

ANNA ŠMIDT - ŠKLOVSKAJA

# O VÝCHOVĚ PIANISTICKÝCH NÁVYKŮ



## **PŘEDMLUVA PŘEKLADATELE**

*Překlad této publikace je určen všem, kteří se profesionálně zabývají hrou na klavír, výkonným umělcům, učitelům, studentům. Chce být jakýmsi návodem, jak racionálně cvičit a vyvarovat se zbytečným onemocněním hracího ústrojí.*

*V závěrečném dodatku této knihy uvádím názory a způsoby léčby fenomenálního léčitele tohoto století pana pátera Františka Ferdy. Zároveň děkuji za nezištnou odbornou pomoc docentce JAMU paní Aleně Vlasákové.*

**Jaroslav Pruner**

*Sušice, 15. října 1994*



## PŘEDMLUVA

*Tato publikace byla vydána podle materiálů přednášky, kterou A. Šmidt - Šklovskaja přednesla na Vsesvazových pedagogických čteních v roce 1958. V textu byly provedeny některé úpravy - doplňky a vysvětlivky - na základě pokynů, které A. Šmidt - Šklovskaja obvykle sdělovala při výuce svým žákům. Cvičení jsou sestavena podle druhů techniky a podle úkolů, které mají plnit. Kapitoly, které následují za první přípravnou kapitolou (Základy tvoření tónu) a za kapitolou druhou (Obloukovité pohyby) jsou uspořádány v určité posloupnosti, ale není je nutné v tomto pořadí studovat. V každé kapitole jsou cvičení řazena postupně od snadnějších k obtížnějším a žáci mohou pracovat současně na cvičeních stejné obtížnosti, zaměřených na různé způsoby techniky.*

*Anna Abramova Šmidt - Šklovskaja (1901 - 1961) byla začátkou vynikajícího pedagoga Felixe Blumenfelda (1863 - 1931). Po absolutoriu petrohradské konzervatoře vyučovala na jedné z hudebních škol v Petrohradě. Mimořádným pedagogickým talentem získala velkou autoritu v hudebně - pedagogických kruzích. Byla pověřena vedením seminářů při metodickém kabinetu v Petrohradě. A. Šmidt - Šklovskaja měla vzácnou didaktickou intuici, schopnost působit na všechny stránky žákovy osobnosti, v harmonickém souladu rozvíjela jeho muzikální a pianistické vlastnosti, vštěpovala kulturu „slyšení“, rozvíjela tvůrčí iniciativu a uvědomělý vztah k práci. Všestranný pedagogický talent A. Šmidt - Šklovské se projevoval i kouzlem podivuhodného charakteru, taktem a ohleduplností. Vlastní způsob práce autorky - to je systém principů organizace a zdokonalování pianistického ústrojí, založený na dokonalém pochopení jeho vlastností a funkčních možností. Cílem její veškeré práce bylo napomoci každému žákovi, aby se individuálně přizpůsobil nástroji a naučil se samostatně uvědomovat a kultivovat své optimální pocity při cvičení.*

*Metody A. Šmidt - Šklovské jsou zevšeobecněním jejich osobních zkušeností. Nemohou být považovány za jediné možné. Jsou však prověřeny dlouholetou pedagogickou prací autorky i řady jejích žáků, a proto jsou cenné.*

**G. Minsker**

*(předmluva zkrácena překladatelem)*

## ÚVOD

Co mne vedlo k tomu, abych se zabývala profesionálními chorobami pianistů a hledáním racionálních postupů při hře?

Především vlastní onemocnění rukou, a kromě toho v době mého studia, kdy jsem vyučovala i dosti časté případy, kdy fyzická nepohoda a profesionální onemocnění byly pro nadané pianisty překážkou při jejich interpretační činnosti.

Pedagogy by mohly zajímat příčiny mého onemocnění. V dětství mne učili, abych hrála s přitisknutými lokty u těla, s prsty jako drápy, nehybnými statickými rukama, zápěstí a ruka byla napjatá. Sluch jako východisko vyučovacího procesu se nedoceňoval.

S narůstáním obtížnosti repertoáru se objevila únava, silná bolest v rukou. Vnější projev mé hry byl virtuózní, ale moje vnitřní pocity byly téměř nesnesitelné. Lékaři, ke kterým jsem se obracela o pomoc mi ji poskytnout nemohli, neboť se domnívali, že se jedná o onemocnění nervového původu.

Při hledání způsobu, jak se zbavit fyzických potíží, dostala jsem se v roce 1922 na petrohradskou konzervatoř, na přednášku profesora Ivana Ivanoviče Kryžanovského, jež se týkaly anatomie a fyziologie člověka. Zde jsem se seznámila s anatomickým uspořádáním ústrojí a racionálními principy pianistických pohybů. Na I. I. Kryžanovského se obraceli studenti trpící profesionálními chorobami. U každého jednotlivého případu pozorně zkoumal příčiny onemocnění, nemocnému je vysvětlil a léčil speciálními postupy.

Díky I. I. Kryžanovskému jsem poprvé pocítila, jak příjemné a pohodlné jsou volné, přirozené pohyby, nenapjaté paže i celé tělo. Bylo však zapotřebí delšího času, trpělivosti a vytrvalosti, abych mohla změnit dřívější nesprávné návyky.

Vyučování na moskevské konzervatoři ve třídě profesora Felixe M. Blumenfelda, který projevoval o mé vyléčení značný zájem



a prostudoval Kryžanovského knihu, mi pomohlo přizpůsobit své znovu získané pocity a postupy v praxi umělecké interpretace, nabýt lehkost, hloubku prožitku a různorodost barev. V této době jsem již dokázala samostatně analyzovat svůj stav a opravit pohyby, pokud byly nevhodné.

Později v době Velké vlastenecké války jsem pokračovala ve studiu anatomie a fyziologie ústrojí pod vedením profesora voroněžského lékařského institutu doktora lékařských věd N. I. Odnoralova.

Ještě za pobytu na moskevské konzervatoři, ale i po jejím absolvování v roce 1928, ale i na různých učilištích, kde jsem působila, pomáhala jsem odstraňovat nejrůznější onemocnění studentům a kolegům.

Opírala jsem se o znalosti a interpretační návyky získané v době studia i o vlastní dlouhodobé pedagogické zkušenosti. Pokusila jsem se vypracovat systém postupů a cvičení, jež by se mohla stát základem výuky racionální techniky. Do tohoto systému jsem zařadila i některé postupy mých učitelů - profesorů F. M. Blumenfelda, I. A. Turčinského a I. I. Kryžanovského. Moje vlastní praxe mne přesvědčuje o účelnosti a potřebnosti tohoto systému.

Vědecky opodstatněná, racionální technika je v klavírní hře stejně nezbytná jako u jiných oborů interpretačního umění. Technické nedostatky ochuzují uměleckou stránku přednesu a brzdí další vývoj žáka. Z různých možností „technické nedokonalosti“ jsou nejhorší ty, které vedou až k profesionálnímu onemocnění rukou. Nejsou vzácné případy, kdy při opětovném onemocnění lékaři pianistovi doporučují změnu profese. Není třeba zdůrazňovat, že pro hudebníka, který miluje své povolání, znamená zanechání činnosti těžké psychické trauma.

Ve většině případů jsou profesionální onemocnění rukou pianisty stejně jako i nedostatky v technice výsledkem neúspěchu některého článku výchovy pianisty. Praxe ukazuje, že nejčastější problémy jsou v nesprávném pracovním postupu.

Špatné návyky mohou mít různé příčiny. Jedním z nich je nekontrolovatelný reflex, ke kterému může docházet v procesu výuky žáka, přičemž často v samém počátku výuky (např. některé děti se křečovitě chytají klávesy, zvedají ramena, napínají záda, šíjí, svaly v obličeji).

Skrytá napětí při hře, pokud pedagog v čas nezjistí, mohou přecházet v návyk a mohou se stát základem nepřírozené hry. Opakem se stává, že pedagog nepochopí některé přirozené postupy žáka, který se podvědomě přizpůsobuje nástroji, a zaujímá k nim záporné postoje (např. pružnost někteří pedagogové zaměňují za sevřenost). Někdy jsou žákovi od počátku výuky vštěpovány zbytečné pohyby.

Stává se, že je podceňována speciální příprava. Tvrdí se, že různá cvičení a pozornost věnovaná postupům a pocitům odvádí žáka od hudby. V důsledku toho se žákovi od samého počátku nedostane základních znalostí, které jsou zapotřebí při interpretaci složitějšího repertoáru. To má za následek, že po určité době dochází k rozporu mezi uměleckým rozvojem žáka a jeho technickými možnostmi. V budoucnu se tento rozpor může prohlubovat nesprávným výběrem repertoáru. V obtížnějších skladbách, na které žák není připraven, musí jeho hrací ústrojí vykonávat nepřiměřenou práci, což má negativní následky pro ruce, v kterých pociťuje bolest.

Pokud v takových případech lékař doporučí procedury a gymnastiku, které nesouvisejí s pohyby pianisty, potom mají dočasný účinek, zpravidla pouze do té doby, než pianista opět začne cvičit, neboť špatné návyky vedou k oněm bolestivým projevům. Efektivní může být pouze léčení s následujícím opravením, v mnohých případech úplnou přestavbou pianistických postupů.

V zájmu výuky přirozené racionální techniky musí pedagog znát vrozené možnosti hracího aparátu. Musí umět analyzovat žákův stav, chápat a vycítit co mu vadí, které pohyby jsou mu nepříjemné, tak, aby mu mohl včas pomoci - neboť žáka jeho pocity během hry vůbec nezajímají a on sám často není schopen postřehnout napětí.



Chci vyvarovat před jednou velmi často opakovanou chybou - není možné vyžadovat ve všech případech přesné postavení rukou nebo přesný pohyb, i když racionální, nelze spoutávat žákovu iniciativu a za všech okolností prosazovat své řešení. Žák bude muset nacházet i své vlastní způsoby hry a postupy.

Postupy je třeba prezentovat živě a přitažlivě tak, aby se žák sám přesvědčil o jejich správnosti a vhodnosti prostřednictvím vlastních pocitů. Na tom, jak aktivní je jeho smysl a sluch, a jak uvědoměle k práci přistupuje, v mnohém závisí jeho pokrok. Jasně vytyčený cíl mobilizuje pozornost, vede k odpovědnosti, samostatnosti a probouzí zájem o cvičení.

A na závěr o průběhu klavírní lekce. Laskavá a tvůrčí atmosféra ve třídě napomáhá klidnému rozpoložení žáka, který rychleji opravuje nedostatky, více si věří a tudíž hraje i s větším elánem. Nechť se stanou pedagogovým heslem slova K. S. Stanislavského: „Jednodušeji, lehčeji, výše, veseleji!“<sup>1)</sup>

---

<sup>1)</sup> Besedy K. S. Stanislavského ve studiu Velkého divadla v letech 1918 - 1922. Zapsala zasl. um. RSFSR K. E. Antarova, Moskva 1952, str. 27

## ORGANIZACE PIANISTICKÝCH POHYBŮ

Hra na klavír jako veškeré práce vyžaduje určitou svalovou námahu. Hrát ochablýma rukama je stejně nemožné, jako dělat cokoli jiného. Pro úspěšnou práci pianisty je třeba pružného aktivního tonusu svalů. Celkové rozpoložení pianisty by přitom mělo být optimistické, povznesené, mělo by vyzařovat klidnou sebedůvěru a radost.

Pohyby žáka směřujeme tak, abychom u něho vypěstovali správný vztah ke klávesnici, ke strunám, to je vztah ke klavíru jako ke „zpívajícímu nástroji“.

Klávesy se nebudeme dotýkat nehtem, ale měkkým polštářkem prstu - buď celým, nebo pouze jeho částí, podle toho, jaký tón chceme zahrát. Takový dotek umožňuje zachovat celistvost v konečcích prstů a je jednou z podmínek zpěvnosti. Při pocitu pružného odporu klávesy se budeme snažit, abychom na klávesu zbytečně netlačili, abychom netvořili tón údery a nárazy.

Při volbě postavení prstů je nutné vzít v úvahu individuální anatomii žákovy ruky a též konkrétní zvláštnosti znění a faktury hudební skladby - např. zpěvná kantiléna, nebo velké rozpětí akordů, skladby v tóninách s mnoha černými klávesami, které je lépe hrát méně zaokrouhlenými, nataženějšími prsty, zejména je-li ruka malá.<sup>1)</sup> Takové prsty nesmějí ztrácet pevnost konečku a schopnost stáhnout se. Rychlé pasáže na bílých klávesách je naopak lépe hrát více zvedanými a zaokrouhlenějšími prsty.

Poloha prstů má být taková, abychom ji mohli vždy a snadno změnit. Konečky prstů v tomto tvaru nesmějí ztratit pevnost, prsty

---

<sup>1)</sup> Mnozí známí pianisté dávali přednost častějšímu využití delších a více roztažených prstů, které pohodlně spočívají na klávesnici. J. Gát předpokládá, že právě pohodlnost takového tvaru prstů se řídili při výběru tóniny někteří romantičtí skladatelé. Zde je vhodné připomenout počáteční „polohu“ ruky F. Chopina. (J. Gát: Die Technik des Klavierspiels - Corvina Budapest 1956).



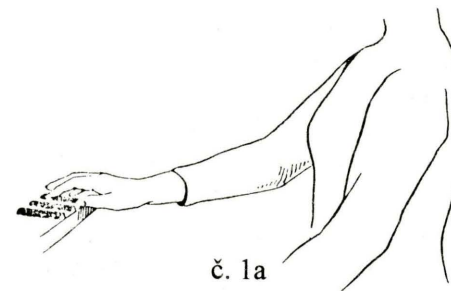
pak nesmějí ztratit schopnost stáhnout se do zaokrouhleného stavu. Příliš natažené prsty se těžko stahují, ohnuté a zaokrouhlené jsou ve druhém článku. Proto je nejvhodnější přirozený, lehce zakulacený tvar prstů umožňující jak snadné stažení tak i snadné „otevření“ a „zavírání“ (t. j. zdvih a spuštění prstu ke klávesám).

Nejpřirozenější jsou pohyby „celých“ prstů, které pracují z „dlaně“ - stejně jako když uchopíme předměty a nástroje. Těchto pohybů se aktivně zúčastní mezikostní dlaňové svaly, které ohýbají základní kloub, a tím i celý prst, který přitom pracuje jako dlouhá páka. Tyto svaly jsou při práci pianisty velmi důležité. J. Gát jejich rozvinutí pokládá za hlavní podmínku zručnosti.

