

# POKRET I SLOBODA KOD SVIRANJA VIOLINE

---

Jerčić, Emanuela

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Academy of Music / Sveučilište u Zagrebu, Muzička akademija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:116:143220>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-18**



Repository / Repozitorij:

[Academy of Music University of Zagreb Digital Repository - DRMA](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

VI. ODSJEK

EMANUELA JERČIĆ

POKRET I SLOBODA KOD SVIRANJA  
VIOLINE

DIPLOMSKI RAD



ZAGREB, 2020.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

VI. ODSJEK

# POKRET I SLOBODA KOD SVIRANJA VIOLINE

DIPLOMSKI RAD

Mentorica: red. prof. Marija Čepulić

Studentica: Emanuela Jerčić

Ak. god. 2019./2020.

ZAGREB, 2020.

DIPLOMSKI RAD ODOBRILO MENTORICA

red. prof. Marija Čepulić

---

Potpis

U Zagrebu, \_\_\_\_\_

Diplomski rad obranjen \_\_\_\_\_ ocjenom \_\_\_\_\_

POVJERENSTVO:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

OPASKA:

PAPIRNATA KOPIJA RADA DOSTAVLJENA JE ZA POHRANU KNJIŽNICI MUZIČKE  
AKADEMIJE

## SAŽETAK

Pokret i kretanje zasigurno su značajnije sposobnosti koje čovjek posjeduje. Sve što čovjek radi, sve što stvara, na neki je način povezano s pokretom. Čovjek je taj pokret usavršio od jednostavnijih radnji poput hodanja, do onih kompleksnih kao što je sviranje violine. Pokret je dakle dio glazbenog izraza. No on nije uvijek tečan niti potpuno slobodan. Kada govorimo o slobodi općenito, ona je pojam koji obuhvaća sve aspekte čovjekova života. U sviranju se ona može očitovati u fizičkoj i psihičkoj lišenosti napetosti, no također i u slobodi primanja i izraza izvanjskoga nadahnuća. Te tri komponente očitovanja slobode možemo povezati s trima komponentama koje čine čovjeka. To su tijelo, duša i duh. Potpunu slobodu tijekom sviranja violine možemo postići kada se oslobodimo napetosti svih triju komponenti. Tada pokret prilikom sviranja postaje izrazom te unutarnje slobode posredstvom glazbe.

**Ključne riječi:** pokret, sviranje violine, sloboda, napetosti, nadahnuće, glazbeni izraz

## ABSTRACT

Movement and motion are considered to be one of the main human abilities. Everything a human does and creates is in a way connected to movement. Humans have perfected movement, which started with easy actions like walking and then developed into something as complex as playing the violin. We can say, with utmost certainty, that movement is the key part of musical expression. But this movement is not always free and fluent. Speaking of freedom in general, it is a term that is present in every aspect of a human life. When it comes to playing the violin, freedom can manifest itself through the absence of any kind of physical or psychological tension, but it can also manifest itself as freedom of receiving and expressing the external inspiration. These three ways in which freedom manifests itself are connected to the three components that make a human being whole. These components are body, soul and spirit. Absolute freedom when playing the violin can only be achieved when one releases himself from these three forms of tension. Only then, with music acting as the mediator, the movement which happens while playing the violin becomes the expression of the player's internal freedom.

**Key words:** movement, violin playing, freedom, tensions, inspiration, musical expression

# SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. ČOVJEK I POKRET</b> .....	2
2.1. Istraživanje ljudskoga pokreta - kratak povijesni pregled biomehanike .....	2
<b>3. POKRET I SVIRANJE VIOLINE</b> .....	5
3.1. Dijelovi tijela koji sudjeluju pri pokretu kod sviranja violine .....	5
3.1.1. Trup .....	5
3.1.2. Gornji udovi .....	7
3.1.3. Glava i vrat .....	11
3.2. Pokreti tijekom sviranja violine.....	13
3.2.1. Pokreti desne ruke .....	14
3.2.2. Pokreti lijeve ruke.....	16
3.2.3. Pokreti kralježnice .....	17
3.2.4. Pokreti glave i vrata.....	17
3.2.5. Pokreti ostatka tijela .....	17
3.2.6. Važnost disanja.....	19
<b>4. ČOVJEK I SLOBODA</b> .....	21
4.1. Što je sloboda?.....	21
4.2. Čovjek: tijelo, duša i duh.....	23
<b>5. SLOBODA I SVIRANJE VIOLINE</b> .....	25
5.1. Sloboda ili opuštenost?.....	25
5.2. Psiho-fizičke napetosti i neke tehnike njihova opuštanja .....	26
5.3. Duhovna komponenta u postizanju slobode pri sviranju violine .....	34
<b>6. ULOGA GLAZBE U POVEZIVANJU POJMOVA POKRETA I SLOBODE</b> .....	37
<b>7. ZAKLJUČAK</b> .....	38
<b>8. BIBLIOGRAFIJA</b> .....	39

# 1. UVOD

Želja svakog glazbenika izvođača jest izraziti unutarnje oduševljenje glazbom prema van, prema publici. No često je u tome spriječen određenim napetostima i smetnjama u slobodnom izrazu koje si katkada ni sam ne može objasniti, a time ni ispraviti. Unutarnji nemiri i napetosti sprječavaju glazbenikov pokret da bude potpuno slobodan. Sama glazba se neprestano i tečno kreće, stoga i pokreti tijekom sviranja trebaju biti jednako tečni kako bi se određena skladba vjerodostojno izvela.

U ovome radu cilj je povezati ta dva pojma pokreta i slobode tijekom sviranja violine. Iako se čine poprilično oprečnim; pokret je pojam koji vežemo za fizički aspekt čovjekove osobe, a slobodu za psihološki i duhovni, kod sviranja su oni isprepleteni posredništvom same glazbe koja se izvodi.

U prvome dijelu rada predmet proučavanja jest pokret: što je pokret i na koji se način istražuje. Zatim slijedi upoznavanje dijelova tijela koji sudjeluju u pokretima do kojih dolazi tijekom sviranja violine. Vlastito poglavlje zauzima opis tih pokreta. Njihova analiza provedena je uz pomoć mag. cin. Josipe Jerčić, diplomirane kineziologinje s usmjerenja za kineziterapiju. Dobro poznavanje fizičkoga aspekta sviranja violine i onoga što se događa s tijelom violinista tijekom sviranja, podloga su za razumijevanje pojave psiholoških napetosti i napetosti prilikom glazbenoga izraza.

U drugome dijelu opisuje se pojam slobode čovjeka. Ističe se i razumijevanje čovjeka kao cjelovitoga bića kojeg čine tijelo i duša, a isto tako i duh, koji nadahnjuje čovjeka za djelovanje i stvaranje. Razlika opuštenosti, o kojoj se često govori kada govorimo o sviranju instrumenta, i slobode, jest u tome što opuštenost obuhvaća psiho-fizičko područje čovjeka, a sloboda uključuje i duhovnu komponentu. Stoga će biti riječ o prepoznavanju i nekim tehnikama rješavanja psiho-fizičkih napetosti, ali također i pokušaj povezivanja duhovne stvarnosti s izvođenjem glazbenoga djela. Glavni izvor korišten za to poglavlje bila je knjiga njemačkoga filozofa Eugena Herrigela: *Zen in the Art of Archery*.<sup>1</sup>

Zadnja cjelina uključuje ulogu glazbe u postizanju slobode u pokretu. Zaključak donosi objedinjenje svih poglavlja diplomskog rada i konačno povezivanje pojmova pokreta i slobode te isticanje jedinstvenosti čovjekova bića. Svaki aspekt njegova postojanja nedjeljivi je dio njegovoga sveukupnog bića i bivstvovanja - sve utječe na sve i sve je sa svime povezano.

---

<sup>1</sup> Hrvatski prijevod knjige jest *Zen u umjetnosti odapinjanja strijele*, no u izradi ovoga rada korišteno je englesko izdanje knjige.

## 2. ČOVJEK I POKRET

### 2.1. Istraživanje ljudskoga pokreta - kratak povijesni pregled biomehanike

Pokret i kretanje od njegova je postanka ono što karakterizira čovjeka kao biće. Ono mu je zajedničko sa životinjama (ili većinom životinja), no što izdvaja čovjeka jest njegova sposobnost izvoditi fine pokrete. Tu je sposobnost razvijao tijekom evolucije, ali čovjek svakim danom probija granice mogućnosti svojega tijela. Tko se od nas ne divi gracioznosti plesa ili brzini rada prstiju glazbenika? Nije stoga čudo što je **biomehanika**<sup>2</sup> fascinantno područje za proučavanje, pogotovo dio koji se bavi proučavanjem ljudskoga pokreta.

Očaranost ljudskim pokretom javlja se već u prapovijesti čemu svjedoče crteži u špiljama od kojih prvi datiraju već iz doba paleolitika (2 500 000 g. pr. Kr. - 10 000 g. pr. Kr.). Najpoznatiji su oni iz špilja Lascaux u Francuskoj i Altamira u Španjolskoj gdje je čovjek najčešće prikazan u lovu ili trku.

Istraživanje zakonitosti ljudskoga i životinjskoga pokreta započinje tek u doba stare Grčke gdje se posebno svojim radom ističe Aristotel (384.g. pr. Kr. - 322. g. pr. Kr.). On je prvi pisao o temi kretanja kod ljudi i životinja u svojem djelu „De motu animalium“, koje se smatra prvom knjigom o biomehanici. U ovom su djelu prvi put iznesene znanstvene analize pokreta i djelovanja mišića.<sup>3</sup>

Važno razdoblje za razvoj biomehanike svakako je razdoblje renesanse. Tijekom renesanse čovjek dobiva središnju ulogu, a time se povećava i zanimanje za građu ljudskoga tijela - anatomiju te ljudski pokret i gibanje. Istaknuto mjesto svakako zauzima Leonardo da Vinci (1452. - 1519.g.) koji se posebno zanimao za anatomiju i antropometriju<sup>4</sup> ljudskoga tijela. Prvi je detaljno opisivao mehaniku gibanja, proučavao kretanje čovjeka i životinja, let ptica, mehaniku disanja... Klasificirao je mišiće s obzirom na njihovu funkciju, a dao je i veliki doprinos razvoju mehanike uz razumijevanje komponenti sila, koeficijenta trenja i akceleracije tijela u slobodnom padu.<sup>5</sup>

Galileo Galilei (1564. - 1642. g.) istraživao je zakonitosti gibanja tijela i gibanja materije. Dao je veliki doprinos mehanici te se smatra jednim od njezinih začetnika.

U razvoju biomehanike veliku je ulogu odigrao talijanski fiziolog i fizičar Giovanni Borelli. Naziva ga se i ocem biomehanike. Njegovo najvažnije djelo, „De motu animalium“, temelji

---

<sup>2</sup> Interdisciplinarna struka koja se bavi primjenom mehaničkih zakona na živi organizam.

<sup>3</sup> Usp. Dodig, Miroslav. *Biokinematika čovječjeg tijela, Osnove kineziologije III*. Rijeka: Paradox d.o.o., 2019., str. 10.

<sup>4</sup> Istraživačka metoda anatomije koja se bavi utvrđivanjem dimenzija ljudskoga tijela.

<sup>5</sup> *Ibid.*, str. 12.



se na mehaničkim mehanizmima gibanja tijela. Odredio je položaj središta mase ljudskoga tijela. Prvi je odredio težište čovjekova tijela, primjenom zakona o ravnoteži na poluzi. Govorio je i o ravnoteži tijela i njenom održavanju pri obavljanju različitih pokreta.<sup>6</sup>

Za razvoj biomehanike te proučavanje ljudskoga pokreta i kretanja bitno je spomenuti i važnost razvoja fotografije. Étienne-Jules Marey (1830. - 1904.) upotrijebio je mnoge uređaje pri mjerenju svojstava čovječjeg tijela pri gibanju te pronalascima fotografske puške, kronofotografije, kronofotografskog aparata... značajno pridonio spoznaji mehaničkih svojstava gibanja ljudskog tijela. Uz Mareya, značajan je i Eadweard Muybridge (1830. - 1904.g.), fotograf koji bi povezujući 24 fotoaparata, postavljenih u niz, izradio niz snimaka te ih posebnim načinom povezoao. Takvim postupkom je 1872. godine snimio konja u trku, a poslije i čovjeka. Bio je prvi koji je takvim sustavom uspio snimiti objekte u kretanju. Konstruirao je i vlastiti aparat koji je nazvao Zoopraxiscop te je njime uspio dobiti niz gibanja u vremenskom pomaku. Te vremenske sekvence nazivao je „kinogramom gibanja“ iz kojega se mogu iščitati biomehaničke karakteristike gibanja čovjekova tijela.<sup>7</sup>

Od sredine 20 stoljeća najveće je pitanje u znanosti o ljudskome pokretu kontrola pokreta. U tom pitanju najistaknutije ime jest Nikolaj Aleksandrovič Bernstein (1896. - 1966.), tvorac novoga područja istraživanja - tzv. „fiziologije aktivnosti“. Koristeći se novim metodama u proučavanju ljudskoga pokreta, postavio je temelje modernoj biomehanici i teoriji kontrole pokreta.

Do današnjega dana nastalo je nekoliko teorija i pristupa koji govore o principima kontrole pokreta. Uz kontrolu pokreta, riječ je i o istraživanju koordinacije pokreta te interakciji čovjeka i okoliša tijekom izvršavanja pokreta. Rasprava o tome koja je koncepcija kontrole pokreta najispravnija još uvijek je otvorena, stoga su brojna istraživanja u tom području.

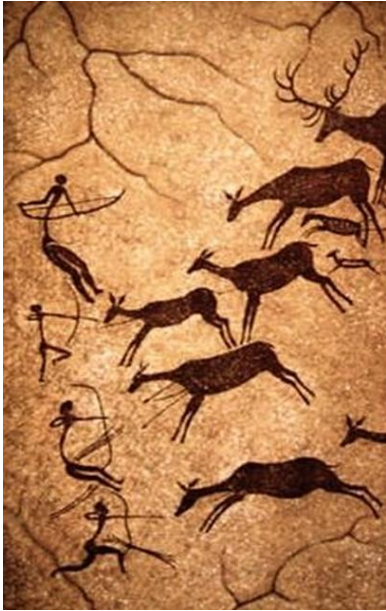
Osim u svrhu proučavanja i shvaćanja kontrole i koordinacije pokreta, danas se istraživanja i znanja iz područja biomehanike koriste većinom u medicini, robotici, vojnoj industriji, filmskoj industriji kod animacije te kod proučavanja performansi sportaša.

Zanimljivo je istaknuti kako su gibanje tijela i pokreti pri sviranju instrumenata jako slabo istraživani, dok u sportu to područje izaziva velik interes za proučavanjem.

---

<sup>6</sup> Usp. Dodig, M. 2019., str. 14.

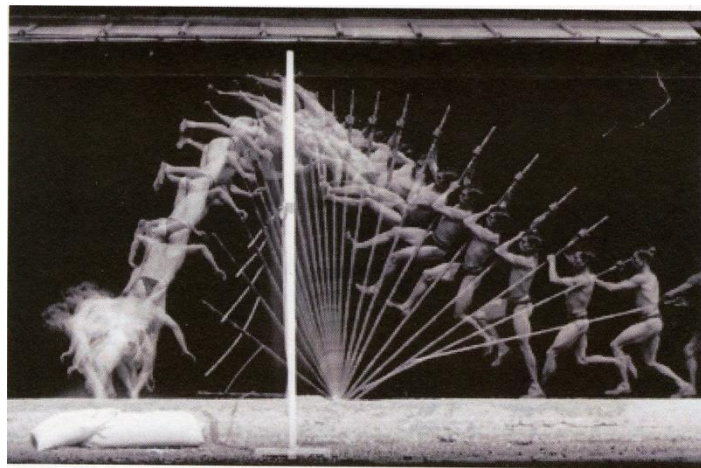
<sup>7</sup> Ibid., str. 17.-18.



Slika 1. Detalj crteža iz špilje Lascaux



Slika 2. Leonardo da Vinci, crtež čovjeka



Slika 3. Étienne-Jules Marey, fotografija pokreta pri skoku s motkom

### 3. POKRET I SVIRANJE VIOLINE

Sustav za gibanje čovječjeg tijela određen je potporno-vezivnim podsustavom (koštano-zglobni sustav), energetska-izvršnim podsustavom (mišićno-vezivni sustav) i informacijsko-regulacijskim podsustavom (živčani sustav).<sup>8</sup> Bitno je istaknuti kako navedeni podsustavi čine nedjeljivu cjelinu. Funkcioniranje bilo kojeg sustava nije potpuno bez postojanja drugog sustava. To shvaćanje ljudskoga organizma kao nedjeljive cjeline od velike je važnosti za svakoga violinista, ali i za sve glazbenike instrumentaliste. Svaki i najsitniji pokret koji učinimo tiče se cijeloga našeg tijela. Kako bismo ispravno shvatili kretnje koje se odvijaju u našem tijelu tijekom sviranja, važno je to imati na umu.

