VIDEOBOOK / GITARA

JAK ĆWICZYĆ SKUTECZNIE

12 rozdziałów o świadomej pracy z gitarą



KRZYSZTOF PRZYBYŁO

30 lat gry na gitarze · 20 lat nauczania

W środku

Spis treści

1. Zacznijmy od podstaw — stwórz własny kąt . . . 2
2. Dlaczego świadomość jest najważniejsza . . . 3
3. W jaki sposób koncentracja wpływa na efektywność ćwiczenia . . . 5
4. Czym jest dyscyplina i dlaczego jest obowiązkowa . . . 6
5. Jak działa motywacja zewnętrzna i wewnętrzna . . . 8
6. Do czego służy analiza i co dzięki temu możesz otrzymać . . . 9
7. Wyznacz najlepszy plan i realizuj go za pomocą poznanych narzędzi . . . 11
8. Określ swój cel za pomocą metody SMART . . . 12
9. Wejdź w odpowiednie środowisko . . . 15
10. Roboty się nie mylą — poznaj powtarzalność ruchów . . . 16
11. Zacznij grać dla innych i czerp z tego dużo korzyści . . . 18
12. Zebrane wiadomości z książki podsumowane w skrócie . . . 19

Jak się uczyć, żeby się nauczyć?

Zaczynając uczyć się nowej umiejętności oraz będąc na różnym etapie uczenia się, należy zadawać sobie pytanie „jak poprawić skuteczność ćwiczenia” codziennie! Należy udoskonalać rozwiązania. Zrobisz to dzięki odpowiednio zadawanym pytaniom. Umiejętność uczenia się należy tak samo rozwijać, jak obszar, który nas interesuje. Może to być nauka gry na gitarze, może to być nauka języka obcego, granie w piłkę nożną lub inne tematy, które nas interesują.

W tym videobooku skoncentrowałem się na nauce gry na gitarze, ale zawarta wiedza pozwoli każdemu doskonalić swoje hobby lub pasję w różnych dziedzinach.

Po przeczytaniu tego videobooka dowiesz się, czym jest efektywna nauka i jak krok po kroku wdrażać nowo poznane umiejętności, żeby w szybkim czasie mieć dużo lepsze wyniki lub zacząć mieć wyniki!

Czym jest umiejętność?

Umiejętności (ang. skills) – przyswojona w procesie uczenia się zdolność do wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej. Nikt nigdy nie urodził się z instrumentem w rękach. Każdy najwspanialszy muzyk kiedyś zaczynał i w jakimś wieku miał pierwszy kontakt ze swoim instrumentem/głosem. Ważne jest, żebyś zrozumiał/a, że początki bywają trudne, a w miarę systematyczności zaczyna być łatwiej! Podjąłeś/podjęłaś decyzję, żeby uczyć się nowej umiejętności i pomogę Ci nauczyć się jej na satysfakcjonującym dla Ciebie poziomie!

ROZDZIAŁ 01 / 12

1. Swój własny kąt



Znajdź swoje miejsce do ćwiczenia. Żeby ćwiczyć odpowiednio musisz być skoncentrowany/skoncentrowana, a co za tym idzie miejsce do ćwiczenia musi być odosobnione, żeby nikt Ci nie przeszkadzał. W tym miejscu musi być cicho! Masz mieć czas tylko dla siebie i swojego instrumentu. Przed ćwiczeniem wycisz telefon, wyłącz telewizor, radio i tym podobne rozpraszacze. Przygotuj wcześniej nuty/tabulatury, coś do zapisywania, metronom, stroik. Przygotuj odpowiednie krzesło — podczas lekcji prowadzonych poprzez komunikator Skype widziałem, na czym uczniowie siedzą w domach...

Nie możesz mieć pozycji leżącej na kanapie podczas ćwiczenia;) Nie możesz siedzieć na krześle na kółkach. Pozycja z gitarą musi być stabilna! Krzesło nie może mieć oparć pod rękami! Masz siedzieć w domu jak podczas lekcji a jeśli nie chodzisz do szkoły/nie masz nauczyciela to obejrzyj mój tutorial jak siedzieć odpowiednio z gitarą i jak wykonywać ćwiczenia na lewą rękę.

Film o pozycji z gitarą i ćwiczeniach lewej ręki →

Podsumowując ten punkt: przestrzeń do swobodnego ćwiczenia, cisza, odpowiednia pozycja, koncentracja i świadome przygotowanie do pracy.

ROZDZIAŁ 02 / 12

2. Świadomość

Świadomość ćwiczenia to podstawa do dobrego i efektywnego ćwiczenia.

Czym jest świadomość?

To umiejętność wyłapywania błędów, umiejętność kojarzenia faktów. Świadomość to takie szersze spojrzenie na miejsce, w którym obecnie jesteśmy z dostrzeżeniem wszelkich wad oraz zalet. Świadomość to stan w którym wiemy, w jakim punkcie się obecnie znajdujemy i gdzie chcemy dojść, znając przynajmniej teoretycznie techniki oraz środki za pomocą których chcemy dojść w upragnione miejsce.

