

LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA
MUZIKOS FAKULTETAS
FORTEPIJONO KATEDRA



Laurynas Naujikas

KŪNO SUVOKIMO POVEIKIS PIANISTO TECHNIKAI

Studijų programa: atlikimo menas (fortepijonas)

Magistro tiriamasis darbas

Darbo autorius:

Laurynas Naujikas

Darbo vadovas:

prof. dr. Ramunė Kryžauskienė

Vilnius, 2022

LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

SAŽININGUMO DEKLARACIJA DĖL TIRIAMOJO RAŠTO DARBO

2022 m. 04 mėn. 22 d.

Patvirtinu, kad mano tiriamasis rašto darbas (tema) „**KŪNO SUVOKIMO POVEIKIS PIANISTO TECHNIKAI**“ yra parengtas savarankiškai.

1. Šiame darbe pateikta medžiaga nėra plagijuota, tyrimų duomenys yra autentiški ir nesuklastoti.
2. Tiesiogiai ar netiesiogiai panaudotos kitų šaltinių ir/ar autorių citatos ir/ar kita medžiaga pažymėta literatūros nuorodose arba įvardinta kitais būdais.
3. Su pasekmėmis, nustačius plagijavimo ar duomenų klastojimo atvejus, esu susipažinęs(-usi) ir jas suprantu.

(Parašas)

Laurynas Naujikas

SANTRAUKA

Šiame darbe tyrinėjamas kūno suvokimo poveikis pianisto technikai, aprašomos pianistų rankų traumų priežastys, analizuojama kokiais būdais šių traumų galima išvengti. Darbe taip pat aptariami bendri kūno judėjimo principai, kurie yra itin aktualūs pianistams, tyrinėjama nuo ko priklauso atlikėjo judesių kokybė, iš kur atsiranda blogi kūno judėjimo įpročiai ir kokie yra geri kūno judesiai fortepijono technikoje. Antroji magistro darbo dalis skiriama kokybinio tyrimo aprašymui. Tyrimo eigoje buvo apklausiami Lietuvos muzikos ir teatro akademijos fortepijono katedros pedagogai, kurių atsakymai lyginami ir aptariami. Tyrimo duomenų pagrindu daromos išvada - kūno suvokimas daro teigiamą įtaką pianisto technikai. Be to, kūno suvokimas padeda atpažinti bendrus kūno judėjimo principus, formuoja taisyklingus skambinimo įgūdžius, apsaugo nuo įtampos ir traumų, pagerina pianisto judesių kokybę bei padeda atlikėjui realizuoti kūrinio užduotis.

SUMMARY

This thesis explores the effect of body perception on the pianist's technique. It describes the causes of injuries to pianist's hands and explores ways to prevent injuries. General principles of body movement relevant to pianists are presented. It also explores what determines the quality of a performer's movements, where bad habits of body movement come from and what good habits of body movement are in piano technique. In this thesis, professors of piano at the LMTA are interviewed and their answers are analysed by qualitative comparative analysis. The results of the research methods conclude that the effect of body perception has a positive influence on the pianist's technique. Body perception helps to recognise the general principles of body movement, forms good skills, prevents tension and injuries, improves the quality of the pianist's movements and helps the performer to realise the tasks of the work.

TURINYS

ĮVADAS	5
I. SKYRIUS. KŪNO SUVOKIMO ĮTAKA PIANISTO TECHNIKAI	7
1.1 Skausmo arba traumos atsiradimo priežastys.....	7
1.2 Judėjimo principai	10
1.3 Judesių kokybė	12
1.4 Kinestetinis pojūtis.....	13
II. SKYRIUS. TYRIAMOJI DALIS.....	15
2.1 Tyrimo metodologija.....	15
2.2 Tyrimo rezultatų analizė.....	16
IŠVADOS.....	26
LITERATŪROS SĄRAŠAS	27
PRIEDAI	28

IVADAS

Tyrimo problema ir aktualumas. Bendraujant su kolegomis pianistais ne kartą teko išgirsti, kad savo karjeroje jie vienu ar kitu metu patyrė skausmą ar diskomfortą, kurio priežastys nebuvo aiškios. Vis dar nereti atvejai, kai atlikėjai susitaiko su diskomfortu, kuris jų gyvenime tampa norma, paslėpta muzikavimo dalimi. Taip pat žinomi atvejai, kai garsiausi, perspektyviausi pasaulio pianistai vieną dieną ima ir nutraukia savo karjerą dėl traumos, kuri dažnai ištiko juos netikėtai. Antai, Leonas Fleischeris baigė groti dėl sąnarių distonijos, Byroną Janis ištiko psoriazinis artritas – tai tik keli kraštutiniai atvejai. Yra žinoma, kad Glenas Gouldas vartojo medikamentus skausmui malšinti, o Sergejus Rachmaninovas, prieš pradėdamas naująjį koncertų sezoną, yra pasakęs „štai ir vėl prasideda mano skausmo turas“.... Egzistuoja daugybė ir kitų atveju, kurie tik paliudija faktą, kad net ir žinomiausius pasaulio pianistus skausmas lydėjo kartu su muzika.

Grojimas fortepijonu yra be galo repetatyvus darbas, todėl kaip ir sporto salėje, jei pratimas atliekamas neteisingai, jis gali atvesti prie destruktivių pasekmių. O taip gali būti ir todėl, kad egzistuoja sistemos ir mokyklos, kurios skiria dėmesį silpnesnių pirštų raumenų grupei lavinti. Šiomis idėjomis taip šventai tikima, kad suabejoti jomis neleidžia šimtmečių populiarumas arba kompetentingi jų atstovai. Tačiau kiekviename šimtmetyje atsiranda vienas ar kitas pianistas, kuris groja itin natūraliai ir laisvai, kas šį atlikėją išskiria iš visų kitų to laikmečio muzikantų, mokyklų ar sistemų. Šiandien, matydami du vienodo virtuozinio meistriškumo pianistus, galime pastebėti, jog vienas jų pluša, „dirba“ scenoje, o kitas groja nepavargdamas. Kita problema, kad dėl nepatogaus ir įtempto ilgo grojimo pianistai susiduria su traumomis, kurios neretai tampa nepagydomomis. Visa tai liudija problemos aktualumą, kas paskatino šios temos pasirinkimą.

Tyrimo objektas: Kūno suvokimo poveikis pianisto technikai.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokslinės, metodinės ir pedagoginės literatūros šaltinius pasirinkta tema;
2. Aptarti traumų ir grojimo diskomforto priežastis;
3. Išanalizuoti kūno suvokimo poveikį pianisto technikai;
4. Atlikti interviu su fortepijono specialybės pedagogais;
5. Interpretuoti gautus tyrimo rezultatus ir pateikti išvadas.

Kadangi pianistas realizuoja kūrinio užduotis savo kūnu, iš čia kyla **tyrimo hipotezė**: kūno suvokimas turi teigiamą įtaką pianisto technikai, jis padeda užkirsti kelią įtampai ir traumoms. Atlikėjas, pažinęs bendrus kūno judėjimo principus, galės pagerinti judesių kokybę, sėkmingiau realizuoti kūrinio techninius ir muzikinius užmanymus.

Tyrimo metodai:

- Teoriniai – mokslinės, psichologinės ir pedagoginės literatūros analizė,
- Empiriniai – interviu su Lietuvos muzikos ir teatro akademijos fortepijono katedros pedagogais.

Tyrimo bazė, imtis: Trys LMTA fortepijono katedros pedagogai.

Darbo struktūra: Magistro tiriamąjį darbą sudaro įvadas, du skyriai, išvados, literatūros sąrašas ir priedai. Įvade apibūdinamas tiriamojo darbo aktualumas, tyrimo objektas, tikslas ir uždaviniai, taip pat pateikiama darbo struktūra bei tiriamojo darbo pritaikymo galimybės.

Pirmoje darbo dalyje siekiama išsiaiškinti, kokią įtaką turi kokybiškų judesių panaudojimas pianisto skambinimo kokybei, kokios gali būti blogų įpročių priežastys, kokią įtaką jie daro kūrinio atlikimui ir bendrai kūno savijautai, kaip kūno suvokimas padeda formuoti taisyklingus, patogius skambinimo fortepijonu įgūdžius ir t.t.

Tiriamajoje dalyje aptariamas įvykdytas empirinis tyrimas, pateikiami trijų apklausoje dalyvavusių LMTA fortepijono katedros pedagogų atsakymai. Lyginat respondentų nuomones, jas apibendrinant, bandoma rasti atsakymus į užduotus klausimus. Išvadose sumuojami tyrimo rezultatai.

