

## 301 bpm...il DIARIO

Roberto: Pronto?

Donato: Ciao Roberto, ho avuto una bella idea...

R: Dimmi...

D: Che ne dici se registriamo un video mostruoso da mettere su internet?...

R: Mostruoso?!...

D: Sì...tu sei fortissimo sull'alternata e corri come un treno...bene facciamo un video dove tu suoni ad una velocità pazzesca e dai dei consigli per suonare veloce...

R: Fico...a quanti Bpm facciamo?

D: Pensavo ad una cosa estrema...300...no 301 bpm!!!

R: ...oh cazzo!...

Bene...questo è il "diario di bordo" che ho tenuto durante i giorni di preparazione al video 301 bpm...ci sono riflessioni, metodi di studio, consigli pratici, stati d'animo ed altro ancora...buona lettura.

**Giorno 19/12:** ok...i primi di Gennaio dovrò registrare il video.

Sono sempre stato veloce... ma 301 bpm!!!

Non ho paura di affrontare le sfide e la chitarra è il mio pane quotidiano...ce la farò...ce la farò...ce la farò...

La routine di studio di oggi è divisa tra acustica ed elettrica...stessi esercizi prima su una chitarra e poi sull'altra.

L'acustica con i suoi cordoni mi permette di rinforzare le dita e il suono pulito e asciutto non perdona nessun errore. Passare all'elettrica risulterà una passeggiata (o quasi).

1) provo l'esercizio che dovrò registrare (vedi fig.1) ad una buona velocità ->204 bpm

2) lavoro sulla resistenza e quindi stesso esercizio suonato ininterrottamente per 60 secondi ->190 bpm

3) livello 6 dei Diones (vedi fig.2) in decima posizione ->190 bpm

Sono felice...

**Giorni 20e21/12:** Ci sono già intoppi!!!

Devo andare in studio per dei turni e poi subito ad insegnare e poi prove...tempo rimasto per allenarsi quasi ZERO...

Ancora un po' di acustica e un po' di elettrica...stessa routine del 19...ottimi risultati: +8 bpm sull'esercizio e +20 bpm sui diones.

Evvai...

**Giorno 22/12:** Ancora poco tempo per studiare!!!

Per oggi uso solo l'acustica...il morale è comunque alto.

Da oggi utilizzo anche il metodo degli scatti: alterno i sedicesimi ai trentaduesimi facendo scatti più o meno prolungati. (vedi fig.3)

Questo metodo l'ho sviluppato pensando ad una preparazione atletica. Inserire degli scatti all'interno del nostro lick dà la possibilità di spingere il nostro limite un po' più in alto, di impegnare maggiormente le dita, i muscoli ed i tendini... e poi ci aiuta con l'umore!

**Giorni dal 23 al 26/12:** Feste, serate con il gruppo, cene, regali, parenti...tutto tranne gli esercizi...porca #@\*§#! Giusto un po' di allenamento quotidiano per non far calare il ritmo ma niente di più.

**Giorno 27/12:** ok è ora di pianificare.

La registrazione sarà l'8 Gennaio quindi ho ancora 15 giorni.

La velocità di partenza è 220, l'arrivo 301...dovrò muovermi di 6 bpm al giorno!

Un mio allievo mi ha consigliato il sito di un chitarrista greco superveloce chiamato Theodore Ziras...che MOSTRO!!! Sul sito c'è un suo esercizio suonato a 300 bpm.

Perfetto...un po' di sana competizione non potrà che aiutarmi...Ziras sto arrivando!

**Giorno 28/12:** 228 bpm...la resistenza è buona e la postura rilassata.

**Giorno 29/12:** L'avambraccio destro comincia ad essere provato perché non solo ho lavorato alla velocità secondo tabella ma ho fatto diversi e ripetuti scatti anche a 250/260 bpm. L'attenzione è sulla pulizia, la buona emissione delle note e soprattutto sul rilassamento di bocca, collo, spalle e braccia.

