

หลักสำคัญสำหรับการฝึกซ้อมดนตรีเพื่อประสิทธิภาพสูงสุด

Principle of maximum effective practicing in music

อภิชัย เลี่ยมทอง*

บทนำ

บทความวิชาการนี้เพื่อนำเสนอหลักการ และข้อคิดสำหรับนักดนตรีหรือนักร้องที่ต้องการฝึกปฏิบัติเครื่องดนตรี หรือขับร้อง นำไปประยุกต์กับการบรรเลงหรือขับร้องเพื่อให้การฝึกซ้อมดนตรีเกิดประสิทธิภาพสูงสุด ตรงเป้าหมายและบรรลุวัตถุประสงค์ของการฝึกซ้อมของนักดนตรี โดยศึกษาจากการค้นคว้าบทความจากตำราการแสดง สอบถามครูอาจารย์ผู้ซึ่งประสบความสำเร็จในด้านการแสดงดนตรีสาขาต่างๆ และทดลอง ทดสอบจากการฝึกซ้อมดนตรีของผู้เขียนเอง สรุปเป็นหัวข้อหลัก 10 ข้อ ซึ่งสามารถแบ่งเป็น 3 หลักการคือ

1. หลักการก่อนทำการฝึกซ้อม (หลักการที่ 1 และหลักการที่ 2) เป็นการวางแผนด้านเป้าหมาย สถานที่ฝึกซ้อม ตารางเวลาการซ้อมทั้งระยะสั้นและระยะยาว
2. หลักการขณะทำการฝึกซ้อม (หลักการที่ 3 ถึงหลักการที่ 8) เป็นการแบ่งแยกปัญหาในการบรรเลงเป็นปัญหาย่อย เพื่อจัดการฝึกซ้อมเพื่อแก้ปัญหาทีละปัญหา เช่น การซ้อมย้ำเฉพาะช่วงหรือการเปลี่ยนแปลงจังหวะเพื่อการฝึกซ้อม เป็นต้น
3. หลักการหลังการฝึกซ้อม (หลักการที่ 9 และหลักการที่ 10) เป็นการอธิบายการฝึกซ้อมโดยไม่ใช้เครื่องดนตรี และการเตรียมตัวเพื่อนำผลงานออกแสดง รวมทั้งการเตรียมความพร้อมในการแสดง

โดยหลักการทั้งหมดได้มีการอธิบายยกตัวอย่างเพื่อให้ผู้อ่านสามารถนำหลักการเหล่านี้ไปดัดแปลงให้เหมาะสมกับการฝึกปฏิบัติดนตรีของแต่ละบุคคล

The purposes of this article is to study and present principal ideas and information of how musicians should manage their practicing in practicing room in order to maximize the result. The article were compiled from many Performing Arts Books, Interviewing with some successful music career performers and self experiments. There are 10 titles which can divided into 3 different parts.

* อาจารย์ประจำวิทยาลัยดนตรี มหาวิทยาลัยรังสิต

1. Before start practicing (Title no. 1 and 2) explain the target of practicing, organize practicing time and place to suite circumstances in short and long term.
2. While practicing (Title no. 3 to 8) explain basic knowledge of how to practice by separate the problems and solve them one by one in context, give equal attention to both arm. etc.
3. After finish practicing (Title no. 9 and 10) explain how to practice also without instrument and how to practice performing and also how to prepare for concert.

All titles are explain with examples for reader which can be adapted and modified to suite each musician

ศิลปะ ทางด้านการแสดงดนตรีที่ดีคือ ศิลปะของการสร้างเสียงดนตรีโดยมีการถ่ายทอดอารมณ์ ความคิดและจินตนาการของผู้ประพันธ์เพลงผ่านการบรรเลงหรือขับร้องของนักดนตรี สื่อสารให้เกิดเสียงดนตรีไปสู่ผู้ฟังตามที่ผู้ประพันธ์ดนตรีได้เรียบเรียงไว้ แม้ว่าในปัจจุบันจะมีผลงานดนตรีบางประเภทอาจไม่จำเป็นต้องใช้นักดนตรีเป็นสื่อกลางในการแสดงดนตรี เช่นดนตรีประเภทดนตรีคอมพิวเตอร์ (Computer Music) ซึ่งผู้ประพันธ์เพลงสามารถใส่ข้อมูลเสียงลงในคอมพิวเตอร์โดยตรงโดยไม่ต้องอาศัยนักดนตรีเป็นผู้บรรเลง เป็นต้น สำหรับนักดนตรีที่เป็นผู้แสดงดนตรีนั้นเป้าหมายและหน้าที่สำคัญของการแสดงดนตรีที่ดี คือการแสดงเพื่อถ่ายทอดความคิด และจินตนาการของผู้ประพันธ์เพลง ผ่านทางการบรรเลงบทเพลงให้ตรงกับสิ่งที่ผู้ประพันธ์เพลงต้องการให้มากที่สุด โดยที่นักดนตรีต้องศึกษาและมีความเข้าใจบทเพลง ความต้องการของผู้ประพันธ์เพลง ซึ่งอาจรวมถึงการศึกษาประวัติศาสตร์ดนตรี ทฤษฎีดนตรี หรือฉันทลักษณ์ของบทเพลง เพื่อที่จะเกิดความเข้าใจในองค์รวมของบทประพันธ์เพลงที่จะแสดง นอกจากนี้นักดนตรียังต้องมีเทคนิคการบรรเลงเครื่องดนตรีหรือการขับร้องที่สมบูรณ์ ไม่สะดุดและติดขัด จึงจะสามารถถ่ายทอดแนวคิดของผู้ประพันธ์ได้อย่างครบถ้วน

