esmuc
ESCOLA SUPERIOR DE MÚSICA DE CATALUNYA

PROJECTE FINAL

De la partitura a l'escenari

Estudiant: Anna Roca Codinachs

Àmbit/Modalitat: Interpretació clàssica i contemporània/Violí

Director/a: Miguel Simarro

Curs: 2013/2014

Vistiplau del director/a:

Agraïments

Aquest projecte no hauria estat possible sense les classes del meu professor de violí Yuri Volguin i la gran dedicació de la pianista acompanyant Cristina Esclapez. També m'agradaria agrair d'una manera especial tots els consells que vaig rebre anteriorment del violinista Gabriel Coll ja que molts d'ells m'han servit per aquest treball escrit. Dono les gràcies a Miguel Simarro, per les correccions i per ajudar-me a estructurar aquesta part escrita del projecte. I finalment, agraeixo el gran suport i el recolzament que sempre he rebut dels amics, de l'Ernest i sobretot dels meus pares. A tots ells, els dono les més sinceres gràcies.

De la partitura a l'escenari consisteix en un estudi de diferents mètodes violinístics que vinculen temes com la concentració, el treball mental, la posició del cos i estratègies d'estudi entre d'altres. A partir d'aquí, l'objectiu ha estat dissenyar un programa diari d'estudi i un altre per la preparació a l'escenari. Per tant, és un treball orientat al violinista ja format per obtenir un bon resultat a l'hora de fer interpretacions en públic. El treball està estructurat en una part teòrica i una més experimental. La recerca d'informació per la primera part està extreta majoritàriament de bibliografia. La segona part del treball s'ha basat en el treball de camp i l'experimentació de diferents exercicis avaluats personalment. Els resultats han estat molt diversos i, malgrat que en alguns casos no ha funcionat, m'ha proporcionat unes eines molt interessants i necessàries que desconeixia.

De la partitura a l'escenari consiste en un estudio de diferentes métodos violinísticos que vinculan temas como la concentración, el trabajo mental, la posición del cuerpo y estrategias de estudio entre otros. A partir de aquí, el objetivo es diseñar un programa diario de estudio y otro para la preparación al escenario. Por lo tanto, es un trabajo orientado al violinista formado que desee obtener un buen resultado en las interpretaciones en público. El trabajo está estructurado en una parte teórica i otra más experimental. La búsqueda de información para la primera parte ha estado extraída mayoritariamente de bibliografía. La segunda parte del trabajo se ha basado en la experimentación de diferentes ejercicios avaluados personalmente. Los resultados han sido muy diversos y, aunque en algunos casos no ha funcionado, me ha proporcionado unes herramientas muy interesantes y necesarias que desconocía.

De la partitura a l'escenari is a study of different violinistic methods that bind topics such as concentration, mental work, body position and study strategies among others. The aim of this project has been to design a daily study program and also one oriented towards a full staged performance. Hence, this project is applicable for seasoned violinists who wish to improve in these aspects.
The project has been divided into theoretical part and experimental part. The research for the theoretical section consists mainly of a collection of extracts from scholaric articles. The experimental part is a combination of field research and self-tested exercises. The results were varied and regrettably some avenues did not fare well. However it has provided valuable experience and I have gained many interesting and necessary tools unknown to me before.

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ **10**

2. L'OBRA **12**

3. MÈTODES I EXERCICIS **14**

3.1 S. Fischer 14

3.1.1 *Basics* 14

3.1.2 Alguns exemples 16

3.2 C. Dounis 17

3.3 O. Ševčík 18

4. ESTRATÈGIES **20**

4.1 Estudi 20

4.2 Estudi eficaç 22

4.3 Estudi mental 25

4.4 La concentració 27

4.5 Por escènica 30

5. EXPERIMENTACIÓ **35**

5.1 Pograma diari 35

5.2 Preparació per abans de sortir a l'escenari 41

6. CONCLUSIONS **43**

7. BIBLIOGRAFIA **46**

7.1 Llibres 46

7.2 Articles 47

7.3 Pàgines web 47

8. ANNEX **48**

8.1. *Simon Fischer's mind map* 48

8.2 Dounis: primer exercici de Daily Dozen 49

8.3 Treball d'arpegis i dobles cordes de Simon Fischer 51

8.4 Seqüència *soundpont* Ševčík 53

1. INTRODUCCIÓ

L'elecció d'aquest tema per el projecte final escrit ha sorgit de la curiositat, les ganes i l'interès propi per conèixer uns temes que freqüenten poc en la majoria de classes de violí o d'instruments en general i que, personalment, considero molt importants per a la formació d'un intèrpret.

En una sessió amb alguns alumnes de violí, es va preguntar quines eren les preocupacions o els problemes que més els afectava, la majoria coincidia en la falta de concentració durant les hores d'estudi i fins i tot a l'escenari. Un altre tema interessant que va sorgir van ser les preocupacions per rendir i aprofitar les hores d'estudi, així com també el dolor físic, es va parlar d'estratègies com l'estudi mental i els diferents sistemes per preparar-se abans de sortir en un escenari. En una altra ocasió vaig demanar, individualment, a alguns dels companys, la seva opinió sobre la preparació abans de l'estudi, exercicis d'escalfament, exercicis tècnics diaris, etc. Els resultats em van motivar a seguir fent recerca i aprendre sobre aquests aspectes per a realitzar aquets treball.

De la partitura a l'escenari parla de la denominada "alta tècnica violinística", vincula els principis de la tècnica i mètodes de violí (i per instruments en general) que tracten temes de la concentració, el treball mental, la posició del cos, la inseguretat, por a fallar i estratègies d'estudi entre d'altres. Per tant, és un treball orientat al violinista ja format, per millorar en qüestions com les esmentades anteriorment i d'aquesta manera obtenir un bon resultat a l'hora de fer interpretacions en públic.

Considero que és un tema interessant ja que, per una banda, hi ha una gran desconeixença dels principis de la tècnica i mètodes, i per altra banda, s'ha deixat de considerar l'art del violí i de la música com a qüestió realment profunda i espiritual i a conseqüència d'això, apareix la por escènica i els obstacles interns que s'interposen a la interpretació.

El treball està dividit en dues grans parts, una part teòrica i una part pràctica. Així doncs, la metodologia utilitzada per la realització del treball més teòric ha consistit en la recerca d'informació en diversos llibres, articles, partitures i material enregistrat. Concretament per el capítol 3, he hagut de fer una selecció molt acurada de tota la

quantitat de tractats i mètodes que existeixen actualment. De tots els autors m'he centrat només en Constantine Dounis, per la gran fascinació personal envers el seu mètode, en Otakar Ševčík per ser reconegut arreu, i en Simon Fischer, un dels pedagogs del violí més contemporani. Aquest procés d'haver d'escollir entre tants compositors i mètodes ha estat un obstacle considerable, així com també ho va ser haver de seleccionar només alguns dels exercicis de tots els que proposen els seus mètodes.

Per altra banda, la part pràctica s'ha basat en un treball de camp, valorant els comentaris i l'opinió dels estudiants a la primera sessió, comparant i provant diferents exercicis i avaluant cada un d'ells per tal d'arribar a l'objectiu de dissenyar un programa diari d'estudi molt complet i també uns passos previs per preparar l'actuació a l'escenari.

2. L'OBRA

Per començar, i tal com indica el títol del treball, la línia de sortida és la partitura. Quantes vegades ens hem precipitat a desxifrar una nova partitura sense haver mirat l'armadura, el *tempo*, el caràcter... Des del principi, l'intèrpret ha de saber quines intensions tenia el compositor, el seu context històric, un coneixement formal de l'obra, etc. Com si es tractés d'un director d'orquestra que prepara els assajos i s'estudia la partitura.

Des del principi, i per molt evident i simple que sembli, l'intèrpret s'ha de plantejar dues qüestions: "Què dir?" i "Com dir-ho?". Molts músics es conformen amb treballar una partitura, és a dir, superar les dificultats tècniques i després donar-li un toc de creativitat personal. La part més creativa ha d'anar paral·lelament amb la part més tècnica i des del principi. Les vertaderes interpretacions són les que es basen en un coneixement més profund de l'obra, un estudi analític, la gramàtica, l'arquitectura de l'obra, les seves dimensions, les articulacions... contenint la impaciència de tocar-ho amb l'instrument. S'ha de desconfiar de les primeres impressions precipitades que extraiem de les obres i encara més si són obres conegudes.

Per passar de la partitura a l'expressió musical, la pedagoga Dominique Hoppenot proposa cantar la partitura abans de tocar-la. D'aquesta manera s'aclareixen les idees musicals i es simplifica el treball instrumental. Per tal de dominar el "com dir-ho", l'intèrpret ha de saber amb quins mitjans realitzarà la idea musical que té en ment i per tant, ha de dominar la tècnica de l'instrument.

L'arc del violí és la respiració per el cantant, ha de facilitar l'expressió i s'ha de controlar notablement per aconseguir traduir la idea que tenim en ment. Després del procés d'estudi sense l'instrument cal treballar l'aspecte tècnic en sí, analitzant cada punt de l'arc, definint quines notes travessen el punt del mig de l'arc, la pressió en relació a la zona, les digitacions, etc.

En el cinquè capítol s'exposen algunes estratègies d'estudi i per resoldre aspectes més tècnics, però evidentment, el primer pas és la descodificació del text, la recerca dels aspectes contextuals i sobretot les idees i frasejos musicals que cada intèrpret pugui aportar.

La capacitat de l'intèrpret per prendre una decisió personal i actuar en conseqüència pel que fa a les digitacions o per exemple els arcs, li permet ampliar els seus horitzons, defensar els seus criteris i mica en mica facilitarà els futurs fruits i la traducció del que es vol transmetre serà perfectament adequada.

3. MÈTODES I EXERCICIS

En aquets apartat s'hi exposen tres autors: Fischer, Dounis i Ševčík, els tres són grans pedagogs i intèrprets de violí i exposen els seus mètodes i exercicis en diferents llibres. A l'apartat 5 se n'escullen alguns d'aquests exercicis per tal de crear un programa que serveixi per el dia a dia i també per just abans de sortir a l'escenari.

3.1 Simon Fischer

Simon Fischer és un violinista i pedagog contemporani. Va néixer a Sydney (Austràlia). Va començar a estudiar violí quan tenia 7 anys, passant per la Junior Guildhall amb 11 anys i més tard per la Senior Guildhall acabant amb un post grau a Nova York amb Dorothy DeLay l'any 2007. Ha rebut classes dels violinistes amb més prestigi del moment i la seva distingida carrera com a intèrpret l'ha portat a fer diferents recitals de violí sol, de música de cambra, enregistraments i de solista amb la majoria de les orquestres simfòniques d'Anglaterra.

Pel que fa a la seva carrera com a pedagog, actualment és professor de la Yehudi Menuhin School i a la Guildhall School of Music, ha escrit més de 240 articles mensuals consecutius a la revista *The Strad* i ha publicat molts llibres sobre la producció del so, escales, les classes de violí, sobre exercicis d'escalfament com ara: *The secrets of tone production, Scales, Warming up, The violin lesson, Practice* i *Basics.* Aquest últim llibre és un recull dels exercicis que Fischer utilitzava i ensenyava als seus alumnes per resoldre qualsevol situació, també inclou exercicis que ha rebut dels seus mestres. Aquest llibre és el que ell anomena una llibreta de notes de totes les classes que ha impartit.

3.1.1 *Basics*

La complexitat del violí està en realitzar una gran quantitat de processos diferents a la vegada o un a continuació de l'anterior constantment. Totes aquestes accions o moviments són simples individualment, però la seva dificultat apareix quan formen part d'una successió. Els 300 exercicis de *Basics* proporcionen una manera fàcil i directa de construir una tècnica, pas a pas i mitjançant accions simples. També poden

servir com a exercicis d'escalfament i com a exercicis per no perdre la forma, són efectius i és una manera eficaç per treballar àrees especifiques sense perdre el temps.

El més important és arribar a un nivell de tècnica elevat en el que no s'hagi de pensar. Si som massa conscients del "com", totes les accions que fem seran forçades i poc naturals. Es pot comparar amb algunes de les accions automatitzades de la vida quotidiana com menjar, caminar o parlar. Quan la tècnica esdevé automatitzada, llavors podem tenir el cap lliure per fer música.

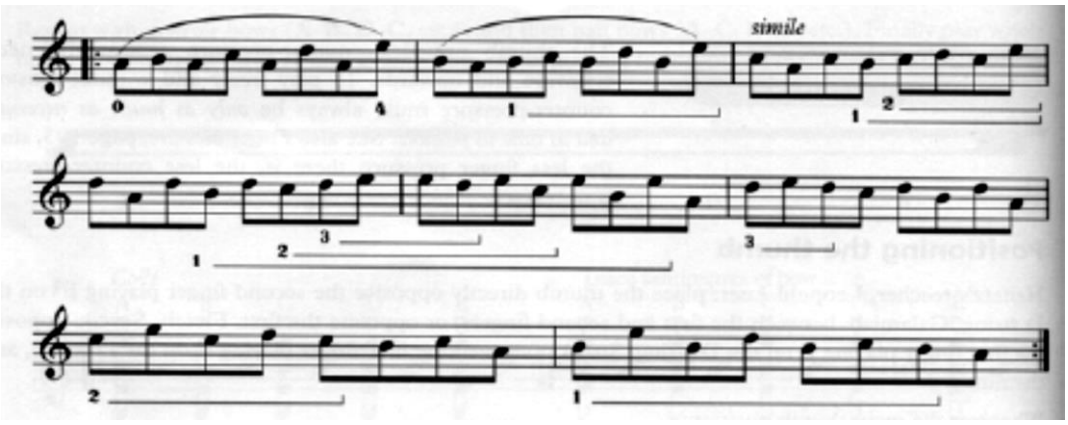
Molts dels exercicis d'aquests llibre han estat utilitzats durant dècades i fins i tot centenars d'anys. El seu origen no es pot identificar però se'ls associa i han estat utilitzats per diferents professors com: Galamian (exercicis de producció del so), Flesch (exercicis de digitats repetits per Yost i Dounis), Ševčík o Schradieck (diferents patrons de digitats), Dounis (diferents digitats o exercicis de moviment dels dits), etc.

