

5 tipů, jak zvýšit efektivitu cvičení na klavír

V tomto eBooku se dozvíte, jak efektivně využít čas při cvičení na klavír a jak cvičit tak, aby Vám to šlo lépe a dělali jste rychlejší pokroky.



Milí klavíristé,

děkuji Vám, že jste si stáhli tento eBook. Podělím se s Vámi v něm o zkušenosti ze své více než dvacetileté praxe hraní na klavír a vřele doufám, že Vás moje rady potěší, inspirují a že díky nim začnete cvičit efektivněji, ušetříte tak čas a budete za kratší dobu dělat rychlejší pokroky.

Cvičení nám všem, co se hře na klavír věnujeme, zabere spoustu času a energie. Hraní na klavír je radost a mělo by do našeho života vnášet štěstí a potěšení. Velmi často se však u klavíru rozčilujeme a vztekáme, když nám to nejde tak, jak bychom si představovali, nebo neděláme takové pokroky, jaké jsme si mysleli, že budeme dělat.

Velmi často je na vině náš špatný způsob trávení času u klavíru, naše nepozornost a sklon opakovat stejné chyby při cvičení. A právě tomu se budeme společně věnovat na následujících 15 stránkách.

Pokud Vás zajímají i další témata ohledně hraní na klavír, navštivte můj web www.evasuchankova.cz s podtitulem *Procházka světem klavírní hudby*, kde pravidelně publikuji články s klavírní tematikou.

Pokud byste měli jakékoli dotazy nebo něčemu nerozuměli, neváhejte mi napsat na emailovou adresu eva@evasuchankova.cz. Ráda Vám odpovím!

Pokud se Vám eBook bude líbit a chtěli byste se o něj podělit se svými blízkými či známými, kteří také hrají na klavír, pošlete jim prosím tento odkaz, kde si mohou zdarma eBook stáhnout sami: www.evasuchankova.cz

Ráda bych ještě upozornila, že tento eBook vznikl na základě mých osobních zkušeností a vědomostí, které jsem za roky strávené hraním na klavír nasbírala. Čtením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autorka za ně nenes žádnou zodpovědnost.

Cvičení na klavír a já

Na klavír jsem začala hrát ve svých šesti letech a ve svém životě jsem cvičením strávila tolik času, jako žádnou jinou aktivitou. Za těch více než 20 let jsem se o cvičení dozvěděla hodně. Trvalo mi velmi dlouho, než jsem objevila takový způsob cvičení, který by byl efektivní, díky kterému bych se skladby učila rychle a zároveň nemusela u klavíru prosedět věčnost.

Přehrávání skladeb vs. soustředěné cvičení

Fakt, že u klavíru prosedíte doma mnoho a mnoho hodin ještě neznamena, že z Vás bude dobrý klavírista. Jde totiž hlavně o to, jak se dokážete na cvičení soustředit a zda pouze nesedíte u nástroje a mechanicky skladby nepřehráváte. Následkem takového cvičení je, že u klavíru prosedíte opravdu hodně času, ale výsledky se stále jaksi nedostavují, nebo se dostavují velmi, velmi pomalu. To člověka demotivuje. Říká si: „já tomu věnuji tolik času a pořád mi to nejde“, nebo „já se tuhle skladbu nikdy pořádně nenaučím“.

Byly doby, kdy jsem i já cvičila třeba 8 hodin denně, ale neuměla jsem ten čas efektivně využít. Výsledkem bylo hlavně to, že jsem začala mít problémy se zády a s krční páteří. Ze začátku bylo moje studium na konzervatoři doslova protkáno sérií návštěv ortopedů, rehabilitací, vyhledávání nejrůznějších receptů na masti, které by ulevily mým přetaženým, namoženým a bolavým svalům. Něco jsem tehdy dělala špatně. Ne nadarmo se říká, že teprve, když je člověku špatně, trpí nějakou bolestí nebo zdravotními problémy, začne o svém životě přemýšlet a snaží se něco změnit. Nejinak tomu bylo i u mě.

Změna přístupu ke cvičení

Uvědomila jsem si, že když budu sedět u klavíru tolik hodin denně, že to moje tělo nevydrží. Že musím začít cvičení kompenzovat nějakou další fyzickou aktivitou a hlavně, že musím najít způsob, jak cvičit efektivněji. Mnohem efektivněji.

