

# ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ГИТАРЕ

*The Principles of Correct Practice for Guitar*

*Монах однажды спросил своего учителя: "Что является основополагающим в учении буддизма?"  
Учитель ответил: "Внимание".*

*Ученик, неудовлетворённый ответом, сказал: "Я не спрашивал о внимании, я хотел узнать, что является самым важным в учении буддизма".*

*Учитель ответил: "Внимание, Внимание, Внимание".*

*Притча Дзен.*

## **ГЛАВА ПЕРВАЯ ЖЕЛАНИЕ, ВНИМАНИЕ И ПОНИМАНИЕ.**

Желание, внимание и понимание – это три вещи, которые необходимо иметь в виду, начиная ваш путь к достижению мастерства в игре на гитаре. Каждый пункт проистекает один из другого.

### **ЖЕЛАНИЕ – ДВИГАТЕЛЬ ПРОГРЕССА.**

Я понимаю, что могу дать ученикам всё, что им нужно, чтобы научиться хорошо играть. За одним исключением. Фактически, речь идёт о самом необходимом, что вам нужно для такого дела, как обучение игре на гитаре, о Желании. Вы непременно должны чувствовать, что это вам необходимо, неважно, учите ли вы как любитель или профессионально.

Когда я вижу это желание в людях, оно отзывается во мне восхищением. К несчастью, одного желания недостаточно. На самом деле я часто встречала людей, которые имели желание, но теряли его, недовольные медленным прогрессом в их попытках научиться играть на гитаре. Они решали, что не обладают талантом и бросали занятия. Также я встречала много людей, которые годами играли плохо, но были мужественны и не теряли надежды, что все их проблемы со временем будут преодолены, что однажды удастся получить удовлетворение и наслаждение от игры, и достичь хорошего звучания, что однажды они не опозорятся, играя перед публикой.

Люди, бросающие занятия и те, кто продолжает без особого успеха играть год за годом, предполагают, что у великих музыкантов есть какие-то особые способности, которых, к несчастью, лишены они сами. Это звучит обескураживающе. Тем не менее я думаю, что метод, изложенный в этой книге, поможет любому. Я пишу свою книгу в особенности для тех, кто страдает от неудовлетворённости, чтобы они поняли, что проблемы заключены не в недостатке способностей. Просто эти люди не имеют правильной информации о том, как нужно заниматься, чтобы достигнуть желаемых результатов.

Желание играть на гитаре подвигает вас в путь, а в сочетании с правильной информацией о технике игры ваше желание возрастет и поведёт вас ещё дальше. Я рада сообщить вам, что если вы усвоите и используете методы из этой книги, у вас будет средство достичь в игре на гитаре того результата, которого вы пожелаете.

### **ВНИМАНИЕ И ПОНИМАНИЕ: ЦЕНА, КОТОРУЮ ВЫ ПЛАТИТЕ, И ЧТО ВЫ ЗА НЕЁ ПОЛУЧАЕТЕ.**

Желание играть – первое, что я требую от ученика в качестве ежедневной дани для того, чтобы хорошо играть. Многие ученики неохотно платят эту дань. Я не говорю о времени, потраченном на занятия. Я говорю о мысленном настроении и концентрации, которые требуются для достижения ПОНИМАНИЯ, необходимого для хорошей игры и для получения удовольствия от постоянного развития. Вы формируете ПОНИМАНИЕ, когда учитесь работать со ВНИМАНИЕМ.

Звучит просто, не правда ли? И это первая вещь, которую мне приходится преподавать большинству учеников. Обычно нужно им это объяснять, если они занимаются без должного внимания, не прикладывают умственных усилий. Они упускают все моменты, которые следует заметить, те, что развивают необходимые

ощущения, требующиеся для контроля работы пальцев.

Я верю, что любой может научиться играть на гитаре так хорошо, как захочет, если он согласится заплатить эту цену. Мы обычно думаем, что для успешной игры нужны только часы занятий. И тем не менее я наблюдала за теми, кто потратил годы на обучение, а играет по-прежнему плохо. Выходит, что время, проведённое за занятиями – ещё не всё. Нет, упражнения требуют дополнительной работы. Важны не просто движения пальцами, гораздо существеннее то, что происходит у вас в мозгу, то, на что направлено ваше ВНИМАНИЕ. Вот почему речь идёт о ВНИМАНИИ.

Существует афоризм: «гениальность - есть внимание к деталям». Если вы по-настоящему понимаете его суть, то осознаёте, что каждый может стать гением. Лучше понять поздно, чем никогда. То, что мы называем гением, - это результат большой компетентности и восприимчивости в определённой области, достигнутый постоянной концентрацией внимания во время усердных занятий.

Один из главных мифов и недоразумений, который я хочу развенчать – это мысль, что долгая практика является ключом к прекрасной игре. Неважно, сколько времени вы занимаетесь, если вы не знаете, как правильно работать и что нужно делать. Пятнадцать минут правильных упражнений дадут вам больше, чем пять часов неправильных, бездумных. **Важно, что неправильные занятия не принесут вам пользы вообще. Они только поспособствуют вашей плохой игре.**

## КАК ПОСТРОЕНА ЭТА КНИГА.

В этой книге рассматриваются три аспекта: методические основы, средства и упражнения.

Методические основы – это сведения, которые вы должны узнать и понять, касающиеся работы мышц и их тренировки. Вы должны усвоить эту информацию, чтобы потом использовать средства.

Средства – это особенности подхода к занятиям, которые помогут достичь результата, то есть решить проблемы. Вы увидите, что занятия – это ни что иное, как серия открытий и процесс решения проблем. Важнее всего, что средства приведут вас к открытию и испытанию правильных ощущений, необходимых для выполнения различных движений, используемых при игре.

Упражнения – занятия, выполняемые с использованием такого подхода, – служат развитию и закреплению техники. Не следует выполнять упражнения и ждать успеха, пока вы не испытали правильных ощущений, которые рекомендованы методикой.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ: ОТКРЫТИЕ ОЩУЩЕНИЙ.

Все великие исполнители уделяли особое внимание тому, что делают. И по прошествии лет они становились исключительно сведущими в ощущениях, незнакомых большинству людей. Эти ощущения, или знания, абсолютно необходимы для успешного осуществления любой деятельности, будь то пение, игра на фортепиано, скрипке, гитаре или даже игра в гольф.

За годы преподавательской работы я заметила, что самые важные качества гитариста-ученика – это желание работать и способность сосредотачиваться, то есть концентрировать внимание. Я также заметила, что ученикам чаще всего не хватает осознания, на чём именно сконцентрировать внимание. Это в значительной степени справедливо и в отношении меня самой. И только открыв для себя это явление, я смогла развить в себе тот опыт ощущений, который и ведёт к хорошей игре.

## ТЕХНИКА, ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Техника, кстати, это слово, которое вы постоянно слышите в разговорах об игре на инструменте. На самом деле оно означает «что и как вы делаете, чтобы достичь желаемого». Конечно, «как вы делаете то, что делаете» приобретает особый смысл, когда речь идёт об игре на гитаре. Мы хотим обладать хорошей техникой. Это значит научиться извлекать из гитары то, что нам хочется, наиболее экономным путём, без лишней траты сил, без лишних переживаний по части «играющего механизма», то есть, частей тела, задействованных в игре на гитаре. Хорошая техника подобна гоночной машине, налаженной так, что каждое действие выполняется наилучшим образом, для достижения максимальной отдачи. Плохая техника подобна... ну, вы понимаете!

Важно понять, что, когда вы видите хорошего исполнителя, делающего что-то вам недоступное, это связано не с тем, что у него талант, а у вас – нет. Дело в том, что он работает иначе, чем вы. Вы можете сбиться на определённой скорости и не знать, что виной тому ваше напряжённое плечо, которое мешает вам контролировать пальцы. Человек, который на ваших глазах отлично играет, вполне расслаблен. Он уже обратил достаточное внимание на свои напряжения и избавился от них. Его опыт совсем не тот, что у вас. Если бы он действовал, как вы, он не смог бы делать точно то же и так же, как делает теперь!

Я твёрдо уверена, что каждый может научиться играть на гитаре так хорошо, как сам захочет, если получит правильную информацию и использует правильный подход.

*Если вы увидите сложность того, что кажется вам простым, то сможете увидеть простоту сложного.*

*Джейми Андреас.*

## **ГЛАВА ВТОРАЯ    МЫШЕЧНАЯ ПАМЯТЬ.**

### **КАК ПАЛЬЦЫ УЧАТСЯ.**

Мышцы ваших пальцев, как и любая мышца вашего тела обладают этой восхитительной способностью «запоминать» всё, что делают. Мы все используем это свойство мышц разным образом в различных областях деятельности. Все мы знаем, что плотник сделает несколько подготовительных движений молотком, прежде чем ударит по гвоздю. Он медленно поднесёт молоток к шляпке гвоздя, примериваясь рукой и молотком к нужной траектории быстрого и сильного удара. Затем, после примерочных движений, он выполнит удар. Мышцы «помнят» путь, который они проделали на медленной скорости и без затруднений повторят это же движение, точно забив гвоздь.

Тот же самый процесс происходит при игре на инструменте. Играющий совершает разные движения пальцами, чтобы достичь правильного результата. Если движения выполняются медленно и точно, без излишнего напряжения задействованных мышц, пальцы без проблем повторят их и с более высокой скоростью. Почему медленно? Потому что это единственная возможность мысленно контролировать пальцы и заставить их выполнить желаемое, а также свести чрезмерное напряжение к минимуму или полностью избавиться от него. Вот почему плотник выполняет предварительные движения медленно, таким образом он контролирует траекторию молотка. Он даёт возможность мышцам опробовать и приспособиться к необходимому для аккуратного забивания гвоздя движению. Что бы ни выполнили ваши пальцы медленно, в состоянии полной расслабленности, то же самое они способны повторить и очень быстро, при условии, что вы достаточно долго и совершенно правильно тренировали это движение.

Эта способность мышц и нашей нервной системы запоминать и повторять ранее сделанные движения является основой обучения на гитаре или любом другом инструменте и называется **мышечной памятью**.

Важно понять, что это не особый секрет, которым обладают отдельные люди. Мы все и всегда делаем так. Вы должны это понять и соблюдать, когда занимаетесь, чтобы занятия были эффективны и приносили результат. Великие музыканты понимают это и работают в меру понимания. И вы можете!

Мышечная память – великая вещь, но она может работать как на вас, так и против вас, потому что, если вы сначала сделаете правильное движение, затем – неправильное, а затем – то правильное, то неправильное, вы собьёте пальцы с толку. Именно это, занимаясь, делает множество людей и поэтому они добиваются скромных или неудовлетворительных результатов и большого неудовольствия.

Во время занятий они не заставляют пальцы выполнять правильные движения. Они позволяют пальцам работать хаотично и неаккуратно. Десять раз проигрывая отрывок, пальцы могут сделать это десятью разными способами (а в результате – различные ошибки, фальшивые ноты или сбои). Обычно учащийся и не знает, что играет десятью способами. Это может быть что-то относительно обычное, вроде игры разной аппликатурой, или более тонкое, например, напряжение разных групп мышц. Учащемуся незаметна разница, а бедным пальцам – заметна! Когда музыкант затем пытается сыграть этот отрывок кому-либо, то, откуда пальцам знать, каким из десяти вариантов они решат сделать это?

Это подводит к очень полезному определению правильных занятий. **Правильные занятия** состоят в точном знании, что делать, и в том, чтобы заставить ваши пальцы уверенно это выполнить. Это означает, что

вы должны знать, что следует делать пальцам и затем заставить их выполнять это снова и снова. Иными словами, «делай правильно, и всё будет в порядке».

Ключ к знанию, как правильно заниматься, состоит в понимании, что пальцы – ваши преданные слуги и друзья. У них прекрасная память, но нет сознания, как такового, они запомнят и повторят всё, что бы ни делали, но они не видят разницы между правильным и неправильным. Они столь же охотно сделают неправильное движение, сколь и правильное, они делают только то, чему вы их научили (конечно, они охотнее сделают правильно, но дело в том, что у них нет выбора, они могут только повторять то же, что и всегда). Поскольку они не знают, правильные движения вы заставляете их делать или неправильные, решать можете только вы. **Это ваша задача – убедиться, что работаете правильно.**

## ПОЧЕМУ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ С ПРЕДЕЛЬНЫМ ВНИМАНИЕМ.

Состояния напряжения и расслабления – одна из самых сложных для понимания вещей. Однажды я видела девушку, так напрягавшую при игре правое плечо, что оно вздёргивалось к её уху! Всегда стараясь помочь, я указала ей на это, когда она закончила. Опустив плечо на несколько дюймов, до нормального положения, она ответила, что я ошибаюсь, она вовсе не напряжена, а очень расслаблена!

Причина её заблуждения в том, что мы очень быстро привыкаем к своим ощущениям и считаем их нормальными. Мы никогда не задаёмся вопросом, какие напряжения испытываем, осваивая новые навыки на гитаре и, фактически, считаем их составляющей навыка. Часто так и есть, но напряжение не должно оставаться таким сильным. Мы должны учиться выполнять движения без лишних усилий.

Однако, когда мы в первый раз делаем что-то, никак нельзя обойтись без излишнего напряжения. Ошибка в том, что мы считаем напряжение неизменным условием и не догадываемся, что можно достигнуть результата без пыхтения, сопения и натуги. Часто желаемая сила мышц или растяжка достигается только правильным подходом.

Конечно, если мы продолжаем тренировать новый приём, считая напряжение и усилие его неотъемлемой частью, это усилие становится привычным и ведёт к ещё большему напряжению и стрессу. Так мы попадаем в порочный круг, который ведёт к неудовлетворённости и плохой игре. При таком методе занятий излишнее напряжение, которое каждый опытный исполнитель знает, как одну из причин затруднений в игре, останется для нас белым пятном. Обычно мы видим только результат напряжения, – нашу ошибку в игре. Часто бывает, что мы и её не видим, потому что стараемся не замечать своих проблем.

Короче, правильный подход в работе над «ошибками», коренящимися в напряжении, – это очень медленное повторение движений, полностью сосредоточившись на поддержании всех мышц расслабленными. С каждым повтором мышцы запоминают способ расслабленного движения, и вы достигаете желаемого результата.

## ДРУЖИТЕ СО СВОИМИ ПАЛЬЦАМИ.

Как я говорила выше, ваши пальцы могут быть, как вашими лучшими друзьями, так и злейшими врагами. Кем они станут, зависит от внимания, которое вы им уделите и от того, насколько вы их узнаете в процессе занятий и игры. Обычно никому не нравится, когда на него не обращают внимания, не интересуются его мыслями и чувствами. Ваши пальцы не исключение.

Мне приходилось видеть людей, игравших пальцами, как клешнёй, напрягая мышцы до каменного состояния. Они даже не пытались остановиться и заметить это, но наоборот старались принудить свои бедные пальцы достичь нужного результата, а играли они самым жалким образом. Как и всегда в жизни: что посеешь, то и пожнёшь.

## СОХРАНЯЙТЕ ВЗГЛЯД НОВИЧКА.

Я всегда применяю к гитаре учение Дзен, концепцию «Взгляда Новичка». Очевидно, что любой задаче, которую мы выполнили один раз, во второй раз мы уже не уделяем полного внимания. Во второй раз мы обычно воспринимаем не сам предмет, а наше воспоминание о нём. Далее, с каждым повторением, мы становимся всё более и более глухи к выполняемому действию или ощущению. Это относится к любой сфере деятельности и, разумеется, к гитаре.

Больше всего помог мне в игре на гитаре приём, когда я в классе поднимаю глаза и говорю: «Я не знаю, как играть на гитаре!» И это после 25-летнего опыта игры! Разумеется, этот приём вызывает закономерные вопросы и комментарии моих учеников, но меня он отлично настраивает на обнаружение многих новых моментов, которые я не замечала, потому что считала, что я это уже знаю. Каждый раз, когда я прикасаюсь к гитаре на занятиях, я представляю, что это в первый раз. И вам я рекомендую то же самое.

Прислушайтесь к словам Гектора Берлиоза, великого композитора, который был гитаристом, а не пианистом. Он знаменит великолепной и новаторской работой с оркестром. Однажды он слышал довольно обычную музыку одного композитора, очень образованного и учёного, знающего «всё», что следует знать о сочинительстве. По окончании Берлиоз печально сказал: «У него есть всё. Кроме одного - неискушенности».

## ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ.

Как я говорила выше, успешно заниматься – значит понимать, как делать правильно, и убедиться, что ты делаешь именно так. Для этого есть два очень эффективных способа. Первый – ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ.

С каждым шагом на вашем пути исполнительского развития вы узнаете о всё новых действиях пальцев. Пассажи, арпеджио, восходящее и нисходящее легато, и так далее. Для каждого из этих приёмов существуют насущные моменты, которые следует знать: как должны работать пальцы и другие части тела. Я расскажу о многом таком позже.

После того, как вы узнали, как должны происходить ваши занятия техникой, ваша задача убедиться, что вы действуете именно таким образом. По части уменьшения мышечного напряжения важно быть уверенным, что оно отсутствует. Во всех остальных случаях тоже будет несколько моментов, за которыми нужно следить. Зачастую невозможно держать их все в голове одновременно. Значит, вы должны переключать внимание во время занятий. Я представляю себе, что в моей голове – маленький человечек, как часовой на вышке тюремного двора, постоянно смотрит вокруг, следя, не разбежались ли заключённые. Или, ближе к музыке, можно думать о дирижёре, видящем и слышащем каждого оркестранта.

Например, напряжение плеча – самая неприятная вещь для исполнителей, препятствующая игре. Во время занятий ваше внимание должно часто возвращаться к этому для проверки происходящего и принятия мер. Очень часто некто играет с постоянно напряжёнными мышцами плеча и не осознает этого. Даже, если он позаботился расслабиться перед началом, напряжение приходит само по себе во время работы.

Переключение внимания и знание основ обучения и исполнительства – эффективное средство избавления от многих скрытых сложностей и проблем при игре. Второй способ -

## СЛЕЖЕНИЕ.

Представьте себе, что ваше внимание – это лазерный луч, скользящий по пальцам или другим частям тела во время отработки приёма или музыкального отрывка. Я использую это средство в случаях, когда сложно что-то контролировать, когда неприятный момент происходит сам собой (как напряжение плеча или мышц живота, о чём я поговорю позднее).

Сосредоточьте внимание, словно пит-буль на своей цели. Когда это необходимо, вцепитесь мысленно и зрительно, например, в палец, и постоянно удерживайте внимание на нём. Постоянно повторяйте это и ваше внимание – осознанность и контроль возрастут!