Świadomość składa się z kilku absolutnie ważnych zagadnień!

- Wiem, na jakim etapie jestem. Znam swoje mocne i słabe strony
- Wiem, do czego dążę/wiem co chcę osiągnąć
- Wiem, jakich metod/ ćwiczeń używać
- Potrafię analizować na bieżąco i wyciągać właściwe wnioski.

Świadomość, czyli umiejętność szybkiego reagowania na popełniony błąd lub pięknie zagrany utwór. Jeśli zagram i pojawi się błąd, to go natychmiast muszę poprawić! Jeśli zagram i zabrzmi pięknie, to cieszę się tym bardzo. Powtarzam, żeby nauczyć głowę, że już zawsze może mi tak pięknie wyjść! Zawsze uczymy się poprzez powtarzalność! Świadome ćwiczenie polega na bardzo szybkim reagowaniu na błędy/piękno.

Świadome i efektywne ćwiczenie polega na poruszaniu się w obszarze, w którym jesteśmy obecnie z chęcią wejścia na wyższy dzięki najlepszym obecnie znanym nam strategiom/metodom (one mogą z czasem się zmieniać i nawet powinny!)

Narzędzia:

- Metronom
- Dyktafon
- Rejestrator wideo

Dyktafon i rejestrator wideo są narzędziami do analizy!

Co należy robić podczas świadomego ćwiczenia?

- Błędy poprawiać od razu!

Coś poszło nie tak, jak chciałem i tu musi wejść analiza. Jak to się stało, co się zepsuło, czy było to spowodowane chwilowym roztargnieniem, zmęczeniem

czy może przypadkiem?

- Perfekcyjne zagrania należy powtarzać! Jak raz udało Ci się zagrać coś

perfekcyjnie to gratuluję! Możesz już zawsze! Musisz zagrać przynajmniej

5 razy z rzędu idealnie, żeby mówić o perfekcji grania! Jak ćwiczyłeś coś namiętnie przez jakiś czas i „nagle wyszło”, ale już nie potrafisz tego powtórzyć (raz wyszło tylko), to gratuluję! Już wszedłeś na wyższy poziom, tylko jeszcze nie wiesz jak z tego korzystać za każdym razem. To tylko kwestia świadomego ćwiczenia! Wejdź mentalnie (głęboko w głowie) i zastanów się jak to się stało, że udało Ci się! Przeanalizuj sobie. Jak już wiesz jak, to ćwicz w odpowiedni sposób! Ćwiczenie czyni mistrza!

Jak już drugi raz udało Ci się, to znak, że musi Ci się udać jeszcze 3 razy na 3 próby, żeby mówić o perfekcyjnym opanowaniu! Czy 5 razy na 5 prób jest łatwe? Tak!- dopiero jak się uda! Każda łatwo wykonywana obecnie przez Ciebie umiejętność była kiedyś trudna dla Ciebie! Jeśli to, o czym piszę jest trudne, to po jakimś czasie świadomego ćwiczenia stanie się łatwe.

Świadomość to stan.

Ten stan wynika z wiedzy:

- Robiłem błędy i ktoś mi coś uświadomił — to oznacza, że ktoś zwrócił uwagę

na moje błędy.

- Robiłem błędy i sam zauważyłem TE błędy (dzięki artykułom, tutorialom,

mistrzom, którzy mówią jak należy coś robić). Świadomy jestem błędów i dostałem lekcję, jak należy coś robić. Świadome ćwiczenie to diament w zasięgu naszej ręki!!! Jeśli wiesz, na jakim poziomie jesteś, jeśli wiesz, co należy zrobić, jeśli wiesz jak to robić — pozostaje Ci jedynie ćwiczyć świadomie i systematycznie!

Świadomość to umiejętne zadawanie pytań. Grając utwór/piosenkę należy być krytycznym wobec siebie oraz — jeśli idzie dobrze — być dumnym z siebie.

Należy zadawać sobie pytania:

- „Co zrobiłem dobrze”?
- „Co zrobiłem źle”?
- „Gdzie popełniam błędy”?
- „Gdzie gra mi się świetnie i dlaczego”?
- „Co mogę poprawić”?
- „Jak mogę to zrobić”?
- „Czego mam unikać”?
- „W jaki sposób ćwiczyć efektywniej”?