L'autor presenta els exercicis en tres grups. El primer grup són simples i no necessiten la pràctica diària, pretenen focalitzar-se en un aspecte en particular, són els números 1, 2, 6, 19, 54 i 55. El segon grup d'exercicis estan dissenyats per donar unes sensacions diferents a les mans i braços, com per exemple la sensació de sentir cada dit de la mà de l'arc, pujar o deixar caure els dits, etc. Són exercicis simples i curts (no requereixen més de 16 o 19 segons) i tampoc és necessari treballar-los cada dia, poden utilitzar-se com a una manera ràpida de posar-se en forma i d'assegurar que tot està en ordre. Són els números: 3, 4, 5, 9, 56, 89, 98 i 128. La tercera categoria d'exercicis són pràctiques rutinàries i la majoria són exercicis de producció de so, digitats, afinació i *vibrato*.

Si es treballa cada dia 15 minuts d'exercicis d'afinació, és equivalent a treballar una hora l'afinació d'una peça. El treball dels exercicis de digitat també permeten sentir-se molt més segur quan s'estudia l'obra perquè s'han treballat totes les combinacions possibles prèviament. Es recomana treballar alguna cosa de cada secció del llibre cada dia i marcar els exercicis fets o variants de tonalitats treballades. Alguns exercicis duraran 30 segons i altres 30 minuts, depèn de la necessitat i la preferència de cada persona.

3.1.2 Alguns exemples

Un exemple és l'exercici d'escalfament número 128 (*Warm-up exercice*). Es tracta d'un exercici per no fer força contra el mànec del violí. Per fer-ho, cal separar el polze esquerre 1cm per sota i endavant a l'altura del tercer dit, el primer dit pot tocar lleugerament la fusta del mànec. L'objectiu és sentir com el braç penja dels dits, utilitzant el pes del braç per parar les notes. Per tal de no fer força amb el coll i l'espatlla, es recomana recolzar la voluta en una paret. Primer cal fer la seqüència amb corxeres, després amb semi-corxeres i finalment fuses. També és recomanable afegir alteracions en algun dels dits.



Seqüència de l'exercici 128

Aquest exercici és aplicable a qualsevol frase, passatge o fins i tot moviments sencers sense recolzar el polze, memoritzant la sensació de la independència del polze i finalment, tocar-ho amb el polze però amb la mateixa sensació.

Un altre exemple representatiu és el número 9 (*Hand balance*). L'objectiu d'aquest exercici és aconseguir un balanç de l'arc a qualsevol zona, controlar i tenir consciència del moviment que fan els dits de l'arc en cada moment. Es tracta de tocar una nota llarga començant al taló, en aquest punt el dit petit de l'arc i el polze fan de palanca i es compensen. El primer moviment és aixecar el quart dit i notar la palanca, després començar a tocar una nota arc avall amb tots els dits posats menys el primer, al cap de pocs centímetres començar a col·locar el primer dit al seu lloc natural i a mesura que es va baixant es van traient el quart dit, el tercer i el segon en aquest ordre. Un cop s'arriba a la punta, el polze i l'índex fan de palanca i el procediment arc amunt és el mateix però inversament. D'aquesta manera s'aconsegueix una sensació sòlida de l'arc i una bona coordinació de les articulacions. Aquest exercici té algunes variants que també

són molt interessants i juguen amb el moviment vertical i horitzontal dels dits de la mà de l'arc, l'angle de l'arc respecte el pont, etc.

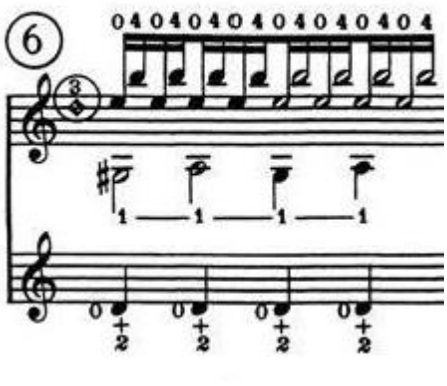
Aquest llibre també conté alguns exercicis per la relaxació dels músculs, com és el cas del número 289 (*Upper arm*) en el que es tracta de practicar el *vibrato* sense l'instrument i en moltes posicions per tal de que sigui el més natural possible i sense tensions.

3.2 Dounis

Demetrius Constantine Dounis va ser una gran influència per a la pedagogia del violí i de la tècnica dels instruments de corda. Va estudiar amb el violinista i compositor František Ondříček a Viena, on també hi va fer la carrera de medicina especialitzat en neurologia i psiquiatria. Després de la Primera Guerra Mundial, on va treballar de doctor a l'Armada Grega, va entrar a la càtedra de violí a State Conservatory of Thessaloniki, però aviat es va establir a Estats Units.

Dounis va focalitzar la seva carrera com a metge tractant problemes amb músics professionals de la majoria d'orquestres simfòniques del món. Ell observava la tècnica de cada músic, els hi feia preguntes i els hi proporcionava nous exercicis per solucionar els problemes. També va escriure diversos llibres com ara *The Artist's Technique of Violin Playing* Op.12 (1921), on emfatitza la importància dels digitats i els exercicis dels dits. Els exercicis que proposa li permeten desenvolupar al músic un mapa mental al començament de l'estudi que el fa més efectiu. Alguns dels seus altres llibres es titulen: *The Absolute Independence of the Fingers in Violin Playing on a Scientific Basis* (in 2 Books), Op. 15 (1924), *Preparatory Studies in Thirds and Fingered Octaves on a Scientific Basis for Violin*, Op. 16 (1924), *Fundamental Trill Studies on a Scientific Basis for Violin*, Op. 18 (1925), *The Dounis Violin Players' Daily Dozen to Keep the Violinist Technically Fit for the Day's Work* Op.12 (1925) i *Fundamental Technical Studies on a Scientific Basis for the Young Violinist*, Op. 23 (1935) entre molts altres.

Per exemplificar el seu mètode, s'exposa un exercici del seu llibre Op.15 *The Absolute Independence of Three Fingers*:



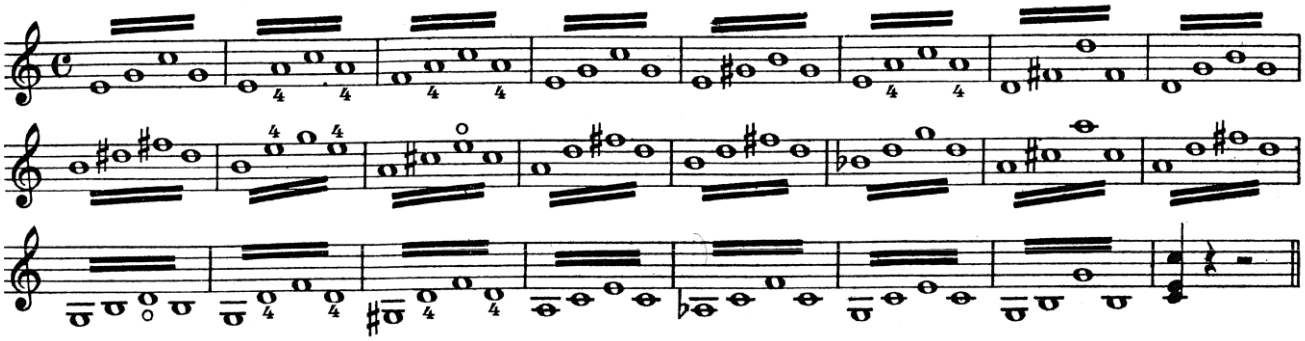
Exercici número 6 del segon
exercici fonamental (11 variants simples)

En aquest exemple es veu clarament la capacitat de coordinació i disciplina que ha d'aconseguir l'intèrpret per poder fer una acció diferent amb tres dits de la mà esquerra a la vegada. Tots els exercicis que proposa Dounis requereixen una atenció molt gran, aconseguint que el cap estigui sempre ocupat en tots els sentits i d'aquesta manera evitar distraccions. La complexitat dels exercicis faciliten després el treball de qualsevol obra i obren el punt de vista en el camp de la tècnica.

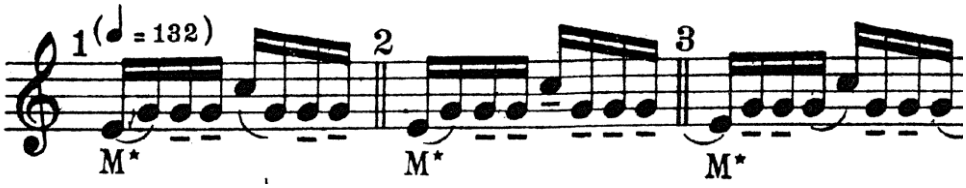
3.3 Ševčík

Otakar Ševčík va ser un violinista i pedagog Txec. Va impartir classes a Salzburg, Kiev, Praga, Viena, Estats Units i Gran Bretanya així com també va realitzar molts concerts com a solista i formant part de moltes orquestres reconegudes com l'Òpera Còmica de Praga, va ser *concertino* de Mozarteum, The Ring Theatre in Vienna i Prague Theatre. L'increïble èxit que van tenir els seus alumnes el va portar a ser reconegut per tot el món i va publicar els estudis i mètodes de violí, llibres que encara avui en dia són una referència.

En aquest apartat es mostrarà un exemple d'un exercici que ha tingut bons resultats i que consisteix en la repetició d'una seqüència amb diferents combinacions d'arc.



Seqüència de la segona part (secció IV) d'arpegis sobre dues cordes.



Primeres variacions de l'exercici

Aquesta pràctica permet una molt bona preparació tècnica i molt completa per la quantitat de variacions que escriu el compositor. Són 17 variacions amb moltes combinacions d'arcs per fer la seqüència. Aquesta quantitat de repeticions permeten aconseguir un control de l'arc, naturalitat dels moviments, automatització i el que és molt important, obtenir una sensació determinada per a cada variant.

4. ESTRATÈGIES

4.1 Estudi

L'estudi conscient en el violí es caracteritza per una actitud positiva, lúcida, creativa i plaent. A més a més, el violí, com qualsevol altra activitat que posi el cos en moviment, requereix un consum d'energia condensada en un esforç muscular i una màxima atenció permanent. Aquesta energia és limitada i per aquest motiu, evitar la seva pèrdua degut a la quantitat d'hores d'estudi o esgotar-la donant importància a altres aspectes, és una de les preocupacions del violinista. L'energia hauria de concentrar-se per servir a l'expressió musical i la tècnica és el mitjà per aconseguir una considerable economia de treball.

La tècnica és un art i un treball estètic, no només un mecanisme, és adaptable a tothom i desenvolupa les condicions naturals en comptes de combatre-les. La tècnica va lligada a la música ja que no podem considerar una obra separada del material que la conforma. Inversament, no existeix tècnica possible sense una idea musical que la sostingui.

Segons la violinista i pedagoga Dominique Hoppenot, l'estudi del violí té diverses etapes: la primera consisteix en valorar la situació present, tenir consciència del material que s'utilitzarà, és a dir, conèixer-se a un mateix, veure les mancances i les dificultats per apreciar el progrés. Una vegada el violinista ha entès la realitat de la situació, podrà allunyar-se del present immediat i centrar-se en l'objectiu proposat. Visió comparable amb la de l'art de l'arquer o amb la capacitat d'un atleta per focalitzar l'objectiu. No es tracta només de saber què s'estudiarà sinó que també s'ha de saber quin resultat volem aconseguir. L'absència d'un objectiu com la impotència a l'hora de plantejar un problema, solen conduir a l'angoixa, inquietud i nerviosisme.

La següent fase consisteix en la comparació del resultat amb l'objectiu proposat, aquest procediment és possible mitjançant l'escolta, element essencial de la conscienciació.

Només després de fer aquests dos passos, començarà la fase fonamental de l'estudi. Aquesta etapa tindrà una prèvia preparació física seguida d'una experimentació. Aquesta experimentació consisteix en un o uns exercici ben escollits

que enfoquin un problema determinat per tal de que els problemes tècnics del repertori estiguin superats prèviament. És millor escollir uns exercicis, orientats cap a un problema únic, com per exemple els de Ševčík, que no pas treballar sobre la mateixa obra i transformar-la en una cadena d'exercicis perquè es corre el risc d'esgotar el plaer i viciar el seu contingut musical.

Pel que fa a les hores d'estudi, moltes vegades es fixa com a objectiu arribar a una quantitat d'hores determinades o repetir tantes vegades un fragment amb la creença de que després de fer aquest esforç, s'arribarà automàticament al resultat esperat. Aquest mètode és molt sovint necessari per acostumar un moviment determinat dels dits, però gens suficient. No només s'ha d'estudiar amb els dits, sinó que també cal estudiar amb el cap. Tal i com deia el violinista Nathan Milstein "*Practise with your fingers and you need all day. Practice with your mind and you will do as much in 1 hour and a half.*"[1]

En una entrevista al reconegut pianista Rubinstein va afirmar que ningú hauria de necessitar més de 4 hores d'estudi, si és així, és senyal de que alguna cosa s'està fent malament. El violinista Heifetz, tampoc creia en l'estudi excessiu, opinava que era igual de dolent que estudiar massa poc. Ell recomanava estudiar no més de 3 hores al dia i fins i tot reposar durant un període de 24hores cada setmana.

El primer problema d'estudiar sense consciència és la pèrdua de temps ja que l'estudi productiu és molt poc en comparació amb les hores dedicades. A part d'això, també s'acostumen a agafar mals hàbits i males posicions, factors que empitjoren l'estudi en un futur. El segon problema més important és la pèrdua de confiança, utilitzant aquest mètode d'estudi un s'adona de que realment desconeix com arribar al resultat conscientment. També cal adonar-se de que estudiant sense consciència pots arribar al resultat però potser ho aconsegueixes 3 o 4 vegades de cada 5 intents. Aquest fet no facilita la confiança en un mateix ja que a l'escenari se n'haurien de poder encertar 10 de 10 intents. Una mala combinació per l'èxit és l'estudi inconscient i en acabar, intentar tocar-ho conscientment. Un intèrpret ha de saber exactament el que ha de fer a nivell tècnic per executar un passatge correctament i en qualsevol moment.

[1] Estudia amb els dits i necessitaràs tot un dia. Estudia amb el cap i no necessitaràs més d'una hora i mitja.[traducció de l'autora]

Finalment, l'estudi no s'ha de basar en les repeticions i en la quantitat de temps com a meta. Es necessiten uns objectius més específics, com per exemple, estudiar un passatge fins que es trobi la manera de que soni més misteriós, o practicar un passatge fins que l'intèrpret pugui desxifrar i conèixer com fer-ho perquè soni misteriós[2]. D'aquesta manera, no importen les hores que un hi ha dedicat, el que importa és que un conegui com arribar a un resultat desitjat i poder-ho fer conscientment en altres situacions.

