

Dlaczego „normalne” ćwiczenie nie poprawia wydajności muzyka, czyli trenowanie umysłu, by uzyskać więcej ze swojej techniki instrumentalnej.

Piotr Rodowicz: Opracowanie korespondencji z Markiem Fletcherem – nauczycielem muzyki.

Większość muzyków jest przekonana, że jedynym sposobem na poprawę wydajności lub zmniejszenie stresu jest ćwiczenie techniki na instrumencie. Wydaje się to logiczne, ponieważ to ruchy fizyczne ostatecznie tworzą piękne dźwięki, a kiedy coś idzie nie tak, za błędy odpowiedzialne są nieprawidłowe ruchy fizyczne.

Prawda jest jednak taka, że ruchy fizyczne to jedynie sposób, w jaki przekładamy na dźwięk muzykę, która istnieje w pamięci lub myślach, a więc to jak myślimy, wpływa na wszystko co gramy. Myśli i emocje są filtrem, przez który musi przejść cała technika i wiedza.

1. Aby uzyskać jak najwięcej ze swojego ćwiczenia, należy dokonać pewnych świadomych zmian.

Należy zatrzymać się jedną chwilę na początku ćwiczeń i potem na koniec.

Dzięki czemu pozostała część ćwiczenia jest wielokrotnie bardziej skuteczna. Jest to chwila przed przystąpieniem do sesji treningowej i poświęcenie jej, aby wprowadzić się we właściwy stan umysłu: spokojny, radosny, do tego dwa uważne oddechy a następnie pytanie:

Czy jestem obecny? Czy jestem skupiony? Czy jasno wiem, co mam zamiar zrobić?

Niejasność jest wrogiem rozwoju. Więc np. nie: „będę ćwiczyć gamy” – ale bardziej np. „Będę ćwiczyć grę G-dur, do góry z naciskiem na dynamikę i legato”.

Później należy zatrzymać się ponownie, aby przejść do następnego ćwiczenia i to samo:

• Czy jestem obecny? • Czy jestem skupiony? • Czy jasno wiem, co mam zamiar zrobić?

Moment „zatrzymania” ustawia świadomość bieżącej sesji treningowej tak, aby była jak najbardziej efektywna. Po zakończeniu sesji należy ponownie poświęcić kilka sekund na uchwycenie ważnych spostrzeżeń:

Czy odkryłeś coś przydatnego, czy masz pewność, że zrobiłeś postęp, że zapamiętasz to?.

Czy napotkałeś problemy, których nie mogłeś rozwiązać, a nad którymi musisz popracować później?. Kiedy celowo świadomie łączymy w ten sposób sesje, nie uważamy je za nieprzydatne, lub niepowiązane ze sobą. Teraz każda sesja ćwiczeń opiera się na wszystkich poprzednich – to tak jak odsetki składane w banku.

Kilka sekund zastanowienia na początku i kilka sekund na końcu znacznie zwiększa uzyskiwane wyniki. Te dwie małe, „chwile zatrzymania”, dają niesamowite rezultaty. To pomaga polubić ćwiczenia, daje świadomość, że uzyskuje się lepsze rezultaty.

Ten czas na początku i na końcu ćwiczeń nie jest trudnym zadaniem. To pierwszy krok na drodze do uczynienia praktyki w pełni efektywną, to jest satysfakcjonująca inwestycja, czyniona w swoją muzykę. Aby w pełni wykorzystać własny potencjał, warto osiągnąć stan umysłu i ciała opisany poniższymi cechami:

1. Zrelaksowany fizycznie.
2. Niski poziom lęku.
3. Obecny w tej chwili.
4. Bez zbędnego wysiłku.
5. Z zaufaniem, pewny siebie.
6. Pod świadomą kontrolą.

Wówczas w ciągu kilkunastu minut można opanować to, na co inni potrzebują godzin.

Nieprawdą jest jednak to, że musimy być całkowicie spokojni, aby grać jak najlepiej. Jeśli nie jesteśmy wystarczająco aktywowani, ucierpi na tym wydajność.

Jeśli poziom aktywacji jest zbyt wysoki, wydajność spada, ponieważ jest to bliskie zdenerwowaniu. Łatwo jest pomylić podekscytowanie i niepokój. Fizycznie mamy być podekscytowani, ale umysł powinien być spokojny i czysty. Chodzi o zarządzanie swoją świadomą reakcją, zamiast pozwolić, żeby niespokojna reakcja kontrolowała nas.