ROZDZIAŁ 03 / 12

3. Koncentracja

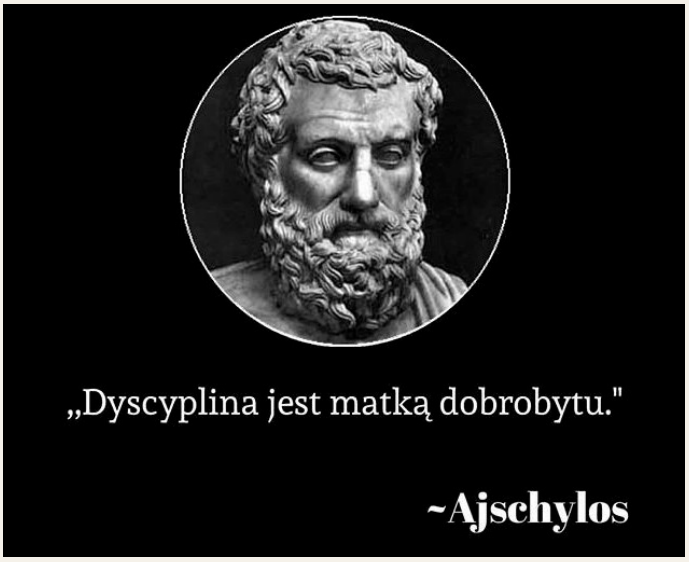
Koncentracja to rodzaj uwagi, która pozwala skupić się na jednej czynności tak długo, jak wymaga tego sama działalność, nawet jeśli istnieją zakłócenia wewnętrzne lub zewnętrzne. Koncentracja idzie w parze z dyscypliną. Żeby dobrze się koncentrować, to podczas ćwiczenia musisz myśleć tylko o tym, co ćwiczysz! Jest to absolutnie jedną z najważniejszych rzeczy! Masz myśleć o celu (piszę o tym w punkcie 7) i jak go osiągnąć lub zbliżyć się do niego.

Zdarzały mi się sytuacje podczas lekcji, że uczeń grał i podczas wykonywania utworu pytał o jakieś rzeczy — to świadczyło o tym, że myślami błądził w tematach niezwiązanych z ćwiczeniem. Zrobiłem test: pokazałem 1 punkt i poprosiłem uczniów (nie wszystkich naraz, a po kolei), żeby patrzyli w niego przez 5 minut. Wynik mnie bardzo mocno zdziwił i dał do myślenia. 1 osoba na 10 potrafiła przez 5 minut (odliczanych stoperem) patrzeć w 1 punkt. Cała reszta się rozpraszała. Świadczy to o problemach z koncentracją.

Jeśli chcesz dobrze i efektywnie ćwiczyć, to koncentracja jest jednym z najważniejszych czynników. Jeśli masz z tym problemy, to wyszukaj w Internecie: „jak mieć dobrą koncentrację” „ jak się koncentrować”, „ćwiczenia na koncentrację”. Jeśli masz problemy z ćwiczeniem, to od tego bym zaczął.

ROZDZIAŁ 04 / 12

4. Dyscyplina



Umiejętność podporządkowania się rygorowi, który zostaje narzucony nam z góry lub rygorowi, który sami sobie opracujemy.

Rygor narzucony z zewnątrz może wywoływać bunt wewnętrzny. Rygor narzucony samemu sobie też może wywoływać bunt. Jak temu zaradzić? Musisz zmienić swoje wewnętrzne przekonania. Zamiast mówić sobie „znowu to ćwiczenie, nie chce mi się”, zacznij mówić do siebie „chcę umieć grać na gitarze i dlatego idę poćwiczyć”. Odpowiednie nastawienie pozwoli Ci mieć przyjemność z ćwiczenia, a co za tym idzie zaczniesz mieć postępy i będziesz cieszył się coraz lepszym graniem! Dyscyplina to sposób bycia i zarządzania sobą w czasie wyuczony poprzez lata treningów.

Można i nawet należy zacząć się dyscyplinować od „teraz, już”.

Dla przykładu:

Kiedyś byłem bardzo spóźnialski (nikt nie lubi ludzi, którzy się spóźniają). Zacząłem się dyscyplinować (dbać o czas, kiedy wychodzę z domu, myśleć jakby

dojechać na umówione spotkanie na czas lub nawet przed czasem). Bardzo dużo radości dało mi to, że zacząłem spotykać się z ludźmi przed czasem! Nikomu nie musiałem się tłumaczyć i do tej pory nie muszę. Powiedziałem sobie: dość spóźniania się do ludzi i wprowadziłem sobie wewnętrzną dyscyplinę. Wewnętrzna dyscyplina: Coś, co sami z sobą ustalimy. Dla przykładu: ćwiczę codziennie 30 minut. Po miesiącu takiego ćwiczenia mogę powiedzieć, że zacząłem być zdyscyplinowanym gościem. Po kilku miesiącach sprawi mi to frajdę i nie będę chciał żyć inaczej:)

Zewnętrzna dyscyplina: ktoś mi każe być o 8 rano w pracy/szkole codziennie (od poniedziałku do piątku). Jestem, ale mam duży dyskomfort. Mogę się przyzwyczaić lub zbuntować. Co będzie lepsze dla mnie? Na to pytanie każdy sam sobie musi odpowiedzieć.

Co jest lepsze?

Nie ma czegoś takiego, że coś jest lepsze. Sami sobie ustawiamy dyscyplinę lub jej brak. Za każdą decyzją idą skutki.

