PERFORMANCERIDER

mentalvoice

Der er fire dele/skemaer i vores performancerider.

DEL 1: Et forberedende skema
Før du udfylder den egentlige performancerider, ligger et vigtigt refleksionsarbejde, der går ud på at skabe bevidsthed om, hvad der tidligere har fungeret godt og hvad der har været svært i forbindelse med præstationer. Det kan hjælpe dig til at se på dit nuværende ståsted og hvad du tager med dig af styrker og udfordringer fra tidligere oplevelser.

DEL 2: Tiden op til din performance
Dette skema hjælper dig med at planlægge din mentale og fysiske forberedelse. Sæt god tid af til at overveje, hvad der virker bedst for dig, da det er forskelligt fra person til person. Det kan være detaljeret eller mere overordnet alt efter, hvad der giver mening.
Skemaet består af tre kolonner:

- Hvornår (før din performance): Du bestemmer selv tidspunkter, for eksempel 1 måned før, 1 uge før, 30 minutter før begivenheden.
- Mental forberedelse: Hvad vil du gøre mentalt for at være klar? Herunder i forhold til tanker, indre dialog, visualisering, mindset og opmærksomhed.
- Fysisk forberedelse: Hvad vil du gøre fysisk for at være klar? Herunder i forhold til bevægelse af krop, vejrtrækning, grounding, opvarmning, afspænding, kropsholdning, rytme/tempo og energiniveau. Herunder hører også lavpraktiske opgaver.

DEL 3: Tiden under din performance
I denne del handler det om, hvordan du holder fast i det fokus, du ønsker under din præstation. I stedet for at skelne mellem det mentale og det fysiske, fokuserer vi her på retningen af dit fokus:

- Indadtil: Hvordan du bevarer kontakt med dig selv, dine tanker, din krop og dit nærvær.
- Udadtil: Hvordan du skaber kontakt med dit band og publikum, og hvordan du deler din energi.

At være bevidst om begge retninger hjælper dig med at balancere nervesystemet, blive i musikken og performe mere frit. Før du udfylder skemaet, så forestil dig at stå i præstationsøjeblikket – visualiser og mærk efter, hvor du har brug for at skabe fokuspunkter.

DEL 4: Tiden efter din performance
Det sidste skema handler om evaluering og bearbejdelse af din performance.
Her opdeler vi skemaet i to kolonner:

- Hvornår (efter din performance): Bestem selv, for eksempel 0-15 minutter efter koncerten, 30 minutter efter osv.
- Mentalt fokus og evaluering: Hvad vil du gøre for at bearbejde oplevelsen?

	Hvad har tidligere fungeret godt for mig i processer med performances?	Hvad har tidligere været svært for mig i processer med performances?
Før en performance		
Under en performance		
Efter en performance		

Hvornår (før koncerten)	Mental forberedelse	Fysisk forberedelse

mentalvoice

Fokus indadtil	Fokus udadtil

Hvornår (efter din performance)	Hvad skal jeg gøre for at bearbejde min præstation?