

MIĘŚNIE, CIĘŻARY I NAPRĘŻENIA

Cадитесь пожалуйста нормально!" Usiadźże porządnie młody człowieku! Wyprostowałem się. Nie wiem właściwie dlaczego pozwoliłem sobie na to, żeby założyć nogę na nogę podczas lekcji fortepianu. Lekcja odbywała się w małym mieszkaniu na ósmym piętrze w bloku i profesor z Leningradu pomimo tego, że przyjechał do Polski, żeby sobie dorobić, to wcale nie musiał być miły. I nie był. Był autentycznie oburzony. To krótkie śpięcie pozostawiło w mojej psychice ślad na zawsze. Uzmysłowało mi, że pozycja przy instrumencie ma wielkie znaczenie. Często widzę, że pianiści tak naprawdę nie wiedzą jak mają siedzieć i właściwie nie przywiązują do tego wagi. A właśnie o wagę tutaj chodzi.

Współpraca z grawitacją jest jednym z podstawowych narzędzi pianisty. Nie tylko pianisty! Z grawitacją zmagają się skrzypkowie, kiedy muszą dokładnie wyważyć pracę smyczka, saksofoniści, kiedy pasek uciska im tętnicę szyjną, perkusiści, którzy precyzyjnym ruchem nadgarstka doprowadzają do przeważenia pałki perkusyjnej w taki sposób, aby uderzyła w membranę dokładnie pod kątem prostym, bo wtedy brzmienie jest najlepsze.

W dodatku precyzyjne uderzenie polega tak naprawdę na poderwaniu pałki do góry, a nie skierowaniu jej na dół. Kierujesz pałkę w stronę bębna, ale kiedy tylko przeważysz się na tyle, żeby dotrzeć powierzchnią membrany, to natychmiast podrywasz ją do góry, bo wtedy koniec pałki ma krótki czas kontaktu z membraną i nie tłumi jej brzmienia.

W fortepianie jest tak samo. Fortepian od pianina różni się właśnie tym, że grawitacja szybciej ciągnie młotki w dół zaraz po wyko-

naniu uderzenia, dzięki czemu dźwięk jest dokładniejszy, a i staccato może być precyzyjniejsze, bo młotek zaraz po opadnięciu gotowy jest do ponownego podrzutu. Precyzyjny mechanizm fortepianu zawsze będzie lepsza od mechanizmu pianina, bo młotki ustawione w pionie nie podlegają tak mocno prawom grawitacji, jak młotki ułożone w poziomie – tak jak to jest w fortepianie. A że grawitacja ma spory wpływ na życie perkusisty – to wam potwierdzi każdy, kto kiedykolwiek dźwigał torbę ze statywami po schodach. Torba na statywy do czyneli potocznie zwana jest „kurwą” i jest utrapieniem każdego perkusisty. Można co prawda mieć „kurwę” na kółkach, ale tak naprawdę jedynym rozsądnym wyjściem jest podzielenie statywów na dwie torby. Z dwiema „kurwami” życie perkusisty jest już, można powiedzieć, „do zniesienia”.

Pianista nie musi na szczęście dźwigać swojego instrumentu, bo fortepian po schodach wsuwa bądź zsuwa ekipa techniczna, uprzednio odkręciwszy mu nogi i usadowiwszy go na boku na specjalnych, jesionowych saniach. Jesion jest elastyczny i wytrzyma wszystkie naprężenia. Dąb może i wytrzyma jakiś czas, bo jest twardy, ale jest zbyt kruchy i szybko pęka. A zarekomendowanie sań z modrzewia dla konkurencji to stary, rytualny kawał w branży fortepian mistrzów. Sanie modrzewiowe idą w drzazgi już przy pierwszym transporcie, dlatego kiedy doświadczona ekipa spotka na swojej drodze żółtodzioba w branży, to od razu poleca mu zrobienie sań z modrzewia.

Niech się młodziak uczy. Kiedyś, jak będzie już otrząskany, to też komuś zrobi taki kawał. Po prostu ciężary i naprężenia rządzą się swoimi prawami. A w życiu pianisty to właśnie współpraca z grawitacją decyduje

o jakości jego gry. Świadome operowanie ciężarem ciała ma wpływ na brzmienie, timing, precyzję uderzenia i przede wszystkim na kondycję.

