

Svjesno muziciranje

Žanetić, Marija

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Arts Academy / Sveučilište u Splitu, Umjetnička akademija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:175:770735>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-25**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Arts Academy](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U SPLITU
UMJETNIČKA AKADEMIJA

MARIJA ŽANETIĆ
SVJESNO MUZICIRANJE
DIPLOMSKI RAD

SPLIT, 2021.

SVEUČILIŠTE U SPLITU
UMJETNIČKA AKADEMIJA
GLAZBENI ODJEL

SVJESNO MUZICIRANJE
DIPLOMSKI RAD

Odsjek za gudačke instrumente i gitaru

Predmet: Violina

Studentica: Marija Žanetić

Mentorica: doc. art. Evgenia Epshtein

SPLIT, srpanj 2021.

Ime i prezime studenta/ice

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je _____

(vrsta rada)

isključivo rezultat mog vlastitog rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu, a što pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da nijedan dio rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz necitiranog rada, te da nijedan dio rada ne krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za bilo koji drugi rad u bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili obrazovnoj ustanovi.

Student/ica:

USplitu, _____

(potpis)

Temeljna dokumentacijska kartica

Sveučilište u Splitu

Diplomski rad

Umjetnička akademija

Glazbeni odjel

Odsjek za gudačke instrumente i gitaru

SVJESNO MUZICIRANJE

Marija Žanetić

U ovom se radu izlažu komponente vezane za proces svjesnog muziciranja. Ta je tema za glazbenika izrazito bitna, stoga se opisuju i pobliže objašnjavaju ključni koncepti i ideje formirane u nekoliko područja – područje kreativnosti, tehnike bazirane na prirodnosti, procesa vježbanja te nastupa i treme.

Ključne riječi: svjesno muziciranje, kreativnost, glazba, tehnika violine, vježbanje, prirodnost tijela

Rad je pohranjen u knjižnici Umjetničke akademije Sveučilišta u Splitu.

Rad sadrži: (21) stranicu, (0) grafičkih prikaza, (0) tablica i (6) literaturnih navoda. Izvornik je na hrvatskom jeziku.

Mentorica: doc. art. Evgenia Epshtein

Ocjenjivači: izv. prof. art. Wladimir Kossjanenko

doc. art. Evgenia Epshtein

doc. art. Loris Grubišić

Rad prihvaćen:

Basic documentation card

University of Split

Master thesis

Arts Academy

Department of Music

Violin

CONSCIOUS PLAYING

Marija Žanetić

This thesis presents the components related to the process of conscious music making. It is an extremely important topic for musicians and therefore basic concepts and ideas are presented through several key subjects such as creativity, technique based on naturality, process of practicing, performing and anxiety.

Keywords: conscious playing, creativity, music, violin technique, practicing, natural body posture

Thesis deposited in the library of Arts Academy, University of Split.

Thesis consists of: (21) pages, (0) figures, (0) tables i (6) references, original in: Croatian.

Mentor: doc. art. Evgenia Epshtein

Reviewers: izv. prof. art. Wladimir Kossjanenko

doc. art. Evgenia Epshtein

doc. art. Loris Grubišić

Thesis accepted:

Sadržaj

1. Uvod	7
2. Kreativnost	8
3. Tehnika bazirana na prirodnosti	10
4. Proces vježbanja	12
4.1. Mentalni trening u glazbenom obrazovanju	13
5. Nastupi i trema	16
6. Zaključak	18
7. Literatura	19
7.1. Multimedija	19

1.Uvod

Odabirući temu za svoj diplomski rad, bez razmišljanja sam se odlučila za područje svjesnog muziciranja.

Naime, dugi sam niz godina svjedok i primjer većinski nesvjesnog pristupa glazbi, vježbanju i nastupima. Više je faktora utjecalo na takav put moje umjetničke karijere – od nedovoljno kulturno educirane sredine u kojoj sam živjela, spleta okolnosti vezanih za moje školovanje i rad s profesorima koje mi pretjerano nisu išle u korist do mojih najbližih koji nisu znali usmjeriti moj razvoj. Sve je to dovelo do mnogo blokada i praznina u mom sistemu te posljedično do razine sviranja koja me nije zadovoljavala.

