

Glazbenikov put oporavka

Bundalo, Jeremija

Master's thesis / Diplomski rad

2021

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:116:943503>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-14**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

MUZIČKA AKADEMIJA

VI. ODSJEK

Diplomski rad

GLAZBENIKOV PUT OPORAVKA

Jeremija Bundalo

Mentor: izv.prof.art. Ivan Novinc

ZAGREB, 2021.

SAŽETAK

U ovom se radu opisuje period u glazbenikovom životu u kojem zbog ozljede nije bio u mogućnosti svirati. Opisuje se samoanaliza i razmišljanja o dosadašnjim problematikama s kojima se susretao prilikom sviranja te metodama koje je koristio za unaprijeđenje glazbenih i drugih vještina u tom periodu.

Ključne riječi: Ozljeda, violina, vježbanje.

Sadržaj

1	Uvod.....	1
2	Prije ozljede.....	2
2.1	Vježbanje	2
2.2	Tehnika	3
2.3	Nastupanje	4
3	Tijekom ozljede.....	5
3.1	Tehničke vježbe	5
3.1.1	Son file – “jednominutno gudalo”	6
3.1.2	Ljestvice u jednoj poziciji	7
3.1.3	Tension release shifting	8
3.2	Organizacija vježbanja	9
3.3	Mentalno vježbanje.....	10
4	Zaključak	12
5	Popis literature.....	13

1 Uvod

U kolovozu 2020. godine, pred sam početak Erasmus razmjene koja se odvila u Gothenburgu u Švedskoj, zadobio sam ozljedu lakta lijeve ruke te nisam bio u mogućnosti svirati narednih osam mjeseci. Ozljeda je bila rezultat mojeg eksperimentiranja sa različitim postavama lijeve ruke koje nisu bile podobne za moju anatomiju te neadekvatnog odmora tijekom i između perioda vježbanja.

Period u kojem sam bio odvojen od vježbanja i nastupanja odlučio sam iskoristiti za pronalazak drugih načina vježbanja i povezivanja s glazbom. Bilo mi je važno pronaći smisao u teškom periodu u kojem sam se nalazio i u njemu vidjeti priliku da zaista proučim svoj pristup vježbanju i sviranju te pronađem načine na koje bih ih mogao poboljšati. Moj je cilj ovim radom dokumentirati period u kojem sam istraživao razne pristupe vježbanju te saznanja koja sam stekao.

Razmišljajući o svojem vježbanju, shvatio sam da je ono većinom pratilo isti obrazac – dobio bih određenu kompoziciju te bih je krenuo prosiravati i vježbati bez ikakvog konteksta ili plana vježbanja. Takva vrsta vježbanja često je završavala nedovoljno navježbanim programom ili memorijskim greškama tijekom nastupa. U ovom radu pozabavit ću se alternativnom metodom mentalnog vježbanja, vježbama desne ruke te organizacijom vježbanja.

Prema istraživanju provedenom u Australiji, većina profesionalnih orkestralnih glazbenika tijekom svoje karijere susreću se s ozljedama zbog velike količine vježbanja i nastupanja te neprirodnih položaja tijela tijekom sviranja.¹

Profesionalno bavljenje glazbom i sviranje instrumenta, pogotovo gudačkog, jako je zahtjevno za ljudsko tijelo te je činjenica da će većina glazbenika u jednom periodu života uzeti pauzu od sviranja bilo do ozljeda prouzročenih samom profesijom ili nezgodama koje se svima događaju. Nadam se da će moj rad i iskustvo pomoći glazbenicima i kolegama koji će se naći u sličnoj situaciji te da će im moji savjeti biti od koristi.

¹ Ackermann B, Driscoll T, Kenny DT. Musculoskeletal pain and injury in professional orchestral musicians in Australia. *Med Probl Perform Art.* 2012 Dec;27(4):181-7. PMID: 23247873.