Změny se začaly dít postupně. Nejdříve ze všeho jsem změnila svého učitele. Dobrým učitelem to totiž všechno začíná. Každý z nás potřebuje někoho, kdo nám pomůže vyřešit naše klavírní problémy. Moje nová paní profesorka se velice pečlivě věnovala nejen mému pianistickému rozvoji, ale ukazovala mi také, jak skladby nacvičit tak, aby to bylo co nejrychlejší a nejefektivnější. Dalo mi to strašnou spoustu práce a zabralo velké množství času, protože špatné návyky, které jsem měla již zaryté hluboko pod kůží, se velmi špatně odbourávají. Člověk se musí na věci, které se přeučuje, opravdu bedlivě soustředit. Ale již velmi záhy začal můj nový způsob cvičení nést své ovoce. Jakoby moje ruce dostaly křídla, začaly se po klaviatuře vznášet s takovou lehkostí a rychlostí, kterou jsem dříve neznala.

Sebevzdělávání

Když jsem se pak dostala na vysokou školu, věnovala jsem vzdělávání o správném způsobu cvičení hodně času a energie. Protože právě investicí do vědomostí o tom, jak na to, jsem pak v budoucnu dokázala cvičit efektivněji, rychleji se učit nové skladby a udržet krok v opravdu náročném repertoáru, který je potřeba zahrát na vysoké umělecké škole.

Navíc, čím je člověk starší, tím méně času na cvičení mu mezi všemi ostatními povinnostmi zůstává. A když chodí do práce, někdy ten čas na cvičení je téměř nemožné najít. Proto čím méně času jsem na cvičení měla, tím více jsem ho potřebovala zefektivnit, abych za kratší dobu stihla nacvičit vše, co jsem potřebovala.

Hrajte, cvičte, zlepšujte se!

Nyní když už mám za sebou více jak dvacet let zkušeností s hraním, a ušla jsem tu cestu v plném rozsahu od úplného začátku až po tu nejvyšší úroveň, bych se s Vámi chtěla podělit o to, co vím. Mým přáním je, abyste neopakovali při cvičení stejné chyby jako já, a měli snadnější cestu k tomu hrát na klavír tak dobře, jak byste si přáli. Vše, co se dočtete, vychází z mých osobních zkušeností, hledání, vzdělávání, dělání chyb a snahy najít lepší řešení. Neříkám, že je to ten nejlepší materiál, který budete číst, ani ten nejobornější. Mým cílem bylo vytvořit materiál, který bude čtivý pro všechny bez rozdílu úrovně klavírní hry, praktický, a bude řešit problémy, se kterými se u klavíru potýká většina z nás.

Moje dnešní já

Nyní ve svých 28 letech, kdy se živím především výukou hry na klavír, studuji doktorát a příležitostně koncertuji, mi na samostatné cvičení moc času nezbyvá. Abych si udržela získanou úroveň, mám v týdnu na cvičení přesně vyhrazené časy a díky efektivnímu přístupu ke cvičení se dokážu naučit nové skladby rychle a budovat si další krásný repertoár na své koncerty.

Dobrá zpráva pro všechny klavíristy

Říkala jsem si, že kdybych měla už tehdy na začátku k dispozici nějaký návod, který by mi pomohl nasměrovat mě na tu správnou cestu, mohla jsem tím ušetřit opravdu obrovskou spoustu času a vyhnout se celé řadě zdravotních problémů, které jsem si způsobila špatnými návyky při cvičení na klavír. Návod, jehož čtením bych nestrávila věčnost, nemusela trávit večery nad komplikovanými a často velmi nepřehledně napsanými odbornými publikacemi, v němž bych se srozumitelně, jednoduše a jasně dozvěděla, jak cvičit na klavír správně a efektivně.

Ta dobrá zpráva je, že takový materiál nyní existuje a Vy si ho můžete přečíst. V tomto eBooku se dozvíte, jak zefektivnit čas strávený u klavíru. A pokud Vás zajímá, jak rychle a účinně cvičit konkrétní technické problémy, přečtěte si můj eBook Tajemství správného cvičení na klavír.

MÝTY, KTERÉ PANUJÍ OKOLO CVIČENÍ NA KLAVÍR

V dnešní době stále ještě v lidech a v přístupu ke cvičení přetrvávají určité zažitá názory a přístupy, které se používaly v minulosti. Dalo by se říci, že způsob, jakým se učila na klavír hrát generace našich prarodičů je podstatně jiný, než ten, který používáme dnes. Ráda bych toto téma proto nyní otevřela a podívala se mu na zoubek.

Mýtus č. 1: Hraní a cvičení na klavír je totéž.

