

Скотт Теннант

Качающий нейлон.

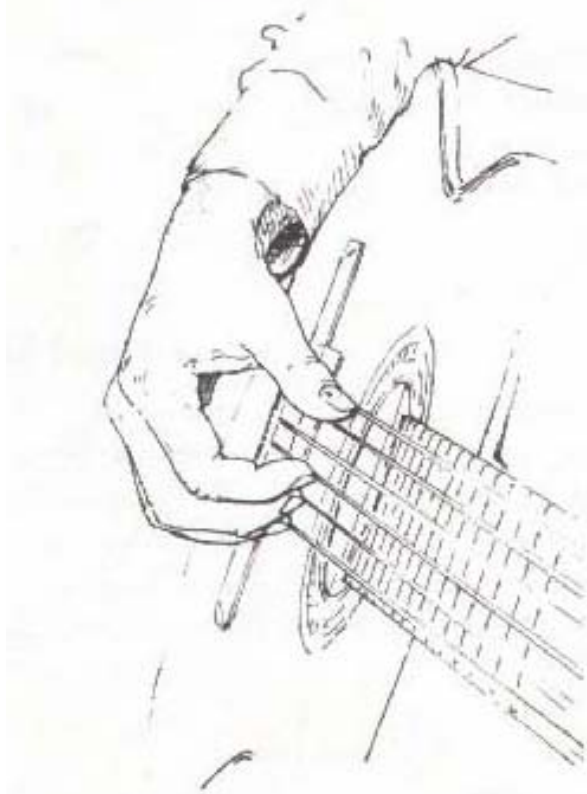
(Технический учебник по классической гитаре)

Немного о том, что «делать» и «не делать»

О Руках.....

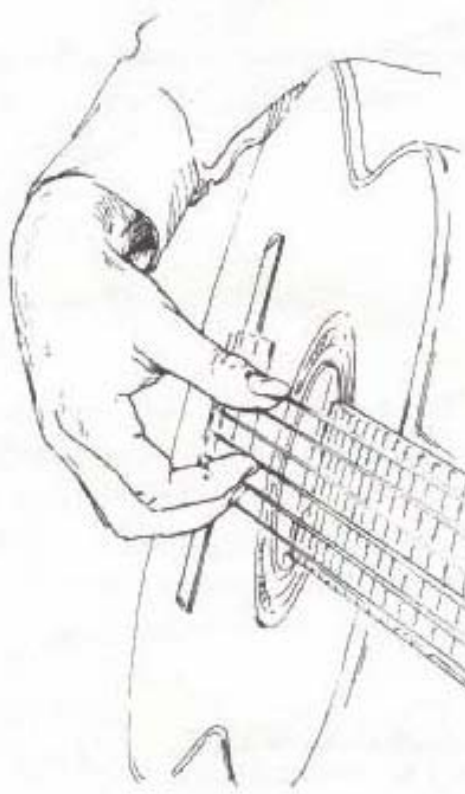
Прежде, чем мы погрузим Вас в технические упражнения этой книги, давайте рассмотрим некоторые основные принципы. Есть много гитаристов, которые, несмотря на нескладный вид их рук, положение, и технику, производят удивительные результаты. В основном, философия состоит в том, что достаточно оставить одно то, что хорошо (или, "если это не устанавливается, не устанавливайте это"). Мое первоначальное намерение при написании этой книги состояло в том, чтобы не заявлять читателям точно, как держать руки, как сидеть, etc. Но есть некоторые физические проблемы, которых нужно избегать, и некоторые основополагающие истины, к которым нужно обратиться.

See here how the wrist is straight on the top-side of the hand, and not on the bottom-side.



Наклон запястья достаточно прямой как сверху, так и снизу.

Here the wrist is bent too much, and thus not allowing the tendons to work easily.