4.2 Estudi eficaç

En aquest capítol s'exposen alguns consells i estratègies per tal d'aconseguir un estudi focalitzat i eficaç.

Des del punt de vista personal, l'estudi conscient implica molta atenció i energia. Mantenir aquesta atenció mental i emocionalment durant més d'una hora seguida és molt difícil i moltes vegades improductiu. És per aquest motiu que es poden observar pocs beneficis en la pràctica de més de quatre hores al dia, de fet els beneficis comencen a desaparèixer al cap de dues hores. La clau és tenir un control sobre el nivell de concentració que un mateix és capaç d'aguantar i les hores més favorables per fer-ho. Es recomana fer sessions d'absoluta concentració limitades entre 20 i 25 minuts[3]. Cal tenir uns objectius clars i concrets per a cada sessió i és aconsellable fer anotacions sobre els objectius i el que es descobreix en el procés d'estudi, per tenir una idea clara del so que es vol aconseguir, un fraseig determinat d'alguna part, una articulació, etc. També cal anotar problemes i detalls, tan a nivell tècnic com a nivell musical, que no surtin tal com un desitjaria. D'aquesta manera es recorda tot molt millor i s'aprèn molt més conscientment.

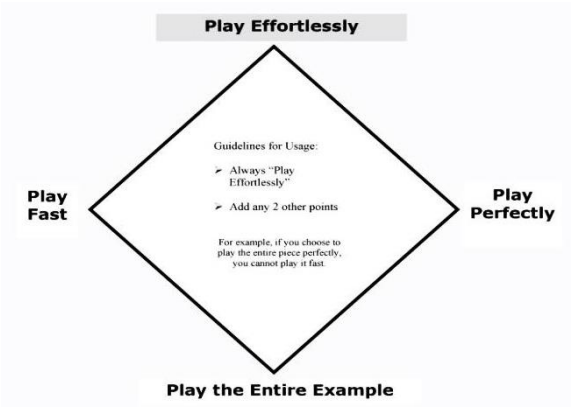
Quan apareix un problema, en comptes d'insistir contínuament, es proposa parar un moment i definir el problema (com hauria de sonar la frase o la nota), analitzar el problema (quina és la causa), fer una pluja d'idees de possibles solucions i escriure-ho. A partir d'aquí comença l'experimentació dels diferents mètodes fins a trobar-ne un que funcioni. Executar la millor solució (fer que els canvis siguin permanents) i per últim

[2] KAGEYAMA, Noa (2014). *Bulletproof musician* [en línia]. Disponible a http://www.bulletproofmusician.com (Consulta abril 2014).
[3] Segons l'experiència personal, el temps depèn de la capacitat de cada persona.

monitoritzar l'execució per comprovar que els canvis segueixen produint el resultat que s'està buscant.

Kenny Werner, va ser un pianista de jazz i també compositor. Durant un període de la seva vida es va inspirar en els mestres de l'art de la música per replantejar-se moltes qüestions tècniques, creatives i fins i tot espirituals. En el seu llibre *Effortless Mastery*, planteja una pràctica d'estudi molt focalitzada i amb la intenció molt clara. La durada ha de dependre del temps de concentració de cada intèrpret i ha d'anar acompanyat de pauses. Factor molt important per no caure en un estudi improductiu. L'intèrpret ha d'estar preparat per deixar l'instrument després de cada repetició si és necessari. Aquest fet de deixar l'instrument i començar de nou podria demostrar que l'intèrpret no està lligat amb l'objectiu, encara que pacientment i amb esforç es pot aconseguir. El fet de fer una pausa i respirar abans de tornar-s'hi a posar de nou, permet que la informació s'absorbeixi més intensament. Cada vegada serà més fàcil i familiar fer-ho. El dur esforç que requereix parar i tornar a començar repetidament, en realitat hauria de facilitar l'esforç per la següent vegada, de manera que cada vegada hi ha més lligam amb l'objectiu i l'esforç és menys gran. La concentració i la paciència fan que l'acte de tocar esdevingui cada cop més lliure, com si estiguessis anant en bicicleta i el vent t'empenyés per l'esquena.

Per tal d'estudiar en aquest entorn, Kenny Werner proposa un esquema anomenat *The learning diamond* amb 4 paràmetres: Tocar sense esforç, tocar a *tempo*, tocar perfecte i tocar tot el passatge. El primer paràmetre (tocar sense esforç) és el més important de tots i per això és fix. Si el passatge no es toca com si fos fàcil, no es podrà arribar a dominar. Els altres tres costats del diamant són intercanviables, sempre se n'han d'escollir dos d'aquests tres.



The learning Diamond

Per exemple, suposem que volem tocar un passatge sencer perfectament, i evidentment sense esforços afegits, aleshores s'ha de sacrificar el *tempo*. No és necessari tocar massa lent ni massa ràpid. S'ha de tocar a una velocitat que ens permeti tocar sense esforç i perfectament tot el passatge. Si volem tocar una frase des del principi fins al final, a *tempo* i sense esforç, hem de prescindir del paràmetre de perfecció. Aquest pas té el propòsit d'arribar a una idea del que seria el passatge en la versió definitiva, és important deixar que els dits i el cos comencin a notar la sensació que tindran a la realitat. Si per exemple es vol tocar el passatge perfectament, a *tempo* i evidentment sense esforç, aleshores no s'ha de tocar tot el passatge complet, amb pocs compassos o fins i tot poques notes és suficient per treballar. En aquests casos l'autor proposa treballar si cal una nota, i quan està ben consolidada, amb la sensació pròpia que ha de tenir, s'afegeix la segona, quan es té un control, domini i les dues notes flueixen, quan s'aconsegueix una sensació de facilitat i els moviments són naturals, se li pot afegir una tercera... i així amb totes les notes que s'han de treballar, fent pauses per deixar l'instrument i respirar quan el cos ho necessiti. Si la concentració i la paciència no aguanten, s'ha de fer una parada i seguir al cap d'unes hores o el dia següent, sempre començant per on s'ha deixat el dia anterior, revisant el treball fet i comprovant que s'ha assimilat. En el cas de que el resultat no fos l'esperat, s'ha de tornar a començar de nou per la primera nota, com si fos la primera vegada.

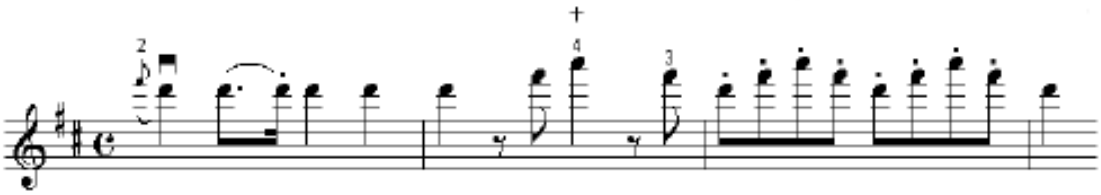
L'estudi seguint aquest model permet crear un enllaç entre les petites sessions i elimina l'ansietat que moltes vegades es produeix per no saber què estudiar. La sensació i la necessitat d'haver d'estudiar més desapareix i el nivell de concentració que s'utilitza canvia de la manera més ràpida possible. Per tal de resumir aquest procés i combinar-lo amb l'exposat anteriorment podríem pautar-ho de la següent manera:

1. Tocar i definir el/s error/s
2. Treure l'instrument de les mans i analitzar el problema
3. Buscar solucions
4. Respirar i tornar a agafar l'instrument
5. Experimentar fins a trobar quina solució és la més eficaç
6. Acostumar els moviments

A partir d'aquí, es pot concloure que un estudi conscient és un procés d'experimentació estructurat, actiu i amb uns objectius i hipòtesis focalitzades i clares. Aquest sistema és sovint lent i es basa en la repetició de seccions concretes i específiques. Inclou també la constant revisió dels resultats amb una alta atenció d'escolta, anàlisi dels errors i monitorització dels moviments correctes i sense esforços afegits. El violinista Paul Kantor, comparava l'aula d'estudi amb un laboratori, on l'intèrpret pot proposar lliurement diferents idees, tan musicals com tècniques, per veure si la combinació de tots els ingredients produeix el resultat que es busca.

4.3 Estudi mental

L'entrenament mental és una eina molt utilitzada entre els atletes i en molts camps com la música. Es tracta d'una tècnica de visualització de com volem que soni cada nota, el seu inici, el seu final, una frase, un passatge, quin caràcter li volem donar. Es tracta de construir una escultura, polir-la bé i refinar-la fins a obtenir una imatge del resultat perfecte. La imatge ha d'estar clarament definida tècnicament i expressivament, amb uns moviments físics molt precisos i una sensació de calma general, ja sigui físicament o emocionalment. Per aconseguir aquesta sensació de tranquil·litat, hi ha experts que recomanen visualitzar situacions de calma com per exemple escalfant a l'aula d'estudi, col·locant l'arc ferm sobre la corda sense tremolors o tornant a casa satisfet després d'haver fet un bon concert. Aquest procés s'ha d'organitzar igual que la pràctica física, ben estructurada, amb una autoavaluació, una solució dels problemes i una correcció dels errors. També ha de mantenir la mateixa vitalitat i s'ha d'actuar correctament i amb atenció. Per tal d'explicar-ho més detalladament, es mostra com a exemple l'inici del *Concert número 4 per violí* de W.A.Mozart:



Suposem que quan toquem amb el quart dit la nota La (marcada amb una creu "+") apareixen cinc problemes:

1. El dit està tens
2. El *vibrato* sona tens
3. El mànec del violí tremola i molesta l'arc
4. La mà de l'arc se sent incòmoda
5. La corda està desequilibrada

La imatge mental que ens hauríem de crear d'aquesta nota és d'un quart dit rodó, relaxat, lleuger, contacte precís de la punta del dit amb la corda, el *vibrato* lliure i expressiu i la nota ben afinada, fent ressonar per simpatia la corda del costat. El polze esquerre relaxat i lliure amb contacte suau però ferm amb el mànec, amortitzant el moviment per prevenir que aquest es mogui. L'arc permetent un so clar, regular i sense pressió addicional, les espatlles relaxades i tota l'energia enfocada potentment dins la corda.

A partir d'aquesta imatge idíl·lica, s'ha de crear una imatge mental de com normalment toquem aquest fragment, si solem estar tensos, la imatge ens ho mostrarà. I al contrari, si és un passatge que ens agrada i el toquem relaxats, la imatge serà fresca i simple. Aquestes imatges s'han de canviar per tal d'aconseguir uns objectius clars i positius. És a dir, no podem canviar una imatge pensant: "no puc tensar les espatlles i l'arc no em pot tremolar" sinó enfocar-ho positivament pensant "l'arc és lleuger, regular i calmat, les espatlles segueixen aquesta mateixa fluïdesa i el La sonarà brillant i afinat".

Les imatges negatives normalment apareixen a l'inici de l'estudi d'una peça, quan naturalment, moltes coses surten malament. En aquest moment, l'expressió i la musicalitat de la frase han d'anar per davant de tot, mantenint des del principi una imatge clara que serveixi com a referència des del primer moment. Aquest pas serveix per evitar, precisament, les imatges negatives i els errors freqüents anomenats anteriorment. És important i interessant imaginar-se en diferents situacions, diferents sales, diferent públic, diferent roba, etc.

Aquest procés de correcció requereix una atenció molt detallada per detectar el moviment erroni i una capacitat de retornar a la posició prèvia per tal de solucionar-ho i anar avançant mica en mica. Es recomana dividir l'obra en fragments petits o frases en

comptes de visualitzar-la sencera, també és important que la frase mantingui la vitalitat sempre i en qualsevol moment. Un cop corregit el problema mentalment, s'ha de comprovar amb l'instrument a les mans. Després de fer aquest procés, la diferència és destacable i podem comprovar que s'ha assimilat i s'executa amb facilitat.

L'estudi mental depèn del coneixement de cada intèrpret, ja que no ens podem crear una imatge perfecte sense tenir uns coneixements previs assentats. De la mateixa manera que un intèrpret avançat no pot tocar un concert només amb la visualització mental de la peça, tampoc és suficient dir "una imatge on cada nota està ben afinada" si no s'ha viscut una experiència de l'afinació i de la relació entre cada nota.

L'estudi mental és una eina excel·lent per millorar la memòria, ajuda molt per descobrir quines notes o frases són dubtoses, quines notes no es recorden o quines estan ben consolidades. Una bona opció és imaginar la partitura amb tots els dits, arcs i altres anotacions com per exemple sensacions de caràcter (lleuger, enfadat...) o del tacte de l'instrument amb els dits (càlid, articulat, sense pressió...). En el cas d'arribar en un punt de no recordar alguna cosa, cal mirar la partitura per situar-te i tornar a treballar-ho mentalment.

La paraula "estudiar o practicar" no implica posar l'arc sobre la corda. Es recomana incloure dins l'estudi diari una part d'estudi mental ja que s'activen les mateixes parts del cervell que practicant físicament amb l'instrument.

4.4 La concentració

"If you forget yourself, you become the universe."

Hakuin Ortegama[4]

Tal i com hem vist anteriorment, la falta de concentració és un dels problemes més freqüents entre els estudiants. De fet, unes estadístiques de UC Santa Barbara University demostren que el 47% del temps d'estudi el perdem pensant en coses que no estem fent. Els companys comenten que moltes vegades mentre fan escales no estan totalment connectats amb l'acció o que, per exemple, tocant en un escenari estan

[4] *Zen Master Hakuin: Selected Writings.* [1748]. Traduït per Philip Yampolsky. New York: Columbia University Press, 1971.

pensant en coses completament diferents, potser en el que han de fer després o en el que deuen fer o pensar els altres companys...

La concentració és, primordialment, la disponibilitat d'obrir-se cap a un mateix com a l'exterior, com la força de l'expressió artística que es dirigeix de l'interior a l'exterior i que intentem traduir. Si la via de comunicació amb nosaltres mateixos es bloqueja, l'energia no podrà fluir i es transformarà en tensions o crispacions.