## НЕ БЫВАЕТ ОШИБОК, БЫВАЮТ ТОЛЬКО НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Для успешных занятий мы должны изменить понимание слова «ошибка». Когда мы ошибаемся, тут же следует эмоциональный отклик. Досада, чувство несостоятельности и, вероятно, мысль, что этого не должно быть или, что это, наверное, больше не повторится. словно речь идёт о стихийном бедствии. (Это особенно подходит к случаям, когда мы играем перед кем-то ещё, и все слабые места вылезают наружу).

Фактически всегда есть возможность ошибиться. Ошибка найдёт лазейку. Чаще всего не так уж трудно найти причину, если вы знаете, куда смотреть. Если позволить себе, чтобы большой палец жёстко торчал в пространстве, как бы компенсируя работу остальных четырёх пальцев, неудивительно тогда, что он

промахнётся при следующем ударе, особенно в быстром темпе.

За годы я усвоила, что все наши ошибки заслуженны нами. На самом деле мы сами создаём для них почву своей манерой заниматься. Они просто результат или следствие нашей работы. Наша работа – и есть причина. Звучит ободряюще, потому что, изменив подход, мы получим иной результат. А значит, мы можем вычислить путь к желаемому результату.

Так что замените слово «ошибка» более точным и практичным выражением. «Ошибка» – это всего лишь нежелательный результат. И никаких лишних переживаний. Наша задача – определиться, какого результата мы хотим, и выяснить, как его добиться в соответствии с нашим пониманием механики игры.

## СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМИ ПАЛЬЦАМИ.

Таким образом, мы должны учиться замечать подобные «результаты», выявлять их причины и выяснять, как достигнуть другого, желаемого, итога. Основание проследить связь между «эффектом» и «причиной» состоит в том, что при этом мы всегда обнаружим обстоятельства, вызывающие то напряжение мышц, которое необходимо для контроля над получением желаемого результата.

Чтобы этого добиться, мы должны знать обо всех мышцах, участвующие в игре. Имеется в виду всё, что выше талии, в особенности плечи, руки, кисти и пальцы. Мы должны следить за пальцами на протяжении всего занятия, чтобы знать, что они делают! Не следить за пальцами – одна из главных ошибок учащихся, и я даже знаю пособия, которые рекомендуют не следить. Это неправильный совет. Как отмечено выше, ваши пальцы учатся в процессе работы и запоминают всё, что делают. Если вы не следите за ними, не контролируете их пристально, вы не будете знать, чем они заняты. А если вы следите и уверены, что они работают верно, они будут всё больше привыкать к правильным действиям, в отличие от ситуации, когда пальцы предоставлены сами себе.

Многие ошибочно считают, что следить за пальцами – значит, всё время смотреть на них во время игры. Они не понимают, что пальцы именно благодаря **мышечной памяти** запомнят повторяющиеся движения. Я представляю этот процесс, как если бы я брала пальцы за ручку и вела их путём, который предполагаю для них.

Когда вы только начинаете обучаться писать, вы учитесь обводить карандашом пунктирные контуры букв. Это не значит, что в дальнейшем человек не сможет писать без пунктирных линий, а составляет просто тренировку мышц на воспроизведение определённых контуров путём многократного повторения правильных движений. Сперва при помощи пунктирных линий, со временем – без них. Разумно, не правда ли?

Некоторые практикуют жёсткий подход. Они заставляют свои пальцы выполнять напряжённые удары. Они считают, что пальцы лучше поймут, если их принудить. Это подобно обучению плавать, когда ребёнка просто бросают в воду. В какой-то ситуации это может сработать, но знаете, я не смогла бы уйти, не убедившись, утонул ребёнок или нет!

Нет, суть в том, что нужно быть добрее к своим пальцам, не обращаться с ними так, иначе они вам отомстят, уж поверьте!

Например, я заметила, что неудачно взяла ноту. Затем я заметила, что это произошло после того, как второй палец потянулся за первым. Ещё я отмечаю, что проблемная нота должна быть сыграна четвёртым пальцем, но он сведён судорогой в результате действий первого и второго пальцев. Единственный путь к нужному результату – изменить поведение четвёртого пальца. Я **ДОЛЖНА ПОВТОРЯТЬ ОТРЫВОК РАЗ ЗА РАЗОМ ДОСТАТОЧНО МЕДЛЕННО, ЧТОБЫ Я СМОГЛА КОНТРОЛИРОВАТЬ ЧЕТВЁРТЫЙ ПАЛЕЦ И ЗАСТАВИТЬ ЕГО ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО Я ХОЧУ.** Это означает работу в чрезвычайно медленном темпе. Как вы увидите в разделе **ПРИОСТАНОВКА**, это должно означать не прекращение движения, а сохранение определённого положения и расслабление в нём.

Постоянно смотреть на пальцы неправильно, особенно при чтении с листа, когда вы должны смотреть в ноты. Это не тот метод отработки техники, который я бы рекомендовала. При чтении с листа, если вы тщательно натренировали пальцы, следя за ними и руководя ими, они будут работать правильно и не потребуют зрительного контроля.

Обычно, если вы смотрите на пальцы, вам приходится играть по памяти или переводить взгляд с нот на пальцы. А значит, вы сможете работать только над мелкими фрагментами произведения, в манере, которую я опишу ниже под названием «Игра Без Темпа».

Запомните, что работа предполагает знание правильного способа и уверенности, что вы им пользуетесь. Это часто требует пристального слежения за пальцами, чтобы быть уверенным в их точной работе. Вот как нужно правильно их тренировать, не смотря на них.

## ПАЛЬЦАМИ ДВИЖУТ НАМЕРЕНИЯ И ВНИМАНИЕ.

Думаю, у каждого учителя найдётся что-то стоящее, чтобы предложить нам. Это может быть выражено словами или быть взглядом на музыку или гитару, который мы усвоим подсознательно. У меня был когда-то учитель, который объяснял мне: «Ты должна играть с определённой целью». К несчастью, он не вдавался в детали. Или я оказалась слишком медлительной ученицей, потому что, чтобы по-настоящему понять это, мне потребовалось около двадцати лет!

**Во время занятий вы должны понимать умом, каких действий вы хотите от пальцев, ещё до того, как сделаете это.** Вы должны чётко представлять себе это настолько, чтобы быть в состоянии высказать вслух свои пожелания. Вы должны слышать, что вы хотите. Вы должны физически чувствовать, что вы хотите. И вы должны быть способны проследить за тем, что пальцы выполняют именно то, что у вас в голове.

И самое важное – вы должны **НУЖДАТЬСЯ** и **ЖЕЛАТЬ** звуков, то есть, чувствовать эмоциональную необходимость в них, удовлетворяемую только выслушиванием этих звуков. Это я называю любовью к музыке.

Все это – **НАМЕРЕНИЯ**. И требуется огромное **ВНИМАНИЕ**, чтобы они воплотились в жизнь. То есть, чтобы пальцы исполнили свои обязанности, чтобы мозг командовал ими. Это, вообще-то, довольно загадочно и волшебно. При игре это происходит подсознательно, но если захотите, то может стать осознанным. Это основа Мысленных Занятий, которые практикуют многие исполнители.

## ИГРА БЕЗ ТЕМПА.

Темп означает скорость, с которой вы играете при соблюдении ритма. Когда вы соблюдаете темп, даже медленный, вы должны извлекать ноту в нужное время, независимо от того, правильно или нет действуют ваши пальцы. Вот почему часто очень вредно играть в определённом темпе, особенно если вы приучаете пальцы к чему-то новому, довольно сложному. Работа в темпе часто приводит к неуклюжим, неловким движениям и провоцирует напряжение.

Играть Без Темпа означает совершать движения по одному, с полным вниманием, чтобы удостовериться, что они выполняются правильно, с минимальным напряжением и максимальным расслаблением, особенно между звуками.

Часто бывает, что играющий несётся сквозь музыку, стараясь исполнить её так же быстро, как он её у кого-то слышал, или со скоростью, с которой она звучит в записи. Худшее из всего, что вы можете сделать! Это завяжет ваши мышцы узлами и придётся потратить уйму времени на их распутывание, когда вам посчастливится узнать, как на самом деле нужно правильно работать.

Игра Без Темпа, связанная по основным пунктам со следующим средством, Приостановкой, даст вам возможность разучить на гитаре всё, что вы захотите, имея достаточный запас времени.

## ПРИОСТАНОВКА.

Приостановка – одно из самых мощных средств, с помощью которых можно достигнуть прогресса и решить многие ваши проблемы. Все проблемы игры проистекают из двух причин: незнания правильного способа заставить ваши пальцы достигнуть нужного результата и незнания метода работы, при котором вы будете уверены, что пальцы всё время действуют, как надо.

Эти два условия, вместе взятые, создают главное препятствие на пути к желаемому результату. Это препятствие состоит в излишнем напряжении мышц. Именно от него нужно избавиться, и первый шаг – как и в решении многих других проблем – отдавать себе в этом отчёт. Пока вы наблюдаете у себя излишние мышечные усилия, вы можете миллион раз проиграть отрывок без изменений или с изменениями к худшему. Потому что повторение снова и снова всё с тем же физическим напряжением приведёт только к ещё большей зажатости.

Тот, кто учится похожим образом, а это большинство, включая и меня, подобен ребёнку, который учится ходить, но не знает, что кто-то связал вместе шнурки его ботинок. Он будет кое-как ходить, очень скованно, с затруднениями, но, разумеется, никогда не сможет бегать! Именно это происходит со многими исполнителями, чрезмерно напрягающимися при игре. Они ходят со связанными шнурками, а когда пытаются побежать – падают.

Приостановка заключается в остановке и принятии во внимание факта, который вы раньше не замечали, того, что ваши шнурки связаны. Таким образом вы сможете нагнуться, развязать их и идти с совершенно другими ощущениями.

**Так что же такое Приостановка?** Это просто остановка и выявление того, что творится с вашим телом (и особенно в местах, задействованных в игре: шее, плечах, руках и кистях) в процессе работы. Звучит очень просто и таковым и является, а когда вы привыкнете это делать вместо того, чтобы мчаться по музыке и пытаться преодолеть препятствия с наскока, вы станете использовать этот способ постоянно, особенно заметив, как это положительно сказывается на вашем исполнении.

Во время игры подмечайте каждый проблемный пункт. То есть момент, когда вы испытываете бесполезное напряжение. Я их называю Стрессовыми Точками. Большинство людей незаметно для себя стараются игнорировать эти сложные места. Они смутно чувствуют, что здесь – сложное место, и это им не нравится. Но, если бы их заставили остановиться прямо посередине действия и пронаблюдать за всем происходящим в тот самый миг, когда возникает проблема, они бы различили и проблему и её решение. Они бы обнаружили, что мышечное напряжение и различные явления, его сопровождающие, и есть источник трудностей. **ВСЕГДА ВЫЯВЛЯЙТЕ СТРЕССОВЫЕ ТОЧКИ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ В НИХ ПРИОСТАНОВКУ.**

Следует использовать Приостановку, как только вы впервые обнаружили проблему, чтобы понять, что происходит. Но эта техника не поможет вам, если вы не будете знать, каковы правильные действия в этой ситуации. Вам всё так же необходимо знать, что должны делать пальцы для достижения правильного результата.

Например, нужно ли держать палец ближе к струне, нужно ли изменить положение руки, нужно ли активизировать другой сустав, от которого палец производит удар по струне.

Вот несколько примеров распространённых стрессовых точек:

- \* большое и малое баррэ;
- \* когда вы действуете большим пальцем правой руки отдельно от остальных пальцев, как при возвращении к басовой струне при игре арпеджио;
- \* когда левая рука висит в воздухе, не касаясь грифа ни одним пальцем, поддерживаемая только мышцами руки и тела (Парящая рука).

Мы будем использовать Приостановку и Игру Без Темпа в последующих упражнениях.

Надеюсь, теперь понятно, что занятия представляют из себя нечто большее, чем взять инструмент и поиграть. А именно последним и занимается множество людей, что не приводит к совершенствованию и может по-настоящему навредить.

В дальнейшем я в деталях объясню, что должны делать пальцы во время игры, а также основные элементы исполнения и упражнений, таких, как Посадка и Постановка рук.

**«Обучение игре на гитаре заключается в обучении держать инструмент и прикасаться к струнам.»**

*Джейми Андреас*

## **ГЛАВА ТРЕТЬЯ    УДЕРЖИВАНИЕ ГИТАРЫ, РАБОТА ПРАВОГО ПРЕДПЛЕЧЬЯ И КИСТИ.**

### **КАК СИДЕТЬ И ДЕРЖАТЬ ГИТАРУ, ОСНОВЫ ВАШЕЙ ТЕХНИКИ.**

Когда я начала учиться играть на гитаре, я сидела на краю кровати. Позже, когда я начала брать уроки классической игры, помнится, я спорила с учителем, потому что хотела сидеть с гитарой по-турецки на полу! Что ж, он оказался прав, а я ошибалась. По счастью, я выполнила его указания и села на стул. Конечно, я могла иногда играть, сидя по-турецки на полу, или даже сидеть на кровати, но я никогда не делала так во время серьёзных занятий. Разве что я захотела бы проблем при игре, а может быть, – и при ходьбе!

Многие сами себе создают трудности, когда садятся играть на гитаре. Потому что они не понимают, что то,

как ты сидишь и держишь гитару, чрезвычайно важно и воздействует на всё, что ты хочешь сделать пальцами. Мне попадались некоторые ученики, пришедшие на первый урок и даже немного играющие, для которых проблемы были гарантированы тем, как они держали гитару.

Они не осознавали, например, что мышцы их плеч в постоянном напряжении, возможно, оттого что они стараются удержать гитару от падения с колен или по другой причине. Часто они таким образом начинали обучение и ощущения со временем начинали казаться нормальными, у них ведь не было опыта самочувствия, когда пальцы работают при расслабленных руках и плечах. Так что присмотритесь, как вы сидите и держите гитару. Здесь я дам несколько общих рекомендаций и пояснений. Многие книги прекрасно описывают эту тему, и вам следует справляться и там, особенно в книгах, посвященных классической технике. Я только хочу подчеркнуть, что ваша посадка и то, как вы держите гитару, жизненно важно, важность этого нередко упускается, и вы должны обратить на это внимание и изучить эту тему.

### **Как сидеть и держать гитару (рекомендуемая «классическая» посадка):**

\* Сядьте на стул, а не на диван или кровать. Стул должен быть твёрдым, а не мягким. Самое большее, мягкое сиденье должно быть толщиной 2,5 см или около того. Он должен быть ровным, без уклона назад. Наклон сиденья создаст вам массу проблем со спиной. Некоторое время вы можете поэкспериментировать с разными стульями.

\* Сидите на краю стула, спину держите прямо.

\* Приподнимите левую ногу, поставив её на скамеечку, и разместите гитару на левом бедре так, чтобы она касалась правого бедра и опиралась немного на грудь. Я рекомендую начинать только с такой посадки. Она даёт наилучшую поддержку инструменту и позволяет телу оставаться максимально расслабленным, чтобы предплечья, кисти и пальцы могли выполнять свою работу. Если вы будете заниматься в этой посадке и привыкните к ней, то легко сможете играть и в любой другой. Но не наоборот!

\* Каждый раз усаживаясь, проверяйте посадку в зеркале. Проверяйте её также во время игры. Убедитесь, что вы не сидите с поворотом и не склоняетесь на сторону. **УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ НЕ ЗАДИРАЕТЕ ПРАВОЕ ПЛЕЧО ВО ВРЕМЯ ИГРЫ. ПРОВЕРЯЙТЕ ЭТО ВСЁ ВРЕМЯ.** Если ваше правое плечо поднято, вам обеспечено излишнее напряжение мышц. Игра с таким напряжением «закрепляет» его в мышцах и постепенно вы перестаёте ощущать его как напряжение, считая его «нормальным» состоянием. Делайте так подольше, и вы ощутите его как БОЛЬ! Чувствительность к позе, в которой вы сидите, будет со временем развиваться.

### **ЗНАТЬ ВСЁ О ТЕЛЕ.**

Одна из самых важных вещей, которую вы должны держать в голове во время занятий и игры – это то, что все части вашего тела влияют друг на друга, когда вы делаете движения, необходимые для игры. Если вы хотите осуществлять необходимый для хорошей игры контроль за пальцами, вы должны знать, что делает всё ваше тело, а не только пальцы. Начните с анализа общих ощущений в теле и того, что в нём происходит, когда вы просто сидите и держите гитару.

Я проиллюстрирую это рассказом о двух учениках, которые начинали у меня заниматься с нуля. Это были мать с сыном, мать зрелого возраста, а сыну было около двадцати. Мать пришла первой, и я показала ей, как разместить гитару на ногах классическим способом, затем я положила её руку поверх гитары, как я объясняла выше. Я попросила её расслабиться в этом положении, что она и постаралась сделать. Однако, когда я проверила её, я заметила, что участок от её плеч до шеи приподнят, задирая её плечи даже при том, что она ничего не делала руками!

Я указала ей на это, и, немного сосредоточившись, а также с помощью зеркала, она смогла расслабить это место. Я привлекала её внимание к этому чувству расслабления, пока оно не стало для неё привычным.

Ситуация с сыном, оказалось даже более интересной. Он не мог даже сидеть с гитарой, не напрягая ног, ёрзая, возможно, для того, чтобы увереннее себя чувствовать с гитарой. Его руки также были напряжены, обхватывая и сжимая гитару. Любая попытка учиться играть была бы бесполезной, не исследовав прежде ситуацию. Когда ему объяснили это, усадив его на кончик стула, поправив его осанку, он сел, взяв гитару удобнее. Он у меня просто сидел с ней неподвижно, сосредоточившись на своем теле и расслабившись. Как и многие другие, он обнаружил, что напрягается даже не пытаясь работать руками.

Очень часто в подобной ситуации ученик начинает работать и пытается играть в состоянии напряжения.

Это внедряется во все его движения и ограничивает или делает невозможным выполнение этих движений. К счастью, это начинающие, и они могут избежать усугубления проблем, работая над пониманием и осознанием их.

У всех нас определённые участки тела напрягаются, что влияет на наши попытки научиться играть. Мне пришлось контролировать челюсть, язык, горло, лодыжки и живот в различные моменты моей музыкальной жизни. Это только некоторые места, и всё время возникали новые. Каждый раз, когда я узнавала о новом напряжённом участке и работала над ним в процессе занятий, я обнаруживала заметное улучшение в игре. Если вы постоянно работаете, зная, что происходит с вашим телом, знание о нём невероятно возрастёт.