2 Prije ozljede

Prvi dio rada odlučio sam posvetiti razmišljanju i analizi problematika s kojima sam se dosad susretao kroz svoje glazbeno obrazovanje. Akademsko obrazovanje glazbenika sastoji se od mnoštva proba te sati vježbanja uz teoretske predmete i ostale obveze koje smo dužni izvršavati. U takvom tijesnom rasporedu mladog glazbenika teško je naći vremena za samoanalizu i propitkivanje svojeg pristupa vježbanju i sviranju. Smatram vrlo važnim analizirati svoje metode rada jer samo kroz objektivnu analizu možemo vidjeti što nas sputava te na koje načine možemo postati produktivniji i ostvariti bolje rezultate u našem radu i vježbanju. Iako je vrlo lako biti samokritičan u analizi svojeg vježbanja nastojat ću biti objektivan koliko je moguće.

2.1 Vježbanje

Moj pristup vježbanju dosad je bio vrlo kaotičan i bez konkretnog plana. Svakog dana potrošio bih mnogo vremena radeći grešku poput većine glazbenika – prosviravajući. Činjenica da prosviravam kompozicije bilo je nešto čega sam uvijek bio svjestan na određenoj razini, ali je kroz naviku bilo ukorjenjeno u mene. Po dolasku u vježbaonicu uzeo bih svoj instrument i krenuo svirati bez konkretne ideje o tome što i kako vježbam. Nakon određenog vremena došao bih do pasaže koja mi je bila problematična te bih je krenuo izrađivati, ali zbog neplanskog vježbanja potrošio bih previše vremena i u konačnici završio s vježbanjem osjećajući se umorno uz malo ili nimalo napretka.

Uz problematiku s kojom sam se susretao tijekom svakodnevnog vježbanja na isti sam način osjećao nedostatak sveobuhvatnog plana vježbanja. Svaka godina donosi novi materijal za vježbanje – djela za solo violinu, komornu glazbu te dionice za orkestar i ostale projekte. Svaki predmet, ispit ili projekt ima rok do kojeg djela moraju biti pripremljena. Tijekom pripreme rokova nikada nisam bio svjestan koliko sam zapravo pripremljen za rok, odnosno jesam li ispred sa svojim radom ili kasnim s istim.

2.2 Tehnika

Tehnika je osnova našeg glazbenog izražavanja. Pod tehnikom se smatra svaki pokret tijela koji glazbenik koristi tijekom sviranja. Vladanje tehnikom sviranja daje nam veću slobodu izražavanja. Naravno da glazba i muzikalnost dolaze iz dubljeg mjesta koje skup nota čini umjetnošću, ali da bi se ta unutrašnja izražajnost prenijela publici potrebno je ovladati fizičkim aspektom muziciranja. Svaki glazbenik je kroz svoje obrazovanje morao proći put ovladavanja tehnikom te svatko ima određene tehnike koje su mu jednostavnije ili zahtjevnije.

Na Muzičkoj akademiji u Zagrebu svake se godine održava tehnički kolokvij za gudače na kojem se sviraju ljestvice te u slučaju violinista dvije etide. Priprema za kolokvij u prvom semestru bio je jedini period kada sam se bavio vježbanjem tehnike, dok sam u ostatku akademske godine vrijeme vježbanja posvećivao sonatama, koncertima i ostalim djelima koje sam pripremao za ispite. Za kolokvij se većinom nisu birale etide na temelju tehnike koju bi pojedini student trebao naučiti ili izraditi, već bi se najčešće svirao capriccio Paganinija, Wieniawskog ili nekog drugog virtuoznog kompozitora. Ni na kakav način ne osporavam korist vježbanja tih djela, već samo napominjem da osobno nikada nisam birao etidu za kolokviji koja se bavila određenom tehnikom kojom nisam ovladao, već bih birao djela koja su odgovarala mojim tehničkim sposobnostima kako bih se što bolje predstavio profesorima.