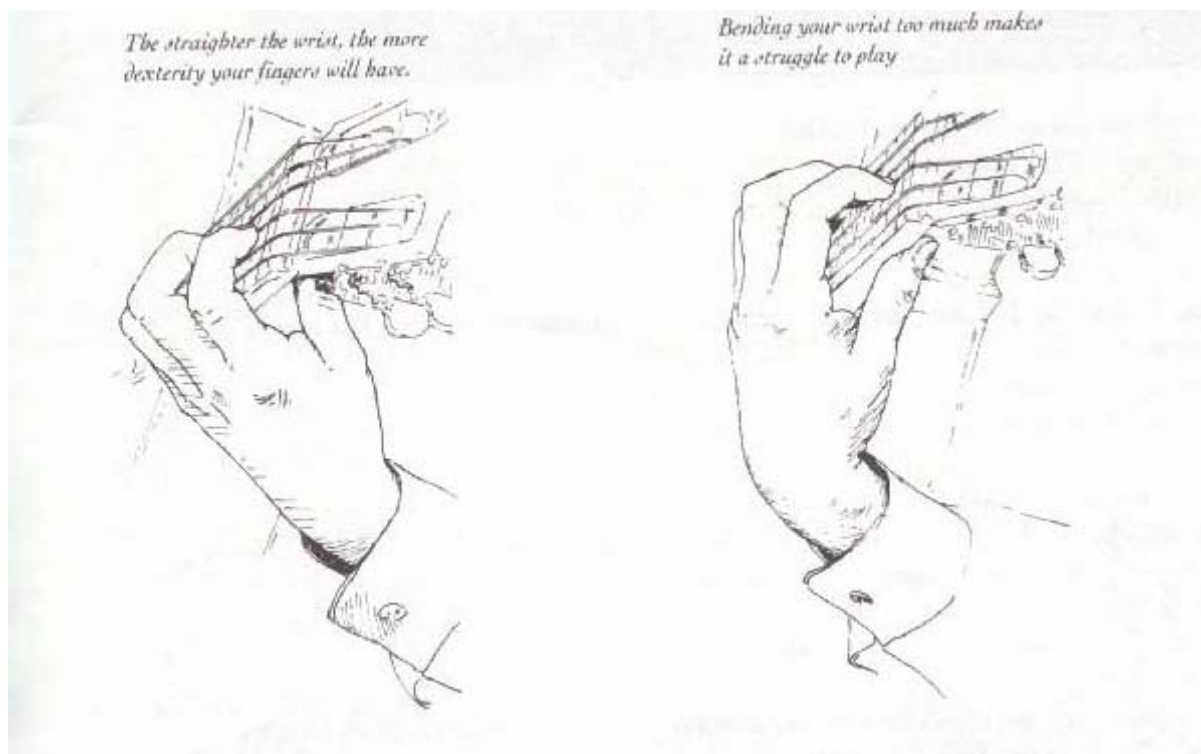


Здесь запястье согнуто слишком сильно, и таким образом не позволяет сухожилиям легко работать.

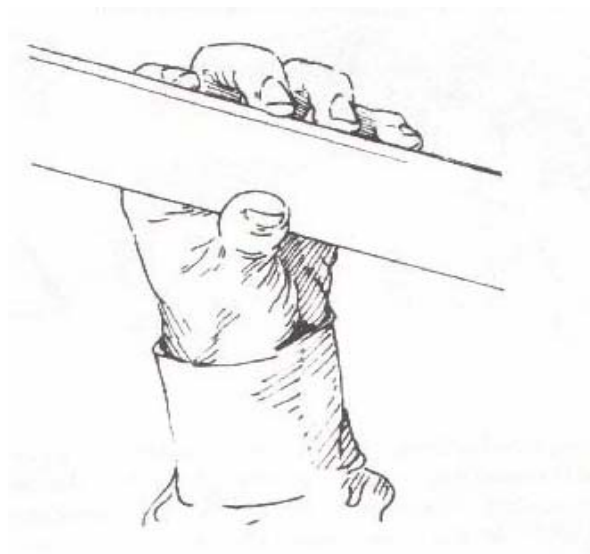
Пробуйте такой эксперимент: согните ваше запястье, сжатое в кулак. Не очень удобно, не так ли? Для пальцев, чтобы работать правильно, удобно, и длительное время, сухожилия должны быть свободными насколько возможно для вращения (они как кабели) в запястном туннеле. Запястный

туннель - проход в вашем запястье. Слишком сильный изгиб запястья сужает проход и ухудшает сухожилия, и может, в конечном счете, вызвать непоправимое повреждение.

В двух диаграммах, которые следуют дальше, заметьте, как тот же самый принцип переноситься и на левую руку



Что касается вашего левого большого пальца, его вообще мудро помещать только под вашим вторым (средним) пальцем. Это создает своего рода тиски, и позволяет распределить давления равномерно по руке.



О Теле.....

Тело должно также быть в расслабленном состоянии. В то время как, пробуем вытянуть вашу шею и позвоночный столб вверх к потолку, немного удерживаем ваши плечи (только для того чтобы препятствовать им повиснуть вперед). Теперь, расслабьте ваши мышцы так, чтобы ваше тело замерло самостоятельно в этом положении. Это - хорошее состояние для тела, чтобы расположиться. Ваши

плечи не должны быть вдавлены в шею. Смотрите на иллюстрацию в следующей главе об удерживании гитары.

Об удерживании гитары. (Треугольник)

Гитара касается тела в трех точках, чтобы создать треугольник:

1. В более низкой части груди (около грудины).
2. Сверху левого бедра.
3. С внутренней стороны правого бедра.

Конечно, применяется реверс, если Вы играете левой рукой. Этот треугольник поддержан в месте, где правое предплечье отдыхает на инструменте.



Да, это элементарно, но именно это положение обеспечивает лучший угол для гитары. Для хорошего звукового тона, особенно на концерте, существенно, чтобы вибрация задней части гитары не была поставлена под угрозу, касанием задней деки вашим животом. Так как гитара - очень направленный инструмент (звук кажется лучше там, куда Вы нацеливаете резонатор), этот угол также позволяет звуку распространяться по большому пространству, потому что этот треугольник препятствует направлению инструмента в пол.