Prije nego što obradimo i opišemo vrste pokreta koji se vrše pri sviranju violine, nužno je upoznati se s dijelovima tijela koji sudjeluju u tim pokretima. Za izvršavanje pokreta koji se događaju pri sviranju violine, neki su dijelovi tijela aktivniji i izravnije sudjeluju u samoj radnji. Ti dijelovi su: trup (prvenstveno kralježnica i leđa), gornji udovi (ruke i šake) te vrat i glava. Prvo ćemo proučiti te dijelove i upoznati njihovu mišićnu i koštanu strukturu. No kao što je već istaknuto, ljudski je organizam nedjeljiva cjelina. Stoga u manjoj mjeri pri sviranju violine sudjeluje i ostatak tijela. Što se tiče unutrašnjih procesa, bitno je spomenuti i proces disanja, koji također igra važnu ulogu pri sviranju instrumenta.

#### 3.1. Dijelovi tijela koji sudjeluju pri pokretu kod sviranja violine

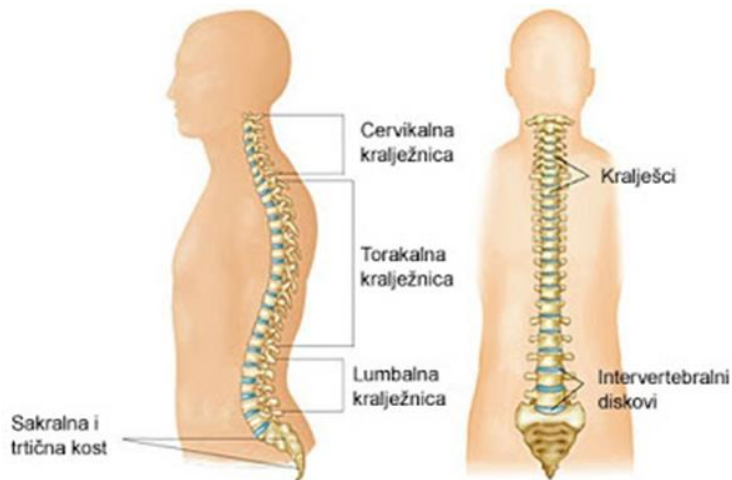
##### 3.1.1. Trup

**Kralježnica** je temeljni dio ljudskoga kostura te glavni koštani oslonac trupa nužna za pokretanje, potporu gornjega trupa i glave, stabilizaciju zdjelice, stav tijela i zaštitu osjetljivih struktura leđne moždine. Sastoji se od ukupno 33 do 34 kralješka. Kralješci se dijele na: 7 vratnih kralježaka (*vertebrae cervicales*), 12 prsnih (*vertebrae thoracicae*), 5 slabinskih (*vertebrae lumbales*), 5 križnih (*vertebrae sacrales*) te 4-5 repnih (trtičnih) kralježaka (*vertebrae coccygis*). Križni kralješci sraštavaju u križnu kost (*os sacrum*), a trtični u trtičnu kost (*os coccygis*). Stoga križne i trtične kralješke ubrajamo u nepravne kralješke, a ostale nazivamo pravim kralješcima.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Usp. Dodig, M. 2019., str. 28.

<sup>9</sup> Usp. Platzer, Werner. *Priručni anatomske atlas: 1. Sustav organa za pokretanje*. 10. izd. Zagreb: Medicinska naklada, 2011., str. 36.



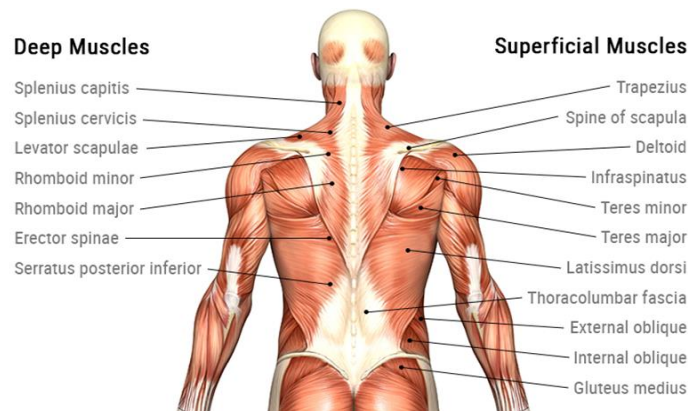
Slika 4. Prikaz ljudske kralježnice

#### Mišiće leđa dijelimo na:

1. Duboki mišići leđa: povezuju kralježnicu za koštani zdjelčni prsten i osiguravaju njegov normalan pravac i stabilnost pri različitim položajima tijela. Raspoređeni su u dva sloja, površinski i duboki. Površinski sloj grade *m. erector spinae* (mišić opružatelj kralježnice) i *m. splenius* (zavojni mišić u vratnom dijelu kralježnice). Duboki sloj gradi veliki broj metameričnih mišića (smješteni između nastavaka dvaju susjednih kralježaka) i *m. transversospinalis* (poprečno-hrptenični mišić).<sup>10</sup>
2. Površinski mišići leđa: raspoređeni su u tri sloja. Prvi sloj grade široki plosnati mišići koji polaze s rtnih nastavaka kralježaka, a to su spino-humeralni mišići (završavaju na kostima ramena) i spino-kostalni mišići (završavaju na zadnjim dijelovima rebra). Drugi sloj grade *m. levator scapulae* (podizač lopatice) i *m. rhomboideus major* (veliki rombasti mišić). Zadnji sloj grade dva široka trokutasta mišića, *m. trapezius* (trapezni mišić) i *m. latissimus dorsi* (najširi leđni mišić).<sup>11</sup>

<sup>10</sup> Usp. Dodig, M., 2019., str. 129.

<sup>11</sup> Ibid., str. 130.



Slika 5. Prikaz mišića leđa kod čovjeka

### 3.1.2. Gornji udovi

Gornji udovi - ruke, jedan su od koštano i mišićno najsloženijih dijelova ljudskoga tijela. To nije začuđujuća činjenica kada pogledamo koja je sve djela stvorila ljudska ruka i što sve ona svakodnevno čini. Promatramo li umjetnička djela u kiparstvu, slikarstvu, lončarstvu i ostalim obrtima, finu motoriku koju ljudska ruka čini prilikom sviranja instrumenta pa i sami svakodnevni nježni dodir koji naše ruke pružaju... Očigledno je da je riječ o savršenom i kompleksnom sustavu.

**Koštana struktura ruku** sastoji se od 32 kosti. Čine ju rameni zglob i kosti slobodnoga dijela ruke. Rameni zglob dalje se dijeli na lopaticu (*scapula*) i ključnu kost (*clavicula*). Kosti slobodnoga dijela ruke dijelimo na sljedeće skupine:

1. Nadlaktica: nadlaktična kost (*humerus*)
2. Podlaktica: palčana kost (*radius*) i lakatna kost (*ulna*)
3. Šaka s prstima: pešće, zapešće i prsti
  - Pešće (*ossa carpi*) – 8 kostiju, raspoređenih u 2 reda po 4 kosti
  - Zapešće (*ossa metacarpalia*) – 5 kostiju
  - Kosti prstiju (*ossa digitorum manus*) – 14 malih kostiju (falange ili članci prstiju): svi prsti imaju 3 članka (korijenski, srednji i nokatni) osim palca koji ima 2 članka<sup>12</sup>

<sup>12</sup> Usp. Ropuš, Paula. *Kratki prikaz fizičkog i psihičkog aspekta sviranja klavira*. Diplomski rad. Zagreb: Muzička akademija Sveučilišta u Zagrebu, 2019., str. 16.

Kod pokreta ruke, velika je uloga njenih zglobova. **Zglob** je pokretni spoj između kostiju. On nije fiksirani dio tijela, već sudjeluje u pokretima. Kretnje u zglobu odvijaju se u jednoj ili više osi i o tome ovisi ukupna pokretljivost zgloba.<sup>13</sup> Kostii se jedna s drugom ne spajaju direktno, već preko zglobnih ligamenata: fibroznih bijelih vezivnih tkiva.<sup>14</sup>

Kosti ruke povezuju 24 zgloba. Dijelimo ih u nekoliko skupina:

1. Sternoklavikularni zglob (kuglasti zglob): povezuje prsnu kost s ključnom kosti. Pomoću ovog zgloba cijela ruka povezana je na ostatak kostura. Ovaj zglob kuglastog je oblika što znači da se može kretati u svim smjerovima.<sup>15</sup>

2. Rameni zglob (kuglasti zglob): spaja lopatičnu i nadlaktičnu kost. Zahvaljujući kuglastom obliku, pokretljiv je u svim smjerovima i općenito je najpokretljiviji zglob u tijelu s najvećim opsegom kretanja.

3. Lakatni zglob: kombinacija je dvaju zglobova. Jedan od njih je kutni zglob koji spaja nadlaktičnu i lakatnu kost, a dopušta pružanje i savijanje podlaktice što omogućava njezine vertikalne pokrete. Valjkasti zglob spoj je palčane i lakatne kosti te omogućava okretanje palčane kosti oko lakatne te rotaciju podlaktice.<sup>16</sup>

4. Ručni zglob: čine ga dva zgloba - radiokarpalni (povezuje palčanu kost s prvim redom pešća) i mediokarpalni (povezuje prvi red kostiju pešća s drugim). Ručni je zglob ravnoga oblika te ograničeno pokretan.

5. Zglobovi šake:

- Karpometakarpalni zglob (čini ga 5 zglobova): po jedan zglob za svaki prst, omogućavaju pokrete prstiju. Ovaj zglob glavni je u omogućavanju velikih pokreta palca.
- Metakarpofalangealni zglob (5 zglobova): najveći pokreti prstiju odvijaju se u metakarpofalangealnim zglobovima, osim kod palca za čije je pokrete najbitniji karpometakarpalni zglob
- Proksimalni interfalangealni zglob (4 zgloba): srednji članci prstiju (palac nema taj zglob)
- Distalni interfalangealni zglob (5 zglobova): nokatni članci

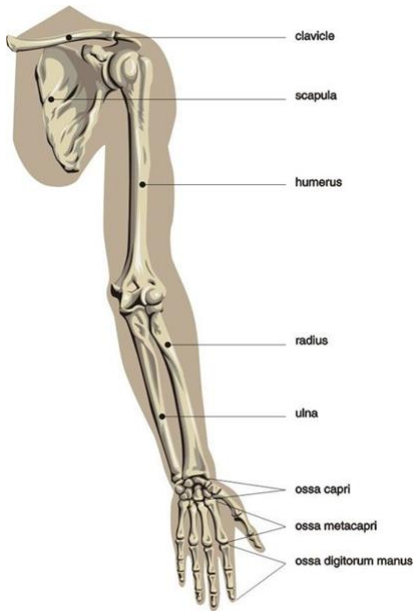
---

<sup>13</sup> Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje.

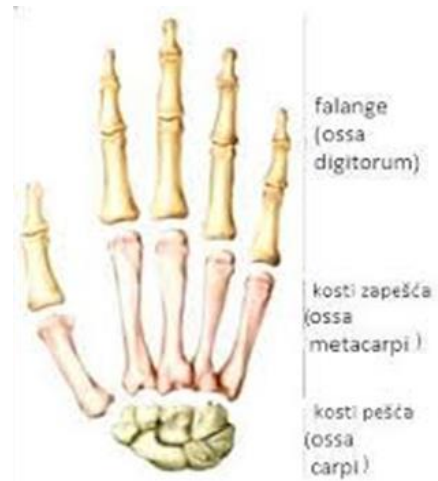
<sup>14</sup> Usp. Ropuš, P., 2019., str. 18.

<sup>15</sup> Ibid.

<sup>16</sup> Ibid., str. 19.



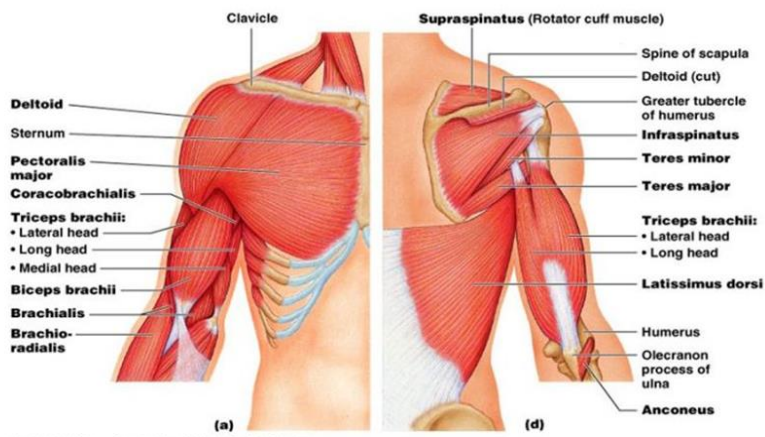
Slika 6. Kosti ruke



Slika 7. Kosti šake

U svakoj ruci je 61 **mišić**. Što se ide bliže šaci, njihov se broj povećava, a snaga smanjuje, što je logično budući da mišići gornjega dijela ruku obavljaju fizički zahtjevnije, a mišići šake finije radnje.

Mišiće ruke dijelimo u tri skupine: mišiće ramenog obruča, mišiće nadlaktice i mišiće podlaktice. U mišiće ramenog obruča ubrajamo deltoidni mišić i mišiće rotatorne manžete. Mišiće rotatorne manžete čine četiri mišića: *m. subscapularis*, *m. supraspinatus*, *m. infraspinatus* i *m. teres minor*.

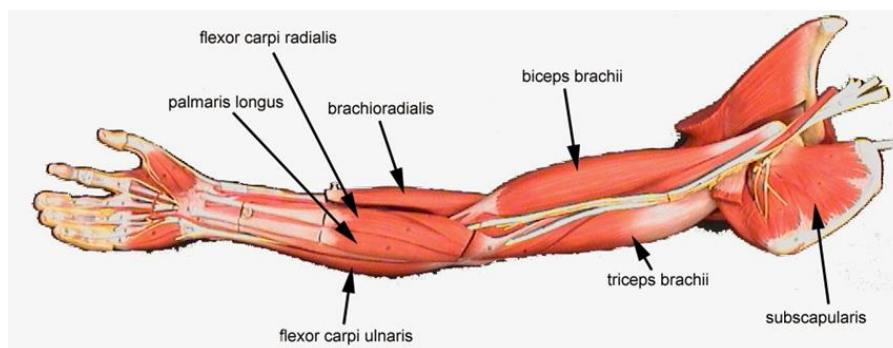


Slika 8. Mišići ramenoga obruča: prednja i stražnja strana

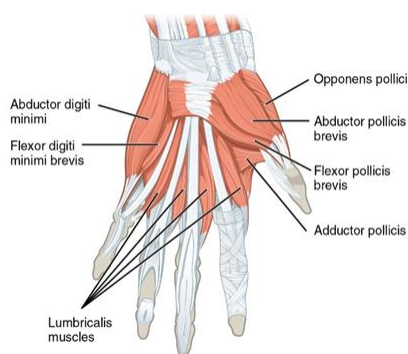
Kod nadlaktice razlikujemo dva mišića: dvoglavi mišić biceps i troglavi triceps. Biceps se nalazi na prednjoj strani nadlaktične kosti te primiče podlakticu dok se na njezinoj stražnjoj strani nalazi triceps koji podlakticu pruža i omogućava pritisak ruke prema dolje.<sup>17</sup>

Mišiće podlaktice s obzirom na pripoje, položaj prema zglobovima i na funkciju možemo podijeliti u tri skupine. Prvu skupinu čine mišići koji se vežu na palčanu kost i ostvaruju kretnje kostiju podlaktice. Druga skupina podlaktičnih mišića seže do zapešća i omogućuje kretnje u zglobovima pešća. Treću skupinu čine svi mišići koji sežu do članaka prstiju i pokreću prste.<sup>18</sup>

Zadnju skupinu mišića u gornjim ekstremitetima čine kratki mišići šake. Kratke mišiće šake na strani dlana dijelimo na tri skupine: mišiće u sredini šake, mišiće palca (*thenar*) i mišiće maloga prsta (*hypothetar*).<sup>19</sup> U sredini šake nalazi se 7 kratkih mišića. Dijelimo ih na tri jednoglava (palmarna) mišića te četiri dvoglava (dorzalna) mišića. Mišiće palca čine četiri mišića koji omogućuje same kretnje palca. Mišiće maloga prsta čine 3 mišića.