การแสดงดนตรีที่ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ข้างต้น นักดนตรีต้องมีการวางแผนเพื่อเตรียมตัวทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจให้การแสดงมีความสมบูรณ์ที่สุด เมื่อนักดนตรีมีการเตรียมตัวฝึกซ้อมที่ถูกต้อง จะทำให้เกิดความเข้าใจและสามารถควบคุม เทคนิคการบรรเลงเครื่องดนตรี ช่วยลดความประหม่าและตื่นเวที ถึงแม้จะมีอุปสรรคบางอย่างสำหรับการแสดงดนตรีอาจเป็นสิ่งที่นักดนตรีไม่สามารถควบคุมได้ เช่นลักษณะอคูสติกเสียงของห้องแสดง (Room Acoustic) เสียงรบกวนจากผู้มาฟังการแสดง เป็นต้น แต่หากนักดนตรีมีการเตรียมตัวด้วยฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบแล้ว อุปสรรคเหล่านี้จะไม่เป็นปัญหาสำหรับการแสดงดนตรีของนักดนตรีมากนัก การเตรียมตัวแสดงดนตรีโดยการฝึกซ้อมนั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่นักดนตรีทุกต้องปฏิบัติและให้ความสำคัญ และผู้แสดงดนตรี

ควรทราบถึงหลักสำคัญในการฝึกซ้อมที่ถูกต้อง การฝึกซ้อมโดยใช้เวลามากอย่างไม่ถูกต้อง อาจไม่ให้เกิดผลสำเร็จเทียบเท่าผู้ที่ใช้เวลาฝึกซ้อมน้อยอย่างถูกต้อง ผู้เขียนจึงได้รวบรวมหลักสำคัญให้เป็นข้อคิดสำหรับการฝึกซ้อมดนตรีให้ได้ผลสูงสุด โดยรวบรวมข้อมูลจากการทดลองด้วยตนเอง ค้นคว้าจากตำราด้านการแสดง สอบถามครูอาจารย์ผู้ซึ่งประสบความสำเร็จในด้านการแสดงดนตรีสาขาต่างๆ สรุปเป็นหัวข้อหลัก 10 หัวข้อดังนี้

1. วางเป้าหมาย วางแผนเวลา สถานที่การซ้อมให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสมาธิของแต่ละบุคคลก่อนเริ่มทำการฝึกซ้อม นักดนตรีควรเริ่มจากการวางเป้าหมายสำหรับการฝึกซ้อมลำดับความสำคัญของวัตถุประสงค์ เช่น ต้องการเรียนเพลงหรือเทคนิคใหม่ ที่ยังทำไม่ได้หรือยังทำไม่ได้ดีหรือแก้ไขปัญหาด้านเทคนิคที่เฉพาะเจาะจงสำหรับการบรรเลง หรือต้องการทบทวนเพลงหรือเทคนิคต่างๆ ที่ทำได้ดีแล้ว หรือซ้อมเพื่อเตรียมแสดงคอนเสิร์ต การแข่งขัน หรือสอบทักษะ หรือซ้อมเพื่อทบทวนเพลงที่ต้องการหาการตีความบทเพลงในแนวที่แตกต่างออกไปจากเดิม เป็นต้น จากนั้นจึงควรวางแผนล่วงหน้าเกี่ยวกับช่วงเวลาและระยะเวลาในการฝึกซ้อมของแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์หรือในระยะยาวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของตน นักดนตรีควรใช้เวลาในการฝึกซ้อมให้มากที่สุดตาม สถานการณ์ที่เป็นอยู่ซึ่งจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล โดยให้เริ่มจากสำรวจกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่เป็นต้องปฏิบัติ เลือกตัดกิจกรรมที่ไม่จำเป็นเพื่อให้เวลาสำหรับการฝึกซ้อมให้มากที่สุด การฝึกซ้อมดนตรีให้เกิดความก้าวหน้าและมีความชำนาญนั้น เป็นการฝึกฝนกล้ามเนื้อเพื่อใช้ควบคุมเทคนิคการบรรเลงเครื่องดนตรีให้เกิดความเชี่ยวชาญที่ต้องการความสม่ำเสมอในการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง นักดนตรีต้องมีระเบียบวินัยสำหรับการฝึกซ้อม เมื่อวางแผนได้แล้วนักดนตรีควรปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ฉะนั้นการวางเป้าหมายสุดท้ายที่ต้องทำให้สำเร็จและการวางแผนให้เกิดขึ้นตอนการฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของนักดนตรี จึงเป็นสิ่งแรกที่นักดนตรีต้องทำก่อนการเริ่มต้นฝึกซ้อม

การวางแผนเวลาการฝึกซ้อมดนตรีของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน ซึ่งควรปรับเปลี่ยนไปตามสถานภาพและสถานการณ์ของแต่ละบุคคลเช่น ตัวอย่างเช่น นักเรียนมัธยมศึกษาที่บ้านอยู่ใกล้สถานศึกษา และมีตารางเรียนและการบ้านจำนวนมาก อาจวางแผนฝึกซ้อมดนตรีครึ่งชั่วโมงทุกวัน หลังจากทำการบ้าน และสามารถปรับเปลี่ยนตารางซ้อมให้สามารถปฏิบัติมากขึ้นและบ่อยขึ้น เมื่อปิดภาคการศึกษา หรือนักดนตรีอาชีพที่มีการสอนดนตรีประจำเต็มวันในวันหยุดราชการ ซึ่งสามารถมีเวลาฝึกซ้อมอย่างเต็มที่โดยเฉพาะในวันราชการ เมื่อใกล้มีการแสดงดนตรีจึงวางแผน ฝึกซ้อมให้บ่อยขึ้น เป็นต้น ไม่ว่าผู้ฝึกซ้อมจะอยู่ในสถานภาพใดก็ตาม เป้าหมายสุดท้ายคือความเข้าใจบทเพลงอย่างละเอียด สามารถในการปฏิบัติบทเพลงได้โดยไม่มีความกังวลเรื่องปัญหาทางเทคนิคของการบรรเลง นักดนตรีควร ตระหนักว่าประสิทธิภาพของการฝึกอาจไม่ขึ้นอยู่กับระยะเวลาของการฝึกซ้อม การฝึกซ้อมอย่างมีประสิทธิภาพ มีเป้าหมายเพียง 2 ชั่วโมงต่อวัน จะให้ผลดีกว่าการฝึกซ้อม 7 หรือ 8 ชั่วโมงอย่างเลื่อนลอยไม่มีเป้าหมาย