2. Nie ma czegoś takiego jak „talent”. Ćwiczenie jest kluczem do rozwoju muzyka.

Niektórzy ludzie rodzą się, by być świetnymi muzykami, czyli posiadają tzw. „talent”.

W tych rozważaniach nie omawiamy takiej sytuacji, zakładamy, że każdy ma możliwość nauczenia się wszystkich potrzebnych umiejętności, jeśli ćwiczy we właściwy sposób.

Jeden ze słynnych nauczycieli gry na skrzypcach, Iwan Galamian, tak mówił o znanych muzykach: „Niemal w każdym przypadku sukces całej ich kariery zależał od jakości wytrwałych ćwiczeń”.

Zdolność do angażowania się w wysokiej jakości ćwiczenie jest głównym powodem, dla którego niektórzy muzycy osiągają znacznie wyższy poziom niż inni. Harvard Business Review podsumował to następująco: „Konsekwentnie i w przeważającej mierze dowody wykazały, że eksperci zawsze się tworzą, a nie rodzą”. Talent nie był brany pod uwagę, sama ilość ćwiczeń również nie miała żadnego znaczenia. Chodziło o ćwiczenie i rozwijanie się we właściwy sposób.

3. Jak uzyskać lepsze rezultaty w krótszym czasie.

Jeśli chcemy być jednym z lepszych muzyków na świecie, czeka nas dużo ćwiczenia, ale na odpowiednim i świadomym poziomie. Chodzi o przejście ponad poziom, na którym się utknęło przez lata. Warto dokonać dwóch lub trzech prostych zmian w sposobie ćwiczenia by przełamać barierę. Zatem teraz pytanie brzmi: jak osiągnąć tę praktykę dotyczącą jakości? Pojawia się drugie pytanie, jakie nowe ćwiczenia powinno się dodać do swojej praktyki.

Wyobraźmy sobie, że jest wiadro, które chcemy napełnić. Wlewamy wodę, ale zauważamy wyciek i większość wody wpływającej do wiadra wypływa ponownie. Czy ignorujemy wyciek i pracujemy nad szybszym dolewaniem nowej wody? Oczywiście nie! Ale tak właśnie robi większość muzyków, gdy szukają nowych zaawansowanych strategii ćwiczeń. To są typowe błędy, które wielu muzyków popełnia podczas ćwiczeń. Każdy jest jak wyciek w tym wiadrze. Zaawansowane strategie ćwiczeń są świetne i mogą być skuteczne, ale tylko jeśli najpierw naprawimy wszystkie podstawowe tzw. „nieszczelności w wiadrze”.

Każdy z podstawowych „błędów” w ćwiczeniu, gdy odmieniony, ogromnie poprawia rezultaty. Niezależnie od poziomu muzyka, największy jego problem znajduje się na tej krótkiej liście błędów związanych ze sposobem ćwiczenia. Jeśli zidentyfikuje się i naprawi 2, lub kilka z tych błędów, efekt będzie znaczący. Naprawianie nieszczelności „w wiadrze” ćwiczeń pomaga także w innym aspekcie. Można później pracować nad zaawansowanymi ćwiczeniami, zyskując na nich więcej, ponieważ najpierw naprawiono „wyciek”.

4. Sposób myślenia jest kluczowy

Naturalną naszą reakcją jest unikanie rozwiązywania problemów, popełnianych błędów które widzimy. Szukamy wymówki, albo wmawiamy sobie, że to naprawdę nie jest wielka sprawa. Sposoby myślenia utrudniają utrzymanie się na właściwej ścieżce rozwoju. Zazwyczaj to właśnie te problemy z nastawieniem do własnych błędów powstrzymują przed doskonaleniem, pomimo włożonej ciężkiej pracy. Kiedy jednak zmieni się nastawienie, łącznie z pracą nad podstawowymi błędami w ćwiczeniu, uzyskamy trwały transformacyjny postęp. Niebezpieczeństwo polega na tym, że trudno jest ten proces zacząć. Łatwo jest być sparaliżowanym myślą o wielu różnych skutecznych ćwiczeniach i „idealnych” sposobach ich łączenia. Jednak najbardziej skuteczna praktyka to ta, którą faktycznie wykonujemy i to w sposób ciągły przez dłuższy czas. Nie ma potrzeby opracowania idealnego nowego programu ćwiczeń, by poczuć rozwój, wystarczy świadomie pracować i trzymać się tego, co już umiemy.