Slika 9. Prikaz mišića ruke



Slika 10. Prikaz mišića šake

<sup>17</sup> Usp. Ropuš, P., 2019., str. 24.

<sup>18</sup> Usp. Platzer, W., 2011., str. 158.

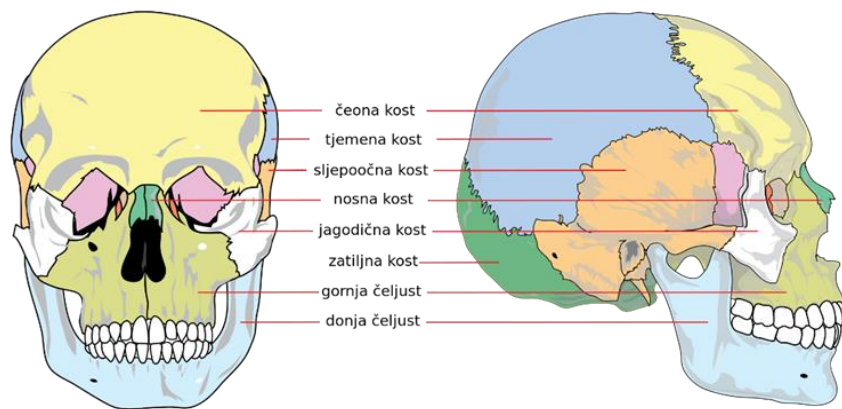
<sup>19</sup> Ibid., str. 174.



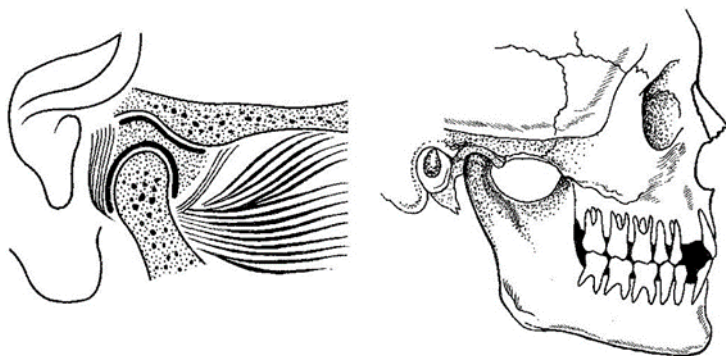
### 3.1.3. Glava i vrat

**Lubanja** je koštana osnova glave. Ona je koštani sustav glave što zatvara šupljinu u kojoj su smješteni dijelovi središnjega živčanog sustava te oblikuje koštanu osnovicu nosne i usne šupljine.<sup>20</sup> S jedne strane lubanja čini oklop za mozak i osjetne organe, dok s druge strane tvori osnovu lica. Građu lubanje stoga možemo raščlaniti na dva dijela: dio unutar kojega se nalazi mozak (*neurocranium*) te kostur lica (*splanchnocranium* ili *viscerocranium*).

Lubanja je oslonjena na vrh kralježnice, a ona sama sastavljena je od plosnatih i nepravilnih kostiju koje su nepomično uzglobljene. Kostiju koje čine lubanju jesu: čeona, tjemena, sljepoočna, nosna, jagodična i zatiljna kost te gornja i donja čeljust. **Donja čeljust** (*mandibula*) jedini je pomični dio lubanje i time čini iznimku u odnosu na ostale kosti lubanje. Ona je s ostatkom lubanje povezana čeljusnim (temporomandibularnim) zglobom.



Slika 11. Kosti lubanje



Slika 12. Prikaz donje čeljusti i čeljusnoga zgloba

<sup>20</sup> Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje.

Kosti vrata čini vratna kralježnica, koja je opisana u prethodnome poglavlju.

**Mišiće glave** dijelimo na mimično mišićje i žvačno mišićje. Mimični mišići zrakasto se šire kroz kožu lica, odnosno glave. Pri tome kontrakcija mišića pomiče kožu. Pomicanje kože, koje se zbiva u obliku nabora i brazdi, čini osnovu mimike, izražajnoga govora lica.<sup>21</sup>

Mimične mišiće razvrstavamo u nekoliko skupina:

- Mišići pokrova lubanje
- Mišići područja očne pukotine
- Mišići područja nosa
- Mišići područja otvora usta

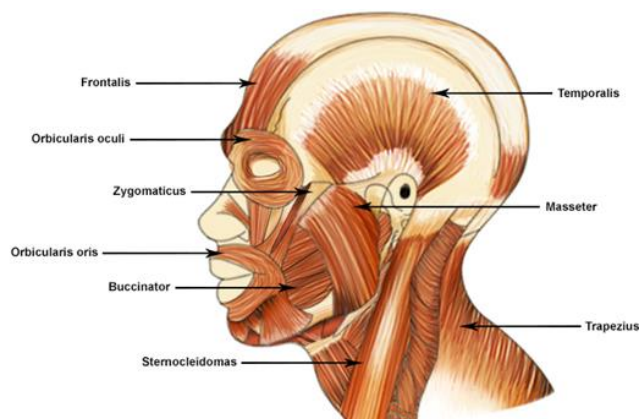
Žvačno mišićje svojom kontrakcijom pomiče donju čeljust, a čine ga četiri mišića.

U **mišiće vrata** ubrajamo prednje vratne mišiće, a njih pak možemo razvrstati u dvije skupine: podjezični (infrahoidni) mišići i mišići s pripojem na ramenom obruču.

Podjezični mišići djeluju podjednako na jezičnu kost, a time i na donju čeljust, kao i na vratni dio kralježnice. U skupini podjezičnih mišića jesu 4 mišića.

Mišićima s pripojem na ramenom obruču pripadaju dva mišića vrata koja se oba hvataju na rameni obruč, a to su m. *trapezius* i m. *sternocleidomastoideus*. *Trapezius* prije svega ima statičku zadaću - drži lopaticu i tako učvršćuje rameni obruč. Njegova je aktivna uloga privlačiti lopaticu i ključnu kost prema natrag, uz kralježnicu. *Sternocleidomastoideus* okreće glavu na suprotnu stranu i pri tome je pregiba na svoju stranu, a može djelovati i kao pomoćni mišić pri disanju.

Kontrakcijom obaju mišića, podiže se glava.



Slika 13. Mišići glave i vrata

<sup>21</sup> Usp. Platzer, W., 2011., str. 318.

## 3.2. Pokreti tijekom sviranja violine

Budući da smo se upoznali s dijelovima tijela koji sudjeluju pri pokretima tijekom sviranja violine, možemo se posvetiti samim pokretima koje oni obavljaju tijekom sviranja.

Korisno je prije toga objasniti dva pojma bitna za razumjeti problematiku pokreta, a to su: osnovni anatomske položaj i tri glavne ravnine tijela.

**Osnovni anatomske položaj tijela** odnosi se na položaj tijela u uspravnome, stojećem stavu s paralelnim stopalima, s rukama ispruženim uz tijelo, dlanovima usmjerenim prema naprijed i ispruženim prstima usmjerenim prema dolje. U odnosu na taj položaj opisuju se promjene položaja pojedinih dijelova tijela i stava tijela pri obavljanju određenih radnji. Osnovni anatomske položaj svojevrsno je polazište svih ljudskih pokreta i promjena položaja.

Ljudsko tijelo možemo presjeći s tri osnovne ravnine, tzv. **glavne ravnine tijela**. One nam olakšavaju opisivanje pojedinih anatomskih značajki tijela. Glavne ravnine tijela definiramo pomoću triju osnovnih osi tijela. To su uzdužna, poprječna i sagitalna. Uzdužna (vertikalna) os tijela pri uspravnom stavu okomita je na podlogu. Poprječna (transverzalna) os tijela okomita je na uzdužnu i usmjerena je s lijeve na desnu stranu. Zbog toga ju pri uspravnome stavu tijela nazivamo i horizontalnom ili vodoravnom osi. Sagitalna os usmjerena je poput strijele od stražnje na prednju stranu tijela i okomita je na uzdužnu i poprječnu os.<sup>22</sup>

Prva ravnina jest sagitalna (paramedijana) ravnina. Položena je kroz uzdužnu i sagitalnu os. Ona prolazi kroz tijelo tako da ga dijeli na dvije polovice - desnu i lijevu. Sagitalna ravnina koja tijelo dijeli na dvije približno jednake polovice naziva se središnjom (medijana, mediosagitalna) ravninom te ravninom simetrije.<sup>23</sup>

Frontalna (čeaona, koronarna) ravnina određena je dvjema poprječnim osima. Usporedna je s čelom i okomita na središnju ravninu. Dijeli tijelo na prednju i stražnju polovicu.<sup>24</sup>

Transverzalnom (poprečna, horizontalna) ravnina okomita je na mediosagitalnu i frontalnu ravninu, a vodoravna je pri uspravnome stavu. Dijeli tijelo na donju i gornju polovicu.<sup>25</sup>

---

<sup>22</sup> Usp. Pletzer, W., 2011., str. 2.

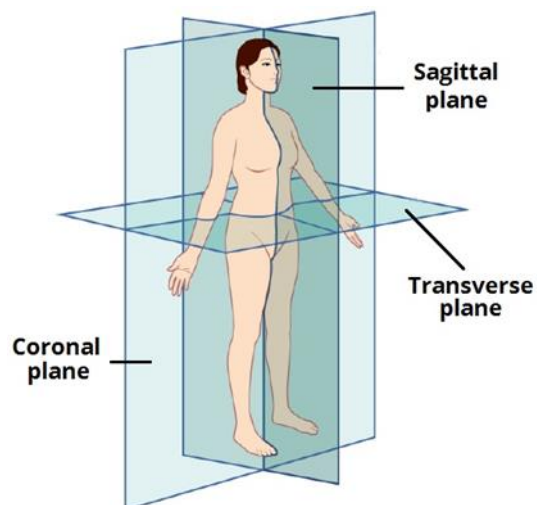
<sup>23</sup> Ibid.

<sup>24</sup> Ibid.

<sup>25</sup> Ibid.



Slika 14. Osnovni anatomske položaj



Slika 15. Tri glavne ravnine

### 3.2.1. Pokreti desne ruke

Pokreti iz desne ruke pri sviranju violine kreću iz ramenoga zgloba. Važno je osvijestiti tu činjenicu kako je rameni zglob s lopaticom i ključnom kosti dio ruke te ne samo da sudjeluje u pokretu već je jedan od glavnih pokretača pokreta. Tijekom sviranja u njemu se odvija pokret abdukcije ruke<sup>26</sup>. Cijelo vrijeme tijekom radnje sviranja violine desna je ruka je u manjoj ili većoj abdukciji (kut abdukcije ovisi o žici na kojoj sviramo, primjerice, ako sviramo na G-žici, kut abdukcije je veći jer je ona najudaljenija žica desnoj ruci). Mijenjanjem kuta abdukcija se izmjenjuje s adukcijom<sup>27</sup>. Abdukcija i adukcija odvijaju se u središnjoj ravnini.

U ramenu je cijelo vrijeme prisutna unutrašnja rotacija ruke koja se odvija u transverzalnoj ravnini. Ruka je rotirana prema tijelu i dlan više nije usmjeren prema van kao u osnovnome anatomskom položaju već prema unutra.

U pokretu lopatice potrebno je spomenuti i pokret protrakcije<sup>28</sup>. On je minimalan i događa se u situacijama kada se gudalo treba povući o vrha. U tom slučaju je nekada potrebno odmaknuti lopaticu kako bi se dosegnuo vrh, pogotovo kod svirača s kraćim rukama.

<sup>26</sup> Odmicanje ruke i ramena od tijela i trupa.

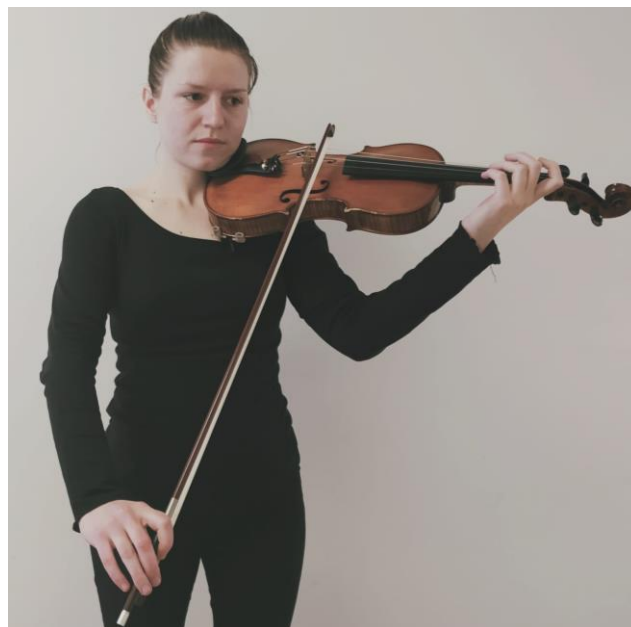
<sup>27</sup> Primicanje ruke tijelu.

<sup>28</sup> Odmicanje lopatica jedne od druge.

Unatoč ovim pokretima, rame prilikom sviranja ostaje u neutralnome položaju, odnosno pokreti elevacije<sup>29</sup> i depresije<sup>30</sup> ramena nepoželjni su.

Štoviše, podignut položaj ramena dovodi do nepotrebne napetosti u ramenu.

Lakat desne ruke u stanju je unutrašnje rotacije (pronacije) te tijekom izmjene poteza gudala s vrha i sa žabice dolazi do fleksije<sup>31</sup>.



Slika 16. i 17. Pokret fleksije lakta u krajnjim pozicijama (žabica i vrh gudala).

U ručnome zglobu desne ruke nema namjernih kretnji. On prati kretnje lakta i sve što se događa s njim pri sviranju jest posljedica pokreta lakta i ramenog zgloba. Zato za ručni zglob možemo reći kako ima statičku aktivnost. Isto to vrijedi i za prste desne ruke. Oni su u specifičnom položaju kako bi držali i pridržavali gudalo, no osim kod nekih posebnih poteza gudaalom kada je potreban minimalan pokret iz ručnoga zgloba i prstiju desne ruke (npr. staccato pod ligaturom), sami ne obavljaju nikakav pokret. Sve što se događa s prstima desne ruke tijekom sviranja (uz uvjet da nisu u grču) i ovdje je posljedica pokreta ramenoga zgloba i lakta.

---

<sup>29</sup> Podizanje ramena.

<sup>30</sup> Spuštanje ramena.

<sup>31</sup> Pokret savijanja ili pregibanja.

Istaknula bih kako je ova analiza pokreta tijekom sviranja violine obavljena uz stručnu pomoć diplomirane kineziologinje koja je promatranjem violinista (i njegovim objašnjenjem nekih specifičnosti u držanju i sviranju violine) došla do zaključka kako glavni pokret pri sviranju gudačkom kreće iz ramena te iz lakta ( koji najaktivnije „radi“) te da su svi ostali pokreti samo posljedica ovih glavnih, aktivnih pokreta te imaju već navedenu statičku aktivnost. Naravno, ukoliko su ručni zglob i šaka te prsti desne ruke zakočeni, oni neće prirodno „odgovarati“ na pokrete ramenoga zgloba i lakta te onda dolazi do zamke namjernog iznuđivanja tih pokreta, kako bi se omekšao ton sviranja. Sada je jasno kako to nije potrebno jer do amortizacije pokreta dolazi prirodnim putem. Ta činjenica objašnjiva je i samom strukturom i građom ljudske ruke i šake: kosti i mišići šake puno su manji i brojniji od onih u ruci, upravo kako bi umanjili silu koju stvara gornji dio ruke pri obavljanju pokreta te naposljetku, kako bi čovjek mogao obavljati tako fine i delikatne pokrete i radnje poput sviranja violine.

### 3.2.2. Pokreti lijeve ruke

Rameni zglob lijeve ruke cijelo je vrijeme u poziciji antefleksije<sup>32</sup> čiji kut u prvoj poziciji iznosi cca. 40-45°. Pri mijenjanju položaja ruke od jedne žice do druge dolazi do abdukcije i adukcije ruke iz antefleksije. Kada je lijeva ruka iznad E-žice kut abdukcije je najveći, a kako se primičemo G-žici, dolazi do adukcije - približavanja lijeve ruke tijelu.

Lakat lijeve ruke je u vanjskoj rotaciji (supinacija), a pri promjenama pozicija dolazi do fleksije. Što idemo prema višim pozicijama i tako se približavamo bicepsu, to je kut fleksije manji i obratno.



Slika 18. Smanjenje kuta fleksije lakta u višim pozicijama.

---

<sup>32</sup> Podizanje ruke prema naprijed.

Ručni zglob prati kretanje lakta.