La respiració està lligada amb el treball actiu de la musculatura exterior del tronc i, en especial, del ventre, centre de la respiració. Qualsevol esportista sap que l'expiració és el que li dona la força necessària per fer una activitat i que, depenent d'aquesta, el volum d'aire a expirar serà diferent. No és el mateix preparar la respiració per una carrera de velocitat que per una carrera de fons. En el cas de l'intèrpret, la respiració s'adaptarà al *tempo* i al caràcter de la peça. La preparació no serà la mateixa per abordar el *Concert per violí* de Brahms, on l'expiració ha d'implicar el tòrax ja que exigeix una reserva considerable d'energia i força, que per abordar una sonata de Mozart, on la respiració serà molt més dèbil i apropiada per un treball de detalls precisos i delicats.

No existeix cap tècnica prefabricada que ajudi al músic a concentrar-se, però sí que existeixen algunes conscienciacions físiques i psíquiques que ens ajuden a obtenir-la. Si no s'aconsegueix un control i consciència de la respiració, si per exemple és curta, mal col·locada o inhibida, pot pertorbar el metabolisme, paralitzar el moviment, bloquejar la relació entre la part baixa i alta del cos i pot impedir una comunicació real amb la riquesa creativa del nostre inconscient.

El *Hara* del que parla la cultura oriental, és el punt crucial del nostre cos i està situat al nostre centre de gravetat, no el podem ubicar anatòmicament, sinó que és un lloc físic on es troba la força, la nostra estabilitat. Normalment es relaciona amb el ventre, que és l'estat més primitiu de l'evolució de l'estructura del cos humà. Està en l'origen de la vida i de la reproducció, en el lloc d'unió entre la part superior i inferior del cos, de la dreta i de l'esquerra, el punt de partida dels nostres braços i de les nostres cames. Estar centrat en aquest punt, representa col·locar bé la respiració, sense tensions i poder ser capaços d'aconseguir una força molt més superior a la que obtenim normalment. Aquest estat ens permet la integritat total.

Tal i com diu Hoppenot, la respiració no és solament una necessitat tècnica sense la qual podem estar col·locats corporalment. És una necessitat artística com la descontracció. Així doncs, la respiració correcta ens permet la relaxació muscular i l'accés a la concentració.

La concentració no és només un aspecte físic, és també una actitud mental que costa molt d'aconseguir i requereix un llarg treball instrumental. S'aconsegueix a través de sensacions viscudes, cada minut d'activitat que retorna a nosaltres mateixos, suposa un instant d'autèntica concentració. Quan vivim múltiples instants semblants, es crea una força que ens permet "aguantar" sense deixar-nos evadir per les emocions exteriors, obstacles, nerviosisme, impaciència, pensaments, converses... no és només aquest estat instantani en el que l'artista es troba amb ell mateix, també és la capacitat per desconnectar de les situacions i esdeveniments. Aquesta capacitat per un costat es viu i per l'altre s'aprèn. Per l'intèrpret que aprèn a concentrar-se també és eficaç utilitzar imatges mentals, imatges de les sensacions com per exemple imaginant que caminem amb les mans, sense que el cap mani.

Per recapitular, la concentració és la possibilitat de deixar-ho tot, d'abandonar allò mental, de confiar en el que és per coincidir totalment amb l'acció i viure l'instant present. Per aconseguir aquest estat òptim de concentració, hem de ser lliures de tota preocupació, del resultat i de l'opinió dels altres. Quan neix aquest sentiment de llibertat interior, l'acció es converteix, sense esforç, en font d'alegria i de creació permanent. Aleshores podem parlar, sense enganyar-nos, d'interpretació i d'expressió musical.

El músic crea en el mateix moment que toca, per tant requereix una emoció intensa i ha de sorgir en el moment determinat i exacte, ha de crear un moment únic. És el que ens diferencia dels pintors o escultors que no necessiten crear l'obra en un moment determinat i precís. En aquest procés de creació és quan l'intèrpret ha d'estar més preparat i estar centrat únicament en el que vol transmetre.

Una dada interessant és que l'ésser humà té vuit pensaments per segon. Amb el factor afegit d'estar en un escenari, la pressió és molt més gran i els pensaments es disparen, sobretot els negatius en la majoria dels casos. Segons el que treballa la doctrina zen o les arts marcials, aquests pensaments no s'han de voler eliminar, sinó que s'han d'acceptar i intentar que no interfereixin en l'acció que s'està duent a terme. Per

tal de que això passi, s'ha d'intentar tenir la ment ocupada completament en tots els sentits, sentir el contacte físic amb l'instrument, les sensacions que et produeixen les notes, el contacte dels peus amb el terra, establir un canal nerviós entre una sensació i el cervell (procés d'innervació), tenir una sensació molt clara de tots els moviments que han de fer els dits o del contacte que ha de tenir cada fragment segons el caràcter de cada part de la peça.

4.5 Por escènica

L'ansietat és una reacció instintiva d'autoprotecció que es desencadena davant d'una situació compromesa. En una audició o concert, el nostre cervell intenta calcular les possibilitats de fer una bona actuació o de fer molts errors. Si el cervell decideix que la probabilitat de que surti bé és alta, aleshores l'ansietat no apareix. Potser apareix la sensació d'excitació i adrenalina. Per altra banda, si el cervell pensa que no ho podràs fer, aleshores la pressió i l'ansietat envaeixen els pensaments. El problema fonamental a l'hora de sortir en un escenari és que no sabem fer servir l'adrenalina a favor nostre. Dient-nos a nosaltres mateixos, o als nostres alumnes, que es relaxin, estem confirmant implícitament que l'ansietat és dolenta i li hem de tenir por. És així de simple, el més complex és trobar una estratègia per controlar la situació.

Abans però, cal entendre què passa al nostre cervell sota pressió o estrès. L'hemisferi esquerre està associat a les paraules, els números, la lògica, l'anàlisi, les normes, a l'organització… i la part dreta està associada als sons, les paraules, els patrons, les emocions i la creativitat. La millor manera d'estudiar eficaçment està proporcionada per l'hemisferi esquerre, en canvi la inspiració per les actuacions el trobem en el dret. Desafortunadament, sovint l'utilitzem al revés. Quan estem estudiant, tenim la tendència de mecanitzar els passatges, repetint-los moltes vegades fins que sonin millor, fent correccions però fent-ho inconscientment. En canvi, quan sortim en un escenari, tenim tendència a deixar-nos portar per l'hemisferi esquerre, amb un pensament massa analític, crític, planejament excessiu, que només serveix per conduir-nos cap a la preocupació amb els detalls tècnics i cap a la inhabilitat de tocar lliurement com som capaços de fer-ho. Això passa quan sabem que cada moviment i cada nota serà valorada i jutjada per els altres. En aquest punt és quan apareix la por escènica i la

incomoditat als escenaris. L'estat oposat a aquest estat paralitzat normalment s'anomena *flow* o *the zone*, on tot sembla fer un *click* al seu lloc i la manera de tocar es fa fàcil, lliure i sense esforç.

El Dr. Noa Kogayama és intèrpret i psicòleg. Treballa a moltes escoles de renom com ara la Juilliard School a Nova York i a la New Worls Symphony a Miami, FL ajudant a tots els artistes a preparar proves d'orquestres i afrontar un tribunal, a superar inquietuds, ansietats, pors... el que s'anomena en anglès *coach*. També ha treballat ocasionalment fent xerrades i seminaris a la Universitat d'Indiana, Oberlin Conservatory, New England Conservatory i a Armed Forces School of Music

El Dr. Kogayama explica com canviar del pensament de l'hemisferi esquerre al de l'hemisferi dret i aconseguir arribar al *flow*. Una de les eines més efectives que proposa és la *Centering*. Es tracta d'una tècnica utilitzada pels esportistes rutinàriament abans de cada competició. Es va inventar als voltants del 1970 pel reconegut psicòleg d'esportistes Dr. Robert Nideffer, i es va adaptar als artistes gràcies al Dr. Greene. Són set passos, cada un especialment dissenyat per ser una progressió de l'anterior i d'aquesta manera arribar a l'hemisferi adequat del cervell, amb bona concentració, equilibrat, apartant les pors de la part esquerra del cervell, els dubtes i les pròpies crítiques. Aquest exercici serà escollit per posar en pràctica a la part experimental d'aquest treball i es valorarà la seva eficàcia. A continuació es descriuran breument els diferents passos:

Pas 1:

Decidir un punt a la distancia, qualsevol lloc que sigui còmode. Aquest punt, pot estar en qualsevol lloc, com per exemple l'última fila de la sala, però allà on sigui, sempre cal assegurar-se de que estigui per sobre del nivell dels ulls. Aquest, permetrà evitar distraccions i la temptació de caure en els pensaments de l'hemisferi esquerre.

Pas 2:

Intentar tenir una intensió clara, què vols transmetre al públic. Aprèn a centrar-te en el que vols i no en el que no vols. És a dir, intenta no tenir pensaments que et posin encara més pressió com per exemple "no desafinis la nota aguda", sinó "brilla la nota aguda".

Pas 3:

Respira conscientment i amb el diafragma. És la millor manera biomecànica per respirar eficientment i activa la resposta del sistema nerviós parasimpàtic.

Pas 4:

Escanejar i adonar-se de l'excés de tensió. L'estrès moltes vegades es transforma en tensió, com que la nostra ment es torna més negativa, els músculs es tensen. S'ha d'intentar analitzar quins estan tensats mentre es respira profundament i, a poc a poc, relaxant-los quan es treu l'aire. Treballar-ho amb l'estudi diari ajudarà a controlar el grau de tensió i poder-ho controlar també a l'escenari.

Pas 5:

Intentar buscar una part del cos on es trobi el centre de gravetat, si s'observen els moviments de les arts marcials, d'un ballarí o d'un atleta, es nota que hi ha un equilibri en el seu cos, normalment és l'estómac (depenent del seu pes i altura). No només és la sensació d'estar centrat en un punt sinó que només el fet d'intentar-lo trobar ja és una manera de tranquil·litzar l'activitat de la part esquerra del cervell.

Pas 6:

Memoritzar sensacions, imatges, paraules o veient-se un mateix mentalment tocant amb les idees clares de quin so es vol aconseguir… que ens ajudin a recordar com sona l'instrument després d'haver fet tots els passos anteriors. Aquest pas consisteix en aconseguir el que realment es vol expressar i amb la confiança que un mateix va adquirint al llarg de les experiències.

Pas 7:

Dirigir tota l'energia i intenció cap al punt escollit al primer pas. D'aquesta manera s'aconsegueix controlar l'ansietat, nervis i energia a favor nostre i sense que perjudiqui a la tensió dels músculs.

Una altra visió no tant metòdica és la de Kató Havas. Havas va néixer a Romania el 1920, la seva carrera com a violinista va tenir lloc al mateix temps que

Kodály, Bartók i Dohnányi entre d'altres pedagogs i violinistes reconeguts. Només amb divuit anys, Havas va debutar a Amèrica al Carnegie Hall i va ser aclamada per la crítica. A part de ser una prestigiosa intèrpret, també és professora de violí i viola. Ha estat convidada a la Universitat d'Oxford, Gran Bretanya, Nova Zelanda, Australia, Canadà, en moltes ciutats d'Europa i a diferents televisions per fer xerrades i demostracions del seu mètode exposat al seu llibre *A New Approach to Violin Playing* escrit l'any 1961. Un altre llibre molt interessant és *Stage Fright* on es parla de la por escènica i es proposa imaginar la concentració als nusos de la mà esquerra del violinista perquè la força i l'energia vinguin des de la unió dels dits amb la mà i hi hagi un punt on focalitzar l'atenció

Dominique Hopenot també parla de la por escènica en el seu llibre *El Violín Interior*. Des del seu punt de vista, la por és un acte normal, humà inevitable i fins i tot desitjable que deriva del sentit de la responsabilitat inherent al moment de pujar a l'escenari, és degut a la falta d'autoconfiança o de la falta de mitjans tècnics o d'estudi. És conseqüència de la lluita, angoixa provocada per la distància que separa el desig de l'intèrpret de les seves possibilitats reals.

És diferent a cada persona, depèn de cada caràcter, dels costums, del nivell i d'altres factors externs. No tenir cap temor pot significar un profund rebuig cap a la resta de persones i conseqüentment, no facilita la comunicació amb el públic ni l'expressió musical. Aquest problema tampoc té un remei eficaç per combatre'l, és un problema d'ordre racional. Hoppenot afirma que la por és inevitable i per això s'ha d'acceptar el risc a equivocar-se, adaptar-se a qualsevol imprevist que pugui passar a l'escenari i a no refugiar-se en l'ideal enganyós de la interpretació perfecta i lliure.

En aquest capítol parla de disminuir la por acumulant memòries, sensacions visuals, auditives i gestuals viscudes. "La solución estriba en aconseguir en todo momento la perfecta coincidència entre el gesto y el pensamiento."[5] També proposa l'anomenada sofrologia[6], la seva pràctica consisteix en suggestionar-se, visualitzar i representar-se anticipadament el recorregut exacte dels dits, de la intenció musical de

[5] *El violín interior* p.186
[6] La paraula sofrologia prové de les paraules gregues "sos" que significa quietud, serenitat o harmonia, "phron" que significa cervell o ment i "logos" que significa coneixement, ciència o estudi.

les frases (les nits abans del concert, per exemple). Fins que mentalment aparegui d'una manera clara i influeixi al subconscient. Es tracta de dominar les emocions del concert.

Per altra banda, proposa mètodes no tant lligats amb la música com per exemple l'acupuntura, la pràctica d'algun esport de lluita com les arts marcials pot despertar l'agressivitat que ha de sortir a l'escenari. Tot això pot ajudar, però el que realment defensa és la pràctica de tocar amb el cor, de sentir i viure la situació tal i com és, preocupant-se del sentiment interior de l'obra, d'aquesta manera l'intèrpret serà capaç d'expressar el que sent i les emocions exteriors no influiran en l'expressió.