Úplně totéž to není. Samozřejmě při obou činnostech na klavír hrajeme, ale jsou vzájemně propojené a jedna bez druhé nefungují. Pokud chceme dobře hrát na klavír, pak je nutné strávit určitou dobu cvičením. Skladby, které chceme hrát, musíme nejprve nacvičit. Cvičením skladeb strávíme daleko více času, než samotným hraním. Uvedme si příklad z praxe: Vaše skladba má 4 stránky a než ji zahrajete, uběhnou 4 minuty. Doma jste ale cvičením této skladby strávili 4 měsíce, než jsme se ji naučili dobře zahrát.

Mýtus č. 2: Čím vícekrát si skladbu zopakují, tím dřív se ji naučím.

Opakování hraje při cvičení na klavír důležitou roli. Není však až tak podstatné, zda skladbu zahrajeme 15 krát nebo 150 krát, podstatné

je, jak kvalitně opakování probíhá. Pokud budeme cvičit chytře a efektivně, bude nám při každém cvičení stačit zopakovat skladbu nebo její část třeba jen 5 krát, ale pokaždé musíme do toho opakování vložit nějaký nový prvek – například jednou si zahrajeme zvlášť, potom dohromady, pak pomalu, potom na rytmy, a pak za odměnu na závěr si zahrajeme jednou v tempu. Tím docílíme, že i při opakování se nebudeme nudit a upoutáme lépe naši vlastní pozornost, protože to pokaždé bude trochu jiné. Díky zvýšenému soustředění zároveň zrychlíme celý proces učení a skladbu se naučíme dřív a lépe si ji uložíme do prstů.

Mýtus č. 3: Skladby je třeba cvičit vždy od začátku do konce.

Toto dělá mnoho lidí, kteří se učí hrát na klavír. Ne že by na tom bylo něco špatného, jednou za čas je dokonce žádoucí si zahrát celou skladbu od začátku až do konce, abychom si udělali představu o příběhu, který nám skladba vypráví, jako o celku. Při cvičení se ale daleko více vyplácí skladbu rozdělit do kratších úseků, které cvičíme samostatně, a teprve když umíme jednotlivé úseky zahrát správně a vyřešíme si technické problémy, můžeme je zase spojit zpátky dohromady. Čím pestřejší si cvičení uděláme, tím lépe se budeme celou dobu soustředit a pouze soustředěné cvičení přináší vytoužené ovoce.

V tomto eBooku není mým cílem z Vás udělat přes noc klavírní virtuózy, ale seznámit Vás s několika jednoduchými pravidly cvičení na klavír, která když zkusíte dodržovat, může se Vaše dosavadní úroveň hry rychle zlepšit, můžete ušetřit čas, kterého máme v dnešní době všichni málo, ale přesto se naučit to, co potřebujete a dělat rychlejší pokroky.

Každá skladba je samozřejmě úplně jiná a klade na nás jiné nároky, nastražuje nové pasti pro naše prstíky a řeší jiné technické problémy. Tomu, jak řešit konkrétní technické problémy při cvičení na klavír a jaké metody cvičení aplikovat, abychom dosáhli co nejlepších výsledků a naučili se zahrát konkrétní skladby a místa ve skladbách za kratší dobu, a to tak dobře, jak potřebujeme, se věnuji ve svém novém eBooku [Tajemství správného cvičení na klavír.](#)

Pokud čtete tento eBook, jistě patříte k těm, kteří jsou si vědomi toho, že bez cvičení to prostě nejde. Hra na klavír je koníček, u kterého pokud chceme dosáhnout nějakých výsledků a naučit se hrát tak, jak o tom sníme, nestačí pouze jednou týdně chodit na hodiny. Je potřeba doma zasednout k nástroji a to, co se učíme na hodinách si vyzkoušet, osahat, pocvičit.

Stává se však velmi často, že se na hodinách něco dozvídáme, osvíjí nás pochopení a porozumíme tomu, co máme udělat a jak skladbu hrát. Dokonce si to napíšeme do sešitku nebo do not, abychom to nezapomněli. Ale než dojdeme domů, světélko nám v hlavě pomalu zhasíná, představa bledne, a když si konečně najdeme čas na cvičení, tak sedíme u klavíru a bezradně kroutíme hlavou, co že to po nás náš učitel vlastně chtěl a jak to máme udělat.

Jak už jsem řekla výše, každá skladba je jiná a v každé budete čelit různým technickým nástrahám a hudebním hádankám. I přesto však existují určité obecné zásady, které mohou Vaše cvičení na klavír pozitivně ovlivnit, zefektivnit Vaši dosavadní domácí přípravu, ušetřit Váš čas a mít pozitivní vliv na rozvoj Vašich schopností do budoucna.

Pojďme se na ně tedy konečně podívat!