Darbo panaudojimo galimybės: Tikėtina, jog tiriamajame darbe surinkta ir apibendrinta medžiaga padės jaunesiems pianistams išvengti traumų atlikimo meno veikloje, paskatins tolimesnius šios srities tyrinėjimus, pasitarnaus pedagoginėje veikloje, sprendžiant mokiniams iškilusias problemas.

I. SKYRIUS. KŪNO SUVOKIMAS PIANISTO TECHNIKOJE

1.1 Skausmo arba traumos atsiradimo priežastys

Kiekvienas pianistas yra susidūręs arba pažįsta ką nors, kam teko patirti skausmą grojant. Tai ganėtinai dažnas reiškinys, o kai kuriems atlikėjams tai jau tapo neastiejama ir normalia muzikavimo dalimi. Daugeliui teko girdėti posakį: „skausmas yra kaina, kurią mokate už tai, kad esate koncertuojantis pianistas“. Tačiau, tai nėra tiesa - skambinti fortepijonu neturėtų būti skausminga. Atrasime daugybę puikių pianistų, kurie per savo gyvenimą atliko ypatingai sudėtingą repertuarą ir niekuomet nejuto skausmo ar fiziologinių problemų (T. Mark, 2003). Skausmą galima suskirstyti į tris kategorijas:

1. Tai medicininė būklė arba liga, tokia kaip artritas, distonija, riešo kanalo sindromas;
2. Kūno dalies trauma dėl patempimo arba lūžio;
3. Netinkami kūno judėjimo įpročiai, neefektyvus kūno judesių išnaudojimas.

Beveik didžioji dalis skausmą patiriančių pianistų patenka į trečią kategoriją. Pirmosios dvi kategorijos daugmaž aiškiai atpažįstamos ir jų gydymas yra medikamentinis arba išsprendžiamas medicinine intervencija. Skausmas, kuris atsiranda dėl netinkamo judėjimo, yra išgydomas atpažįstant ir koreguojant blogus įpročius. Laiku to nepadarius, kenksmingi įpročiai gali privesti prie traumos arba sukelti negrįžtamą žalą (V. Majorovas, S. Tacas, 2005).

Dažniausiai pasitaikančios blogų įpročių priežastys yra:

1. Kūno reakcija į stresą;
2. Netaisyklingų įpročių įsisavinimas.

Pirmu atveju, psichologijos mokslas teigia, kad mūsų kūnas linkęs reaguoti į stresines ir nežinomas situacijas trimis būdais: „kovoti, bėgti ir sustingti“ (Gilmore Crosby – Fight Fly or Freeze). Būtent trečiasis būdas „sustingti“ sukelia nevalingą raumenų įsitemimą. Tačiau problema yra ne kūno reakcija, o tai, kad šią reakciją išmokstama sąmoningai atkartoti. Kai kuriems atlikėjams teko patirti situaciją, kuomet egzamino ar koncerto metu atsiranda neaiškios kilmės fiziologinė įtampa. Nors atrodytų iki tol, repetuojant ar dirbant klasėje, to patirti neteko. Daugeliu atvejų ši įtampa atsikartoja kiekvieno naujo koncerto ar egzamino metu. To priežastis - laiku nepaskirtas dėmesys stresinės situacijos analizei, taip pat laisvo ir patogaus kūno judesių suvokimui saugioje situacijoje (Thomas Mark, 2003).

Antru atveju didelę žalą daro sustabarėjęs fortepijono mokymas, kurį skleidžia mokyklų ar žinomų pedagogų sekėjai, tik maža dalimi atspindintys atstovaujamas mokyklų/pedagogų idėjas. Metai iš metų jų perduodama informacija nebuvo plėtojama ir idėjomis nebuvo

abejojama, mokymo sistema supaprastinta siaurėjo, šitaip iškreipdama pamatines idėjas (Neil Stannard, 2014).

Ruth Aleskovsky ir Robert M. Simon savo knygoje *The Repetitive Strain Hand Injury Handbook* aprašo, kad bet koks veiksmas, atliktas tūkstantį ar penkis šimtus kartų per valandą yra traktuojamas kaip labai pasikartojantis. Tačiau grojimas fortepijonu šiuos skaičius ženkliai viršija – pianistas per valandą nuspaudžia maždaug 10000 - 20000 natų. Tiek kartų atliekamas bet koks veiksmas, nors ir su mažiausia įtampa, o dar padaugintas iš keliolikos metų gali privesti prie nepagydomos traumos. Tačiau muzikantai ir mokytojai, kurie žino kaip saugiai judėti ir tikslingai panaudoti savo žinias, traumų išvengia.

Trauma atsiranda iš įtampos, kai pernelyg didelis raumenų darbas viršija reikiamas sanaudas užduočiai atlikti. Įtemptas judėjimo būdas gali būti suskirstytas į keturias kategorijas:

1. Priešingų raumenų sąveika tuo pačiu metu;
2. Nepatogi kūno padėtis;
3. Statiška raumenų veikla;
4. Pernelyg didelė jėga.

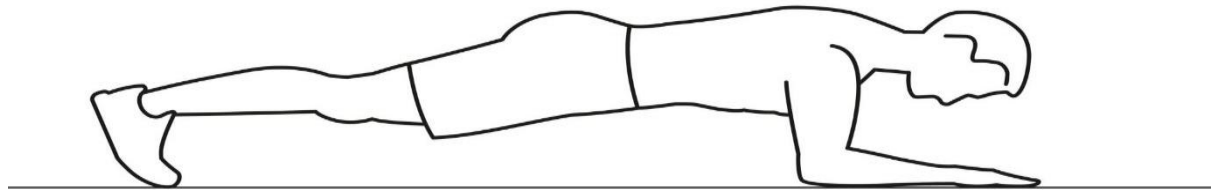
Priešingų raumenų sąveika tuo pačiu metu. Mūsų kūnas juda raumenų pagalba. Judesys atsiranda tada, kai raumuo susitrauka. Raumuo gali judėti tik viena kryptimi. Norint pajudinti kūno dalį skirtingomis kryptimis, reikia dviejų raumenų arba raumenų grupės judėjimo. Vienas raumuo juda į vieną pusę, kitas į kitą. Kad judesys įvyktų, vienas raumuo susitraukia, priešingas atsipalaiduoja ir pailgėja. Jei taip neatsitinka, t.y. jei priešingas raumuo lieka įtemptas, tuomet abu raumenys susitraukia vienu metu. Bendras susitraukimas stabdo judesius ir gali sukelti traumą.

Nepatogi kūno padėtis. Raumuo išjudina kaulą sausgyslėmis. Sausgyslės gali jungtis per vieną arba kelis sąnarius. Judinamai daliai didelę įtaką turi santykinė kaulų padėtis. Nuo jos priklauso sausgyslių veiksmingumas perduodant raumenų jėgą, ypač kai sausgyslė eina per kelis sąnarius, pavyzdžiui pirštuose. Nepatogi riešo arba plaštakos padėtis įtempia sausgysles ir judesiai tampa silpnesni, sunkesni. Pirštams didžiausią mechaninį pranašumą suteikia vidutinė riešo padėtis, kai jis yra maždaug tiesioje linijoje su dilbiu. Dėl nepatogios padėties atsiranda įtampa, o įtemptas judėjimas gali sukelti traumą (V. Majorovas, S. Tacas, 2005).

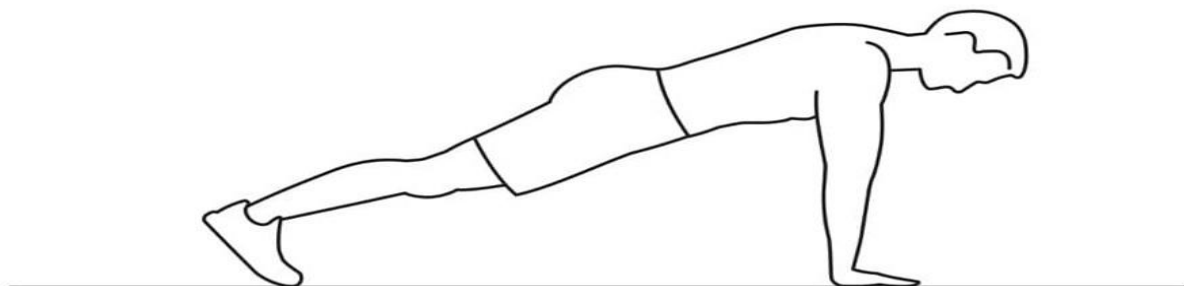
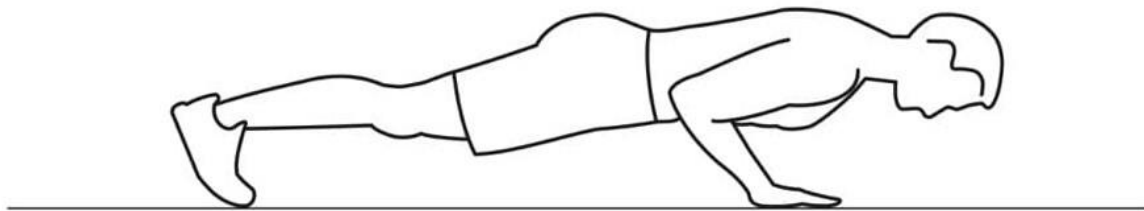
Statiška raumenų veikla. Įprastai kūno daliai pajudinti, raumuo susitraukia perduodamas jėgą. Čia raumens ilgis sumažėja. Kai kūno dalis juda į priešingą pusę, raumuo pailgėja ir atsipalaiduoja. Judindamas kaulą raumuo pakaitomis trumpėja ir ilgėja taip

sukurdamas dinamišką veiklą. Bet jeigu raumuo, veikiamas jėgos, nekeičia savo ilgio, tuomet tai tampa statiška veikla. Statiška raumenų veikla naudojama izometrinuose pratimuose (pav. 1).

