecare să își cunoască și să se folosească de calitățile și abilitățile sale. Acolo unde se arată slăbiciuni, pot fi aduse îmbunătățiri. Astfel, experiența devine una pozitivă, iar neputința se transformă în reușită.

Nivel fizic:

Toți tinerii studenți și muzicienii profesioniști care au răspuns cererii de a împărtăși strategiile cu care au succes în gestionarea tracului de scenă, se folosesc de respirație.

Respirația este singurul proces dirijat la nivel vegetativ, pe care îl putem influența conștient pentru a restabili un sentiment de echilibru, ordine și siguranță.

Explicat pe scurt: Când corpul se află în stare de stres, respirația este scurtă și superficială, organismul reacționează la situația dată. Rezultatul este eliminarea deficientă a dioxidului de carbon din plămâni. Organismul are însă nevoie de oxigen pentru a fi hrănit la nivel celular și pentru a realiza schimbul între organism și mediu, în mod corespunzător (reglare chimică). Prin urmare, EXPIRĂ conștient și prelungit. Inspirația va avea loc ca o reacție firească, iar aerul va intra în corp, dacă s-a creat spațiul necesar.

Exerciții de respirație:

1. Expirație (expiră tot aerul). Inspiră timp de 4 secunde, și expiră timp de 4 secunde. Repetă de mai multe ori. Extinde timpul de expirație cu câte 2 secunde până la 8 sau 10 secunde.

2. Expirație. Inspirație timp de 4 secunde și expirație timp de 8 secunde. Pauze scurte după inspirație și expirație. Apoi se scurtează timpul de inspirație și se extinde timpul de expirație. Model (se expiră, apoi se începe):

Inspirație (I)	Expirație (E)	I	E	I	E
4	8	4	8	4	4 (secunde)
4	10	4	12	4	10
4	8	2	8	2	10
4	10	2	12	2	12

Acest exercițiu antrenează și crește capacitatea respiratorie. Acesta poate fi efectuat într-o a doua încercare cu doar 1 secundă pentru inspirație.

3. Expirație – scurtă pauză – inspirație maximală. Aerul se reține pe senzația de plin, timp în care forța obținută prin inspirație se deplasează în centrul abdomenului (centrul de greutate al corpului) și se activează diafragma pelvis. Se expiră rapid (cu ffuu/hhoo sau silențios). Repetă de trei ori, lasă respirația să revină la normal și dacă este necesar, repetă exercițiul.

A te simți bine, o formă fizică bună (tonus) este foarte important pentru a te putea folosi de întregul tău potențial pe scenă. Ce înseamnă asta pentru tine?

Muzicienii profesioniști cărora le-am cerut părerea găsesc a fi importante, spre exemplu:

- Suficient somn, a merge odihnit/ă la concert (important și pentru studiu!) - oboseala reduce concentrarea și atenția focalizată, duce la tensiuni musculare, iar respirația este afectată.
- Hidratarea suficientă a corpului (a se bea multă apă, băuturile îndulcite sunt mai puțin recomandate)
- A se hrăni ușor înaintea concertului (senzația de foame scade eficiența), bananele (bogate în fructoză, potasiu și vitamina B6) sunt fructele cele mai frecvent consumate 😊

Destinderea corpului

Exerciții simple, care ajută la reducerea încordării: scuturarea ușoară a corpului (genunchii relaxați, ridicarea pe vârfuri și coborârea ritmică pe călcâie), mișcarea rotativă a articulațiilor, stretching-ul sau săriturile ușoare.

Alte metode sau practici care pot ajuta atât fizic, cât și mental: Relaxare musculară progresivă după Jakobson, Dispokinesis, EFT, Meditație, Yoga, Qi-Gong, Training Autogen, Feldenkrais, Tehnica Alexander etc.

La studiu: Părțile corpului neimplicate activ în mișcare se relaxează conștient (de exemplu, degetele care nu ating clape, corzi). În pauze se percepe tensiunea corpului și se relaxează pe cât posibil (de exemplu umerii ridicați).

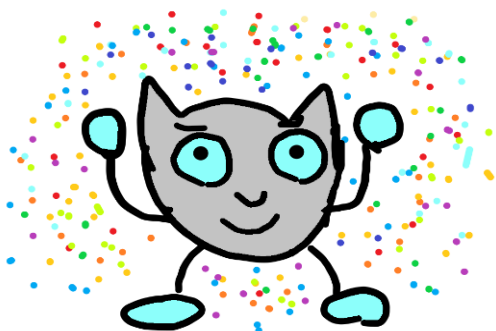
Orice ai decide să abordezi, nu uita: nu ceea ce știi, ci ceea ce FACI este esențial pentru tine. Doar ceea ce ai exersat și repetat de multe ori poate fi activat și pus în acțiune în momentul important.

Înainte de concert:

- Creezi un scurt moment de liniște, faci exerciții de respirație.
- În mintea ta te pregătești pentru concert, tot ce e neimportant pui pe pauză, pentru prezența totală pe scenă
- Imaginează-ți situația concertului într-un mod pozitiv, inclusiv emoția plăcută din timpul și de după eveniment (entuziasm, bucurie, mulțumire)
- Accepți simptomele provocate de nervozitate și îndrepti atenția asupra respirației.

Pe scenă:

- Expiri și inspiri profund de 2-3 ori.
- Te concentrezi, îți imaginezi sunetul, te transpui în starea de spirit a piesei pe care urmează să o cânti.
- În timp ce interpretezi, îndrepti atenția în mod constant spre ceea ce se întâmplă în momentul prezent, și d.p.d.v. senzorial (simți de contactul degetelor cu clape, corzi, arcuș, etc)
- Accepți eventualele greșeli. Poți influența doar ceea ce se întâmplă în continuare, dai drumul la ceea ce tocmai a trecut
- Dăruiești muzica tuturor sau unei/ unor persoane/lor prezente în public.



Și cel mai important lucru:
BUCURĂ-TE DE CEEA CE FACI !