Donedavno sam trpila to nezadovoljsvo, sve dok nije došlo vrijeme za promjenu. Zahvaljujući mojoj mentorici, ali i mnogim drugim ljudima, knjigama i situacijama, krenuo je proces mog osvještavanja bavljenja glazbom. Što je to zapravo kreativnost, tko sam ja, zbog čega se bavim glazbom, kako svjesno upravljati vježbanjem, ali i vlastitim tijelom da bi konačno došla do rezultata do kojih žudim u dubini sebe? Sva ta pitanja zaokupila su moju svakodnevicu, a odgovori su srećom neprestano dolazili te dolaze i dalje.

U ovom ću se radu dotaknuti pitanja na koje smatram da treba odgovoriti kako bi svjesno muziciranje bilo sprovedeno u djelo. Koristit ću se literaturom koja ima znanstveni kredibilitet te koju sam iskustveno doživjela.

Uvjerenam da, nažalost, mnogi učenici vježbaju bez razmišljanja i pritom ne koriste svoj puni potencijal, stoga smatram da ovaj rad može poslužiti i izvan okvira ove akademije.

2. Kreativnost

Srž bavljenja glazbom od klasike pa do *rocka* prijenos je vlastitih emocija i priče putem notnog zapisa. Da bi taj prijenos bio zadovoljen, odnosno da publika osjeti taj intezitet, neophodna je izvođačeva kreativnost i posjedovanje određene vrste tzv. muzičke inteligencije. To je nešto što ne može biti naučeno, to je kvaliteta s kojim se osoba rađa i ona je po mom stajalištu bogomdana.

Kreativnost je datost za koju Osho, jedan od najpoznatijih i najprovokativnijih duhovnih učitelja dvadesetog stoljeća, kaže da je „unošenje nečega novog u bivstvo, pronalaženje puta kojim će ono nepoznato prodrijeti u poznato, pronalaženje načina kako će se nebo spustiti na zemlju. Kad se pojavi neki Beethoven ili neki Michelangelo ili neki Kalida, nebo se otvara i zasipa ih cvijećem iz onostranog.“¹ Ovakvo objašnjenje smatram valjanim jer smo neprestano svjedoci izvedbi koje su navježbane, tehnički kvalitetne, što svakako zaslužuje pohvalu, no često izostaje ono najbitnije, a to je upravo ta autentična, dosad neupoznata Kreacija izvođača. Time se dokazuje da takvi izvođači ili nemaju talent glazbenog kreiranja ili je on iz nekog razloga blokiran, a moguće i nedovoljno korišten. Osho navodi kako su sva djeca ovog svijeta kreativna. Ne znači nužno glazbeno kreativna, no u nekim područjima sigurno jesu. Kaže kako društvo sustavno onemogućuje njihov umjetnički razvoj te sve više usmjerava pažnju na razvoj lijeve polutke mozga koja je zaslužna za logiku i razmišljanje. Naravno, i te su sposobnosti potrebne za život, ali nikako ne bi smjele biti primarne.

Njegova daljnja objašnjenja umjetnikova rada nadasve su me oduševila i osvijestila. Koristeći primjer karijere Vaclava Nižinskog, najlegendarnije zvijezde ruskog baleta 20. stoljeća, ukazuje na važnost cjelovitosti. Naime, svi glazbenici opsjednuti su perfekcionizmom – želimo svirati na visokom nivou, želimo se dokazati i pokazati, no, dovodi li nas takav pristup i je li nas je ikada doveo do toga? Osho smatra kako se tako željeni perfekcionizam može postići jedino kada o njemu ne razmišljamo. Zvuči paradoksalno, ali je istinito. Skokovi Nižinskog bili su „takvi da ljudi nisu mogli vjerovati svojim očima, nisu mogli vjerovati čak ni znanstvenici. Skokovi su bili takvi da su se protivili zakonu gravitacije – toliko nevjerojatni! A kad bi doskočio, spustio bi se na tlo tako nježno, poput perca...i to se protivilo zakonu gravitacije. Uvijek iznova su ga zapitikivali o tome. Što

