



SVIRATI SA LAKOĆOM

Međunarodne instrumentalne radionice i kamp
muzičkog zdravlja

Sanja Romić



30. jun-7. jul 2018.
Andrevlje, Srbija

KO SMO MI

O NAMA**PUT LAKOĆE SVIRANJA I NASMEJANOG PROLASKA
STAZE PROFESIONALNOG MUZIČARA**

Pored savladavanja tehnike sviranja instrumenta, šta podrazumeva razvojni put profesionalnog muzičara? Koje su to tehnike i metode naše mentalne pripreme, psihofizičke podrške, brige o zdravlju muzičara, načini vežbanja, tehnike tela i pokreta kao podrška muzičkog izvođenja?

**MUZIKA, KREATIVNOST, INOVATIVNOST, ZNANJE,
DRUŽENJE, PODRŠKA. UČIMO VAS DA PODRŽITE
UMETNOST U SEBI**

„Svirati sa lakoćom“ je jedinstveni koncept, kamp, koji je kreirala oboistkinja Sanja Romić iz ličnog razvojnog puta i iskustva aktivnog izvođača i profesora. Kamp nudi program muzičkog razvoja kroz instrumentalne kurseve, primenom *body&mind* tehnika. Sve što čini podršku javnog nastupa i puta da do njega stignemo „sa lakoćom“.

KAKO RADIMO

INSTRUMENTALNI KURSEVI

Oboa



Sanja Romić je solo oboistkinja Beogradske filharmonije i docent za orkestarske studije na akademiji Umetnosti u Novom Sadu. Školovala se u Budimpešti i Salzburgu kao stipendista „Šoroš“ fondacije. Radila je kao solo oboistkinja SNG opere i baleta u Ljubljani. Član je Ventus kvinteta iz Salzburga i ansambla za modernu muziku „Gradilište“. Po povratku u Srbiju aktivno promovise obou koncertirajući kao solista, izdaje CD „Melodije nacija“, deluje kao kamerni i orkestarski muzičar kontinuirano istražujući načine postizanja lakoće sviranja, sa fokusom na zdravlje muzičara, kreirajući svoj jedinstveni koncept „Svirati sa lakoćom“. Na kursu ćemo se baviti sistematskom postavkom tehnike sviranja oboe, artikulacijom, pravljenjem piskova, radićemo na oboističkom repertoaru od baroka do moderne muzike, pripreme za nastupe i audicije, orkestarska sola.

Flauta



Matej Zupan je profesor flaute na muzičkoj akademiji Univerziteta u Ljubljani. Od 1996. do 2008. godine bio je solo flautista Slovenačkog nacionalnog radio orkestra. Član je „Ariart“ duvačkog kvinteta, „Academia Ars Musicae“ kamernog orkestra, nedavno osnovanog Ansambla za novu muziku „MD7“, kao i Kamernog orkestra solista slovenačkog udruženja kompozitora. Intenzivno je nastupao u Sloveniji, Evropi, Severnoj i Južnoj Americi i u Aziji. Snimao je za slovenački Radio i Televiziju, RAI i Orf i snimio pet samostalnih CD ploča. Program kursa je repertoar za flautu od baroka do danas, ansambl flauta, orkestarska sola.

Violončelo



Milan Vrsajkov je solo čelista orkestra nemačke Kamerne akademije iz Nojsa. Od 1993. godine je član orkestra Kamerata Salzburg pod vođstvom Šandor Vega i Sir Rodžera Noringtona. Koncertira po celom svetu kao kamerni i orkestarski muzičar, a kao solista nastupa sa Džordžijskim orkestrom iz Ingoštata, Kamernom akademijom Nojs, Makedonskom filharmonijom i Slovenačkim RTV orkestrom. Osnivač je Tartini festivala u Piranu u Sloveniji. Član je baroknog ansambla „Il Terzo suono” u kom saraduje sa Serđom Acolinijem, Đulijanom Karminjolom, Vladimirom Mendelsonom. Na programu kursa je repertoar za violončelo, sa akcentom na barokni repertoar i orkestarska sola.

