

Somatika za igranje klavirja brez bolečin

Dr. Ilonka Pucihar

Glasbena šola Vrhnika
Trg Karla Grabeljška 3, 1360 Vrhnika

Univerza v Ljubljani,
Akademija za glasbo
Kongresni trg 1, 1000 Ljubljana

ilonka.pucihar@gmail.com

Somatics for Painless Piano Playing

Izvleček

Glasbeniki vseh starosti se na svoji umetniški, pedagoški ali ljubiteljski poti soočajo s številnimi fizičnimi, socialnimi in psihičnimi izzivi, zaradi katerih so izpostavljeni velikemu tveganju fizičnih in psihičnih obremenitev ter poškodb. Za izvajanje tona na vseh klasičnih instrumentih je nujno potreben telesni gib. Če je gibanje zaradi fizičnih omejitev, mentalne, čustvene naravnosti ali specifičnih zahtev posameznega instrumenta slabo organizirano, se ustvarjajo sile, ki povzročajo nepotrebne obremenitve v sklepih, vezivnem tkivu, mišicah in posledično v vsem telesu. To pa ob dolgotrajno ponavljajočem se vadenju lahko vodi do napetosti, bolečin in poškodb, ki so pri glasbenikih pogoste, konvencionalna medicina pa še ne ponuja dolgoročnih rešitev ali strategij preprečevanja. Članek ponuja pregled nekaterih tveganj in izzivov, s katerimi se soočajo pianisti, z namenom razvijanja zavedanja, razumevanja in iskanja možnosti preprečevanja ali obvladovanja teh izzivov. Zmanjšanje in preprečevanje napetosti, bolečin in poškodb je možno z izobraževanjem o učinkovitem gibanju, o urjenju kakovostne pozornosti, o zaznavanju nepotrebnih napetosti in njihovem sproščanju. Kaže se učinkovitost somatskih praks, ki ob procesno naravnem in izkustvenem raziskovanju omogočajo večje zavedanje telesa, lahkotnost in obseg gibanja ter izboljšajo telesno ravnovesje, moč, prožnost in koordinacijo. Glasbeniki in glasbeni učitelji lahko z vedenjem, kako se varno gibati, to znanje in izkušnje prenašajo v igranje in poučevanje; veliko težav je tako mogoče preprečiti, zmanjšati ali odpraviti.

Ključne besede: glasbeno izobraževanje, telesni gib, igranje instrumenta, somatske prakse, obremenitve glasbenikov.

Abstract

Musicians of all ages face several physical, social and psychological challenges in their artistic, teaching or amateur careers that could place them at a high risk of stress and injury. Physical movement is essential for the performance of tone on all classical instruments. Poorly organised movement can put undue strain on the joints, connective tissues, muscles, and ultimately the entire body because of physical restrictions, mental or emotional attitudes, or the demands of the musical instrument. Conventional medicine does not yet provide long-term remedies or preventative measures for the tension, pain, and

injuries, possibly caused by prolonged repetitive practice, typical in musicians. This article summarises the hazards and difficulties that pianists must confront to become aware of, comprehend, and discover solutions to these difficulties. Reducing and preventing tension, pain or injury is possible through education on effective movement, training quality attention, detecting unnecessary strain and releasing it. The article demonstrates the effectiveness of somatic practices, which - through process-oriented and experiential exploration - allow for greater body awareness, ease and range of movement, and improved body balance, strength, flexibility and coordination. By understanding how to move safely, musicians and music teachers can transfer this knowledge and experience into playing and teaching, which may prevent, lessen or eliminate many problems.

Keywords: music education, physical movement, playing instruments, somatic practices, musicians' workload.

Uvod

Kljub vse večjemu zanimanju in zavedanju o napetostih, bolečinah in poškodbah glasbenikov na medicinskem področju zdravniška stroka pogosto še ne obravnava preprečevanja poškodb. Zdravnik v glavnem predpiše zdravila proti bolečinam in glasbeniku naroči, naj počiva in neha igrati inštrument, dokler bolečina ne popusti. Tako profesionalni kot ljubiteljski glasbeniki ali mladi glasbeniki na poti izobraževanja se ob tem pogosto znajdejo v stiski, saj ima večina zahtevne obveznosti, prav tako tudi sanje, srčne želje, ki se jim težko odrečejo, ali pa so celo finančno odvisni od igranja inštrumenta in nastopanja. Brez uspešnega zdravljenja so prepuščeni krmarjenju med obdobji počitka in obdobji vadenja ter nastopanja s tveganjem ponovne bolečine ter poškodbe. Če glasbenik bolečine ne odpravi in ne doseže zdrave tehnike ter se ne nauči učinkovito uporabljati telesa, se resnost sčasoma poveča; v najslabšem primeru pride do trajne bolečine in poškodbe.