¹ Osho RAJNEESH, *Kreativnost: oslobađanje unutarnjih sila*, Rijeka – Zagreb: Leo-commerce, 2017., str. 109

su ga ljudi više zapitkivali, to je postajao sve svjesniji toga i ti su skokovi polako nestajali. U jednom trenutku potpuno su nestali. Razlog je bio taj što ih je postao svjetan – izgubio je svoju cjelovitost. I tada je shvatio zbog čega više ne može izvoditi takve skokove. Izvodio ih je samo dok je bio potpuno predan plesu. U toj potpunoj predaji, u tom potpunom opuštanju, funkcionirao je u jednom potpuno različitom svijetu, prema potpuno različitim zakonima.“² Zanimljivo, zar ne?

U daljnjem razlaganju on navodi kako pretjerani trud zapravo uništava rezultat. Priroda je ono što je savršeno, trud ipak nije. On nas može dovesti do određenog nivoa, ali nakon neke razine on više ne igra pozitivnu ulogu.

Postoji šačica umjetnika kod kojih osjetimo autentičnost, iskrenost i njihovu vlastitu dušu koju daju putem tona instrumenta. Takvi umjetnici, koji zapravo jedini i zaslužuju da ih se tako naziva, bave se umjetnošću radi nje same. Ona nije iskvarena krivim motivima poput novca, slave i priznatosti. Svaka je od tih determinanti poželjna i rado viđena te iskušana u životu umjetnika, ali one nikada ne bi trebale biti glavni razlog bavljenja glazbom.

Posebno mi se sviđa mi sljedeći citat već spomenutog Osha: „ Istinska umjetnost je ona koja vam pomaže da postanete spokojni, mirni, radosni, ona koja vam pruža veselje, koja vas nagoni na ples – a sudjeluje li u tome netko s vama ili ne, uopće nije važno. Takva umjetnost postaje most između vas i Boga – to je istinska umjetnost.“³

Ego se često upliće u kreativni proces. Svakako je nužan da bi izvođač bio zdrava i zrela osoba, ali pri interpretaciji nerijetko smeta. Što je umjetnikovog ega manje u izvedbi, to njegova kreativnost više dolazi do izražaja. Tada njegova duša pjeva, tada iz njega progovara onostrano – progovara Bog, svemir, viša sila – kako god to nazivali i u što god vjerovali. Ono što zatim publika dobiva na poklon nešto je neprocjenjivo. Takvi izvođači po mom su mišljenju David Oistrakh, Yehudi Menuhin, Maxim Vengerov, Janine Jansen, Nemanja Radulović te ostali predivni umjetnici. Njihove izvedbe u stanju su dotaknuti naše cijelo biće i izmijeniti nas na određeni način bogatstvom svoje interpretacije.

Kreativna je energija prirodna te nam je dana kako bi se koristila i cirkulirala. Svi mi koji smo darovani kreativnošću koja se izražava putem glazbe, dužni smo je koristiti i dijeliti

² Osho RAJNEESH, *op. cit.*, 2017., str.102.

³ *Ibid*, str. 212

sa svijetom. Tehnika je nužna da bi Kreacija iz nas izašla na pravi način, ali ona je samo sredstvo. U nastavku rada detaljnije ću se baviti tom temom.

3. Tehnika bazirana na prirodnosti

Moja je priča s razvojem violinske tehnike, nažalost, veoma nesvjesna i neproduktivna. To se promijenilo u trenutku kada sam stupila u kontakt sa svojom profesoricom i mentoricom Evgenijom Epshtein.

Od samog susreta krenula je promjena. Gledano s duhovno-energetskog stajališta, ljudi su bića s čakrama – energetskim vrtlozima za koje je potrebno zdravo cirkuliranje kako bi kao osobe mogli biti cjelovita bića. Čakre se protežu od dna kralježnice do vrha glave. Zadužene su za osjećaj sigurnosti, stabilnosti, kreativnosti, osjećaj moći i srčanosti; za jasnu i istinitu komunikaciju, za intuiciju i povezanost s Višim Ja – našom dušom. Sve su te komponente neophodne kako bismo bili istinski umjetnici. Ipak, mnogo puta su zablokirane i ne protječu slobodno. U mom slučaju pri uklanjanju blokada pomogla mi je profesorica Epshtein, ali i bavljenje aktivnošću poput joge te svjesnog disanja.

