

METODYKA GRY NA GITARZE KLASYCZNEJ

**Postawa grającego, sposób trzymania gitary,
wady i sposoby ich eliminowania**

Sylwester Laskowski

s.laskowski@ia.pw.edu.pl

<http://www.ia.pw.edu.pl/~slaskows>

Spis treści

1	Wprowadzenie	3
2	Sposób siedzenia	3
2.1	Wskazówki ogólne	4
2.2	Często spotykane wady	4
2.3	Metody zapobiegania	5
3	Lewa ręka	6
3.1	Wskazówki ogólne	7
3.2	Często spotykane wady	7
3.3	Metody zapobiegania	8
4	Prawa ręka	8
4.1	Wskazówki ogólne	8
4.2	Często spotykane wady	8
4.3	Metody zapobiegania	9
5	Zakończenie	9

1 Wprowadzenie

Wydaje się, iż z punktu widzenia sposobu usytuowania instrumentu względem ciała muzyka, gitara należy do tej grupy, która z jednej strony dopuszcza największą różnorodność, a z drugiej podatna jest na najbardziej jaskrawe skrzywienia. Wynika to z prostego faktu, iż instrument ten jest przez muzyka - w pełnym tego słowa znaczeniu - trzymany. Gitarzysta wręcz *obejmuje* swój instrument. A przy tym objęcie to nie jest pasywne. Nie może się ów muzyk wspomóc, ot choćby jak to jest w przypadku skrzypków - brodą, czy muzyków grających na violi da gamba - kolanami. Gitarzysta gra i obejmuje jednocześnie swój instrument tymi samymi rękoma. Oburzeni tym porównaniem oświadczają z pewnością, iż powszechnie oglądamy gitarzystów wspierających rzekomo trudną sztukę trzymania swego instrumentu przy pomocy kawałka sznurka, czy też innej, mniej lub bardziej zmyślnej taśmy, czy paska przewieszzonego przez plecy. I niewątpliwie będę mieli trochę racji, twierdząc, że nie jest im wcale z tym aż tak trudno i że wspomniany skrzypek na taką wygodę pozwolić sobie nie może. Racja ta jednakże ogranicza się wyłącznie do tej części gitarzystów, którym faktycznie takowy sposób trzymania instrumentu odpowiada, dla których jest stosowny i wręcz pożądany, jednym słowem tych, których nie zwykliśmy nazywać *gitarzystami klasycznymi*.

Po części za pewne historia, a po części wymogi praktyczne zdały nas już przyzwyczać do widoku gitarzysty siedzącego, z gitarą opartą o oba podudzia, z jedną nogą nieco wzniesioną, opartą na magicznym przyrządzie, który w tajemniczeni zwykli nazywać podnóżkiem, z główką gitary wzniesioną do góry. To w ich wykonaniu zwykliśmy słuchać transkrypcji utworów Bacha czy oryginalnych kompozycji Tarregi, Sora, Bariosa czy Rodriga. To w ten sposób właśnie trzyma swój instrument na koncertach Roland Dyens, Manuel Barueko, tak grają bracia Assad. W niniejszym teście pragniemy skupić naszą uwagę, właśnie na tym sposobie trzymania gitary, który ogólnie nazywać będziemy *postawą gitarzysty* (ew. postawą grającego).

W kolejnych punktach rozważać będziemy trzy zasadnicze aspekty związane z postawą grającego, które nazywać będziemy *elementami postawy*, a mianowicie: sposób siedzenia (2), ustawienie lewej¹ (3) oraz prawej ręki (4). W każdym z punktów nakreślone zostaną ogólne cele, których spełnienie ma zapewnić właściwa realizacja danego elementu postawy. Ponadto, wymienione zostaną często popełniane² błędy, wady związane z danym elementem postawy gitarzysty, oraz przykładowe metody zapobiegania im, ewentualnie eliminowania, jeśli zaistnieją.

