

ДЮЖИНА УПРАЖНЕНИЙ НА ФОРТЕПИАНО

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

*оригинальная система технического развития
юного пианиста*



Edna-Mae Burnam

*Перевод и комментарии
Т. У. Добровольской*



НОВОСИБИРСК 2001



Каждое упражнение делаем сначала как обычную гимнастику, глядя на рисунок. Потом играем на рояле это упражнение, стараясь почувствовать аналогичные мышечные ощущения. В начале занятий педагог всегда рядом. Он своевременно скорректирует движения и внимание ученика.

Легато:

- 1) гладкое, ровное;
- 2) очень связное.

Стаккато:

- 1) острое;
- 2) детали (отдельно взятые звуки, имеющие длительность).



РАЗДЕЛ I

1. Ходим и бегаем

Когда «наступаем» и опираемся всей рукой на один палец, все остальные отдыхают. Движения рук не совпадают, потому что одинаково двигаться, не теряя удобства, они могут только симметрично.



1 - *legato*
2 - *staccato*



2. Перепрыгиваем

гибок, свободное запястье. Движения рук разные, как и в первом упражнении.



legato-staccato

3. Подпрыгиваем

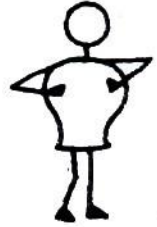
Пальцы, играющие терцию, хорошо упираются в дно клавиатуры. Остальные пальцы отдыхают. Ладонка мягкая. Чтобы не было «квакушек» (смежные интервалы и аккорды, в которых юному пианисту не удаётся извлечь все звуки одновременно), пальцы сначала пощупают терцию на поверхности клавиатуры, рука примет нужную форму, а потом опустится в дно. Вы сразу услышите, что квакушки исчезли. (У чёрных и у белых клавиш одинаковое расстояние до дна).



staccato

4. Глубоко дышим.

Играем, мягко, полным весом, глубоко опуская запястье вниз. Опыт одновременного взятия терций здесь очень пригодится и для аккордов в предыдущем упражнении.



5. Низко приседаем.

Запястье глубоко приседает вниз на первую половину такта и встает на вторую. Левая рука описывает овал в целом такте. Играем без «квакушек» (см. упражнение 3).



6. Потягиваемся.

Чувствуем эластичность в руках. В гамме 1-й палец не «ныряет». («Нырок» — движение запястья, сочувствующее 1-му пальцу и помогающее ему играть, опускаясь вместе с ним вниз. Подумайте, нужна ли 1-му пальцу такая «помощь» и что в этом случае происходит с гаммой?)



7. Поднимаем правую ногу.

Первый палец не давит на клавишу, а только легко удерживает её на дне клавиатуры.



8. Поднимаем левую ногу.

То же.



9. Кувыржаемся «Колесом».

Первый палец левой руки и пятый палец правой руки не остаются лежать на клавише после того, как восьмушка, которую они играли, кончилась. Внимательно следите, чтобы первый палец отдыхал.



10. «Шпагаты».

Крещендо - диминуэндо. Слушаем первый палец. Он не «ныряет», играет с такой же силой, как и пальцы рядом с ним. Большая мышца 1-го пальца должна быть мягкой во время игры других пальцев. Движения кисти и запястья правой и левой рук симметричные.



legato - staccato

11. Делаем стойку на голове.

Первый палец работает, как в упражнении 10. Движения кисти и запястья разные, потому что руки двигаются в одну сторону.



legato - staccato

12. Пробуем играть, как скрипка, и готовимся идти дальше.



legato - staccato

РАЗДЕЛ II

1. Утреннее потягивание.

Почувствуем всё тело.



2. Прогулка.

Пальцы «гуляют». Ладонка мягкая, потому что неиспользуемые пальцы отдыхают. Плечо ведёт руку по позиции. А как «ведут себя» запястья правой и левой рук?



legato - staccato

3. Бегом!

То же, но быстрее. Постепенно прибавляем темп, не теряя ощущения лёгкости и свободы игры.



legato - staccato

4. Шагаем, высоко поднимая колени.

Поднимаем «коленки» пальцев («коленка» пальцев — сочленение 1-й и 2-й фаланги пальцев) высоко и легко, как будто их кто-то дергает за ниточку, как куколок-марионеток.



legato - staccato

5. Прыгаем.

Пружиним запястьем.



6. Пинаем правой ногой.

Укрепляем мизинец правой руки. Играем сильно и упруго.



