

Psiho-fizička priprema na nastup

Šimbera, Romana

Master's thesis / Diplomski rad

2019

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:116:760066>

Rights / Prava: [In copyright](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2021-04-15**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

VI. ODSJEK

Romana Šimbera

PSIHO - FIZIČKA PRIPREMA NA NASTUP

DIPLOMSKI RAD



ZAGREB, 2019.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

VI. ODSJEK

PSIHO - FIZIČKA PRIPREMA NA NASTUP

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc. art. Monika Leskovar

Student: Romana Šimbera

Ak. god.: 2018/19.

ZAGREB, 2019.

DIPLOMSKI RAD ODOBRILO MENTOR

doc. art. Monika Leskovar

Potpis

U Zagrebu, _____ 2019.

Diplomski rad obranjen _____ 2019. ocjenom _____.

POVJERENSTVO:

1. _____
2. _____
3. _____

OPASKA:

PAPIRNATA KOPIJA RADA DOSTAVLJENA JE ZA POHRANU KNJIŽNICI MUZIČKE AKADEMIJE

Ne vjerujem u sudbinu koja će zadesiti čovjeka bez obzira što on učinio, ali vjerujem u sudbinu koja će ga zadesiti ako ništa ne učini. (G. K. Chesterton)

SADRŽAJ

SAŽETAK	6
UVOD.....	8
1. DEFINICIJE TREME I IZVOĐAČKE ANKSIOZNOSTI	9
1.1 Trema	9
1.2 Izvođačka anksioznost (tjeskoba)	10
2. STRATEGIJE SMANJIVANJA IZVOĐAČKE ANKSIOZNOSTI	13
2.1 Alexander tehnika	13
2.2 Disanje.....	18
2.2.1 Primjeri vježbi disanja:	19
2.3 EFT – Tehnika emocionalne slobode (» <i>Emotional Freedom Technique</i> «)	20
2.4 Vizualizacija	22
2.5 Biološka povratna veza (» <i>biofeedback</i> «)	23
2.6 Na dan izvedbe.....	23
3. OPREDELJENJE JAVNOG NASTUPA.....	24
3.1 Uspješnost glazbenog nastupanja.....	25
4. MOTIVACIJA	26
5. ZAKLJUČAK	28
BIBLIOGRAFIJA	29

SAŽETAK

U ovom radu nastojim objasniti i približiti čitačima psiho – fizičku pripremu za nastup. Kako bih opisala i objasnila taj izrazito bitan, a nažalost često zapostavljen pojam u profesionalnom bavljenju glazbom, koristim se istraživanjem ponajviše psihičkih, a zatim i fizičkih potreba glazbenika; kako se u stresnim trenucima prizemljiti i dati na pozornici svoj maksimum; različitim vježbama opuštanja te svojim osobnim iskustvima, koja su se tijekom godina proširila te su ovisila o različitim faktorima (nastupi pred različitom količinom i vrstom publike, učestalost izvođenja, utjecaj vanjskih životnih čimbenika itd.).

Svi se glazbenici susreću sa nezgodnim i ponekad jako neugodnim pojavama, a to su trema i izvođačka anksioznost. Neki su se s time sreli već kao djeca, a neki malo kasnije, tijekom srednjoškolskog obrazovanja, ali jedno je sigurno – svi su to prošli ili se još uvijek s time suočavaju te traže načine kako to uspješno savladati. U svom radu želim ponajprije razjasniti razlike između treme i izvođačke anksioznosti, budući da većina ljudi ne razlikuje ta dva pojma.

KLJUČNE RIJEČI:

- trema
- izvođačka anksioznost (tjeskoba)
- priprema na nastup
- vježbe opuštanja

SUMMARY

In this thesis, I am going to explain and familiarize the readers with psychophysical preparation for musical performances. In order to describe and explain this extremely important, and unfortunately often neglected term in the professional field of music, I will use the research of the musicians' psychological and physical needs, first and foremost; how to keep oneself straight in stressful moments and give a maximum performance; various relaxation exercises and my personal experiences, which have expanded over the years and have been dependent on various factors (appearances in front of a different amount of people and type of audiences, frequency of performance, influence of external life factors, etc.).

All musicians encounter inconvenient and sometimes very embarrassing appearances, such as stage fright and performing anxiety. Some of the musicians got familiar with this

already as children, and some later, such as during high school. However, one thing is certain - they have all gone through that phase or are still experiencing it, and are looking for ways to master it with success. In my work, I would like to, first of all, clarify the differences between the stage fright and performing anxiety, since most people do not differentiate these two terms.

KEYWORDS:

- stage fright
- performing anxiety
- relaxation techniques
- performance preparation

UVOD

Kao mala djevojčica nikada nisam imala problema s tremom te mi je javno nastupanje bilo svakodnevnica. Kada sam došla u srednju školu, koncerti su postali rjeđi, ali zato i puno bitniji. Stvorila sam sebi pritisak, jer sam svakim koncertom sve više i više htjela zadiviti publiku, učiniti roditelje još ponosnijima i nikako ne razočarati profesore. U toj fazi, došla sam do situacije, gdje su mi koncerti stvarali ogroman pritisak, osjećaj tjeskobe i straha, ali nikada nisam izgubila želju za pronalaženjem načina za bolju koncentraciju, jer mi je od malih nogu stajanje na pozornici predstavljalo jedan od najvećih užitaka u životu. Također u procesu razvijanja u profesionalnog glazbenika i velikom količinom vježbanja pojavili su se i problemi s rukama, kralježnicom i vratom. Budući da samim vježbanjem instrumenta nisam postizala svoje ciljeve u izvođenju skladbi i koncerata shvatila sam da trebam promijeniti i vlastiti stav i osjećaje koji postoje prije i tijekom izvođenja nastupa. Odlučila sam se posvetiti istraživanju tehnika opuštanja, mentalnom treningu, vježbama disanja, tremi, izvođačkoj anksioznosti i vježbama koje će okrijepiti moje tijelo i um.

Za svakog glazbenika koji želi uspješan i kvalitetan nastup, priprema je od ključne važnosti. Što je zapravo psiho – fizička priprema? Je li dovoljno samo vježbati program, odnosno instrument ili je za uspješan nastup potrebno nešto više? Naravno, odgovor je, da je za uspješan nastup na najvišem mogućem profesionalnom nivou potrebno puno više od samog vježbanja. Vježbanje je nepobitno glavni uvjet za kvalitetno sviranje, bez kojega zasigurno ne možemo postići željeni rezultat odnosno cilj, ali sve to što smo doma marljivo pripremali može pasti u vodu onoga trenutka, kada počnemo osjećati izvođačku anksioznost. Zbog vlastitih problema sa izvođačkom anksioznošću, odlučila sam se posvetiti sebi i pomoću raznih vježbi i saznanja postići kvalitetnije nastupe sa što manje stresa. Bitni čimbenici u uspješnoj pripremi nastupa su pravilno disanje, različite vježbe i tehnike opuštanja te motivacija.

Ovim sam radom htjela prvenstveno sebe potaknuti u još aktivnijem istraživanju ove zanimljive, ali također pomoći svojim kolegama, a možda i profesorima u širenju svojih znanja o ovoj izuzetno bitnoj, a vrlo često zapostavljenoj temi kod profesionalnih glazbenika.