Najlepsi gitarzyści (oraz inni instrumentaliści, również sportowcy) są z reguły bardzo zdyscyplinowani.

Dyscyplina to ustalenie celu, opracowanie planu i ścisłe jego przestrzeganie z możliwością poprawek podczas realizacji.

ROZDZIAŁ 05 / 12

5. Motywacja

Absolutny hit dla ludzi, którzy chcieliby grać świetnie i myślą, że kilka lub kilkanaście dni ćwiczenia z instrumentem wystarczy. Niestety muszę Cię rozczarować — świetne granie następuje po latach ćwiczeń i wymaga ogromnej determinacji! Na temat motywacji powstało tysiące książek oraz kursów. Znowu — jeśli chcesz wiedzieć więcej, to poszukaj w internecie „jak się motywować”- znajdziesz za darmo całą masę poradników.

Na szybko napiszę, że rozdzielam motywację na 2 sfery:

- Motywacja wewnętrzna
- Motywacja zewnętrzna

W skrócie — motywacja wewnętrzna jest tym, co nas napędza do działania. Bycie w motywacji wewnętrznej jest czymś magicznym — to właśnie wtedy chce nam się ćwiczyć bez żadnego przymusu. Długoterminowa motywacja wewnętrzna wraz z obranym celem prowadzi do nieprzeciętnych wyników. Motywacja wewnętrzna działa również krótkofalowo — „zjechałem na nartach 10 razy i chcę wygrywać konkursy. Jeśli tego nie osiągnę, to rzucam jazdę na nartach”- to jest przykład chwilowej motywacji wewnętrznej. Mówi się o takich ludziach, że mają „słomiany zapał”.

Jest też dobra wiadomość — zazwyczaj ludzie z silną motywacją wewnętrzną osiągają upragnione cele (o celach będzie później).

Motywacja zewnętrzna to kary lub nagrody wymierzane przez inne osoby. Sprawdza się szczególnie w szkołach — egzaminy, sprawdziany i kartkówki — mamy termin i dążymy do tego, żeby np. podczas egzaminu wypaść jak najlepiej i dostać super ocenę. Motywacja zewnętrzna to są terminy w których mamy błyszczeć formą. Jest ona nieco bardziej brutalna od motywacji wewnętrznej, ale potrafi dać super kopa w momentach, gdy nam się nie chce. Dla przykładu: za 2 tygodnie gram koncert (motywacja zewnętrzna) i chcę wypaść jak najlepiej. Trochę mi się nie chce ćwiczyć, ale muszę, bo to już niedługo.

Przy samej motywacji wewnętrznej możliwe jest, że odpuściłbym dzisiaj ćwiczenie „bo nie chce mi się, jutro poćwiczę więcej”, ale jest koncert i muszę się „sprężyć”. Obie motywacje są bardzo potrzebne i umiejętność ich wykorzystania daje świetne rezultaty.

ROZDZIAŁ 06 / 12

6. Analiza



Skuteczna analiza bierze się ze zrozumienia materii, nad którą pracujesz/chcesz pracować. Analiza oznacza głębokie przemyślenie zebranych danych oraz wyciągnięcie wniosków.

Jak analizować swoje postępy?

Są trzy rzeczy, które musisz robić, żeby zbierać dane do analizy:

- Na kartce papieru zacznij wypisywać tempa piosenek/ćwiczeń technicznych,

które ćwiczysz. Już po tygodniu będziesz miał sporo danych do porównania i będziesz wiedział co idzie do przodu. Zobaczysz czy są obszary, w których nie ma postępów.

Nagrałem tutorial o tym jak ćwiczyć z metronomem:

Mój film: jak ćwiczyć z metronomem →

- Nagrywaj siebie na dyktafon

Nagrywanie siebie na dyktafon daje dużo dobrego. Podczas grania nie zawsze słyszysz na bieżąco swoje błędy. Odsłuchanie nagrania pozwala na spokojnie zweryfikować błędy i szybko reagować na nie.

- Nagrywaj siebie na wideo

Tutaj bardzo podobnie. Różnica polega na tym, że będziesz widział/widziała jak układają się palce na gryfie. Zobaczysz czy robisz właściwe ruchy prawą ręką.

Nad tymi danymi należy się dobrze zastanowić i wyciągnąć właściwe wnioski — piszę o tym szczegółowo w rozdziale „świadomość”

Znając nuty możemy robić analizę utworów bez ich grania. Znając zasady harmonii, możemy robić analizę szybciej i skuteczniej. Znając dobrze teorię zasad muzyki zrobisz lepszą analizę. Umiejętność analizowania i korzystania z tego jest jednym z najważniejszych elementów efektywnego ćwiczenia! Umiejąc dobrze analizować, możemy bardzo szybko uczyć się na pamięć nowych utworów/piosenek!

ROZDZIAŁ 07 / 12

7. Plan

Jak planować, żeby się udało?