Kūnas patiria didesnę stresą, kuomet raumenys veikia statiškai, o ne dinamiškai (pav. 2). Dinamiška raumenų veikla sukelia kraujo cirkuliaciją, tuo tarpu statinė raumenų veikla stabdo kraujotaką. Statiškoje būsenoje raumuo pavargsta ir didėja rizika susižeisti (T. Mark, 2003).



1 Pav. Izometrinis pratimas „planking“. Čia atliekama statiška raumenų veikla.



2 pav. Dinamiškas pratimas „atsispaudimas“. Čia atliekama dinamiška raumenų veikla, kurioje priešingi raumenys įsitempia ir atsipalaiduoja.

Pernelyg didelė jėga. Įtampa raumenims, sausgyslėms ir kitoms pažeidžiamoms struktūroms priklauso nuo veikiamos jėgos kiekio. Akivaizdu, kad didesnė jėga kelia didesnę stresą, nei mažesnė. Kai kurie tyrimai rodo, kad padvigubinus jėgą, sausgyslėms tenkantis krūvis padidėja ne du, o penkis kartus. Fortepijono klavišams paspausti didelės jėgos nereikia.

Standartiniam fortepijono klavišui nuspausti naudojama jėga lygi penkiasdešimčiai gramų. Pianistai neretai naudoja daugiau jėgos, nei reikia. Kadangi skambinimas fortepijonu yra repetatyvus darbas, naudojama pernelyg didelė jėga gali privesti prie destruktivių pasekmių ir traumų (T. Matthey, 1932).

Šie veiksniai, atskirai arba kartu, yra patiriamo skausmo ir diskomforto šaltinis. Įtempti judesiai yra didžioji traumų priežastis, tačiau yra ir kiti faktoriai, kurie prisideda prie organizmo atsparumo traumoms ir gebėjimo išgyti. Tai bendra asmens sveikata, fizinis pasirengimas bei poilsis. Žmogus, kuris pakankamai laiko skiria adekvačiam poilsiui bus atsparesnis traumoms. Kitas faktorius yra amžius. Su amžiumi kūno atsparumas traumoms silpnėja. Štai kodėl kai kurie pianistai, sėkmingai groję metų metus, vėliau patiria sužalojimus, nes dėl amžiaus jų kūno gebėjimas atlaikyti įtampą sumažėjo.

1.2 Judėjimo principai

Visais laikais pedagogai nagrinėjo fiziologinius grojimo fortepijonu būdus. Itin didelį indėlį šioje srityje įnešė du ryškiausi dvidešimtojo amžiaus pradžios tyrinėtojai: anglų pianistas, pedagogas ir kompozitorius Tobias Matthey (1858 – 1945) bei amerikiečių pianistas, muzikologas ir pedagogas Otto Ortmannas (1889 – 1979)¹. Mažiau žinomas, tačiau įdomių pastebėjimų palikęs italų pianistas ir pedagogas Vincenzo Scaramuzza (1885–1968) savo mokymą labiau skleidė studentų tarpe.²

Dvidešimtojo amžiaus viduryje kūno koordinacijos problemas grojant fortepijonu nagrinėjo amerikiečių pianistė ir pedagogė Dorothy Taubman (1917–2013). Ji pastebėjo, kad vieniems groti yra lengva, o kitiems – sunku, vieni groja visą gyvenimą be problemų, o kiti patiria traumas. D. Taubman padarė išvadą, kad pianistai, kurie groja lengvai ir išvengia traumų, daro kažką kitaip. Pianistė pripažino, kad tam tikri fiziologiniai grojimo būdai, pavyzdžiui: priešinga raumenų sąveika (ji tai vadino *dual muscular pull*), chroniškas alkūnės nukrypimas (*twisting*) arba pernelyg didelė jėga (*excessive force*) riboja žmogaus judesius ir gali tapti žalingais įpročiais. D. Taubman metodikos efektyvumą įrodo daugybė traumotų

¹ O. Ortmanno knyga išpopuliarėjo Vokietijoje, kuomet Vladimiras Horowitzas viename interviu pasakė, kad Ortmanno metodika jam padarė didžiulę įtaką.

² Apie Vincenzo Scaramuzza metodiką daug kalbėjo buvusi studentė, argentiniečių pianistė ir pedagogė Maria Rosa Oubiña de Castro (1924 – 2013).

pianistų, kurie išgijo pritaikydami jos žinias ir daugybė kitų pianistų, kurie jos metodo dėka pasiekė aukštesnį meistriškumo lygį.

Pianistė neišrado naujų grojimo būdų, ji tiesiog atpažino tai, ką daro atlikėjai, kurie groja sklandžiai ir laisvai. Tačiau, skirtingai nei daugelis kitų fortepijono pedagogų, savo požiūrį ji grindė ne mokyklos ar žinomo atlikėjo autoritetu, bet žmogaus anatomijos faktais. Atsižvelgdama į pirštų, plaštakos ir dilbio sandarą, atkreipdama dėmesį į lengvus ir sunkius, laisvus ir įtemptus judesius, ji aprašė būdus, kaip išspręsti pianistines užduotis naudojant geresnės kokybės judesius.

Pastaraisiais dešimtmečiais pripažinta, kad mūsų judėjimo kokybė yra itin svarbi atliekant fizines užduotis kasdieniniame gyvenime. Daugelis įprastų skausmų ir sužeidimų, kurie anksčiau buvo laikomi medicininėmis problemomis arba neišvengiamomis amžiaus pasekmėmis, šiandien tapo visiškai arba iš dalies priklausomi nuo žmogaus kūno panaudojimo principų. Tenka stebėti, jog šiandien didžioji dalis šių problemų yra somatinės³ kilmės, kurios paprastai nereaguoja į įprastinį gydymą ar terapiją. Jos pagerėja arba yra išgydomos, kai žmogus išmoksta kokybiškiau judėti. D. Taubman rezultatai, gauti dirbant su traumuotiems ir sveikais pianistais, yra pavyzdys, kaip fizines grojimo užduotis galima atlikti biomechanišku efektyviu judėjimo požiūriu.

Vienas iš judesio reedukacijos pradininkų buvo australų aktorius ir pedagogas, „Aleksandro Technikos“ išradėjas Frederickas Matthias Alexander (1896–1955), kuris pastebėjo įtampai būdingus bruožus, trukdančius kvėpuoti, kalbėti ir judėti, kartais net sukeliančius rimtus šių funkcijų sutrikimus.

Į judėjimo principų tobulinimą nemažą indėlį įnešė vengrų - kanadiečių endokrinologas Hansas Selye (1907 – 1982), atlikęs svarbų mokslinį tyrimą apie hipotetinį nespecifinį organizmo atsaką į stresą. Ukrainiečių - Izraelio inžinierius ir fizikas Moshe Picnhas Feldenkrais (1904 – 1984), žinomas kaip „Feldenkraisio metodo“ – fizinių pratimų sistemos, kuria siekiama pagerinti žmogaus funkcionavimą didinant savimonę per judesius – įkūrėjas.

Muzikantų traumos beveik visada yra somatinės kilmės. Jos atsiranda dėl kenksmingų ar įtemptų judėjimo įpročių. Pakeičiant šiuos įpročius, problema išnyksta. Atrodo akivaizdu, bet dauguma pianistų vis dar nepadarė reikiamų išvadų.