นักดนตรีควรรู้จักตนเองว่าระยะเวลาไหนเท่าไรที่สามารถฝึกซ้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต้องศึกษาให้ทราบจุดเด่นและจุดด้อยในบรรเลงดนตรีของตน และต้องเรียนรู้ที่จะฟัง และวิจารณ์การเล่นของตนโดยไม่ปล่อยให้เกิดสิ่งผิดพลาดในการฝึกซ้อมโดยไม่แก้ไข นักดนตรีต้องเป็นครูคอยสอน สังเกตตัวเองเสมอ ความสามารถในการเรียนรู้ของนักดนตรีจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ การฝึกซ้อมให้ได้ผลดี นักดนตรีที่เรียนรู้ช้าแต่ทำการฝึกซ้อมอย่างค่อยเป็นค่อยไปและมีสมาธิ อาจจะเข้าใจได้ดีและสามารถแก้ไขเทคนิคการเล่นให้ดีขึ้นและมั่นคงกว่านักดนตรีที่เรียนรู้เร็ว แต่ฝึกซ้อมอย่างรีบร้อนและขาดสมาธิ สถานที่ของการฝึกซ้อมที่เหมาะสมก็เป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่ผู้ฝึกซ้อมควรให้ความสำคัญ สถานที่ฝึกซ้อมที่ดีควรเป็นสถานที่ที่มีความเงียบ ไม่มีเสียงรบกวน และเสียงดนตรีของการฝึกซ้อมไม่ควรรบกวนผู้อื่น สถานที่ฝึกซ้อมที่ดีไม่จำเป็นต้องมีขนาดใหญ่ แต่ไม่ควรมีขนาดเล็กจนทำให้ผู้ฝึกซ้อมรู้สึกอึดอัด มีอุณหภูมิที่ไม่สูงหรือต่ำมากเกินไป ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ฝึกซ้อมสามารถฝึกซ้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และไม่ควรมีความชื้นหรือความแห้งในอากาศสูงเพื่อป้องกันอันตรายจากความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศที่อาจเป็นอันตรายต่อเครื่องดนตรีได้

2. ต้องรู้ตัวเองว่ากำลังจะฝึกซ้อมอะไร เพื่อแก้ไขสิ่งใด และรู้ว่าทำไมต้องแก้ไข เมื่อสามารถวางเป้าหมาย วางแผนตารางการฝึกซ้อมแล้ว ขณะที่นักดนตรีทำการฝึกซ้อม ควรรู้ตัวเองว่ากำลังฝึกซ้อมเพื่อจุดประสงค์ใด เช่น เพื่อเพิ่มทักษะ เพื่อจดจำบทเพลง เพื่อทบทวนบทเพลง หรือเพื่อแก้ไขเทคนิคที่ยังปฏิบัติไม่ได้หรือปฏิบัติได้ยังไม่ให้ผลเป็นที่พอใจ และควรต้องตระหนักว่าเพราะเหตุใด จึงต้องมีการแก้ไขนั้น เป็นต้น นักดนตรีที่ดีควรค้นหาปัญหาในการบรรเลงของตนให้พบทราบถึงวิธีการบรรเลงที่ถูกต้อง แยกแยะและย่อยปัญหาที่มีอยู่ให้เป็นขั้นตอน และเรียนรู้ขั้นตอนและวิธีการแก้ไขปัญหานั้น สำหรับนักดนตรีที่มีประสบการณ์ทางดนตรีไม่มาก อาจปรึกษาครูอาจารย์ผู้สอนจากชั้นเรียนดนตรีเพื่อให้ผู้สอนบอกปัญหาของการบรรเลงของตน แนะนำวิธีการบรรเลงที่ถูกต้อง และวิธีแก้ไขปัญหามีอยู่อย่างเป็นระบบ เมื่อเป็นนักดนตรีที่มีประสบการณ์มากขึ้นแล้ว จึงจะสามารถแยกแยะวิธีการแก้ไขปัญหการบรรเลงด้วยตนเอง

การฝึกซ้อมที่เป็นเพียงแค่การบรรเลงหรือขับร้องไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีจุดหมายการฝึกที่แน่ชัด นอกจากจะไม่แก้ไขปัญหาในการบรรเลงใดๆ แล้ว อาจเกิดการย้ำและซ้ำสิ่งผิดพลาดให้เกิดขึ้นบ่อยจนเป็นความเคยชินในสิ่งที่ผิดพลาดนั้น ซึ่งจะทำให้เกิดความลำบากในการนำกลับมาแก้ไขให้ถูกต้องในภายหลัง นักดนตรีควรต้องเข้าใจเรื่องพื้นฐานความสัมพันธ์ของสรีระร่างกาย ของตนที่มีความสัมพันธ์กับเครื่องดนตรีที่ตนปฏิบัติ โดยหาหนทางในการฝึกซ้อมหลายรูปแบบเพื่อประยุกต์ให้เข้ากับสรีระร่างกายของตน วิธีการฝึกซ้อมนี้อาจแตกต่างกันตามสรีระของแต่ละบุคคล ผู้ฝึกซ้อมควรฝึกใช้ความคิดระหว่างทำการฝึกซ้อมว่าจะทำอะไรในการซ้อม ปัญหาคืออะไร วิธีแก้ปัญหายังไง และได้แก้ปัญหามีอยู่แล้วหรือไม่ ควรหยุดการฝึกซ้อมเพื่อใช้เวลาเล็กน้อย ตอบคำถามเหล่านี้ในใจก่อนทำการฝึกซ้อมต่อไป เป็นการตรวจสอบวัตถุประสงค์ให้เกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างสมบูรณ์

