

В. В. Ломанович

ЗДОРОВЫЕ РУКИ СКРИПАЧА



ПЛАНЕТА
МУЗЫКИ

MUSIC
PLANET



УДК 613.65
ББК 85.315.3

6+

Л 74 Ломанович В. В. Здоровые руки скрипача : учебно-методическое пособие / В. В. Ломанович. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань : Планета музыки, 2023. — 192 с. — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-507-46233-9 (Издательство «Лань»)

ISBN 978-5-4495-2412-6 (Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

ISMN 979-0-66005-456-7 (Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

В книге «Здоровые руки скрипача» представлена система упражнений, которая дает возможность тем скрипачам, кто испытывает на себе негативное действие остаточного мышечного напряжения, перенастроить свои игровые ощущения и избавиться свой игровой аппарат от ненужной перегрузки. Высвобожденную энергию лучше потратить на решение более достойных задач: толкование, постижение и артистическое исполнение музыкальных произведений великих композиторов.

Эта книга — не научное исследование, а изложение эмпирического опыта педагога-практика с более чем сорокалетним стажем работы, знакомого с проблемой не понаслышке.

УДК 613.65

ББК 85.315.3

Л 74 Lomanovich V. V. The healthy hands of a violinist : methodical textbook / V. V. Lomanovich. — 3rd edition, stereotyped. — Saint Petersburg : Lan : The Planet of Music, 2023. — 192 pages. — Text : direct.

The book “The healthy hands of a violinist” presents a system of exercises that allows those violinists who experience the negative effect of residual muscle tension to reconfigure their playing sensations and save their performing apparatus from unnecessary strain. It is better to spend the released energy on solving more worthy tasks: the interpretation, comprehension and artistic performance of the musical works of great composers.

This book is not a scientific study, but a summary of the empirical experience of a practicing teacher with more than forty years of experience, familiar with the problem firsthand.

Обложка А. Ю. ЛАПШИН

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2023

© В. В. Ломанович, 2023

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», художественное оформление, 2023



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ





ПОИСК ОРИЕНТИРОВ

С чего начать? Как всегда, с самого начала. Провести полную инспекцию всего скрипичного багажа. Понятно, что о концертах надо на какое-то время забыть и придирчиво и самокритично профильтровать все, что связано с темой: *я и скрипка*. Были времена, когда для проведения такой «инспекции» студенты брали академический отпуск на год, и половину этого времени водили по открытым струнам, выверяя свои игровые ощущения. В полной изоляции от живой музыкальной жизни они старались забыть все, чему их до этого учили. В наш все убаюкивающийся век позволить себе такую роскошь — выпасть из времени — могут немногие. Можно ли перенастроить свои конфликтные взаимоотношения с инструментом быстрее и менее драматично? Думается, что можно. Для этого нужно научиться выявлять опасные симптомы, ставить точные «диагнозы» и не бояться называть вещи своими именами. Конечно, потребуются какое-то время (оно будет для каждого учащегося разное), для того чтобы увидеть проблему в целом и в мельчайших подробностях. После того как вы оцените масштаб «заражения» вирусом остаточного напряжения, можно будет составить подробный план действий. Возникнет необходимость исключить на какое-то время эмоциональное переживание музыкальных произведений и работать на материале простейших упражнений, но довольно скоро можно будет перенести методику перенастраивания ваших взаимоотношений со скрипкой и на художественные произведения, снизив сознательно эмоциональную силу восприятия их, сконцентрироваться максимально на технических задачах. Это мо-

жет быть самым трудным, потому что во имя единения с музыкой талантливые учащиеся могли перетерпеть всё, даже боль в руках. В течение какого-то времени этого незабываемого драйва может и не быть, по крайней мере, его *не должно* быть. Но помните, что перенастройку игровых ощущений вы делаете не для чужого дяди, а ради музыки, которая уже стала (или может стать) надежным и самым точным источником познания мира, жизни и вас в этой жизни.

