



Sådan vinder du over din sceneskræk!

HJÆLP TIL SELVHJÆLP FOR MESSING- OG TRÆBLÆSERE



HENRIK LÜTZEN

INDLEDNING

ALLE KENDER DET: SVEDIGE HÆNDER, MAN SKAL PÅ TOILETTET OFTERE OG MAN HAR ET LET UBEHAG I KROPPEN.

Denne skrivelse er ment som en inspiration til at vinde over sin nervøsitet eller sceneskræk så man kan nyde at spille koncerter. Det er ingen facitliste, da folk er meget forskellige, men måske du kan bruge nogle af alle disse tips og tricks. Nogle har jeg samlet forskellige steder på nettet, andre guldkorn har jeg tyvstjålet på min vej og nogle er blot lidt hjemmebygget lomme filosofi.

“SKILLS ARE IMPORTANT, BUT ATTITUDE IS EVERYTHING!”

Du behøver ikke at være en mester på dit instrument bare du retter dig op, skyder brystkassen frem - hvor guldmedaljen allerede hænger, smiler med øjnene og spiller røven ud af bukserne. Når du sidder på scenen, så prøv at ændre dit kropssprog så du viser verden at du kan det her (selvom det måske er løgn). Det viser både overfor dig selv og dine medmusikere at du har overskud - også selvom du måske ikke har det. Og dit kropssprog smitter.

KÆMP ELLER FLYGT!

Helt tilbage i stenalderen har vores reptil-hjerne/lille-hjernen sikret at vi overlevede på savannen. Forestil dig at du lige er hoppet ned fra et træ og foran dig står der en kæmpe stor løve. Der er to muligheder: Du kan kæmpe eller flygte - ja, måske er der tre - du kan lægge dig ned i fosterstilling og blive ædt op. Nej, det er ikke nogen rigtig mulighed, heller ikke på scenen: Bliv siddende. Kæmp og spil som om det var sidste gang!

LINEDANSER

En linedanser skal gøre det samme ligemeget om hun går på linen 10 cm, 1 meter eller 5 meter over jorden. Men des højere hun kommer op jo dybere er der at falde. Hvis hendes fokus ikke er på selve opgaven, vil hun helt sikkert blive grebet af panik og flytte fokus så meget så hun helt sikkert falder. Angsten er en indbygget ting i os mennesker så vi ikke gør ting vi kan komme til skade ved. Lad være med at give de negative tanker næring - så vokser de - brug energien på de positive. Vi vil gerne blive i vores komfort-zone, men når vi har trådt ud af den og bevist overfor os selv at vi godt kan, venter der er stor belønning i form af dopamin i hjernen og et gevaldig boost af selvtillid. Næste gang vi træder ud af komfort-zonen, så har hjernen prøvet det før og sender ikke fare-signaler ud.

HVEM VIL DU VÆRE PÅ SCENEN?



ZEN-MODE

En god øvelse til at opnå ro i kroppen og komme i “zen-mode” er at tænke på din vejtrækning ligesom i yoga. Find et roligt tempo, træk vejret ind gennem næsen på otte slag, hold vejret i otte slag, pust ud på otte slag og til sidst hold vejret i otte slag. Repetér dette 8-10 gange. Så er er din krop i ro og du har både øvet vejtrækning men samtidig opnået fokus og koncentration. Koncentration er at holde alle tanker ude, hvis du først tænker du er koncentreret - så er du det ikke. Du kan også lave den mere avancerede: Læg dig ned på gulvet, læg en bog eller en pude under hovedet så ryggen ligger helt vandret på gulvet, træk fødderne tilbage så over- og underlår danner en 90 graders vinkel. Gå nu gennem hver et led i fra hovedet og ned. Hvis du mærker ordentlig efter kan du mærke det summe - det tager ca. 10 sekunder før du kan mærke det - det kræver lidt fokus - og giver fokus. Når du sidder på scenen, så brug samme øvelse. Gå gennem hvert led i din krop: Mærk hvordan fødderne er placeret på gulvet, hvordan du sidder med bagdelen på stolen og mærk hvert led i ryggen og skulderne. Vær helt afspændt.



UDFØRE ELLER ANALYSERE

Når du sidder på scenen skal du ikke analysere - det kan du gøre bagefter. Du er nødt til at have fokus på hvad du skal - nemlig spille din stemme og ikke tænke på hvad de andre gør eller ikke gør. Sæt ting i system: Lad være med at bekymre dig om næste afsnit før du når til det. Og når du har spillet noget, så er det væk - det er sket. Du kan ikke komme tilbage og rette det. Spil din egen stemme, lad være med at tænke hvad andre gør.

