

# Utjecaj meditacije na psihu i pjevanje

---

**Hitrec, Patricija**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2018**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Music Academy / Sveučilište u Zagrebu, Muzička akademija**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:116:876115>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-20**



*Repository / Repozitorij:*

[Academy of Music University of Zagreb Digital Repository - DRMA](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

MUZIČKA AKADEMIJA

IV. ODSJEK

PATRICIJA HITREC

UTJECAJ MEDITACIJE NA PSIHU I  
PJEVANJE

DIPLOMSKI RAD



ZAGREB, 2018.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU - MUZIČKA AKADEMIJA

IV. ODSJEK

# UTJECAJ MEDITACIJE NA PSIHU I PJEVANJE

DIPLOMSKI RAD

Mentorica: red. prof. Vlatka Oršanić

Studentica: Patricija Hitrec

Ak.god. 2017./2018.

ZAGREB, 2018.

# SADRŽAJ

## Sadržaj

Uvod.....	4
1.Što je meditacija? .....	5
1.1.Zašto meditirati?.....	5
1.2.Kako meditacija funkcionira?.....	6
1.3.Kakvi su rezultati meditacije?.....	6
2. Vrste meditacije.....	7
2.1.Fokusirana pozornost.....	7
2.2.Otvoreno motrenje.....	7
2.3. Automatska transcendencija.....	8
3. Utjecaj meditacije s medicinske strane.....	8
3.1.Na koje se sve načine danas istražuju meditacije?....	8
4. Koju meditaciju izabrati?.....	9
4.1.Kako ljudi koji su sudjelovali u istraživanjima opisuju transcendentnu meditaciju?.....	10
4.2 Ja li transcendencija rješenje "problema", tj. izazova?.....	10
4.3. Prihvaćaju li ljudi meditaciju?.....	11
5. Meditacija i pjevanje.....	12
5.1.Koju vrstu meditacije izabrati prije izvedbe?.....	13
Sažetak.....	14
Abstract.....	15
Zaključak.....	16
Literatura.....	17

## UVOD

Kako god pisali o meditaciji, početniku zvuči čudno i nedovoljno uvjerljivo, a naprednom korisniku neautentično i daleko od doživljaja koji on/a ima tijekom meditacije. To je zato što tekstove o meditaciji piše i čita um, a um nije nikada u meditaciji i ne zna ni što je to, niti može znati. Um je, naime, uvijek u prošlosti ili budućnosti, a u meditaciji smo u sadašnjem trenutku. Pošto je sadašnji trenutak jedina istina - um i istina se nikada ne sretnu. Nešto nas toj istini vuče. Meditacija je kao povratak kući. Ona je povratak sebi, tamo gdje vam je mjesto, gdje pripadate.

Posljednjih nekoliko godina meditacija se nalazi vrlo visoko na "Ljestvama duhovnog rasta". S jedne strane, mnogo toga treba napraviti kako bismo bili spremni za meditaciju, ali, s druge strane, vi ste već spremni. Skočite odatle gdje ste; ne treba ništa dodavati, treba oduzimati.

U formalnom smislu, meditacija zahtijeva mnogo raznih fizičkih i mentalnih priprema, ali u svojoj suštini, za meditaciju ne treba ništa. Bilo što da radite u svakodnevnom životu, a svjesni ste toga, prisutni u tome što radite – je meditacija. Sve je uvijek ili navika ili meditacija. Ili radite potpuno odsutni, po navici ili ste svjesni, prisutni u meditaciji.

Veliki broj ljudi smatra kako nije sposoban za meditaciju, da je prakticiraju neka "superbića" a nerijetko, kada se kaže meditacija, zamišljamo osamljene budističke monahe koji mirno sjede u položaju lotosa. Ono čega nismo svjesni je da meditacija može biti i šetnja po jesenjem lišću u parku ili bilo koja situacija u kojoj smo opušteni i upućeni na sadašnji trenutak prepuštajući se osjećaju mira i dubokom disanju.