2 Sposób siedzenia

Jako pierwszy rozważymy element najbardziej ogólny - sposób siedzenia. Element ten jest istotny tak zarówno w znaczeniu bezpośrednim, jak i pośrednim,

¹Dla ustalenia uwagi i uproszczenia objaśnień przyjmujemy, iż dalsze rozważania prowadzone będą konsekwentnie dla gitarzystów praworęcznych. Tak więc termin *lewa ręka* dotyczył będzie ręki odpowiedzialnej za dociskanie strun do gryfu.

²lub też prawdopodobne

kiedy to warunkuje prawidłową realizację dwóch następnych elementów³.

2.1 Wskazówki ogólne

Pierwsza sugestia odnośnie sposobu siedzenia jest zupełnie oczywista: „siedzieć winno się tak, aby było wygodnie” Takie twierdzenie nie jest li tylko wyrazem hedonistycznego nastawienia do życia. Za „wygodą” podczas grania przemawiają również względy jak najbardziej użytkowe, wręcz ekonomiczne. Wiadomym jest bowiem powszechnie, iż muzyk swemu instrumentowi poświęcać winien znaczącą ilość czasu (mierzoną niewątpliwie w godzinach). W takiej sytuacji pojęcie „wygody” grania, co się wiąże z wygodą siedzenia, nabiera znaczenia zasadniczego.

Wskazane jest również, by siedzieć w sposób, który umożliwia względnie dużą swobodę ruchu. Wiąże się to z tym, iż na dłuższą metę, nawet najbardziej wygodna pozycja takową być przestaje, jeśli tylko brakuje możliwości choćby minimalnej jej modyfikacji. Co więcej, swoboda ruchu odbija się zwykle pozytywnym światłem na samej grze. Wskazane jest zatem by siedzieć w „aktywny sposób”, w miarę możliwości dynamizować całą osobę, a nie usypiać, czy sprawiać wrażenie przygniecionego. Ma to znaczenie tak zarówno dla samego muzyka, jak i w końcu patrzących również na niego słuchaczy.

Kolejny ważny czynnik dotyczący sposobu siedzenia wiąże się ze zdrowiem, a ściślej mówiąc, z wpływem sposobu siedzenia na zdrowie muzyka w dłuższej perspektywie czasowej. Lekarze wszem i wobec głoszą nie od dziś, iż ruch sprzyja zdrowiu, a jego brak zdrowiu szkodzi. Tu jak łatwo zauważyć, a i nie jeden gitarzysta świadom jest tego w oparciu o osobiste doświadczenie, siedząca pozycja gry na gitarze pretenduje w stopniu wyśmienitym do miana implikatora choroby zawodowej⁴. Tego faktu pod żadnym pozorem nie wolno ignorować.

2.2 Często spotykane wady

W tym punkcie rozważone zostaną różne negatywne aspekty związane ze sposobem siedzenia.

Zbyt niskie krzesło Grający sprawia wrażenie przygniecionego gitarą, jest jakby schowany, jego postawa jest bardziej pasywna, wręcz obronna, podczas gdy winna być aktywna, dynamiczna, zaczepna, winna kreować atmosferę, być jej wyrazistym elementem. Przy zbyt niskim krześle gitarzysta ma oba kolana na dość wysokim poziomie, co go niejako cofa, odchyła do tyłu. By temu zapobiegać musi się sztucznie i nie bez wysiłku niejako pochylać do przodu, tak aby utrzymać ciało w pionie, co na dłuższą metę staje się przyczyną zmęczenia, a może mieć także implikacje zdrowotne.

³Ściśle rzecz ujmując, warunkuje jedynie w znaczeniu negatywnym, tzn. jego nieprawidłowa realizacja wymusza nieprawidłowości w ustawieniu lewej i/lub prawej ręki, lecz z jego prawidłowej realizacji nie można bez zastrzeżeń implikować właściwej realizacji dwóch następnych.

