

# Psiho-fizička priprema za javni nastup

---

**Kanceljak, Lucija**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:116:284330>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-19**



*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

VI. ODSJEK

LUCIJA KANCELJAK

PSIHO - FIZIČKA PRIPREMA ZA JAVNI  
NASTUP

DIPLOMSKI RAD



ZAGREB, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

VI. ODSJEK

# PSIHO - FIZIČKA PRIPREMA ZA JAVNI NASTUP

DIPLOMSKI RAD

Mentor: nasl. doc. art Martin Draušnik

Student: Lucija Kanceljak

Ak. god. 2021./2022.

ZAGREB 2022.

DIPLOMSKI RAD ODOBRILO MENTOR

nasl. doc. art Martin Draušnik

\_\_\_\_\_

Potpis

U Zagrebu, \_\_\_\_\_

Diplomski rad obranjen \_\_\_\_\_

POVJERENSTVO:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

OPASKA:

PAPIRNATA KOPIJA RADA DOSTAVLJENA JE ZA POHRANU KNJIŽNICI MUZIČKE

AKADEMIJE

## SADRŽAJ:

<b>Sažetak</b> .....	4
<b>1. Uvod</b> .....	5
<b>2. Aspekti izvođačke anksioznosti</b> .....	6
2.1 Fiziološki procesi u tijelu .....	7
2.2 Psihološka reakcija na stres kod izvođačke anksioznosti .....	7
2.3 Emocionalni odgovor .....	8
<b>3. Strategije kontroliranja psihološkog i fiziološkog aspekta treme</b> .....	9
3.1 Kognitivno bihevioralna terapija .....	10
3.2 Centriranje .....	11
<b>4. Izvođačka anksioznost kao bitan faktor uspjeha</b> .....	14
<b>5. Zaključak</b> .....	15
<b>Literatura</b> .....	17

## **Sažetak**

U ovom radu obradit ću temu psiho-fizičke pripreme za javni nastup te ću pokušati naglasiti važnost tog aspekta glazbenog obrazovanja. Objasnit ću što je izvođačka anksioznost i kako utječe na izvođača kod kojeg se ona javlja na fizičkoj, psihološkoj i emocionalnoj razini. Predstaviti ću kognitivno bihevioralnu terapiju i postupak centriranja kao dva načina pripreme za svladavanje negativnih utjecaja nerвозe i time uspješniji javni nastup. Na kraju ću se dotaknuti povezanosti izvođačke anksioznosti sa uspjehom i važnosti formiranja samopouzdanog glazbenika u suočavanju sa stresom od javnog nastupa.

Ključne riječi: izvođačka anksioznost, javni nastup, izvođač, priprema

## **Summary**

In this paper, I will discuss the topic of psycho-physical preparation for public performance and I will try to emphasize the importance of this aspect in music education. I will explain what performance anxiety is and how it affects the performer who has it on a physical, psychological and emotional level. I will present cognitive behavioral therapy and the centering routine as two ways of preparation for overcoming the negative effects of nervousness and thus a more successful public performance. Finally, I will mention the connection between performance anxiety and success and the importance of forming a self-confident musician in dealing with the stress of public performance.