**Giorno 30/12:** 243 bpm...ancora molti scatti ma oggi soprattutto si lavora sulla resistenza alla velocità di 240 bpm.

Ho ripetuto un sacco di volte delle sessioni di 1234 su diverse corde suonate ininterrottamente per 60 secondi...a 240 bpm...

Importantissimo: durante le sessioni da 60 secondi ho tenuto comunque sotto controllo la dinamica alternando i forti e i piano...che cacchio di fatica!!!

**Giorno 31/12:** Oggi sono "gasato"...260 bpm contro i 250 pianificati...Ziras sei finito!!!

**Giorno 1/1/07:** Buon Anno!!!

Ieri notte baldoria, ore piccole, brindisi e oggi non riesco a concludere un c@##o!!! E i 258 bpm come da tabella?...manco per niente...

**Giorno 2/01:** Oggi si ritorna in carreggiata ma le velocità ormai sono da suicidio!!!

265 bpm...e' una guerra contro il mio fisico che tende ad irrigidirsi e lavorare "di nervi". Continuano anche le sessioni di scatti e ho fatto una "capatina" a 301 bpm. Che figata...gli scatti mi danno gioia!

**Giorni dal 3 al 7/01:** DEVASTANTE!!!

Vedo il giorno fatidico avvicinarsi e le velocità sono tremende!!!

Un conto è toccare i 301 con degli scatti ma mantenere la velocità per le 7 posizioni dell'esercizio è una sfida fisica e mentale.

Sto ricorrendo a tutti i metodi possibili: specchio per controllare la postura, registrazioni per analizzare il suono e la precisione, scatti, plettri di diverso tipo e durezza, esercizi di concentrazione e visualizzazione.

Eseguo delle sessioni a velocità molto lente per analizzare ogni movimento ed ottimizzare l'uso di energia e tempo...e' perverso!

Provo anche a ripetere delle sequenze 1234 su di una corda singola, senza cambiare capotasto e addirittura effettuo sessioni suonando una sola nota a 300 bpm.

Ah...mi sono pure inventato un secondo esercizio da registrare nel video...e avanti pure con questo!. (vedi fig.4)

Devo continuamente fare stretching al braccio destro che, nonostante cerchi di tenere rilassato, è sottoposto ad uno stress notevole.

Mi impongo brevi sessioni di studio intervallate da piccole pause... é la cosa migliore da fare...

**Giorno 8/01:** che tensione pazzesca...ma alla fine...BANG!!! Due esercizi a 301 bpm!!!  
Che figata!!!

**MORALE DELLA FAVOLA (e del diario):** L'avventura è finita e il risultato è stato raggiunto...

Il morale è alto perché ho dimostrato prima di tutto a me stesso ma anche ai miei allievi, amici, colleghi ed appassionati che ciò che "predico" riguardo alla metodologia di studio FUNZIONA...

Ho scritto questo diario perché penso contenga diverse regole e linee guida per preparare non solo un'esercizio di tecnica, ma anche assoli, ritmiche e brani di repertorio.

Ehi...gli esercizi del video NON SONO MUSICA ma mezzi per raggiungere VELOCITA' e ABILITA' TECNICA che non sono altro che frecce in più al nostro arco.

#### Epilogo:

Capita spesso di sentire nei dischi o vedere dal vivo, su you tube ecc... grandi chitarristi alle prese con performances mostruose...e troppe volte sento chitarristi farsi prendere dallo sconforto per questo.

Secondo me, invece, puntare su una metodologia di studio "forte" impartita da un buon insegnante ci può dare la fiducia e i mezzi per affrontare (nel rispetto dei tempi e delle abilità di ciascuno) qualsiasi sfida!

Insomma, la prossima volta che vedete Steve Vai o Andy Timmons o John Petrucci suonare licks difficilissimi non frantumate la chitarra contro il muro, ma GASATEVI e metevi sotto a studiare!!!