«Отказ от подготовки – подготовка неудачи»

Джон Вуден, бывший баскетбольный тренер UCLA.

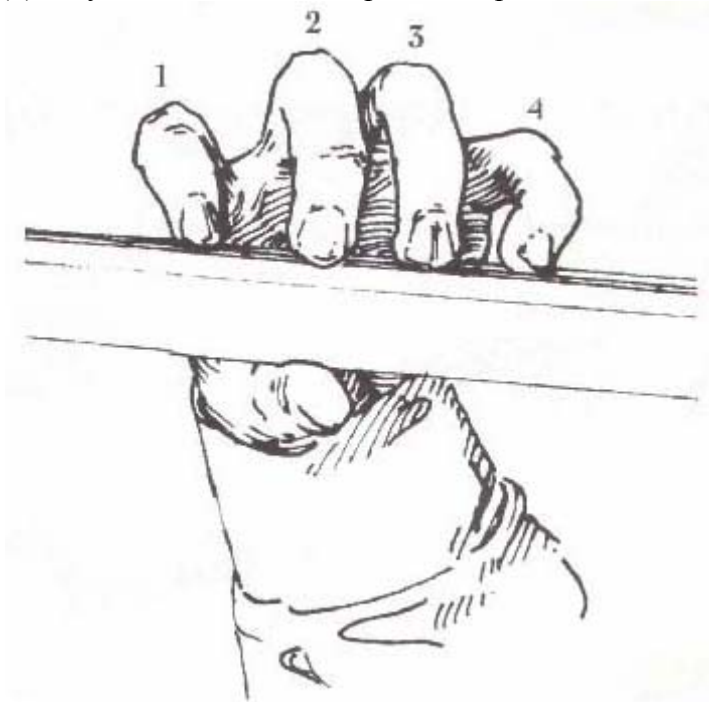
Левая рука

Размещение пальца и точность

Жизненно важно, чтобы каждый принял сильную "позицию" левой руки и поместил пальцы в положение, которое позволяет достичь растяжки и гибкости.

Как Вы можете видеть на иллюстрации ниже, не все пальцы левой руки размещены перпендикулярно от центра пальца. Скорее всего, выгодное положение левой руки следующее:

1. Первый палец (1) играет левой стороной кончика пальца.
2. Второй палец (2) играет только налево от кончика пальца.
3. Третий палец (3) играет только на право от кончика пальца.
4. Четвертый палец (4) вступает в контакт на правой стороне кончика пальца.



Это позиция позволяет развить мускулы во время игры с обеих сторон руки. Не обязательно опирать пальцы 1 и 4 (хотя это - выгодно), Нужно сбалансировать руку в целом и получить этому более сильную, более безопасную позицию. Это позиция позволяет достичь пальцам большую ловкость.

Заметьте место касания каждого пальца. Они не касаются по середине! Мало того, что они не касаются, но и есть некоторое количество дополнительного места. Это позволяет пальцам распространяться обособленно и добиваться, когда это необходимо, большей скорости. Никогда не позволяйте касаться кончикам пальцев. Потому что в этом случае это заберет больше мускульного

усилия, чем расположение пальцев отдельно от струн, ведь главное слово этой книги - "экономика": *экономика усилия, экономика энергии, экономика движения.*

Что касается большого пальца, держите его только под вторым пальцем. Это помогает распределить давление равномерно между большим пальцем и остальными, создавая своего рода тиски.

Давление и Высвобождение

Ознакомьте себя с позицией левой руки, особенно если это ново для Вас, упражнение следующее:

Упражнение на Давление и Высвобождение.

Поместите вашу левую руку в правильную позицию как показано на странице 5.
(Не пренебрегайте также вашим большим пальцем.)

Расположите пальцы 1,2,3 и 4 на ладах I, II, III и IV соответственно на любой струне (хотя я предлагаю вам начать с третьей струны). Придавите ими струну и затем освободите их (выпустите давление), сохраняйте ваши пальцы над струнами. Из этого положения "расслабления над струнами", продолжайте придавливать эти четыре пальца, и затем освобождайте их. Нажмите, затем опустите. Нажмите, затем опустите еще раз. Сделайте это неоднократно, держа ваши пальцы на струне. Главное в этом упражнении вы должны непосредственно почувствовать, с какой силой ваши пальцы нажимают (применяют давление), и затем опускают (полностью снимают давление) с той же самой силой. Все четыре пальца должны нажимать и высвобождаться одновременно. Почувствуйте захват тисков, о котором мы говорили ранее. Чувствуйте, чтобы давление распределялось равномерно всюду по всем четырем пальцам и большому пальцу.