⁴Dotyczy do zwłaszcza rozmaitych bólów kręgosłupa. Przyczyną tego typu dolegliwości jest jak się wydaje nadmierne skręcenie tułowia w stronę lewej ręki, podniesiona w górę lewa noga (za niskie krzesło, za wysoki podnózek)

Zbyt wysokie krzesło W efekcie gitara leży zbyt nisko. W takiej sytuacji grający często albo pochylają się w stronę ręki obejmującej gryf, albo wysoko podnoszą podnóżek, przez co gitara jest położona bardziej w pionie. Takie ułożenie gitary choć może być wygodne dla prawej ręki, to dla lewej zapewne już mniej, zwłaszcza przy graniu blisko główki (pierwsze pozycje). Czasem, by zapobiec wspomnianym niedogodnościom gitarzysta stawia na palce prawą nogę (nie stojąca na podnóżku), co jest męczące, jak i nie daje komfortu stabilności.

Zbyt skrzypiące krzesło Aby zapobiec skrzypieniu grający może próbować unikać nadmiernych ruchów, co, raz, skupia go niepotrzebnie na rzeczach drugorzędnych, dwa, utrudnia mu swobodę i spontaniczność interpretacji. Problem podoby wykształcić się może w przypadku krzesła niestabilnego.

Gitarzysta siedzi zbyt głęboko w krześle Jest to sposób siedzenia bardziej przypominający odpoczynek, "luzacki", niejako od niechcienia, aniżeli prężność związana z graniem. Ów brak prężności jaki wynika z takiej postawy odbija się z reguły niepozytywnie tak na samej grze jak i wrażeniu wizualnym (a przez ogólne, zapewne i na słuchowym) słuchaczy.

Gitarzysta jest zbyt skręcony w stronę lewej ręki W skrajnych przypadkach wychyla się wręcz tak, by móc obserwować gryf od przodu. Przy padłość szczególnie częsta zwłaszcza w początkowym okresie nauki. Sprzyja temu ów niewdzięczny sposób oznaczania pozycji na gryfie (spotykany szczególnie często w tańszych modelach gitary) po przez umieszczanie znaczków na przodzie gryfu a nie na jego krawędzi.

Gitarzysta jest zbyt spięty Objawiać się to może w nieruchomej postawie, napiętych mięśniach dłoni, barków, ściśniętej szczęce, napiętych mięśniach twarzy itp. Napięcie ciała obniża komfort i zadowolenie wynikające bezpośrednio z faktu grania. Również może mieć niepozytywny wpływ na interpretację wykonywanej muzyki, czyniąc ją mało spontaniczną, sformalizowaną, sztywną, by nie powiedzieć, że czasem wręcz „drętwą”⁵.

2.3 Metody zapobiegania

Rozwiązanie większości problemów zarysowanych w poprzednim punkcie nasa się automatycznie poprzez zaprzeczenia. Zbyt niskie/wysokie/skrzypiące krzesło trzeba po prostu zamienić na krzesło właściwe⁶, a siedzącemu za głęboko (z reguły młodemu) muzykowi zaproponować umiejscowienie się bardziej na skraju krzesła. Natomiast pozbycie się nawyku nadmiernego skręcania w lewo,

⁵To szczególnie niewdzięczne określenie, nie jest zarezerwowane rzecz jasna dla nieudolności wykonawczych wynikających li tylko ze spięcia. Przyczyny bywają nieraz bardziej gruntowne. Wręcz fundamentalne i - niestety - nienaprawialne.

⁶Nie jest wcale oczywistą odpowiedzią na pytanie o to, jakie krzesło uznajemy, za właściwe. Istnieje tu niewątpliwa względność uzależniona różnorodnością sylwetek i gabarytów grających, jak również ich subiektywnymi upodobaniami.

czy też wychylania się do przodu, tak proste już nie jest. Również nie jest proste pozbycie się napięcia jeśli takowe spontanicznie się pojawia.

Problem skręcania się (wychylania) w stronę gryfu wynika z reguły z niedostatecznej biegłości poruszania się po nim. Rozwiązania zatem dopatrywać się by należało w poprawie techniki lewej ręki. W tym stanie rzeczy wskazane wydają się być wszelakie ćwiczenia wykonywane wolno i z uwagą, jednakże bez możliwości obserwowania lewej dłoni, tak aby „poczuć” gryf.