Keywords: performance anxiety, public performance, performer, preparation

## 1. Uvod

Izvođačka anksioznost definirana je kao iskustvo ustrajne, uznemirujuće strepnje i/ili stvarnog oštećenja izvedbenih vještina u javnom kontekstu, do stupnja neopravdanog s obzirom na sposobnosti, obuku i razinu pripremljenosti pojedinca.<sup>1</sup> Prema istraživanju 15-25% glazbenika ima iskustvo izvođačke anksioznosti.<sup>2</sup> Međutim utjecaj ovog stanja na izvođačke sposobnosti tradicionalno se smatrao odrazom vlastite slabosti ili samo neizbježnim dijelom javnog nastupanja. Posljedično tome tretiranje izvođačke anksioznosti često je kod glazbenika zapostavljeno, a simptomi se zanemaruju. Redovito se izvođačka anksioznost poistovjećuje s tremom, no za prepoznavanje problema važno je znati uočiti razliku između toga dvoje. Trema je stanje normalne razine nervoze prije ili za vrijeme javnog nastupanja i osjete ju osobe koje djeluju u svim disciplinama koje uključuju izlaganje sebe pred grupom drugih ljudi te ona nije negativna pojava. Kada simptomi treme dosegnu razinu zbog koje se narušava kvaliteta nastupa, a potencijalno i emocionalno i psihičko stanje osobe, tada to prestaje biti samo trema te izvođačka anksioznost postaje prikladniji naziv. Ispravan pristup javnom nastupu, kao i priprema za njega trebali bi se tretirati jednako kao sve druge komponente uključene u izgradnju jednog glazbenika, kao što su razvijanje tehničkih vještina, sluha i muzikalnosti, za koje je potrebna vježba.

---

<sup>1</sup> McGrath, C., Hendricks, K., & Smith, T. D. (2017). *Performance anxiety strategies: A musician's guide to managing stage fright*. Rowman & Littlefield

<sup>2</sup> McGrath, C., Hendricks, K., & Smith, T. D. (2017). *Performance anxiety strategies: A musician's guide to managing stage fright*. Rowman & Littlefield

## 2. Aspekti izvođačke anksioznosti

Izvođačka anksioznost poznata je, ne samo glazbenicima, već i glumcima, javnim govornicima itd. kao reakcija na situaciju u kojoj se osoba predstavlja publici. U takvoj situaciji velikog pritiska, uz veću dozu adrenalina, naš simpatički živčani sustav počinje ubrzano raditi i tijelo se priprema za proizvodnju veće snage i energije. To je odgovor kakav bi naše tijelo imalo na situaciju u kojoj se sprema za preživljavanje. U takvoj situaciji mozak računa vjerojatnost uspješnog ishoda s obzirom na resurse našeg tijela potrebne za tu situaciju. Međutim, ta procjena temelji se na osobnoj percepciji dostupnih resursa kao i na osobnoj percepciji o zahtjevnosti situacije. Iz tog se razloga reakcija na situaciju i razina nervoze kod svake osobe javlja u različitoj mjeri i nije jednaka u svakoj situaciji. Dok razina nervoze još spada u tremu, ona je čak poželjna jer kod svake osobe postoji određena razina nervoze uz koju će se dogoditi i najbolji nastup. Zato je važno onaj višak nervoze koji prelazi u anksioznost i na nastup počinje utjecati isključivo negativno znati učinkovito svladati. Kako bi to bilo moguće potrebno je poznavati sve komponente od kojih se ona sastoji. D. Kenny ju opisuje kao psiho-fiziološki fenomen koji se očituje u osjećaju tjeskobe, a simptomi se pojavljuju na tjelesnoj, mentalnoj, emocionalnoj i bihevioralnoj razini.<sup>3</sup> U slične kategorije simptome dijeli i Kesselring. To su tjelesni simptomi, reakcije autonomnog živčanog sustava, simptomi ponašanja i emocionalni simptomi.<sup>4</sup> Izvođačku anksioznost možemo povezati i sa strahom od pogreške i nemogućnosti održavanja potpune kontrole nad svojim radnjama pred publikom.<sup>5</sup> U ovom radu izvođačku anksioznost ćemo promatrati kroz fiziološke, psihološke i emocionalne komponente.

---

<sup>3</sup> Kenny T., D. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. New York: Oxford University Press

<sup>4</sup> Kesselring, J. (2006). *Music performance anxiety*. *Music, Motor Control and the Brain*, 309–318. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199298723.003.0020>

<sup>5</sup> Habe, K. (1998): *Izvajalska anksioznost pri glasbenikih*. Psihološka obzorja