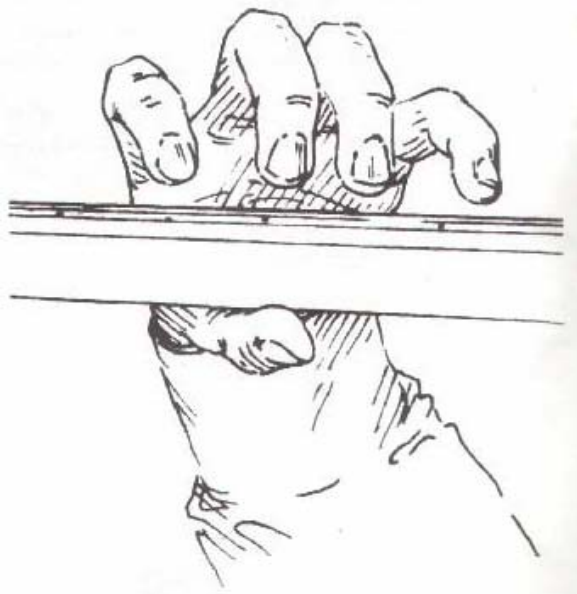
После того, как Вы повторили это движение много раз и приучили руку к этому движению, попробуйте придавливать пальцы по одному. Начало – из того же самого положения, как и прежде: со всеми четырьмя пальцами, касающимися струны, но не нажимая.

Смена пальца

Столь элементарно, как это может казаться, мы только что коснулись самой важной проблемы «хорошей» левой руки: управление давлением и расслаблением в пальцах. Теперь давайте углубим и подход, к смене пальцев в той же самой манере.

Проблему со сменой пальцев решает надлежащее расстояние от струны. Заметьте на иллюстрации справа, что все пальцы примерно находятся том же самом расстоянии от струны.

В идеале, пальцы должны быть приблизительно на половину дюйма выше струны, но определенно не больше, чем на один дюйм. Располагая пальцы больше, чем на один дюйм выше струны, мы проигрываем в нашей цели экономии движения.



От этой позиции мы будем практиковать следующую хроматическую гамму.

С той же самой непосредственностью как в предыдущем упражнении, придавите пальцы и освободите их, по одному. На сей раз, однако, не держите ваши пальцы, что бы они касались струны, если они не играют. Когда Вы освобождаете палец, который закончил играть, отпружиньте его назад на место: приблизительно на половину дюйма выше струны. Так как мы будем иметь дело с правой рукой в следующем разделе, не волнуйтесь пока, какую аппликатуру правой руки использовать. Делайте простое чередование *i, m*. Удар с опорой (*Apoyando*) или свободный удар (*Tirando*) - не имеет значения. Фокусируйтесь только на левой руке.

Упр. 1



Когда один палец освобождается, удостоверьтесь, что следующий нажимает с точно тем же самым количеством давления. Я люблю воображать этот обмен, как перемещение веса от пальца к пальцу. Чувствуя изменение веса, почувствуйте его не только в пальцах, но всей руке. Это даст Вам лучшее понимание баланса руки.

Восходящие легато (*Hammer-ons*)

Хорошее твердое восходящее легато (или, в просторечье «**Hammer-on**») является не чем иным как немного более энергичным подходом к применению *давления/высвобождения*.

С высоты полдюйма, парящей позиции, изображенной в последней диаграмме, просто быстро опускайте (щелкните) желаемым пальцем на струну. Если Вы старательно практиковали упражнения Давления/Выпуска до сих пор, чувство в течение выполнения легато - то же самое. Давление быстро и точно. В случае легато, палец должен быть опущен вниз на струну с немного большей скоростью.

Это - то, что производит звук и создает тон в течение легато. Не поднимайте палец выше струны, чем от полдюйма до дюйма, и не нажимайте на струну немного тяжелее. Скорость - под счет. Я люблю использовать слово "snap" (щелчок, моментальный снимок), относительно легато, потому что, для меня, это - то, что походит и чувствуется.

В следующем простом упражнении, не торопитесь и сделайте несколько повторений каждого легато.

ДЕЛАЙ - опускайте палец быстро и чисто на струну.

НЕ ДЕЛАЙ - продолжать применять дополнительное давление, как только Вы нажали на струну.

Если ваше легато будет достаточно быстро, то силы, с которой Вы снижаетесь на струну, будет достаточно, чтобы сохранять ноту ясно звучащей.

