

O „filozofii” ćwiczenia

Sensem i celem techniki gry jest muzykowanie

Jeśli nie traktujesz wirtuozerii jako celu samego w sobie...

- zapomnij w czasie gry o technice, a staraj się przede wszystkim muzykować naturalnie i z wyrazem;
- z drugiej strony, gdy pracujesz nad techniką mobilizuj swą wyobraźnię i traktuj także poszczególne ćwiczenia jak interpretacje.

Im lepsza technika tym bogatsza interpretacja, a muzykowanie bardziej wyraziste

Jeśli podczas muzykowania staniesz przed jakimś problemem...

- zdefiniuj jego przyczynę i zastanów się, które z poniższych 20-tu ćwiczeń może Ci pomóc w jego przezwyciężeniu;
- pracuj nad wybranym ćwiczeniem w każdym szczególe, a w razie potrzeby dokonaj jego modyfikacji.

Postępów nie da się wymusić

Jeśli będziesz robić to, co należy postępy na pewno nadejdą, ale nie da się przewidzieć jak szybko i jak duże. Dlatego:

- ćwicz skoncentrowany(a), ale cierpliwie;
- bądź zadowolony(a) z każdego osiągniętego postępu (choćby najmniejszego) i bądź pewny(a), że kolejny postęp też nadejdzie.

7 Złoty Zasad ćwiczenia

1 Decyzja

Nie rozpoczynaj ćwiczenia „z doskoku”. Zastanów się najpierw:

- czy chodzi mi tylko o potwierdzenie tego, co już potrafię?
- czy chcę tylko zaspokoić moją potrzebę „pogrania”?
- a może zależy mi na zrobieniu kolejnego kroku w podnoszeniu własnego poziomu technicznego i muzycznego?

2 Moje ciało

- Nie zapominaj, że flet jest tylko częścią Twojego instrumentu; flecista w znacznej mierze gra swoim ciałem: aparat oddechowy, wargi, język, szyja, ręce.
- Dlatego miej świadomość, że przygotowanie i pozycja ciała jest równie ważna co dobry, sprawny instrument, o którym marzy każdy flecista.

- Przed przystąpieniem do gry zwróć szczególną uwagę na:
 - a) równomierne rozłożenie ciężaru ciała na obie nogi;
 - b) wyprostowaną postawę; u flecistów często można zaobserwować wadliwą pozycję „wklęsłego kręgosłupa”, która jest ze szkodą dla dobrego oddychania. Możesz kontrolować swój kręgosłup opierając się plecami o ścianę: powinien on przylegać do niej płasko, na całej długości, przy czym stopy powinny być nieco wysunięte do przodu.

3 Program ćwiczeń

- Kiedy ćwiczysz miej zawsze jasne wyobrażenie celu, który chcesz osiągnąć.
- Decyduj się na wybór takiego ćwiczenia, które umożliwi Ci jego realizację.
- Posługuj się przedstawionym tu programem ćwiczeń w dwóch aspektach:
 - a) w celu przeprowadzenia skoncentrowanego treningu całościowego (kondycja);
 - b) w celu opanowania zadań - problemów jednostkowych.

4 Dźwięk

- Do każdego ćwiczenia podchodź z przekonaniem, że służy ono jakości dźwięku i realizuje je w oparciu o to przekonanie.
- W każdym momencie miej jak najbardziej precyzyjne wyobrażenie dźwięku, który chcesz wydobyć; cały czas słuchaj się uważnie i krytycznie.
- Ta świadomość jakości dźwięku i wyobrażenia dźwiękowa musi Ci nieustannie towarzyszyć także podczas wykonywania ćwiczeń służących oddechowi, technice palcowej i artykulacji.

5 Rytm

- Podczas ćwiczeń zawsze pamiętaj o precyzji rytmicznej, także podczas ćwiczeń służących jakości dźwięku. Muzyka pulsuje, dzieje się w czasie, a rytm jest czynnikiem „porządkującym” czas obiektywny.
- Podczas ćwiczeń pamiętaj o używaniu metronomu – choćby po to, aby kontrolować się od czasu do czasu.

6 Urozmaicenie

- Nie poświęcaj się zbyt długo wykonywaniu tego samego ćwiczenia.
- Ćwicząc często zmieniaj obiekt swego zainteresowania: zmiana celu, któremu się poświęcasz (np. przejście od ćwiczeń poświęconych artykulacji języka do ćwiczeń techniki palcowej, czy też przejście od techniki palcowej do wydobywania dźwięku) oddziałuje ze wszech miar korzystnie jako odprężenie i wypoczynek.

7 Zaangażowanie

- Ćwicząc musisz mieć pozytywne, akceptujące nastawienie: czyli rób wszystko, aby przystępując do ćwiczenia być w dobrym nastroju.
- Od czasu do czasu zrób przerwę; zajmij się czymś innym: to dobrze robi dla osiągnięcia oczekiwanych rezultatów.
- Nigdy nie ćwicz „z przymusu”: byłaby to tylko czysta strata czasu.