## ПРАВИЛЬНАЯ РАБОТА ПРАВОГО ПРЕДПЛЕЧЬЯ, КИСТИ И ПАЛЬЦЕВ.

Если вы учите играть на классической гитаре, вы должны работать в классической посадке. Я твёрдо рекомендую вам так сидеть, и сжиться с этой посадкой, поскольку она обеспечивает большую устойчивость гитары при любых обстоятельствах. Она позволяет расслабить предплечья и кисти во время работы, что чрезвычайно важно.

\* Предплечье должно находиться в верхней точке корпуса гитары, вытянутым и удобно расположенным так, чтобы касаться наивысшей точки корпуса там, где закругление идёт вниз.

\* Локоть не должен высываться за деку. Предплечье располагается на гитаре так, что локоть находится примерно на пять сантиметров сзади переднего края обечайки. Это позволяет предплечью опираться на гитару так, что рука с минимальным усилием удерживается на корпусе.

Я описала здесь правильное положение предплечья, а в следующем разделе расскажу о том, каким способом придать предплечью и кисти правильное положение.

Вы должны понять, насколько важно, чтобы шея и плечи были расслаблены во время игры. Ваше плечо норовит напрячься при каждом движении пальцев. Если вы не следите постоянно за плечом, вы получите большие проблемы с рукой и пальцами. Частично потому, что любое напряжение, возникшее в шее, плече или руке выше локтя, всегда мешает руке принять правильную позицию, и требуется время, чтобы научиться контролировать эти группы мышц. Во время игры необходимо постоянно быть уверенным в положении руки. Наблюдать за руками в зеркале НЕОБХОДИМО!

### **Как придать руке и кисти правильное положение.**

Чтобы придать правой руке нужное положение для извлечения звука пальцами, выполните следующие действия. Делайте это перед зеркалом, чтобы быть уверенными, что всё выполняете правильно. Принять и поддержать правильное положение – одно из ваших самых ответственных действий. Это насущная часть исполнения пьесы, которая помогает вам наработать технику. Если кисть стоит неправильно, ничего хорошего не ждите.

Сядьте на стул и возьмите гитару, насколько возможно правильно. Держа гитару в игровой позиции, положите правую руку на гриф ладонью вниз. Ладонь лежит на струнах, внутренняя часть предплечья тоже касается струн. Всё предплечье до локтя должно лежать поверх струн, касаясь их. Ладонь находится где-то между 5-м и 1-м ладом, локоть - около розетки.

Проведите рукой назад, не отнимая её от струн. По мере продвижения локоть начнёт приподниматься (по направлению к потолку), но удерживайте локоть, запястье и пальцы в одну линию.

\* Остановитесь, когда ладонь окажется поверх розетки.

\* Держа руку по-прежнему плоско и пальцы вместе, поверните пальцы так, чтобы они смотрели в пол.

\* Сохраняйте прежнее положение и только приподнимите руку сантиметров на 7 от поверхности деки гитары. Поставьте указательный, средний и безымянный пальцы легко на струны.

\* Вытяните большой палец над декой (в направлении грифа); вы заметите, что большой и указательный пальцы образовали подобие буквы V. Проверьте, так ли это.

\* Продолжая сохранять положение руки, легко поставьте указательный палец на 3-ю струну, средний – на 2-ю, безымянный – на 1-ю.

Эту позицию использовали великие исполнители в технике извлечения звука пальцами или в классической игре. Она позволяет оптимально и продуктивно работать пальцами при расслабленной ладони. Я называю это «**ЧАША**». ВАША ЛАДОНЬ И ПАЛЬЦЫ ОКАЖУТСЯ В ТАКОЙ ЖЕ ПОЗИЦИИ, КОГДА ВЫ ОБХВАТЫВАЕТЕ ИМИ БЕЙСБОЛЬНЫЙ ИЛИ ТЕННИСНЫЙ МЯЧ. Из-за мелких индивидуальных анатомических различий детали могут быть иными, но позиция в целом подобна вышеописанной, и с неё нужно начинать и привыкнуть к ней по мере получения опыта.

Попрактикуйтесь принимать эту позицию много раз, секунд по 15 на каждую попытку. Выполните упражнения «Стул» и «Подушка» и проверьте, расслаблены ли плечи, руки, запястья, кисти и пальцы. Это очень ценная «инвестиция» в ваши уроки.

## УПРАЖНЕНИЕ №1 «СТУЛ» и «ПОДУШКА».

Это статичное упражнение или поза. Однажды я учила ему семидесятилетнего старика, который годами пытался играть. Он, конечно, играл, но это выглядело, как тяжкий труд. Труд для него и смерти подобно для слушателей, поскольку бедняга так крочил руки, что казалось, он бьёт по гитаре кулаками!

Очевидно, что за годы неправильных занятий он забил напряжение в свои мышцы. Так что мне пришлось выполнять с ним это упражнение каждый день, и через месяц он стал другим человеком. Когда он начал, он буквально не мог удержать руку спокойной, чтобы она не начинала дрожать. После работы над упражнением он научился держать руки в позиции без дрожи и заложил основы работы над настоящей техникой.

Случай с этим человеком крайний, но я видела и подростков в похожем положении. Это не возрастное. Приходили ко мне ученики, уже игравшие несколько лет и имевшие проблемы с продвижением вперёд, особенно по части скорости. Они не осознавали, с каким напряжением играют и как зажаты их мышцы. Когда я просила их задержаться, как описано ниже или придавала им нижеупомянутую позу, их руки начинали дрожать! Возможно, в начале это трудно было выполнить, но по мере моей работы с ними, приходило успокоение. Важно расслабиться, когда нарастает напряжение или появляется дрожь, не нужно преодолевать их усилием, что эти гитаристы пытались делать годами.

### Стул.

Это упражнение нужно выполнять по 30 секунд каждый день и время от времени во время урока. Это метод, чтобы привлечь ваше внимание к телу, когда вы сидите с гитарой, чтобы ваше знание собственного тела росло и совершенствовалось.

1. Просто сядьте с гитарой и поставьте правую руку в позицию «Чаша», согласно указаниям выше, и отметьте, какие ощущения возникают при этом в вашем теле. Сидите перед зеркалом и задайте себе следующие вопросы:

2. Находится ли гитара в устойчивом положении так, как она размещена на ногах и груди с правой рукой поверх неё?

3. Мои ноги и стопы расслаблены и спокойны или норовят напрячься даже, когда руки ничего не делают?

4. Как себя чувствуют мои лодыжки? Не напряжены? Как там верх моих бёдер с лежащей на них гитарой? Бёдра остаются расслабленными?

5. Спина прямая или я сутулюсь?

6. Мои плечи расслаблены? Они на одном уровне или одно выше другого?

7. Я чувствую тяжесть правой руки, лежащей поверх гитары? Моё правое плечо полностью расслаблено?

Надеюсь, вы уловите, насколько эти установки важны при обучении игре. Надеюсь, что вы будете использовать это упражнение и не проигнорируете его за то, что оно кажется таким простым.

### Подушка.

Одна из частей нашего тела норовит напрячься, сильно влияя на всё остальное тело и, в особенности, на контроль за руками, кистями и пальцами. Это брюшной пресс, или живот. Я нахожу очень полезным воображать, что мой живот – мягкая подушка, на которой гитара расположилась, словно подушка на спинке стула. Выполняя «Стул», обратите внимание на свой живот и удостоверьтесь, что он мягкая Подушка для гитары, и проверяйте это во время игры. Вы должны быть уверены, что это всегда так.

Из своих наблюдений я заключила, что живот склонен напрягаться сильнее, чем остальные части тела, а сохранение его расслабленным способствует поддержанию расслабленным остального. Также это связано с ещё одной пренеприятной вещью, которую вы можете сделать: задерживать дыхание! Учащиеся всё время грешат этим. Будьте начеку на этот счёт. Напряжённость живота и задержка дыхания случаются особенно часто при быстрой игре и при отведении левой руки и кисти в сторону от тела.

Я нахожу очень полезным выработать привычку «дышать в подушку» порой в процессе игры, особенно в сложных местах. Так вы лучше узнаете этот важный участок и сможете всё расслабить.

## ОТВЕТНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И ОБЩИЙ КОНТРОЛЬ НАД КИСТЯМИ.

Теперь пора представить вам понятие жизненно важное для дальнейшего развития и для результативных занятий. Это понятие Ответного Напряжения.

Вскоре после того, как я начала играть, я заметила, что, когда моя левая кисть выполняет что-то трудное, вроде аккорда с барре, мне труднее контролировать правую кисть и я делаю больше ошибок. После некоторого изучения я смогла сформулировать основной принцип: когда левая кисть выполняет нечто, требующее заметного усилия, мышцы правой кисти и руки также сокращаются сообща с левой кистью и рукой. Как-будто хотят помочь.

Затем я наблюдала, что почти каждое движение, неважно, крупных мышц или мелких, побуждает напрячься окружающие мышцы. Движение любого пальца заставляет напрячься другие пальцы. Это кажется очевидным и выглядит не заслуживающим упоминания. Но поверьте, оно заслуживает. Люди всегда стремятся сосредоточиться на мышцах, которые они пытаются контролировать и при этом игнорируют всё, что попутно имеет место. Представьте человека, вдевающего нитку в иголку, - он морщит лицо, высовывает язык в своих стараниях, будто это поможет!

Вот почему выше я выделила Общий контроль за телом. Двигая одним пальцем, распространите внимание согласно Общему контролю над руками и следите за напряжением, возникающим в неактивных пальцах под действием усилий активного. Снижайте это напряжение сосредоточенным расслаблением. Иначе ваша мышечная память сочтёт, что напряжение – это часть процесса игры и нормальное ощущение.

Одна из главных проблем обучения работе пальцами правой руки – Ответное Напряжение, возникающее в кисти и руке при движении большого пальца вверх по басовым струнам. Кисть при этом распрямляется, и это движение многое нарушает. Очень часто нарушается позиция кисти из-за напряжения в кисти и руке, вплоть до плеча. Упражнение на движение большого пальца вверх поможет со временем справиться с этой проблемой.

## ЧАША - ОСНОВНАЯ ПОЗИЦИЯ ПРАВОЙ КИСТИ.

Итак, действенная позиция, которую вы придаёте правой кисти способом, описанным выше, называется Чаша. Чаша – это самая распространённая при игре позиция правой кисти, позиция, из которой пальцы начинают движение и в которую возвращаются. Они занимают и другие положения, и в них вы тоже должны научиться расслабляться, но Чаша – самая главная.

Напряжение в правой кисти встречается очень часто. Оно происходит из-за неправильной посадки, неправильного положения рук и кистей, неправильной работы пальцев. Оно увеличивается с невниманием к физическому самочувствию во время игры, так что чувство напряжения не осознаётся, как таковое. Очень часто случается, что ученик начинает в правильной позиции, а поиграв немного, утрачивает её, потому что напряжение рук нарастает по мере выполнения движений и не отпускает.

Для поправки ситуации помогут следующие упражнения. Они помогут наработать необходимые знания и эффективный контроль.

## УПРАЖНЕНИЕ №2: ЧАША.

Когда вы играете пальцами, их роль такая же, что и у молоточков фортепиано, ударяющих по струнам. Загляните внутрь пианино. Вы увидите, что все молоточки расположены над струнами, очень близко к ним. Нажмите клавишу. Один из молоточков поднимется, а другие останутся неподвижны. Сыгравший молоточек

вернётся в исходную позицию. Что, если каждый раз, когда вы играете ноту, молоточек будет возвращаться не на то место, откуда вышел? Да то, что, заглянув под крышку фортепиано, вы увидите беспорядочную кучу молоточков!

Вы, вероятно, знаете, к чему я клоню. Ваши пальцы должны работать, как молоточки. Чем больше будет похоже, тем легче вам будет играть. Сперва они не захотят функционировать подобно фортепианным молоточкам. Их придётся научить. Любое напряжение, оставшееся в руке и кисти во время игры, мешает их правильной тренировке.

Устройство фортепиано обеспечивает порядок среди молоточков. Когда вы играете на гитаре, позиция руки и кисти поддерживает в порядке пальцы так, что они могут ударять по струнам подобно маленьким молоточкам.

1. Позиция «Чаша» – та самая, что описана выше для правой руки. Поставьте руку в эту позицию и установите большой палец на 4-й струне, указательный на 3-й, средний на 2-й, безымянный на 1-й.

2. Убедитесь, что большой и указательный палец образуют букву V, а запястье немного приподнято.

3. Тщательно проверьте расслабленность всего, особенно кисти и пальцев. Сосредоточьтесь на ощущениях в кончиках пальцев, касающихся струн.

4. Мягко подтяните пальцы друг к другу так, чтобы они слегка соприкоснулись. Между ними не должно быть промежутка. Указательный палец согнут вовнутрь, немного позади среднего пальца. Рука приняла форму Чаши.

5. Вы тратите силы только на то, чтобы сидеть и держать руку в таком положении. Вы полностью расслаблены, и ваши пальцы легко касаются струн. Я использую мысленные образы, которые помогают мне поймать правильное ощущение. Я представляю, что мои пальцы – пучок бананов, свисающий с дерева. Или связка сосисок, висящих в витрине. Выберите образ по своему вкусу или придумайте свой.

6. Снимите пальцы со струн, оставив их чрезвычайно близко, но не касаясь (фортепианные молоточки). Верните их на струны лёгким прикосновением. Повторяйте снова и снова.

7. Сидите, расслабившись, пальцы легко касаются струн. Затем сидите расслабившись, сняв пальцы со струн, но удерживая их очень близко к ним. Расслабляйтесь в каждом положении от 15 секунд до минуты.

## ОБУЧЕНИЕ ПРАВОГО ПРЕДПЛЕЧЬЯ ДВИГАТЬ КИСТЬЮ.

Нам нужно поговорить насчёт одной из самых распространённых проблем гитаристов, которая связана с шестью струнами и правой рукой, и неважно, играют ли пальцами или медиатором.

Мы уже обсудили положение руки и кисти и постановку пальцев для удара по струнам. Теперь мы должны научиться поддерживать каждый палец в оптимальном положении при игре на разных струнах, двигаясь от одной к другой.

Упражнение очень простое и очень эффективное. Оно приучает кисть рационально двигаться над плоскостью струн, оставаясь при этом расслабленной. Оно также учит крупные мышцы верхней части руки и плеча действовать правильно, не сообщая излишнего напряжения нижней части руки при движении. Короче, оно поможет вам избежать одного из самых частых препятствий к рациональному использованию правой руки, играете ли вы пальцами или медиатором.

## УПРАЖНЕНИЕ №3: ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПРАВОЙ КИСТИ ПО СТРУНАМ, ШАГИ 1 и 2.

Цель: приучить правую руку правильно двигаться во время смены игровой позиции от одной струны к другой, играя как пальцами, так и медиатором. В это движение вовлечены мышцы шеи, плеча и верхней части руки. Некоторые из них удерживают правую руку на месте, другие двигают предплечьем. Многие гитаристы сохраняют эти мышцы напряжёнными во время игры и очень ограничивают подвижность правой руки.

### Шаг 1. Покачивание поперёк струн.

1. Поставьте правую руку и кисть в позицию Чаша. Сохраняя запястье выпуклым и ничего не меняя в положении руки и кисти относительно друг друга, опустите кисть и легко поставьте большой палец на первую струну. Большой палец комфортно отведён влево и между ним и указательным образуется V.

2. Теперь представьте себе, что ваш локоть привинчен к верху гитары и рука свободно качается относительно этой точки, поворачиваясь в локте. Точка контакта вашей руки и верха гитары должна быть правильной и с этого момента не должна меняться.

3. Начните медленно передвигать кисть вверх, сгибая в локте, пусть большой палец скользит поперёк струн, пока не остановится на шестой. Двигаясь вверх, кисть также слегка смещается влево по мере продвижения от струны к струне. Когда вы достигнете шестой струны, кисть окажется на 2-3 см левее точки начала движения.

4. Держите запястье на неизменном расстоянии относительно деки, не позволяйте ему разгибаться и опускаться на гитару во время движения. Также и поворот запястья по отношению к руке должен оставаться постоянным; он не должен меняться по мере движения. Нужно быть уверенным в правильности положения запястья и **НАБЛЮДАТЬ ЗА СОБОЙ В ЗЕРКАЛО**. Делайте это очень медленно. Передвижение от первой до шестой струны должно занять целых десять секунд. Проверьте, чтобы во время передвижения были расслаблены шея, плечи и рука.

5. Теперь позвольте большому пальцу опуститься до первой струны, снова двигая рукой в локте и сохраняя неизменным положение кисти. Аккуратно опускайте большой палец. Потратьте десять секунд на то, чтобы от шестой струны опуститься до первой. Проверяйте ощущения во всём теле, особенно в предплечье и кисти.

6. Повторите это несколько раз, пока не удостоверитесь, что рука движется правильно, а кисть и пальцы остаются в том же взаиморасположении со струнами что на первой, что на шестой струнах.

## **Шаг 2. Движение от струны к струне.**

Теперь передвигайтесь на одну струну за раз, ставя большой палец сперва на первую, потом на вторую, третью и т.д. Дойдите до шестой и затем опять к первой, ставя большой палец каждый раз легко и правильно. **ВАЖНО:** убедитесь, что пальцы при перемещении всё время остаются в положении Чаша. Когда большой палец касается 3-й, 2-й и 1-й струн, остальные пальцы находятся ниже струн по направлению к полу, но в позиции Чаша и близко к гитаре.

Перед выполнением Шага 3 упражнения на передвижение над струнами нам нужно поговорить о большом пальце.

## **БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ И ОТВЕТНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ.**

Одной из главных проблем обучения работе пальцами правой руки является Ответное Напряжение, возникающее в руке и кисти при движении большого пальца вверх, к басовыми струнам. Кисть при этом расправляется и передаёт напряжение в верхнюю часть руки и плечо. Очень часто позиция руки нарушается из-за напряжения, утвердившегося в правой кисти и руке вплоть до плеча. Вот очень эффективное упражнение для борьбы с этой проблемой и для тренировки расслабления в руке.

## **УПРАЖНЕНИЕ №4: БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ ВВЕРХ.**

1. Мягко поставьте кончики указательного, среднего и безымянного пальцев на 1-ю струну. Легко коснитесь большим пальцем 2-й струны. Выполните Стул и Подушку, затем расслабьтесь, вся рука в правильном положении. Ощутите давление руки на верх гитары. Посмотрите на правую руку, убедитесь, что большой палец и остальные образуют V.

2. Удерживая пальцы на 1-й струне, начните медленно поднимать большой палец от 2-й струны мимо 3-й и дальше, пока он не достигнет 6-й. Следите, чтобы остальные пальцы не двигались и не напрягались. Остановитесь и расслабьтесь, чтобы не было и тени напряжения.