1. Vytvořte si stereotyp

Zní to nesympaticky? 😊 Stereotyp je často vnímán negativně, jako něco, co je nudné, šedé, nezáživné a časem se to omrzí. Já si však myslím, že my jako lidé máme stereotypy naopak rádi a cítíme se v nich dobře, když si je vytvoříme a zvykneme si na ně. Nejinak je tomu i se cvičením na klavír.

Záleží na tom, jaký máte svůj osobní cíl, a od toho se bude odvíjet, kolik času byste měli věnovat v průběhu týdne domácí přípravě na hodiny klavíru. Osobně bych doporučovala alespoň toto minimum:

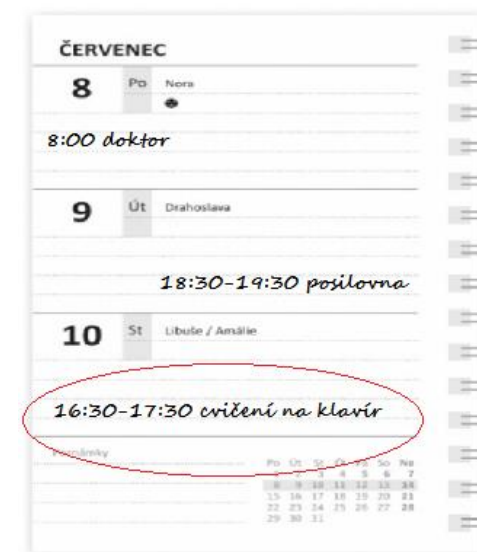
Pokud chcete hrát jen tak pro radost a naučit se zahrát několik oblíbených písní, bude Vám stačit cvičit jednou až dvakrát týdně půl hodiny až hodinu. Pokud máte chuť pustit se do klasického repertoáru, měli byste počítat s cvičením hodinu alespoň dvakrát až třikrát týdně. Čím těžší a delší skladby budete chtít hrát, tím více času strávíte jejich cvičením. Pokud máte čas vícekrát týdně, pak můžete cvičit 30-45 min, pokud pouze jednou týdně, vyhradte si určitě alespoň 60 min. Samozřejmě, že pokud chcete a můžete cvičit více, je to jediné dobře!

Abyste dokázali docílit pravidelnosti v přípravě na hodiny, je důležité vybudovat si stereotyp. Vyhradte si v týdnu přesně daný určitý den a čas, kdy se svému koníčku budete doma věnovat. Například víte, že ve středu odpoledne chodíte z práce nebo ze školy domů v 17 hodin a ve 20 hodin začíná v televizi Váš oblíbený pořad. Vytvořte si střední rituál. Dejte si čas na odpočinek po

práci, svačinu, vyřízení emailů a hovorů a 18:30 – 19:30 si sedněte ke klavíru. Nebo pokud chodíte do práce odpoledne jako já, vyhradte si na cvičení na klavír ráno nebo dopoledne. O víkendech zase nejste limitovaní pracovními povinnostmi, a například při hodině u klavíru před obědem Vám dokonale vytráví 😊

Já mám třeba jeden svůj cvičicí blok mezi svými žáky. V pondělí v 9 ráno přijde můj první žák, do 9:45 máme hodinu. Poté si chvíli vydechnu, napiju se čaje a od 10:00-12:00 cvičím na klavír. Pak si dám oběd a kolem půl 2 opět začínám učit. Dodržuju to každý týden. Těším se, že mám ten den dvě hodiny čas na svůj nejoblíbenější koníček, kdy nic jiného dělat nemusím.

Toto stojí samozřejmě sebedisciplínu. Není to jen tak, dát si závazek a pak ho začít dodržovat. Je tolik věcí, které bychom potřebovali stihnout a dělat. Je to ale podobné, jako když chcete chodit začít pravidelně běhat nebo sportovat. Také si na to musíte vyhradit čas nad rámec Vašich školních či pracovních povinností. Chce to trpělivost a výdrž. Pokud se Vám to ale podaří, začnete se postupně přibližovat ke svému vytouženému cíli, kterým je umět hrát na klavír, a budete z toho mít radost a dobrý pocit. A časem možná zjistíte, že ta hodina nebo dvě týdně zase není až tolik času navíc, který by Vám nutně chyběl někde jinde. 😊



2. Vytvořte si klid na cvičení

Dalším důležitým krokem k efektivnímu cvičení na klavír je to, abyste na něj měli klid. Pokud jste si ve svém každodenním rozvrhu našli čas, kdy se budete svému koníčku věnovat, vytvořte si pro cvičení ideální podmínky, kdy Vás nebude pokud možno nic rušit. Pouze v atmosféře dokonalého soustředění na jednu věc jsme schopni dělat opravdové pokroky.

