

A GYAKORLÁS MŰVÉSZETE

Prof. Szedlák Béla
(Hochschule der Künste Bern)

Tartalmi áttekintés

- Gyakorlás-biográfia (Hogyan gyakorlok? Erősségek, gyengeségek, kérdések)

- Történelmi háttér

„Beszédes hangzás, nemcsak színes hangjegyek.“ (J.S. Bach)

Gyakorlás a XVIII. század első felében
Zenesz hallgatók/diákok munkaterületei

A gőzgép hatása a gyakorlásra

Iparosodás (Taylorizmus, Sztahanov-mozgalom)

Megváltozott világkép, megváltozott gondolkodásmód és magatartás

Hatása a gyakorlásra

Hatása napjainkra

- Mihály Csikszentmihályi: „Flow“

A „Flow“ 3 feltételének meghatározása

1. Kocsi-modell

2. Unalom és félelem között

3. Koncentrációs mező

Szubjektív leírások

„Flow“ egy célirányos, folyamatorientált működés

Andreas Burzik: „Gyakorlás a Flow-ban“

Négy alapelv

Loop Modell

Szenzoros emlékezet

Michael Polanyi: Implicit/Explicit tanulás

Implicit/Explicit tudás

„Többet tudunk, mint amennyit mondani tudunk”

Forrásorientált stratégiák

Elemzés és integráció kölcsönhatása

Amit egy zenésznek az agyműködésről tudnia kell

Hippokampusz (az erős kapus)

Amygdala (szerepe az evolúciótörténetben és a színpadon)

Agyhullámok (jelentősége a tanulási folyamatokra, test és tudat kapcsolata)

Z-A-G gyakorlat

Amit egy zenésznek a testműködésről tudnia kell

Energia és Erőforrásmenedzsment

Miért szükséges az állóképesség fejlesztése?

Miért szükséges az erőnket fejleszteni?

Gyakorlati tippek

Mentális erő

A jövő a fejben jön létre

A mentális erő szerepe

Sportpszichológiai tapasztalatok

Hasonlóságok és különbségek

A mentális erő fejlesztése

Gyakorlati témák

Az önmegítélés technikája

Modell a saját gyakorlási stratégiák, lámpaláz kezelésének kialakításához (megértés és annak körbejárása)