## **2.1 Fiziološki procesi u tijelu**

Već je ranije navedeno da kod izvođačke anksioznosti tijelo instinktivno reagira onako kako bi reagiralo za obranu u opasnoj situaciji. Događa se stezanje mišića jer mišići rade na tome da pripreme tijelo za obranu u fetalnom položaju. Zbog tog stezanja mišića izvođač se trudi zadržati pravilno držane tijela i mirnoću ruku kako bi izbjegao ukočenost i drhtanje. Međutim upravo kao rezultat toga događa se drhtanje mišića. Tada će najveću napetost izvođač često osjetiti u mišićima koji su mu najpotrebniji u tom trenutku te će reći da mu se ukočila lijeva ili desna ruka kod sviranja i da teže diše. Dalje, manje krvne žile koje dovode krv do prstiju, ušiju, nosa stisnut će se kako bi veća količina kisika došla do većih i važnijih organa. Manjim protokom krvi kroz ruke, one postaju hladne i gubi se osjetljivost dodira u prstima. Krvni tlak se povisuje jer krv teže cirkulira kroz tijelo, i stvara se veća toplina u područjima najvažnijih organa – u glavi, prsima i truhu. Zbog te topline tijelo se počne znojiti, međutim ne samo na mjestima velike topline, nego svugdje pa tako i po hladnim rukama. Srce brže kuca, pokušavajući održati viši tlak. Disanje postaje plitko i otežano. Zatim se manje bitni procesi u tijelu, kao što je probava, stavljaju na čekanje. To rezultira osjećajem „leptirića“ u truhu i nedostatkom sline u ustima. I na kraju, u opasnim situacijama tijelo pojačava osjetila, zbog čega sve sitnice iz okoline lakše skreću pažnju izvođača nego inače.

## **2.2 Psihološka reakcija na stres kod izvođačke anksioznosti**

Uz sve gore navedene fiziološke procese koji se lako mogu prepoznati u trenutku kada nastupi izvođačka anksioznost, događa se i psihološka reakcija te procesi kojih izvođač obično nije svjestan. Kada svoju spremnost da odsvira kompoziciju pred publikom izvođač dovede na razinu konačnog nastupa, ulogu za kontrolu koordinacije, fine motorike i brzih sitnih pokreta u trenutku sviranja ima mali mozak. Kada krene svirati, osoba s izvođačkom anksioznosti počinje previše razmišljati, brinuti se i svjesno održavati preveliku kontrolu nad svojim sviranjem. Zbog toga se za kontrolu tih pokreta ponovno aktivira moždana kora, dio mozga kojim svjesno razmišljamo, pamtimo, računamo i kojim učimo neku vještinu ispočetka. Time se poremeti sposobnost malog mozga da mišićnom memorijom vodi izvođača kroz već naučene pokrete. Međutim, nemoguće je

razmišljanjem kakvo se događa kada je aktivirana moždana kora uskladiti svjesnu kontrolu i pokrete mišića u toj brzini i na toj razini koju zahtjeva visoki nivo sviranja. Tada se počinju događati pogreške. Prema istraživanju provedenom na grupi vještih golfera sportske psihologice Debbie Crews, uspjeh nastupa uvelike ovisi i o aktivnosti desne strane mozga u odnosu na lijevu.<sup>6</sup> Naime, najuspješnije nastupe postigli su oni kod kojih je u analitičkoj lijevoj strani mozga zabilježena najmanja aktivnost, dok je u desnoj strani mozga zabilježena visoka aktivnost. Ti golferi bili su fokusirani samo na metu, tj. sliku i osjećaj dobro pogođenog zamaha. Suprotno tome, u trenutku kada nastupi izvođačka anksioznost vrlo lako se fokus usmjeri na moguće negativne ishode koje treba pokušati izbjeći, a koji, kontraproduktivno, samo još više privuku pozornost izvođača. Događa se još i da se poremeti osjećaj za vrijeme zbog čega nerijetko izvođač svira brže nego inače iako misli da svira sporo, svaka pauza se čini puno duža nego što jest i time on gubi realnu zvučnu sliku koju čuje publika.

