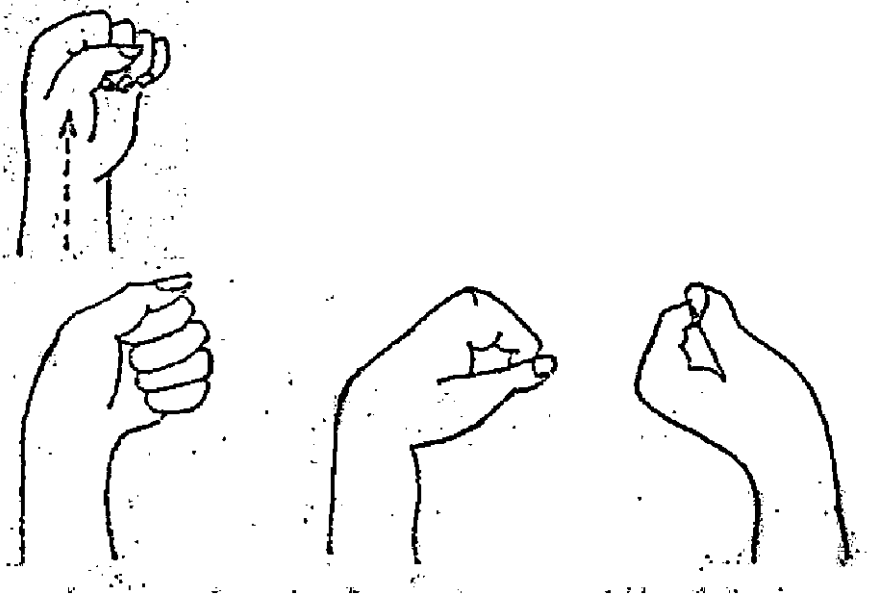


## ЛЕВАЯ РУКА

### МЕХАНИЗМЫ ПОЗИЦИИ ЛЕВОЙ РУКИ

Любое значительное отклонение от этого правила ослабляет прижатие. Чтобы убедиться в этом, проделайте следующий опыт:

Подчеркнутое внимание к физиологии техники левой руки, включающей раз личные формы охвата грифа, прижатия струн, смены позиций, а так же всего, что касается самой кисти, отличается от требований, предъявляемых к беглости пальцев, что относится к отдельной, самостоятельной области исследования. При этом первоначальные усилия должны быть направлены на установление кисти по прямой линии по отношению к запястью и предплечью.



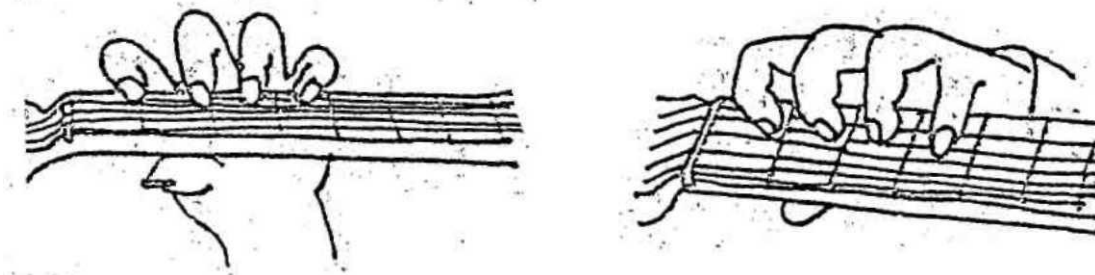
Сожмите пальцы и кисть в кулак, так, как будто вы несете портфель. А теперь, продолжая сжимать пальцы, отогните кулак в сторону, назад, вперед. Обратите внимание на разницу в увеличении или ослаблении усилий. Хотя физические задачи при игре на гитаре не совпадают точно с подобными задачами при переносе портфеля, значительная слабость позиции левой руки возникает во многом по тем же причинам, как и во всякой непродуманной деятельности. Главная причина в том, что прямая, соединяющая кисть и предплечье, нарушена. Мышцы, ведающие пальцами, перекошены в кисти, что препятствует сгибанию пальцев с меньшими усилиями. В результате значительного изгиба в запястье сила захвата уменьшается наполовину. Кроме того, возникают затруднения в перемещении пальцев поперек грифа. Нужно заметить, что незначительный изгиб в кисти бывает иногда необходим для выполнения определенных музыкальных требований. Поэтому кисть должна быть достаточно гибкой. Например, в приведенной ниже