HVORFOR ER DU BANGE?

Måske er du nervøs for at stå foran andre, fordi du er bange for, at du ikke gør det, du skal, så godt, som du ved, du kan. Det kan sagtens hænge sammen med, at du er super-perfektionistisk. Det er helt okay at være det, men det skal bare ikke tage styringen. Hellere være super-perfektionist i øvelokalet og være lidt mere sjusket på scenen - ihvertfald tilgangen til det. Lad være med at tænke på andres forventninger - du skal ikke gøre det for deres skyld, du skal gøre det for din egen.

SVAGE ANSATSER

Du har lige haft 48 takters pause og du skal om fire takter (vi er i 4/4) komme ind på en tone som ligger lidt ubehageligt - og den skal sættes an i piano. Hvad gør du? Strygere og træblæsere kan lave supersvage indsatser, men det er sværere på et messinginstrument, så her er timingen altafgørende. Hele takten inden kan du evt. underdele i 16.-dele, træk vejret på fire-slaget, evt. sammen med de andre i gruppen og spil. Brug dit instinkt. Det kræver virkelig meget vilje at sætte noget an i piano, så du skal mene det og ikke "fedte" med det. Hav fokus på forberedelsen (altså vejtrækningen) så bliver udførelsen også god.

ANGREB ER DET BEDSTE FORSVAR!

Vikingerne var blodtørste hedninge som plyndrede sig gennem tilværelsen. Hvad var deres "mindset"? Der har helt sikkert være nogle der har været bange og her har æren og faktoren "at hvis man ikke dræber, så bliver man selv dræbt" spillet ind. Hvis vi går længere østover så har vi ninjærne. De levede i ly af mørket og dræbte fjenden lydløst og præcist. Men et er sikkert: De har alle et fokus på opgaven, nemlig at dræbe for ikke at blive dræbt.

HVAD ER DU BANGE FOR?

Har du tænkt over hvad du er bange for. Det er måske ikke så slemt alligevel. Hvis du var brandmand og skulle ind i et brændende hus du aldrig havde været i før, der var ild over alt og du skulle redde nogen, hvad ville du så gøre? Ville du følge dit urinstinkt og gå ind og redde personer uden tanke om hvad der kunne ske med dig? Det er sat lidt på spidsen - brændende huse versus propfyldte koncertsale. Prøv at vende situationen om: Dem der sidder og lytter vil dig det bedste og mærker sjældent at du er meget nervøs. Når du er publikum, kan du se om musikerne på scenen er nervøse?

Øv dig i at være på scenen



Blicher du tør i munden når du skal spille koncert, så øv evt. med vat i munden eller spis noget inden du spiller, der tører din mundhule ud. For at få tørheden til at gå væk, kan du prøve at bide dig selv i tungen - det aktiverer spyttproduktionen. Ellers kan du prøve at tænke på noget surt, fx. en citron. Men en flaske vand på scenen kan også gøre underværker, bare pas på at den ikke tager al fokus.



Hvis din puls bliver høj når du skal spille koncert, så kan du med fordel forberede dig med det ubehag der er i kroppen, ved at løbe op og ned af nogle trapper ca. 4-5 gange og så sætte dig forpustet i stolen og spille.



Du kan også øve dig at at være nervøs! Det lyder lidt mærkeligt men prøv at fremprovokere følelsen i kroppen ved at tænke at alt skal være helt over-perfekt.

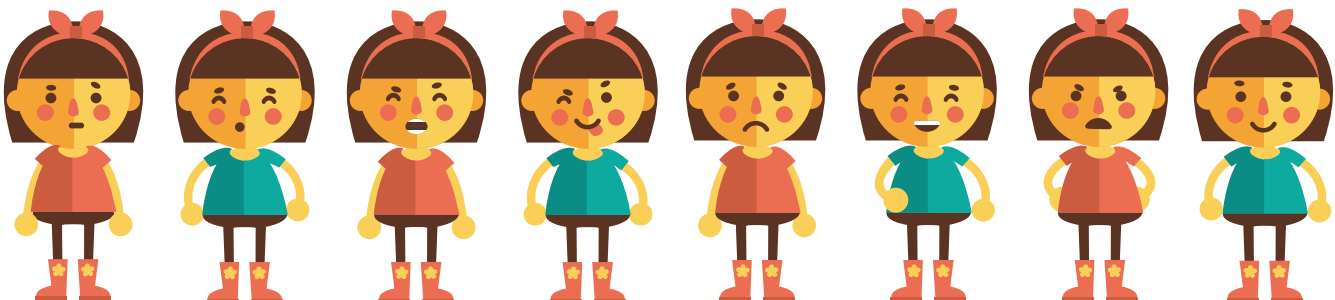


Skrup op for varmen der hvor du øver, tag varmt tøj på, hat og handsker og øv dig i at spille mens du sveder. En sauna kan også bruges.



