



"Zaznavanje sebe v procesu ustvarjanja zvoka"

mag. Damjana Zupan, ISSTIP terapevtka glasbene medicine

Damjana Zupan je bila med prvimi v Sloveniji, ki so javno spregovorili o nastopanju in tremi. Njena specializacija je raziskovanje poklicnih obremenitev glasbenikov in učenje učinkovitih načinov, kako se osvoboditi blokad v lastnem telesu in umu, da se lahko ustvarjalno predamo zaznavanju in igranju glasbe. O tem, pa tudi o različnih aspektih pianizma je napisala vrsto člankov, obenem predava, organizira in vodi delavnice ob različnih priložnostih tako v Sloveniji kot v tujini. Bila je soustanoviteljica slovenskega društva klavirskih pedagogov – EPTA Slovenija (1998) ter je njegova aktivna članica; je tudi PR za matično društvo EPTA s sedežem v Londonu. Zaposlena je kot učiteljica klavirja in korepetitorica na Konservatoriju za glasbo in balet Ljubljana.

V prvem delu druženja bo naš fokus usmerjen na opredelitev bremen glasbenikov ter predstavitvi celostnega pristopa k razumevanju človeka in njegovih težav, ko bomo vzroke svojega delovanja iskali ne le za zidovi službe ali koncertnih dvoran, temveč v konkretnem življenju. Ob spoznavanju principov antagonistične motivacije se bomo učili, zakaj je pomembno, da znamo prisluhniti sebi ne le ob zaznavanju (negativnih) napetosti v mišicah ter jasnem definiranju misli in čustev, temveč tudi ob opazovanju zunanjih okoliščin našega (poklicnega) delovanja. Opredelili bomo ideal zvoka, ki ga bomo vrednotili v drugem delu, ko se bomo posvetili igranju ter ob praktičnih vajah poslušanju/opazovanju/iskanju in osvobajanju vzorcev, ki ovirajo, zaznavali impulze, ki omogočajo čar nastopanja. Med predstavljenimi tehnikami bodo predvsem tiste, ki se jih je naučila od svojih najbolj vplivnih učiteljev: Carola Grindea (je pomagala več kot 1000 glasbenikom z raznovrstnimi težavami), Marjan Ogorevc (mdr. bomo spoznali njegov princip postavljanja axis mundi ter osnove meditacije tehnike na način, ki je vodil Primoža Kozmusa do zlate olimpijske medalje, in Neli Rep, ki vodi Šolo za bioterapevte po metodi Karmične diagnostike, kjer trenutno obiskuje drugi letnik). Vmes bomo spoznali še elemente Feldenkraisove tehnike in Aleksandrove tehnike ter tehnike tapkanja negativnih čustev (EFT), ostalo bomo pa dodali s svojimi idejami še sami, najraje v slogu pozitivnih vibracij besed, kot jih je znanstveno dokazal Masaru Emoto.