Maurizio Pollini wspomina, że Artur Rubinstein dał mu kiedyś „najlepszą w życiu radę”. Otóż położył mu środkowy palec na ramieniu i powiedział: „dzięki temu, że używam takiego ciężaru, to nigdy się nie męczę”. Nacisk był potężny. I to nie była waga palca. Polscy pianiści nie używają słowa „nacisk”. Używają słowa „ciężar”. Używanie ciężaru ciała jest częścią polskiej szkoły pianistycznej i między innymi dlatego pianiści z całego świata przyjeżdżają uczyć się rzemiosła właśnie tutaj.

Już na pierwszej lekcji, kiedy miałem siedem lat, Krystyna Marciniak wytłumaczyła mi to bardzo dokładnie: ciało siedzące przy fortepianie ma trzy punkty podparcia. A w zasadzie sześć. Są nimi: stopy (a dokładnie pięty), pośladki i dłonie. Waga ciała opiera się na piętach, pośladkach i końcach palców. I świadomość tego trzeciego punktu jest najważniejsza. Jeżeli pianista nie wie, że może używać ciężaru tułowia, to skazany jest na uprawianie pianistyki głównie za pomocą drobnych mięśni dłoni. A siła samych mięśni to za mało, nawet pomimo tego, że w grze na fortepianie biorą udział wszystkie – nawet te pośladkowe. Każdy pianista ma prawy pośladek odrobinę większy od lewego, bo pedalizujemy głównie prawą nogą. My, pianiści, gramy wszystkimi mięśniami ciała.

Odkąd zacząłem regularnie robić pompki, to ogólne brzmienie bardzo mi się poprawiło, bo wzmocniona obręcz barkowa zaczęła mi pomagać w panowaniu nad frazą. Mam wrażenie, że po prostu lepiej panuję nad klawiaturą. Generalnie ciało powinno być luźne podczas gry, ale czasami, kiedy trzeba się usztywnić, to odrywam piętę od podłogi i zapieram się od dołu kolanem o blat, wtedy napięte ciało tworzy z fortepianem sztywny kliniec. Mogę się wtedy swobodnie wychylać w prawo, kiedy mam coś do zrobienia w górze klawiatury. Mięśnie nóg przydają mi się też podczas soundchecków, kiedy trzeba szybko przetoczyć fortepian z jednego końca estrady na drugi. Sprawa wydaje się prosta: weź no Biedrona (albo Batona, Krzywego, Mrówę, czy Wiewióra, bo każdy techniczny ma swoją ksywę) przesuń fortepian. Już się robi! Ale po podłodze walają się dziesiątki kabli! Jeżeli przetoczysz po nich fortepian, to zaraz będą do wyrzucenia... Co robić? Albo trzeba wo-

łać Kefira, Miedziaka i Siwego, żeby przemieśli fortepian ponad kablami, albo musisz to zrobić sam z Biedroną.

Szybciej będzie to zrobić we dwóch. Siadam wtedy tak, żeby wziąć nogę fortepianu między uda i podnoszę fortepian samymi mięśniami nóg, odrywając pięty od ziemi. Wtedy Biedrona może szybkim ruchem przesunąć kable pod nogą fortepianu, a kiedy już są po drugiej stronie – możemy jechać fortepianem aż do ustalonej pozycji, chyba, że kolejna noga może najechać na jakiś przewód – to wtedy z Biedroną powtarzamy procedurę.

Ale przy uprawianiu pianistyki sama siła mięśni nie wystarczy, trzeba się jeszcze wspomagać mocą grawitacji. Właśnie dlatego pianiści klasyczni czasami siadają na samym brzegu ławki, na tyle daleko od fortepianu, żeby pochylając się w stronę klawiatury uzyskać dużą wagę nacisku właściwie bez użycia siły mięśni. Po prostu spoczywają na klawiaturze całym ciężarem ciała – takie uderzenie jest naprawdę potężne i potrafi przebić głośnością nawet ryczącą orkiestrę symfoniczną. Same końce palców sprawiają wtedy wrażenie ciężkich, mosiężnych kulek, na których spoczywa cały tułów.

Kiedy zaczynasz operować ciężarem ciała to łatwiej się swinguje, bo akcentowanie pojedynczych dźwięków kosztuje mniej wysiłku i co najważniejsze – możesz odpoczywać pomiędzy uderzeniami. Nie musisz wtedy cisnąć na klawiaturę siłą swoich mięśni, bo grawitacja zrobi to za ciebie. Jeżeli pianista nie używa własnego ciężaru ciała, to dosyć szybko „puchnie” i często nabawia się kontuzji, ale przede wszystkim nie ma brzmienia.