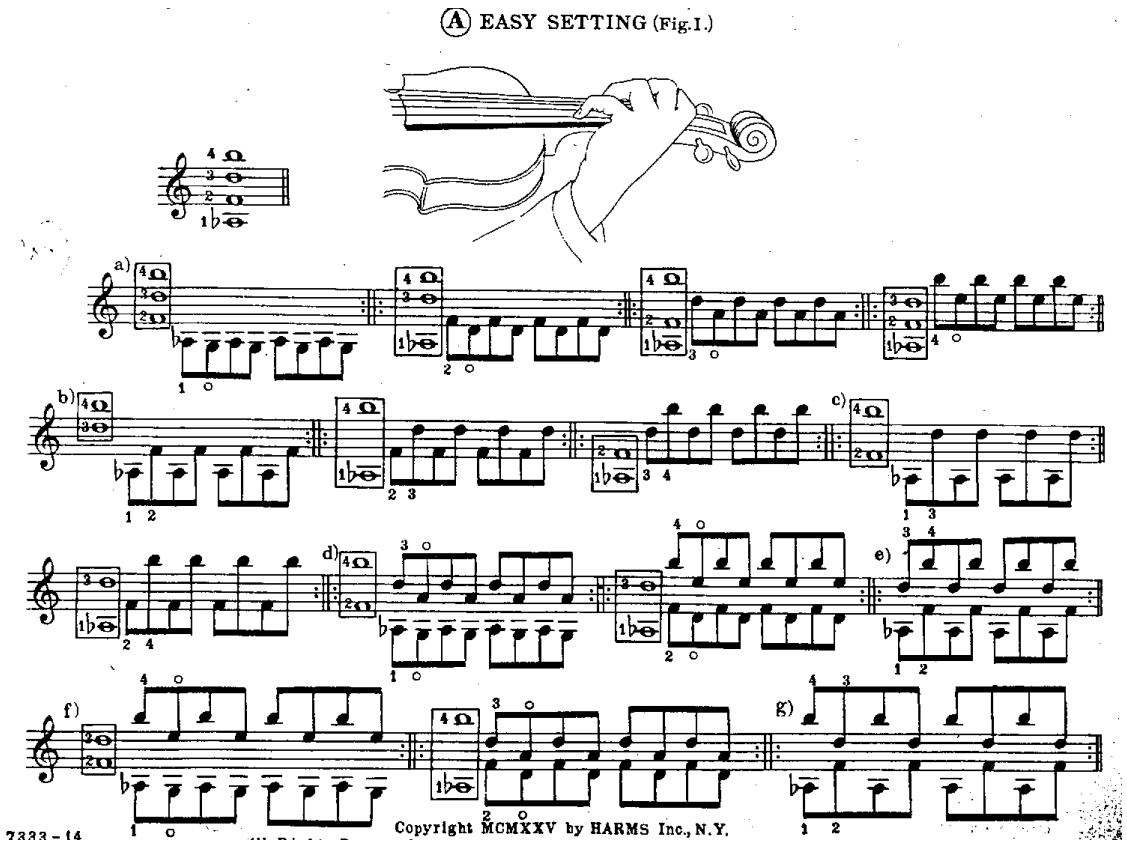
5. EXPERIMENTACIÓ

Aquest és el capítol més pràctic del treball i consisteix en l'elecció d'alguns exercicis dels diferents mètodes explicats[7]. Es tracta de crear un programa per fer abans de l'estudi diari de les obres i també un altre per abans de la interpretació a l'escenari. Aquesta selecció es basa en un treball de camp i en una experimentació realitzada prèviament, en el següent capítol serà avaluada personalment.

5.1 Programa diari

Primer exercici:

El primer exercici que proposo és del llibre *Dialy Dozen* de Dounis. Consta de dues parts sense utilitzar l'arc: *easy setting* i *difficult setting.* La primera part és la que es mostra a continuació i consisteix en deixar els dits (marcats amb un requadre a l'inici de cada compàs) posats a les cordes mentre el que queda lliure es mou en relació al que hi ha escrit a cada compàs.



[7] No tots els exercicis escollits s'han exposat anteriorment degut a la quantitat i varietat de tots ells.

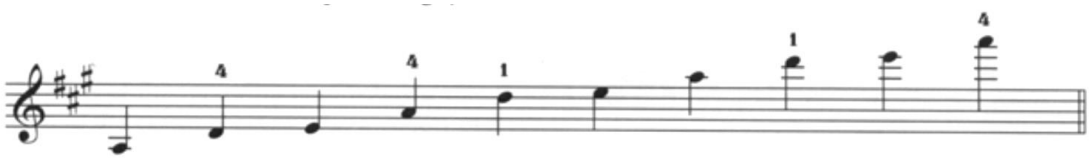
La primera part d'aquest exercici és molt útil per preparar la posició de les octaves (també les digitades), les sextes i les desenes. Com es pot veure es treballa el moviment d'un dit sol, de dos dits alternativament, simultàniament i en blocs de dos dits contra els altres dos. La segona part és molt útil per preparar la posició de les terceres, quartes i passatges amb escales descendents.

Es recomana practicar diàriament un grup de compassos de cada part (marcats amb lletres) i repetir cada compàs quatre vegades. És important fer una senyal al paper un cop s'ha practicat l'exercici. Després de realitzar el treball de les dues parts, l'autor recomana tocar un altre exercici que engloba les combinacions de dits aplicats en una escala i amb l'arc. L'exercici complet s'adjunta a l'annex[8]. La dedicació de temps que requereix aquest exercici és d'aproximadament uns 4 minuts.

Segon exercici:

L'exercici que proposo a continuació d'aquest és del llibre *Basics* de Simon Fischer i consisteix en l'afinació d'escales. Aquest mètode és el que utilitzava Pau Casals i Dorothy DeLay l'ensenya actualment.

Recomano escollir una escala del repertori que s'està treballant i començar afinant només els intervals perfectes (quartes, quintes i octaves) comparant amb les cordes obertes. Fischer. La resta d'intervals (majors, menors, augmentats i disminuïts) depenen del caràcter de la música, hi ha qui prefereix les terceres majors més brillants o més apagades. En canvi, els intervals perfectes no són subjectius.



Exemple d'afinació d'escales per Simon

A continuació s'hi afegeixen les sèptimes i les terceres, ben a prop de les octaves i de les quartes. I finalment, s'hi afegeixen les segones i les sextes notes de l'escala. És important parar atenció en la direcció de l'arc durant aquest exercici, cal que sigui ben paral·lel al pont, un mirall pot servir d'ajuda. Aquest procés dura uns 6 minuts.

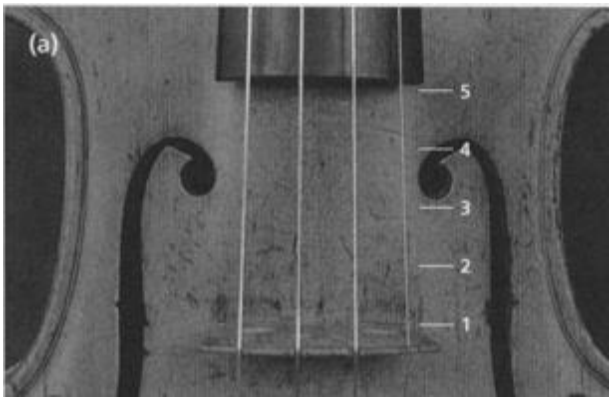
[8] Veure pàgines 50 i 51

A continuació, i depenent del temps que es disposi, es treballen els arpegis d'aquesta escala tal i com mostra Fischer a l'exercici 212 del seu llibre. Es tracta del mateix model que proposa Flesh en el seu mètode *Scale System.* És enriquidor i opcional treballar una tonalitat diferent cada dia. Aquesta part dura uns 2 o 3 minuts.

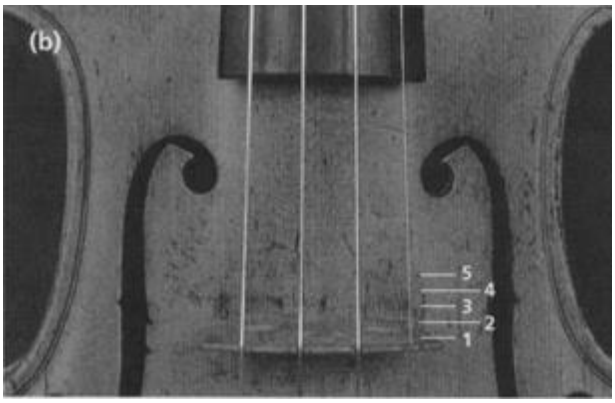
A part d'això, proposo tocar dobles cordes. Concretament terceres, sextes, quartes i octaves. Segurament no serà necessari practicar-ho cada dia tot, però sí que es pot fer una roda dels exercicis de Fischer de manera que en uns quatre dies s'hagi passat per tots els intervals, també pot dependre del material que contingui la peça que s'estudiarà després. Els exercicis per aquesta part estan annexats[9].

Tercer exercici:

Utilitzant la mateixa escala, el següent exercici del programa és l'experimentació dels diferents punts de so. Simon Fischer, igual que Galamian, dividia l'espai entre el pont i el batedor en cinc zones. És una manera molt gràfica per controlar l'arc i el so que es produeix.



Cinc zones a la primera posició



Cinc zones a la novena posició

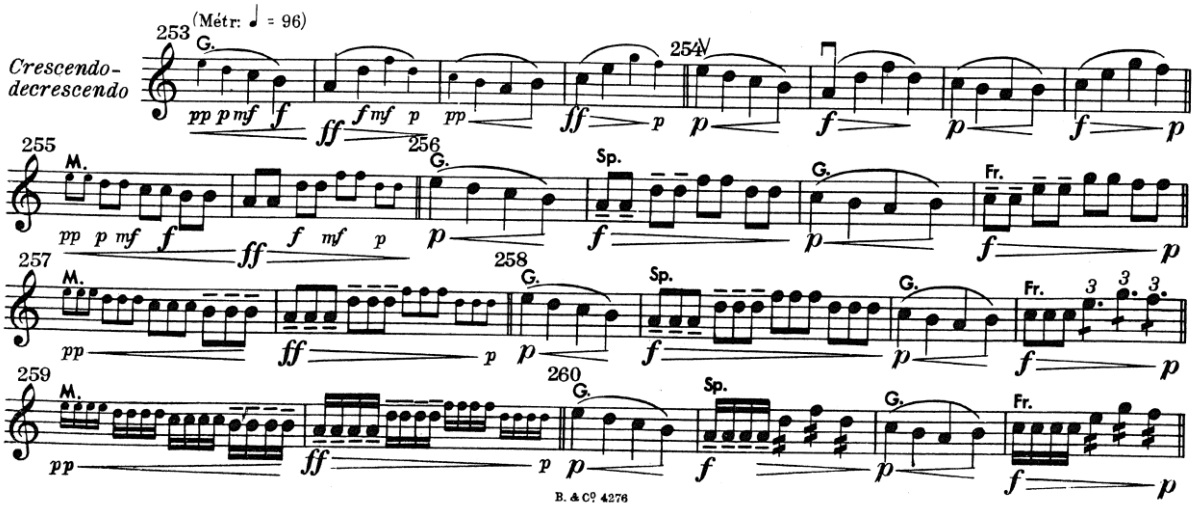
La primera part de l'exercici forma part del número 64 del llibre *Basics* i consisteix en experimentar amb la pressió de l'arc i la zona entre el pont i el batedor. Proposo provar-ho primer amb les notes de l'escala anterior. Aquest procés els primers dies pot ser més llarg però al cap d'un temps segurament amb una escala ascendent i descendent serà suficient per trobar la comoditat. El resultat és que l'arc necessita més pressió quan està més proper al pont i menys quan està més a prop del batedor. Pel que fa a la velocitat, l'arc necessita anar més ràpid quan més proper està del batedor, en canvi necessita una velocitat més lenta quan es troba a la vora del pont. Aquest procés

[9] Veure pàgines 51-53

consisteix en trobar la pressió i velocitat adequades a cada zona per tal de que la vibració de la corda sigui la més ample possible.

A partir de trobar aquesta comoditat a les diferents zones, l'exercici es complementa amb una segona part. Es tracta d'un exercici del llibre *The Bowing School* Op.1 de Ševčík, concretament és l'últim exercici de la part número cinc del primer llibre. Personalment, crec que és un exercici que complementa el de Fischer ja que la seqüència posa en una situació molt semblant a la realitat d'una obra. Fent una seqüència diferent cada dia, el procés és considerable i el control de l'arc, des del meu punt de vista, és un factor molt important per controlar el so i poder tenir llibertat tècnica i musical en qualsevol obra. La seqüència es pot trobar a l'annex[10].

Cal seguir les indicacions de metrònom que hi ha escrites i respectar totes les indicacions, dinàmiques i codis que Ševčík defineix a la llegenda del principi del llibre. Quan la dinàmica és més forta, l'arc ha d'anar cap al pont i viceversa. La lletra "G" significa tot l'arc, la lletra "M" significa la meitat de l'arc, "Sp" significa a la punta de l'arc i "Fr" al taló.



Variacions de la seqüència

La combinació d'aquests dos exercicis no comporta més de 6 minuts i proporciona una sensibilitat i control de l'arc molt naturals, recomano imaginar que l'arc no existeix i el so es produeix des de la mà dreta, com si el braç i la mà passessin directament per sobre les cordes. D'aqueta manera el contacte amb el so és molt més proper.

[10] Veure pàgina 54

Quart exercici:

El penúltim exercici del programa diari és l'explicat anteriorment a l'apartat 3.3 d'aquest treball (pàgina 19). Cal fer una variació diària i anotar-ho, s'ha d'intentar arribar al metrònom que el compositor marca a cada variació, primer cal començar més lent i a mesura que trobem naturalitat i comoditat en els moviments, anar pujant la velocitat fins a l'establerta. Ševčík escriu el mateix exercici amb la primera variant de semicorxeres i la segona amb sisets, si es disposa de més temps, és aconsellable treballar paral·lelament les dues variants que comparteixen el mateix cop d'arc però amb ritmes diferents.

Cinquè exercici:

I per acabar, considero important treballar la relaxació dels músculs i d'aquesta manera facilitar el *vibrato*. Fischer hi dedica un capítol sencer del seu llibre *Basics* però la meva elecció serà més selectiva ja que el programa és per una preparació diària i els passos han de ser àgils i eficaços.

