



UNIVERZITET U BANJOJ LUCI

АКАДЕМИЈА УМЈЕТНОСТИ

**„MOGUĆNOST PRIMJENE ALEKSANDER TEHNIKE U
POČETNOJ NASTAVI KLARINETA“**

-MASTER RAD-

Mentor:

mr Nikola Srđić, red. prof.

Kandidat:

Aleksandar Jovanović

Banja Luka, decembar 2018.godine



UNIVERZITET U BANJOJ LUCI

АКАДЕМИЈА УМЈЕТНОСТИ

**„MOGUĆNOST PRIMJENE ALEKSANDER TEHNIKE U
POČETNOJ NASTAVI KLARINETA“**

-MASTER RAD-

Mentor:

mr Nikola Srđić, red. prof.

Kandidat:

Aleksandar Jovanović

Banja Luka, decembar 2018.godine

Sadržaj:

Uvod	5
Ričard Brenan: Aleksander tehnika; Uvod u praktičnu primjenu	7
Ethan Kind: Klarinetski pristup Aleksander tehnici	14
Mogućnost primjene Aleksander tehnike u početnoj nastavi klarineta	23
Zaključak	35

UVOD

Aleksander tehnika je metod ublažavanja fizičke i psihičke napetosti koja se tokom života nakuplja u mnogima od nas. Te napetosti često nismo svjesni sve dok se ne razbolimo i postanemo nesposobni za normalno obavljanje bilo kakvog rada. Ona se može manifestovati na mnogo različitih načina: u vidu glavobolje, bolova u leđjima, srčanih problema, artritisa i depresije, kao i u drugim mnogobrojnim oboljenjima. Nesmetano trajanje te nesvjesne mišićne napetosti može uticati na kvalitet života. Ubrzava proces starenja i smanjuje našu vitalnost.

Uslijed preuzimanja sve većeg tereta i odgovornosti, tokom odrastanja i starenja, lakoća i gracioznost kojima se krećemo polako se gube. Aleksanderova tehnika može da nam pomogne da povratimo prirodnu uravnoteženost i lakoću pokreta čak i kada je riječ o najjednostavnijim zadacima. Naše tijelo je ono najdragocjenije što posjedujemo, a ipak smo skloni da mu posvjećujemo najmanje pažnje.

Aleksander tehnika se preporučuje: muzičarima, glumcima, sportistima, trudnicama, djeci i tinejdžerima, menadžerima, programerima ali i osobama starije dobi.

Muzičarima Aleksander tehnika pomaže za korekciju stava pri sviranju, oslobađa nepotrebne tenzije mišića prilikom vježbanja, donosi određeni vid lakoće u sam proces sviranja. Može se koristiti u prevenciji problema kičmenog stuba, vrata, tetivama sa kojima se instrumentalisti najčešće sreću, ili kao vid liječenja.

Ovim radom želim da Aleksander tehniku prikažem:

- U širem kontekstu - Opšta Aleksander tehnika;
- Aleksander tehnika u praktičnoj primjeni kod klarinetista;
- Mogućnost primjene Aleksander tehnike u početnoj nastavi klarineta;
- Zaključak

Ričard Brenan

ALEKSANDER TEHNIKA

Uvod u praktičnu primjenu

U ovom poglavlju, kao što se može vidjeti u naslovu, oslanjam se na udžbenik na koji sam prvi naišao na svom putu istraživanja Aleksanderove tehnike. Jedini je udžbenik koji je preveden na naš jezik, a bavi se ovom temom. Upoznajući se sa sadržajem shvatio sam da pruža opšte pojašnjenje tehnike. U nastavku, biće navedena i druga literatura kojom ću se baviti u okviru rada ali bilo je neobično važno upoznati se sa tehnikom zahvaljujući uputstvima Ričarda Brenana prije upoznavanja sa ostalom stručno-užom literaturom u vezi sa temom.

O AUTORU

Ričard Brenan, član međunarodnih organizacija za primjenu Aleksanderove tehnike-ŠTAT i ATI, vodi vrlo posvećenu ordinaciju za primjenu ove tehnike u Galveju u Irskoj, kao i brojne kurseve za obrazovanje odraslih i razne seminare širom Britanskih ostrva i Evrope. Jedan je od prvi ljudi koji su doprinijeli da ova tehnika postane dostupna širem broju ljudi.

ISTORIJSKI OSVRT ALEKSANDER TEHNIKE

Frederik Matijas Aleksander rodio se u Australiji, 20. januara 1869. godine. Djetinjstvo je proveo u Vajnjaru, malom mjestu na sjeverozapadnoj obali Tasmanije. Najstariji od osmoro djece (Džona i Betsi Aleksander), na svijet je došao kao nedonošče i niko nije očekivao da će poživjeti duže od nekoliko sedmica.

Samim tim, tokom djetinjstva, Aleksander je bio krhkog zdravlja. Najviše su ga mučile bolesti disajnih puteva. Iako je pošao u školu sa ostalom djecom, zbog lošeg zdravlja školovan je kod kuće. Imao je više slobodnog vremena i uz oca je postepeno postao stručnjak za obuku i odgajanje konja, stekavši na taj način osjetljivost dodira koja se kasnije pokazala neprocjenjivo vrijednom.

U sedamnaestoj godini, zbog pogoršanog finansijskog stanja, odlazi u obližnju varošicu Maun Bišof, gdje se zapošljava u kancelariji rudnika. Počinje i da se interesuje za amatersku glumu i sviranje violine.

Sa svojih 20 godina uštedio je dovoljno novca da ode u Melburn i pohađa časove recitovanja. Da bi mogao da plati časove, radio je vikendom različite poslove, ali je vrlo brzo stekao odličnu reputaciju kao glumac i recitator.

Nije prošlo dugo vremena, a počele su da ga muče iste bolesti disajnih puteva koje su ga sputavale i u njegovom ranom djetinjstvu. Glas mu je postao promukao, a jednom prilikom je čak sasvim ostao bez njega tokom predstave. Tražeći savjete od ljekara, dobijao je lijekove i uputstva koja su mu samo privremeno donosila olakšanje. Pozitivnog rezultata nije bilo ni nakon dugog odmaranja glasa. Na početku jednog od recitala nije bilo traga promuklosti, ali je sredinom programa njegov glas već bio u lošem stanju. Nije bilo neobično da se u tom trenutku zapitao čime je uzrokovano to pogoršanje. Takođe, na to pitanje, ljekar nije znao da mu odgovori. Aleksander je shvatio da sam mora da pronađe odgovor na svoje pitanje. Njegov gubitak glasa bila je reakcija. Sada je bilo potrebno da otkrije koja je to akcija izazvala takav efekat.

RAZVIJANJE ALEKSANDEROVE TEHNIKE

Da bi odredio pravi razlog promuklosti koja mu je obuzela glas, Aleksander je mnogo godina proveo ispitujući sebe. Do uzroka, ali i rješenja za svoje probleme došao je posmatrajući se dok recituje ispred ogledala, obraćajući pažnju na najsitnije detalje. Vrlo brzo se proćuo dobar glas o Aleksanderu među kolegama glumcima, te iako se vratio karijeri glumca i recitatora, počeo je i da uzima učenike i podučava ih, sada već svojom tehnikom. Praksu je za kratko vrijeme izuzetno razvio pa se dešavalo da su mnogi, izuzetno poznati ljekari svoje pacijente sa sličnim simptomima počeli da upućuju njemu.

U proljeće 1904. godine Aleksander je zauvijek napustio Australiju i ubrzo otvorio praksu u samom centru Londona. Praksom se duže vrijeme bavio na relaciji Velika Britanija- Sjedinjene Američke države.

U vrijeme kada se približio šezdesetoj godini, zbog pritiska mnogih, osniva kurs obuke za instruktore svoje tehnike. Od njegove smrti, Tehnika je postala čuvena u cijelom svijetu i sve joj se više ljudi okretalo u nadi da će naći rješenje svojih problema.

TRAGANJE POČINJE

Priča koja slijedi govori o istraživanju, smjelom otiskivanju jednog čovjeka na putovanje u samog sebe i neistražene mehanizme ljudi kao vrste. Riječ je o složenom putovanju i nije lako upoznati se sa Aleksanderovim načinom razmišljanja i osnovnim principima na kojima se zasniva Aleksander tehnika.

Radom na sebi, otkrio je dva putokaza:

-prvi, da mu glas postaje promukao kada recituje;

-drugi, da je promuklost nestajala onda kada je odmarao glas ili ga ograničavao na običan razgovor.

Zapazio je tri stvari:

1. Kada recituje da zabacuje glavu prema kičmi;
2. Da pritiska larinks (grkljan, dio grla u kome se nalaze glasne žice);
3. Da počinje da uvlači vazduh kroz usta proizvodeći zvuk dahtanja.

Zbog čega je to radio ni sam nije mogao da otkrije u početku, tako da je nastavio sa eksperimentima pred ogledalom.

Poslije nekoliko mjeseci shvatio je da ne može da direktno spriječi uvlačenje vazduha ili pritiskanje grkljana, ali je uvidio da može spriječiti zabacivanje glave i time indirektno umanjiti uvlačenje vazduha i ublažiti pritisak na grkljan. Uočio je da ako nastavi da izbacuje glavu naprijed može sve to nestati, ali prelaženjem određene tačke opet bi se javljala promuklost. Dugim radom na sebi uspio je da spriječi zabacivanje glave nazad tako što je mislio kako mu glava ide naprijed i uvis (balon od helijuma), čime je izdužio svoju figuru i samim tim prestao da vrši pritisak na vrat i grkljan.

* „Važnost ovog otkrića nikako ne može biti precijenjena, jer me je ono dovelo do daljih otkrića o primarnoj kontroli, djelovanja svih mehanizama ljudskog organizma, koja je obilježila prvu važnu fazu mog istraživanja.“ F.M. Aleksander

PRIMARNA KONTROLA

Primarna kontrola djeluje kao glavni organizator tijela. Posredi je dinamična veza između glave i ostatka tijela, koja se naziva i „odnosom glave, vrata i leđa“. Ovo je odnos slobode jednog prema drugom.

Ometanje ove kontrole može da dovede do ometanja ostalih refleksa u organizmu, destabilizaciju koordinacije i ravnoteže. Ovo lako možemo da uočimo kod konja i mačke. Kod obje životinje usmjeravanje glave unazad dovodi do gubitka ravnoteže i koordinacije.

Zahvaljujući primjeni „primarne kontrole“, Aleksander je uvidio da se promuklost njegovog glasa smanjila što su potvrdila i ljebarska ispitivanja. Počeo je da za primjenu svojih opažanja koristi izraz „upotreba sebe“.

Način na koji je koristio sebe imao je direktnog uticaja na njegov glas. Nastavio je da glavu „izbacuje“ dalje naprijed, ali je došao do saznanja da ovaj pokret izaziva isto štetno dejstvo. Takođe je eksperimentisao i sa izduživanjem grudnog koša što mu je sužavalo leđa i povijalo kičmu. Shvatio je da do najboljeg rezultata po svoj glas dolazi kada glavu izbacuje naprijed i uvis.

NETAČNA ČULNA PERCEPCIJA

Povratnim informacijama sistema čula, koja nas obavještavaju gdje se u prostoru nalazimo u odnosu na tle, ne možemo uvijek da vjerujemo. Ono što nam se čini da radimo može se dijametralno razlikovati od onoga što zaista radimo. Ovo je vjerovatno najveća zamka tokom učenja Tehnike.

USMJERAVANJE

Aleksander je počeo da shvata da je njegovo dotadašnje usmjeravanje bilo u pogrešnom pravcu. Sve informacije koje je do tada prikupio počeo je da preispituje:

1. Njegovo zabacivanje glave unazad i naniže, u trenutku kada mu se činilo da je izbacuje naprijed i uvis pokazivalo je da je kretanje njegovih dijelova tijela povećano sa njegovim osjećajima kojima se nije moglo vjerovati;
2. Da je njegovo pogrešno usmjerenje bilo nesvjesno, i da je zajedno sa nepouzdanim osjećanjima predstavljalo njegovo pogrešno korišćenje sebe;
3. Njegovo pogrešno usmjeravanje predstavljalo je instinktivnu reakciju.

Uvidio je da, ukoliko hoće da ima zadovoljavajuću reakciju na upotrebu svog glasa, mora svoje stare instinktivne navike da zamijeni novim, svjesnim korišćenjem sebe. Prije nego što učinimo instinktivnu, nesvjesnu naviku, odbijmo da je učinimo kao neposrednu reakciju na podsticaj u vidu govorenja. Aleksander je to nazvao „inhibicijama“.