3. นำช่วงที่ยากของบทเพลงออกมาซ้อมเฉพาะจุด

เมื่อมีการวางแผนจัดการการฝึกซ้อมที่ดีแล้ว ผู้ฝึกซ้อมควรเริ่ม ทำความเข้าใจกับบทเพลง ที่ต้องฝึกหัดทั้งด้านเทคนิคการบรรเลง ที่ต้องใช้อารมณ์ของบทเพลง เป็นต้น อาจเริ่มจากการมองหา ช่วงที่มีความยากของบทเพลงที่จะสร้างปัญหาด้านเทคนิคของการบรรเลง โดยศึกษาจากการฟัง การบันทึกเสียงบทเพลงที่จะทำการฝึกซ้อมหรือทดลอง บรรเลงบทเพลงด้วยจังหวะบรรเลงจริง ที่ควรจะเป็นเพื่อให้ผู้ฝึกได้ ทราบว่ามีช่วงใดของบทเพลงบ้าง ที่ต้องการการฝึกซ้อมเป็นพิเศษ ผู้ฝึกซ้อมควรคิดแยกช่วงของบทเพลงออกเป็นสามลักษณะอย่างคร่าวคือ ช่วงที่มีโน้ตและจังหวะ ที่ไม่ซับซ้อน ช่วงที่มีความยากเล็กน้อย แต่ไม่ต้องการเวลาในการซ้อมมากนัก และช่วงที่มีความยากด้าน เทคนิคการบรรเลง มีจังหวะหรือโน้ตที่ซับซ้อนต้องการใช้เวลาในการซ้อมมาก เมื่อจำแนกช่วงตอนของ บทเพลงได้แล้ว ผู้ฝึกซ้อมควรนำช่วงที่มีความยากและต้องการเวลาในการซ้อมออกมาฝึกซ้อมก่อน โดยการฝึกซ้อมควรจะทำซ้ำช่วงนั้นหลายครั้งเพื่อให้ร่างกายของผู้ฝึกซ้อมเกิดความเคยชินกับ การใช้สรีระของร่างกายที่ต้องใช้ในการบรรเลงช่วงที่ยากนั้นจนเป็นความคล่องตัวอย่างธรรมชาติ การนำช่วงที่มีความยากออกมาฝึกซ้อมนั้น ผู้ฝึกซ้อมสามารถนำช่วงที่มีความยากหลายช่วง มาฝึก ร่วมกันในการซ้อมแต่ละครั้งได้โดยควรฝึกซ้อมด้วยจังหวะช้าเสียก่อน เมื่อมีความคล่องตัวเพิ่ม มากขึ้นจึงสามารถฝึกซ้อมด้วยจังหวะที่เร็วมากขึ้น

4. แบ่งปัญหาที่พบบอกเป็นปัญหาย่อย และแก้ไขทีละปัญหา

ในการฝึกซ้อมแบบฝึกหัดหรือบทเพลง ผู้ฝึกอาจพบช่วงยากที่ต้องการการฝึกซ้อมหลายที ในแต่ละที่อาจมีปัญหาที่คล้ายคลึงหรือแตกต่างกัน ปัญหาที่ต้องการฝึกซ้อมแก้ไขนี้ อาจเป็นปัญหา อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเป็นปัญหาหลายอย่างรวมกัน การที่ผู้ฝึกพยายามฝึกซ้อมด้วยความพยายาม แก้ไขปัญหาทุกอย่างไปพร้อมกัน อาจจะทำให้ผู้ฝึกไม่สามารถแก้ไขปัญหาย่อยอย่างใดครบถ้วน ผู้ฝึกซ้อมควรแบ่งปัญหาที่พบให้ชัดเจนว่าช่วงที่นำออกมาฝึกซ้อมนี้จะมีปัญหาการบรรเลงด้านใดบ้าง ตัวอย่างเช่น ปัญหาด้านจังหวะ ระดับเสียง การควบคุมระดับเสียง (Articulation) เทคนิคเฉพาะ ของมือซ้ายหรือมือขวา ปัญหาเรื่องการประสานงานการบรรเลงระหว่างมือทั้งสอง ความคล่องตัวของนิ้ว มือ แขน การใช้ลม หรืออื่นๆ หรือเป็นปัญหาหลายอย่างรวมกัน เมื่อผู้ฝึกสามารถจำแนกปัญหาของการ บรรเลงได้แล้ว ควรแก้ไขทีละขั้นตอน โดยการฝึกซ้อมด้วยจังหวะช้าเพื่อให้ง่ายขึ้นของผู้ ฝึกได้เรียนรู้วิธีการเล่นอย่างถ่วงวิธี เมื่อปัญหาแรกได้รับการแก้ไขได้แล้ว หลังจากนั้นจึงควรมุ่งสมาธิ เพื่อแก้ปัญหาด้านต่อไปทีละปัญหาย่อยจนครบ เทคนิคเฉพาะบางอย่างนั้น ผู้ฝึกอาจต้องใช้บทฝึกเทคนิค เฉพาะเช่น Studies และ Etudes ฝึกฝนเพิ่มเติมเพื่อช่วยแก้ปัญหาด้านเทคนิคสำหรับการบรรเลง บทเพลงของผู้ฝึก





5. ย้ำการฝึกซ้อมที่ถูกต้องตั้งแต่แรกโดยไม่ให้เกิดความผิดพลาด

ในการฝึกซ้อมช่วงต้น อาจยังไม่ให้ผลที่ถูกต้องทันทีทันใด ผู้ฝึกควรหาปัญหาด้านเทคนิค การบรรเลงให้พบและหาวิธีการแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับผู้ฝึกแต่ละคน ถ้าผู้ฝึกซ้อมได้ฝึกฝนโดย วิธีการซ้อมย้ำหลายครั้งจนสามารถบรรเลงช่วงที่ยากนั้นได้ถูกต้องเป็นครั้งแรกหลังจากเกิดความผิดพลาดหลายครั้ง ผู้ฝึกไม่ควรคิดว่าสามารถแก้ไขปัญหาการเล่นได้แล้ว ในความเป็นจริงผู้ซ้อมได้ย้ำสอนร่างกายให้เคยชินกับการบรรเลงที่ผิดพลาดหลายครั้ง และเพียงจะสามารถบรรเลงได้อย่างถูกต้องเพียงครั้งแรกเท่านั้น ฉะนั้นแนวโน้มในการนำผลการฝึกซ้อมไปใช้ในการแสดงดนตรีที่อาจมีความตื่นเวทีรวมอยู่ด้วยนั้น ผู้ฝึกอาจสูญเสียสมาธิและการควบคุม ทำให้โอกาสบรรเลงผิดพลาดสูง เพราะร่างกายของผู้ฝึกเกิดความเคยชินกับการบรรเลงอย่างผิดพลาด เนื่องจากการฝึกซ้อมที่ได้ย้ำสิ่งผิดพลาดมาหลายครั้ง ระหว่างการฝึกซ้อมผู้ฝึกควรซ้อมย้ำให้เกิดความถูกต้องให้ตั้งแต่แรก ถ้ามีการบรรเลงที่ผิดพลาด ควรควบคุมแก้ไขให้เกิดการบรรเลงอย่างถูกต้องให้มากกว่าเกิดความผิดพลาด ซ้ำและย้ำการบรรเลงอย่างถูกต้องนี้อย่างระมัดระวังจนกระทั่งไม่เกิดความผิดพลาดขึ้นอีก โดยควรซ้อมอย่างช้าก่อนเพื่อให้ผู้ฝึกซ้อมได้ชินและสามารถสังเกตได้ว่า สิ่งที่บรรเลงอยู่ขณะนั้นถูกต้องทุกด้าน ทั้งระดับเสียง (Pitch) ลักษณะจังหวะ (Rhythm) เทคนิคการบรรเลง (Playing Technique) และการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นธรรมชาติ ไม่มีความเกร็ง (Body Movement) นักดนตรีควรตระหนักว่า ร่างกายของมนุษย์เปรียบได้กับเครื่องคอมพิวเตอร์ ถ้าใส่ข้อมูลผิดเข้าไปหลายครั้งโอกาสที่คอมพิวเตอร์จะแสดงผลอย่างผิดพลาดจะมีสูง และต้องใช้เวลาในการแก้ไขให้ถูกต้องนานกว่าการป้อนข้อมูลที่ถูกต้องตั้งแต่ต้น