7. ПИНАЕМ левой ногой.

Укрепляем мизинец левой руки.



8. Шпагат.

Первый палец легко удерживает клавишу, не напрягаясь. 2, 3, 4 пальцы хорошо поднимаются, 5 играет остро и упруго, с замахом кисти. Плечо и предплечье свободные.



9. Работаем ногами (лежа).

Пальцы очень легко снимаются, ладонь мягкая, локоть как будто на подставке. Особое внимание — левой руке. Она у правшей требует большей тренировки (у левшей — правая).



legato - staccato

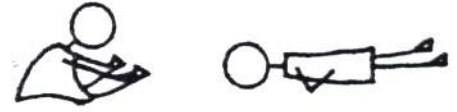
Правая нога

Правая нога

Обе ноги

10. Садимся и ложимся.

Внимательно смотрим на движения запястья и кисти (параллельное движение). Звук постепенно уплотняется. Пальцы все плотнее упираются в дно клавиатуры. При этом свобода и гибкость не теряются.



legato - staccato

11. Сильный трюк.

Гамму играем без «нырков» на первый палец. Хорошее крещендо вверх. Вниз — диминуэндо. Сила, свобода, гибкость.

Первый вариант *legato - staccato* Второй вариант *legato - staccato*

А теперь попробуй совместить оба варианта.



legato - staccato

12. Сыграем, как скрипка и пойдём дальше.

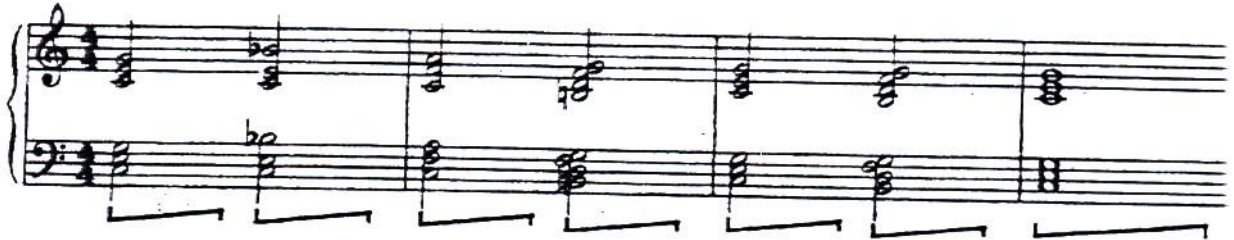
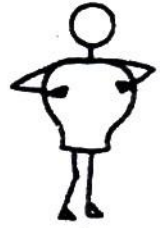
Попробуй представить, как поёт скрипка, и сыграй также.



РАЗДЕЛ Ш

1. ГЛУБОКО ДЫШИМ.

Запястья вниз. Пальцы сначала шупают клавиши, потом вся рука — вниз до дна. Делать это надо до тех пор, пока рука не научится сама мгновенно формироваться по интервалу или аккорду, при этом пальцы должны стоять, а не лежать на клавишах.



2. КАТИМСЯ.

Параллельное движение. Идея та же самая, что и в предыдущем упражнении, но задача сложнее, особенно в легато. Попробуй сначала «покататься» каждой рукой отдельно. И посмотри, какие движения у тебя получаются в правой руке, а какие — в левой.



3. Карб'каемся наверх.

Опять параллельное движение.

Левая рука



Правая рука



legato - staccato

Левая рука

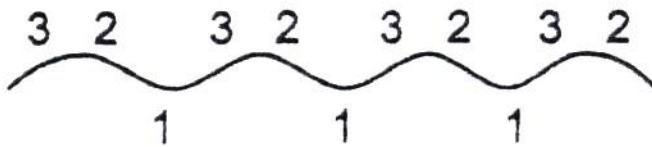


Правая рука



4. Бежим на цыпочках.

Движение запястья!



5. Детские шажки.

Запястье не «ныряет» на первый палец, он сам опускается вниз и достает свою клавишу до дна.



legato - staccato

6. Гигантские шаги.

Опора на «косточки» 1 и 5 пальцев. Ладонь мягкая. Кости ладони немного раздвигаются. Концы пальцев цепко держатся за клавиши. Главное — дотянуться 5-м пальцем до следующей октавы. Как только 5-й достал свою клавишу, 1-й отпустил свою. Кисть в растяжке не держим.



7. Прыгаем через скакалку.

Кисть пружинистая, эластичная, опора на «косточки», ладонь мягкая, концы пальцев цепкие.



8. Кувыркаемся.