Utrujenost, napetosti ali bolečine v hrbtu, vratu, rokah, tendonitis, tenosinovitis, sindrom karpalnega kanala, sindrom prsnega koša in fokalna distonija so pogoste težave, o katerih poročajo glasbeniki. 76 % orkestrskih glasbenikov iz 48 orkestrov ICSOM (International Conference of Symphony and Opera Musicians) je poročalo o vsaj eni hudi težavi, ki je vplivala na njihovo izvajalsko nastopanje (Fishbein idr., 1988). Mlajši glasbeniki žal niso izvzeti, kar je pokazala raziskava na Umetniški gimnaziji Koper. Bolečine oziroma neugodje v telesu med igranjem in po njem čuti 95,3 % v raziskavo vključenih dijakov in 73,3 % učiteljev; na-

vajajo predvsem bolečine v hrbtu, vratu, ramenih in zapestju (Plevnik idr., 2016). Od 117 študentov klavirja Konservatorija v Milanu jih je 62 % poročalo o vsaj eni mišično-skeletni težavi (Grieco idr., 1989). Španska analiza 183 zdravniških izvidov pianistov in intervjuji 20 pianistov (6 študentov, 12 učiteljev in 2 koncertnih pianistov) je pokazala, da imajo VSI mišično-skeletne težave zgornjega dela telesa, ki vplivajo na njihov profesionalni razvoj (Ciurana Monino idr., 2017).

Preprečevanje, sprostitvev in osvoboditev napetosti ter bolečin je mogoče doseči z učenjem zdravih, lahkotnih in usklajenih gibov, ki temeljijo na funkcionalni anatomiji in zakonih gibanja. Kinestetično zavedanje, interakcija uma in telesa ter dejavno poslušanje lahko vzpostavijo integrirano koordinacijo zdrave tehnike, ki glasbeniku omogoča subtilno glasbeno izražanje.

Glasba in telo

Čeprav je telesni gib bistven element glasbenega dogajanja mnogih kultur, je v zahodni klasični glasbeni tradiciji bolj ali manj zapostavljen. Small (1998, v Jensenius, 2007) v analizi »ritualov« klasične koncertne

Preprečevanje, sprostitvev in osvoboditev napetosti ter bolečin je mogoče doseči **z učenjem zdravih, lahkotnih in usklajenih gibov**, ki temeljijo na funkcionalni anatomiji in zakonih gibanja.

dvorane utemeljuje, kako je zahodna klasična glasba obkrožena z mnogimi togimi pravili vedenja tako izvajalcev kot poslušalcev. Od občinstva se pričakuje, da mirno sedi in posluša s čim manj gibanja in čustvene ga izražanja. Podobno opaža Canetti (1962, v Bailey, 2010), ki pravi: »Dirigent določa tako negibnost občinstva kot poslušnost orkestra. Vsi so prisiljeni v tišino. /.../ Med dirigiranjem se ne sme nihče premakniti, in takoj ko konča, mu morajo zaploskati. Vsa njihova želja po gibanju, ki jo draži in stopnjuje glasba, se mora kopičiti do konca in nato popustiti ...« A vendar glasba izzove fiziološke spremembe pri ljudeh, ki jih glasba pritegne. Elektroencefalogram pokaže spremembe v amplitudi in frekvenci možganskega valovanja, ki ga snema. V stanju te glasbene razvnetosti se električni upor kože zmanjša – poveča se prevodnost, očne zenice se razširijo, dihanje se pospeši ali upočasni, krvni pritisk in frekvenca srčnega utripa se po navadi zvišata, mišični tonus naraste. Elektromiograf, ki snema mišični akcijski potencial, med poslušanjem glasbe pokaže povečano mišično dejavnost v mišicah nog, četudi je subjektu rečeno, naj se ne premika (Storr, 1992). Melodije čutimo v mišicah ravno toliko, kot jih procesiramo v možganih, pravi Bowman (2004). Telesni gib je torej prisoten že samo med poslušanjem glasbe, med izvajanjem pa, seveda, toliko bolj.

Gibi izvajalcev imajo namen učinkovito in ustrezno podati najrazličnejše glasbene izraze, hkrati pa izvajalci razvijajo svoje osebne, idiosinkratične gibe v skladu s

predstavami, ki jih črpajo iz znanja, izkušenj, glasbenega sloga in kulturnega ter socialnega okolja, kar se odraža v njihovem glasbenem in tudi gibalnem izrazu. Clarke (2012) strnjeno ugotavlja, da fizične akcije v glasbenem izvajanju »ležijo« na neprekinjenem spektru od ergonomije do koreografije. Na eni –

ergonomski – strani skušajo izvajalci proizvajati tone z učinkovitimi in udobnimi gibi, na drugi strani spektra pa »koreografija« izvajalčevih gibov predstavlja potencialno močan in prepričljiv način komunikacije s poslušalci. Koliko so ti gibi zavestni, naučeni ali nezavedni,

je težko ugotavljati, kot tudi, v kolikšni meri vplivajo na ekspresivnost. Treba pa se je zavedati, da izvajanje glasbe na kateremkoli klasičnem instrumentu vključuje zelo kompleksno gibanje; tako zunanje – vidno kot notranje – nevidno.

Vzroki napetosti, bolečin in poškodb ob igranju klavirja

Način našega gibanja vpliva na glasbo, ki jo igramo. Tako je telo naš prvi instrument. Instrumente, ki jih igramo, smo vajeni uglaševati, kaže pa, da smo precej manj vajeni uglaševati svoje telo, svoj prvi instrument. Če že dalj časa ni uglašen in tega ne želimo ali ne znamo slišati, nas o tem obvesti z nelagodjem in bolečino, ki včasih, žal, postane kronično stanje.

