Grać bez lęku

Piotr Rachoń 02

Szanowni Państwo

Kolejnym, trzecim, aspektem realizacji mojego stażu jest przygotowywanie dla Państwa "roboczych" tłumaczeń ciekawych artykułów anglojęzycznych. Pojawią się teksty tak proste, i dla wielu z nas "oczywiste" jak ten poniżej, jak i bardziej szczegółowe, dotyczące np. praktyk wykonawczych, pedagogiki muzycznej. Mam nadzieję, że będzie to skromne uzupełnienie wyjątkowo ubogiej literatury tematu w języku polskim.

INDIANA UNIVERSITY

IU News Room

IU News from all eight campuses

Saturday, December 14, 2013

Ten tips on becoming "Fearless"

Have you ever played a brilliant piece of music, taken a perfect golf swing, or given an inspiring speech -- when no one else was around? If your performance seems to suffer when you're in front of an audience, you're not alone. Nerves can get the better of just about anyone, said Jeff Nelsen, associate professor in the Indiana University Jacobs School of Music and hornist with international performance group Canadian Brass.

Helping people transcend their fears is Nelsen's specialty. He teaches seminars on "Fearlessness," which he describes as "a mental state of complete faith in the moment at hand and any task ahead." Feeling fearful detracts from your performance, he said, by causing you to focus on yourself rather than your mission.

(http://newsinfo.iu.edu/asset/page/normal/4130.html)

Photo by: Chris Meyer

Jeff Nelsen, associate professor in the IU Jacobs School of Music and hornist with Canadian Brass, gives suggestions for achieving fearlessness.

Wielu z nas korzysta w swej posłudze nauczycielskiej z daru intuicji i doświadczenia często osiągając doskonałe efekty pedagogiczne. Ufam jednak, że dostęp do tłumaczeń tekstów anglosaskich stanie się merytoryczną pomocą w wykonywanej pracy albo potwierdzeniem słuszności stosowanych, własnych metod. Dziś, kilka prostych sposobów walki z lękiem podczas wykonań publicznych przygotowanych przez profesora Indiana University i waltornistę zespołu Canadian Brass – Jeff`a Nelsena. Tłumaczenia mojego autorstwa mają wyłącznie charakter "roboczy".

Kontakt: Piotr Rachoń
Email: p.rachon@wp.pl
www.rachonpiotr.com
tel.: 503-504-853

10 rad – jak stać się wolnym od lęku.

Czy grałeś kiedyś piękny utwór muzyczny, byłeś dumny ze znakomitego uderzenia piłki golfowej lub wygłosiłeś natchnioną mowę i działo się to w momencie kiedy nikogo nie było w pobliżu?
A może twoja aktywność ucierpiała przez to, że odbywała się w czyjejś obecności, publicznie?
Jeśli tak się stało, to nie jesteś jedynym, który tego doświadczył.
„Nerwy potrafią wziąć górę nad każdym z nas" - mówi Jeff Nelsen, profesor Indiana University i waltornista światowej grupy Canadian Brass.

Pomaganie innym ludziom w zwalczaniu ich własnych lęków to jego specjalność.
Jeff Nelsen prowadzi seminaria pozbywania się lęku. Ten rodzaj wyzwolenia ze strachu określa jako „umysłowy stan całkowitej ufności w bieżącą chwilę i każde nadchodzące zadanie". Twierdzi, że uczucie lęku wpływa niekorzystnie na przebieg koncertu, prezentacji z powodu skupienia się na sobie samym, a nie na zadaniu, które ma być wykonane.
„Jedyny moment kiedy strach jest twórczy to ten, który wiedzie mnie do ćwiczeniówki" – mówi Nelsen. [...]
Zastanawianie się „czy jestem dość dobry" doprowadza mnie do paraliżu. „Zamiast tego – wspomina – należy zapomnieć o sobie, a skupić się na tym do czego się dąży. Ale żeby to osiągnąć należy wytworzyć w sobie pewne nawyki, które pomogą w sytuacji, w której będziesz chciał się podzielić z innymi swoimi talentami". [...]

Prezentujemy 10 rad Pana Nelsona jak stać się „nieustraszonym".
Czy występujesz na scenie, czy na boisku, czy w sali konferencyjnej możesz użyć tych wskazówek aby swój lęk zastąpić pełną ufności, optymistyczną perspektywą.
Więcej informacji na temat tej techniki znajdziesz na stronie www.jeffnelsen.com

Doskonal swoje zwyczaje

Większość ludzi stosuje odmienne standardy kiedy ćwiczą, a inne kiedy nadchodzi ten „wielki dzień" czyli dzień koncertu. Nelsen twierdzi, że te podwójne sposoby postępowania są szkodliwe, bo przechodzenie z tego jednego sposobu myślenia (praktykowanego podczas codziennego ćwiczenia) do wyższego standardu „koncertowego" kosztuje nasz umysł zbyt wiele energii.
Bardziej korzystnym kierunkiem jest dążenie do uzyskania podczas codziennego ćwiczenia tego wysokiego, koncertowego standardu. Skrupulatna realizacja każdej czynności wymaga poświęcenia, ale się opłaca bo bez większego wysiłku można się później oprzeć na wyćwiczonych wcześniej przyzwyczajeniach. Nelsen mówi: „To wyczerpujące ale warte zachodu".

Symuluj wcześniej cały przebieg koncertu --- 50 razy.