³ iš graikų kalbos žodžio „soma“ reiškiančio „kūną“

1.3 Judesių kokybė

Grojimas fortepijonu, kuris atliekamas kokybiškais judesiais, kai kiekviena kūno dalis atlieka savo judesio veiksmą be įtampos, bus laisvas, išraiškingas ir saugus. Grojimas, atliekamas nekokybiškais judesiais, esant įtampai, nuovargiui ir sustingimui, bus nesaugus ir nepatikimas. Judesių kokybiškumą geriausia įsivaizduoti kaip kontinuumą, kurio vienas kraštutinumas yra labai aukšta judėjimo kokybė, o kitas – labai prasta kokybė. Dauguma faktinių judesių yra kažkur per vidurį, nei visiškai laisvi, nei visiškai įtempti. Gerėjant judesių kokybei, grojimas tampa laisvesnis, išraiškingesnis, saugesnis, mažėja rizika susižeisti. Prastėjant judesių kokybei, grojimas tampa mažiau saugus, išraiškingas, pavojingesnis, didėja rizika susižeisti. Jeigu viena kūno dalis taptų nejudri arba sustingusi, nepajėgi atlikti savo judesių dalies, tikriausiai vis tiek galėtume groti fortepijonu, kur kitos kūno dalys kompensuotų trūkstamo judesio veiksmą. Dirbdamos šiek tiek sunkiau, jos galėtų atlikti mechanines pianizmo užduotis ir mes vis tiek galėsime groti, tačiau judesių kokybė bus prastesnė.

Pasakyti, kad kažkas groja nekokybiškai nėra tas pats, kaip pasakyti, jog atlikimas yra prastas. Judėjimo kokybė ir grojimo kokybė yra susijusios ir pagerėjus judėjimo kokybei, pagerės ir atlikimas bei bus įveiktos traumos. Tačiau jie nėra tapatūs. Kai kuriems atlikėjams pavyksta kurį laiką kokybiškai groti, nepaisant jų prastos judesių kokybės. Kitaip tariant, kai kurie pianistai turi techniką, kuri susideda iš įtemptų judesių. Nepaisant to, susikūrę muzikinę koncepciją, uoliai treniruodamiesi, forsuodami ir apskritai labai sunkiai dirbdami jie kompensuoja savo trūkumus, kad rezultate gerai grotų. Ir taip kai kurie iš jų tampa virtuoza. Tačiau šitoks išskirtinis grojimas gaunamas už kainą, kurios organizmas negalės išlaikyti neribotą laiką. Yra atlikėjų, kurie groja pasakiškai gerai iki tol, kol susitraumuoja negrįžtamai.

Ne visi žino, kad Glenas Gouldas, Sergejus Rachmaninovas, Arthuras Schnabelis ir daugelis kitų garsių pianistų turėjo sužeidimų⁴. Galima būtų sakyti, kad jų patirti sužalojimai rodo jų technikos ydingumą judėjimo požiūriu. Akivaizdu, kad pripažįstame jų meninius pasiekimus, tačiau būtų pavojinga nekritiškai modeliuoti savo techniką pagal juos. Atliekant pasikartojančias užduotis labai svarbu saugiai ir patogiai judėti. Kokybiškai judėti yra saugu, nekokybiškai – pavojinga. Vien tik iš pažiūros ne visada galima atskirti saugų judėjimą nuo

⁴ Rachmaninovo traumos aprašomos 1923 m. vasaros laiškuose, kuriuose artėjantį koncertų sezoną jis vadina „skausmo sezonu“. Gouldo sužalojimai aprašomi jo dienoraščiuose, kuriuos tyrinėjo neurofiziologas Frankas R. Wilsonas. Sužalojimai aprašomi idiosinkratine terminologija, dėl kurios diagnozė tampa problematiška. Wilsonas daro prielaidą, kad sužalojimai buvo dėl distonijos. Schnabelis atsiminimuose mini savo „neuritą“, kurį vadina „profesine liga“.

pavojinga. Du rankos ar pirštų judesiai išoriškai gali būti panašūs, tačiau vienas jų laisvas ir lengvas, o kitas – sustingęs ir įtemptas. Vieno judesio kokybė gali būti geresnė nei kito, nors jie atrodo panašiai. Šis punktas yra svarbus, nes būtent judesio kokybė, o ne jo išvaizda lemia skirtumą tarp laisvo išraiškingo ir riboto, potencialiai žalingo grojimo.

Grojančiam fortepijonu, judesiai nėra tiesiogine prasme pasikartojantys, t. y., literaliai kartojant tą patį judesį vėl ir vėl. Skirtingais pirštais pianistai groja skirtingas natas, skirtingu dinaminio lygiu. Tai reikštų, kad iš tikrųjų kiekvienai natei, naudojami skirtingi judesiai. Net ir nedideli judesio pokyčiai gali pašalinti grojimą fortepijonu iš „repetatyvaus grojimo“ kategorijos. Tai kitokie judesiai, kitaip naudojami raumenys, skirtingos sukuriamos jėgos jungiamuosiuose audiniuose ir subtiliai skirtingi judesiai sąnariuose. Skirtingiems kompozitoriams reikalingi kitokie garsai, o tai yra ir kitokie judesiai. Saugus atlikėjas grojantis J. Brahmsą atrodo kitaip, nei grojantis J.S. Bachą ar S. Rachmaninovą. Fiziškai įsitempęs atlikėjas atrodo daugmaž taip pat grodamas viską.

Laisvas atlikėjas yra išraiškingas savo judesių įvairovė. Priešingai yra su įtampos kamuojamais atlikėjais. Jų judesiuose trūksta didesnės įvairovės, neretai judesiai tampa tiesiog stereotipiniais. Pavyzdžiui, daugelis pianistų skundžiasi pečių skausmais. Įprastai grojant jie fiksuoja, visai nepajudina savo raktikaulio arba menčių, o tai generuoja įtampą. Tačiau grodami, jie nesuvokia įtampos, nes apskritai nesuvokia savo viršutinės liemens dalies, kol skausmas priverčia atkreipti dėmesį. Ir jeigu jie išmoka išplėsti savo sąmoningumą įtraukiant vis daugiau kūno dalių, vien dėl išplėsto sąmoningumo gali pagerėti judesių ir atlikimo kokybė. Taigi dalis atsakymo į klausimą: „Kaip pagerinti savo judesių kokybę?“ – lavinant dėmesį ir sąmoningumą. Pilnas atsakymas yra sudėtingesnis. Judėjimo kokybės lavinimas apima dėmesį ir sąmoningumą kartu su kinestetinio pojūčio tobulinimu ir tikslaus, adekvataus kūno žemėlapiu nustatymu.

1.4 Kinestetinis pojūtis

Ugdant sąmoningumą gerėja pianisto judesių kokybė. Tai grįžtamasis ryšys, kurį teikia žmogaus kinestetinis pojūtis. Deja, daugelis atlikėjų net nežino, kad toks pojūtis egzistuoja. Šalia gerai pažįstamų penkių pojūčių: regos, klausos, skonio, lytėjimo ir kvapo, turime papildomą šestą pojūtį, kuris paprastai reiškia įžvalgą arba intuiciją. Žmogus turi specialias nervų galūnes, kurios dažniausiai yra sąnariuose ir jungiamajame audinyje, jos kaupia informaciją apie mūsų padėtį ir judėjimą. Nervai, kuriais ši informacija siunčiama į smegenis,

nėra tie patys nervai, kuriais perduodama jutiminė informacija apie vaizdus, kvapus, garsus, skonį ir tekstūrą. Šie nervai perduoda informaciją apie judėjimą. Todėl šį jutimo būdą tikslinga vadinti „judesio pojūčiu“, „kinestetika“ arba „kinestetiniu pojūčiu“.

Kinestetinis pojūtis informuoja mus apie mūsų kūno padėtį ir judesius, t.y. renka ir perduoda informaciją. Tačiau tai, ką darome su informacija nėra iš anksto nulemta. Galime išsiugdyti įpročius atkreipti dėmesį į informaciją arba ne. Jeigu mūsų dėmesys sutelktas kitur, kinestetinio pojūčio teikiama informacija lieka nepastebėta ir nepanaudota. Situacija labai panaši į tai, kas vyksta su kitais mūsų pojūčiais, kai sutelkiame dėmesį kitur.

Kai skambinama fortepijonu, dėmesys sutelkiamas į pirštų judesius, todėl pianistas gali visiškai nepastebėti įtampos nugaroje ir kakle. Informacija į smegenis siunčiama per kinestetinio pojūčio receptorių, tačiau tos informacijos galima nesuvokti, nes į ją paprasčiausiai nekreipiama dėmesio. Todėl informacija negali veikti kaip grįžtamasis ryšys į kurį būtų galima reaguoti atpalaiduojant nugarą ir kaklą.