Rušit od cvičení vás může celá řada věcí. Mohou to být Vaše děti, které se dožadují Vaší pozornosti. Poproste Vašeho partnera nebo partnerku, aby Vám dali hodinku pro sebe a nechali Vás zavřené ve světě s Vaším klavírem a šli zatím třeba ven na procházku. Až se vrátí a Vy budete mít docvičeno, můžete si děti zase vzít na starost Vy a nechat Vaši polovičku relaxovat a vydechnout, nebo se může věnovat zase svým koníčkům.

Dalším nebezpečným rušitelem je Váš notebook nebo stolní počítač. Pokud si vyloženě nepotřebujete na Youtube pustit nahrávku skladby, kterou právě cvičíte, abyste se mohli inspirovat u velkých mistrů, počítač bez milosti vypněte. Ideálně by se neměl počítač ani vyskytovat ve stejné místnosti, v jaké máte klavír, a pokud to nejde, alespoň ho nemějte v zorném poli. Pokud necháte počítač zapnutý, může Vám během cvičení někdo napsat email nebo zprávu na Facebook, což zapípá, vytrhne vás ze soustředění, a pokud jste hodně zvědaví, přestanete cvičit a půjdete se podívat.

Říkáte si, že Vám to zabere jen chvilíčku, ale než se opět ponoříte do procesu cvičení a soustředění, uplyne dalších několik minut. Ukrajuje si tak z vašeho drahocenného času vyhrazeného ke cvičení na klavír a rozbíjíte si potřebné soustředění a pozornost.

Něco podobného platí i pro Váš mobilní telefon. V dnešní době tvoří mobil samozřejmě nedílnou součást života většiny z nás. Pro mnoho lidí slouží zároveň také jako ukazatel času, protože třeba nenosí hodinky. Mobil si vypínat nemusíte, stačí, když vypnete zvuk, aby Vás při cvičení nikdo nerušil. Pokud se Vám bude chtít někdo dovolat, tak se mu ozvete, až docvičíte, ona většina věcí opravdu dokáže chvíli počkat 😊

Pokud máte na cvičení na klavír pouze tu jednu hodinu nebo Vámi zvolený časový úsek a potřebujete někde potom být, nastavte si na mobilu budík. Dělán to běžně a je to skvělé. Řekněme, že je 13:30, máte hodinu čas a pak musíte běžet. Nastavte si budík na 14:25, tedy o 55 min později. I když se zahloubáte do cvičení a necháte se unést kouzelným světem klavírní hudby, budík Vás včas navrátí zpátky do reality. Těch 5 minut, které zbývají do hodiny, si tam nechávám záměrně jako rezervu, protože dobře vím, že když mi zazvoní budík a jsem zrovna uprostřed nějaké hudební myšlenky, chci si ji v klidu dokončit a nechat v sobě cvičení chvíli doznít.

3. Nepodceňujte rozehrávání

Teď, když jsme si vytvořili ideální podmínky pro naše cvičení, nikdo nás neruší a máme nastavený budík, abychom se nemuseli bát, že se zacvičíme a něco nestihneme, je načase pustit se do samotného cvičení.

Podobně, jako když jdete na trénink, před každým cvičením je důležité se trochu zahřát, protáhnout a aktivovat svaly. K tomu slouží při cvičení na klavír to úplně nejtradičnější rozehrávání. A tím je hra stupnic, akordů a rozkladů.


Jsem v tomhle asi trochu staromódní, ale rozehrávání považuji za vstupní bod každého cvičení a sama to dodržuji celý život. Stupnice a rozklady hraje každý podle své vlastní úrovně pokročilosti a podle toho, co mu na hodinách zadá jeho učitel. Nezáleží na tom, jak rychle a komplikovaně dokážete stupnice zahrát, ale na tom, že rozhýbete a zahřejete prsty. Rozehrávání nám pomůže aktivovat nervová zakončení, která se nachází v konečcích našich prstů, a pomůže nám vycentrovat si prsty na bílých a černých klávesách, než se pustíme do hraní skladeb. Hraní stupnic sice není kdovíjaký hudební požitek, ale co se týče mechanické práce našich prstů, pomáhá automatizovat určité zvyklosti, jako je podkládání palců, umění pouštět prsty do klaviatury vyrovnaně jeden po druhém, a také hrát hladce v rychlém tempu.