Ko se gibamo, nam kinestetična zaznava s pomočjo receptorjev v sklepih, vezeh, mišicah posreduje informacije o našem gibanju in položaju telesa. Kljub zavedanju o gibanju in položaju telesa pa se pogosto ne zavedamo celotne verige vzrokov, ki omogočajo določeno gibanje. Primer za to je upogibanje prstov, ki ga zaznamo brez težav, pogosto pa bistveno manj zaznamo mišice v podlakti, ki to upogibanje omogočajo. Kadar je gibanje slabo organizirano, se ustvarjajo nepotrebne obremenitve v sklepih, vezivnem tkivu, mišicah. Če se takšno gibanje ponavlja daljši čas, se verjetnost zmanjšanja zmogljivosti ter pojava kroničnih bolečin in poškodb poveča.

Težave pogosto povzroči ponavljajoče se gibanje. Gibanje bi moralo biti enako kompleksno, kot je kompleksna glasba. Že najmanjše, skoraj nevidne spremembe vplivajo na izvedbo tona. Mark (2003) ugotavlja naslednje: medtem ko svobodni pianisti naredijo na tisoče gibov, jih poškodovani naredijo na stotine.

Klavir sicer lahko igramo, četudi je neki del telesa tog ali napet, kajti drugi deli telesa to lahko nadomestijo. Vendar pa to utegne pomeniti več truda in slabšo kakovost gibanja. Z veliko nadarjenostjo, mogočno glasbeno predstavo in marljivim vadenjem lahko nekateri pianisti kljub napetostim igrajo vrhunsko, a žal tudi pri vrhunskih mojstrih bolečine in poškodbe niso izzvete; znani so primeri Glenna Goulda, Arturja Schnabla,

Način našega gibanja vpliva na glasbo, ki jo igramo. Tako je telo naš prvi instrument.

Garyja Graffmana, Leona Fleisherja, Clare Schumann in drugih.

Zaradi fine motorične koordinacije se glasbeniki gibljemo na načine, ki so potencialno nevarnejši od pretežno večjih gibov grobe motorike, pri katerih so vključene večje mišične skupine in ki jih izvajajo športniki ali plesalci. Brez usposabljanja, kako se učinkovito gibati, zaznati napetosti in biti pozoren na celotno telo, ki igra, nehotе razvijamo živčno-mišične navade, ki so fizično stresne in povečujejo našo dovzetnost za poškodbe. Če vzorci navad niso funkcionalno vzpostavljeni, postanejo vzorci napetosti. Napeto telo vzdržujejo kronične mišične kontrakcije, kar posledično povzroči neravnovesje v drži in omejitve gibanja. Ker ti vzorci navad temeljijo na ustaljenih nevromišičnih poteh, pogosto traja veliko časa, da jih spremenimo. Ko so enkrat vzpostavljeni, jim naš živčni sistem daje prednost in s tem izključuje mnoge druge možnosti, tudi če so boljše.

B. Lister - Sink (2017) navaja še dodatne vedenjske in psihične vzroke prekomernih napetosti in bolečin ter vzroke v neprimernem okolju.

Vedenjski vzroki bolečin in poškodb pianistov:

- Vadenje brez ustreznega predhodnega ogrevanja in ohlajanja po vadenju. Ne gre za lestvice ali tehnične vaje, temveč še pred njimi za fizično ogrevanje telesa z lahnim tekom ali hitro hojo, ki naj traja od dve do tri minute, s hitrim izmeničnim zapiranjem in odpiranjem dlani in podobno. Pri ohlajanju spustimo roki in trup, da prosto visita v predklonu v sedečem ali stoječem položaju, blagodejno je nežno gnetenje (samomasaža) mišic podlakti in dlani.
- Dolge ure vadenja brez ustreznih odmorov. Na vsakih 20 ali največ 30 minut si je treba vzeti nekajminutni odmor in po možnosti leči na tla na hrbet s pokrčenimi koleno in stopali na tleh.
- Vadenje, ko smo telesno ali umsko utrujeni; na primer v poznih večernih urah, ko telo potrebuje počitek.
- Dolgotrajno glasno igranje za razvoj moči prstov in artikulacije.
- Branje težkih skladb *a prima vista* s kopičenjem mišičnih napetosti.

- Preobremenjenost zaradi neustrezno načrtovanega časa za pripravo pred nastopi in posledično pretirano intenzivnega vadenja.
- Korepetitorji pogosto tvegajo preobremenitve zaradi številnih ur vaj v izpitnih ali tekmovalnih obdobjih.
- Pomanjkanje spanca, slaba prehrana, pomanjkanje fizične dejavnosti in slabo splošno zdravje prav tako prispevajo k ustvarjanju napetosti in bolečin.