**"Cijelo tijelo je u umu, ali nije cijeli um u tijelu" (Swami Rama)**

## ŠTO JE MEDITACIJA?

Meditacija je tehnika rada sa umom. Korijen riječi meditacija dolazi od latinske riječi *meditare* ili grčke riječi *medjha* što znači „prebivati unutra, misliti ili udubiti se u sebe“. Ako um promatramo kao alat, tada je razmatranje prvi korak prema uspješnom korištenju toga alata. Meditacija je prirodan način upoznavanja sa umom, istraživanje načina na koji on funkcionira, a zatim i poboljšava njegov rad putem vježbanja. Potrebno je mnogo truda da bi se um uvježbao. Koliko smo godina dopuštali umu da "pliva" amo-tamo prema svojoj volji? Možemo li reći svojem umu: "U redu, dosta je bilo brige, od sada želim da misliš samo na sretne misli-od sada nećeš ići na onu stranu na koju ti želiš". Jesmo li sluge ili gospodari svojega uma?

Um je naš "vodič", on usmjerava naše odnose sa vanjskim svijetom, a meditacija je način da se osvijeste "vodičeve" slabosti i poveća njegova snaga. Kao što dizanje utega čini tijelo snažnim, isto tako meditacija čini um snažnim. Dobra stvar pri svemu tome je to da nam nije potrebna nikakva specijalna oprema, nije potrebno biti "posebna" osoba, dovoljno je da ste živi i da vam um obavlja osnovne funkcije. To je sasvim dovoljno za početak. Meditacija nema veze sa hipnozom ili magijom!

### 1.1.ZAŠTO MEDITIRATI?

Sve što doživljavamo u životu, doživljavamo kroz svoj um. Kada ne razumijemo kako naš um funkcionira, lako postajemo zbunjeni i tada patimo. Kroz meditaciju istražujemo i pronalazimo način da razumijemo svoj um, baš kao kada bilo što drugo želimo upoznati ili

razumjeti. Staneš, gledaš, a onda riješiš "problem", tj. izazov. Ako ste ikada bili uznemireni ili zabrinuti, ako se niste mogli pronaći u životu ili ste se zapitali: "Tko sam ja?", "Što je svrha svega ovoga?", tada je meditacija način pripremanja uma da iskristalizira pogled na izazov.

## 1.2. KAKO MEDITACIJA FUNKCIONIRA?

Vrlo jednostavno - meditacija je kao odmaranje. Kada fizički naporno radimo, potreban nam je odmor. Isto je i sa umom. Cijeli dan obrađujemo informacije, zvukove, mirise, osjećaje. Spavanje, naravno, pridonosi i odmoru, ali ako nismo u stanju da se potpuno opustimo, um se "drži" za stvari i nema pravi odmor. Npr., imamo važan ispit, nastup ili sastanak, jednostavno ne možemo otresti osjećaj strepnje koji sve to prati. Meditacija, na toj razini djeluje tako što nas dovodi u izravnu vezu, stvara neposredan kontakt s različitim emocijama koje doživljavamo i to kroz jedan potpuno svjestan proces; to je potpuna suprotnost pukom sanjarenju, površnom razmišljanju ili spavanju. Ona je, zapravo, izravan ulazak u teška i napeta stanja uma.

## 1.3. KAKVI SU REZULTATI MEDITACIJE?

Ono što doživite tijekom meditacije, ono je što vidite nakon meditacije. Ako želimo usredotočiti um na nešto tijekom meditacije, bolje ćemo ga usredotočiti nakon meditacije. Otkriveno je da su dijelovi mozga povezani s fokusiranjem pozornosti deblji kod ljudi koji prakticiraju meditaciju dvadeset ili trideset godina. Ta funkcija pomaže tom dijelu mozga da ostane snažan. Meditacija vodi do nove razine svijesti, to je razina budnosti na kojoj prevladava misao. Vrijednost toga tijekom meditacije jest da to donosimo u aktivnost. Ona nam daje novu percepciju svijeta. Sve percepcije i iskustva proizlaze iz našeg kontakta s okolinom. Ne možemo promijeniti okolinu, svijet će biti kakav jest, ali možemo promijeniti sebe. Možemo promijeniti svoj doživljaj sebe, onoga što je važno. Meditacija omogućava umu da nađe misaone kategorije, da doživimo one dijelove sebe koji su tihi, ispunjeni, izvan vremena i prostora. Taj je dio univerzalan, odatle dolaze i pogodnosti, sve više gledamo na situacije kao izazov, a ne kao problem i stres.