### **2.3 Emocionalni odgovor**

Nakon svih reakcija kojima je tijelo odgovorilo na stres od javnog nastupa, fizioloških i psiholoških, izvođač će se naći u vrlo nepovoljnom emocionalnom stanju za uspješnu izvedbu. Nastupa anksioznost, briga, panika, predviđanje lošeg ishoda, loš osjećaj o vlastitoj sposobnosti. Tu ponovno nastupa instinkt koji izvođača vodi da svira pažljivo, oprezno i dajući veliki značaj svakoj pogrešci te fokusirajući se na ono već odsvirano. On tada svira s najmanje moguće rizika. I na kraju cilj sviranja prestaje biti pokazivanje svojih vještina i pružanje glazbenog doživljaja publici, a sama glazba više nije svrha muziciranja. Umjesto toga cilj postaje što manje pogriješiti i izbjeći sve nepredviđene situacije. Ali kako bi se glazbena ideja i intenzitet glazbe mogli prenijeti publici, kako bi nastup ispunio svoju stvarnu svrhu i prenio slušatelju neku emociju, nužno je prepustiti se glazbi i riziku koji s time dolazi.

---

<sup>6</sup> Kageyama N., *Bulletproof musician*

### 3. Strategije kontroliranja psihološkog i fiziološkog aspekta treme

Koliko će izraženi biti ovi simptomi kod javnog nastupa vrlo je individualna stvar. Kod osoba kojima su to samo relativna nelagoda na pozornici, „leptirići u trbuhu“, uzbuđeno iščekivanje i sve ono što ćemo svrstati pod običnu tremu, može biti dovoljno da se sjete duboko disati i misliti pozitivno kako bi smirili živce. Međutim, kod osoba kod kojih su simptomi izraženiji, a ne poduzimaju ništa kako bi se s time na pravilan način nosili, to stanje može dostići pravu izvođačku anksioznost koja se s brojem nastupa neće smanjiti. Tada pozornica postaje mjesto stalne nesigurnosti, nepredvidivosti i velikog stresa. Zbog nedostatka znanja o pravim alatima kojima se problem može riješiti i o važnosti tretiranja toga stanja, u glazbenoj praksi nije rijetkost okretanje neadekvatnim načinima prilagodbe. Po jednom istraživanju koje je proveo psiholog Jung-Eun Park na 230 mladih klasičnih glazbenika na studiju, zaključeno je da su studenti s visokom razinom izvođačke anksioznosti zabilježili redovitu zloupotrebu beta blokatora, alkohola i drugih supstanci kao način suočavanja s njom u odnosu na one studente sa samo povremenom nelagodom kod nastupanja.<sup>7</sup>

Zato učenje kako se nositi s izvođačkom anksioznosti može biti važno jednako kao pripremanje repertoara i razvijanje samih sviračkih sposobnosti. Ove vještine su odvojene te im se tako treba i pristupiti. Postoji velik broj priznatih i na znanosti utemeljenih tehnika i vježbi kojima se tretira izvođačka anksioznost i uči se kako funkcionirati uz nju. Jedan od načina tretiranja psiholoških procesa koji se događaju kod izvođačke anksioznosti je kognitivno-bihevioralna terapija. Njome će se automatski smanjiti i fiziološki simptomi, međutim oni će uvijek u nekoj mjeri biti prisutni. Zato je važno vježbati kontrolu sviranja usprkos tim simptomima, a jedan način za to je centriranje (eng. centering).

---

<sup>7</sup> McGrath, C., Hendricks, K., & Smith, T. D. (2017). *Performance anxiety strategies: A musician's guide to managing stage fright*. Rowman & Littlefield

### 3.1 Kognitivno bihevioralna terapija

Cilj ove terapije je rješavanje disfunkcionalnih emocija, ponašanja i misaonih procesa putem ciljano usmjerenog pristupa koji je utemeljen na znanosti. Temelji se na tradicionalnoj terapiji razgovorom, ali s dodanom komponentom osmišljavanja strategije djelovanja protiv tih misli i ponašanja. Uključuje stručno vodstvo savjetnika (psihologa) kod analize problema i suradnju osobe kojoj se pomaže u provođenju aktivnosti kojima će se disfunkcionalne misli preobraziti.<sup>8</sup>