La primera part és sense violí i es tracta de relaxar la part superior del braç esquerre. S'utilitza la mà dreta per simular el batedor i el primer pas és fer el moviment normal de vibrar (pot ser de canell o de braç) tal i com mostra la imatge:

Utilitzant la mà dreta com si fos el batedor

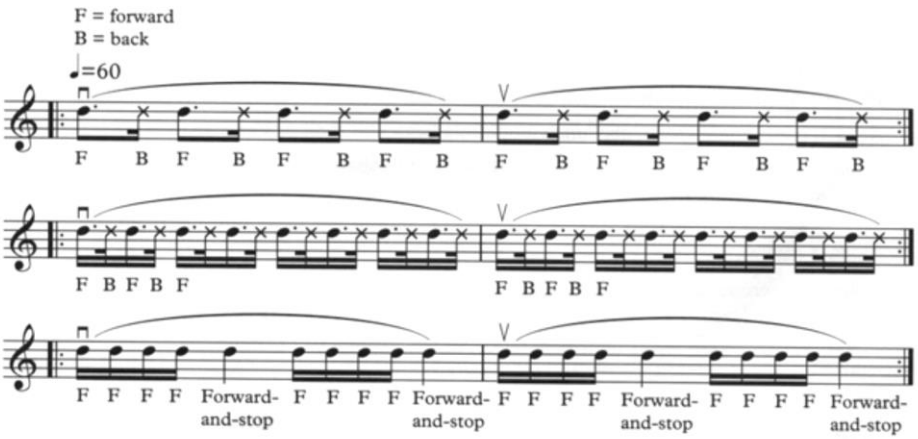
El següent pas és, mentre el *vibrato* està en moviment, moure la mà dreta fins a sobre l'espatlla esquerra i assegurar un gran espai entre el braç esquerre i el cos per tal de guanyar independència entre l'acció de vibrar i el moviment ascendent dels dits pujant pel batedor.

Notar l'espai entre el braç esquerre i el cos

L'últim pas és vibrar en diferents posicions, com una guitarra, com un violoncel, darrera el cap, etc. Sentint com el moviment del *vibrato* pot ser continu sense tensar la part superior del braç.

També es pot provar sobre l'instrument

És important notar aquestes sensacions abans de començar l'exercici en sí. Aquest, és el número 290 del llibre *Basic* on es treballa el vibrat en totes les combinacions de ritmes que es puguin, depenent del temps del que es disposi. Des de la meva experiència, proposo començar amb un moviment lent amb ritme de negres i mica en mica augmentar-lo progressivament fins al ritme més ràpid al que puguem arribar. Després d'això, amb l'exercici de Fischer s'acaben de completar els moviments.



5.2 Preparació per abans de sortir a l'escenari

Comentant amb alguns companys sobre les seves rutines abans de sortir a l'escenari, els resultats han estat molt diversos. El que m'ha sorprès més és la consideració de que els nervis són dolents. L'ansietat que provoquen els minuts abans de sortir a l'escenari són totalment normals i fins i tot són necessaris com l'adrenalina que ens pot donar l'energia per tocar d'una manera única. No hi ha una poció màgica per superar aquesta ansietat i nervis, cada persona actua d'una manera diferent perquè el nivell d'estrès i nervis tampoc és el mateix, hi ha qui fa exercicis de relaxació i meditació, hi ha qui es pren algun suplement alimentari com les til·les, plàtans. El que sí que és important és trobar una bona rutina que pugui donar confiança en un mateix i que permeti sortir a l'escenari controlant els nervis i acumulant bones experiències que enriqueixin per la propera actuació.

Després de tota la recerca d'informació i la posada en pràctica de diferents exercicis en situacions reals, puc descriure una preparació en 7 exercicis, des del meu punt de vista, molt completa:

El primer exercici que proposo és el treball mental la nit o les nits abans del concert, recomano passar per cada passatge visualitzant tots els moviments dels dits i de l'arc. Si no es pot fer tota l'obra sencera, cal fer-ho per seccions. Si alguna cosa falla o està poc segura mentalment, segur que també ho estarà a l'instrument. També recomano imaginar-se a la sala de concert, amb públic i amb la roba adequada.

El segon exercici és l'exposat a l'apartat 5.1[11], considero que aquest exercici proporciona molta comoditat pel que fa al control del so, aspecte fonamental per una bona qualitat d'interpretació i en l'estudi diari. Des del meu punt de vista, aquest estil d'exercici et suposa arribar a una sensació de tanta comoditat, que crea la necessitat de no poder començar l'estudi diari sense arribar a aquest punt de domini i control. Aquest exercici també es pot fer amb l'escala de l'obra que s'interpretarà, combinant les zones de l'arc amb les zones entre el pont i el batedor de manera que es practiquin totes les combinacions possibles.

[11] És el tercer exercici del programa diari. Veure pàgina 38

El tercer exercici és el del treball del *vibrato* explicat a l'apartat 5.1[12]. També es pot fer amb l'escala de l'obra que s'interpretarà, nota per nota fent moviments de vibrat molt lents i mica en mica, amb l'ajuda d'un metrònom, augmentar la velocitat de les oscil·lacions fins a la màxima velocitat que es pugui arribar.

Després d'això, el quart exercici és per repassar i assegurar passatges lentament. Potser podrien ser els passatges que han fallat mentalment la nit anterior, o simplement assegurar els que més complicació tenen. Cal controlar cada moviment, tant de l'arc com dels dits. No és necessari dedicar-hi molt temps, ha de ser un procés ràpid de localització dels passatges i recordar el funcionament per no dubtar. També és útil transcriure el passatge de memòria

Un exercici molt eficaç que m'ha arribat de boca en boca, és el de tocar intervals de segona menor amb dobles cordes, de manera que l'interval sigui molt proper i es puguin notar els xocs de les oscil·lacions de les dues notes. Es tracta de tocar aquests intervals a totes les cordes amb una dinàmica de fortíssim (*ff*), deixant tot el pes del braç sobre l'arc i permetent un gran so. Aquesta gran intensitat permet una fàcil relaxació dels dos braços i permet una considerable ampliació del so de l'instrument.

El pròxim exercici que proposo és el que comenta el Dr. Noa Kageyama anomenat *expressive writing*. Es tracta d'apuntar en un paper les preocupacions i els pensaments negatius just abans de sortir a l'escenari per tal de deixar de banda les pors i oblidar les preocupacions i d'aquesta manera poder estar més concentrat i tocar més conscientment.

I finalment, un cop a l'escenari, considero que l'exercici descrit al capítol 4.5[13] *centering*, és el més adequat. Al començament és un procés llarg però posant-lo en pràctica s'aconsegueix molta rapidesa i amb 5 o 10 segons són suficients per ajudar a que la pressió jugui a favor de l'intèrpret.

[12] Veure pàgina 39
[13] Veure pàgina 31 i 32

6. CONCLUSIONS

Actualment disposem d'un accés a una gran quantitat d'informació, de manera que la dificultat no és la recerca d'algun contingut en sí, sinó la bona elecció del contingut que més ens interessa. Per a la realització dels objectius d'aquest treball, he hagut de seleccionar molt acuradament els exercicis que, des de la pròpia experiència, em resultaven més eficaços. D'entre els centenars d'exercicis he pogut dissenyar un programa diari per fer abans de l'estudi de les obres i també un altre per just abans de sortir a l'escenari. L'últim pas és doncs, fer una avaluació del programa dissenyat i posat en pràctica en diverses situacions reals.

Pel que fa al programa diari, hi ha hagut diversos resultats. Per una banda, el primer exercici ha permès una activació dels dits considerable, s'ha d'anar amb compte de no tensar i fer força excessiva, sobretot amb els dits que no es mouen. Cal parar especial atenció amb l'ordre que donem als dits, al començament és més complicat però al cap d'uns dies de pràctica l'exercici és més hàbil i ràpid.

El segon exercici, en canvi, no ha estat tant eficaç. És un dels exercicis més tradicionals comparats amb els altres i curiosament, és el que menys resultats m'ha donat.

El tercer i el quart exercici han estat molt enriquidors perquè m'han permès una gran llibertat del canell dret i m'han permès obtenir unes sensacions que fàcilment es poden transportar en situacions reals. Són uns exercicis molt interessants ja que es poden obtenir grans resultats amb pocs minuts diaris.

El cinquè exercici és molt necessari i també m'ha donat bons resultats però no han estat immediats sinó a llarg termini. Recomano introduir-lo dins la pràctica diària perquè sovint és molt fàcil perdre la sensació de flexibilitat del *vibrato*, aquesta pràctica també facilita la naturalitat del moviment i la relaxació dels músculs. No es tracta de fer dos moviments independents (endavant-endarrere, endavant-endarrere...), és un sol moviment actiu i el segon és un rebot (endavant-endavant-endavant...). És com el moviment d'aplaudir, només pensem en ajuntar les mans, normalment no pensem en separar-les sinó que ja és un moviment de rebot natural.

Pel que fa a la preparació prèvia a l'escenari, primerament vaig posar-ho en pràctica en situacions menys importants i a mesura que anava agafant confiança vaig anar ampliant les aplicacions del mètode.

L'avaluació del primer exercici ha estat molt positiva i recomano introduir la pràctica mental dins l'estudi diari. És un procediment molt clar per detectar algun desajust que hi pugui haver i et proporciona una confiança molt sana en tu mateix. Aquest exercici està una mica vinculat amb el quart ja que és una manera de repassar i assegurar els passatges més complicats o amb més dubtes, després de repassar i visualitzar tots els moviments mentalment, cal fer-ho també a l'instrument.

El segon i tercer coincideixen amb l'apartat anterior perquè són els que considero més interessants pel que fa als resultats obtinguts, creen unes sensacions molt necessàries a l'escenari per dos motius: amb el gran domini i control del so que proporcionen, permeten a l'intèrpret expressar el que realment un vol i desbloquegen la tensió dels músculs provocada per la pressió de l'escenari.

El cinquè i el sisè exercici no sempre han tingut uns resultats positius. Per una banda, *expressive writting* m'ha fet prendre consciència i posar ordre als pensaments abans de sortir a l'escenari, però per altra banda, no han desaparegut en el moment de la interpretació. Potser hagués necessitat més temps per aconseguir uns resultats més significatius.

L'últim exercici *centering* m'ha ajudat a prendre consciència dels meus objectius i de les sensacions que podré tenir a l'escenari. Si abans de tocar es dediquen uns moments a pensar i a posar en pràctica aquests passos, és més fàcil crear una atmosfera més adequada per començar i d'aquesta manera assegurar que quan comences estàs preparat, sense tensions, amb bona posició, centrat, etc. Recomano pensar-hi uns dies abans de l'actuació per anar preparant la situació mentalment.

Els músics, tenim només una oportunitat a cada concert, això vol dir que necessitem estar al 100% com sigui possible. Personalment, i coincidint amb comentaris d'altres companys, el pitjor moment és al principi de l'actuació quan t'has d'acostumar al nou terreny. Els nervis sempre hi són, igual que les tremolors i les pors, però aquests passos m'han ajudat a interioritzar el procés cada vegada d'una manera més ràpida i a focalitzar els nervis i intentar transformar-los en energia i concentració. Crec que és

igual d'important la preparació amb l'instrument com sense. El control mental de la situació ajuda a tenir un control físic més gran i a alleujar una mica les "males sensacions" que acostumen a aparèixer quan es toca en públic.

A través d'aquest treball he pogut fer un estudi i conèixer una quantitat molt gran de mètodes i informació que considero molt importants de cara a la carrera d'un intèrpret i que, segurament, no són gaire habituals a les classes individuals d'instrument. Evidentment, el marc històric del compositor, de l'època, l'anàlisi harmònic i formal també són una informació molt rellevant, però aquesta recerca i treball de camp m'han donat unes eines enfocades cap a una altra direcció, potser més tècnica, però personalment m'ha ajudat a tenir una visió més completa del meu àmbit.

7. BIBLIOGRAFIA

7.1 Llibres

DOUNIS, Demetrius Constantine (1921). *The artist's technique of violin playing: A new scientific method for obtaining, in the shortest possible time, an absolute mastery of the higher technical difficulties of the left hand and of the bow* Op.12. New York: Carl Fischer, INC.

DOUNIS, Demetrius Constantine (1924). *The absolute Independence of the fingers: In violin playing on a Scientific Basis,* Op.15. New York: Carl Fischer, INC.

DOUNIS, Demetrius Constantine (1925). *The Dounis violin player's Daily Dozen to keep the violinist technically fit for the day's work: Twelve fundamental exercises for the left hand and the bow*, Op.20. New York: Harms.

FISCHER, Simon (1997). *Basics.* Londres: Edition Peters. ISBN 1-901507- 00- 9.

FLESCH, Carl (1926). *Scale System.* Berlin: Max Rostal. ISBN 0825804132.

GREEN, Barry; GALLWEY, W. Timothy (1986). *The inner game of music.* Broadway, New York: Doubleday. ISBN-10: 0385231261 i ISBN-13: 978-0385231268.

HERRIGEL, Eugen (2005). *Zen en el arte del tiro con arc.* Madrid: Gaia. ISBN - 9788484451273.

HOPPENOT, Dominique (2000). *El violín interior.* Madrid: Real Musical. ISBN – 84-387-0315-1.

ŠEVČÍK, Otakar (1901). *School of bowing technique,* Op.2, part I. London: Bosworth & Co.

ŠEVČÍK, Otakar (1901). *School of bowing technique,* Op.2, part IV. London: Bosworth & Co.

WERNER, Kenny (1996). *Effortless mastery. Liberating the Master Musician Within.* New Albany: Jamey Aebersold Jazz, INC. ISBN-10: 156224003X i ISBN-13: 978-1562240035.

7.2 Articles

DUFFNER, Caroline (2008). "Interviews with Kató Havas". *A Tutto Arco.* 1a edició, 2008, p.1. [Consulta 21 de juny del 2014] Disponible a < http://www.carolineduffner.com/support-files/stage-fright-khana-article.pdf>.

FISCHER, Simon. "Mental rehearsal". *News & views.* 1a edició, p 1-3. [Consulta 11 de març del 2014]. Disponible a: <http://www.simonfischeruk.com/Mental-rehearsal%282070837%29.htm>.

FISCHER, Simon. "Some thoughts on practising". *News & views.* 1a edició, 1996, p 1-6. [Consulta 13 de juny del 2014]. Disponible a: < http://www.simonfischeruk.com/Thoughts%20on%20practice.pdf>.

7.3 Pàgines web

FISCHER, Simon. *Simon Fischer online* [en línia]. Londres: Simon Fischer, 2014 [Consulta maig 2014]. Disponible a: <http://www.simonfischeruk.com>.

