###### Ръка и тяло

Цялостното разбиране на процесите, свързани с взаимодействието между човешката ръка и клавиатурата, едва ли би могло да бъде осъществено без прилагането на обобщен поглед към системата на човешкото тяло. Това обстоятелство се обуславя от факта, че голяма част от двигателните процеси, имащи отношение към клавирното изпълнение, се оказват далеч надхвърлящи границите на ръката. В следващите редове ще разгледаме характера на човешката ръка като сложно устроена система от елементи и в същото време – като елемент на двигателен комплекс, като именно съчетанието на тези две качества се оказва определящо за правилното разбиране на редица съществени аспекти в клавирното изпълнение.

*Ръката като краен елемент на цялостен двигателен комплекс*

Една от основните грешки в практиката на пианиста често се явява разглеждането на пръста отделно от ръката, както и разглеждането на ръката отделно от тялото. Ако се вгледаме по-внимателно в отношенията помежду им, отново можем да забележим наличието на *части* и съществуващи между тях *връзки*, оформящи система. В чисто физиологичен аспект, *частите* са анатомичните елементи на ръката и тялото, а ролята на *връзки* се изпълнява от ставите. Тръгвайки от повърхността към основата, бихме могли да определим следната примерна структурна схема като база за изведения по-нататък анализ:

* Пръсти
  + Стави между фалангите на пръстите;
  + Стави между пръстите и дланта
* Длан
  + Китка
* Предмишница
  + Лакът
* Мишница
  + Рамо
* Торс
  + Кръст;
  + Тазобедрени стави
* Крак
  + Стави в краката.

Извеждането на толкова обширна система, започваща с пръстите на ръцете и включваща дори и краката, би могло да изглежда необичайно. В следващите редове ще разгледаме множество аспекти, които потвърждават обосноваността на така представения разширен поглед, извеждайки редица на пръв поглед невидими връзки между различни части на тялото.

Всъщност, никоя част на тялото не може да се отдалечи прекомерно от основата си точно така, както и човекът не би могъл да се отдалечи твърде много от обществената среда. Погледнато в психологически план, по същия начин външната изява на поведението на човека в заобикалящия го свят не би могла да се отдалечи твърде много от вътрешната същност неговия характер.

Във физически план известна свобода на движение се осигурява от ставите, позволяващи на крайника не винаги да заема една и съща позиция с тялото. В посочения по-горе като сравнение вътрешен, психологически план, всеки от нас има право на лично пространство. Това прави някаква част от вътрешния свят на човека невидима за околните и му осигурява необходимата в ежедневието маска, позволяваща на външното му поведение да не следва съвсем точно характера му. Както за физическото, така и за психологическото проявление на тази степен на свобода е валидно условието, че тя не е абсолютна. Излизането извън максималните й граници във физически план се превръща в травма, а в психологически план – в лъжа и притворство.

За жалост, неправилното възпитание и погрешно разбраните норми на поведение често подтикват, макар и неволно, към вътрешното развитие на лъжата и притворството, като този процес се развива отрано. Хората (най-вече младите) често си мислят, че прикриването на фактите или тяхното неистинско представяне е универсален начин за справяне с действителността. Животът рано или късно разбива по болезнен начин тази илюзия, показвайки на човека вредата от прекомерната разлика между думи и истина.