Kroz razgovor s kolegama na akademiji koji su imali rutine tehničkih vježbi, od kojih su većinom bili puhači, doznao sam mnogo korisnih informacija. Razgovarali smo o važnosti tehničkih vježbi za puhače jer za njih zagrijavanje ima izravan utjecaj na sposobnost sviranja. Kroz njihova svjedočenja shvatio sam da bih i ja trebao implementirati rutinu tehničkih vježbi baziranih na mojim nedostacima te aspektima tehnike koje bih želio unaprijediti.

2.3 Nastupanje

Publici se tijekom nastupa pokazuje konačan rezultat našeg rada i vježbanja te je samim time ono najstresniji dio glazbene profesije. Nakon toliko uloženog rada svima je stalo prikazati se u najboljem svjetlu te svirati najbolje što možemo. Iako svi težimo savršenstvu, toga u stvarnosti nema jer kako kaže latinska poslovice “Humanum errare est” – “griješiti je ljudski”.

Ta težnja za savršenstvom i što boljim nastupom na pojedinca stavlja pritisak koji stvara tremu, koja je često kontraproduktivna onome što težimo postići. Od velike želje da odsviramo dobro stvara se napetost prouzrokovana tremom te krenemo griješiti.

Svaki glazbenik suočio se s tremom u nekom trenutku svoje karijere. Trema je prirodna te, iako se najčešće povezuje s negativnim, nam može i pomoći da bolje sviramo.

Dr. Donald Hamann, profesor glazbene edukacije na sveučilištu u Arizoni, u svojem članku “The Other Side of Stage Fright” piše:

“Musicians, especially less experienced performers, often recall the negative effects of performance anxiety: memory slips, “cotton mouth”, dropping of bows and the like. Occasionally some musicians, especially professional performers, discuss positive effects gained from anxiety, such as the extra “energy and vitality” needed to perform under hot lights, with maximum concentration, while being evaluated by a critical audience”²

Osobno sam često puta imao problema sa stabilnošću tijekom nastupa. Na koncertu sve dolazi do izražaja, i dobro i loše. Često bi mi se dogodile memorijske greške nakon kojih se ne bih mogao sjetiti nastavka kompozicije ili u kojem se dijelu nalazim. Nisam imao mentalnu predodžbu djela koje sviram te se ne bih mogao snaći kada bi me greška izbacila iz toka sviranja. Najbitnija stvar u samom nastupu za mene osobno je stabilnost. Stabilnost te sigurnost u radu i programu stvara osjećaj mira te se tek tada glazbenik može u potpunosti prepustiti svojem umijeću.

² Hamann, Donald L. “The Other Side of Stage Fright.” *Music Educators Journal*, vol. 71, no. 8, [Sage Publications, Inc., MENC: The National Association for Music Education], 1985, pp. 26–28, <https://doi.org/10.2307/3396494>.

3 Tijekom ozljede

Analiza problematika navedenih u prvom djelu rada navela me na razmišljanja o rješavanju istih. Kroz istraživanje i razgovore o tim problematikama s profesorima i studentima na akademiji u Gothenburgu i Zagrebu došao sam do korisnih saznanja o raznim tehničkim vježbama, planiranju vježbanja te mentalnom vježbanju. Ovaj dio rada bavi se tehničkim i mentalnim vježbama koje sam implementirao nakon početka sviranja u svibnju 2021. godine te mojom organizacijom vremena tijekom vježbanja.

