



Jerzy Koenig - gitarzysta i pedagog. Na stałe mieszka w Niemczech gdzie uczy gry na gitarze, nagrywa w swoim prywatnym studio i koncertuje. Laureat wielu konkursów polskich i zagranicznych, m.in. Konkursu RTV w Paryżu w 1981 roku i w Belgradzie w 1984. Dokonał wielu nagrań telewizyjnych i radiowych. Wydał płytę CD, zawierającą m.in. nagrania na żywo, zarejestrowane podczas koncertu w Koszalinie.



W poprzednim odcinku warsztatów pisałem o naturalnych prawach motoryki i ekonomii jakim podlega prawa ręka grającego. Ten odcinek chciałbym poświęcić w całości lewej ręce. Ekonomia pracy lewej ręki jest problemem tak ważnym, że wydaje się wręcz decydującym o jakości naszego grania. 4 palce + wspomagający je kciuk oraz mięśnie całej ręki mają za zadanie wykonywać szereg skomplikowanych, nie-rzadko wręcz ekwilibrystycznych ruchów, podczas których ręka narażona jest na wiele niebezpieczeństw w postaci zmęczenia, nadwyrężenia mięśni, bólów stawów i innego rodzaju niepożądanych dolegliwości. Problemu tego nie wolno bagatelizować. Tylko bardzo rozważnym, ekonomicznym sposobem ćwiczenia ręka może sprostać naszym wymaganiom.

Energię, którą dysponujemy możemy rozplanować bardziej lub mniej korzystnie dla naszego. Jeśli niepotrzebnie część tej energii tracimy na technicznie nieoptymalny aparat gry pozostaje jej mniej na samo granie.

Przyjrzyjmy się tym zjawiskom z bliska i spróbujmy im zaradzić.

Jerzy Koenig

Lewa ręka gitarzysty

1. Siła nacisku palców

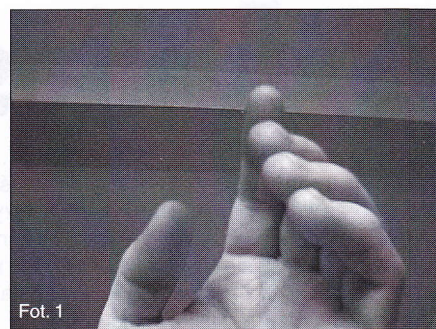
Jednym z powszechnych błędów jest zbyt mocny, niekontrolowany nacisk palców na struny. Wywodzi on się z tego, że mocny, pewny nacisk palca zapewnia osiągnięcie czystego, pozbawionego nieprzyjemnego brzęczenia niedociśniętej struny dźwięku. Akustycznie jest zatem w porządku, ale ekonomicznie – nie.

Chodzi oto, aby osiągnąć maksymalny efekt przy minimalnym wysiłku i ta reguła dotyczy właściwie wszystkich technicznych aspektów gry na instrumencie.

Kontrolowanie tego zjawiska jest utrudnione faktem, iż niekiedy nie przejawia się on konkretnym rodzajem bólu czy innych dolegliwości. Wyraźnie jest widoczny, ale w ogólnym efekcie poziomu grania. Cierpi na tym przede wszystkim precyzja wykonawcy, wszystko wydaje się trudne, a przyjemność samego grania jest w dużym stopniu ograniczona.

Jak zatem sprawdzić czy naciskamy zbyt mocno?