Rozehrávání má ještě jednu velkou výhodu, která je dobrá spíše pro naši psychiku. Rozehrávání pomáhá dávat času strávenému u klavíru jasně ohraničený začátek. Když si zvykneme vždy na začátku hraní zahrát stupnice, je to, jako bychom svůj mozek učili navyknout si na určitý rituál, určité schéma, které se pokaždé opakuje. Jak už jsme si říkali v kroku č. 1, my lidé máme vlastně rádi stereotypy. Dávají nám pocit jistoty a bezpečí v tom, co děláme. Rozehrávání tedy nejen pomůže rozhýbat a zahřát naše ztuhlé prsty, ale zároveň tvoří takový milník, který nám pomůže přenést se z jednoho světa do druhého. Ze světa každodenní reality, kde řešíme spoustu problémů, pracovních záležitostí, běh domácnosti a naše pozornost a myšlenky těkají sem a tam, do světa hudby.

Rozehrávání nemusí trvat dlouho. Pokud jste začátečník, můžete strávit hraním stupnic, akordů a rozkladů 5-10 minut, protože se třeba ještě učíte správné prstoklady a tóny stupnice. Pokud patříte k pokročilejším, kteří již stupnice dobře ovládají, stačí si vše jednou dvakrát přehrát, což může trvat 2-4 minutky. To z mé zkušenosti většinou stačí na to, abychom se přepnuli a začali se plně koncentrovat na samotné cvičení.

4. Dodržujte prstoklady

Nyní se již dostáváme k samotnému cvičení skladeb. Každá skladba je úplně jiná a řeší jiné technické a hudební problémy. Něco ale přece jen mají všechny společného. Aby se celý proces učení skladeb zrychlil a zefektivnil, je dobré si hned od začátku dávat pozor na některé věci. Jednou z nich jsou právě prstoklady. Když se začneme učit novou skladbu, čeká nás na začátku vždy ten stejný problém – přečíst noty.

 Pokud na tom nejste se čtením not moc dobře a cítíte, že byste potřebovali podat pomocnou ruku, můžete si pro začátek přečíst můj eBook [Čtení not pro dospělé: 6 snadných kroků, jak na to](#). Lze si ho stáhnout zdarma na svých webových stránkách.

Je velmi důležité, abychom v počáteční fázi při studiu nové skladby nepřetěžovali náš mozek velkým množstvím nových informací najednou. Proto je dobré si novou skladbu nejdříve přečíst a pocvičit každou rukou zvlášť. Teprve až zvládnete skladbu po částech hrát zvlášť, začněte hrát oběma rukama dohromady.

Přitom je velmi důležité dodržovat správné prstoklady. Ty bývají většinou v notách již napsané vydavatelem, nebo Vám s nimi pomůže Váš učitel klavíru.

Co je ale ještě důležitější, než si nad jednotlivé noty napsat prstoklady, je pak důsledně jeden zvolený prstoklad dodržovat. Ve chvíli, kdy budete jeden den při cvičení začínat skladbu 2. prstem a druhý den 3. prstem, mozek si nebude ukládat pouze jednu „cestičku“, po které prsty ve skladbě poběží, jak já tomu říkám, ale bude mít těch cestiček na výběr několik.

Doma Vám to nejspíš projde, ale ve chvíli, kdy budete chtít skladbu někomu zahrát nebo přijdete na hodinu klavíru, Váš mozek si v kritickou chvíli nebude umět rychle vybrat, kudy se vydat, a raději se na chvíli vypne, aby Vás ochránil před nebezpečím a zkratem. Vy se následkem toho v tu chvíli zaseknete, nebo uděláte chybu.

Když se budete od začátku učit správné prstoklady a dodržovat je, ušetříte tím také do budoucna velkou spoustu času. Špatně naučené prstoklady jsou jednou z nejhorších věcí na přeučování a jedním z nejčastějších důvodů ke vzteku. Náš mozek na starých špatných prstokladech bůhví proč lpí daleko více, než na čemkoli jiném, a trvá kolikrát celé týdny soustředěného cvičení, než se svých zlovyků zbavíte.

5. Soustřeďte se na to, co Vám nejde

Mnoho lidí cvičí na klavír tak, že skladbu hraje od začátku do konce. Uvedme si imaginární příklad toho, jak takové cvičení může probíhat.

Začnete hrát skladbu od začátku. Chvíli je to dobré, potom na třetím řádku ve čtvrtém taktu uděláte chybu, zkusíte ji opravit jednou dvakrát, povede se to tak napůl a hrajete dál. Zase je to chvíli dobré, ale chyba se stane znovu na sedmém řádku, pak na druhé stránce máte několik míst, která se Vám daří zahrát jen, když máte opravdu dobrý den, a pak na konci už Vám to jde výrazně pomaleji, protože jste konec nestihli pocvičit minule ani předminule. Nejste příliš spokojeni, tak to zkusíte ještě jednou. Začnete zase od začátku a celý proces se opakuje víceméně se stejným průběhem. To, co už zahrát umíte, zase zahrajete dobře, a to, co neumíte, tam se znovu zaseknete a zkazíte to.