## 2. VRSTE MEDITACIJA

Ljudima postaje jasno da moraju istraživati i proširiti svoje unutarnje resurse. Meditacijom se upravo to postiže, ali moramo znati da postoje razne vrste meditacija. To je kao da pitate: "Koji lijek da uzimam?" Ne možete uzimati bilo koji lijek. Svaki lijek ima svoju funkciju, tako je i s meditacijom. Meditaciju dijelimo na tri kategorije.

### 2.1.FOKUSIRANA POZORNOST

Kako bismo mogli raditi ovu meditaciju potreban je poprilično velik napor i usredotočenost. Tu spadaju tradicionalne koncentracijske meditacije poput zen meditacije, pokušavamo usredotočiti um na samo jednu misao ili se usredotočimo na samo jedan dio tijela.

Suosjećajnom meditacijom stvara se čisti osjećaj ljubavi, ljubaznosti i suosjećajnosti, ne misli se na vezu s objektom nego samo na taj čisti osjećaj. Pri tome pratimo moždane valove usredotočenog uma, to je tzv. gama-EEG. Gama valovi kreću se gore-dolje dvadeset do pedeset puta u sekundi i javljaju se svaki put kada ste usredotočeni. Mnogi dok ovo čitaju, upravo sada imaju gama valove, pokušavaju razumjeti sve ove informacije i povezati ih s onime što su doživjeli u prošlosti. Druge meditacije ne zahtijevaju toliko napora, one se ne bave kontrolom uma, samo promatranjem onoga što se zbiva.

### 2.2.OTVORENO MOTRENJE

Kada smo usredotočeni na svoju unutrašnjost i pratimo procese, na EEG-u pojavit će se theta-valovi. Theta-valovi kreću se gore-dolje šest do osam puta u sekundi, javljaju se u mnogim meditacijama, poput "zazena", gdje samo sjedite, ništa ne radite, samo promatrate. Takve meditacije uključuju svjesno opažanje tijekom kojeg opažate procese koji se zbivaju, poput disanja, skeniranja tijela, napetosti u tijelu, misli i osjećaja.

Fokusiranom pozornošću i otvorenim motrenjem razvijaju se specifične kognitivne vještine i vještine razmišljanja koje možete koristiti nakon meditacije.



## **2.3.AUTOMATSKA TRANSCENDENCIJA**

Posljednja je kategorija meditacije koja uključuje najmanje napora. Naše "ja" koje se uzdiže, samo je u sebi meditacijski postupak. Mi se transcendiramo, nadilazimo misli, kategorije i iskustva, doživljavamo onu razinu budnosti koja se nalazi u središtu misli. Pri takvom kognitivnom procesu pozornost se okreće prema unutrašnjosti i budni smo. Na EEG-u se javlja frekvencija alfa 1, moždani valovi kreću se osam do deset puta u sekundi. Takva meditacija je tehnika koja počinje od procesa razmišljanja i omogućava aktivnom umu koji razmišlja da se primiri. Misli i iskustvo postaju sekundarni, a primarno postaje polje budnosti koje sve obuhvaća.

## **3.UTJECAJ MEDITACIJE S MEDICINSKE STRANE**

Tijekom znanstvenog istraživanja kako meditacija utječe na mozak, napravljena je magnetna rezonanca za vrijeme same meditacije čovjeka. Uspoređivao se protok krvi tijekom meditacije i stanja zatvorenih očiju. Magnetna rezonanca je pokazala da se za vrijeme meditativnog stanja smanjuje dotok krvi u moždano deblo, a na prednjoj strani mozga u izvršnom direktoru, dotok krvi se povećava. To je sasvim novi stil kognitivne obrade koji je vrlo miran, ali na najvišem stupnju pozornosti. Zamislite jezero u kojemu je voda obično nemirna, a onda postane sasvim mirna. To nije inertnost, ništa se nije zaustavilo, to nije pasivno već vrlo dinamično. Jezero je vrlo mirno, ali je svjesno svega što pada na površinu.

