Trému mám téměř pokaždé, bojuju s tím tak, že se snažím hrát naplno s maximálním fyzickým zatížením a mám chuť to divákům nandat, narvat do chřtánu, (natrhnout všem prdel), ať se jim to líbí nebo ne. Toutéž filosofií se snažím motivovat ostatní muzikanty!

Ondra Tichý (Jarabáci)

Na jevišti snad ani ne, ale před vystoupenim je mi skoro každá mušle objemově malá!

Tomáš Komín (Načas)

Myslím, že tréma odvisí do značné míry od toho, jak často kapela hraje. Ze začátku má trému asi každý a největší asi při soutěžích a nejmenší před svým nekritickým domácím publikem. V naší kapele mívá trému jedině zpěvačka, kterou musíme před koncertem utěšovat. Občas se taky šikne nějaký ten pohárek, ale u nás se to příliš netrpí. To spíš po dobře odehraném koncertě.

Leo Javora tiskový mluvčí a baskytarista skupiny RYBY

Já osobně trému prakticky neznám, pokud se něco podobného dostaví, tak to velice rychle přejde. Myslím, že ostatní členové kapely jsou na tom takřka stejně. Takže ani nemáme žádné "osvědčené metody", jak trému překonávat. Asi je třeba mít jakýsi nadhled, nebát se toho, že člověk udělá chybu, protože pokud to vůbec někdo (kromě muzikanta samého) pozná, obvykle je to spíš legrace a tak se na to má asi koukat. U profesionálních kapel je to možná trošku jiné, ale my, amatéři, si děláme z vlastních chyb legraci a naše publikum to chápe.

V dokonalé úctě Zbyněk Bureš (Reliéf)

Trému? opravdu jsi řekl t, r, é, m, u ?! Bohužel takové slovo neznám. A o jevišti mi ani nevyprávěj, jak tam vlezeme už se třesu jako drahej pes. Spousta kapel utrácí mraky peněz za choreografa .. no a vidíš, my to máme zadarmo.

Všem lidičkám z Folk-timu držím palce. Aleš Jakubík (Blue Books)

S trémou si občas poradíme tak, že po nějakém tom štamprleti před produkcí nasadíme taneční variace do rytmu na nedohodnuté taneční kroky, což rozveselí nejen posluchače, ale nás to většinou dostatečně rozptýlí.

Nataša Plistilová za dámskou trutnovskou country kapelu KOCÁBKA

Většina z nás trému zvládá poměrně dobře, ale jsou mezi námi i vrození trémisti, kteří mají trému snad i doma před zrcadlem. Jeden z nás (a nechceme Tiva jmenovat) má osvědčený postup, jak se zbavit trémy. Vždycky si představí, že každý v publiku sedí na záchodě a tlačí.

Radek Korcak (Úleti)

Dva panáky vodky a jeden fernet ... :) Vážně: já jsem takovej sebevrah, že když vylezu před lidi, tak už žádnou trému nemám - nějak to ze mě všechno spadne. Trému mám většinou těsně

před, ale tu se nijak nesnažím překonávat, protože vím, že překonat nejde ;-)

Za WOODOOJAM Lukáš Burian

Tréma je zlá věc. Obzvlášť když se dostaví, kdy je nejméně potřeba. Na festivalech atd. Lék je panák dobrýho pití. Antilékem je přitroublej zvukař, který zkazí i to, co předcházející kazič "tréma" nezvládla.

Josef Pavlíček (Beznázwu)

Mně třeba pomáhá se na lidi chvíli předtím dívat, prohlédnout si je, otypovat si, co měl kdo k večeři a podobně... V kulturácích by to asi vypadalo divně - civět do lidí - ale na festivalu to stejně dělá každý, takže tam se to ztratí a jako deviant nevypadám.

Jeroným Lešner

Pěkně zařízený hajzlík a velká role papíru, nic jinýho nepotřebuju.

Jirka Zip Suchý (emeritní písničkář)

Nejlepší je ji přeskočit na délku. Pokud není moc široká...