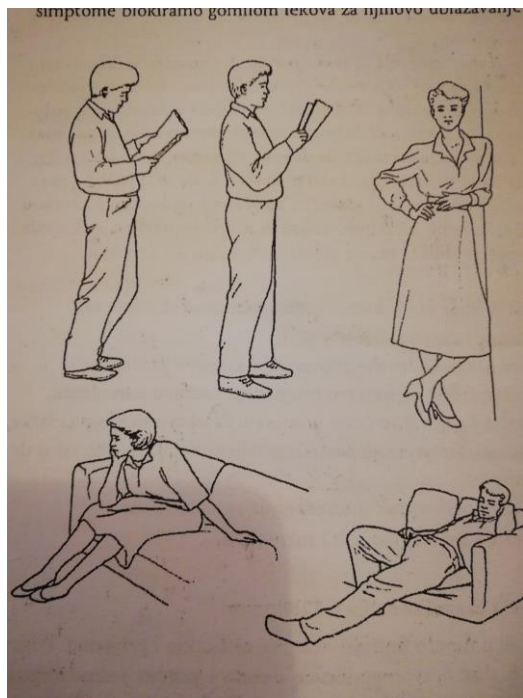
INHIBICIJE

Aleksander je shvatio da je odustajanjem od pokušaja da učini bilo šta i svodeći sve na puko razmišljanje o svom pravcu, konačno postigao za čim je godinama tragao. Drugim riječima, uspio je da spriječi zabacivanje glave naprosto tako što je mislio kako mu glava ide naprijed i uvis, čime je izdužio svoju figuru i proizveo blagotvorno dejstvo na svoj grkljan i glasne žice.

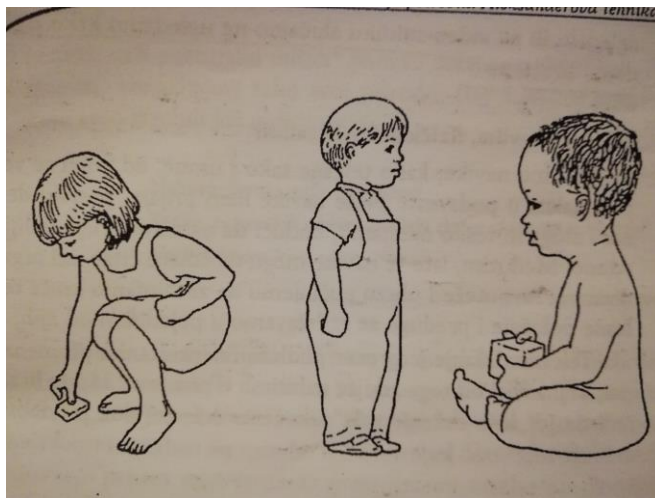
ZAŠTO NAM JE POTREBNA ALEKSANDER TEHNIKA

Aleksander tehnika je jednostavna i predstavlja mudar način da za vrijeme obavljanja svakodnevnih poslova budemo svjesni svojih pokreta, ravnoteže i stava. Kao mladi, kada vidimo dragog prijatelja, raširimo ruke i mašemo iz cijelog tijela, kasnije pozdravljamo mašući iz lakta, a osobe starije dobi mašu iz ručnog zgloba. Tako sami u sebi skupljamo napetost koja se godinama gomila i ispoljava kao ukočenost, deformitet, a mi je prihvatamo kao neizbježan dio starenja. To naravno nije tačno. Na svakih 10 godina naš organizam, tj. kičmena moždina se obnavlja i mi možemo doprinijeti njenom poboljšanju. Dobar stav tijela je rijetka pojava u današnje vrijeme, a razlozi zbog kojih mijenjamo naš stav koji nam je priroda podarila (primjer male djece) su: časovi i časovi sjedenja u školi, manjak fizičke aktivnosti u kasnijim godinama, refleksi koji se ne stimulišu, trka za što bržim obavljanjem posla.

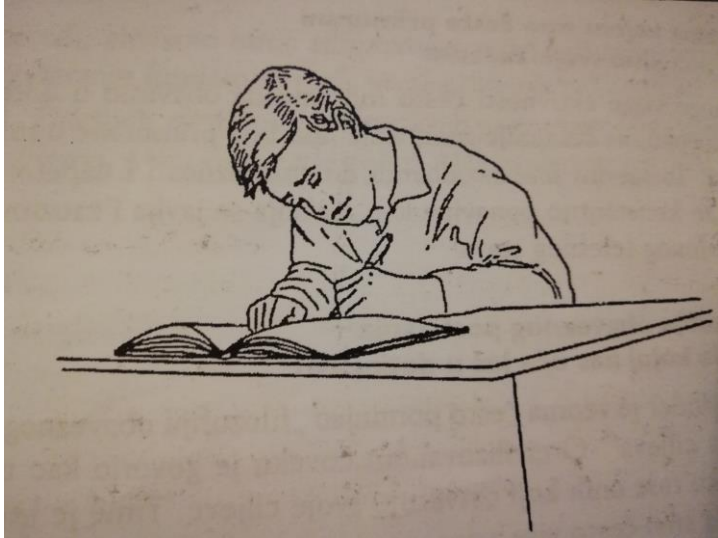
Kada vidimo malo dijete staro 4 godine, možemo da primijetimo da je ono slobodno i prirodno, dok kod adolescenta možemo da uvidimo ogromnu razliku jer je pogrbljen, te uvlači donji dio leđa. Ovaj proces počinje samim polaskom u školu i na taj način stičemo navike koje su loše. Ono što je loše je „loše držanje tijela“ i efekti toga su: plitko disanje, premorenost, stres i depresija (slika 1, 2, 3).



Slika: 1



Slika: 2



Slika: 3

ŠTA JE ALEKSANDER TEHNIKA

Ako počnemo da bivamo svjesniji sebe, bićemo zapanjeni shvativši koliko nam je napora ranije trebalo da obavimo veoma jednostavne stvari. Naše tijelo, um i emocije su međusobno povezani: način na koji se krećemo utiče na psihičko i emocionalno stanje.

Loše koordinisano kretanje izlaže naš mišićni i skeletni sistem stalnom naprežanju. Ako ne koristimo sebe onako kako je priroda predvidjela, moguće je da i ne znajući nanosimo sebi nepopravljivu štetu koja će se manifestovati kasnije u životu.

Postajući postepeno svjesni sebe, bićemo svjesniji i napetosti mišića koja se godinama stvara u našem organizmu, a koje inače nismo primjećivali dok nismo počeli da osjećamo bol.

Aleksandrova tehnika može da pomogne da budemo vitalniji, i da nam time uljepša život. Osnovno je da stanemo, i dobro razmislimo u vezi sa onim što želimo da uradimo, da li da to uopšte treba da radimo i da li onda na baš taj način. Mala djeca imaju beskrajne rezerve energije i to zato što svoje tijelo koriste koordinisano i ne troše energiju kako to čine odrasli.

Moramo spoznati svoje obrasce ponašanja, kao i stečene navike i da ih izmijenimo, u slučaju da one imaju štetno dejstvo po naš organizam.

Tehnika ne predstavlja toliko proces učenja koliko proces odučavanja. Bez obzira koliko godina imamo, možemo barem donekle da povratimo onaj graciozan tjelesni stav koji je tako jasno uočljiv kod male djece.

Nije teško uvidjeti da naš način ramišljanja direktno utiče na to kako se osjećamo, što dalje utiče na naš opšti učinak u životu. Naši uspjesi i neuspjesi navode nas da o sebi razmišljamo na određen način. Analogno tome, kad naučimo da se slobodnije krećemo, bićemo i u stanju da oslobodimo svoj um od unaprijed usvojenih ideja i usađenih predrasuda, kao i da drugačije mislimo i osjećamo u pogledu mnogih svojih životnih pitanja. Taj će nas proces naposljetku dovesti do slobode duha, donoseći nam osjećanje sreće i ispunjenja koje možda nismo osjetili još od djetinjstva.

ŠTA MOŽEMO DA OČEKUJEMO OD ČASOVA ALEKSANDEROVE TEHNIKE

Fizička korist

Kad budemo počeli praktično da primjenjujemo principe Aleksanderove tehnike, polako ali sigurno će početi da nestaje svaki bol koji smo možda osjećali kao posljedicu loše koordinacije, ili prekomjerne tenzije mišićnog sistema. Intenzitet bola počće da se smanjuje, dok će intervali između napada bola početi da se produžavaju. To će možda potrajati neko vrijeme, ali, za razliku od raznoraznih tretmana, efekti Aleksanderove tehnike su trajni.

Emocionalna korist

Fizička lakoća koju doživljavamo ima dubokog uticaja na to kako se osjećamo. Učenici koji su bili krajnje napeti ili uznemireni počinju da se osjećaju smirenije; oni koji su bili deprimirani počinju da bivaju vrediji i shvataju da život, konačno, i nije tako loš. Ljudi u cjelini počinju da bivaju srećniji u sebi što, naravno, dotiče i one oko njih, a konsekvntno ima i brojne reperkusije na njihov život.

Mentalna korist

Budući da se, kao rezultat časa, osjećamo mnogo smirenije, bićemo u stanju da jasnije razmišljamo o odlukama koje u životu moramo da donesemo. U stvari, imaćemo više vremena za razmišljanje o tome, zbog čega je vjerovatnije da ćemo iz dana u dan donositi sve ispravnije odluke. Ukratko, postajemo razumnija ljudska bića koja jasnije razmišljaju; naše samopoštovanje se uvećava, a samopouzdanje postaje sve čvršće.

Duhovna korist:

Kad smo emocionalno smireniji, psihički uravnoteženiji i fizički neusiljeniji, ubrzo počinjemo da osjećamo svoj duh-radost življenja. Mnogi ljudi je osjeća u djetinjstvu, ali su skloni da je kasnije izgube uslijed primoranosti da se bave površnostima svakodnevnog života. Počinjemo da osjećamo duboki mir i unutrašnju slobodu, počinjemo da osjećamo ko zaista jesmo. Aleksander je ovo nazivao našim „superiornim nasljeđem“.

KLARINETSKI PRISTUP ALEKSANDER TEHNICI

ETHAN KIND

O AUTORU

Ethan Kind je radio kao učitelj Aleksander tehnike u Američkom centru za Aleksander tehniku u Njujorku. Bivši je koncertni gitarista i aktivni je sportista, atletičar. Svoje knjige je izdavao širom Sjedinjenih Američkih Država, Velike Britanije i Australije. Živi u Američkoj državi Novi Meksiko. Njegova izdanja se mogu kupiti preko službene web stranice www.ethankind.com.

ŠTA ALEKSANDER TEHNIKA NUDI MUZIČARIMA

Učitelj Aleksander tehnike vjeruje da sredstvima možemo da se pobrinemo za „dobar kraj“ u smislu da sredstvima koje nudi Aleksander tehnika postizemo u sviračkom smislu cilj, ali za svoju dobrobit. Muzički izvođač treba da svu pažnju posveti svom stavu i tehnici i da izabere način koji će mu pomoći da svira dobro, da svoj maksimum, ali uz najmanju količinu rada i truda (ne u smislu da treba malo da vježba, već da to vježbanje bude ekspeditivno i svrsishodno). Ovim načinom sviranja neće stvoriti nepotrebnu napetost i tenziju u zglobovima, mišićima i cijelom tijelu. Aleksander tehnika nas takođe uči, smatra autor, i tome da ne treba da koristimo previše mišića, a pogotovo ne za održavanje stava koji ne funkcioniše. Sviraanjem na pogrešan način, dobijamo rezultat koji ni blizu nije dobar kakav bi mogao biti u odnosu na naš svirački potencijal, a takođe postoji mogućnost da dođe i do ozbiljnih bolova u mišićima zbog lošeg stava, koji može uticati i na to da izvođač prestane da se baviti sviraanjem.

Izvođaču je potreban kako Ethan Kind kaže, „set alatki“, da bi svirao svakodnevno „u zoni“ (opušteno sviranje, sa punim potencijalom bez habanja tijela): svjesna kontrola, inhibicija, naredbe, usmjeravanje, obnavljanje misli, opozicija, balans vs. opozicija, prizemljenje, rješavanje problema.

Svjesna kontrola je za samog F. M. Aleksandera ponovno uspostavljanje kontrole nad voljnim mišićima u tijelu.