Psihični vzroki napetosti in bolečin:

- Čustvena napetost, ki se izraža kot fizična napetost. Sodobni življenjski slog s preobremenjenostjo pogosto povzroča stres, ki posledično vodi do kopičenja fizičnih napetosti.
- Slaba časovna organizacija in s tem stres zaradi preslabe pripravljenosti.
- Izvajanje skladbe na pamet mnogim pianistom pomeni precejšen psihični pritisk.
- Trema je najpogostejši vzrok mišične napetosti tako med vadenjem kot na odru. Pianisti, ki se morajo naučiti veliko skladb v kratkem času, nimajo zmeraj dovolj časa, da bi sproščeno in poglobljeno preučili skladbo. Stresne situacije, kot so nastopi, izpiti, avdicije, tekmovanja lahko povzročijo globoke psihofizične občutke, ki jih zaznamujejo fiziološki in čustveni odzivi, izražajoči se v zategovanju ramen, pospešitvi dihanja, zvišanju krvnega tlaka in drugo.
- Pianisti, ki stremijo k premikanju svojih fizičnih meja, so bolj nagnjeni k poškodbam.
- Prav tako lahko občutljivi pianisti, ki intenzivno doživljajo glasbo, razvijejo navade prekomernega krčenja mišic.
- Repertoar, s katerim se pianist ne poistoveti čustveno ali intelektualno, lahko povzroči stres.

Brez usposabljanja, kako se učinkovito gibati, zaznati napetosti in biti pozoren na celotno telo, ki igra, **nehote razvijamo živčno-mišične navade**, ki so fizično stresne in povečujejo našo dovzetnost za poškodbe.

- Vadenje v čustvenih stanjih jeze, strahu, tesnobe, morda celo negativnega odnosa do klavirja ali glasbe povzroča mišično napetost in je škodljivo.
- Pomanjkanje motivacije lahko povzroči dolgčas, kar vodi v mehansko vadenje in s tem pogosto v kopičenje mišične napetosti.

Vzroki napetosti in bolečin zaradi neprimerne okolja:

- Hladna temperatura vadbene ali koncertne dvorane lahko negativno vpliva na funkcije mišic. Pri nizkih temperaturah telo skuša ohraniti telesno toploto z zmanjšanjem pretoka krvi v okončine. S tem se zmanjšajo taktilna občutljivost, prožnost, spretnost, kar ovira finomotorično koordinacijo. Zmanjšanje pretoka krvi zmanjša tudi dovajanje kisika in energije v tkiva, s čimer se zmanjša sposobnost telesa in mišičnih tkiv, da se regenerirajo.
- Premajhne sobe za vadenje včasih ne omogočajo sedenja v zadostni razdalji od inštrumenta. Poleg tega lahko glasen zvok inštrumenta v majhnih prostorih negativno vpliva na potrebne prilagoditve in zaznavanje zvoka.

Večinoma gre za večplastno težavo; kombinacijo fizičnih omejitev, mentalne ali čustvene naravnosti in specifičnih zahtev posameznega inštrumenta. Ni dovolj, da se posvečamo le glasbi sami, temveč se je treba zavedati, da naše celotno bitje, tako mentalno, čustveno, fizično kot tudi duhovno, vpliva na to, kako igramo.

Somatika za preprečevanje, sproščanje in osvobajanje napetosti, bolečin in poškodb

Konvencionalna medicina ponuja pretežno zdravila ali injekcije, ki zagotavljajo začasno olajšanje bolečin, in svetuje počitek, obkladke ..., kar je pomembno in potrebno v akutni fazi bolečine, vendar pa dolgoročno ni učinkovito, če se vračamo k starim, neučinkovitim vzorcem navad. Pasivne obravnave, kot so masaže, akupunktura, refleksoterapija, terapija sprožilnih točk, miofascialno sproščanje, tehnike raztezanja mišic in mnoge druge, so učinkovite le, če se znamo ali naučimo

sprostiti in ponovno vzpostaviti ravnovesje. Sprostitev je dejaven proces in pomembna večšina, ki jo je treba razviti pri soočanju s kronično bolečino in ki se je je treba naučiti v izobraževalnem procesu.

Osnovne oblike gibanja, kot sta hoja ali vožnja s kolesom, so programirane globoko v naših možganih in so postale tako samodejne, da nam jih ni treba zavestno izvajati. Naučimo se jih z izkušnjami. Podobno je s klavirsko tehniko, ki smo se je naučili. Pianisti se moramo zavedati, da se lahko neučinkovita tehnika s ponavljanjem globoko programira, zato vadenje v odsotnosti sproščene pozornosti in kinestetičnega zavedanja nima pravega pomena in je lahko celo nevarno. Neučinkovitih starih navad se moramo najprej odučiti, če jih želimo nadomestiti z novimi, boljšimi, zato je vaje v ta namen treba izvajati počasi, postopoma, pozorno in s premori med ponovitvami. Dobro koordinirana tehnika ni nadarjenost, ampak večšina, ki se je lahko naučimo (Lister - Sink, 2017). Napetosti, bolečine ali poškodbe nas lahko motivirajo, da se ustavimo, se učimo bolj subtilno zaznavati in začnemo z večjo pozornostjo in skrbjo negovati telo in dušo. Somatika nam je pri tem lahko v veliko podporo.