В фильтрационные сети всеобщей инспекции могут попасться такие крупные рыбы, как явное неумение управлять мышечными процессами при выполнении тех или иных скрипичных приемов. Может выявиться полное или частичное незнание технологических процессов. Может, в конце концов, попасться, на первый взгляд, полная мелочь, такая, как размер и форма подбородника, модель мостика, качество струн, высота их натяжения над грифом, мера их растянутости от длительной эксплуатации, достоинства смычка, его вес, подходящий вашей руке или нет, степень стертости его волоса, ширина шейки скрипки, скользкий на ощупь лак на ней и тому подобные материальные вещи, не связанные с талантом, честолюбием, трудолюбием, но важные до такой степени, что и представить себе трудно.

Если вы признались себе: «У меня возникли проблемы со скрипкой» — то пора действовать. Вы можете назвать этот процесс генеральной уборкой, капитальным ремонтом, как хотите. Ясно, что эти мероприятия нуждаются в капиталовложении, терпении и времени. Ремонт никто не любит. Привычный ход жизни не хочется менять, даже если протекает потолок, из всех щелей дует и батареи совсем не греют. Если вы решитесь на капитальный ремонт своих взаимоотношений со скрипкой, то не думайте, что все произойдет по мановению волшебной палочки. В некоторых случаях можно будет обойтись косметическим ремонтом, подновить что-то, подкрасить. Но иногда надо будет менять перекрытия из-за опасности обрушения потолка и перестилать полы.

Отношение должно быть серьезное, нужно настроиться на кропотливую работу. Но даже одно предвкушение того, что перед вами откроется, должно окрылять и ободрять вас. Результат по силе воздействия перекроет все самые смелые ожидания и сделает вас счастливыми. И помните, что весь процесс перенастраивания ваших взаимоотношений со скрипкой не будет подобен процессу овладения высшей математикой, т. е. предметом, вызывающим священный ужас, и к которому далеко не у всех есть способности. Вычистить и перенастроить мышечные ощущения может *каждый*, как и усвоить основные арифметические действия. Условия — понимание проблемы, желание найти решение, прилежание и самокритика.

Подвергнуть анализу и чистке надо будет все, что вы умеете (как вам кажется) делать на скрипке. Иногда вам будет казаться, что вы заново учитесь играть на скрипке, что будет в каком-то смысле правдой. Новые ощущения во время игры будут очень острые, вы будете недоумевать, как вы не замечали и не понимали очевидного раньше.

Для великолепного владения инструментом нам нужен соответствующий этому великолепию материал — совершенная адаптация нашего тела к инструменту. Вот далеко не полный список того, что должно попасть в зону вашего самого пристального внимания в начале процесса.

Уверены ли вы, что тратите минимум мышечной энергии, когда держите скрипку на левом плече, прижимаете струны пальцами, выстраиваете пальцами традиционные тетрахорды, делаете переходы, вибрируете, играете двойные ноты и аккорды?

Это пока только то, что делает наша левая рука. Далее: когда держите смычок в пальцах правой руки, ставите смычок на струну, даете смычку возможность упасть на струну, производите простейшее движение вниз и вверх. Что происходит под пальцами правой руки, когда смычок выполняет различные штрихи, соединяет струны, ломает аккорды и так далее и тому подобное.

Для правильного анализа наших мышечных ощущений нам нужны точные ориентиры, эталоны. Для этого придется обратить внимание на такие предметы, как столовая ложка, зубная щетка, расческа, т. е. самые простые бытовые вещи, которыми мы пользуемся каждый день. Действия, которые мы выполняем этими предметами, не приносят нам никаких огорчений и не требуют особой концентрации внимания, мы выполняем их на автоматическом уровне. Надо прислушаться к этим простым и этой простотой приятных нам ощущениям, и принять их за эталон, потому что ничего такого, чего бы мы ни делали в нашей ежедневной жизни, на скрипке мы делать не будем. К сожалению, мы не можем вернуться в тот период нашей жизни, когда надо было всему учиться, т. е. наше раннее детство. А это было бы очень хорошей иллюстрацией того, что даже такой предмет, как ложка, сопротивлялся в неумелых руках и категорически отказывался повиноваться. Сделать ложку помощницей в процессе поедания каши было довольно трудно, было большое сопротивление материала и значительные энергозатраты на овладение таким, казалось бы, элементарным предметом для весьма обыденного действия. В конце концов, все обошлось, и взаимоотношения с ложкой, как и с другими многочисленными предметами, вышли на автоматический уровень манипулирования. Они нам не причиняют больше никаких неприятностей, и последствий овладения ими не наблюдается. Вряд ли вы слышали что-нибудь о человеке, который так и не овладел искусством обращения со столовой ложкой и, разуверившись в себе, сошел с дистанции.