*Robt Fazari*

ESERCIZI

(FIG. 1)

Very fuckin' fast! ♩ = 301

ESERCIZIO 1

1

TAB 5 6 7 8 5 6 7 8 5 6 7 8 9 8 7 6 9 8 7 6 9 8 7 6

① ② ③ ④

④ ③ ② ①

3

Continue 'till XII pos.

7-8-9-10 7-8-9-10 7-8-9-10 11-10-9-8 11-10-9-8 11-10-9-8 11-10-9-8

(FIG. 2)

1

2/4 10 11 12 13 10 11 12 13 4/4 10 11 12 13 10 11 12 13 10 11 12 13 10 11 12 13

10 11 12 13 10 11 12 13 10 11 12 13 10 11 12 13 10 11 12 13

3

6/4 10 11 12 13 10 11 12 13 10 11 12 13 10 11 12 13 10 11 12 13

10 11 12 13 10 11 12 13 10 11 12 13 10 11 12 13

Ecc...aggiungendo sempre una corda e invertendo poi la combinazione (14-13-12-11).



(FIG. 3)

# Esempi di Scatti...

Roberto Fazari

Es. 1

Ecc...

1

T  
A  
B

1-2-3-4 1-2-3-4-5-4-3-2 5-4-3-2 3-4-5-6 3-4-5-6-7-6-5-4 7-6-5-4

Es. 2

Es. 3

Ecc...

Ecc...

4

1-2-3-4 1-2-3-4-5-4-3-2 5-4-3-2 1-2-3-4 1-2-3-4-5-4-3-2 5-4-3-2

Es. 4

Es. 5

Ecc...

8

1-2-3-4 1-2-3-4-5-4-3-2 5-4-3-2 1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4

Es. 6

Ecc...

11

5-4-3-2 5-4-3-2 5-4-3-2 5-4-3-2 1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4

Ecc...

Musical notation for exercise 14, starting at measure 14. The notation is on a single staff with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody consists of eighth notes and quarter notes, with a descending line. Below the staff are three lines of guitar fretboard diagrams, each with five strings and a single fret indicated by a number (5, 4, 3, 2).

Es. 7

Ecc...

Musical notation for exercise 16, starting at measure 16. The notation is on a single staff with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a 6/4 time signature. The melody consists of eighth notes and quarter notes, with a descending line. Below the staff are three lines of guitar fretboard diagrams, each with five strings and a single fret indicated by a number (1-2-3-4, 1-2-3-4, 1-2-3-4, 1-2-3-4, 5-4-3-2, 5-4-3-2, 5-4-3-2).

Es. 8

Ecc...

Musical notation for exercise 18, starting at measure 18. The notation is on a single staff with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a 6/8 time signature. The melody consists of eighth notes and quarter notes, with a descending line. Below the staff are three lines of guitar fretboard diagrams, each with five strings and a single fret indicated by a number (1-2-3-4, 1-2-3-4, 1-2-3-4, 5-4-3-2, 5-4-3-2, 5-4-3-2).

Es. 9

Ecc...

Musical notation for exercise 21, starting at measure 21. The notation is on a single staff with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a 5/4 time signature. The melody consists of eighth notes and quarter notes, with a descending line. Below the staff are three lines of guitar fretboard diagrams, each with five strings and a single fret indicated by a number (1-2-3-4, 1-2-3-4, 1-2-3-4, 5-4-3-2, 5-4-3-2, 5-4-3-2).

(FIG. 4)

ESERCIZIO 2

8

15-14-13-12 15-14-13-12 14-13-12-11 14-13-12-11 13-12-11-10 13-12-11-10-13-12-11-10 13-12-11-10 13-12-11-10 12-11-10-9 12-11-10-9

④③②①

④③②①

11

11-10-9-8 11-10-9-8-11-10-9-8 11-10-9-8 11-10-9-8 10-9-8-7 10-9-8-7 9-8-7-6 9-8-7-6-9-8-7-6 9-8-7-6

14

9-8-7-6 9-8-7-6 8-7-6-5 8-7-6-5 3