Prsti lijeve ruke su u fleksiji te iz metakarpofalangealnih zglobova padaju na hvataljku. Kod prstiju lijeve ruke može doći i do ekstenzije, najčešće četvrtoga prsta.

Što se tiče vibrata, njega možemo opisati kao sitne trzaje do kojih dolazi unutar položaja u kojem se ruka nalazi, neovisno je li riječ o vibratu iz ruke, šake ili pak prsta.

### 3.2.3. Pokreti kralježnice

Evidentno je kako kralježnica nije ona koja kod sviranja vodi pokret, no nije zanemariva činjenica kako se i ona može gibati i pokretati tijekom sviranja. Štoviše, to je u određenoj mjeri prirodno i poželjno. U tome slučaju dolazi do lateralnih kretanja u zglobu kralježnice uz prijenos težine u nogama. Dakle, bitno je znati kako gibanja u kralježnici ne smiju biti samostalna u odnosu na noge jer može doći do neravnoteže i poremećaja točke težišta.

### 3.2.4. Pokreti glave i vrata

Tijekom sviranja, ovdje uključujemo i samo postavljanje violine na rame i ispod glave, dolazi do rotacije glave na lijevo pri čemu 2.vratni kralježak ima glavnu ulogu, a vrat violinista se tada nalazi u lateralnoj fleksiji na lijevo.

Glava i vrat bitni su dijelovi tijela pri sviranju violine jer njihovi mišići jednim dijelom violinu drže fiksiranom na rame i ključnu kost. No bitno je osvijestiti to da violina zapravo leži na ramenu, a glava ju, uz pregibanje vrata, svojom težinom zadržava u željenom položaju. Violina ne treba cijelo vrijeme tijekom sviranja biti fiksirana u jednom te istom položaju - može se pomicati. Ukoliko su mišići vrata i glave cijelo vrijeme tijekom sviranja napeti (trudeći se zadržati violinu čvrsto i stisnuto na jednome mjestu), cijelo tijelo ne može postići opuštenost i slobodu pokreta koji su potrebni tijekom sviranja.

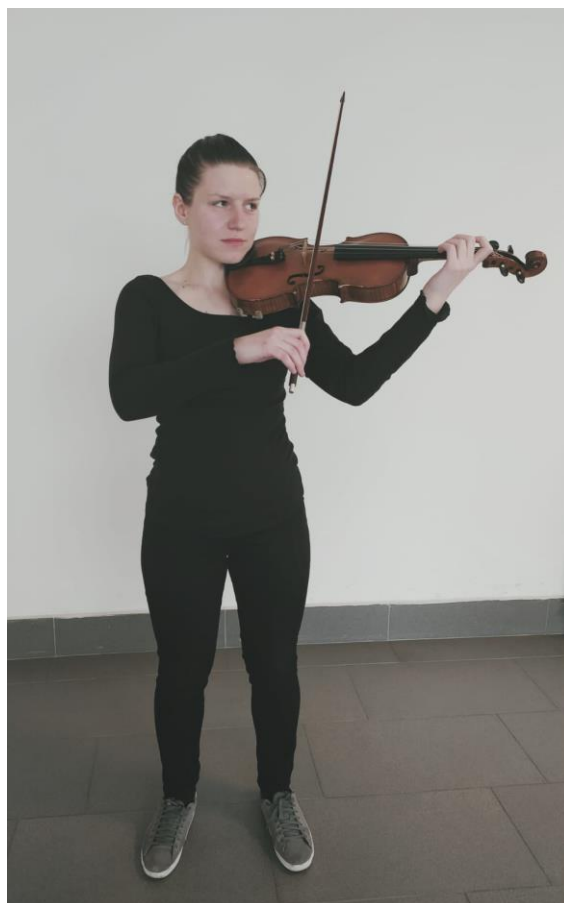
### 3.2.5. Pokreti ostatka tijela

Iako same pokrete sviranja violine obavljaju desna i lijeva ruka, ne smije se zanemariti niti ostatak tijela. Naime, tijelo je jedna cjelina i ruke ne mogu biti odvojene od ostatka tijela. Makar ne obavljao za sviranje violine nužne pokrete, sloboda i aktivnost ostatka tijela potrebna je kako bi izvedba bila prirodnija i kvalitetnija. Ljudsko tijelo savršeni je mehanizam u kojemu sve što se

odvija u jednome dijelu ima posljedice i na ostatku tijela. Ukoliko određena napetost ili ukočenost postoji u donjim ekstremitetima, vjerojatno nećemo moći postići povezanost i profinjenost pokreta u rukama.

U poglavlju gdje je opisano gibanje kralježnice prilikom sviranja, spomenuta je i uloga nogu. One su bitne kako bi regulirale prenošenje težine s desne na lijevu stranu. Kako bi to prenošenje težine bilo što prirodnije i lakše, početan stav nogu prije sviranja mora biti ispravan. On se razlikuje od onoga pri glavnome anatomskom položaju po tome što su noge odmaknute jedna od druge, a ne skupljene, razmaka tolikog da budu u širini ramena. Što se tiče koljena, bitno je da nisu zaključana i zakočena u zglobu, kako bi bila spremna za eventualna pregibanja.

Ovakav stav pri sviranju daje stabilnost tijelu, a gipkost koljena omogućava lakši prijenos težine i očuvanje ravnoteže pri sviranju.

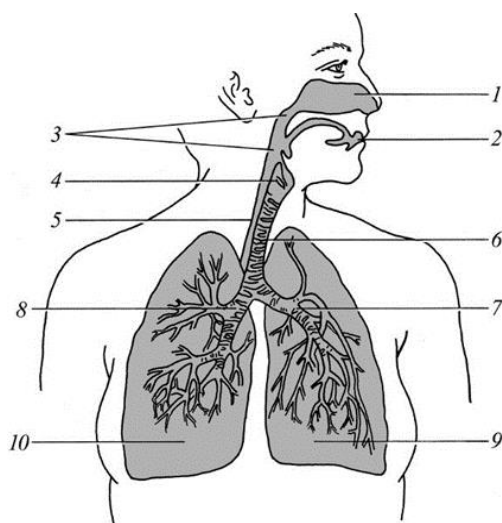


Slika 19. Početni položaj tijela pri sviranju violine



### 3.2.6. Važnost disanja

Makar disanje ne spada u pokrete tijela, ono je svojevrsno gibanje koje se odvija unutar ljudskoga tijela. **Disanje** je fiziološki proces u kojemu dolazi do izmjena plinova kisika ( $O_2$ ) i ugljičnoga dioksida ( $CO_2$ ) u tijelu. Apsorbira se molekularni kisik iz atmosfere, a izlučuje ugljikov dioksid. Pri udisanju pluća se pune zrakom te se povećava obujam prsnoga koša, a prilikom izdisaja taj se obujam smanjuje.<sup>33</sup> Disanjem upravlja autonomni živčani sustav, što znači da se ono odvija nesvjesno. Mehaniku disanja možemo bolje razumjeti ako razmotrimo ponašanje ošita tijekom disanja.<sup>34</sup> **Ošit** (dijafragma) jest tanka i plosnata mišićno-tetivna pregrada koja smještena na dnu prsnog koša odjeljuje prсну šupljinu od trbušne šupljine.<sup>35</sup> Kada udišemo, ošit se skuplja i spušta te time gura trbušne organe koji se nalaze ispod njega. Pri izdisanju, ošit se opušta i pomiče prema gore.<sup>36</sup>



Slika 20. Dišni organi – 1. nosna šupljina, 2. usta, 3. ždrijelo, 4. grkljan, 5. jednjak, 6. dušnik, 7. lijeva dušnica, 8. desna dušnica, 9. lijevo plućno krilo, 10. desno plućno krilo<sup>37</sup>

Česte zablude o disanju jesu kako postoje dvije vrste disanja, prsno i dijafragmalno, i kako je dijafragmalno disanje ispravan način disanja. Istina jest kako je prsno disanje pogrešan način disanja jer stvara napetosti u vratnome dijelu kralježnice, no isto tako disanje s naglašenim radom ošita i pokretanjem trbuha nije potpuno ispravno. Iako je ošit glavni mišić, on ne djeluje sam.

<sup>33</sup> Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje.

<sup>34</sup> Usp. Brennan, R. *Kako disati*. Zagreb: Planetopija, 2017., str. 32.-33.

<sup>35</sup> Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje.

<sup>36</sup> Usp. Brennan, R., 2017., str. 33.

<sup>37</sup> Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje.

Disanje ne uključuje samo ošit, samo pluća ili samo trbuh, već i sve mišiće i sve dijelove dišnog sustava u trupu.<sup>38</sup> Ono je najučinkovitije kada ošit, trbuh, pluća i mišići oko prsnog koša rade usklađeno.<sup>39</sup> Kada dišemo ispravno, dišemo cijelim svojim bićem. Zato se tijekom disanja nije dobro koncentrirati na zasebne dijelove tijela.<sup>40</sup> Disanje je automatska radnja i treba se odvijati prirodno i bez napora. Treba samo osvijestiti radnje i navike koje nam ometaju disanje i krenuti ih mijenjati. Loše držanje i pogrešno korištenje tijela pri pokretu stvara napetost u mišićima oko prsnoga koša i oko područja gdje prolazi zrak te je čest uzrok loših navika disanja. Izlaganje emotivnom, tjelesnom ili mentalnom stresu također može biti uzrokom nepravilnoga disanja. Ubrzani svakodnevni život i velika količina podražaja kojima smo svakodnevno izloženi za posljedicu imaju povećanu mišićnu napetost koja sputava disanje. Naše disanje postaje plitko i ubrzano, a osobito zanemarujemo važnost izdisaja. Nepravilno i restriktivno korištenje dišnoga sustava tijekom dugog razdoblja može štetno djelovati i na druge sustave zato što čovjek nije sastavljen od zasebnih i međusobno neovisnih dijelova. Naše tijelo integralna je cjelina u kojoj je svaki sustav usklađen sa svim drugim sustavima.<sup>41</sup> **Ispravno disanje** ima mnoge pozitivne učinke na sveukupno zdravlje organizma: omogućuje unos veće količine kisika u organizam pri udisaju, smanjuje krvni tlak, reducira stres i smanjuje lučenje hormona kortizola tzv. hormona stresa, „masira“ unutrašnje organe trbuha i potiče probavu te smanjuje napetosti u vratu i ramenima te pridonosi ispravnome držanju.

Ispravno disanje prilikom sviranja smanjuje napetost u području ramena te omogućuje prirodniji pokret. Također, osim fizičke funkcije, ispravno disanje ima za posljedicu i psihološke beneficije. Pomaže relaksaciji i opuštanju stresa i napetosti koji otežavaju i smanjuju kvalitetu svirke i izvedbe. Tijekom sviranja, najčešće zbog zaokupljenosti tehničkom problematikom ili napetosti tijekom nastupa, često nam se može dogoditi da „zaboravimo“ disati. Točnije, disanje postaje plitko i nepravilno. Važno je to osvijestiti i usvajati naviku ispravnoga disanja tijekom sviranja violine.

Važnost ispravnog disanja značajno je izražena u istočnjačkim duhovnostima, ali i u zapadnjačkoj kulturi povećava se svijest o njegovoj važnosti. Opće je poznata činjenica kako duboko disanje smiruje osobu koja je uznemirena. Ne može se stoga zanemariti činjenica kako je disanje jedan od ključnih procesa u ljudskome organizmu bitnih za ispravno funkcioniranje čovjeka. Zato je nužno osvijestiti ga i uključiti u svaki aspekt ljudskoga djelovanja. Za glazbu također često kažemo da *diše*; ima uzdahe i pauze, promjene karaktera, fraza, boja, zvukova... Kako bismo omogućili napisanoj glazbi da diše i oživi u našoj izvedbi i reprodukciji logičnom se nameće potreba za izvježbavanjem ispravnoga disanja i u vlastitome organizmu.

---

<sup>38</sup> Usp. Brennan, R., 2017., str. 60.

<sup>39</sup> Ibid., str. 33.

<sup>40</sup> Ibid., str. 60.

<sup>41</sup> Ibid., str. 11.-13.

## 4. ČOVJEK I SLOBODA

### 4.1. Što je sloboda?

Pojam **slobode** opširan je i intrigantan. Nema čovjeka koji ne žudi za slobodom, ali malo koji bi odmah znao definirati slobodu i reći što ona označava. Pojam slobode obuhvaća svaki aspekt ljudskoga bića i djelovanja, neodvojivi je dio njegove egzistencije.

U filozofiji, razlikujemo tri tipa slobode. To jesu: *sloboda od*, *sloboda izbora* i *sloboda za*.

**Slobodu od** možemo protumačiti kao slobodu u smislu slobode od različitih ograničenja te odsutnosti vanjskih zapreka kako bi čovjek učinio ovo ili ono. To je sloboda shvaćena u širem društvenom smislu kao neograničavanje čovjeka u djelovanju. Riječ je o socijalnoj i političkoj slobodi kao temeljnim ljudskim pravima i obvezama. Ona je zajamčena Općom deklaracijom o ljudskim pravima, na kojoj se trebaju temeljiti državni zakoni.<sup>42</sup>

**Sloboda izbora** mogućnost je čovjeka da bira između više opcija i motiva. Sloboda da kaže da jednoj stvari i ne drugoj.

**Sloboda za** (naziva se još sloboda za slobodu ili sloboda volje) konstitutivna je sloboda u smislu čovjekova preuzimanja slobode i odgovornosti. Dok su sloboda od i sloboda izbora svojstvene i životinjama, sloboda za privilegija je čovjeka.<sup>43</sup> Čovjek se, naime, od ostalih bića razlikuje time što nije do kraja determiniran nužnošću prirodne i društvene okoline u kojoj se nalazi. On samostalno i aktivno mijenja, stvara i oblikuje svoj svijet i samoga sebe. Nije rob vlastitih prirodnih nagona niti puki proizvod društvenih sila kojima je okružen. Ima sposobnost suprotstaviti se i odabrati, stvarati i mijenjati. Čovjekovo stvaralaštvo dokaz je njegove slobode. Stvaralaštvo jest određenje da čovjek nije samo ono što jest već da je biće mogućnosti koje se svestrano i neprestano razvija. Ostvaruje svoje ciljeve i potencijale te je sustvaralac i suizgraditelj svijeta u kojem živi. No sloboda za obuhvaća i odgovornost. Čovjek samim time što djeluje postaje i odgovornim za ono što jest i za ono kakav svijet jest te odgovornim i za svoju sudbinu. Stoga je sloboda i samoodređenje i autonomija čovjeka.<sup>44</sup>

No čovjek može izbjeći toj slobodi. Iako je stvoren slobodnim, ta mu sloboda omogućuje čak i odabir biti neslobodan. Čak i u slobodnom društvu čovjek može biti neslobodan. U našoj civilizaciji karakterističan je tzv. bijeg od slobode, odricanje slobode i odgovornosti, izbjegavanje

---

<sup>42</sup> Usp. Dadić, Borislav; Nekić, Cecilija. Čovjek i njegova sloboda. *Diacovensia: teološki prilozi*, Vol. 25 No. 3, 2017., str. 402.-403.

<sup>43</sup> Usp. Kalin, Boris. *Filozofija: Uvod i povijest*. Zagreb: Školska knjiga, 2014., str. 32.-33.

<sup>44</sup> Ibid.

kritičkoga mišljenja i pasivno prihvaćanje postojećega stanja.<sup>45</sup> No bijegom od slobode, čovjek bježi od samoga sebe, budući da je ona nedjeljiva od čovjeka.

Uz slobodu također vežemo i pojam volje. Slobodan čovjek biće je koje nakon što promisli odlučuje činiti dobro ili zlo, zna što hoće i zašto to hoće. Stoga slobodu poimamo kao čin volje. Volja je ta koja kao unutarnji osobni čin egzistentnog bića omogućava djelovanje. Volji se stoga pridodaje epitet *slobodna*. Ako je sloboda oznaka voljnoga čina, čovjekovo je djelovanje slobodno. Čovjek dakle najprije promišlja pa tek onda djeluje. Slobodan čovjek promišljeno djeluje i preuzima odgovornost. Sloboda za omogućava čovjeku i unutrašnju slobodu od afekata i strasti. Čovjek je gospodar svojih čina.