1. DEFINICIJE TREME I IZVOĐAČKE ANKSIOZNOSTI

U početku rada želim ponajprije razjasniti razlike između treme i izvođačke anksioznosti, budući da većina ljudi ne razlikuje ta dva pojma. Mnogi s tremom povezuju sve loše što se događa (prije nastupa i tijekom samog nastupa) s našim tijelom i umom, što je u potpunosti netočno, jer je trema oblik straha koji osjetimo prije svake jasno određene i jasno definirane buduće situacije, te se izražava kao optimalno uzbuđenje koje omogućava veću pribranost i bolje tehničko izvođenje, a s druge strane povećava i pokreće kreativnu energiju. Izvođačka anksioznost je negativan oblik uzbuđenja prije nastupa jer je uzbuđenje preveliko pa fiziološke i mentalne promjene na nastup utječu negativnim posljedicama.

1.1 Trema

Pojam treme u rječniku hrvatskog jezika opisan je kao psiholološki osjećaj straha i zbunjenosti prije javnog nastupanja, poduzimanja kakva nsvakidašnjeg posla i sl..

Odsutnost treme zabrinjava gotovo jednako kao i njezina prisutnost. Prvi put je taj naziv svatko od nas čuo u glazbenoj školi (od učitelja ili pak starijih kolega, neki čak i roditelja) te nas ta riječ prati kroz cijelo naše glazbeno odrastanje kao nešto negativno. Negativni osjećaji, koje dobijemo prije ili tijekom koncerta, koji znatno utječu na našu izvedbu. Ali nitko nam zapravo nije pružio primjerenu edukaciju o tome što zapravo znači trema, kakve vrste postoje, i kako se suočavati sa negativnom tremom. Kroz istraživanje stranih strukovnih knjiga naišla sam na izraz "izvođačka anksioznost (performance anxiety, stage fright)" i zapravo shvatila, kako sve loše posljedice koje na ovim prostorima povezujemo sa izrazom trema, zapravo pripadaju izvođačkoj anksioznosti.

Razlike između treme i izvođačke anksioznosti su kvalitativne i kvantitativne naravi. Trema znači optimalan nivo uzbuđenja i pomaže pri kvaliteti nastupa, tako da pruža dodatnu količinu energije, koji se vidi u samoj energiji nastupa uživo, što je zapaženo ponajviše u interpretativnom elementu i boljoj koncentraciji. Za tremu je značajno, da je doživljavamo kratak vremenski period prije nastupa, a tijekom samog nastupa postepeno nestaje. To je sasvim normalna pojava, koja pozitivno utječe na nastup. Jako je bitno, da je glazbenik svjestan razlike između treme i izvođačke anksioznosti, budući da imaju jako različit utjecaj na uspješnost izvedbe (Habe, 1999).

Tremu mnogi glazbenici, kao i ostali umjetnici, smatraju korisnim i nužnim uvjetom u uspješnom nastupu, iako ponekad može izazvati fizičke ili psihološke smetnje. Ona se sastoji od parametara koji su izrazito bitni, može se reći čak i neizbježni, te utječu na samu kvalitetu izvedbe samog glazbenika odnosno umjetnika. Trema može imati pozitivan utjecaj na izvedbu koji se očituje u povećanju kreativnosti i glazbenikovom korištenju vlastitih ideja, emocija i strasti u povezivanju s publikom odnosno slušateljima. Upravo ta mogućnost povezivanja s publikom, prenošenje emocija te strastveno izražavanje privlači publiku u koncertne dvorane. Naravno, osim pozitivnog utjecaja, trema može imati i negativan utjecaj na glazbenikovu izvedbu. U želji da se glazbenik iskaže pred publikom može sam sebi stvoriti pritisak radi kojega čini greške koje nisu uobičajene i koje mu u bliskoj i daljoj budućnosti stvaraju još i veći pritisak.

Trema omogućava optimalan nivo uzbuđenja, povećava koncentraciju, budnost i efikasnost, te podiže motivaciju. Trema pred određenim događajem je ovisna o brojnim faktorima. Ovisna je o važnosti događaja, zahtjeva, želja i očekivanja okoline te pojedinca. Stupanj treme često je uvjetovan s osobnim karakteristikama pojedinca. Neki pojedinci općenito osjećaju veću anksioznost od drugih te su samim time izloženiji tremi. Prije svega na kontrolu i doživljaj treme utječu samopouzdanje i osjećaj kontrole iznad događanja. Što je osoba sigurnija te ima osjećaj da drži sve konce u svojim rukama i smatra da će sve uspješno odraditi, niži će biti stupanj treme i tako će obuhvaćati okvir "pozitivne" treme. Zato je bitno napraviti uslugu sebi te tremu prihvatiti kao indikator spremnosti i ne joj posvećivati toliko pozornosti. Ukoliko ju potičemo ona postaje izvor dodatnih briga i sumnji.

1.2 Izvođačka anksioznost (tjeskoba)

U stranoj literaturi izraz „izvođačka anksioznost“ (engl. stage fright, performance anxiety) označava situacijsku anksioznost, koja je povezana sa strahom od činjenja pogreške ili nesposobnosti kontroliranja svojih radnji pred drugima (Habe, 1998.). Na balkanskim prostorima izraz izvođačka anksioznost često se zamjenjuje s izrazom trema, međutim to nisu sinonimi. Kao što sam objasnila u prošlom poglavlju, trema je optimalna uzbuđenost, koja pomaže u izvođenju boljeg nastupa, jer oslobađa dodatnu energiju koju organizam treba za bolju koncentraciju i kvalitetnije izražavanje interpretacije. Trema se pojavljuje kratak period prije nastupa, te tijekom nastupa u potpunosti nestaje. Radi se o prirodnoj

pojavi koja ima pozitivan utjecaj na nastup, dok izvođačka anksioznost ima negativan utjecaj (Habe, 2000).

Izvođačka anksioznost je negativan oblik uzbuđenja prije nastupa. Ona nastaje jer uzbuđenje postane preveliko, tako da fiziološke i mentalne promjene postignu negativne posljedice na nastup. Simptomi izvođačke anksioznosti mogu biti fiziološki (ubrzano kucanje srca, suha usta, podrhtavanje nogu i ruku, plitko disanje, itd.), emocionalni (uplašenost, frustriranost, ljutnja,...) ili kognitivni (koncentracija, fokusiranje na tehničke elemente izvedbe, pamćenje). Pojavljuje se u dužem vremenskom periodu prije nastupa, prisutna je tijekom samog nastupa, a može trajati čak i nakon nastupa.

D. Kenny (2011) izvođačku anksioznost opisuje kao psiho-fiziološki fenomen. Pojavljuje se prije odlaska na pozornicu te se odražava u osjećaju tjeskobe. Simptomi se pojavljuju na tjelesnoj, emocionalnoj, mentalnoj i bihevioralnoj razini. Anksioznost dijeli na dvije vrste: situacijsku (koja je vezana isključivo na glazbeni nastup) i dispozicijsku (koju prate i ostali anksiozni poremećaji).

Kesselring (2006) opisao je i podijelio simptome izvođačke anksioznosti u više kategorija.