Problem sztywności ciała jest niejednokrotnie spowodowany niewygodą pozycji ciała lub niestabilnością krzesła. Grający, aby utrzymać pełną kontrolę w niewygodnych warunkach spina się (napina mięśnie nogi, gdy ją podnosi w przypadku zbyt wysokiego krzesła, zachowuje nieruchomą pozycję w przypadku niestabilnego krzesła). Rozwiązania w takich przypadkach dopatrywać się zatem należy w poprawie warunków otoczenia. Jednakże czasem sztywność może mieć podłoże psychologiczne, wynikać ot choćby z nieśmiałości. Tu pomocą mogą być ćwiczenia ruchowe, wykonywane przed graniem, lub w przerwach między kolejnymi okresami ćwiczenia. Wydaje się, że proste skłony, skręty tułowia, a nawet⁷ podskoki przynieść mogą efekt zaskakujący.

W niektórych sytuacjach sztywność ciała wynikać może z niewłaściwej proporcji rozkładu sił podczas trzymania instrumentu. Przykładowo zbyt słabe dociskanie kciukiem lewej dłoni tyłu gryfu⁸, może sprawić, że przy silnym nacisku palców na struny (zwłaszcza przy tzw. „twardej gitarze⁹”) grający zmuszony jest do silnego przytrzymywania dla przeciwwagi pudła gitary. Może to powodować napięcie prawego przedramienia.

Inny przykład. Złe ułożenie prawej ręki na pudle, może sprawić, że grający odczuwał będzie ucisk na ścięgna przez krawędź pudła, co prowadzić może do unoszenia tej ręki, a przez to napinania mięśni prawego barku.

Widać tu zatem w sposób jasny, że rzeczywista przyczyna napięcia, nie musi być oczywista.

Szczególnym, bo nie do końca jasnym i trudnym do określenia genezy, wydaje się być problem napinania mięśni twarzy¹⁰. Przypadłość zdaje się nie wielka, acz nie bez znaczenia. Osobiste doświadczenie podsuwa mi skuteczne, choć niewątpliwie niezbyt atrakcyjne rozwiązanie tego problemu, a mianowicie, ćwiczenie¹¹ z lekko rozchylonymi ustami i wysuniętym językiem.

3 Lewa ręka

Przejdźmy teraz do analizy ustawienia aparatu lewej ręki. Część cennych uwag pojawiło się niejako przy okazji już w poprzednim punkcie. Tu tym wątkiem analizy zajmiemy się bezpośrednio.

⁷Kto wie, czy nie przede wszystkim one.

⁸Z tym jednakże nie należy nigdy przesadzać

⁹Problem menzury, wysokości progów, twardości strun.

¹⁰Znany autorowi z autopsji w postaci zaciskania szczęki

¹¹Z przyczyn oczywistych jest raczej nie wskazane by tę metodę świadomie stosować w czasie publicznych występów.

3.1 Wskazówki ogólne

Zasada ogólna odnośnie ustawienia lewej ręki wydaje się być oczywista: ręka winna być ustawiona w taki sposób, aby umożliwiła to sprawne poruszanie się po gryfie. Mówiąc tu o ręce, mamy na myśli wszelkie jej części składowe od palców zaczynając, a na ramieniu kończąc. Okazuje się bowiem, iż każda z tych części posiada swoisty dla siebie wpływ na technikę grającego.

3.2 Często spotykane wady

Rozważmy często spotykane nieprawidłowości w kontekście ustawienia lewej ręki.

Nadgarstek nadmiernie wysunięty do przodu Przede wszystkim jest to szkodliwe dla stawu nadgarstkowego. Dalej jest to pozycja niestabilna (słabe oparcie), napięta (naciągnięte zewnętrzne ścięgna ręki) co negatywnie odbija się na sprawności grania i, po przez zaniżenie komfortu, utrudnia grę przez dłuższy okres czasu. Oczywiście czasem takie wysunięcie nadgarstka jest wręcz konieczne (choćby przy próbie chwycenia dźwięków daleko odsuniętych od siebie, patrząc wzdłuż gryfu, czy też gra powyżej 12-stej pozycji), jednakże winno mieć to charakter epizodyczny i po zniknięciu takiej konieczności, należy jak najszybciej powrócić do wygodnego ułożenia ręki.

