

PROSTO Z PIĘCIOLINII

Oficjalna publikacja uczniów ZSM IM. OSKARA KOLBERGA W RADOMIU

TEMAT MIESIĄCA:

JAK RADZIĆ SOBIE ZE
STRESEM?

W TYM NUMERZE:

- KONCERT
KARNAWAŁOWY
- CIEKAWOSTKI Z ŻYCIA
GWIAZD
- PRZEPIS NA CIASTKA
OWSIANE
- "POLECANKI"
MUZYCZNE, FILMOWE I
KSIĄŻKOWE
- WYWIAD Z ARTUREM
TARNOWSKIM I
KATARZYŃĄ GŁOWICKĄ



SPIS TREŚCI

1. Redakcja
2. Jak radzić sobie ze stresem?
 - Wstęp
 - Wywiady
 - Wypowiedzi uczniów z podsumowaniem
3. Polecanki serialowe – Ginny&Georgia
4. Polecanki muzyczne – artykuł Inez
5. Britney Spears
6. Przepis
7. Ankiety
8. Karnawał

Redakcja

Amelia Górka, Magda Sieradz, Inez Govganisyan, Ania Umięcka, Zuzia Sieradz, Natalia Rosa, Zuzia Ociepa, Zuzanna Sawicka, Wiktoria Szczęsna, Kinga Piękoś (Loki)

Bardzo dziękujemy za wsparcie, rady i pomoc techniczną

- Panu Tomaszowi Moldze,
- Pani Małgorzacie Szyłak,
- Panu Marcinowi Lutce.

W tym, jak i w poprzednim wydaniu na tapetę wzięliśmy temat stresu, który nam, jako muzykom, jest wyjątkowo bliski. Nasza redaktorka Amelia Górka przeprowadziła 4 wywiady z wybitnymi osobowościami świata muzyki: Kasią Głowicką, Arturem Tarnowskim, Adamem Porębskim, a także Marcinem Wieczorkiem. Jak oni radzą sobie ze stresem? Oczywiście odpowiedź nie jest jedna, aczkolwiek jest wiele sposobów, które według naszych artystów łagodzą stres. Dlatego też zapraszam Was do przeczytania naszych rozmów! Poznajcie ich rady, ale nie tylko... Na pewno każdy z nas znajdzie w nich coś dla siebie! A więc....

Jak radzić sobie ze stresem? - wywiady z ekspertami

Artur Tarnowski – polski skrzypek.

Absolwent naszej szkoły oraz Uniwersytetu Muzycznego im. Fryderyka Chopina oraz Akademii Muzycznej im. Feliksa Nowowiejskiego w Bydgoszcy. Kształcił się na wielu kursach muzycznych u czołowych skrzypków m.in. Tomasza Tomaszewskiego, Gyula Stullera, Volkharda Steude.

Amelia Górka: Czy idąc do szkoły muzycznej, od razu wiązał Pan przyszłość z muzyką?

Artur Tarnowski: Wiesz co?? Jak miałem 5 lat rodzice zapytali mnie czy chcę grać na pianinie. Ja powiedziałem, no jasne. Rodzice kupili mi pianino i pamiętam, że bardzo nie lubiłem ćwiczyć, dosłownie namawiali mnie mówiąc, że jak nie

poćwiczę przed dobranocką, to jej nie obejrzę. Potem w szkole muzycznej pani od fortepianu, pani Bączkowska stwierdziła, że jestem leworęczny i za głośno daję lewą ręką, więc stwierdziła, że na skrzypce nadaję się lepiej. W graniu zakochałem się dopiero, kiedy zacząłem lekcje z nieuczącym już tutaj Bogdanem Kryszą. Pamiętam naszą pierwszą lekcję, to był drugi stopień i on poprosił mnie "zagraj coś co grałeś w tamtym roku", a ja przez wakacje ani razu nie dotknąłem instrumentu. Na pewno nie brzmiało to za różowo. Potem zapytał mnie kto jest moim ulubionym skrzypkiem. Nie wiedziałem, bo żadnych nie słuchałem. Na następną lekcję przyniósł mi całą reklamówkę nagrań i kiedy zacząłem słuchać wielkich skrzypków, zachciało mi się ćwiczyć. Oglądałem wywiad z Itzhak'iem Perlmanem, to jest największy skrzypek na świecie, mój ulubiony w sumie z żyjących. On stwierdził, że nigdy nie lubił jakoś specjalnie ćwiczyć. Nie ma ludzi, którzy by lubili się „zaćwiczać”.

My chcemy coś wyćwiczyć i potem zagrać, ale sam proces ćwiczenia jest ciężki. Musisz rozczytać nuty, pomyśleć nad palcowaniem, artykulacją. Potem, kiedy już pracujesz nad tym z instrumentem w rękach, jesteś zmuszona pracować nad utworem, wymyślać itd. Oczywiście my to czujemy, kiedy jesteśmy starsi i dojrzałsi, ale jest to praca, a kto lubi pracować? Tak naprawdę każdy z nas choć raz pomyślał, że fajnie byłoby wygrać w Totolotka i wyjechać na Bahamy, pić sobie soczek nad morzem. Ale my musimy pracować. My chcemy grać, ale pracować nam się nie chce. Poznałem wielu muzyków w moim życiu, ale ćwiczyć nikt nie lubił, także to jest chyba normalne, że czasami nie chce nam się ćwiczyć. Jak będziesz starsza, będziesz grała z orkiestrą, solo czy kameralnie, będziesz miała

termin i na ten termin jest do nauczania to, to i to. Po prostu robisz to co musisz, a potem jest przyjemność ze spotkania z ludźmi, podróżowania, satysfakcja.

AG: Od kiedy wiedział Pan, że chce być w przyszłości skrzypkiem?

AT: Chodziłem kiedyś na Taekwondo i bardzo interesowałam się sztukami walki. Chodziłem tam z moim bratem i kolegą. Nasz trener po bardzo krótkim czasie zaprowadził nas do starszych, zaawansowanych już. Oczywiście dostawaliśmy tam od nich taki wycisk, że sobie nie wyobrażasz. Byli silniejsi i bardziej zaawansowani. Trener kiedyś mi powiedział coś takiego "Artur, ty nie wiesz kim będziesz w przyszłości, czy będziesz muzykiem, czy będziesz dalej trenował sztuki walki". Ale jeżeli my muzykę kochamy i czujemy to w sobie, tego się nie da zastąpić. Inaczej pewnie bym się gdzieś bił w oktagonach albo robiłbym coś zupełnie innego. Może wyjechałbym na drugi koniec świata, może gdzieś do Azji. Nie wiem, cieszę się z tego co robię i na tym się skupiam bardziej, niż nad tym co mógłbym robić.