V kapitole o mýtech, které panují okolo hraní na klavír, jsme toto téma již lehce nakousli. Pojdme se na něj nyní podívat podrobněji.

Většina z nás umí vždy velmi dobře zahrát začátek skladby. Je to přirozené, protože když máme novou skladbu, začínáme ji číst od začátku a potom to na nějakou dobu je ta část skladby, kterou již umíme dobře zahrát, dokonce ji umíme brzy zpaměti, a rádi si ji proto hrajeme stále dokolečka a často.

Abychom však využili čas, který máme ke cvičení, efektivně, musíme začít řešit věci jinak. Vraťme se k místu, kde pokaždé děláme chybu, které nám z nějakého důvodu nejde, vyjměme ho na chvíli z kontextu celé skladby a začněme ho cvičit samostatně.

Velmi často je místo, které Vám dělá obtíže, buď na konci řádku a začátku druhého, kdy musíte očima najít, co je v dalším taktu, nebo pokud má skladba více stránek, dělá často problémy přechod mezi posledním taktem dole na stránce jedné, a prvním taktem nahoře na stránce druhé. Mohou to být ale též obtížné skoky, trylky, nějaký nešikovný hmat, který nám nesedí do ruky, a spousta dalších klavírních nástrah.

Naučte se začít cvičit přímo dané místo, které Vám nejde. Až teprve, když se Vám podaří ho vyřešit, můžete ho zase vrátit zpátky do kontextu skladby, začít hrát od začátku a zkusit, co to udělá, zda už bude ono místo fungovat, nebo Vás bude pořád zlobit.

Ve chvíli, kdy už skladbu umíte zahrát v pomalém tempu oběma rukama, vždycky budou místa, která Vám půjdou sama od sebe skoro bez cvičení a místa, kde budete opakovaně dělat chyby, zasekávat se a bude potřeba trochu delší čas na to, abyste si je uložili do paměti a zmechanizovali do prstů. Neplývejte proto časem tak, že budete víc hrát to, co Vám jde, ale naopak cvičte víc to, co Vám ještě tak dobře nejde.

Nesnažte se proto začínat hrát skladbu znovu od začátku. Naučte se začít cvičit od různých míst a bodů ve skladbě. Pokud to ještě sami neumíte, s rozdělením skladby do logických úseků a celků Vám pomůže na hodinách Váš učitel. Naučte se začít cvičit od místa, které Vám nejde. Nemá smysl a ani nešetří Váš čas hrát pořád dokola to, co umíte a pořád dokola se zasekávat tam, kde to neumíte. Tím, že se budete zaměřovat více na místa, která Vám nejdou, ušetříte při cvičení mnoho času a velmi ho zefektivníte. Poté, co těžké místocko pocvičíte a vyřešíte, teprve potom zkuste zase začít skladbu od začátku. Uvidíte, že to půjde lépe!

K tomuto tématu bych ráda připojila jednu praktickou radu z vlastní zkušenosti. Zkuste někdy jen tak z legrace začít skladbu cvičit od konce. Otočte si na poslední stránku, začněte cvičit od posledního taktu a postupně se propracovávejte k začátku. Když si sedneme ke klavíru, jsme vždy nejčerstvější, máme nejvíce energie, a s postupujícím časem naše soustředění opadá a slábne. I z tohoto důvodu umíme začátky skladeb většinou lépe, než konce. Proto překvapte jednou svoji skladbu tím, že ji začnete cvičit od konce. Uvidíte ten pokrok! 😊



Závěrem bych Vám ráda nabídla malé shrnutí, ve kterém si společně zopakujeme, jaké kroky je potřeba podniknout k tomu, aby Vaše cvičení na klavír bylo co možná nejvíce efektivní, abyste za kratší dobu nacvičili to, co potřebujete a ušetřili tak svůj drahocenný čas.

