

ПОСАДКА

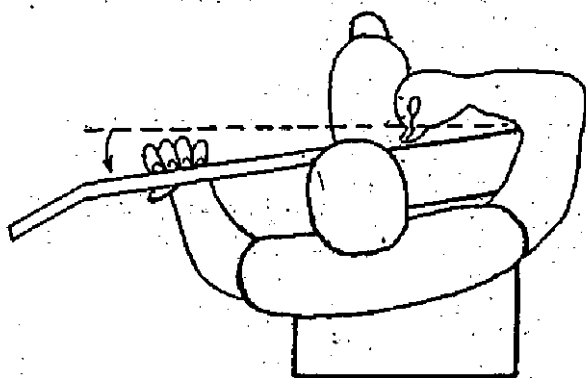
Мнение, что основным источником функционального напряжения является посадка, может показаться маловероятным. Помимо очевидной необходимости обеспечить необходимую опору для инструмента, с какой еще точки зрения можно рассматривать посадку? Чаще всего следует ответ - просто для достижения покоя как физического, так и психологического. Убедительным доводом служит пример Сеговии - его посадка удобна физически: в ней сочетаются подвижность и устойчивость.

Возникает новый вопрос: в чем причина и каков результат? Здравый смысл подсказывает, что нельзя опираться просто на авторитет даже такого мастера, как Сеговия. Кроме того, существующие варианты стандартной позиции плюс более-менее значительные отклонения от нее со стороны артистов, чье мастерство не вызывает сомнений, позволяют предположить, что ценность любого положения гитары определяется тем, насколько полностью удастся передать и сфокусировать энергию и внимание исполнителя во время игры. Другими словами, "хорошая" позиция - более активная, чем пассивная. Поэтому лучше говорить не о расслаблении или покое, а о том, чтобы более точно уравновесить усилия.

Любая позиция должна создавать исполнителю ощущение достаточной стабильности инструмента. Основная "классическая" посадка, предусматривает ЧЕТЫРЕ ТОЧКИ ОПОРЫ: грудь, верхняя часть левого бедра, внутренняя сторона правого бедра и правое предплечье. Хотя в других посадках осуществляется всего лишь три точки касания, очень важно установить, почему многие исполнители предпочитают "классическую". Причина в том, что такая посадка отличается большей симметричностью корпуса, чем другие. Обратите внимание, что у хорошего исполнителя центральное положение инструмента по отношению к торсу влечет за собой почти идентичное расположение правой и левой кисти, локтей, колен, одинаковые углы, образованные локтями и коленями.

В этой позиции ноги служат активной опорой. Левая вытянута вперед, правая отведена в сторону с опорой на пальцы. Левое бедро образует с корпусом такой угол, чтобы создать захват инструмента. Правое бедро создает инструменту стабильность уравновешивая давление правой руки. Внешне более привлекательна позиция, когда ноги не слишком раздвинуты.

Другое преимущество общепринятой классической посадки состоит в удобстве пользования грифом. Это позволяет гитаристам концертного класса применить еще два других усовершенствования. Первое - это небольшое отклонение грифа влево от линии корпуса, что упрощает игру из-за приближения грифа к корпусу.



Отклонение, в противоположную сторону хуже с точки зрения доступности грифа, как и в смысле пространственной связи с ним. Второе - более тупой угол между грифом и полом по контрасту с встречающимся более острым. Чем острее угол, тем больше смена позиции будет ощущаться как подъем в гору. Чем тупее угол, тем симметричнее становятся смены позиции вверх и вниз. Наиболее удачный компромисс между крайностями - горизонтальным и вертикальным положением грифа - является угол $30-35^\circ$ от горизонта. Интересно отметить, что при посадке, типичной для фламенко, гриф занимает более вертикальное положение, что объясняется особенностями музыки и исполнительской техники, связанной с применением каподастра.