Priča o:

- ☐ tjelesnim simptomima (podrhtavanje glasa, podrhtavanje ruku ili nogu)
- ☐ reakcijama autonomnog živčanog sustava (ubrzano i plitko disanje, ubrzano kucanje srca)
- ☐ emocionalnim simptomima (osjećaj napetosti, nemoći i očaja),
- ☐ simptomima ponašanja (nesanica, izbjegavanje nastupa i stresnih situacija)

Istraživanja ukazuju na to, da izvođačka anksioznost ne ovisi o godinama, niti o vremenskom razdoblju aktivnog nastupanja. Rijetko se počinje pojavljivati već kod djece, dok je puno češća u prijelazu u mladenački život (Brugues, 2011). Kod nekih se izvođačka anksioznost počne pojavljivati u prijelazu iz osnovne glazbene škole u srednju, gdje se razina sviranja u kratkom vremenskom roku povisi, broj koncerta smanji, a oni postanu bitniji, profesionalno bavljenje glazbom je sve bliže i bliže te očekivanja profesora, roditelja te samih glazbenika postaju sve viša i teža za postići. Drugi izvođačku anksioznost osjete u

prijelazu na akademiju, gdje apsolutno svakom mladom čovjeku postane kristalno jasno da su odabrali svoj životni poziv. Poziv pun izazova, raznovrsnosti i sviranja pred mnogobrojnom publikom. U tom periodu dolazi se do shvaćanja kako isključivo talent nije dovoljan da se publika zadivi. Period u kojem vježbanje, satovi s profesorom i pripreme za nastup dolaze na neku novu, profesionalnu razinu, što prije ili kasnije, više ili manje svakoga dovede do izvođačke anksioznosti.

Istraživanja pokazuju, da postoje primjeri prirođene izvođačke anksioznosti, ali je većina populacije nauči uspješno savladati. Izvođačka anksioznost može se razvijati kao posljedica prethodnih loših iskustva ili ostalih čimbenika, kao što je pritisak roditelja, prijatelja i učitelja. Na nju utječu i poznavanje okoline i količina nastupanja. U poznatoj okolini ponajviše djeca (ali i ostali izvođači) doživljavaju manju izvođačku anksioznost nego u nepoznatoj okolini. Jednako tako se pokazalo, da je izvođačka anksioznost kod djece manja, ako učenik nakon prvog nastupa uskoro nastupi još jednom (Boucher i Ryan, 2010).

K. Habe (1998) kao suštinu izvođačke anksioznosti izdvaja konflikt između osobne želje za predstavljanjem ispred publike i straha od toga da će ga publika odbiti. Odnos između izvođača i publike uspoređuje s odnosom djeteta i roditelja, i ostalih bitnih odraslih osoba, koje kod izvođača bude strahove o nagradi i kazni. To utječe na intenzitet odaziva izvođača na nastupu pred publikom.

Gore navedene definicije iz istraživanja ukazuju na nejednaka mišljenja o pojmu izvođačke anksioznosti. Iz pregledane literature možemo zaključiti, da se radi o pretjeranom uzbuđenju, koje se pojavljuje prije i tijekom samog nastupa, a nekada i poslije njega. To pretjerano uzbuđuje tijelo, tako da mozak pretvara strah u pritisak, što glazbeniku stvara neugodan osjećaj povezan sa samim nastupom, a najčešće loše utječe na samu kvalitetu izvedbe. Također koban može biti prevelik pritisak, kojeg si glazbenici često stvore zbog velike želje za uspjehom i divljenjem slušatelja. Iz vlastitog iskustva znam, da u takvim situacijama možemo biti upravo sami sebi najveći neprijatelji. Zašto? Jer imamo u sebi strašnu želju za uspjehom. Na bitnom natjecanju ili koncertu želimo zadiviti publiku, ocjenjivački sud, svoje profesore, roditelje, prijatelje, kolege, menadžere i ostale ljude koji su bitni za naš kako osobni tako i profesionalni život. Zbog te prekomjerne želje, koju naše tijelo nekada jednostavno ne može podnijeti, doživimo ono čega smo se najviše bojali. Naše tijelo dolazi u neobičan grč i počinje ukazivati fiziološke i kognitivne simptome, kao što su

podrhtavanje ruku, loše prokrvljene ruke - hladne ruke, ubrzano kucanje srca, pojačano znojenje, suha usta, plitko disanje, slabost, češće uriniranje, povraćanje. Dobijemo osjećaj da su svi naši satovi uloženi u vježbanje i probe, sva odricanja i prilagođavanja odjednom premalo. Osjećamo se nedovoljno spremni, uplašeni i nemoćni. Ako individua osjeća uzbuđenja, pritiska i straha ne zna kontrolirati, to može utjecati na kvalitetu izvedbe, a i na razvoj glazbene tj. izvođačke karijere. Bitno je naučiti kontrolirati svoje želje i očekivanja, te pomoću različitih vježbi opuštanja, mentalnog treninga i malih trikova velikih majstora doći do stanja, gdje pokušavamo zaboraviti sav taj pritisak, i prepuštamo se onom zbog čega smo uopće tu gdje jesmo - glazbi.

2. STRATEGIJE SMANJIVANJA IZVOĐAČKE ANKSIOZNOSTI

Strategije smanjivanja izvođačke anksioznosti su brojne i često potječu iz skupine strategija za uspješno savladavanje stresa. U dubljem značenju odvajamo dva pristupa, medikamentozni pristup s upotrebom beta blokatora i psihološki s upotrebom brojnih psiholoških tehnika. Medikamentozna terapija je u pravilu jako djelotvorna, ali je za mnogobrojne terapeute upitna zbog svojih negativnih učinaka. Psihološke tehnike često navode upotrebu bihevioralne terapije (desenzibilizacija, kognitivno restrukturiranje), hipnoterapije, Alexander tehniku, vježbe disanja, EFT tehniku itd..

2.1 Alexander tehnika

Alexander tehnika (u nastavku AT) je metoda, koja sustavom vježbi ublažava fizičku i psihičku napetost, poboljšava uspravnu i opuštenu posturu, a naglasak je stavljen na analizi svakodnevnih pokreta, koje osoba upotrebljava kod hodanja, sjedenja... Tehniku je utemeljio australski glumac Frederick Matthias Alexander promatranjem vlastitih pokreta te pokreta ljudi u okolini. AT obuhvaća shvaćanje i mogućnost opuštanja vlastitog tijela, ponajviše vrata i glave. Korekcija posture i pokreta izvodi se uz verbalne upute i fizičku demonstraciju instruktora. AT se sve češće pojavljuje kao predmet na različitim studijskim programima u inozemstvu, a pogotovo na glazbenim i glumačkim akademijama. Iz toga možemo vidjeti kako se sama svijest o izvođačkoj anksioznosti i tremi te kako se s time što bolje suočiti sve više povećava. Tom se tehnikom uči prirodno funkcioniranje tijela te kako doći u to stanje kada se nalazimo u stanju napetosti. Ona pomaže u izbjegavanju nepravilnog opterećenja mišića i zglobova. Posebna se pažnja pridaje kontroli držanja zdjelice te kako postići njenu

stabilnost. Stabilnost i kontrola zdjelice olakšava i usklađuje kretanje te se to iskazuje u boljoj koncentraciji, pravilnijem disanju pa posljedično i manjem pritisku prsnog koša na unutarnje organe. AT se temelji na svjesnom promatranju uobičajenih radnji kao što su sjedenje, hodanje, stajanje....

