

TIKTOK TRACK

Superant la por escènica

I si la por escènica et fes cantar pitjor del que realment saps? Et tremolen les cames abans de sortir a l'escenari? Sents palpitations només de pensar en el moment de cantar en públic? O potser ets professor/a de cant i tens un/a alumne/a que quan canta en públic redueix el seu rendiment a causa dels nervis i no saps com ajudar-lo?

*La por escènica és una experiència habitual entre els cantants i pot afectar tant el cos com la respiració, la veu, la concentració i la confiança. Però...**es pot aprendre a gestionar-la.***

De tot plegat en parlarem al taller que presentem des de l'ACPC on ens aproximarem als diferents símptomes de l'estrès o track escènic. L'objectiu és conèixer quines són les eines pràctiques d'autogestió emocional que ajudin el cantant a afrontar l'escenari amb més consciència, serenitat i confiança.

Durant les dues hores que dura el taller parlarem dels símptomes, dels símptomes alarma i detonants de la por o ansietat escènica, de la identificació de les emocions bàsiques i del coneixement de les tècniques d'autogestió emocional. També parlarem de les diferents eines i estratègies per comprendre i gestionar la por escènica a la vegada que aprendrem quins són els recursos per afrontar-la amb més control. Així parlarem de EMDR i tècnica del tapping, relaxació, respiració, visualització, desensibilització sistemàtica i meditació i mindfulness.



Anna M. Ollet és cantant i una reconeguda pedagoga vocal amb una àmplia trajectòria com a professora de cant. Llicenciada en Psicologia per la UB i màster en Psiquiatria per la URV, complementa la seva formació científica amb una sòlida carrera musical: titulada superior en cant, on va obtenir el Premi Extraordinari de Fi de Carrera al Conservatori del Liceu i màster per l'Escola Superior de Música de Catalunya (ESMUC). Al llarg de la seva carrera, ha desenvolupat un enfocament integral de la veu, especialitzant-se en tècnica vocal, prevenció i reeducació de disfonies, cosa que la converteix en un referent per a cantants lírics i professionals de la veu. Entre les seves alumnes destaca la soprano Serena Sáenz, reconeguda en l'àmbit internacional. Ha estat docent en institucions de prestigi com l'Escola Coral de l'Orfeó Català (Palau de la Música), la Universitat Rovira i Virgili, el Conservatori del Liceu, l'ESMUC, el Conservatori Professional de la Diputació de Tarragona, el Curs Internacional de Cant de Sant Cugat i el curs Menorca Lírica.

En paral·lel a la seva tasca docent, ha mantingut una intensa activitat com a solista en escenaris com Festival de Perelada, el Palau de la Música Catalana, el Gran Teatre del Liceu en l'aniversari del Conservatori del Liceu, l'Auditori de Barcelona, l'Auditori Josep Carreras i l'Auditorio Nacional de Santiago de Compostel·la, entre altres espais emblemàtics.