3.1 Tehničke vježbe

Kao što sam naveo u prvom dijelu rada, osim u određenim periodima pripreme tehničkog kolokvija, nikada nisam imao stalnu rutinu vježbanja tehnike. Kako mi je samo lijeva ruka bila ozljeđena, svoje sam vježbanje podredio tehničkim vježbama desne ruke. Neke od tih vježbi poznao sam od prije i povremeno ih radio dok sam se s drugima prvi put susreo. Dok je lijeva ruka zadužena za intonaciju i vibrato, desna ruka utječe na muzikalnost i fraziranje. Desna ruka upravlja dinamikom, artikulacijom, tonom i bojom te većina vrhunskih glazbenika u svojim *masterclassevima* upravo govore o desnoj ruci. Kada sam kasnije ponovno krenuo normalno svirati dodao sam i vježbe lijeve ruke za njeno zagrijavanje, opuštanje napetosti i preciznost. Moj profesor Tobias Granmo na akademiji u Gothenburgu dao mi je prijedloge za tehničke vježbe koje sam isprobao te sam za potrebe ovog rada izabrao nekoliko koje su mi bile od najveće pomoći.

3.1.1 Son file – “jednominutno gudalo”

Ova vježba vrlo je jednostavna, ali pritom vrlo korisna. Čak je Carl Flesch sam napisao:

*“... are among the oldest, best-known, most popular and also most appropriate of tone and bow exercises...Their simplicity and usefulness...give them a place of honor in the arsenal of bowing and tonal exercises.”*³

Vježbu započinjemo na način da postavimo metronom na 60 udaraca po minuti te zatim stavimo gudalo kod same žabice na žicu te ga vrlo polagano krenemo povlačiti prema vrhu. U početku vježbanja cilj nam može biti doseći 10 udaraca metronoma na jedno gudalo te s vremenom možemo postepeno povećavati broj udaraca. Cilj vježbe je doseći razinu na kojoj možemo sa kvalitetnim tonom odsvirati 60 udaraca po minuti na jednom gudalu. Vrlo je bitno da ton da ne pređe u šuštanje. Jedan od načina na koji to postižemo je da postavimo gudalo u pravilan odmak od mostića gdje instrument ima najbolju projekciju zvuka te da kontroliramo pritisak desne ruke.

Kako je gudalo kod gudača poput daha kod pjevača, osobno mi se dogodilo da bi moje disanje prilikom vježbe postalo plitko te da su mi mišići bili napeti. Prolazeći kroz vježbu potrebno je normalno disati i biti svjestan napetosti u tijelu te se probati opustiti.

Kao dodatak ovoj vježbi dodaju se i varijacije u kojima na isti način prolazimo kroz vježbu ali mijenjamo dinamike.



3.1 a.) Primjer izvođenja vježbi

*“The most open, freely speaking, resonant sound tone production is based on speed of the bow”*⁴

³ Carl Flesch, *The Art of Violin Playing*, pub. Carl Fischer, New York, 1924, page 98.

⁴ Simon Fischer, *Basics: 300 Exercises and Practice Routines for the Violin*, ed. Hinrichsen (London: Peters Edition Limited, 1997), 48.

3.1.2 Ljestvice u jednoj poziciji

Kako sam s vremenom počeo koristiti i lijevu ruku, uklopio sam vježbe za lijevu ruku. Svima je poznato da su ljestvice neizostavne u vježbanju intonacije i preciznosti lijeve ruke. Kroz svoje obrazovanje najčešće sam svirao ljestvice Carla Flescha koje prolaze kroz tri ili četiri oktave uz rastavljene akorde i septakorde. Unatoč tome, na prijedlog svojeg profesora, počeo sam koristiti ljestvice u jednoj poziciji. Njegovo obrazloženje zašto on osobno koristi takvu vrstu ljestvica umjesto standardnih je da tijekom sviranja kompozicija baziramo lijevu ruku u pozicijama te ćemo u djelima češće koristiti ljestvicu na takav način nego kako se standardno na ispitima i vježbama svira. Naravno time ni na kakav način nije želio umanjiti važnost standardnog vježbanja ljestvica. Osobno se slažem s njegovom izjavom te sam upravo zato počeo vježbati ljestvice na takav način.