Zašto sam se dotakla ovog područja, a započela sam s tehnikom? Upravo tehnika mora počivati na prirodnosti sustava, a jedan je od uvjeta i spomenuto protočno cirkuliranje energije.

Iako većina violinista mehanizam sviranja svodi na dvije ruke, on zapravo započinje negdje drugdje. Profesorica Evgenia Epshtein koristi tehniku Vladimira Mazela po kojem je početak naših ruku u leđima, ispod lopatica. Korisno je da je svirač svjestan te činjenice. Iz leđa, ton se preko lopatica, ramena, nadlaktice, lakta i podlaktice širi sve do palca i prstiju šake. Taj protok mora biti apsolutno slobodan jer tada dobivamo najprirodniji mogući ton, a to je uz kreativnost najbitnije u glazbenoj umjetnosti.

Sljedeće načelo prirodne tehnike po principima profesorice Evgenije Epshtein je važnost uzemljenosti. Često zbog straha i zanesenosti podižemo cijelo tijelo, no to ne donosi dobar rezultat u pretjeranoj mjeri. Bitno je da smo poput stabla ukorijenjeni s tlom, što daje određenu dozu sigurnosti cijelom sustavu.

Također, jedno je od najvažnijih pravila u sviranju da tijelo vodi ruke, odnosno da veliki mišići vode male. Lopatica i zglob dijelovi su tijela zaduženi za snagu, a na njih se kao produžetak te kretnje nastavljaju ruka i lakat koji daju umjentički aspekt sviranja.

Postava tijela također treba biti prirodna. Poznati violončelistički pedagog János Starker jednom je prilikom rekao kako je glavni zadatak učitelja odučiti učenika od svega neprirodnog i vratiti ga na postavke kakve je imao kao dijete kada je bio potpuno prirodan. Prirodno stanje tijela podrazumijeva pravilno raspoređenu težinu tijela na obje noge, a linija koja prati tijelo također treba biti prirodna. Nepotrebno zgrčen vrat i glava utječu na lošu cirkulaciju krvi kroz vratnu kralježnicu što dovodi do zdravstvenih problema. Oni su zapravo potrebni samo kako bi držali i podupirali.

Nadalje, tzv. efekt hvatanja često se pojavljuje kod violinista. On je urođen i nužan za novorođenče, ali prilikom držanja gudala on je nepotreban refleks te ima apsolutno negativne učinke. U određenim pozicijama često se događa da hvatamo gudalo i vrat violine. To dovodi do fizičkih blokada i loših posljedica za tijelo i ton.

Violina ne podnosi stiskanje, posebice žice A i E. Važno je biti svjestan kvalitete zvuka, prirodnosti, njegove rezonantnosti do koje može doći isključivo prirodnom težinom tijela, točno onoliko koliko zahtijeva kontekst fraze – ne previše i ne premalo, nego uvijek toliko da centar tona postoji i da se slobodno vibracijama širi kroz prostor.

Prirodnost pogoduje očuvanju zdravlja glazbenika. Često se susrećemo s upalama tetiva i pauziranjem sviranja radi bolova zbog forsiranja, ali i pogrešnog korištenja tijela. Treba znati kada se koriste koji mišići. Kraći štrihovi zahtijevaju više rada prstiju i malih mišića za razliku od velikih pjevnih fraza. Sve te principe treba unijeti u svoj sustav kako bi istinski funkcionirale. Ako slušamo svoje tijelo i svjesno ga koristimo na najopušteniji i najprirodniji način, zdravstveni problemi sigurno će biti spriječeni.

4. Proces vježbanja

Svaki glazbenik prolazi proces vježbanja kako bi postigao izvrsnu izvedbu. No, pitanje je kako vježbanje učiniti najproduktivnijim te kako iz njega izvući maksimum?

Moje me iskustvo naučilo da je svijest ključ. Što smo prisutniji u procesu, što svjesnije izvodimo određene pokrete, to će rezultat biti bolji. U svemu tome nužan je profesor koji će nas osposobiti za takav rad.