Ponieważ nie posiadamy aparatu do pomiaru nacisku proponuję problem podejść z drugiej strony. Spróbujmy zagrać jakiś dźwięk zbyt lekko (np. „b” na pierwszej strunie na 6 progu) w ten sposób, że palec zaledwie dotyka strunę, nie dociskając jej. Słyszemy przytłumiony dźwięk w rodzaju pizzicato. Proszę teraz bacznie obserwować jak zachowuje się ręka. Jest na pewno całkowicie rozluźniona bo nie wykonuje żadnej pracy. Palec dotyka jedynie swobodnie struny. To przyjemne uczucie rozluźnienia i łatwości oraz braku jakiegokolwiek wysiłku. Otóż to jest sedno sprawy – takie uczucie powinno nam towarzyszyć podczas całej naszej gry. Jak to osiągnąć? Na razie zagraliśmy jeden dźwięk i to przytłumiony. Spróbujmy docisnąć strunę teraz w ten sposób aby nieprzyjemnie brzęczała, a więc coś pomiędzy początkowym pizzicato a dobrze brzmiącym dźwiękiem. Właśnie takich dźwięków na ogół unikamy. Obserwujmy ponownie naszą rękę. Uczucie rozluźnienia jest wciąż podobne jak w poprzednim ćwiczeniu. W tym momencie jesteśmy już bardzo blisko celu. Docisnijmy ostrożnie strunę tak, aby powstał prawidłowo brzmiący dźwięk, ale zachowując rozluźniony stan ręki jak w poprzednich dwóch ćwiczeniach. Należy teraz na zmianę próbować wszystkie trzy rodzaje naci-

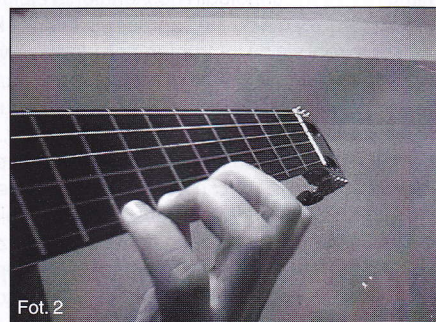


Fot. 1

sku, szukając lekkości i uczucia łatwości także przy pełno brzmiącym dźwięku. Dodawajmy stopniowo kolejne dźwięki, przenosząc je także na kolejne struny, a w dalszej kolejności na utwory. Wracajmy często do tego ćwiczenia bo to najlepszy sprawdzian tego, czy nacisk naszych palców jest prawidłowy a więc możliwie najlżejszy, wciąż porównując stan rozluźnienia ręki.

2. Miejsce nacisku

Kolejnym ważnym ekonomicznym aspektem naszej gry jest miejsce, w którym umieszczamy palce pomiędzy progami. Opinia, że palce powinny być stawiane mniej więcej w połowie drogi między prożkami nie ma żadnego racjonalnego uzasadnienia. Znow trochę eksperymentując, zagrajmy jakiś dźwięk z palcem umiejscowionym przy samym progu, naciskając możliwie najlżej, ale uzyskując prawidłowy dźwięk. Teraz nie zmieniając siły nacisku stopniowo odsuwajmy palec od niego – dźwięk pogarsza się. Wniosek: im bliżej prożka tym lepiej ponieważ kosztuje to najmniej wysiłku. Stawianie palców bezpośrednio przy progu ma jeszcze jedną zaletę: odczuwalny opór prożka na jaki napotyka palec jest doskonałym punktem orientacyjnym dla grającego.



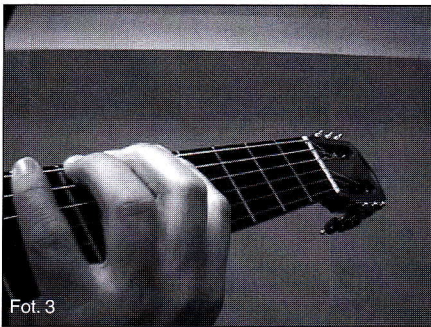
Fot. 2



3. Kąt stawiania palców na strunach

Odlóżmy na chwilę instrument i przyjrzyjmy się uważnie naszej dłoni: opuśćmy całą rękę w dół, tak aby zwisała, całkowicie rozluźniona. Unieśmy ją teraz w górę i przytrzymajmy ją tak jakbyśmy mieli przed sobą gryf gitary, ale koniecznie całkowicie bezwładnie opuszczając palce dłoni. (fot.1).

Przeanalizujmy kształt palców: widzimy, że stawy palca wskazującego uginają się nieco mniej niż u pozostałych palców. Zwróćmy również uwagę na stopień ich naturalnego zaokrąglenia. Przenieśmy teraz taką luźną dłoń na struny. Nasza ręka znajduje się w punkcie zerowym, nie wykonując jeszcze żadnej pracy. Oczywiście staje się teraz stwierdzenie, że im bardziej odchodzimy od tego układu podczas grania tym więcej kosztuje to pracy i wysiłku – i odwrotnie.