3. Достигнув 6-й струны, поставьте на неё большой палец. Расслабьтесь в этой позиции.

## **БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ И РАЗНОВИДНОСТИ ЕГО ДВИЖЕНИЙ.**

Есть три типа движений, которые производит большой палец. Это круговое движение, толчок и отскок. Вдобавок он может находиться в двух состояниях: висящим и стоящим на струне.

### **Большой палец, висящий над струной.**

Большой палец установлен в позицию, расслаблен и помещается между двумя струнами, не касаясь их или близко к 6-й струне, как если бы он собирался извлечь следующую ноту. Очень важно освоиться с ощущением висящего большого пальца, потому что он часто остается напряжённым, когда не задействован, нередко как результат ответного напряжения на действия левой руки. Это создаёт бесчисленные проблемы при игре.

### **Большой палец, стоящий на струне.**

Расслабленный палец стоит на струне, в ожидании момента, когда её зашипнёт.

### **Круговое движение большого пальца.**

После извлечения звука расслабленный палец движется вверх, описывая небольшую дугу (эллиптической формы, то есть, оставаясь близко к струнам, не слишком удаляясь от них), и переходит к другой струне или для висящего между двумя струнами положения, или для мягкой остановки на струне в ожидании щипка.

### **Толчок большим пальцем (удар апояндо).**

Вот первый из двух способов, которыми большой палец извлекает ноту, воздействуя на струну:

\* Палец прикасается к струне, тяжелеет и начинает давить на струну.

\* Всё остальное остаётся расслабленным, пока действует большой палец. Все мышцы руки и остального тела работают согласованно в противовес сопротивлению струны. Всё остаётся, насколько возможно, расслабленным, включаясь только для корректировки позиции и положения, в то время как большой палец воздействует на струну.

\* Палец зашипывает струну, переходя и останавливаясь на следующей струне. Те, кто учился стрелять, помнят указание мягко жать на спусковой крючок. Это нужно, чтобы предотвратить сотрясение, происходящее в результате несогласованной работы мышц. Ощущение при работе большого пальца то же самое. Он толкает или мягко давит на струну.

\* Палец немедленно расслабляется.

\* В зависимости от следующей задачи палец может остаться на этой струне, если следующий звук будет извлечён из неё, или отскочить от неё и круговым движением перейти к более низкой (в смысле высоты звука) струне. Или отскочить от струны, на которую он приземлился, и перейти в другую позицию: или остановки на струне или в висящую между двумя струнами.

### **Отскок большого пальца (удар тирандо).**

Другой вариант взаимодействия большого пальца со струной – позволить ему вобрать в себя импульс от сопротивления струны и использовать его для движения в нужном направлении:

\* Если нужно снова извлечь звук из той же струны, палец описывает небольшой круг и занимает игровую позицию над струной.

\* Если нужно сыграть на следующей струне, он, описав небольшой круг, переходит в позицию над следующей струной: или на струне, или висящим между струнами. **ВНИМАНИЕ:** это дугообразное движение большого пальца производится очень быстро и не видно невооружённым глазом. Оно должно, скорее, представляться и ощущаться.

\* Если нужно пропустить струну, например, сыграв сначала на 6-й, а потом на 4-й, палец описывает более длинную дугу, переносясь через 5-ю струну.

## **РОЛЬ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ РУКИ И ПЛЕЧА.**

Каждый раз, извлекая ноту пальцем правой руки, вы не просто играете ноту пальцем. Остальная рука и плечо также играют каждую ноту. Поясню, что я имею в виду, и почему у многих есть проблема с нарастанием напряжения в верхней части руки.

Представьте вашу руку и кисть, удобно лежащими поверх гитары. Затем палец начинает давить на струну. Что происходит? Струна в ответ давит на ваш палец. Мышцы верхней части руки и плеча прилагают усилия, чтобы скорректировать позицию всей руки и кисти, пока струна давит на палец. В результате мышцы напрягаются, пока ещё слегка. Когда нота сыграна, и струна отпущена, давление на палец прекращается.

Теперь рука и плечо должны расслабиться после усилия, затраченного на преодоление сопротивления струны.

Но обычно гитарист после этого усилия не избавляется от напряжения в руке, и оно остаётся в качестве постоянного, чего играющий не замечает. Вот почему поддержание плеч расслабленными во время игры так нелегко даётся. Конечно, по мере продолжения работы расслабление становится, в значительной степени, автоматическим. Становится «ощущением», с которым вы играете. Точно так же, как при ходьбе расслабляется свободная нога, в то время как другая принимает на себя ваш вес.

Помните об этом, выполняя следующее упражнение, и, разумеется, в каждый момент, когда вы извлекаете звук. Это пример того, что я имела в виду в предыдущих главах, говоря об открытии ощущений и росте осведомлённости, если вы будете обращать внимание на мелкие детали. Происходит рост понимания процессов, происходящих в руке до, во время и после звукоизвлечения.

### УПРАЖНЕНИЕ №5: ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПРАВОЙ КИСТИ ПО СТРУНАМ, ШАГ 3.

Цель: координирование руки, сообщающей движения кисти, с использованием вышеописанных движений и положений большого пальца, выяснение роли верхней части руки и согласованные действия руки и кисти.

#### Шаг 3. Игра на струнах последовательно.

##### Отскок большого пальца.

На этом третьем этапе вы будете делать те же движения, что и на втором, но теперь будете извлекать звук большим пальцем. Рука в положении Чаша, большой палец образует V с указательным, выполняйте движения в следующем порядке:

1. Палец висит над 6-й струной.
2. Палец стоит на 6-й струне, начинает легко надавливать, в то время как кисть и рука сохраняют расслабленное положение.
3. Палец зашпыривает струну и отскакивает от неё, описывает небольшую дугу и останавливается на 5-й струне.
4. Повторите эти движения на всех струнах, действуя рукой точно, как описано выше, так, чтобы рука и палец вставали в нужное положение.

##### Толчок большим пальцем.

Делайте то же, что и выше, но в третьем пункте работайте по принципу «толчок пальцем», палец останавливается точно на соседней струне, не совершая кругового движения, как при «отскакивающем пальце». Он немедленно расслабляется и стоит на струне.

В дальнейшем, после усвоения апояндо, снова выполняйте это упражнение с остальными пальцами.

### ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПАЛЬЦА: МАШЕМ НА ПРОЩАНИЕ ("ПОКА-ПОКА").

В каждом пальце по три сустава. Большинство, извлекающих звук пальцами, осуществляют удар от среднего сустава пальца. Это не лучший способ, хотя использовать его естественно, если вы не знаете лучшего. Этим способом ваш удар получается менее сильным, менее быстрым и напрягает руку.

Правильный способ – двигаться от костяшек или от первого сустава пальца.

Вот как можно познакомиться с ощущением движения пальцев от первого сустава:

\* Поднимите кисть на уровень глаз и слегка согните её так, чтобы пальцы немного соприкасались, направьте пальцы от себя.

\* Пошевелите пальцами, как если бы вы махали кому-то на прощание, двигая ими от костяшек.

Вот теперь вы работаете пальцами правильно с точки зрения игры на гитаре. Вы двигаете ими от ладонного сустава или, говоря проще, от костяшек, тех, что находятся у самой ладони, тех, которые мы гнём, когда «ломаем пальцы». Двигая пальцами от этого сустава при игре, вместо того, чтобы работать от среднего сустава, как это обычно делается, мы выигрываем в силе, скорости и уменьшаем напряжение.

Предупреждаю вас! Из всего процесса выработки игровой позиции кисти правильная работа пальцев – одна из самых труднодостижимых задач. Очень часто ученики думают, что работают правильно, а на самом деле – нет. Очень часто они делают правильно некоторое время, а затем, перестав следить, начинают ошибаться. Убедитесь, что уделяете много внимания этому моменту и всё время следите за собой. Со временем, конечно, когда вы привыкнете действовать пальцами таким образом, всё будет делаться само собой.

## ТЕХНИКА ПОСТЕПЕННОГО ЗАЩИПЫВАНИЯ, УМЕНЬШЕНИЕ И УСТРАНЕНИЕ ОТВЕТНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.

Эта техника позволит вам свести к минимуму нежелательное напряжение. Она поможет вам научиться использовать только мышцы, необходимые для конкретного действия. Как я только что объяснила, Ответное Напряжение привлекает к работе ненужные мышцы, тем самым ограничивая или делая невозможным достижение результата с помощью нужных мышц.

Несмотря на то, что полезно распознать это напряжение и снять его, вы всё ещё продолжаете с ним бороться, раз уж оно появилось. Гораздо лучше, когда оно вообще не появляется. Если вы можете сразу запретить лишним мышцам напрягаться и отзываться, ваша техника улучшится.

Вот для чего нужна Техника Постепенного Защищывания. Она замедляет процесс в целом так, что вы можете наблюдать за ним и контролировать его.

Техника Постепенного Защищывания – это медленное воздействие на струну, при котором Ответное Напряжение выявляется и сводится к минимуму. Мы отработаем его на следующих упражнениях.

## УДАР АПОЯНДО И УДАР ТИРАНДО, РАЗЛИЧНЫЕ УДАРЫ ДЛЯ РАЗНЫХ ЗВУКОВ.

### **Апояндо.**

Апояндо включает положение пальца под 45 градусов к струне, (другими словами, если поверх струн положить лист бумаги, палец окажется на полпути к перпендикуляру относительно бумаги). Затем палец защищывает расслабленным кончиком и останавливает движение на струне, находящейся позади. И немедленно расслабляется.

Вот как должна выглядеть ваша рука в зеркале: указательный палец осуществил удар апояндо, а средний и безымянный к апояндо готовятся.

Этот удар применяют для извлечения звука максимально громкого и насыщенного. Он используется для проведения мелодии, когда нужна повышенная выразительность. Он часто применяется в сочетании с тирандо.

### **Поднесение пальца к струне.**

1. Повторите указания по размещению правой руки и кисти для игры пальцами и придайте руке положение Чаша. Из этой позиции, полностью расслабленными пальцами, протяните указательный палец к первой струне, не двигая ничем больше, и легко коснитесь струны кончиком пальца. Снимите с соответствующих струн средний и безымянный пальцы и держите их расслабленными позади первой струны.

2. Посмотрите на руку. Ваш указательный палец должен располагаться под углом 45 градусов к струне.

3. Снимите с ранее занимаемой струны большой палец и погрузите его между 4-й и 3-й струнами. Убедитесь, что он отведён в сторону, а между ним и остальными пальцами образуется V.

### **Осуществление постепенного защищывания струны пальцем.**

1. Медленно начинайте надавливать пальцем на струну, следя за тем, чтобы движение исходило от костяшки кисти. Наблюдайте за всеми действиями остальных мышц, особенно, большого пальца. Расслабьте большой палец, если он будет напрягаться совместно с работой указательного пальца. Расслабьте средний и безымянный пальцы, если они также напрягаются вслед за указательным. Это техника постепенного защищывания.

2. Обратите внимание на последний, конечный сустав пальца там, где кончик. Он не должен прогибаться и застывать, в то время как палец защищывает струну, но должен оставаться расслабленным и участвовать в процессе. Палец также не должен слишком выпрямляться. Средний сустав должен оставаться немного

согнутым, пока палец продолжает толкать струну и заканчивает извлекать звук.

3. Усиливайте давление на струну, пока палец её зашипывает и извлекает звук. Выполняя удар по струне, двигайте пальцем от костяшки, а затем пусть он остановится на следующей струне и расслабится. Палец должен расслабиться немедленно и позволить давлению струны, к которой он прикасается, оттолкнуть его в позицию, из которой он начнёт новый удар. Если он будет играть на струне, на которой остановился, он так и останется на ней. В противном случае он использует сопротивление струны, чтобы передвинуться в новое положение. Распространённая ошибка состоит в том, что люди оставляют палец прижатым к струне после удара апояндо и даже удерживают его там, пока сами пытаются заставить другой палец сыграть предназначенную ему ноту.

Чтобы хорошо освоить апояндо, используйте указательный и средний пальцы на первой струне. Тщательно проверяйте всё, что вы собираетесь сделать перед началом, и продолжайте контролировать во время действия. Разберитесь с ощущениями во всех мышцах от шеи до кончиков пальцев, чтобы быть уверенным: они расслаблены и в правильной позиции.

## УПРАЖНЕНИЕ №6 АПОЯНДО В ТЕХНИКЕ ПОСТЕПЕННОГО ЗАЩИПЫВАНИЯ.

После того, как вы освоили выполнение апояндо, держа все остальные части кисти в правильном положении и расслабленными, начинайте соединять этот удар с движениями руки, которые отработывались в упражнении по перемещению правой руки по струнам. Поставьте руку в позицию для игры апояндо и играйте на струнах с 1-й по 5-ю указательным и средним пальцами апояндо. Затем поупражняйтесь перемежающимися средним и безымянным пальцами. Затем смените порядок пальцев, работайте средним и указательным, а также безымянным и средним.

Следите за следующими моментами:

- \* Кисть и запястье всегда стоят в правильной позиции.
- \* Кисть полностью расслаблена до и после каждого удара.
- \* Пока каждый палец прикасается, а затем давит на струну, остальные пальцы и мышцы не напрягаются синхронно с действующим пальцем. Вы должны смотреть на кисть и работать в технике постепенного зашипывания.

Играйте апояндо указательным и средним пальцами. Затем – средним и безымянным. Смотрите на кисть, зашипывайте медленно и остерегайтесь Ответного Напряжения.

### **Тирандо.**

Положение пальца перед ударом тирандо включает более широкий угол между пальцем и струной. Более активно участвуют средний и конечный суставы, и конечный сустав не расслабляется полностью, но сохраняет некоторый тонус. Самое важное – кончики пальцев не останавливаются на лежащей позади струне, но проходят поверх неё.

Естественно, правильно поставленная позиция Чаша – это позиция, из которой производится удар тирандо. Проясним это добавочными описаниями.

Это самый употребимый удар при игре. Именно под ним чаще всего подразумевают игру пальцами. Он используется для арпеджио всех типов и для тремоло. Он также может быть использован при игре гамм, когда нужно более лёгкое туше и звук.

Правильное тирандо – одна из самых сложных для освоения вещей и одна из самых важных. Если вы научитесь ему должным образом, вы сможете достичь большой скорости и лёгкости в игре и овладеете любым видом пальцевого звукоизвлечения.

Положение пальца при игре тирандо отличается от положения при игре апояндо. Тирандо – менее напряжённый удар и палец при движении не касается следующей струны.

Рука во время исполнения тирандо располагается ниже по отношению к полу. Расстояние до верхней деки то же самое, но ниже к полу, потому что рука должна располагать палец в другом положении относительно струны, на которой он собирается играть, раз уж вы не собираетесь касаться сзади лежащей струны. Вот как это нужно делать: палец, собирающийся извлечь звук, должен разместиться так, чтобы средний сустав был

ниже струны, которую палец защипнёт.

**ВНИМАНИЕ:** ученики часто считают, что средний сустав расположен ниже струны, но не достигают этого. Смотрите на руку, в том числе в зеркало, и проверяйте это каждый раз, пока занимаетесь.

### **Поднесение пальца к струне:**

1. Повторите указания к позиции Чаша. Убедитесь, что соблюдаете все детали.
2. Медленно начинайте давить на струну, проверяя реакцию всех мышц, особенно – большого пальца. Расслабьте большой палец, если он напрягается в ответ на работу указательного. Расслабьте средний и безымянный пальцы, если они напрягаются вслед за указательным.
3. Дальний сустав пальца должен быть в большем тонусе для тирандо, чем для апояндо, Но работает не так активно, как при апояндо. Средний сустав должен оставаться согнутым, пока палец продолжает давление и совершает удар.
4. Увеличивайте давление на струну, пока палец не защипнёт её и не заставит колебаться. Когда вы извлекаете звук из струны, **НАЧИНАЙТЕ УДАР ОТ ПРИЛАДОННОЙ КОСТОЧКИ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДНИЙ СУСТАВ ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРОВЕСТИ КОНЧИК ПАЛЬЦА ПОВЕРХ, НО НЕДАЛЕКО ОТ СТРУНЫ, ЛЕЖАЩЕЙ СЗАДИ ТОЙ, НА КОТОРОЙ СЫГРАЛИ.** Если вы приняли правильное положение Чаша, положение вашего пальца по отношению к струне позволит ему пройти над струной, лежащей позади, как и положено при тирандо.
5. Если ваш палец задевает сзадилежащую струну после удара, позиция руки неправильна или неправильны действия пальца. Повторите, проверив все моменты!

### **Проверка правильности тирандо.**

Вот хороший способ проверки правильности действий пальцев при тирандо:

- \* Разместите руку в позиции для тирандо и поставьте указательный палец на 3-ю струну, легко её касаясь.
- \* Не извлекая звука, снимите указательный палец со струны и поставьте его на 4-ю струну так, чтобы ноготь её касался. Расслабьтесь в этом положении. Видите, как выглядит ваш палец? Видите, как вы должны двигаться от ладонного сустава, чтобы подвести ноготь к 4-й струне?
- \* Теперь из этого положения, не двигая кистью, поместите ноготь на 5-ю струну, что заставит вас ещё больше согнуть ладонный сустав. Чувствуете натяжение в пальце? Вот ощущение, которое должно возникать в нём при игре тирандо.
- \* Вернитесь в позицию Чаша и на этот раз сыграйте на 3-ей струне указательным пальцем так, чтобы он работал и выглядел и ощущал точно так же, двигаясь от ладонного сустава. Пронosite палец над задними струнами, держа кончик пальца близко к ним. Не позволяйте ему подниматься к ладони.

После того, как палец совершил удар и закончил его, расслабьте его и верните в исходное положение, или в позицию, из которой он может при необходимости действовать в следующий раз, и которая может быть иной. Самая распространённая проблема при игре тирандо, кроме начала действия от среднего сустава вместо ладонного, состоит в задирании пальца к ладони после удара, взамен возврата его в расслабленную исходную позицию у струн, готовя к игре. Худшее, что вы можете сделать – это удержать палец у ладони, а затем включить в работу другой палец. Очень скоро ни один из пальцев не будет вблизи струн, они все будут прижаты к ладони!

### **ПОЛНОЦЕННЫЙ УДАР.**

Это один из самых важных теоретических моментов, которым вы, как гитарист, должны овладеть. Если вы будете держать эту установку в голове всякий раз во время игры, ваши занятия будут очень успешны. Возвращайтесь к теоретическим параграфам этой книги снова и снова. Усвоение их, способность применить их на практике изменит вашу игру соразмерно тому вниманию, с которым вы отнесётесь к ним.

