JAK POKONAĆ TREMĘ?

poradnik

alenuty.pl

1

ZDOBYWAJ DOŚWIADCZENIE NA SCENIE

To jeden z najlepszych sposobów na tremę. Stwarzaj jak najwięcej sytuacji na granie przed publicznością. Okazji do grania może być naprawdę wiele. Weź sprawy w swoje ręce. Nie czekaj aż ktoś wpisze Ciebie na koncert, tylko zorganizuj swoje recitale. Może dobrym pomysłem będzie mini koncert dla dzieci w pobliskim przedszkolu? - to są naprawdę wspaniali odbiorcy.

2

ĆWICZ TAK, JAKBYŚ GRAŁ/A KONCERT

Wiele godzin samodzielnego ćwiczenia to świetny czas na wypracowanie dobrych nawyków, które wykorzystasz podczas koncertu. Jak możesz sobie pomóc? Wizualizacją! Wszystkie dobrze przygotowane utwory graj tak jakbyś grał na koncercie. Wyobrażaj sobie, że jesteś na scenie. Jak najczęściej wymyślaj pozytywne scenariusze swojego występu. Każdy najmniejszy szczegół od wejścia po zejście ze sceny. Myśl o satysfakcji jaka przychodzi po udanym koncercie.

3

WYPRACUJ KAŻDY SZCZEGÓŁ

Wyćwicz nie tylko swoją grę, ale i ukłon czy sposób patrzenia na publiczność - patrz w punkt nad głowami. Odczytywanie z oczu, czy z mimiki twarzy emocji publiczności nie ma sensu, możesz przypadkiem napotkać na coś negatywnego, a to nie jest Tobie potrzebne. Po zakończeniu utworu podziękuj swoim odbiorcom, spokojnym niepospiesznym ukłonem.

4

POZYTYWNE NASTAWIENIE I UŚMIECH

Pamiętaj, że Twoje emocje przechodzą na odbiorców. Dlatego zarażaj ich swoim uśmiechem i pozytywnym stosunkiem do muzyki. Kolekcjonuj dobre emocje związane z graniem dla innych. Nie myśl co o Tobie pomyślą, tylko co Ty możesz im dać swoją muzyką. Miej przyjemność z grania, a oni będą wtedy mieli przyjemność ze słuchania.

5

WYCIĄGAJ WNIOSKI Z BŁĘDÓW

Zagranie niewłaściwego dźwięku to nie koniec świata. Pomyłki zdarzają się nawet najlepszym. Zaakceptuj je i naucz się z nich wychodzić, a wtedy przyjdzie taki moment, że nie będą budzić w Tobie niepokoju i będzie ich coraz mniej.