Точно по същия начин понякога действа и възпитанието в ранната детска клавирна педагогика, когато е подчинено на грешни и машинално заучени догми. Неправилните напътствия и необосновани концепции (като например цитираната вече постановка „ниски китки – високи пръсти”) често подтикват крайниците към странни движения, които се разминават с общата посока и цел на човешкото тяло точно така, както лъжата се разминава с общата цел на човешкия дух. При това, тези грешни и криви движения дълго време се смятат за „правилни”, защото „всички така правят” – точно по същия начин, по който лъжата, страхът и насилието се смята за „правилни”, доколкото в четвъртития свят на телевизионния екран, възприет за действителност, всички герои правят това. Неразбирането на тази грешка в психологически план води до трудни и изпълнени с болка отношения между хората. Точно така, подобната грешка във физически план води до трудни и изпълнени с болка отношения между пръстите и ръката, доколкото именно там – между пръстите и ръката, тоест в китката – лъжата често се оказва разобличена по начин, принуждаващ неосъзналия се навреме пианист да търси друга професия. Фината система от сухожилия, които преминават през китката и водят към пръстите, се подчинява на разнообразни (и често много силни) въздействия, произхождащи от мощните мускулни групи на мишницата и предмишницата. Неправилното взаимно разположение на елементите *пръст-длан-предмишница-мишница* с времето дава отражение точно в тази най-слаба точка и с гръм разпилява „концепциите” на педагози, които отдавна не присъстват в живота на пианиста, но го променят (за съжаление) в лоша посока. Именно осъзнаването на отношенията между цялостната система и нейните части, които би трябвало да служат на общата цел в хармонично единство, често дава ключ за избягване на подобни проблеми и поставя началото на пътя към постигане на успех.

В контекста на изложеното дотук можем да кажем, че *правилното* движение на всеки един елемент от ръката е налице тогава, когато следващият по ред физиологичен елемент, намиращ се в основата му (и като правило явяващ се по-масивен и силен от него), подкрепя движението. Така например, правилно движение на пръста имаме само тогава, когато зад него стои подкрепата на дланта. Съответно, дланта трябва да е в съюз с предмишницата, тя не би трябвало да противоречи на мишницата, а цялата ръка трябва да бъде в съгласие с тялото. Оттам нататък, при особени случаи, изискващи маса и сила, за кратки моменти в комплекса биха могли да бъдат включени дори и краката чрез леко приповдигане от стола, даващо огромна сила и освен това променящо множество ъгли в системата по търсен от изпълнителя начин.

Съответно, *неправилно* движение имаме тогава, когато всеки елемент противоречи на по-големия, стоящ зад него, стараейки се да се „освободи” от надзора му и да прояви някакво „собствено мнение”. Такова неправилно движение най-често се изразява в някакъв вид протягане или изкривяване, при което изпадналият в непослушание елемент се стреми да се отдалечи от собствената си основа или да застане в неестествен ъгъл спрямо предходния.

При неопитни пианисти, такова „протягане” може да бъде непрестанно наблюдавано в пръстите. Когато пианистът иска да изпълни по-голям интервал, той понякога не се досеща, че би могъл да премести ръката. В резултат наблюдаваме статична длан и самотно протягащ се пръст, който едва достига клавиша с усилие, при което извлеченият звук не може да бъде контролиран и лошото му качество унищожава както рисунъка на мелодичната линия, така и баланса на акорда.

В по-напреднал етап на обучение, пианистът подобрява двигателната си култура и започва да чувства, че дланта трябва да следва пръста. Тук идва следващата „точка на конфликт”, която обикновено е споделена между китката и рамото. Преместването на дланта само по себе си само от китка почти не е възможно, поради което изпълнителят волно или неволно включва и преместване на предмишницата, извършено чрез завъртане на ръката. Тъй като лакътната става представлява система с една степен на свобода и не е способна да осъществи завъртане, то на практика се получава от рамото. И тук идва следващата несъобразност – раменната става се досеща, че може да извърти ръката, но не се досеща, че би могла и леко да я разтвори встрани. В резултат наблюдаваме прибрани до тялото лакти и въртящи се настрани предмишници, които не успяват да пласират добре китката и дланта.

