

Mākslu izglītības un kompetences centrs
“Liepājas Mūzikas, mākslas un dizaina vidusskola”

Profesionālās ievirzes izglītības programmas
Taustiņinstrumentu spēle – Klavierspēle
pedagoģes **Tatjanas Volinskas**

Metodiskais darbs

Palīgmateriāls pianistiem.
“Fiziskie vingrinājumi. Sagatavošanās
vingrinājumi”

2024

Fiziskie vingrinājumi. Sagatavošanās vingrinājumi.

Fiziskie vingrinājumi palīdz atbrīvoties un pareizi sagatavot kustības darbam. Tie var novērst trūkumus rokas nostādīšanā. Vingrojumi palīdz atbrīvoties no ķermeņa sasprindzinājuma, izveidot un nostiprināt stāju. Tie aktivizē un nostiprina muskuļus, kas tieši vai pastarpināti piedalās pianista darbā. Gadījumos, kad neiespējami strādāt pie instrumenta (ceļojumā, atpūtā utt.), fiziskie vingrinājumi zināmā mērā var to aizstāt.

F. Kuperēns: *Personām, kuras vēl sākās nodarboties ar klavesīna spēli, vai mācījušās to darīt sliktās skolās, vajag saprast, ka tā kā viņu nervi jau var būt notrulināti vai arī viņu spēles paņēmieni var būt nepareizi, tad viņām, pirms sēsties pie instrumenta, pašām, vai ar kāda palīdzību jāizvingrina sev pirksti, tas nozīmē izstaipīt tos visos virzienos. Tas, starp citu, zināmā veidā palīdz mūziķim noskaņoties un sajūties brīvākam.*

- **Vingrinājumi, kas palīdz atslābināt kakla, plecu daļas un roku muskuļus:**

Izplest rokas uz sāniem un atslābināt muguras, kakla un plecu muskuļus, ļaujot ķermeņa augšdaļai, galvai un pleciem nokrist un priekšu. Ceļgali nedaudz ieliekti.

- **Elpošanas vingrinājums:**

Vingrinājums izpildāms, sēžot pie instrumenta. Nepaceļot plecus, izdarīt mierīgu, dziļu ieelpu. Izelpa – dziļa, pakāpeniska, bez skaņas. Starp izelpu un nākošo ieelpu ieturēt nelielu pauzi – līdz brīdim, kamēr nepieciešams ieelpot. Ieelpojot sākotnēji nepieciešams aizpildīt plaušu apakšējo – platāko daļu. Tas nodrošina lielisku mugurkaula atbalstu, tajā pašā laikā atstājot plecus pilnīgi atslābinātus.

- **Atliecējmuskuļi ir grūtāk trenējami nekā saliecējmuskuļi.** (Saliecējmuskuļi atrodas apakšdelma apakšdaļā no pirkstiem un plaukstas līdz elkonim, atliecējmuskuļi – augšdaļā). To nostiprināšanu iespējams panākt ar pirkstus un plaukstu atverošiem vingrinājumiem:

- Nepieciešams sajūst pirksta darbību attiecībā pret plaukstu. To panāk, visus pirkstus vienlaicīgi atverot un aizcērtot, ar sajūtu, ka plauksta it kā lokās vidū. Plauksta atveras brīvi, atslābināti, ar vieglu knipi.

- Saņemt pirkstus kūlītī. Pēc tam zibenīgi, bez piepūles, tos atveram, it kā tiem kāds būtu uzpūtis. Lai viegla roka *paceļas* kopā ar pirkstiem; pēc *pacelšanās* pirksti brīvi *nokrīt*. Darbībā ir tikai pirksti – plaukstu nesaliekt un neatlikt. Jājūt plauksta, kas atveras pilnībā.

Šis vingrinājums vieglāk izpildāms, kad rokas atrodas uz ceļiem – it kā notraucot iedomātas drupačas – atverot vieglus pirkstus, kā ar slotiņu. **Tā nostiprinot plaukstu, mēs attīstām muskuļu darbības ātrumu.**

- Rokas uz ceļiem, vēdekļveidīgi izplest un saliekt pirkstus, it kā nogludinot apģērbu. Plaukstai pilnībā jāpieskaras materiālam – berze pret apģērba audumu palīdz sajūst tās izplešanos un saraušanos.

● Sānu kustībām:

Rokas pagriešanu – *supināciju* (piektā pirksta virzienā) un *pronāciju* (pirmā pirksta virzienā) – pianists pielieto arpedžo, trilleru, tremolo, figurāciju spēlē. Izpildīt kustības, kas imitē elektriskās spuldzītes ieskrūvēšanu un izskrūvēšanu, durvju atslēgšanu un aizslēgšanu.

● Vingrinājums pirmajam pirkstam:

Pagriezt plaukstu uz iekšu. Tad pacelt un nolaist pirmo pirkstu no pamata locītavas. Uzmanību koncentrēt uz pirksta spilventiņu, kam jāpaliek nenasprindzinātam.