AG: Czy od małego towarzyszyła Panu jakaś trema przy występowaniu? Czy może pojawiła ona się wraz z dorastaniem?

AT: Zawsze. Przyznam, że do tej pory się tremuję. Nazywamy To tremą, kiedy jest to poważne i przeszkadza nam w graniu. możemy to nazwać nerwami, stresem albo "kopniakiem", napływem energii, który możemy wykorzystać na scenie. Każdy ma ten napływ, nie każdy ma z nim problem. U mnie występował on od zawsze. Do tej pory mam niektóre grania, że wychodzę i czuję się jak Herkules, mógłbym góry przenosić,

a czasami, jest tak, że myślę sobie "Boże, odwołam ten koncert albo ucieknę stamtąd". Chodzi o to, żeby umieć sobie z tym poradzić, a nie o to czy my to mamy czy nie.

AG: Co wtedy próbował Pan robić, żeby jej zaradzić?

AT: Próbowałem na bardzo wiele różnych sposobów. Jak byłem dzieciakiem, to nie za bardzo wiedziałem co się działo, wychodziłem na scenę. W pierwszych latach nie jest to jakiś bardzo skomplikowany repertuar, puste struny, gdzieś tam pierwszy, drugi palec, więc nie ma tam za dużo rzeczy do zepsucia, ale im trudniejsze rzeczy gramy, im bardziej rozumiemy tą muzykę, im bardziej nią jesteśmy, tym więcej jest do zepsucia i większy jest stres. Kiedy byłem we wczesnych szkolnych latach nie miałem na ten temat żadnych informacji, więc zdany byłem na łaskę losu. Później, kiedy miałem 20 lat zetknęłam się z medytacją i też przede wszystkim dietą. Tak jak rozmawialiśmy zanim zaczęłaś nagrywać. Kawa. Ona oczywiście pobudza Cię teraz kosztem tego, że jesteś bardziej spięta. Twój system nerwowy działa powyżej 100% przez kilka godzin, to jest przez chyba 5 godzin i potem to spada, mamy taki zjazd, więc to pobudzenie jest kosztem czegoś. Żeby wstać, pójść do szkoły być skupionym mieć siłę poćwiczyć na skrzypcach odrobić lekcje i jeszcze się z kimś spotkać, ale to wszystko jest kosztem czegoś, więc przede wszystkim dieta. Tak samo napoje gazowane. kiedyś czytałem takie badania. Naukowcy zbadali, że zacytuję "panowie, którzy piją napoje gazowane częściej biją żony". Więc gaz pobudza też agresję. Kiedyś byłem w miejscu, gdzie nie było ciepłej wody bieżącej, ale było tak zimno w tym miejscu, że wejście pod prysznic było niemożliwe. Na zewnątrz było na minusie, a wewnątrz może ze 2, 3 stopnie. Musiałem, a raczej chciałem tam kilka dni

wysiedzieć, to było w środku lasu. Jak tam jechałem chciałem kupić takie pięciolitrowe butle wody niegazowanej. Nie było, więc kupiłam zgrzewkę wody gazowanej i nalałem ją do miski, aby umyć twarz. Kiedy zmyłem tą warstwę ochronną ze skóry, poczułam, jak żarło mi twarz, jak bym lekkim kwasem sobie oblał twarz. Wyobraź sobie co się dzieje, kiedy wprowadzamy to do żołądka.

Dalej, jeżeli zmieszasz mąkę pszenną i wodę, to masz taki klej, możesz skleić nim kartkę. Wyobraź sobie, że chleb, makaron, który jadasz to jest mąka. W makaronie jakieś jajka, w chlebie jeszcze drożdże, jakieś polepszacze, czyli jeszcze gorzej. Kiedy to się przetrawi, to jest taka kula. To zapycha żołądek i jelita.

Ja ci powiem z mojego doświadczenia, medytuję od 15 lat. My gromadzimy energię. Jemy, oddychamy, pijemy, śpimy po to, żeby móc funkcjonować. Energia płynie przez kręgosłup do góry, z przodu płynie w dół. Kiedy my się najemy, to ją zaburzamy. Wtedy powstaje więcej stresu. Kiedy byśmy się zdrowo odżywiali, mielibyśmy czysty żołądek i jelita to odejmujemy o kilkadziesiąt procent z tego strachu. Jeszcze inne sposoby to skupienie umysłu, medytacja. To bardzo, bardzo mi pomagało. Praca z umysłem. Tak jak było to spotkanie na sali koncertowej, kiedy poprosiłem was żebyście się skupili i potem zapytałem co czuliście. Jedna z twoich koleżanek powiedziała, że poczuła w sobie strach. To jest coś co mamy cały czas w sobie, tylko przez to że nie potrafimy zatrzymać się na moment i skupić, poznać siebie nie jesteśmy świadomi. Ale kiedy przychodzi sytuacja, która wymaga od ciebie stanięcia twarzą w twarz z występem, strach się uaktywni. Największą robotę w radzeniu sobie z tremą robi medytacja i dieta. I wszystkie te rzeczy, które czyta się z Internetu, gdzieś usłyszeliśmy i wiemy, ale machamy na nie ręką "E, to jakaś głupota", ale kiedy położymy się spać o 21:00

czy 22:00, to w ciągu tych trzech godzin organizm najlepiej się regeneruje, nabierzesz najwięcej energii. Jeżeli zrobisz tak przez miesiąc, zobaczysz efekt. Moja znajoma miała guza na tarczycy i samym tym, że zaczęła wcześniej chodzić spać przez półtora miesiąca, a wstawała chyba około 4:00 rano, bo wtedy jesteśmy bardzo wyspani. I ten guz zniknął. Sposobów jest wiele, ale wypadałoby zacząć od tego, że nasze umysły można porównać do programu komputerowego i jest on mocno zaprogramowany doświadczeniami z dzieciństwa. I wpływają one na to, jaka nasza osobowość jest. I tu można sobie przeanalizować. Są ludzie, którzy wolą być sami, są ludzie, którzy się garną do ludzi i nie odpoczną, dopóki się z kimś nie spotkają. Są ludzie, którzy czują niepokój i ludzie, którzy czują radość itd. To wszystko zależy od tego jak my się ulepimy. Jest takie powiedzenie, że czym skorupka za młodu nasiąknie... Także wszystkie te czynniki mają wpływ. Przede wszystkim to jak jesteśmy przygotowani do grania. Ja zawsze bardzo dużo ćwiczyłem, a mimo to miałem tremę. Im lepiej jestem przygotowany, ten stres jest mniejszy. I podejrzewam, że każdy z was tak ma.