Pitanje koje se nameće jest može li i kako čovjek biti potpuno slobodnim? Ima li u svemu mogućnost izbora ili je taj izbor katkada izvan njegova dosega? Iako shvaćamo slobodu kao ključni dio čovjekova bivstvovanja, među filozofima se javljaju i struje koje tvrde da čovjekovo djelovanje nije potpuno slobodno. Odnosno, djelovanje može biti slobodno, mi možemo odlučiti nešto učiniti ili ne učiniti, no iza naših odluka stoje određeni motivi i želje. Koliko smo slobodni u odabiru motiva? Možemo li zaista svjesno utjecati na želje i čežnje srca? Biti slobodnim ne znači htjeti što želiš, već činiti što želiš. Poznati filozof Spinoza definirao je pak slobodno biće onim koje postoji i djeluje po nužnosti njegove prirode, a neslobodno ono čija su egzistencija i djelovanje fiksno određeni nečim drugim. Za Spinozu primjer slobodnoga bića je Bog, koji postoji po samoj nužnosti njegova bića: postoji neovisan ni o kome drugome.<sup>46</sup> Zaključujući iz te teze, čovjek ne može biti potpuno slobodnim. Njegova egzistencija određena je višim bićem: nije gospodar života, ne može ga stvoriti kada hoće niti ga ima pravo oduzeti.

Možemo u tome smislu priznati kako je čovjekova sloboda ograničena. Uostalom, granica slobode jednoga čovjeka tamo je gdje počinje sloboda drugoga. A izvor čovjekove slobode nije u njemu već je dar. Ona proizlazi iz višega bića, koje daruje i sam život. Na pitanje tko je ili što je taj izvor života postoje razni odgovori. No zajedničko je svim religijama i filozofijama tvrdnja: čovjek nije sama sebe stvorio već je stvoren i time se ne može zvati gospodarom života. Isti taj bitak- Bog, tvorac, energija, apsolutno biće po kojemu sve što jest jest... darivatelj je slobode. Čovjekova sloboda proizlazi iz bitka- *apsolutne slobode*.

---

<sup>45</sup> Usp. Kalin, B., 2014., str. 33.

<sup>46</sup> Usp. Steiner, Rudolf. *The Philosophy of Freedom: The Basis for a Modern World Conception*. 7. izd., The Rudolf Steiner Press, 1964., str. 22.

## 4.2. Čovjek: tijelo, duša i duh

Kako bismo bolje spoznali značenje čovjekove slobode u što širem i detaljnijem smislu mogućem, dobro je spomenuti što je to sve što čovjeka čini - čovjekom.

Čovjek ima **tijelo**. Čovjek je dijelom materije, konkretan je i zauzima svoje mjesto u vremenu i prostoru. Kao materija raspadljiv je i konačan.

No čovjek nije sama materija. To je vidljivo u njegovoj sposobnosti da razmišlja, da stvara, da slobodno odlučuje. Tu nematerijalnu komponentu čovjeka nazivamo **dušom**. Različite filozofske škole i pravci, počevši već od onih iz doba antike na različite su načine definirali dušu. Za Talesa je tako duša bila božansko načelo gibanja prisutno u cijelome kozmosu, za Demokrita i njegov materijalistički monizam duša se sastoji od gibljivih okruglih vatrenih atoma. Platon definira dušu kao samostalnu, nadređenu tijelu i povezanu s njime samo izvanjski. Ona postoji iz tzv. svijeta ideja<sup>47</sup> i tijekom života u tijelu prisjeća se tih ideja, a nakon smrti čovjeka odvaja se od tijela te nastavlja živjeti. Za Aristotela duša je oblikovno i djelatno načelo tijela. Razlikuje čovjekovu dušu od biljne i životinjske po tome što u nju ulazi božanski duh te joj omogućuje spoznaju i ćudoredno djelovanje. Kršćanski filozofi, na čelu sa sv. Tomom Akvinskim, dijele slično viđenje duše poput Aristotela. U njemačkom idealizmu duša je subjektivni lik razvoja svijesti iz duha u prirodi. U 19. i 20. st. od filozofije se osamostaljuje empirijska psihologija i njezina tema pretežito postaju duševna zbivanja, slojevi duše i upravljanje ponašanja. Od Freudove psihoanalize za istraživanje slojeva duše značajna su otkrića dubinske psihologije o nesvjesnome i podsvjesnome.<sup>48</sup>

Značenje pojma duše u svim teorijama i definicijama pokazuje na unutarnje načelo života, na životnu snagu koja pokreće tijelo. Po nekim vjerovanjima, ona umire s tijelom, dok se većina vjerovanja slaže u tvrdnji kako je duša besmrtna. Nakon smrti tijela nastavlja živjeti u drugim oblicima: nastavlja boravak na zemlji izvan tijela, reinkarnira se u drugim ljudima i životinjama, ili pak živi u onostranoj vječnosti.

Prihvatanjem zbilje kako čovjeka čine i tijelo i duša postavlja se pitanje odnosa tih dviju komponenti. Materijalistički pravci daju prednost materiji. Platonov idealizam ističe dušu kao nadređenu tijelu i materiji. Aristotel i sv. Toma Akvinski smatraju čovjeka jedinstvom duše i tijela. Po njima čovjek predstavlja supstancijalno jedinstvo temeljnih metafizičkih principa - duše i tijela; jedinstvo forme i materije.

Danas je najraširenije prihvaćeno gledanje na čovjeka kao jedinstvo duše i tijela, stoga se ta tvrdnja uzima kao polazna pretpostavka za ostatak teksta.

---

<sup>47</sup> Za Platona su ideje bit i bitak svega, one su vječne i nepromjenjive te izvor i uzrok svemu. Svijet ideja prava je zbilja, a svijet pojava- ono što opažamo- prolazna zbilja. Po njemu, materijalne stvari jesu samo odbлесак ideja.

<sup>48</sup> *Hrvatska enciklopedija*, mrežno izdanje.

Objasnili smo te dvije komponente ljudske osobe - tijelo i dušu. Tijelo je materija, duša je umni dio čovjeka, omogućava mu tvorbu misli, osjećaja, želja. Ali čovjek je kreativno biće. Ono stvara. I ne stvara samo ono što vidi. Njegovo stvaralaštvo nadilazi granice vidljivoga, nadilazi granice opipljivoga i razumskoga. On stvara i poznaje stvari koje u prirodi nisu moguće, stvari koje ne mogu doći u svijest čovjeka potaknute samo okolinom, objektivnom i prirodnom stvarnošću. Otkuda čovjeku poticaj za stvaranjem glazbe? Počeo je slušanjem i oponašanjem zvukova iz prirode. No ono što je napisano i skladano u glazbi do današnjega dana, nije puko oponašanje okoline. Otkuda čovjeku poticaj i ideja za pisanje knjige fantastike u kojemu se pojavljuju bića koja u stvarnosti ne postoje? Možemo reći da je čovjeka nešto nadahnulo na to, da su te stvari nastale po *nadahnuću*. Nekakav je duh tu djelovao. Pojam **duha**, nije jasno determiniran pojam i često ga se izjednačava s pojmom duše. Razlikovanje duha i duše susrećemo najčešće u učenjima nekih religija, samo pod različitim imenima. U kršćanstvu taj duh naziva se Duhom Svetim, treća je božanska osoba<sup>49</sup> koja silazi na ljude i nadahnjuje ih kako bi činili djela Bogu ugodna. Preobražava čovjekova djela te ga čini sličnijim Bogu, svojemu tvorcu. On je nešto izvan osobe što preobražava njezina djela i uzdiže čovjekovo djelovanje na višu razinu, omogućujući mu katkada i činjenje djela izvan ljudskih sposobnosti.

U Svetom Pismu na nekoliko se mjesta razlikuje postojanje duše i duha u osobi čovjeka. U starozavjetnoj Knjizi Postanka u iskazu o stvaranju čovjeka piše: „Tada načini Gospodin Bog čovjeka od zemaljskog praha i udahnu mu u lice duh života. Tako postade čovjek živo biće.“<sup>50</sup> Na tom mjestu u originalnome je tekstu za duh upotrijebljen hebrejski naziv *ruah*. On inače u Svetom Pismu označava dah, životnu snagu koju je Bog ulio u čovjeka. U Starome Zavjetu koristi se i izraz *nefeš*, a označava živo biće u stanju potrebe i želje te njegove osjećaje i težnje. *Nefeš* posjeduju i životinje.<sup>51</sup> Taj izraz može se prevesti kao duša. Tumačenje ovoga retka iz Pisma jest da je čovjek (Adam) tada već imao *nefeš*, no tek nakon što mu je udahnut *ruah*, on postaje čovjekom u punom smislu riječi. U Novom Zavjetu, sv. Pavao u 1. poslanici Solunjanima<sup>52</sup> razlikuje izraze *pneuma*, *psiche* i *soma*, što prevodimo kao duh, duša i tijelo. Duh stoga možemo protumačiti kao vezivnu komponentu koja objedinjuje dvojnost duše i tijela te oživljava čovjeka. On je također onaj koji potiče na stvaranje i kreativnost. Budući da smo udahnutim duhom *do kraja* stvoreni, i mi imamo potrebu stvarati. Stravinski u svojoj Poetici glazbe kaže: „Budući da sam stvoren, ne mogu a da ne želim stvarati.“<sup>53</sup>

Pitanje postojanja duha prelazi granice znanstvenog pitanja i ulazi u područje osobnoga vjerovanja. Ne može se potpuno i razumski dokazati postojanje duha, niti dokazati razlikovanje duše i duha. No svakako možemo priznati kako za neka djela čovjek dobiva nadahnuće koje ne

---

<sup>49</sup> Kršćanstvo kao monoteistička religija vjeruje u jednoga Boga, no razlikuje tri božanske osobe: Oca, Sina i Duha Svetoga.

<sup>50</sup> Post. 2,7 Šar.

<sup>51</sup> Usp. Scola, A. Marengo, G., Prades Lopez, J. *Čovjek kao osoba, teološka antropologija*. Zagreb: Kršćanska sadašnjost, 2003., str. 135.

<sup>52</sup> 1 Sol 5,23 Šar: „Neka se vaš cjelovit duh, vaša duša i vaše tijelo sačuva besprijekorno za dolazak našega Gospodina Isusa Krista.“

<sup>53</sup> Stravinski, I. *Poetika glazbe u obliku šest predavanja*. Zagreb: Algoritam, 2009., str. 55.

može objasniti; nešto *izvana* potiče ga na stvaranje. Pogledajmo samo brojna umjetnička djela, bit će nam jasno o kakvome je nadahnuću riječ. Katkada kao da se djela *sama* stvore. Skladatelji znaju posvjedočiti kako se neke skladbe same razliju na papir u obliku notnoga zapisa ili pak glazbenik može potvrditi kako nekada ima osjećaj kao da ne svira on glazbu već glazba *kroz* njega sama svira. To su činjenice koje ne možemo potpuno objasniti, ali ih možemo prihvatiti kao istinite. Pretpostavka o duhu koji nadahnjuje i tako uz tijelo i dušu čini čovjeka potpunim (ovdje se naglašava stvaralaštvo i kreativni izraz kao bitan aspekt ljudske osobe) važna je i u ostatku ovoga rada. Poslužit će opet citat Stravinskog: „Ne zaboravimo da je zapisano: *Spiritus ubi vult spirat* [Ivan, 3: 8].<sup>54</sup> U toj se tvrdnji treba prije svega zadržati na VOLJI. Duh je, dakle, obdaren sposobnošću volje. Načelo spekulativne volje je činjenica.“<sup>55</sup> Duh ima slobodnu volju. Dakle, upravo po duhu čovjek dobiva potpunu slobodu. Razumijevanje samoga jedinstva čovjekove osobe i suradnje tih triju njegovih komponenti jedna je od polaznih točaka koje otvaraju pogled na slobodu kao na važan dio umjetničkoga izražaja, u ovome konkretnome slučaju, sviranja violine.

## 5. SLOBODA I SVIRANJE VIOLINE

### 5.1. Sloboda ili opuštenost?

Kod sviranja instrumenata, time i violine, često se govori o napetosti do koje može doći tijekom sviranja. Ona se fizički manifestira u ukočenosti udova, prstiju, vrata...a najčešće je posljedica mentalne napetosti. Ili je riječ o napetosti zbog neke pasaže u notnome tekstu koju još nismo potpuno usvojili, ili zbog nekoga drugoga tehničkog ili pak memorijskog problema, ili je riječ o samoj napetosti pred nastupom. U tom slučaju treba se raditi na opuštanju tijela i uma. Takve vrste napetosti javljaju se kod svakog glazbenika u manjoj ili većoj mjeri. I o tome će biti još riječi u daljnjemu tekstu. No razlog tomu što je pojam slobode ključan u ovome radu jest zbog njegove nadređenosti pojmu opuštenosti. Sloboda uz psiho-fizičke dimenzije obuhvaća i onu duhovnu. Time ne zanemaruje niti jedan aspekt čovjekova postojanja već u svojem značenju prožima cijelu osobu. Ukoliko želimo našu svirku zaodjenuti u potpunosti slobodom i autentičnošću, bitno je osvijestiti kako postoji nešto iznad nas što daje konačan dodir našoj izvedbi. Sviranje instrumenta nije puka tehnička niti umna vježba ili vještina, već je reprodukcija umjetničkoga djela nastalog kao plod i izraz nadahnuća, u tom slučaju čovjek (skladatelj) postaje sredstvo preko kojega taj stvaralački duh dolazi do ostatka čovječanstva.

---

<sup>54</sup> U hrvatskome prijevodu cijeli redak glasi: „Vjetar puše gdje hoće; čuješ njegov šum, ali ne znaš odakle dolazi ni kamo ide. Tako je kod svakoga koji je rođen od Duha.“ (Iv 3, 8 Šar)

<sup>55</sup> Stravinski, I., 2009., str. 54.

Osvijestiti procese u tijelu, osvijestiti umne radnje tijekom sviranja te naposljetku prihvatiti i spoznati nadahnuće i postojanje treće osobe – duha, daje nam cjelovitost. Čovjek je cjelovit u te tri dimenzije: tijelo, duša i duh. Ako nedostaje jedna, nije potpun. Stoga ni svako njegovo djelo ne može biti cjelovito ukoliko se zanemari ijedna dimenzija.

## 5.2. Psiho-fizičke napetosti i neke tehnike njihova opuštanja

Sviranje violine kompleksna je vještina koja kod izvođenja zahtijeva izuzetnu budnost i aktivnost organizma. Dok sviramo violinu, naš mozak istodobno kontrolira i obavlja slijedeće radnje: držanje violine (ono je samo po sebi zahtjevno i treba vremena da se usvoji u toj mjeri da nam taj položaj više nije neudoban i neprirodan), koordinacija lijeve i desne ruke (ruke istodobno vrše različite radnje i pokreti jedne ruke trebaju biti neovisni od pokreta druge ruke), prisjećanje ili čitanje notnoga teksta, kontrola intonacije, ispravna interpretacija ugođaja i stila skladbe, održavanje ravnoteže, povezivanje pokreta u neprekidnu i tečnu cjelinu. Ukoliko se javi poteškoća pri ijednom od navedenih segmenata, sigurno dolazi do određene razine napetosti kod svirača. Iako svirač može biti sam po sebi fizički napetiji, bez konkretnoga povoda (kod nekih ljudi prirodno držanje tijela može biti u većoj mišićnoj napetosti i aktivnosti za razliku od nekih koji su prirodno opušteniji), najčešće je fizička napetost posljedica mentalnih napetosti. Kató Havas<sup>56</sup>, mađarska violinistica i profesorica violine i viole koja se u svojem dugogodišnjem pedagoškom radu većinom bavila prevencijom fizičkih ozljeda i rješavanjem treme pred nastupima, u svojem eseju „*The Release from Tension and Anxiety in String Playing*“<sup>57</sup> navela tri razloga u samoj prirodi sviranja violine koji dovode do fizičkih napetosti violinista te tri koja izazivaju mentalne napetosti. Prvi razlog za fizičku napetost jest teška drvena tekstura instrumenta. Glazba koju instrument treba izvesti uvijek mora biti tečna, jer je ta protočnost u samoj prirodi glazbe. No tvrda tekstura instrumenta u našoj podsvijesti izaziva statički odgovor u našim rukama, drugim riječima, želimo *odgovoriti* toj tvrdoj teksturi istim načinom - tvrdim rukama. Drugi razlog jest „držanje“ violine i gudača. Čovjekova je refleksna radnja zadržati stvari od ispadanja te se često javlja pogreška prečvrstoga stiska u objema rukama. Treći razlog jest naš pogled koji pada na lijevu ruku. Oči su te koje upozoravaju mozak na događanja oko nas te u skladu s time slijede naše reakcije. Kod sviranja violine to je povećana potreba za kontroliranjem pokreta lijeve i desne ruke, što opet koči protočnost glazbe i prijenos onoga iznutra na van.

---

<sup>56</sup> Kato Havas (5.11.1920 – 31.12.2018) autorica je knjiga *The Approach to Violin Playing, The Twelve Lesson Course, The Violin and I, Stage Fright, Its Causes and Cures* u kojima razrađuje svoju metodu pristupa učenju sviranja violine. Bila je ravnateljica Kato Havas ljetne škole za gudače u Roehamptonu te osnivačica i direktorica glazbenih festivala u Purbacku i Roehamptonu, u Engleskoj.