Теперь в наших руках скрипка и смычок, тоже вполне материальные предметы, созданные для физических действий с ними. Если описать процесс игры на скрипке, исключив всю метафизику и иррациональность этого занятия, то мы получим: «Игра на скрипке представляет собой механическое возбуждение натянутой струны натянутым на смычок волосом из хвоста белого мерина. Для изменения

высоты звука надо прижимать струну в разных местах пальцами левой руки». Звучит чудовищно, но очень реалистично. Неужели мы не можем сделать это без последствий для наших рук в виде контрактуры мышц? Конечно, можем. Только при одном условии: процесс ведения смычка с волосом из хвоста белого мерина и прижимание струн пальцами должен быть воспринят нами серьезно, как самостоятельная ценность. Важность этого физического «ведения» должна быть в одном ранге с метафизической сущностью игры, а она представляет собой расшифровку и передачу людям посланий великих композиторов.

Авторы многочисленных методических работ и исследований легко и непринужденно оперируют понятием «пианизм», т. е. искусством играть на фортепиано. Неважно, что играть, просто играть, хотя бы гамму, но так, чтобы за исполнением этого совсем не сложного музыкального материала слушатель сразу же почувствует руку мастера, придавшего этой гамме по своему желанию блестящую искрометность, торжественную тяжеловесность, изысканную кокетливость, изумляющую гротескность... Этот список можно продолжать бесконечно, ведь во вселенной *музыка* исполнитель найдет все это в поражающем воображение разнообразии.

Слово *скрипизм*, по смыслу аналогичное *пианизму*, вы не найдете в методических статьях, прежде всего из-за его неблагозвучия. Но понятие это существует, вопреки несоответствию фонетической неуклюжести слова красоте и математической ясности понятия. Вот этим неблагозвучным *скрипизмом* мы и займемся.

Начнем, пожалуй, нашу «инспекцию», время настало.

Для большей наглядности в занятиях надо научиться представлять перед нашим мысленным взором большой экран, на котором мы будем видеть наши мышцы, как в пособии для студентов-медиков. При выполнении простых ежедневных действий те группы мышц, которые отвечают за них, будут окрашиваться слегка сероватым нейтральным

цветом. Если потребуется совершить какое-нибудь более сложное или незнакомое действие, то тогда на экране сероватый цвет может изменить окраску в радиусе от розоватого до багрового, в зависимости от сложности выполняемого движения и массы расходуемой на это энергии.

Понаблюдайте за тем, как вы совершаете массу самых разнообразных бытовых движений: причесываетесь, держите чашку с чаем, включаете свет, задерживаете штору, моете посуду, подметаете пол — и сравните количество затраченной на выполнение их энергии с энергозатратами на выполнение профессиональных движений на скрипке. Если показатели мышечной работы при выполнении ежедневных бытовых движений будут резко отличаться от профессиональных в сторону уменьшения, то пора бить тревогу и снижать показатели энергозатрат в профессиональных движениях. Но как и в каких единицах измерить затраченную энергию? Где взять приборы для этого измерения, да и есть ли они?

Попробуйте взять в китайском ресторане в руки палочки, и вы сразу заметите, что управляетесь с ними неуклюже, и результат манипулирования этим простым предметом воспринимается весьма комично. Но, потренировавшись совсем недолго, вы можете считать себя если не экспертом, то знатоком, во всяком случае. Почему же овладение разнообразными предметами не оставляет никаких тяжелых последствий ни в нашем теле, ни в нашей психике, и в большинстве случаев дает положительные результаты, а процесс «возбуждения натянутой на скрипке струны посредством ведения смычка с натянутым на него волосом из хвоста белого мерина» может привести к нервным расстройствам и физической инвалидности (слава богу, не всегда). Ответ простой: результатом манипулирования скрипкой и смычком является *звук*, который сразу же отвлекает нас от прозаического «ведения». За звук мы готовы жизнь отдать и заплатить самую высокую цену за его качество и выразительность. А вот движение, посредством которого этот звук вообще появляется на свет божий, помещено нами в более низкую категорию, ремес-