6. ฝึกซ้อมด้วยจังหวะที่เร็วโดยไม่ละเลยการฝึกซ้อมด้วยจังหวะช้า

บางช่วงของบทเพลงที่นักดนตรีนำมาฝึกซ้อมนั้น มักเป็นช่วงที่มีความยากด้านการใช้สีระร่างกายในการบรรเลง ผู้ฝึกซ้อมอาจต้องการฝึกให้เกิดความคล่องตัวในการบรรเลงโน้ตที่มีความรวดเร็ว มีการเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายที่ใช้บรรเลงเครื่องดนตรี เช่นมือสำหรับการเล่นเปียโน เครื่องสาย หรือรูปปากสำหรับเครื่องเป่าที่ต้องการความแม่นยำในการบรรเลง เป็นต้น ฉะนั้น การฝึกซ้อมควรมีเป้าหมายให้กล้ามเนื้อที่ใช้บรรเลงเหล่านี้ เรียนรู้วิธีการเคลื่อนไหวได้อย่างแม่นยำ การฝึกให้กล้ามเนื้อเรียนรู้การเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและแม่นยำนั้น ผู้ฝึกซ้อมต้องเรียนรู้การฝึกซ้อมด้วยจังหวะที่ช้ากว่าการบรรเลงจริงเพื่อให้ผู้ฝึกได้มีความระมัดระวังในด้านจังหวะ ระดับเสียง และการเคลื่อนไหวของร่างกาย การฝึกซ้อมด้วยจังหวะช้านั้นไม่ควรเป็นจังหวะ ที่ช้ามากจนเกินไปจนทำให้การซ้อมนั้น ขาดความน่าสนใจ ทำให้ผู้ซ้อมขาดสมาธิ และไม่ควรมีจังหวะที่เร็วจนผู้ฝึกไม่สามารถควบคุมจังหวะ ระดับเสียง และการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ถูกต้องได้ ผู้ฝึกซ้อมควรเลือกจังหวะช้าที่เหมาะสมที่ผู้ฝึกสามารถควบคุมการบรรเลงให้ถูกต้องทุกด้านแม้ว่าการฝึกซ้อมด้วยจังหวะช้าอาจทำให้บทเพลงที่ฝึกไม่มีความไพเราะ ขาดจิตวิญญาณความเป็นดนตรี และอาจทำให้ผู้ฝึกซ้อมเบื่อหน่ายได้ง่าย ผู้ฝึกอาจทดลองบรรเลง

บทเพลงด้วยจังหวะจริงก่อนเพื่อให้รู้ถึงลักษณะและทำนองของบทเพลงที่ควรจะเป็น อีกทั้งยังสามารถเห็นปัญหาที่จะพบในการบรรเลงอย่างคร่าวๆ ก่อน จากนั้นจึงเริ่มการฝึกซ้อมด้วยจังหวะช้าที่สามารถควบคุมการบรรเลงให้ถูกต้อง ผู้ฝึกควรมุ่งสมาธิไปยังความถูกต้องด้านจังหวะ ระดับเสียง และการเคลื่อนไหวของร่างกาย จนกระทั่งมั่นใจว่าสามารถควบคุมได้ทั้งหมด หลังจากนั้นจึงฝึกซ้อมด้วยจังหวะช้าช้าหลายครั้งจนกระทั่งรู้สึกว่าการบรรเลงเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องการการบังคับการเคลื่อนไหวมากนัก เมื่อการซ้อมด้วยจังหวะช้ามีความแม่นยำมากขึ้นแล้ว ผู้ฝึกจึงสามารถเปลี่ยนจังหวะการซ้อมให้เร็วขึ้นเล็กน้อยเป็นขั้นตอนจนกระทั่งสามารถบรรเลงได้อย่างแม่นยำด้วยจังหวะการบรรเลงจริง การซ้อมด้วยจังหวะช้าเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ประสาหูและสมองได้รับข้อมูลอย่างถูกต้อง สามารถควบคุมกล้ามเนื้อทุกส่วนให้เคลื่อนไหวถูกต้องสำหรับการบรรเลงได้