### **3.1.NA KOJE SE NAČINE DANAS ISTRAŽUJU MEDITACIJE?**

Učinci meditacije se istražuju na pojedincu na svim razinama. Preko razgovora saznaju se najdublji doživljaji, kad su budni i pozorni, izvan vremena i prostora. Promatra se razina funkcioniranja tijela. Simpatički živčani sustav, nagon na borbu ili bijeg, mnogo je mirniji. Istodobno, tijelo manje reagira na stres, brže reagira na njega, ali se brzo smiruje. Brzina disanja i broj otkucaja srca u tim se situacijama smanjuju. Istražuju se sastavnice krvi pomoću radioaktivnih supstancija, snižava se razina kortizola.

Najčešće istraživanje je funkcioniranje mozga, tj. njegova električna aktivnost. Mi komuniciramo riječima, ali stanice komuniciraju električnim impulsima.

Tijekom meditacije javlja se poseban marker električne aktivnosti. To je vrlo važno, jer je istraživanjem otkriveno ako je električna aktivnost slična između dva dijela mozga, vjerojatno su dio istoga kruga koji obrađuje ono što se zbiva. Ako nešto vidimo, sa stražnje strane mozga se javlja veća koherentnost, ondje se nalazi senzorno područje. Ako planiramo micati tijelo, veća se koherentnost javlja na samom vrhu u sustavu za motoriku ili ako razmišljamo o nečemu, biramo između dvije mogućnosti, veća se koherentnost javlja u prednjem dijelu mozga, a i sprijeda prema straga.

Npr., kod transcendentalne meditacije, koherentnost se javlja na specifičnoj frekvenciji, alfa 1, na kojoj je mozak miran i budan.

## 4. KAKO IZABRATI PRAVU MEDITACIJU ZA SEBE?

Nakon spomenute tri kategorije meditacija, kako znati izabrati meditaciju koja će nam najviše koristiti, koja vrsta je bolja, sveobuhvatnija? To je važno, praktično pitanje.

Svaka meditacija najbolja je za svrhu kojoj je namijenjena. Meditacije usmjeravanja pozornosti služe fokusiranju uma i ako ih prakticiramo bolje ćemo se usredotočiti.

Suosjećajne meditacije pobuđuju emocionalne dijelove mozga te dovode do bogatijeg emotivnog stanja.

Transcendentalna meditacija najbolja je za transcendenciju zato što je tome i namijenjena. Njezina svrha nije razvoj određene vještine, poput fokusiranja ili emocionalnog stanja, nego omogućava mozgu istraživanje novoga stanja svijesti.

Iduće je pitanje: "Što želite?"

Smatram da nije potrebno spominjati i načine meditiranja jer kod meditacije ne postoje pravila, već je vrlo individualno.

#### **4.1.KAKO LJUDI KOJI SU SUDJELOVALI U ISTRAŽIVANJIMA OPISUJU TRANSCENDENTALNU MEDITACIJU**

Najčešće ću spominjati transcendentalnu meditaciju, zato što je sveobuhvatna, ulazi u novu razinu svijesti, promatra ono iskonsko u čovjeku.