Lepiej mieć coś prostego i dobrego co można rozwijać, a następnie dodać coś nowego. Nie ma jednego schematu ćwiczeń, który byłby idealny dla każdego, gdyż każda osoba

i jej sytuacja jest wyjątkowa. Jedynym sposobem na znalezienie „idealnego” podejścia do ćwiczenia jest przetestowanie tego, co faktycznie na nas działa, co kochamy.

Nie warto martwić się więc o osiągnięcie doskonałości. Ważne jest rozpoczęcie własnej drogi, świętowanie dobrych osiągniętych rzeczy, wprowadzanie stopniowo nowych pomysłów, nie angażowanie się w coś, co jest za duże, aby sobie z tym poradzić.

5. Istnieje pokusa, aby rzucić się „ na wszystkie ćwiczenia ”.

Kiedy wybiera się coś losowo i na szybko, większość takich decyzji jest nietrafnych. Za każdym razem, gdy nie trafiamy w cel, wpadamy w większą panikę. Spiesząc się, tracimy koncentrację i kolejne wysiłki staną się jeszcze bardziej szalone i mniej skuteczne.

Zrozumienie tego procesu pomaga przerwać ten błędny cykl. Wówczas należy zachować spokój i zwolnić, gdy w głowie krzyczy, że trzeba się spieszyć. Chodzi o to by poświęcić trochę czasu na poznanie skutecznej dla nas strategii ćwiczenia i ją zastosować. Moc przychodzi, gdy szybkość i ilość znajdują się na drugim miejscu – za jakością. Może to powodować wrażenie, jakby robiło się mniej.

Zatem celem numer jeden jest zwiększenie świadomości i efektywności naszego ćwiczenia. Dobra wiadomość jest taka, że można zrobić szybkie postępy, niezależnie od swojego obecnego poziomu. Nawet nie mając zbyt dużo czasu na ćwiczenia. Znalezienie lepszego sposobu sprawi, że ruszymy do przodu i osiągniemy więcej, oszczędzając przy tym czas i wysiłek.

6. Wizja i plan

Konieczna jest wizja tego, dokąd zmierzamy, uprzednie myślenie o tym to czas dobrze wykorzystany.

Zaplanowanie własnej drogi, by dostrzec, nad czym należy popracować, by mały krok do przodu umożliwił poprawę ogólną gry.

Poświęcenie jednemu lub dwóm głównym problemom więcej czasu, niż się wydaje, że jest to konieczne, bo w dłuższej perspektywie osiąga się większe postępy.

Istotna jest regularność wykonywanej własnej pracy.

Lepiej robić niewiele, a często, niż nie robić nic przez dłuższy czas, a potem męczyć się gigantyczną sesją treningową. To jest maraton, a nie sprint.

Dobre nawyki to świetny sposób na zminimalizowanie wysiłku by osiągnąć cel.

Najlepiej wykorzystuje się czas ćwiczeń, kiedy z góry zaplanowane jest to, nad czym mamy pracować. Pomaga to od razu przystąpić do ważnej pracy.

Warto opracować plany na kolejne sesje treningowe poprzedniego dnia, a gdy nadejdzie czas

ćwiczeń, łatwiej jest wziąć do ręki instrument i grać, bo podjęte jest konkretne zobowiązanie. Jednym z kluczy do dużego postępu jest zdobywanie małych zwycięstw każdego dnia! Istotne jest skupienie podczas ćwiczeń, jeśli tracimy koncentrację, warto zrobić przerwę. Nawet gdy zamierzamy ćwiczyć tylko przez 5 minut, zauważymy, że nawet te fragmenty ćwiczeń popychają nas do przodu. Cenną jest procedura przed ćwiczeniem lub występem, którą można określić centrowaniem. Jest to proces kilku kroków:

1. Wybór punktu skupienia
2. Ustalenie jasnego celu ćwiczenia lub występu
3. Uważne oddychanie i rozluźnienie mięśni.
4. Koncentracja na sobie i przetworzenie wskazówek do pracy.
5. Skierowanie energii na muzykę i jej piękno