Prvi korak je voditi „dnevnik misli“ barem jedan tjedan. Uključuje zapisivanje misli koje se javljaju prije, za vrijeme i poslije nastupa, vježbanja, probe. Zatim slijedi analiziranje rečenica koje su zapisane, koje su samima sebi u mislima izrečene. Jesu li većinom pozitivne ili negativne, zvuče li kao da ih izgovara neka autoritetna osoba iz djetinjstva, uspoređuju li osobu s drugima ili s vlastitim napretkom, uključuju li stalnu brigu o tome što drugi misle o njenom sviranju? Osim bilježenja razmišljanja i osjećaja odgovara se na reflektivna pitanja. Neka od njih su: koliku razinu anksioznosti su izazvale različite situacije (nastup komorne glazbe, nastup u velikom orkestru, nastup pred kolegama ili pred profesorima), osjeća li se osoba kao da će joj otvoren razgovor o tome prouzročiti neke nedostatke u karijeri ili školovanju, smatra li se perfekcionista, izjednačava li neuspjeh u nekom nastupu s osobnim nedostatkom itd.

Kod ovog procesa važno u svakodnevnom sviranju vrlo često napraviti brzu analizu misli i prepoznati jesu li prisutne disfunkcionalne misli kojih je cilj riješiti se u tom trenutku. Jedna metoda brzog sumiranja misli o sebi jest da ih se u tom trenutku svede na jednu riječ, a ona će dati trenutnu povratnu informaciju o tome što se događa u svijesti. Te brze provjere uključuju i prepoznavanje fizičkih osjećaja kao što su napetost mišića, loše držanje, plitko disanje.

Nakon prve faze vođenja dnevnika misli slijedi učenje kako disfunkcionalne misli zamijeniti onima koje odražavaju realnost, ohrabrujuće su i pomažu napretku. Onda kada je lakše razumjeti kako psihološki procesi doprinose visokoj razini izvođačke anksioznosti

---

<sup>8</sup> McGrath, C., Hendricks, K., & Smith, T. D. (2017). *Performance anxiety strategies: A musician's guide to managing stage fright*. Rowman & Littlefield

potrebno je unutarne monologe preusmjeriti u vlastitu korist. To se radi tako da se svaka negativna misao koja je zapisana u dnevnik zamjeni afirmacijom. Navest ću par primjera. Misao „Ovu visoku notu nikada ne pogodim“ zamijenit ću s „Ovdje trebam pomaknuti ruku za samo desetak centimetara, doći ću do visoke note s lakoćom“. Misao „Ionako nisam dovoljno dobra da bih položila tu audiciju“ zamijenit ću sa „Pripremila sam se i sposobna sam nositi se s ovim izazovom. Dobit ću posao tamo gdje se moje vještine i ideje najbolje uklapaju“. Misao „Svi će vidjeti da se tresem“ zamijenit ću s „Dopuštam si biti ranjiva pred publikom kako bih mogla pokazati svoju muzikalnost i ljubav prema ovoj kompoziciji. Dišem duboko i opuštena su mi ramena“.

Dodatni pomak u pozitivnom smjeru može donijeti povremeno odvojiti vrijeme i zapisati vlastite kvalitete kojima se doprinosi okolini i osobnom uspjehu te želje za život i karijeru. Tu je potrebno neograničavanje trenutnim okolnostima i mogućnostima te iskrenost u vezi vlastitih želja makar se u tom trenutku činile nerealnima.

Tek nakon svih ovih postupaka može početi preobražavanje psiholoških procesa kod izvođačke anksioznosti. Kada se promjena misli uvede u svakodnevno sviranje važno je imati svijest o tome da slijedi dugotrajan proces prije nego što se postigne trajna promjena načina razmišljanja o sebi. Potrebno je uporno i aktivno ponavljanje kruga prepoznavanja pa preobražavanja misli jer su negativne misli često dugo uvježbavani obrasci koje je teško iskorijeniti. Srećom, glazbenicima je poznato što znači uvrstiti neku rutinu vježbi u svakodnevicu kako bi se postigao dugoročni cilj.