Kada klijent dođe kod mene i kaže da ima bolove u vratu i mišićima, i ja mu kažem da samo opusti mišiće, uglavnom me gleda kao da sam lud. Poenta je u tome da je on izgubio svjesnu kontrolu nad mišićima, i čini mu se da ne postoji način da ih ponovo opusti. Svjesna kontrola nam omogućava da svom tijelu „kažemo“ kako želimo da reaguje i tijelo tako i reaguje.– Ethan Kind.

Aleksander je ove instrukcije koristio kao naredbe za tijelo. Učenik, sa bolom u ramenima i vratu, treba da govori u sebi: „Moj vrat je slobodan i opušten, moja kičma je izdužena, moja ramena su proširena, opuštena i plutaju iznad grudnog koša“. Ponavljanjem ovih naredbi doći će do opuštanja vrata, ramena i cijelog tijela i do ponovnog uspostavljanja svjesne kontrole nad vratom i ramenima.

Ponavljjanje misli za opuštanje vrata i ramena se zove **obnavljanje misli**.

Usmjeravanje je princip Aleksander tehnike u kojem glava želi da vodi uvis kičmu u namjeri da bude izdužena. U praktičnom smislu ovo je naredba koju koristimo da glavom pravimo pokret uvis i naprijed i izdužujemo kičmeni stub. Samim tim ostavljamo dobar utisak i djelujemo elegantno, graciozno, moćno. Ovakvim stavom ćemo tijelo organizovati i iskordinisati, i nećemo oštetiti diskove i pogoršati nervni sistem.

Inhibicija je alat Aleksander tehnike koji omogućava da napravimo promjene u sviranju instrumenta, a ne da zamijenimo set loših navika drugim lošim navikama. Primjer: U momentu kada izvođač treba da počne sa sviranjem možemo predvidjeti da će stisnuti mišiće vrata i onda dobiti ton. Ovo je navika koja može postati svakodnevnica kod svakog svirača. Ako inhibiramo ovu naviku koja stvara kompresiju u diskovima kičmenog stuba, to znači da ćemo zastati svjesno, opustiti vrat prije dobijanja tona. Zastati prije odvijanja nesvjesne navike i odlučiti da uradimo nešto drugačije jeste inhibicija. Time smo izabrali da prestanemo da radimo nešto što nije dobro i sviramo bez bolova.

Opozicija je promjena odnosa prema instrumentu, promjena odnosa između dijelova tijela, te promjena odnosa tijela prema publici. Ako dozvolimo sebi da budemo svjesni prostora između nas i instrumenta, ili dozvolimo sebi da budemo u kontaktu sa instrumentom bez povlačenja instrumenta ka sebi i obratno, zaista ćemo smanjiti tenziju u svom tijelu.

Opozicija između dijelova tijela predstavlja dozvoljavanje prostora između zglobova. Ako govorimo o oslobađanju ruka iz leđa, onda govorimo sljedeće: „ Dozvoli rukama da budu opuštene i da idu unaprijed dok sviramo“. Ruke u opoziciji sa kičmom, omogućavaju nam da imamo slobodne ruke dok sviramo.

Izvođač u opoziciji prema publici je izvođač koji šalje svoje izvođenje publici, a isto vrijeme dozvoljava glavi da ide unaprijed i naviše. Ovo je direktno povezano za opoziciju i tijelo treba da bude izbalansirano ka naviše dok izviđač svira, radije nego da ispada iz balansa pokretom naprijed. Trebalo bi da izaberemo da se povežemo sa publikom sa namjerom punom ljubavi prema muzici kao poklonu, bez žrtvovanja svog tijela.

Osnovni princip Aleksander tehnike je odabir **izbalansiranog stava** u odnosu na trud da imamo uspravan stav. Neizbježno je da se bilo kakvim trudom stvara tenzija u tijelu koja uzrokuje bol.

U dosadašnjem tekstu govorili smo o uspravnom protoku u gornjem dijelu tijela, ali obzirom da želimo da postignemo opoziciju u tijelu, neophodno je da postignemo i protok nadole. Protok nadole nazivamo **prizemljenje**. Dozvolimo glavi da bude u opoziciji sa stopalima i nogama kao i sa sjedalnim kostima, i omogućimo torzu da bude u potpunosti podržan stopalima ili sjedalnim kostima. Od kuka na dole potrebno nam je prizemljenje a od kuka na gore usmjeravanje, uspravljanje, kako ga nazivamo u Aleksander tehnici.

Rješavanje problema je jedan specifičan alat u okviru Aleksander tehnike. U slučaju da imamo problema sa izvođenjem nekog od pasaža iz prestižnih djela, literature pisane za klarinet, očigledno je da nešto radimo pogrešno. Potrebno je da zastanemo i razmislimo šta je to pogrešno u našoj tehnici ili stavu. Kada shvatimo u čemu je problem treba da se posvetimo rješavanju tog problema bez vjerovanja da smo svirački limitirani i da jednostavno, problematično djelo ili pasaž ne možemo da odsviramo.

DRŽANJE: SJEDENJE I STAJANJE

Klarinetisti sviraju tako što stoje ili sjede, i dalje u ovom tekstu biće prikazani pravilni načini držanja tj. stava pri stajanju i sjedenju kako nalaže Aleksander tehnika.

Počnimo od sjedenja. Nađimo standardnu stolicu koja nema držače sa strane. Idealna bi bila stolica kakvu koristi bubnjar, ali nije neophodno. Sjednimo na ivicu stolice, ispravimo se i sa položajem nogu znatno ispred stolice. Razlog zašto se preporučuje sjedenje na ivici stolice jeste mogućnost boljeg balansa na sjedalnim kostima i lakšeg izvijanja torza, kičme, vrata i glave.

- Dok sjedimo na stolici, treba da gledamo pravo. Klarinet prinesimo ustima i trudimo se da ne osjetimo nikakvu napetost u tijelu. Dok pravimo, namještamo ambažuru prije nego što instrument stavljamo u usta, treba da se potrudimo da maksimalno opustimo vrat prije dobijanja tona, duvanja. Ako su nam ramena napeta, opustimo ih. Ako su nam butine napete, opustimo ih.

Kada počnemo da sviramo treba dalje da obratimo pažnju šta se dešava sa torzom, nogama i vratom. Ako osjećamo tenziju i napetost u mišićima, opustimo ih. Takođe treba da dok sviramo odvojimo ruke od torza ali bez pokreta vratom, glavom i torzom unaprijed ili unazad. To je veliko opterećenje za tijelo koje nam nije neophodno i takođe stvara tenziju u tijelu.

VJEŽBA

- Stanimo sada sa instrumentom u ruci ispred ogledala sa mogućnošću da gledamo sebe iz profila. Stisnimo koljena što će u isto vrijeme uticati da stisnemo i butine. Onda opustimo butine, bez savijanja koljena. Ovakvim načinom opuštanja opuštamo koljena ali bez savijanja. Savijanjem koljena mišići rade više nego što bi trebalo. Onda treba da obratimo pažnju da li osjećamo napetost u gležnjevima i opustimo ih. Vjerovatno ćemo se u toj situaciji osjetiti nestabilnim. Prepustimo se tome.
- Krenimo onda kukovima unaprijed i pogledajmo se u ogledalo. Kukovi treba da budu ispred gornjeg dijela tijela a butine ispred gležnjeva. Nakon toga krenimo torzom naprijed u odnosu na kukove i zadnjica će nam u tom slučaju biti izdignutija kako gornji dio tijela ide ka naprijed.

Neka nam ogledalo pokaže šta radimo. Vjerujmo svojim očima, jer će nam pomoći da pronađemo balans i ravnanje, bolje nego da vjerujemo svom kinestetičkom osjećaju.

Neka nam glava vodi vrat uvis, što vodi i torzo podržan od strane karlice na opuštenim nogama i gležnjevima sa prizemljenim stopalima. Klarinet približimo ustima uz to da obraćamo pažnju na to da pogled i dalje ide unaprijed. Ne smijemo vratom i ramenima ići ka klarinetu, i treba inhibicijom da sačekamo, opustimo svu tenziju u tijelu, i instrument prinesemo ustima.

Takođe moramo obratiti pažnju da sada kada držimo klarinet, ne pravimo ni pokret unazad. Treba da napravimo sve ovo kao da sviramo a nemojmo. Obratimo onda pažnju samo na to šta se dešava sa tijelom. Ovo je veoma Aleksanderov način. Okrenimo misli ka sredstvima za postizanje gdje je muzika koju sviramo cilj.

TORZO, RAMENA, RUKE, I DISANJE

Rameni pojas „pluta“ na vrhu grudnog koša, i oboje su u stalnom protoku i kretanju, ako dozvolimo svom torzu da bude slobodno dok dišemo i sviramo. Ako ne želimo da nam ramena i torzo budu konstantno napregnuti, moramo opustiti i rameni pojas i ruke sve vrijeme dok sviramo i da razmišljamo o tom opuštenom protoku.

Kada sviramo drveni duvački instrument, prirodno je da moramo da kontrolišemo svoje disanje. Ono na šta treba obratiti pažnju jeste da se izbjegava prevelika tenzija u torzu radi zadržavanja vazduha.

Ako želimo da pravilno dišemo i kako Aleksander tehnika i nalaže, bez prevelikog truda ili napetih mišića, moramo da znatno opustimo torzo, ruke, ramena, vrat, cijelo tijelo. Pravilnim i opuštenim disanjem dijafragma se spušta, grudni koš se širi, i udišemo mnogo veću količinu vazduha. Stomak se širi ka dole i naprijed, kao i zadnji donji dio leđa sa lijeve i desne strane. Kada, kao klarinetista, imamo ovakvu kontrolu nad disanjem, pa dišemo bez napora i sa lakoćom, dobijamo veliku količinu vazduha za sviranje, i dobijamo dobru posturalnu kontrolu i kontrolu izdisanja, kako se leđa izdužuju, i kako puštamo vazduh u instrument.

Kada govorimo o ramenima, nemamo razloga da ih podižemo, tačnije rečeno imobilizujemo kad sviramo. Preciznost koju želimo da dobijemo nema veze sa pokretima te vrste već sa povjerenjem koje moramo da imamo u sebe. Tačnije rečeno, mišići mogu da budu podrška dijelovima tijela a da ne dođe ni do kakvog krućenja muskulature.

Ako želimo da dišemo pravino sa lakoćom, da nam glava bude u balansu i sa položajem gore i unaprijed, da rameni pojas bude podržan od strane torza, da torzom ne pravimo pokret unazad od struka naviše kao mnogi klarinetisti, onda moramo da oslobodimo ruke od tijela, torza.

Dok sjedimo ili stojimo a sviramo instrument, posebnu pažnju takođe treba da obratimo da kad osobodimo ruke od tijela, torza, da instrument prinesemo sebi, a ne da povijamo leđa, tj. da svojim tijelom idemo ka instrumentu. Da bi bili sigurni šta radimo, preporučuje se sljedeća vježba: stanimo uza zid sa instrumentom u ruci, tako da smo od stopala do glave naslonjeni na zid. Podignimo instrument kao da želimo da počnemo da sviramo. U slučaju da smo napravili pokret ka instrumentu, to je dobar pokazatelj da u suštini pravimo nepotreban pokret i habamo leđa, umjesto da jednostavno instrument prinesemo ustima. Ovo je takođa i provjera kinestetičkog osjećaja.

USMJERAVANJE

Rijetkost je vidjeti klarinetistu pravilnog držanja i stava, sa glavom uvis i unaprijed i opuštenog vrata ukoliko nije radio sa nastavnikom Aleksander tehnike. Odbijanjem da imamo pravilan svirački stav, odbijamo i kvalitetno disanje ali i opušteno tijelo i prste. Tačnije rečeno, odbijamo da budemo bolji klarinetista, u skadu sa svojim punim potencijalom.

Razlog zašto mnogi klarinetisti sviraju sa lošim stavom je djelimično i logičan, jer sve u vezi sa samim instrumentom nas vodi ka naprijed i ka dole. Kada instrument držimo u rukama, nesvjesno glavu pomjeramo unaprijed da bismo potpomogli ruke.

Stanimo uspravno ili sjednimo sa klarinetom u ruci. Izaberimo bilo koju ljestvicu od tri oktave i počnimo da sviramo bez ikakve namjere, bez razmišljanja o tome. Zatim, opustimo vrat i prepustimo mu da glavu vodi unaprijed i uvis čime izdužujemo kičmu. Nastavimo da sviramo ljestvicu a svu pažnju usmjerimo sada na opuštanje vrata i izdužavanje kičme. Pokušajmo da sve vrijeme dok sviramo ljestvicu, obratimo pažnju na usmjeravanje (instrukciju iz Aleksander tehnike). Nakon toga iz nota treba da odsviramo pasaż kompozicije koju već znamo, prvo bez ikakve namjere i razmišljanja a onda svu pažnju posvetiti takođe usmjeravanju. Imajmo na umu da nije bitno šta izlazi iz instrumenta već da samo razmišljamo o opuštanju i stavu.