„ A.T. nas ne uči novim radnjama; uči nas kako što inteligentnije i praktičnije pristupiti onome što radimo, te na koji način odbaciti uobičajene reakcije (stereotipe). Pomaže nam suočiti se s navikama i promjenama. Ova tehnika pruža slobodu izbora vlastitih ciljeva, ali nam pomaže doći do njih svjesnim i što kvalitetnijim samoupravljanjem.“

“Body awareness in Action”, Frank Pierce Jones

„ A.T. je način na koji osvježujemo i otpuštamo tjelesnu napetost. “

“The Alexander technique Manual”, Richard Brennan

Osnovni principi Alexander tehnike su:

➤ **Primarna kontrola** (Primary control)

Ključni faktor u pronalasku pojave mišićne napetosti prema utemeljitelju AT-a, Fredericku Matthiasu Alexanderu, nalazi se u povezanosti glave, vrata i leđa. Kako bi cijelo tijelo došlo u opušten stav glava, vrat i leđa moraju biti pravilno postavljeni. Bitno je naglasiti da je on smatrao kako glava ne smije biti ukočena već mora dinamično balansirati na kralježnici. Kralježnica određuje položaj tijela pa tako i odnos glave i vrata. Postavljanje glave je prvi pa i najteži korak u svladavanju tehnike.

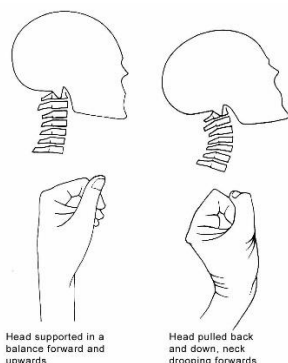
➤ **Svjesno projiciranje** (*Conscious projection*)

Tijelo i um međusobno su usko povezani. Kako bi promijenili navike tijela trebamo promijeniti vlastite misli.

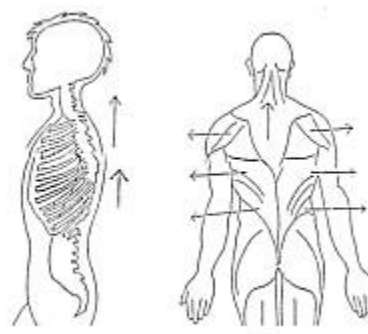
Dok se krećemo, u sebi bismo trebali ponavljati sljedeće upute:

- opusti vrat
- dopusti glavi da seže naprijed i prema gore
- oslobodi leđa, tj. dopusti im da se šire i produljuju

Bitno je naglasiti, da na navedenim stvarima ne treba raditi, nego o njima razmišljati, što nazivamo svjesnom projekcijom. Prvo se pojavljuje misao na koju se automatski nadovezuje odgovarajuća radnja, odnosno akcija.



*Slika 1: **Direktiva 1 i 2:** Opusti vrat i dopusti glavi da seže u visine i prema naprijed!*



*Slika 2: **Direktiva 3:** Oslobodi leđa, dopusti im da se šire i produljuju*

➤ **Poremećaj u percepciji u vestibularnom i kinestetičkom osjetnom sustavu**

To je glavna poteškoća s kojom se susreću ljudi koji počnu koristiti AT. Budući da vestibularni osjetni sustav određuje položaj glave u odnosu na položaj tijela, a kinestetički osjetni sustav određuje položaj tijela i pokretanje dijelova tijela osoba mora biti sigurna da receptori ne šalju netočne informacije o položaju tijela. Na primjer, čovjek misli da stoji uspravno, ali se zapravo nagnje prema nazad i leđa su mu izvijena u luk. Radeći na sebi Alexander je otkrio da ne može biti siguran da točno i precizno obavlja vježbu ukoliko ne provjerava svoj položaj pomoću zrcala. Tijekom svog rada uočio je da je taj problem univerzalan. Kako su oba gore navedena osjetila često zanemarena to dovodi do formiranja neispravnog položaja što se pretvara u naviku. To direktno utječe na moć opažanja, tumačenja i procjenjivanja. Ovom se tehnikom podiže svijest o vestibularnom i kinestetičkom osjetnom sustavu pa samim time i unapređuje ispravan položaj osobe.

Percepcija vestibularnog i kinestetičkog osjetnog sustava može se provjeriti jednostavnom vježbom:

1. Zatvorimo oči.
2. Podignemo kažiprst desne ruke, tako da se nađe u ravnini oka i u liniji s našim desnim uhom.
3. Podignemo kažiprst lijeve ruke, tako da se nađe u ravnini oka i u liniji sa našim lijevim uhom.
4. I dalje imamo zatvorene oči, pokušamo nišanići prstima tako da budu na istom nivou i usmjereni prema gore.
5. Otvorimo oči i vidimo koliko se stvarno poklapa sa našom percepcijom.

➤ **End-gaining** (Prestanak fiksiranja na težnje)

U današnjem ubrzanom načinu života i velikoj čežnji za uspjehom, često se događa da cilj želimo postići prije vremena i zato puno radimo, a na putu do cilja zaboravimo kako je nekad najbitniji upravo proces, koji nas vodi do željenog cilja. U čežnji za što bržim dostignućem cilja, mi se koncentriramo na to *što* radimo, a ne na *način na koji* to radimo i upravo takav pristup je ono što nam šteti. Upravo takav mentalni stav Alexander naziva *End-gaining*. On naglašava važnost međudjelovanja uma i tijela. Ako to dvoje povežemo, biti ćemo u mogućnosti opustiti se i uživati u samom procesu dostizanja zadanog cilja.

➤ **Means Whereby** (način na koji nešto možemo učiniti)

Svaka se ljudska navika može promijeniti, ali prvo moramo početi pratiti i analizirati svaku našu radnju. Ako obratimo pažnju na načine na koje radimo određenu radnju, tijelo nam se opušta, a pokreti postaju prirodniji i skladniji. Kad analiziramo načine na koje funkcioniramo i počinjemo se kretati prirodno, preuzimamo kontrolu i svjesno donosimo odluke.

➤ **Inhibiranje – mogućnost izbora** (*Inhibition*)

Inhibicija je kontrola ili suzdržavanje pojedinca zbog sramežljivosti, socijalne anksioznosti ili brige o dojmu koji će se ostaviti. Inhibicija prema Alexanderu znači znati se zaustaviti neposredno prije početka neke radnje ili kretanje. Napominje, kako treba inhibirati (zaustaviti) uobičajene, instinktivne reakcije na određenu stimulaciju te se zapitati što radimo te na koji način to radimo. Primjena postupka inhibicije svaki put kada brzamo u nečemu, omogućava nam da napravimo kratku pauzu, udahnemo i uzmemo vremena da

osvijestimo to što radimo. AT nam omogućava da se „probudimo“, preispitamo vlastite postupke i pronađemo bolje, efikasnije i osvještenije metode djelovanja, čija posljedica će u svijetu glazbenika značiti opuštenije, prirodnije i samim time kvalitetnije sviranje.