ขณะที่ทำการฝึกซ้อมด้วยจังหวะช้านั้น ผู้ฝึกอาจทดลองบรรเลงด้วยจังหวะที่เร็วใกล้เคียงจังหวะบรรเลงจริงบ้างเป็นครั้งคราว และเมื่อผู้ฝึกเกิดความคล่องตัวในการบรรเลงมากขึ้น จนอาจบรรเลงด้วยจังหวะจริงได้อย่างมั่นคงและไม่มีปัญหาแล้ว ผู้ฝึกควรกลับมาซ้อมด้วยจังหวะช้าบ้างเป็นครั้งคราวด้วยเช่นกัน มีผู้เชี่ยวชาญดนตรีท่านหนึ่งเคยกล่าวว่า เมื่อเริ่มฝึกหัดบทเพลงใหม่ ควรซ้อมด้วยจังหวะช้า 4 ครั้ง แล้วจึงฝึกด้วยจังหวะเร็ว 1 ครั้ง และเมื่อมีความคล่องตัวมากขึ้น จึงให้ฝึกซ้อมด้วยจังหวะเร็ว 4 ครั้ง และย้อนกลับมาฝึกด้วยจังหวะช้าอีก 1 ครั้งเสมอจึงจะทำให้การฝึกซ้อมเกิดความแม่นยำและได้ผลดี เครื่องกำกับจังหวะ (Metronome) เป็นอุปกรณ์ที่จำเป็นในการควบคุมจังหวะที่ผู้ฝึกควรใช้กำกับจังหวะช้าและเร็วขณะทำการซ้อม นักเรียนดนตรีหลายคนสามารถบรรเลงด้วยจังหวะเร็วได้ด้วยความสามารถของตัวเอง แต่เมื่อให้บรรเลงด้วยจังหวะช้า อาจไม่สามารถควบคุมเทคนิคการบรรเลงต่างๆ ให้คงอยู่ได้ นั่นแสดงว่าการฝึกซ้อมยังไม่ให้ผลที่สมบูรณ์ นักดนตรีควรตระหนักว่า ถ้าบรรเลงด้วยจังหวะช้าได้ไม่ดี จะทำให้ไม่สามารถบรรเลงด้วยจังหวะเร็วได้อย่างปลอดภัย

7. ให้ความสำคัญกับคุณภาพเสียงระหว่างการฝึกซ้อม

เครื่องดนตรีหลายชนิดต้องใช้มือทั้งสองในการบรรเลง แต่ผู้ฝึกซ้อมมักให้ความสำคัญกับมือที่ใช้บรรเลงโน้ตมากกว่าเสมอ เช่น นักเปียโนอาจมุ่งความสนใจกับมือที่เล่นทำนองมากกว่ามือที่เล่นเสียงประสาน หรือผู้เล่นเครื่องเป่า อาจให้ความสำคัญกับนิ้วกดมากกว่าเรื่องการใช้ลม สำหรับผู้เล่นเครื่องสายประเภทเครื่องสี เช่น ไวโอลิน วิโอลา เชลโล และดับเบิลเบส นั้น อาจให้ความสำคัญแก่มือซ้ายมากกว่ามือขวา เพราะมือซ้ายเป็นมือที่ใช้กดสายซึ่งทำให้ได้ยินความถูกต้องของระดับเสียงอย่างชัดเจน แต่ในความเป็นจริงแล้ว คุณภาพของเสียง เช่น ความคมชัด อารมณ์ของบทเพลง ความสั้นยาว ดังเบาของเสียง ซึ่งเป็นหลักสำคัญของบทเพลงอยู่ที่มือขวาที่ใช้คันชักสี น้ำหนักนิ้ว หรือการใช้ลมเป่าทั้งสิ้น ดังนั้นผู้ฝึกซ้อมควรให้ความสำคัญของคุณภาพเสียงระหว่างการฝึกซ้อมด้วยเช่นกัน เมื่อผู้ฝึกเครื่องสายสามารถฝึกฝนจนมีความชำนาญการบรรเลงของมือซ้ายได้แล้ว ผู้ฝึกควรให้ความสำคัญสำหรับการใช้คันชักของมือขวา นักเปียโนให้ความสำคัญกับน้ำหนักนิ้วที่กดลงบนลิ้มของเปียโน หรือสำหรับผู้ฝึกเครื่องเป่าที่ควรให้ความสำคัญกับการใช้ลมนอกเหนือไปจากการฝึกซ้อมโน้ต เป็นต้น การให้ความสำคัญ

สำคัญแก่การฝึกซ้อมส่วนของร่างกายที่ใช้ในการสร้างคุณภาพเสียงของเครื่องดนตรีไป พร้อมกับการฝึกอื่นๆ ด้วยนั้นจะทำให้การฝึกซ้อมนั้นได้ผลสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

8. ไม่ละเลยการฝึกซ้อมช่วงง่ายของบทเพลง

บทเพลงที่ผู้ฝึกกำลังฝึกซ้อมอยู่นั้น อาจมีบางช่วงบางตอนที่มีความเรียบง่าย ไม่มีปัญหาในการบรรเลงแม้ว่าจะเป็นการเล่นเป็นครั้งแรกในลักษณะการอ่านโน้ตทันควัน (Sight-Reading) ก็ตาม ผู้ฝึกซ้อมควรให้ความสำคัญในการฝึกซ้อมช่วงง่ายของบทเพลงด้วยเช่นกัน แม้ว่าช่วงที่มีความง่ายนี้อาจไม่มีความยุ่งยากและซับซ้อนทางโครงสร้างจังหวะ โน้ต หรือเทคนิคการบรรเลงมากนัก ผู้ฝึกซ้อมควรได้ฝึกซ้อมปฏิบัติไว้บ้างโดยผู้ฝึกอาจไม่จำเป็นต้องฝึกปฏิบัติซ้ำหลายครั้งเหมือนกับการฝึกซ้อมช่วงที่มีความยาก แต่อาจศึกษาด้านความสัมพันธ์ของบทเพลง ช่วงง่ายนี้ในมุมมองลักษณะอื่น เช่นแนวเสียงประสาน แนวการบรรเลงประกอบ (Accompaniment) มีความสัมพันธ์กับทำนอง (Melody) อย่างไรควรบรรเลงด้วยเนื้อเสียงแบบใด มีความสั้นยาว ดังเบาเช่นใด เป็นต้น ทำให้เกิดความเข้าใจในภาพรวม และเพื่อไม่ให้ช่วงตอนที่มีความง่ายนี้กลายเป็นสิ่งที่ไม่คุ้นเคย สร้างความลังเล ไม่แน่ใจ และเป็นการทำลายสมาธิของผู้แสดงขณะทำการแสดงดนตรีได้

9. ฝึกซ้อมโดยไม่ใช้เครื่องดนตรี

เมื่อผู้ฝึกซ้อมได้ฝึกปฏิบัติได้อย่างครบถ้วน จนเกิดความชำนาญในการบรรเลงบทเพลงแล้ว ผู้ฝึกควรได้หาโอกาสฝึกซ้อมโดยไม่ต้องใช้เครื่องดนตรีด้วย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เป็นการฝึกซ้อมด้วยจิต ซึ่งมีวัตถุประสงค์สามประการคือ

