

Prva konferenca glasbeno medicinskih navdihov za kakovostno nastopanje

PREMAGATI TREMO IN BLESTETI NA ODRU

Šentrupert na Dolenjskem – V prireditvenem prostoru Hiše vina družine Frelih v Šentrupertu je bila pred kratkim prva konferenca na temo, kako pomagati glasbenikom do večjih uspehov, kako stopiti na oder brez uničujoče treme ter kljub nenaravni drži zaradi igranja inštrumenta ohranjati telo gibko, brez poklicnih poškodb. Srečanje, ki so se ga večinoma udeležili poklicni glasbeniki, pedagogi, dijaki in študenti, je bilo zaradi širše zasnovanega koncepta zanimivo tudi za vse, ki nastopajo v javnosti.

Vodja projekta pianistka in pedagoginja mag. **Damjana Zupan** je prireditev poimenovala Au ... BIS! Kot je povedala, naslov simbolizira dve skrajni občutji, dve poti, po katerih običajno stopa glasbenik. Prva je pot, ki je lahko tudi boleča za telo, hkrati pa polna stresov in strahov in ne le užitek ob glasbi, kot ga ponudi publiki; druga pot pa je tista, ki jo nastopajoči prehodi, ko se po nastopu vrne na oder, po tem, ko se iz občinstva zasliši »bis!«, torej poziv k ponavljanju.

Violončelist **Tilen Artač**, ki na Akademiji za glasbo v Gradcu obiskuje magistrski študij, širši publiki pa je znan kot psihologinja Ifigenija v televizijski oddaji Hri-Bar, je odkrito spregovoril o maski, ki si jo nadene nastopajoči; prav zato, priznava, je lažje premostiti tveganje, ko se kot umetnik giba med popularno kulturo in resno umetniško glasbo. Dr. **Katarina Habe**, pedagoška psihologinja in glasbenica ter univerzitetna profesorica, članica popularne vokalne skupine Katrinas, je razmišljala o novi generaciji sodobnih otrok, pri katerih so tradicionalni vzvodi vzgajanja postali neučinkoviti; sodobni pedagog bo učinkovit le, če se bo približal čim bolj naravnemu načinu poučevanja: atributi dobrega pedagoga so enaki atributom »dobrega človeka«. Še posebno instrumentalisti imajo specifične zdravstvene težave, ki pa jih je nujno obravnavati sproti, torej že na samem začetku igranja inštrumenta: skolioza hrbtenice, mišični spazem in druge deformacije se pogosto kažejo že pri otrocih, in sicer zaradi nepravilnega sedenja recimo ob klavirju, enostranski drže inštrumenta ali njegove teže, kar je še posebno skrb vzbujajoče pri harmonikarjih. O vsem tem je spregovorila fizioterapevtka **Melita Gole Kordiš**, ki se še posebej posveča pravilni drži in sproščanju. Slednje je skozi tako imenovano Grindeajino tehniko praktično predstavila Damjana Zupan, ki se je o tehniki sproščanja romunske pianistke Carole Grindea in glasbeno-medicinske terapevtke poučila na podiplomskem študiju v Londonu. Tehnika pomaga odpraviti nepotrebne napetosti v telesu in umu ter odkriti lastne sposobnosti – je hkrati način ohranjanja ravnovesja med napetostjo in sproščenostjo.

Tudi bioterapevt **Marjan Ogorevc**, znan kot del tima olimpijskega zmagovalca v metu kladiva Primoža Kozmusa, je udeležence peljal skozi načine, ki umetniku odpirajo vrata do uspešnejšega nastopanja, predvsem pa drugačnega samozavedanja telesa in duha – povečanja mentalne in fizične zmogljivosti ter razumevanja treme. Slednjo je psihologinja **Zita Farkaš**, ki se ukvarja predvsem z obvladovanjem stresa na delovnem mestu ter specifičnimi strahovi in fobijami, poimenovala tekmovalna anksioznost; z njo se je kot aktivna športnica srečavala tudi sama. Poudarila je pomembnost prepoznavanja samogovora pred nastopom in njegove kontrole. Pianist **Mladen Delin**, ustanovitelj ptujskega Društva za glasbeno umetnost Arsana, je ponudil faze iskanja osebnega umetniškega izraza v neskončnosti glasbe, v njeni absolutnosti, v lastnem pogumu. Pianist, skladatelj in aranžer **Blaž Pucihar** je želel predvsem mlade glasbenike navdušiti za improvizacijo, ki zaradi svobodne naravnosti glasbenika popelje v svet še neodkritega zvoka; to pomaga rojevati nove skladbe pa tudi nove skladatelje.

Pred zaključnim delom prvega dne, koncertom harmonikarskega dueta Miha Debevca in Tomaža Rožanca, avtorjev projekta Spopad harmonik, se je z glasbenikoma pogovarjala pianistka in pedagoginja **Ana Avberšek**. Njuno glasbeno druženje velja tudi v mednarodnem prostoru za izjemno, prvi igra diatonično, drugi koncertno harmoniko.

Srečanje je omogočilo Mednarodno društvo za proučevanje napetosti med nastopom ISSTIP (vodi ga Damjana Zupan, pri nas pa deluje v okviru Društva klavirskih pedagogov Slovenije EPTA), Glasbena šola Trebnje in Zavod RS za šolstvo.