

## O szybkim czytaniu

Jednym ze sposobów nauczenia się szybkiego czytania jest wykształcenie zdolności postrzegania dużej grupy słów podczas jednego zatrzymania wzroku. Polega to na tym, że szybko przewracamy kartki starając się postrzegać jak najwięcej informacji w czasie jednego spojrzenia. Nasz mózg jest tak skonstruowany, że dość łatwo przyzwyczajają się do danej szybkości i traktuje ją jako coś naturalnego swego rodzaju normę. By uzmysłowić tę cechę, proponuję proste doświadczenie, które może wykonać każdy jeżdżący samochodem (nie biorę odpowiedzialności za potencjalne szkody, więc zachowajcie zdrowy rozsądek). Doświadczenie sprowadza się do obserwacji własnych odczuć związanych z szybką jazdą i zwalnianiem do znacząco mniejszej prędkości. Gdy jedziemy dość długo z dużą prędkością, powiedzmy 130 km/h i zwalniamy do 100 km/h to postrzegamy jazdę po zwolnieniu jako wolną. Oczywiście nie muszę wyjaśniać, że 100km/h to prędkość duża. Inne doświadczenie polega na tym, że jadąc z prędkością 130 km/h mówimy sobie, że zwolnimy, nie patrząc na liczniki, do prędkości 60 km/h. Gdy "poczujemy", że to już ta prędkość, patrzymy na prędkościomierz. Zwykle jest dużo więcej niż 60 km/h. Oba doświadczenia przeprowadzałem niejednokrotnie i bywałem mocno zaskoczony własnymi reakcjami.

## O graniu na gitarze

Przejdę teraz do zasadniczej części wywodu, w której postaram się wyjaśnić jak powiązane są, moim zdaniem, powyższe fakty z grą na gitarze. Spróbuję przedstawić ćwiczenie, jakie wykonałem by sprawdzić tezę, iż da się wykorzystać taką cechę ludzkiego mózgu w nauce gry szybkich fraz. W skrócie opiszę jak wyglądało sprawdzenie, gdyż trudno takie ćwiczenia nazwać dowodem.

Do sprawdzenia wybrałem odpowiednio z mojego punktu widzenia trudną frazę, której chciałem się nauczyć i wiedziałem, że wymaga szybkiego zagrania.

Ćwiczenie przeprowadziłem w następujący sposób:

- W pierwszy etapie starałem się zapamiętać frazę grając ją w możliwie najwolniejszym do zaakceptowania tempie. Naturalnie po to, by nie zastanawiać się, jakie dźwięki gram. Jednocześnie starałem się zapamiętać melodie, brzmienie i charakterystyczne miejsca. Czyli standardowe elementy wspomagające utrwalenie materiału.
- Następnie zwiększałem powoli tempo o określone wartości. Były to wartości z przedziału 5-10 bpm. Tak zwykle się ćwiczy. Oczywiście, by nie było nudno miałem metronom wykorzystywał podkład w midi („Band In the Box”). Ćwiczyłem w ten sposób aż do momentu, gdy przy pewnej prędkości (zależnej głównie od umiejętności) czułem napięcia w mięśniach a dalsze prawidłowe zagranie przestawało być wykonalne. Tempo, powyżej, którego szybka gra zadanej frazy sprawiała mi największą trudność nazwałem dla własnych potrzeb punktem krytycznym.
- Po dotarciu do punktu krytycznego należało się zastanowić jak przejść dalej? Do wyboru była droga standardowa, ćwicząc w tempie wolniejszym, małutkimi, mniejszymi niż 5 bpm, krokami przechodzić do tempa szybszego, aż do osiągnięcia tempa, na jakim mi zależało. Jednak, jak powszechnie wiadomo jest to nudne, żmudne i nie pokazuje szybko efektów. Dodam, dla uściślenia, że właściwie nie przekraczamy punktu krytycznego a przesuwamy go wyżej w zakresie temp.
- Postanowiłem zrobić coś innego a mianowicie, zwiększyłem tempo o wartość dwa razy wyższą niż wartości wcześniej stosowane, czyli o 20 bpm. Ćwiczyłem w tempie powiększonym o 20 bpm od punktu krytycznego W czasie ćwiczenia zwracałem uwagę na to, by maksymalnie rozluźnić mięśnie. W ten sposób ćwiczyłem na tyle długo by odczuć znużenie, ale i zauważyć, że robię postępy. Naturalnie popełniałem mnóstwo błędów jednak nie miało to większego znaczenie, gdyż celem nie było wyćwiczenie frazy a próba przyzwyczajenia mózgu do grania w szybkim tempie.

- Ostatni etap polegał na obniżeniu tempa o 5-10 bpm. Zwykle odczuwałem, że jest za wolno i zauważałem, że nie mam kłopotów z zagranieniem frazy w tym tempie. Przypomnę, że było to o 10-15 bpm więcej niż punkt, który uznawałem za krytyczny. Ćwicząc w ten sposób dochodziłem do tempa, jakie sobie zadałem.

Nie ma w tym nic odkrywczego, ale ponieważ w moim przypadku to działa, postanowiłem się tym podzielić.

Plusy, jakie zauważyłem to:

- Większa atrakcyjność w stosunku do żmudnego krok po kroku ćwiczenia z metronomem
- W zwiększona szybkość uczenia. Łatwiej mi przyswoić daną frazę
- Jaśniej zaznaczone efekty ćwiczeń. Widać, słyszeć i czuć jak tempo, które 10 minut temu było nieosiągalne, staje się naturalnym.

Minusy, jakie mi przychodzą do głowy:

- Zagrożenie, że będzie niedokładnie, gdy zbyt się skoncentrujemy na ćwiczeniach powyżej punktu krytycznego.