Не бросаем руку на начало триоли, чтобы не было «тычков». Слушаем плавный «кувырок». Третью восьмушку не оставляем на клавише дольше положенного времени. Лучше вовремя аккуратно приготовить эту руку на половинную ноту. А в быстром темпе во время звучания половинной ноты постарайся увидеть клавишу, с которой начинается яледующий такт. Это сделает перенос левой руки на большое расстояние ловким, быстрым и точным.



R.H

9. Касаемся пальцев ног руками.

Достаем басы руками вместе с туловищем.



10. Танцуем «антраша».

Группетто. Объединяющее движение кисти и запястья, устремленное к четвертной ноте. Все пальцы заранее приготовлены на свои клавиши. Отыгравшие пальцы очень быстро сдергиваются с клавиш «за ниточку» (как дёгают за ниточки кукол-марионеток).



11. Большие шпагаты.

Следим за первым пальцем, чтобы он не «нырял». Слушаем ровное крещендо — диминуэндо и диминуэндо — крещендо.



legato - staccato

12. Споем, как скрипка и пойдем дальше.

legato - staccato

РАЗДЕЛ IV

1. Утреннее потягивание.

Чувствуем объединяющие движения всего тела.

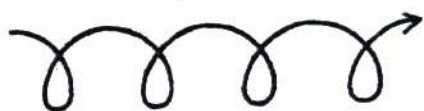


Musical score for 'Утреннее потягивание' in 4/4 time. The score consists of two staves (treble and bass clef). The melody in the treble clef starts on a middle C and moves up stepwise through the scale. The bass clef accompaniment consists of a simple rhythmic pattern of quarter notes. Fingerings (1-5) are indicated above the notes. Dynamics markings include *pp* and *sf*. A dashed line above the final measure indicates a breath mark.

2. Залезаем наверх.

Запястье левой руки

правой руки



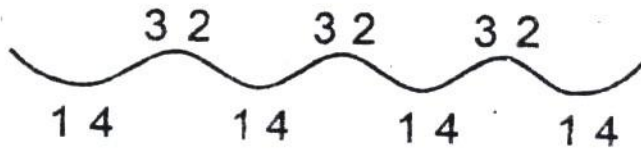
legato - staccato

Musical score for 'Залезаем наверх' in 4/4 time. The score consists of two staves (treble and bass clef). The melody in the treble clef is a series of eighth notes ascending the scale. The bass clef accompaniment consists of a simple rhythmic pattern of quarter notes. Fingerings (1-5) are indicated above the notes. The tempo/style marking is *legato - staccato*.

3. Бежим на цыпочках.

Запястье делает волнообразные движения.

Левая и правая руки



4. Бежим.

Руки двигаются по разным траекториям. Это обеспечивает точное совпадение рук.



legato - staccato

Правая рука

Левая рука

5. Кувыржаемся «Колесом».

Слушаем ровность звука. Кисть не «ныряет», пальцы не остаются на клавишах дольше одной шестнадцатой, позиции готовятся заранее.



6. Касаемся пальцев ног руками.

Плечи и предплечья очень свободные.



7. Подпрыгиваем.

Ладонь мягкая. Пальцы цепкие, пружинистые.



9. ГИГАНТСКИЕ ШАГИ.

Опора на «косточки» первых и пятых пальцев. Ладонь мягкая, кости ладони немного раздвигаются, не напрягая кисть. Концы пальцев цепко держатся за клавиши. Кисть держим растяннутой как можно меньше.



Левая рука Правая рука Левая рука Правая рука



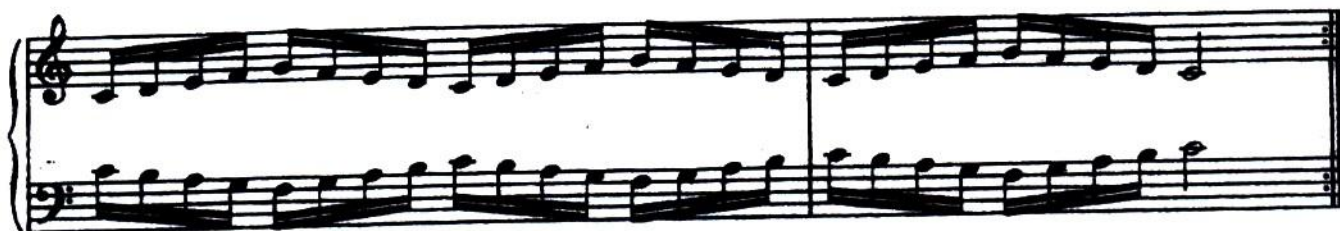
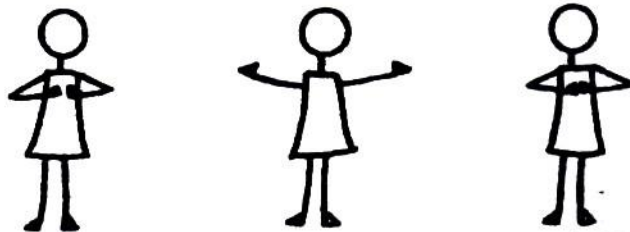
10. РУКИ В СТОРОНЫ И ОБРАТНО.