Ако в този момент пианистът реши (съзнателно или не) да работи чрез лакътната става, това може да влоши положението, тъй като тази става работи само в едно направление. Единственото, което би могла да направи ръката чрез нея, е да се разгъне в посока надолу, осъществявайки толкова вредния силов натиск върху клавиатурата. Това блокира допълнително изкривената конструкция и в резултат пианистът постига изпълнение, характеризиращо се с твърде много грешни тонове и твърде некачествен звук. Всеки от елементите на ръката се старае да „излъже” предходния, който не му помага, а за решаването на проблема (както, впрочем, се случва и в обществото) се влага натиск и сила. Тези отношения между неразбиращите се части на ръката не водят до нищо добро, като при наличие на голямо упорство и многочасови занимания могат да доведат дори до болест. В най-добрия случай пианистът просто не постига напредък, доколкото не е в състояние да повиши работното темпо, но за сметка на това непрекъснато се опитва да го прави, в резултат на което допуска твърде много грешни тонове и разрушава крехката основа на некачествените динамични стереотипи в съзнанието си. Съответно, недобре заученият текст води до още повече грешки и след време работата над заучаваното произведение най-често бива изоставена без успех.

Тази нерадостна картина е твърде често срещана при изпълнители, за които пианото не е основен инструмент. При пианистите ситуацията по принцип е значително по-добра, доколкото в дългогодишните си занимания те са успели до голяма степен да разберат правилните пътища и да повишат двигателната си култура до ниво, при което усещат вярно посоките и двигателните връзки. За съжаление, в часовете по четене на партитури (доколкото изучаващите дисциплината често не са пианисти), описаната ситуация се явява рутинна. Тук преподавателят се оказва изправен пред сериозен методически проблем, доколкото трябва да се бори с недостатъчно развитите клавирни навици на учащия се и същевременно да го въвежда в тънкостите на транскрипцията, която е съвсем друг вид изкуство.

Опитът е показал, че цялостното овладяване на този двигателен комплекс за кратък период от време (един или няколко семестъра) е трудно. По принцип, правилната работа изисква базов подход на мислене още от детска възраст. Всяка система става стабилна само тогава, когато изграждането й започне от голямото и върви към малкото (тоест – общовалидния принцип „от общото към частното”). Малкият пианист отрано трябва да бъде приучен на правилната последователност, а именно – тялото движи ръката, ръката води дланта, която оказва необходимата подкрепа на пръстите. За съжаление, в ранна възраст често се работи в точно обратния ред – скучно и мъчително „начукване” на пръстови упражнения, водещо до блокажи и погрешно изградени рефлекси. Когато академичният преподавател се сблъска с такъв проблем, който би трябвало да е решен преди години (а всъщност, би трябвало и въобще да не е възниквал), той няма много възможни начини за действие. Краткото време на учебните часове в рамките на семестъра не позволява базов подход, поради което би могло да се поработи най-вече върху корелацията между пръстите и дланта, която води и до известно раздвижване в рамото. Опитът е показал, че дори и само това придава на техниката съвсем различни, принципно нови измерения, подсказвайки на студента как да помогне на пръстите да получат подкрепата на стоящата зад тях цялост.

В контекста на връзката между двигателните елементи е много важно да се спомене фактът, че тя има както външна (видима) страна, така и вътрешна, която не се вижда, но се долавя чрез възникващите в ръката усещания. Външната недобра свързаност между елементите на двигателния комплекс се вижда веднага, най-често като проявление на описаните недостатъци – протягане на пръсти без преместване на ръката, както и видимо изкривяване на ъгъла в китката или неестествено прибрани лакти. За разлика от това, вътрешната липса на единство се долавя от самия пианист при наличие на изградени двигателни навици и добра сетивност, като най-често се усеща под формата на стягане или напрежение. Това би могло да бъде ранен сигнал за появата на постановъчен проблем, който може да идва от неподходяща височина на стола, неподходящо разстояние до инструмента или от временно вътрешно стягане в резултат на нервно напрежение, преумора или липса на тонус. Пианистът трябва внимателно да следи вътрешните си усещания, коригирайки навреме потенциалните недостатъци на клавирната постановка във всеки момент от своето изпълнение.