Dr. Fred Travis, profesor Maharishi vedske znanosti, zamolio je pedeset sedam osoba, koje se bave transcendentalnom meditacijom nekoliko mjeseci ili nekoliko godina, da mu opišu svoja najdublja iskustva tijekom meditacije. Napravio je tzv. analizu sadržaja, tj. uzeo je niz riječi i fraza koje predstavljaju određenu ideju da bi vidio koliko često se ta ideja ponavlja. Na temelju opisa, najčešće je viđeno da transcendentalna meditacija rezultira stanjem u kojem ne postoji osjećaj vremena, osjećaj prostora ni osjećaj tijela. Toga nema kod drugih tehnika meditacije. Bez osjećaja vremena dolazimo do dijela nas koji je najbliži beskonačnosti, univerzalnosti. Kako se um smiruje, prelazimo od individualnog uma do same svjesnosti, budnosti. To je najispunjeniji, najuniverzalniji dio nas, više nismo ograničeni svojom fiziologijom, sjedinjeni smo s razinom života koja povezuje sve živo. To je priroda toga doživljaja, naša svijest je svjetlost kojom poimamo svijest. Ako tu svjetlost svijesti okrenemo prema unutra, postat ćemo svjesni svoje strukture. To je čista subjektivnost, tzv. samoreferirajuća osviještenost.

#### **4.2. JE LI TRANSCENDENCIJA RJEŠENJE "PROBLEMA", TJ. IZAZOVA?**

Postavlja se pitanje: "Kako meditacija može riješiti moj izazov"? Što je doživljaj meditacije širi, šire su i pogodnosti. Otkriveno je da uz misli o unutrašnjoj osviještenosti i potpunoj budnosti, ljudi uspijevaju kontrolirati svoje misli.

Prakticirajući meditaciju studenti su otkrili da mogu bolje čuti ono što profesor misli da je važno. Sjetite se onog mirnog jezera kojega sam spomenula ranije-ako su studenti zabrinuti zbog ocjene, ispita ili javnog nastupa, oni su poput uzburkanog jezera. Kada su mirni, dobivaju jasniju percepciju onoga što se događa, njihov prosjek ocjena je viši, javni nastupi su bolji, ali, što je još važnije, poboljšava se njihovo poimanje studija i sebe samih. To je prijelaz od stresa na izazov. Kada smo suočeni sa izazovom, zabavno je! "Daj što više-mogu to riješiti!" Puni smo kreativnih ideja i energije, izazov nas hrani i poslije se bolje osjećamo. Smatram da smo svi to iskusili studirajući glazbu, baveći se njome i javno je iznoseći. Meditacija radi upravo to- uzrokuje tu promjenu sa stresa na izazov kako bismo mogli primiti više informacija i zatim usavršiti potrebnu razinu razmišljanja, npr. kod umjetnika, vizualnu percepciju. Ako smo svakodnevno u stresu, želja za našim pozivom se počinje gasiti.

Meditacija ponovno upali tu želju, budi ono prirodno i iskonsko u nama, tj. ono što mi zapravo jesmo.

### 4.3. PRIHVAĆAJU LI LJUDI MEDITACIJU?

Ljudi prihvaćaju ili ne prihvaćaju meditaciju, ovisno na kojoj su razini svijesti. Također je napravljeno istraživanje u različitim školama i fakultetima. Posebno se ističe istraživanje provedeno u školi u San Franciscu u vrlo opasnoj sredini, školi u koju učenici ulaze kroz detektore metala. Bilo je tučnjava, napetosti, gnjeva. Počeli su poučavati transcendentalnu meditaciju. Od najgore škole u San Franciscu, postala je jedna od najboljih. Ljudi žele učiti i proučavati sebe, ali im se ne omogućava ono što je zaista njihova potreba, pronaći sebe. Početkom istraživanja bili su vrlo skeptični prema meditaciji, ali su uspjeli nadvladati predodžbu okoline prema tome. Objasnili su da će im to pomoći nositi se sa stresom i da će im pomoći u školi. Prvih deset minuta nastave bilo je tzv. vrijeme tišine. Deset minuta su svi šutjeli. Ako su htjeli naučiti nešto o meditaciji, mogli su, a ako nisu, morali su čitati knjigu. Nije bilo razgovora, ni mobitela. Vrijeme tišine su ciljano uveli upravo zbog predodžbe da su oni koji meditiraju čudaci koji sklapaju oči. Način je bio vrlo efikasan. Najzanimljivije je to da su meditaciju prvi prihvatili oni učenici koji su bili najagresivniji i najviše pod stresom, željeli su pomoć, znali su da to nije njihova prava osobnost i priroda. Nakon prve meditacije su bili vrlo tihi, a zatim su rekli: "Ovo je sasvim novi svijet". Nikada nisu bili smireni, nisu se osjećali cijelima. Kada se um smiri i iskusite nešto izvan vremena i prostora, to je cijelo, potpuno, samodostatno, osjećate se zaista dobro. To nije nešto što su vam rekli i uvjerali vas, priroda tog dubokog doživljaja je jednostavno takva.