Ako se predano posveti ovom procesu, osoba će preobrazbom misli smanjiti fiziološke simptome izvođačke anksioznosti te podići samopouzdanje i vjeru u vlastitu sposobnost, što će rezultirati uspješnijim nastupima.

### **3.2 Centriranje**

Ovu pred-nastupnu rutinu razvio je 80-ih godina prošlog stoljeća sportski psiholog Robert Nideffer, a kasnije ju prilagodio glazbenicima Don Greene. Sastoji se od sedam

koraka: pronalazak fokusne točke, formiranje jasne namjere, svjesno disanje, otpuštanje tenzije u mišićima, centriranje, osjetilni fokus i usmjeravanje energije.<sup>9</sup>

### Pronalazak fokusne točke

Prvi korak je odrediti jednu točku, npr. na stalku za note, na podu ispred sebe ili na kraju dvorane i na nju se vizualno fiksirati. Pod pritiskom postoji tendencija da već pri izlasku na pozornicu i prije samog sviranja izvođač pogledom prijeđe preko dvorane i automatski se javljaju misli o tome koji ljudi sjede u publici i što se sve nalazi okolo. To su informacije koje mozgu u tom trenutku nisu potrebne i neće pomoći pri fokusiranju na zadatak koji je pred izvođačem.

### Formiranje jasne namjere

Jasna namjera je cilj koji izvođač želi postići nakon centriranja. Iako djeluje očito, važno je zamisliti što točno želimo da se dogodi, kako taj cilj izgleda, tj. zvuči. Što je duže fokus na konačnom cilju, to je veća vjerojatnost da će se on postići. Zbog toga je u ovom koraku također važno izbjeći čestu zamku u kojoj fokus postaje ono što ne želimo da se dogodi. Npr. umjesto fokusiranja na to da se gudalo ne trese, cilj bi trebale biti tečne promjene gudala. Formiranje jasne namjere natjerat će izvođača i da iz glave u tom trenutku izbací sve suvišne misli.

### Svjesno disanje

Jedna od najučinkovitijih tehnika u suočavanju sa stresom je dijafragmalno disanje. Osim što je biomehanički najučinkovitije za duboko disanje, njime se aktivira odgovor parasimpatičog živčanog sustava koji omogućuje tijelu odmor umjesto borbe u trenutku stresa. Ovim načinom disanja može se drastično smanjiti broj udisaja po minuti, što će rezultirati osjetnim padom energije. Međutim može se dogoditi da predugim dubokim disanjem spustimo razinu energiju na razinu otežanog funkcioniranja. Zato ako se želi postići podizanje energije moguće je to na način obrnutog disanja, udisajima kroz nos i kratkim izdisajima kroz usta.

---

<sup>9</sup> Kageyama N. *Bulletproof musician*

## Otpuštanje tenzije u mišićima

U ovom koraku izvođač bi trebao postići opuštanje svih mišića u tijelu „na zapovijed“, a to se može naučiti kroz par vježbi. Jedna od njih je progresivno opuštanje mišića. Osmislio ju je kardiolog Herbert Benson. Radi se tako da se u udobnom sjedećem položaju, od vrha glave prema dolje, napne mišić po mišić i uz odbrojavanje od tri polako se opušta. Prvi se napinju čelo i oči, zatim usnice i čeljust, pa vrat i ramena (tako da ramenima pokušamo dotaknuti uši), onda ruke itd. Druga vježba je istezanje sa zadržavanjem u položaju istegnutih mišića. Potrebno je zadržati se u položaju istegnutih mišića toliko dugo koliko je potrebno da se mišići napnu i zatim s fokusom na ukočene mišiće se dopušta napetosti da polako nestaje. Opuštanje mišića na zapovijed može se vježbati i tako da ruku držimo u zraku i na znak koji si sami zadamo, puštamo ruku da padne iz zraka svom težinom. Kod prvog pokušaja ruka vjerojatno neće pasti iz zraka u potpuno opuštenom stanju.