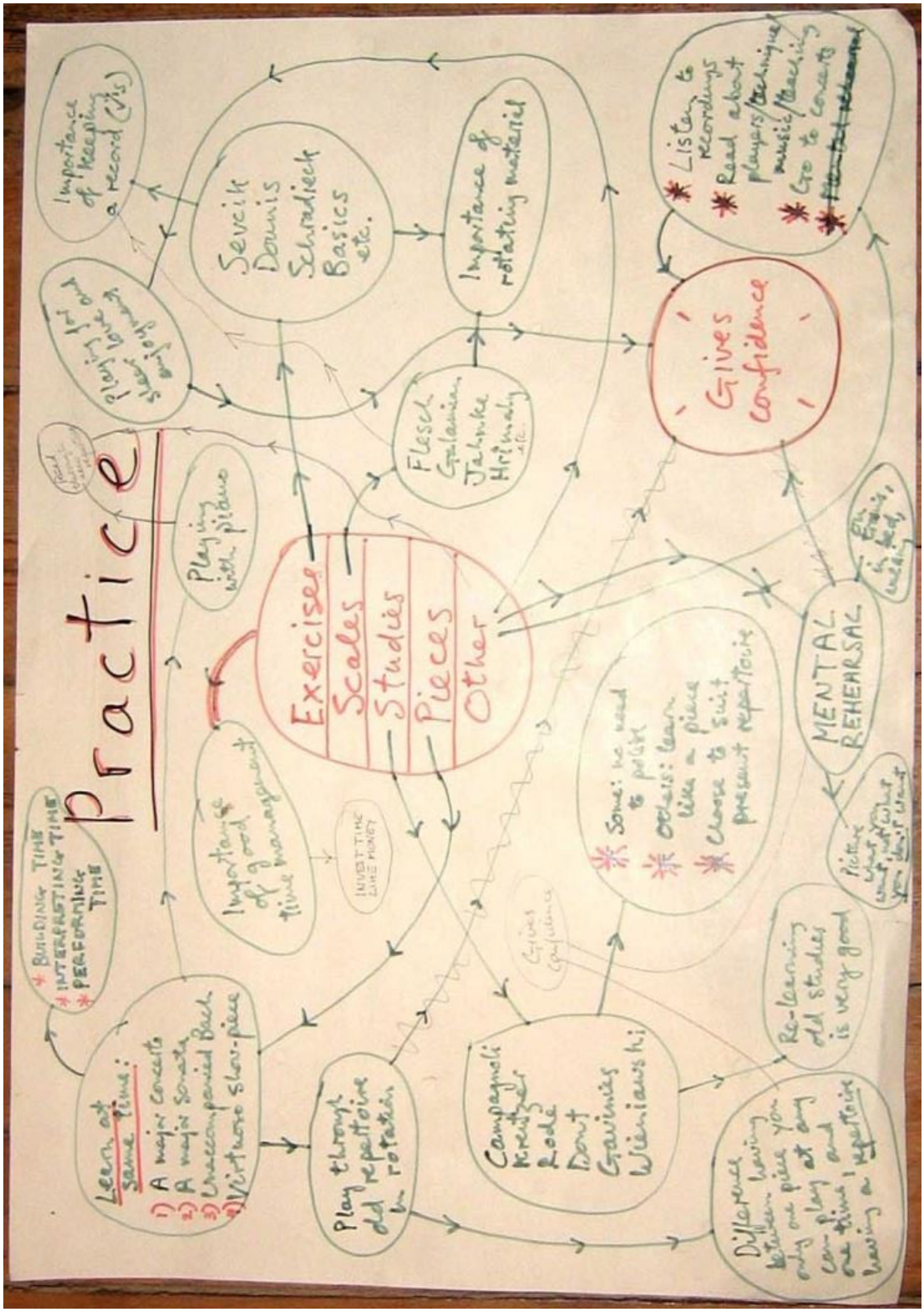
HAVAS, Kato. *Kato Havas The website* [en línia]. [Consulta juliol 2014]. Disponible a: <http://www.katohavas.com>.

KAGEYAMA, Noa. *Bulletproof musician* [en línia]. New York: Studiopress, 2014 [Consulta abril 2014.] Disponible a <http://www.bulletproofmusician.com>.

NILES, Laurie. *Violinist.com* [en línea]. Los Angeles: Niles online, 1996, 2014 [Consulta maig 2014]. Disponible a: < http://www.violinist.com>.

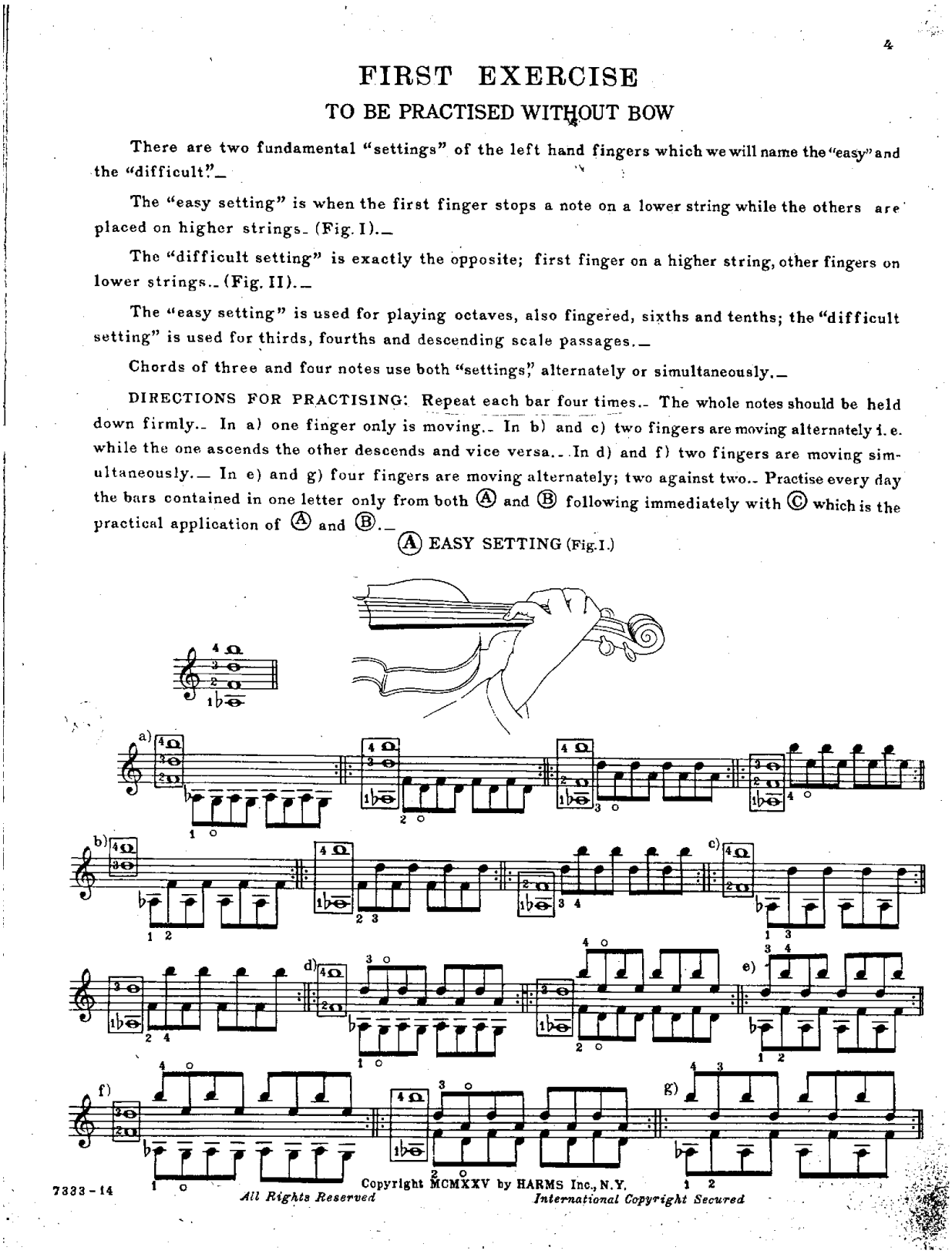
8. ANNEX

8.1 *Simon Fischer's mind map*[14]



[14] Extret de: http://www.simonfischeruk.com

8.2 Dounis: primer exercici de Daily Dozen[15]



4

FIRST EXERCISE

TO BE PRACTISED WITHOUT BOW

There are two fundamental "settings" of the left hand fingers which we will name the "easy" and the "difficult".—

The "easy setting" is when the first finger stops a note on a lower string while the others are placed on higher strings. (Fig. I).—

The "difficult setting" is exactly the opposite; first finger on a higher string, other fingers on lower strings. (Fig. II).—

The "easy setting" is used for playing octaves, also fingered, sixths and tenths; the "difficult setting" is used for thirds, fourths and descending scale passages.—

Chords of three and four notes use both "settings," alternately or simultaneously.—

DIRECTIONS FOR PRACTISING: Repeat each bar four times. The whole notes should be held down firmly. In a) one finger only is moving. In b) and c) two fingers are moving alternately i. e. while the one ascends the other descends and vice versa. In d) and f) two fingers are moving simultaneously.— In e) and g) four fingers are moving alternately; two against two. Practise every day the bars contained in one letter only from both Ⓐ and Ⓑ following immediately with Ⓒ which is the practical application of Ⓐ and Ⓑ.—

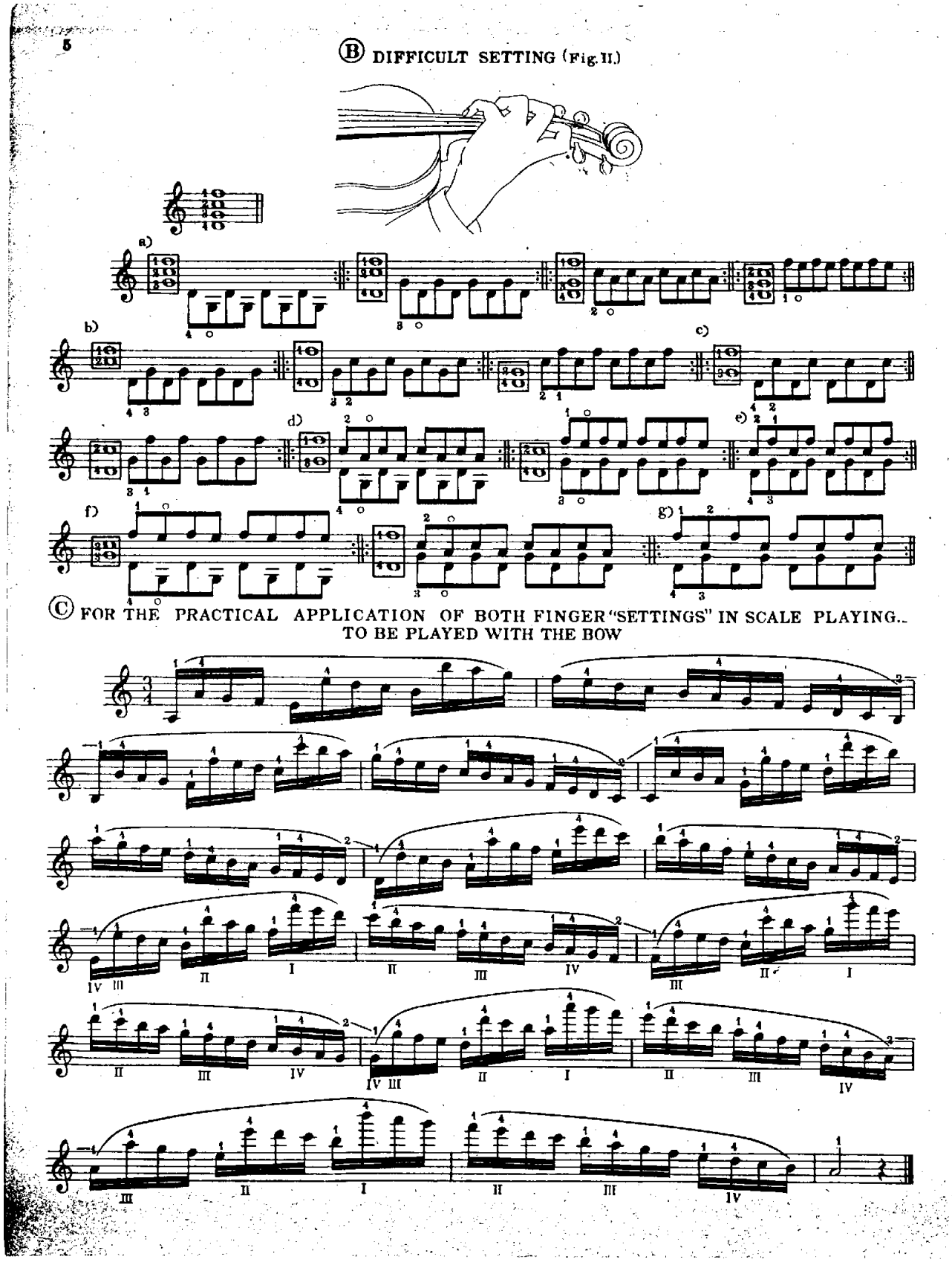
Ⓐ EASY SETTING (Fig. I.)

7333-14

Copyright MCMXXV by HARMS Inc., N.Y.
All Rights Reserved International Copyright Secured

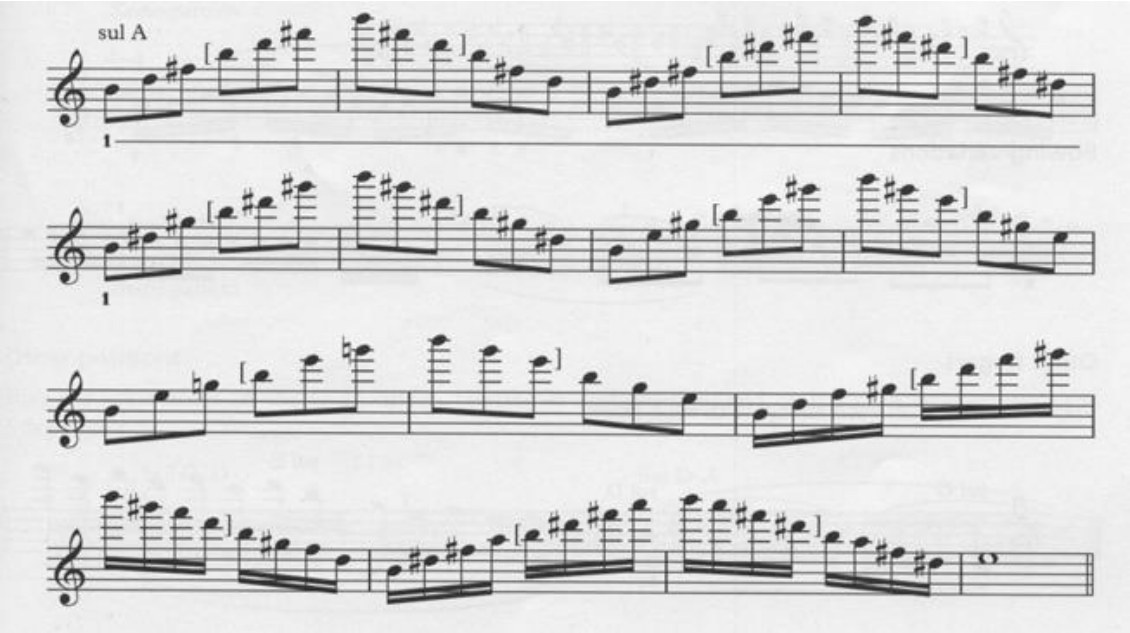
[15] Extret de: DOUNIS, Demetrius Constantine (1925). *The Dounis violin player's Daily Dozen to keep the violinist technically fit for the day's work: Twelve fundamental exercises for the left hand and the bow*, Op.20. New York: Harms.