*Елементи на ръката и ергономия на поведението им. Тежест и управление*

Ако погледнем тази част от мускулатурата на ръката, която има пряко отношение към движението на пръстите, ще забележим следното:

* **Мускули на предмишницата.** В частта между лакътя и китката са разположени най-силните и най-важни мускули, които задвижват пръстите.
* **Мускули в дланта.** Тук са разположени редица малки мускули, които имат най-вече доуточняваща и насочваща функция.

Кратък поглед нагоре към **мускулите на мишницата** (основно към групите на двуглавия и триглавия мускул) разкрива наличието на обща инервация и близки опорни точки с мускулите на предмишницата, от което може да се заключи, че големите и силни мускули на мишницата също са в състояние, макар косвено, да влияят на пръстите.

Когато говорим за мускулатура, най-важно е да направим следното уточнение: всички мускули в човешкото тяло по един или друг начин си влияят взаимно, поради което разглеждането на която и да е мускулна група, взета сама по себе си и отделно от другите, по принцип е грешно. Това е още една основна разлика в подходите към човешкото здраве и физика, характерни за западния и източния начин на мислене. В западния свят сме свикнали да разделяме и анализираме, което правим успешно и в медицината, спорта и всичко останало, свързано с тялото. Така западният начин за физическо развитие по принцип е свързан с отделни натоварвания за различните мускулни групи. В същото време, източният подход е съвсем различен – тръгва се от биологичната енергия на човека, която по особен начин обобщава цялото тяло, след което проблемите се търсят основно в евентуално възникващи пречки по нейния път. Трябва да се отбележи, че западният начин на мислене, макар по принцип да носи резултат, би могъл да вкара практикуващия в някои сериозни грешки. Специално при пианистите в млада възраст, които са изкушени от активен спорт и по тази причина се занимават със силови тренировки, този фрагментиран начин на мислене води до погрешното схващане, че мускулите на мишницата могат да бъдат натоварени, без при това да участват мускулите на пръстите. За съжаление, поради посочените по-горе причини (обща инервация и общи захватни точки на сухожилията) това е невъзможно и в практиката не липсват случаи на преуморени от активна спортна дейност ръце, които не са в състояние да изпълняват адекватно задачите си върху клавиатурата.

Все пак, разглеждайки анатомичния апарат на ръката, ще обърнем основно внимание най-вече на пряко свързаните с пианистичната дейност мускулни групи, доколкото по-широкият обхват на цялостния поглед върху тялото би излязъл далеч извън границите на настоящото изложение. Връщайки се към тях, на първо място трябва да споменем мощните и големи мускули на предмишницата, и най-вече тези от долната й страна, отговарящи за сгъването на пръстите. Тяхната изненадващо голяма сила беше разгледана в раздел „вертикални движения”, където беше измерен натиск между 1 кг и 2 кг за всеки отделен пръст между втори и пети включително, а при палеца измерената сила на натиска надхвърляше 2,5 кг. Също така, не биха могли да бъдат подминати и мускулите от горната страна на предмишницата, отговарящи за разгъването на пръстите, доколкото (макар значително по-слаби) те се явяват антагонисти на долните и по тази причина работят винаги заедно с тях. Интересен е фактът, че ортопедическите усложнения много често се явяват именно от горната страна на китката, доколкото значително по-слабите горни мускули на предмишницата се увреждат много по-лесно от долните, въпреки че на практика долните вършат основната част от работата върху клавишите.

Когато разгърнем анатомически атлас или учебник по физиология, първото, което забелязваме за тези мускули е, че те придвижват пръстите **заедно** по много по-естествен начин, отколкото **поотделно**. Тази анатомична конструкция се обуславя от основното предназначение на ръката в ежедневието, което е свързано с хващане и задържане на предмети. При такива действия палецът (от една страна) и останалите четири пръста (от друга) действат в срещуположна посока, като четирите пръста (от втори до пети включително) се движат в обща система и разделянето им много рядко се оказва необходимо.