Ono što je zanimljivo kao podatak jeste da je upravo ovaj način opuštanja vrata, i pokret glave sa izduženom kičmom, na neki način vraćanje u prošlost jer se ovako pravilan, prirodan stav može vidjeti kod beba i male djece. Takođe se može vidjeti i kod životinje koja puze ili se igra. U prevodu, kada primjenjujemo usmjeravanje dok sviramo klarinet, odbacujemo svoje sviranje sa nepravilnim stavom i počinjemo da sviramo sa lakoćom kao da je oduvijek bilo tako, i kao da smo oduvijek očekivali od sebe da sviramo tačno i precizno i vjerovali u sebe da će tako i biti. Vratu smo posvetili dosta pažnje, a vrat je naravno uvezan sa kičmom, te je ono što se dešava uslijed procesa usmjeravanja, naredba muskulaturi kičme da nas vuče ka dole, te dolazi do kompletnog opuštanja muskulature, diskova, i cijela leđa su opuštena i „raspakovana“.

Postoji još jedan dio torza kojem moramo da se posvetimo a to je karlica. Kada klarinetista svira pognut unaprijed ono što je logično jeste i pokret vilice ka dole, ka karlici. Ovaj položaj može vrlo lako postati neprimjetna dugogodišnja loša navika.

Ako želimo da vježbom provjerimo taj osjećaj opuštenosti koji nam je potreban radi pravilnog usmjeravanja, možemo koristiti veliku loptu za fitnes na koju možemo leći, a onda sebi govoriti da postepeno opustimo dio po dio tijela kako je spominjano više puta u vezi sa usmjeravanjem.

Kada klarinetista ima pravilan stav, i usmjeren je pravilno, u mogućnosti je da diše opuštenije i kvalitetnije. Ovakav stav omogućiće svakom instrumentalisti da bolje svira.

RUKE I PRSTI

Desni palac, šaka, i ruka služe za pridržavanje instrumenta, a obje ruke su podržane od strane ramena kada držimo instrument sa malo podignutim rukama ispred sebe.

U ovom poglavlju govorimo i o prostoru između zglobova ruke i šake, palcu na koji se instrument naslanja, i prstima kojima sviramo.

Kada klarinetista svira svoj instrument velika je vjerovatnoća da će se previše toga dešavati sa njegovim rukama, misleći na gomilu pokreta, što u smislu Aleksander tehnike znači da koristi previše mišića da bi svirao. Ovakav način sviranja stvara mišićnu tenziju u cijelom tijelu a prije svega u šakama, rukama, ramenima, zglobovima. Tenzija koju stvara klarinetista je statična tenzija što u prevodi znači, kao da svom snagom bez drugačijih pokreta pritiska zid, i ovo je vjerovatno najgori mogući način za sviranje, reprodukciju muzike.

Pitanje koje postavljamo jeste šta ako bi svaki klarinetista shvatio da je vrlo malo snage potrebno da se klarinet svira? Šta ako shvatimo da je samo potrebno da za vrijeme sviranja razmišljamo o tome da se opustimo, da opustimo prste, šaku, ruke, ramena, vrat. Najjednostavniji test za provjeru da li imamo previše tenzije u mišićima ruku dok sviramo, je da dok sviramo neko pokuša da nam pomjeri ruku ili ruke, te ako je ruka stisnuta i pruža veliki otpor, velika je i nepotrebna mišićna tenzija koju stvaramo dok sviramo.

Aleksander tehnika nas uči da dok se samo koncentrišemo na to da sviramo tačne tonove a ne obraćamo pažnju na to kako sviramo i kako se odnosimo prema svom tijelu, da ćemo upotrebljavati previše svoje tijelo, habaćemo ga. Ono što je suština u sviranju je da moramo da težimo tome da sviramo sa što manje napora.

U slučaju da se dešava da nas boli desna šaka tj. ruka, prije svega zbog desnog palca na koji se oslanja instrument, sasvim je moguće da palcu dozvoljavamo da previše ide na dole pri čemu se ruka krivi, tenzija stvara što dovodi do bola. Rješenje za ovaj problem može biti držač za instrument koji stavimo oko vrata pa zakači za instrument (olakšava palcu tako što vrat preuzima dio težine instrumenta). Vježba pri kojoj uzmemo običnu cijev od 3 inča u presjeku i obuhvatimo je rukom je takođe korisna jer u ovoj situaciji nećemo sigurno kriviti palac i šaku i stvarati tenziju. Ovaj osjećaj i način pridržavanja prinesimo na instrument.

Ovo podrazumijeva da palac i zglob i ruka i rame treba da budu aktivni i u pokretu i integrisani i dinamični da bi prsti desne ruke bili slobodni da se sa lakoćom kreću kao i prsti lijeve ruke. Ovo sve je ustvari svjesna, primarna kontrola.

Moramo takođe da naučimo koji je to minimum snage koja nam je potrebna dok pokrećemo prste ali i dok pritiskamo klapne da bi dobili ton. Ako sviramo glasnije to ne znači da treba jače da pritiskamo prstima klapne. Takođe, kada sviramo tiše i mekše tenzija može da se stvori u ustima, ambažuri i da se onda prenese na cijelo tijelo što je takođe nepotrebno i pogrešno.

VILICA

Mnogi klarinetisti mogu po vilici odnosno ambažuri da ocjene šta se dešava u njihovim tijelima dok sviraju. Ako vilica boli to vjerovatno znači da je vilica pod pritiskom i tenzijom za sve vrijeme sviranja a samim tim i cijelo tijelo.

Formiranje ambažure kod klarinetista je nešto što je od velikog značaja za sviranje. Kako se ta ambažura ponaša u smislu stisnutosti mišića je ustvari ono o čemu sada govorimo. Da bi napravili vježbu kojom bi mogli da provjerimo da li smo sposobni za svjesnu primarnu kontrolu, potrebno je da usnice stisnemo bez stiskanja vilice ili brade. Često nećemo biti u mogućnosti. Ovaj eksperiment nam u suštini pokazuje da ako to možemo, da smo spremni za kvalitetno usmjeravanje u vidu smanjenja stisnutosti vilice.

Ako stiskamo vilicu, nemoguće je da spriječimo stiskanje cijelog tijela, jer će se prenijeti na vrat, ramena, ruke.

Aleksander tehnika predlaže da kada dobijemo ton, eksperimentalno provjerimo šta se dešava sa vilicom. Ukoliko nismo u mogućnosti kada normalno sviramo koristimo obje ruke, onda to možemo da uradimo tako što ćemo lijevom rukom sa strane opipati vilicu dok dobijamo ton. Poenta je opustiti mišiće vilice i svirati bez stisnute vilice što je i te kako moguće.

INHIBICIJA I SVIRANJE

Često se dešava da klarinetista osjeća bolove u vratu i tijelu kad svira. Posebno u slučaju kada se trudi da navježba određeni pasaž iz kompozicije koji ne može nikako da odsvira tehnički precizno i tačno. U tom slučaju naravno da će prije svega svako postaviti sebi pitanje da li je pravilno vježbao. Ono što je činjenica je da nikako ne smijemo na isti način bezbroj puta da vježbamo i pokušavamo time da riješimo problem. Od toga nema ništa. Dakle, pokušajmo nešto drugačije da uradimo i vidimo da li će na taj način doći do rješenja problema.

Kada počnemo da sviramo kompoziciju otpočetak i neki pasaž ili neko tehničko mjesto ne možemo da odsviramo, treba da stanemo, sačekamo, razmislimo i onda odsviramo ponovo ali na drugačiji način. To je inhibicija.

Da bi Aleksander tehnikom uz pomoć inhibicije probali da riješimo svoj svirački problem, potrebno je da se potrudimo da prije svega imamo pravilan stav kad sviramo, sjedeći ili dok stojimo. Uz pravilno sjedenje ili stajanje, neophodno je i da dok ponavljamo problematični pasaž prvo opustimo vrat, ramena, ruke itd.

Ono što je suština kod ponavljanja i vježbanja na drugačiji način a Aleksander tehnika nas ovome uči, jeste da i ako ponavljamo drugačije i vježbamo sa istom tenzijom u tijelu, nećemo sigurno riješiti željeni problem.

Ako rezimiramo pojam inhibicije u Aleksander tehnici možemo sigurno da izvedemo logičan zaključak da koliko god da neko lijepo svira ili ne baš tako lijepo kako bi mogao, dok osjeća bol u tijelu, stisnutost i tenziju, ne može da da svoj maksimum i da uživa. Zahvaljujući inhibiciji može se doći do toga da se svira opušteno i kako je Aleksander ovo opisivao, svira „ u zoni“.

PRECIZNOST

Preciznost, sviranje tačnih tonova, je sposobnost u kojoj znamo koju notu treba da odsviramo, i apsolutno dozvoljavamo da se to desi, vjerujemo i očekujemo da će se to tako i desiti.

Kao klarinetisti, moramo svoje prste da pomjeramo refleksno između nota kada je vrijeme za sljedeći ton, ili ćemo svirati pogrešan ton ili će doći do kiksa . Ne smijemo da vodimo prste od tona do tona, nego refleksno da ih pokrećemo, da vjerujemo u svoju preciznost kao u čudo, jer ako znamo koji prst treba šta da uradi, ne možemo da promašimo. Ako vodimo prste od tona do tona, to se smatra velikim naporom da ne pogriješimo, a to dovodi do napetosti.

Brzina refleksa zavisi od naše prirodne brzine i ono što je jako bitno da shvatimo jeste da ne smijemo da forsiramo brzinu dodatnim pokretima koji će u nama samo stvoriti tenziju i generalno nas usporiti.

Ako ne možemo da odsviramo nešto za šta generalno važi da je odsvirljivo, to ne znači da je problem u nama, već nešto radimo pogrešno. Nešto nije u redu sa našom tehnikom.

Ono što u ovakvom slučaju možemo da primijenimo jeste da vjerujemo u sebe i u svoju preciznost, da se pridržavamo savjeta u vezi sa položajem tijela, ruku, generalno stava, da smanjimo tenziju u svom organizmu i da se potrudimo da prste desne i lijeve ruke dok sviramo držimo što bliže klapnama.

SPORO I BRZO VJEŽBANJE

U ovom dijelu teksta suprotstavljamo sporije ili sporo naspram vježbanja u tempu. Takođe se radi i o fizičkoj razlici između sporog i brzog sviranja, kao i u tome da li je sporo sviranje, vježbanje priprema za sviranje u tempu ili „velika greška“. „ Iz mog iskustva vezano za oba načina, smatram da nije pitanje da li je sporo sviranje dobro ili loše, s obzirom na činjenicu da nas većina izvođača i nastavnika uči da se sporim vježbanjem dolazi do dobrog rezultata. Pitanje je da li na taj način minimalno vremenski treba vježbati. Treba da dođemo do sviranja u tempu što prije, da bismo iskusili kompoziciju onako kako je i napisana: fizički, mentano i emocionalno, tretirajući sporo sviranje kao „neophodno zlo“. E. Kind

Što se tiče sviranja u tempu, ako želimo da sviramo što brže, važno je da prst ili prsti kojima treba da odsviramo sljedeći ton budu spremni, iznad klapne, klapni. Ne možemo da se krećemo brže nego što nam naši refleksi dozvoljavaju. Trebalo bi da izbjegavamo generalno razmišljanje i poseban trud za svaki ton. Stvara dodatnu tenziju i generalno usporava mogućnosti svakog svirača, misleći na tehničke mogućnosti.

U vezi sa sviranjem i vježbanjem u sporom ili bržem, tj. pravom tempu, stiče se utisak da je neophodno i korisno i jedno i drugo. Čak se nerijetko preporučuje dodatno vježbanje u bržem tempu od onog koji je tražen, zbog sigurnosti u izvođenju i lakoću izvođenja, nakon vraćanja u originalni tempo.

Mnogi izvođači smatraju da je sviranje u sporom tempu loše zbog velike mogućnosti da se pogrešno nauči notni tekst. Da postoji velika mogućnost greške. Greška koja je napravljena postaje naučena greška. Sa ovom filozofijom se autor ovog udžbenika ne slaže.