AG: Jak dużo czasu zajęło Panu nauczenie się panowania nad stresem?

AT: Czasem nadal zdarza mi się bać, ale to nie jest w takim stopniu jak kiedyś. Kiedy? Kiedy zacząłem nad tym pracować, granie stało się coraz łatwiejsze. Spięcia odchodzą, jeżeli my w głowie swojej bardziej siebie akceptujemy, im lepiej się znamy, wiemy jak reagujemy na wszystkie sytuacje ten spokój przychodzi sam.

Wszyscy boimy się umrzeć. Wyobraź sobie, że ktoś doświadczył śmierci klinicznej lub doświadczył jej podczas medytacji, bo

wtedy również umierasz. Niedostojnie, ale twój świadomy umysł „umiera” i doświadczasz tego kim naprawdę jesteś. Wtedy nie boisz się tej śmierci.

Jeśli siedzisz w ciemnym pokoju, możesz się bać, bo nie wiesz co w tym pokoju jest. Nasłuchujesz czy ktoś tam oddycha, są tam jakieś przeszkody. Gdy włączysz światło i zobaczysz co w tym pokoju jest, przestajesz się bać. Jeśli poznasz siebie i im bardziej będziesz nad sobą pracować, nad swoim myślami i świadomością, przestanie to wszystko być problemem i strachem. Ja pamiętam moje pierwsze doświadczenia z zenem, jak wyjechałem z obozu medytacyjnego, kiedy kupowałam bilet na pociąg, wszystkie moje emocje były jak plama na powierzchni. Byłem tak mocno sobą, że to że ktoś krzyknął, że pociąg się spóźnił nie robiło na mnie żadnego wrażenia. Nie było tych skrajnych reakcji, które normalnie mamy.

AG: Dlaczego Pan się zagłębił w tematy medytacji, zwalczania stresu czy diety?

AT: Potrzeba matką wynalazków. Medytacją zainteresowałem się po przeczytaniu pewnej książki. Od razu wiedziałem, że to jest to.

AG: Niektórzy stawiają na rozgrywanie i ćwiczą technikę np. na gamach i wprawkach granych sposobami, a potem stosują te umiejętności w utworach. Ile czasu poświęca Pan na rozgrzewkę [gamy, pasaże itp.]? Uważa Pan, że jest to kluczowym punktem w rozwoju?

AT: Gamy, pasaże, kaprysy trzeba grać na pewnym etapie rozwoju. Ja przez 15 lat codziennie grałam gamy i od tego się nie da uciec. Jeśli chcesz zdobyć taką technikę, że wychodzisz

na scenę i możesz zagrać ten utwór i musisz to wyćwiczyć. Jak to wyćwiczyć to twoja sprawa. Są osoby, którym nie przychodzi to łatwo. Gamy to jest system, który został opracowany przez stulecia. Ludzie poprawiali swoje błędy i stworzyli system, który ogólnie działa. Każdy z nas jest inny i musi to do siebie dopasować, ale moim zdaniem od tego nie da się uciec. Teraz gamy gram 5 minut dziennie albo wcale, bo też uważam, że ważne jest psychiczne przygotowanie. Spóźniasz się gdzieś, gdzie masz grać i co wtedy? Dobrze mieć taką wolność w tej sytuacji. Jak dla mnie nie gram już tak dużo, bo nie muszę. Czasem jak czuję, że coś schodzi gorzej to wtedy je poćwiczę. Jest to sprawa indywidualna. Uważam, że gamy są potrzebne, ale niech każdy świadomie obserwuje swoje potrzeby.

AG: Pytanie, na które nie ma chyba odpowiedzi, ale warto spróbować... Gdzie możemy znaleźć motywację do grania???

AT: Najlepsza motywacja to termin i pieniądze *śmiech*

Powiedzmy, że masz kilka koncertów za miesiąc, kilka utworów do przygotowania, kasa się kończy, więc masz podwójną motywację! Oczywiście żartuję. My jesteśmy muzykami, w szkole tego nie uczą. Każdy rodzi się z talentem. Możemy nawet nie pracować, możemy go trochę zignorować. Możemy czasami porównywać się do słynnych muzyków. Czujemy się poszkodowani przez to, że oni są bardziej utalentowani. Kiedy miałem 28 lat, doszedłem do czegoś w sobie i potem usiadłem do medytacji. Następnego dnia wzięłam skrzypce do ręki i w tej grze było tyle miłości, że rozplakałem się i ryczałem przez pół godziny w łazience, co zwykle mi się nie zdarza, nie jestem płaczkiem. Oczywiście to potem opada, ale dużo z tego zostaje. Sam się zdziwiłem, jak ja potrafię grać. Jeżeli liźniesz już takiego najwyższego poziomu, to masz motywację, żeby medytować i grać, a nie tylko ćwiczyć samą grę, bo wiesz, że nie ma limitu

na twój poziom. Bez medytacji potencjał ćwicząc możesz rozwinąć go od 20% do 30%, możesz go zaprzepaścić, ale medytacja sprawia, że potencjał może otworzyć się do nieskończonych poziomów. To jest dla mnie wielką motywacją osobiście. Też robię to co robię niczego innego nie chce robić i niczego nie potrafię, nie poświęciłem czemuś tyle czasu w swoim życiu, żebym miał jakiś wybór. A motywacja czysta materialna to termin, jeżeli masz jakieś egzamin koncert, a potem wam za to zaczną płacić.

AG: Ulubiona kuchnia/potrawa?