Как всегда, ладонь мягкая, пальцы упираются в «косточки», концы пальцев цепкие.

Левая рука Правая рука



legato - staccato



11. Становимся на голову.

Параллельное движение рук. Первый палец — в центре внимания.



legato - staccato

12. Превращаемся в скрипку и Идем дальше.

При репетиции пятого пальца чуть-чуть приподнимаем кисть, не поднимая запястья. Эти ноты нам нужно сыграть как можно более связно.



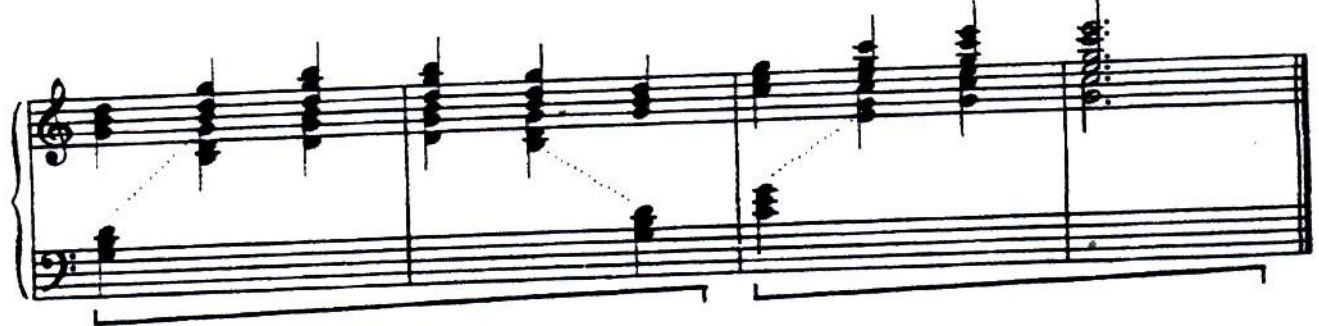
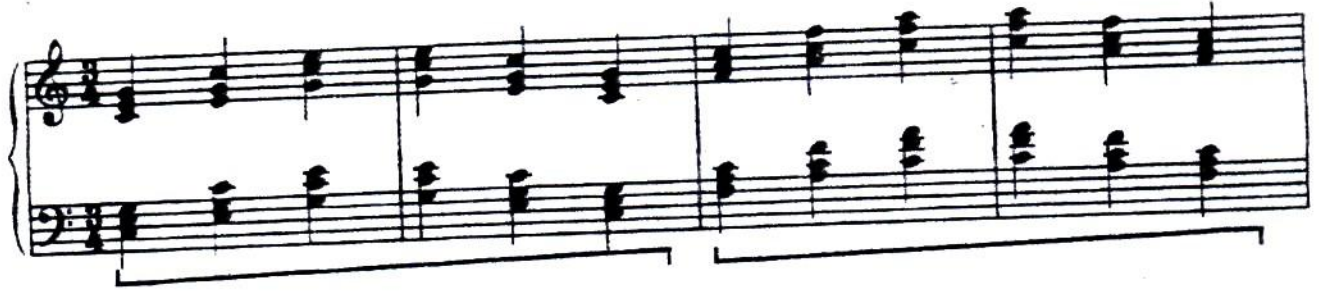
legato - staccato

РАЗДЕЛ V

1. Глубоко дышим.



