

# Како вежбати свој инструмент (мини приручник за музичаре)

Постед он [Новембер 5, 2018](#) бу [Димитрије Васиљевић](#)

Сви музичари знају, хтели то да признају или не, да је вежбање сопствене вештине на изборном инструменту, пут ка вишим нивоима спознаје свирања, а самим тим и успеха у послу којим се бавимо. Али та реч, “вежбање”, носи у призвуку неки благи ужас, фрку и мору кад год је изговоримо. Често, сам помен вежбања, буди у нама неку необјашњиву нелагоду, нервозу и аутоматску грижу савести јер знамо да би, ето, требало више да вежбамо, али нам се никако не да.

Зашто нам се не да да вежбамо инструмент који смо сами одабрали да свирамо и који би као требало да волимо и да желимо да у извођењу на њему будемо што бољи и актуелнији?

1. СИНДРОМ ОГЛЕДАЛА – сви знамо да у огледало волимо да се погледамо само када смо тип-топ спремљени за излазак, кад смо изгубили оне 4 киле вишка од зимус, или кад пазаримо нову одећу која на нама изгледа заносно. Супротно томе, кад тек ујутру устанемо, крмељиви, чупави, или кад се вратимо са тренинга зајапурени и знојави, или пак кад целу недељу проведемо болесни у кревету уз серије и медене колаче, па онако малаксали коначно натерамо себе да одемо до wc-а, признаћете, сви се трудимо да не прођемо поред огледала и да нађемо неки заобилазни пут до тачке Б. Исто је и са вежбањем. Нико не воли да чује себе како звучи лоше. А кад увежбавамо нешто што нам не иде, све су шансе да ћемо поприлично пута звучати...па врло лоше.

## РЕШЕЊЕ

Али то је ок. Заиста. Звучати лоше у безбедности своје собе, за својим инструментом, је део процеса и то је сасвим нормално. Немојте то узимати к срцу, јер ко није звучао лоше у својој соби, тај је засигурно звучао лоше на бини пред публиком. Дакле, једна вам бол не гине, а далеко мање боли звучати лоше пред самим собом него пред целим аудиторијумом. А трик је у томе, да кад само превалите тих почетних 10 минута мизерије и патње, схватићете да не постоји бољи осећај него ухватити се у коштац са бауком који вас потајно мучи већ месецима или чак годинама, У 90% случајева, верујте ми, открићете да тај баук и није толико страشان колико вам се све време чинио, и да је његова сенка заправо била страшнија од њега самог. И увидећете да, какав год чвор да је у питању, почеће да се разрешава много брже него што сте мислили. У овај феномен сам се уверио х пута и сам. Пробајте, направите тај корак у бол и видећете да не боли толико колико сте све време мислили. Ако није тако, ево потурам образ, ударите ме да – боли.

## 2. СИНДРОМ – НИСАМ ДОВОЉНО СПОСОБАН/ТАЛЕНТОВАН

Уколико спадате у ову групу музичара, све су шансе да сте у околини имали, или имате, неког бриљантног клинца (или бившег клинца) који је од лаке шале скидао песме и сола, проваљивао форе и фазоне онако успут, док сте ви у зноју лица свога покушавали да мрднете даље од основа свог инструмента. Тада вам се јавио комплекс ниже вредности јер сте помислили да ви нисте довољно талентовани и способни као он и да ћете увек каскати за тако неким рођеним генијалцима који без по муке сазувају свој инструмент.

## РЕШЕЊЕ

Е па, све време сте били у криву. Важно је да знате, да брзина којом се савлађује вештина сопственог инструмента, НИЈЕ ПРЕСУДНА за досезање коначног нивоа вештине. Свако има свој темпо напредовања и ако је неко до своје 19-те године успео да звучи као Колтрејн, то не значи да ви нећете успети да досегнете свој максимум и исто тако звучите, или боље, до своје 33-ће или 46-те. Године у музици нису битне. То што вам поп култура на све стране сервира атракције, вундеркинде, жонглере са 17 чуњева који успут носем свирају Рахмањинова и кувају ручак на 12 језика, то је илузија и проблем испирања мозга мас медија данас. Али то није ваш проблем, јер је, веровали или не, већина људи на свету, баш као и ви, као и ја. Ми полако освајамо простор, у своје време, својим темпом. И један од највећих цез пијаниста у историји, Бил Еванс, је изјавио да је био један од нас који смо дуго, мукотрпно и марљиво радили на својој вештини и да никад није био један од оних малобројних којима је у старту било све јасно и доступно. И постојање тих и таквих генија, ни у ком случају не потиरे наше постојање, нити нашу релевантност у музици. Јер на крају сви, пре или касније дођемо, или имамо прилику да дођемо до истих напредних нивоа вештине, само неко то учини пре, а неко касније. Али ако