Повторите каждый пример 4 раза



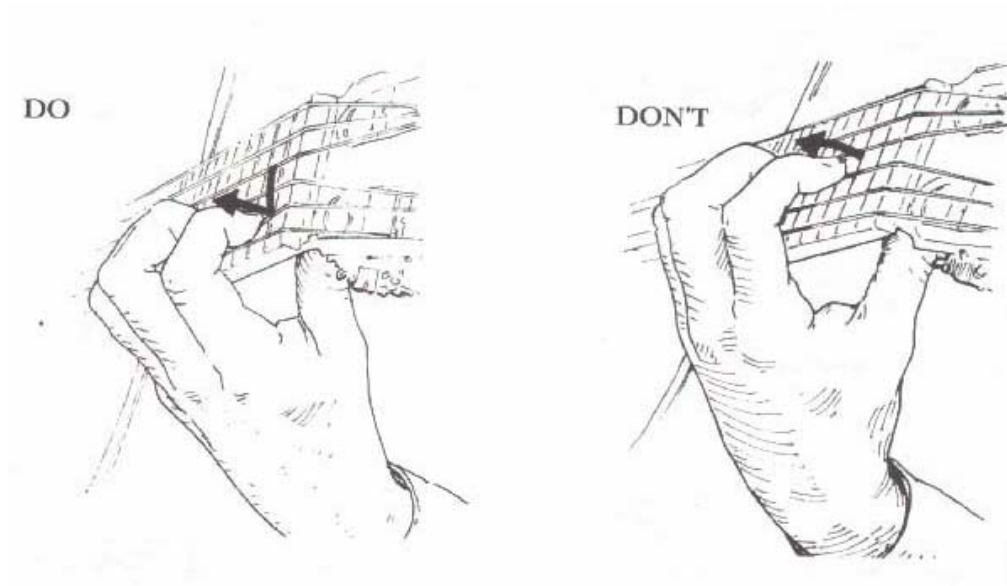
Как в упражнении с давлением/высвобождением, перераспределение веса должно происходить из пальца в палец. Непосредственно перед тем, как палец выполняет легато, он разгружен. Когда он выполняет легато, он наполняется энергией, и комбинируя мускулы (импульс), щелкает по струне: со скоростью моргания глаза.

Верте! Скорость работы, не вызовет напряженности, в вашем легато. И прежде, чем Вы начинаете жаловаться, что половина дюйма - очень мало места, посмотрите известный «Однодюймовый Удар» Брюса Ли. Его кулак был только на расстоянии в одного дюйма от груди неудачного добровольца, он ударил кулаком, и отбросил им назад для нескольких ярдов! Так, и я думаю, что Вы можете произвести сильные, чистые звучащие легато с немного меньшим усилием, не так ли?

Нисходящие легато (Pull-offs)

Нисходящее легато, или pull-off, имеют тот же самый вид "snap", только с несколькими дополнительными компонентами.

На двух последних иллюстрациях Вы можете видеть то, на что похож безопасный pull-off, и на что похож обычный, но опасный pull-off.



В первом примере, палец опускается на гриф и следующую струну. На первый взгляд, кажется, как будто палец действительно тянет себя от струны: но в действительности, мы делаем струнный «зацепку – прочь» кончиком пальца. Это, конечно, заставит упереть палец в следующую струну, создавая своего рода удар левой рукой с опорой. Используйте эту смежную струну, чтобы помочь пальцу освободиться, и вернуться к струне назад в исходное положение выше струны.

Вторая иллюстрация показывает pull-off, исполняемый обычно многими людьми. Фактически делая прием "pull-off" буквально, палец тянут вверх далеко от струны и грифа, создавая, таким образом, последовательно слабый звук.

Практикуйте следующее упражнение легато с этими памятками:

Из состояния динамического расслабления (в этом случае, палец прижимает струну только с силой, чтобы сделать ноту звучащей), после движения «snap» (зацепка) палец движется быстро через струну, затем пружинит назад в расслабленное положение. Как «зацепка», так и «пружина» делается одним движением. Палец, не должен казаться, вынужденным к поддержке. Исполните это быстро, используя струну как трамплин, чтобы она помогала Вам.