Zanimljiva je tehnika vježbanja pod nazivom Orloff metoda. Mislim da svaki glazbenik treba dati šansu takvoj ili sličnoj metodi zbog njezine produktivnosti. Riječ je o metodi koju je osnovala profesorica klavira Tatjana Orloff. U svojoj pedagoškoj praksi često se susretala s učenicima koji su patili od blokada i koje je tumačila kao psihičko kočenje. U želji da im pomogne istraživala je razne metode. Tražila je veze s poznatim psiholozima, psihoterapeutima, učiteljima joge i sličnim stručnjacima te razgovarala s njima o problemima blokada. Nažalost, nitko od njih nije bio spreman razraditi smisleni sustav koji bi mogao pomoći njezinim učenicima.

Stjecajem okolnosti prilikom boravka u Kölnu saznaje da se u jednoj školi već godinama uspješno primjenjuje mentalni trening u sportu. To saznanje bilo je dovoljno da se, uz pomoć troje psihologa sportske škole, upusti u istraživanje i primjenu iste tehnike na glazbu. Za svoj pilot-projekt izabrala je svojih osam učenika u dobi između 15 i 51 godine. Njihove sposobnosti kretale su se od početničkog učenja sonatina do profesionalne razine. Među njima bila su dva najproblematičnija slučaja: 15-godišnji učenik i 35-godišnja učiteljica koji, uza sve napore, nisu bili u stanju postići cjelovito sviranje bez grešaka. Nije se to događalo samo pri intervalskim skokovima ili nekim drugim tehničkim problemima, već i pri jednostavnim melodijama s jednostavnom pratnjom. Oboje su bili u stadiju sonatina i bili su njezini učenici najmanje godinu i pol. Ostali članovi grupe bili su najčešće na stupnju lakših Mozartovih i Beethovenovih sonata.

Tečaj mentalnog treninga započeo je četverotjednom nastavom opuštanja. Nakon što se vrijeme opuštanja svelo na 1 – 1,5 minuta, prešlo se na mentalno učenje na temelju čitanja notnog teksta. Najprije se predstavljalo jednoručno pa dvoručno sviranje, a zatim se sviralo na predočeni način. Trening je trajao 30 – 45 min, rezultati su bili iznenađujući i neobično zanimljivi. Petnaestogodišnjak, jedan od dvoje vrlo blokiranih učenika, nakon što je u stanju opuštenosti sebi predočio zvuk i kretanje, odsvirao je zadano mjesto. Sviranje je iznenada

postalo glatko, bez ijednog zastoja što je do tad bilo gotovo nemoguće. Slični rezultati pojavili su se također kod 35-godišnje učiteljice i ostalih članova pilot-grupe.

Nakon početnih tečajeva vrlo se brzo stvorila potreba da se Mentalni trening u glazbenom obrazovanju (MTGO) počne primjenjivati i na ostale instrumente i pjevače.

4.1. Mentalni trening u glazbenom obrazovanju

MTGO podrazumijeva metodu učenja i vježbanja koja se sasvim jednostavno može označiti sintagmom "vježbanje u glavi". Ona je pogodna za pjevanje i za sve instrumente, osim za udaraljke i za kontrabas.

Važno je naglasiti kako ova metoda nije zamjena za nastavu instrumenta ili pjevanja već njezina nadopuna i pomoć. Metoda se sastoji od tri stupnja, a to su: opuštanje, predočavanje i praksa.

Opuštanje služi kao priprema da se mozak učini spremnijim za primanje informacija. Preporučljivo je da se prije početka mentalne nastave primjenjuje četverotjedni trening opuštanja. Nakon određenog vremena treninga moguće je stanje opuštenosti postići kroz 1 – 2 minute. Sigurna sam da svi glazbenici iskustveno znaju kako je ta opuštenost ključna. Kada želimo mentalno raditi, moramo postići stvarnu opuštenost cijelog područja glave i leđa. Što se tiče tehnika opuštanja dijele se na dvije skupine: pokretno aktivne i pokretno pasivne. Prikladan kriterij izbora tehnike je način kako osoba organizira vlastito slobodno vrijeme. Onaj tko slobodno vrijeme rado provodi aktivno, bavi se sportom, pješači, planinari, taj bi trebao izabrati neku aktivnu tehniku. Za pasivnu tehniku bi se trebali odlučiti oni koji više vole mir, radije posežu za knjigom i gledanjem televizije. U pokretno aktivne tehnike ubraja se Jacobsonova tehnika opuštanja mišića, razne tjelesne metode joge, a u pokretno pasivne ubraja se autogeni trening, Lindemannova tehnika, svjetlosna meditacija i druge meditacijske tehnike, putovanje u mašti te posebne tehnike disanja. Svatko u konačnici mora sam za sebe odabrati tehniku koja mu najbolje odgovara. Individualizirani pristup je ključ!

