

# One Minute Confidence Booster

Visualizzazione  
Potenziante



[www.ConfidentDrummer.it](http://www.ConfidentDrummer.it)

CONFIDENT  
DRUMMER

# **Confident Drummer**

Free Resources

**Sicuro di Te Stesso in un Minuto**

Confident Drummer Series

di Eugenio Ventimiglia

© 2019, Tutti i Diritti Riservati.



## Advanced Drum Education Portal

Diventa Un Musicista Che Suona La Batteria.

Tutti Gli Argomenti Meno Discussi, Affrontati In Profondità  
Per Aiutarti A Comprendere Pienamente L'Arte Di Suonare La  
Batteria.

### - Esplora Le Risorse Gratuite -



Portal



Blog



NewsLetter



YouTube Channel



Instagram



Facebook

# Sicuro di Te Stesso in un Minuto

## Visualizzazione Potenziante

Come ho detto in 'Top 10 Drum Pro Insights' e in '10 Modi per Superare le Insicurezze', non puoi diventare niente che non hai prima immaginato nella tua mente.

Come batteristi abbiamo bisogno di molti strumenti per poter suonare bene in qualsiasi circostanza.

Pressione, tensioni, insicurezze, ansia da palcoscenico, sono tutti elementi molto comuni dell'essere musicisti.

Siamo performers, e come tali è normale vivere questi scenari quando la posta in gioco è alta.

Il primo antidoto contro il mettersi in dubbio è la preparazione. Se sappiamo di aver fatto i compiti a casa, allora è molto meno probabile che proveremo qualsiasi incertezza.

Fondamentalmente questo significa innanzitutto aver fatto i nostri anni di formazione, in maniera diligente: le nostre 10.000 ore di studio.

Poi significa conoscere il repertorio alla perfezione, e sapere anche che la band ha provato tanto e sa cosa fare.

Ma ci sono volte in cui a dispetto di tutto questo non ci sentiamo ancora al 100% riguardo la nostra capacità di suonare come siamo capaci.

E' qui che strumenti come la PNL posso tornarci utili. PNL sta per Programmazione Neuro Linguistica, ed è una parte della psicologia che, volendo semplificare, prende i metodi applicati spontaneamente dai top performers di varie discipline, e li trasforma in efficaci tecniche pronte per l'uso da parte di chiunque.

Ciò che è stato scoperto è che i migliori artisti, atleti e musicisti, tendono istintivamente a vedersi agire in maniera ideale, e a provare poi le emozioni di quel risultato ideale, prima che si presenti la situazione concreta.

Questo funziona grazie al fatto scientificamente provato che il cervello non è in grado di distinguere un evento reale da uno vividamente immaginato.

Visualizzandolo, stanno dicendo al loro inconscio cosa aspettarsi e come sentirsi nella situazione reale.

E lo stanno facendo nell'unico linguaggio che capisce, quello delle emozioni.

Quando tale messaggio è ripetuto per abbastanza a lungo, ecco che diventa ciò che viene fuori automaticamente quando si trovano nel mezzo dell'esperienza reale.

La cosa interessante è che siamo già tutti bravissimi a fare questo: quando ci sentiamo insicuri è spesso perché abbiamo usato lo stesso identico meccanismo, ma in maniera negativa.

Abbiamo inconsciamente ripassato lo scenario più catastrofico, e tutte le emozioni ad esso associate, ed è il motivo per cui queste poi emergono.

La chiave quindi sta nel reimparare a usarlo consapevolmente e a nostro vantaggio.

Infatti questa semplice idea può essere trasformata con grandi risultati in routines, visualizzazioni e prove mentali.

Le quali possono essere interiorizzate molto velocemente, allo scopo di esibirci al meglio delle nostre possibilità e di innalzare il nostro livello di qualche tacca.

Qui ci concentreremo su una semplice visualizzazione. Questa tecnica richiederà solo un minuto del tuo tempo, e solo un minimo di impegno e concentrazione.

È un allenamento mentale in cui immaginiamo che la nostra performance vada perfettamente, e in cui ci vediamo convinti, sicuri di noi e immersi nel momento presente.

Mettiamo che stai studiando, o sei alle prove, o in studio, o in concerto. E mettiamo che sei nel bel mezzo di una di quelle volte in cui non ti senti esattamente al massimo.