Bierzesz swój plan dnia — rozpisujesz wszystkie najważniejsze czynności, które robisz.

Dla przykładu:

Poniedziałek:

Wstaję o 7 Jestem w szkole przed 8 Kończę lekcje o 13. Jestem w domu z powrotem o 13.30 Wychodzę na basen o 14.30 Jestem z powrotem w domu o 16 Kładę się spać o 22. Czyli czysto teoretycznie masz czas na ćwiczenie między 13.30 a 14.30 (1 godzina) oraz między 16 a 22 (6 godzin). Wiadomo, że musisz jeszcze zjeść, odpocząć oraz pouczyć się z innych przedmiotów. (Jeśli pracujesz to masz inne czynności obowiązkowe. Nie zmienia się struktura planowania) Już wiesz, że czysto teoretycznie masz w Poniedziałek 7 godzin do wykorzystania na ćwiczenie na gitarze.

Rozpisz sobie dokładnie plan dnia, krok po kroku, godzina po godzinie. Zastanów się co jest dla Ciebie ważne, co musisz zrobić. Wpisz dokładnie swoje obowiązki o konkretnych godzinach. Zastanów się, o której godzinie najlepiej Ci się ćwiczy na gitarze. Ustal sobie konkretną godzinę, kiedy będziesz ćwiczył/ćwiczyła na gitarze. Trzymaj się dokładnie planu. Zrób taki plan na KAŻDY DZIEŃ TYGODNIA! Zrób bardzo dokładny plan TYGODNIA, dzień po dniu. Rozpisz to sobie w formie najbardziej czytelnej dla Ciebie! Użyj kolorowych długopisów/kredek/flamastrów. Zrób to ręcznie lub wydrukuj sobie.

Zrób cały plan tygodnia w możliwie graficznie najlepszy dla Ciebie sposób! Powieś ten plan tygodnia w miejscu, w którym bywasz najczęściej: swoje biurko, nad łóżkiem, salon, na lodówce. To Ty decydujesz, gdzie będziesz widzieć to najczęściej. Plan możesz zmieniać w każdej chwili — zalecam go udoskonalać. Jeśli rzetelnie podejdziesz do tego, to gwarantuję Ci, że nawyki same wejdą i będziesz z chęcią siadać do ćwiczenia o określonych porach!

ROZDZIAŁ 08 / 12

8. Cel



Zapragnąłeś grać na gitarze, bo coś Ci się spodobało: fajna piosenka zagrana na tym instrumencie, dobry klimat, który tworzy gitara, ludzie, którzy bawią się przy gitarze lub miałeś zupełnie inny powód.

Już masz cel — umieć grać na gitarze! Gratuluję decyzji!!!

Gitara jest w moim mniemaniu najlepszym instrumentem! Możesz na niej zagrać KAŻDY rodzaj muzyki! Możesz ją wziąć z sobą gdzie tylko chcesz! O ile też masz taki cel, to wszystko przed Tobą i życzę Ci, żebyś umiał już za jakiś czas zagrać świetnie chociaż pierwszą piosenkę — bo od czegoś trzeba zacząć! Jest takie powiedzenie: „Nie od razu Rzym zbudowano”.

Teraz trochę bardziej merytorycznie o celu. Na temat celu powstało setki grubych książek; ja Ci jedynie nakreślam zagadnienie. Cel to miejsce, do którego chcemy dojść. Cel to miejsce, w którym chcemy być za jakiś czas. Cel to kres świadomego dążenia.

8.1 Osiąganie celu za pomocą metody „SMART”

S - Specific - Sprecyzowany

Nasz cel powinien być przede wszystkim sprecyzowany, konkretny. Musimy mieć pewność, co chcemy zrobić, o co chodzi, nie ma tutaj miejsca na domysły, dwuznaczności. Nie może być tutaj wielu pól do interpretacji. Konkret i precyzja są w przypadku wyznaczania celu niezwykle istotne. O wiele więcej mówi nam „nauczę się grać piosenkę Whisky”, niż „chciałbym nauczyć się grać piosenkę Whisky”.

M - Measurable - Mierzalny

Dzięki temu, że nasz cel będzie mierzalny, łatwiej nam będzie przekonać się, jak daleko jesteśmy w drodze do jego osiągnięcia. Jeśli przykładowo naszym celem jest zagranie piosenki w określonym tempie, to samo założenie, że “zagram” nie jest mierzalne. Natomiast w przypadku, kiedy ustalimy: “zagram piosenkę Whisky w tempie 80”, wiemy już dokładnie, jaki jest nasz cel i w momencie, kiedy metronom będzie wskazywał 60 będziemy wiedzieć, że jesteśmy na dobrej drodze do sukcesu.

Jeśli nasz cel będzie zbyt ogólny i nie będziemy mogli zauważyć postępów, nie będziemy tak zmotywowani i zaangażowani w nasze działania.