Alexander tehnika će nam pomoći:

- da detektiramo u sebi prekomjernu mišićnu napetost i naučimo kako je se osloboditi
- da se s većom lakoćom krećemo kroz život;
- da postanemo svjesniji sebe: fizički, psihički, emocionalno;
- da prestanemo trošiti svoju energiju i otkrijemo nove načine efikasnijeg kretanja, izbjegavajući tako osjećaj umora;
- da spoznamo obrasce vlastitog ponašanja i izmijenimo ih;
- da postanemo svjesniji stečenih navika u obavljanju raznih radnji;
- da budemo istinski slobodni

Jedan od glavnih ciljeva A.T. je omogućiti uvjete koji su potrebni za prirodno funkcioniranje, tako da svaki sustav radi skladno i u harmoniji sa ostalim dijelovima. Rezultat Alexanderovog promatranja sebe i drugih bio je zaključak da su tijelo, um i emocije nerazdvojni i da zloupotreba samo jednog od njih neizbježno utječe na preostala dva aspekta čovjeka.

Primjer AT kod posture sviranja violončela:

- sjediti moramo stabilno na obje sjedne kosti,
- leđa i vrat moraju biti uspravni i sezati u visinu,
- tijelo ne smije biti okrenuto prema instrumentu, nego mora biti okrenuto ravno prema publici, zato moramo instrument prilagoditi ispravnoj posturi, a ne posturu tome da nam bude sviranje što lakše
- stabilnost nogu: cijelo stopalo mora biti čvrsto na tlu, pod kutom 90 stupnjeva na potkoljenu, a glavne točke na koje moramo posebno obratiti pažnju su peta, prednji dio stopala i palac, njih moramo osjećati u svakom trenutku sviranja, kako bi nam dali stabilnost



*Slika 3: Primjer pravilne posture
sviranja violončela*

Naše tijelo, um i emocije su međusobno povezani; način na koji se krećemo utječe na naše psihičko i emocionalno stanje. Slično tome, način na koji razmišljamo ili kako se osjećamo ima direktan utjecaj na način kako se nosimo sa svojim svakodnevnim aktivnostima. Glavni razlog zašto ne primjećujemo stres pod kojim se naše tijelo nalazi jest to, što se količina stresa iz dana u dan povećava. Na kraju nam nagomilana napetost počinje ometati koordinaciju i reflekse tijela.

2.2 Disanje

Veliki broj ljudi ne shvaća koliko je zapravo bitno pravilno disanje. Većina o disanju uopće ne razmišlja na svjesnoj razini, odnosno smatra kako je taj proces isključivo podsvjestan. Pravilno i svjesno disanje našem tijelu omogućuje prirodnije i opuštenije funkcioniranje, a vježbe disanja pružaju našem tijelu izuzetnu dobrobit. Različiti autori se zalažu za različite tehnike i vježbe disanja, ali je svima njima zajedničko osviješteno disanje.

Većina ljudi danas diše površno i plitko, posebice kad dođu u stresne situacije. U takvim situacijama, poznate kao bori se ili bježi odnosno na engleskom „fight or flight“, nagonski počnemo disati brzo, što mišićima osigurava potreban kisik, pomoću kojeg su spremne na borbu ili bijeg, ali samim time narušava se ravnoteža među količinom kisika i ugljikovog dioksida. Takvo disanje nazivamo hiperventilacija. Ubrzano i površno disanje može dovesti do acidoze, odnosno povećanja koncentracije ugljikovog dioksida u krvi što za posljedicu

može imati vrtoglavice, trnce po tijelu, umor i prekomjernu nervozu. Vježbama disanja podižemo svijest o disanju, što sprječava pojavu hiperventilacije te nam daje osjećaj prizemljenosti. S vježbama disanja pojedinac potiče dotok krvi u trbušnu šupljinu i prozračuje pluća. Jako je bitno da izdisaj traje dulje od udisaja. To zapravo javlja živčanom sustavu, da se opusti (Buswell, 2006).

2.2.1 Primjeri vježbi disanja:



- *»ptica«*

S malo savijenim koljenima opuštено stojimo, ruke su dignute ispred tijela u visini prsiju, a dlanovi su okrenuti prema tlu. S dubokim udahom dlanove okrenemo jedan prema drugom te raširimo ruke, da su paralelne s podlogom. Istodobno, malo stegnemo koljena. Zadržimo dah kako bismo istegnuli prsa.

Potom s izdisajem, ruke vratimo pred tijelo, dlanovi završavaju okrenuti prema dolje te koljena opet lagano savijemo. (Hainbuch, 2011).

Slika 4: Duboki uzdah kroz
Nos, koji nam napuni moždane
stanice

- *»vježba 4–2–6«*

Udobno sjednemo ili legnemo na pod te najprije samo opuštено dišemo, da se pripremimo za vježbu. Zatim dubokim izdahom potpuno ispraznimo pluća te počnemo s vježbom. S udahom sporo brojimo do 4, zatim zadržimo dah i brojimo do 2, a tijekom izdaha brojimo do 6. Zatim možemo napraviti kratku pauzu - brojimo do 2, ili ponovimo vježbu od početka. Vježbu ponovimo šest puta i zatim još neko vrijeme opuštено dišemo (Buswell, 2006).

- *»rezanje oblaka«*

Ispravimo leđa te zauzmemo položaj čučnja i prekržimo ruke na zglobovima približno u visini koljena. S udahom ruke putuju ispred tijela iznad glave te istovremeno istegnemo noge. Izdahom okrenemo dlanove na van, da ruke padnu uz tijelo, koljena opet malo savijemo, a ruke završe u početnom položaju. Vježbu ponovimo šest puta (Hainbuch, 2011).

- *vježba za kontrolu intenzivnosti disanja*

Hodajte 7. katova po stepenicama i konstantno razmišljajte o disanju te pazite da vaše disanje ne postane preintenzivno.

- *vježba za smirenje intenziteta kucanja srca i smirivanje 1 (jako primjerena vježba za smirenje prije nastupa)*

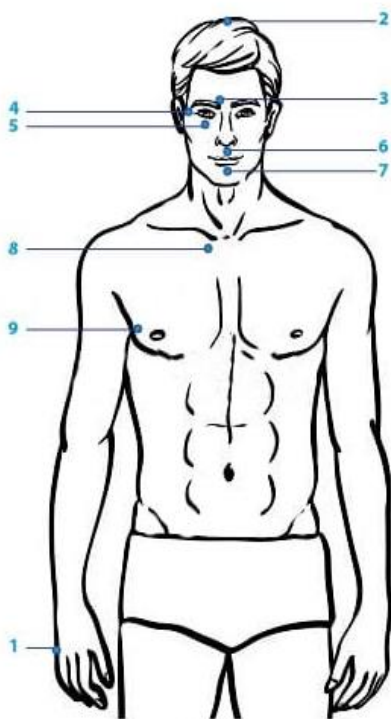
Stojimo uspravno. Ispružimo desnu ruku ispred sebe (da bude u odnosu na podlogu paralelna) te počnemo s laganim i sporim udahom, uz kojeg kružnim pokretom i otvorenim dlanom grabimo ispred sebe (uhvatimo zrak). Ispred srca zatvorimo dlan i počnemo s izdahom, koji mora biti što duži, a pratimo ga otvaranjem dlana i potiskivanjem zraka od nas (ruka je opet paralelna na tlo i zapravo s njom stvaramo upor). Vježbu ponovimo 2-3 puta.

