

# Vježbanje instrumenta

## Dobrobiti vježbanja instrumenta

1. Utječe na povećanje inteligencije
2. Razvija sposobnost fokusa
3. Stimulira stvaranje sinapsi - živčanih veza između različitih dijelova mozga
4. Spada u aktivnosti koje potiču lučenje hormona serotonina
5. Pozitivno utječe na emocije
6. Izgrađuje samopouzdanje
7. Razvija glazbene sposobnosti - sluh, ritam, glazbenu inteligenciju i razumijevanja glazbe

## Organizacija vježbanja

- Organizacija vremena:
  - tjedni raspored vježbanja** - jednom tjedno napraviti raspored dnevnih termina vježbanja za svaki dan u tjednu, s obzirom na školu, i druge aktivnosti
  - dnevni raspored vježbanja** - odrediti fiksno vrijeme za vježbanje od pola sata ili više
- Upotreba različitih aplikacija podsjetnika na mobitelu:
  - možemo jednom tjedno napraviti podsjetnike za cijeli tjedan da nas mobitel svaki dan obavijesti da je sad vrijeme za vježbanje
- Učestalo vježbanje u manjim intervalima (10 - 15) minuta ili duže, više puta dnevno
- Fokus:
  - maksimalno držati pažnju na vježbanju (promjena aktivnosti kada dođe do zasićenja i umora).
- Primjena izmjene aktivnosti:
  - kad dođe do zasićenja i umora, napraviti malo vježbe istezanja, vježbe disanja, pogled u daljinu (kod zamora očiju).

# Sadržaj vježbanja, i nešto o samom programu glazbene škole

Program koji se svira u pravilu se sastoji od više skladbi na kojima se **istodobno** radi kroz period od nekoliko mjeseci. Dakle, uvijek treba kod vježbanja planirati koliko ćemo se taj dan zadržati **na svakoj skladbi** koju radimo, i **odlučiti što** na njoj raditi.

- Tehničke vježbe i ljestvice - služe za stvaranje kondicije, izdržljivosti i tehnike. Uvijek obraćati pažnju na položaj tijela, ruku, prstiju. Po završetku vježbanja tehničkih vježbi provjeriti kako smo sjedili (stajali) i položaj ruku i prstiju
- Etide - skladbe koje imaju za cilj unaprijediti određeni aspekt tehnike sviranja - mogli bismo reći da su to umjetnički obrađene tehničke vježbe, napisane u obliku skladbe.
- Skladbe različitih glazbenih razdoblja, u što spadaju djela najistaknutijih skladatelja baroka, klasike, romantizma, impresionizma, te 20. stoljeća do danas.

## Postupak vježbanja

1. Uvijek prije vježbanja pogledati sve bilješke profesora, sve zadane skladbe i vježbe - **što** zapravo trebamo vježbati -**ovo je najvažniji korak**.
2. Odrediti što vježbamo danas, napraviti okvirni plan (npr. koliko taktova svake skladbe naučiti u skladu sa zadanim domaćim radom od prošlog sata, koliko ponavljanja tehničkih vježbi, što ponoviti itd. )
3. Prije početka vježbanja obratiti pažnju na opuštanje i držanje kralježnice
4. Na početku se preporuča **usviravanje** za što koristimo **tehničke vježbe i ljestvice**. Također, treba razvijati naviku **ponavljanja** nekih već **naučenih skladbi**, to je izvrstan vid usviravanja, a također djeluje dobro na raspoloženje i motivira nas za dalji rad.
5. **Podjela na cjeline**

Vrlo je važno da se skladba podijeli na cjeline koje će se onda **učiti**, pa nakon toga **uvježbavati**.

Veličina cjelina ovisi o uzrastu učenika, kompleksnosti skladbe itd, ali generalno, kada se uči novi dio, dobro je da su one male - 2 ili 4 takta, ponekad i samo jedan takt ako je nešto teško i nejasno. Početnici često imaju male vježbe od 8 taktova, koje je najbolje učiti dva po dva takta, koje onda spajamo u cjelinu od 4, pa kad smo nju naučili, prelazimo na drugu cjelinu od 4 takta i dok nju vježbamo (također dva po dva takta) ne vraćamo se na prvu. Tek kad smo naučili drugu cjelinu, ponovimo opet prvu, te dvije cjeline od 4 spojimo u jedinstvenih 8 taktova.