Повторите на каждой струне

Повторите каждый пример 4 раза

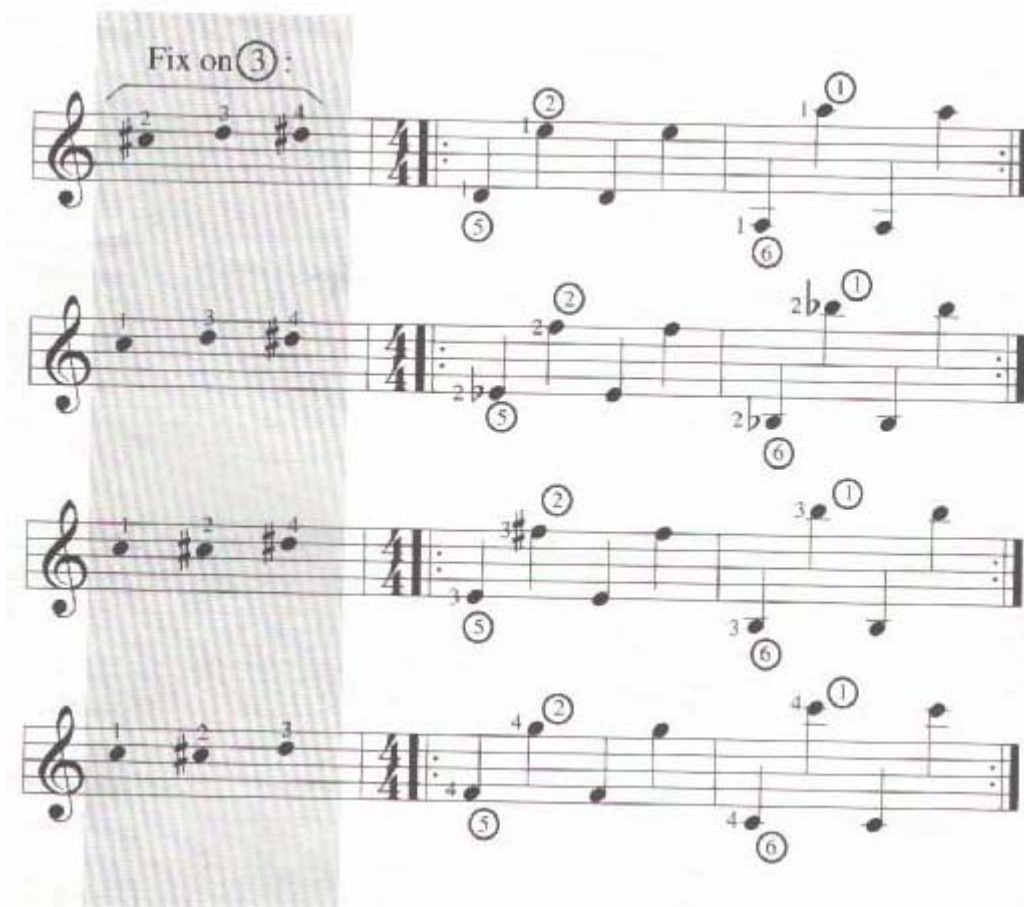


Независимость пальца

Важно, чтобы пальцы были в состоянии маневрировать независимо друг от друга. Следующие упражнения предназначены, для того чтобы увеличить и вертикальную и горизонтальную ловкость. Некоторые упражнения также включены в **Ежедневную Программу Разминки**. См. ниже.

1

Поставьте или "зафиксируйте" указанные пальцы на третьей струне. Играйте ноты, свободным пальцем. Это схема всегда помогает мне думать о неподвижных пальцах, поставленных на грифе, и свободном пальце,двигающемся легко, как перо. Я также предпочитаю практиковать эти упражнения в пятой позиции, где лады ближе друг к другу, и горизонтальная растяжка легче и поэтому для меня это менее утомительно в протяженном промежутке времени.



2

Теперь мы будем иметь дело с перемещением двух пальцев и фиксацией двух пальцев. Те же самые принципы применяются и здесь: зафиксируйте два неподвижных пальца на шее грифа, держа два подвижных пальца насколько возможно свободнее. Вы найдете, что в этом упражнении имеется большой потенциал для растяжения, выполняйте упражнение медленно и сосредотачивайтесь на растяжении, поскольку Вы растягиваете ваши пальцы так же и на противоходе, поскольку они сменяют друг друга. Наконец, выдержите вторую басовую ноту во время путешествия пальца на верхней ноте, и затем выдержите верхнюю ноту, когда вы переключаетесь к басу, etc.

Fix on (3):

The image displays six staves of musical notation, each representing a different variation of a guitar exercise. Each staff begins with a treble clef, a key signature of one flat (B-flat), and a 4/4 time signature. The first measure of each staff contains a circled number '3' with the instruction 'Fix on (3):'. The subsequent measures show a sequence of six chords, each with a circled number (1 through 6) and specific fingerings indicated by numbers 1-4 above the notes. The chords are: 1 (open), 4 (open), 5 (open), 2 (open), 1 (open), and 6 (open). The notation includes various note values (quarter and eighth notes) and rests, connected by slurs and beams.

#3 - Противопоставляющее Движение

Вы должны практиковать это упражнение двумя способами:

Во первых играйте стаккато, отделяя ноты. Позвольте вашим пальцам левой руки почувствовать отпружинивание вверх между аппликатурными изменениями. Помните, не пружиньте вверх выше, чем на дюйм. После того, как Вы возьмете ноту, немедленно разместите пальцы прямо выше следующих двух нот. Не торопитесь и играйте через каждую вариацию этим способом.

На **следующем шаге** вы должны играть упражнение настолько легато насколько возможно, без значительного промежутка между нотами. Чтобы сделать это, оставайтесь на струне по возможности до последнего момента. Визуализируйте ваши пальцы, идущие на две следующие ноты, затем переставьте их.

#4 – Характерное горизонтальное строительство.

Такие упражнения, как это, заслужили названия этой книги. Мы сосредотачиваемся на некоторых вещах в это их фигурах. Прежде всего, потому что это - легато, мы должны удостовериться, что мы играем их чисто и надлежащим «щелчком». Пробуйте заставить каждую ноту звучать ясно. Очень важно применять расслабление или освобождение каждого пальца, когда он поднимается.

Так как ваш палец растягивается поперек струн, и фактически в тот же самый момент вы снимаете его, у вас мало времени, чтобы разгрузить палец. Вот почему я настаиваю, чтобы Вы начали играть медленно. Начните с темпа на метрономе $\text{♩} = 60$.

Мы также должны сконцентрироваться на растяжке пальцев. Пробуйте помещать следующий палец по его ноту сразу же. Играйте медленно, но быстрым шагом.