AT: Kuchnia? Indyjska. Byłem w Indiach trzy miesiące i tej kuchni w Europie nie da się doświadczyć. Tam te rzeczy rosną, ludzie je zrywają. Przejechałem Indie z północy do samej Kerali i na własne oczy miałem okazję to zobaczyć. To jest kuchnia, która najbardziej mnie zachwycała. Muszę też przyznać, że jak moja mama lub moja babcia zaprosi mnie na zupę to też uwielbiam.

Byłem w takim miejscu, gdzie osobno jedzenie rozdawali białym ludziom i Hindusom. Ja byłem bardzo ciekawy, dlaczego jest osobno, więc powiedziałam, że chciałbym spróbować tego co jedzą Hindusi. On mi na to nie, ja się upierałem, ale on mówił, że nie, nie, że ja tego nie zjem. W końcu nałożył mi, poszedłem jeść i w tym nie było już smaku – to był czysty ból. To było tak ostre...

AG: Ulubiona książka, film lub serial, piosenka i utwór/kompozytor?

AT: Książka to Dostojewski "Zbrodnia i kara". Z racji tego, że ma

tak niezwyklej umiejętność budowania postaci, wchodzenia ich tryb myślenia i odczuwania. To jest majstersztyk.

Filmów jest wiele. Ja jestem fanem science-fiction. Filmy, które najbardziej natchnęły to może "Zapach kobiety", "Skazani na Shawshank".

Seriali jest kilka... "Breaking Bad", "Crime Story", "Policjanci z Miami" czy "Gra o tron" - genialne.

Piosenek jest bardzo wiele, ale powiem ci pierwszą, która przychodzi mi do głowy - "Heart of glass" Blondie.

Utworu chyba nie mam takiego, jest ich tak wiele. Teraz pracuję nad IX Symfonią Brucknera fragmentami i to jest jedna z moich ulubionych symfonii.



Kasia Głowicka – wybitna polska kompozytorka i pianistka. Tworzy muzykę filmową, operową, baletową i symfoniczną.

Absolwentka Akademii Muzycznej we Wrocławiu w klasie kompozycji Grażyny Pstrokońskiej-Nawratil, przebywała na rocznym stażu w Conservatoire National de Région de Strasbourg u Ivana Fedele, ukończyła Królewskie Konserwatorium w Hadze w klasie Louisa Andriessena,

a podczas pisania doktoratu w Sonic Arts Research przy Centre Queen's University w Belfaście specjalizowała się w nowych systemach kompozycji.

Zwycięzcy wielu nagród m.in. I nagrody na Ogólnopolskim Konkursie Kompozytorskim im. Adama Didura. Jej kompozycje wykonywane są na prestiżowych scenach m. in. W Niemczech, Francji, Holandii, Wielkiej Brytanii, Austrii, Belgii i na Ukrainie.

Amelia Górka: Od kiedy Pani wiedziała, kim chce być w przyszłości?

Kasia Głowicka: Pierwsze 2 utwory napisałam w wieku 8 lat, ale kolejne już jako 12-to latka. Wtedy bardzo chciałam być kompozytorem, potem lekarzem, różne inne zawody przychodziły mi do głowy, ale kompozycja powróciła. Potem jako 16-letnia dziewczyna, napisałam parę piosenek dla grupy oazowej. Moja koleżanka nagrała to i wydała bez mojej wiedzy, dlatego zaczęłam się interesować prawami autorskimi. Kiedy chciałam zdawać na studia zdałam sobie sprawę, że kompozycja, jako profesjonalne zajęcie to coś, co mnie od zawsze najbardziej pociągało, ale mam również wiele innych zainteresowań.

AG: Który z utworów, które Pani skomponowała, jest dla Pani najbliższy sercu, najważniejszy?

KG: Ooo.. Jakie pytanie...:) Myślę, że moje ostatnie utwory są najbliższe mojemu sercu. Utwory, które wydałam pod pseudonimem Glou. Można powiedzieć, że cała ta płyta jest bliska memu sercu, bo wielu twórców ma coś takiego, że jak się skomponuje utwór, to on dalej żyje własnym życiem i nie myśli się tak bardzo o nim, tylko już o kolejnym. Są mi bliskie

też niektóre utwory, które napisałam wcześniej – był taki utwór *Gindry*, który napisałam jako 20-latką i którym zdobyłam pierwsze nagrody na konkursach. Pamiętam, że pisałam go dzień i noc, prawie nieprzerwalnie przez 10 dni. Ten intensywny proces tworzenia był dla mnie szczególnie, powracam do niego myślami i sądzę, że to był luksus, ponieważ teraz mam rodzinę, dzieci i pracę na uczelni i takie pisanie nie jest możliwe, ponieważ mam teraz wiele innych obowiązków, dlatego jest to czas, do którego powracam z nostalgią. Może jeszcze do tego wrócę, ale prawdę mówiąc jest to niezdrowe *śmiech*. Był też taki cykl, *Sonaty Shakespeare’a na kwartet smyczkowy i głos*, który był chyba najwięcej razy wykonywany z moich utworów. I ten utwór też jest mi bardzo bliski. On również powstał szybko, to były dwa tygodnie, czy może mniej..., ale również okoliczności pierwszego wykonania były magiczne akurat wtedy był w Polsce fantastyczny kontratenor Jonathan Peter Kenny i zaśpiewał ten utwór naprawdę cudownie. A najnowszy album, który wspominałam na początku, to jest zwrot estetyczny w mojej twórczości. Wciąż poszukuje nowszego języka.

AG: Przed którą z premier czuła Pani największą treść?

KG: Przed każdą czuję treść! Największą treść czułam rok temu, to był największy mój utwór po „koronie”, kiedy nie było koncertów. Zostałam poproszona o napisanie utworu orkiestrowego. Próby odbywały się z solistami i częścią orkiestry, natomiast całą orkiestrę miałam tylko na 20 min przed samym występem. Ale tak naprawdę przed każdym wykonaniem czuję treść, to jest coś co wszystkim towarzyszy. Można oczywiście temu zapobiec, ja wykonuję oddechy, jogę, ćwiczenia, to jest coś co mi pomaga, ale stres to część życia

więc nie da się go wyeliminować.

AG: Właśnie miałam zapytać, jak wycisza Pani stres, ale mam już odpowiedź, czy myśli Pani, że dla nas to też jest odpowiednie? Czy jednak każdy powinien sam znaleźć własny sposób na radzenie sobie?