Nakon opuštanja slijedi **predočavanje**. Ali prije nego što započne stvaran rad na predočavanju, potrebne su još neke pripreme. Glazbeni komad treba podijeliti na odlomke. Određivanje odlomka ravna se prema stupnju težine mjesta, stupnju zamršenosti, vlastitom stupnju vještine, našoj trenutnoj sposobnosti procesuiranja informacija te prema možebitnom povećanom moždanom kapacitetu stečenim dužom praksom s MTGO. Nadalje, poželjno je

unaprijed odrediti prstomet. Nakon svih ovih radnji prelazi se na pravi mentalni posao. Učenik ispred sebe ima note, a u glavi mjeru prvog odlomka i izabrani tempo. Čitajući zadano mjesto učenik treba zamišljati zvuk i pokrete kakvi bi bili pri izvedbi. Pri predočavanju kretnji mora težiti najvišoj mogućoj točnosti. Gudači si trebaju predočiti položaj šake i podlaktice lijeve ruke i svih mišića koje svjesno koriste pri sviranju te držanje i pokrete desne šake i ruke pri vođenju gudala.

Nakon što je posao predočavanja obavljen slijedi **praksa**. Fraza koju smo predočili svira se jedan do dva puta u odgovarajućem tempu i tu se zapravo događa nešto što je i samo osnivačicu uvijek iznova oduševljavalo: mjesto se sada zna, ne treba ga više vježbati. Iskustvo je pokazalo da se može izvesti sve što se u stanju opuštenosti može konkretno predočiti.

Zanimljiv je podatak da su znanstvenici došli do zaključka kako se pri intenzivnoj predodžbi pokreta u glavi, u mozgu pojavljuju impulsi gotovo jednaki onima pri stvarnoj izvedbi. To potvrđuje koliko je ovakav mentalni rad koristan i moćan za glazbenika.

Pogreške se, naravno, programiraju u našem mozgu jednako čvrsto kao i ispravni tonovi.

Osnovni uvjeti ove tehnike koji moraju biti ispunjeni za postizanje mentalnog efekta su, dakle: dovoljna opuštenost, točno i što je više moguće precizno zamišljanje zvučne slike i slike pokreta te osjećaja kretanja, a zatim i izvedba pokreta koja nije više čvrsto kontrolirana.

Izvođenje glazbe izrazito je specifičan proces. Niti u jednoj drugoj aktivnosti nije toliko „odlučujuće sigurno povezivanje akustičkih predodžbi s optičkim signalima (note, dinamičke oznake itd.) i s pokretima (npr. osjećanje razmaknutosti prstiju, osjećanje postave tona na puhačkom instrumentu, predodžba fraziranja i sl.) kao što je to u izvođenju glazbe.“⁴

Mozak je uvijek taj koji vodi proces. On treba biti glavni pokretač svake radnje u sviranju koristeći svijest. U suprotnom dolazi do gubitka kontrole, a samim tim i kvalitete izvedbe.

Koristan je podatak da je naše sviranje također i odraz misli u našoj podsvijesti. Svaki strah, svaka trauma, svaki fokus na ono što zapravo nije bitno, odražava se na naše trenutačno sviranje.

Potrebno je mnogo pažnje i vježbe fokusiranja kako bi naš um konačno bio na našoj

⁴ Tatjana ORLOFF-TSCHEKORSKY, *Mentalni trening u glazbenom obrazovanju*, Zagreb: Music play, 1988., str. 11

strani.