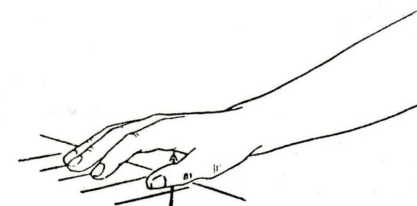
Kromě dlaňových ohybačů se práce prstů zúčastní ohýbací svaly nehtových a prostředních kloubů, které se nacházejí na spodní straně předloktí (od prstů a ruky po loket) a natahovací svaly, které se nacházejí na jeho týlové straně. Všechny ohýbací svaly jsou mnohem silnější než natahovací svaly, což je patrné na tvaru ruky, když je oslabená, a proto musejí nést větší pracovní zatížení. Podcenění tohoto vztahu může způsobit profesionální onemocnění. Zvýšené zátěže, která může způsobit onemocnění, jsou natahovací svaly vystaveny např. při hře se zaokrouhlenými prsty, při napjatém hraní akordů: napětí natahovacích svalů je pocíťováno jako napínání na týlu ruky. Proto je třeba hrát tak, abychom necítili hřbetní stranu ruky.

V zápěstí jsou kromě svalů ohybačů základních kloubů též mezikostní svaly, za jejich přispění dochází k roztažení. Roztažení se nesmí provést násilným napínáním natahovačů a natahování „blan“ mezi prsty. Musí být přirozené, jinak tkáň zbytní a sílí a snižuje se pružnost ruky. Roztažení je třeba pocíťovat v dlani.

Vše co bylo řečeno o práci prstů a stavbě ruky, je třeba vzít v úvahu, při volbě tvaru ruky na klávesnici. Pravděpodobně optimální tvar ruky je takový, že se ruka opírá nikoli o „dlaňové klouby“, nýbrž dále o měkkou část prostředku dlaně s mírně se svažující pružnou „klenbou“. „Dlaňové klouby“ nevystupují, ale též nejsou propadlé (obr. č. 1). Pružná klenba dlaně dokáže snést velké zatížení.



č. 1a



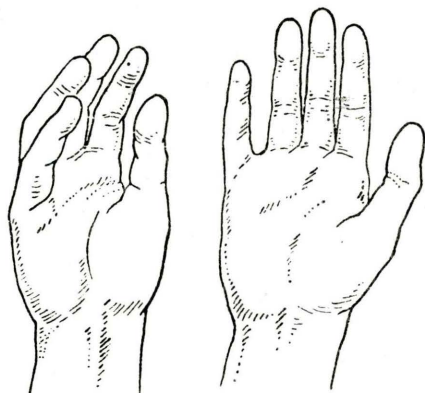
č. 1b

Opora o vyvstávající „dlaňové klouby“ je méně žádoucí, poněvadž pak má ruka poněkud fixovaný tvar, kdy se dlaň smršťuje a práce prstů je zatížena.<sup>1)</sup>

Široké rozložení dlaně, které podmiňuje nezávislost prstů, umožňuje dosažení zpěvného, zvukového tónu.

Zvlášť je třeba zmínit se o úloze palce. Je mimořádně nezávislý tím, že má schopnost opačného postavení vůči jiným prstům i dlani a schopnost pohybu od ní na značnou vzdálenost. Nejpřirozenější postavení palce je lehce stranou od dlaně, ale tak, aby se mohl lehce přiblížit k ostatním prstům (jako když chceme něco uchopit). Dlaň je u palce široká, rozevřená (jako na obr. č. 2b, ne jako na obr. č. 2a), svaly mezi zápěstními kůstkami palce a ukazováčku jsou měkké, nenapnuté. Palec pracuje zlehka bez námahy. Malík

<sup>1)</sup> Každé roztažení vždy vyžaduje opačnou činnost - stažení; díky střídání této činnosti je zachována pružnost svalů a regenerace jejich pracovní činnosti.



č. 2a

č. 2b

má též v dlani zvláštní skupiny svalů. Silné svalstvo malíku a palce jim umožňuje stahování a roztahování. Správné využití této vlastnosti při hře arpeggií, oktáv, akordů umožňuje stahovat prsty ze široké polohy a umožňuje také pohodlně měnit polohu ruky na klávesnici.<sup>2)</sup> Při otáčení ruky a střídání poloh je vhodné držet

palec a malík téměř v paralelním postavení.

Velkou úlohu při práci pianisty hraje paže, která umožňuje změnu poloh na klávesnici. Praxe dokazuje, že nejvhodnější a nejpřirozenější jsou ty pohyby, které jsou prováděny „celou paží z ramene“.<sup>3)</sup> Největší přesnosti a usměrnění pohybu je dosažitelné, když se paže nerozčleněná od těla po konečky prstů - nachází v postavení, kdy nemá nikde ostré úhly. Ty vyvolávají napětí a hrubost ve zvuku, (přitom se vyhýbáme takovým krajnostem jako přitisknutí, svěšené nebo nepřirozeně nadnesené lokty). Je lepší když je paže lehce odtazena od těla - abychom v podpaží cítili vzduch. Takový způsob práce vylučuje zbytečné, neodpustitelné pohyby, které „odvádějí“ od pocitu kontaktu s klávesnicí.

<sup>2)</sup> Dlaňové klouby jako opora klenby jsou jen vnějškovým znakem. Stabilita klenby může být držena i bez toho, aby výrazně vystupovaly.

<sup>3)</sup> Pohyby v ramenním kloubu, díky jeho polokulovitému tvaru, mohou být prováděny téměř všemi směry, a proto jsou i nejpřesnějšími pohyby, jaké ruka může provádět. Právě takto šijeme, navlékáme nit do jehly, utíráme nádoby atd. Tyto pohyby jsou opodstatněné staletými zkušenostmi člověka a konáme je podvědomně.

Takové pohyby jako např. izolované pohyby ruky od zápěstí bez zapojení horní části paže, jsou mnohem nepřesnější a mohou vyvolat nežádoucí „dřevěné a plácavé“ zvuky. Pohyby ruky od zápěstí doplňují zejména pohyby předloktí a nadloktí. Paže hraje prakticky ne „od ramene“, ale „od těla“, nebo jak obrazně a přesně říkají v baletu „z těla“.

Hlavní zatížení přitom nesou nejsilnější a nejdolnější svaly nadloktí, zad, hrudi a pletence ramenního. Tyto svaly mají důležitou úlohu při hře na klavír, zpevňují a drží v rovnováze ramenní klouby, drží paži na potřebné úrovni a usměrňují ji.

Ohnuté, shrbené držení těla znesnadňuje jejich práci. Proto zvládnutí držení těla je prvořadým úkolem v prvopočátku klavírní výuky žáka. Základním pocitem při správném držení těla má být pocit „osy“, která prochází podél zad, prohnutí trupu, podpory celého těla křížovými svaly. Lopatky přitom přiléhají, hrud' je otevřená, široká, ramena jsou spuštěna. Je lépe, když se nezvedají a jsou v průběhu hry v klidu (při baletu jsou ramena v klidu při veškerých obrazech). Těžiště prochází vertikálně trupem. Takovéto držení těla umožňuje stabilní sezení a dává možnost uvolněných pohybů do různých stran. Při těchto pohybech jsou rameno a celé tělo lehké a poddajné. Podpora zádočnými svaly je jednou z nejdůležitějších podmínek neúnavnosti hracího ústrojí.

Držení hlavy vzhůru, podmíněné správným držetím těla, umožňuje sledovat hru jakoby ze strany, slyšet tón nikoli „u klavíru“, ale „ze sálu“, kontrolovat se. Pohyby hlavy jsou nenucené, umožňují pohled na libovolnou vzdálenost a libovolným směrem.<sup>4)</sup>

Správnému držetím těla napomáhá práce nohou - správné opírání, které kromě toho umožňuje povstat při vrcholech, čímž se zvyšuje i opření o klávesnici.

<sup>4)</sup> Velký význam takového držení hlavy přikládal N. Metner (Povsednevnaia rabota pianista i kompozitora - Moskva 1963 str. 45). U některých pianistů to souvisí s potřebou slyšet se z dálky, povznést se nad „práci“ a soustředit se na skladbu - její znění.



Nejvhodnější sezení by bylo takové, které by umožnilo vstát kdykoli bez předchozí přípravy a nebo nadzvednout ohnuté nohy a zůstat ve vertikální poloze bez zaklonění.

Paže je udržována nejen zádovními svaly, ale též vlastními „dolními“ svaly (zejména silnými svaly ramenní kosti).<sup>5)</sup> Uspadňují práci „horních“ svalů, které nesou váhu paže a chrání ji před únavou. Je to důležité zejména při zvedání paže, která přitom spočívá na pomyslné podpěře, postupující od dlaně až k trupu.

Podpora dolních svalů reguluje váhu paže, která přechází na klávesy, dává paži pružnost a lehkost, závisí na ní pracovní tonus (t. j. svalové napětí). Pružnost pracovního napětí (tonusu) závisí na takovém stavu rukou a paží, při kterém jimi jakoby „protéká tón“ z těla přes prsty a klávesy do strun. Interpret má dojem, jako kdyby klávesnice „hrála sama“ a on přitom jen naslouchal, cítil, zlehka ji ovládal a ruce téměř nevnímal. Takovýto stav rukou a vůbec celého organismu budeme nazývat „vodivostí tónu“. „Vodivost tónu“ - to je především nepřítomnost sevřenosti, fixací, křečí - stav naprosté volnosti, stav úplného splynutí pianisty s nástrojem. Interpret a nástroj jakoby se staly jedním organismem, prsty jsou „prodloužené struny“, dlaně je prodloužením prstů a předloktí a celá paže prodloužením dlaně. Tělo „podává“ ruku klávesnici - strunám.

<sup>5)</sup> V anatomii jsou svaly paže označovány jako „přední“ a „zadní“, vychází se z polohy člověka, stojícího se spuštěnými pažemi, obrácenými dlaněmi dopředu (zde se, podle dohody, označují jako „horní“ a „dolní“ v souladu s postavením rukou pianisty na klavíru - hudebníci tomu budou rozumět). „Dolními“ svaly na této straně ruky myslíme svaly ruky, která je otočena směrem dolů.

## GYMNASTIKA

Abychom si připravili hrací ústrojí a celý organismus k práci, je vhodné provést řadu gymnastických cviků. Navrhovaná cvičení aktivizují a upevňují svalstvo, které se účastní pianistovy práce. Napomáhají získat a udržet správné držení těla a prospívají správnému vzájemnému působení všech hracího aparátu.

1. Uvolnění švalů šíje, paží, ramenního pásu. Zvedáme se na špičky a pomalu zvolna s nádechem zvedáme nenapnuté paže nahoru. Ruce od zápěstí volně visí. Potom lehce paže rozpažíme a zároveň s výdechem se trochu ukloníme dopředu a ztěžka se pustí uvolněné paže dolů. Svěsíme i hlavu. V této pozici necháme paže volně se houpat, dokud se nazastaví.

2. Volné otáčení hlavy (vpravo, vlevo, nahoru, dolů, kroužení hlavou) za účelem uvolnění svalů šíje. Dbáme na správné držení těla.

3. Dýchací cvičení. V průběhu hry na klavír je velmi důležité klidné a tiché dýchání, nezadržujeme dech zejména ve vrcholech skladby. Podmínkou správného dýchání je správné držení těla. Zásadně nezdviháme ramena, nadechneme se tak, aby se plíce maximálně naplnily vzduchem a hrudní koš se rozšířil. Výdech pozvolný, tichý a úplný. Po krátké pauze následuje opět vdech. Při tomto cvičení si pro sebe počítáme.

4. Pocítíme prohnutá záda, ramena nezvedáme, zatřeseme pěstmi zvednutými vzhůru (týlovou stranou vpřed, pohrozíme jimi). Toto cvičení pomáhá pocítit „zapojení“ rukou, paží celého těla.

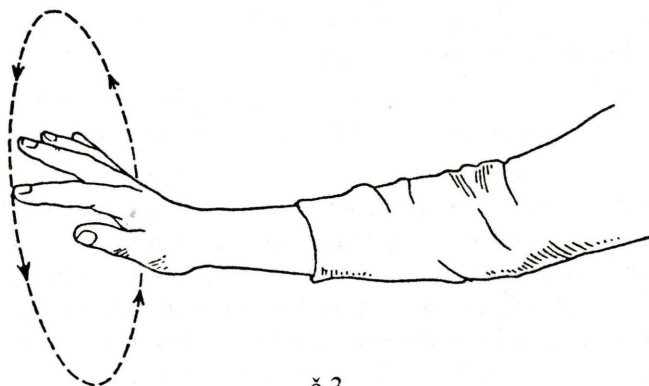
Při hraní cvičení č. 5 a 6 je důležité cítit podporu křížových svalů a dolních svalů. Poněkud natažené paže držte přitom zlehka odtažené od těla. Jejich vrchní část bychom neměli cítit. Ramena nezvedejte.

5. Držíme před sebou palcem a ukazováčkem imaginární kapesník. Paže jsou lehké, spočívají na „podpěře“, loket je lehce pokrčen. Otáčíme kolem „osy“ vpravo a vlevo.

6. Střídání výše opory rukou (obr. č. 3 „podlaží“). Ruce klidně spočívají na kolenou. Při počítání na „raz“ je položíme na víko klavíru, na „dva“ je přeneseme na desku pro noty a na „tři“ opět na víko, „čtyři“ - na kolena. Všechny pohyby provádíme přirozeně a plynule. Při zvedání rukou nespouštíme lokty.

Při cvičení č. 7 - 9 budeme pociťovat celou paži od těla do konečků prstu jako jednu páku, která pracuje „z ramene“.

7. Kreslíme ve vzduchu libovolné kružnice - postupně druhým, třetím, čtvrtým a pátým prstem, prst cítíme jako prodloužení ruky (celá ruka je jako jeden „dlouhý prst“).



č.3

8. Kruhové pohyby paží do různých stran. Dbáme na správné držení těla, nezvedáme ramena. Paže jsou soustředěné, lehké.

9. Obraty pažemi nataženými dopředu, dlaněmi vzhůru - hrou - dlaněmi dolů. Při otáčení paží kolem podélné osy dobře pociťujeme práci svalů ramenní kosti.

10. Aktivní supinace a pronace - otáčení předloktí kolem podélné osy (supinace - obrat směrem k malíku, pronace směrem k palci). Spolu s předloktím se otáčí i ruka od zápěstí. Supinaci

a pronaci může provádět i celá paže. Pohyby imitují zašroubování a vyšroubování žárovky, odemykání a zamykání dveří. Supinaci a pronaci - stranné pohyby a otáčení pianista využívá při hře rozkladů, tremol, figurací.