KG: Każdy jest inny. Znam osoby, które radzą sobie również przez jogę, medytację, przez tak zwane ćwiczenia mindfulness, znam osoby, które piją ziółka, biorą leki, znam też takich, którzy robią wizualizację, która mi również pomaga. Każdy radzi sobie na swój sposób...

Ja w średniej szkole muzycznej miałam ogromne z tym problemy i stany lękowe. Byłam pianistką i pamiętam, że grałam recitale i moja pani profesor pytała „jak ty mogłaś tak zagrać? Tak się strasznie trzęsiesz”. Od tego czasu minęło prawie 30 lat i teraz po leczeniu medycznym już nad tym panuję. Teraz występuję grając głównie elektronikę i w tym, żeby się mniej stresować pomagają mi długie włosy *śmiech*. Takie sposoby są również często używane, np. DJ marshmello w jednym z wywiadów przyznał, że maska jest dla niego kluczowa, żeby wyjść na scenę i opanować tremę. Jeżeli to również was dotyczy, to są sposoby.

AG: Co najczęściej inspiruje Panią do nowych kompozycji?

KG: Myślę, że w moim przypadku to są doznania emocjonalne, zdarzenia polityczne, jakieś zdarzenie w moim życiu. To silne zdarzenie powoduje, że wewnątrz zaczynam słyszeć muzykę i jest ona impulsem do pisania. Zbieram te pomysły i używam ich także w sytuacjach zamówień. Jeśli przychodzi zamówienie a ja nie mam niczego odpowiedniego w zanadrzu,

wtedy dokonuję badań na temat kontekstu. Teraz np. piszę nową operę, która jeszcze nie ma całego tekstu. Muszę doprowadzić do momentu, w którym słyszę muzykę w sobie, więc żeby to uzyskać próbuję zrozumieć historię i wyobrazić sobie to operę na scenie, prowadzę rozmowy z reżyserem i z librecistą i mówię o tym jak ja odczuwam motywacje postaci. Jest to dla mnie inspirujące. Także kładzenie rąk na klawiaturze, słuchanie muzyki, „dziubanie” przy syntezatorach jest dla mnie inspirujące. Kompozytor Jonathan Harvey napisał nawet na ten temat doktorat pod tytułem „Music and Inspriation”. Polecam!

AG: Ci z nas, którzy chodzą na orkiestrę mieli szansę usłyszeć co nieco, bo i Pan Przemysław Zych nam mówił i mieliśmy okazję porozmawiać z Panią, ale inni nie wiedzą co zainspirowało Panią do napisania utworu *When weapons fall silent*, który nasza orkiestra miała przyjemność wykonać?

KG: To napięcie, wojna, którą teraz przechodzimy, była inspiracją do dźwięków, które wewnątrznie w sobie usłyszałam. Natomiast sam cytat „When weapons fall silent” przyszedł później. Szukałam takiego cytatu, który mógłby zilustrować tę narrację, emocję, którą chciałam wyrazić. Najpierw chciałam, aby był bardziej dosadny, aby mówił o agresji, wojnie. Ale kiedy znalazłam ten cytat „kiedy broń zamilknie, ludzie będą mogli rozmawiać” to zrozumiałam, że to jest to. Nie ilustruje konfliktu, tylko emocję, dążenie, nadzieję, którą wszyscy chcielibyśmy wyrazić. Myślę, że bardzo dobrze łączą się z tym, co chciałam przekazać.

AG: Jest to niesamowity utwór i myślę, że wszyscy czuliśmy to podczas grania. Czytałam trochę o Pani kompozycjach

i projektach i szczególnie zainteresował mnie to, że wykorzystwała Pani teksty kobiet z Afganistanu i napisała do nich muzykę. Chciałam zapytać, jak wpadła Pani na ten pomysł?

KG: Krystian Łada, reżyser i dramaturg, z którym współpracuję był organizatorem i pomysłodawcą tego projektu. Powstał na podstawie materiałów z Afghan Women's Writing Project – to inicjatywa jak i strona internetowa która została przeprowadzona przez amerykańskie organizacje pomocy kobietom w Afganistanie. Krystian znalazł ludzi, którzy zajmowali się tym projektem i uzyskał zgodę tej organizacji na nasz projekt. Przekazał mi kilkadziesiąt tekstów, z których wybrałam te, które najbardziej ze mną rezonowały. To był fantastyczny projekt, muzyka powstała szybko, od razu ją słyszałam, od razu zidentyfikowałam się z tymi emocjami. Są to historie bardzo osobiste, ale wyrażane emocje są uniwersalne. Ważne było dla mnie, żeby przedstawić to tak, aby to nie była historia kobiet, których nam żal tylko silnych postaci. To są silne kobiety, które mają swój głos, mają siłę i obecność nawet w tak tragicznej i trudnej sytuacji. Kiedy pisaliśmy sytuacja w Afganistanie była trochę lepsza niż obecnie. Podczas kreacji tego projektu współpracowaliśmy z ośrodkiem uchodźców i przez parę tygodni łączyliśmy muzykę z tym, co dzieje się na scenie. W Brukseli mieliśmy taki wieczór, kiedy zaproszeni przez nas uchodźcy przyszli z różnych miejsc. Przyszli z psychologami, z całą grupą wsparcia. Zrobiliśmy dla nich małe warsztaty śpiewania jak również improwizowania. Ci ludzie w większości nie mówili po angielsku, ale zaczęli śpiewać, improwizować na temat własnych przeżyć w swoim języku. Psycholodzy powiedzieli, że w ciągu tych dwóch godzin wydobyli więcej informacji na temat ich życia, niż w ciągu

dwóch lat, w których z nimi pracowali. Wszyscy byliśmy pod wrażeniem tego, jak muzyka, może pomóc w takich sytuacjach. Był to fascynujący proces, ale oczywiście sam fakt wykonania przed publicznością Brukseli i jego format, był też monumentalny, ponieważ wykonywaliśmy to przez 6 godzin z małymi przerwami. Mieliśmy 3 bloki 20 minutowe i każdy z nich był inny, a publiczność zmieniała się. I przez te 6 godzin od 19 do 1 w nocy publiczność przewijała się przez przedstawienie. I jak to wytrzymać fizycznie? I tu właśnie pomogła nam joga. Nie dość tego, że podczas prob mieliśmy sesje jogi, ale także podczas przedstawienia w garderobach rozłożone były maty i obecna była nasza instruktorka. W taki sposób wytrzymaliśmy.