- *vježba za smirenje intenziteta kucanja srca i smirivanje 2*

Udisaj popratite hodom od 1-2 koraka, a izdisaj neka traje što više moguće koraka.

2.3 EFT – Tehnika emocionalne slobode (»*Emotional Freedom Technique*«)

Tehnika sadrži modernu psihologiju i drevnu akupunkturu. Radi se o tapkanju s prstima po akupunkturnim točkama, što direktno utječe na živčani sustav te snižava razinu stresnog hormona kortizola. Ujedno se misli usredotočuju na negativne osjećaje u tijelu te pomaže kod popuštanja napetosti. (Garagić, 2016).



Točke na koje se tapka:

Točke tapkanje prikazane su na ilustraciji, a tapkaju se redoslijedom od prve do devete:

- „karate točka“ – locirana je s vanjske strane obje šake, u centru mesnatog dijela, između zgloba i malog prsta, s tim dijelom se u karate-u izvodi udarac
- „vrh glave“ – predstavlja presjek dviju linija, jedna koja prolazi od uha do uha te druga koja prolazi od nosa do sredine stražnjeg dijela vrata
- iznad nosa, kod početka obrve

vanjska strana oka, kost koja graniči s vanjskim kutom oka

Slika 5: Prikaz točaka na koje se tapka

- kost ispod oka, otprilike 2,5 cm ispod zjenice
- malo područje između dna nosa i vrha gornje usnice
- sredina između donje usnice i dna brade (u pregibu)
- čvorište u kojem se susreću ključna kost, prsna kost i prvo rebro
- bočni dio trupa, otprilike 10 cm ispod pazuha

Točke 1,3, 4,5,8 i 9 – su točke blizanci, tj. nalaze se na obje strane tijela, mogu se tapkati istovremeno npr. lijeva i desna vanjska strana oka. Za vrijeme tapkanja mogu se i izmjenjivati lijeva i desna strana npr. desna točka 3 pa zatim lijeva točka 4. Iako se može tapkati s obje ruke, većina ljudi tapka svojom dominantnom rukom. Tapkanje se izvodi s dva ili više prsta, više prstiju zahvaća veće područje, a time je i veća šansa da je točka tapkanja dobro pogođena. Tapka se oko 5 puta na jednu točku, no nije potrebno brojati, može biti i 3

ili 7 puta. Iznimno se više tapka na prvu točku, jer se za vrijeme tapkanja po prvoj točki izgovara „početna izjava“. Dok ona nije izgovorena, ne prekida se s tapkanjem.

2.4 Vizualizacija

Vizualizacija je stvaranje mentalnih slika ili predodžbi u vlastitom umu koja prikazuje ostvarenje naših ciljeva, sna ili nekih želja. Kako bi vizualizacija iz naše podsvijesti imala odraz na naše ponašanje u vanjskom svijetu, mentalne se slike moraju stalno projicirati u našoj podsvijesti. Ključ uspješne vizualizacije jest u tome da čovjek mora zamišljati mentalnu sliku u kojoj je on već došao do cilja i to uspješno. Takav scenarij je preporučljivo ponavljati svako jutro i svaku večer. Kao pomoć, uz vizualizaciju, nije od štete ni napraviti ploču za vizualizaciju na koju se simbolima i slikama prikažu ciljevi i želje i postaviti je na mjesto na kojem provodimo puno vremena. Kao nama jako bitan primjer vizualizacije navest ću glazbenika koji se sprema za važan koncert. Glazbenik u svojem umu mora stvoriti mentalnu sliku uspjeha, odnosno završetka koncerta i pljeska publike. Tu mentalnu sliku treba ponavljati nekoliko dana prije koncerta svako jutro i svaku večer te si navečer uzeti par minuta za još malo opsežniju vizualizaciju. U opsežnijoj vizualizaciji um mora stvoriti mentalnu sliku dvorane u kojoj će svirati, odjeću koju će nositi, određene ljude u publici koji mu pokreću nelagodu, samo sviranje a naposljetku i uspjeh, odnosno završetak svog nastupa i kako mu publika plješće. Kod vizualizacije samog koncerta moramo paziti na svoje osjećaje. Što nam priča naše tijelo? Veselite li se nastupu i mogućem uspjehu, koji će vam on donijeti? Osjećate li napetost i imate znojne ruke?



Slika 6: Vizualizacija

Unatoč tome što će se koncert dogoditi tek za par dana, moći ćete već samo u mislima osjetiti tremu i povećani puls prije nastupa. Ne zanemarite te osjećaje jer će na dan nastupa

biti jači. Time što si glazbenik ponavlja te mentalne slike, svoj unutarnji svijet pretvara u vanjski te svakom svojom vizualizacijom pokušava doći bliže svome cilju, odnosno ponavljanjem mentalnih slika on se podsvjesno motivira. To može imati utjecaj na prevladavanje treme te čak i izvođačke anksioznosti jer se ona pojavljuje u stresnim i nepoznatim situacijama, a vizualizacijom koncerta, nastupanje postaje dio našeg tijela i uma, zapravo nečeg nama poznatog.

2.5 Biološka povratna veza (»biofeedback«)

Kod biološke povratne veze radi se o mjerenju impulsa mišića s različitim medicinskim aparatima, koji daju pojedincu povratne informacije o aktivaciji određenih mišića. Mjerenje impulsa se obavlja u kliničkim ustanovama, a pojedinac tako može naučiti određene pokrete bez aktivacije nepotrebnih mišića. To možemo upotrebljavati u svakodnevnom životu, ali i na pozornici, gdje često nesvjesno naprežemo pojedini mišić, što ponajviše utječe na glazbenikovo opće i fizičko stanje, a može utjecati i na samu izvedbu nastupa (McGinnis i Milling, 2005).

2.6 Na dan izvedbe

- **dobro se pripremite na nastup**

Uzmite si dovoljno vremena da pripremite svoj nastup. Dan prije priuštite si mirnu večer (rekreacija, relaksacija), a zatim se dobro naspavajte. Glazbenici često ne razmišljaju o faktorima koji znatno mogu utjecati na naš nastup. Na dan nastupa, a prije svega par sati pred nastup bitno je ne konzumirati kofein, alkohol, duhan i šećer. Ako je kava bitan dio vašeg svakodnevnog života, onda je na dan nastupa preporučljivo konzumirati bezkofeinsku kavu, a unos duhana preporučljivo je smanjiti i istražiti koji vremenski period prije nastupa je za nas optimalan bez pušenja, kako nam nikotin ne bi stvarao dodatnu nervozu.

Također je bitno da na dan nastupa dodatno pripazimo na dovoljnu količinu unošenja vode u naše tijelo, zdravu prehranu, a na pozornicu nikada ne bi trebali ići gladni. Prije nastupa potrebno je izbjegavati šećer, ugljikohidrate (čija energija brzo padne) i gluten, koji stvara kiselinu u želucu. Na dan nastupa potrebno je konzumirati što više bjelančevina (jaja, meso, mliječni proizvodi...), koje pomažu kod cirkulacije i okrepljenju mišića.