Osobno smatram da bi meditacija trebala biti dio školskog sustava, u smislu obrazovanja temeljenog na svijesti. Smatram da je učenicima, studentima, a naravno i ljudima koji rade, za uspjeh potrebno da spoznavatelj u njima bude ispunjen, tj. da smire um, oslobode se stresa i popratnih osobnih situacija izvan škole, fakulteta ili posla. Mišljenja sam kako bi se trebali suočiti s novim pogledom na obrazovanje. Mozak je filter kroz koji promatramo svijet, izvršavamo zadatke koje moramo, ali od toga nemamo mnogo jer smo prepuni informacija koje ne filtriramo. To je vrijednost meditacije, tj. odmaranja, da budemo aktivniji i fokusiraniji. Mislim da će ta promjena doći s vremenom, to je nova paradigma, zamisao da "rad" zatvorenih očiju pomaže dinamičnoj aktivnosti.

## 5.MEDITACIJA I PJEVANJE

Najveći geniji, filozofi i umjetnici su prakticirali neku vrstu meditacije koja im je omogućila da u potpunosti izraze svoju kreativnost, ideje i vizije. Velike ličnosti poput J.S.Bacha, W.A.Mozarta, imale su kristalno jasnu i čistu percepciju. Meditacija i nije velika novost, međutim, većina ljudi se boji zaviriti u ono iskonsko u sebi, boje se promjena i žive u svojoj izabranoj realnosti kojom, zapravo, nisu zadovoljni.

Osvrnula bih se konkretno na pjevanje, ali ovo uključuje i druge grane umjetnosti.

Svi glazbenici,posebice operni pjevači, trebali bi razviti osobnu dubinu i ranjivost, trebali bi biti sposobni doći do krajnjih granica ljudskih emocija. To je, naravno, uz samu tehniku pjevanja najveća vještina koju bi operni pjevač trebao imati. Sve predstave i nastupi su najljepši i najuspješniji kada se duboko i emocionalno uložimo. Vrlo često si postavljamo pitanja poput: "Kako zvuči moj glas? Je li moja boja glasa publici slušljiva? Kako ću izvesti zahtjevan dio? Jesam li tehnički savršen/a?" .

Zapostavljamo najbitnije pitanje: "*Kako se ja osjećam dok iznosim glazbu?*".

Ovdje dolazi do dijela o kojemu sam ranije pisala. Nestaje spoznaja nas samih, onog početnog entuzijazma za izvođenjem i muziciranjem, želja za onime što je, zapravo, naš poziv.

Poznato je da su umjetnici vrlo emotivni ljudi, možda emotivniji od ljudi koji se bave nekim drugim zanimanjima.

Upravo zbog toga što su emotivniji, vrlo često ih nazivaju "boemima".

Glazba, (u ovom slučaju pišem o pjevanju) nije zanimanje. Glazba je poziv.

Borimo se s osjećajima koji se pojavljuju vezano uz naš glas, tehniku, karijeru. Ako želimo napraviti pomak u tehnici i karijeri, trebali bismo biti vješti u suočavanju s emocijama koje neizbježno nastaju kao odgovor na savjete i kritike profesora, opernih kompanija, a najvažnije, trebali bismo naći način da se izborimo sami sa sobom, sa svojim "glasom" u glavi.