V zadnjih 50 letih se področje somatike zelo širi, in zdi se, da je tudi glasbenikom v veliko pomoč. Pri vrsti somatskih praks, kot so *Body-Mind Centering* (osredotočanje na telo in um), *tehnika Aleksander, strukturna integracija Roling, metoda Feldenkrais, eutonija Gerde Alexander, qi gong, taj či*, nekatere oblike joge, pilatesa ..., gre za zavedanje s pomočjo gibanja, kar vodi k večji ozaveščenosti in razumevanju telesa, lahkotnosti in obsegu gibanja, prožnosti, koordinaciji, pozornosti, odzivnosti, prisotnosti. Beseda somatika izhaja iz grške besede *soma*, ki pomeni živo, čuteče telo. Predpostavlja, da mentalne funkcije, čustva, telesni in duhovni procesi niso ločeni, temveč vsak vpliva na druge z izjemno subtilnimi in kompleksnimi interakcijami. Povezujejo jih interaktivni nevrokemični procesi. V svojih prelomni knjigi, *Molekule čustev*, Candace B. Pert (1999) znanstveno utemeljuje, da je um pretok informacij, ki se premika med celicami, organi in telesnimi sistemi. Ta pretok informacij je pretežno nezaveden in deluje na avtonomnih oziroma »neprostovoljnih« ravneh naše fiziologije. Povezuje in usklajuje telesne sisteme in njihove celice v inteligentno orkestrirano simfonijo življenja.

Um, kot ga doživljamo, je nematerialen, vendar ima fizični substrat, ki je sestavljen iz telesa in možganov. Celoten sistem lahko tako poimenujemo psihosomatska informacijska mreža, ki povezuje psiho (ta obsega vse, kar je nematerialne narave, torej um, čustva in dušo) s telesom (ta je materialni svet molekul, celic in organov).

Na zdravljenje ali spremembe telesa in uma (angl. *body-mind*) lahko vplivamo z neposrednim delovanjem na telesna tkiva in vzorce gibanja ter tako vplivamo na um ali pa zavestno delamo z umom, da vplivamo na telesno stanje in procese. Gre za raziskovalno, procesno – in ne ciljno – naravnano učenje, pri katerem »učnec« dejavno prisostvuje v lastnih procesih sprememb, zdravljenja in rasti. Somatski pristopi vključujejo nežno gibanje, usmerjeno pozornost, dihanje, vizualizacijo, vokalizacijo, osredotočen dotik; se pa med seboj razlikujejo. Sama poznam *Body-Mind Centering*, s katerim sem med drugim odkrila vzroke svojih kroničnih bolečin v spodnjem delu hrbta in poti za njihovo sprostitev, pa še marsikaj drugega. Navdušenje nad poglobljenostjo, celovitostjo, humanostjo in učinkovitostjo pristopa me je vodilo v izobraževanje za somatsko gibalno pedagoginjo in v nadaljevanje izobraževanja za praktikantko. *Body-Mind Centering* prepleta kognitivno in izkustveno raziskovanje anatomije in fiziologije telesnih sistemov in razvojnih gibov. Namen je osredotočiti posameznikovo zavedanje na doživljanje telesa, ki je fizični izraz uma. Ko odkrijemo, zaznamo, prepoznamo vzorce, ki niso »uglašeni« oziroma učinkoviti, imamo možnost, da jih spremenimo. Brez sodb ali pričakovanj lahko odkrivamo, kaj zares počnemo, in ne tega, kar bi naj počeli, ter od tam raziščemo druge, boljše možnosti. Postopno gradimo zaupanje v subjektivno in neposredno dojetje sebe ter gojimo sposobnosti razlikovanja med delovanjem v skladu z »zunanji ideali« ali pričakovanji in spontanimi, pristnimi dejanji, ki izhajajo iz samospoznavanja. Kontemplativno gibanje ob interakcijah zavestnega uma in ustvarjalnega potenciala nezavednega omogoča usvojitev novih oblik gibanja, novih poti, novih možnosti za vedenjske vzorce in s tem širši terapevtski potencial, ki prinaša več zaupanja, zavedanja, prisotnosti, umirjenosti, osredotočenosti, stabilnosti.

Glasbeniki, ki so prisostvovali somatskim delavnicam, navajajo vrsto pozitivnih učinkov. Strnjeno naštetih so najpogostejši: sprostitev, ublažitev bolečin, večja

svoboda gibanja, več energije, lažje dihanje, boljši ton in tehnika, učinkovitejše vadenje, boljši glasbeni nastop (Noulis, 2014). Tudi na lastnih delavnicah in individualnih srečanjih opažam in poslušam poročanja o podobnih učinkih, ki jih odkrijejo glasbeniki oziroma glasbenice.

Mark (2003) meni, da urjenje kakovosti gibanja vključuje pozornost in zavedanje skupaj z izboljševanjem kinestetične zaznave ter razvojem ustreznega telesnega zemljevida. Zavedati se je treba gibanja celotnega telesa, ne le rok. Deli telesa, ki se jih ne zavedamo, pogosto postanejo togi in kot taki ne morejo ustrezno prispevati h gibanju, igranju. Z zavedanjem ti deli telesa oživijo, opazimo lahko morebitne napetosti in jih sprostimo; tudi ob zahtevnih pasažah. Nekateri pianisti se intuitivno gibajo naravno in svobodno, ne da bi namenoma razvijali zavedanje ustreznega telesnega zemljevida. Večina pa, kot kaže, potrebuje dodatne informacije in izkušnje za razvoj pravilne telesne predstave, ki omogoča učinkovito in uravnoteženo sedenje, gibanje, dihanje ter igranje. Če zavedanje našega telesa v gibanju temelji na dobrem kinestetičnem občutku, se naši glasbeni koncepti lahko zlijejo s konceptom gibanja, s katerim izvajamo glasbo. Čustvena in duhovna vsebina

glasbe mora biti povezana s kinestetičnimi občutki in gibi telesa, ki izvajajo glasbo. Bogatejšo čutno zaznavo možgani prejmejo, boljši imamo temelj za organizacijo gibanja. Torej več kot zaznamo, čutimo, bolj vemo, kaj delamo, več nadzora imamo nad svojim početjem (Fraser, 2011). Zato je treba upočasniti, poslušati, zaznati napetosti, prevzeti zavesten nadzor, se učiti in si dovoliti gibati učinkovito, svobodno. To nujno vključuje osredotočenost na notranje zaznave in občutke – ne le na vidne gibe – in na koordinacijo celotnega telesa.