одустанете од вежбања, обесхрабрани малим Стевом из комшилука који свира синглове у темпу у ком се топе зидови, засигурно никада нећете доћи ни до каквог нивоа, јер сте сами тако одлучили, а не јер вас је Стева демантовао.

### 3. ЈОЈ БОЖЕ МОРАМ ДА ВЕЖБАМ А ТАКО МЕ МРЗИ

Овај сценарио је врло чест, јер нас је друштво научило да је вежбање инструмента тако неки бескрајно сувопаран и досадан процес који би, ето, требало да радимо, али ко ће да се натера да поред свих тих игрица, филмова, друштва, женски и интернета (да не причам радног времена и породице), узме да пар сати дневно дрнда инструмент и крвари по жицама. И све се надамо да ће нам се вештина на волшебан начин побољшати сама, кроз свирке, тезге, наступе, контемплацију о истој. Неки се правдају тиме како ето, оригиналност у свирању је битна, а не пука вежба. И то је тачно, али углавном на неким вишим нивоима, на које по свој прилици још нисте дошли, чим се вадите на ову фору.

#### РЕШЕЊЕ

Вежбање није мука и јад, мизерија и досада. Вежбање је молитва, медитација, страст и најлепши сусрет са музиком и самим собом. У вежбању нема правила, рутина, ритуала, мерења времена, структуре, дисциплине. Ко вас тако учи, погрешно вас учи и само вас одаљава од вежбања и инструмента и слободно му кажите, ко год да је, да сам га поздравио и рекао му да иде да гаји кукуруз. Вежбање је најкреативнија ствар у целом бављењу музиком. Јер први корак у вежбању је – страст. Да, добро сте чули, СТРАСТ. Свако од вас има неку песму, неки соло, неког музичара или албум, које кад чује, проври му крв у жилама и стави исту на репеат. Свако има нешто што га “ради”. Ваш задатак је да најпре визуелизујете себе како свирате на истом нивоу као тај музичар који изводи то што вас ради. И кад осетите ту узаврелост у крви, тај нагон да исто тако звучите, да разумете и изводите музику са том лакоћом и лепотом, као то што на слушалицама чујете, тада постижете праву радну температуру за вежбање, Немојте никада, и понављајте НЕМОЈТЕ НИКАДА седати за инструмент јер сматрате да морате, да би требало, да је време итд. Ако је тако, онда боље идите играјте фудбал или шетајте клинце у парку. За инструмент се седа да се вежба само када крв узаври и кад осетите велику страст да напредујете и да нешто ново научите/скинете/увежбате/провалите. Зашто? Па зато што је наш мозак пројектован тако да најбоље и најбрже учи када је под емотивним набојем. Било да је у питању негативни набој као притисак/страх/трема или позитивни набој попут страсти/заноса/дивљења/љубави. Само тада, ви ћете дословно гутати нови материјал, а мозак ће у себе примати нове информације као да сутра не постоји. И само тада вреди вежбати. Ако успете да уђете у фазу да се сваки дан осећати да сте под таквим набојем страсти и жеље за напретком, тада су шансе за напредовањем огромне и постизаћете огромне резултате за кратко време, Али и ако вам се таква стања дешавају једном у недељу дана, и то је ок, јер је 20мин таквог вежбања под искреним набојем жеље, плодотворније од 7 сати свакодневног прангијања под морање и гледања на сат да испуните временску квоту да вас не гризе савест.

### 4. ЖЕЛИМ ДА ВЕЖБАМ АЛИ НЕ ЗНАМ КАКО И ШТА ТАЧНО ДА ВЕЖБАМ

Ово је честа и на срећу лако решива појава. Многи који упадну у ову замку, су особе склоне перфекционизму. Хтели би све да обухвате сада и одмах, да ништа не испусте, да се свему одједном посвете на прави, најбољи и врхунски начин, и пошто је то наравно немогуће, долази до аутоматске фрустрације и одустајања од вежбања и пре него што је оно почело. Онда их гризе савест јер знају да не вежбају уопште, а кад се сете колико тога само има да се прође и укључи у дневну вежбу, опет се сморе јер им то делује превише, и тако у круг.