Тук виждаме причината за един от основните проблеми при свиренето на пиано – изпълнението на бързи и виртуозни пасажи, или с други думи – значителната трудност на *пръстовата* техника. Тя се обуславя именно от факта, че мускулите, задвижващи пръстите, се оказват неприспособени за този тип работа. Развитието на добра пръстова техника е предмет на дългогодишни занимания, в течение на които мускулите постепенно се научават да работят по начин, различен от естествения за тях. В теоретичен аспект би могла да бъде дадена най-вече препоръка, свързана с **амплитудата** на движение на всеки пръст в рамките на виртуозните и бързи последования. Тя би трябвало да бъде възможно най-икономична – тоест, да се избягват всякакви движения над клавиатурата, като в зависимост от начина, по който реагират клавишите на съответния инструмент, би могло да се препоръча навлизане вътре в клавиатурата и използване само на част от хода на клавиша (особено добре получаващо се при инструментите с усъвършенствана механика и тройно ниво на потъване). Също така, редно е в ежедневието да се избягват регулярни силови занимания (от типа на силови спортове с ангажираност на ръцете), доколкото те учат мускулите на точно обратното, връщайки ги към тяхната естествена природна силова функция.

Във връзка с трудността на пръстовата техника още веднъж трябва да отбележим, че тя зависи не само от анатомичното устройство на мускула, но в много голяма степен – от качеството на командите, които нервната система подава към него. Всъщност, споменатата по-горе дългогодишна работа върху пръстовата техника, ни най-малко не е свързана с развитие на мускулите. Тя е насочена единствено към подобряване и усъвършенстване на все по-точните нервни команди към тях, които с времето успяват все по-добре да подават сигнали за действие към различни мускулни влакна поотделно. Това за пореден път потвърждава тезата, че свиренето на пиано е в основата си най-вече умствен процес, като по-дълбокото познаване на устройството на опорно-двигателния апарат е необходимо само тогава, когато изпълнителят е изправен пред проблем. Всъщност, разбирането на основните принципи на сложния нервно-двигателен процес изобщо не е необходимо за пианист, който е имал късмета да получи правилна насока на развитие в детска възраст. Навлизането в тази материя се налага тогава, когато съществува затруднение в работата. Това определя особената полза от такъв тип познания най-вече за педагога, призван да идентифицира проблемите на своите студенти и да оказва необходимата помощ при тяхното разрешаване.

В контекста на всичко, казано дотук за движенията на ръката в пространствените посоки, както и с оглед на всички анализирани аспекти на цялостния двигателен комплекс и влиянието му върху взаимодействието между ръката и клавиатурата, е време да насочим погледа си към един от основните въпроси в клавирната методика – как точно да работим с тежестта на ръката и в някои случаи – дори с тежестта на цялото тяло, което в определени моменти би могло да застане зад нея.

Една от основните теми в тази връзка се явява въпросът за различните ъгли, които определени части на ръката могат да сключват както помежду си, така и с тялото или с инструмента. Именно от характера на тези ъгли, явяващи се точки на връзка и притежаващи способността да пропускат или възпират енергията на стоящата зад тях тежест, до голяма степен зависи формирането на клавирната постановка.

Когато говорим за позицията на ръката спрямо инструмента и тялото, бихме могли да обърнем внимание върху следните няколко основни аспекта:

* **Ъгъл между ръката и клавиатурата** – върху този показател би могло да се влияе най-лесно чрез височината на стола.
* **Ъгли между мишниците и тялото, изменящи се динамично по време на изпълнението** – зависят от стила на конкретния пианист и най-вече от наличието на изградени навици за пълноценно използване на възможностите за движение в раменните стави.
* **Ъгъл в лакътната става (между мишницата и предмишницата)** – отново зависи силно от височината на стола, както и от разстоянието между стола и инструмента. Влияе се също и от изнасянето на лактите встрани, тоест от споменатите в предходните две точки фактори.