- **vizualizacija**

- vježbe disanja

3. OPREDELJENJE JAVNOG NASTUPA

Glazbeni nastup možemo opredijeliti kao glazbeno izvođenje kombinirano sa socijalnim trenutkom. Glazbeno izvođenje obuhvaća tehnički i interpretacijski element. To znači da nas zanima kako smo tehnički odsvirali skladbu i u kojoj smo mjeri bili sposobni interpretacijski prenijeti emocionalnu poruku na slušatelje. Istraživanjem glazbenog izvođenja se u okviru glazbene psihologije bavi kognitivna psihologija, smjer glazbenog nastupanja. Poglavitne teme proučavanja su planiranje glazbenog nastupa, samo glazbeno izvođenje skladbe s naglaskom čitanja nota a-vista, improvizacija, povratne informacije kod samog nastupanja i motorički procesi kao i evaluacija izvođenja skladbe (Gabrielsson, 1999).

Socijalni trenutak sadrži norme i pravila u vezi sa samom situacijom glazbenog nastupa, različite situacije nastupanja i utjecaj publike (npr. protokol nastupa: dolazak solista na pozornicu, naklon, pljesak publike,...).

Postoji više različitih situacija glazbenog nastupanja. Razlikujemo formalne i neformalne nastupe, nastupe u grupama različitog broja sudionika, nastupe na različitim audicijama, natjecanja, ispite, koncerte. Formalni nastup ima točno određena pravila i norme, dok je neformalni nastup spontaniji i opušteniji, obično u manjem krugu poznatih ljudi. Kod formalnog nastupa se osjeća veći pritisak publike na izvođača, zato je kod izvođača izražena veća izvođačka anksioznost. Kod socijalnog trenutka je jako značajan utjecaj publike. U jednu ruku se izvođač boji publike, a u drugu je moguće da u interakciji i s odazivom publike dobije najveće vrijednosti koje može dobiti. Ako se izvođač i publika povežu, dolazi do neobjašnjivog protoka kreativne energije, koja izvođača i publiku napuni s osjećajem sreće i savršenosti (Davidson, 1997).

Istina je, da je često teško stati pred publiku kada znaš da od tebe očekuju najbolje, ali i da u publici ima ljudi koji jedva čekaju da napraviš pogrešku, ljudi koji ti konstantno gledaju pod prste, ali se svakako bojiš se razočarati publiku, a najviše te strah razočarati samog sebe.

3.1 Uspješnost glazbenog nastupanja

Baldassare Castiglione (Lundeberg, 1999) je već 1528. godine napisao često citiranu knjigu *Il libro del cortegiano*, u kojoj navodi da su za uspješan nastup potrebne tri stvari:

- *Decoro* (ponos),
- *Sprezzatura* (nonšalantnost),
- *Grazie* (profinjenost).

»*Decoro*« označava osobno samopouzdanje, osobni profesionalni ponos i osjećaj tehničke i interpretacijske kompetentnosti tj. uvjerenosti, da će nastup biti izvrstan.

»*Sprezzatura*« znači na neki način flegmatičnost glede uspješnosti nastupa. Kod nastupanja često postoji mogućnost, da će nešto poći po zlu. Umjetniku je potrebna neka vrsta »prezira do smrti«, kako bi mogao pobijediti izvođačku anksioznost, a to možemo nazvati i hrabrost. To se vidi u nonšalantnom načinu ponašanja; izvođač nam daje osjećaj, da je nastupanje potpuno prirodna i jednostavna stvar, iako u sebi osjeća strah. »*Sprezzatura*« također znači i potpuno davanje energije u nastup. »*Decoro* i *Sprezzatura*« često rezultiraju »*Grazie*«, božanskom komponentom glazbe, koja se odražava u riječima neobjašnjivom osjećaju, prisutnom u zaista vrhunskom izvođenju.

Kriterije uspješnosti možemo podijeliti na vanjske i unutrašnje. U vanjske svrstavamo različite nagrade na natjecanjima, dobre ocjene na ispitu, dobre kritike, uspješno obavljene audicije. Unutrašnji kriteriji sastoje se od osobnog zadovoljstva i uvjerenja o dobroj izvedbi. U praksi možemo primijetiti, da su kod izvođača vanjski i unutrašnji kriteriji često nedosljedni. Osoba zadovoljava vanjske kriterije uspješnosti, ali je pored toga osobno nezadovoljna i nije uvjeren da je uistinu uspješno izvela svoj nastup. Gdje točno moramo tražiti uzroke za taj disparitet? Suvremeno društvo postavlja u prvi plan vanjske kriterije uspješnosti glazbenog nastupanja. Ako je dijete kada zakorači u osnovnu glazbenu školu postavljeno pred činjenicu da je važno prvenstveno dostignuće, a ne toliko užitak u samom izvođenju i glazbi općenito, to za dijete postane veliki problem, jer u početku preko igre spoznaje užitak glazbe. Često se dogodi, da baš kao posljedicu toga djeca napuste glazbenu školu, i što je najtužnije, da na neko vrijeme (ili čak za cijeli život) izgube veselje i želju za glazbom. Vanjski kriterij uspješnosti postavlja se u prvi plan ispred unutrašnjih osjećaja i

zadovoljstva u dobroj izvedbi. Po Maslowljevoj hijerarhiji motiva, motiv poštovanja je na nižoj poziciji od motiva samoaktualizacije. Tako možemo vidjeti da i većina glazbenika prvo želi doći do nekakvog prestiža i poštovanja u društvu, tek nakon toga vlastito zadovoljstvo i ispunjenje u sviranju.

4. MOTIVACIJA

Glazbene sposobnosti su grubi temelj uspješnog glazbenog nastupanja, tj. preduvjet bez kojeg ne ide, međutim on sam nikako nije dovoljan. Motivacija je usmjerena, dinamična komponenta ponašanja. Ako je pokušamo definirati u odnosu na sposobnosti, uvidimo da motivacija osobi omogućuje da ostvari svoje potencijale. Kod glazbenika je posebno važna unutrašnja motivacija, koja osobi omogućava da ne odustane od glazbe ni u trenutcima vanjskog neuspjeha, te ne prestane vježbati čak ni kada se okolina ne slaže s njim. Naravno, danas je najviše naglašena vanjska motivacija (uspjesi, nagrade). Kada govorimo o motivaciji moramo naglasiti važnost postavljanja ciljeva, koji osobu potiču k napretku. Dobro je postavljati kratkoročne ciljeve, koji su dovoljno visoki, da smo motivirani za napredak, te nam pomažu da ne odustanemo na putu do ostvarenja većih, dugoročnijih ciljeva. Ciljeve moramo točno odrediti, tako da su mjerljivi, kako bismo ih mogli lakše provjeriti, u kojoj mjeri smo ih ostvarili i kakav je naš istinski napredak. Ciljevi nam moraju predstavljati izazov, što znači, da moraju biti malo viši od ocijenjene trenutne mogućnosti. Vrijeme mora biti unaprijed određeno studiozno, a dugoročni ciljevi, moraju sadržavati više kratkoročnih ciljeva. Kako bi oni imali smisla, glazbenik mora biti predan u njihovom ostvarivanju. Ciljevi moraju biti usmjereni na poboljšanje nastupa ili na sam proces izvođenja određenih zadataka. Moramo si osigurati povratne informacije i biti spremni prilagoditi i mijenjati svoje ciljeve. Moramo imati izrađenu strategiju i plan za realizaciju svakog od zadanih ciljeva, koja treba biti izrađena kako i za vježbanje tako i za sam nastup (Green i Gallwey, 1986).