A - Achievable - Osiągalny lub A - Attractive - Atrakcyjny

W tym przypadku litera A tłumaczona jest dwojako - albo jako osiągalny, albo atrakcyjny. Osiągalny cel to taki, który możemy wykonać ćwicząc systematycznie. Nie ma się co oszukiwać, jeśli wyznaczymy sobie cel, jakim jest zagranie 3 różnych piosenek naraz a do tej pory nie zagraliśmy jednej w całości i nie mamy czasu na tak intensywne ćwiczenia, które by nas do tego przygotowały, po pierwsze fizycznie możemy nie dać rady, a po drugie dużo bardziej prawdopodobne jest, że odpuścimy sobie. W tym przypadku konieczne jest mierzenie sił na zamiary. Cel ma być i atrakcyjny i osiągalny!

Ma stanowić dla nas wyzwanie, a jego osiągnięcie przyniesie nam realne korzyści. Przykładowo, jeśli nauczymy się grać jedną piosenkę, to już możemy się nią pochwalić i zagrać dla znajomych -ZAWSZE NALEŻY SIĘ CHWALIĆ SWOIMI NOWYMI UMIEJĘTNOŚCIAMI!

R - Realistic - Realny

Nasz cel musi być realny. Jeśli wyznaczymy sobie coś, co z góry skazane jest na porażkę, a mimo to będziemy próbowali to osiągnąć, nasze starania bez rezultatów sprawią, że nie będziemy mieli już sił i chęci do dalszej pracy. Naszym celem nie może być nauczenie się 10 piosenek na raz! Dobry celem jest nauczyć się pierwszej piosenki a następnie drugiej, trzeciej i kolejnych

T - Time-bound - Określony w czasie / Terminowy

Należy również określić cel w czasie. Dzięki temu czujemy motywującą presję. Jeśli coś jest bezterminowe, zabieramy się za to dość leniwie, nieczęsto się tym zajmujemy, nie mamy do tego motywacji. Jeśli jednak założymy, że musimy nauczyć się na przykład zagrać „sto lat” na urodziny kolegi, które będą za tydzień/dwa lub dalej, to należy sobie to rozplanować i robić to o czym pisałem wcześniej.

Żeby cel osiągnąć jak najszybciej, należy go zapisać! Chcesz dla przykładu zagrać „Nothing Else matters”- to jest Twój cel. Żeby to zrobić to musisz realnie umiejscowić sobie to w czasie. Jeśli umiesz już trochę grać, to możesz sobie napisać na przykład (podobnie jak rozpisywałeś plan) „Zagram Nothing Else Matters” w ciągu trzech miesięcy. Jeśli dopiero

zaczynasz przygodę z gitarą, to napisz sobie: za miesiąc będę umiał siedzieć w odpowiedniej pozycji z gitarą, będę umiał odpowiednio

naciskać palcami lewej ręki, będę umiał odpowiednio uderzać w struny palcami prawej ręki. Będę umiał zagrać prostą melodię (koniecznie wpisz jaką). Jeśli chcesz podejść do bardzo efektywnego ćwiczenia na gitarze, to rozpisanie celu jest bardzo ważne! Ty masz wiedzieć na czym Ci zależy. Ty znając swoje obecne możliwości masz wpisać sobie cel — czyli coś, czego jeszcze nie umiesz a do czego dążysz! Ty masz mieć frajdę z osiągnięcia tego celu! (czego Ci serdecznie życzę!). Twój cel jest jedyny — nikt nie ma takiego samego celu jak Ty!

Cel musi być bardzo sprecyzowany — ma dokładnie opisywać co chcesz osiągnąć. Jak już to osiągniesz, to czas na kolejny cel — wtedy rodzi się frajda! „Już osiągnąłem co chciałem na początek, teraz biorę się za kolejny bardziej ambitny cel”- życzę Ci, żebyś miał z tego mnóstwo frajdy! Zatrzymaj się na chwilę. Weź kartkę do ręki lub zacznij pisać na telefonie/komputerze. Napisz swój cel! Zrób to teraz! Powieś sobie swój zapisany cel w miejscu, które codziennie i często mijasz. Niech on Cię „atakuje” niczym Cleo w reklamach!

ROZDZIAŁ 09 / 12

9. Środowisko



Jeśli chcesz dobrze grać na gitarze, to w idealnym świecie wszędzie spotykasz gitarzystów. W prawdziwym świecie w realu (jeśli nie chodzisz do szkoły muzycznej), to spotkasz gitarzystę raz na jakiś czas. Środowisko to bardzo ważny element w całej tej układance. To ludzie, którzy mają podobne marzenia, problemy, hobby, pasje. Odpowiednie środowisko to ludzie, z którymi znajdziesz wspólne tematy, wymienisz się doświadczeniem, bez wahania zapytasz o co chcesz. Odpowiednie środowisko to ludzie, którzy podzielą się z Tobą swoją pasją i doświadczeniem.

