

Jonathan Camps i la tècnica ninja per combatre la por escènica

El professor i contrabaixista de l'ESMUC ens explica els procediments que cal seguir per superar-la | "L'escenari és un mirall de nosaltres mateixos"



Xavier Mercadé

[Jonathan Camps](#) és professor de contrabaix a l'Escola Superior de Música de Catalunya (ESMUC) i membre de l'Orquestra Simfònica i Nacional de Barcelona. Partint parcialment d'experiències pròpies, Camps ha ideat un petit taller que ell mateix ha anomenat *L'entrenament del ninja per combatre la por escènica* i que va presentar el passat 28 de maig en el marc de la cinquena Jornada de la Salut dels Músics de l'ESMUC. Parlem amb el professor i contrabaixista per indagar en aquest fenomen que afecta tants músics a l'hora de pujar a un escenari.

En què consisteix exactament el taller?

Vaig iniciar aquest taller a partir del concepte transgressor de la por escènica. El que plantejo és que la por escènica és un autodiagnòstic que té més a veure amb la catarsi col·lectiva que no pas amb la constatació d'un pànic escènic.

Com s'origina la por escènica?

En primer lloc, cal establir una diferència entre la por escènica i el *track* de l'escenari. El *track* de l'escenari comença a partir de l'instant inevitable en què et trobes davant del públic. En aquest moment, el nostre cos es prepara per afrontar la situació i comença a generar adrenalina. L'adrenalina provoca efectes físics -el cor i la respiració s'acceleren, hi ha més oxigen al cos, les pupil·les es dilaten...- per tal de superpreparar el cos i portar-lo al seu màxim rendiment. Són els

mateixos efectes que genera la por reptiliana que ens fa estar alerta de tots els perills i ens ha permès sobreviure com a espècie. A partir d'aquests efectes, la gent acaba somatitzant l'efecte psicològic de la por, una distorsió cognitiva d'efectes devastadors en el pla emocional. El que intento transmetre amb el taller és que l'escenari no fa por. L'escenari és el nostre mirall i, en el fons, tenim por de nosaltres mateixos.



Jonathan Camps. Foto: Arxiu de l'artista

Per què 'l'entrenament del ninja'?

El nom del taller té a veure amb els aprenentatges adquirits durant els anys en què vaig estar practicant aikido i judo. El procés d'entrenament de les arts marcial es fonamenta en la concentració. Els ninja tenen una gran capacitat per centrar-se en ells mateixos i dissenyar un bon pla de treball per tal de ser conscients del seu procés d'aprenentatge i desenvolupament de les habilitats tant físiques com emocionals. Això té impactes directes en l'autoestima i l'autoconfiança.

Què hem de fer per superar aquest pànic escènic?

Per superar la por escènica hem d'anar més enllà de l'autodiagnòstic i esbrinar-ne l'essència a partir dels símptomes. Si aconseguim descriure les nostres emocions sense utilitzar la paraula *por* i som conscients dels pensaments que ho generen, serem capaços de fer front a les nostres inseguretats i les nostres creences limitants. El millor que podem fer per eliminar les nostres pors és conèixer-les a través de la introspecció. Els músics han d'aprendre a conviure amb els escenaris, han de saber adaptar-se per donar el màxim d'ells mateixos en aquestes circumstàncies. Hem de fluir amb l'adrenalina que genera el nostre propi cos.



Jonathan Camps. Foto: Arxiu de l'artista