11. Supinace a pronace volně spuštěných rukou. Takovéto pohyby, zejména supinační obrat, velmi dobře uvolňují ruce.

Následující cvičení napomáhají správné práci prstů a posilují svalstvo, které se jí zúčastní.

12. Cvičení s míčem. Při tomto cvičení dbáme na správné držení těla. Paže pracuje „z těla“, její křivka je lehce zaoblená. Nadloktí a předloktí pociťujete jako protažení dlaně.

a) Chytáme míč jenou rukou, vyhazujeme nahoru.

b) Přehazujeme míč obloukem z jedné ruky do druhé.

c) Pouštíme míč a hned ho stejnou rukou chytáme, aniž by dopadl na zem (ruka je obrácená dlaní dolů). Ruku neohybáme v zápěstí, míč chytáme hbitě a lehce.

d) Totéž, ale míč pouštíme jednou rukou a chytáme druhou. Koordinujeme pohyby s rytmem - je možno cvičit při hudbě. Cvičení s míčem prospívá obratnosti, rychlosti reakcí. Uchopovací cvičení rozvíjí ohybače prstů, zejména ohybače základních kloubů.

13. Cvičení pro posílení dlaňových ohybačů prstů. Výchozí postavení obr. č. 4a. Prohneme dlaň, opíráme se o spodní dlaňovou část druhého - pátého prstu - obr. č. 4b a odrážíme se prsty od opory pružnými pohyby. Po odrazu se prsty „sbalí“. Nesmíme zvedat zápěstí jako na obr. č. 4c. Dlaň pociťujeme jako prodloužené předloktí, prsty jako pokračování dlaně. Prohnutí nepřeháníme, pružné jsou zejména prsty. Při procvičování nespouštíme palec dolů, nenatahujeme a netiskneme k dlaní. Je pociťován jako v jedné rovině s ní. Práci „celého prstu z dlaně“ můžeme pociťovat v následujících cvičeních.

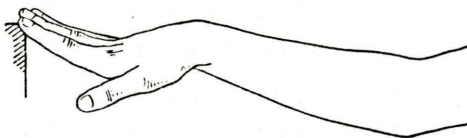




obr. 4a



obr. 4b



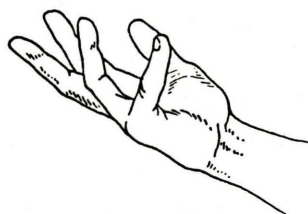
obr. 4c

14. Lehce, bez námahy „otvíráme“ a „zavíráme“ současně všechny prsty, dlaň se jakoby uprostřed ohýbá, prsty „rostou z dlaně“. Totéž pocítujeme při dalším cvičení.

15. „Pojď ke mně“. Ohýbáme směrem k sobě „z dlaně“ každý prst zvlášť kromě palce (dvakrát). Prst je „celý“, „neláme“ se v kloubech. Provádíme toto cvičení bez veškerého napětí, pomalu i rychle, nejlépe s nataženou paží.



obr. 5a



obr. 5b

Cvičení 16 - 18 dávají pocit pohyblivosti a lehkosti prstů.

16a. Lehce a přirozeně máváme všemi prsty, podobně jako mávají při loučení děti.

16b. Přípravná cvičení na repetici. Vibrační pohyby prstů při natažených pažích. Vibrace prochází celou paží do těla. Ruce natažené dopředu jsou nesené „podpěrou“ a zády. Ramena nezvedáme. Rozkmit pohybů je minimální. Rukou od zápěstí dolů pocítujeme jako pokračování předloktí.

Vibrace napomáhá naprostému uvolnění ruky od veškerého napětí a křečí a je základem repetiční techniky.

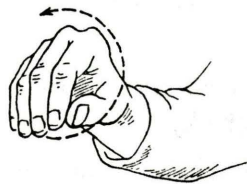
Natahovače se trénují obtížněji nežli ohybače. Posílení natahovačů dosáhneme pomocí cvičení, která „rozevírají“ prsty a dlaň (dlaň se nejlépe „otevívá lusknutím“).

17. Dáme prsty k sobě (jako když navlékáme nit) a pak rychle a lehce bez jakékoli námahy je rozevřeme (jako když se rozletí chmýří pampelišky). Ruka je lehká a může také „vzlétnout“ zároveň s prsty. Po „vzlétnutí“ prsty volně „padají“. Vyvarujeme se napětí natahovačů na vrchní straně ruky, pocítujeme dlaň, která se úplně „otevívá“. Cvičení se účastní pouze prsty, ruka od zápěstí se neohýbá ani nenatahuje. Cvičení se snadněji provádí na kolenou, jako kdybychom z nich shazovali pomyslná smítka. Při jeho provádění dobře pocítujeme oddělené prsty.

18. „Kartáček“. „Shazování smítek“ z kolen „rozevírání se“ lehkými prsty a potom rychlý zpětný pohyb k sobě - prsty se přirozeně přibližují, jako kdyby snímaly a lehce zachycovaly nějaký předmět bez váhy. Ruka od zápěstí se neúčastní. Dlaň je rozevřená.

19. Přípravná cvičení k oddílu „Roztahování“. Ruce položíme na kolena, vejřovitě oddalujeme a přibližujeme prsty. Jako kdybychom žehlili šaty. Prsty se nanatahují, pohybují se bez námahy, jako samy od sebe. Zápěstí nezvedáme. Dlaň se dotýká látky, tření o látku napomáhá vnímat její roztahování a zužování.

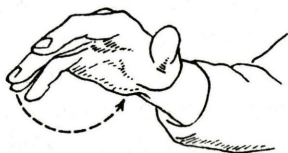
20. Vějířovité rozevření prstů ve vzduchu kruhovitým pohledem od sebe se současným rozevřením dlaně. Při návratu do výchozího postavení se prsty sblíží, ukazováček se dotýká palce. Provádíme cvičení pouze prsty, neotáčíme v zápěstním kloubu nebo kruhovitými rozšiřujícími se pohyby paží, které chápeme jako jeden celek.



obr. 6a



obr. 6b



obr. 6c



obr. 6d

21. Kruhové pohyby palce. Dbáme na to, aby palec prováděl pohyb zlehka, bez napětí, a aby svaly mezi dlaňovými klouby palce a ukazováčku zůstaly měkké. Palec neohýbáme v kloubu a nenapínáme ruku.

22. Cvičení pro získání pocitu pohyblivosti palce:

a) „Válíme“ pomyslné chlebové kuličky prsty 1 - 2, 1 - 3, 1 - 4, 1 - 5.

b) Zlehka přitiskneme polštářky prstů 2 - 5 k palci, jako kdybychom je ohmatávali.

23. Cvičení pro získání pocitu kontaktu dlaně s klávesnicí. Hladit dlaní klávesnici od černých kláves k bílým a k sobě.

24. Cvičení pro získání správné opory. Posadíme se bokem ke klávesnici (zavřené) nebo ke stolu a položíme celou paži dlaní dolů na víko klavíru (nebo na stůl). V pololeže se opíráme o rameno (máme na mysli ramenní kost). Postupně ji nadzvedáme a přenášíme oporu z ramene na předloktí, z předloktí na dlaň a dlaňovou část prstů a odtud na konečky prstů 2 - 5 (jakoby stojíme na prstech). Takto se „všechny části paže do sebe přirozeně zapojují a zvuk se „přelévá“ ze zad do konečků prstů. Prsty se samy přitom jakoby opírají o střed široké dlaně. Také zápěstí pociťujeme jako „široké“, je poněkud níže nežli „klenba“ (viz. obr. č. 1). Důležité je, aby měkce pružilo když na ně shora zatlačíme. Prověřujeme pevnost opory - paže, od konečků prstů až k tělu musí být pružná.

Abychom posílili pružnost paže, je užitečné provádět následující cvičení.

25. Výchozí postavení je stejné jako u cvičení č. 13 (viz. obr. č. 4a). Opíráme se o spodní stranu prstů. Paže volně pruží. Můžeme se opřít i o celou dlaň, v tom případě pociťujeme, jak váha spočívá na paži.

Následující cvičení uvolňují ruce (jejich váhu „přenášíme“ na dlaň).

26. Poklepávání dlaní na víku klavíru na různých místech. Cvičení provádíme celou paží, neohýbáme ji v lokti. Cvičení aktivuje ramenní svaly ramene. Napomáhá pocítit oporu o dlaň a je vhodné je střídat s cvičením č. 24. Poklepávat na víko můžeme s použitím různé síly - zlehka i s rozmachem. Můžeme též poklepávat střídavě dlaní, pak hřbetem ruky tak, aby pracovaly svaly předloktí a ruce a paže se ještě lépe uvolňovaly.

27. Rychle a zlehka tleskáme, přitom kreslíme rukama před sebou kruh. Dlaně držíme blízko u sebe, ramena a ruce jsou naprosto volné. Ruka a předloktí tvoří jeden celek. Cvičení prospívá přirozené hře staccata a též oktávového a sextového vibráta.



28. Obloukovité přenášení paží po víku, které zakrývá klávesnici (přípravné cvičení k „Obloukovitým pohybům“). Přenášíme obě paže obloukem od středu víka na samý okraj. Musíme cítit zádové a spodní svaly paží. Ruce pokládáme dlaněmi na podložku a musíme pociťovat přenášení jejich váhy na víko. Ruka od zápěstí nahoru nevykonává žádné samostatné pohyby.

Položení ruky na „podpoře“ (spodních svalech) není vždy jedinou možností. Někdy je zapotřebí využít veškerou volnou váhu paže. V tom případě visí celou svou vahou na pevném konečku prstu.

29. Zachytneme se za víko konečky prstů (jen měkkými polštářky a neprohýbáme klouby), držíme se konečky prstů a přitom pociťujeme volné zavěšení paží. Rozkýváme paži do všech stran - prsty se nefixují.

Abychom se přesvědčili, že pevný koneček prstu udrží váhu paže, můžeme žákovi říci, aby se zachytil svými konečky prstů za pevné konečky prstů učitelových, a rozhoupáme tento spojený „visutý most“.

30. Cvičení pro nohy. Přesnost a jemnost pedalizace závisí v mnohém na uvolnění noze a postavení nohy na pedálu. Jestliže tlačíme napjatou nohou, klesá pedál příliš hluboko a v důsledku toho není pedál včas a zcela zdvižen. Pedalizace je nečistá. Aby k tomu nedocházelo, je třeba se pevně opírat o patu a nechat chodidlo a koleno volné. Je lépe tisknout nikoli pouze prsty nohou (tehdy může noha z pedálu sklouznout, a abychom ji udrželi, musíme ji napínat), ale i částí chodidla mezi středem a klouby prstů (blíže k nim). Abychom na pedál nedupali, musí být chodidlo jakoby slito s pedálem a pracovat v neustálém kontaktu s ním. Opora o patu, zcela volná noha a správný dotyk umožňují zlehka, tiše a s velkou přesností stlačovat pedál, nakolik je třeba a jak často je třeba.

Provádějí se cvičení:

a) Odkláníme volně koleno do stran, opíráme se přitom o patu.

b) Zlehka vibrujeme chodidlem.

c) Chodidlem kolem pedálu točíme.

d) Natáčíme chodidlo doprava a doleva.

## CVIČENÍ U NÁSTROJE

Práce na těchto cvičeních není samoúčelná, je třeba se na ni dívat jako na prostředek získání nikoli mechanické, ale hudebně chápané techniky. Cvičení jsou spjata s hudbou (týkající se různých druhů techniky a rozmanitých způsobů hraní tónů) a postupně přecházejí k práci na skladbě.

Cvičení jsou krátká a lehce zapamatovatelná, jejich provádění žáka neunavuje a neotupuje jeho pozornost.

Cvičení jsou prospěšná jen tehdy, jestliže jsou prováděna přesně, povrchnost zde není přípustná. Práce vyžaduje soustředění.

Abychom si ověřili, že v těle není napětí, je užitečné se po určité době pootočit, vstávat, sedat si atd., aniž bychom přerušili hru.

Hlavním kritériem správné práce je kvalita tónu. Seběmenší napětí, nepohodlí, únava se okamžitě projevuje na kvalitě tónu. Přirozený, volně nesený tón svědčí o nepřítomnosti napětí v rukou.

Všechna cvičení je třeba provádět postupně, od jednoduchých k složitějším, vhodně dávkovat každodenní práci a pro každého žáka vybírat ta cvičení, která právě nejvíce potřebuje. Sled nácvičení je individuální. Po gymnastice je vhodné přejít k první části, protože je základem a klíčem k cvičení dalších částí. Paralelně je možné provádět počáteční postupy druhé části a jednoduchá cvičení jiných způsobů techniky. Některá cvičení jsou obtížná a s dětmi je cvičit nebudeme.

## ZÁKLADY TVOŘENÍ TÓNU ÚHOZY

### Přípravná cvičení

Přípravná cvičení pro získání pracovního „tónusu“. Vezmeme z podstavce na noty libovolný předmět, položíme ho na kolena a pak zpět na podstavec. Toto cvičení nás psychologicky naladí

na tvoření tónu přirozeným způsobem, nikoli nějakým zvláštním, nezvyklým.

1. Hraní jednoho tónu („opora tónu“). Počítáme do „čtyř“. Před počátkem cvičení a v pauzách (tři - čtyř) leží ruce klidně na kolenou. Při počítání „raz - dva“ hrajeme tóny postupně jednotlivými prsty napřed jednou rukou, potom současně oběma rukama, klidně, beze spěchu. Hrajeme v pomalém tempu, abychom stačili vyslechnout doznění struny. Neustále sledujeme kvalitu tónu - musí být znělý a vyrovnaný u všech prstů.

Cvičíme i na černých klávesách, kvůli svalovému pocitu při zdvihu paže a pohodlném umístění ruky na klávesách (klávesnice je pod dlaní). Abychom pochopili „vodivost tónu“, zvedneme před prováděním tohoto cvičení paže nahoru a vnímáme lehkost - jejich váha jakoby stékala do zad. V okamžiku provedení úhozu musí být pocit opačný, váha paže se přenáší do zad do konce prstu a dále do klávesy.

Varianta: úhoz jednoho tónu z různých výchozích postavení a ve spojení s jinými pohyby. Aby kvalita tónu odpovídala sluchové představě (zpěvný, sytý, „kulatý“ tón), naučíme se zahrát tón naráz, bezprostředně, jednoduše pohybem, neboť jakékoli úzkostlivé zaměřování a zastavování vyvolává křeče. Proto se učíme tvořit tón z různých výchozích poloh: s rukama za zády, s rukama za hlavou, zahrát tón při vstávání ze židle po kroužení rukou kolem sebe a pod.