To ludzie, z którymi będziesz chciał przebywać, czerpać wiedzę i dawać innym to, co już umiesz. Jeśli nie chodzisz do szkoły muzycznej, nie masz pod ręką w swojej miejscowości takich ludzi, to mam dla Ciebie dobrą wiadomość: Jest cała masa ludzi w internecie, którzy mają podobne zainteresowania! Poszukaj grup o takich samych zainteresowaniach, znajdź fora, na których wypowiadają się gitarzyści. Znajdź nauczycieli na YouTube, którzy chętnie i za darmo dzielą się swoją wiedzą. Przy obecnej technologii możesz spotykać się i grać na gitarze on-line z ludźmi z całego świata!

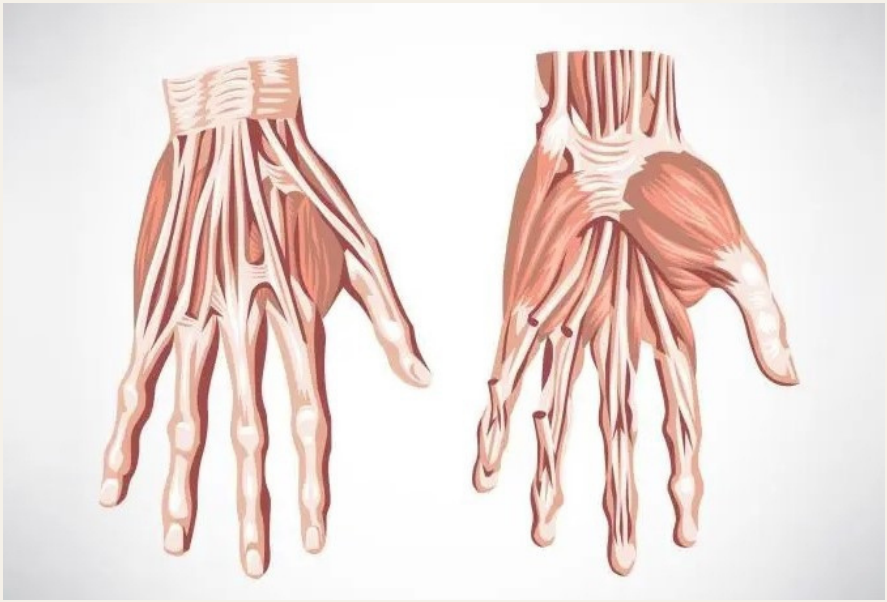
Czyż to nie jest piękne?!

Zapraszam Ciebie do grupy „Świat Gitary”, którą sam stworzyłem:

Grupa „Świat Gitary” →

ROZDZIAŁ 10 / 12

10. Pamięć mięśniowa / Powtarzalność ruchów



Mięśnie dłoni dzielimy na trzy grupy, które łącznie stanowią 19 mięśni.

Pamięć mięśniowa to sposób przechowywania, zapamiętywania i odtwarzania przez mięśnie informacji dotyczących aktywności tych mięśni, które są stymulowane (pobudzane). Dzięki niej mięśnie, które są przyzwyczajone (wytrenowane) do wykonywania jakiegoś ruchu, korzystają z utworzonej ścieżki błyskawicznego użycia ich w konkretny sposób. Dzięki niej pamiętamy, jak się jeździ na nartach czy na rowerze, zapina guziki czy naciska odpowiednim palcem, w odpowiedni sposób w odpowiednim czasie. Granie na instrumencie ma dostarczać wrażeń/przeżyć artystycznych, duchowych.

Muzyka potrafi zmieniać nastroje i przede wszystkim wpływa na emocje! Zanim będziesz wpływał na emocje, to musisz być bardzo dobry/dobra lub

świetny/świetna technicznie. Co to oznacza?

Oznacza to w skrócie, że palce muszą Ciebie słuchać i muszą być zwinne! Musisz mieć wyćwiczoną pamięć mięśniową!

Jak to zrobić?

Musisz wykonywać ćwiczenia techniczne!!!

Idealnie byłoby, gdyby palce poruszały się niczym małe robociki. Powtarzalność ruchów palców obu rąk jest jak trenowanie sportu. Chcesz grać dobrze technicznie (czyli bardzo sprawnie)? Musisz wprowadzić ćwiczenia techniczne. Każde ćwiczenie musi być wykonywane z największą możliwą starannością. Wcześniej w rozdziale "Stwórz własny kąt" dostałeś/dostałaś ode mnie ćwiczenia na lewą rękę a ćwiczenia na prawą rękę znajdziesz w filmie, do którego link podaję poniżej. Każdy dobry ruch palca musi być powtórzony setki razy! Każde ćwiczenie powinno być wykonywane z metronomem.