Опитът е показал, че подходящото или неподходящо разположение на тези три показателя е в състояние да отвори или да затвори пътя на енергията и тежестта към ръцете. Това се определя най-вече от факта, че (както беше споменато в раздел „Хоризонтални движения”) движенията на ръцете, търсещи максимална естественост във всички аспекти, **не обичат правите ъгли**. Всъщност, известно от редица спортни практики (най-вече в бойните спортове) е правилото, гласящо, че правият ъгъл спира енергията[[1]](#footnote-1). Когато ъгълът е по-голям от 90 градуса, той по естествен начин започва да доближава сключващите го части на тялото до понятия като заобленост и закръгленост, които (както беше изведено в същия раздел) стоят в основата на естествените и съобразени с природата траектории на движение.

В тази връзка веднага можем да забележим, че един от трите споменати по-горе ъгли – този в лакътната става, обикновено се стреми да заеме точно това неподходящо 90-градусово разположение. Всъщност, от изведените три показателя, другите два (първият и вторият) се споменават най-вече поради факта, че са свързани с този проблемен ъгъл и са в състояние да окажат въздействие върху него.

Всеки пианист би могъл да проведе прост експеримент, сядайки пред инструмента и започвайки да променя систематично следните два показателя: височината на стола и разстоянието между стола и инструмента. Резултатът от изменението на първия от тях най-общо може да се опише по следния начин:

* При недостатъчна височина (нисък стол) – ръцете „заорават” в клавиатурата, пианистът изпитва усещането за тежко и трудно придвижване. Въпреки споменатото усещане за тежест, голяма част от нея изобщо не стига до клавиатурата, тъй като спира в острите и до голяма степен увиснали надолу лакти. Движенията на пръстите са затруднени, доколкото трябва да се борят с неестествената посока на падащото върху тях натоварване. Звукът е некачествен и трудно се поддава на нюансиране и контрол. При тази ситуация, ако пианистът погледне към ъгъла в лакътната става, ще забележи, че той най-вероятно е прав (90 градуса) или по-малък.
* При прекалено голяма височина (висок стол) – при първия досег с клавиатурата, пианистът изпитва краткотрайно приятно чувство за лекота на движенията в хоризонтална посока, но скоро разбира, че лекотата (далеч не толкова позитивна) се усеща и в допира с клавиатурата, доколкото ръцете не са в състояние да предадат достатъчно тежест към нея. Звукът е повърхностен, а грешните попадения са повече от нормалното. При тази ситуация ъгълът на лакътната става е значително по-голям от 90 градуса.
* При точна височина – когато пианистът намери точното за него индивидуално положение на стола, при което ъгълът в лакътната става е оптимален – тоест малко надвишаващ правия, в ръцете се появява усещане за сигурност. Заедно с това идва и един особен ефект – пръстите придобиват чудесен контрол върху тежестта, която провеждат към клавиатурата, като са в състояние да управляват значителна тежест със съвсем леки движения. Това усещане до голяма степен се доближава до физическото понятие „резонанс”, за което е характерно същото – рязко нарастване на потенциала на системата при достигане на точно определена стойност.

Ако опитните професионалисти са свикнали бързо и лесно да намират точната височина на стойката си пред инструмента и дори не се замислят върху това, то съвсем не така лесно стои този въпрос при неопитните. Педагогическата практика на автора показва, че голяма част от студентите, които не са пианисти и нямат достатъчно опит, попадат в клопката на този необмислено прав ъгъл, без дори да усетят. Това обстоятелство до голяма степен се дължи на факта, че в процеса на обучение не винаги е наличен стол с променлива височина. Често се наблюдава обаче как дори при наличието на такъв, неопитният пианист настройва неговия регулировъчен механизъм до достигане на някакво положение, което обикновено не е оптималното, спирайки се най-често на по-висока от необходимото стойка. Очевидна е необходимостта от по-задълбочени самонаблюдения и развитие на вътрешен усет, необходим за намирането на точната позиция на този физиологичен „резонанс”, при който силата на пръстите и управляваната от тях тежест попадат в точното съотношение помежду си.