Vježbu započinjem G-dur ljestvicom kroz dvije oktave te po završetku sviram isti obrazac polustepen više, odnosno u As-duru, te na takav način kroz polustepene dolazim do završne ljestvice koja je ponovno u G duru. Prstomet je za svaku ljestvicu isti (osim za početni G dur koji koristi praznu G žicu) te se cijeli obrazac transponira za polustepen iznad.



3.1 b.) Obrazac ljestvice u jednoj poziciji

3.1.3 Tension release shifting

Ovo je još jedna od vježbi koju je kreirao profesor Tobias Granmo te ju je on nazvao “Tension release shifting”. Ovom vježbom ostvaruje se više stvari – opuštanje napetosti lijeve ruke tijekom mijenjanja pozicije, vježbanje minimalnog pritiska prsta potrebnog za proizvodnju tona te vježbanje osjećaja u kojem promjene pozicija dolaze iz cijele ruke a ne iz samoga prsta.

Napetost je jedan od najvećih neprijatelja violinista i bilo kojeg glazbenika. Ruke koje su napete nisu pokretne i precizne te dugotrajno sviranje pod napetošću u konačnici dovodi do ozljeda poput upale tetiva i karpalnog tunela. Za stvaranje tona na žici mora postojati određen pritisak prsta lijeve ruke no količina pritiska koja je potrebna vrlo je mala. Kako sam primjetio kod sebe napetost tijekom sviranja, ova mi je vježba uvelike pomogla da je smanjim vježbajući navedenu vježbu tijekom zagrijavanja.

U tehnici sviranja violine vrlo je bitno ostvariti takozvani *kalup* lijeve ruke. Na takav način lijeva ruka unutar pozicije ima određen odnos i udaljenost između prstiju, što direktno utječe na intonaciju. Taj *kalup* zatim pomičemo između pozicija kako bismo dobili puni opseg sviranja na instrumentu te ta promjena pozicije dolazi iz pokreta ruke. Upravo se tim aspektom bavi ova vježba u kojoj posvješćujemo taj pokret u kojem ruka vodi šaku iz jedne pozicije u drugu.

The image shows two staves of musical notation for a violin exercise. The first staff contains measures 1 through 4, and the second staff contains measures 5 through 8. The music is in 4/4 time and starts with a key signature of one flat (B-flat). Each note is accompanied by a finger number (1-4) indicating which finger should play it. The exercise involves shifting between positions while maintaining a consistent hand shape (the 'kalup').

3.1 c.) Primjer izvođenja vježbe

3.2 Organizacija vježbanja

Kroz spomenute razgovore s kolegama i profesorima na akademiji u Gothenburgu dobio sam i uvid u razne načine vježbanja. Način na koji osoba pristupa vježbanju ovisi o individualnim čimbenicima poput koncentracije, količine programa i slobodnog vremena te je svaku strukturu potrebno podrediti sebi i svojim potrebama. Tijekom određivanja nove rutine vježbanja morao sam u obzir uzeti i svoju ozljedu ruke. Znao sam da, kad ponovno krenem svirati, moram paziti da ne preopteretim ozljeđene tetive koje se nakon mjeseci mirovanja moraju ponovno prilagoditi na fizičke podražaje sviranja.

Nakon što sam ponovno krenuo svirati u svibnju 2021. godine, počeo sam pripremati svoj program za diplomski koncert koji se sastoji od tri stavka romantičnog koncerta, šest stavaka Bachove partite, prvog stavka Mozartovog koncerta s kadencom, virtuozne kompozicije te djela hrvatskog kompozitora. Program tolikog opsega ne može se pripremiti bez dobre organizacije vježbanja.

Uzevši u obzir sve savjete koje sam dobio te vlastito fizičko stanje, odlučio sam rasporediti svoje vježbanje u intervale od 15 minuta s pauzama od 5 minuta između njih. Na taj način dobio sam tri intervala unutar sat vremena te nakon njih dužu pauzu od 10 minuta. Svaki interlval bio je određen za stavak ili dio stavka za koji sam smatrao da treba najviše rada. U slučaju da mi je trebalo više vremena, isti bih stavak radio u više intervala. Prvih 15 minuta uvijek je bilo određeno za zagrijavanje i tehničke vježbe.

