

Globalne rozluźnienie poprzez splot słoneczny

0:00 - ANGIELSKI TEKST NA EKRANIE

Chyba wszyscy nauczyciele fortepianu zalecają swoim uczniom rozluźnianie poszczególnych punktów Aparatu Ruchowego: dłoni, nadgarstków, barków itp...

Ale rezultaty często nie są zadowalające - niektórym uczniom po prostu nie udaje się dostatecznie rozluźnić podczas gry. Zacząłem się więc zastanawiać, jak to działa u mnie.

0:35 - TO MÓWIĘ NA WIDEO PO POLSKU

Doszedłem do wniosku, że rozluźnienie zaczyna się tutaj - w okolicach splotu słonecznego. Mam wrażenie że go rozszerzam, jakbym napełniał powietrzem, chociaż to uczucie utrzymuje się zarówno w czasie wdechu, jak i wydechu. Następnie rozluźnienie idzie w górę do karku, spływa swobodnie przez barki, ramiona do dłoni i cały ciężar koncentruje się w czubkach palców.

W praktyce, cały Aparat Ruchowy rozluźnia się jednocześnie: począwszy od centrum w splocie słonecznym, przez barki, dłonie do czubków palców i ich łączny ciężar spada bezpośrednio do dna klawiatury.

ANGIELSKI TEKST NA EKRANIE - Kilka słów uściślenia:

Oczywiście rozluźnienie jest sprawą względną, gdyż i tak mięśnie muszą pracować. Ale po co rozpraszać się podczas gry myśleniem o rozluźnianiu wielu punktów Aparatu Ruchowego, skoro wystarczy myśleć o jednym punkcie - splocie słonecznym? A właściwie nawet nie bezustannie myśleć o nim. Wystarczy tylko **wyobrażenie**, albo raczej **wyczucie** go.

Dzięki temu zamiast rozpraszać część uwagi na rozluźnianie kilku pojedynczych punktów, możemy skoncentrować się na interpretacji, brzmieniu i muzyce!

Czyli, że ten jeden punkt kontrolny, splot słoneczny, stymuluje do pracy wyłącznie potrzebne mięśnie, podczas gdy wszystkie pozostałe mogą odpoczywać rozluźnione.

Co więcej, wyczucie splotu słonecznego również dodatnio wpływa na prawidłowe oddychanie, co jest też niebagatelne, gdyż wielu uczniów zakłóca oddech podczas gry!

REASUMUJĄC

Takie centralne, ogólne rozluźnienie wypływające ze splotu słonecznego promieniuje na cały organizm i ma wiele dodatnich efektów, takich jak jakość **dźwięku**, sprawność **techniki**, opanowanie **tremy**, zapobieganie **wpadkom pamięciowym**, a nawet ułatwienie **zasypiania**, jeśli już wyszlibyśmy poza oddziaływania czysto pianistyczne.