

« Travailler 3 heures par jour si vous êtes doué, 4 heures par jour si vous êtes normal, et si vous devez travailler plus que 5 heures par jour, trouver un autre métier ! » -Léopold Auer

« Si j'avais 3 heures pour tomber une arbre, je prendrais 2 heures pour aiguiser ma hache » -Abraham Lincoln

Apprendre à travailler l'alto, c'est le clef de succès dans notre métier. Afin d'atteindre nos objectifs artistique et professionnel, il faut développer nos capacités de « travail intelligent ». Cela nécessite une réflexion constante et objective toute au long de notre vie artistique. En bas, vous allez trouver quelques petites astuces que j'ai développée ou appropriée pour moi-même au fil des années. Peut-être que vous les trouverez utiles, peut-être pas. Le plus important est de réfléchir sur votre travail et de trouver vos propres techniques afin de garantir une développement constante.

MAXIMES

- Travailler efficacement : utiliser le moins de temps et d'énergie mentale et corporelle possible pour atteindre vos objectifs.
- Les résultats viennent de la consistance, de la discipline, de la réflexion et de la patience.
- L'esprit, le corps et l'instrument forme une trinité : ils devraient être en communication constante ; tous les trois doivent être en équilibre et intégré dans l'acte de faire de la musique ; chacun doit être toujours à l'écoute des deux autres.
- Soyez simple, claire et conscient. Éliminez les déchets mentaux, instrumentaux et émotionnels qui pollue votre esprit et votre musicalité.

INVESTIR DANS LA PLANIFICATION ET LA RÉFLEXION

Prendre un peu de temps à planifier votre travail pour gagner beaucoup de temps pendant votre travail. Vous demander les questions suivantes et écrire vos réponses dans un carnet :

Avant chaque jour de travail - comment utiliser ce temps ? ; quels sont mes objectifs ? ; comment est-ce que ces objectifs vont m'aider avec mes objectifs à long terme et mes responsabilités artistiques en ce moment ? ; quels sont mes domaines d'intervention (« focus areas ») ?

Après chaque jour de travail - est-ce que la séance était efficace ? si oui, pourquoi - si non, pourquoi pas ? ; est-ce que j'ai réussi avec mes objectifs ? sinon, mes objectifs étaient-ils réalistes / raisonnables ? ; qu'est-ce que j'ai appris pendant cette journée que je peux appliquer pour l'avenir ? ; qu'est-ce que je veux accomplir pendant la prochaine journée de travail ?

Avant chaque semaine - quels sont mes objectifs pour cette semaine et au long terme ? ; quels sont mes responsabilités artistiques ? concerts, répétitions, cours - qu'est-ce que je dois préparer ? ; comment puis-je structurer ma semaine afin d'atteindre mes objectifs et m'acquitter mes responsabilités artistiques ?

Après chaque semaine - quelle a été l'efficacité de mon travail cette semaine ? ; est-ce que j'ai atteint mes objectifs et m'acquitté mes responsabilités artistiques ? pourquoi ou pourquoi pas ? ; qu'est-ce que j'ai appris pendant cette semaine ? quels découverts ai-je fait ? ; comment est-ce que je progresse avec mes objectifs à court et à long terme ?

RÈGLES GÉNÉRALES

- Pour chaque 50 minutes de travail prendre 10 minutes de repos (50' + 10' = 1 heure)
- Utiliser un métronome, un accordeur et une montre à l'ancienne et laisser le portable éteint
- Si vous ressenti une tension physique ou mentale arrête tout de suite et prendre une pause
- Ne travailler jamais pour travailler, travailler pour une raison spécifique
- Utiliser un carnet de travail pour planifier, réfléchir et noter vos découverts

PLANNING QUOTIDIEN - 5 ÉTAPES DU TRAVAIL

Warm-up (5-15 minutes)

- Préparation mentale et physique sans instrument
- Étirements et exercices pour la balance corporelle et le souffle
- Cordes à vides, vibrato rythmé ou d'autres exercices fondamentale

Aiguïsement des outils (la reste du 1^{ère} heure et une portion du 2^e heure si nécessaire)

- Focaliser sur la technique de base ; développer la coordination, la puissance, et la souplesse ; travailler sur vos objectifs instrumentales à long terme : se débarrasser de vos mauvaises tendances et instituer de bonnes tendances
- Gammes, exercices et études (Schradiek, Ševčík, Kreutzer, Rode, Dont, et caetera)

Travail sur le repertoire - en trois modes (2 ou 3 heures selon vos besoins)

- a) Interpretation - ciblé les questions d'interpretation : comment devrait-cette musique sonner ? ; quel est le sens de la notation ? ; quel est la structure ? ; quel est l'expression ? ; mettre ou réfléchir sur les doigtées et coups d'archet
- b) Construction et raffinement - apprendre les passages difficiles ; travailler sur les démanchés, la justesse, la qualité du son ; travaillez lentement ! travaillez en petits sections ! ; utiliser les variations de l'archet, du rythme et d'accentuation ; travailler avec le métronome et l'accordeur ; le but est de construire la pièce, assimilé la sensation de jouer la pièce, polir ce qui est déjà appris, et garder la bonne sensation de joue.
- c) Entraînement et filage - jouer des passages et des mouvements en entier ; visualiser l'expérience de jouer la pièce en concert ; jouer pour vos collègues et vos amis ; faire des rodages ; enregistrer vos filages et puis analyser-les ; entraîner la mémoire

N.B. Travailler chaque mode au moins une fois par jour. Choisir le mode de travail selon les besoins de chaque pièce individuelle dans votre repertoire actuel. Pour chaque pièce, travailler chaque mode au moins une fois par semaine.