Pianisti se moramo zavedati, da se lahko neučinkovita tehnika s ponavljanjem globoko programira, zato vadenje v odsotnosti sproščene pozornosti in kinestetičnega zavedanja nima pravega pomena in je lahko celo nevarno. **Neučinkovitih starih navad se moramo najprej odučiti**, če jih želimo nadomestiti z novimi, boljšimi.

B. Lister - Sink (2017) verjame, da so tonski nadzor, moč, hitrost in zmogljivost klavirske izvajalske prakse posledica lahkotnosti, prožnosti in svobode gibanja. Izvajanje kakovostnega tona je odvisno tako od dejavnega in neprekinjenega poslušanja kot tudi od negovanja zelo občutljivega kinestetičnega zavedanja celotnega telesa med igranjem, pri čemer sta v ospredju skeletno ravnoesje in učinkovita uporaba vseh mišic.

Prvi korak je, torej, da zbudimo zavedanje telesa, ki izhaja iz neposrednega doživljanja telesa z zaznavami, občutki in propriocepcijo motoričnih dejanj. Na subtilne spremembe smo lažje pozorni, če upočasnimo in če se izogibamo pretiranemu naporu in napetostim. Tudi tonske, dinamične, ritmične, agogične odtenke lažje prepoznavamo, ko upočasnimo. Tako se poslušanja telesa učimo ob nežnem, umirjenem gibanju, dihu, dotiku. To nam omogoča, da se vrnemo domov, v svoje telo, in ponovno doživimo harmonično integracijo zaznav, čustev, uma in duha. Ko krepimo zavedanje telesa, lahko prepoznamo škodljive navade, identificiramo vir neučinkovitega ali škodljivega gibanja ter ga nadomestimo z učinkovitim.

Pianist naj bi sedel v ravnoesju, ki omogoča največjo možno svobodo gibanja rok. Uravnotežena drža je dinamična, nenehno spreminjajoča se ter odgovarjajoča na notranje in zunanje dražljaje. Ključ do ravnotežja pa je gibanje. Veliko težje je stati ali sedeti popolnoma pri miru kot v rahlem gibanju, zato navodila, kot »sedi vzravnano«, »bodi pri miru«, »drži ramena nazaj«, spodbujajo napetosti in ovirajo stabilnost in gibljivost. Bolje je reči in slišati »dovoli si biti višji, daljši«, »dovoli hrbtenici, da diha«, »roki sta lahko svobodni krili«. V učinkoviti, dinamični – in ne statični – drži se teža prenaša v zemljo preko skeleta; vezivno tkivo zagotavlja temeljno stabilnost, mišice se lahko svobodno gibajo in zagotavljajo gibljivost, živčni in žlezni sistem neovirano sprejemata, interpretirata in odgovarjata, tekočine potu-

jejo v vse dele telesa in prinašajo hranila, kisik ter čistijo in povezujejo, organi pa zagotavljajo vitalno delovanje z minimalno kompresijo. Tako je lahko glasbena predstava, misel, idejnost v polnosti realizirana preko gibanja.

Optimalno skeletno ravnoesje daje možnost učinkovite rabe mišic; ravno pravih, v ravno dovoljšnji meri in ravno pravi čas. Sedenje ob klavirju v ravnoesju bo spodbujalo pozornost na naslednje ključne dele telesa:

- Sedni kosti, ki prenašata težo telesa. V sedečem položaju imata sedni kosti podobno vlogo kot stopala, kadar stojimo.
- Mehka, prožna in gibljiva hrbtenica.
- Hrbtenico je treba daljšati od sednih kosti proti vrhu glave preko njenih naravnih krivin, ne da bi se trudili raztegniti ali jih zravnati.
- Odprt, širok, prostoren prsni koš.
- Glava, ki je v ravnoesju na dolgem in mehkem vratu.
- Roki, ki prosto visita z ramen.
- Sproščen prsni koš in trebuh; ob vdihu se širita in ob izdihu sprostita nazaj k telesu.
- Sproščeni nogi s stopali na tleh.
- Mehka čeljust in ves obraz.