<sup>57</sup> Esej je dio knjige Carole Grindea: *Tensions in the Performance of Music*.



Kod psihičkih napetosti Havas prvo navodi tendenciju vertikalnosti našega sviranja. Glava je naslonjena na rame, prsti padaju prema dolje, gudalo pada na žicu - sve nas to *vuče* prema dolje. No budući da je glazba pokret i neprestana tečnost, ne može ići prema dolje već se treba širiti horizontalno. Drugi razlog jest stav po kojemu interpretaciju i pokret vodi isključivo desna ruka. Kao zadnji razlog za psihičke napetosti Havas navodi uvjerenje kako je violina težak instrument za sviranje.

Havas je u svojem radu također intenzivno proučavala mađarsku cigansku glazbu i njihove violiniste. Primijetila je i osobito ju je privukla njihova nesputanost i sloboda pri sviranju i uživanje u vlastitoj interpretaciji, iako mnogi od njih nisu imali ni sata formalnoga glazbenog obrazovanja. Dok s druge strane imamo većinu klasično školovanih violinista koji se bore s opuštanjem napetosti i s raznim tehničkim problemima u sviranju. Proučavajući njihov način sviranja, došla je do nekoliko opažanja koji bi mogli pomoći klasičnome violinistu u opuštanju napetosti. Prvo, Ciganin je mobilan. Pokret je važan dio njegove interpretacije. On dolazi instinktivno - pokretom prenosi unutarnju energiju koju nosi na van. I njegova glava i vrat su slobodni - ne moraju biti naslonjeni na podbradak; osjećaj *držanja* violine eliminiran je. Što se tiče lijeve ruke, ona vodi pokret. Ciganska glazba ima puno ukrasa, dvohvata i pasaža koje nisu planirane već su produkt trenutnoga nadahnuća same glazbe. Lijeva ruka s prstima ide za onim što želi čuti, a desna ruka ju prati svojim potezom. Ono što ističe kao najbitnije u interpretaciji ciganskih violinista jest prijenos unutrašnje energije na van kroz *konstantan pokret* koji daje ritmički puls. Bitno je istaknuti i kako kretanje ne staje u rukama, već je gibanje koljena od izuzetne važnosti. Koljena su ta koja daju ritmički puls izvedbi.

Ovdje vidimo kako je pokret u cijelome tijelu tijekom sviranja bitan, no postoji opasnost od pretjeranoga i namjernoga pokreta. Do njega najčešće dolazi uslijed želje za kompenzacijom napetosti u drugim zglobovima. Na primjer, napetosti u ramenima kompenziramo namjernim pomicanjem ručnoga zgloba. No kao što je napisano u poglavlju o pokretima do kojih dolazi uslijed sviranja, pokret kreće iz ramena i lopatica, a sve što se događa u ručnome zglobu u većini je slučajeva samo posljedica tog pokreta. Druga kompenzacija do koje može doći jest pretjerano gibanje trupa na lijevo i desno kako bi se prekrila napetost u koljenima. Pokret treba biti posljedica onoga što se događa u nama tijekom izvedbe, a ono što osjećamo treba biti posljedica same glazbe. Stoga je ispravan slijed prijenosa te energije glazba-osjećaj(ugodač)-pokret.

U savjetima kako postići to ispravno prenošenje energije, Havas ističe tri stvari na koje se treba obratiti pozornost. Prvo je ispravno držanje i postura tijela. Potrebno je ostvariti ravnotežu tijela pri svakome pokretu, a u početnom stavu bitnu ulogu čini položaj nogu koje trebaju biti raširene u ravnini ramena s oba stopala na tlu, usmjerena lagano prema van, a u zglobu koljena noge trebaju biti slobodne. Zamišljanje postojanja *treće noge*, koja se nastavlja na kralježnicu, olakšava postizanje ravnoteže. Pjevanje skladbe na kojoj radimo uz ritmički puls (npr. pljeskanje rukama na dobu) također pomaže u rješavanju napetosti. Treća stvar koja može pomoći eliminacija je osjećaja *držanja* violine. Treba osvijestiti da violina ima malu masu te činjenicu da leži na ramenima, a gudalo tijekom sviranja leži na žicama.

Još jedna stvar koju Havas ističe u svojem eseju jest važnost palca lijeve ruke. Po nekim istraživanjima, palac je, uz usne i jezik, izravno povezan s dijelom mozga u kojem je smješten centar za motoriku. Čovjek je jedino biće s tako jedinstveno konstruiranim palcem. Oslobođanjem napetosti palca lijeve ruke, tehnički zahtjevi lijeve ruke izvršavaju se s lakoćom i preciznošću. Također, opuštanjem palca, violina slobodno vibrira što rezultira ljepšim i ugodnijim tonom.<sup>58</sup>

Izvori napetosti navedeni u eseju Kató Havas prisutni su ne samo pri nastupima kada je najčešće povišen stupanj anksioznosti i napetosti kod izvođača, već općenito tijekom sviranja. To su napetosti do kojih dolazi zbog same prirode i tehničkih zahtjeva instrumenta te ih nije odmah lako prepoznati i osvijestiti.

Prisutne su većinom otpočetak učenja sviranja violine te se onda ukorijene i postanu dijelom navike. Te napetosti postanu usvojene i *uvježbane*. Stoga ih se treba istim putem riješiti: trebamo izvježbati sviranje bez napetosti. Na primjer, ukočenost palca ne možemo odmah riješiti samo time da ga odlučimo opustiti. Prvo, za samo osvješćivanje da uistinu dolazi do kočenja i stiskanja tijekom sviranja treba vremena. Ukoliko smo okupirani notnim tekstom, nećemo odmah primijetiti napetost, već trebamo vježbati usredotočenost na određeni dio tijela kako bismo uvijek bili svjesni u kakvome je stanju. Nakon osvješćavanja slijedi usvajanje ispravnog osjećaja i položaja te ispravljanje pogreške ukoliko se ponovi, sve dok nam to ne postane automatizirano.

**Automatizacija pokreta** potrebna je dakle i kod postizanja osjećaja opuštenosti i slobode tijekom sviranja. Ispravna vrsta pokreta također se treba izvježbati. Katkada treba u vježbanju dati prednost tim osnovama i samome osjećaju kakav imamo tijekom sviranja. Ukoliko to usvojimo, i tehnički problemi bit će lakši za savladati. U moru programa koji trebamo navježbati, lako zanemarujemo kako se osjećamo dok sviramo. No valja se podsjetiti da za postizanje dobrog osjećaja i slobode tijekom sviranja nije dovoljno samo pomisliti na opuštanje i očekivati da će se to dogoditi nego ga trebamo ukomponirati u svakodnevno vježbanje, sve dok ne postane automatizirano. Primjerice, ukoliko jedan dio koncerta ili kakve druge skladbe zbog njegove težine i zahtjevnosti uvijek sviramo pod određenom napetošću, vjerojatnost da tijekom nastupa to odsviramo još napetije i ukočenije, vrlo je velika. Mala je vjerojatnost da ćemo prije ili tijekom nastupa uspjeti sami sebe smiriti jednostavnim riječima poput: „Na ovome mjestu se trebaš dodatno opustiti.“ Svaka napetost koju osjećamo inače tijekom vježbanja, najčešće se još povećava tijekom javnoga nastupa i u tom nam slučaju izvježbanost i automatizacija opuštenoga i ispravnoga pokreta najviše pomaže. Ovime dolazimo do problema dodatne napetosti tijekom nastupa. To je psihička napetost, tzv. *trema* koja se manifestira fizički. Važno je pozabaviti se rješavanjem treme i anksioznosti pred nastupom, no još bitnije je ponovno istaknuti da ukoliko se ne radi na osjećaju opuštenosti i slobode tijekom vježbanja, anksioznost i njena fizička manifestacija tijekom nastupa neće se lako dovesti pod kontrolu, pogotovo ako imamo izraziti

---

<sup>58</sup> Usp. Havas, Kató. *The Release from Tension and Anxiety in String Playing*. U: Grindea, Carola (ur.), *Tensions in the Performance of Music*. London: Kahn & Averill, 1978., str. 13.-27.

strah od nastupa. O tome ćemo nešto više iznijeti iz perspektive psihologije. Po dr. Paulu Leheru<sup>59</sup> i njegovu eseju „*Performance Anxiety and How to Control It: A Psychologist's Perspective*“<sup>60</sup> najčešći razlozi za anksioznost i tremu pred nastupom su želja za savršenom izvedbom, strah od kritike i publike, kompetitivnosti konkurencije te potreba za kontrolom (mišićne koordinacije, koncentracije i pamćenja - područja koja anksioznost najčešće zahvaća i ugrožava). Lehrer ističe **tri komponente anksioznosti**: psihološku, kognitivnu i bihevioralnu.

**Psihološku komponentu** karakteriziraju brz otkucaj srca, znojenje, trešnja ruku i nogu... Do tih reakcija dolazi jer naše tijelo pod stresom ima dvije prirodne reakcije: bijeg ili borba. Te reakcije uvjetovane su našim genetskim kodom i duboko usađenom željom za preživljavanjem. U trenutku opasnosti (što u ovom slučaju predstavlja javni nastup) događaju se određeni procesi u našem tijelu koji bi nam trebali omogućiti preživljavanje. Počinjemo brže i efektivnije razmišljati te se opreznost povećava. Zatim, povećava se agilnost, brzina i snaga u našem tijelu. Ljudi su u trenutku opasnosti sposobni učiniti nevjerojatne fizičke pothvate. Primjer za to slučaj je majke koja je vlastitom snagom podigla automobil ispod kojega je njeno dijete bilo zarobljeno, kako bi ga spasila. Također se izoštrava osjet dodira što omogućuje povećano znojenje dlanova i tabana. Znojenje tih dijelova tijela ima ulogu povećati agilnost organizma, ali to nikako ne pogoduje sviranju instrumenta. Još jedna stvar koja se događa u našem tijelu tijekom opasnosti jest potreba za očuvanjem od povreda što se postiže perifernom vazokonstrikcijom i povećanom napetosti mišića.

Periferna vazokonstrikcija jest sužavanje krvnih žila na površini tijela, posebno na području šaka i stopala. Na taj način, ukoliko se tijelo ozljedi, manje krvi može isteći i tako se tijelo štiti od pretjeranog krvarenja. Isto tako, više krvi dolazi u veće mišiće što opet pomaže pri borbi ili bijegu. No smanjenjem dotoka krvi u ruke, dlanovi postaju hladniji te taktilno manje osjetljivi, što može otežavati i ugrožavati glazbenikovu izvedbu.

Povećana mišićna napetost u trenutku opasnosti štiti tijelo od ozljeda i može povećati čovjekovu fizičku snagu. No za glazbenika i izvođača ona može biti pogubna. Povećana mišićna napetost smanjuje i otežava uspješnost vršenja finih motoričkih pokreta.<sup>61</sup>

Iako određena količina napetosti i uzbuđenja može biti korisna tijekom izvedbe upravo zbog toga što je izvođač usredotočeniji na ono što radi i više se daje u samu izvedbu, prevelika količina napetosti uvelike otežava javni nastup za svakoga glazbenika te je poželjno pozabaviti se određenim tehnikama koje omogućavaju smanjenje i kontrolu tih napetosti i treme. Kod rješavanja simptoma uzrokovanih psihološkom komponentom anksioznosti, istočnjačka kultura ima već dugu tradiciju metoda koje tome pomažu. Od yoge, tai chi-a, aikida do raznih vrsta

---

<sup>59</sup> Dr. Paul Lehrer klinički je psiholog. Predaje na Odsjeku za psihijatriju na Rutgers Medical School, pri College of Medicine and Dentistry u New Jerseyu. Bavi se proučavanjem anksioznosti i napetosti te je napisao mnoge studije o psihološkim učincima anksioznosti i tehnikama opuštanja.

<sup>60</sup> Esej je dio knjige Carole Grindea: *Tensions in the Performance of Music*.

<sup>61</sup> Usp. Lehrer, Paul. *Performance Anxiety and How to Control It: A Psychologist's Perspective*. U: Grindea, Carola (ur.), *Tensions in the Performance of Music*. London: Kahn & Averill, 1978., str. 134.-137.

meditacija. No te su prakse i metode većinom ukorijenjene u istočnjačkoj duhovnosti i religijama poput budizma te ih se ne može u potpunosti ni primijeniti ni razumjeti ukoliko čovjek nije pripadnik religije kojoj neka od praksi pripada.<sup>62</sup> Međutim, na zapadu su se također razvile mnoge druge metode i tehnike koje više odgovaraju zapadnjačkoj kulturi, a mogu biti i više nego učinkovite u pomoći kod rješavanja anksioznosti i napetosti kod javnih nastupa glazbenika.

Jedna od takvih metoda jest **Alexander metoda**. Alexander metodu razvio je australski glumac Frederick Matthias Alexander (1869. - 1955.). Ono što ga je ponukalo da se posveti razvoju metode za opuštanje napetosti bilo je njegovo vlastito iskustvo. Njegov glas počeo ga je izdavati tijekom predstava i izvedbi. Vrhunac se dogodio kada je tijekom jednoga važnog nastupa sasvim ostao bez glasa. Budući da mu je to uvelike otežavalo i ugrožavalo karijeru glumca, odlučio je sam se pozabaviti tim problemom. S obzirom da liječnici nisu imali objašnjenje za njegovo stanje, Alexander je zaključio da korijen problema leži u načinu na koji se koristio svojim govornim aparatom. Otkrio je kako postoji određena povezanost između glave, vrata i leđa koja određuje način na koji funkcioniramo u cijelosti. Nazvao je to **primarnom kontrolom**. U svojem zapažanju, otkrio je da opuštanje spoja glave, vrata i ramena olakšava svakodnevne, rutinske radnje poput hodanja, sjedenja i stajanja, a isto tako kompleksnije radnje poput plesa i sviranja instrumenta. Posebno je istaknuo činjenicu da imamo tendenciju povlačiti glavu prema dolje i natrag prema leđima, što stvara pritisak na kralježnicu te time dolazi do pojave napetosti. Ta napetost usvojena je u tolikoj mjeri da nam je postala nesvjesnom navikom. Nesvjesne napetosti i radnje i neispravno korištenje vlastitoga tijela dovodi do problema i napetosti u obavljanju određenih radnji, u njegovom slučaju kod govora. Prvo na čemu se radi u Alexander metodi radi jest opuštanje primarne kontrole. Zatim slijedi pokušaj i vježba obavljanja jednostavnih radnji tako da pritom zadržimo slobodu u području primarne kontrole. Cilj je postići slobodu tijela i uma i shvatiti vlastito biće u njegovoj cjelovitosti i na taj način funkcionirati. Jedinstvom uma i tijela, postiže se potpuna sloboda. Lišenost napetosti vježba se i primjenjuje pri svakodnevnim radnjama, kako bismo je usvojili i u potpunosti integrirali u sva područja života. Primjerice, kod glazbenika koji se bave Alexander metodom, opuštanje područja primarne kontrole ne događa se samo tijekom sviranja, već je prisutno i inače, u svim životnim situacijama. Cilj Alexander metode također je naučiti ne činiti stvari nego im dopustiti da se dogode. Alexander metoda zasigurno može biti korisna violinistima u opuštanju napetosti upravo zbog njezine tendencije za opuštanjem područja glave, vrata i ramena, budući da su to dijelovi sviračkog aparata kod violinista u kojima često dolazi do napetosti, a isto tako ta napetost često ostane teže vidljivom. Praksa Alexander metode podijeljena je u tri stupnja: inhibicija uobičajenih reakcija, davanje mentalnih uputa te obavljanje izabrane aktivnosti. Inhibicija uobičajenih reakcija podrazumijeva zaustavljanje reakcija do kojih dolazi iz navike. Umjesto toga, daju se mentalne upute pomoću kojih se usredotočuje na svjesnost opuštanja vrata, oslobađanja glave prema naprijed i lagano prema gore te dopuštanja leđima da se prošire i izduže.

---

<sup>62</sup> Unatoč zapadnjačkim sve popularnijim trendovima prakticiranja yoge i drugih istočnjačkih vještina, činjenica jest kako one imaju svoje korijene u istočnjačkim religijama i duhovnostima te time ne mogu biti potpuno odvojene od njih.