Ovaj način učenja je isti i kad su u pitanju veće cjeline. Cjeline mogu biti i nepravilne glazbene fraze, koje ne prate simetriju taktova 2 - 4 - 8, međutim učeniku će uvijek na satu biti objašnjeno koje i kolike cjeline treba vježbati, a ukoliko nije siguran, onda neće pogriješiti ako se drži vježbanja simetričnih cjelina po 4 i 8 taktova.

Najveća pogreška je stalno svirati od početka, jer na taj način uvijek ponavljamo samo početak, a kako skladba dalje odmiče, sve lošije je znamo.

Ovdje roditelji puno mogu pomoći djeci, ako prate uči li dijete sljedeće cjeline, ili stalno ponavlja sve od početka, sve više griješeći kako skladba odmiče. Ako smo početnu cjelinu naučili, nju ne treba više raditi dok ne naučimo sljedeću, itd.

Tek kad je sljedeća cjelina naučena, spojimo ih pa idemo dalje na učenje novih. .

## 6. Učenje - Metoda tri koraka.

Ovdje se govori o samom procesu učenja te cjeline od 2, 4 ili više taktova. Odabrani dio, a to je uvijek najnoviji dio skladbe, koji nam je slabo ili nikako poznat (ovo smo odabrali već na početku kod dnevnog plana - br. 2. na ovoj listi), početnici trebaju vježbati po fazama, tako da taj isti dio prvo analiziramo, kao na solfeggiu, prvo notne visine, prstomet, onda ritam, itd, dok ne budemo mogli sve te razine istodobno pratiti. \* Dok se ovo radi, glazba ne može slušno ličiti na ono što u konačnici jest, niti je dobro tome težiti. Ovdje se radi o razumijevanju svake pojedine note, i time je proces toliko usporen da je glazba neprepoznatljiva. Kada smo ovo svladali onda je važno obratiti pažnju na oznake za artikulaciju (vrste udara - legato, stacc.), pratiti fraze (glazbene misli označene lukovima), oznake za dinamiku te sve ostale detalje, i uvijek raditi **polako**, **temeljito**, i **postepeno**. Postupno će i glazba zadobiti svoj točan i prepoznatljiv oblik, a kroz dane i tjedne brzina će se spontano sama dizati. Brzinu je najlakše postići, zato se ne treba oko nje u početku uopće truditi, nego samo oko točnosti nota, prstomet, oznaka za artikulaciju, pravilnog držanja ruke, opuštenosti. Učenici viših razreda već u pravilu imaju dovoljno znanja da mogu istodobno pratiti i visinu i trajanje nota, međutim kod kompleksnijih dijelova i oni trebaju primijeniti tri koraka jedan po jedan.

\*napomena - klaviristi u ovoj fazi rade jednu po jednu ruku posebno, pa tek onda istodobno.

7. **Točnost je sve.** Ako vježbamo brže nego smo u stanju s razumijevanjem pratiti, onda uvježbavamo greške.

8. **Uvježbavanje.**

Najvažniji dio uvježbavanja je **ponavljanje** . Poput je treninga - ako radimo npr. čučnjeve, nećemo napraviti jedan čučanj pa reći da smo napravili trening, jer eto, mi znamo kako se čučanj izvodi. **Nije dovoljno jednom točno uspjeti odsvirati neki dio**. Tek ako smo ga **točno** ponovili 10, 15, možda 20 puta,(ovisno koliko je dug i složen) možemo reći da smo taj dio vježbali. Ponačljati možemo tek kad bez sumnje znamo točno odsvirati taj dio u **vrlo sporom** tempu - znači kad smo potpuno svladali fazu **učenja** - sva tri koraka - visine tonova, prstomet i ritam, te pravilnu izvedbu oznaka za način izvođenja (legato, staccato, dinamika itd. ) Tek tada nastupa ova faza **uvježbavanja**, tj. **ponavljanja**.

9. Profesor će vam reći kad je vrijeme da ubrzate. Do tad je sve usporeni film!

#### 10. Dnevno vježbanje u nastavcima

Sve ove faze vježbanja, koje smo odlučili napraviti u jednom danu, ne mora se nužno odraditi u jednoj turi koja će trajati npr. pola sata ili sat. Ako imamo plan što želimo napraviti u danu, možemo to rasporediti i u male vremenske dijelove od 15 minuta, samo je bitno pratiti gdje smo u tom procesu, da se ne bi dogodilo da se stalno vraćamo na početak.