В случаите, в които регулирането на височината на стойката не е възможно по обективни причини, изпълнителят би могъл частично да компенсира това неудобство чрез другите два споменати показателя, първият от които е разстоянието между стола и инструмента. Доколкото то не може да бъде увеличавано прекомерно, следващото средство за въздействие е лекото разтваряне встрани на лактите по време на изпълнение – с изричната уговорка, че не би трябвало да се преиграва с това, доколкото изкуственото изнасяне встрани повече от необходимото създава дискомфорт. В малки граници, това действие е в състояние да коригира неудобния прав ъгъл на лакътя, придавайки сигурност на движенията в пръстите.

Ако се насочим към следващия, често пъти явяващ се проблемен ъгъл – този в китката, ще забележим неговата силна зависимост именно от споменатото по-горе разтваряне на лактите встрани. Поначало, окръглянето на ръката чрез това малко странично движение често дава неподозирани възможности за лесна смяна на позиции или бързо придвижване през трудни пасажи именно поради факта, че оказва влияние върху китката, както и върху успоредността на линиите, сключвани между дланта и клавиатурата. Ако опитните пианисти отдавна са придобили тази свобода на движения в раменете, позволяваща им инстинктивно да сменят всички зависещи от тях ъгли според изискванията на фактурата във всеки конкретен момент, то учащите се с по-малко опит обикновено държат лактите си сковано притиснати към тялото, като в тази позиция дори се усеща известен страх. Освобождаването на ръцете встрани е един от начините пианистът да започне да открива нови и неподозирани дотогава възможности за контакт с клавиатурата, водещ до точни движения и качествен звук. Изключително важно е всички описани дотук аспекти да бъдат обяснени на учащия се, най-вече с оглед на неговата работа при самостоятелните домашни упражнения. Ако неудобна позиция (например поради неудобен стол) може да бъде изтърпяна по време на едночасов урок без особени последствия, то същата неудобна позиция, присъстваща при многочасовата ежедневна работа, би довела до трайни изкривявания на постановката. С оглед на този факт е изключително важно всеки пианист да намери точната за него стойка най-вече на това място, на което преминават ежедневните му многочасови упражнения. Ако те се провеждат в учебното заведение при смяна на различни инструменти и различни стаи, от особено значение е пианистът да придобие ясен критерий за параметрите на удобната за него индивидуална позиция и да я намира внимателно всеки път преди започване на работа пред поредния нов инструмент.

В контекста на ъглите между различните части на тялото и правилните им взаимни позиции, лесно би могла да бъде обяснена и трудно разбираемата роля на необходимите в някои случаи движения на краката и торса, които на пръв поглед не би трябвало да имат особено отношение към дейността на ръцете. Тяхната помощ се оказва нужна тогава, когато ни трябва особено голяма тежест, пренесена към клавиатурата (например, при изпълнение на бравурни пасажи или масивни акорди). В такъв случай естественият рефлекс, подтикващ ни просто да наклоним тялото си напред, се сблъсква с правилото за непреминаването на 90-градусовата граница в лакътя – всеки би могъл да забележи, че когато торсът се придвижи напред, ъгълът в лактите неприятно се изостря. Това налага прилагането на друг подход – леко повдигане от стола (за кратък момент), което позволява пренасянето на изключително голяма импулсна тежест към клавиатурата без промяна в ъгъла на ръцете. Естествено, такъв подход изисква цялостно развита висока двигателна култура, предполагаща дълъг период за търсене и намиране на умения.

