

Methode om van podiumvrees af te komen

Wie kent het niet, optreden voor publiek

In het beste geval kun je 75% van je capaciteiten laten zien.

In het slechtste geval worstel je jezelf door het optreden heen, ben je blij dat je van het podium af mag en zeg je tegen jezelf: "dit gaan we dus nooit meer doen"

De meeste mensen die hun podiumangst niet onder controle kunnen houden en wel optreden, gebruiken medicijnen of alcohol om de zenuwen onder controle te kunnen houden. Dit is een oplossing, maar ik denk dat ik, zoals ik zelf ervaren heb, een betere oplossing heb.

Ik heb geen instant oplossing, maar een trainingsmethode.

De methode is eenvoudig, maar alleen effectief als je hem gedurende een paar maanden oefent. De methode zorgt er ook voor dat je beter gaat spelen.

Het eerste en belangrijkste deel is dat je moet **oefenen** hoe je voor een publiek moet optreden.

Je oefent je hele muziek-leven om geen fouten te maken, maar je **oefent** nooit om voor een publiek te spelen.

De meeste mensen die optreden, doen hetzelfde als wat ze thuis doen. Dus in feite zijn ze nog steeds aan het oefenen, zelfs als ze voor een publiek staan. Dit is de belangrijkste fout die gemaakt wordt.

Als je oefent/studeert, registreer je je fouten, en reflecteer je constant wat je doet. Als je een fout maakt dan herstel je die, of je studeert net zo lang totdat de fout is hersteld. De volgende dag herhaal je hetzelfde proces.

Tijdens het studeren, leer je jezelf om fouten te herkennen, en fouten te herstellen.

Dus, als je voor publiek speelt dan doe je automatisch hetzelfde. Alleen, wat moet je nu doen als je een fout maakt?.....PANIEK.....zweten....je kunt je fout nu niet herstellen....je handen gaan trillen.....het volgende is podiumvrees.....

OK, het eerste wat je moet doen is een scheiding maken tussen:

- a. studeren om beter te worden en fouten te herstellen en
- b. studeren om voor een publiek op te treden

Studeren om op te treden moet op een ander moment gebeuren dan studeren om beter te worden en fouten te herstellen.

Studeren om voor een publiek op te treden

In geval van angst, reageert een mens met stress. Het lichaam maakt adrenaline aan, de hartslag gaat omhoog, je gaat zweten en uiteindelijk trillen.

Op deze manier is een instrument bespelen onmogelijk.

Met deze methode ga je je hersenen op zo'n manier programmeren, dat je jezelf voorbereidt om voor een publiek te spelen.

Ontspanning gaat een reflex worden als je angst ervaart.

In de eerste plaats is het belangrijk om je repertoire altijd met hetzelfde stuk te beginnen. Elk optreden en elke studiesessie speel je eerst dit stuk.

Als je begint met studeren om voor een publiek te spelen dan ga je op je stoel zitten (of je gaat staan met je instrument), je kijkt de kamer rond en je visualiseert een publiek.

(Soms voel je echte spanning opkomen. Mooi! Zo kun je meteen kijken of het al een beetje gaat werken.)

Kijk vervolgens naar een speciale plek op je instrument (dit moet altijd dezelfde plek zijn), een bepaalde toets, fret, knop of een oneffenheid op het instrument.
Terwijl je dit doet, adem je langzaam uit en ontspan je je maag.

Het is belangrijk dat je hiervoor je tijd neemt.

Als je deze tijd voor jezelf neemt, en je publiek laat wachten, dan sta je jezelf en je ego toe om de "baas" te zijn over het publiek.

Je zegt eigenlijk tegen je hersenen: "als ik de moed heb om het publiek te laten wachten, dan durf ik zeker de tijd te nemen om mijn stuk op een kalme manier te spelen."

Als je dus uitademt en ontspant (focus op je maag), vertel je jezelf het volgende:
"Speel mooi".

Je moet nu niet focussen op fouten of het publiek, focus alléén op **:"Speel mooi"**.

Begin hierna altijd op dezelfde manier; als je hebt uitgeademd en **"Speel mooi"** hebt gezegd, speel dan de eerste noot van je stuk.

Als je dit een paar maanden oefent zullen je hersenen dit gaan herkennen en automatisch in een ontspannen toestand raken.

Met dit ritueel heb je jezelf geleerd om in een plezierige, ontspannen toestand te spelen.

Je moet nu, tijdens het studeren om voor publiek te spelen, je fouten negeren. Niet reflecteren. Gewoon doorspelen. Je bent nu niet aan het studeren om fouten te bespeuren, maar je bent nu aan het studeren om voor een publiek te spelen.

Als je een fout maakt, of je voelt zenuwen opspelen (wat ongetwijfeld gebeurt), speel gewoon door en denk: **"Speel mooi"**.

Ieder stuk wat je hierna speelt begin je met hetzelfde ritueel. Op deze manier wordt het een automatisme.

Als je het lang genoeg hebt geoefend, kun je het ook onder de stress voor een publiek toepassen. Het is nu een reflex geworden.

Je hersenen zullen **"Speel mooi"** als een commando voor ontspanning zien.

Je zult ook merken dat wanneer je de twee manieren van studeren van elkaar scheidt, het studeren beter gaat.

Je bent nu beter gefocust op wat je doet.

Als je elk nummer op deze manier studeert, en tegen jezelf zegt: **"Speel mooi"**, dan ga je ook echt mooier spelen!

Ook kun je nu het commando **"Speel mooi"** in een andere angstige situatie gebruiken, zoals bij de tandarts of in een lift. Het is voor jou een commando geworden om je hersenen te ontspannen.

Heel veel succes.....enne.....Speel mooi!

Peter van Dortmond
pc.vandortmond@quicknet.nl