

# ТРЕМА

АУТОР: Ана Самарџић



# Садржај:

- Дах
- Психа
- Негативни притисак
- Зашто трема ?
- Како трема ?
- Шта је то музика?
- Познати музичари о треми
- Савлађивање треме
- Мишел Рикије – Методска упутства за инструменталну наставу

# Дах

- Веза између душе и даха (pneuma, psyche, anima)
- Свестан рад на дисању
- Удисај – Издисај ( примање и давање; тензија и опуштеност; живот и смрт; контрола и разузданост)
- Дах као обавезан део у настави код свих инструменталиста, а не само дувача (90% испитаника после завршених студија говори да никада нису у настави причали о даху са професором)

# Психа

- Блокирана енергија у извођаштву
- Облици: неједнако дисање, одузетост, дрхтање, летаргија
- Нервоза као табу тема (појам Јунгове *сенке*)
- Губљење везе са животном снагом – дахом (спутавање спонтаног импулса у себи)
- Повлачење уметника од сцене, где уметност трпи (уметност је умањена)

# Негативни притисак

- Приказивање другима нечега веома важног за нас саме
- Размишљање о могућој катастрофи
- Стварање чврсте концентрације
- Све што је потребно је самопоуздање
- Методама развијеним у сврхе нервне контроле и стабилности, против негативног става

# Зашто трема?

- Осуђивање себе због грешака (поређење са великим уметницима)
- Одбацавање себе
- Извођаштво као нешто што имамо да понудимо у датом моменту публици
- Лабављење стега треме – прихватање самог себе са настављајућим процесом развоја

# Како трема?

- Дубоки поглед у самог себе, да би се открио разлог страха
- Корени страхова могу бити најразличитији, понекад су још у детињству настали
- Некада промене не примећујемо, навикнути на њих јер су учестале
- Страх на сцени – страх од људи
- Скривамо страхове од других, као што и други скривају од нас
- Страхови присутни како у рутинским ситуацијама, тако и на сцени

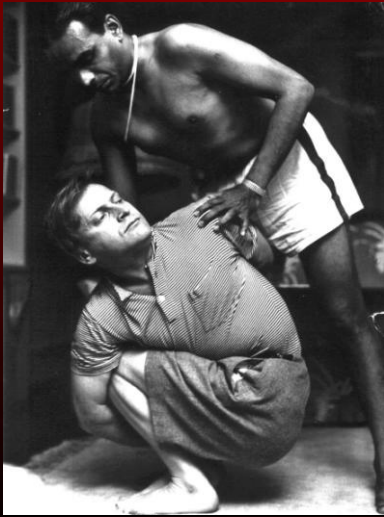
# Шта је то музика?

- Музика као најмоћнија форма МАГИЈЕ коју људско биће може да произведе
- Музика – емоција, енергија у покрету, хумана енергија
- Потреба за музиком
- Музика нема потребу за преводиоцем
- Велики уметници су своја дела видели као нешто божанско, а своју делатност као одговор на највиши позив.



# Познати музичари о трети – Јехуди Мењухин

Мењухин је видео велики утицај јоге на његов квалитет извођаштва на виолини. Јога му је помогла да регулише свој физички став и дисање. Кроз медитацију Мењухин је дошао до сазнања да интуиција треба да буде комплементарна са интелектуалном анализом, и да се једино тако може доћи до “буђења спонтаности” код извођача.



# Познати музичари о трети – Исак Перлман

“Ако сумњате у себе....то је најгора ствар. Могу вам се десити ствари које су можда сличне као код глуме, а то је да се питате шта је следеће. У том случају ћете вероватно заборавити како иде даље. Већина тога што се дешава је недостатак поверења. Морате веровати својим способностима. Увек треба мислити на целину.То је као када говорите реченицу, а при том не мислите на сваку реч. Треба да се сконцентришете на то како рећи, како пренети, а не мислити на начин *Ово је прва реч, ово је друга реч, ово је трећа реч...*”



# Савлађивање треме

- Годинама кроз рад код извођача и педагога музике и бављења проблемом треме, долази до стицања стратегија и техника у савлађивању исте.
- Припремање за наступ (забринутост прелази у позитивну радњу), вежбање, слушање снимака, рад на сценском наступу
- Неискуство је некада предност, од зрелијих музичара се више очекује, па је и притисак већи
- Музика нема своје “ванредно стање”, као што постоји код лекара, ватрогасаца, полицајаца итд.....Једина штета која може да се деси је над егом музичара, нема праве-реалне штете.
- Некада се претварање да владамо ситуацијом убрзо претвара у право владање ситуацијом, стицање реалне самоуверености.
- Осмех – утиче на публику позитивно, музика треба да представља уживање за обе стране и за извођача и за публику
- Ово је оно што волим да радим (пожељне мисли)
- Савети за савлађивање треме које даје Тим Јаноф (дисање, обележени ваздуси, увежбане паузе, аклиматизација на дворану, наштимован инструмент.....)

# Мишел Рикије – Методска упутства за инструменталну наставу

- Витални центар човека, његово тежиште, *хара* (хара у савлађивању треме)
- Релаксирано дисање, тотална релаксација
- Опустање врата, шије, рамена, леђа и руку
- DO-IN (примена уско везана са акупунктуром, али без опасности може сав свет да користи ову кинеску технику)
- Дисање (трбушно, грудно, клавикуларно, потпуно, ритмичко, оксигенација мишића, наизменично дисање)
- Снага духа, сугестија и подсвест, уметник у трансу, правила аутосугестије, формулације сугестија против треме.

КРАЈ