AG: Ile zwykle zajmuje Pani napisanie jednego utworu? Wcześniej mówiła Pani, że zdarzyło się pisać nieustannie dniami i nocami, ale zwykle to jest kilka wieczorów czy może parę miesięcy?

KG: Oczywiście zależy jak długi jest to utwór i zależy skąd przychodzi inspiracja. Czasami jest tak, że główna część utworu, powiedzmy instrument solowy i parę brzmień harmoniczných przychodzi bardzo szybko, więc może to być nawet jeden dzień, ale po tym zaczyna się praca, nad resztą która jest bardziej pracochłonna. Poza tym niektóre z utworów wymagają też, chociaż powiem szczerze, już coraz rzadziej tak robię z różnych powodów, połączenia różnej symboliki i pewnych elementów tudzież instrumentacji pewnym systemem np. skalą i to może zająć troszeczkę dłużej. Zależy to od czynników wewnętrznych, takich jak moja własna motywacja, ale także zewnętrznych, takich jak stan zdrowia mnie, mojej rodziny, inne obowiązki, koncerty, inne projekty.

Przykładowo, w optymalnych warunkach 10 minutowy utwór na pełny skład orkiestry może zająć 3 ale może także zająć 6 miesięcy.

AG: Ulubiona kuchnia/potrawa?

KG: O! Mam dużo ulubionych kuchni! Ostatnio kuchnia wietnamska bardzo mi odpowiada. Jeśli chodzi o potrawę ulubioną to polski rosół. I najlepiej u mamy!

AG: Ulubiona książka, film lub serial, piosenka i utwór?

KG: Książka, którą ostatnio czytałam, która bardzo mnie zainspirowała to *Creativity the psychology of discovery and invention* Mihály Csíkszentmihályi, który jest czołowym psychologiem, jeżeli chodzi o psychologie kreatywności. Jest Amerykaninem węgierskiego pochodzenia. Ostatnio oglądałam film *Wszystko wszędzie naraz* świetny format. Powracam do *Seinfeld*. - Serialu z lat 90 to dosyć ciekawy humor, paradoksalny, ale też inteligentny. Piosenki, do których powracam, to piosenki Młynarskiego. Można powiedzieć, że *Układanka*, to jest taka piosenka, która zawsze mnie rozśmiesza, którą śpiewam moim dziecią i tłumaczę znaczenie polityczne. Utwór. Jeden? *śmiech* Ostatnio bardzo się zaśluchuje w Helene Vogelsinger *Reminiscence*. Bardzo dobre!

AG: Na pewno posłucham. Dziękuję bardzo jeszcze raz za rozmowę, bardzo miło było:)

KG: Ja dziękuję za inicjatywę



Aby dopełnić odpowiedź na pytanie zadane w tym numerze „Jak radzić sobie ze stresem?“, postanowiłam zapytać Was o Wasze sposoby.

Oto kilka z Waszych odpowiedzi!

„Najważniejsze, żeby czerpać radość z tego co się robi”
– Ola Prokopczyk

„Ćwiczenia oddechowe! Liczę od jeden do dziesięciu i powtarzam” – Julia Stańczyk

„muastmhsbksnbxe” – Kamil Kostępski (jedząc obiad)

„Polecam słuchanie ulubionej muzyki” – Natalia RoSa (szkolna przewodnicząca)

„Jem banany. Mój tata jadł banany, mój dziadek jadł banany, moja babcia jadła banany, mój pradziadek jadł banany [...]” – Jakub „Tuba” Wójcicki

„Przychodzę na stołówkę, coś jem i się nie stresuje” – Piotr Zawisza

„Gnieć squishy” – Ula Barska

„Ja? Nie wiem. Ja to dopiero przyszedłem, nie wiem o co chodzi.” – Jakub Figura

„Piję wodę” – Wiktoria Szczęsna

„Jem coś słodkiego” – Sasha Molchanova

„Słucham muzyki, która mi pomaga” – Antona Bawoł

„Spędzam czas z bliskimi, rozmawiam ze znajomymi”
– Zuska Ocia

„Ja oddycham, zamykam oczy, skupiam się na występie
i sobie go wizualizuję” – Amelia Górka

Oczywiście wielu z Was odpowiedziało, że nie udaje Wam się radzić ze stresem. Mam jednak nadzieję, że po lekturze obu egzemplarzy gazetki każdemu z Was uda się opanować nerwy związane z występem lub te towarzyszące nam w codzienności.

Pamiętajcie jednak, że stres to nieodłączna część naszego życia. Nie da się go zniwelować w 100%, czy ominąć. Warto jednak nauczyć się radzenia sobie z tremą i przewycięzania jej. Panowanie nad nerwami to podstawa;)

Powodzenia!

POLECANKI FILMOWO-MUZYCZNE

GINNY&GEORGIA

- to serial produkcji Netflix Originals, który pojawił się w 2021 r. Serial przedstawia życie dość niestandardowej rodziny, która przez wiele przeszła. Mowa tutaj o głównych bohaterach serii, Georgii i jej dwojce dzieci Ginny i Austinie.

Przeszłość matki była bardzo burzliwa. Ma ona na swoim koncie wiele przestępstw. Jej życie było ciągłą tułaczką, zwłaszcza, że już w wieku 15 lat zaszła w ciążę z Ginny. Zdawała się na wszelkie metody i sposoby (które nie były dość chwalebne) by przetrwać. Mimo wszystko robiła to, by zapewnić swoim dzieciom spokój i w miarę normalne życie.

Niestety te zdarzenia odbijają się na życiu nastoletniej Ginny, która odkrywa coraz to ciemniejsze sekrety Georgii i zaczyna wątpić w swoją własną mamę. Jednak miała ona przy sobie grono przyjaciółek: Max, Abby i Norę, które wspierały ją najlepiej jak potrafiły.

Chciałabym jednak wspomnieć o drugim sezonie, który był bardzo długo wyczekiwany przez internautów, aż w końcu ukazał się 5 stycznia tego roku. Możemy w nim obserwować dalsze przygody rodziny. Georgia planuje wziąć ślub z burmistrzem miasta Paulem Randolphem, z którym związała się już w poprzednim sezonie. Wydarzenie to jest niezwykle wyczekiwane przez mieszkańców i rodzinę bohaterki. Ginny

przechodzi zaś trudny okres. Dziękując się ze swoim ojcem przeżyciami, jakie ją spotykają, decyduje się skorzystać z terapii, w tajemnicy przed swoją matką. Po pewnym czasie terapia pomagała, a Ginny zaczyna dogadywać się z mamą. Chciała jak najmocniej wspierać Georgię i chronić ją, jednak na drodze stawało jej wiele przeszkód, co nie ułatwiało jej tego zadania.