Nadmiernie wysunięty kciuk Jest to w pewnym sensie bardzo wygodny sposób trzymania gitary, nie męczący kciuka, który nieustannie równoważyć musi nacisk palców na struny. Jednakże posiada zasadniczą wadę. Mianowicie uniemożliwia szeroki rozstaw palców, a w razie konieczności zagrania względnie daleko położonych dźwięków, wymaga dużego ruchu w nadgarstku, co niewątpliwie negatywnie odbija się na sprawności grania. Takie wysunięcie utrudnia również grę lewej ręki na strunach basowych i wręcz uniemożliwia granie akordów wykorzystujących *bare*.

Odstający mały palec W takim przypadku odstający palec wykonywać musi nadmiernie obszerne ruchy (długa droga do strun). Odbija się to rzecz jasna na szybkości grania. Wyróżnić można dwie zasadnicze przyczyny takiego stanu rzeczy. Po pierwsze źle ustawiony instrument. W sytuacji gdy główka gitary wysunięta jest za bardzo do przodu, grający zmuszony jest albo mocno skręcać nadgarstek, tak by zachować względnie jednakową odległość palców od gryfu, albo też z tego rezygnuje pozostawiając odchylony mały palec. Drugim powodem może być zwykły nawyk, mały palec jako z reguły najslabszy, ma często tendencję do cofania się, odstawiania.

Nadmiernie nacisk palców na gitarę Może to być spowodowane zbyt wysokim położeniem strun nad gryfem, lub też po prostu złym przyzwyczajeniem. Czasem wynika dodatkowo ze złego umiejscawiania palców na gryfie, to znaczy, przyciskaniu strun w zbyt dużej odległości od progu. Wada ta utrudnia zarówno sprawną jak i długotrwałą grę na instrumencie.

Podniesiony łokieć Powoduje to męczące napięcie w barku, odbierając komfort grania.

3.3 Metody zapobiegania

Należy stwierdzić wyraźnie, iż najlepszą metodą ustawiania lewej ręki jest właściwa praktyka grania. Trudno sobie wyobrazić skuteczne ustawianie ręki „na sucho”, bez grania. Praktycznie rzecz biorąc wskazany jest taki dobór ćwiczeń, który niejako wymusi na grającym właściwy układ ręki. Dobrą zasadą wydaje się być ćwiczenie w wysokich pozycjach, tam z reguły w sposób naturalny ręka układa się zgodnie z wymogami ekonomiki grania. Proste wprawki angażujące wszystkie palce, wykonywane w bardzo wolnym tempie, w uważnym obserwowaniu każdego ruchu tak zarówno palców aktualnie zaangażowanych jak i wolnych zdają się być nie do przecenienia. Szczególnie istotne jest tu zwracanie uwagi na na fazy odpoczynku, rozluźnienia palców po wykonanej pracy. Ma to istotny wpływ tak zarówno na sprawność grania, jak i kondycję muzyka.

4 Prawa ręka

Ostatnim elementem postawy grającego rozważanym przez nas w tym tekście jest ustawienie prawej ręki.

4.1 Wskazówki ogólne

Prawa ręka winna być z jednej strony stabilna, a z drugiej strony tak ułożona, by była możliwość swobodnego poruszania się wzdłuż strun (od podstawka do gryfu i z powrotem). Winna być tak ułożona, by pudło gitary (zwłaszcza krawędź) nie uciskały jej zbyt mocno, hamując w ten sposób swobodny przepływ krwi i blokując ścięgna. Jej ułożenie winno sprzyjać sprawnemu poruszaniu palcami prawej ręki, bez konieczności wykonywania zbyt dużych ruchów przy zamianach technik (np. arpeggio a tremolo). Dotyczy to zwłaszcza ruchów nadgarstka. Ponadto, pozycja prawej ręki winna sprzyjać realizacji zasadniczego celu jaki jest przed nią stawiany, a mianowicie - wydobywaniu soczystego, klarownego i szlachetnego dźwięku.