Вы должны быть уверены, что каждая нота извлечена **ПОЛНОЦЕННЫМ УДАРОМ**. Это означает, что палец **расслаблен и установлен в правильную позицию перед извлечением ноты и переходит в следующую позицию расслабленным и готовым сыграть следующую ноту.**

Представьте себе великого бильярдиста, который может забить все шары без единого ошибочного удара. Чтобы это сделать, он должен послать каждый шар точно туда, куда хочет, таким образом он заранее готовит

позицию для следующего удара. Он рассматривает каждый удар как часть процесса, а не как отдельное действие. Точно так же вы должны рассматривать каждую ноту и движение, необходимое для извлечения каждой ноты.

Самые очевидные нарушения этого принципа случаются при игре апояндо, когда играющий прижимает палец к последующей струне, на которой палец должен был остановиться, и вовлекает в действие другой палец. Чем больше нот вы извлечёте подобным образом, тем сильнее возрастёт напряжение и играть станет тяжело или невозможно.

При использовании медиатора следите за держащей его кистью и запястьем до извлечения ноты. Они полностью расслаблены в позиции? Проверьте их и сыграв ноту. Они полностью расслаблены и заняли позицию для извлечения следующей ноты или сохраняют некоторое напряжение, оставшееся от игры предыдущей ноты?

Очень часто ученик извлекает ноту медиатором и держит медиатор далеко от струн и далеко от места извлечения следующей ноты. И много времени и усилий уходит на возврат обратно в позицию для игры следующей ноты. Иногда это даже невозможно. А если следующее движение и получается, то вы платите ценой лишнего напряжения, возникшего, чтобы вовремя движение совершить. Когда вы упражняетесь в Игре без соблюдения темпа и в медленном темпе, смотрите на пальцы или медиатор, чтобы убедиться в их действиях.

Если вы полностью внимательны, вы можете быть уверены, что выполняете Полноценный удар. В упражнениях без соблюдения темпа следите за движениями каждого пальца. Думайте о том, откуда этот палец начнёт следующий щипок и не отвлекайтесь от него, пока палец не окажется в следующей позиции, и оставляйте его насколько возможно расслабленным.

## УПРАЖНЕНИЕ №7: УСТАНОВКА БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА.

Цель: научиться извлекать звук большим пальцем, держа кисть в позиции Чаша так, чтобы действия большого пальца на неё не влияли.

«Установкой» я называю то, как и где должны быть расположены пальцы. Это основное условие игры. Оно состоит в том, что ваши пальцы всегда должны быть «расслаблены в позиции». Яшу Хейфица, великого скрипача, известного своей невероятной техникой, спрашивали о его секрете. Он ответил: «Я знаю, где мои пальцы». Я добавлю к этому: «Я знаю, каково моим пальцам». Легче сказать, чем сделать.

«Следуйте за кончиками пальцев» – одна из моих постоянных идей по части игры. Осведомлённость о положении кончиков пальцев вскрывает источники многих проблем.

Первое препятствие к неизменному состоянию «расслаблены и в позиции» состоит в неспособности видеть разницу между настоящим расслаблением и различными степенями напряжения. Как уже обсуждалось, многие люди этого не могут и эту способность приходится вырабатывать тщательными занятиями. Другое препятствие – понимание правильной позиции в каждый момент. Это может потребовать долгого анализа и экспериментов, чтобы найти оптимальное место для каждого пальца в каждый момент, особенно – для левой руки.

С правой рукой в этом отношении несколько легче. Нам уже известно одно требование – держать пальцы БЛИЗКО к струнам в том порядке, в котором извлекаются звуки, чем ближе, тем лучше. От расстояния даже в 3 миллиметра может зависеть разница между способностью и неспособностью действовать, особенно в высоком темпе.

Упражнение на установку пальцев в технике тирандо из позиции Чаша – это надёжный путь для тренировки пальцев играть, оставаясь близко к струнам.

### **Подготовка: обмани их.**

Прежде всего мы их «обманем». То есть мы выполним движения прикосновения к струне и извлечения звука, но не сделаем этого на самом деле. Мы будем работать каждым пальцем по одному и заставим палец пройти над струной и вернуться в позицию. Таким образом вы тренируете правильное движение, не вызывая Ответного Напряжения правой руки, а также не теряя позиции. (Контакт со струной и её защипывание задействуют мышцы руки, а они корректируют работу таким образом, чтобы поддерживать руку и кисть в правильной позиции. Конечно, это необходимо, как говорилось выше, но лучше попрактиковать движения

пальцами сначала без нагрузки).

Выполняйте таким образом следующее упражнение, но сперва делайте его, не касаясь по-настоящему струн и не извлекая звука.

1. Примите позицию Чаша. Убедитесь, что пальцы слегка соприкасаются и между большим и остальными образуется V, а средний сустав каждого пальца ниже струны, к которой палец прикасается.

2. Продолжая легко касаться пальцами струн, пошлите большой палец «падать» и извлечь звук из 4-й струны. То есть, сделайте движение, как-будто большой палец играет на 4-й струне, но сделайте только движение, ничего кроме, особенно в запястье. Палец должен двигаться от сочленения с запястьем, а не от среднего сустава. (Хорошо использовать здесь Технику Постепенного Защищивания).

3. Смотрите на кончики пальцев, пока действует большой. Следите, чтобы они оставались на месте, легко касаясь струн. Вы должны оставаться чрезвычайно расслабленными и только поддерживать пальцы в нужном положении.

4. После того, как большой «упал», верните его в то место, откуда он начал движение, прикоснувшись к 4-й струне. Возвращайте его эллиптическим движением вверх, но держа близко к струнам, не позволяйте ему слишком удаляться. Установите его на 4-ю струну. Все пальцы остаются на тех же местах, что и в начале.

5. Теперь снимите большой и остальные пальцы со струн, но держите их как можно ближе, в положении установки на струны. Расслабьтесь и позвольте большому пальцу снова опуститься таким же образом. Следите за кончиками пальцев, удерживая их близко к струнам, как бы установленными.

6. Повторяйте снова и снова, расслабляясь, и удерживая пальцы в висящей позиции между струнами.

## УПРАЖНЕНИЕ № 8: УСТАНОВКА ДРУГИХ ПАЛЬЦЕВ.

Цель: развить независимость действий каждого пальца, что важно для безотказной техники на любом уровне игры. Развить способность каждого пальца играть тирандо, не вызывая ответного напряжения в других пальцах или где-либо ещё.

Подготовка. Повторим правильные действия пальца при тирандо. Примите положение Чаша. Не извлекая звука из 3-ей струны, снимите с неё указательный палец и переместите на 4-ю струну так, чтобы ноготь касался струны. Расслабьтесь в этом положении. Видите, как выглядит ваш палец? Видите, как вы должны им двигать от ладонного сустава, чтобы довести ноготь до 4-й струны? Проверьте, чтобы при выполнении следующих упражнений пальцы двигались именно так.

Также, как и в предыдущем упражнении, выполните сперва «обманное» движение. Двигайте пальцами, но над струной, не прикасаясь к ней и не извлекая звука.

1. Примите положение Чаша. Убедитесь, что пальцы слегка соприкасаются и между большим и остальными образуется V, а средний сустав каждого пальца находится ниже струны, которой палец касается.

2. Удерживая большой, средний и безымянный пальцы на струнах, выполните удар указательным пальцем, тогда как остальные легко касаются своих струн. Убедитесь, что указательный выполняет удар от ладонной косточки, движением «пока-пока», как описывалось выше. Также убедитесь, что он минует струны, находящиеся позади, проходя над ними. Держите его близко к струнам в момент прохождения, не позволяйте ему подниматься к ладони.

3. Теперь снимите пальцы со струн, удерживая их в позиции. Выполните тот же удар указательным, наблюдая за остальными, чтобы они не сдвигались с места.

4. Выполните то же самое средним, затем безымянным пальцем, удерживая остальные на месте. Сначала так, чтобы остальные стояли на струнах, затем – близко к струнам, в позиции.

Вы обнаружите, что использовать средний палец, сохраняя остальные расслабленными, особенно трудно. Видите, как указательный пытается отойти от струны, когда работает средний, всё время, пока средний возвращается назад? Нужно много тренироваться на Приостановку и Игру Без Темпа, чтобы натренировать пальцы в этом отношении. Если вам удастся достичь требуемого уровня сосредоточенности, вас ждёт успех.

Я не преувеличиваю важности внимания ко всему телу, постоянной проверки состояния плеча, запястья и

кисти во время и после каждого движения. Я обнаружила, что ученики всегда напрягают плечо и(или) немного нарушают позицию запястья и кисти. Я бы предпочла быть рядом и поправлять вас, когда вы напрягаетесь или не придерживаетесь правильной постановки, но, скорее всего, мне это не удастся, поэтому, пожалуйста, следите за собой сами!

Нужно много упражняться, чтобы достичь такого контроля, но вам это удастся, если вы будете придерживать его. Выполняйте это каждый день по несколько минут.

#### УПРАЖНЕНИЕ №9: БОЛЬШОЙ И ОСТАЛЬНЫЕ ПАЛЬЦЫ, АРПЕДЖИО В 4 НОТЫ.

Цель: заложить базу для штриха арпеджио, когда указательный и другие пальцы играют на соседних струнах, сохраняя взаимодействие руки с кистью и позицию Чаша во время движений с возвратом в правильное положение в конце.

Если вы сможете выполнять эти движения пальцами правильно, у вас будет база для выполнения всех остальных штрихов пальцами. После выполнения упражнений на Чашу и Установку пальцев, перейдите к этому упражнению.

1. Примите положение Чаша, пальцы слегка касаются друг друга.
2. Сыграйте большим пальцем на 4-й струне.
3. Когда большой палец вернется к установочному и висящему положению над 4-й струной, извлеките звук указательным пальцем из 3-й струны.
4. Когда указательный вернется в исходное положение, легко касаясь 3-й струны, на которой он только что сыграл, и пока он остаётся в лёгком соприкосновении с 3-й струной, извлеките звук средним пальцем на 2-й струне.
5. Когда в исходное положение вернется средний (и вы убедитесь, что указательный стоит, легко касаясь 3-й струны, с которой его тянет сойти), извлеките звук безмянным на 1-й струне. Ваша кисть должна выглядеть так же, как и в начале упражнения.

Вы должны тщательно удостовериться, что пальцы выполняют правильное тирандо. **ТЩАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ!**

#### УПРАЖНЕНИЕ №10: БОЛЬШОЙ И ОСТАЛЬНЫЕ ПАЛЬЦЫ, АРПЕДЖИО В 6 НОТ.

Цель: та же, что и в предыдущем упражнении, с добавкой двух нот, как это часто требуется при игре. Это очень важный и употребительный штрих арпеджио, дополнение предыдущего. Выполните арпеджио в 4 ноты, как описано выше, а затем после шага 5 выполните следующие шаги.

6. Когда возвращается на место безмянный палец, сыграйте на 2-й струне средним пальцем.
7. Когда возвращается средний палец, сыграйте на 3-й струне указательным.
8. Верните на место указательный палец.
9. Вы окажетесь в исходной позиции. Повторяйте с шага 2.

#### УПРАЖНЕНИЕ №11: ТИРАНДО БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ.

Цель: Достичь способности поддерживать пальцы расслабленными, в правильной позиции, установленными на струнах, в то время как большой палец совершает удар тирандо.

1. Примите положение Чаша, не прикасаясь пальцами к струнам, пальцы правильно установлены, но висят в воздухе.
2. Коснитесь 4-й струны большим пальцем, медленно надавите и зацепите струну и позвольте сопротивлению струны воздействовать на большой палец, чтобы его подтолкнуло вверх, медленно перенесите палец круговым движением вверх на 6-ю струну.
3. Позвольте ему зависнуть над 6-й струной на несколько секунд. Расслабьтесь полностью.
4. Поставьте его на 6-ю струну.

5. Сохраняя остальные пальцы в установке, висящими (смотрите на них), повторите то же движение большим пальцем, теперь на 6-й струне. Пусть большой палец совершит круговое движение (представьте его и подготовьтесь к нему), и остановите большой палец на 5-й струне.

6. Повторите Шаг 5, извлекая звук на 5-й струне и останавливаясь на 4-й.

7. Повторяйте с Шага 2.

## УПРАЖНЕНИЕ №12: ТИРАНДО БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ И АРПЕДЖИО.

Цель: обучиться тирандо большим пальцем (включая движение вверх) при слаженных действиях расслабленных руки и кисти, когда пальцы выполняют тирандо.

1. Положение Чаша.

2. Опустите правую кисть так, чтобы большой палец был на уровне 3-й струны, указательный – 2-й струны, средний – 1-й струны. Безымянный за 1-й струной, расслаблен параллельно среднему.

3. Легко поставьте большой палец на 3-ю струну, медленно надавите, защипните, извлекая звук, и позвольте сопротивлению струны воздействовать на большой палец так, чтобы его подтолкнуло вверх, и круговым движением перенесите его на 6-ю струну очень медленно.

4. Пока большой палец двигается по дуге, сыграйте тирандо указательным на 2-й струне, затем средним на 1-й и снова указательным на 2-й. Сохраняйте полную расслабленность во время каждого шага, убедитесь, что плечо не задирается и кисть не выходит из правильной позиции.

5. В то время как указательный играет во второй раз, большой достигает 6-й струны.

6. Сыграйте тирандо большим пальцем на 6-й струне. Защипните большим пальцем так, чтобы кругообразное движение как бы вызывалось отталкиванием от струны. Пока извлекает звук большой палец, следите, чтобы указательный вернулся в позицию установки между 1-й и 2-й струнами, готовым к игре.

7. Когда большой завершит движение, он остановится на 5-й струне. Сыграйте указательным тирандо на 2-й струне, затем средним – на 1-й и снова указательным на 2-й.

8. Сыграйте большим пальцем на 5-й струне так же, как и раньше, затем – указательным, средним, указательным. В этот раз большой останавливается на 4-й струне.

9. Повторите извлечение звука большим, указательным, средним, указательным, как и раньше, большой палец заканчивает на 3-й струне. Вы вернулись в положение, занимаемое в Шаге 3.

## УПРАЖНЕНИЕ №13: АПОЯНДО БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ.

Цель: обучиться апояндо большим пальцем (включая движение вверх) при слаженных действиях расслабленных руки и кисти, когда пальцы выполняют тирандо.

1. Положение Чаша, пальцы висят над струнами, в правильной позиции.

2. Коснитесь 4-й струны большим пальцем, затем медленно надавите, защипните струну, извлекая звук, и позвольте сопротивлению струны направить ваш большой палец вверх, медленным круговым движением к 6-й струне (тирандо). Убедитесь, что рука в точности стоит в положении Чаша.

3. Пусть большой повисит над 6-й струной несколько секунд. Полностью расслабьтесь.

4. Поставьте большой на 6-ю струну.

5. Пальцы висят над струнами в правильной позиции (проследите), большой палец наливается тяжестью и начинает давить на струну. Остальные, пока большой надавливает, остаются в положении расслабленного равновесия. Все мышцы руки и верхней части тела работают слаженно, в противовес ответному давлению струны на большой палец. Вы расслаблены полностью и предпринимаете усилия только для того, чтобы сохранять правильную посадку и позицию, пока большой палец давит на струну.

6. Продолжайте держать пальцы висящими, в позиции (проверьте), пусть большой палец защипнет струну в направлении 5-й и остановится на ней. Он не делает обратного кругового движения.

7. Проверьте, чтобы кончики пальцев висели над струнами в правильной позиции, затем проверьте, не напряжено ли плечо, и пусть большой палец защипнет струну в направлении 4-й и останется на ней расслабленным.

## 8. Повторяйте с Шага 2.

### УПРАЖНЕНИЕ №14: АПОЯНДО БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ И АРПЕДЖИО.

Цель: обучиться апояндо большим пальцем (включая движение вверх) при слаженных действиях расслабленных руки и кисти, когда пальцы выполняют тирандо.

1. Примите положение Чаша.
2. Опустите правую кисть так, чтобы указательный палец был на 2-й струне, а средний на 1-й. Безымянный палец за 1-й струной, расслаблен и параллелен среднему.
3. Большой палец легко касается 3-й струны.
4. Сыграйте большим пальцем падающим движением на 3-й струне, а затем перенесите его круговым движением на 6-ю струну очень медленно.
5. Пока большой палец двигается, сыграйте указательным на 2-й струне тирандо, затем средним пальцем на 1-й струне и снова указательным на 2-й. Сохраняйте полную расслабленность во время каждого шага, убедитесь, что плечо не задирается и рука не выходит из правильной позиции.
6. Когда указательный играет во второй раз, большой палец достигает 6-й струны.
7. Теперь сыграйте большим пальцем на 6-й струне апояндо и остановите палец на 5-й струне. Во время работы большого пальца убедитесь, что указательный вернулся в исходную позицию и установлен между 1-й и 2-й струнами, готовый к игре.
8. Пока большой палец установлен на 5-й струне и ждёт, снова сыграйте указательным, средним, указательным на 2-й, 1-й и 2-й струнах. Когда указательный вернётся после второго извлечения звука на 2-й струне, надавите большим на 5-ю струну. Защипните её и остановите палец на 4-й струне.
9. Большой палец стоит на 4-й струне, повторите движения указательного и среднего, как в Шаге 8. Сыграйте большим пальцем на 4-й струне. По окончании большой палец должен стоять на 3-й струне.
10. Повторяйте с Шага 3.

### ОБ УПРАЖНЕНИЯХ.

Мне хочется сказать немного об использовании упражнения для развития техники. Из всего сказанного должно быть ясно, что выполнение упражнений без понимания того, как работают и усваивают навыки мышцы, без ясного понимания целей упражнения и без полного внимания к своему телу и ощущениям, возникающим при выполнении упражнения, – будет бесполезным. А фактически – вредным. Неправильные занятия закрепляют мышечное напряжение, ограничивают исполнительские возможности, а иногда делают игру невозможной, несмотря на всё желание.

Многие играют гаммы и другие упражнения годами, а навыки не улучшаются. Потому что они практикуются без понимания, внимания и осознания. Они повторяют одно и то же снова и снова, иногда годами, но никогда по-настоящему не осознают всей пагубности вредного напряжения мышц, которое у них развилось, и с которым они пытаются играть.

Фактически, гаммы и многие другие упражнения слишком сложны для многих учеников, чтобы улучшить технику. Они содержат много элементов, которые должны быть сперва отработаны по-отдельности. Многие группы мышц нуждаются во внимании и тренировке до того, как удастся выполнить правильно более сложные движения. Я играла гаммы много лет и имела массу проблем в быстрых темпах, подобно немалому количеству других исполнителей. И пока я не начала работать над базовыми положениями гитарной техники, я не смогла достичь настоящего темпа и чёткости в гаммах и других областях техники.