ВАЖНО: Если Вы почувствуете какую-нибудь боль в вашей руке, запястье, или предплечье, остановитесь и отдохните. Конечно, необходимо различать боль и небольшую усталость. Конечный пункт этих тренировок, усиление вашей руки, увеличение стойкости и работоспособности, развитие определенных мускул, которые прежде не могли работать. Ваша рука немного устанет после каждого упражнения, это нормально. Боль, однако, не нормальна, и единственный способ избавиться от нее состоит в том, чтобы прекратить играть.

Я также предлагаю, вам отдыхать пять минут или больше между каждым упражнением, пока чувство утомления не уйдет. Потом Вы можете начать снова. Играйте следующие упражнения, или повторите упражнение, который Вы только что играли. Если Вы чувствуете, что специфические растяжки невозможны для Вас, пропустите упражнение. Вы сможете сыграть его в свое время.

Начните с $\text{♩} = 60$

The image displays six staves of musical notation for guitar exercises. Each staff begins with a treble clef and a 4/4 time signature. The exercises are numbered 1 through 6, with the number circled below the first measure of each staff. The notation includes various rhythmic patterns such as quarter notes, eighth notes, and sixteenth notes, often beamed together. Some exercises feature slurs and accents. The exercises are arranged in a sequence, with each staff containing two measures of music separated by a double bar line. The key signature for all exercises is one sharp (F#).

The image displays six staves of musical notation in 4/4 time. Each staff begins with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The notation includes various rhythmic patterns, primarily quarter and eighth notes, often grouped in pairs or triplets. Fingerings are indicated by numbers 1-5 below the notes. The staves are numbered 6, 4, 2, 2, 4, and 6 from top to bottom. The first staff (6) features a sequence of eighth-note pairs with fingerings 1-3 and 1-3, followed by a triplet of eighth notes with fingering 5. The second staff (4) shows eighth-note pairs with fingerings 1-3 and 1-3, followed by a triplet of eighth notes with fingering 3. The third staff (2) contains eighth-note pairs with fingerings 1-3 and 1-3, followed by a triplet of eighth notes with fingering 1. The fourth staff (2) has eighth-note pairs with fingerings 1-3 and 1-3, followed by a triplet of eighth notes with fingering 3. The fifth staff (4) features eighth-note pairs with fingerings 1-3 and 1-3, followed by a triplet of eighth notes with fingering 5. The sixth staff (6) consists of eighth-note pairs with fingerings 1-3 and 1-3, followed by a final note with fingering 6.

5/4

4

simile

The musical score consists of ten staves of music. The first staff begins with a treble clef, a 5/4 time signature, and a '4' marking under the first measure. The second staff is marked 'simile'. The music is written in a key with one sharp (F#) and consists of eighth and sixteenth notes with various accidentals. The piece concludes with a double bar line and a final note on the tenth staff.

#5 - Любимая Тренировка Odiar's.

Я на самом деле не уверен, что этот любимая тренировка, но я действительно заимствовал ее у Одиара Ассата и его брата Серджио, когда они предложили что студенческое упражнение во время одного из своих мастер классов. Это упражнение понятно. Только удостоверьтесь, что Вы выдерживаете ноты, как обозначено.

The image shows a handwritten musical score for guitar exercise #5, titled "#5 - Любимая Тренировка Odiar's". The score is written in 4/4 time and consists of four parts, labeled A, B, C, and D. Each part is written on two staves. Part A starts with a circled 1 and a circled 3. Part B starts with a circled 1 and a circled 4. Part C starts with a circled 1 and a circled 5. Part D starts with a circled 1 and a circled 6. The notes are marked with fingerings 1-4 and include accidentals like sharps and naturals. The exercise involves holding notes for a specific duration, as indicated by the text above.

#-6 – «Паук»

Вот – еще одно развлечение. Это упражнение названо "паук", потому что, когда играют его плавно, ваша рука напоминает паука, ползающего по грифу. Разве это не изумительно?! Большая партия. Взволнуйте ваших детей.

Когда Вы снимаете одну пару пальцев, немедленно переместите их в позицию выше следующей пары нот.



Баре

Игра с большим количеством баре всегда раздражает. Однако, то утомленное, жгучее чувство, которое Вы ощущаете между вашим большим пальцем, и первый пальцем - вероятно только результат слишком серьезного нажима. Кроме того, если Вы остановитесь, чтобы подумать об этом, поймете, что редко баре требует всего пальца, нажимающего на гриф.

Вес против Давления

Сначала, проанализируйте ваше баре.

Вы позволяете весу вашей руки и силе тяжести помогать Вам?

Смотрите на изображение справа и см., куда должен быть направлен вес.

Обратите внимание, так же на угол грифа, на угол предплечья, вместе с силой тяжести, которая давит на локоть, ограничивая естественное направление веса назад в гриф. Верьте мне, намного легче почувствовать это непосредственно, чем описать словами.



Будьте избирательны.

Другой элемент, в который Вам нужен в решении вашей проблемы Баре, - избирательность. В аккорде точно должны звучать, только те ноты под вашим пальцем которые в него входят. Вам редко нужен каждый миллиметр вашего пальца, сжимающий гриф все время.