Ove upute postupno zamjenjuju refleksne, naučene reakcije na uobičajeno činjenje određenih aktivnosti, koje su najčešće naporne i loše koordinirane. Zatim počinje obavljanje izabrane aktivnosti uz zadržavanje danih uputa.<sup>63</sup> Iskorijenjenje tih navika i naučenih reakcija nije uvijek lako te zahtijeva dugu i redovitu vježbu. U eseju „*The Alexander Technique and Performance*“<sup>64</sup>, pijanistica i učiteljica Alexander tehnike, Nelly Ben-Or<sup>65</sup> ističe dvije početne točke u pristupu vježbanju glasovira koje bi trebale dovesti do tečnije izvedbe. Iako je pisano iz perspektive pijanistice, ove metode mogu se lako primijeniti i u vježbanju violine. Prva točka jest detaljno poznavanje notnoga teksta skladbe koju sviramo. Preporučuje i učenje teksta bez instrumenta - onako kao što dirigent proučava partituru. Ovakvo tiho upoznavanje skladbe, bez sviranja, pokazuje se i više nego korisnim te rezultira bržim usvajanjem teksta.<sup>66</sup> Zanimljivost koja potvrđuje tu tvrdnju jest da je Fritz Kreisler navodno naučio napamet cijeli koncert putujući vlakom od jednoga grada do drugoga, samo gledajući i čitajući note s lista, a zatim isti koncert odsvirao s orkestrom bez prethodne probe.<sup>67</sup> Druga točka ove metode osvještavanje je sudjelovanja cijele osobe u vježbanju. Drugim riječima, ona obuhvaća inkorporiranje te posebne svjesnosti koordinacije cijeloga tijela u svakodnevno vježbanje violine; svjesnosti kako cijelo biće sudjeluje u sviranju.<sup>68</sup>

Kod rješavanja psihološke komponente napetosti i anksioznosti pri izvedbi učinkovita je i **metoda progresivne relaksacije**. To je tehnika opuštanja mišića koju je razvio američki liječnik i psiholog Edmund Jacobson. On je utvrdio blisku povezanost između napetosti u mišićima i napetosti živaca. Budući da su te napetosti međuovisne, smanjiti napetost mišića znači smanjiti i napetost živaca.<sup>69</sup> Međutim, većinom nismo svjesni neprestane aktivnosti u našim mišićima. Kod progresivne relaksacije radi se na prepoznavanju te aktivnosti, čak i malih napetosti u mišićima do kojih dolazi pri obavljanju svakodnevnih radnji te se pokušava naučiti „isključiti“ tu napetost. Učinak progresivne relaksacije nadilazi sam mišićni sustav. Naime, ukoliko su mišići potpuno opušteni, i mozak ima tendenciju opustiti se i smiriti vegetativnu aktivnost i misaone procese koji najčešće prate napetost. Ova metoda široko je primjenjiva u liječenju anksioznosti, fobija i psihosomatizama kao što su nesаница, glavobolja, želučani problemi i dr.<sup>70</sup>

**Autogeni trening** tehnika je samoregulacije koju je razvio njemački liječnik Johannes Shultz. Shultz je proučavajući hipnozu i njene učinke primijetio kako mnogi ljudi pod hipnozom dožive fiziološke senzacije koje ukazuju na duboku relaksaciju tijela. To uključuje težinu i toplinu u

---

<sup>63</sup> Usp. Ben-Or, Nelly. *The Alexander Technique and Performance*. U: Grindea, Carola (ur.), *Tensions in the Performance of Music*. London: Kahn & Averill, 1978., str. 84.-92.

<sup>64</sup> Esej je dio knjige Carole Grindea: *Tensions in the Performance of Music*.

<sup>65</sup> Pijanistica rođena u Poljskoj koja sada živi i radi u Engleskoj te predaje Alexander tehniku pri Guildhall School of Music and Drama u Londonu. Kombinira solističku karijeru s pedagoškim radom te predavanjima i radionicama o Alexander tehnici.

<sup>66</sup> Ibid., str. 93.-94.

<sup>67</sup> Usp. Havas, K. Grindea, C. (ur.), 1978., str. 14.

<sup>68</sup> Usp. Ben-Or, N. Grindea, C. (ur.), 1978., str. 94.

<sup>69</sup> Usp. Golub, I. *Najprije čovjek*. Zagreb: Kršćanska sadašnjost, 2004., str. 214.

<sup>70</sup> Usp. Lehrer, P. Grindea, C. (ur.), 1978., str. 140.

udovima, svježinu na području čela, osjećaj automatizacije disanja te usporeno kucanje srca. Autogeni trening započinje sa šest standardnih vježbi pomoću kojih, kroz postupak sličan samohipnozi, osoba uči postići ove osjećaje. Proces uključuje i „pasivnu koncentraciju“ na seriju „autogenih formula“. Te formule određene su rečenice (npr. „Posve sam miran i opušten.“, „Disanje posve mirno.“) koje osoba izgovara u sebi i zamišlja kako se te fizičke senzacije ostvaruju na njenom tijelu. Mnoga su istraživanja provedena na temu autogenog treninga i ono što je otkriveno jest kako autogeni trening pomaže kod liječenja anksioznosti i psihosomatskih poremećaja. Ono u čemu izravno može pomoći kod glazbenika instrumentalista, osim samoga opuštanja, zagrijavanje je ruku koje uslijed stresa mogu biti hladnije zbog lošije cirkulacije u području ekstremiteta.<sup>71</sup>

**Kognitivna komponenta anksioznosti** i treme podrazumijeva misli i tok misli koje se javljaju pri napetosti i uznemirenosti. Rijetko kada možemo objektivno spoznati realnost. Većinom svatko ima „svoju“ realnost s obzirom na vlastito gledište. Tako određena situacija za neke ljude može predstavljati veliku opasnost dok za drugu osobu ta ista situacija uopće ne mora biti uznemirujuća. Naše misli mogu biti izvor naše anksioznosti. Kod sviranja (osobito nastupa) konkretno to mogu biti misli o tome kako nećemo uspjati odsvirati neko tehnički zahtjevnije mjesto, kako će nas znojni dlanovi ometati u izvedbi, kako se publici neće sviđati ono što odsviramo, pitanje kako ćemo zvuk instrumenta prilagoditi novome prostoru i njegovoj akustici na koju možda nismo naviknuti... Sva ta pitanja i brige koje se javljaju samo u našim mislima, mogu biti izvor velike razine anksioznosti. Jedan od načina na koji se možemo izboriti s tom kognitivnom komponentom napetosti jest razmišljanje o stresnoj situaciji prije nego što se dogodi. To možemo tako da u svojim mislima prolazimo tijekom nastupa: zamišljamo se u situaciji sviranja pred publikom. Razmišljamo o svim stvarima koje mogu poći po zlu i mentalno se pripremimo za suočavanje s tim situacijama. Na taj će se način razina anksioznosti tijekom samoga nastupa smanjiti. Takva tehnika primjenjuje se i kod pripreme za skok s padobranom. Iskusni skakači padobranom danima, čak i tjednima prije skoka u mislima prolaze sve korake skoka s padobranom. Razmišljaju o potencijalnim opasnostima i strahovima te se spremaju za suočavanje sa svakim od njih. U trenutku samoga skoka, razina njihove napetosti manja je nego dok zamišljaju sami skok, upravo zbog toga što su se kognitivno pripremili na sve što ih čeka. Dok se kod neiskusnih skakača najčešće događa obrnuto: anksioznost danima prije skoka na niskoj je razini, dok je neposredno prije skoka visoka.<sup>72</sup>

Slična metoda koju Lehrer u svojem eseju ne spominje, također je primjenjiva u ovakvim situacijama. Riječ je o **NLP** (Neurolinguistic Programming) pristupu koji pokušava objasniti kako naš um funkcionira, na koje načine možemo osvijestiti podsvjesne procese misli te razumjeti kako mislimo i kako djelujemo. To je noviji pristup koji je popularan osobito kod sportaša. Ističe povezanost uma i tijela, a metoda koja se često koristi jest metoda vizualizacije. U sportu to znači mentalnu predodžbu tijekom sportske aktivnosti i predočavanje situacija koje

---

<sup>71</sup> Usp. Lehrer, P. Grindea, C. (ur.), 1978., str. 140.

<sup>72</sup> Ibid., str. 143.-144.

sportaša čekaju na terenu tijekom utakmice ili kakvog natjecanja. Na primjer, atletičar koji se sprema za utrku s preponama predočavat će si trkaču stazu, udaljenost između prepona, način na koji će ih preskočiti. Džudaš će mentalno vježbati pokrete i bacanja koja može iskoristiti tijekom meča. Ova metoda može biti jako korisna i glazbenicima prije nastupa. Možemo mentalno, u mislima, vježbati određene pasaže, prolaziti teža mjesta skladbe, zamišljati osjećaj sviranja pred publikom i tako se bolje pripremiti za ono što nas čeka tijekom nastupa. Naravno, prije svega ovoga, najbolja je priprema temeljito naučiti i pripremiti repertoar toliko da budemo što samouvjereniji i ostavimo što manje mjesta pogreškama. Isto tako, dobro je znati da su pogreške sastavni dio svakoga posla i da su ponekad, uz svu pripremu, neizbježne. Među glazbenicima veliki je broj perfekcionista. Za tu profesiju to je u velikoj mjeri dobro, no može činiti puno štete mentalnoj dobrobiti pojedinca. Velika očekivanja i nedopuštanje ni najmanje pogreške dovode do napetosti i zapravo kočje našu izvedbu. Potrebno je prihvatiti svoje nesavršenosti i strpljivo, ali i ponizno raditi na njihovom ispravljanju. Pomirenost sa činjenicom da smijemo pogriješiti u konačnici olakšava ispravljanje pogrešaka. Važno je zamijeniti negativne misli onim pozitivnima. Umjesto da razmišljamo o nastupu kao presudnom, možemo ga shvatiti pokazateljem trenutnog stanja u kojemu se nalazimo tijekom cjeloživotnoga procesa rasta, a umjesto da razmišljamo o tome kako izvedba mora biti tehnički savršena, možemo prihvatiti da je najbitnije uživati u glazbi te taj užitak prenijeti na publiku. Postupnim mijenjanjem negativnih misli u pozitivne, naš će stav postati pozitivniji i smireniji te ćemo si time olakšati sam napredak.

**Bihevioralna komponenta anksioznosti** podrazumijeva promjene u našem ponašanju uzrokovane anksioznošću. Najčešći učinak anksioznosti na naše ponašanje želja je za izbjegavanjem neugodne situacije. Kod sviranja to može biti izbjegavanje analiziranja i vježbanja mjesta u skladbi koje nam stvara napetost. Zato se glazbenicima često događa da vježbaju mjesto koje im najbolje ide i čije im sviranje stvara ugodu. Isto tako možemo izbjegavati razmišljanje o samome nastupu ili ispitu koji se bliži jer nam sama pomisao na njega stvara tremu. Najbolji lijek za to suočavanje je s neugodnim situacijama. Tijekom vježbanja, upravo je najteže mjesto u skladbi ono kojemu se trebamo najviše posvetiti. A glede rješavanja napetosti pred nastup, potrebno je što češće nastupati. „Efekt inkubacije“ poznati je fenomen u psihologiji. Što duže izbjegavamo određenu prijeteću situaciju, to je veća anksioznost jednom kada se s njom suočimo. Ukoliko padnemo s konja, najbolji je lijek da ga odmah ponovno zajašemo. Inače više nikada nećemo sjesti na nj. Slično je i s glazbenim nastupima. Ukoliko nam oni stvaraju određeni strah, potrebno je što češće nastupati.<sup>73</sup> Na sličan se način rješavaju i fobije. Ukoliko osoba ima iracionalan strah od psa, prvo joj se pokazuju slike psa. Nakon što se navikne gledati slike psa, pokaže joj ga se i u stvarnosti. Kada se i u stvarnosti navikne na to da psa gleda, a on joj ne prijete niti ju ne napada, polako se uvodi i kontakt sa životinjom.

---

<sup>73</sup> Usp. Lehrer, P. Grindea, C. (ur.), 1978., str. 151.

### 5.3. Duhovna komponenta u postizanju slobode pri sviranju violine

U prethodnome poglavlju bavili smo se psiho-fizičkim napetostima u sviranju violine i nekim tehnikama rješavanja istih. No kao što je napisano ranije, čovjeka ne čini samo njegova psiha niti tijelo. U svojem djelovanju, čovjek svjesno ili nesvjesno uključuje duhovnu komponentu, onu koja daje *život* njegovim djelima i tvorevinama. Kada kažemo da nešto ima duh, ono je za nas živo, predstavlja samo po sebi samostalni izraz čovjekovih najdubljih ostvarenja. Kao pojašnjenje uzmimo primjer nekoga umjetničkog djela, primjerice statue Nike sa Samotrake<sup>74</sup>. Ona prikazuje lik Nike, grčke božice pobjede, s raširenim krilima i u pokretu. Skulptura je izrazito dinamična te nam se čini kao da je živa; hladan, tvrdi i nepomičan mramor iz kojega je isklesana čini se kao da je od živoga mesa, ljudski, pokretan. Dojam živosti ne ugrožava ni činjenica kako je skulptura tijekom vremena ostala bezglava. Čovjek se ne može ne diviti takvome djelu i ne pitati se kako iz nečega tako materijalnog poput kamena nastane djelo koje kao da živi, kao da diše. Odgovor upravo leži u tome što je kipar dao samoga sebe u izradu skulpture, što je dopustio nadahnuću da djeluje kroz njega, što je dopustio ideji koja se jednom razvila u umu da se pretoči u stvarnost. Bio je slobodan pustiti tom vanjskom nadahnuću da preko njegovih misli i rada tijela (konkretno ruku) prijeđe u konkretnu, opipljivu stvarnost.

Potpunu slobodu dakle čovjek postiže kada, uz nesputanost uma i tijela, dopusti da se kroz njegovo biće realizira ideja. „Napetošću“ duhovne komponente može se stoga nazvati nedopuštanje duhu da djeluje kroz nas. Do nje dolazi iz straha od puštanja kontrole ili pak iz uvjerenja kako možemo sve vlastitim snagama uma i tijela, bez dopuštanja izvanjskom nadahnuću da se uplete u naš misaoni i djelatni proces.

Zanimljivo je, u svrhu razumijevanja ovih razmišljanja, bilo proučiti knjigu „*Zen in the Art of Archery*“. Ona je djelo njemačkoga profesora filozofije, Eugena Herrigela (1884.-1955.), objavljena 1948.g. U njoj je Herrigel opisao vlastito iskustvo učenja japanske vještine streljaštva kod učitelja Kenzo Awe tijekom svojega petogodišnjeg boravka u Japanu. U to vrijeme bio je profesor filozofije u Japanu fasciniran misticizmom, a posebno zen budizmom. Shvatio je da, kako bi iz prve ruke shvatio i naučio što naučava zen, treba krenuti s učenjem jedne od vještina ukorijenjenih u učenju zena. Naime, u zen budizmu su vještine poput aranžiranja cvijeća, oslikavanja vaza i streljaštva, duhovne vještine. Iako zen igra veliku ulogu u Herrigelovu učenju streljaštva, neke od stvari koje je naučio primjenjive su i izvan okvira te religije. Istaknut ćemo neka od tih saznanja promatrajući tijek njegova učenja vještine.

Prva poteškoća s kojom se susreo bila je samo zatezanje luka. Možda zvuči jednostavno, no nije. Japanski su lukovi dugi gotovo dva metra i izrađeni su iz drveta bambusa koje je jako savitljivo, ali i jako čvrsto i elastično. Zbog dimenzija luka, njegovo zatezanje zahtijeva veliku silu. Također

---

<sup>74</sup> Mramorna helenistička skulptura iz 2.st. pr. Kr. Djelo je nepoznatoga autora, a čuva se u muzeju Louvre u Parizu.



treba izgledati kao da se radi bez napora i bez truda. Učitelj Awa učio je Herrigela da mu za to ne treba snaga mišića, već taj potez rade samo ruke, a ramena i mišići ostaju opušteni.

Iako je zatezanje luka fizički svakako napornija aktivnost od potezanja gudala preko žica, možemo povući paralelu između dviju vještina. I kod izvođenja pokreta desne ruke tijekom sviranja violine, ramena i mišići ostaju opušteni, a ruke slobodno obavljaju pokret.

Nakon godine dana mukotrpnoga vježbanja, Herrigel je otkrio tajnu lakoga zatezanja luka. Stvar je bila u ispravnom i ritmičnom disanju. Treba duboko udahnuti i osjetiti aktivnost dijafragme, zadržati dah te ga ispustiti dugim izdahom. Herrigelov učitelj opisao je faze disanja ovako: uzdisaj povezuje sve unutar čovjeka, objedinjuje ga u jedno, zadržavanje daha sve postavlja na svoje mjesto, a izdisaj opušta cijeli organizam i omogućuje nadilaženje ograničenja.<sup>75</sup> Važnost takvoga disanja danas je općepoznata (primjerice, tijekom istežanja mišića nakon treninga, pri izdisaju željeni mišić još više istežemo te tako probijamo granice vlastite gipkosti), no često nam se pri obavljanju kompleksnijih radnji dogodi da zaboravimo na disanje; disanje postaje plitko, dah se predugo zadržava, a izdisaj je prekratak.