последовательности аккордов кисть поворачивается внутрь в первом из них и наружу во втором:



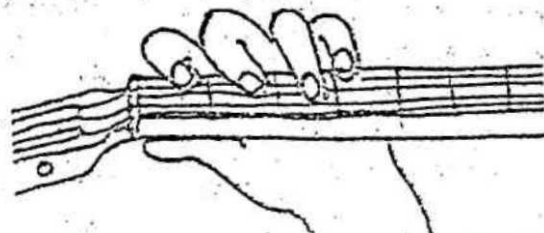
Иногда бывает также необходим наклон кисти в сторону, в частности для того, чтобы обеспечить растяжку мизинца на первой струне. Эти незначительные отклонения кисти от прямой линии следует рассматривать как целенаправленные временные отклонения от основной, прямолинейной позиции. Соблюдение принципа этой позиции и необходимость минимальных отклонений вытекает из закона рычага: лучшее направление усилия - перпендикулярно сопротивлению.

Обратите внимание на следующей иллюстрации на естественное, прямолинейное положение пальцев как между собой, так и по отношению к запястью и предплечью, на параллельное положение кисти к грифу, отклонения в сторону указательного и мизинца. Заметьте также, что кончик каждого пальца отогнут назад, так что требуется очень незначительное усилие при нажатии. Большой палец находится против среднего, за исключением баррэ, когда большой палец естественно располагается против указательного.



Возможны индивидуальные отклонения большого пальца чуть вправо или влево от этой стандартной позиции.

В таких позициях точка приложения силы находится на площади кончиков среднего и безымянного пальцев, а в указательном и мизинце вне кончиков. Мозоли на кончиках пальцев свидетельствуют об этой разнице. Наклон пальцев в одну, сторону, показанный ниже, значительно ухудшает

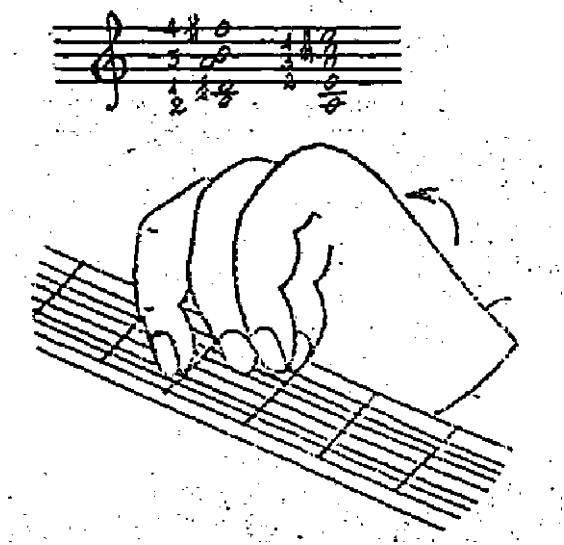


позицию.

Попробуйте такой тест: Возьмите аккорд До-мажор и отогните пальцы

влево, почти до предела, как показано на иллюстрации. Обратите внимание на зажим в пальцах. и ослабление прижатия, особенно в безымянном пальце, который значительно отклонился в сторону и плохо закруглен. А теперь покачайте кистью вправо до отказа. Вы заметите значительное увеличение силы в то время, когда пальцы окажутся в вертикальном положении над струнами. Правильная позиция, благоприятна для слабого безымянного и мизинца, так как приближает их к рабочему, положению и располагает центр тяжести кисти прямо против них. Геометрическая гармоничность основной позиции способствует ее эффективности.

Не все конфигурации левой руки совпадают полностью с указанными выше формами. Невозможно, например, практически взять приведенные ниже аккорды без отклонения от стандартной позиции.



То же самое можно сказать, когда пальцы возвращаются к более свободному расположению, кисть, поворачивается в противоположную сторону и предплечье занимает свое естественное положение. Для того, чтобы помочь в следующей смене аккордов, основание кисти нужно развернуть внутрь.



Происходит более или менее постоянная, незаметная вращательная "игра" в области, предплечья, что естественно для нормальной игры. Непреднамеренный поворот кисти наружу во время смены позиции - совершенно самостоятельная проблема