## Centriranje

Idući korak je onaj za koji će vjerojatno biti potrebno nešto više vježbe. Cilj je pronaći centar unutar sebe koji će tijelo čvrsto povezati s tlom. Pod stresom centar gravitacije se pomiče iznad struka, zbog čega se događa osjećaj manje stabilnosti. Zato je potrebno čvrsto se uzemljiti od struka na niže. Jedan od načina za pronalazak centra je taj da se u stojećem položaju sa stopalima u širini ramena zamisli obruč oko struka, ruke se stave na bokove te se vrti zamišljeni obruč. „Vrtimo“ zamišljeni obruč rotiranjem kukova tako da se sa svakim krugom on postepeno smanjuje sve do veličine jedne točke koja je unutar tijela te se kukovi na kraju rotiraju u vrlo malim krugovima. Tada je potrebno fokusirati se na tu točku u sebi, zamisliti da ju želimo spustiti otprilike pet centimetara te ostati s njom povezan. Zamišljenom snažnom magnetskom privlačnosti tu točku vezat ćemo za centar zemlje i time postići osjećaj uzemljenja.

## Osjetilni fokus

Slično formiranju jasne namjere, u ovom koraku ponavlja se zamišljanje cilja, ali sada s fokusiranjem na nešto osjetilno. Na primjer kakav osjećaj stvara izvrsno odsvirani početak kompozicije, kako on zvuči ili čak kako izgleda. Nakon što se u sebi čuje, vidi, ili

osjeti željeni rezultat, način razmišljanja o njemu automatski će se promijeniti i time biti pogodniji za spremno puštanje tijelu da učini ono za što je trenirano.

### Usmjeravanje energije

Kao i peti korak ove rutine, i ovaj posljednji korak zahtjeva kreativno razmišljanje kako bi se zamišljenim slikama postigao određeni osjećaj u tijelu. Ovdje je cilj zamisliti sve živce iz tijela kao opipljivi oblik energije nad kojim imamo kontrolu te otpustiti tu energiju u prostor. Jedan od načina kako to postići je taj da opet pronađemo centar, svu tu energiju dovedemo u centar i sakupimo ju u zamišljenu kuglu koju zatim usmjerimo kroz tijelo i vrat prema glavi. Kada se kugla energije „popne“ do glave sva energija se kao laser „odapne“ u fokusnu točku koju smo na početku rutine odredili. Ovaj korak može pomoći pri stjecanju osjećaja kako dobiti projekciju tona te ispuniti prostoriju tonom.

S vježbanjem, ovih sedam koraka moći će se napraviti u deset do petnaest sekundi. Za početak centriranje se vježba bez instrumenta. Kada se savlada na taj način, uzima se instrument i vježba se tako da se nakon svakog centriranja odsvira dio neke kompozicije i kroz video snimke analizira koje se još teškoće javljaju. Zatim se stvara simulacija uvjeta nastupa. To se može postići nekom fizičkom aktivnosti prije centriranja, čime će se ubrzati kucanje srca, a što je najbližije fizičkom stanju kod stresa od nastupa. U posljednjoj fazi ovog treninga uvjeti se mogu još više otežati postavljanjem namjernih smetnji kako bi se osigurala mogućnost vladanja situacijom i u uvjetima koji nisu idealni.

## **4. Izvođačka anksioznost kao bitan faktor uspjeha**

Veliku ulogu u razvijanju problema izvođačke anksioznosti kod pojedinca ima njegov doživljaj publike kod javnog nastupa. U praksi je vidljiv veliki porast izvođačke anksioznosti kod glazbenika srednjoškolske i studentske dobi u odnosu na one dječje dobi. Naime, kako se osoba približava adolescentskoj dobi, prihvaćanje od strane vršnjaka i kritike od okoline postaju joj važnije od prihvaćanja same sebe.<sup>10</sup> Kada se tome

---

<sup>10</sup> Lee, S.-H. (2002). *Musician's Performance Anxiety and Copying Strategies*. American Music Teacher



pridoda osobni doživljaj važnosti nastupa te vjera u vlastitu mogućnost nošenja sa stresom od nastupa, ako je prvo na visokoj razini, a drugo na niskoj, velika je vjerojatnost neuspjeha u glazbenom nastupu.