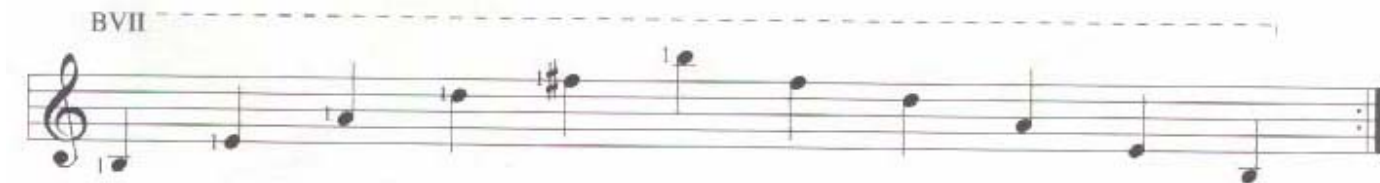
Как правило, Вы найдете, что-то, что делает ваш палец самым неудобным, это должно быть исправлено полностью или добавлено давление в среднем суставе. Посмотрите на этот следующий аккорд, и сыграйте его на вашей гитаре. Как Вы его играете, Вы зажимаете ваш весь палец поперек всех шести струн? Так не должно быть. Какие ноты от этого аккорда действительно должны играть с вашим первым пальцем?



Ответ: низкий си В на шестой струне, F фа диез на второй, и В си на первой. Только три ноты! Так в этом случае Вы не должны блокировать вашу среднюю часть. Фактически Вы можете отдыхать таким образом: создайте Баре, который заставляет ваш палец выглядеть изогнутым.

Так вам будет хорошо!

Легкое баре на седьмом ладу. Играйте каждую написанную ноту, применяя давление только к соответствующей части вашего пальца. Вы можете зажать струну, совпадающую со складкой в пальце. Если это случается, мягко перекатите или немного переместите ваш палец до получения ясных звуков. Так как все имеют различные пальцы, вы должны экспериментировать непосредственно для себя.



Резюмирование Всего этого

Мне кажется, что главная причина многих проблем рук людей и боли - задержка напряженности. Они (люди) держат напряженность в пальцах в руке, в то время как ноты изменяются, или в любое другое время, когда они фактически не играют на ноте. Нет никакой причины для этого кроме технической ненадежности. Осознайте то, что ваша рука делает в течение времени, какие пальцы являются необходимыми, а какие не полностью. Это - первый и самый важный шаг к безопасной методике. То, что Вы делаете или не делаете между нотами, означает все.

Затруднительное положение Эндрю Йорка Четырехголосный Этюд для Левой руки

Вот - изящный небольшой аккордный этюд, который Энди написал для левой руки. Учите только несколько вещей, играя это:

1. Не торопитесь - играйте в медленном темпе и убыстряйте, точные движения являются ключом.
2. Всегда визуализируйте в вашем мысленном взоре следующий аккорд перед перемещением туда.
3. Исполняйте все заливованные ноты.

А, Хотя идеальный темп - 80, начинайте намного медленнее и без метронома, метроном вынудил бы Вас перемещать руку к следующему аккорду с началом доли, готовы ли к этому Вы или нет.

Quadrivial Quandary

Andrew York

Andante (Legato)
♩ = 80 - 92
mp

harm. XII

10 *harm. XII*

1 2 3 4

13 *mf* BI BII BII BIV

1 2 3 4

16 *f* *harm. XII* *mp*

1 2 3 4

19 *p* *BV4* *harm. V* *pp*

1 2 3 4

22 *harm. with right hand XIX* *relax tempo* *molto rit.*

1 2 3 4

Фанфары Брайена Хэдома

Этюд Легато

Фанфары Брайена не только большая разминка легато, это так же подходит для концертной программы. Технически, этюд содержит хорошие равновесные легато, и противостоящие движения. Сосредоточьтесь на следующем:

1. Играйте медленно и выполняйте все легато точно с хорошим, твердым тоном.
2. Удостоверьтесь, что все проведенные ноты выдержаны в течение легато.
3. Примите во внимание изменения метра.

Fanfare

Brian He

♩ = ca. 224

f

VII

BVII₂

VII

BVII₃

VII

BVII_b

mp

BVII₃

f

cresc.

mp

This page of musical notation is for guitar and consists of seven systems of staves. The music is written in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#). The time signature is 4/4. The systems are numbered 21, 25, 29, 32, 35, 38, and 41. The notation includes various musical elements such as fingerings (e.g., 1, 2, 3, 4, 0), dynamics (e.g., *cresc.*, *ff*, *f*), and articulation marks (e.g., accents, slurs). Specific techniques are labeled: *BII* (Basso Intero) at measures 21, 25, and 41; *BIV* (Basso Intero) at measure 35; and *BII* at measure 41. The piece concludes with the markings *rit.* (ritardando) and *a tempo* (return to tempo).

45 VII

49 BVII₄

52 VII *decresc.*

55 *mp*

57 BII₃ *cresc.* *mf sub.mp* *cresc.*

59 *rall.* *f* VII