7. Znaczenie rytmu

Należy zwrócić szczególną uwagę na swoje wyczucie czasu i rytmu. Jeśli pragniemy być świetnym muzykiem, inni ludzie muszą chcieć z nami grać. Mamy zapewnić, że tworzenie muzyki z nami będzie podnoszącym na duchu i przyjemnym doświadczeniem dla innych. Najważniejszą rzeczą, która to sprawia, jest to, że mamy doskonały rytm. Świetne nuty grane ze słabym rytmem zwykle brzmią gorzej niż przeciętne nuty grane ze świetnym rytmem. Gdy głęboko zagłębiamy się w muzykę, łączymy się z jej podstawową istotą, a nie z technicznymi i teoretycznymi szczegółami z jej powierzchni. Angażując się w rytm, takie rzeczy jak nuty i teoria mają mniejsze znaczenie, bo rytm wynika z intuicji i połączenia z muzyką. W tym doświadczeniu kryje się coś więcej, bo mówimy o zatracaniu się w rytmie. Rytm musi być w nas, a nie w instrumencie. Niektóre aspekty gry rytmicznej wymagają umiejętności technicznych na instrumencie. Ale równie ważna jest świadoma wiedza na temat rytmów i poczucia czasu, np. świadomość podziałów rytmicznych. Niektóre z ćwiczeń należy wykonywać bez instrumentu, poprzez wyczucie rytmu, najpierw niejako w ciele, a następnie przeniesienie go na instrument. Może to być klaskanie w dłonie i tupanie stopami, śpiewanie rytmów, użycie metronomu, aby mieć pewność, że siebie nie oszukujemy. Można też odnieść duże korzyści z nauki gry na perkusji lub instrumentach perkusyjnych.

Improwizacja, która jest wielką umiejętnością każdego muzyka, opiera się przede wszystkim na świetnym wyczuciu rytmu oraz na znajomości fraz rytmicznych do wykorzystania w danym gatunku muzyki. Jedną z rzeczy, z którymi borykają się muzycy, gdy nie mogą zrozumieć, dlaczego ich gra nie brzmi dobrze, jest to, że nie używają właściwych rytmów.

8. Mocny fundament to solidna wiara w siebie

Wiara w siebie i swoje możliwości jest podstawą wszystkiego innego. Zmniejsza niepokój, umożliwia swobodną zabawę i prowadzi do lepszych i przyjemniejszych występów. Pewność siebie jest najważniejszym czynnikiem prognostycznym sukcesu u sportowców, jest to również ważne dla muzyków. Własne nastawienie jest istotną częścią grania. Tak wielu muzyków nie robi kariery, ponieważ brakuje im wiary w siebie. Sabotują siebie, wymyślając powody, dla których nie mogą być dobrzy. Martwią się, że nie ma wystarczająco dużo czasu na praktykę, że brak im wrodzonego talentu lub że zaczyna się tę podróż za późno. Mocna determinacja, aby zostać lepszym muzykiem pomaga zrobić postęp, by robić kolejny mały krok, niezależnie od tego, ile mamy na to czasu. Problem w tym, że większość ludzi myli kolejność pojęć. Myślą, że wiara w siebie to coś, co można zdobyć tylko wtedy, gdy gra się już naprawdę dobrze. W rzeczywistości jest odwrotnie: najpierw musimy rozwinąć w sobie wiarę, a dopiero potem przyjdą oczekiwane rezultaty. Podstawą pewności siebie jest akceptacja faktu, że nie można być idealnym. Dać z siebie wszystko, a osiągnąć to, co najlepsze, to dwie różne rzeczy. Jest wiele rzeczy, na które nie mamy wpływu, co oznacza, że ostateczny wynik zawsze będzie poza kontrolą. Prawdziwa pewność siebie koncentruje się na tym, co możemy teraz kontrolować.

Kluczem jest akceptowanie swoich postępów, zaufanie, że jeśli wykona się pracę, rezultaty przyjdą same, nie warto myśleć o ostatecznym celu, ale warto koncentrować się na tej obecnej chwili ćwiczenia. Skupienie się wyłącznie na chwili tu i teraz, oddala przytłaczające myśli o tym, ile czasu zajmie pełne opanowanie gry na instrumencie. Tak jak podczas spaceru po prostu stawiamy jedną stopę przed drugą i cieszymy się podróżą, tak należy cieszyć się tym, co ćwiczymy teraz. Nieprawdą jest, że przyszły sukces da nam szczęście, jest akurat odwrotnie : przyszły sukces jest wynikiem naszego obecnego szczęścia.