SVIRANJE KAO POKLON

Muzika darovana kao poklon je znak ljubavi prema sebi ili prema drugima. Ova ponuda ljubavi daje pravo značenje samoj muzici. Ako sviramo djelo koje budi tužna osjećanja, treba da ponudimo publici tugu kao ljubav. Nije poenta da tugu emitujemo publici, već da tugu muzikom pretvorimo u ljubav. Ne treba da sviramo da bi sebe učinili tužnim, depresivnim ili ljutim; svirajmo da zaliječimo svoj neriješen strah. Obično ovako nešto ne shvatamo i onda je sasvim logično da ne probudimo emocije kod publike koje bismo željeli da probudimo svojim izvođenjem.

Osnovni princip Aleksander tehnike je da izaberemo izbalansirani stav u odnosu na pokušaj da održavamo dobar, uspravan stav. Suština je u tome da dok sviramo, ne smijemo previše da se trudimo da održavamo određen stav ili tehniku i da ne upotrijebimo previše mišića za to. To znači da smo istovremeno i u pokretu i pod tenzijom, a ono izaziva kompresiju, pritisak, stisnutost u zglobovima što izaziva habanje tijela.

Govorili smo da primjenom Aleksander tehnike treba da imamo opušten pokret uvis, ali pošto želimo da u tijelu bude i opozicija, potrebno nam je da imamo i opušten pokret naniže. Taj pokret se zove prizemljenje.

Dopustimo glavi da bude u opoziciji sa stopalima i notama u koje gledam, kao i sa sjedalnim kostima. Ova puna podrška za stopala ili sjedalne kosti sa opuštenim mišićima nogu ka dole, znači da torzo prati glavu ka uvis i oslobađa zglobove kuka. Od zglobova kuka na dole prizemljenje a na gore usmjeravanje.

MOGUĆNOST PRIMJENE ALEKSANDER TEHNIKE U POČETNOJ NASTAVI KLARINETA

U uvodu ovog rada navedeno je da Aleksander tehnika može poslužiti u prevenciji problema kičmenog stuba, vrata, tetiva, zdravstvenih tegoba od kojih boluje većina instrumentalista tokom života i karijere. Nastavnik klarineta otpočeka rada sa učenicom uz klarinetsku tehniku, može primjenjivati i Aleksander tehniku. Na taj način može pomoći početniku da izbjegne tenziju, kako dok savladava prve lekcije sviranja klarineta tako i nakon što nauči da svira.

Po zvaničnom Nastavnom planu i programu u Republici Srpskoj za učenike I razreda osnovne muzičke škole za predmet-klarinet, nastavnik je dužan da sa učenicom postigne sljedeće:

- Upoznati učenika sa karakteristikama, dijelovima i održavanjem klarineta;
- Obratiti pažnju na pripremu usnika i trske za sviranje kao i njihovo održavanje;
- Formiranje ambažure;
- Postavka tehnike disanja;
- Rad jezika;
- Vježbanje dugih tonova i intervala od e do g²;
- Upoznavanje vrijednosti cijele note, polovine, četvrtine i osmine.

Skale:

-Naučiti durske i molske skale do dva predznaka sa toničnim trozvukom.

- G-dur i F-dur svirati kroz dvije oktave.

-Skale svirati u laganim četvrtinama, napamet.

Etide:

-B.Brun: Škola za klarinet, (Prosveta, Beograd), ili neka druga škola adekvatne težine.

Komadi iz zbirki:

-B. Brun: Izbor malih komada, (Prosveta, Beograd), ili drugi komadi adekvatne težine.

UPOZNATI UČENIKA SA KARAKTERISTIKAMA, DIJELOVIMA I ODRŽAVANJEM KLARINETA

“Svaki početak je težak” je rečenica koju smo mnogo puta čuli a vjerujem i izgovorili. Siguran sam da kada učenik upiše muzičku školu i prvi put dođe na čas klarineta osjeća tremu, ali kada bi znao da ni nastavniku nije svejedno, vjerovatno bi mu bilo lakše. Za sam početak nastave klarineta, u vidu nekoliko časova, uglavnom bih držao teorijska predavanja o postanku muzike. Govorio bih o postanku muzike i korišćenje muzike u okviru magijskih obreda ali i u vezi s tim kako su nastali muzički instrumenti. Svaki nastavnik je tokom školovanja iz različitih udžbenika za istoriju muzike učio u vezi s ovom temom tako da mu nije nepoznanica, s tim što tvrdim da je mnogo zanimljivije ako se ove lekcije pretvore u igru ili se sve ove priče učenicima ispričaju poput bajki. U lekcije o postanku muzike, kao što sam već napomenuo, spada i postanak i razvoj muzičkih instrumenata. Naravno, ono što je za nas najbitnije jesu duvački instrumenti. S obzirom na činjenicu da duvačke instrumente dijelimo na drvene i limene duvačke instrumente, jedan od interesantnijih podataka za učenika bude da flauta, pikolo flauta, te saksofon spadaju u drvene duvačke instrumente. U slučaju da nastavnik nema udžbenik sa odgovarajućim tekstom o instrumentima, uvijek se može poslužiti solidnim informacijama (za ovu potrebu) sa internet stranice Wikipedia.org.

Faza 1

Nakon što bi učenik upoznao pojedine činjenice o instrumentu, naučio od kojih dijelova se sastoji i kako se dijelovi instrumenta zovu, nastavnik bi trebalo učeniku da objasni u toku jednog ili više časova značaj redovne higijene instrumenta i pokazati kako se klarinet čisti.

U ovoj fazi učenja klarineta nastavnik bi mogao da ispriča o postanku Aleksander tehnike. Takođe, ponavljam, ovu priču treba prilagoditi uzrastu učenika, pa je možda najinteresantniji dio priče o tome kako je Aleksander dok se bavio glumom, na sceni dok je recitovao počeo da gubi glas. Njegova zapažanja koja su bila u vezi sa položajem glave dok bi recitovao a što je po njegovom mišljenju doprinijelo gubitku glasa, nastavnik može demonstrirati sa učenikom, u smislu da nepravilan položaj glave zaista utiče na boju, volumen i stisnutost u glasu. (I poglavlje: Istorijski osvrt, Razvijanje tehnike, Traganje počinje str. 7,8,9). Ipak, prije nego što nastavnik započne priču o Aleksander tehnici, može iz svog iskustva reći par riječi o značaju Tehnike u praksi. Ja bih govorio o tome da mi je Tehnika pomogla da se opustim dok sviram, da bolova u vratu i glavobolje više nema, i da koliko god mislili da je stisnutost koja se u nama javlja svjesno ili nesvjesno nevažna, shvatimo da to nije slučaj kada počnemo da osjećamo svakodnevno bol.

OBRATITI PAŽNJU NA PRIPREMU USNIKA I TRSKE ZA SVIRANJE, KAO I NJIHOVO ODRŽAVANJE

Uz učenje o dijelovima instrumenta, o tome kako sastavljati, rastavljati i održavati instrument, potrebno je da nastavnik objasni učeniku i kako da namješta trščani jezičak, trsku na usnik. Može da se desi da učenik svojom nepažnjom vrlo lako slomi trsku, pogoto na vrhu, ali i usnik, pa je značajno naglasiti da mora biti pažljiv. Kada učenik počne sa namještanjem trske na usnik, a to zna svaki nastavnik, posebno mu treba reći da trsku najlakše može slomiti kada namješta mašinicu na usnik. Za početak je dovoljno da zna kako da navlaži trsku, u visini usnika namjesti tanji vrh trske i onda samo pažljivo namjesti mašinicu ili metalni okvir i zavrtnjem pričvrsti trsku, ali ne previše, za usnik. Kada završi sa sviranjem najbolje je da trsku odloži na sto ali tako da tanji dio trske ne dodiruje površinu stola, već njen deblji dio. Kada učenik obriše trsku od pljuvačke, najbolje je da to uradi između palca i kažiprsta lijeve ili desne ruke, jer je to, kako je i meni na samom početku rečeno, najčistiji dio šake.

S obzirom na činjenicu da su ovo početne lekcije koje nastavnik radi sa učenikom, nastavnik može učeniku govoriti o dijelovima iz prvog poglavlja ovog rada. U fazi upoznavanja učenika i nastavnika, kao i učenika sa osnovnim informacijama o instrumentu, smatram da je najbitnije od samog početka učeniku govoriti o izbjegavanju stisnutosti, duvanja vazduha, napetosti i o potrebi i značaju pravilnog disanja. Bez obzira što su to sve elementi o kojima će učenik tek nakon nekog vremena imati potrebu da sazna, dobro je za učenika da čuje sve to, i da negdje u njemu ostane kao informacija koju je čuo. Iz mog iskustva u radu sa učenicima, zahvaljujući ovim informacijama postaju od samog početka bar djelimično svjesni o tome šta se dešava u, i sa njihovim tijelom dok sviraju.

FORMIRANJE AMBAŽURE

Ambažura je riječ francuskog porijekla i odnosi se na usta. Svirač koji svira na jednostrukom trščanom jezičku (saksofon, klarinet) ili na dvostrukom trščanom jezičku (oboa, fagot) oblikuje usta oko usnika. Upravo način na koji se oblikuju i postavljaju usne i zubi oko usnika, kao i aktivnost, upotreba i ovladavanje okolousnim mišićima, mišićima brade, jezikom i otvorenim grlom, zove se ambažura. Ambažura je cijeli jedan sistem koji omogućava lijepo i lako sviranje instrumenta. Upornim vježbanjem, svaki klarinetista stiče kontrolu nad okolousnim mišićima. Vremenom počinjemo refleksno da shvatamo u kojoj mjeri njihova aktivnost utiče na kvalitet tona i na njihovu izdržljivost pri dužem sviranju. Samo malobrojni "prirodno nadareni", mogu da sviraju sa dobrim tonom od samog početka učenja sviranja instrumenta. Vjerovatno imaju intuitivnu sposobnost da transformišu usne – I da "pjevuju" kroz instrument. Ambažura omogućava instrumentalisti da pravilno svira instrument, u punom opsegu, sa punim i jasnim tonom, bez napora ili opterećenja mišića i u dužem vremenskom periodu. Zato je veoma važno otpočevka vršiti pravilno razvijanje ispravnih navika.

Uputno je, uz nadzor iskusnog pedagoga, koristiti ogledalo kao vizuelni monitoring u formiranju ambažure na sljedeći način:

1. Brada treba da bude zategnuta-ravna i usmjerena nadole;
2. Mišićne kontrole oko usnika kontrolišu usne i okolousni mišići. Prije stavljanja usnika između usana, usne moraju biti formirane u M-poziciju. One se obmotavaju oko usnika i trske. Aktivnost usana i okolousnih mišića, po pitanju pritiska i stezanja, primjenjuje se sa svih strana podjednako. Trsku ne treba previše stiskati, jer će škripati;
3. Gornja usna je tik uz gornje zube i obavija usnik;
4. Dva gornja prednja zuba su na ravnoj površini kljuna usnika, na otprilike 1-1,5 cm;
5. Uglovi usana blago se privlače jedan ka drugom (ovdje se klarinetski pedagozi razilaze, jer drugi traže obrnuto vođenje uglova usana, nalik osmjehu). Uglove usana treba čvrsto zatvoriti da vazduh ne bi prolazio sa stane;
6. Polovina mesnatog dijela donje usne prevučena je preko donjih zuba i služi kao podmetač za trsku. Nikako ne uvlačiti donju usanu previše u usta;
7. Obrazi se ne smiju naduvavati;
8. Grlo treba da ima osjećaj potpune otvorenosti, kao pri zijevanju ili kao kada dubokim udahom udišete najljepši cvijet;
9. Ugao držanja klarineta u odnosu na tijelo je oko 35-40 stepeni.

Odlike „dobre ambažure“ su:

1. Lijep obao i otvoren ton;
2. Dobar domet tona - njegova nosivost;
3. Široke i lako svirljive visine;
4. Dobra intonacija;
5. Lako duvanje - lako dobijanje tona;
6. Vremensko izdržavanje dugog sviranja bez zamora mišića lica.