Dažni atvejai, kai pianistai nežino, kad jų nugarą ir kaklą fiksuoti ir įsitempę, grojimas daug prastesnis nei galėtų būti. Jeigu turi grojimo problemų, taip pat gali nesuvokti, kad jų priežastis yra viršutinės kūno dalies įtampa, todėl ir tobulina savo atlikimą, koncentruodamiesi į pirštų darbą. Taigi, stengdamiesi pagerinti savo grojimą, jie dar labiau pablogina situaciją. Sunkiau dirbdami pirštais jie bando kompensuoti sustingimą ir tinkamų judesių trūkumą kitose kūno vietose. Toks grojimas tampa kompensacijų praktika – dalykų, kurie būtini tik todėl, kad judesių kokybė yra prasta. Ir šitaip daugelis pianistų didžiąją dalį laiko praleidžia praktikuodami kompensacijas.

II. SKYRIUS. KŪNO SUVOKIMO POVEIKIS PIANISTO TECHNIKAI. TYRIMAS

2.1 Tyrimo metodologija

Tyrimo tikslas: Atskleisti kūno suvokimo poveikį pianisto technikai.

Tyrimo metodas: Kokybinis tyrimas - interviu su LMTA profesoriais.

Tyrimo strategija: Kadangi siekiama išsiaiškinti individualių profesorių požiūrį į kūno suvokimo poveikį pianisto technikai, buvo pasirinkta kokybinio tyrimo metodika.

Tyrimo instrumentas: Respondentams buvo pateikti devyni klausimai, kurie susideda iš trijų teminių blokų:

1. Klausimai apie pianistus lydinčias traumas.
2. Klausimai apie pianisto kūno suvokimą.
3. Klausimai, padėsiantys atskleisti respondentų nuomonę apie kūno suvokimo įtaką pianisto technikai.

Tyrimo vieta, laikas: Lietuvos muzikos ir teatro akademija, 2022 metų kovo – balandžio mėn.

Tyrimo imtis: Buvo apklausti trys LMTA profesoriai pianistai. Respondentai pasirinkti tikslingai pagal savo profesijos kompetentiškumą.

Tyrimo etika: Visų respondentų dalyvavimas buvo savanoriškas. Apklausa buvo vykdoma remiantis šiais etikos principais:

1. Tyrėjas supažindino su savo darbo tema, tyrimo uždaviniais ir klausimais.
2. Tyrėjas vengė įteigti savo nuomonę.
3. Tyrėjas užtikrino, kad gauta informacija bus panaudota tik darbo tikslais ir bus garantuotas respondentų anonimiškumas.
4. Tyrėjas padėkojo interviu pabaigoje už bendradarbiavimą dalyvaujant tyrime.

2.2 Tyrimo rezultatų analizė

Klausimai apie pianistus lydinčias traumas:

1. „Kaip manote, kokios yra dažniausiai pasitaikančios pianistų rankų traumų atsiradimo priežastys?“

Pirmuoju klausimu yra siekiama išsiaiškinti kokios yra pianistų rankų traumų atsiradimo priežastys? Gauti atsakymai patalpinti į lentelę:

1 lentelė

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Pianistų rankų traumų atsiradimo priežastys	Respondentas nr.1: Blogi įpročiai, įtampa, papildomas raumenų darbas.	„Dažniausiai neteisingi pradiniai įgūdžiai, kurie neleidžia patogiai groti, dėl to atlikėjas turi prisitaikyti per nepatogumą, kuris generuoja susiveržimą ir įtampą. Taip atsiranda nenatūralūs judesiai“.
	Respondentas nr.2: Netaisyklingi, nenatūralūs kūno įgūdžiai, stresas ir įtampa, persigrojimasis, neadekvatus laikas poilsiui.	„Pradiniame etape netaisyklingas, nenatūralus kūno įgūdžių lavinimas. Vėlesniuose etapuose nerimas ir stresas prieš egzaminus arba koncertus, kurio metu atlikėjai persigroja ir nepakankamai skiria laiko savo poilsiui. Taip pat grojimas su temperatūra“.
	Respondentas nr.3 Blogi įpročiai, įtampa, forsavimas.	„Pianistinių įgūdžių stoka. Netaisyklingas įgūdžių formavimas. Įtempta rankų, sprando ir nugaros padėtis. Darbo higienos nesilaikymas, režimo neturėjimas, forsavimas ir pertempimas. Grojimas su įtampa, nesubalansuoti judesiai. Taip pat gali būti ir buitinės traumos, pavyzdžiui kėlimas kažkokių sunkumų nepatogioje padėtyje“.

Remiantis pirmojo klausimo atsakymais, galime matyti, kad pagrindinė pianistų rankų traumų atsiradimo priežastis yra įtampa. Taip pat, kiekvienas iš trijų respondentų akcentavo blogus įpročius ir pradiniame pianisto mokymosi etape netaisyklingai formuojamus skambinimo fortepijonu įgūdžius. Respondentas nr. 2 paminėjo apie nepakankamai skiriamą laiką atlikėjo poilsiui. Visi minėjo persigrojimimą, forsavimą, kuris gali būti susijęs su atlikėjo patiriamu stresu ir nerimu, arba su grojimo praktikos režimo stoka. Aktualūs pastebėjimai apie grojimą su temperatūra, mano nuomone, yra susiję su neadekvačiu atlikėjo poilsiu. Minimos buitinės traumos priklauso teorinėje dalyje paminėtoms pirmosioms arba antrosioms traumų kategorijoms.

2. „Kokiais būdais galima išgydyti pianistų traumas? Jei turite asmeninę patirtį šioje srityje – pasidalinkite...“

Antru klausimu norėta sužinoti apie egzistuojančias praktikas, kurių pagalba galima būtų išgydyti pianistų traumas.

2 lentelė

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Pianistų traumų gydymo būdai	Respondentas nr.1: Gydytojų pagalba, neteisingų įgūdžių koregavimas.	„Jeigu trauma turi įtakos fiziologiniams pasikeitimams, pavyzdžiui ganglijos arba rankų išvaržos, tuomet būtina daktarų specialistų pagalba. Jeigu trauma yra netokio laipsnio, tuomet reikia koreguoti įgūdžius. Žmogus gali įprasti groti blogais įgūdžiais, o tai vėliau tampa vis sunkiau koreguoti. Tokius pianistus dažnai lydi skausmas. Svarbus yra teisingas pradinį įgūdžių koregavimas“.
	Respondentas nr.2: Medikamentinis gydymas, ramybė, poilsis, įpročių koregavimas.	„Kreiptis į gydytoją. Priklausomai nuo traumos, tai gali būti medikamentinis gydymas, atpalaiduojančios vonios, masažai, akupunktūra. Jeigu traumos pobūdis yra pianistiškas, tuomet įpročių koregavimas, ramybė, poilsis. Svarbu groti taip, kad traumos būtų galima išvengti, o tai priklauso nuo mūsų judėjimo įpročių“.
	Respondentas nr.3 Medikamentinis gydymas, ramybė, blogų įpročių keitimas, mankšta.	„Priklauso nuo traumos tipo ir diagnozės. Tokios traumos kaip distonija turi būti gydomos medikamentiškai arba medicinine intervencija. Tokioms traumos kurios atsiranda nuo persigrojo, perforsavimo arba įtampos pirma reikalinga ramybė, po to judesių įpročių pakeitimas ir mankšta. Rekomenduoju atkreipti dėmesį į pečių sritį. Taip pat išgydžius, reikia žiūrėti kodėl trauma atsirado. Pedagogika ir gydymas turi tam tikrų paralelių. Geras pedagogas kaip ir geras daktaras turi teisingą diagnostiką ir teisingai paskirtą gydymą“.

Atsakymai liudija, kad respondentai traumas išskiria į dvi kategorijas: traumas, kurios turi įtaką fiziologijai, bei pianistams būdingos traumas. Fiziologines traumas (ganglijas, rankų išvaržas ir distoniją) turi gydyti profesionalūs medikai. Piano - atlikėjo traumas, kurių atsiradimo priežastis yra įtampa, turi būti gydomos įpročių koregavimu. Taip pat pabrėžiamas dėmesys ramybei ir poilsiui. Respondentų atsakymai sutampa su teorinėje dalyje išvardintomis traumų priežastimis.

Klausimai apie pianisto kūno suvokimą

3. „Kiek, Jūsų nuomone, yra svarbus kūno suvokimas pianisto praktikoje?“

Trečiu klausimu siekta išsiaiškinti kiek yra svarbus kūno suvokimas pianisto praktikoje ir kokią tai turi įtaką atlikėjo technikai.