Що се отнася до отношенията между пръстите и стоящата върху тях ръка, би могло да бъде изведено следното правило: пръстите трябва да носят ръката така, както краката носят тялото. Действително, наблюдавайки движенията на хора със завидна двигателна култура (например професионални балетисти), забелязваме удивителна хармония между краката и позицията на стоящото над тях тяло. В противовес на това, ако се вгледаме в опитите на хора с недостатъчно развита двигателна култура, които изпълняват сложни движения (например в първите си часове по спорт), забелязваме как краката се опитват да „изпреварят” тялото, което като че ли не се сеща да ги последва. В резултат движещият се започва да се накланя встрани, губи баланс и прави излишни стъпки. Подобно в същността си явление може да бъде наблюдавано при неопитния пианист – пръстите се опитват да изпреварят дланта, която не желае да ги последва, като произтичащите от това странни движения с липсващ баланс и излишно напрежение твърде много напомнят на описаните по-горе действия на начинаещия спортист.

Въпреки сходството на тези две ситуации, налице е и една съществена разлика между тях. Ако движещите се по земята крака носят изцяло тежестта на тялото, то движещите се по клавиатурата пръсти, за разлика от тях, носят ръката частично, доколкото тя има още една горна опорна точка в рамото. Това увеличава опасността от описаното „желание” на ръката да се подпре на тази допълнителна опора и да изостави пръстите сами на себе си, или пък – обратно – използвайки тази опора, да упражни излишен натиск върху тях. Това може да въведе пианиста в порочната последователност от тези две грешки (отнемане на тежестта или натиск), всяка от които се стреми да поправи предходната: когато ръката отнеме тежестта, пианистът (вместо просто да я отпусне), натиска. Когато натискът стане прекомерен, пианистът (вместо да се отпусне), повдига стегнатата си ръка, отнемайки тежестта. Така ръката може да бъде скована и натискаща едновременно, като това съчетание на нейните качества ни най-малко не подпомага работата на пръстите. За да излезе от тази ситуация, пианистът на първо място би трябвало да усети как пръстите действително могат да носят ръката, която просто трябва да им повярва. Подобряването на постановката обикновено е дълъг процес, предполагащ постепенно повишаване на двигателната култура и хармонизиране на движенията.

Като завършек на настоящия раздел би могла да послужи твърде интересната тема, посветена на двойното натежаване. Същността на този термин може накратко да бъде обяснена по следния начин: когато се ходи, правилното протичане на процеса изисква тежестта на тялото да бъде пренасяна последователно върху единия крак и след това – върху другия, но не и върху двата поравно. Ако изравним тежестта, бихме изпаднали в споменатата позиция на двойно натежаване, при която имаме по-скоро стоеж, отколкото движение, а опитът за излизане от това положение води до загуба на време и скорост. Това обуславя факта, че тази позиция се смята за неприемлива в ситуации, изискващи бързо и ловко придвижване[[2]](#footnote-2). Тук би могла веднага да бъде направена аналогия с вече споменатата мислена надлъжна ос, която преминава между втори и трети пръст и продължава нагоре по дланта и предмишницата, превръщайки се в своеобразна ос на въртене и разделяйки ръката на две. Практиката показва, че най-добри резултати в движението се постигат именно когато ръката не тежи едновременно и поравно върху така оформените си две половини, а редува натежаването последователно върху едната и след това върху другата. Всъщност, този похват е използван умело от великите композитори-пианисти в голям брой виртуозни творби, като приложението му под една или друга форма може да бъде открито в множество шедьоври из съкровищницата на световната клавирна литература. В рамките на сложния процес, свързан с прочит, анализ и възпроизвеждане на симфонична или хорова партитура, изпълнителят трябва да се стреми винаги да преработва фактурата по начин, съответстващ на описаното естествено свойство на анатомията на ръката. Подобен подход би донесъл успех при преработката на различни видове оркестров акомпанимент, както и в много други случаи, изискващи умело и ловко боравене с безкрайно богатите възможности на пианото.

1. Проф. Йовчо Крушев – лекционен курс по У-Шу, НМА „Проф. Панчо Владигеров”, 2008-2017 г. [↑](#footnote-ref-1)
2. Проф. Йовчо Крушев – лекционен курс по У-Шу, НМА „Проф. Панчо Владигеров”, 2008-2017 г. [↑](#footnote-ref-2)