Упражнения, которые я привожу в этой книге, предлагаются как базовые упражнения. Они должны со временем заложить основу для последующего развития эффективной техники. Если вы будете выполнять их каждый день, вы начнёте на новом уровне понимать свою игру, заметите, что играете лучше, благодаря повысившемуся контролю за мышцами, необходимыми в игре.

**Эти базовые упражнения не требуют много времени. Они требуют много внимания и понимания, а также последовательности. Вот почему вы должны их неуклонно делать каждый день.**

*«Отсутствие кувшина для хранения жидкости порождает его создание. Дому необходимы окна и двери, суть которых – соединение пространств. Так, то, чего нет, помогает нам применять то, что есть...»*

*Лао-Цзы.*

## **ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ    ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ ЛЕВОГО ПРЕДПЛЕЧЬЯ, КИСТИ И ПАЛЬЦЕВ.**

В одной книге, обучающей игре на гитаре, я прочитала, что правая рука является одной из величайших проблем в игре на гитаре. Возможно, это и правда, но есть ещё одна величайшая проблема, и это – левая рука! Столько людей, желающих научиться играть, создают себе невероятные трудности ещё до того, как поднимут руку и попробуют сыграть хотя бы одну ноту или аккорд. В этой главе я подробно объясню, что имею в виду, и расскажу, как избежать трудностей, если вы начинающий или уже столкнулись с ними при игре левой рукой.

### **КАК РАБОТАЮТ ПАЛЬЦЫ.**

Ранее, во второй главе, мы говорили об установлении дружеских отношений с пальцами. Самое время начать это делать. Выполните несколько несложных манипуляций. Они помогут вам познакомиться с вашими пальцами и кистью. И почаще вспоминайте о них на занятиях. Помните, что ваша кисть (впрочем, как и остальное тело) есть механизм, машина, которой, вы управляете как во время занятий, так и во время выступлений. А управляете вы этой машиной при помощи своих Сознания и Внимания.

Итак:

1. Поместите левую кисть перед собой, ладонью вверх, пальцы расслаблены;
2. Согните пальцы, сгибая их в кулак. Только что сработали мышцы внутренней стороны предплечья (обращённой сейчас к вам), чтобы притянуть пальцы. Эти мышцы вы будете использовать, чтобы сделать пальцы твёрдыми, так они смогут прижимать струны;
3. Теперь переверните ладонь, пальцы свободно изогнуты, смотрят вниз;
4. Выпрямите пальцы, так, чтобы они были направлены вперёд. В этот раз работали мышцы внешней стороны предплечья. А мышцы внутренней стороны при этом расслабились, чтобы пальцы могли разогнуться. С помощью этих мышц вы будете освобождать струны;
5. Поместите кисть перед собой ладонью вниз. Растопырьте пальцы. Ваша кисть напоминает сейчас паука. Мышцы, выполняющие движения разведения и сведения пальцев находятся в самой кисти. Они помогут вам растягивать пальцы, чтобы ставить их на нужные лады.

### **ВЛИЯНИЕ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ РУКИ НА НИЖНЮЮ ЧАСТЬ РУКИ.**

Представьте себе художника, который стоит на высокой лестнице и пишет на потолке какую-нибудь сложную картину. Теперь представьте парня, стоящего внизу у лестницы, задача которого – держать её, чтобы она не шаталась. Если он не справится со своей задачей, то не будет иметь значения, насколько хорош художник – тот не сможет контролировать ситуацию и не нарисует так хорошо, как умеет.

Когда вы играете, ваша кисть это тот самый художник, а пальцы - кисточки. Ваше предплечье и плечо выполняют роль лестницы. А ваше Сознание и остальное тело – тот парень, что держит лестницу. Постоянное внимание на расслабление - это то, что удерживает лестницу в устойчивом положении.

Во время игры работают мышцы вашей кисти и предплечья. В ответ на это в более крупных мышцах плеча, а также и других частей тела, появляется напряжение. (Ответное Напряжение!) Это качнёт вашу «лестницу» и пострадают от этого ваши пальцы. Поэтому во время занятий нужно постоянно обращать Внимание на восстановление расслабленного состояния. Особенно, когда работают мышцы, разводящие пальцы в стороны.

Напряжение всегда появится. Вы должны знать и помнить об этом и держать его под контролем. И оно постепенно уменьшится. Я позабочусь об этом.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ВЫ ПОДНИМАЕТЕ РУКУ ДЛЯ ИГРЫ: ПАРЯЩАЯ РУКА.

В момент, когда вы подносите руку к грифу гитары, вместе с этим движением в теле происходит много разных процессов. И некоторые из них могут серьёзно помешать управлять пальцами. Чаще всего ошибка заключается в поднятии плеча в момент постановки кисти на гриф гитары. А ведь единственное, что нам нужно сделать – поднять предплечье и, для этого, совсем не нужно поднимать плечо. Но в поднятии предплечья и кисти участвуют мышцы плеча. Осознайте это, и не позволяйте плечу подниматься, когда будете подносить кисть к грифу в следующих упражнениях.

В другом случае, когда поднятая рука отведена в сторону для игры в первых позициях, ей нужна дополнительная опора, как ветка дерева нуждается в поддержке ствола, и очень часто «в помощь» напрягаются не только нужные мышцы плеча, но и мышцы других частей тела. Лодыжки, бёдра и живот особенно склонны к этому. И когда это всё включается, тогда точно невозможно расслабить и плечо, и руки, и запястья, и пальцы.

Ниже приводится упражнение для исправления ситуации, и позволяющее получить то, что я называю «Парящая Рука». Это поможет нам начать развивать осознанность, необходимую для того, чтобы поставить кисть на гриф в расслабленном состоянии сохраняя контроль над ней. Здесь стоит отметить деталь, которой часто не придают особого значения. Чем дальше от туловища находится рука, тем больший вес приходится поддерживать. Это означает, что играть на первых ладах гораздо труднее, чем на следующих. Но, почему-то, в основном все начинают учить свои первые аккорды именно на первом ладу. И это вносит свой вклад в немалое напряжение, буквально растающее в их мышцы с самого начала.

### УПРАЖНЕНИЕ №16: МЯЧИК: ИССЛЕДОВАНИЕ ОЩУЩЕНИЙ В ПАРЯЩЕЙ РУКЕ.

Подготовка: Сядьте, возьмите гитару, следуя данным ранее рекомендациям. Проверьте, как вы сидите на Стуле, напоминает ли ваш живот Подушку, расслаблено ли ваше тело, удобно ли вам сидеть с гитарой.

Поставьте правую кисть в позицию Чаша на струны. Левая кисть и рука спокойно висят. В течении 10 секунд сконцентрируйтесь на расслаблении правой руки, лежащей на корпусе гитары. Почувствуйте давление тяжести руки на гитару.

1. Сосредоточьте ваше внимание на всём теле и медленно поднимите левое предплечье, держа его близко к туловищу. Поднимайте предплечье с кистью очень медленно фокусируйте внимание на шее, плечах, животе, спине и ногах. Не позволяйте плечу подниматься вместе с предплечьем. Будьте начеку, контролируйте любой намёк на Ответное Напряжение, которое появляется при подъёме и старайтесь сразу устранять его;

2. Делайте это, пока левая кисть не приблизится к грифу. Обращайте внимание на все части тела и на то, как они реагируют на ваши действия. Приостанавливайтесь и расслабляйтесь при необходимости;

3. Почувствуйте, как тяжесть поднимающегося предплечья, потом, всей руки «переливается» в локоть, затем нагружает плечо и опускается вниз по телу;

4. Мягко прикоснитесь большим пальцем к среднему, затем разведите - это Мячик. Держите их напротив друг друга, не позволяйте большому пальцу уходить влево. Поставьте его сзади, посередине грифа, напротив 9-го лада, который окажется как раз там, где и кисть, когда вы её просто поднимите. Не разгибайте её;

5. Позвольте вашим пальцам свободно зависнуть над струнами. Ваш большой палец находится за грифом, между первым и вторым пальцами. Не давайте ему уходить влево. Иначе он не сможет уравновешивать давление пальцев на гриф;

6. Ваша рука сейчас «Парит». К счастью, во время поднятия руки вам удалось удержать расслабленным всё тело, плечи и руки, всё ощущается по-отдельности. Это и есть «Парящая Рука», - поддерживаемая своей собственной силой, а вес её поддерживается расслабленным туловищем.

### ЛЁГКИЙ ПАЛЕЦ И ТВЁРДЫЙ ПАЛЕЦ.

Мы открыли для себя Парящую Руку. Позднее поработаем над Тяжёлой Рукой. Но прежде нам нужно обсудить те состояния, которые может принимать палец во время занятий: Лёгкий Палец и Твёрдый Палец.

Лёгкий Палец – это полностью расслабленный палец, поставленный на струну и касающийся её только под действием собственной тяжести. Он не подаёт давление на струну, пока вы ему не скажете. В последующем

упражнении мы исследуем ощущения, возникающие в Лёгком Пальце.

## УПРАЖНЕНИЕ №17: ИССЛЕДОВАНИЕ ОЩУЩЕНИЙ В ЛЁГКОМ ПАЛЬЦЕ: ПОСТУКИВАНИЕ ПАЛЬЦЕМ.

Без гитары поднимите руки перед собой, возьмитесь большим и указательным пальцами правой руки за указательный палец левой. Полностью расслабьте удерживаемый палец и покачайте его пальцами правой руки. Это - «ЛЁГКИЙ ПАЛЕЦ».

Левый указательный палец положите на правую ладонь. Поднимите его над ладонью. Теперь позвольте ему упасть под действием собственной тяжести назад, на ладонь, касаясь её очень легко, без давления. Вот что должен ощущать палец, когда первый раз касается струны.

Теперь возьмите гитару, выполните Мячик и поставьте кисть на гриф так, чтобы большой палец оказался напротив 9-го лада. Свободно согните пальцы над 6-й струной. Позвольте расслабленному Лёгкому среднему пальцу свободно «упасть» на 6-ю струну на 10-м ладу. Так, чтобы он касался струны, но не подавал на неё давление; Обратите внимание на струну под вашим пальцем, на расстояние до грифа. Убедитесь, что струна ни на миллиметр не приближается к порожку.

Приподнимите палец примерно на 2,5 см, а потом снова опустите так, чтобы он снова просто коснулся струны, «упав» на неё. Повторите так несколько раз, прикасаясь к струне Лёгким Пальцем, отводя и касаясь снова. Это называется «ПОСТУКИВАНИЕ ПАЛЬЦЕМ». Прodelывайте всё каждым пальцем, на каждом занятии по несколько раз, каждый день. И каждый раз убеждайтесь, что держите незадействованные пальцы максимально расслабленными, в то время как действующий касается струны. Так вы приучите себя к этому ощущению, и со временем станете очень чувствительны к ощущению полного расслабления.

Это ощущение лёгкости и непринуждённости движений, и есть то состояние, в котором пальцы должны находиться, когда они прикасаются к струне, и к которому должны вернуться, когда отпускают струну, сыграв ноту. Оно позволяет им подготовиться к следующей задаче. Многие исполнители никогда не испытывают этого ощущения лёгкости и непринуждённости, играя постоянно напряжёнными пальцами. А страдает от этого их мастерство.

## УПРАЖНЕНИЕ №18: ИССЛЕДОВАНИЕ ОЩУЩЕНИЙ В ТВЁРДОМ ПАЛЬЦЕ: ПРИЖАТИЕ СТРУНЫ.

Как только Лёгкий Палец начинает подавать давление на струну, он превращается в ТВЁРДЫЙ ПАЛЕЦ. Твёрдый Палец нужен для подачи давления, чтобы прижать струну к порожку для извлечения из неё нужной ноты. Для подачи давления Твёрдый Палец может работать совместно с Парящей Рукой. В это время задействованы мышцы предплечья и кисти. Подача давления также может осуществляться с помощью веса руки, используя Тяжёлую Руку. С этим моментом мы познакомимся позднее, когда будем выполнять «ЗАЖИМ». Выполните следующие действия, чтобы познакомиться с ощущениями в Твёрдом Пальце:

Сделайте уже знакомое вам движение - возьмитесь за левый указательный палец правыми, - большим и указательным. Покачайте Лёгкий Палец. Теперь немного напрягите этот палец. Настолько, чтобы только зафиксировать его. Это Твёрдый Палец. Выполняя покачивания не позволяйте остальным пальцам напрягаться. Они в любом случае будут стремиться к напряжённости, но её необходимо минимизировать, переключая внимание на них, контролируя их возможно расслабленное состояние. Умение делать это появится с практикой, но вам следует учиться этому с самого начала, поддерживая расслабленное состояние одного или нескольких пальцев, когда один или несколько твёрдо фиксируются, выполняя прижатие нот.

Теперь выполните Шаг 3 из предыдущего упражнения и остановитесь, когда Лёгкий средний палец коснётся 6-й струны. Заметьте расстояние между струной и грифом и медленно напрягите средний палец, позволив ему стать Твёрдым. Слегка сжимая палец на струне и палец за грифом, прижмите струну к ладу наполовину расстояния. **Все остальные пальцы держите расслабленными и растянутыми, каждый над своим ладом.** Не прижимайте струну до конца, а лишь настолько, чтобы она не доходила до порожка. Отпустите её и почувствуйте Лёгкий Палец. Повторите несколько раз. Затем проделайте тоже каждым пальцем, стараясь держать незадействованные расслабленными, каждый на своём ладу.

Теперь повторите вышеописанный шаг, но уже прижимая струну к ладу до конца. Вовремя остановитесь, когда струна окажется плотно прижатой, почувствуйте, насколько крепко она прижата, прикладывая при этом

небольшое усилие, достаточное, чтобы струна звучала чисто. Прodelайте это каждым пальцем. Концентрируйте внимание на незадействованных пальцах, стараясь сохранять их как можно более лёгкими, одновременно держа очень близко к струнам. Не позволяйте удаляться более, чем на 3 мм. Вы почувствуете, как они будут стремиться напрячься и подняться повыше. Удерживайте нужное расстояние.

Это «ПРИЖАТИЕ СТРУНЫ». Также, как и Постукивание Пальцем, оно приучит вас быть внимательнее к вашим пальцам и к тому, как они подают давление на струну.

## УПРАЖНЕНИЕ №19: ЛЁГКИЕ ПАЛЬЦЫ ПАРЯЩЕЙ РУКИ – ВСЕ ПО МЕСТАМ!

1. Возьмите гитару. Перечитайте часть посвящённую посадке и усядьтесь удобно, как описано. Проверьте как вы сидите на Стуле, и напоминает ли ваш живот Подушку;

2. Поднимите левую руку и ощутите, как она Парит, примерно в районе 7-го лада. Ваши пальцы свободно изогнуты;

3. Прикоснитесь средним пальцем к большому и медленно разведите, сохраняя взаиморасположение. Поставьте большой палец позади, посредине грифа;

4. Пусть ваши пальцы зависнут над 6-й струной. Ощутите, как Парит ваша рука. Проверьте и расслабьте все мышцы снова;

5. Сохраняйте между кистью (линией кистевых фаланг) и грифом примерно 2.5 см. Всегда сохраняйте такой промежуток, когда ставите пальцы на гриф во время игры и занятий. Позвольте среднему пальцу мягко прикоснуться к 6-й струне на 10-м ладу так, чтобы он не нажимал на струну. Почувствуйте, как он касается её лишь собственной тяжестью;

6. Чуть согните палец, чтобы поставить его на струну. Первые два сустава: кистевой и средний должны быть расслаблены. Проверьте, чтобы последний сустав (тот, что присоединяет ногтевую фалангу), был согнут и поставлен как можно более перпендикулярно грифу. Очень частая ошибка – прижимать струну выпрямленным пальцем и его подушечкой, а не кончиком. В такой позиции сила пальца не направлена непосредственно на струну. Это сковывает мышцы излишним напряжением;

7. Продолжая слегка касаться средним, 2-м, пальцем струны, отведите указательный, 1-й, палец влево и поставьте на предыдущий, 9-й, лад 6-й струны. Не подавайте давление, просто слегка касайтесь расслабленным пальцем;

8. Вам не удастся поставить его прямо. Он отклонится влево, по направлению к головке грифа, а кончик этого пальца окажется немного на боку;

9. Вы обнаружите, что растягивание пальцев вызывает Ответное Напряжение в пальцах, руке, плече и в других частях тела. Научитесь осознавать это напряжение уже сейчас. Научитесь обходить его стороной, расслабляя эти мышцы;

10. Приостановитесь в этой позиции на несколько секунд и сбросьте малейшее напряжение;

11. Держа 1-й и 2-й пальцы на соответствующих ладах, протяните 3-й палец к 11-му ладу и мягко поставьте его на струну;

12. Прodelайте то же самое с 4-ым пальцем на 12 ладу. Он, как и 1-й, также отклонится в сторону, только в правую, а не в левую. 2-й и 3-й же пальцы прижимают струну прямо;

13. Убедитесь в том, что каждый сустав каждого пальца согнут. Особенно крайний сустав 4-го. Держите их так, чтобы они лишь слегка касались струн. Внимательно прислушайтесь к телу, проверьте все мышцы, с ног до головы, на наличие излишнего напряжения. Обнаружив его в какой бы то ни было части, расслабьте. Ваши пальцы к этому моменту должны быть все «По местам» на 6-ой струне.

## ТЯЖЁЛАЯ РУКА.

Следующий необходимый этап – осознание вами другого состояния левой руки. Мы уже рассматривали ощущения расслабленной руки, когда она поддерживается в подвешенном состоянии. И назвали это ощущение – «Парящая Рука».

Теперь нужно познакомиться с новым ощущением, которое возникает, когда рука расслаблена, но прижимает в это же время струны на каком-либо ладу. То есть, когда она «свободно висит», а её собственная тяжесть, посредством пальцев, выполняет необходимые прижатия на струнах .

Неспособность различать эти два состояния характерна для многих людей и это достаточно сложно. Но необходимо научиться этому в самом начале, используя Знание о происходящих процессах и Осознание состояний каждой части тела. Таким образом, выполняя следующие упражнения, вы сможете избежать будущих проблем, если только начали обучение и исправить их, если уже сколько-нибудь играете на гитаре.

Подготовка:

1. Отложите гитару и положите левую руку на колено;
2. Ваша рука совершенно безвольна;
3. Возьмитесь за указательный и средний пальцы правой рукой;
4. Правой рукой поднимите левую над коленом сантиметров на 25;
5. Расслабьте правую руку так, чтобы обе руки упали вам на колени под действием собственной силы тяжести. Это ощущение «Тяжёлой Руки».