Ivo Cicvárek (a OKO)

Ja mam trému pred vystúpením a na javisku vždy, nezáležiac na tom, či v hladisku sedia 7 ludia, alebo ich tam je tisícka. Ale vždy po prvej (maximálne druhej) piesni tréma opadne.

Petiar Lachký

No, jelikož už hrajeme nějakou tu dobičku, tak trému už toliko nepociťujeme.... Vždycky bereme vystoupení spíš jako naši zábavu a při té se přeci nemusíme klepati trémou ..... Mezery si zpříjemňujeme dobrými nápoji a vtípky a nosíme si oblečení, jaké kdo chce.... v čem se cítí příjemně.... A pro dívky TIP: nenoste boty s podpatkama... kor jehly Vám třesavku v kolenou nezpříjemní...

Jitka ... skupina FOFR...

Z pozice věčného debutanta mohu říci, že tréma je v přiměřeném množství užitečná věc. Nemám-li trému, tuším, že dojde k nějakému fiasku, že něco určitě vyvedu. Tréma samozřejmě nesmí být tak silná, že člověk neudrží prst na hmatníku nebo se netrefí do struny nebo, že ztuhne tak, - podobně, jako Cimrmannova sestra Luisa -, že musí být z jeviště odstraněn. Pro překonání takové trémy mám dvě naprosto zaručené metody:
a) musí se to vydržet,
b) odehrát asi tak 1 000 až 10 000 koncertů (někdy se výsledek dostaví i dříve).
Metoda b) dává většinou kvalitnější výsledky a vlastně zahrnuje i metodu a).

Jakub Noha (Jakub Noha Band)

Jelikož hráváme především v kostelích, na jevišti trému nemáme. Jediný, kdo se bojí vždycky a pořád - ale pouze před koncertem, úderem prvních tónů tréma mizí, jsem já - dirigentka, uvaděčka a vůbec po všech stránkách důležitá osoba. Občas se klepou kolena i sólistům (sólistkám ne, což je zajímavé). Jinak jsme veselí lidé, kteří jakoukoliv trému zahánějí humorem.

Miroslava Pavlová (Paprsky)

Metody na odstranění trémy mohou být různé. Někdo před vystoupením cvičí (vypadá pak jak běžec na krátké tratě), někdo cvičí na nástroj (vypadá jako blázen), někdo dělá jako že nic (vypadá strašně) a někdo pije panáky (a vypadá tak, jak potom vypadá). Ve chvíli, kdy tyto všechny zaručené prostředky trému odstraní, nastupuje tato hned vzápětí, jakmile oslovíte diváky, a všechny tyto zaručené prostředky ji ještě více prohloubí. (Podrobnou analýzu trémy od téhož autora najdete v našem fejetonu zde. pozn.red.)

Milan Zimmermann - Hradni duo

Ze začátku byla hrozivě velká, teď už moc ne. Recept: hrát furt a hlavně kdekoli. Tak jsme si zvykli na různé druhy publika - kritické folkové fandy, tancechtivé opilce, děti nebo vlažné účastníky podnikového večírku.

Jakub Skřebský (A.M.Úlet)

Tréma ??? Na tu nemám pro samý třes rukou a sucho v hrdle vůbec čas. Bojovat proti tomu ??? No, samozřejmě se to dá, třeba tzv. panákovou metodou, ale to pak člověk zapomíná texty

:-)

Z Ostravy s pozdravem Tomáš Zeno Václavík

S tou trémou na jevisti už to není takové jako když se začínalo hrát. Ale můžu celkem zodpovedně řict, že když jsme poprvé vystoupili v Plzni na Lochotíně a koukalo se na nás 20000 diváků, tak nám trošku zacvakalo, ale to určitě patří ke správnému muzikantskému životu. Teď nás překvapí tréma jen někdy a většinou ne celou kapelu najednou, ale jednotlivé členy podle toho, jak se cítí (kazdý má své dny ...). Nějaké osvědčené metody na překonávání trémy nemáme, ale zkuste si třeba pred vystoupením povídat nějaké fóry nebo blbiny, to z Vás spadne vše ... (jednou spadla i kytara).

F.T.Prim - Brno Agi.