Katarina Habe je u svom istraživanju utjecaja izvođačke anksioznosti na uspješnost solističkog nastupa došla do zaključka da utjecaj izvođačke anksioznosti na nastup najviše ovisi o unutarnjim kriterijima, a tek djelomično o vanjskim. Dakle, bez obzira na vanjska postignuća, za glazbenika je najvažnija individualna slika o vlastitom uspjehu te doživljava li sebe kao uspješnog i samopouzdanog glazbenika.<sup>11</sup> Ovisnost utjecaja izvođačke anksioznosti na nastup imaju i prošla iskustva, što znači da će osoba s negativnim prošlim iskustvima istu razinu izvođačke anksioznosti doživjeti intenzivnije od osobe s manje negativnih iskustava.

Znajući sve ovo, možemo zaključiti da određeni utjecaj na glazbeni uspjeh imaju: način svladavanja izvođačke anksioznosti, doživljaj njenog utjecaja na vlastitu sposobnost te samopouzdanje u suočavanju s izvođačkom anksioznosti. U razvijanju ovih vještina važnu ulogu imaju pedagozi i roditelji koji mogu snažno utjecati na formiranje glazbenikove slike o sebi kao izvođaču.

## 5. Zaključak

Svaki glazbenik, kako bi ostvario svoje ciljeve i želje, treba razviti sposobnost uspješne izvedbe i pod velikim stresom. U ovom radu navela sam samo neke primjere moguće pripreme za javni nastup, međutim postoji velik broj vježbi, rutina i načina pripreme. Svaki glazbenik bi sam za sebe trebao prepoznati simptome izvođačke anksioznosti, njihovu razinu utjecaja na vlastitu izvedbu te razlog zbog kojeg se javljaju. Dok će nekima to biti lakše, drugima će biti potrebno više istraživanja, vremena i truda da pronađu prave načine kako se osloboditi viška nervoze i postići da publici prenesu svoje glazbene ideje, vještine i emocije na način kako su se za to pripremali. Nervozno iščekivanje nastupa i ponekad davanje prevelike važnosti svakoj noti nikada nećemo potpuno isključiti iz svog glazbenog

---

<sup>11</sup> Habe, K. (1998): *Izvajalska anksioznost pri glazbenikih*. Psihološka obzorja

putovanja, a ne bismo ni trebali jer to je ono što tom putovanju daje smisao i što nas potiče na stalni napredak.

## Literatura

1. Habe, K. (1998): *Izvajalska anksioznost pri glasbenikih*. Psihološka obzorja, 7, 3. 5–28. Domžale. Dostupno na: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-LY6XKTAM/515c2e65-3e17-48b5-8e63-b0ab639b57c5/PDF> (20.9.2022.)
2. Kageyama N. *Bulletproof musician*, online course. New York Dostupno na: <https://members.bulletproofmusician.com/edu/beyond-practicing-3/?icn=bp&icm=blog&ics=megamenu> (26.9.2022.)
3. Kenny T., D. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. New York: Oxford University Press
4. Kesselring, J. (2006). *Music performance anxiety*. Music, Motor Control and the Brain, 309–318. Oxford. Dostupno na: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199298723.003.0020> (20.9.2022.)
5. Lee, S.-H. (2002). *Musician's Performance Anxiety and Copying Strategies*. American Music Teacher, 52(1), 36–95. Dostupno na: <http://www.jstor.org/stable/43546207> (20.9.2022.)
6. McGrath, C., Hendricks, K., & Smith, T. D. (2017). *Performance anxiety strategies: A musician's guide to managing stage fright*. Rowman & Littlefield