9. Potrzeba motywacji i determinacji

Postępy jakie robimy, prawdopodobnie nie są widoczne na co dzień. Dopiero utrzymanie właściwej pracy przez kilka miesięcy, pozwala po czasie zauważyć ogromne postępy. Potrzebna jest dalsza determinacja, aby iść dalej, robić wszystko właściwie i nie szukać skrótów. Jest takie powiedzenie angielskie: „Jeśli czegoś chcesz i nie możesz tego dostać, są tylko dwa powody: albo naprawdę tego nie chciałeś, albo próbowałeś targować się o cenę”. Należy być przygotowanym na to, że proces ten zajmie dużo czasu. Warto więc wykorzystać moc naszej miłości do muzyki powodującej, że się nią zajmujemy. Chodzi także o miłość do ludzi, z którymi gramy i dla których gramy muzykę. To podsyca motywację do zostania

lepszym muzykiem, przypomina nadrzędny cel do którego dążymy. Pomocne także jest łączenie poważnej pracy z ulubionymi utworami, nagradzanie siebie za dobrą sesję ćwiczeniową, dając sobie trochę czasu na grę dla zabawy.

10. Znaczenie smaku

Nie należy dać się pochłonąć wyłącznie technicznej stronie nauki gry na instrumencie, zapominając o sztuce. Łatwo dać się wciągnąć w dążenie do imponującej błyskotliwej techniki, ale najwięksi przecież muzycy nie bali się zagrać czegoś prostego, melodyjnego i nastrojowego.

Muzyka to w równym stopniu cisza pomiędzy dźwiękami, jak i same dźwięki. Warto zostawić przestrzeń w swojej grze, ogarnąć ciszę, czyli nie dać się zwieść samej technice gry. Wybitny kompozytor i pianista Thelonious Monk wśród wielu cennych uwag, powiedział: „Nie graj wszystkiego za każdym razem, pozwól niektórym dźwiękom przemilczeć, pozostaw trochę muzyki w wyobraźni słuchacza. To, czego nie zagrasz, może być ważniejsze niż to, co zagrasz.”

Warto wsłuchać się, co naprawdę brzmi według nas dobrze, by wyrazić siebie, być szczerym, autentycznym i grać prosto z serca. Każdy jest kimś wyjątkowym, bo nie sposób być dokładnie taki jak ktoś inny. Akceptujmy i cieszymy się rzeczami, które nas wyróżniają. Jeszcze jeden cytat Monka, który pomoże podążać własną ścieżką: „Geniusz to ten, który jest najbardziej podobny do siebie”.

11. Użycie wszystkich trzech „strumieni pamięci”.

Gra z pamięci uwalnia mózg od czytania muzyki. To dosłownie uwalnia zasoby mentalne, niezbędne do łączenia się z muzyką i interakcji z innymi muzykami. Dzięki temu można pełniej wyrażać siebie, być bardziej „muzykalnym” i cieszyć się emocjami zawartymi w muzyce.

Podczas nauki utworu muzycznego należy wykorzystać trzy różne „strumienie” pamięci:

1. fizyczny – pamiętanie wzrokowe nut, przebiegu harmonicznego, części utworu.
2. słuchowy – pamiętanie melodii, brzmienia akompaniamentu/progresji harmoniczej.
3. konceptualny – pamiętanie emocji utworu, historii innych wykonania, znaczenia i przekazu utworu.

Gdy jeden z tych strumieni zawiedzie w czasie gry, pozostają inne samoczynnie się przywołując.

Uznany i zasłużony trębacz Clark Terry podobnie określił 3 etapy rozwoju lub zapamiętywania:

1. kodowanie czyli imitacja oryginału, granie nut, naśladowanie czyjegoś wykonania
2. konsolidacja czyli internalizacja/ powolne zapamiętanie materiału, jego części
3. odzyskiwanie lub świadome odtwarzanie czyli własna innowacja utworu.