Mam wielką nadzieję, że jesteście otwarci na moje propozycje, głównie piosenek południowokoreańskich. Staram się wybierać utwory powiązane z muzyką klasyczną oraz z moimi ulubionymi zespołami, których słucham na co dzień.

W tym wydaniu polecę Wam kilka piosenek, które możecie sobie wybrać według Waszego gustu muzycznego – będą to piosenki spokojniejsze oraz takie, które mają mocniejsze brzmienie:)

Nie byłabym sobą, gdybym nie poleciła kolejnego nowego albumu południowokoreańskiej grupy, którą możecie kojarzyć z ostatnich moich polecańek – **Stray Kids**. Artyści w albumie pt. "SKZ-REPLAY" zaprezentowali nam 25 piosenek, które wcześniej były jedynie dostępne na Youtubie, jednakże w grudniu wydali je w formie płyt. Utwory dostępne są również na wszystkich platformach muzycznych np. Spotify.

Ciekawostką jest, że 8 z nich to solowe piosenki każdego z wokalistów, dlatego też bardzo zachęcam do ich posłuchania. Moimi faworytami są "Love Untold", "Deep End", "Limbo" oraz "Connected".

Kolejnymi propozycjami dla osób, które wolą mocne brzmienie są piosenki pt. "Halazia" oraz "Guerrilla" od **Ateez**. Południowokoreański zespół, również 8 młodych i utalentowanych chłopaków, którzy swoimi teledyskami oraz piosenkami na pewno skradną serca osób lubiących taki typ muzyki. Sama często słucham ich podczas sprzątania domu, także polecam spróbować! ;P

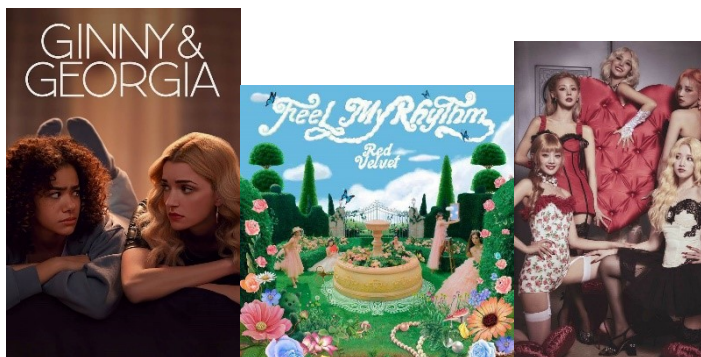
Lubicie Marilyn Monroe? Jeśli tak, to na pewno pokochacie teledysk piosenki pt. "Nxde" od **(G)idle**. W teledysku możemy zauważyć nawiązanie do zmarłej artystki, jednak samo polecenie piosenki przez teledysk nie jest moim zamiarem. Tekst utworu nawiązuje do seksualizacji kobiet. Wokalistki poruszają bardzo kontrowersyjny temat dla Korei. Piosenka jednak stała się hitem tam i całym świecie. Mam nadzieję, że Wam również się spodoba :)

Kolejne piosenki, które mogę Wam polecić w tym numerze, są nawiązaniem do muzyki klasycznej. Pierwszym utworem jest "Feel my rhythm" od **Red Velvet**. Słuchając piosenki, w tle słyszymy *Arii na strunie* G. J. S. Bacha, która idealnie komponuje się z teledyskiem.

Połączenie muzyki klasycznej z bitami lubianymi przez nas usłyszymy w piosence **BlackPink** pt. "Shut Down". Tu w tle pojawia się *La Campanella* N. Paganiniego. Tak jak w przypadku wcześniejszej propozycji klasyka połączona z rapem pasuje idealnie, a sama piosenka jest ostatnim największym hitem artystek.

Mam nadzieję, że piosenki, które zaproponowałam przypadną Wam do gustu :D Widzimy się w następnym numerze gazetki!

Miłego dnia < 3



Britney Spears??

Już od początków swojej kariery zaczęła dysponować pewnym majątkiem, który przez okres rozwijania kariery w show biznesie wzrastał coraz bardziej, możliwe, że przez to właśnie Britney została ubezwłasnowolniona w roku 2008. Po około 13 latach walki o wolność udało jej się 11 miesięcy temu odzyskać samodzielność dysponowaniu swoim majątkiem i decydowaniu o tym jak chce żyć.

Jednak w sądzie artystka przeszła przez długą drogę, aby zdjąć kuratelę. #freeBritney- powstało w internecie jako

sposób wsparcia, jednak nie nastąpiło to zaraz po ogłoszeniu ubezwłasnowolnienia...

Dlaczego powstał ten hasztag i jakie były motywacje ludzi, którzy go używali? Co skłoniło ich, aby takowy powstał???????????

Na samym początku działalności internetowej Britney (w okresie kurateli) w zachowaniu artystki nie zmieniło się nic, co mogłoby zwrócić uwagę fanów. Jednakże z czasem zauważyli oni dziwne „zbiegi okoliczności”, które mogłyby sugerować, iż piosenkarka, jest nieszczęśliwa lub nawet przechodzi przez piekło, podczas którego jest wykorzystywana dla pieniędzy i innych zysków materialnych.

Oznaki tego były momentami zainicjowane przez samych internautów. Jeden ze zmartwionych dziwnym zachowaniem, wręcz robotycznym powtarzaniem tych samych sposobów robienia zdjęć czy też makijażu lub zmian zachowania Britney, napisał pod jednym z postów na Instagramie „Jeżeli coś jest nie tak, załóż na siebie coś żółtego”, po czym w następnym poście dziewczyna ukazała się w całym żółtym ubraniu... takich wiadomości było znacznie więcej, a inni ludzie zaczęli zauważać niepokojące znaki na video i zdjęciach. Zauważano np. Napisy typu „call 911” na wystylizowanych w taki sposób (za pomocą tuszu) rzęsach. Internauci doszukiwali się przekazów w postach. Jedni uważali to za pewnego rodzaju manipulacje. Inni natomiast wierzyli w wszystkie te podejrzenia i wręcz sami zaczęli pisać o nich w internecie. Tak powstało #freeBritney. Czas upływał, a Britney dalej tkwiła w swoistej klatce ubezwłasnowolnienia. 12 listopada 2021 roku sąd uwolnił ją od cierpienia i ogłosił

zniesienie kurateli.