3 lentelė

<i>Kategorija</i>	<i>Subkategorija</i>	<i>Patvirtinantis teiginys</i>
Kūno suvokimo svarba pianisto praktikoje	Respondentas nr.1: Svarbus, patogus grojimas remiasi į kūno suvokimą.	„Akivaizdžiai svarbus. Nuo kūno suvokimo priklauso patogūs įgūdžiai. Reikia stengtis ieškoti patogaus grojimo. Grojimo metu nekelt pečių, neprispaust alkūnių. Kūno suvokimas ir pojūtis yra labai plonas. Daug kas priklauso nuo to kaip mes jaučiame savo kūną, kaip mes jaučiame riešą, alkūnių judesį, pirštą paspaudimo metu“.
	Respondentas nr.2: Svarbus, nuo to priklauso judesių taupumas.	„Nuo kūno suvokimo priklauso mūsų taisyklingi įpročiai. Taip pat, kūno suvokimas padeda atpažinti naudingus ir reikalingus judesius. Į tai remiasi mūsų judesių taupumas. Tai yra ypač svarbu pradiniam mokymo etape“.
	Respondentas nr.3 Svarbus, tai padeda suprasti bendrus kūno judėjimo principus.	„Aš visada sakiau, mes suvokiame galva, jaučiame širdį, realizuojam kūną. Tai yra mūsų įrankis realizuoti mūsų muzikinius užmanymus. Kūno suvokimas padeda suprasti bendrus kūno judėjimo principus. Pavyzdžiui, groti riešu be amortizacijos tai yra tas pats kaip šokti tiesiomis kojomis nesulenkiant kelio arba groti greitai aukštai keliant pirštus yra tas pats kaip greitai bėgti aukštai keliant kojas. Taip pat, norint išgauti skirtingas garso spalvas, mes privalome žinoti kokią kūno dalį turime panaudoti savo grojime“.

Iš atsakymų matyti, kad visiems respondentams kūno suvokimas yra svarbus. Nuo kūno suvokimo priklauso atlikėjo gebėjimas groti patogiai. Tai padeda atpažinti naudingus ir reikalingus judesius, suprasti bendrus kūno judėjimo principus, realizuoti muzikinius sumanymus.

4. „Nuo ko priklauso pianisto judesių kokybė?“

Ketvirtas klausimas padėjo sužinoti pianisto judesių kokybės priežastis, nuo ko priklauso mūsų kokybiški judesiai, kas turi įtakos judesių kokybei.

4 lentelė

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Pianisto judesių kokybė	Respondentas nr.1: Geri pirminiai įgūdžiai, patogus grojimas, kūno suvokimas.	„Nuo gerų pirminių įgūdžių. Nuo kūno suvokimo, nuo to kiek mes patogiai jaučiamės grodami. Kokybiški judesiai padeda išreikšti muzikinę mintį ir kūrinio charakterį. Padeda realizuoti muzikines idėjas“.
	Respondentas nr.2: Trenažas, techninis išdirbimas, fiziologija, patogus grojimas.	„Nuo trenavimo. Nuo mūsų techninio išdirbimo ir nuo žmogaus fiziologijos. Taip pat, nuo to kiek mums patogiu groti“.
	Respondentas nr.3 Pirminiai įgūdžiai, judesių koordinacija, trenavas.	„Nuo bazinės mokyklos. Taip pat nuo labai tikslaus įsivaizdavimo ko nori. Vienas dalykas yra bendra judesių suma, kitas dalykas, kai tu sieki konkretaus rezultato, turi įsivaizduoti ko tu nori. Svarbu sukoordinuoti mūsų smegenų impulsą. Aš įsivaizduoju, girdžiu, duodu komandą ir mano ranką padaro. Šio kelio ištreniravimas, trenavas“.

Respondentų atsakymai itin didelį dėmesį skiria pirminiams įgūdžiams. Nuomonės sutampa, kad judesių kokybei įtakos turi ir atlikėjo trenavas. Respondentas nr. 3 pabrėžia judesių koordinaciją. Kokybiški judesiai padeda mums ne tik patogiai groti, bet ir lengviau realizuoti muzikines užduotis. Šiuos judesius reikia dėmesingai treniruoti kol jie tampa gerais įpročiais. Ypač svarbu tą daryti pradiniam mokymo etape.

5. „Kokiais būdais galima pagerinti pianisto judesių kokybę?“

Penktu klausimu siekiama atskleisti kokiais būdais galima pagerinti mūsų judesių kokybę.

5 lentelė

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Pianisto judesių kokybės tobulinimas	Respondentas nr.1: Įgūdžių formavimas, pojūčio lavinimas pratimais, adekvatus kūrinio lygis.	„Galbūt domėjimasis metodiniais darbais, kurie galėtų pagilinti mūsų žinojimą kaip įgūdžius formuoti. Tačiau daug svarbiau, mano nuomone, už žinojimą yra pojūtis. Būtent dėmesingas grojimo pojūčio lavinimas pratimais, kurie šiuos įgūdžius formuoja. Taip pat mokantis, svarbus adekvatus kūrinio lygis atitinkantis atlikėjo technines galimybes“.
	Respondentas nr.2: Trenažas, adekvatus mokymasis.	„Mano supratimu tik treniruojantis. Čia labai svarbus lėtas tempas. Taip pat, dažnai būna taip, kad kūrinys judesys yra aplamai naujas tavo kūnui. Galima sakyti kiekvienas kūrinys yra ir naujas judesys tavo kūnui. Vien tik iš teorijos nepagrosi, todėl tik treniruojantis“.
	Respondentas nr.3 Sąmoningas darbas, savikontrolė, aiškus tikslo įsivaizdavimas.	„Priklausomai nuo stadijos, iki kokio laipsnio judesiai yra neteisingi. Mano nuomone, aiškus tikslo įsivaizdavimas, nuo to priklauso kaip mes pasirinksim judesius ir kokius tam pasirinksim būdus. Jeigu yra aiški vizija, tuomet aiškios tampa ir priemonės. Įsivaizdavimas kaip kūrinys turėtų skambėti ir žinojimas ką nori padaryti. Kitas dalykas, sąmoningas darbas, užsispyrimas ir savikontrolė. Jeigu yra problemos, ypač vėlesniuose atlikėjo etapuose, kurias reikia šalinti, pavyzdžiui blogus įgūdžius pakeisti geresniais, tai tik dėmesingas ir sąmoningas darbas“.

Visi trys respondentai vieningai atsakė, kad judesių kokybę galime pagerinti tik per praktiką, savotišką treniravimą. Respondentas nr. 2 pabrėžė, jog vien tik iš teorijos nepagrosi. Taip pat įdomi mintis buvo išsakyta to paties respondento, kad naujas kūrinys tai tarsi naujas judesys mūsų kūnui. Panašiai kalbėjo ir respondentas nr. 1 sakdamas, kad vien tik žinių neužtenka. Jo manymu svarbesnis yra empiriškas prisilietimas, dėmesingas pojūčio lavinimas. Apie dėmesingumą ir sąmoningą mokymąsi daug kalbėjo respondentas nr. 3. Jis pabrėžė, kad kuo labiau problema įsisenėja, tuo vėlesnėje stadijoje ją sunkiau pašalinti. Be to, mūsų judesių kokybę gerina aiškus tikslo įsivaizdavimas, žinojimas ką nori padaryti. Būtent aiški vizija suformuoja tikslingas priemones.

***Klausimai, padėsiantys atskleisti respondentų nuomonę apie kūno suvokimo įtaką
pianisto technikai***

6. „Kaip manote, ar kūno suvokimas turi įtakos fortepijono technikos kokybei? Jei taip, tai kokią?“

Šeštuojų klausimu siekiama išsiaiškinti ar kūno suvokimas turi įtakos fortepijono technikos kokybei, kokia ji galėtų būti.

6 lentelė

<i>Kategorija</i>	<i>Subkategorija</i>	<i>Patvirtinantis teiginys</i>
Kūno suvokimo įtaka fortepijono technikos kokybei	Respondentas nr.1: Turi, garso kokybė, judesių laisvumas.	„Turi. Patogaus grojimo pojūčio lavinimui. Ypač tai atsispindi garso kokybėje. Jeigu žmogus laisvai jačiasi prie fortepijono tai ir garsas bus laisvas. Jeigu atlikėjas įsitempęs tai ir fortepijono garsas atrodytų lyg pasmaugtas“.
	Respondentas nr.2: Iš dalies turi, garso kokybė, kūno reakcija, traumų prevencija.	„Mano nuomone, iš dalies gali turėti garso kokybei ir kūno reakcijai, nes garso kokybei įtaka turi ir mūsų ausis, o kūno reakcijai - mūsų trenuotumas. Kita dalis, ko gero, būtų traumų prevencijai“.
	Respondentas nr.3 Turi, garso kokybė, judesių koordinacija, judesių mobilumas, įgūdžių formavimas.	„Be abejonės, kad taip. Tai yra įtaka garso kokybei, mūsų pianistinei technikai, išraiškos priemonėms, judesių koordinacijai ir judesių mobilumui, taip pat teisingam įgūdžių formavimui. Mes savo kūnu realizuojame pianistiškas užduotis“.