Øv dig i at spille koncert. Altså øv dig ikke i at øve, men øv at du sidder på scenen - i øvelokalet - og spiller som om du havde publikum på. Også når du øver noget langsomt.

Hvilket humør kan hjælpe dig?



1

2

3

4

5

6

7

8

Tidslinje

Forberedelse

GENTAGELSER

Øvelse er gentagelse og jo mere du øver des større er sandsynligheden for at du spiller rigtig til koncerten. På en computer skal du bare trykke "gem" og så er det du har lavet gemt, men en hjerne fungerer lidt på en anden måde: Forestil dig at når at hver ting til en lille sekvens af musik ligger i fem blå kasser. Hver gang du øver bliver der puttet noget i kassen, men det er tilfældigt hvilken af de fem kasser hjernen hiver frem når den skal finde noget i hukommelsen, derfor er det vigtigt at det er der samme der ligger i hver kasse - og ikke nogle afvigelser.

Ugen op til

GENERALPRØVE, GOD MAD OG NERVER

Sørg for at få spillet for nogle - gerne en "præsentations-koncert" så nerverne kan blive pudset af. Hvis I har en koncert i ugen op til, så læg mærke til hvordan andre i dit orkester reagerer i en presset situation: Nogle går ind i sig selv og andre er mere udfarende. Find ud af hvordan du bedst har det. Sørg for at få nok hvile og spis sundt. Hvis du sidder på en udsat post, så lad være med at spille dig ned i løbet af ugen, men opbyg din embouchure i stedet.

Dagen før

FORBEREDELSE OG HVILE

Visualiser hvad der skal ske i morgen og måske dagen efter, for så har du "oplevet" det hele og så er anden gang lettere. Se for der hvad der sker fra du står op, spiser morgenmad, går ind i opvarming, derfra til scenen, til du går ind på scenen osv. Sørg for at få pakket alt i god tid og lavet en god madpakke så du ikke skal spise junk-food. Sørg egentlig bare for at alting bliver som det plejer, drop godnat-øllen og gå tidligt i seng.

På dagen

MAD OG DRIKKE

Stå op i god tid og gør reelt set som du plejer, men det gør ikke noget at du er god ved dig selv og din dropb. Spis sundt - og her er det kalorier der holder længe, så drop sukker og alt for mange stimulanser. Men igen, så gør det du plejer - jeg skal ikke opfordre til det, men drikker du et par bajere inden du spiller til daglig så gør også det på koncertdagen, det samme hvis du skal have 1,5 liter cola og en kasse flødeboller indenbords før du kan spille, så gør det. Ellers vil din krop reagere meget kraftigt på abstinenserne.

Lige inden

LIDT SOM JULEAFTEN...

Sørg for ikke at spille dig ned i opvarmingen, du skal nok blive varm på scenen omvendt er det også rart at vide at de helt høje eller dybe toner virker. Vær fokuseret på det I som band skal ind og lave, nemlig spille en super fed koncert. Bliv sammen som band og giv hinanden tryghed. Måske nogle skal på toilettet hele tiden og nogle skal kaste op. Vær opmærksom på om din nervøsitet smitter andre - nogle er meget udadafarende andre ikke. Det er lidt ligesom juleaften, da du var barn, der er lidt sommerfugl i maven og det er klart - det bliver fedt at spille for et stort publikum, musik I har øvet på i månedsvis, på dit yndlingsinstrument med nogle af dine bedste venner. Det kan kun blive godt. Glæd dig!

På scenen

KNÆK OG FLÆK

Der vil helt sikkert være nogen der flækker eller laver fejl de aldrig har gjort. Regn med det, men håb at det ikke sker. Hvis du flækker på en tone er det helt sikkert fordi du ikke vil det nok eller du ikke har nok luft eller laver en dårligt ansats.

KONCENTRATION ER DIT SKJOLD

Hvis du ikke er koncentreret eller fokuseret trænger angsten eller scenskækken gennem dit "skjold" og vil gøre alt for at få dig ned med nakken. Flyt derfor dine tanker over på den opgave du skal have og lad ikke det angsten trænge igennem.

LAD DEN FØRSTE FEJL VÆRE DEN SIDSTE

Når du sidder på scenen og du har spillet første fejl, så sig til dig selv "Det skal være løgn det her, jeg skal vise dem at jeg er den bedste".