

Albert Cieplinski

ĆWICZ EFEKTYWNIE



ĆWICZ EFEKTYWNI

Poradnik dla uczniów szkół muzycznych

Albert Ciepliński

Redakcja: Justyna Jaciuk

Korekta: Z Polskiego na Polski

Projekt graficzny okładki: Supreme UI Consulting

Opracowanie graficzne: Albert Ciepliński



ul. Irkucka 11
51-210 Wrocław

Prawa autorskie: Albert Ciepliński

Wszelkie prawa zastrzeżone
Wrocław 2021

ISBN: 978-83-961604-0-9

Druk: CYFRUS.PL sp. z o.o.



Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!

Polska Izba Książki

*Z dedykacją dla mojego nauczyciela kontrabasu, Czesława Kurtoka,
który zaszczerpił we mnie ambicje i wiarę w siebie.*

SPIIS TREŚCI

7 WSTĘP
Parę słów od autora

9 GRANIE A ĆWICZENIE
Zacznijmy od definicji

13 ROZGRZEWKĄ
Jak i po co się rozgrzewać

17 NAJCZĘSTSZE BŁĘDY
Jak nie ćwiczyć

21 DLACZEGO WARTO ĆWICZYĆ POWOLI
Pomimo że się nie chce

25 UWAŻNOŚĆ
Czym odznacza się uważna nauka

29 ĆWICZENIE KONCENTRACJI
Praktyczne ćwiczenie

33 ORGANIZACJA CZASU - POMODORO
Czym jest sławna technika *pomodoro*

37 WIZUALIZACJA

Ćwiczenie w myślach

41 TALENT MUZYCZNY

Czy warto wierzyć w talent muzyczny?

45 PO CO ĆWICZYSZ?

O celach długoplanowych

49 STRES SCENICZNY

Przeramowanie

53 CZYM JEST TECHNIKA ALEKSANDRA?

Poznaj narzędzie pozwalające lepiej posługiwać się swoim ciałem

59 BYĆ CZY NIE BYĆ MUZYKIEM?

O wątpliwościach i zaangażowaniu

61 ZDROWE NASTAWIENIE DO INSTRUMENTU

Jak dobrze się bawić przy ciężkiej pracy

WSTĘP

DROGI INSTRUMENTALISTO

Cieszę się, że sięgnąłeś po tę książkę. Na pewno pozwoli Ci ona w nowy sposób spojrzeć na ćwiczenie gry na instrumencie. Spisane tu wnioski są efektem tysięcy godzin spędzonych przy instrumentach, książkach, artykułach i słuchaniu autorytetów z całego świata.

Uczyłem się gry instrumentach przez siedemnaście lat i nienawidziłem tego przez pierwsze siedem. W późniejszym czasie miałem do czynienia ze wspaniałymi pedagogami, którzy wznieśli we mnie pasję do muzyki, warsztatu i żmudnej pracy potrzebnej na drodze do samodoskonalenia.

Liczę, że ta książka pozwoli Ci cieszyć się muzyką szybciej niż po wielu latach. Traktuj moje wskazówki jako źródło inspiracji, a nie jedyną właściwą drogę.

Udanej przygody z pogłębianiem świadomego ćwiczenia!

Albert Cieplinski



GRANIE A ĆWICZENIE



Pomówmy o różnicy pomiędzy graniem a ćwiczeniem. Latami „ćwicząc”, przegrywałem utwory od początku do końca, poprawiając po drodze to, co wychodziło najgorzej. Teraz wiem, że nie jest to najlepsza metoda ćwiczenia. Nazywa się ją „ćwiczeniem na autopilocie”, czyli bez większego przemyślenia i zaangażowania.



Grając muzykę, chcemy czarować słuchacza naszymi muzycznymi pomysłami. W tym celu dobrze jest jedynie „prowadzić w głowie melodię”, czyli słyszeć w myślach dokładnie to, co chcemy, aby wydobyło się z naszego instrumentu. Aby nasz przekaz muzyczny – w naszej interpretacji – był płynny i wyraźny, grając, nie możemy zaprzętać sobie głowy technicznymi sprawami.

Ćwicząc, powinniśmy całą koncentrację ukierunkowywać na lokalizowanie technicznych niedociągnięć, i znajdowanie sposobów uporania się z nimi tak, aby jak najszybciej opanować materiał.