Iš atsakymų matyti, kad kūno suvokimas neabejotinai turi įtakos fortepijono technikos kokybei. Visų respondentų nuomonė sutampa - tai akivaizdi įtaka garso kokybei. Taip pat, matoma įtaka kūno judesių koordinacijai ir mobilumui. Ko gero pamatuoti kokio laipsnio įtaka yra sunku. Tai labai individualu. Pavyzdžiui, respondentas nr. 2 teigia, kad tai tik iš dalies daro įtaką mūsų garso rezultatui. Anot jo, yra ir kiti svarbūs faktoriai, kurie lemiantys garso kokybę, pavyzdžiui, mūsų gebėjimas dėmesingai įsiklausyti. Šis respondentas taip pat sako, kad kūno reakcija gali priklausyti ir nuo mūsų trenuotumo. Respondentas nr. 3 turi nuomonę, kad kūno suvokimas turi ypatingai didelę reikšmę mūsų technikos kokybei. Tai įtaka garsui, pianistiniams įgūdžiams, judesių koordinacijai, jų mobilumui ir mūsų išraiškos priemonėms. Panašios nuomonės yra ir respondentas nr. 1. Jis teigia, kad kūno suvokimas padeda lavinti patogaus grojimo pojūtį ir tas atsispindi garsiniame rezultate.

7. „Kas atskleidžia blogus, kenksmingus kūno judėjimo įpročius fortepijono technikoje?“

Septintu klausimu bandyta išsiaiškinti, kas mums padeda atpažinti blogus grojimo fortepijono įpročius.

7 lentelė

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Blogi kūno judėjimo įpročiai fortepijono technikoje	Respondentas nr.1: Pakelti pečiai, nenatūralūs alkūnių judesiai, garso kokybė.	„Įtampa, kurią galime atpažinti vizualiai. Dažniausiai tai pakelti pečiai arba neadekvatūs alkūnių judesiai, tarytum atlikėjas alkūnėmis plasnotų. Taip pat, garso kokybė“.
	Respondentas nr.2: Atlikimas, fiziologinis susikaustymas, prasta garso kokybė.	„Atlikimo rezultatas. Jeigu žmogus negali sugroti kokybiškai, galime manyti, kad atlikėjas jaučia įtampa. Tą aiškiai išduoda fiziologinis susikaustymas, stagnacija. Taip pat, įtampą ar stresą gali išduoti ir prasta garso kokybė“.
	Respondentas nr.3 Garso kokybė, kūno padėtis, pakelti pečiai, užspaustas sprandas, fiksuotas riešas, neadekvatus judesių panaudojimas.	„Iš garsinės pusės tai garso kokybė, o iš vizualinės, tai - kūno padėtis. Klasikinis atvejis - užkelti pečiai. Tai yra populiariausias įtampos rodiklis. Stambesniu planu žiūrint, tai riešo mikro judesiai. Kokią faktūrą kaip žmogus groja. Sakyčiau neadekvatūs judesiai. Visi judesiai yra naudojami, bet viename kūrinyje didelis mostas yra tinkamas, o kitame kūrinyje tai yra visiškai ne į temą. Galbūt apibendrinus, galima pasakyti, nereikalingos kūno dalių fiksacijos“.

Iš respondentų atsakymų galime matyti, kad blogus judėjimo įpročius fortepijono technikoje leidžia atpažinti du esminiai faktoriai: garso kokybė ir kūno padėtis. Įdomus pastebėjimas, kad šie du dalykai beveik neatsiejami vienas nuo kito. Prastai garso kokybei turi įtakos netinkami judėjimo įpročiai. Tą paliudija sutampanti respondentų nuomonė, kad blogus judėjimo įpročius išduoda neadekvatūs judesiai, fiziologinė įtampa ir menka garso kokybė. Respondentas nr. 3 aptarė, kokie elementai vizualiai leidžia atpažinti įtampą. Tai pakelti pečiai, užspaustas sprandas, plasnojimas alkūnėmis, nepaslankus riešas - tai nereikalingos kūno dalių fiksacijos.

8. „Kas padeda atpažinti gerus, sveikus judėjimo įpročius fortepijono technikoje?“

Aštuntu klausimu siekta sužinoti kaip ir iš ko mes atpažįstame gerus, sveikus judėjimo įpročius fortepijono technikoje.

8 lentelė

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Geri kūno judėjimo įpročiai fortepijono technikoje	Respondentas nr.1: Garso kokybė, muzikinės minties perteikimas, sedėjimo ramybė, proporcingas kūrinio atlikimo ir pianisto judesių santykis.	„Garso kokybė, muzikinės minties pateikimo kokybė. Galbūt judesių išraiškingumas, tačiau nepainioti to su teatrališkumu. Labiau, sakyčiau, sedėjimo ramybė ir judesių ekonomiškumas arba judesių panaudojimas tiek, kiek to reikalauja muzikinis kūrinys. Kitaip tariant, proporcingas pianisto kūno ir kūrinio atlikimo judesių santykis“.
	Respondentas nr.2: Optimizuotas ir adekvatus judesių panaudojimas, kokybiškas garsas.	„Vėl gi iš rezultato. Kokybiškas garsas. Jeigu atlikėjui pavyksta atskleisti sudėtingos techninės sandaros kūrinį be jokio skausmo ir įsiveržimo. Sakyčiau atitinkamas, optimizuotas judesių panaudojimas“.
	Respondentas nr.3 Garso kokybė, subalansuotas kūno paslankumas, kūno mobilumas, komfortiškumo jausmas.	„Garso kokybė, bet taip pat ir subalansuotas kūno paslankumas, dažnai painiojamas su kūno laisve. Mano manymu, mums reikia siekti kūno mobilumo, kai kūnas yra pasirengęs sureaguoti į tai, kas vyksta muzikoje. Taip pat ir asmenišką kūno prisitaikymą. Forte pijonas prie mūsų neprisitaikys. Galbūt rodiklis yra kiek mes jaučiamės komfortškai tame, ką darome“.

Remiantis respondentų atsakymais, galime pamatyti, kad gerus ir sveikus judėjimo įpročius fortepijono technikoje padeda atpažinti garso kokybė ir adekvatus kūno judesių panaudojimas. Respondentas nr. 1 išskiria dėmesį judesių proporcingumui. Jo manymu, adekvatūs judesiai yra tokie judesiai, kurių panaudojimas yra proporcingas muzikinio kūrinio atlikimui. Respondentas nr. 2 antrina, jo nuomone tai atitinkamas, optimizuotas judesių panaudojimas. Respondentas nr. 3 pabrėžia subalansuotą kūno paslankumą, kuris, jo nuomone, dažnai painiojamas su laisvo kūno sąvoka. Jo nuomone, gerą atlikėją galima atpažinti iš kūno judesių mobilumo, jo gebėjimo sureaguoti į tai, kas tuo metu vyksta muzikoje.

9. „Kokia literatūra, koncepcija ar suvokimas padarė įtaką Jūsų techniniam tobulėjimui?“

Devintu ir paskutiniu klausimu siekiama išsiaiškinti kokia literatūra, idėja ar koncepcija padarė įtaką respondento asmeniškam techniniam tobulėjimui.