U fazi kada učenik uči bazičan element za sviranje klarineta, postavku ambažure, dolazimo do prve "stepenice" kada postoji opasnost od stvaranja nepotrebne napetosti u tijelu. Stisnutost je nešto što je nepoželjno kod sviranja muzičkog instrumenta a često je nismo svjesni. Protiv stisnutosti se možemo boriti učenjem Aleksander tehnike. O stisnutosti do koje vrlo lako nepažnjom učenik može doći, nastavnik se bolje može upoznati učenjem instrukcija Aleksander tehnike. Tačnije rečeno govorimo o: svjesnoj kontroli, obnavljanju misli, usmjeravanju i inhibiciji (str. 19, 20, 21). U fazi kada učenik formira ambažuru i dobija prvi ton, nastavnik mu može preventivno govoriti o ovim instrukcijama da do stisnutosti ne bi došlo. Kada učenik uspije da dobije ton, to je ponovo prilika za eventualno upotrebu Aleksander tehnike. U poglavlju o Usmjeravanju piše da se preporučuje da izvođač kada dobija ton ne stisne vrat. Takođe u poglavlju Vilica, Aleksander tehnika se bavi problemom stisnutosti vilice koju treba izbjegavati jer se ta stisnutost dalje prenosi na vrat, ramena, torzo, ruke, cijelo tijelo.

Faza 4

POSTAVKA TEHNIKE DISANJA

Mišel Rikije: Metodska uputstva za instrumentalnu nastavu

(fiziološki i psihološki principi vazdušnog stuba, labavljenje-opuštanje-disanje-vladanje grlom-korišćenje mentalnog)

Prije nego što početniku nastavnik da instrument, smatram da je neophodno ili makar poželjno da učenik usvoji, ako ne kompletnu tehniku disanja, ono bar osnovne principe te tehnike, tako da ih može primjenjivati čim počne koristiti instrument. Zbog toga će za vrijeme nekoliko časova bez njega savladavati tehniku, u zavisnosti od uzrasta, rada i sposobnosti učenika.

Zapravo, da bi se svirao klarinet, treba naučiti kako da se vazdušno strujanje formira i kako da se svrsishodno koristi.

Tokom tih nekoliko časova vrijeme neće biti izgubljeno jer će učenik, nestrpljiv da počne koristiti svoj instrument, raditi vježbe za disanje a utoliko će ih bolje obavljati pošto mu pažnju ne odvraća sve ono na šta bi morao da misli sa instrumentom u rukama.

Evidentno je da ako učenik ne poznaje tehniku, nastavnik neće biti u mogućnosti da mu je u potpunosti prenese, a opet ne bi trebalo ni da ovaj proces predugo traje, da učenik ne bi odustao od sviranja instrumenta, te je najbolje da ga za početak nastavnik upozna sa osnovnim pojmovima tehnike.

Nasuprot onome čemu nas uče na gimnastici: podići ruke, tako da se za vrijeme udisanja oslobodi grudni koš (grudno i klavikularno, dakle srednje i visoko disanje), duvački instrumentalisti bi morali koristiti trbušno disanje. To, međutim, ne znači da grudno i klavikularno disanje treba zabraniti, već je čak i preporučljivo da se svaki dan vježba kompletno disanje: grudno, klavikularno i trbušno.

Odgovor na pitanje kako doći do trbušnog disanja je veoma jednostavan, a može se vrlo lako primijeniti u praksi: ispružite se na leđa i olabavite sve mišiće, opustite se, relaksirajte. Tada ćete primijetiti da se vaše disanje obavlja sasvim prirodno na trbušnom nivou. I kada spavamo, mi dišemo na taj način. Nažalost to nije tako jednostavno u stajaćem položaju. Zahvaljujući jednoj veoma prostoj vježbi, moguće je postići to. Ovom vježbom učenik može postići da diše trbušno i postigne određen automatizam pri disanju. Postepeno će povećavati svoj kapacitet na trbušno-dijafragmatskom nivou.

Vježba

Sjedite na ivicu stolice, ne naslanjajući se, ispravljenih leđa. Zatim, ukrstite prste, pa sastavite dlanove, a potom savijte ruke sve dok ne dotaknu grudni koš. U tom času pazite da ne priljubite podlaktice jednu uz drugu, tako da vam se laktovi dodiruju. To je veoma važno. Zatim vam preostaje jedino da pustite gornji dio tijela (poprsje) da se spusti među noge, koje su savijene pod pravim uglom, ali ne previše razmaknute. Sada ste pripremljeni. Vježba se sastoji u tome da u takvom položaju dišete (kroz usta), misleći na to da vazduh dovodite na dno pluća. (Pazite da laktovi ostanu u stalnom doticaju).

Načinite desetak uzdisaja i izdisaja, usredsređujući svoju pažnju samo na udisanje. Nako toga ustanite i odmorite se. Poslije toga, zauzmite prvobitni položaj i sve to ponovite. Nemojte ovu vježbu ponavljati više od 10 puta ali je izvodite često.

Preporuka: izvodeći ovu vježbu treba da mislimo na to da se vazduh dovede u donji dio pluća, pazeći pri tome da se ramena ne podižu, čime bi se pokrenuo i cijeli grudni koš.

Analiza ove vježbe: sjedeći položaj, sa gornjim dijelom tijela blizu kukova, pogodan je za dobro dovođenje (smještanje) vazduha. Uz to, savijenih ruku, stavljenih uz grudni koš, i laktova priljubljenih jedan uz drugi (veoma važno), vi pritiskate grudni koš, a pošto rebra ne mogu da se šire, trbušno disanje se obavlja bez teškoća. Na bokovima, pa i malo pozadi, morate osjetiti kako se nadima prostor koji se nalazi između donjih rebara i karlice.

Svojstvo ove vježbe je u tome što izaziva trbušno disanje i dovodi do svijesti o tome.

Važna primjedba: O važnosti korišćenja trbušnog disanja je napomenuto u uvodnom dijelu o disanju. Razlog tome je veoma prost: dovodeći vazduh u donji dio pluća, taj dio se širi, spuštajući dijafragmu i povećavajući na taj način dimenziju grudnog koša u vertikalnom smjeru. Zahvaljujući trbušnom pojasu i naravno dijafragmi, moguće je da se vazduh sabija i pod pritiskom šalje. Evidentno je da se kod plućnog disanja ne može koristiti ni jedan od tih mišića.

Trbušno disanje je bitno za klarinetiste. Uz to, ono je i fiziološki blagotvorno, jer vrši izvanrednu unutrašnju masažu svih trbušnih organa, reguliše funkcije utrobe, stimuliše varenje.

Ono nam može pomoći i da savladamo tremu, a ovo se disanje preporučuje i bojažljivima, ličnostima koje pate od kompleksa inferiornosti, osobama koje se brzo obeshrabuju.

Aleksander tehnika se takođe bavi tehnikom disanja i disanje predstavlja značajan element u sastavu Tehnike. U II poglavlju rada na (str. 18), u tekstu sa naslovom Torzo, ruke, ramena i disanje, nastavnik može ove savjete dodatno iskoristiti u ovoj fazi rada sa učenicom.

Faza 5

RAD JEZIKA

Nakon što učenik upozna nekoliko elemenata značajnih za sviranje klarineta vrijeme je i da nauči da dobije ton. Prvi ton učenik treba da dobije uz pomoć usnika, na koji je prethodno dobro namještena trska. U ovoj fazi učenja, učenik je već naučio kako se pravilno trska namješta na usnik, kako se pravilno namješta ambažura i djelimično kako se pravilno diše. Iz svog iskustva mogu reći da do studiranja na Akademiji i rada sa profesorom nisam bio zadovoljan dobijanjem tonova stakato, jezikom. Smatram da je pored brzine jezika, koju neko prirodno posjeduje, a neko vremenom navježba da brže jezikom dobija tonove, najznačajnije dobijanje prvog tona, čisto. Takođe, ne možemo se osloniti da idealna ambažura za svakog pojedinca na oko uvijek izgleda isto. Za čist i lijep ton, potrebno je prije svega uzeti pravilno vazduh, namjestiti ambažuru, nakon toga jezik nasloniti na trsku, zatvoriti usta, napraviti "vakuum" u ustima, skloniti jezik sa trske, osloboditi vazduh i dobiti ton. Ako govorim o svom načinu, meni je pomagalo da zamišljam da kada sklanjam jezik sa trske izgovaram u sebi "ta" a da zamišljam kao da izgovaram slovo O. O tome da li je dobijeni ton kvalitetan treba analizirati na osnovu onoga što čujemo. Moguće je da postavka ambažure pravilno izgleda ali da ton ipak ne zvuči kako treba. Učeniku u tom slučaju treba ukazati na eventualno pogrešan položaj jezika ili nepotrebno duvanje vazduha koje predstavlja silu, kao i mogućnost stisnutosti kojom se Aleksander tehnika bavi na način da je se moramo osloboditi.

Za učenje prvih tonova na instrumentu i zbog prilagođavanja učenika na težinu instrumenta preporučuje se sviranje uz pomoć usnika i gornjeg dijela instrumenta. Za to vrijeme učenik se upoznaje sa prvim tonovima. U ovoj fazi preporučujem da učenik koristi udžbenik „Učim klarinet“ autora Radivoja Lazića. Iako autor kreće sa vježbama od tona g1, smatram da je bolji sljedeći redoslijed tonova: e1, d1, c1, f1, g1 i a1 itd. Ovakav redoslijed tonova je bolji zato što ako krenemo sa učenicom od tona g1 neće

koristiti prste dva prsta lijeve ruke koji su neophodni za sviranje tona e1 i samim tim postepeno navikavati na težinu instrumenta.

Takodje, u ovoj fazi kada učenik uči prve tonove, nastavnik se može ponovo baviti poglavljem Aleksander tehnike sa naslovom Vilica (str.21 II poglavlje rada) gdje se govori o tome da učeniku treba da skrenemo pažnju kod formiranja ambažure pri dobijanju tona da izbjegava stisnutu vilicu. Sviranje uz samo gornji srednji dio instrumenta je pogodan period za eventualno provjeravanje i obraćanje pažnje na izbjegavanje ove napetosti a takođe se nastavnik može posvetiti i tehnici disanja. Prve tonove koje učenik nauči može izdržavati u trajanju cijelih nota i samim tim polako raditi na kvalitetu tona.

Nakon što se učenik prilagodi sviranju sa gornjim srednjim dijelom instrumenta, nauči osnove u vezi sa postavkom ambažure, disanja i nauči prve tonove, vrijeme je da mu nastavnik omogući da pokuša da svira i sa cijelim instrumentom. Prvi problem na koji učenik može naići jeste prilagođavanje desne ruke, prije svega palca težini instrumenta. U II poglavlju rada (Ruke i prsti str.20) postoji objašnjenje kako nastavnik može i kroz instrukcije Aleksander tehnike da učeniku olakša problem do kojih može doći a bavi se najviše problemom desne ruke i palca. Ako je učenik nižeg rasta ili manjih šaka i kraćih prstiju, nastavniku se preporučuje da odloži sviranje učenika sa cijelim instrumentom ili sviranje dubljih tonova koji zahtjevaju upotrebu malog prsta desne ruke. Takođe možemo pročitati I prijedlog da se u situacijama kao što je ova učeniku preporuča da svira sa povezom oko vrata koji olakšava težinu instrumenta.

U vezi sa sviračkim stavom, što je značajno kod sviranja klarineta, moguće je da nastavnik u vezi s ovom temom iskoristi preporuke Aleksander tehnike. Stav, sviranje instrumenta, stojeći ili sjedeći, je detaljno opisan u II poglavlju rada (str. 17). U tekstu sa naslovom Ruke i prsti (str.20), takođe se govori o položaju ruku dok učenik drži instrument kao i o osnovnim instrukcijama za čuvanje tijela kojim preventivno možemo uticati na učenika da ne dođe do nepotrebnih i štetnih tenzija u tijelu.

Vježba

Vježbanje dugih tonova i intervala od e do g2:

Ova faza učenja se kao što ćete moći da pročitate vezuje sa fazom učenja o radu jezika. To apsolutno ne predstavlja bilo kakvu neobičnu situaciju jer svaki klarinetista koji se bavio pedagoškim radom zna da je često nemoguće bukvalno odvojiti faze učenja. Kada kažem nemoguće, dodajem i nelogično jer su svi elementi sami po sebi uvezani. Vježbanje dugih tonova, ili izdržavanje tonova kako mi drugačije volimo da kažemo, predstavlja osnovnu "higijenu" u sviranju instrumenta. Ono nam pomaže u: formiranju ambažure, radu na kvalitetu tona, disanju, fraziranju na jednom tonu, preciznosti, izdržljivosti. Po Nastavnom planu i programu, učenik tokom prvog razreda osnovne muzičke škole treba da nauči tonove od e do g2. Samim tim, učenik treba od samog početka da izdržava tonove koje je naučio da odsvira, uz širenje raspona tonova, kako nauči novi ton. Od najdubljeg tona koji učenik trenutno zna da odsvira bilo bi dobro za početak da učenik izdržava tonove u cijelim notama.

