

Tallózó a külföldi zenei sajtóból

VÁLLALKOZÁSOK SORA ajánlja az interneten a wingwave-módszert, mellyel hozzáértő trénerek segítenek leküzdeni a zenészek lámpalázát, és a fellépéstől való félelmet.

„Az emberi agy egy csodálatos dolog. Születésünktől fogva működik – egészen addig, amíg fel nem állunk, hogy beszédet tartunk.” Mark Twain gondolata pontosan azt az állapotot írja le, amellyel számos zenész, és színész kénytelen küzdeni fellépése előtt vagy annak kezdetekor. Ki ne ismerné a helyzetet: az ember tökéletesen felkészült a koncertre vagy a próbajátékra, de néhány nappal előtte, vagy amikor a színpadra lép, gátló érzelmi reakciók, – például szívdobogás, hideg vagy nedves kéz, légszomj, remegés stb. – lépnek fel, és ilyenkor már nem hagyatkozhat arra, ami a felkészülés során olyan tökéletesen működött.

Mi történik ezekben a pillanatokban? Nagyon leegyszerűsítve azt mondhatjuk, az úgynevezett stresszorok megakadályozzák, hogy használjuk erőforrásainkat, amelyeken régóta, és sokat dolgozunk. A stresszorok különböző forrásokból táplálkozhatnak. Lehetnek hasonló helyzetben szerzett korábbi negatív élmények: például ha a zenész egy korábbi koncertjén blackoutot élt át, és stresszel, hogy ez a következő koncerten újra előfordulhat vele... A negatív önmeghatározások is gyakran jelentenek akadályt. Ha gyerekként úgy indítottak útnak, hogy sikeresnek kell lenned, így szól a negatív önmeghatározás: „nem lehetek gyenge!”, és a próbajáték vagy más fellépés gondolata (szintén nem tudatosan) stresszt vált ki. Hiszen mi lesz, ha nem sikerül a koncert vagy a próbajáték? A berögzült tézis inogni kezd. Emellett egy más összefüggésben szerzett korábbi tapasztalat is kihatással lehet az előttünk álló fellépésekre. A legérdekesebb és legkülönlegesebb a dologban az, hogy a részben nagyon régen történt események és a jelenlegi szituációk közötti összefüggéseknek gyakran egyáltalán nem vagyunk tudatában, és éppen ezért nem is tudjuk megőrizni hidegvérünket, és elhagyni az idegeskedést. A nap során bennünket ért számos benyomást agyunk a limbikus rendszeren belül az alvás úgynevezett REM -fázisaiban dolgozza fel, és rendszerezi. Innen jön a szólás: „Aludj rá egyet, és holnap minden jobb lesz!” Előfordulhat azonban, hogy bizonyos stresszhatások vagy érzelmek nem kerülnek hosszú távon az REM-fázisokban feldolgozásra, így nem találunk utat a nagyagyhoz, hogy ott elraktározódjanak

Itt jön a képhez a wingwave-coaching: egy miosztatikus teszt – amely egy izomteszt – segítségével pontosan megvizsgálják, mely pillanatban milyen érzelmek és testi reakciók lépnek fel az adott művésznél az előtte álló fellépés vagy a következő próbajáték gondolatára, és blokkolják ezáltal a rendelkezésre álló erőforrások használatát. A meggátolt feldolgozási mechanizmusok újbóli beindítása és a stressz oldása érdekében ezeket a stresszmotívumokat kezdik „elintézni”: gyors ide-oda integető mozdulatokat végeznek a páciens szeme előtt. A rövid távú coachingmódszer célja, hogy éber állapotban stimulálja az éjszakai REM-fázisokat – amelyek során a szem nagyon gyorsan mozog balról jobbra és vissza –, hogy a pácienst ezáltal képes legyen feldolgozni a „bent ragadt” stresszorokat.

Különbséget kell tenni a stressz okai között: ha a félelem egy esetleges felkészületlenségből ered, a kezelés hatástalan, ebben az esetben a wingwave nem nyújt segítséget. Diszfunkcionális félelem esetén a művész vizsgot minden tőle telhetően megtett a siker érdekében, így a kezelés eredményes lehet.

A wingwave egy rendkívül hatékony és alapos módszer a lámpaláz és a fellépéstől való félelem legyőzésére. Gyakran elegendő mindössze 2-3 alkalom az érezhető javulás eléréséhez. A Hamburgi Egyetem pszichológia szakán írt szakdolgozatának elkészítéséhez Nadia Fritsche empirikus módon ellenőrizte vizsgadrukkos diákok és lámpalázás színészek körében a wingwave módszer hatását. A következő eredményre jutott: „A jelen vizsgálat igazolta, hogy a wingwave-coaching módszer jelentős szerepet képes betölteni a vizsgadrukk és a lámpaláz elleni küzdelemben. Az eredmények alapján biztosnak mondható, hogy jól felkészült kliens esetében a módszer [...] a félelem jelentős mértékű csökkenéséhez vezet.”

A wingwave módszer pozitív hatásait már jó ideje élvező zenészek, színészek és szónokok mellett a sportolók is használják ezt a fajta rövidtávú coachingot annak érdekében, hogy a lehető legjobban tudjanak felkészülni versenyekre. A 2007-ben világbajnoki címet nyert német nemzeti kézilabda-válogatott is egy wingwave-coach mentális támogatását vette igénybe. A wingwave hétköznapi helyzetekben is képes a stressz, az izgalom és a fizikai rosszullet oldására, csökkentésére.

Összefoglalva elmondható tehát, hogy a wingwave az alábbi helyzetekben alkalmazható: az életből hozott stresszhelyzetek (fel nem dolgozott, részben tudatalatti helyzetek a múltból) esetén, vagy amikor a kliens tisztán látja a dolgokat, mégis blokkot érez (pl. fellépéstől, repüléstől való félelem, tériszony).

(Das Orchester)

FACEBOOK POSZTJÁBAN PANASZKODOTT Rita Manning hegedűművész a British Airways légitársaságról, miután 240 fontot kellett fizetnie, hogy hegedűjét az utastérben szállíthassa. Nem sokkal korábban, Tamsin Waley-Cohen is hasonló probléma áldozata lett, mikor a British Airways szabályai ellenére – melyek engedélyezték a hegedű kabinban való szállítását – a személyzet nem engedte a hangszert a fedélzetre. A British Airways az esetet követően kijelentette, hogy megértik a hangszerek megfelelő szállításának fontosságát és megoldást keresnek a problémára, azonban, hogy minden utasnak elegendő helye legyen, a nagyobb hangszerek esetén kéri a zenészeket, hogy kemény tokban a csomagok között adják fel, vagy vegyenek egy extra széket az utastérben.

(The Strad)

Tisztelt Olvasó!

Megújult a Magyar Szimfonikus Zenekarok Szövetsége (aho.hu), valamint a Zenekar újság (zene-kar.hu) honlapja. A korral haladva, a naponta frissülő zenekari hírek és a tagszervezeteink gyakran módosuló programjai ezért a jövőben nem a kéthavonta megjelenő nyomtatott újságunkban, hanem kizárólag a világhálón, a honlapjainkról lesznek elérhetőek közvetlen hivatkozásokkal.

(A Szerk.)