2. Přenášení rukou z jedné opory na druhou, která je v jiné výši. Úhoz provádíme seshora i zdola. Pociťujeme podporu dolních svalů paže, na kterých jako by spočívala, a též oporu kříže. Paže jsou lehké, soustředěné. Výchozí postavení - ruce na kolenou. Při počítání „raz“ položíme ruce seshora na podstavec pro noty, „dva“ - vezmeme tón, „tři“ ruce zpět na kolenou, „čtyř“ - zahrájeme tón. Hrajeme zvlášť i oběma rukama. Ruce přenášíme přirozeně, jako když je pokládáme na stůl.



### 3. Prověrka opory a „vodivosti“ tónu.

a) Nehrající rukou se „pohoupáme“ shora na hřbetě předloktí hrající ruky a nadloktí hrající paže a vnímáme, jak je paže pružná a „propouští“ tón do klávesy.

b) Volnou rukou lehce nadzvedneme loket, nadloktí a předloktí hrající ruky, abychom prověřili jejich lehkost; přitom se ruka, předloktí a rameno vzájemně jakoby propojují.

### 4. Ověření volnosti ruky a nehrajících prstů.

a) Zahrajeme tón jedním prstem, ostatními lehce a bez napětí zavibrujeme ve vzduchu nebo poklepeme po klávesách, opřený prst přitom zůstává pevný a poloha ruky na klávesnici se nemění. Neustále pocítujeme uvolněnost zápěstí. Dbáme též o to, aby palec „odpočíval“.

b) Opíráme se o prst a lehce rozevřeme (bez natahování) volné prsty a potom je vrátíme do výchozího postavení, „klenba“ a tvar ruky se nemění! Tón musí znít po celou dobu. Rozevření pocítujeme v dlani.

### c) Prověření pevnosti konečku prstu.

Zavěsíme se paží za koneček prstu a druhou paží se jí snažíme stáhnout. Klouby opěrného prstu neprohýbáme, držíme se na „polštářku“.

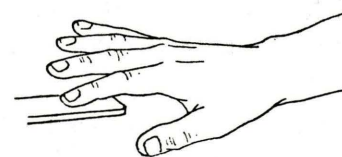
5. „Ponoření se do klávesnice“. (Cvičení, která předcházejí oddílu „Rozložení“). Zahrajeme tón na černé klávese lehce zaokrouhleným prstem, prověříme oporu a kvalitu znění.

Při počítání „raz - dva“ pomalu, jako když žehlíme, směrem od sebe „noříme“ prst do hloubi klávesnice (netlačíme na klávesu). Dlaň se přitom rozšiřuje, prsty se vějířovitě roztahují (obr. č. 7a, 7b). Zápěstí se nezvedá jako na (obr. č. 7c) - pocítujeme jeho šíři a volnost. Spolu s prstem se do hloubi klávesnice „noří“ dlaň a celá paže. Po celou dobu pocítujeme prohnutá záda. Rozšíření se nesmí přehánět. Prsty se nenatahují, rozestupují se přirozeně, bez veškeré námahy. Při počítání „tři - čtyř“ se vrací do výchozího

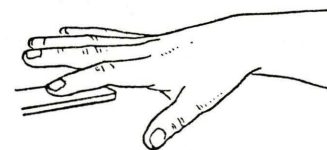
postavení a zpětně se k sobě přibližují. Klávesu nepouštíme, ale křečovitě nedržíme. Dbáme o to, aby tón stále zněl. Cvičení provádíme postupně každým prstem jednou a oběma rukama. Po celou dobu cvičení je třeba zachovávat stejnou a pružnou „klenbu“ a širokou dlaň u zápěstí. Při rozšiřování dlaně se roztahují a procvičují zlehka „dlaňové klouby“, ale cvičení nepřeháníme, aby prsty nebyly oslabeny. Při návratu do výchozího postavení „dlaňové klouby“ příliš nezvedáme. Opřený prst se příliš „neprolamuje“ v prstových člancích. Dbáme také na polohu palce, který nespouštíme.



obr. 7a



obr. 7b



obr. 7c

Toto cvičení nejen rozvíjí rozpětí, ale též je perspektivní pro ovládnutí kvality tónu a prstové techniky. Při správném provádění

nastane pocit „protékání“ tónu přes tělo, paži, roztaženou měkkou dlaň a prst do klávesnice, jako kdybychom se dotýkali struny a mýjeli dřevěné části nástroje. Postup „ponoření“ do klávesnice s natažením celé paže (roztažení prstů tu není nutné) můžeme využít při kantiléně.<sup>6)</sup>

Míra ponoření závisí na charakteru a intenzitě znění, kterého chceme dosáhnout. Tento postup může být užitečný i při čistě technickém procvičování prstů, protože roztažení dlaňových kloubů při ponoření do klávesnice napomáhá uvolnění prstů, jejich nezávislosti.

6. Přenesení opory od prstu k prstu (toto cvičení může sloužit nácviku k repetiční technice) - je jako zpomalený filmový záběr repetice. Zahrajeme tón a nepatrným pohybem u kláves, aniž bychom zvedali ruku (od zápěstí dolů), ji přenášíme v horizontální rovině (téměř legato) z prstu na prst. Prsty nevykonávají žádný pohyb. Nosný plný tón přechází od malíku k palci a naopak. Pociťujeme klávesnici pod širokou „klenbou“ dlaně, klávesu nepouštíme. Tato cvičení hrajeme zvlášť a oběma rukama s postupným zrychlováním a zpomalováním tempa. Při zrychlení se vyhneme uspěchanosti.

7. „Vzlétnutí“ a „přistání“ na opěrném bodě („lusknutí“).<sup>7)</sup> Roztahujeme dlaň a lehce se odrážíme polštářkem prstu od klávesnice („odhazujeme smítka“ všemi prsty zároveň). Prst se „otvírá“ z výchozího postavení na klávese, při kterém s ní jakoby splývá v žádném případě ne pohybem shora. Cvičení (not. příloh. č. 1) se hraje nenásilně bez prudkých pohybů a natahování natahovačů - prsty se „rozletí“ jakoby samy od sebe.

<sup>6)</sup> Za tímto účelem můžeme využít i opačného postupu - pohybu k sobě, „získávání“ tónu ze „dna“ klávesy. I v tomto případě je třeba zachovat pocit vodivosti tónu.

<sup>7)</sup> Uvedené označení neznamená, že tvoříme tón trhnutím. Máme na mysli lehkost a rychlost prstů, jak tomu bývá při „lusknutí“ (viz cv. 17, Gymnastika).



atd.

Dbáme aby se při odrazu a „vzlétnutí“ nezvedalo zápěstí a nedocházelo k prudkým pohybům. Hrajeme všemi prsty postupně, ruka se od zápěstí neúčastní. Cvičení můžeme provádět:

a) Celou rukou, která „vzlétá“ a klesá zároveň s prsty; takováto lehká ruka je vhodná např. při interpretaci Mendelssohnova „Scherza capriccioso“ fis-moll, úryvek z klavírní skladby „Pantalon a Kolombina“ z „Karnevalu“ R. Schumanna.

b) Pouze prsty, které zlehka „vylétají“ a rychle „klesají“. Lehké „švelečící“ prsty, jsou zapotřebí při interpretaci Griegova „Motýlka“, v pasáži Andante v prvním koncertu S. Prokofjeva, tajemných tónů v osmé části „Kreisleriana“ R. Schumanna.

8. Cvičení, které se nazývá „kartáčkem“ (not. příloh. č. 2). Popis provedení viz cv. 18 - „Gymnastika“).



Hrajeme zlehka, pouze prsty, bez účasti ruky od zápěstí. Ruka je pohotová. Neztrácejte citlivost konečku prstu a zásadně „dojděte ke struně“. Prstoklad je stejný jako u předchozího cvičení.

9. „Vzletné“ pohyby („lusknutí“) na jedné černé klávese. Varianta prstokladu: 1 - 2, 2 - 3, 3 - 4, 4 - 5 a naopak 5 - 4, 4 - 3, 3 - 2, 2 - 1.

10. „Vzletné“ pohyby na pěti bílých nebo na pěti černých klávesách (viz. př. 1). Prstoklad: 1 - 1, 2 - 2, 3 - 3, 4 - 4, 5 - 5 a zpět. Varianta: „Vzletné“ pohyby v sekundových intervalech (not. příloh. 3). Levá ruka hraje od C<sub>1</sub> v opačném směru.





Toto cvičení hrajeme na tónech stupnice nahoru a zpět každou dvojicí prstů (1 - 2, 2 - 3, 3 - 4, 4 - 5). Při „vzletném“ přenášení z klávesy na klávesu se „vzletem“ jednoho prstu a přistáním druhého se prsty snadno odtahují jeden od druhého (což pocítujeme i v dlani). Proto je vhodné použít tato cvičení před nácvikem legata (se začátečníky).

11. Legato v sekundových progresích - krátké obloučky po dvou notách - trochej (not. příloh. č. 4). Hrajeme v kvintovém rozsahu nahoru a zpět. Můžeme hrát totéž i s přenášením přes stejnou dvojici prstů jako u předchozí varianty. Legato hrajeme bez přehnaného pohybu rukou. Pocítujeme v dlani, jak prst předává tón druhého prstu, a posloucháme, jak jeden tón přechází v druhý.



Rozvedení vychází „z dlaně“, lehkým „hladivým“ pohybem polštářku „celého prstu“ směrem k sobě. Přenos z jedné dvojice tónů na druhou provádíme obloukem, ale u kláves. Levá ruka hraje v opačném směru.

Hraní stupnicových posloupností jedním prstem (cvič. 12 a 13).

12. Stupnicové posloupnosti v protipohybu v rozsahu oktávy (not. příloh. č. 5) hrajeme postupně každým prstem v pomalém tempu (palec při jeho úhohu odkláníme). Cvičíme v různých tóninách, vláčně, plavně, plynule. Přenášíme paži z klávesy na klávesu klouzavým pohybem těsně u klávesnice, podle možností se blížíme legato.



Pro začátečníky je lepší hrát toto cvičení paží shora, nikoli klouzavým pohybem. Hrajeme s oporou, pocítujeme, jak paže při úhohu každého tónu odpočívá. Přenášení paže z klávesy na klávesu napomáhá hledání správné míry námahy a váhy, které jsou zapotřebí při dosažení přirozeného, vyrovnaného znění všech tónů stupnicové řady. Nejdůležitější je pocit paže při vedení stupnicové linie. Při tomto cvičení cítíme klávesnici pod dlaní (jako kdybychom po ní přejížděli).

Hraní různých posloupností jedním prstem může být využito jako prstokladová varianta při práci na skladbě, zejména je tento přístup užitečný při rychlém tempu. Pokud v obtížné pasáži nevzní některé jednotlivé tóny, je možno hrát pasáž jedním prstem, celou paží. Odpočinek je na každé jednotlivé klávese, paže napomáhá vyrovnat znění všech změn v pasáži, což se potom projeví při návratu ke správnému prstokladu.

13. „Procházka“ (not. příloh. č. 6). Cílem cvičení je nácvik lehkosti, svižnosti, pružnosti prstů a celé paže.



Levá ruka hraje v opačném směru. Hrajeme každým prstem postupně v různých tóninách přes dvě oktávy a zpět ve svižném tempu. Dbáme na kvalitu a vyrovnanost tónu, uvolněné nadloktí. Cvičíme lehkým pohybem, jakoby poklepem, blízko klávesnice; ruka od zápěstí je v klidu.

Koneček prstu je pevný, „účinný“, prozkoumávající klávesu (ale bez napětí). Dlaň je rozevřená, nehrající prsty jsou lehké, živé, vibrující zároveň s hrajícím prstem. V notách - sledujeme uvědomělé vnímání opory a „vodivosti“ tónu.



14. Lehké svižné staccato (not. příloh. č. 7). Hrajeme pružnou, lehkou rukou, jako kdybychom něčím zblízka „posypávali“ klávesnici. Pohyby prstů jsou zcela neznatelné. Ruka a předloktí tvoří jeden celek. Sekvence hrajeme chromaticky.



15. Pětiprstová cvičení na černých klávesách (not. příloh. č. 8). Opačný pohyb začíná od vrchní noty, levá ruka hraje o oktávu níže v paralelním pohybu.

Toto cvičení hrajeme různými způsoby:

- non legato (pohybem od sebe - se ponoříme do klávesnice, a pohybem k sobě - jako kdybychom klávesu hladili, avšak pevným prstem „dobývající“ tón);

- portamento (celou paží shora, jako kdybychom ji pokládali na klávesnici);

- staccato („posypávající“, „poklepávající“ - viz. viz cvič. 14);
- lusknutí (pouze vzlet, bez „přistání“; po vzletnutí se paže vrací dolů, aby zahrála následující tón zespoda);

- kartáčkem (dvakrát opakovat každý tón);

- legato (legato hrajeme klidným, neznatelným pohybem prstů, blízko ke klávesám, pohyb cítíme v dlani).

Tón je pлавný, není trhavý. Ruka od zápěstí se může lehce natáčet v horizontální rovině podle obrysu melodie - k malíku a zpět.

Na černých klávesách spočívají prsty co nejpohodlněji.

Varianta: stejné cvičení hrajeme jedním prstem (tento postup je popsán ve cvič. č. 12). Hrajeme skoro legato bez zbytečných pohybů.

16. Pětiprstové posloupnosti provádíme na bílých klávesách stejným způsobem jako na černých. Ve stupnici C-Dur, nahoru a dolů.

Cvičení 17 - 18 - přiblížení palce k malíku. Cvičíme nejen při hraní rozkladů, tremol, akordů a oktáv, ale i při polyfonii: dva hlasy, hrané jednou rukou tvoří blízký interval, bývá často účelné, kvůli lepšímu odlišení hlasů, hrát prsty, které jsou od sebe vzdáleny. Navrhovaná cvičení rozvíjejí i tzv. „pocit malíku“ (G. Neigauz).

17. Melodie je hrána palcem a malíkem, druhý, třetí, čtvrtý prst jsou zaokrouhlené v pěst, ruka je široká.

18. Sblížení a vzdalování palce a malíku s „vkládáním“ dlaně do klávesnice (not. příloh. č. 9a, 9b).



Noty, které se opakují, hrajeme jedním pohybem v klávesách („když jdeme ke strunám“) - těsně u klávesy nenecháme ji zvednout. Při cvičení pocítujeme podporu svaly kříže. Malík a vnější strana předloktí jsou téměř v jedné linii, která prochází od struny klavíru celou paží. Při zmenšení vzdálenosti mezi palcem a malíkem nezvedáme zápěstí a dlaň, nezužujeme dlaň (u zápěstí), která zůstává poněkud roztažená.