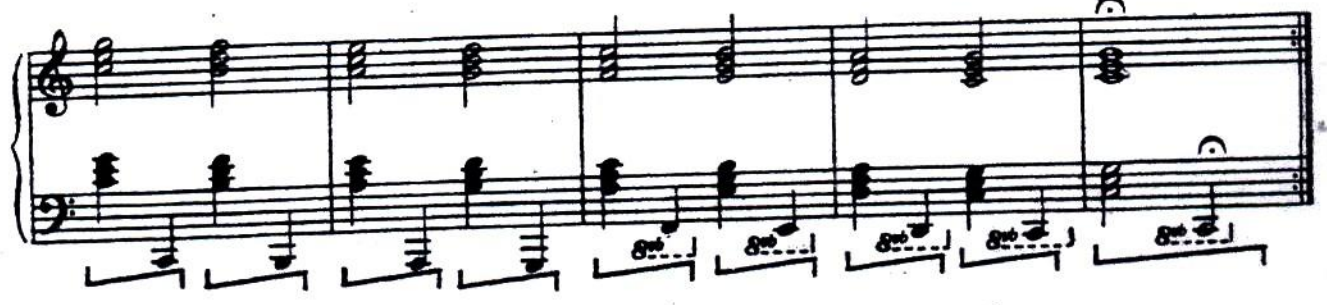
Также как и терции, сначала берём аккорды отдельными руками, не нажимая клавиш (щупаем их на поверхности клавиатуры), а потом уже сформированную по аккорду руку опускаем в дно клавиатуры вместе с весом всей руки. Запястье гибкое, пружинистое. Мысленно объединяем ноты, соединенные пунктирной линией.



2. Касаемся пальцев ног руками.

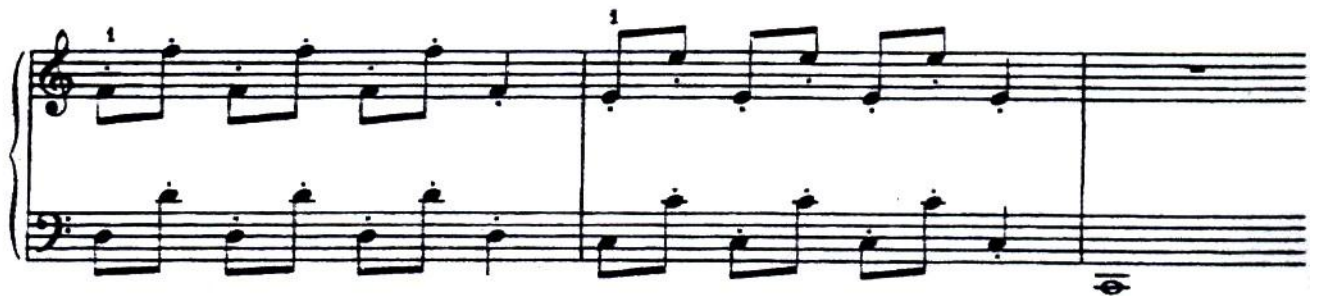


Левая рука движется свободно от плеча вместе с туловищем. Это упражнение советуем дополнить таким же упражнением для правой руки.



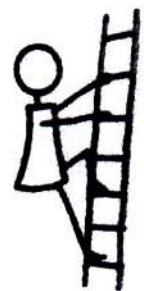
3. Подпрыгиваем.

Обращаем внимание на то, что движения рук не совпадают, если руки свободные, а они обязательно должны быть свободными. Опять параллельное движение.



4. Взбираемся по лестнице.