● Lai sajūstu pirkstu galus, viegli piespiest 2. – 5. pirksta spilventiņus pie pirmā,

kā aptaustot tos.

● Vingrinājumi, kas palīdz sajūst visu roku no pleca līdz pirkstu galiem kā vienotu

veselumu, kas strādā *no pleca*:

- Izstiept rokas uz priekšu un pagriezt ar plaukstām uz augšu – plauksta malas uz leju – plauksta uz leju. Sajūst, kā pirkstu gali it kā vada plauksta.
- Nenasprindzinātu roku izstiept uz priekšu. Zīmēt gaisā jebkādas nobeigtas līnijas pēc kārtas ar otro, trešo, ceturto un piekto pirkstu, kā norādot uz kādu tālu priekšmetu, un sajūtot pirkstu kā rokas turpinājumu (**visa roka kā viens garš pirksts**).

- **Vingrinājums atbalsta sajušanai:**

Apsēsties ar sāniem pret klaviatūru un uzlikt visu roku ar plaukstu uz leju uz aizvērtā klavieru vāka. Pusguļus atbalstīties vispirms uz pleca (ar to domājot pleca kaulu), pēc tam pakāpeniski atgriezties sēdus stāvoklī, pakāpeniski pārnesot svaru līdz plaukstai, tad pacelties uz 2.- 5. pirksta galiem (it kā nostāties uz pirkstiem). Šādā veidā visas rokas daļas dabiski saplūst vienā veselumā un skaņa pārlīst no muguras līdz pirkstu galiem. Plauksta plati atvērta. Locītava pie spiediena no augšas maigi izklienē slodzi.

- **Sagatavošanās vingrinājumi:**

- Pacelt rokas uz augšu un sajukt to vieglumu – to smagums it kā ieplūst mugurā. Skaņas veidošanas brīdī jābūt pretējām izjūtām: rokas svārs it kā tiek padots no muguras uz pirkstu galiem un caur tiem uz taustiņiem.
- Apsēsties uz dīvāna starp diviem spilveniem un *nirt* pārmaiņus ar labo roku kreisajā spilvenā un kreiso labajā. Mīkstajā spilvenā roka *ienirst* bez jebkādam *bailēm*. Tikpat brīvi un mīksti rokai *jāieslīgst* taustiņos.

- **Vienas skaņas radīšana.**

Šo vingrinājumu jāspēlē mierīgi, bez steigas, lēnā tempā, lai stīgas vibrāciju varētu izklausīt līdz galam. Skaitīt līdz *četri*.

Pirms vingrinājuma sākuma un pauzēs (skaitīt *trīs-četri*) rokas mierīgi guļ uz ceļiem. Uz *viens-divi* skaņa tiek spēlēta ar katru pirkstu pēc kārtas, vispirms ar vienu, tad ar abām rokām. Skaņai jābūt skanīgai un vienādai, spēlējot vienalga ar kuru pirkstu.

Jāiemācās ņemt skaņu uzreiz - ar vienu kustību, bez apstāšanās, kas izraisa spazmas.

- **Iegrimšana klaviatūrā:**

Spēlēt uz melnā taustiņa ar nedaudz noapaļotu pirkstu. Pārbaudīt skaņas atbalstu un kvalitāti.

Uz *viens-divi* lēni, kā noglaudot, virzienā no sevis iegremdēt pirkstu klavieru dzīlēs; censties nespiest uz taustiņu. Tajā pat laikā plauksta izplešas, pirksti izvērsti vēdekļveidīgi. Plauksta locītava nekādā gadījumā nedrīkst būt pacelta – jājūt tās atvērtība un atbrīvotība. Kopā ar pirkstu klavieru dzīlēs nolaižas arī plauksta un visa roka. Plauksta izplešanos nevajag pārspīlēt. Pirksti izplešas bez jebkādas piepūles, neizstiepjoties.

Uz *trīs – četri* viņi atgriežas sākuma stāvoklī un paši no sevis sakļaujas. Nedrīkst krampjaini ķerties pie taustiņa, bet nedrīkst arī atlaist to: skaņai jāskan nepārtraukti. Visu laiku nepieciešams saglabāt pareizu stāju.

Vingrinājumu izpilda ar visiem pirkstiem pēc kārtas, ar vienu un abām rokām. Atbalsta pirksts nedrīkst *salūzt* locītavās; pirmo pirkstu nedrīkst nolaist par zemu.

Šim vingrinājumam vajag pievērst īpašu vērību, tā kā tas ne tikai attīsta izpletumu, bet rada priekšnoteikumus skaņas veidošanas un pirkstu tehnikas attīstībai. Šeit ļoti svarīgi sajust skaņas plūdumu caur ķermeni, roku, atvērtu, mīkstu plaukstu un pirkstu klavierēs, it kā pianists pieskartos tieši stīgai, ignorējot instrumenta koka daļas.