Kada dobijemo negativnu kritiku, tijelo će vjerojatno proizvesti neku senzaciju. Trebali bismo biti u stanju staloženo pozdraviti te osjećaje i fokusirati se na poboljšanje onoga zbog čega smo ju dobili. Ako dopustimo umu da nas kontrolira i reagira na nju negativno, ne samo da propuštamo priliku poboljšati tehniku ili izvedbu, nego dajemo dodatan negativan naboj zbog kojeg nastaje stvaran problem.

Upravo zato pišem o meditaciji. Tih i miran um nam je u takvim situacijama vrlo bitan.

Vrlo često smo navikli na to da moramo biti debelokošci ako se želimo baviti pjevanjem, što je s jedne strane poželjno, zato što postoje razni izazovi s kojima se neizbježno moramo

suočiti. Suprotno tome, smatram da ne bismo smjeli razviti bezosjećajnost jer će ona završiti apsolutnim prigušivanjem vlastitog umijeća. Naš uspjeh i ustrajnost najviše ovise o našoj sposobnosti da istodobno ostanemo ranjivi, a i jaki. Doći do te razine svijesti nije nimalo lako. To je imalo velik utjecaj na mnoge nadarene pjevače koji su odustali upravo zbog manjka te sposobnosti.

Vrlo često se javlja anksioznost vezana uz pjevanje, koja nastaje zbog niza razloga, ali bez obzira na izvor, ostaje osjećaj- "okus tjelesne senzacije" koji nas prati na svakom našem nastupu. Nismo uvijek sposobni maksimalno kontrolirati svoj um. Većina stvari je izvan naše kontrole za vrijeme izvedbe i zato je bitno da uz tehniku, program, vježbamo i staloženost, tj. meditiramo. Meditacija, spomenuh, izoštrava i mijenja našu percepciju i tjelesne senzacije.

## **5.1.KOJU VRSTU MEDITACIJE IZABRATI PRIJE IZVEDBE?**

Kako uvježbati staloženost prije izvedbe? To je, naravno, vrlo individualno, ali što se tiče vrste meditacije, bila bi to "fokusirana pozornost". Trebali bismo svjesno promotriti kakve senzacije nam tijelo doživljava prije izvedbe, dočekati ih umjesto otpora i osjetiti otkud proizlaze i kuda prolaze. Tijelo nam većinom u tim slučajevima daje obavijest da je prisutna nesigurnost, što proizlazi iz uma. Meditacija je svakako pomagalo u takvim situacijama, postajemo svjesni da imamo izbor želimo li odgovoriti na te impulse ili ne želimo. Trebali bismo ih pustiti da teku i postepeno pokušati zatvoriti.

Tijekom dana naši osjećaji teku bez prekida i glavnom neprovjereno. Vrlo često ih analiziramo i interpretiramo, ali osjećaji su ovdje da ih iskusimo, a ne analiziramo. Stvoriti vještinu doživljaja svojih osjećaja u potpunosti i prihvaćanje istih je nešto najvrjednije što možemo učiniti za sebe, svoje pjevanje i za svoju publiku. Postati sposobni kanalizirati krajnost ljudskih emocija kroz svoj glas po volji. Umjesto da smo robovi svojih emocija, možemo ih koristiti za stvaranje remek-djela, kako u pjevanju, tako i u svakodnevnom životu.

## SAŽETAK

**ŠTO JE MEDITACIJA?** -Meditacija je tehnika rada sa umom. Korijen riječi meditacija dolazi od latinske riječi *meditare* ili grčke riječi *medjha* što znači „prebivati unutra, misliti ili udubiti se u sebe“.

**VRSTE MEDITACIJE-** Fokusrana pozornost, otvoreno motrenje, automatska transcendencija.

**UTJECAJ MEDITACIJE S MEDICINSKE STRANE-** Tijekom znanstvenog istraživanja kako meditacija utječe na mozak, napravljena je magnetna rezonanca za vrijeme same meditacije čovjeka. Uspoređivao se protok krvi tijekom meditacije i stanja zatvorenih očiju. Magnetna rezonanca je pokazala da se za vrijeme meditativnog stanja smanjuje dotok krvi u moždano deblo, a na prednjoj strani mozga, u izvršnom direktoru, dotok krvi se povećava.