W klasycznym układzie (fot.2) wyginamy palce na kształt młoteczków aby nie przeszkadzały sąsiadnym strunom i jest to uzasadnione i słuszne, ale tylko w pewnych sytuacjach: głównie w grze akordowej lub polifonicznej, wszędzie tam, gdzie gramy równocześnie na sąsiadujących ze sobą strunach. Porównując obie fotografie widzimy, że punkt zerowy, w którym to ręka jest najbardziej swobodna i naturalna (fot.1) różni się od klasycznego układu, w którym to ręka musi się nieco wysilić aby uzyskać taki kształt palców (fot.2). Wniosek: palce wyginamy bardziej tylko tam, gdzie to jest absolutnie konieczne, w pozostałych sytuacjach układ palców powinien przypominać wizerunek z fot.1.

Ustawmy teraz palce na kolejnych progach w V pozycji na pierwszej strunie w układzie klasycznym, jak na fot.2. Zwróćmy przy tym uwagę, aby ręka była luźna i swobodna. Następnie przenieśmy wszystkie palce na szóstą strunę, nie zmieniając przy tym układu ręki, tak aby palce bardziej się wyprostowały, leżąc prawie całkowicie na pozostałych strunach (fot.3). Patrz także: przykład nutowy.

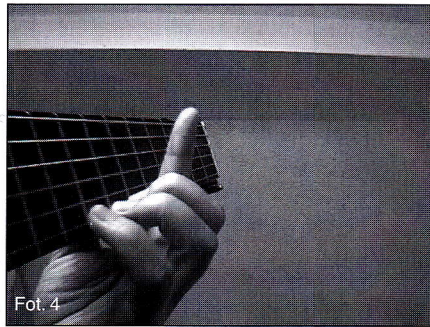
Tak właśnie powinna wyglądać ręka grająca w rejonach strun basowych. Im bliżej struny pierwszej palce stopniowo wyginają się w naturalny sposób w kierunku klasycznego układu. Zagrajmy najlepiej gamę A–dur w IV pozycji. Spróbujmy zastosować powyższe zalecenia, stopniowo zmniejszając kąt zgię-



cia stawów w miarę zbliżania się do strun basowych.

4. Palec wskazujący

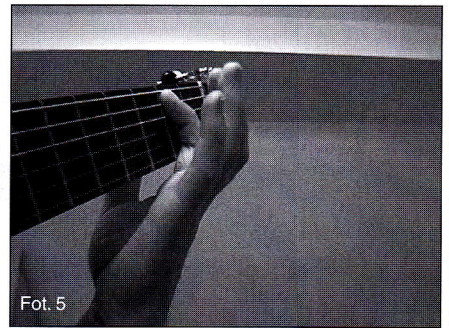
Stawy palca wskazującego są z natury mniej wygięte niż u pozostałych palców. To również powinniśmy mieć na uwadze, a więc nie starajmy się go "dopasować" do pozostałych. Palec wskazujący układamy zatem bardziej płasko bo taka jest jego natura. Optycznie powinien przypominać chwyt barre, z tą różnicą, że dociska tylko jedną strunę podczas gdy pozostała część leży swobodnie na sąsiednich. Spełnia to jeszcze jedną pożyteczną funkcję a mianowicie – tłumienie strun, które nie biorą udziału w grze.



Godnym polecenia jest częstsze stosowanie techniki grania palcem wskazującym, tzw.pivot (z angielskiego: oś). Przyciskając przykładowo tylko pierwszą strunę palec pozostaje wyprostowany, nie dotykając jednak pozostałych, pozwalając im swobodnie brzmieć. Taki układ palca wskazującego jest korzystny z powodów omawianych wyżej a zarazem bardzo praktyczny. Zagrajmy teraz ćwiczenie z przykładu nutowego, grając na zmianę chromatycznie na strunie pierwszej i szóstej. Zastosujmy dwa warianty: w pierwszym układajmy palec wskazujący na pierwszej strunie jak na fot.2, w drugim zaś wariantcie jak na fot.4. Wariant drugi wydaje się o wiele korzystniejszy bo kosztuje mniej pracy. Wskazujący palec znajduje się cały czas w pobliżu strun basowych, gotowy do akcji. To tylko prosty przykład. Podobnych sytuacji w utworach spotkamy wiele.