Nakon što bolje nauči tehniku pravilnog disanja biće u mogućnosti i da izdržava tonove u duplim cijelim notama. Ovaj način sviranja po mom mišljenju pruža mogućnosti učeniku da radi na usavršavanju svih komponenti u sviranju koje sam prethodno pomenuo.

Faza 6

UPOZNAVANJE VRIJEDNOSTI CIJELE NOTE, POLOVINE, ČETVRTINE I OSMINE

U skladu sa tempom kojim učenik uspjeva da savlada zadate komponente u sviranju klarineta, nastavnik može polako uvoditi i sviranje kraćih notnih vrijednosti. Nakon sviranja cijelih nota, u izdržavanje tonova, nastavnik učeniku može zadati sviranje naučenih tonova u polovinama a vremenom i četvrtinama što predstavlja osnovu za početak u radu skala.

PRIMJENA

Skale:

Po Nastavnom planu i programu, nastavnik je dužan da u toku I razreda sa učenikom uradi sljedeće:

- Naučiti durske i molske skale do dva predznaka sa toničnim trozvukom.
- G-dur i F-dur svirati kroz dvije oktave.
- Skale svirati u laganim četvrtinama, napamet.

Činjenica je da ovo što je naznačeno u Nastavnom planu i programu treba uraditi tokom školske godine. Ono što učenik već poznaje do ove faze učenja jesu tonovi uz pomoć kojih može vježbati i svirati bar F-dur i G-dur ljestvicu kroz jednu oktavu što je za početak dovoljno. Notne vrijednosti koje su nam neophodne takođe. S obzirom na činjenicu da učenik već vježba izdržavanje tonova, nije loše predložiti mu da svoje izdržavanje prilagodi skali koju svira u tom trenutku. Na taj način ga uvodimo u ozbiljnije sviranje ljestvica. Nakon izdržavanja tonova, određenu zadatu skalu može svirati u polovinama, pa

redom sve kraćim i kraćim notnim vrijednostima. Uz sviranje ljestvice stakato i legato, obavezno je i sviranje toničnog trozvuka. U slučaju da je učenik vrijedan i napredan, nastavnik mu može dodati i sviranje ljestvice sa malim razlaganjem. Kao što sam napomenuo u nekom od prethodnih poglavlja a moguće i u više njih, izdržavanje tonova a i sviranje ljestvica predstavlja dobar okvir za poseban rad na kvalitetu tona, tehnici disanja, radu jezika i ritmičkoj preciznosti učenika. Nastavnik dok učenik svira ljestvicu može i treba da učeniku ukaže na to kako da poboljša sve pomenute sviračke elemente ako u nečemu griješi. U ovoj fazi učenja preporučujem i korišćenje metronoma radi ranog spoznavanja neophodne ritmičke preciznosti i tempa u kojem se svira ljestvica. Najčešće dolazi do konstantne promjene tempa i ritmičke nepreciznosti na početku sviranja ljestvice kod učenika. Što prije nastavnik ukaže na to, učenik će prije biti svjestan značaja preciznog sviranja.

Takođe, tokom sviranja ljestvica, nastavnik može učeniku ukazati na po mom mišljenju osnove Aleksander tehnike. Prije svega, treba da obrati pažnju da ne bude stisnut i da se maksimalno potruži da pravilno diše, ne stvara napetost zbog nepravilnog stava i postavke ambažure zbog kojih dolazi do napetosti i stegnutosti u cijelom tijelu.

ETIDE

Nastavni plan i program predviđa da se u radu sa učenikom koristi udžbenik etida autora Bruno Bruna ili adekvatne težine. Od prve godine rada sa učenicima ja koristim udžbenik autora Radivoja Lazića "Učim klarinet I".

Sam autor za ovaj udžbenik je napisao sljedeće: "Ako se ova škola temeljno savlada, rezultat će biti: lijep i zdrav ton, dobra sinhronizacija prstiju i jezika i muzičko-teoretsko znanje. Za sve ovo, učeniku je dato dovoljno vremena i vježbi da nauči lako i opušteno sviranje, vodeći računa da mu vježbe ne dosade.

Etide su kratke, melodične i sistematski usmjeravaju razvoj učenika, vodeći ga stalno u nova saznanja i otkrivanja tajni sviranja klarineta.

Školu prožimaju šest elemenata. Osnov čine vježbe (etide) i skale. U četvrtastom okviru dati su osnovni pojmovi iz teorije muzike. Grif svakog tona prikazan je grafički. Za razvijanje smisla za grupno muziciranje i dobru intonaciju, učeniku su na raspolaganju i vježbe za dva klarineta. Škola je ilustrovan slikama kompozitora koji su pisali za klarinet, sa podacima o njihovim najvažnijim djelima za ovaj instrument. Na samom početku škole date su informacije i savjeti učeniku za rad."

Pored svega što je autor napisao o udžbeniku a u isto vrijeme se odnosi i na sve ono na šta nastavnik treba da obrati pažnju kada je sviranje učenika u pitanju, i čemu da teži, želio bih da dodam da je takođe poželjno da učenik i u vježbanju etida koristi metronom. Zahvaljujući etidama učenik se upoznaje polako i sa poželjnim fraziranjem u sviranju, dinamičkim razlikama, i time što obilježava mjesta gdje će uzimati vazduh i sa isplaniranim i kontrolisanim disanjem.

S obzirom na činjenicu da sam u vezi sa Aleksander tehnikom i mogućnošću njene primjene dosta toga napisao, da ne bih ponavljao, izdvojio bih u nastavku tekst kojim se Aleksander tehnika bavi temom kako vježbati.

Vježbanje je nešto što je vjerovatno najbitnije u sviranju muzičkog instrumenta. Pored časova na kojima nastavnik podučava učenika pravilima sviranja značajno je i da učeniku ukaže kako treba da vježba. Često se dešava da učenici početnici prosviravaju gradivo koje sviraju a da taj način tzv.vježbanja ne pokaže željene rezultate. Takođe vježbanje ljestvica i izdržavanje tonova je nešto na šta nastavnik mora da ukaže iako je vježbanje istih za svakog učenika poprilično dosadno. Učeniku treba ukazati da se etide a i kompozicije u velikoj mjeri sastoje iz ljestvica i akorada. Na taj način učenik korak po korak shvata i uči da se vježbanje ne svodi na fiskulturu prstiju već posao koji se i te kako radi sa razumijevanjem.

Spomenuo sam prosviravanje etida i kompozicija koje čini suštinu vježbanja kod velikog broja učenika. Nastavnik je taj koji treba da objasni učeniku da se još mnogo toga može vježbati. Ljestvice, etide i kompozicije se mogu vježbati iz dijelova, fragmenata, načina (a misli se na različitu artikulaciju) radi boljeg usvajanja teksta, a takođe i u različitim tempima. U poglavlju iz udžbenika E. Kinda postoji poglavlje Sporo i brzo vježbanje str.22, koje na veoma zanimljiv način može takođe olakšati nastavniku da i ove savjete u vezi sa vježbanjem prenese učeniku. Loše ali i dobre strane vježbanja u različitim tempima. (Kako vježbati, "Aleksander tehnika za klarinetiste"- E.Kind).

KOMADI IZ ZBIRKI

Komadi ili kompozicije su nešto što učenici najviše vole da sviraju. Nastavnik na samom početku ne može zadavati učeniku teške komade koji su melodičniji i zanimljiviji ali se može potruditi da ipak odabere nešto što će se učeniku dopasti da svira. Veoma često kompozicija koju svoju učenici sviraju kao prvu bude "Minijaturni valcer" kompozitora Radivoja Lazića. Kroz sviranje kompozicija učenik u isto vrijeme ulazi u svijet javnog nastupanja a i sviranja u dvoje, sa klavirskim saradnikom. Sviranje komada ili kompozicija samim tim predstavlja vrhunac njegovog izvođaštva. U komadima nastavnik već polako može učeniku ukazivati na dinamičke razlike kao i početke u fraziranju, kao i kod sviranja etida. Ono što je takođe ključno jeste i odnos nastavnika koji učeniku javni nastup treba da predstavi kao nešto veoma lagano i ležerno i da se maksimalno potruži da učenik izbjegne tremu od javnog nastupa. Od samog početka u radu učenik bi trebalo da što češće javno nastupa. Samim tim učenik će u kratkom vremenskom periodu navići na suštinu bavljenja muzikom, sviranje publici.

Aleksander tehnika se takođe bavi sviranjem I javnim nastupom i to u drugom poglavlju rada na str. 22 tekstom sa naslovom: Sviranje kao poklon.

SVIRANJE KAO POKLON

Muzika darovana kao poklon je znak ljubavi prema sebi ili prema drugima. Ova ponuda ljubavi daje pravo značenje samoj muzici. Ako sviramo djelo koje budi tužna osjećanja, treba da ponudimo publici tugu kao ljubav. Nije poenta da tugu emitujemo publici, već da tugu muzikom pretvorimo u ljubav. Ne treba da sviramo da bi sebe učinili tužnim, depresivnim ili ljutim; svirajmo da zaliječimo svoj neriješen strah. Obično ovako nešto ne shvatamo i onda je sasvim logično da ne probudimo emocije kod publike koje bismo željeli da probudimo svojim izvođenjem.

Osnovni princip Aleksander tehnike je da izaberemo izbalansirani stav u odnosu na pokušaj da održavamo dobar, uspravan stav. Suština je u tome da dok sviramo, ne smijemo previše da se trudimo da održavamo određen stav ili tehniku i da ne upotrijebimo previše mišića za to. To znači da smo istovremeno i u pokretu i pod tenzijom, a ono izaziva kompresiju, pritisak, stisnutost u zglobovima što izaziva habanje tijela.

Govorili smo da primjenom Aleksander tehnike treba da imamo opušten pokret uvis, ali pošto želimo da u tijelu bude i opozicija, potrebno nam je da imamo i opušten pokret naniže. Taj pokret se zove prizemljenje.

Dopustimo glavi da bude u opoziciji sa stopalima i notama u koje gledam, kao i sa sjedalnim kostima. Ova puna podrška za stopala ili sjedalne kosti sa opuštenim mišićima nogu ka dole, znači da torzo prati glavu ka uvis i oslobađa zglobove kuka. Od zglobova kuka na dole prizemljenje a na gore usmjeravanje.

ZAKLJUČAK

Svaki učitelj Aleksander tehnike na bilo koje pitanje u vezi sa pomenutom tehnikom će vam rado odgovoriti. Iako veoma uopšteno, opet dovoljno konkretno. Uz svoj odgovor dodaje vam i savjet da ako želite da savladate Aleksander tehniku ipak zatražite pomoć nekoga ko je licencirani učitelj. Ja to nisam učinio ali sam za potrebu istraživanja teme za ovaj rad pročitao dosta dostupne literature i pogledao nekoliko video tutorijala dostupnih na video kanalu „youtube“. Moram da priznam da sam na samom početku bio veoma skeptičan i da nisam vjerovao da je moguće na osnovu nekoliko, tada sam mislio solidnih savjeta za izvođače, stvoriti čitavu filozofiju. Na početku upoznavanja sa Aleksander tehnikom djelovalo mi je kao da učitelji ove tehnike poručuju da ako je savladamo, možemo biti najbolji muzičari na svijetu. Moguće je da i danas imam takav stav jer kao izvođač znam da iza svakog dobrog muzičara prije svega stoji ogroman rad, talenat, a moglo bi se reći i rad sa dobrim pedagogima. A kada od učitelja AT slušate o značaju iste to itekako podsjeća na onu narodnu: „ Svaki cigo svoga konja hvali“ . U to ime možemo zaista objektivno sagledati da odličan muzičar može biti odličan svirač čak i ako nikada nije čuo za Aleksander tehniku. Ipak, u periodu od nekoliko mjeseci koliko sam istraživao o tehnici, počeo sam polako da shvatam određene stvari u vezi sa filozofijom i pravilima tehnike i počeo da ih primjenjujem, prvo na sebi a onda i na svojim učenicima. Ako zanemarimo dosta nevažnih ili važnih detalja, zavisi kakav pogled imate na sve o čemu ste čitali, suština je sljedeća:

1. Nemam više bolove u vratu, ramenima i česte glavobolje.
2. Dok sviram razmišljam o disanju i o opuštanju tijela. Manje se zamaram a rezultat često bude bolji nego ranije kada sam, sada već znam, bio izuzetno napet u mišićima i stisnut.
3. O vježbanju i sviranju nikada više ne razmišljam kao o svom teškom zadatku, već kao o poklonu koji prije svega poklanjam sebi.
4. I ono što je najznačajnije za ovu temu, prepoznajem stisnutost kod učenika početnika u sviranju klarineta i reagujem odmah.