ленную. Если мы и позволяем себе время от времени проверять то, что происходит там, внизу, то делаем это чисто формально, на внешнем уровне, т. е. контролируем направление движения смычка, высчитываем формально позиции, записываем подходящую аппликатуру, проверяем соответствие наших действий рекомендациям из маститых методических источников: «следует держать пальцы левой руки в постоянной готовности упасть на струну», «всегда держите мизинец в округлом состоянии на трости *напротив перламутрового глазка*», «большой палец левой руки держите напротив второго» и т. п. И часто мы держим (держали), доверяясь светилам. Наши руки, стараясь угодить нам, через силу делали все, что мы им приказывали, тем более что эти приказы часто сопровождались многочасовыми занятиями, результатом чего была усталость и даже боль в руках. Но во имя *звука* старательные и трудолюбивые скрипачи раз за разом повторяли несговорчивые пассажи, буквально истязая руки. Ну как не избежать литературных аллюзий с загнанными лошадками, от которых просто кровь в жилах стынет. Откуда такая нелюбовь к родным рукам? Ведь руки, перефразируя классиков — *наше всё*. Следовало бы держать эту физическую сферу нашей скрипичной деятельности под постоянным и пристальным контролем и интересоваться не только тем, как ведут себя руки в пространстве, но и тем, как они себя при этом *чувствуют* изнутри, изменяя свое местоположение в этом пространстве. Вот именно этот вопрос и является фундаментальным в профилактике появлений очагов остаточного напряжения в руках скрипача. Руки надо любить и создавать им самые хорошие условия для работы. Поверьте, они в долгу не останутся.

Логично возникает вопрос: *где* начать выискивать в нашем физическом теле очаги зараженности вирусом остаточного напряжения? Вы понимаете, конечно, что «вирус» — это просто весьма выразительная метафора, довольно точно подходящая к теме. В аптеку за лекарствами пока идти не придется.

Проверим для начала, умеем ли мы дозировать нашу мышечную нагрузку, выполняя какие-то физические действия, не имеющие отношения к скрипичным движениям. Сразу возникает вопрос: какой смысл вкладывается в слово «дозировать»? В нашем случае имеется в виду ясное определение баланса между работой, т. е. затратой энергии на выполнение какого-нибудь действия, и отдыхом, когда действие будет выполнено и энергия должна быть отключена. Эта формула: *работа — отдых* должна присутствовать постоянно в голове «инспектора», того, кто решился на проведение полной проверки имеющихся у него технических ресурсов.

Прделаем упражнение с *сумкой* (или с любым другим увесистым предметом, имеющим ручку).

Возьмите сумку за ручку и подержите ее в воздухе, почувствуйте ее вес. Затем опускайте сумку на стол. Когда сумка коснется поверхности стола, не выпускайте немедленно вес сумки на стол, а продолжайте крепко держать ручку сумки. Фактически этого делать уже не надо, ведь сумка находится на столе, но для чистоты эксперимента все же подержите.

Это и есть оно, остаточное мышечное напряжение, в чистом и образцовом виде.

Действие совершено, а мышцы рук продолжают проявлять уже никому не нужную активность. Теперь медленно, понемногу, начинайте выпускать вес сумки на стол, все еще держа ручку сумки в пальцах. Наблюдайте пристально за процессом передачи веса сумки на стол из пальцев. Доведите интенсивность контакта вашей руки с ручкой сумки до минимума. Это будет легкое касание, и примите это за нулевое ощущение (условно, конечно, потому что вы все-таки касаетесь ручки сумки, т. е. выполняете минимальную работу по удерживанию ручки сумки в пальцах). Теперь вам есть с чем сравнивать, вы получили необходимый ориентир. Если, выполнив то или иное скрипичное действие, вы выходите за эту нулевую отметку, попробуйте найти до-

полнительные ресурсы для снижения показателя мышечной работы, даже если вам кажется, что дальше уже некуда.