Vrijeme	Djelo	Vrijeme	Djelo
10h – 10.15h	Zagrijavanje i tehničke vježbe	11.05h – 11.20h	Khachaturian 1. stavak
10.20h – 10.35h	Bach Preludij	11.25h – 11.40h	Khachaturian 1. stavak
10.40h – 10.55h	Bach Preludij	11.45h – 12h	Tambourine Chinois

3.2 a.) Tablica-primjer rasporeda vježbanja

3.3 Mentalno vježbanje

Mentalno vježbanje je vještina koju koriste sportaši i glazbenici kao dodatak fizičkom vježbanju kako bi se bolje pripremili za sportsku aktivnost ili izvedbu glazbenog djela. Ono se izvodi tako da se zamišljaju pokreti tijela, pomaci, savršene fraze i ton koji želimo proizvesti. Iako mentalno vježbanje ne može u potpunosti zamijeniti fizičko vježbanje, ono može biti koristan dodatak tijekom pripreme glazbenog djela.

Istraživanje provedeno na studentima bez prijašnjeg iskustva igranja golfa dokazalo je pozitivan utjecaj mentalnog vježbanja na preciznost njihovih udaraca.⁵ Istraživanje se sastojalo od 52 studenta koji prije početka istraživanja nisu imali iskustva igranja golfa. Studenti su bili podjeljeni u četiri grupe: grupu mentalnog vježbanja, grupu fizičkog vježbanja, grupu kombiniranog mentalnog i fizičkog vježbanja te referentnu grupu koja uopće nije vježbala.

Nakon provedenog istraživanja rezultati su pokazali da je grupa s najboljom preciznošću i dosljednošću bila mentalno-fizička te su je sljedile fizička zatim mentalna te naposljetku referentna grupa.

Istraživanje provedeno na šest studentica u Milanu bez prijašnjeg iskustva u košarci pokazalo je isti rezultat.⁶ Studentice su bile zadužene vježbati gađanje koša te im je mjerena preciznost po završetku istraživanja u odnosu na početak. Studentice su bile podjeljene u dvije grupe – grupu kombiniranog mentalnog i fizičkog vježbanja te grupu fizičkog vježbanja.

Ovo istraživanje imalo je isti rezultat u kojemu su studentice koje su koristile tehnike mentalnog vježbanja kao dodatak fizičkom vježbanju u konačnici ostvarile bolji rezultat. Oba istraživanja pokazala su da se korištenjem mentalnog vježbanja kao dodatka fizičkom vježbanju ostvaruje najbolji rezultat.

⁵ Frank C, Land WM, Popp C, Schack T (2014) Mental Representation and Mental Practice: Experimental Investigation on the Functional Links between Motor Memory and Motor Imagery. PLOS ONE 9(4): e95175.

⁶ Murphy, S. M., & Jowdy, D. P. (1992). Imagery and mental practice. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 221-225). Champaign, IL: Human Kinetics.

Osobno nikad nisam koristio mentalno vježbanje tijekom pripremanja svojeg programa pa je ovaj proces za mene bio iskustvo iz kojega sam puno naučio. Imao sam prednost u tome što sam većinu djela svirao prije ozljede pa sam mogao jednostavnije stvoriti mentalnu sliku.

Tijekom ozljede moji individualni satovi violine na akademiji sastojali su se od sviranja tehničkih vježbi desne ruke te analize djela i rasprave o glazbenim idejama s profesorom. Kroz pripremu glazbenih ideja i poznavanja povijesti kompozicija pripremio sam teren za naredno mentalno vježbanje.