## OBLOUKOVITÉ POHYBY

„Nejkratší vzdálenost mezi dvěma vzdálenými body na klávesnici je křivka“.<sup>8)</sup> Obloukovité pohyby jsou nejracionalnější při skocích, vrzích, „přeletech“, přenášení rukou na velké vzdálenosti. Tyto pohyby zabezpečují velkou přesnost strefování se na správné klávesy a lehkost provedení (úsilí je třeba vyvinout jen při „vyslání“ paže, dále se už pohybuje setrvačností). Při horizontálním přenášení paže se narušuje plynulost, nepřetržitost pohybu, dochází k přerušovanému pohybu, zpomalování. Pohyb je méně uvolněný, neboť k horizontálnímu vedení paže je zapotřebí většího úsilí.<sup>9)</sup>

Při přednesu se uplatňují i kruhové pohyby paže, při kterých působí centrální síla, která též zabezpečuje neúnavnost a výdrž.

Navrhovaná cvičení napomáhají volné orientaci na klávesnici, přispívají ke svalovému citění vzdálenosti. Při procvičování kontrolujeme své pocity; neustále vnímáme prohnutá záda a dolní svalstvo přenášející paži, která působí jako křídlo, a při pomalém přenášení jakoby „obejme“ vzdálenost; na opěrných bodech odpočíváme a prověřujeme pružnost paže, „vodivost“ tónu; dbáme o to, aby se společně s paží nezvedalo rameno (nadloktí) a ruka zůstala v klidu bez zbytečného houpání; nemáváme s ní, pociťujeme ji jako prodloužené předloktí; při rychlých skocích paže zachovává celistvý tvar. Všechny pohyby jsou úsporné a přesné.

<sup>8)</sup> G. Nejgauz: *Ob iskusstve fortepiannoj igry* (Moskva - Muzgiz 1957 - str. 151).

<sup>9)</sup> Výjimku představují rychlá přenášení těsně u klávesnice - např. cvičení Skrjabina na rychlé akordové sledy při větších vzdálenostech - viz Nemenova-Lunc: *Úryvky ze vzpomínek na Skrjabina* v knize „Otázky klavírního přednesu“ (Moskva 1965), W. Bardas ve své knize „Psychologie techniky hry na klavír“ doporučoval v podobných případech přenášet paži rychlým horizontálním pohybem a předem si připravit ruku na příslušné klávese.

### 1. Velký oblouk:

a) Přenášíme každou paži zvlášť širokým obloukovitým pohybem (pravou nahoru, levou paži v protipohybu, od středu klávesnice). Cvičíme postupně každým prstem.

b) Cvičíme totéž s návratem k počátečnímu tónu. Tón hrajeme s dobrou oporou, zpěvně bez přízvuků. Dbáme na postavení ruky od zápěstí a palce. Hrajeme klidně, plynule, odpočíváme na klávese.

2. Části oblouku (not. příloh. č. 10). Cvičíme zvlášť pravou rukou nahoru, levou rukou opačným směrem, postupně každým prstem na bílých a černých klávesách. Cvičení hrajeme lehce, vesele, svižně. Dlaň je široká, jakoby se na klávesnici shora pokládala. Je možné i pomalejší tempo.



### 3. „Veselý oblouk“ (not. příloh. č. 11).

a) Obloukovité skoky o oktávu výše a zpět. Cvičíme opět každým prstem postupně, zvlášť (levá ruka od C1 o oktávu níž). Ruka je lehká a pružná jako míč. Máme pocit, že hraje sama.



b) Tytéž skoky přes dvě oktávy.

4. „Létavý oblouk“ (not. příloh. č. 12). Na čtvrtovou notu „vzlet“, na půlovou notu „přistání“.



Levá ruka cvičí totéž od malého c směrem dolů. Cvičíme jedním prstem a také následujícím prstokladem jedním směrem: 1 - 2, 1 - 3, 1 - 4, 1 - 5, opačně 5 - 4, 5 - 3, 5 - 2, 5 - 1. Varianta prstokladu: 1 - 2, 2 - 3, 3 - 4, 4 - 5, zpět 5 - 4, 4 - 3, 3 - 2, 2 - 1. Toto cvičení lze hrát též s „přeletem“ přes dvě oktávy oběma rukama současně v protipohybu. Při „vzletu“ se z rozevřené dlaně všechny prsty rychle vějířovitě „otevírají“. Prst hrající opěrný tón, opisuje ve vzduchu oblouk. Ruku od zápěstí nenahýbejte dozadu. Přenášení z prstu na prst na velké vzdálenosti může být využito i jako cvičení pro rozšíření rozpětí.

5. Obloukovité pohyby „z ruky do ruky“ po celé klávesnici (not. příloh. č. 13a a jeho varianty 13b, 13c, 13d). Cvičíme zlehka a hbitě, postupně všemi prsty, střídáme ruce, cvičíme na bílých a černých klávesách, jako bychom vkládali dlaň do klávesnice. Ruce pracují jako váhy.



## 6. Pohyby křížení rukou (not. příloh. č. 14a, 14b).



## 7. „Zdánlivé legato“ při přenosech přes oktávu (not. příloh. č. 15).



Všetchna cvičení hrajeme dvěma prsty. Prstoklad při zpětném pohybu: 5 - 4, 4 - 3, 3 - 2, 2 - 1. Hrajeme se „vzletem“ a vějířovitým rozevřením prstů na prvním tónu a stažením na druhém tónu (jako když bereme předmět - „berte“ oktávu do ruky dvěma prsty. Pohyb prstů je jako při gymnastickém cvičení č. 20. Přenášení z prstu na prst se blíží k legato. (Toto cvičení se může využít i v oddílu „Rozpětí“).

8. Kruhový pohyb rukou (not. příloh. č. 16). Hrajeme postupně jedním prstem přes jednu a dvě oktávy kruhovitým pohybem celé ruky (prst přitom také opisuje kruh). Při skoku nahoru - pohyb od sebe vějířovitým rozpětím všech prstů (podobně jako „lusknutí“). Opačný pohyb - k sobě; všechny prsty se k sobě přibližují, zaujmají výchozí postavení. Cvičení provádíme plynule bez trhavých pohybů. Pohyby jsou zpočátku mírné, postupně se zvětšováním intervalů se kruhy zvětšují.



Levá ruka hraje od C1 opačným směrem. Při cvičení lze lehce natáčet trup na „ose“ a napomáhat pohyb rukou. Toto cvičení je



možné hrát dvěma prsty: 1 - 2, 1 - 3, 1 - 4, 1 - 5 a též 1 - 2, 2 - 3, 3 - 4, 4 - 5. V tomto případě se hraje jako „zdánlivé legato“, ale při zachování kruhovitěho pohybu rukou.

9. Kruhovitý pohyb po oktávách. Ruka a prsty nejsou fixovány. Při pohybu od sebe se prsty a dlaň rozevírají a „berou“ vrchní oktávu (levá ruka spodní oktávu).

10. Kruhovitý pohyb jedním prstem po tónech chromatické stupnice.

## STRANNÉ POHYBY TRYLEK

Cvičení, jejichž základ tvoří supinace a pronace, připravují pro vyrovnané provedení trylek a figurací, se kterými se setkáváme v doprovodu.

1. „Kolečko“ (not. příloh č. 17). Cvičíme každou ruku zvlášť i oběma rukama současně v rozsahu dvou oktáv. Prověřujeme stabilitu a pružnost paže opřené na třetím prstu. Osa otáčení paže prochází předloktím a ramenem od třetího prstu. Tón E<sub>2</sub> zní po celou dobu. Kolébavé pohyby nepřeháníme.



Supinaci a pronaci pociťujeme jakoby uvnitř ruky. Toto cvičení napomáhá správnému pocitu i vnějšímu obrazu pohybu při hře figurací a tremol.

2. „Kolečko“ - čtyřtónový motiv (not. příloh č. 18). Cvičíme legato a staccato v různých tóninách. Ruku lehce nakláníme ke krajním tónům motivu (h, a). Její tvar (ruky) zachováme jako při hře kvinty - nezvedáme zápěstí.

Staccato hrajeme stranným pohybem.



Při legatu hrajeme každé dva sousední tóny jedním prstem klouzavým pohybem, snažíme se o plynulost a přenášíme oporu a váhu paže z klávesy na klávesu.

Toto cvičení podporuje svižnost, plynulost klouzavých pohybů ruky v horizontální rovině, přesnost pohybu palce a posiluje malík.

3. Pětiprstová cvičení s nácvikem trylku (not. příloh. č. 19). Hrajeme nejprve ve všech durových a potom mollových tóninách v chromatickém postupu.



Při zpětném pohybu začínáme od G<sub>1</sub> (malíkem). Cvičení hrajeme oběma rukama současně paralelním pohybem legato a „sy-pajícím” staccato.

Ruku a celou paži lehce nakláníme v horizontální poloze k malíku a zpět. Trylky hrajeme strannými pohyby.



4. Natáčení ruky s oporou o palec a malík (not. příloh. č. 20). Na opěrných tónech „rozevíráme” dlaň a lehce nakláníme ruku směrem k opěrným prstům. Snažíme se o vyrovnanost a přesnost dvaatřicetin.

5. Přírazy (not. příloh. č. 21). Prstoklad levé ruky: 5 - 4, 4 - 3, 3 - 2, 2 - 1, zpět 1 - 2, 2 - 3, 3 - 4, 4 - 5. Cvičíme na bílých a černých klávesách přes oktávu a zpět - „štípnutím” přírazy rychle zachycujeme konečky prstů.

\* Pohyby tohoto druhu se v literatuře někdy označují jako pohyby otáčivé, rotační (pozn. překladatele).



6. Stranné pohyby v terciích (not. příloh. č. 22a, 22b). Cvičíme přes oktávu směrem nahoru a zpět s mírným natočením směrem k malíku. Při nácviku v pomalém tempu je vhodné pohyby „zvětšovat”, v rychlém tempu hrajeme s malým rozkmitem, pocítujeme natáčení uvnitř ruky. Můžeme zde uplatnit „cvičení se zdržovanými tóny”. Osminové noty hrajeme stranným pohybem ruky (not. příloh. č. 22c).



7. Cvičení na skrytou polyfonii (not. příloh. č. 23). Cvičíme v různých tóninách. Levá ruka začíná od malého c. Při pomalém tempu hrajeme spodní tóny v prvních taktech a vrchní tóny v druhých, a to shora „rozmáchlým” pohybem a otevřením prstů a ruky. Při rychlejším tempu se „otevření” ruky zmenšuje.





8. Figurace (not. příloh. č. 24a, 24b).



Cvičíme přes oktávu směrem nahoru a zpět. Pohyby jsou úsporné, okrouhlé, „obalující“ střední tóny; jejich základem je pohyb „kolečka“.

9. Natočení ruky (i paže) podle melodické linie (not. příloh. č. 25). Cvičíme v různých tóninách. Pohyby jsou plynulé, jemné.



10. Skoky při pohybu stranou v rychlém tempu (not. příloh. č. 26a, 26b). Nejprve cvičíme přes jednu oktávu a potom přes dvě oktávy nahoru a dolů. Skoky vzdálenější než je oktáva, hrajeme též stranným pohybem, jako kdybyste přehazovali ruku na vrchní klávesy (při zpětném pohybu na spodní).



V následujících cvičení hrajeme trylek jakoby na ústupu, slabě.

11. V následujících variantách hrajeme trylek v osminách rovným pohybem i protipohybu - nejprve 1 - 2, 1 - 3, 1 - 4, 1 - 5.

12. Nácvik trylku (not. příloh. č. 27). Hrajeme v různých kombinacích prstokladu. Při osminách se zlehka „ponoříme“

v klávesnici, rozevřeme dlaň. Hrajeme lehce a hybně. Toto cvičení můžeme cvičit tak, že „chytíme“ do hrsti poslední notu při rychlém supinačním obrácení paže nahoru (kvůli obratnosti a aktivnímu „zapojení“ ruky).



Hrajeme toto cvičení i s „přelety“ přes oktávu po celé klávesnici nahoru a zpět (levá ruka hraje C<sub>1</sub> směrem dolů o čtyři oktávy a zpět).

Cvičení hrajeme svižně, hbitě, tvar ruky neměníme.

13. Cvičení se zadržovanými tóny (not. příloh. č. 28a, 28b). Trylek hrajeme lehce, vyrovnaně. Tón C<sub>1</sub> je hluboký, táhne se. Palec není fixován, dlaň je široká.



14. Cvičení zpevnění prstů v trylcích (not. příloh. č. 29a, 29b, 29c, 29d). Tyto varianty můžeme procvičovat s „otevíráním“ a „zavíráním“ prstů při každém tónu; prsty pracují všechny zároveň „z dlaně“. „Zavírání“ napomáháme stranným pohybem paže (tento postup rozvíjí sílu a nezávislost prstů).

Využíváme dalších způsobů úhozů - legato, portamento, staccato, „lusknutí“ - podle úkolu.

č. 29a  
atd.



č. 29b



č. 29c



č. 29d



15. Trylky v triolách - hrajeme ve všech tóninách oběma rukama paralelním pohybem chromaticky v kvintovém rozsahu a zpět. Prstoklad: 1 - 2, 1 - 2, 1 - 2, 3 - 2, 3 - 2, 3 - 2, 3 - 4, 3 - 4, 3 - 4, 5 - 4, 5 - 4, 5 - 4, pravá ruka. Levá začíná malíkem.

16. Hrajeme trylek v „šestnáctkách“ a střídáme prsty: 1 - 2 - 1 - 3 - 1 - 4 - 1 - 5 - 1 - 4 - 1 - 3 atd. Procvičujeme několikrát oběma rukama na bílých a černých klávesách.

17. Cvičení v kvintovém rozsahu (not. příloh. č. 30). Cvičíme směrem nahoru a zpět, též chromaticky. Potom procvičujeme obráceným způsobem - levá ruka hraje trioly, pravá ruka čtvrtové noty.



18. Trylek ve dvojhmatech (not. příloh. č. 31). Hrajeme ve všech tóninách. Palec hraje lehce, ruku natáčíme k malíku (podle

směru melodie). Oba tóny musí zaznít současně. Prsty včas uvolníme a přenášíme oporu na následující tercii.

Dlaň je široká, prsty jsou poněkud natažené, což umožní jejich snadné opuštění kláves.

č. 31



19. Cvičení (not. příloh. č. 32) hrajeme v sekvencích chromaticky každou rukou zvlášť a pak dohromady. Pro nezávislost prstů v terciích můžeme cvičení hrát „lusknutím“ nebo „ponořením“ do klávesnice s roztaženou dlaní.