5. Barre

Barre to układ często stosowany na gitarze. Wraz ze wspomagającym go kciukiem ma za zadanie dociskać większą ilość strun równocześnie, co pociąga za sobą zużycie większej ilości energii, będąc niestety częstą przyczyną przemęczenia mięśni. Polecam ćwiczenie Johna Duarta, które zdecydowanie wzmacnia odpowiedzialne za ten chwyt mięśnie: należy rozłożyć szeroko gazetę o niezbyt twardym papierze i zmiąć ją do postaci mieszczonej się w dłoni kuli, rozpoczynając w centralnej części, bez pomocy drugiej ręki. Powtarzajmy to raz dziennie. To dobre ćwiczenie również dla prawej ręki.



Chwytem barre postępujemy się ze szczególną ostrożnością. Kciuk powinien go wspomagać, a nie brać całą pracę na siebie. Nie wolno ćwiczyć go zbyt długo. Częstym błędem jest długotrwałe usiłowanie dociskania go aż do zadowalającego efektu. Niestety, jedynym skutkiem takiego ćwiczenia jest przemęczenie mięśni.

Należy podjąć kilka prób, krótko przyciskając struny, po których koniecznie musi nastąpić rozluźnienie. Ponieważ jest on jeszcze nie gotowy brzmieniowo, może lepiej nie drażnić uszu, nie uderzając strun prawą ręką przy każdej nowej próbie przycisku. Nie dopuśćmy do zmęczenia mięśni. Jeśli już do tego dojdzie to odlóżmy instrument i wróćmy do niego później. Przeplatajmy ćwiczenie trudniejszych fragmentów z innymi, dajmy szansę ręce odpocząć, najlepiej grając w przerwach samą prawą ręką. Szukajmy zawsze najkorzystniejszego układu palca na strunach. Często nie ma potrzeby dociskania wszystkich strun. Nasz wskazujący palec jest bardzo giętki i wykorzystujemy ten fakt. Ten sam efekt można uzyskać często przy mniejszym nakładzie siły. Najlepiej zobrazuje to chyba przykład akordu h–moll w drugiej pozycji, gdzie barre obejmuje 5 strun ale muszą być docisnięte tylko struny 1 i 5. Wyginając palec w formie łuku (fot.5) dociskamy z pełnym efektem obie struny wkładając w to o wiele mniej pracy niż przy niepotrzebnym dociskaniu pozostałych, wewnętrznych strun (na fotografii dla lepszej widoczności pozostałe palce uniesione są w górę). To tylko przykład. Eksperymentujmy sami bo warto.

Od strony technicznej nasza gra powinna polegać na ciągłej kontroli pracy mięśni albowiem możliwości ich są ściśle ograniczone. Po każdym wysiłku musi nastąpić rozluźnienie. Wykorzystujemy do tego każdą, nawet najmniejszą okazję. Takimi są np. zmiany pozycji czy akordów. Bądźmy krytyczni w każdym szczególe naszego grania. Zadawajmy sobie często pytanie: czy to co w tej chwili gram jest ekonomicznie optymalne? Czy dociskam struny możliwie najlżej? Może mogę jeszcze coś ułatwić, usprawnić?

Tylko ciągłe eksperymentowanie, wnikliwa analiza problemów, na które napotykałyśmy oraz wyciąganie wniosków z popełnianych błędów zapewni nam postępy adekwatne do godzin pracy nad instrumentem. Szukajmy zawsze najłatwiejszych rozwiązań, obserwujmy naturalne tendencje naszego organizmu. Im naturalniej tym łatwiej. Mistrzowie, którzy osiągnęli już wysoki poziom gry tak właśnie robią i dlatego, kiedy grają, wszystko wydaje się takie łatwe i proste. I ty możesz zostać mistrzem – umiejętnie pracując nad instrumentem.