Vježbanje koristeći mentalni trening daje nam različite beneficije. Njime postizemo veći intenzitet vježbanja jer se bavimo manjom količinom materijala. Povećava se koncentracija, postajemo svjesni veze s tjelesnim osjetima i počinjemo zapažati na kojim mjestima smo do tog trenutka bili napeti te koje smo pogrešne pokrete činili. Također, jedan je od glavnih rezultata mentalnog treninga intenzivnija te uspješnija samokontrola. Intenzivnim osjećanjem tjelesnih pokreta pri muziciranju znatno se unapređuje svjesnost vlastitih pokreta, pa na taj način postajemo svoj vlastiti učitelj. Opuštanje tijekom treninga dovodi do razgradnje stresa i povećava radost u vježbanju i muziciranju. Koristeći ovu metodu glazbenici svjedoče većoj sigurnosti i manjoj tremi, a čak i prilikom blokada prsti se kreću dalje sami od sebe jer ovakvim vježbanjem nastaje svojevrsna automatizacija pokreta. Vrijeme učenja jednoga komada smanjuje se do 80 posto. Sviranje napamet postaje znatno sigurnije, na pozornici jedva da dolazi ili uopće ne dolazi do pogrešaka u tekstu. Poboljšava se zvučna predodžba koja kod svih instrumentalista, a posebice gudača, vodi k jasnoj promjeni tona i k općem podizanju razine zvuka.

Intepretativni dio također je moguće vježbati mentalno prije samog dijela u praksi. Povezivanje zvuka sa scenarijem u našoj glavi korisno je zato što u ljudskom mozgu ta dva osjeta rade izuzetno povezano i nalaze se blizu jedan drugog.

Sve nam ovo potvrđuje kako vježbanje mehanički i bez razmišljanja ne dovodi do kvalitete te kako je potrebno takav način izbjeći i usmjeriti se prema onom produktivnijem.

Ida Handel, poznata violinistica i pedagoginja, također je jednom prilikom istaknula kako je nužna objektivnost slušanja vlastitog sviranja. Ona mora biti istrenirana.

U sviranju mozak uvijek mora biti prvi, on pokreće svaki pokret, a što se tiče ruku – uvijek prvo dolazi lijeva, a potom desna ruka.

5. Nastupi i trema

Svrha svakog vježbanja je u najpoželjnijem slučaju dijeljenje naučenog s publikom, odnosno nastupanje. Prije samog događaja djelo mora biti uvježbano i prosvirano dovoljan broj puta kako bi se glazbenik na nastupu osjećao potpuno sigurno i opušteno u muziciranju.

Postoji više savjeta kako samu pripremu učiniti najboljom. Prema violinistici Nicoli Benedetti najbitnije su sljedeće stavke:⁵

1. Pripremiti se fizički na vrijeme. Bitno je pola sata prije imati sve spremno kako bi ostatak vremena mogli provesti u pripremi tijela i uma te stvaranju osjećaja ugone.
2. Način razmišljanja jako je važan. Bitno je prioritizirati jasnu glazbenu priču koja će biti snažnija i važnija od bilo kojih detalja koji bi mogli poći krivo.
3. Cijelo naše ponašanje na sceni iznimno je važno, skoro kao i samo sviranje. Ako izgledamo zabrinuto, uplašeno, dosadno, ometeno ili isfrustrirano, sve će to publika osjećati s nama. Moramo se uzdići iznad tih osjećaja, pa će posljedično i publika.
4. Prva nota jako je bitna. Nužno je biti u opuštenom stanju prije njezinog sviranja. No, bez obzira što se dogodi treba smireno nastaviti dalje sa fraziranjem.
5. Poželjno je uvijek zadržati smisao za humor jer se različite situacije događaju svakom glazbeniku i ne treba ništa shvaćati toliko ozbiljno da si time psihički naštetimo.
6. Potrebno je pripaziti da su naše ruke zagrijane i procirkulirane.
7. Bitno je da je udobno ono što odijevamo i da nas ne smeta pri izvedbi.
8. Tijekom izvedbe moramo komunicirati s publikom kao da im stvarno nešto jasno pričamo.
9. Korisno je promisliti o balansiranju između fokusa i slobode. Nije jednostavno, ali jako je bitno.