Ova metoda je jako dobra za fazu uvježbavanja, jer tu imamo serije ponavljanja nekih dijelova, tako da je dobro više puta u danu ponačljati te cikluse, poput treninga koji odrađujemo kroz cijeli dan po malo. Mjesta koja su teška, puno će brže napredovati ako radimo na taj način - često ih ponačljajući kroz više serija tijekom dana - izbjeći ćemo umor pažnje, i biti svježiji svaki put kad iznova napravimo još jednu turu ponavljanja. Tako je lakše napraviti puno veći broj ponavljanja i napredovati, bez da smo iscrpili živčani sustav.

Isto tako, možemo i fazu učenja razbiti na više etapa u danu, samo trebamo pratiti gdje smo stali i nastaviti od tu, kako ne bismo upali u zamku vježbanja uvijek od početka.

11. **Vježbanje na različite ritamske načine**. Ovo su specifični postupci vježbanja kada neki dio koji smo već naučili, ali nije još tehnički dovoljno dobar, vježbamo u različitim ritmovima, ili sa različitim vrstama udara i pokreta, dinamike i sl. To je napredna razina vježbanja i podrazumijeva da je dio koji se ovako vježba naučen (da smo savladali učenje u tri koraka - visinu, prstomet, ritam). Ovo vježbanje se radi po uputama profesora. .

12. Zlatno pravilo “ 5 puta zaredom” . Ovo se primjenjuje kod vježbanja nekih težih mjesta, nespretnih skokova i sl. Kad uspijemo 5 puta zaredom točno odsvirati, problem koji je bio na tom mjestu sigurno je riješen ( bitno je razumjeti da kod ove metode, ako uspijemo 4 puta odsvirati točno i na petom ponavljanju pogriješimo, idemo opet od nule i pokušamo 5 puta zaredom odsvirati točno). Ovdje opet treba napomenuti da brzinu treba prilagoditi trenutnim realnim mogućnostima. Ako jedan dan uspijemo to navježbati ovom metodom sporo, iz dana u dan ćemo moći i u sve bržem tempu.

Također, bitno je točno odrediti granice dijela skladbe koji na ovaj način vježbamo, izolirati problematično mjesto i vježbati samo taj mali dio.

## Vježbanje interpretacije

Ovo je nešto što radite na satu instrumenta, zajedno s profesorom. Tu spadaju detalji i nijanse izvedbe u tempu, agogici, dinamičkim i artikulaciji (vrstama udara), rad na boji tona, produbljivanje kontakta sa instrumentom, za što je preduvjet visoka tehnička razina. Na satu će se interpretacija objasniti, uvježbavati, a na vama je da se kući trudite samostalno što bolje izvesti sve nijanse koje su se na satu radile, i dubinski se saživite sa skladbom. Ovdje treba osvijestiti da ste vi ta osoba koja skladbu izvodi i da je to poput priče koju trebate ispričati publici. To je vaša jedinstvena verzija te priče i dobro je ako se može doći do razine da sami istražujete kako najvjernije sebi vi tu priču doživljavate.

Naravno da se na ovoj razini može raditi ako su svi prijašnji elementi savladani i da vaša pažnja nije samo na "problemima" kako odsvirati neko teško mjesto itd. Tek onda se oslobađa mentalni prostor gdje se počinjete povezivati s glazbom, poput glumca koji publici predstavlja priču koja je ispričana jezikom glazbe, priču koja je doživljena kroz vas i jedinstvena. Ne postoje dvije osobe koje će isto odsvirati istu skladbu, a u tome i jest ljepota kreacije i jedinstvenost glazbe kao umjetnosti, jer ona uvijek postoji samo u trenutku dok se svira i nikad nije ista. Tu je prostor u kojem možete istraživati sebe i svoj doživljaj skladbe, i ujedno najdragocjeniji plod učenja glazbe i sveg uloženog truda. To je ono zbog čega ste u konačnici i željeli naučiti svirati instrument, da možete izraziti sebe kroz glazbu. Zato se treba truditi doći do ove razine i ne zadovoljiti se polovično navježbanim skladbama.