Segona part[16]:

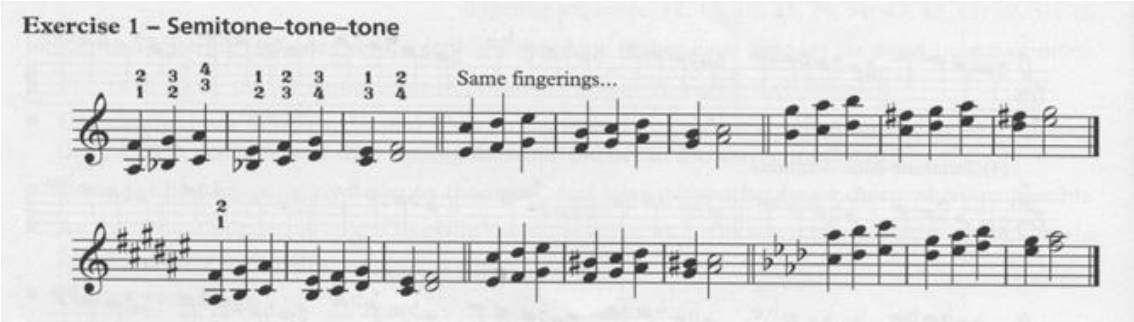


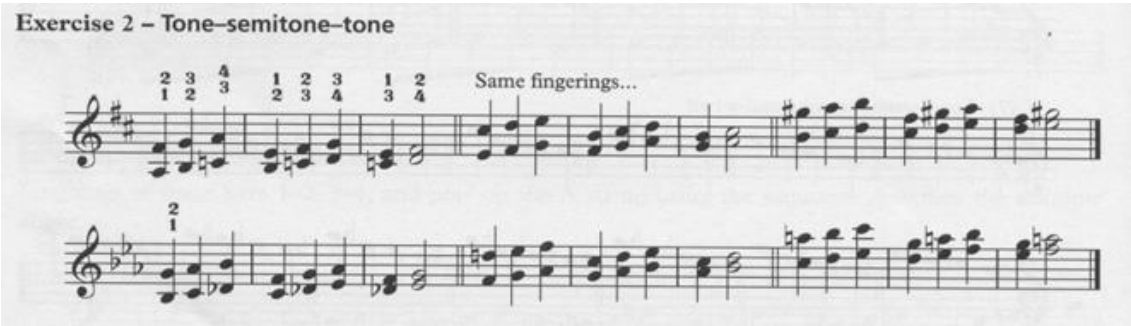
[16] Ibid.

8.3 Treball d'arpegis i dobles cordes de Simon Fischer[17]:

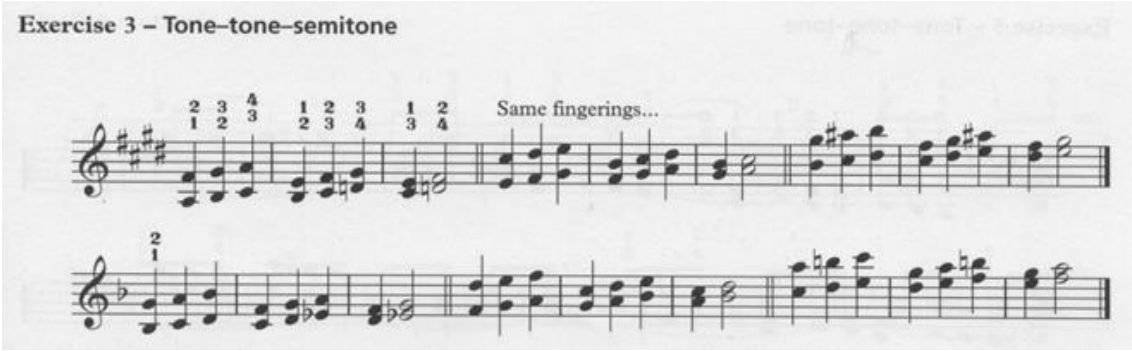


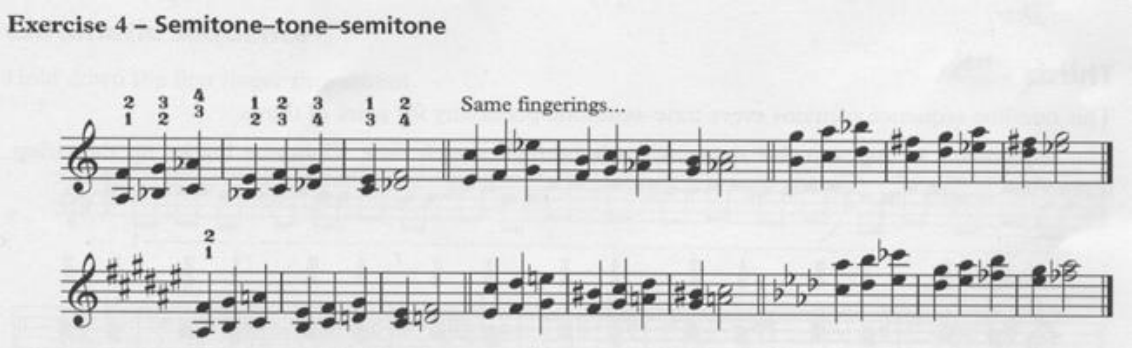
Treball de quartes

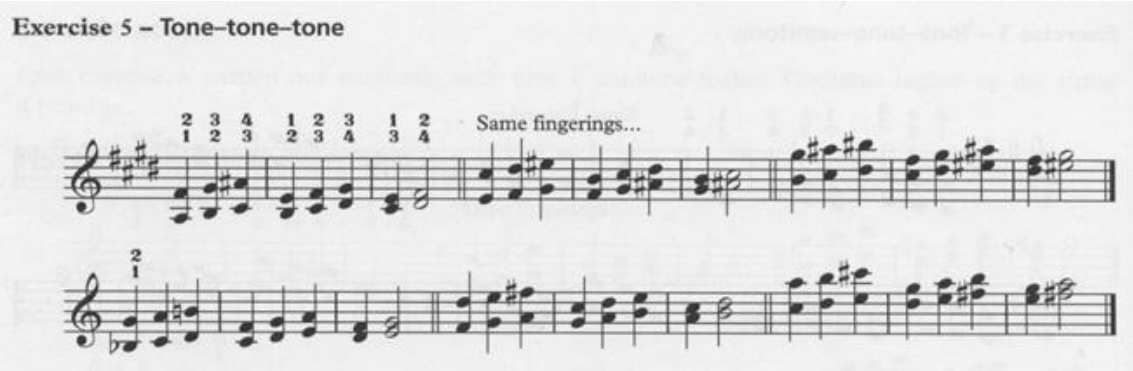




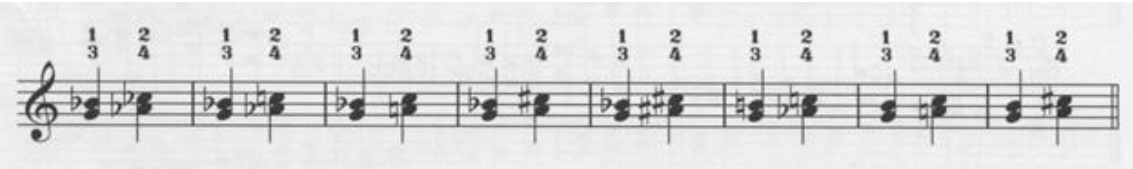
[17] Material extret de: FISCHER, Simon (1997). *Basics.* Londres: Edition Peters. ISBN 1-901507- 00- 9.

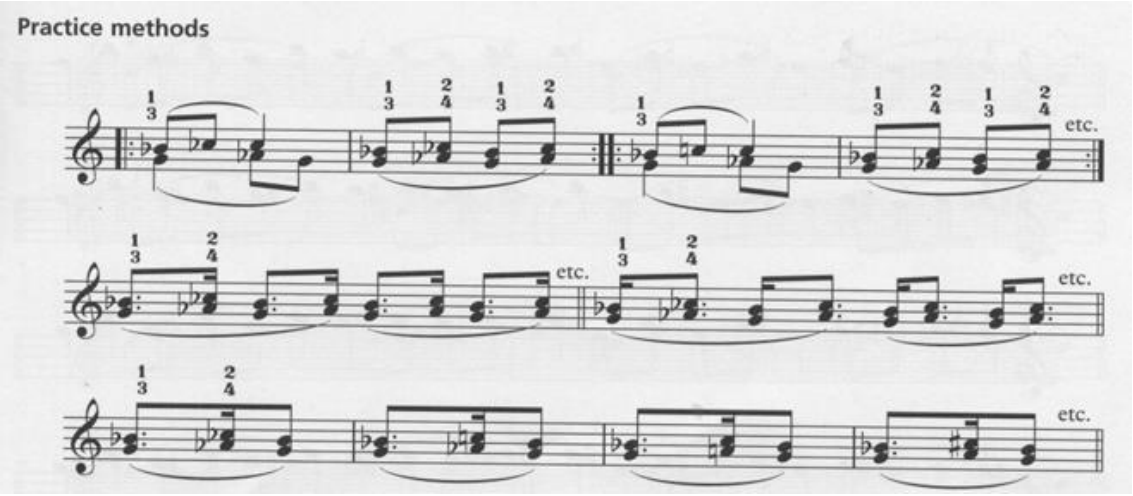




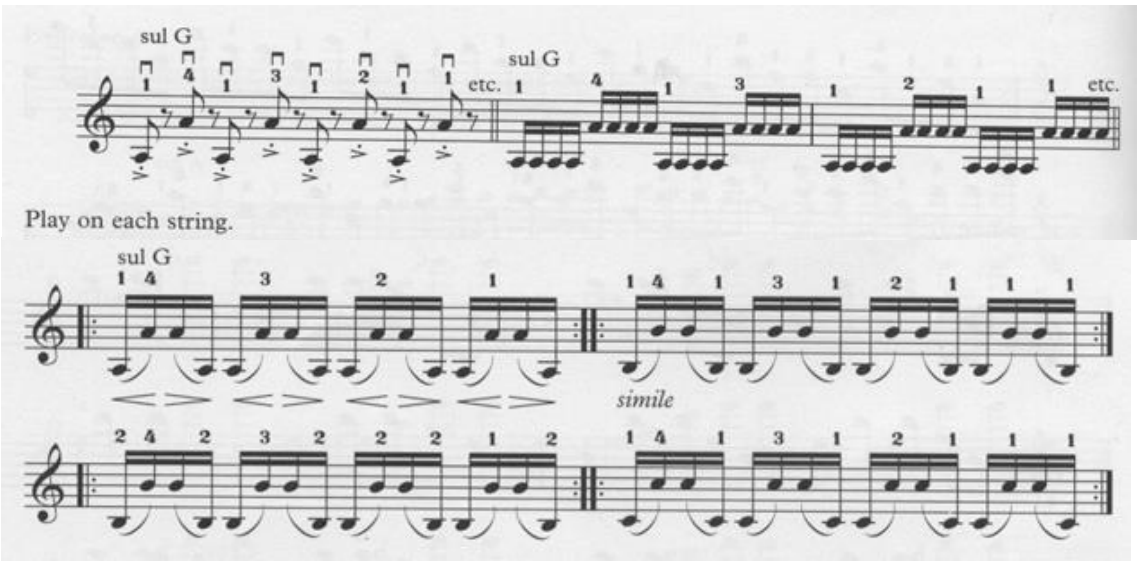


Treball de terceres:

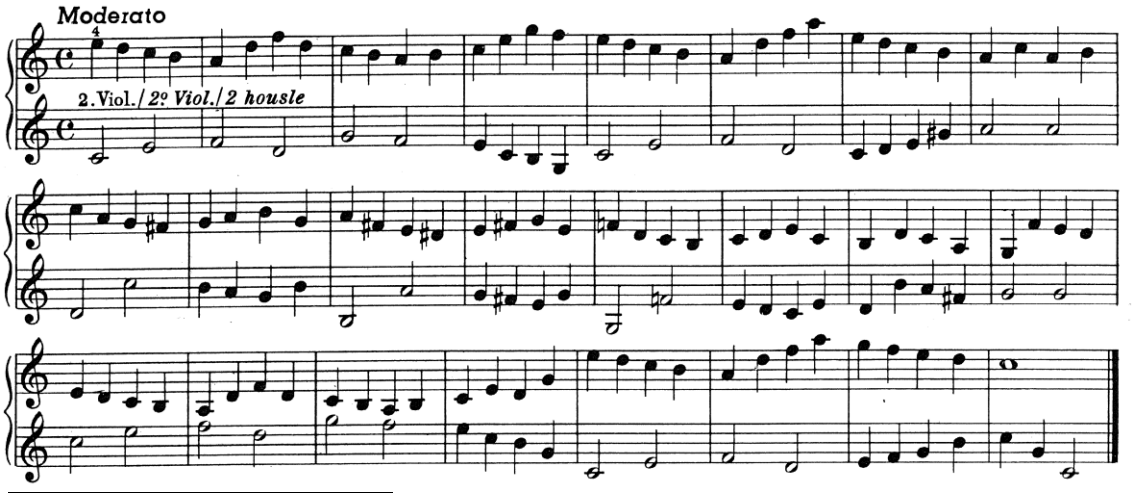




Treball d'octaves:



8.4 Seqüènia *Soundpoi*nt Ševčík[18]



[18] Material extret de: ŠEVČÍK, Otakar (1901). *School of bowing technique,* Op.2, part I. London: Bosworth & Co.