Unatoč svemu, nerijetko se susrećemo s valovima panike i anksioznosti pred sam nastup. Kako to spriječiti, kako iskontrolirati takve emocije koje nipošto ne utječu pozitivno na naš nastup?

Ponajprije treba jasno definirati pojam anksioznosti. Anksioznost je složeni osjećaj straha, nesigurnosti, tjeskobe i neizvjesnosti praćen fiziološkim reakcijama.

⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=yCqgUk6saGA> (pristupljeno 16.6.2021)

Psihološka istraživanja pokazala su da se anksioznost iskazuje na tri načina:

1. fiziološke promjene – ubrzani otkucaji srca, znojenje i drugi načini fiziološkog uzbuđenja koji su poznati svim glazbenicima,
2. kognitivne promjene – zabrinutost zbog neugodnosti koje bi se mogle dogoditi, otežana sposobnost jasnog razmišljanja,
3. promjene u ponašanju – ne ponašamo se kao i obično te izbjegavamo činiti ono što bi moglo pojačati anksioznost.

Bilo da se susrećemo s jednim ili više oblika, zanima nas kako ublažiti ili potpuno ukloniti takve osjećaje?

Prema psihijatru Charlesu Stroebelu jedna od kvalitetnih tehnika je da se nasmijemo, dva puta duboko udahnemo i izdahnemo te kažemo samima sebi: „Neka moje tijelo ostane izvan ove napetosti.“⁶

Istočne tehnike samoregulacije poput joga, *tai chi*, aikida i različiti oblici meditacije zasigurno uče kontrolirati razinu napetosti uma i tijela.

Alexander tehnika, progresivna relaksacija, autogeni trening, biofidbek – sve su to načini koje glazbenik može proučiti i iskušati na svom glazbenom putu.

Briga o stvarima unaprijed može smanjiti anksioznost u trenutku kada se te stvari događaju. U pripremi bi trebalo predvidjeti mogućnost memorijskih propusta i mišićne napetosti te razviti taktiku za slučaj da se izvođač izgubi u partituri, a isto tako i taktiku za brzo opuštanje mišića ako zbog tehničkih problema ili stresa dođe do grča. Sama glazba ne bi smjela biti ni tehnički ni konceptualno nikakvo iznenađenje za gudača. Doduše, „fiziološko i mentalno uzbuđenje za vrijeme nastupa može izvođača učiniti osjetljivijim za nijanse koje je prije propustio, no tako se stvara „elektricitet“ nastupa uživo koji nedostaje snimkama iz studija.“⁷

Dakle, malo anksioznosti čini glazbenu izvedbu, kao i sam život, zanimljivijom. Iako je anksioznost uvijek prisutna, ona ne mora uvijek biti izvor straha.

⁶ Carola GRINDEA, *Napetosti u glazbenoj izvedbi*, Zagreb: Music play, 1998., str. 92

⁷ *Ibid*, str. 97

6. Zaključak

Svaki glazbenik svoje putovanje mora prolaziti svjesno i educirano uz mnogo truda i podrške profesora i bližnjih. Uvijek postoje načini kako doći do bilo kojeg cilja. Najbitnije je da slušamo svoju dušu, svoju kreativnost i dopustimo joj da izađe iz nas te da njome obojimo svijet bojama najljepše palete i ostavimo ga iza sebe ljepšim nego li je bio prije nas. A glazba? Ona je pravi način za to postići. Mi kao glazbenici moramo uvijek biti zahvalni na daru glazbe i prilici koja nam je bogomdana.

7. Literatura

1. Osho RAJNEESH, *Kreativnost: oslobađanje unutarnjih sila*, Rijeka – Zagreb: Leo-commerce, 2017.
2. Carola GRINDEA, *Napetosti u glazbenoj izvedbi*, Zagreb: Music play, 1998.
3. Tatjana ORLOFF-TSCHEKORSKY, *Mentalni trening u glazbenom obrazovanju*, Zagreb: Music play, 1988.

❖ Korištene bilješke sa satova profesorice Evgenije Epshtein

7.1. Multimedija

1. <https://www.youtube.com/watch?v=yCqgUk6saGA> (pristupljeno 16.06.2021)