Naravno, nećemo svaku skladbu koju radimo dovesti do ove razine, neke od njih su tu poput vježbi, da bismo razvijali određene elemente i vještine. Međutim, skladbe koje izvodimo na nastupima, kao i na ispitu, trebale bi biti na najvišoj mogućoj razini.

## Vježbanje nastupa

Posebna kategorija vježbanja je priprema za nastup. To radimo kada smo došli do faze gdje je skladba velikim dijelom naučena i spremna za nastup.

Ovo spada u psihološke pripreme. Svi znamo da svirati sam u svojoj sobi nije isto što i svirati javno. Situacija javnog nastupa je situacija visokog naboja. Da bismo vježbali kako nastupati, trebamo umjetno stvoriti, tj. simulirati uvjete koji nas čine napetima. Jedna od izvrsnih metoda je **snimanje**, prvo audio, pa onda i video. Svaki put kad znamo da se snima, stvara se povišena napetost jer sad treba odsvirati do kraja bez prekida, i to nas dovodi bliže psihološkim uvjetima koje imamo na nastupu.

Druga metoda je **sviranje pred prijateljima i ukućanima**. Ovdje treba stvoriti uvjete nastupa, te što ozbiljnije pristupiti ovom kućnom koncertu, sa isključivim fokusom na izvođača - ova kućna publika treba dati izvođaču potpunu pažnju tako da se kod njega stvori što veća doza napetosti. Na taj način vježbamo svladavanje te napetosti i nelagode

koja se uobičajeno javlja kada je sva pažnja na nama i učimo kako i dalje svirati fokusirano u tako otežanim uvjetima.

Snimanje možemo koristiti i inače u radu, ne samo kod pripreme za koncert. Ono je odličan alat kada radimo na interpretaciji, jer nam daje priliku da čujemo kako nešto zvuči u prostoru, iz perspektive drugih ljudi. Ponekad ono što mi iznutra doživljavamo nije pravilno iskomunicirano sviranjem prema vani, pa tek kad čujemo ili vidimo snimku, shvatimo koju korekciju trebamo napraviti kako bismo ostvarili željeni dojam.

## Zaključak

Vježbanje je dakle izuzetno kompleksan proces koji se sastoji od:

-**usviravanja**, koje je slično zagrijavanju prije treninga, i sastoji se od tehničkih vježbi, ljestvica, te **sviranja** starih skladbi i dijelova skladbi koje već dobro znamo

-**učenja** novih dijelova, koje zahtjeva promišljanje, zastajkivanje kako bi se provjerila točnost nota ( zato ćete dobiti mali "šalabahter", zapravo podsjetnik sa osnovama koji uvijek možete držati ispred sebe dok vježbate)

- **uvježbavanja** tj.uzastopnog ponavljanja dijelova koje smo obradili u fazi učenja, što je faza koja je poput treninga, i zahtijeva nekoliko **serija ponavljanja** (usporedivo sa nekoliko serija od npr 3 x 10 - 15 trbušnjaka, čučnjeva i slično)

-**vježbanja Interpretacije** - rada na finesama i detaljima izvedbe, kao i na doživljaju cjeline djela i emocionalnoj ekspresiji.

Učenici često žele što prije doći do toga da se mogu emocionalno izraziti glazbom i stvoriti željeni dojam, jer imaju viziju kako bi ta skladba u konačnici trebala zvučati, pa pokušavaju to imitirati sviranjem u bržem tempu nego što je moguće u fazi učenja i slično. Ovaj poriv je razumljiv, ali ga se mora suzbijati jer blokira stvarni put prema tom cilju. Mogli bismo to usporediti sa gradnjom kuće. Razumljivo je da, ako već gradimo kuću, imamo i estetsku viziju kakvu bismo točno lijepu kuću željeli, ali, dok je bager na terenu i kopa temelj, mi sigurno ne možemo postavljati naše prekrasne pločice i vješati zavjese na prozore! Tek kad su grubi radovi gotovi, bit će moguće oblikovati ono što želimo, i neće nam niti malo pomoći ako iskrcao šleper naših prekrasnih pločica na onu rupu što je iskopao bager.

U procesu vježbanja, jednu stvar treba zapamtiti, a to je da je najbrži put onaj koji se doima najsporiji. On će nas dovesti direktno do rezultata, bez nepotrebnog gubljenja vremena na neuspješne i uzaludne pokušaje.

Želimo vam puno uspjeha u vježbanju!

Vaša glazbena škola Boris Papandopulo