Очевидно, что если ваша левая рука не упала – значит вы не до конца расслабили её мышцы, удерживая правой. Повторите ещё несколько раз.

#### УПРАЖНЕНИЕ №20: ПРИЖАТИЕ СТРУН ТЯЖЁЛОЙ РУКОЙ, ЗАЖИМ.

1. Поставив Парящую Руку напротив 5-го лада, начните тянуться 1-м пальцем к 6-й струне. Смотрите на него, контролируя его расслабленность, когда он окажется на месте. Скорее всего ваша кисть, рука и плечо начнут напрягаться во время движения, поэтому будьте внимательны и сбрасывайте малейшее напряжение. Следите также и за остальными пальцами. Не позволяйте им далеко «отваливаться» от грифа или скрючиваться от напряжения. Дотроньтесь расслабленным 1-м пальцем до 6-й струны. Большой палец, позади на середине грифа;

2. Теперь, чтобы почувствовать Тяжёлую Руку, сделайте палец немного твёрже и начните подавать давление на струну. На данном этапе тренировки давление подаётся на струну всем весом полностью расслабленной руки! Первый и большой пальцы ЗАЖИМАЮТ струну на грифе, используя силу мышц кисти и предплечья. Не позволяйте 2-му пальцу прижиматься к 1-му!

Тяжесть вашей руки поддерживается гитарой, поскольку она «висит» на грифе, удерживаемая большим и указательным пальцем. Это значит, что ваша рука полностью раскована, исключая небольшие необходимые функциональные напряжения в предплечье, кисти и в пальце. При этом важно то, что основное усилие для прижатия струн осуществляется тяжестью руки без участия мышц, готовых к немедленным действиям.

Убедитесь, что сила направляется на струну кончиком пальца перпендикулярно, как бы «пришпиливая» струну к порожкам. Не позволяйте весу руки сдвигать струну вниз. Для этого посмотрите в зеркало, так как глядя сверху не всегда можно определить её положение с уверенностью.

Именно такое ощущение Тяжёлой Руки вы должны часто испытывать при игре. К сожалению многие гитаристы даже не подозревают о нём. Все их мышцы, находящиеся выше пояса, мышцы рук, в частности, напряжены постоянно.

#### УПРАЖНЕНИЕ №21: ВСЕ ПАЛЬЦЫ ТЯЖЁЛОЙ РУКИ – ПО МЕСТАМ.

Выполните всё тоже самое, что и в «Все Пальцы Парящей Руки – под Местам», но Тяжёлой Рукой. Она будет «висеть» на каждом из пальцев, поставленном на своё место. Вы сможете почувствовать на них полную тяжесть руки, управляя ею. И в то же время, при выполнении упражнений, незадействованные пальцы должны оставаться лёгкими и на своих местах, ожидая своей очереди сыграть.

#### ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ НЕПРАВИЛЬНО, РАЗВИВАЯ ЛЕВУЮ РУКУ?

Много чего! Даже, если вы не обделили вниманием ни один из технических аспектов игры на гитаре, рассмотренных ранее, начало работы с левой рукой может перечеркнуть всё, если не знать определённых вещей о том, как нужно её тренировать и использовать во время игры. Мы уже заложили хороший фундамент, а теперь давайте посмотрим, как не разрушить его, начав работать левой рукой.

Проблема заключается в том, что пальцы левой руки не «поставляются» уже готовыми для игры на гитаре.

Нужно развить два их параметра: силу и растяжку. Причём и то и другое нужно развивать независимо от остального тела. То есть, вам нужно с самого начала научиться не допускать появления, где бы то ни было, Ответного Напряжения, связанного с действиями левой руки. Также, как и развить каждый отдельно взятый палец, так, чтобы усилие в нём не вызывало ненужного напряжения ни в соседних пальцах, ни, тем более, где-то в теле.

Годы преподавательской практики показали, что незнание этого заводит учеников в одну из коварнейших ловушек. Вот, простой, но показательный пример.

Человек, пожелавший научиться играть, покупает книгу, либо его друг показывает ему несколько аккордов. Он пробует взять аккорд До-мажор, один из самых простых. Сначала ставит первый палец на первый лад второй струны, как и требуется. В то время, как он борется с пальцем, чтобы прижать струну, его второй палец напрягается и начинает заваливаться на первый. Наш друг теперь уже пытается убрать второй палец с первого и водворить его на место.

Пока всё это происходит, его левая рука и плечо начинают всё больше и больше уставать и напрягаться. В теле также постепенно нарастает напряжение! В итоге: этот ученик либо бросит свою затею, отчаявшись, либо, если продолжит, возможно, интуитивно, научится расслаблять пальцы и в достаточной мере управлять ими, чтобы ставить их на нужные места. Конечно, многим этому удаётся научиться. Но я видела многих, кому не удалось. Встречались и те, кто застревал на полпути. Они, худо-бедно, могли играть простые вещи, но скрытое напряжение в мышцах создавало им множество преград к развитию более сложной техники.

## КАК РАЗВИВАТЬ ПАЛЬЦЫ ЛЕВОЙ РУКИ?

Развить растяжку, силу и скорость пальцев левой руки, не вызвав при этом Ответного Напряжения в более крупных мышцах и сохранить независимость каждого из пальцев – вот всё, что мы хотим сделать. Поэтому при выполнении последующих упражнений для пальцев левой руки, нам нужно постоянно контролировать и чувствовать пальцы. Нужно следить за тем, как каждый палец реагирует на действия другого. Очень важно вовремя расслаблять их, настолько, насколько это возможно, и тогда способность поддерживать пальцы в состоянии расслабленной готовности будет возрастать с каждым днём, при правильных занятиях. Всегда помните о Мышечной Памяти! Если будете позволять незадействованным пальцам напрягаться в ответ на действия играющих, - это останется в мышечной памяти! Но вы можете научить ваши пальцы только тому, что необходимо, если будете помнить о ПРИОСТАНОВКЕ и ИГРЕ БЕЗ ТЕМПА.

Помните, что мышцы предплечья, запястья, кисти и пальцев ответственны за точные движения пальцев. А задача крупных мышц руки и туловища – перемещать, ставить и удерживать руки в необходимых позициях. Именно они управляют тяжестью руки и подают давление на струну - направляют вес Тяжёлой Руки, через кончик Твёрдого Пальца, используя гравитацию для выполнения силовой работы – прижатия струн при исполнении сложных приёмов, требующих значительных усилий.

Я должна отметить, что вес руки, прикладываемый к струнам, будет меняться с каждой игровой ситуацией. Вы должны поэкспериментировать, добиваясь ощущения лёгкости и равновесия в кисти и руке. При этом двумя крайностями будут - Парящая Рука, необходимая для перемещения по грифу и - Тяжёлая Рука, необходимая для взятия барре. И это может меняться: как во время перемещении пальца по струне при смене позиции, часть веса руки может оставаться на струне, так и, при взятии барре и использовании других пальцев в это время, часть веса руки может сниматься со струн.

Работая с этими упражнениями каждый день, вы научитесь осознавать, как взаимодействуют между собой в каждом движении Парящая Рука и Тяжёлая Рука, Лёгкий Палец и Твёрдый Палец. Осознание и использование именно этих состояний во время занятий и исполнения отличает играющего гитариста от «борца» с гитарой.

## УПРАЖНЕНИЕ №22: КОСТЫЛЬ: ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПАРЯЩЕЙ РУКИ И ЛЁГКИХ ПАЛЬЦЕВ ПОПЕРЕЁК СТРУН.

1. Поставьте все пальцы По Местам на 6-й струне. Рука – Парит, Пальцы – Лёгкие! Держа руку Парящей, легко «перетащите» расслабленный 1-й палец на 5-ю струну. Не поднимайте его. Представьте, как вы «тащите» его на соседнюю струну. Позвольте ему слегка задеть 5-ю струну, пока ставите кончик пальца в

нужное положение. Держите тело и особенно пальцы максимально расслабленными во время выполнения движения;

2. Теперь одновременно переставьте остальные пальцы на 5-ю струну. Приостановитесь, расслабьтесь;

3. Выполните то же самое на каждой струне: переставьте легкий 1-й палец на следующую струну, затем, опираясь на него, подставьте остальные лёгкие пальцы на ту же струну. Представьте себе человека, идущего на костылях: он выставляет костыли вперёд, а затем подтягивает к ним ногу;

4. Сохраняйте расстояние между всеми пальцами. Следите, чтобы они лишь слегка опирались на струны и были расслабленными. Пройдитесь по всем струнам от 6-й до 1-й и потом назад к 6-й;

5. Следите за тем, чтобы большой палец касался середины грифа, между 1-м и 2-м пальцами. При этом нужно **слегка** варьировать его положение в зависимости от того, где находятся пальцы: чем ближе к первым струнам, тем ниже располагается большой палец.

Очень важно понять, что чем больше ваши пальцы сгибаются, перемещаясь поперёк струн, тем большее напряжение приходится испытывать всему телу. Обратите на это внимание и расслабьте его.

### УПРАЖНЕНИЕ №23: КОСТЫЛЬ: ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТЯЖЁЛОЙ РУКИ И ТВЁРДЫХ ПАЛЬЦЕВ ПОПЕРЁК СТРУН.

Теперь выполните упражнение «Костыль» сделав Руку Тяжёлой. Сделайте это так: поставьте палец на струну. В этот момент он должен быть Лёгким. Как только вы осознали это – касание Лёгкого пальца, - сделайте его Твёрдым и подайте давление тяжести руки на струну, как в главе Прижатие Струны.

### УПРАЖНЕНИЕ №24: БАБОЧКА: ПРОГУЛКА ПАРЯЩЕЙ РУКИ И ЛЁГКИХ ПАЛЬЦЕВ ПОПЕРЁК СТРУН.

Как и первые два упражнения для левой руки, данное выполняется без участия правой руки и без извлечения нот. Затем мы подключим и правую руку.

1. Проверьте, как сидите на Стуле и ощущаете ли свой живот как Подушку?

2. Поднимите левую руку и поставьте кисть в позицию на 7-м ладу;

3. Прикоснитесь Лёгким 1-м пальцем к 6-й струне, Рука Парит. Не прижимайте струну. 1-й палец слегка «наклонится» влево, поэтому кончик пальца стоит на левой стороне;

4. Продолжая мягко касаться струны 1-м пальцем, коснитесь 4-м пальцем 10-го лада, без давления. Убедитесь, в том, что каждый сустав пальца согнут, особенно крайний (тот, что сгибает кончик пальца). 4-й палец будет клониться противоположно 1-му – вправо, на правую сторону пальца;

5. Держите 2-й и 3-й пальцы низко над струнами, над своими ладами. Ответное Напряжение будет стремиться поднять их. Снимайте его расслаблением;

6. Держа 4-й палец на 6-й струне, «перетащите» 1-й на 5-ю струну. Не поднимайте его, пусть он слегка «заденет» следующую струну;

7. Точно также поставьте 4-й палец на 5-ю. Позвольте 2-му и 3-му пальцам следовать за ним, максимально расслабленными и близко к струне;

8. Продолжите движение к 1-й струне и вернитесь обратно. Следите, чтобы большой палец оставался посередине грифа, между 1-м и 2-м пальцами. Только нужно немного смещать его вниз при игре на более высоких струнах;

9. Выполните это упражнение таким же образом, 1-м и 3-м пальцами, затем 1-м и 2-м. Держите незадействованные пальцы расслабленными и близко к струнам;

Поначалу всё может показаться сложным, но постепенно вы научитесь контролировать свои движения. Подходящее сравнение к этому движению - бабочка, садящаяся на цветок. Только представьте себе невесомую бабочку, как легко и грациозно она садится, и ваши пальцы проделают то же самое.

Выполнив всё это левой рукой, повторите ещё раз, но уже зажимая струны большим пальцем правой руки, соблюдая правила движения правой руки и кисти. Ноты будут «мёртвыми», не зазвучат, поскольку струны не прижаты к ладам.

## УПРАЖНЕНИЕ №25 ЛЕСТНИЦА: ПРОГУЛКА ТЯЖЁЛОЙ РУКИ И ТВЁРДЫХ ПАЛЬЦЕВ ПОПЕРЕЁК СТРУН.

Выполните Упражнение №24 теперь уже Тяжёлой Рукой и Твёрдыми Пальцами. Разумеется, делая их Лёгкими, как только поднимаете со струны. Только теперь вы будете прижимать струны, подавая тяжесть вашей руки с помощью предплечья и кисти.

Устанавливая каждый следующий палец, делайте его Твёрдым, т.е. немного напрягайте, а предыдущий – Лёгким, расслабленным, продолжая слегка касаться им струны. Не допускайте поднятия предыдущего пальца, когда следующий начинает давить, прижимая струну к ладу.

Вспомните, как работают ноги при ходьбе. Вы ставите расслабленную ногу на землю. Затем, опираясь, делаете твёрдой, перенося на неё тяжесть тела, и только потом уже снова выносите другую ногу вперёд. И теперь уже эта нога становится твёрдой, а другая расслабляется.

Поэкспериментируйте, чтобы понять, какой вес руки требуется подавать на струны, чтобы прижать её. Поупражняйтесь, также, с Парящей Рукой, чередуя Лёгкий и Твёрдый Пальцы.

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ.

- Убедитесь в том, что каждый палец находится на нужном расстоянии от соседнего и каждый на своём ладу, у порожков. Следите за тем, чтобы они были согнуты, чтобы прижимать струны самыми кончиками, как можно более перпендикулярно струнам. И чтобы все ваши мышцы от шеи до кисти не были напряжены;

- Возможно, вы заметите, что пока ставите пальцы в позицию, второй палец стремится прижаться к первому или даже нажать на него. Это ещё одно явление, за которым нужно следить;

- Силу и независимость пальцев, особенно второго, (третьего и четвёртого?) нужно развивать. Что можно сделать, если держать их на расстоянии друг от друга, чуть согнутыми и ожидающими на шестой струне, работая другими на высоких струнах;

- Периодически Приостанавливайтесь во время упражнений, чтобы не терять из вида мышцы и знать их реакцию на все движения, которые они выполняют. Если будете обращать на это внимание, то вовремя заметите напряжения, которые возникают в шее, плечах и руках;

- Выполняйте упражнения по несколько раз в день с максимальной концентрацией на выполняемых движениях. Постепенно вы научитесь расслабляться до нужного предела, что позволит повысить качество исполнения любого упражнения и, следовательно, пьес;

- Пока вы прижимаете 1-м и 3-м пальцами, 4-й наверняка будет реагировать на движения 3-го, стремясь отстраниться подальше от грифа или, что ещё хуже, сгибаться от напряжения. Препятствуйте этому, держите 4-й палец бок о бок с 3-м, в то время, как последний подаёт вес руки на струну - медленно прижимает её к порожку. Это поможет вам овладеть 4-м пальцем, не иметь на его месте судорожный комочек, мешающий другим пальцам. Это часто бывает с теми, кто не владеет методикой правильных тренировок. Научитесь полностью расслаблять незадействованные пальцы, используя Приостановку и Игру Без Темпа. Используйте эти средства, пока не научитесь максимально концентрироваться на процессе постановки каждого пальца на струну;

- Когда все пальцы стоят на струнах, расстояние от линии кистевых суставов (где пальцы соединяются с ладонью) до грифа должно быть одинаковым на всём протяжении от 1-го до 4-го пальца. Только в этом случае они все могут одинаково свободно доставать до струн. Это легче сделать при согнутых средней и последней «костяшки», что придаёт полукруглую форму 4-му пальцу в тот момент, когда он касается струны и прижимает её;

- Если пальцы поставлены правильно, то линия суставов пальцев параллельна грифу и струнам.

## **ГЛАВА ПЯТАЯ ИСКУССТВО И НАУКА ЗАНИМАТЬСЯ.**

Я рассказала обо многих вещах важных для успешного и с пониманием обучения на гитаре. Но чтобы их использовать, все эти методические положения, средства и упражнения, с максимальным результатом, вы должны понять, как нужно регулярно заниматься изо дня в день. Конечно, вы уяснили, что заниматься не значит просто достать гитару и валять дурака. Валять дурака – дело хорошее, имеющее место в жизни и нужное (именно так сочиняются популярные песни), Но нужно уразуметь, что этот способ не обеспечит вам развития техники игры на гитаре.

Прежде всего вы должны понять, что для исполнителя, который хочет постоянного повышения своего уровня или сохранить уже достигнутый уровень, занятия – это непрерывная и постоянно возрастающая деятельность. Когда я была молода, я штудировала все гаммы Сеговии, как положено каждому прилежному ученику-классику. За несколько месяцев я выучила их все, а затем прекратила их играть. После я заметила интересную вещь. Я разучилась играть их, фактически их забыла! Тогда я поняла, что время, которое я посвятила им, потеряно.

Причина, по которой я их прекратила играть, проста. Мой преподаватель никогда не говорил мне продолжать ими заниматься! Может быть он был уверен, что я знаю о необходимости всегда их играть в качестве гимнастических упражнений, но я была недостаточно опытна, чтобы это понять. Вот так я узнала, что учитель не должен считать подобные вещи очевидными.

И вот мой совет по части учёбы. Вам необходим определённый технический уровень, для исполнения чего бы то ни было, а значит для начинающего особо важны упражнения. Если ваши устремления скромны, допустим, вы хотите только петь и брэнчать, то вскоре вы научитесь этому, не или почти не утруждая себя упражнениями на инструменте. Если вы хотите стать выдающимся и неповторимым исполнителем, тогда вам следует всегда уделять значительное время этой разновидности работы, чтобы развивать и поддерживать технику. Когда вы терпите неудачу, причина лежит между тем, знаете ли вы, чего хотите, и вашей реальной способностью это выполнить. Но подобный разговор достоин отдельной книги (которую я, может быть, однажды напишу).

Надеюсь, я донесла до вашего сознания мысль о том, что для того, чтобы упражнения были эффективны, их нужно правильно выполнять и правильно фокусировать внимание. Небрежное повторение упражнений никуда вас не приведёт. Фактически, моя цель была дать вам необходимую методику и средства для результативных занятий. Вот почему я не представила огромного списка упражнений, как это делается во многих книгах. Они бесполезны, если вы не понимаете всего, что я говорила выше. Если вы уясните эти вещи и используете на практике, вот тогда вы получите пользу от всех занятий.

### **ПРИМЕНЕНИЕ МЕТРОНОМА ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ СКОРОСТИ.**

**Зачем?** Использование мышечной памяти к своей выгоде.

С ранних лет преподавательской работы я настаивала, чтобы все ученики пользовались метрономом для технических тренировок. Потому что, если я им велела играть медленно, их понимание медленного совершенно не походило на то, что я имела в виду. Они всегда норовили играть со скоростью, которая вызывала большое напряжение мышц и делала работу бесполезной, так что я не могла их ничему успешно научить. Я вечно тратила время урока на то, чтобы заставить их правильно работать в моем присутствии, надеясь, что дома они повторят эти действия. Они редко так делали.