9 lentelė

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Literatūros, idėjos arba koncepcijos įtaka respondento asmeniškam techniniam tobulėjimui	Respondentas nr.1: V.Majorovo ir S.Taco knyga - Muzikanto rankos, Bacho muzikos literatūra, Pedagogų įtaka.	„Iš literatūros man stiprų poveikį turėjo Majorovo ir Taco knyga. Majorovą aš asmeniškai pažinojau, galiu pasakyti, mūsų draugystė bei jo knyga supažindino mane su pianistiškomis traumomis ir pagilino mano sąmoningumą. Taip pat, esu skaitęs ir begalės kitų knygų, tokių autorių kaip Neihauzo, Feinbergo, Jozsef Gat ir t.t. iš kurių prisirinkdavau viena ar kitą idėją. Beabėjo mano pedagogų įtaka. Man sunku atsakyti, kadangi vieno dėstytojo ar vienos tokios knygos nebuvo, kuri ženkliai mane pakeistų. Iš visų susirinkdavau visko po truputi. Gal studijų metais, prisimenu, daug teko groti Bacho muzikos, ko gero tai irgi turėjo teigiamos įtakos mano techniniam tobulėjimui“.
	Respondentas nr.2: V.Majorovo ir S.Taco knyga – Muzikanto rankos, pedagogo įtaka, asmeniškasis ieškojimas ir eksperimentavimas, muzikinė savianalizė.	„Iš knygų, tai Majorovo knyga, kurią labai rekomenduočiau. Ši knyga puikiai supažindina pianistus su traumomis, jų priežastimis ir įmanomais gydymo būdais. Taip pat, mano pedagogo įtaka. Kita vertus, man yra sunku atsakyti, kadangi, mano nuomone, nėra tokios knygos ar mokytojo, kuris išgydytų ir parodytų universalų grojimo modelį. Čia yra individualus darbas ir asmeniškasis prisitaikymas eksperimentuojant su kiekvienu kūrinium atskirai. Mano atveju, sakyčiau, nuolatinis ieškojimas, eksperimentavimas ir savianalizė“.
	Respondentas nr.3 Įgūdžių savianalizė, V.Majorovo ir S.Taco knyga – Muzikanto rankos, pedagogų įtaka, kitų atlikėjų analizavimas, nuolatinis ieškojimas ir mokymasis, atvirumas eksperimentavimui, maksimalaus organiškumo ir natūralumo siekimas, kūno dinamiškumas.	„Mano nuomone tai yra suma įvairiausių dalykų. Seminarai, straipsniai, įvairios knygos. Rankioji iš visur viską po truputį. Asmeniškai man, tai labai didelė įgūdžių savianalizė. Iš literatūros lietuvių kalba rekomenduočiau Majorovo ir Taco knygą apie muzikanto rankas. Be abejonės, man, mano dėstytojų įtaka. Taip pat, kitų atlikėjų analizavimas. Sveikas dalykas, kurį rekomenduočiau, tai gero pianisto judesių stebėjimas sulėtinant vaizdo įrašą arba padidinant vaizdo įrašą, kad lengviau išsiurėtų subtilesnius judesius. Taip, kad vieno atsakymo neturiu. Vienos stebuklingos knygos ar taisyklės nėra. Mano nuomone, tai nuolatinis ieškojimas ir mokymasis. Nebijoti būti atviram eksperimentams ir siekti kūno dinamiškumo, maksimalaus organiškumo ir judesių natūralumo“.

Visi trys respondentai mini V. Majorovo ir S. Taco knygą „Muzikanto rankos“. Ši knyga, jų nuomone, nuosekliai supažindina pianistus su egzistuojančiomis rankų traumomis. Galima išvelgti ir kitą vyraujančią visų respondentų nuomonę – nėra vienos stebuklingos knygos, kaip ir pedagogo, mokymo modelio ar universalios idėjos kaip reikėtų skambinti fortepijonu. O tai reiškia, kad asmeniškam technikos tobulėjimui būtina įgūdžių savianalizė. Be abejo, pradiniam mokymo etape didžiulę įtaką turi pedagogas, tačiau vėlesniuose etapuose, norint techniškai ir muzikaliai tobulėti, yra būtina savianalizė ir eksperimentavimas. Tą aiškiai paminėjo respondentas nr. 2 ir plačiau papasakojo respondentas nr. 3. Nepaprastai svarbu būti atviram eksperimentams, ieškoti ir siekti kūno dinamiškumo, organiškumo ir judesių natūralumo. Nemažiau naudingas ir kitų atlikėjų analizavimas. Apibendrinus galima teigti, kad tai yra nuolatinis mokymasis ir savęs stebėjimas, patogių judesių ieškojimas ir eksperimentavimas.

IŠVADOS

1. Tyrimo duomenys liudija, kad pagrindinė pianistų rankų traumų priežastis yra įtampa. Ji atsiranda dėl nepatogios kūno padėties, pernelyg didelės raumenų jėgos, statiškos veiklos, tuo pačiu metu veikiamos priešingos raumenų sąveikos. Tai blogi kūno judėjimo įpročiai, dažnai pasireiškiantys pianisto veikloje.
2. Traumos gydymas priklauso nuo traumos kategorijos. Jeigu tai medicininė būklė, liga ar trauma atsiradusi dėl patempimo ar lūžio – reikalinga kvalifikuotų specialistų pagalba ir jų paskirtas medikamentinis gydymas. Jeigu trauma atsirado dėl neadekvačių kūno judėjimo įpročių – reikalingas poilsis ir profesionalus judesių koregavimas.
3. Judesių kokybė priklauso nuo gerų judėjimo įgūdžių, kurie paprasčiausiai nesukelia įtampos. Tokie judesiai yra mobilūs ir paslankūs, leidžiantys kūnui reaguoti į tai, kas vyksta muzikoje.
4. Blogi kūno judėjimo įpročiai yra atpažįstami iš kūno padėties: pakeltų pečių, įveržto kaklo, fiksuoto riešo. Bet koks fiziologinis susikaustymas, stagnacija arba nereikalinga kūno dalių fiksacija, neadekvatūs judesiai, kurie generuoja pernelyg didelę įtampą, pianistui yra labai žalingi.
5. Geri kūno judėjimo įpročiai atpažįstami iš kūno paslankumo. Adekvatus kūno judesių panaudojimas nesukeliantis įtampos, optimizuotas ir proporcingas kūno judesių panaudojimas atitinkantis kūrinio atlikimo reikalavimus.
6. Tyrimo hipotezė pasiteisino. Kūno suvokimas turi teigiamą poveikį pianisto technikai. Jis padeda suprasti bendrus kūno judėjimo principus, realizuoti muzikinius užmanymus. Kūno suvokimo dėka formuojami patogūs įgūdžiai, gerėja pianisto judesių kokybė, kas padeda išvengti įtampos ir traumų.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Aleskovsky Ruth ir M. Simon Robert (2000) – The Repetitive Strain Hand Injury Handbook: An 8-Step Recovery and Prevention Plan.
2. Breithaupt Rudolf (1909) – Natural piano technique vol. 2.
3. Bree Malwine (1997) – The Leschetizky Method.
4. Crosby Gilmore (2015) – Fight Fly or Freeze.
5. Fink Seymour (1992) – Mastering Piano Technique.
6. Giesekeing Walter ir Leimer Karl (1972) – Piano Technique.
7. Hofmann Josef (1976) – Piano Playing with piano questions answered.
8. Lhevinne Josef (1972) – Basic Principles in Pianoforte Playing.
9. Mark Thomas (2003) – What every pianists needs to know about their body.
10. Matthay Tobias (1903) – The Act of Touch in all its diversity.
11. Matthay Tobias (1905) – The First principles of pianoforte playing.
12. Mathay Tobias (1908) – Relaxation studies.
13. Matthay Tobias (1932) – The Visible and Invisible in piano technique.
14. Moran Mary ir Golandsky Edna (2008) – Basic Alignment and Rotation Book.
15. Stannard Neil (2014) – Piano Technique Demystified.
16. Ortmann Otto (1929) – The Physiological mechanics of piano technique.
17. Ortmann Otto (1925) – The Physical Basis of Piano Touch and Tone.
18. Tacas Samuelis ir Majorovas Vladimiras (2005) – Muzikanto rankos
19. Tacas Samuelis ir Majorovas Vladimiras (2015) – Dirbančios rankos.
20. Taubman Dorothy (1986) – Choreography of the hands (DVD).

PRIEDAI

Struktūruoto interviu klausimai fortepijono pedagogui:

I. Klausimai apie pianistus lydinčias traumas:

1. Kaip manote, kokios yra dažniausiai pasitaikančios pianistų rankų traumų atsiradimo priežastys?
2. Kokiais būdais galima išgydyti pianistų traumas? Jei turite asmeninę patirtį šioje srityje – pasidalinkite...

II. Klausimai apie pianisto kūno suvokimą:

3. Kiek, Jūsų nuomone, yra svarbus kūno suvokimas pianisto praktikoje?
4. Nuo ko priklauso pianisto judesių kokybė?
5. Kokiais būdais galima pagerinti pianisto judesių kokybę?

III. Klausimai, padėsiantys atskleisti respondentų nuomonę apie kūno suvokimo įtaką pianisto technikai:

6. Kaip manote, ar kūno suvokimas turi įtakos fortepijono technikos kokybei? Jei taip, tai kokią?
7. Kas atskleidžia blogus, kenksmingus kūno judėjimo įpročius fortepijono technikoje?
8. Kas padeda atpažinti gerus, sveikus judėjimo įpročius fortepijono technikoje?
9. Kokia literatūra, koncepcija ar suvokimas padarė įtaką Jūsų techniniam tobulėjimui?

Dėkoju už atsakymus