Поиски остаточного мышечного напряжения автором этой работы начались с банального бытового наблюдения. Как-то раз, возвращаясь из продовольственного магазина домой с баночкой сметаны в руках, я с интересом обратила внимание на то, что держу эту баночку, очень сильно сжимая

в пальцах. Откуда-то свыше был послан приказ: «Держи банку легче». Я послушалась и выполнила этот приказ. «Еще легче!» Я опять повиновалась и уже без приказов таинственного происхождения постаралась довести свои взаимоотношения с баночкой сметаны до легкого касания, удерживая. Вернувшись домой, я сразу же взяла скрипку в руки и теперь уже сама давала себе указания: «Держи смычок легче!» Не могу сказать, что очень быстро, ведь у меня не было перед глазами методического пособия с необходимыми разъяснениями и упражнениями, но я все же нашла все очаги зараженности вирусом остаточного напряжения и со временем избавилась от них. Необходимо добавить, что для успешной работы мне пришлось сменить струны на металлической основе на очень мягкие, на жильной основе и основательно подрезать подставку и порожек. К слову сказать, эта баночка сметаны была последней песчинкой знания, которое собиралось долго и трудно. На этой баночке замкнулись все потоки информации из концертных залов, записей, регулярных посещений концертов и уроков студентов из классов разных преподавателей, лекций по методике, разговоров с друзьями в репетитории любимого общежития на Малой Грузинской. Практически всю картину технического несовершенства прояснила итальянская скрипка, полученная во временное пользование из консерваторской коллекции. Играть на ней с прежней привычкой к жестким металлическим струнам, высоко натянутыми над грифом, оказалось совершенно невозможно. Скрипка верещала, как полузадушенный котенок. Первое желание было от этой скрипки отказаться и вернуться к своему посредственному инструменту, источнику всех моих бед. К счастью, здравый смысл возобладал, и началось исследование желаний и требований, которые выдвигала итальянская скрипка. Их можно было вскоре свести к несложной формуле: играть все легче, еще легче и еще легче легкого. После того, как скрипка вернулась в коллекцию, началась жизнь не в консерваторской оранжерее. Оперный театр, двадцать шесть спектаклей в месяц,

шесть репетиций в неделю. При таком режиме руки оказались в опасности. Тут-то и появилась та баночка сметаны, которая и оказалась толчком к одолению коварной силы под названием остаточное мышечное напряжение.

Если у вас есть сомнения в своей грамотности и осведомленности в вопросах общей релаксации, то, к счастью, специальной литературы, которая поможет вам разобраться в этом, издано предостаточно.

А теперь конкретные упражнения с самого начала. Выполняя их, не забывайте, что на исполнение любого единичного скрипичного движения будет затрачена какая-то дополнительная энергия, т. е. показатель мышечной активности будет выше нулевого. Это нормально. Главное, после выполнения того или иного движения надо вернуть показатель на место, т. е. выключить уже ненужную нагрузку на мышцы.

Делая упражнения, всегда имейте перед своим внутренним взором воображаемый экран, на котором время от времени будут появляться оттенки красного цвета разной интенсивности в тех мышцах, которые будут задействованы в выполнении движений и, особенно важно, после выполнения их. На чем сконцентрировать внимание, где могут находиться очаги остаточного напряжения? Где же они, эти опасные места?

У скрипача есть несколько традиционных недругов, его тайных и явных недоброжелателей.

1. Большие пальцы обеих рук.
2. Лучезапястные (кистевые) суставы.
3. Плечевые суставы обеих рук.
4. Зубы, губы, челюсть.
5. Голова и шея.
6. Мышцы лица (лоб, нос).
7. Корпус (отклонение от естественной оси).
8. Ноги (особенно пальцы ног, давящие на пол).