S novostečenim znanjem djela i prethodno izrađenim glazbenim idejama započeo sam proces mentalnog vježbanja. Gledajući notni zapis, prošao bih kroz djelo zamišljajući kako ga izvodim. Ponekad bih morao nekoliko puta proći pasažu ili mjesto gdje se ne bih osjećao usredotočeno ili prisutno. Na papiru takva vježba zvuči vrlo jednostavno, ali u stvarnosti je prilično teško ostati potpuno usredotočen i povezan s glazbom koju gledamo u notama. Kao i tijekom fizičkog vježbanja, imao sam više problema s vježbanjem teških odlomaka.

Jedna od zanimljivijih stvari s kojima sam se susreo prilikom vježbanja bila je napetost. Shvatio sam da bih čak i tijekom vizualizacije sviranja osjetio napetost u rukama i ramenima. Trebalo mi je vremena da se oslobodim napetost u glavi pokušavajući zamisliti svoje sviranje bez napora.

4 Zaključak

Smatram da je svaka nesreća prigoda za učenje. Prije godinu dana ozljeda je zaustavila moje vježbanje te sam bio primoran napraviti odmak od sviranja ali ne i glazbe. Pronašavši se u toj situaciji moj se život naglo promjenio. Činjenica da neću biti u mogućnosti svirati nekoliko mjeseci znatno je utjecalo na moje psihološko stanje. Znao sam da će oporavak potrajati te sam tražio načine kako da tu negativnu situaciju pretvorim u nešto pozitivno. Želio sam vidjeti dano vrijeme kao priliku za rast i razvoj.

Nažalost, ozljede su prisutne kod glazbenika kao i kod sportaša te je vrlo bitno uz glazbenu edukaciju na isti način proučavati i tražiti načine sviranja bez napetosti ili krivog držanja. Ova ozljeda mi je podigla svijest o nužnosti korištenja pravilne tehnike i dugoročnog zdravlja te edukacije o prevenciji budućih ozljeda. Neprilike nam u životu ponekad mogu donjeti vrlo vrijedna iskustva te primjenom znanja kojeg sam stekao tokom ozljede se moje vježbanje i sviranje unaprijedilo.

Život glazbenika je pun angažmana i koncerata. Tokom našeg zaposlenog života često nemamo vremena te prelazimo preko stvari koje sputavaju i utječu na naš rad. Ovakve situacije, koliko god bile neugodne, su prilika za samoanalizu i razmišljanje.

Propitkivanje svojih pristupa i načina rada je nešto što bi trebalo biti trajno prisutno u našem životu te na takav način možemo znatno unaprijediti rezultate našeg rada u bilo kojem aspektu našega života. Isto tako je važno zapamtiti da mi sami biramo kako ćemo reagirati na nevolje koje nas snađu u životu te da uvijek trebamo gledati na pozitivne strane svake situacije.

5 Popis literature

Ackermann B, Driscoll T, Kenny DT. Musculoskeletal pain and injury in professional orchestral musicians in Australia. *Med Probl Perform Art.* 2012 Dec;27(4):181-7. PMID: 23247873.

Carl Flesch, *The Art of Violin Playing*, pub. Carl Fischer, New York, 1924, page 98.

Frank C, Land WM, Popp C, Schack T (2014) Mental Representation and Mental Practice: Experimental Investigation on the Functional Links between Motor Memory and Motor Imagery. *PLOS ONE* 9(4): e95175.

Hamann, Donald L. "The Other Side of Stage Fright." *Music Educators Journal*, vol. 71, no. 8, [Sage Publications, Inc., MENC: The National Association for Music Education], 1985, pp. 26–28, <https://doi.org/10.2307/3396494>.

Murphy, S. M., & Jowdy, D. P. (1992). Imagery and mental practice. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 221-225). Champaign, IL: Human Kinetics.

Simon Fischer, *Basics: 300 Exercises and Practice Routines for the Violin*, ed. Hinrichsen (London: Peters Edition Limited, 1997), 48.