Za pianiste je pomembno, da je kolčni sklep dovolj upognjen, da medenica ni nagnjena nazaj in je spodnji del hrbta lahko sproščen. Sedenje v ravnoesju na sednih kosteh omogoča tako stabilnost kot gibljivost; gibanje na eno in drugo stran, naprej in nazaj in spiralno glede na zahteve glasbe. To gibanje je lahko svobodno, če poteka iz kolčnega sklepa in ne iz pasu, kjer ni sklepa. Če kolčna sklepa nista dovolj upognjena, se bo medenica nagnila nazaj in teža trupa prenesla na trtico, ki ne zmore nositi te teže, zato bodo kompenzirale hrbtne in prsne mišice, ki so povezane z gibanjem rok, in posledično bodo morale kompenzirati tudi mišice rok. Svoboda gibanja bo tako omejena. To je pri pianistih pogosto. Eden izmed vzrokov je tudi napačna predstava o hrbtenici, in sicer, da pride podpora zgornjega dela telesa iz zadnjega dela hrbta, kjer so sklepni odrastki, ki jih lahko otipamo. Vendar pa podpora hrbtenice izvira iz središča telesa, kjer so vretenca in medvretenčne plo-

Pianist naj bi sedel v ravnoesju, ki omogoča največjo možno svobodo gibanja rok. Uravnotežena drža je dinamična, nenehno spreminjajoča se ter odgovarjajoča na notranje in zunanje dražljaje. *Ključ do ravnotežja pa je gibanje.*

ščice, ki pomagajo premagovati silo teže, ki deluje na hrbtenico (Mark, 2003). Celoten trup se mora premikati kot ena prožna enota; vse od sednih kosti do vrha glave preko naravnih krvin hrbtenice. Kronične bolečine v vratu, ramenih in hrbtu pogosto izvirajo prav iz pomanjkanja podpore hrbtenice.

Kleinman in Buckoke (2013) predlagata kratke in jedrnatte napotke za spodbujanje drže glasbenika v ravnovesju:

- Dovolj vratu, da je svoboden.
- Glava gre naprej in navzgor.
- Hrbet se podaljša in razširi.
- Mehčič zadnji del vratu.
- Misliš, da gre vrh hrbtenice nazaj in navzgor.
- Zmehčič obraz in čeljust.
- Zmehčič jezik.
- Zb ni treba stiskati.
- Rami pošlješ stran drugo od druge.
- Koleni pošlješ naprej in rahlo narazen.
- Čutiš stopala na tleh.

Največkrat je treba zmanjšati uporabo moči, sile, najti položaje, ki v največji meri ohranjajo sklepe na sredi njihovega obsega gibanja, uporabljati večje mišične skupine in ublažiti fiksne, toge, napete položaje telesa. Če igramo z veliko mišičnega napora, naši možgani ne morejo zaznati senzoričnih razlik, ki so potrebne za izboljšanje živčno-mišične organizacije. Zato številni somatski pristopi uporabljajo že omenjeno nežnost in počasnost gibanja, da lahko opazimo, kaj se dejansko dogaja. Preko občutene dotika in nežnega vodenega gibanja se nato lahko sprostijo napetosti in blokade. Tudi učitelj klavirja lahko z resonanco lastne sproščenosti in varnim dotikom povabi učenca v sprostitve, dokler ta mesta sprostitve še ne prepozna sam. Poudarek je na tem, da *povabi* tkiva v sprostitve; torej ne poskuša ničesar spreminjati, popravljati, temveč le povabi v novo možnost. Učenec se bo morda odzval, morda še ne, a kljub temu vztrajajmo zgolj v povabilu. Popravljanja, spreminjanja, pričakovanja, zahteve in podobno bodo imeli nasproten učinek, saj se ob tem

največkrat vzpostavijo obrambni mehanizmi, ki vodijo k novim napetostim.

Z osvoboditvijo vzorcev napetosti se povečata obseg in lahkotnost gibanja vsega telesa, s tem pa gibljivost, ki jo podpirajo naravni vzorci gibanja, postane subtilnejša, občutljivejša. Tako postane svobodnejše tudi dihanje. To je med drugim pomembno za prenos kisika v vse dele telesa, kar izboljšuje delovanje mišic in vseh tkiv. Pianisti pogosto zadržujemo dih, še posebej ob zahtevnejših pasažah, ali dihamo plitvo, le z zgornjimi deli pljuč. Zato so dobrodošle dihalne vaje, pri katerih smo pozorni, da gre ob vdihu trebušna prepona navzdol v smeri medenice, da naredi prostor pljučem nad njo. Pri tem se rebra premaknejo navzgor in navzven, medtem ko se prostor pod prepono, kjer so trebušni organi, zmanjša. Gibanje prepone navzdol tako razširi prostor pod njo in s tem tudi neguje trebušne organe. Ob izdihu se trebušna prepona vrne nazaj navzgor v izvorni položaj v obliki kupole, trebuh se ponovno »zoži«, rebra pa se premaknejo nazaj navzdol in navznoter. Takšno dihanje je globlje in je lahko neposreden način za umirjanje telesa in osredotočanje uma. Še posebej ob težjih pasažah lahko vdih na začetku pasaže in izdihovanje med njenim trajanjem omogočita izvajanje brez odvečne napetosti. Ob daljših skladbah je dobro poiskati in označiti mesta zavestnega diha.

Ravnovesje, moč, prožnost in koordinacija se vzpostavijo ob notranji podpori telesnih sistemov; skeletnega, mišičnega, organskega, živčnega, žleznega ... Vsak telesni sistem izraža drugačno obliko gibanja in spodbuja spremembe zaznavanja, čutenja in delovanja. Ko je celotno telo v ravnovesju, se čutimo osredotočeni, umirjeni, a hkrati odzivni in sposobni pravih odločitev. Vse to krepi zaupanje vase.