Sljedeći korak u učenju vještine bilo je odapinjanje strijele. Strijelu nakon napinjanja luka treba pustiti na slobodu otvaranjem šake koja ju drži. No prilikom odapinjanja dolazi do jakoga trzaja luka od kojega se cijelo tijelo zatrese. Problem je bio u tome što je tijelo u velikom grču tijekom iščekivanja pravog trenutka za otpuštanje strijele. No kod učitelja je opet i ta radnja izgledala jednostavnom i lakom, nije bilo trešnje u tijelu već kao da se sve događalo s elegancijom i lakoćom. Pitanje koje se Herrigelu nametalo i frustriralo ga, bilo je pitanje pravoga trenutka za otpuštanje strijele. Napetost napinjanja postaje neizdržljiva te naposljetku pod tim pritiskom posustane i otpušta strijelu. Učiteljev odgovor bio je zagonetan kao i inače: treba zaboraviti na sebe i pustiti da se strijela sama oslobodi. Treba čekati trenutak ispunjenja napetosti nakon čega slijedi opuštanje.

Paralelu možemo povući s izmjenom napetosti i opuštanja kod sviranja violine. Iako je naglasak na tome da trebamo zadržati opuštenost cijelo vrijeme tijekom sviranja, istina je u tome da ponekad treba doći do male napetosti. Na primjer, kada prst lijeve ruke pada na žicu, on je u određenom stupnju napetosti jer su mišići koji upravljaju njime u kontrakciji. No čim on obavi pokret i padne na žicu, treba doći do opuštanja. Isto tako, pri uzastopnom sviranju poteza gudala od žabice dva ili više puta, gudalo u trenutku vraćanja poteza moramo prenijeti i nositi ga dok je iznad žice - u tom slučaju šaka desne ruke ne može biti potpuno opuštena. No čim gudalo dotakne žicu treba doći do opuštanja napetosti. Ključ slobode u sviranju velikim dijelom leži u ispravnome izmjenjivanju napetosti i opuštanja.

U objašnjavanju „punine vremena“ napetosti, trenutka u kojem se strijela sama otpusti, učitelj je dao dvije zanimljive usporedbe i slike. Strijelu i tetivu luka treba držati na isti način kao što dijete uhvati ponuđeni prst. Zgrabi ga jako i odlučno, no kada ga pusti, ne dođe ni do kakvoga trzaja.

---

<sup>75</sup> Usp. Herrigel, Eugene. *Zen in the Art of Archery*. ?, 1953., str. 19.

To je zato što dijete ne misli. Ono ne planira što će učiniti već u trenutku, nesvjesno i bez namjere, pusti jednu stvar i zgrabi drugu.<sup>76</sup> Druga usporedba slika je snijega koji pada s bambusova lišća. Pod težinom snijega list bambusa spušta se sve niže i niže. Odjednom snijeg sklizne s lista, a list ostane miran, kao da se ništa nije dogodilo.<sup>77</sup> Bit je u tome da dopustimo stvarima da se dogode. Herrigel se u učenju odapinjanja strijele previše bavio tehnikom, pokušavao si objasniti što učiniti s palcem, u kojem položaju treba biti... no na kraju je shvatio kako ispravno odapinjanje dolazi kada se opusti i kada dopusti da do odapinjanja dođe samo od sebe. „*Ono puca.*“ - govorio mu je učitelj.<sup>78</sup>

Završni element koji je trebao usavršiti bilo je pucanje u metu udaljenu 18 metara. Učitelj Awa gađao je metu točno i zatvorenih očiju, a jednom je doveo Herrigela noću u mrkli mrak dvorane u kojoj je bila postavljena meta. Ispalio je dvije strijele. Jedna je pogodila središte mete, a druga je strijela prepolovila prvu. Kako doći do toga stupnja da možemo metu gađati bez da ju vidimo? Učitelj je objasnio da meta nije bitna. Treba razmišljati kao da se cilja u beskonačnost. Nije bitno ni pogoditi metu. Pogodak je samo vanjski dokaz i potvrda ispravnoga stanja uma, duha i tijela.<sup>79</sup> *Ono*, kako ga naziva učitelj, sâmo cilja i sâmo puca.

I mi violinisti „pucamo u mraku“. Pogađamo točne tonove iako nemamo pragove, gudalo povlačimo ravno iako nam je pogled na putanju gudala ograničen. Kada pustimo da ruke vođene kontrolom sluha rade same, intonacija je čista i potez gudala je ispravan.

Ono što je učitelj Awa Herrigelu isticao bilo je pražnjenje ega, odricanje od samoga sebe te prepuštanje duhu da djeluje. U pravoj vještini, po učenju zena, nema mjesta egu. Treba se lišiti navezanosti na uspjeh i oslobađati se vlastitih očekivanja i želja. Tada čovjek postaje jedno s vještinom koju obavlja. Kada pusti duhu da djeluje, sve postaje jednostavno i ispravno izvedeno. Unatoč činjenici da je učenje streljaštva bilo ukorijenjeno u zen budizmu, ove tvrdnje, možda u ponešto drugačijem obliku možemo pronaći i izvan te religije. Primjerice, spomenuta nenavezanost i puštanje duha da djeluje kroz nas te stišavanje vlastitoga ega, prisutna je i u kršćanstvu, čemu mogu posvjedočiti biografije mnogih kršćanskih svetaca. Dakle, takva vjerovanja nisu samo prisutna u istočnjačkoj kulturi, već i u zapadnjačkoj te ih možemo razumjeti i primijeniti. Ne moraju ni biti dijelom određene religije kao što su to navedeni primjeri zena i kršćanstva, već je bit u tome da dopustimo duhu da djeluje kroz nas. Otkuda dolazi taj duh, pitanje je na koje postoje mnogi odgovori. Naravno da je kod glazbenika instrumentalista i izvođača uvelike riječ o samoj glazbi koja pokreće i inspirira, ali uz to se sigurno uključuju i naši vlastiti motivi te sve ono što nas u životu pokreće i potiče na ispravno i plodonosno djelovanje.

---

<sup>76</sup> Usp. Herrigel, E. 1953., str. 25.

<sup>77</sup> Ibid., str. 37.

<sup>78</sup> Ibid., str. 40.

<sup>79</sup> Ibid., str. 43.-44.

## 6. ULOGA GLAZBE U POVEZIVANJU POJMOVA POKRETA I SLOBODE

U prvome dijelu rada predmet proučavanja bio je pokret. Od samoga pojašnjenja pojma pokreta do fizičkih i kinezioloških principa izvršavanja pokreta. Posebno mjesto zauzeli su pokret i kretanje do kojih dolazi tijekom sviranja violine. Sljedeća cjelina predstavljala je slobodu. Što ona sama po sebi jest te kako se ona može konkretno očitovati u osobi čovjeka. Ono što u ovom radu povezuje pokret i slobodu jest glazba. Sva tri pojma povezana su jedan s drugim. Sve kreće iz naše unutarnje slobode za izvođenjem glazbe te se materijalizira u pokretu. Sama glazba je kretanje. Ona se kreće u dimenziji vremena u kojoj je determinirana metrom po kojem se ostvaruje ritam.<sup>80</sup> Glazba neprestano teče, nikada se ne zadržavajući. Vanjski pokret kojega glazbenik izvođač čini treba biti odrazom kretanja glazbe. Kretanje glazbe je slobodno pa takav treba biti i pokret izvođača. Glazba je slobodna upravo jer je produkt inspiracije, produkt duha. Razlikujemo tvorca skladbe - skladatelja i izvođača skladbe. Skladatelj po nadahnuću stvara skladbu, a izvođač ju treba znati interpretirati u tom istom duhu. Izvođač treba znati prenijeti duh skladbe. To može tek nakon što savlada tehničke poteškoće i oslobodi se psiho-fizičkih napetosti. Vidljivo je da su pojmovi: pokret, sloboda, glazba i duh međusobno isprepleteni i povezani. Uzevši u obzir sve do sada napisano i obrađeno u radu, povezanost tih pojmova najjasnije možemo sažeti u jednoj rečenici: **glazba je ideja, sloboda sredstvo, a pokret manifestacija i konkretizacija ideje**. Pokret je posljedica glazbe i slobode, tijekom sviranja nije polazna točka. Glavni predmet usredotočenosti treba biti glazba, ta izvanjska ideja - predmet nadahnuća. Ona posredništvom slobode izraza iz čovjeka rezultira pokretom. A opet, pokret nas katkada može dodatno opustiti. Bit je u tome da je to troje u vještini sviranja instrumenta, u ovome slučaju sviranja violine, jedno. Kao što je čovjek u trojstvu duše, duha i tijela jedno. Zanemarivanje ijedne komponente narušava cjelovitost čovjeka, isto kao što narušavanje ijedne komponente lanca glazba-sloboda-pokret narušava cjelovitost glazbenikova umjetničkog izraza.

---

<sup>80</sup> Usp. Stravinski, I., 2009., str. 38.

## 7. ZAKLJUČAK

Čovjek je jedinstvo duše i tijela. Duh je taj koji izvana čovjeka nadahnjuje. To je polazna pretpostavka. Kod svake radnje i vještine kojom se čovjek bavi, valja ovo imati na umu. Osobito kod umjetnosti kada je uloga nadahnuća i izraza istoga, značajna i ključna. Sviranje violine nije iznimka. Ono je fizički kompleksna radnja, pogotovo kada analiziramo pokrete koji se vrše tijekom sviranja. Ne smije se zanemariti ni psihološka komponenta i koliko ona (misli i osjećaji) utječe na samu izvedbu, a isto tako ni komponenta nadahnuća u interpretaciji određenoga djela.

Strah od nastupa dokaz je povezanosti psihološke i fizičke komponente. Ono što osjećamo, utječe na to kako se ponašamo. Ukoliko smo napeti iznutra, te se napetosti manifestiraju i na van, u fizičkom obliku. O tome nije riječ samo tijekom i prije nastupa. Određene kočnice i opterećenja koje glazbenik violinist može u sebi nositi svakodnevno, mogu se manifestirati u fizičkim napetostima kojih možda nismo ni svjesni. Za usporedbu, takve napetosti mogu se pojaviti i pri obavljanju svakodnevnih radnji, poput hodanja. Zbog užurbanosti života i užurbanosti u svakodnevnom kretanju, možemo biti zakočeni u leđima ili vratu dok hodamo, a da toga nismo ni svjesni jer nam je takvo držanje prešlo u naviku. Te svakodnevne napetosti nisu ograničavajuće u izvršavanju svakodnevnih radnji, no kada je riječ o finim i sitnim radnjama koje trebaju biti izvedene s lakoćom i tečnošću, poput sviranja violine, znaju biti otežavajućim faktorom. Postoje mnoge metode koje nam mogu pomoći u opuštanju tih napetosti. Bitno je ipak ne zarobiti se u detaljima i problemima, već se koncentrirati na širu sliku i ono pozitivno.

Kod sviranja je svakako sama glazba i unutarnje nadahnuće i oduševljenje istom, ono što nam može pomoći osloboditi se i nadići napetosti. Treba se prepustiti vodstvu toga nadahnuća te pustiti glazbi da sama djeluje. Tada dolazimo do važnosti duhovne komponente, a ona je u ovome smislu ništa više nego dopuštanje glazbi da djeluje kroz nas. Tada postizemo potpunu slobodu; taj završni aspekt slobode sloboda je izraza. Stoga možemo povezati ta tri pojma pokreta, glazbe i slobode u jedno. Slobodan pokret završni je izraz te samo pokazatelj one slobode koju nosimo u sebi, a koju dobivamo dopuštajući glazbi da govori preko nas. Violinist tada postaje jedno s glazbom i jedno s violinom, postaje sredstvom kroz koje duh može djelovati.

## 8. BIBLIOGRAFIJA

1. Ben-Or, N. The Alexander Technique and Performance, U: Grindea, C. (ur.) *Tensions in Performance of Music*. London: Kahn & Averill, 1978., str. 84.-95.
2. Brennan, R. *Kako disati*. Zagreb: Planetopija, 2017.
3. Dadić, B., Nekić, C. Čovjek i njegova sloboda. *Diacovensia: teološki prilozi, Vol. 25 No. 3*, 2017. <https://hrcak.srce.hr/186520> (pristup 19. svibnja 2020.)
4. Dodig, M. *Biokinematika čovječjeg tijela, Osnove kineziologije III*. Rijeka: Paradox d.o.o., 2019.
5. Farhi, D. *Knjiga o disanju*. Zagreb: Mozaik knjiga, 2017.
6. Golub, I. *Najprije čovjek*. Zagreb: Kršćanska sadašnjost, 2004.
7. Havas, K. The Release from Tension and Anxiety in String Playing, U: Grindea, C. (ur.) *Tensions in Performance of Music*. London: Kahn & Averill, 1978., str. 13.-27.
8. Herrigel, E. *Zen in the Art of Archery. ?*, 1953.
9. *Hrvatska enciklopedija*, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža. Gl. ur.: Slaven Ravlić. Zagreb, 2018. <https://www.enciklopedija.hr/>
10. Kalin, B. *Filozofija: Uvod i povijest*. Zagreb: Školska knjiga, 2014.
11. Laffaye, G., Benguigui, N., Choukou, M. Introduction to Human Movement Science. *Sport Physics*, 2013.  
[https://www.researchgate.net/publication/261723321\\_Introduction\\_to\\_Human\\_movement\\_science](https://www.researchgate.net/publication/261723321_Introduction_to_Human_movement_science) (pristup 22. travnja 2020.)
12. Lehrer, P. Performance Anxiety and How to Control it: A Psychologist's Perspective, U: Grindea, C. (ur.) *Tensions in Performance of Music*. London: Kahn & Averill, 1978., str. 134.-152.
13. Levitin, D. *Mozak i muzika*. Zagreb: Vuković & Runjić, 2016.
14. Lu, T., Chang, Ch. Biomechanics of human movement and its clinical applications. *The Kaohsiung journal of medical sciences*, 2012.  
[https://www.researchgate.net/publication/221801856\\_Biomechanics\\_of\\_human\\_movement\\_and\\_its\\_clinical\\_applications](https://www.researchgate.net/publication/221801856_Biomechanics_of_human_movement_and_its_clinical_applications) (pristup 22. travanj 2020.)
15. Manal, K.T., Buchanan, T.S. Biomechanics of human movement. *Digital Engineering Library*, 2004. <http://www.unhas.ac.id/tahir/BAHAN-KULIAH/BIO->

MEDICAL/NEW/HANBOOK/0071449337\_ar005-Biomechanics\_Of\_Human\_Movement.pdf  
(pristup 22. travnja 2020.)

16. Platzer, W. *Priručni anatomski atlas 1, Sustav organa za pokretanje*, 10. izd. Zagreb: Medicinska naklada, 2011.

17. Ropuš, P. *Kratki prikaz fizičkog i psihičkog aspekta sviranja klavira*. Diplomski rad. Zagreb: Muzička akademija Sveučilišta u Zagrebu, 2019.

18. Scola, A., Marengo, G., Prades Lopez, J. *Čovjek kao osoba, teološka antropologija*. Zagreb: Kršćanska sadašnjost, 2003.

19. Steiner, R. *The Philosophy of Freedom: The Basis for a Modern World Conception*. 7. izd. The Rudolf Steiner Press, 1964.

20. Stravinski, I. *Poetika glazbe u obliku šest predavanja*. Zagreb: Algoritam, 2009.

21. Tićac, I. Sloboda iz perspektive filozofije i neuroznanosti. Kritika B. Libeta, G. Rotha i W. Singera. *Filozofska istraživanja, Vol. 31 No.2*, 2011. <https://hrcak.srce.hr/72763> (pristup 19. svibnja 2020.)

22. Tosey, P., Mathison J. Neuro-linguistic Programming as an innovation in education and teaching. *Innovations in Education and Teaching International*, 2010.  
[https://www.researchgate.net/publication/233353470\\_Neuro-linguistic\\_programming\\_as\\_an\\_innovation\\_in\\_education\\_and\\_teaching](https://www.researchgate.net/publication/233353470_Neuro-linguistic_programming_as_an_innovation_in_education_and_teaching) (pristup 21. svibnja 2020.)

23. Vučetić, M. Identitet osobe i sloboda. *Riječki teološki časopis, Vol. 36 No.2.*, 2010.  
<https://hrcak.srce.hr/121847> (pristup 19. svibnja 2020.)