Magari stai per suonare un brano complesso che ti preoccupa, o non ti viene un esercizio, o sei in un momento di difficoltà e insicurezza.

Puoi fare l'esercizio direttamente seduto alla batteria, se sei in concerto anche senza chiudere gli occhi, e una volta allenato ti bastano letteralmente 30 secondi per sentirne l'effetto.

## VISUALIZZAZIONE - SICURO DI TE STESSO IN UN MINUTO:

“Chiudi gli occhi, e respira lentamente, profondamente. Una calma e rilassata inspirazione ed espirazione.

Stai concentrato per qualche secondo sul respirare consapevolmente.

Ora, visualizza la scena dall'esterno. Immagina di osservarti da fuori, e di vederti sicuro, lo sguardo intenso, la postura imperturbabile.

Stai suonando perfettamente, con un'aria di certezza che trasuda energia, e avvolge tutto: i colori, il volume della musica, l'intensità delle emozioni.

Vedendoti da fuori capisci che con tutta questa serena convinzione è impossibile fare un errore, o suonare male.

Nota quanto è distante la sensazione di qualsiasi preoccupazione, quanto sono minuscole, e come l'idea di qualsiasi insicurezza ti appare ridicola in questo momento.

Provi un'ondata di soddisfazione e rilassata sicurezza nel sentire e osservare tutto così, esattamente come vuoi che sia.

Tutto viene fuori spontaneamente, in modo completamente naturale e ti senti un tutt'uno con la musica, la band, e il pubblico.

Ti senti creativo, appagato, leggero e inarrestabile. Ora fai un profondo respiro, apri gli occhi, e riprendi a suonare.

E nota la differenza, non importa quanto grande o piccola. E' solo l'inizio di quello che puoi esplorare e far diventare uno dei tuoi punti di forza.”

Le regole per fare in modo che sia efficace sono semplici. Allo stesso tempo, la precisione è cruciale nel fare questo tipo di esercizi.

Funzionano solo se li fai correttamente (ed è per questo motivo che molte persone che usano male la visualizzazione sostengono che non funzioni):

- Le prime volte falla in un ambiente tranquillo, lontano dalla batteria. Rilassati per qualche istante, e fai un po' di respiri profondi prima di chiudere gli occhi. Nessuna distrazione e totale messa a fuoco sull'esercizio.

- Aggiungi quanti più dettagli possibile. Maggiore il numero di dettagli, più il cervello crederà che stia succedendo veramente, proprio adesso.

- Concentrati sulle emozioni che ti dà il risultato ideale che stai provando mentalmente.

Senti che è tutto così nel momento presente, come se lo stessi vivendo in questo istante.

Più intense sono le sensazioni che provi, più la tecnica è efficace.

- Visualizza tutti i giorni. E' solo un minuto, ma in quanto batteristi sappiamo bene quanto è importante ripetere regolarmente se vogliamo che una cosa funzioni senza fatica.

Per avere risultati ancora migliori estendi la durata dell'esercizio: se fai tra i 5 e i 15 minuti vedrai in poco tempo grandi cambiamenti.

Inoltre, puoi ripetere diverse volte nell'arco della giornata. Maggiori le ripetizioni, maggiori i risultati.

E, naturalmente, puoi applicare questo esercizio a qualsiasi situazione, anche non musicale.

Una cosa molto importante da dire è che non si tratta di diventare ossessivi con questo tipo di tecniche.

Non c'è bisogno di diventare perfetti, o di sentirsi sempre al top - cosa tra l'altro impossibile.

Si tratta di concentrarsi sul processo di ottimizzazione delle probabilità di sentirsi bene. In modo da regolare gradualmente verso l'alto il nostro termostato interno.

Ma ci saranno casi in cui, non importa cosa facciamo, non saremo al nostro meglio. E va bene così! Non combatterci, arrenditi a quelle poche volte e goditi tutte le volte che invece le cose funzionano.

Se ti interessa imparare di più su come fare a diventare la versione migliore di te stesso, puoi dare un'occhiata a questo libro:

'Actualized Drummer – Paths To Reach Your Full Potential'

Risorse correlate:

Musica Uguale Uno Diviso Ego