- เพื่อศึกษาการตีความบทเพลง (Interpretation) สังคิตลักษณ์ (Form) มิติเสียง (Sound Dimension) ที่ควรจะเป็นทิศทางของของประโยคเพลง (Phrasing) อาจเริ่มด้วยให้ผู้ฝึกดูโน้ตที่ตนฝึกหัดจินตนาการให้ได้ยินเสียงตามโน้ตที่บันทึกไว้นึกถึงมิติของโน้ต (ความสั้นยาว ดังเบา) และทิศทางประโยคของบทเพลง ที่ควรจะเป็นซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกเข้าใจในสิ่งที่จะบรรเลงมากขึ้น แม้ว่าจะเป็นบทเพลงที่ฝึกใหม่หรือเป็นบทเพลงที่นักดนตรีรู้จักดีก็ตาม ด้วยวิธีการซ้อมโดยไม่ใช้เครื่องดนตรีนี้ บางครั้งผู้ฝึกอาจพบวิธีการตีความบทเพลงลักษณะใหม่ที่อาจดีกว่าการตีความบทเพลงที่คุ้นเคย

- เพื่อฝึกการจดจำบทเพลง ในกรณีที่จะแสดงดนตรีด้วยความจำ
- เพื่อฝึกการจดจำการเคลื่อนไหวของร่างกายในการบรรเลง จินตนาการถึงการเคลื่อนไหวร่างกายเหมือนการบรรเลงเครื่องดนตรีจริง เป็นการฝึกซ้อมในใจ เพื่อให้สมองของผู้ฝึกซ้อมได้ควบคุมจัดการกับบทเพลงและความเคลื่อนไหวของร่างกายทุกอย่างที่ต้องใช้ในการบรรเลง เช่นเดียวกับคอมพิวเตอร์มีประสิทธิภาพได้จะต้องมีโปรแกรมที่ดี สำหรับการฝึกเพื่อการบรรเลงนั้น ผู้ฝึกซ้อมควรหาสถานที่ที่ไม่มีเสียงรบกวน หลับตาแล้วจินตนาการว่ากำลังเคลื่อนไหวบรรเลงบทเพลง หลังจากการฝึกซ้อมด้วยเครื่องดนตรีจนเกิดความชำนาญแล้ว ถ้าผู้ฝึกซ้อมสามารถจินตนาการเสียงและการเคลื่อนไหวคล้ายการบรรเลงจริงได้ตั้งแต่ต้นจนจบโดยไม่มีการหลงลืมหรือหยุด อาจกล่าวได้ว่าผู้ฝึกมี

ความจำและความแม่นยำในบทเพลงได้แล้ว แต่ถ้ายังหลงลืมบางจุด ผู้ฝึกควรกลับไปฝึกซ้อมเพื่อแก้ไขจุดนั้น

การซ้อมโดยไม่ใช้เครื่องดนตรีนี้อาจทำได้เมื่อผู้ฝึกสภาพร่างกาย หรือเครื่องดนตรี ที่ไม่พร้อม เช่นมีอาการเหนื่อยล้าทางร่างกาย ไม่สบาย ส่งเครื่องดนตรีไปซ่อม หรือไม่สะดวกในการฝึกซ้อมด้วยเครื่องดนตรี เช่นไม่สามารถซ้อมในยามวิกาล หรือระหว่างการเดินทางด้วยเครื่องบิน รวมถึงสามารถฝึกซ้อมในความเงียบเช่นนี้หลังเวทีก่อนการแสดงคอนเสิร์ต เป็นต้น สิ่งสำคัญในการฝึกซ้อมโดยไม่ใช้เครื่องดนตรีนี้คือ ผู้ฝึกจะต้องได้ยินโน้ตภายในใจ (Inner Hearing) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่นักดนตรีทุกคนควรมี

10. ฝึกซ้อมการแสดงดนตรีก่อนการแสดงจริง

ก่อนการแสดงจริงซักระยะหนึ่ง ผู้ฝึกซ้อมควรหาโอกาสฝึกทำการแสดงก่อนทำการแสดงดนตรีจริงด้วย การบรรเลงได้อย่างดีในห้องฝึกซ้อมดนตรีนั้น ไม่ใช่เป้าหมายสุดท้ายของการฝึกซ้อม และไม่ถือว่าได้เรียนรู้จากการฝึกซ้อมอย่างสมบูรณ์ ถ้าผู้ฝึกซ้อมยังไม่ได้นำออกแสดง

การแสดงดนตรีต่อผู้ชมดนตรีในสถานที่ที่นักดนตรีอาจคุ้นเคยหรือไม่คุ้นเคย อีกทั้งผู้ฟังดนตรีอาจเป็นบุคคลที่นักดนตรีรู้จักและไม่รู้จักนั้น สามารถสร้างความตื่นเวทีซึ่งเป็นความรู้สึกที่ยากต่อการควบคุมที่จะเป็นปัญหาทำให้คุณภาพของการแสดงดนตรีลดลงได้ การตื่นเวทีของนักดนตรีมักเกิดจากความกลัวที่จะเกิดความผิดพลาดในการแสดง เนื่องจากศิลปะการแสดงสดนั้น มีโอกาสสำหรับการแสดงเพียงครั้งเดียว ไม่เหมือนการสร้างผลงานศิลปะประเภทอื่น เช่น การวาดรูปซึ่งเมื่อวาดผิดพลาดแล้ว สามารถลบแล้ววาดใหม่ หรือพักไว้เพื่อไปวาดต่อในโอกาสอื่นได้ ความตื่นเต้นหรือตื่นเวทีนี้เป็นเรื่องของจิตใจโดยตรงซึ่งอาจส่งผลทางร่างกายเช่น หัวใจที่เต้นถี่เร็วและแรง อาการเข้าห้องน้ำเพื่อถ่ายปัสสาวะบ่อย เหงื่อออกที่มือ มือสั่นไม่มีแรง ปวดมวนท้อง เป็นต้น การควบคุมความรู้สึกตื่นเวทีนี้จะพัฒนาให้ควบคุมได้ต่อเมื่อนักดนตรีมีประสบการณ์การแสดงดนตรีต่อสาธารณชนอย่างสม่ำเสมอ ได้รับการฝึกฝนการควบคุมความรู้สึกตื่นเวทีเป็นประจำจนเกิดความเคยชินเมื่อนักดนตรีฝึกซ้อมปฏิบัติด้วยเครื่องดนตรีจนได้ผลเป็นที่พอใจแล้ว