4.2 Często spotykane wady

Rozważmy kilka częściej spotykanych błędów ustawienia aparatu prawej ręki.

Ręka za bardzo cofnięta do tyłu W skutek takiego ustawienia krawędź pudła rezonansowego naciska na ścięgna. Przy takim ułożeniu ręki utrudnione jest przesuwanie jej w stronę gryfu.

Ręka za bardzo wysunięta do przodu Takie ułożenie wymusza nadmierne wygięcie w przód nadgarstka. Wpływa to negatywnie tak zarówno na poczucie pewności i stabilności ręki, na sprawność ruchów jak i komfort grania (ścięgna zewnętrzne są nieustannie napięte), jak również, niejednokrotnie, na wydobywany dźwięk, który w takiej sytuacji jest często ostry, paznokciowy, mało osadzony a przy tym mało zróżnicowany.

Nadgarstek wygięty w bok Takie ułożenie niejednokrotnie wymuszone jest przez zbyt poziome ustawienie gitary, co wynikać może ze zbyt niskiego podnóżka, zbyt wysokiego krzesła, lub niewłaściwego ułożenia samej gitary. Powoduje to napięcie ręki a tym samym zmniejsza sprawność gry.

Nadgarstek wygięty do wewnątrz W skrajnych przypadkach nadgarstek opiera się o pudło gitary. Takie ułożenie prawej ręki posiada niewątpliwą zaletę - jest niezwykle stabilne (zapewne dlatego "brykający" po scenie gitarzyści rockowi w taki właśnie sposób rękę tą układają w sytuacji wydobywania dźwięków palcami). Jednakże w przypadku gry na gitarze klasycznej wiąże się to z wadą na tyle silną, że należy uznać ten sposób ustawienia ręki za niewłaściwy. Przy opartym nadgarstku na pudle praktycznie jedynym możliwym sposobem pobudzenia struny do drgania jest jej zarwanie. Technika ta jest sama w sobie w niektórych przypadkach ciekawa i pożyteczna, jednakże nie może być traktowana jako zasadnicza. Poza tym zdolność manewru kciukiem jest tu istotnie ograniczona.

4.3 Metody zapobiegania

Podobnie jak w przypadku lewej ręki, proces ustawiania ręki prawej winien się dokonywać w praktyce, podczas ćwiczenia. Niezwykle pożytecznym w tej kwestii ćwiczeniem jest wydobywanie dźwięku „ze strun”. W tym celu należy wszystkie palce (łącznie z kciukiem) oprzeć na strunach, a następnie wydobywać dźwięk przyjmując taką postawę jako wyjściową. Należy jednakże uważać, aby palce wykonywały ruch jak najbardziej zbliżony do tego, jaki wykonują w przypadku uderzania z powietrza. Wystrzegać się należy „zarywania” strun, szarpania.

5 Zakończenie

Należy jasno stwierdzić, iż pojęcie „postawy grającego” jest ze wszech miar pojęciem dynamicznym i nie należy go rozumieć w sposób sztywny. Postawa nie jest bowiem celem samym w sobie, lecz spełnia funkcję służebną względem innych celów, a te jak wiadomo są zmienne, tak jak zmienna jest sama muzyka, jak zmienne są wykorzystywane w niej techniki. Ponadto, należy mieć świadomość kompromisów jakie zaistnieć muszą pomiędzy poszczególnymi elementami postawy. To co wygodne dla jednej ręki, niejednokrotnie wymusza uniedogodnienia dla ręki drugiej i odwrotnie, a wszystko to konkuruje dodatkowo z ogólną pozycją ciała. Mówić tu można o swoitym dopasowaniu się muzyka

do instrumentu¹². Jest to zagadnienie o tyle trudne, że wymiary instrumentu są z reguły niezmiennie, standardowe, dla wszystkich jednakowe, podczas gdy ciało człowieka jest swoistym indywidualum, czymś, by bez zbytej przesady rzec, niepowtarzalnym. Takie zestawienia nieuchronnie rodzą problemy.

¹²W tym aspekcie o dopasowywaniu się instrumentu do muzyka raczej mówić nie można.