Очень возможно, что вы найдете еще и другие источники спрятанного остаточного напряжения, но это уже будет, скорее, проявление вашей индивидуальности. Вспомните, как описывал Константин Сергеевич Станиславский в своей книге «Работа актера над собой» актрису с поднятыми домиком бровями, что, по мнению великого режиссера, и мешало ей правдиво и естественно сыграть сцену. Это может быть и сильно втянутый живот, который может нарушить естественный дыхательный процесс, или выпяченная грудная клетка. Курьезно, однако, но наше тело, вовлеченное в сложнейшее действие — игру на скрипке, — может и не такие сюрпризы представить. Помните, что все изменения на экране в сторону опасных цветов не испарятся сами собой, их надо немедленно стирать из мышечной памяти усилием воли после совершения какого-либо действия и приводить свои мышечные ощущения к нулевому результату.

Здесь уместно привести убедительное высказывание профессора С. Савшинского: «Представим себе, что мы несем на плечах груз, требующий для поддержания некоторого ощутимого усилия, а затем сбрасываем его с плеч. Что же при этом происходит с нами? Освободившись от нагрузки, мы не упадем мешком наземь, а, наоборот, с чувством облегчения немедленно выпрямимся, как пружина, на которую перестали давить. Это новое состояние и будет тем состоянием свободной мускулатуры, которое разумеется, когда говорят о свободной руке». Нулевое напряжение — это состояние наших мышц до совершения скрипичного движения (если вы, конечно, не напряглись перед этим просто от страха его совершить). Таким же оно должно быть и после совершения действия. Представьте, что вам надо включить свет. Вы поднимаете руку, щелкаете выключателем. Действие совершено, но по какой-то необъяснимой причине вы пошли себе, скажем, взять книгу со стола и продолжаете держать руку, как в момент нажатия выключателя. Такую картину представить себе в реальной жизни трудно (если только

ваша рука не была в гипсе и покоилась на специальной подпорке). На скрипке такие «ситуации» случаются очень часто.

Напечатанные крупным шрифтом зоны, где надо искать остаточное мышечное напряжение, будут гарантированно появляться практически во всех главах, вне зависимости от того, что является предметом исследования в данный момент: переходы в позиции в левой руке или штрих рикошет в правой.





ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Вступление	4
Поиск ориентиров	13
Первый контакт со скрипкой	26
Несовпадение матриц. Как снять противоречия между физи- ческими данными рук и физическими параметрами инструмента	36
Техника левой руки, все составляющие ее компоненты	36
Что такое — минимальное нажатие струны?	39
Определение нашей физической природы	42
Выстраивание чистой интонации на тетрахордах	46
Как работает мышечная память при чистке тетрахорда?	47
Что такое иметь под пальцами тетрахорд?	51
Переходы	56
Выход левой руки на обечайку или на край грифа	64
Двойные ноты	67
Терции	67
Сексты	70
Октавы	73
Вибрация	77
Трели	80
Аккорды	82
Пассажи	87
Легатные пассажи	90

Гаммообразные пассажи	94
Пассажи, исполняемые штрихом деташе	97
Флажолеты	100
Флажолеты натуральные	100
Флажолеты искусственные	100
Подведение временных итогов исследования причин формирования очагов остаточного напряжения в левой руке	101

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ТЕХНИКА ПРАВОЙ РУКИ СКРИПАЧА

Звуковой ориентир	106
Нулевой звук. Что это такое?	107
Взаимоотношения правой руки со смычком. Упражнения	111
Смычок в вертикальной позиции	116
Где и когда очаги остаточного мышечного напряжения возникают в правой руке и как от них избавляться?	120
Пре-штрих	124
Формирование основных штрихов	127
Штрихи, исполняемые на струне: деташе, маркато, мартле, пунктирный штрих	127
Пунктирный штрих	132
Группа штрихов, основанных на естественном отскоке смычка от струны	135
Штрих рикошет	136
Подъем смычка в воздух со струны	139
Основа штриха спиккато	142
Медленное ведение смычка	145
Исследование колодки	147
Смена струн	153
Двойные ноты и аккорды	155
Игра у подставки	157

Динамика	159
Артикуляция	161
Подведение итогов исследования причин возникновения очагов остаточного напряжения в правой руке.	164
Практические самостоятельные занятия учащихся в период перенастройки мышечных ощущений.	168
Заключение	186