Kiedy wszystkie elementy twojego koncertu złożysz już w jedną całość to powtarzaj je i powtarzaj. Dla golfisty znaczyło by to nie tylko uderzanie piłki ale i przechadzanie sie po polu golfowym, ocenianie sytuacji, badanie pozycji piłki, zamach i podążanie za piłką. Dla muzyka, analogicznie, oznacza przygotowanie się do wystepu, wchodzenie na estradę, krótka koncentracja się w ciszy, podnoszenie/włączenie instrumentu i dopiero później wykonanie utworu.
„Powtarzaj cały proces minimum 50 razy przed głównym występem" – wspomina Nelsen. Stopień twego niepokoju i strachu będzie odwrotnie proporcjonalny do ilości czasu poświęconego na te przygotowania.

Bezbłędność nie jest głównym celem

Bardzo ważnym celem jest redukowanie pomyłek ale bezbłędne wykonanie nie jest ostatecznym testem twoich zdolności – mówi Nelsen. „Według mnie tylko komputery się nie mylą. To co określa wartość artysty to to, że jest człowiekiem, i że wnosi do muzyki coś więcej niż tylko realizację czystego zapisu nutowego. W innym wypadku komputery zrealizowałyby wszystkie muzyczne nagrania" – wspomina Nelsen.
Najlepsze wykonania pozostaja w pamięci nie dlatego, że są doskonałe ale ponieważ są wyjątkowe. Wspomina historię muzyka, który podczas przesłuchania do orkiestry Montreal Symphony, popełnił więcej błędów niż wszyscy inni. Dyrektor nadmienił jednak, że było w jego prezentacji tyle muzyki, że nie mogli go po prostu nie zatrudnić.
Skup się na tym co chcesz przekazać, wznieś się ponad techniczne problemy, zaufaj pracy włożonej w przygotowanie i staraj się wyeliminować pomyłki.

Nie współzawodnicz

Jeśli stajesz do konfrontacji obniżasz swoje standardy – mówi Nelsen. Czy Mozart z kimś współzawodniczył? Czy Einstein z kimś współzawodniczył? To ślepa uliczka. Jeśli np. uznajesz, że Billy jest najlepszy i jesteś gotowy z nim współzawodniczyć to co sie stanie jeśli pojawi się jeszcze lepsza Sally i znokautuje Billego?
Dążenie do możliwie najlepszego wykonania jest zdecydowanie najwłaściwszym kierunkiem.

Uwierz, że publiczność dopinguje cię

„Kiedy przychodzi czas koncertu, nie wpadaj w mentalną pułapkę, myśląc, że publiczność czeka na twoje niepowodzenie" – mówi Nelsen. Niezależnie od tego czy oni naprawdę tak myślą czy nie, wierz, że są grupą wspierających cię słuchaczy, i że to wpływa korzystnie na twoja grę.

Myśl raczej co zrobić niż czego unikać

Rozważając „czego nie robić" skupiasz całą swoją uwagę na tym czego chcesz uniknąć. „To tak jakby ci ktoś radził, byś nie myślał o słoniu – automatycznie zaczynasz wtedy myśleć o słoniu" – mówi Nelsen. Zamień wszystkie negatywne polecenia na pozytywne, świadome rady. Zamiast mówić sobie by nie patrzeć w dół, myśl o patrzeniu w górę. Zamiast na skupianiu się by nie powłóczyć nogami, pomyśl o podnoszeniu wyżej kolan.
„Natura nie znosi próżni. Musisz zastąpić swoje NIE twoim TAK" – wspomina Nelsen.

Staraj się przedstawić treść, a nie pokazywać siebie

Zamiast chęci pokazania własnego talentu, pozwól aby twoja radość muzykowania wpływała na słuchaczy. Możesz pragnąć aby publiczność pokochała ciebie ale może zamiast tego „spowoduj aby pochochała to, co ty kochasz" – wspomina Nelsen.
„To wymaga ciągłego wysiłku aby skupić się na tym co robisz, a nie na tym jak jesteś postrzegany. Wszystko dzieje się w obrębie tej chwili. Teraz. Teraz. Zanurz sie w chwili obecnej w każdej sekundzie" – wspomina Nelsen.

Myśl o tym co zrobiłeś dobrze

„Po koncercie poświęć chwilę na analizę tego co zrobiłeś dobrze" – mówi Nelsen. Nie rozpoczynaj analizy od tych elementów, które ci nie wyszły. Kiedy już zbierzesz kilka pozytywnych spostrzeżeń, z których jesteś zadowolony, rozpoczyna się proces „gromadzenia sił", który z kolei powinien prowadzić do głębszej analizy krytycznej i określenia elementów wymagających poprawy.

Poszerzaj pole szacunku do samego siebie

„Najlepszą rzecza jaką zrobiłem dla mojej kariery jako waltornista, było porzucenie instrumentu na kilka lat, ponieważ kiedy do niego wróciłem, nie wszystkie moje marzenia i pokładane nadzieje były włożone do jednego worka". Wraz z innymi elementami życia, dzięki doświadczeniu życiowemu wpływającemu na jego muzykę [...] ze znacznie większym spokojem osiągnął swój doskonały warsztat instrumentalny.
„Radzę wszystkim moim studentom żeby byli pewni, że mają prawdziwe życie – mają przyjaciół, bawią się, chodzą na randki – mówi Nelsen. „W innym wypadku czy będziesz w stanie zrozumieć rzeczy, o których mówi muzyka?" [...]

Całość artykułu w oryginalnej wersji językowej na stronie Indiana University:
http://newsinfo.iu.edu/web/page/normal/6937/html

Następny artykuł w styczniu:

A better way to practice – Jak lepiej ćwiczyć :

Noa Kageyama – Julliard School of Music – New York.