Każde ćwiczenie powinieneś/powinnaś ćwiczyć świadomie i analizować na bieżąco. Pamięć mięśniowa to nawyki — one biorą się z powtarzania. Zła wiadomość jest taka, że można coś błędnie powtarzać i nabrać złego nawyku. Dobra wiadomość jest taka, że rozpisałem Ci jak należy ćwiczyć świadomie. Jeśli popełnisz błędy — a zapewne tak będzie — to przynajmniej będziesz wiedział co należy poprawić. Świetne ćwiczenie techniki wiąże się ze świadomością, analizą, określeniem celu oraz używaniem metronomu. O tym wszystkim już pisałem. Kolejna dobra wiadomość jest taka, że każdy błąd można poprawić!

Trenuj po to, żeby budować pozytywne nawyki i kształtować odruchy, które będą najbardziej przydatne w krytycznej sytuacji (koncert, egzamin).



Film z ćwiczeniami prawej ręki →

ROZDZIAŁ 11 / 12

11. Graj dla innych!

Siłą dyscypliny wygrywa się ćwiczenie w domu. Spokojem wygrywa się koncerty i konkursy.

Ćwiczysz sam dla siebie. W jakim celu? Żeby grać dla siebie?

Zdecydowana większość ludzi, którzy chcą nauczyć się grać na gitarze, robi to w celu grania przed innymi. Ja zacząłem grać na gitarze w wieku 10 lat (mam 40) i zrobiłem to tylko dlatego, że zakochałem się w tym instrumencie. Chciałem umieć grać. Z czasem chciałem umieć grać piękniej. Nigdy nie zależało mi na graniu dla innych. Z takiego podejścia trafiłem do szkoły II stopnia. Tam były egzaminy i koncerty, na których bardzo się stresowałem. Nie umiałem sobie poradzić i żaden nauczyciel nie umiał mi pomóc. Teraz umiem i umiem zmieniać myślenie takim osobom jak ja w tamtych czasach.

O stresie i tremie napiszę za jakiś czas i będziesz o tym poinformowany/poinformowana.

Graj dla ludzi! Bierz gitarę wszędzie z sobą! Chwal się swoimi postępami! Nie chodzisz do szkoły muzycznej i nikt Ci koncertu nie zorganizuje? Żaden problem!

Popytaj w szkole podstawowej lub liceum nauczycieli, kiedy będzie jakaś okazja, żeby zagrać. Zgłoś się! Popytaj o zespoły, jakie się tworzą lub już grają. Idź na próbę. Jak już coś umiesz grać świetnie, to opublikuj w mediach społecznościowych — musisz pamiętać o hejcie. Działaj, graj dla innych. Staraj się ponad miarę! Kombinuj i cały czas ćwicz — rozwijaj się.



Zdjęcie pochodzi z corocznej imprezy gitarowej „Bicie Rekordu Guinnessa w graniu na gitarze”.



Zdjęcie pochodzi z corocznej imprezy gitarowej „Bicie Rekordu Guinnessa w graniu na gitarze”.

ROZDZIAŁ 12 / 12

12. Podsumowanie



Co oznacza efektywnie?

Oznacza to, że ćwiczę w taki sposób, żeby w krótkim czasie mieć upragniony efekt — umiem zagrać utwór, piosenkę, poradziłem sobie z trudnym miejscem, zrealizowałem upragniony cel. Z doświadczenia wiem, że wielu uczniów ma problemy z uczeniem się. Powtarzają utwory robiąc w kółko te same błędy. Błędy te się utrwalają przez co finalnie następuje zniechęcenie oraz słaba wiara we własne możliwości. Tego można a wręcz należy uniknąć!

Należy podążać drogą efektywnego ćwiczenia, żeby ćwiczenie przynosiło dużo korzyści i żebyśmy mieli dużo satysfakcji z poświęconego czasu na ćwiczenie z instrumentem. W tym videobooku omówiłem jak to zrobić.

Przedstawiłem Ci wiele elementów, które składają się na efektywne ćwiczenie — czyli jeśli poświęcisz swój czas w odpowiedni sposób oraz energię, to będziesz miał EFEKTY w postaci szybkiego i sprawnego uczenia się. Zdaję sobie sprawę, że nie jest to łatwe i nie zawsze Ci wyjdzie tak jak chcesz. Ćwicz według tych elementów i rób jak opisałem. Nawet w chwili zwątpienia one pomagają iść w dobrym kierunku.

Pamiętaj, że nie zawsze jest łatwo lekko i przyjemnie, ale jak włożymy w coś trud i swoje serce, to efekty prędzej czy później przyjdą i w dłuższej perspektywie czasu zrobi się przyjemnie i łatwo!

Pozostańmy w kontakcie

Po lekturze możesz wrócić do moich filmów i rozmów o gitarze. Znajdziesz mnie również w społeczności gitarzystów oraz w Gitarowym Radarze.

Gitarowy Radar — newsletter gitarowy →

Grupa „Świat Gitary” na Facebooku →

Wywiad z Jakubem Chachurą →

Mój kanał YouTube →

Instagram →

TikTok →

Krzysztof Przybyło

krzysztofprzybylo.pl →