

Как да повишим самочувствието и да загърбим перфекционизма?

Когато става въпрос за балет или друг вид танц, много важна черта е самочувствието.

Защо? Е, както моят учител по балет каза веднъж: липсата на самочувствие на сцената със сигурност ще доведе до лошо или посредствено представяне. Всъщност сред професионалните танцьори е известен факт, че самочувствието е неразделна част от изучаването на танци за изпълнение.

Следователно един добър учител по танци или всеки друг вид инструктор по движение трябва не само да преподава изкуството на танца, но и изкуството как да придобиете повече самочувствие.

В този кратък подкаст ще се опитаме да се справим с въпроси относно това защо е важно учителят също да повишава самочувствието си и защо това е толкова важно в света на пърформанс изкуството.

Идвайки от комунистическа страна и посещавайки уроци по танци, координирани от строги учители, иначе много талантиви танцьори, единственият ключов ред на нещата беше дисциплината и само дисциплината! Учителите не успяха да предадат здравословно самочувствие или да насърчат способността за изразяване на себе си или да насърчат положителен образ на тялото.

Един от най-важните елементи в изграждането на самочувствие е приемането. Като инструктор и учител, човек трябва да подкрепя своите ученици да разпознават несъвършенствата си, както и да се опитва да ги накара да разберат, че недостатъците, които може да имат, не ги определят като танцьори.

Повишаването на самочувствието помага да се правят реалистични оценки на себе си, като се идентифицират слабите места. Тази тактика ще накара ученика да се подобри и да превърне своите слабости в силни страни. Когато има достатъчно увереност, способността за представяне е по-добра.

Един от начините за повишаване на самочувствието е чрез представяне на предизвикателна задача и подкрепа на участниците да я изпълнят успешно. В изкуството на движението, когато се учи ново умение, човек може да се чувства уверен. Талантливият учител винаги ще насърчава учениците си да се стремят да работят по-усърдно и да бъдат най-добрите, оставяйки перфекционизма настрана.

Насърчаването на положителен образ на тялото в съзнанието на жените повишава тяхното самочувствие и подобрява цялостното им здраве. За една жена е много важно да обича тялото си, по този начин тя няма да се стеснява или страхува да научи по-сложни или трудни стъпки.

Най-красивата част от изкуството на движението е, че жената има способността да изразява себе си чрез движение на тялото. В крайна сметка тя ще намери своя личен стил и ще се чувства по-комфортно със себе си и с другите. Инструкторът е там, за да

я подкрепи и да ѝ помогне да изрази себе си чрез изкуството на движението, като я накара да изследва собствения си стил.