Weiner (cit. po Motte-Haber, 1990) navodi, da su interno uspješni pojedinci motivirani, uspjeh pripisuju sebi, ne boje se neuspjeha kojeg pripisuju slučajnosti. Neuspješni pojedinci su motivirani vanjskom motivacijom i uspjeh pripisuju slučajnosti.



Slika 7: Glavne odrednice motivacije

Za uspješnost glazbenog nastupa je jako značajna motivacija pri čemu ne smijemo zaboraviti na osobne značajke. Vrhunske glazbenike često karakterizira snažna osobnost, integritetnost, introvertnost u smislu pretjeranog samopouzdanja, neovisnost, osjećajnost i anksioznost u smislu kreativnog potencijala. Naravno da postoje razlike između različitih grupa izvođača, isto tako se javljaju razlike između vrhunskih i »prosječnih« izvođača (Kemp, 1997). U okviru osobnih karakteristika je značajno spomenuti značaj samopouzdanja. Ako su naša iskustva sa proteklih nastupa pozitivna i ako su ocjene publike većinom dobre, to potiče samopouzdanje i samopoštovanje. Samopouzdanje je ključ čovjekovog psihičkog razvoja i motivacije. Većina istraživanja (Cox i Kenardy, 1993; Vičić, 1998) potvrđuju značajnu povezanost između različitih konstrukcija samopoštovanja i uspjeha. Temelj samopoštovanja pojedinca jest njegovo samopouzdanje. To izravno utječe na naš potencijal za uspješno djelovanje na temelju uvjerenja da sebe vidimo kao uspješne ili neuspješne izvođače. Uspješni glazbenici imaju visok stupanj samopoštovanja koji pridonosi povjerenju pojedinca u vlastite sposobnosti, smanjujući na taj način njihovu nesigurnost i slabiju anksioznost.

Dobra koncentracija znači potpunu usredotočenost na određeni cilj. Takva razina koncentracije trebala bi biti uvjetovana zanimanjem i entuzijazmom za određenu stvar. Ova vrsta koncentracije naziva se "prirodna" koncentracija. Izvođač koji je sposoban za dobru koncentraciju posve je posvećen glazbi koju izvodi. Čitava njegova pažnja usmjerena je na fizički i mentalno usklađen doživljaj glazbe, psihomotorne vještine pojedinca s tehničkim zahtjevima pjesme automatizirane su do te mjere da svoju pažnju može usmjeriti na

ekspresivni element. Ako je pažnja pojedinca toliko potpuno usmjerena na glazbu, uzbuđenje je također optimalno, što znači da u najboljem slučaju poboljšava izvedbe. Pojedinca ne zanima unutarnji glas, što ga podsjeća na mogućnost grešaka, kritiku publike, strah od neuspjeha. To je uska pažnja usredotočena isključivo na glazbene aktivnosti.

5. ZAKLJUČAK

Svakom glazbeniku koji ima problema sa izvođačkom anksioznošću, glavni cilj odsvirati je koncert bez nje, s osjećajem smirenosti i kontrolom svog tijela. Kako bi to postigli, potrebno je puno istraživanja i isprobavanja različitih tehnika, kako bi pronašli dobitnu kombinaciju tehnike i vježbi koje su najbolje za nas. Psiho-fizička priprema za nastup po mome je mišljenju jedan od najbitnijih dijelova pripreme vrhunskog glazbenika uz vježbanje instrumenta i dobro poznavanje notnog materijala. Nažalost, na našim prostorima o tome se premalo priča i uči tokom glazbenog obrazovanja. Tako bitan parametar, a tako zapostavljen od strane kurikuluma, a najčešće i profesora samih, najvjerojatnije zbog nedovoljnog znanja o toj vrlo opširnoj temi.

BIBLIOGRAFIJA

1. Arnold, J.: *Poise in Performance: Alexander Technique for Musicians*. Dostupno na: <http://www.alexandertechnique.com/articles/musicians/> [20.8.2019.]
2. Brennan, R. (2001): *Aleksandrova tehnika: Uvod u praktičnu primenu*. Beograd: Finesa.
3. Brugues Ortiz, A. (2011): *Music performance anxiety – part 1, A review of its epidemiology, Medical problems of the performing artist*, str. 164–171.
4. Buswell, D. (2006), *Performance Strategies For Musicians: How to overcome stage fright and performance anxiety and perform at your peak...using NLP and visualisation*. Prijevod: Pogačnik, A.: *Strategije nastopanja za glasbenike*. Kingdom: MX Publishing. Dostupno na: <http://www.glasbeninastop.si/wp-content/uploads/2015/10/Strategije-nastopanja-za-glasbenike.pdf> [5.9.2019.]
5. Cox, W.J. i Kenardy, J. (1993): *Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students*. Journal of anxiety disorders; Vol.7 (1), str. 49–60
6. Davidson, J.W. (1997): *The social in musical performance, u: V D.J. Hargreaves in A.C. North, The social psychology of music*. Oxford: Oxford University Press, str.209–226
7. Gabrielsson, A. (1999): *The performance of music, u: V D. Deutsch, The psychology of music*. San Diego: Academic Press, str. 501–579
8. Garagić, A. (2016): *Emotional Freedom Technique (EFT) as a tool for managing stage fright and performance anxiety among musicians*. Magistarski esej, Ljubljana: Akademija za glasbo.
9. Habe, K. (2001): *Različni načini obvladovanja treme*. Glasba v šoli, 6, str. 3-4, 18-28.
10. Habe, K. (1998): *Izvajalska anksioznost pri glasbenikih*. Psihološka obzorja, 7, 3. 5–28. Dostupno na: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-LY6XKTAM/515c2e65-3e17-48b5-8e63-b0ab639b57c5/PDF> [5.9.2019.]
11. Kemp, E.K. (1997): *Individual differences in musical behaviour, u: V D.J. Hargreaves in A.C. North, The social psychology of music*. Oxford: Oxford University Press, str.25–42
12. Kenny T., D. (2011): *The Psychology of Music Performance Anxiety*. New York: Oxford University Press.
13. Lundeberg, A., (1999): *The art of performing under pressure*. Dostupno na: <http://user.trinet.se/pdi969s/stagefright.htm> [25.8.2019.]
14. Vidaković, M. (2015): *Osnove vizualizacije*. Mentalni trening. Dostupno na: <https://www.mentalnitrening.hr/2015/03/22/osnove-vizualizacije/> [1.9.2019.]
- 14Vranić, I.: *O Alexander tehnici: Generalne informacije*. Dostupno na: <https://alexandertechnika.com/> [20.8.2019.]