#### РЕШЕЊЕ

Велики Кени Вернер са којим сам имао прилике да радим пре пар година на НУУ, рекао ми је следеће – шампионе, као и у свему, тако и у музици, од свих осталих, деле ситне ствари. Тако и у вежбању. Посвети се нечему малом, наизглед скромном и ради само на томе. Ради на томе док га не савладаш од напред и од назад. Знај да је у процес ствар и да је ствар процес (Тхе процес ис тхе тхинг, тхе тхинг ис тхе процес), како рече маг џез тромбона, Хал Крук од кога сам такође једно време имао привилегију да учим. Ни Рим није био саграђен за један дан, па неће ни твоје свирачко умеће. Полако. Недеља дана је дуг период. Ако сваког дана урадиш по мало, то све остаје и гомила се. Месец дана је још дужи период, пуно цигли ће се нагомилати. Годину дана је истински дугачак период. Ако сваки дан научиш по један концепт, то је 365 концепата за годину дана. Али немој себе притискати, Ако сваких десет дана научиш и увежбаш по један мали, мајушни концепт, то је 36 концепата до краја године, мало ли је. Буди стрпљив, освајај парче по парче, део по део, Не дозволи да ти нестрпљење, фрустрација да ли ћеш и кад ћеш већ једном зазвучати онако како желиш и перфекционизам, униште

напредак и дугорочни успех. Полако, и све ће се сигурно десити. Веруј процесу. Тако је функционисало за све нас, тако ће функционисати и за тебе. Сви смо једном били где си сад ти, а ти ћеш, једног дана бити где смо сви ми, само буди стрпљив и паметнији од својих унутрашњих демона који ти говоре да је за тебе касно, да је материјала превише и да је боље одустати.

И за крај

#### НЕКОЛИКО ВЕЛИКИХ ТАЈНИ ЗА УСПЕШНО ВЕЖБАЊЕ

1. Ако нешто не иде и делује претешко – рашчлани га на саставне делове. Иди толико далеко у детаље и минимализам, колико је потребно да дођеш до фразе која ти је лака за извести. Онда полако додај на њу следећи слој, па следећи па онај после њега. Не постоји ниједна неодсвирљива фраза, пасаж или композиција. Постоји само наше нестрпљење да што пре дођемо до циља, а оно увек води у фрустрацију и одустајање. Дакле, рашчлани па владај.

2. Вежбај СПОРО. Знам да је ово смор за многе музичаре и да звучи исфуцано и патетично. Али је ово велика истина. Највећи музичари нашег времена којима се дивите на концертима и по Јуџубу су вежбали и вежбају споро. Многи од њих су ми и лично то рекли у разговорима. Џо Ловано је један од њих. Крис Потер такође. Јер кад споро вежбаш, нарочито нову фразу, нови концепт, нову песму, мозак усваја темељније него кад просвираваш и протрчаваш преко материјала. Просто тако функционише мозак, нисам то ја смислио, а ни Ловано нити Потер. А кад научиш нешто темељно, знаш га од напред и од назад и у сну и на јави. Док ако нешто само протрчаваш, све су шансе да ћеш се једном и спотаћи, а то се увек деси баш онда кад не треба.

3. Воли своје грешке. Немој да се фрустрираш кад нешто не иде, немој да се љутиш на себе, немој да очајаваш, да псујеш и нервираш се. Велики Боби Хачерсон је говорио да се он увек искрено насмеје својим грешкама као добром вицу. Да је благонаклон према томе што не зна или погреши, јер ако тако поступамо, са позитивним ставом ћемо лакше прихватити себе, а онда и исправити то што не знамо. Музика је дар од Бога, или ако нисте религиозни, од природе, човечанству. Музика је језик којим се сликају осећања, ситуације, приче и појаве. Ту нема места трауми, нервирању, такмичењу, морању, плакању, терању, поређењу са овим или оним колегом. Јер музика се љути кад смо такви и криво јој је. Музику можете освојити само преданом љубављу која не престаје и која ће вас, кад је истински осетите, водити све правим путевима до своје суштине и највиших нивоа које има да понуди.

А сад на посао и у нове музичке победе!