

OBSAH

Úvodem	9
I VŠEOBECNÝ PŘEHLED	15
1. Pocit studu spjatý s trémou	16
2. Příznaky trémy	19
3. Vztah umělce a publika.	22
II MAĎARŠTÍ CIKÁNŠTÍ HOUSLISTÉ	25
III FYZICKÉ ASPEKTY TRÉMY.	31
1. Strach z upuštění houslí	32
2. Strach z třesu pravé paže	41
A. Tahy smyčcem	44
3. Strach z nečisté intonace	51
A. Čtvrtý prst	59
4. Strach z vyšších poloh a z výměny poloh	63
A. Vysoké polohy	63
B. Výměny poloh	71
IV PSYCHICKÉ ASPEKTY TRÉMY	77
1. Strach, že nehraji dost silně	78
A. Slyšení	80
B. Naslouchání	82
2. Strach, že nehraji dost rychle	88
3. Strach ze selhání paměti	97
4. Síla slov	103
5. Síla představivosti	105
V SOCIÁLNÍ ASPEKTY TRÉMY	109
1. Strach, že nejsem dost dobrý	110
VI ZÁVĚR	123
1. Umění správně cvičit	124
2. Několik rad, jak si počínat při zkouškách, konkurtech, soutěžích a koncertech.	133
3. Nejdůležitější zásady houslového cvičení	134
<i>Poznámky k českému vydání</i>	<i>137</i>
<i>Notová příloha</i>	<i>140</i>