ควรหาโอกาสฝึกซ้อมการแสดงก่อนการแสดงจริง ถ้าเป็นไปได้ควร

ฝึกซ้อมในสถานที่ที่จะแสดงดนตรีโดยบรรเลงเพลง

จนจบคล้าย การแสดงจริง เพื่อให้ทราบว่ายังมี

ปัญหาการบรรเลงใดบ้างที่ยังหลงเหลืออยู่

นอกจากนี้ยังทราบถึง สภาพอุณหภูมิละเอียดของเสียงในห้อง

แสดงภาพความสว่างของแสงบนเวที ซึ่งสามารถนำไปจัดการแก้ไขก่อนการแสดงจริงได้ทันที หรือถ้าไม่มีโอกาสในการทดลองบรรเลงที่สถานที่แสดงจริง ผู้ฝึกซ้อมอาจสมมุติและสร้างสถานการณ์จำลองให้คล้ายกับการแสดงดนตรี เช่น การใช้เครื่องบันทึกเสียงบันทึก การบรรเลงโดยไม่หยุดตั้งแต่ต้นจนจบบทเพลง หรือเชิญเพื่อน ญาติ คนรู้จักให้เป็นผู้ชมทดสอบ เพราะจะทำให้ผู้ฝึกซ้อมได้ฝึกการควบคุม



ความตื่นเวที ทราบปัญหาการบรรเลงที่ยังเหลืออยู่ที่สามารถนำไปแก้ไขในการฝึกซ้อม และสามารถสอบถามขอความคิดเห็นของผู้ชมที่อาจนำมาพัฒนาการแสดงดนตรีให้สมบูรณ์ที่สุดได้

ในการแสดงดนตรีนั้น ควรมีการเตรียมการตั้งแต่นักดนตรีก้าวเดินขึ้นบนเวที จนกระทั่งเดินออกจากเวทีหลังการบรรเลงเสร็จสิ้น ดังนั้นท่าทางการเดิน บุคลิกของนักดนตรีบนเวที การจับถือเครื่องดนตรี เส้นทางการเดินบนเวที การยืน การนั่ง วิธีการโค้งคำนับผู้ชม สิ่งเหล่านี้นักดนตรี ควรมีการเตรียมตัวฝึกซ้อมมาก่อน นอกจากนี้ชุดที่สวมใส่สำหรับการแสดงอาจมีผลต่อการแสดงดนตรีได้เช่นกัน ชุดสูทที่คับหรือหลวมเกินไป สายรัดเสื้อสุภาพสตรี รองเท้าส้นสูง กระโปรงที่แคบ หรือลากยาว เครื่องประดับหรือกระดุมที่สามารถกระทบเครื่องดนตรีของนักดนตรี สิ่งเหล่านี้ควรจะมีการจัดเตรียมแก้ไขมาก่อนล่วงหน้า

จากหลักแนวคิดสำหรับการฝึกซ้อมให้ได้ผลสูงสุดทั้ง 10 ข้อ จะเห็นว่าได้แบ่งระยะพัฒนาการของการฝึกซ้อมเป็น 4 ขั้นตอนคือ

ขั้นตอนที่หนึ่ง เป็นการวางแผนการฝึกซ้อม การจัดการด้านเป้าหมาย สถานที่ฝึกซ้อม ช่วงเวลาและระยะเวลาฝึกซ้อม

ขั้นตอนที่สอง เป็นการฝึกซ้อมกับเครื่องดนตรี จากการเริ่มฝึกหัดจากบทเพลงใหม่ที่ผู้ฝึกซ้อมไม่คุ้นเคย หรือนำบทเพลงเก่ากลับมาฝึกหัดใหม่อีกครั้ง เป็นการฝึกซ้อมด้านระดับเสียง จังหวะ แก้ไขปัญหาเรื่องเทคนิคการบรรเลง อันเป็นเรื่องพื้นฐานทั่วไปของดนตรีและทักษะเครื่องดนตรี

ขั้นตอนที่สาม เป็นการตีความบทเพลง โดยไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องดนตรี เป็นศึกษาถึงมิติของเสียงด้านความดังเบา ความสั้นยาวของโน้ต การสั่นเสียง (Vibrato) เป็นต้นเพื่อเพิ่มสีสันให้กับบทเพลง สร้างความเป็นดนตรีที่มีมิติมากขึ้นตามที่ผู้ประพันธ์เพลงวางไว้

ขั้นตอนที่สี่ หลังจากศึกษาทั้งสามขั้นตอนข้างต้นแล้ว ผู้ฝึกซ้อมควรมีโอกาสทดลองฝึกการแสดงก่อน การแสดงจริงโดยสร้างสถานการณ์จำลองคล้ายการแสดงจริง เมื่อพบปัญหาการบรรเลงจะได้นำไปแก้ไขได้ทันที เพื่อให้การแสดงดนตรีมีความสมบูรณ์สูงสุด



บรรณานุกรม

ณัชชา ไสยศติยานุรักษ์, **พจนานุกรมศัพท์ดุริยางคศิลป์**, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543), 13

Madeline Bruser, **The Art of Practicing, A Guild to making music from the Heart.**
(Crown Publisher Inc., 1997), 54-63

Andrew Evens, **The Secrets of Musical Confidence, How to maximize your performance potential.**
(London: Thorsons. Gerle R. 1995), 142-146

Robert Gerle, **The Art of Practicing Violin (2nd ed.)**, (London: Stainer & Bell. 1983), 13-25

Paul Harris & Crozier, **The Music Teacher's Companion, A Practical Guide** (International edition),
(London: The Associated Board of The Royal School of Music Publishing, 2001), 18-27

Kato Havas, **Stage Fright, Its Causes and Cures with special reference to Violin playing,**
(London: Bosworth & Co. 1973) 55-65

Alec Rowley, **Do's and Don'ts for Musician, A Handbook for Teachers and Performers.**
(London: Edwin Ashdown.) 4-6

Harvey Snitkin, **Practicing for Young Musicians, You are your own teacher (revised ed.)**.
(USA: HMS Publication, 1996) 11-21