Podzielenie muzyki, na takie „fragmenty” pozwala na szybsze, łatwiejsze i trwalsze zapamiętywanie. Wspaniały polski pianista Leszek Możdżer uważa, że wzrok zabiera ponad 75% mocy przerobowej naszego umysłu w czasie grania, dlatego granie i ćwiczenie utworu bez udziału wzroku uwalnia umysł i pomaga na głębszą koncentrację. Jakże często wybitni muzycy grają z zamkniętymi oczami by oddać się w pełni sztuce.

12. Podsumowanie

1. Granie muzyki wiąże się ze złożonymi zdolnościami motorycznymi, zdolnościami poznawczymi i synchronizacją tego wszystkiego z innymi muzykami w czasie rzeczywistym.
2. Wzmocnienie swojej wiary w siebie, jest podstawą wszystkich postępów w ćwiczeniu oraz na scenie.
3. Potrzeba tak samo umiejętności wykonawczych jak i techniki koncentracji i umiejętności gry pod presją.
4. Zdecydowana własna motywacja znacząco pomaga wytrwać w dążeniu do celu na dłużej.
5. Wzmocnienie zdolności do pozostawania skupionym przez dłuższy czas.
6. Potrzeba uważnego słuchania własnej gry, bez osądu, zwrócenie uwagi na szczegóły dźwięku.
7. Ćwiczenie powinno odbywać się w podobnym trybie do gry na koncercie, dotyczy to stanu fizycznego i uczucia presji jednorazowego wykonania utworu.
8. Pomocne jest nagrywanie siebie, co zwiększa presję uzyskania dobrego wykonania ćwiczenia.
9. Rytm jest kluczowy w naszej muzyce, należy ćwiczyć rytmizowanie równie dobrze głosem, bez instrumentu, jak z nim.
10. Muzyka polega na kreatywnym wyrażaniu siebie, nie chodzi więc tylko o nuty i rytmy, ale o wkładane uczucia w naszą grę.
11. Akceptacja faktu, że nie da się zawsze zrobić wszystkiego dobrze, nawet najlepsi muzycy tak nie robią.
12. Znalezienie dobrego nauczyciela jest bardzo ważne, tak jak nie ma dobrego sportowca bez dobrego i dopasowanego do niego trenera.
13. Kontakt i porady innych muzyków są także wielkim doświadczeniem, do wykorzystania.
14. Wystarczająca ilość snu i regularne ćwiczenia pomagają osiągnąć stan szybkiego rozwoju.

13. Wskazówki do pracy własnej

1. czas na jasne sformułowanie celów ćwiczeń, jest to klucz do osiągnięcia muzycznego potencjału
2. pokonanie barier technicznych, wybierając idealną prędkość do ćwiczeń: slower is faster .. (marynarka wojenna Stanów Zjednoczonych wykorzystuje tę wskazówkę podczas swoich szkoleń)
3. wybór najważniejszych ćwiczeń, aby każda sesja popychała do przodu
4. manipulowanie „rozmiarem” ćwiczenia, aby uzyskać jak największy postęp w danym czasie
5. przeprowadzenie „audytu ćwiczenia” może zwiększyć jego efektywność 2x
6. refleksja aby być bardziej kompetentnym muzykiem umożliwia głębszą naukę.
7. nabranie rozpędu w codziennej praktyce, aby stać się muzykiem nie do zatrzymania
8. czerpanie przyjemności z ćwiczeń wymaga definicji dzisiejszego „sukcesu”
9. zwiększenie skuteczności sesji treningowej wymaga wyciszenia przed jej rozpoczęciem,
10. uświadomienie elementów kuszących do pracy nad niewłaściwymi rzeczami.
- 11 „10 000 kopnięć” Bruce’a Lee w praktyce muzycznej, aby grać w naturalny sposób
12. świadomy plan ćwiczenia na dni, w których idzie gorzej
13. uświadomienie pokus podążania za rozproszeniami i frustracjami.
14. osiągnięcie szybszych postępów przy tej samej ilości ćwiczeń.
15. dzielenie się swobodnie z innymi swoimi pomysłami muzycznymi.
16. każdy dzień przybliża do osiągnięcia własnego prawdziwego muzycznego potencjału
17. zrozumienie, że jak ćwiczyć, jest ważniejsze niż co ćwiczyć...