Так я начала предписывать всем им обзавестись метрономами, а затем назначала точный темп игры. Это вместе с принципами, выделенными в этой книге, дало весьма ценный опыт преподавания, позволило наблюдать, как предсказуемо развиваются способности людей, без промахов или потерь, связанных с разным уровнем талантливости учеников, что встречается каждому преподавателю.

Если вы понимаете, что говорилось вначале о мышечной памяти, внимании и осознанности, нужных для развития необходимой чувствительности при игре, тогда у вас есть основа, чтобы понять необходимость

использовать метроном, как систематическую подмогу в регулярных упражнениях. Важно достичь правильных ощущений нагрузки и контролируемого усилия и расслабления при игре. Что можно достичь только правильной постановкой и игрой без соблюдения темпа. **ЗАТЕМ НЕОБХОДИМО ПРОНЕСТИ ЭТО ОЩУЩЕНИЕ ЛЁГКОСТИ «СКВОЗЬ ТЕМПЫ».** Имеется в виду, что вы играете быстрее, но сохраняете ощущение лёгкости, как будто пальцы работают сами. Многие «взрачивают болезнь». То есть, испытывают сильное напряжение, которое не осознают, пока играют медленно, а затем переносят напряжение и в быструю игру, где оно уже заметно каждому (особенно при выступлениях).

Мы хотим «**ПЕРЕНЕСТИ ЛЁГКОСТЬ**». Что означает, что мы должны постепенно увеличивать темп, но такими мелкими шагами, чтобы мускулы не замечали возросших в связи со скоростью требований. Если мы так делаем, то мы продолжаем всё внимательно контролировать, чтобы быть уверенными, что всё работает правильно и расслабленно.

### **Как? Правильный подход к освоению пальцами новых навыков.**

1. Понимать, что возможно всё, что предполагается выполнить пальцами и то, как это предполагалось сделать.

2. Выполнять движения пальцами чрезвычайно медленно (Игра Без Темпа), останавливаясь, присматриваясь и расслабляясь при необходимости (Приостановка). Подробно изучить все «стрессовые точки» движений и позиций, которые вызывают большое нежелательное напряжение.

3. Поставить метроном на 60 и проиграть небольшой отрывок произведения (в зависимости от вашего уровня и сложности пьесы это могут быть несколько тактов, один такт или несколько нот). Играйте все ноты как целые, каждую – на 4 щелчка метронома.

4. За 4 щелчка метронома подготавливайтесь к следующему движению. Проверьте, чтобы всё было расслаблено и ваши пальцы находились в позиции ожидания следующей ноты. Наблюдайте как за левой, так и за правой рукой.

5. Если всё идёт хорошо, установите метроном на 80 и повторите. Затем играйте каждую ноту на 4 щелчка в темпе 100.

6. Продолжайте на 2 щелчка при 60, 80 и 100. Затем – на один щелчок.

7. Продолжайте восьмыми нотами и чаще, если нужно. На этой стадии станет легко проиграть отрывок в правильном ритме, а не одинаковыми длительностями.

Такой подход позволит вам избежать распространённой ситуации с попытками играть слишком быстро, слишком скоро, получая в результате напряжённые мышцы, а затем борясь с этим напряжением. Этот подход будет подытожен позднее, в главе «Основной подход к занятиям».

### **УПРАЖНЕНИЕ №26: РАБОТА НАД СКОРОСТЬЮ.**

А вот другое применение вышеописанного подхода. Вдобавок он использует идею, которую часто обсуждали великие исполнители. Это идея «игры от струны». К струне уверенно и осторожно прикасаются перед извлечением звука. Это даёт чрезвычайно точное ощущение во время быстрой игры, будучи отработано в медленном темпе.

Шаг 1. Установите метроном на 60.

Шаг 2. Следуя указаниям из предыдущего раздела, установите левую руку на гриф и согните пальцы над пятым ладом так, чтобы 1-й палец прикасался к первой струне на пятом ладу, а другие пальцы находились над струной, согнутые так, чтобы они находились над струной, расслабленные и готовые к работе. Медленно зажмите струну на ладу.

Шаг 3. Приготовьтесь, затем сыграйте ноту, зажатую первым пальцем. Скажите вслух: «ИГРАЮ», - достаточно громко (убедитесь, что вы действительно говорите громко, это важно). Во время последующих двух щелчков мысленно приготовьтесь извлечь следующую ноту, задействовав второй палец, скажите во время щелчков: «ДВА, ТРИ». На четвёртый щелчок так легко, как описано в разделе «Удары пальцами», и прижмите струну к ладу. Скажите: «КАСАЮСЬ».

Шаг 4. На следующий щелчок (первый из следующих четырёх) извлеките новую ноту, зажатую вторым пальцем. Скажите: «ИГРАЮ» во время извлечения. Продолжайте на «ИГРАЮ, ДВА, ТРИ, КАСАЮСЬ»,

двигаясь поперёк струн. «ИГРАЮ, ДВА, ТРИ, КАСАЮСЬ», - к шестой струне и обратно.

Шаг 5. Играйте под метроном, установленный на 80, на четыре щелчка.

Шаг 6. Играйте под метроном на 100, на 4 щелчка.

### **Продолжаем работу над скоростью.**

Если вы очень старательно выполняете предыдущее упражнение снова и снова в течение дней и недель, вы заметите явные результаты. Если вы всегда уделяете повышенное внимание тому, что ощущают ваши мышцы, как чувствуют себя ваши плечи, руки, кисти и пальцы, и постоянно расслабляете их после выполнения действия, это упражнение будет делаться всё легче и легче.

Значит вы можете задать своему игровому механизму задачу более высокого уровня. Играя с большей скоростью вы всегда точно так же стараетесь быть расслабленным, насколько возможно. А теперь я должна вас предостеречь. Большинство учащихся очень наивны в том, что касается напряжения. Сколько раз я говорила ученику, что какая-то часть его тела напряжена во время игры, а они это пылко отрицали. «Нет!», – возражали они, как будто я уличила их в неприятном запахе или чем-то вроде этого.

И я задумывалась, как долго я играю и сколько времени я провела, изучая напряжение и открывая всё новые тонкости в этой области. А теперь мой дорогой ученик полагает, что он может это обойти, что его тело почему-то начнёт осваивать положения рук, необходимые для игры на гитаре, безо всяких последствий в виде нежелательного напряжения.

Будьте уверены, вы напрягаете плечи в ответ на движения, совершаемые пальцами. И один палец реагирует на действия другого, и одна рука реагирует на действия другой. Это совершенно естественно. И естественно нужно так изучить свое тело, чтобы постепенно начать контролировать эти реакции, если вы всегда работаете осознанно. Проблема, конечно, в том, что в начале трудно чувствовать эти напряжения, этот дискомфорт. И кроме того, от неприятных ощущений проще мысленно отстраниться, напрягшись ещё больше. А затем, разумеется, мы начинаем ощущать это как норму. Раз однажды так повелось, трудно убедить кого-нибудь рассмотреть проблему внимательнее.

Но вы должны это сделать или, проще говоря, **ВЫ НЕ ДОСТИГНЕТЕ ПРОГРЕССА.** Если вы выполните это, то **ПРОГРЕСС ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕТ.**

### **Достижение большей скорости.**

Хорошо, предположим, я убедила вас. Я очень старалась, потому что мне всегда приходится напоминать ученикам об этом, а также приходится напоминать самой себе! Вернёмся к работе над скоростью. Установите метроном снова на 60 и теперь извлекайте ноту на 2 щелчка. Играйте на один щелчок, а во время второго готовьтесь. Снова извлекайте ноту на следующий щелчок.

Позвольте пальцам совершать движения по извлечению звуков почти автоматически. Думайте о них, направляйте их, но позвольте мышечной памяти руководить пальцами в большей степени. Если вы правильно занимались наработкой темпа и соблюдали начальные скорости метронома, это осуществится.

Установите метроном на 80 и работайте в два щелчка. Если ваши ощущения комфортны, работайте на 100 в 2 щелчка.

С течением дней, недель и месяцев продолжайте вырабатывать скорость. Начинайте каждый сеанс каждый день с игры без соблюдения темпа и при необходимости – с постановки. Добивайтесь каждый день максимальной скорости и засекайте её. Записывайте результат.

Продолжайте на 60 в один щелчок, затем на 80 и 100.

Продолжайте на 60, играя две ноты на щелчок, то есть восьмые.

Продолжайте на 80 и 100 восьмыми. По мере возрастания скорости, можете переключать метроном на меньшее количество делений или на одно за раз.

В конце концов вы заиграете шестнадцатые ноты на 120 ударов в минуту. Насколько долог будет процесс, зависит от того, начинающий вы исполнитель или опытный и просто улучшаете технику. Это также зависит, разумеется, от того, насколько вы прилежно занимаетесь.

## ОСНОВНОЙ ПОДХОД К ЗАНЯТИЯМ.

Вот способ упражняться, который следует применять при освоении пальцами новых навыков. Он очень и очень эффективен. СЛЕДУЙТЕ ЕМУ!

**Шаг 1.** Пересмотрите и расширьте понимание того, что вы собираетесь сделать, как вы это собираетесь сделать, и какова ваша цель. Какие звуки, пальцы, приёмы игры вы собираетесь использовать. Также проверьте, на каких основных моментах техники вам следует сосредоточиться во время выполнения упражнений или выбранных музыкальных отрывков. Чётко представляйте свою цель, чего вы хотите достичь в результате работы, которой вы собираетесь заняться.

**Шаг 2.** Проиграйте произведение или его небольшую часть, обращая внимание на всё. Играйте достаточно медленно, чтобы быть уверенным, что вы действуете, максимально расслабившись, с минимальными усилиями и напряжением. Подмечайте Стрессовые Точки в процессе работы. Используйте Приостановку и Игру Без Темпа во всех этих стрессовых точках в начале каждого урока и, по необходимости, в произвольно выбранных моментах, чтобы закрепить правильные движения.

**Шаг 3.** Перейдите от Игры Без Темпа к игре с соблюдением темпа. Начинать с метрономом на 60, играя ноту на четыре щелчка. В начале играйте все ноты одинаковыми по длительности так, чтобы все движения выполнялись с одной скоростью. Вероятно вы отыщете слабые места, где нужно повторить упражнения по Приостановке и Игре Без Темпа. Пока вы переживаете 4 щелчка, готовьтесь к следующему движению. Проверяйте себя, чтобы убедиться в полной расслабленности и в том, что ваши пальцы находятся в позиции ожидания следующей ноты. Разделяйте внимание, наблюдая как за левой, так и за правой рукой. Ваше ВНИМАНИЕ и ваше ЖЕЛАНИЕ должны быть чрезвычайно сильны.

**Шаг 4.** Играйте отрывок на 80 ударов в четыре щелчка. Приложите усилия, чтобы уследить за всем. Затем работайте с метрономом на следующих скоростях и совершенствуйтесь далее:

60 – 4 щелчка	60 – 2 щелчка	60 – 1 щелчок	60 – 2 ноты на щелчок	60 – 4 ноты на щелчок
80 – 4 щелчка	80 – 2 щелчка	80 – 1 щелчок	80 – 2 ноты на щелчок	80 – 4 ноты на щелчок
100 – 4 щелчка	100 – 2 щелчка	100 – 1 щелчок	100 – 2 ноты на щелчок	100 – 4 ноты на щелчок

**Применение методики для упражнений.** Каждый день начинайте с Шага 1. Последовательная работа обеспечит вам прогресс. Переключайте темп на метрономе мелкими шагами, когда перейдёте к шестнадцатым нотам. Когда вы будете близки к пределу своих возможностей, увеличивайте темп на одно деление за раз.

**Применение методики для игры.** В начале каждого урока воспринимайте музыку как упражнение. Играйте все ноты одной длительностью и делайте пальцами движения, необходимые для ровных и одинаковых звуков. По мере возрастания скорости, решайте, когда настанет пора перейти к настоящему ритму. Перейдя к ритмичной игре, вам следует снизить темп достаточно для того, чтобы сохранить ощущение лёгкости, которое вы приобрели на низких скоростях.

Очень важно начинать работу по методике каждый раз сначала, начиная с проверки и расширения своего понимания того, что вы собираетесь делать, как вы это собираетесь сделать и ваших целей, а затем переходить к следующим шагам. Вы увидите, значительный прогресс, зависящий от того, насколько хорошо вы отработаете каждый этап, насколько вы уследили за всем, и насколько вы расслаблены в рабочей позиции.

## РАЗЛИЧНЫЕ УРОВНИ ЗАНЯТИЙ.

Многие ученики и исполнители во время работы обнаруживают, что в их игре не происходит заметного улучшения. Вместо этого есть ощущение толчения воды в ступе или попытки удержать голову над поверхностью воды (возможно, с чувством, что вы вот-вот утонете). Не слишком приятно заниматься и играть с такими чувствами. Надеюсь, прочитав эту книгу, вы лучше поймёте, чего ожидать от обучения и чего – нет. Очень часто люди, занимаясь, попросту пробегают через движения, которые выполняли миллион раз, и ничего не меняется. Конечно, это поддерживает ноты у вас в голове и кровообращение в ваших пальцах, но больше похвастаться нечем.

Однако важно понимать, что когда некто учится правильно, существуют разные уровни занятий, каждый со своей мысленной целью. Они все необходимы для того, чтобы чувствовать постоянное развитие и рост

мастерства.

### **Уровень 1:** занятия под микроскопом.

Тут мы выделяем одно или несколько движений. Фокусируемся на одной ноте, двух или, может быть, на одном такте. Анализируем проблемные движения по их составляющим, а также – что необходимо для проигрывания без проблем ноты или череды нот. С предельным вниманием выявляем всё, что происходит в теле при совершении этих движений. И теперь знаем, как выполнить это движение с максимальным расслаблением, наименьшими усилиями, вложить понимание в пальцы (возможно, мы заметили, что снимаем палец со струны в то время, когда он спокойно может на ней оставаться, будучи нужен двумя нотами позднее).

Я лучше потрачу 15 минут на одно движение или такт, если выявила в нём трудность, с помощью Приостановки, Игры Без Темпа и других вышеописанных приёмов. Многие проблемы нуждаются в таком внимании для своего решения. Многие учащиеся не решают исполнительских проблем, потому что никогда не концентрируются подобным образом, они не ищут корень ошибок, а только замечают сами ошибки!

Этот уровень занятий позволит вам выработать Осведомляющий Микроскоп. Это аспект большой чувствительности к ощущениям, обсуждённый в начале, который возникнет из интенсивности вашего внимания.

### **Уровень 2:** усвоение.

Здесь мы начнём сведение музыки. Берём целые фразы и играем их в медленных темпах, а когда мы их хорошо усвоили, постепенно переходим к игре в концертном темпе, всегда пристально следя зрительно и на слух за моментами, которые позже потребуют тренировки под Микроскопом. Мы чувствуем музыку и готовы работать над её интерпретацией и над преподнесением её слушателю. Я часто возвращаюсь с этого уровня на первый, выбирая произвольные места.

### **Уровень 3:** работа над формой.

И вот мы играем пьесе, воспринимая её как целое с музыкальной точки зрения, относясь к ней эмоционально, как к музыкальному произведению, и к её исполнению – как к эмоциональному событию. Это основная отработка исполнения, подобная генеральной репетиции. Насколько хорошо это вам удастся, будет зависеть от того, как вы провели занятия на уровнях 1 и 2. Большую часть этого я выполняю, когда концерт приближается, и конечно, когда мне просто хочется сыграть.

Тем не менее, на этом уровне всегда есть место вниманию в виде «критического прослушивания»; выявления моментов, над которыми следует позже поработать на уровнях 1 или 2. Я обнаружила, что лучшее, что можно сделать – это записать себя, а потом критически прослушать запись.

Многие учащиеся занимаются только на этом уровне, не прибегая к уровням 1 и 2, вот почему они никогда не достигают существенного улучшения в игре. Для них заниматься – значит играть. Это недопонимание нужно изжить в первую очередь, если вы планируете вырасти из любителя до профессионала в своем исполнительском уровне или даже по положению.

## **КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ.**

1. Для исполнителя, который желает постоянного улучшения своих возможностей или хочет увеличить уже достигнутые, занятия должны представлять непрерывную и углубляющуюся деятельность.

2. В начале нужно сделать особый упор на упражнения и технику, так как вам нужна техника. С течением времени вы решите, что вам нужно от гитары и какого развития вам нужно достигнуть, чтобы добиться этого. Это обусловит количество времени занятий, которые необходимы для работы над чистой техникой.

3. Используйте метроном для занятий на Уровне 1 и Уровне 2, чтобы дать мышцам усвоить движения в расслабленной манере, с возрастающей скоростью без признаков напряжения.

4. Освойте и используйте Основной Подход к Занятиям, чтобы приучить пальцы к новым движениям и движениям, представляющим трудность. Приспосабливайте его к вашим нуждам и ситуации.

5. Усвойте 3 уровня занятий и цель каждого. Поддерживайте баланс между тремя уровнями для большего соответствия вашим потребностям и обстоятельствам.

## НАЧАЛО, А НЕ КОНЕЦ.

Теперь, когда вы закончили читать "Основы правильных занятий на гитаре", пожалуйста, осознайте, что ничего не закончилось, а только начинается!

Теперь вы находитесь в очень важной точке, где решите, станет ли эта книга – всего лишь очередной, которую вы прочли, закончили, закрыли и оставили большинство её содержания там, где оно было во время чтения – внутри книги. Или вы обнаружите, что эту книгу не просто читали, но жили в ней все эти дни. Проникло ли что-нибудь вам в душу капля за каплей, занятие за занятием, день за днём?

Эту книгу нужно терзать! С этой книгой нужно бороться! Со временем эта книга начнёт разваливаться! Вам придётся подклеивать переплёт и выпавшие страницы! Если со временем она будет выглядеть, как новенькая, если она не изменит вида, который имела, когда досталась вам, значит и в вас не произошло изменений как в исполнителе, с тех пор как вы эту книгу приобрели.

Ну, разве что вы невероятно аккуратны и безупречно обращаетесь с вещами. Я, кажется, нет!

## ПОСЛЕДНЕЕ СЛОВО.

### **Знать и не делать - ещё не значит знать.**

Если вы приложите всё старание и всё внимание к изучению и применению "Основ правильных занятий на гитаре", вы обязательно увидите, что постоянно приближаетесь к тому образу гитариста, о котором мечтаете.