5 tipů, jak zvýšit efektivitu cvičení na klavír zní:

- ✓ 1. Vytvořte si stereotyp – vyhraďte si na cvičení pravidelně předem určené dny a časy
- ✓ 2. Vytvořte si klid na cvičení – nenechte se při cvičení ničím rušit, protože pouze za plného soustředění budete odvádět kvalitní práci
- ✓ 3. Nepodceňujte rozehrávání – stačí pár minut, aby se Vaše prsty zahřály a připravily se na proces cvičení
- ✓ 4. Dodržujte prstoklady – a to hned od začátku! Ušetříte si tím do budoucna mnoho starostí a nervů s přeučováním starých nešvarů
- ✓ 5. Soustředte se na to, co Vám nejde – necvičte skladbu od začátku do konce, zaměřte se hlavně na to, s čím máte problémy

Pevně věřím, že uvedené postupy Vám usnadní práci při cvičení, pomohou zlepšit Vaši domácí přípravu a efektivně využít čas, který cvičení věnujete. Výše uvedené postupy jsou jen malou ochutnávkou toho, jak se dá na klavír cvičit efektivně. Mnohem obsáhleji a podrobněji se věnuji tématu, jak si poradit s konkrétními technickými problémy při cvičení skladeb, a jaké metody cvičení aplikovat, abychom dosáhli co nejlepších výsledků, v novém eBooku **Tajemství správného cvičení na klavír**.

Děkuji Vám, že jste si přečetli tento eBook. Budu velmi vděčná za Vaši zpětnou vazbu, komentáře a postřehy.

Ještě než se rozloučíme, ráda bych Vás za projevový zájem odměnila malým BONUSEM, který na Vás čeká na posledních stránkách tohoto eBooku. Sezení u klavíru je velice náročné nejen pro naši hlavu a naše prsty, ale také pro naše tělo. Sama jsem si v minulosti okusila mnohokrát jaké to je, když Vás po nějaké době u klavíru rozbolí ruce nebo záda. Pojdme se proto po cvičení společně trochu protáhnout!

**Přeji Vám mnoho úspěchů při cvičení a hraní na klavír. Ať prožíváte mnoho krásných chvil s hudbou a hlavně,
ať Vás to stále baví!**



BONUS...aby Vás při cvičení nebolely ruce ani záda!

Je všeobecně známo, že člověk by měl v jedné pozici sedět maximálně 20 minut v kuse. Potom je zapotřebí změnit polohu, protože naše svaly začnou ochabovat a naše držení těla se hroutí. Při cvičení na klavír máme navíc jednu velkou nevýhodu – nemáme židli s opěradlem, abychom zádům ulevili. Naše tělo je tedy vystaveno poměrně velkému napětí. Na konci cvičení proto není od věci se trošku protáhnout. Nebojte se, nepůjde o žádné náročné cviky 😊

CVIK č. 1

Začneme protažením rukou. Upažte před sebe jednu ruku, vytočte dlaň vzhůru a prsty směřujte dolů. Chytněte se za prsty druhou rukou a protáhněte směrem k sobě. Prodýchejte protažení na 3 nádechy a výdechy. Opakujte i s druhou rukou.



CVIK č. 2

Upažte před sebe ruku dlaní dolů, druhou rukou zatlačte na hřbet ruky a zatlačte směrem dolů. Opět prodýchejte alespoň na 3 nádechy a výdechy. Poté opakujte i na druhé ruce.



CVIK č. 3

Nyní uvolníme krční páteř. Sedněte si vzpřímeně, zkřížte ruce za hlavou a zatlačte hlavou proti rukám. Chvíli vydržte a pak s výdechem povolte a přitáhněte si hlavu na hrudník. S nádechem znovu narovnejte hlavu a zatlačte rukama proti hlavě. Opakujte alespoň 3x.



CVIK č. 4

Tento cvik je na uvolnění beder, která jsou další přetíženou částí našeho těla od cvičení na klavír. Pokud na sobě nemáte nepohodlné džíny, lehněte si na zem na záda a s výdechem si přitáhněte kolena k břichu. S nádechem kolena odtáhněte od břicha jen tak daleko, jak Vám dovolí ruce, kterými kolena držíte. S výdechem opět přitáhněte k břichu a opakujte opět nejméně 3x. Bedra by se Vám měla trochu „propadnout“ směrem k podlaze a to je právě účel tohoto cviku.

CVIK č. 5

Když už ležíte na zemi na zádech, využijte toho ještě k rotaci páteře. To je velmi běžný a známý, nicméně velmi účinný cvik. Pokrčte obě nohy tak, abyste se chodidly dotýkali země. Pak s výdechem přetočte kolena nalevo a hlavu přitom otočte doprava. S nádechem se vraťte do výchozí pozice a s výdechem položte kolena na druhou stranu, tedy napravo a hlavu přitom otočte doleva.

CVIK č. 6

Pokud hrajete skladbu, kde je hodně pravého pedálu, zejména pokud hrajete na nástroj, kde je pedál nepříjemně vysoko, může Vás začít také bolet pravá noha v oblasti nártu. Ten protáhněte tak, že se postavíte rovně a opřete se o prsty pravé nohy, které potom srolujete a nohu vytočíte směrem ven a s výdechem na ni zatlačíte. Opakujte opět alespoň 3 krát.