č. 32



Abychom dosáhli samostatnosti obou hlasů, pohybujících se paralelně v terciích, je vhodné hrát vrchní a spodní hlas různými způsoby (např. jeden hlas legato a přenést na něj veškerou oporu, druhý hlas létavým pohybem, lehkým staccatem, non legatem, nebo můžeme každý tón opakovat dvakrát).

20. Tremolo (not. příloh. č. 33). Supinaci a pronaci pocítujeme uvnitř ruky. Pohyby jsou téměř nepostřehnutelné. Při osminách „otevíráme dlaň“. Předběžným pruživým pohybem celé paže prověříme oporu na oktávě.

č. 33a  
atd.



č. 33b  
atd.





č. 33c  
atd.



č. 33d  
atd.



## REPETIČNÍ TECHNIKA

Repetiční technika vychází z vibračního pohybu, přičemž se ruka dobře uvolňuje a získává velkou pohyblivost.<sup>10)</sup>

Repetice se střídáním prstokladu je mnohem pohodlnější, není vhodné hrát klouzavým pohybem prstů směrem k sobě, pod dlaň (jako kdybychom „stírali“ klávesy); mnohem pohodlnější je střídání prstů na jednom pohybu paže, přičemž prsty ustupují stranou, uvolňují si místo navzájem. Ruka od zápěstí se nezvedá. Všechny prsty vibrují současně, jejich pohyby jsou téměř nepostřehnutelné.

Při tomto způsobu hry repetice konečky prstů nekloužou po klávese a repetice je přesnější a zřetelnější. Po prvním tónu se následující hrají „odrazem“, lehce, jakoby samy od sebe. V průběhu cvičení lehce „pružíme“ a nenecháme klávesu zcela zdvihnout. Při pomalém tempu je repetice stejná jako cvičení č. 6 („Základy tvoření tónů“ . . .).

Následující cvičení lze hrát oběma rukama do různých stran. Příklady č. 34 - 41 a 43, 45, 46 hrajeme v sekvencích přes oktávu a zpět (v tónině C-dur, nebo i chromaticky).

1. Tichá výměna prstů na jedné klávese (přípravná cvičení). Přenášíme paži z jednoho prstu na druhý, dobře se o ně opíráme, pohyb je v horizontální rovině. Prsty uvolňujeme.

2. „Jít ke struně“ (not. příloh. č. 34). Na šestnactinách zavibrujeme na jediném pohybu do hloubi klávesnice, „ke struně“, pocítujeme, jak klávesa „sama hraje“. Na půlové notě se „ponoříme“ do klávesnice s „vložením“ a roztážením dlaně. Dobře se opíráme o prst. Repetice můžeme také provádět jedním prstem.

<sup>10)</sup> Pianista N. Metner radil pianistům, aby „častěji uvolňovali a protřepávali paži, aby z ní vyklepali veškerou sílu a rychlost, které jsou v ní ukryty, a nemohou se projevit při příliš disciplinovaném vztahu k ní“. Odvolával se přitom na S. Rachmaninova: „Rachmaninovova technika, jeho energie, síla, rychlost a přesnost se zakládají na vytřepávání pohybu zevnitř“ . . . (N. Metner „Povsednevnaia rabota pianista i kompozitora“ - Muzgiz 1963 str. 21 - 26, 46). Na vibračním pohybu se zakládá zejména akordová a oktávová technika.



3. Vibráto (not. příloh. č. 35a). Při uvolňování ruky vibračním pohybem pocítujeme plnou „vodivost“ tónu.



Cvičení provádíme postupně všemi prsty, v kvintové poloze. Pohyb dostává impuls při první notě, ostatních sedm not se hraje jakoby odrazem.

Dbáme na to, aby váha paže zcela přecházela do klávesy. Ruce jsou stále pružné, ramena uvolněná. Je třeba hrát velmi blízko u klávesnice a pocítovat vibraci jakoby uvnitř ruky. Tímto způsobem lze nacvičovat technicky obtížná místa, uvolňovat ruku při každém tónu a pocítovat pohyblivost prstů.

Varianty tohoto cvičení (not. příloh. č. 35b, 35c).



Cvičení 35b je nutné hrát svižně, sotva znatelným pronačním pohybem, těsně u klávesnice. Ruka a ostatní prsty jsou klidné. Každá skupina not se hraje při pohybu k osmině. Palec je lehce stranou, jakoby se „vytřepával z rukávu“. Zápěstí nezvedáme. Tuto variantu lze hrát s rychlým supinačním otáčením ruky nahoru

při poslední notě. Takovéto rychlé a odvážné supinační otočení aktivně zapojuje všechny části paže (jako „odmykání dveří“ - viz. cvič. č. 10 - Gymnastika). Tato cvičení hrajeme s přenosem repetice přes oktávu (přes čtyři oktávy a zpět). Při hře repetice palcem (not. příloh. č. 35c) s opřením na drženém tónu ještě lépe pocítíme přenášení vibrace po celé paži, volnost a svižnost palce. Změna úzkého a rozšířeného tvaru ruky.

4. Cvičení repetiční techniky s „vkládáním“ dlaně do oktávy (not. příloh. č. 36a, 36b, 36c, 36d). Toto cvičení napomáhá k přirozenému tvaru ruky, v hloubky klávesnice s oporou o dlaň. Roztažení zápěstních kůstek (u širokého tvaru) dobře uvolňuje prsty pro následující hraní repetice.



5. Repetiční technika se skokem malíku na oktávu (not. příloh. č. 37a, 37b).



Toto cvičení hrajeme s repetováním na třech, čtyřech, pěti tónech prstokladem, který odpovídá těmto variantám: 3 - 2 - 1 - 5, 4 - 3 - 2 - 1 - 5, 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 5.

6. Cvičení s různými kombinacemi prstokladu (not. příloh. č. 38). Tvar ruky je neměnný.



8. Repetiční cvičení na stupních stupnice (not. příloh. č. 39). Hrajeme nepřetržitým vibračním pohybem. Zpět hrajeme stejným prstokladem (2 - 1). Možné jsou různé varianty prstokladu - od třetího, čtvrtého, pátého prstu (po 3, 4, 5 notách).

[illegible]

č. 40



Prstoklad:  $\frac{3 \ 4 \ 3 \ 4}{1 \ 2 \ 1 \ 2}$  atd.,  $\frac{4 \ 5 \ 4 \ 5}{2 \ 3 \ 2 \ 3}$  atd.

$$\begin{array}{cccccccccccc} 4 & 5 & 4 & 5 & 3 & 4 & 5 & 3 & 4 & 1 & 4 & 5 \\ \hline 1 & 2 & 1 & 2 & 1 & 2 & 3 & 1 & 2 & 3 & 2 & 3 \end{array};$$
$$\begin{array}{cccccc} 3 & 4 & 5 & 3 & 4 & 5 \\ \hline 1 & 2 & 3 & 1 & 2 & 3 \end{array} \text{ atd.}$$

3. Osminové noty hrajeme těsně u kláves, lehkým staccatem (not. příloh. č. 43a, 43b).

č. 41



č. 42a



č. 42b



č. 43a

atd.



č. 43b

atd.



## Sexty

4. Hraní sext, sextových pasáží připravuje k oktavové technice žáky, kteří ještě nemají oktavové rozpětí.

5. S. Majkapar, „Preludium - staccato“. Základem pohybu je vibrace (not. příloh. č. 44). Cvičíme pravou a levou rukou (o oktavu níže) zprvu v pomalém tempu, postupně zrychlujeme, pružným a lehkým „sypajícím“ pohybem. Vibrace se musí pociťovat v celé paži. Rukou neděláme přemrštěné pohyby, hrajeme blízko u kláves - přispěje to k přesné hře. Sexty můžeme nacvičovat několika způsoby, „létavým“ pohybem, „vkládáním“ dlaně hluboko do klávesnice pohybem od sebe, „kartáčkem“ atd. a též cvičením, kdy vrchní hlas hrajeme odděleně (malíkem) při zachování sextového rozpětí.

č. 44



## Oktávy

6. Cvičení na získání „citu malíku“ (not. příloh. č. 45a) G. Neigauz. Hrajeme přes jednu nebo dvě oktávy. Linie malíku prodlu-

žuje vnější stranu předloktí a nadloktí. Dlaň zachovává rozpětí oktávy. Palec není fixován (pro ověření jeho volnosti klidně přiblížte palec k druhému prstu a zase ho oddalte).

č. 45a



7. Cvičení č. 45b hrajeme také přes jednu a dvě oktávy (not. příloh. č. 45b). Volnost druhého až čtvrtého prstu prověřujeme vibračním pohybem ve vzduchu (volným rychlým máváním z dlaně) s přenášením veškeré opory na palec a malík. Na oktavách odpočíváme, prověřujeme pružnost ruky a oporu.

č. 45b

atd.



8. Cvičení na lehkost a svižnost oktáv (not. příloh. č. 46). Oktávy hrajeme „poklepávajícím“ pohybem, lehce a nenuceně u kláves. Oktávy hrajeme v libovolném sledu, nejprve prověříme oporu, pružnost zápěstí. Oporu zachováváme a lehce vibrujeme druhým až čtvrtým prstem (z dlaně). Učte se cvičení také tak, že budete spojovat konečky palce a malíku v okamžicích mezi úhodem oktáv (tento postup zabezpečuje přesné provedení oktáv).

č. 46

atd.





# STUPNICE A ROZKLADY

## STUPNICOVÁ CVIČENÍ

Cílem těchto cvičení je dosažení vyrovnanosti a plynulosti hraní stupnic a stupnicových pasáží, bez zadrhávání, ať už jde o znění nebo vzájemné vztahy časové. Takovéto provedení závisí na dvou faktorech: na klidném a včasném podkládání palce při změnách polohy ruky a na vyrovnaném „tekoucím” legatu uvnitř polohy.

Základní příčinou nevyrovnané hry stupnic je malá pohyblivost a napjatost palce. Abychom zabezpečili plynulou a zběhlou hru stupnic, je zapotřebí rozvíjet obratnost a svižnost palce, pokládat ho klidně, včasnou přípravou a bez zvedání či klesání zápěstí.<sup>11)</sup> Při změně polohy se ruka přenáší přes palec a volně se rozloží na klávesách následující polohy.

Legato se při hře stupnic pociťuje jakoby uvnitř ruky - dlaně. Ruku vedeme plynule a klidně ve stejné výši (při pomalém tempu se ruka lehce natáčí, aby se připravila na podkládání palce). Vyrovnanosti a plnosti znění se dosáhne při trvalém pociťování opory. Pianistická čistota a vyrovnanost provedení je zabezpečována nejen přesným zahráním tónu, ale též časově přesným zdvihem prstů z kláves.

Za účelem vyrovnaní přestávek mezi tóny je užitečné nacvičovat stupnice v pomalém tempu, v půlových notách a počítat nahlas na dvě „čtvrtky”. Je také možné místo počítání jmenovat noty (rychle a zřetelně) - takový „příkaz” nutí prsty, aby pracovaly hbitěji a přesněji.

<sup>11)</sup> Pokládání palce obloukovitým pohybem pod úroveň klávesnice ztěžuje přípravu nové polohy, zejména při rychlém tempu. Palec vždy musí být „ve středu u konečku prstů”.

Připomeneme požadavek G. Nejgauze o „předvídavosti”, díky které se realizuje „snaha o nejvhodnější tvar prstu v každý určitý okamžik, což je nemyslitelné bez elasticity”, a cvičení na „předvídavé” podkládání palce ve stupnici! (G. Nejgauz: *Ob iskusstve fortepiannoj igry* str. 124).

1. Cvičení na podkládání palce. Protipohybem přes oktávu a zpět. Hrajeme celou stupnici dvěma prsty: 1 - 2, 1 - 3, 1 - 4, 1 - 5 (levá ruka od C<sub>1</sub> směrem dolů). Cvičíme též stupnici s překládáním přes 3, 4 a 5 prst tímto prstokladem: 2 - 3 - 2 - 3 atd., 3 - 4 - 3 - 4 atd., 4 - 5 - 4 - 5 atd.

Cvičení hrajeme v různých tóninách, usilujeme o plynulost. V tóninách, kde se střídají bílé a černé klávesy se vyvarujeme nárazů, akcentů na černých klávesách a nezvedáme zápěstí při úhzu černých kláves. Ruka je klidná, přes 3, 4 a 5-tý prst se zlehka natáčí v horizontální rovině. Snažíme se držet prsty blízko černých kláves, téměř mezi nimi, aby ruka nemusela provádět zbytečné pohyby při přechodu z bílých kláves na černé a zpět.

2. Části stupnice (not. příloh. č. 47).<sup>12)</sup> Pravá ruka hraje tímto způsobem až na konec klávesnice a zpět, levá ruka opačným směrem.

č. 47



Legato se hraje jedním pohybem. Přenášení provádíme paží obloukem bez mávání rukou. Vhodné je procvičovat různými způsoby (viz „Základy tvoření tónu”), v různém tempu. Zpočátku hrajeme velmi pomalu, sytým tónem, postupně zrychlujeme až do prestissima a potom opět postupně zpomalujeme. V rychlém tempu „vzít do ruky” všechny tóny každé polohy (je nutné předem rozevřít dlaň a prsty); je možno hrát i s energickým supinačním obratem a „chytit do hrsti” poslední notu. Cvičení přispívá k osvojení prstokladu stupnice a k ovládnutí plynulého legata uvnitř jednotlivých poloh ruky.

<sup>12)</sup> Autorem cvičení 2 - 3 je prof. J. Kryžanovskij - lékař - fyziolog, hudební skladatel, autor publikace „Fyziologické základy klavírní techniky”, 1922 (pozn. překladatele).

Totéž cvičení hrajeme v H-Dur (pravá ruka: 1 - 2 - 3, 1 - 2 - 3 - 4, levá ruka: 1 - 2 - 3 - 4, 1 - 2 - 3).

3. Cvičení se zadržovanými tóny (not. příloh. č. 48). Rozvíjí nezávislost, sílu prstů, zpevňuje jejich ohybače a mezikostní svaly v dlani. Opíráme se o zadržovaný tón a uvolněně „otevíráme“ a „zavíráme“ prsty, které hrají osminové noty, avšak bez „pleskavého“ zvuku a bez tlačení. Dlaň se jakoby ohýbá podél svého středu.



Prsty se „otevínají a zavínají“ všechny současně. Prstům pomáhá mírným stranným otáčivým pohybem paže (nahoru supinačním, dolů pronáčním). Prst je „celý“.