Sklep

Kakovost gibanja ni bistvena samo za pianiste, temveč za vse glasbenike, in to se mora začeti pri najmlajših, da lahko uspešno nadgrajujejo svojo izvajalsko tehniko in izraznost ter ostanejo brez bolečin in poškodb. Zato je potrebna nenehna, kontinuirana pozornost kakovosti gibanja celotnega telesa. Z usmerjanjem v gibanje igranja, v učenje vsaj osnov anatomije in fiziologije, v

razvijanje telesnega zavedanja skupaj z notranjim poslušanjem, glasbenimi predstavami in domiselnostjo lahko okrepimo celostno izkušnjo mladih glasbenikov in zagotovimo, da ne bodo igrali z napetostmi, bolečinami ali poškodbami. Da se bodo uspešno soočali s stresi nastopov, izpitov, avdicij ... Da bodo lahko v polnosti uživali v svojih utelešenih nastopih. Da bodo znali podpirati sebe in druge.

Menim, da bi bilo dobro in potrebno razmisliti o vključevanju somatskih praks v glasbenoizobraževalni sistem. V Sloveniji so že certificirani učitelji metode *Feldenkrais*, gostujoči učitelji *tehnike Alexander*, učitelji klinične somatike AEQ, sama sem somatska gibalna pedagoginja pristopa *Body-Mind Centering*, nekateri fi-

zioterapevti imajo dodatno znanje s področja somatike in verjetno najdemo še druge oblike somatskih praks. Tako bi bili dobrodošli kakovostni zunanji izvajalci v glasbenih šolah, ki bi vodili redne ali vsaj občasne delavnice tako za učitelje kot učence; seveda le za tiste, ki jih to zanima, sicer želenega učinka ne bo. Glasbene šole bi morda prav tako lahko ponujale možnost oziroma financiranje dodatnega izobraževanja izbrane metode ali pristopa za zainteresirane učitelje inštrumenta, ki bi z usvojenimi izkuštvi in znanjem lahko kakovostno vzdrževali lastno blagostanje in usmerjali učence k subtilnejšemu zaznavanju značilnosti gibanja celotnega telesa. Izbirni predmet katere izmed somatskih praks na akademski ravni bi s tovrstnimi izkuštvi in znanjem opremil že študente na poti h koncertni in pedagoški karieri.

Viri in literatura

- Bailey, D. (2010). *Improvizacija. Njena narava in praksa v glasbi*. Ljubljana: LUD Šerpa.
- Bowman, W. (2004). Cognition and the body: Perspectives from music education. V: Bresler, L. (Ur.) *Knowing Bodies, Moving Minds. Towards Embodied Teaching and Learning*. Dordrecht: Kluwer Academic, str. 29–50.
- Ciurana Monino, M. R. et al. (2017). Musculoskeletal Problems in Pianists and Their Influence on Professional Activity. *Medical Problems of Performing Artists*, 32/2, str. 118–122.
- Clarke, E. F. (2012). Creativity in performance. V: Hargreaves, D. J., Miell D. E., MacDonald, R. A. R. (Ur.) *Musical Imaginations: Multidisciplinary perspectives on creativity, performance, and perception*. New York: Oxford University Press, str. 17–30.
- Fishbein, M., Middlestadt, S., Ottai, V., Straus, S., in Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists*, 3/3, str. 1–8.
- Grieco, A., Occhipinti, E., Colombini, D., Menoni, O., Bulgheroni, M., Frigo, C. et al. (1989). Muscular effort and musculoskeletal disorders in piano students: electromyographic, clinical and preventive aspects. *Ergonomics*, 32, str. 697–716.
- Jensenius, A. R. (2007). *Action-sound. Developing Methods and Tools to Study Music-Related Body Movement*. Doktorska disertacija. Oslo: Department of Musicology, University of Oslo. Dostopno na: <http://folk.uio.no/alexanje/phd/jensenius-phd.pdf> (12. 12. 2013).
- Kleinman, J. in Buckoke, P. (2013). *The Alexander Technique for Musicians*. London: Bloomsbury.
- Lister - Sink, B. (2017). *Freeing the Caged Bird*. ZDA: Lister - Sink Institute.
- The Lister - Sink Institute | P. O. Box 575 | Lewisville, NC, USA.
- Llobet, J. R. in Odam, G. (2007). *The Musician's Body: a Maintenance Manual for Peak Performance*. Cambridge University Press.
- Mark, T. (2003). *What every pianist needs to know about the body*. Chicago: GIA Publications.
- Miller, W. G., Ethridge, P., Morgan, K. T. (Ur.) (2011). *Exploring Body-Mind Centering: An Anthology of Experience and Method*. Berkley: North Atlantic Books.
- Noulis, C. (2014). *Somatic Education and Piano Performance*. Doctoral thesis, Birmingham City University. Dostopno na: <http://www.open-access.bcu.ac.uk/4860/> (23. 9. 2021).
- Pert, B. C. (1999). *Molecules Of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*. New York: Scribner Books.
- Plevnik, M., Bažon, I., Pišot, R. (2016). Playing-related health risks among students and teachers. *Annales Kinesiologiae*, 6/2, str. 1–17.
- Storr, A. (1992). *Music and the Mind*. New York: Ballantine Books.