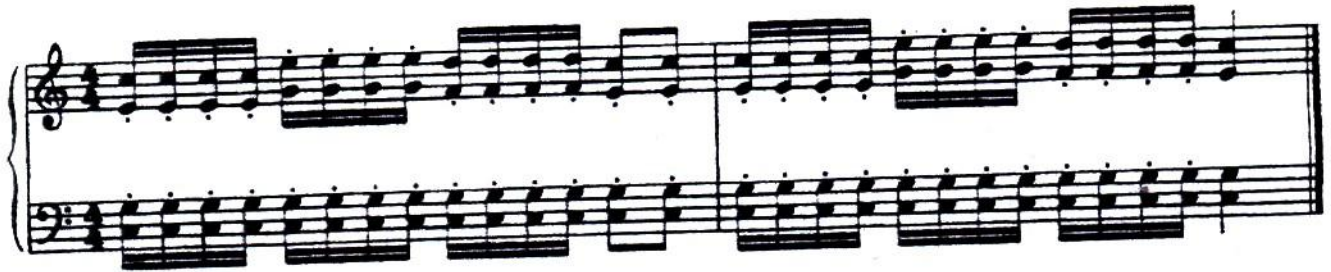
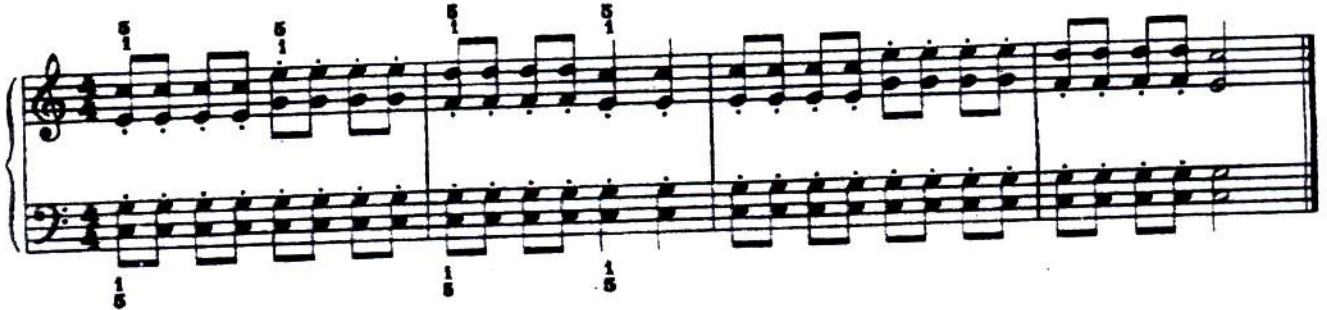
Слушаем ровную звуковую линию без «нырков». Параллельное движение. При движении вверх должна быть немного выше левая рука, при движении вниз — правая.



legato - staccato

5. Прыгаем через скакалку.

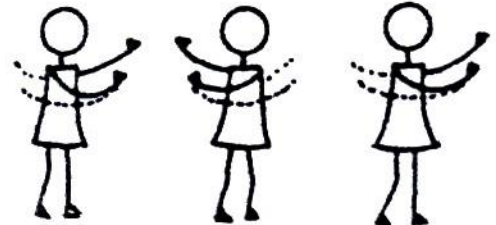
В быстром темпе запястье не прыгает, а кисть свободно отскакивает, как мячик. Пальцы упругие.



6. Раскачиваем руки.

Руки делают разные движения. Это развивает координацию и ощущение свободы.

Левая рука Правая рука



7. Прыгаем на руках.

Чувствуем вес всей руки. Руки играют по очереди, но все равно разными движениями, потому что обе играют вверх. Пока играет одна рука — другая готовится на следующую позицию.



A musical score for piano, consisting of two systems of staves. Each system has a treble clef on the top staff and a bass clef on the bottom staff. The music is in 3/4 time and features a sequence of chords and melodic lines. Fingerings are indicated by numbers 1, 3, and 5. Labels 'R.H.' and 'L.H.' are placed above and below the staves to indicate which hand plays which part. The score is divided into four measures per system.

9. Ходим, как утки.

Боковое движение кисти к 5-му (правая рука) и к 1-му (левая рука) пальцам. Вниз правая — к 1-му, левая — к 5-му пальцам. Движения в руках не совпадают. «Квакушки» убираем (см. упр. 3 на стр. 5).



A musical score for piano, consisting of two systems of staves. Each system has a treble clef on the top staff and a bass clef on the bottom staff. The music is in 3/4 time and features a sequence of chords and melodic lines. Fingerings are indicated by numbers 1, 3, and 5. The score is divided into four measures per system.

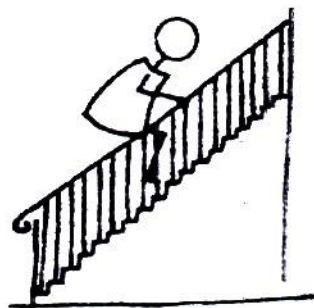
9. Медвежья походка.

Весь плечевой пояс нагружается на пальцы, несмотря на это ладонь мягкая. Опора на играющие пальцы. Каждая рука делает удобные ей движения, которые не совпадают при совместной игре. Запястья гибкие.



10. СКАТЫВАЕМСЯ ВНИЗ ПО ПЕРИЛАМ.

1-й палец в глissандо пружинистый. В арпеджио запястье делает волнообразные движения. То же можно делать левой рукой в обратную сторону.



11. СИЛЬНЫЙ ТРЮК.

Соблюдаем все правила. Думаем, опережая пальцы.

legato - staccato

legato - staccato

12. Поиграем на скрипке и подготовимся идти дальше.

Форшлаг можно играть одним или двумя пальцами легким подбрасыванием кисти.



legato - staccato