4. Posloupnosti druhého - pátého prstu s ponořeným palcem - také sklapujícím pohybem, který zpevňuje dlaňové ohybače.<sup>13)</sup> Poté hrajeme legato. Dlaň je v hluboko v klávesnici. Ruka se lehce natáčí k malíku (not. příloh. č. 49).



5. Přenášení paže z jedné polohy stupnice na druhou (not. příloh. č. 50). Dlaň „vkládáme“ do klávesnice, rozšiřujeme ji a poté se vracíme do původní polohy (viz cvič. č. 5 „Základy tvoření tónů“). Klenbu příliš neprohýbáme.

<sup>13)</sup> Užitečný pracovní postup pro výuku polyfonie, který vypracovává citění pohybové samostatnosti prstů těžé ruky.

č. 50



Pravá ruka hraje na konec klávesnice a zpět, levá ruka hraje v opačném směru. Polohy levé ruky jsou a - c - d - g v malé oktávě - podle prstokladu 1 - 3, 1 - 4. Hrajeme ve všech tóninách. Cvičíme též v portamentu, prověřujeme „pérování“ ruky. Při tomto cvičení můžeme v ruce pociťovat každou polohu stupnice a začátečníkům napomáhá lépe zvládnout jejich prstokladový vzorec (3 + 4).

6. Plynulé podkládání palce a překládání ostatních prstů přes něj na styčných bodech poloh stupnice (not. příloh. č. 51 - podle G. Nejgauze - cit. dílo str. 138). Levá ruka hraje od C<sub>1</sub> směrem dolů a zpět. Lehce nakláníme ruku a dbáme o tónovou vyrovnanost.

č. 51  
atd.



7. Cvičení s přidáváním jednotlivých tónů stupnice (do oktávy) nejprve vzestupným, pak sestupným pohybem. Na posledním tónu se trochu „zasuneme“ do klaviatury, lehce roztáhneme šlachy mezi prsty, zápěstí přitom nezvedáme. Podkládání palce je neznamenné.

8. Postupné prodlužování stupnicové řady v rovném pohybu a zpět (not. příloh. č. 52). Toto cvičení hrajeme též nepřetržitě s „výdechem“ na opěrném tónu.

č. 52  
atd.



9. Cvičení rozvíjející pohyblivost palce (not. příloh. č. 53a, 53b), nenásilné podkládání palce ve stupnici. Hrajeme v různých



tóninách (not. příloh. č. 53c - sblížení palce s ostatními prsty). Varianty prstokladu: 1 - 3 - 1 - 3 - 1, 1 - 4 - 1 - 4 - 1, 2 - 1 - 2 - 1 - 2, 3 - 1 - 3 - 1 - 3 atd. Toto cvičení hrajeme též v sekvencích chromaticky, nepřetržitým pohybem.



Ve všech těchto cvičeních se snažíme o vyrovnanost úhozu a úsporné pohyby. Cvičíme s postupným zrychlováním tempa. Čím je tempo rychlejší, tím jsou pohyby menší a konečky prstů jsou blíže u sebe (při zachování šířky dlaně).

10. Nepřetržitý pohyb úryvků stupnice (not. příloh. č. 54). Pravá ruka hraje přes oktávu a zpět, levá ruka od C<sub>1</sub> směrem dolů a zpět stejným prstokladem. Stejným způsobem hrajeme sekvence 4 až 5-ti tónů: 1 - 2 - 3 - 4, 2 - 3 - 4 - 5, a 1 - 2 - 3 - 4 - 5.

Tyto varianty hrajeme také v H-Dur a v dalších tóninách. Použijeme různých druhů úhozů a postupů. Cílem je rychlé tempo.



11. „Vkládání dlaně do oktávy“ (not. příloh. č. 55). Hrajeme v sekvencích ve všech tóninách přes oktávu vzestupně a zpět (not. příloh. č. 55c - opačný směr varianty č. 55b).

Cvičení umožňuje pocítovat změny střídání úzkého a širokého rozpětí a též vnímat všechny klávesy při hraní stupnice pod dlaní (jako pod „střechou“).



12. Pětiprstové sledy v půltónech (not. příloh. č. 56). Hrajeme se širokou dlaní a mírným natáčením ruky k malíku. Konečky prstů držíme blízko sebe, dlaň zůstává široká.



## ROZKLADY

Cvičení se hrají nahoru a zpět každou rukou zvlášť. Rozklady hrajeme „zabráním do ruky“ všech tónů, s předběžným otevřením dlaně a prstů.

13. Směr rozkladu přechází z prvního prstu do druhého, třetího prstu atd. a zpět - (not. příloh. č. 57). Levá ruka hraje směrem dolů od C, přidává s každou dobou po jedné notě.

č. 57  
atd.



Palec připravujeme k podkládání včas a nenápadně a ruku od zápěstí vedeme v jedné rovině a nezdviháme ji před podkládáním, zápěstí je široké, volné. Po podložení se celá dlaň najednou přenáší přes palec a široce se rozloží v následující poloze. Při posledním tónu - „ponoření“ do klávesnice (viz cvič. č. 7 v této části) s mírným rozšířením dlaně. Zápěstí nezvedáme. Totéž cvičení hrajeme opačným pohybem oběma rukama v rovném pohybu a protipohybem.

14. Malé rozklady. Velký význam zde má práce palce, který řídí pohyb, „objímá“ oktávu a jakoby ji „natáčí“ k druhému prstu. V pomalém tempu se ruka a celá paže natáčí lehce k malíku. Způsoby práce na malém rozkladu (not. příloh. č. 58). U příkladu (not. příloh. č. 58a) je mírný supinační obrat malíku, pak se ruka přenáší na palec. Každý obrat malého rozkladu cvičíme dvakrát. Ruka se nachází v poloze akordu a rozklad se hraje jakoby uvnitř této polohy (not. příloh. č. 58b). Takto hrajeme každý obrat trojzvuku. Na zadrženém akordu prověřujeme pružnost a stabilitu paže. Vnímáme, jak se váha paže „přenáší“ přes prsty do kláves.

č. 58a  
atd.



č. 58b



(Not. příloh. č. 58c, 58d). Prvé tóny hrajeme s akcentem, ostatní tóny jakoby setrvačností. V ruce pocítujeme skrytou vibraci. Hrajeme těsně u kláves, práce prstů se nesmí pociťovat.

č. 58c



č. 58d  
atd.



15. Lomené rozklady. Hrajeme strannými pohyby, palec natáčíme k druhému prstu. Lehce nakláníme ruku směrem k malíku. Postupy práce na lomeném rozkladu (not. příloh. č. 59a) na zadržovaných tónech. Při osminách „otevíráme“ všechny prsty současně a spouštíme je do kláves při supinačním pohybu paže. Palec je v klidu. Cvičení posiluje dlaňové svaly a umožňuje vnímat výrazně interval.

č. 59a  
atd.



(Not. příloh. č. 59b) - změna polohy ruky na klávesnici (natočení k malíku).

č. 59b  
atd.



Palec natáčíme k druhému prstu. Osminové noty hrajeme prsty při klávesách. Ve cvič. (not. příloh. č. 59c) se všechny prsty povolují k malíku. Pohyb paže sleduje melodii. O malík se dobře opíráme. Stejnou variantu je možno hrát „chytáním“ poslední noty do pěsti pohybem paže nahoru nebo navrch (supinací) - před „otevřeme“ dlaň a prsty. Stejným způsobem se hraje (not. příloh. č. 59e).

č. 59c





č. 59d



(Not. příloh. č. 59e) - tremolo (viz „stranné pohyby a trylek”).

č. 59e  
atd.



Stejným způsobem se nacvičuje dominantní septakord a jeho obraty.

## ROZPĚTÍ, AKORDY

Dobré rozpětí a elasticnost dlaně jsou hlavní podmínkou uvolněného hraní oktáv a akordů.

Rozpětí lze rozvíjet pravidelným tréninkem. Je nutné si uvědomit, že rozpětí se provádí mezikostními dlaňovými svaly (pocítujeme v dlani) a v žádném případě natahováním „blan” mezi prsty a natahovači, (které pocítujeme na týlové straně ruky).<sup>14)</sup>

Vypracování dlaně a dobré rozpětí je prevencí před mnohými onemocněními.

Všechna cvičení na rozpětí zahřívají ruce a je užitečné se na nich rozehrát před začátkem cvičení. Při cvičení dbáme na držení zápěstí - nesmí se zdvihát ani fixovat. Nehrající rukou ověřujeme jeho pružnost.

Některá z navrhovaných cvičení hrajeme na zadržovaných tónech. Rozvíjejí nezávislost a sílu prstů, pružnost dlaňových svalů a rozvíjejí návyky, které jsou důležité pro polyfonní techniku. Všechna cvičení hrajeme zvlášť a potom oběma rukama současně.

<sup>14)</sup> Šlachy zpevňující kosti jsou málo pohyblivé, ale tréninkem je možné je roztáhnout, což potvrzují i chirurgové. Píše o tom význačný lékař - fyziolog J. Kryžanovskij (cit. dílo str. 13, 15). Namáháním dlaňových svalů se rozestupují zápěstní kosti; postupným cvičením se roztahují šlachy, které spojují zápěstní a dlaňové klouby. Kosti jsou volnější, dlaň se rozšiřuje. To výrazně ulehčuje hru tzv. „velké” techniky, ale též zajišťuje volnou práci prstů, neboť šlachy jejich ohybačů a natahovačů, procházející rukou a zápěstím mají „více prostoru”.

## ROZPĚTÍ

1. Cvičení č. 19 (Gymnastika).

2. Cvičení č. 5 („Základy tvoření tónů”).

3. Cvičení rozpětí s postupným zvětšováním a zmenšováním intervalů (not. příloh. č. 60). Cvičíme všemi dvojicemi prstů. Prstoklad: 1 - 2, 1 - 3, 1 - 4, 1 - 5; 2 - 3, 2 - 4, 2 - 5; 3 - 4, 3 - 5, 4 - 5.



Levá ruka hraje stejným prstokladem od C<sub>1</sub> směrem dolů.

Pomalou rozšiřujeme a zmenšujeme dlaň s roztažením prstů (podobné pohybu nůžek) dvakrát u každého intervalu. Prsty se roztahují a vracejí se do výchozího postavení, bez námahy, napínání a zbytečných pohybů. Prsty na klávesy netlačí, ale též je předčasně nepouštějí - tón musí znít nepřetržitě! Ruka se roztahuje a stahuje jako gumová, elasticky, přirozeně. Dlaň je poněkud rozšířena u zápěstí a při rozpětí prstů se lehce „zasouvá” do klávesnice. Dbáme na postavení palce, který netiskneme k druhému prstu (mezi palcem a dlaní musí být okénko). Neustále prověřujeme, zda mezi palcem a ukazováčkem zůstávají svaly měkké a zda je palec schopen volného pohybu do různých stran.

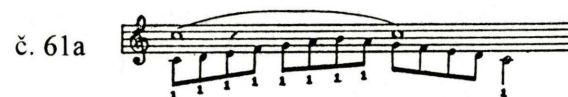
Toto cvičení provádíme pouze na třech intervalech, u kterých se roztažení dosáhne lehce, bez námahy - veškeré nadměrné roztažení má za následek oslabení elasticity tkání. Postupně se v průběhu procvičování stává ruka pružnější, schopna zahrát větší interval bez napětí.

4. Rozšiřování a zužování dlaně s bezzvučnou výměnou prstů na intervalu tercie a pak kvarty.

Po každé výměně prstů se zastavíme, roztáhneme a stáhneme dlaň (s roztahováním a stahováním dlaně roztahujeme prsty a vracíme se do výchozí polohy).

5. Cvičení s přibližováním a vzdalováním palce a malíku (not. příloh. č. 61a).

Osminové noty hrajeme klouzavým pohybem prstu, téměř legato. Na každé klávese pocítujeme oporu o prst, odpočíváme, uvolňujeme se.



Společně s prstem spouštíme na klávesu paži pronačním pohybem (nejprve můžeme podkládat paži shora širším pohybem). Palec je volný, dlaň je rozšířena. Varianty cvičení (not. příloh. č. 61b, 61c, 61d). Tyto i následující příklady (č. 62, 63) se hrají s obrácenými pohybem osmin.



6. (Not. příloh. č. 62) - se zadržením na palci.



č. 62



Prst hrající osminové noty prodlužuje linii celé paže. Ruka mu lehce pomáhá supinačním pohybem a odpočívá na každé klávěse. Můžeme použít různé varianty prstokladu. Hrajeme velmi blízko u kláves.

7. Varianta cvič. č. 6 (not. příloh. č. 63a, 63b). Tercie hrajeme širokou dlaní, těsně u kláves (téměř legato). Při pomalém tempu odpočíváme na každé tercii. Totéž se „zadržením“ na malíku.

č. 63a



č. 63b



8. (Not. příloh. č. 64). Toto i následující cvičení pro hru akordů hrajeme v sekvencích přes oktávu a zpět.

č. 64  
atd.



Cvičíme zvlášť i dohromady do různých stran stranným pohybem.

9. Rozšíření na zadržovaném tónu (not. příloh. č. 65). Levá ruka začíná od tercie c - e v malé oktávě směrem nahoru. Zápěstí nezdviháme, všechny osminy hrajeme „pod dlaní“, ruku natačíme ve směru melodické linie.

Cvičení provádíme stejným způsobem jako cvič. 4 („Stupnice a rozklady“).

č. 65  
atd.



10. Vzdalování a sbližování dvou sousedních prstů s opřením na zadržovaném tónu (not. příloh. č. 66a, 66b, 66c, 66d).

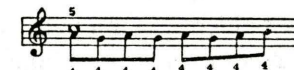
č. 66a  
atd.



č. 66b  
atd.



č. 66c  
atd.



č. 66d  
atd.



Levá ruka hraje v opačném směru. Hrajeme těsně u kláves, pocítujeme hrající prst jako prodloužení paže. Dbáme o to, aby palec nebyl natažen a neodkláněl se příliš do strany; rozšíření nesmíme přehánět. V průběhu cvičení pocítujeme stále širokou dlaň (hřbetní strana odpočívá).

## AKORDY

Akord je třeba „vzít“ prsty (jako všechno, co bereme do ruky) a nenapínat přitom hřbetní stranu ruky („odpočívá“) s pružnou oporou „pérujícího“ zápěstí. Uvedená cvičení představují postupy práce na akordech.

11. Rozšíření a zúžení dlaně při akordech. Hrajeme trojzvuky a jejich obraty se zdvojením základního tónu. Lehce pérujeme „dlaňovými klouby“ neztrácíme pocit pružnosti „klenby“, nezdviháme zápěstí, rozšiřujeme a zužujeme dlaň.