Sve ovo što ste imali priliku da pročitate u ovom radu potiče iz mog radnog iskustva. Ono što ne znam je, jer nemam toliko godina iskustva, da li će djelimična ili primjena AT u radu sa učenicima uticati na to da nemaju bolove koje sam ja imao od dugogodišnjeg sviranja, ali sam siguran da će im sama činjenica da razmišljaju svjesno o načinu korišćenja svog tijela dok sviraju koristiti.

Literatura

Bjerkvol, J. (2005). Nadahnuto biće. (Marina Stevanović, prev). Beograd: Plato.

Brenan, R. (2001). Aleksanderova tehnika - uvod u praktičnu primenu. (Tanja Milosavljević, prev.). Beograd: Finesa.

Valentine, E. (2004). Alexander technique, in: Williamon, A. (Eds.). Musical excellence: strategies and techniques to enhance performance. Oxford: Oxford University Press, 179-196.

Jović, N. (2014). Aleksander tehnika i primarni instrument. Beograd: Zadužbina Andrejević.

Lehrer, P. (1995). Performance Anxiety and How to Control it: A Psychologist's Perspective in: Tension in the Performance of Music (edited by Carola Grindea) London: Kahn&Averill, 134-152.

Maslov, A. (1982). Motivacija i ličnost. Beograd: Nolit.

Ogdon, J. (1994). Foreword in Tayler, H. The Pianist's Talent. London: Kahn & Averill.

Radoš-Mirković, K. (2010). Psihologija muzike. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

УНИВЕРЗИТЕТ У БАЊОЈ ЛУЦИ
АКАДЕМИЈА УМЈЕТНОСТИ

ОБРАЗАЦ - 4

ОБРАЗАЦ
ЗА ПИСАЊЕ ИЗВЈЕШТАЈА О ОЦЈЕНИ УРАЂЕНОГ ЗАВРШНОГ РАДА
-обавезна садржина-


I ПОДАЦИ О КОМИСИЈИ
1. Датум и орган који је именовано комисију НАСТАВНО УМЈЕТНИЧКО ВИЈЕЋЕ, 16.10.2018. Бр.Одл. 06-3.724-7.1/18
2. Састав комисије са знаком имена и презимена сваког члана, звања, назива уже научне/умјетничке области за коју је изабран у звање, датума избора у звање и назив факултета, установе у којој је члан комисије запослен: Мр Дејан Тркуља, доцент, АУ Бања Лука, предсједник Мр Никола Срдић, ред. проф., АУ Нови Сад, ментор Спец. Тимеа Хотић, ред. проф., АУ Бања Лука, члан
II ПОДАЦИ О КАНДИДАТУ
1. Име, име једног родитеља, презиме: Александар (Анђелко) Јовановић
2. Датум рођења, општина, Република: 08.03.1985. Зајечар; Република Србија
3. Година уписа на мастер студије, Студијски програм / смјер 2013. СПМУ/Дувачи - Кларинет
III НАСЛОВ ТЕМЕ ЗАВРШНОГ РАДА: Практични дио: А.Копланд: Концерт за кларинет и гудачки оркестар Н.Паганини: Капричо бр.4 за соло кларинет Ф.Пуланк: Соната за кларинет и клавир Оп.184 П.Санкан: Сонатина за кларинет и клавир Х.Сутермајстер: Капричо за соло кларинет Теоретски дио: „Могућност примјене Александер технике у почетној настави кларинета“
IV ПРЕГЛЕД ЗАВРШНОГ РАДА: Навести кратак садржај умјетничког програма/пројекта и теоретског дијела завршног рада Кандидат је практични дио рада извео у два дијела, и то тако што је Концерт за кларинет и гудачки оркестар А.Копланд-а извео уз клавирску пратњу јавно у просторијама Академије умјетности у Бањој Луци, а други дио, реситал, такође уз пратњу клавира. У теоретском дијелу рада кандидат се бавио проблематиком става извођача из угла којим се бави Александер техника. Објаснио је каква је техника у питању, шта она садржи уопштено, шта садржи конкретно за кларинетисте, као и конкретну могућност примјене ове технике у практичној почетној настави кларинета.

V ВРЕДНОВАЊЕ ПОЈЕДИНИХ ДИЈЕЛОВА ЗАВРШНОГ РАДА:
Кандидат Александар Јовановић је практични дио извео на високом умјетничком и техничком нивоу. Концерт А.Копланд-а кандидат је имао прилику да изведе са професором-пијанистом Тимеом Хотић, која је уз велико искуство у свом свирању са кларинетистима допринијела високом нивоу интерпретације кандидата. Реситал, који се састојао од композиција различитих епоха и стилова, кандидат је такође извео веома успјешно. У теоретском дијелу кандидат се бавио теоријским, историјским и практичним областима. У првој је обухваћен низ анализа и вјежби за практичну примјену. У историјској области појашњава како је настала Александер техника. У другом и трећем дијелу рада се објашњава Александер техника конкретно за кларинетисте као и могућност конкретне примјене у почетној настави кларинета.
VI ЗАКЉУЧЦИ ОДНОСНО РЕЗУЛТАТИ ИСТРАЖИВАЊА/ПРОЈЕКТА
Кандидат је из одређених аспеката успио да аналитичко синтетичким приступом дође до одређених закључака, драгоцјених за сам приступ у практичној настави.
VII ОЦЈЕНА НАЧИНА ПРИКАЗА И ТУМАЧЕЊА РЕЗУЛТАТА ИСТРАЖИВАЊА/ПРОЈЕКТА
Начин приказа и тумачења у раду је оцењен позитивно
VIII КОНАЧНА ОЦЈЕНА ЗАВРШНОГ РАДА
1. Да ли је рад урађен у складу са образложењем наведеним у пријави теме ДА
2. Да ли рад садржи све битне елементе ДА
3. По чему је рад оригиналан допринос науци/умјетности ДА
4. Недостаци рада и њихов утицај на резултат истраживања/пројекта ДА
IX ПРИЈЕДЛОГ:
На основу укупне оцјене рада, комисија предлаже:
- да се завршни рад прихвати а кандидату одобри одбрана
- да се завршни рад враћа кандидату на дораду (да се допуни односно измјени) или
- да се завршни рад одбија.

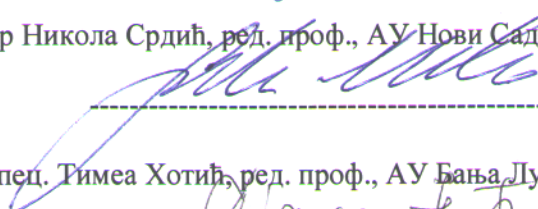
НАПОМЕНА: Члан комисије који не жели да потпише извјештај јер се не слаже са мишљењем већине чланова комисије, дужан је да унесе у извјештај образложење односно разлоге због којих не жели да потпише извјештај.

ПОТПИСИ ЧЛАНОВА КОМИСИЈЕ

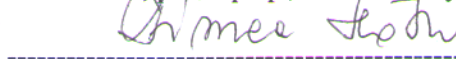
Мр Дејан Тркуља, доцент, АУ Бања Лука, предсједник



Мр Никола Срдић, ред. проф., АУ Нови Сад, ментор



Спец. Тимеа Хотић, ред. проф., АУ Бања Лука, члан



Бања Лука, 26.11.2018.

ИЗЈАВА О АУТОРСТВУ

**Изјављујем да је
мастер/магистарски рад**

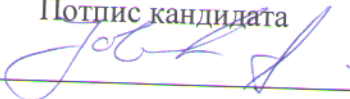
Наслов рада: *„Могућност примјене Александер технике у почетној настави кларинета“*

Наслов рада на енглеском језику: **“Possibility of application Alexander technique in education of clarinet beginners ”**

- резултат сопственог истраживачког рада,
- да мастер/магистарски рад, у цјелини или у дијеловима, није био предложен за добијање било које дипломе према студијским програмима других високошколских установа,
- да су резултати коректно наведени и
- да нисам кршио/ла ауторска права и користио интелектуалну својину других лица.

У Бањој Луци 22.12.2018

Потпис кандидата



Изјава 2

Изјава којом се овлашћује Академија умјетности Универзитета у Бањој Луци да мастер рад учини јавно доступним

Овлашћујем Академију умјетности Универзитета у БањојЛуци да мој мастер рад, под насловом:

„Могућност примјене Александер технике у почетној настави кларинета“
који је моје ауторско дјело, учини јавно доступним.

Мастер рад са свим прилозима предао сам у електронском формату, погодном за трајно архивирање.

Мој мастер рад похрањен у д и г и т а л н и р е п о з и т о р и ј у м Универзитета у Бањој Луци, могу да користе сви који поштују одредбе садржане у одабраном типу лиценце.

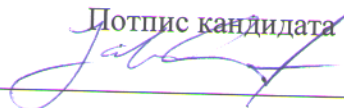
Креативне заједнице (*Creative Commons*), за коју сам се одлучила.

1. Ауторство
2. Ауторство - некомерцијално
3. Ауторство - некомерцијално - без прераде
4. Ауторство - некомерцијално - дијелити под истим условима
5. Ауторство - без прераде
6. Ауторство - дијелити под истим условима

(Молимо да заокружите само једну од шест понуђених лиценци, кратак опис лиценци дат јена полеђини листа).

У Бањој Луци 22.12.2018

Потпис кандидата



Изјава 3

**Изјава о идентичности штампане и електронске верзије
мастер/магистарског рада**

Име и презиме аутора: **Александар Јовановић**

Наслов рада: „**Могућност примјене Александер технике у почетној настави
кларинета**“

Ментор: **мр Никола Срдих**

Изјављујем да је штампана верзија мог мастер/магистарског рада идентична електронској верзији коју сам предао/ла за дигитални репозиторијум Универзитета у Бањој Луци.

У Бањој Луци 22.12.2018

Потпис кандидата

Јовановић А.



УНИВЕРЗИТЕТ У БАЊОЈ ЛУЦИ
UNIVERSITY OF BANJA LUKA

АКАДЕМИЈА УМЈЕТНОСТИ
ACADEMY OF ARTS



Булевар војводе Петра Бојовића 1а, 78000 Бања Лука; тел/факс: +387 51 348 800; +387 51 348 805
www.au.unibl.org; e-mail: info@au.unibl.org; Рачун: 551-001-00009070-76, UniCredit Bank A.D. Banja Luka

ПОДАЦИ О АУТОРУ ОДБРАЊЕНОГ МАСТЕР/МАГИСТАРСКОГ РАДА

Име и презиме аутора мастер/магистарског рада

Александар Јовановић

Датум, мјесто и држава рођења аутора

08.03.1985.године, Зајечар, Република Србија

Назив завршеног факултета/Академије аутора и година дипломирања

Академија умјетности Универзитета у Бањој Луци, 2010.

Датум одбране завршног/дипломског рада аутора

16.01.2010. године

Наслов завршног/дипломског рада аутора

Завршни рад је одбрањен у виду реситала.

Академско звање коју је аутор стекао одбраном завршног/дипломског рада

Дипломирани музичар-кларинетиста

Академско звање које је аутор стекао одбраном мастер/магистарског рада

Магистар кларинета

Назив факултета/Академије на коме је мастер/магистарски рад одбрањен

Академија умјетности Универзитета у Бањој Луци

Наслов мастер/магистарског рада и датум одбране

„Могућност примјене Александер технике у почетној настави кларинета“, 22.12.2018.

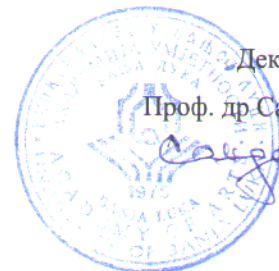
Научна област мастер/магистарског рада према ЦЕРИФ шифрарнику

Хуманистичке науке

Имена ментора и чланова комисије за одбрану мастер/магистарског рада

1. мр Дејан Тркуља, доцент, Академија умјетности Универзитета у Бањој Луци-предсједник,
2. мр Никола Срдих, редовни професор, Академија умјетности Универзитета у Новом Саду-метнор,
3. спец. Тимеа Хотић, ванредни професор, Академија умјетности Универзитета у Бањој Луци-члан.

У Бањој Луци, 22.12.2018. године



Декан

Проф. др-Санда Додик