Violina



Benjamin Ziervogel je austrijski violinista, koncertmajstor RTV simfonijskog orkestra u Ljubljani. Od 2013. godine je gostujući koncertmajstor Nacionalnog simfonijskog orkestra Kine. Član je renomiranog gudačkog kvarteta „Acies”, sa kojim nastupa širom sveta i dobitnik je mnogobrojnih nacionalnih i internacionalnih nagrada. Saradivao je i sa članovima Bečke filharmonije u Šubertovom oktetu. Svira violinu DOMINICUS MONTAGNANA iz 1727. godine, koju mu je na korišćenje dala Austrijska Nacionalna banka. Program kursa je violinistički repertoar, kvartet, trio, orkestarska sola.

KAKO RADIMO

TEHNIKE



ALEKSANDER TEHNIKA je metoda koja se bavi posturalnom reedukacijom. Baveći se kvalitetnim položajima i pokretima tela, ima za cilj psihofizičko reprogramiranje kojim smanjujemo nepotrebne tenzije. Stiču se alati da se disbalans prepozna i na njega utiče. Uspostavljamo telesni, mentalni i emotivni balans, osećaj budnosti.

JOGA pruža muzičaru rasterećenje od mišićne i mentalne tenzije nakon višečasovnog vežbanja. Uz tehnike disanja i duboku relaksaciju organizam se obnavlja oslobađajući se umora i iscrpljenosti. Uspostavlja se harmonizacija svih telesnih funkcija, a osećaj rasterećenosti daje više elana i motivacije za obavljanje aktivnosti. Vežbanjem joga jača se koncentracija, kao i aktivna i pasivna pažnja, što je izuzetno važno u pripremama za nastupe. Nesigurnost i trema pred javne nastupe mogu se umanjiti primenom određenih tehnika disanja i relaksacije.





METODA 5RITMOVA muzičarima daje mapu, odnosno put ka osveščivanju svog tela, tenzija, osveščivanju delova tela koji se kreću i delova tela koji se uopšte ne kreću. Oslobađajući pokret i otpuštajući tenzije, trud, predrasude, kritiku i sve što nas ograničava, počinjemo da dobijamo slobodu - slobodu da osetimo sebe i svoje unutrašnje senzacije, slobodu da se izrazimo. Tada se otvara polje za kreativnost, inspiraciju, improvizaciju, igru i prepuštanje, koje vodi ka visokom nivou izvođaštva, umetnosti i kreativnosti.

IMPROVIZACIJA ZA MUZIČARE -

stvaranjem u trenutku, muzička improvizacija sjedinjuje sva znanja i veštine instrumenta na kom sviramo sa dečijom igrivošću i radošću trenutnog postojanja. Angažuje naše telo i um, nudi poseban način komunikacije sa unutrašnjim ja i svetom oko nas. Utvrđuje tehniku, razvija sluh, uči nas strpljenju i donosi svesnost o zajedničkom muziciranju. Kroz seriju sastavljenih vežbi, muzičari mogu iskusiti potencijal slobodne improvizacije i kako kroz nju mogu obogatiti svoje svakodnevno muzičko izražavanje.

PSIHOLOŠKA

RADIONICA će vas naučiti kako da steknete najbolje stanje uma za kvalitetno sviranje čak i ako nije dobar dan. Kako uspešno otkloniti tremu i kako se motivisati u teškim periodima karijere. Otkrijte nove načine da mentalno budete spremni za najveće koncerte i da vaš nastup bude isto tako dobar kao kad vežbate sami.



Prijavni obrazac, sve propratne
aktivnosti i
dodatne informacije vezane za
ovogodišnji kamp možete pronaći na
našoj internet stranici.

www.playingwithease.sanjaromic.com



SVIRATI SA LAKOĆOM