На втором месте стоит высота скамеечки, подставки. Ходят легенды, что Сеговия потребовал семидюймовую скамеечку, а не 7 с половиной дюймов, за два часа до концерта. Конечно, эти слухи выглядят как очередной анекдот из числа тех, без которых был бы беден музыкальный мир. Простая портативная складная скамеечка, обычно японского производства, более всего подходит для правильной посадки, так как позволяет произвольно изменять высоту. У подставки должны быть загнутые ножки с резиновыми наконечниками, предохраняющими ее от скольжения по гладкой поверхности. Если нет резиновых наконечников, их может заменить изоляционная лента.

Высота подставки зависит, во-первых, от высоты стула: чем ниже стул, тем ниже скамеечка для ноги и наоборот; во-вторых, от высоты торса исполнителя по отношению к длине ноги: чем выше торс, тем выше скамеечка и наоборот. Высокий исполнитель с длинным торсом должен держать левое бедро на такой высоте, чтобы нижний овал корпуса гитары опирался скорее на верхнюю, чем на внутреннюю часть правого бедра. Но это, пожалуй, больше исключение, чем правило. Когда гитарист колеблется в выборе высоты подставки, пусть она будет лучше выше, чем ниже. Иначе ошибка найдет выражение в наклоне корпуса вперед.

Однако НАКЛОН корпуса нужно отличать от ГОРБА. При наклоне

спина должка быть прямой, так как изгиб происходит в тазобедренном суставе. При этом центр вашего корпуса смещается влево и инструмент занимает более вертикальное положение. Должный наклон в сторону инструмента обладает рядом преимуществ. В дополнение к опоре инструмента на оба бедра наклон корпуса создает стабилизирующее усилие в третьем направлении. При этом улучшается зрительный контакт с грифом. Создаются лучшие условия для свободы передвижения левой руки. Для проверки изложенных рекомендаций откиньтесь корпусом назад - и вы заметите, что потеряли прочный контакт не только в смысле потери физической стабильности и доступа левой руки к грифу, но и в смысле появления ощущений пассивности, неуверенности, равнодушия, - которые пришли на смену активного физиологического состояния, вызванного активной позицией.

Небольшое давление правого предплечья завершает всю систему. Поскольку стабилизация инструмента зависит в основном от опоры на бедра и корпус, давление правого предплечья может быть весьма незначительным. Предплечье пусть лучше балансирует на кромке корпуса, чем лежит на нем. Следовательно, для достижения этой позиции должно быть определенное давление плеча. Однако нужно следить за тем, что ваше плечо не поднимается, мышцы шеи и шейной области не напряжены и только двуглавая мышца удерживает плечо от свисания. Ваши бицепсы не должны касаться инструмента. Если же они все-таки используются, как точка опоры, они должны постоянно, находится в изогнутом состоянии для удержания кисти в игровой позиции. Кроме неизбежной утомляемости правая рука теряет свою подвижность.

Описанная выше посадка представляет собой гармонический синтез, при котором все силы уравновешены. Для такой позиции характерны сила, баланс, гибкость. Она не должна быть скованной. Но при выразительной игре, если почувствуете необходимость, можете наклониться вперед, откинуться назад, подчеркнуть акцент кивком головы, изобразить нарастание звука движением корпуса, - другими словами, драматизировать музыку для самого себя и для ваших слушателей соответствующим телодвижением.

Вместе с различными, внешними, чисто зрительными эффектами, описанными в дальнейшем касательно правой руки, использование подобной лексики телодвижений придает раскованность, живость зримую выразительность исполнения. Но все это не должно быть натянутым, расторможенным, должно быть уместным с точки зрения музыкальной, а не нести печать нервной манерности. Последнее приводит к неритмичности, физической неуклюжести и в результате отвлекает внимание от исполняемой музыки. И наоборот, для артистичной игры характерны музыкально пластичные движения. Их физической основой служит аккуратная, подтянутая, неинертная посадка. Активная посадка

обеспечивает живость исполнения.