Rozšíření „dlaňových kloubů“ uvolňuje prsty a ruku a umožňuje dosažení přirozeného znění akordu v kterém slyšíme všechny tóny. Nejprve cvičíme akord tak, že rozšiřujeme a zužujeme dlaň na každých jeho dvou tónech.

12. Aby byl akord zahrán pevně a zněl s „náplní“, doporučujeme tento způsob nácvičku:

a) Zahrajeme oktávu (not. příloh. č. 67a), vnímáme pružnost „klenby“ a paže, pak poklepávajícím pohybem prstů „z dlaně“ hrajeme střední tóny akordu. Zápěstí je klidné, široké a poddajné.





## O PROFESIONÁLNÍCH ONEMOCNĚNÍ RUKOU PIANISTŮ

U pianistů se nejčastěji setkáváme s tendovaginitou (zánět šlachových pouzder), myozitidou (zánět svalů), gangliomem (výron mazotoku ve formě bulek na ruce), kontrakturou svalů, onemocnění palce, nervově svalovým onemocněním. Tato profesionální onemocnění obvykle vznikají v důsledku porušení přírodních, fyziologických zákonů práce svalů, což může být vyvoláno jak porušením pracovních návyků, tak i netrénovaností pianistického ústrojí. Netrénovanost se projevuje zejména v nedostatečném rozpětí prapracovanosti svalů dlaně.<sup>1)</sup>

Porušení pracovních postupů může v podstatě znamenat porušení harmonického vzájemného působení rozličných částí hracího ústrojí, přičemž jsou jednotlivé skupiny svalů nuceny dělat práci, na kterou nestačí. Nejčastěji jsou přetěžovány natahovače prstů a ruky a jejich šlachy (tendovaginitida - zánět šlachových pouzder a myozitida - zánět svalů), jsou nejčastější onemocnění pianistů.<sup>2)</sup> Často je postižena spodní strana předloktí - když je zápěstí a předloktí pod úroveň klávesnice a natahují se ohybače (tyto případy onemocnění se vyskytují zřídka).

K postižení natahovačů dochází z různých příčin: nedostatečná opora spodními svaly, v důsledku čehož ruka „visí“ na horních svalech, které se rychle unaví, také hra se zdviženými zaokrouhlenými prsty bez nezbytného zapojení dlaňových kloubů.

<sup>1)</sup> Je třeba se zmínit o celé řadě vedlejších faktorů, které mohou přispět ke vzniku a rozvoji onemocnění. Je to hra se studenými rukama, fyzická zátěž, intenzivní mnohahodinové cvičení po delší pauze bez postupného přivýkání, často při nedostatečné celkové fyzické trénovanosti organismu. A konečně infekce, zejména chřipka, která nebyla vyléčena (cvičit v době onemocnění chřipkou nebo anginou může vyvolat zánětlivé projevy v hrajících svalech).

<sup>2)</sup> Pochva šlach - „pouzdro“, ve kterém prochází šlachy.

Dosti rozšířenou příčinou tendovaginitidy je nesprávná hra akordů, oktáv, nebo velkých intervalů, kdy se prsty roztahují bez aktivní účasti mezikostních svalů. Přitom se silně napíná předloktí. Vzniku onemocnění mohou napomoci vysoké blány, malé, od přírody nevyvinuté rozpětí ruky. Onemocnění tendovaginitidou může vzniknout při hře z vystouplými dlaňovými klouby a zdviženým zápěstím. Onemocnění též vznikne při hře oktáv ze zápěstí bez účasti paže, nebo zbytečnými pohyby při hře pasáží s neustálým kolébáním zápěstí. V takových případech se objevují mazotokové bulky na hřbetě ruky (gangliom), které zneprůjemňují hru.<sup>3)</sup>

Nepříjemné důsledky může vyvolat nesprávná funkce palce - přílišné napínání a odtahování. Jestliže pianista křečovitě tiskne palec, nebo ho fixuje - jeho svaly nacházející se v dlani mohou dokonce atrofovat. Vedle různých postižení svalů a šlach vznikají neuritidy (záněty nervů), plexitidy (záněty pletence, ramenné tkáně) a neuralgie.

Postižení periferní nervové soustavy a svalů se vyskytují zejména v těch případech, kdy se spolu s ramenní kostí zvedá ramenní pletenec a klíční kost a též při hře akordů a oktáv se spuštěným loktem a ramenní kostí. Tato postižení jsou často doprovázena ohnutými zády, což nemoci napomáhá.

Příčinami nervově - svalových onemocnění mohou být nepřírozeň vystouplé dlaňové klouby, nebo hra s lokty od těla, nehybným, napjatým ramenem (ramenní kostí). (Snaha přinutit ruce, aby zaujaly jediné standardní postavení - postavení, které není ani fyziologickou normou, znamená vážně omezit pianistovu uvolněnost. Takový návyk může na dlouhá léta ovlivnit přirozenou, uvolněnou hru pianisty - pozn. překl.).

Nervově svalová onemocnění, tendovaginitida a myozitida mohou kromě toho vzniknout při různých manýrovitých pohybech, kdy se oslabuje tonus svalů a následkem je zvýšená únava.

<sup>3)</sup> Pohyb je optimální tehdy, jestliže se vibrace ruky při hře oktáv provádí s minimálním rozkmitem a přechází na celou paži - ruka (od zápěstí dolů) pracuje společně s předloktím jako jejím pokračováním.

Tímto se zdaleka nevyčerpává počet neracionálních hracích postupů, které mohou vést k profesionálnímu onemocnění se kterými se v praxi setkáváme. Bolestivé pocity při hře mohou vést k celkovému poškození nervové soustavy. Od trvajících bolestí rukou začínají silné bolesti hlavy, pamětní „okna“, nedůvěra ve vlastní schopnosti. Někdy, ve snaze překonat bolest a křečovitost rukou, tisknou pianisté hlavu k rameni, napínají svaly šíje, pohybují nohama, supějí, čímž ještě si ztěžují hru a nakonec ztrácejí schopnost slyšet sami sebe. Ve své praxi jsem se setkala s opačnými případy, kdy pianista necítí bolest, a přesto nemůže hrát - zejména z týchž uvedených důvodů. Ve všech případech onemocnění, tak i těch, kde k onemocnění ještě nedošlo, pomáhají speciální cvičení při odstranění nesprávných pracovních návyků a s nimi spojených problémů.

Kromě toho se projeví pianistická uvolněnost, umění řídit své hrací ústrojí; mozek začíná pracovat chytře a zajímavě a začínou se projevovat takové individuální vlastnosti, jejichž existence se předtím nedala předpokládat.

Která cvičení je třeba použít, v jakém sledu a množství - to vše musí vyřešit pedagog individuálně v každém konkrétním případě, neboť žáci mohou mít nejrůznější poruchy pracovních návyků a nejrůznější formy onemocnění.

Je třeba pečlivě propracovat nejjednodušší elementy - při dokonalé kontrole žáka. Postupovat je třeba velmi opatrně, vyvarovat se nepřírodních pohybů a změnit tvar ruky, pokud vyvolává nepříjemný pocit. V některých případech je třeba postupy nacvičovat (demonstrovat) a ukázat na zdravé ruce postiženého. S opravou návyků u zdravé ruky se dostaví příjemné pocity uvolnění, které potom přecházejí na postiženou ruku. Bolesti začnou pozvolna ustupovat až zmizí a je možné postupně zapojovat do práce i druhou ruku. Doba léčení závisí na charakteru onemocnění, na stupni jejího zanedbání. Velký význam v léčbě má charakter postiženého, jeho vnímavost a přání na sobě pracovat, chápání

důležitosti takovéto práce. Pianisté, kteří prožili bolest, toto lépe chápou a respektují veškeré rady.<sup>4)</sup>

Bolest se může v budoucnu opakovat, ale při správné práci a dovednosti vyznat se ve svých pocitech, je i může pianista vždy odstranit. Ve většině případů je léčení cestou nápravy špatných návyků a fyziologicky správné organizace pracovních pohybů třeba provádět lékařskými prostředky po odstranění ostrých bolestivých projevů.<sup>5)</sup>

---

<sup>4)</sup> Překážkou léčení bývá často nedůslednost „pacienta“, jeho neschopnost a slabá vůle dovést léčení do konce. To potvrzují i V. S. Marsova a V. A. Guterman.

<sup>5)</sup> Ganglii - uzlin - které se často odstraňují chirurgickou cestou (přičemž pak opět narostou), je možné se zbavit bez chirurgického zákroku. A. Šmidt - Šklovskaja je léčila svými cvičeními na rozpětí, čímž se bulky ztratily - splaskly. Tato i jiná cvičení, rozvíjející dlaňové svaly, značně pomáhala léčit jiná onemocnění.



## **DODATEK**

V tomto dodatku považuji za užitečné seznámit pianistickou veřejnost s jasnovidným léčitelem, panem páterem Františkem Ferdou, a jeho názory na uvedené problémy.

Téměř jedenáct let jsem se velice často stýkal s tímto jasnozřivým knězem, jehož schopnosti byly nepředstavitelné. V odborných kruzích byl považován za ojedinělý fenomen tohoto století.

Svémi bezchybnými bleskovými diagnózami si přesně ověřoval příčiny onemocnění a určoval postupy léčby. V léčbě vycházel ze zásady, že člověk je součástí živé přírody, a proto léčbu byli-  
nami považoval za přirozenou a účinnou.

K zdravotním potížím pacientů přistupoval zásadně individuálně; stanovená diagnóza byla určena pouze pro dotyčného a nemohla být úspěšně aplikována na jiné pacienty. Byl jsem častým svědkem, kdy u pacientů zjistil stejné problémy, ale postup léčení byl u každého z nich odlišný, protože onemocnění vzniklo z jiných příčin.

Úspěch léčby potom závisí na důslednosti a vytrvalosti pacienta. Zásadně doporučoval používat byliny čerstvé, sušené, nasbírané v přírodě - nikdy ne z lékarny!

Léčba zánětlivých onemocnění rukou (šlachy, svaly) byla samozřejmě také individuální. Uvedené rady proto budou pro profesionální pianisty, studenty konzervatoří, akademií spíše preventivní, aby zabránily vzniku onemocnění.

Mnohahodinová cvičení na klavír mění ve svalech mléčnou kyselinu v kyselinu izomáselnou, což se projevuje zvýšenou únavou hracího ústrojí, zmenšenou soustředěností.

Proti této únavě doporučoval páter Ferda osvědčenou koupel z bezinkových větvíček, vždy po cvičení.

**Obsah:** 3 litry vody, hrst bezinkových větvíček.

**Návod:** Když voda přechází do varu, vložíme větvíčky do vody a 10 minut vaříme. Potom slijeme nálev do nádoby, necháme vychladnout na příjemnou teplotu. Ponoříme ruce po lokty do nálevu na dvacet minut. Tento nálev můžeme použít i příští den. Po celý rok používáme čerstvé bezinkové větvíčky. Tuto koupel by měli profesionální pianisté udělat dvakrát týdně.

Na posílení šlach, svalů, chrupavek doporučoval páter Ferda osvědčený recept ve formě mazání.

**Obsah:** 2 lity vody, 10 lžic kmínu, 5 stroužků česneku, 5 lžic mrkve.

**Návod:** Až voda přejde do varu, tuto směs nasypeme do vody a vaříme 10 minut. Pak nálev slijeme a vychladlý konzervujeme smícháním s půl litrem slivovice. Denně potíráme ruce, popřípadě celou paži, ráno a večer po celý rok.

Tyto dva základní recepty doplňují koupelí, která je prospěšná tím, že čistí celé tělo od různých škodlivých vlivů.

**Obsah:** 5 stroužků česneku, hrst dubové kůry, 20 dkg pokrájené cibule, 5 lžic přesličky, 3 lžice fenyklu, 3 lžice kmínu, 3 lžice nastrouhané mrkve.

**Návod:** 4 lity vody přivedeme do varu, tuto směs nasypeme, vaříme opět 10 minut, vlijeme do vany, dotočíme vodu, ponoříme

celé tělo na dvacet minut. Koupel můžeme použít i příští den. Je prospěšné koupel dělat dvakrát v měsíci.

Jsem přesvědčen, že tyto preventivní recepty ve spojení s racionálními prstovými cvičeními A. Šmidt - Šklovské jsou předpokladem pro výraznou pomoc pianistům v jejich práci.

*Jaroslav Pruner*

## VĚNOVÁNO KLÁŘE

## OBSAH:

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Předmluva překladatele .....                      | 5  |
| Předmluva .....                                   | 7  |
| Úvod .....                                        | 9  |
| Organizace pianistických pohybů .....             | 13 |
| Gymnastika .....                                  | 19 |
| Cvičení u nástroje .....                          | 28 |
| Obloukovité pohyby .....                          | 38 |
| Stranné pohyby trylek .....                       | 43 |
| Repetiční technika .....                          | 51 |
| Tercie, sexty, oktávy .....                       | 55 |
| Stupnice a rozklady .....                         | 58 |
| Rozpětí, akordy .....                             | 67 |
| O profesionálních onemocnění rukou pianistů ..... | 74 |
| Dodatek ( Památce pátera F. Ferdy) .....          | 78 |
| Obsah .....                                       | 81 |





**Následující publikace z nabídky  
našeho nakladatelství si můžete  
objednat formou objednávky  
na níže uvedené adrese.**

---

Publikace Vám budou obratem zaslány na dobírku.



**Nakladatelství EGO - PRESS**

Daniel Drahozal

Nábř. Jana Palacha 20

360 01 Karlovy Vary

Tel. + fax: (017) 32 298 96

## **KDO ASI PŘÍŠTĚ**

**Marie Peterková - Jeřábková**

Autorka románu „Reportáž o životě české ženy ve 20. století“ předkládá čtenáři pod názvem „Kdo asi příště“ sbírku různých beletristických útvarů. Od pohádky pro dospělé, přes povídku o romantické lásce v prostředí Prahy a horách Velebytu až po reportážní líčení let 1939 až 1945 v povídce Konflikt.

V textech Marie Peterkové se prolínají zkušenosti, životní zážitky a vzpomínky. Pozorný čtenář této sbírky jistě vystopuje autobiografické prvky autorčina vzpomínání. Autentičnost rukopisu je neopakovatelná a doplňuje atmosféru zaznamenaných událostí. Svérázná, ale lahodná melodičnost formy i děje nezapře příbuznost s hudebním cítěním autorčiny vnučky, klarinetistky a profesorky pražské konzervatoře Ludmily Peterkové.

Obálku, protititul a úvod této příjemné knížky navrhl výtvarník a spisovatel Karel Fron.

**Počet stran: 130**

**Cena: 59 Kč**