**KAKO IZABRATI VRSTU MEDITACIJE?**- Svaka meditacija najbolja je za svrhu kojoj je namijenjena.

**MEDITACIJA I PJEVANJE-**Svi glazbenici, a posebice operni pjevači, trebali bi razviti osobnu dubinu i ranjivost, trebali bi biti sposobni doći do krajnjih granica ljudskih emocija. To je, naravno, uz samu tehniku pjevanja najveća vještina koju bi operni pjevač trebao imati. Meditacijom možemo doći do tih vještina.

## ABSTRACT

**WHAT IS MEDITATION?** –Meditation- technique work with the mind. The root of the word meditation comes from the Latin word meditare or Greek word which means medjha ,, dwell there, think or immerse it in themselves.

**TYPES OF MEDITATION** - Focused attention, openly monitoring, automatic transcendence

**IMPACT OF MEDITATION WITH MEDICAL-** Trough the course of scientific research that meditation affects the brain, made the magnetic resonance imaging during a single meditation man. Comparing the blood flow during meditation and eyes closed condition. Magnetic resonance imaging showed that during the meditative state reduces blood flow to the brain stem, on the front of the brain, the chief executive, blood flow increases.

**HOW TO CHOOSE THE TYPE OF MEDITATION?** - Each meditation is best for the purpose it was intended.

**MEDITATION AND SINGING-**All musicians and opera singers in particular, should develop a personal depth and vulnerability, we should be able to come to the limit of human emotion. It is, of course, by the technique of singing the greatest skill you would an opera singer should have. Through meditation we can reach these skills



## ZAKLJUČAK

Pjevanje i nastup pred publikom kanalizira emocije i snažno pobuđuje napetost, strah, tjeskobu, ali i radost, užitak i oduševljenje. Vrlo je važno svladati te tjelesne senzacije i umno ih kontrolirati.

Meditacija otvara novi pogled na svijet, stvara kreativnost i pruža nam realnost drukčiju od one koju s kojom se svakodnevno susrećemo.

Izabrala sam ovu temu smatrajući kako vrlo malo pjevača radi na sebi na ovakav način i željela sam pobliže objasniti kako meditacija funkcionira i koliko nam može pomoći u našem pozivu. Mnogi od nas su se tijekom studija pjevanja vjerojatno zapitali: "Je li ovo stvarno moj poziv, da li ja to stvarno želim?" .Doživljujemo senzacije i postavljamo si takva pitanja upravo zato što ne znamo prihvatiti kritiku. Ego se miješa u svaku, recimo "negativnu" kritiku koju dobijemo i ne znamo rješenje nečega što nas muči, a rješenje je stišavanje uma i ega. Vrlo jednostavno, a opet, vrlo kompleksno.

Vrlo malo pjevača, a i umjetnika općenito, premalo se bavi spoznavanjem sebe i svojega unutarnjeg bića. Da bismo bili uspješni tehnički i u prenošenju emocija, trebali bismo prvo upoznati ono iskonsko u sebi, a meditacija je put prema sebi.

## LITERATURA

Swami Urgaya, Kristina Babić, 2012. ....*"Duboka meditacija"*

Siniša Ubović, 2015. ....*"Meditacija za početnike"*, Leo Commerce

Shinzen Young, 2009. .... *"The Science of Enlightenment"*

Dr. Fred Travis, 2015. ....*"Excellence through Mind-Brain Development": The Secrets of World-Class Performers*

Dr. Fred Travis, 2015..... *"Your Brain is a River, Not a Rock"*

Louise Hay, 1999. ....*"Meditacija za zdrav život"*, Louise Meditacije za zdrav život / Louise L. Hay ; s engleskoga preveo Petar Vujačić. - Zagreb : 1999.

Claudia Friedlander , 2008..... *"Musings on Mechanics"* for Classical Singers

Eckhart Tolle,2003.... *"Moć sadašnjeg trenutka"*, V.B.Z., Zagreb, 2003.

Esther i Jerry Hicks,2004....*"Traži i bit će ti dano"*