Nie był to jednak koniec tematu na forum social mediów. Artystka potwierdziła słuszność obaw fanów opowiadając o swoim życiu przez ostatnie 13 lat manipulacji, jaka była stosowana w sądzie. Britney była wykorzystywana i więziona we własnym domu, nie posiadając żadnych możliwości do decydowania o czymkolwiek... Cierpienia, jakich doznała ze strony swojej własnej rodziny zostaną z nią na zawsze, z pamięcią tego, co udało jej się przezwyciężyć. Pozostaje pytanie, czy Britney jest już w pełni wolna ...?

Kinga Piękoś

Ciasteczka owsiane z czekoladą

Składniki:

130g płatków owsianych
2 płaskie łyżki mąki pszennej
1 duże jajko
3 łyżki cukru trzcinowego
3 płaskie łyżki kakao
50g masła

Przyda się także wykrawacz do ciastek

Czas przygotowania: ok. 5 min

Czas pieczenia: 15 min

Liczba porcji: ok. 20 sztuk

Sposób wykonania:

1. Do dużej miski wsyp płatki owsiane, mąkę, kakao,

cukier. Wbij jajko i dodaj masło. Masło może być miękkie.

2. Wszystkie składniki wymieszaj ręką. Jeśli masło było zimne zajmie Ci to parę minut więcej.
3. Oderwij kawałek ciasta wielkości czereśni i uformuj w kulkę.
4. Ciasto umieść w wykrawacze o średnicy 6 cm. i rozłóż je równomiernie.
5. Ciasteczka przenieś na blachę.
6. Do nagrzanego do 175 stopni piekarnika wstaw blachę na około 15, min aż do zrumienienia ciasteczek.
7. Po wyjęciu z piekarnika są już idealne do spożycia.

Smacznego!

Anna Umięcka



Koncert Karnawałowy 2023

10 lutego 2023 roku w naszej szkole odbył się Koncert Karnawałowy. Był to pierwszy koncert tego typu po 3 latach, w których stawiliśmy czoła pandemii. Była to trudna sytuacja, szczególnie dla muzyków i artystów.

Koncert składał się z **dwóch części**, podczas których słuchacze podziwiać mogli solistów w towarzystwie chórów przygotowanych przez panią Marię Wrześnińską oraz Orkiestry Symfonicznej Zespołu Szkół Muzycznych im. Oskara Kolberga pod batutą pana Przemysława Zycha - dyrygenta, kompozytora i aranżera.

To właśnie Przemysław Zych wraz z Patrykiem Walczakiem i Jakubem Krukowskim napisali większość wspaniałych aranżacji. Repertuar obejmował kultowe przeboje zespołów takich jak Queen, Lukas Graham, Daft Punk czy Dżem oraz suitę filmowe.

Na scenie zagościli:

Monika Urlik – polska piosenkarka, autorka tekstów, a także skrzypaczka. Swoją karierę wokalną rozpoczęła w 1999 roku na X Festiwalu Piosenki „Karolek” we Wrocławiu. Jest półfinalistką pierwszej edycji programu *The Voice of Poland*, występowała także w programie *Bitwa na głosy*. Na swoim koncie ma nagrody wielu prestiżowych festiwali.

Maciej Starnawski – piosenkarz, kompozytor, chórzysta, multiinstrumentalista oraz absolwent naszej szkoły. Ukończył Akademię Muzyczną w Katowicach na Wydziale Jazzu i Muzyki Rozrywkowej. Zwycięzca konkursu *Drzwi do kariery*, finalista krajowych eliminacji do 53. Konkursu Piosenki Eurowizji.

Współpracował z wieloma wybitnymi artystami.

Weronika Kober – śpiewaczka oraz flecistka, absolwentka naszej szkoły. Ukończyła Akademię Muzyczną im. F. Nowowiejskiego w Bydgoszczy na Wydziale Wokalno – Aktorskim. Uczestniczyła w wielu kursach wokalnych.

Bartosz Czyż – tancerz oraz były fagocista, absolwent naszej szkoły. Mistrz Polski w tańcu Hip-Hop. Laureat wielu konkursów.

Wiktoria Maciejewska – zesłoroczna absolwentka naszej szkoły, piosenkarka, skrzypaczka, sama pisze piosenki. W 2021 roku wydała debiutancki singiel **More than me**, który podczas koncertu wykonała wraz z orkiestrą.

Mikołaj Dyka oraz **grupa wokalna** przygotowana przez pana Piotra Markowskiego.

Przed przerwą na scenie pojawił się także kwartet wiolonczelowy.

Disaster cellos to kwartet, w skład którego wchodzi nieokiełznane dziewczyny pod czujnym okiem niezastąpionej pani Adrianny Dąbrowskiej: Anna Dąbrowska, Antonina Bawoł oraz Antonina Katana – Słomka w towarzystwie Tymona Likowskiego. Wiolonczelistki wykonały dwa utwory – *Smells like Teen Spirit* Nirvany oraz *Nothing else matters* Metallica'i.

Koncert zwieńczyły podziękowania od orkiestry wygłoszone przez Jakuba Poterałę dla naszego dyrygenta pana Przemysława Zycha za przygotowanie i cierpliwość. Publiczność nagrodziła artystów gromkimi brawami oraz owacjami na stojąco. To był wyjątkowy wieczór dla

publiczności jak i dla wykonawców. Nie mogę doczekać się kolejnych wydarzeń takich jak to!

Do zobaczenia na kolejnym koncercie karnawałowym!

Amelia Górka

PS. Fotorelacja dla nieobecnych 😊



FOT. PIOTR NOWAKOWSKI

W kolejnym numerze...

...szybko czy zdrowo? Czyli co nieco o odżywianiu, a także wiele innych fascynujących tematów i żartów.

**Dziękujemy za przeczytanie i zachęcamy do dołączenia do naszej gazetkowej muzycznej drużyny!
:)**