Rozluźnianie mięśni podczas grania jest najważniejsze, bo musimy grać godzinami, a jeśli używasz naturalnego ciężaru ciała, to możesz grać techniką „wytrząsania”. Ręka się wtedy nie męczy, po prostu wisi swobodnie na ramieniu. Wytrząsas każde uderzenie z nadgarstka praktycznie luźną ręką, a sam docisk robi ci ciężar tułowia. Pianiści nie muszą napinać mięśni tak, jak choćby saksofoniści, którzy czasami długo chodzą po garderobie z wymuszonym uśmiechem. Mógłbyś pomyśleć – co za idiota, ciągle chodzi po garderobie uśmiechnięty... A on po prostu ćwiczy mięśnie policzków!

Niektórzy saksofoniści nie kładą górnych zębów na ustnik, tylko kontrolują go za pomocą mięśni warg. Podwijają górną wargę i naciskają nią na ustnik. Trzeba wtedy uwa-

żać, żeby zębami nie poranić sobie mięśni górnej wargi, ale brzmienie dostaje wtedy swoistej miękkości i jest bardziej plastyczne. Taką techniką grali np. John Coltrane i Stan Getz. Oni akurat mieli zęby zniszczone przez heroinę, nie mogli ich używać podczas grania, więc musieli sobie wypracować technikę, która jest bardzo wymagająca dla mięśni twarzy, ale nadaje dźwiękowi charakterystyczną plastykę. Okazała się interesująca dla wielu współczesnych saksofonistów, grają tą techniką m.in. Branford Marsalis i Adam Pierończyk, który właśnie dzięki wytrzymałości mięśni policzków i warg uzyskuje swój charakterystyczny ton.

Nawet jeśli głębia brzmienia saksofonu ukrywa się w gardle, bo przy opuszczonej krtani i podniesionym podniebieniu jama ustna tworzy rodzaj muszli i wtedy saksofon zaczyna brzmieć pełniej. Pianista, żeby uzyskać pełnię brzmienia musi pamiętać o tym,



fot. Kasia Stańczyk

żeby grać nie tylko samymi dłońmi, ale używać całej ręki, aż od ramienia.

Zupełnie tak samo jak kontrabasista. Dobrego kontrabasistę poznać już z daleka, szarpie strunę całą ręką, aż od ramienia, jego palec to tylko przedłużenie jego ręki. Dobry basista ma palec ustawiony niemal równolegle do struny, dzięki czemu szarpie strunę większą powierzchnią opuszka i nie ulega kontuzjom. Lista kontrabasistów z uszkodzonym prawym nadgarstkiem jest naprawdę długa, po takiej kontuzji co poniektórym udaje się przerzucić na gitarę basową i zostać w zawodzie, ale bywa, że muszą zostać dziennikarzami muzycz-

nymi, sprzedawcami instrumentów, albo otworzyć sklep wędkarski.

Szczególnie delikatne są mięśnie warg, na temat ich uszkodzeń krążą legendy. Dotyczą one głównie trębaczy, ale znamy przecież choćby charakterystyczne zadęcie Archie Sheppa, który od czasu do czasu kładzie ustnik saksofonu na języku, bo dolna warga sprawia mu ogromny ból podczas grania. Mięśnie trzeba oszczędzać, mięśnie nie zniosą zbyt dużo. Nie tylko dlatego, że mają swoją wytrzymałość. W mięśniach poukrywane są dotychczas nieprzeżyte emocje.

Każda emocja to forma impulsu bioelektrycznego, jeżeli nie zostaje zaakceptowana przez świadomość – pozostaje zamrożona jako usztywnienie w mięśniach. Albo zostaje składowana w masie ciała. Weight = wait. Każda nieuświadomiona emocja czeka, żeby ją uwolnić, albo w formie elektrycznego wzdrygnięcia, albo bólu fizycznego podczas rozciągania, albo w formie świadomego wydechu, albo w formie źródłowej – uświadomienia. Mięśnie tak naprawdę nie służą ani do grania na kontrabasie, ani do grania na fortepianie, ani do grania na saksofonie.

Dusza używa mięśni zupełnie do czego innego i nie interesują jej twoje choroby i frazowanie. Mięśnie służą jej do zamrażania emocji. Z czasem zaczynają sztywnieć i boleć. Nieświadome życie sprawia, że człowiek zaczyna tracić elastyczność i łatwo go wyprowadzić z równowagi. Traci kontrolę nad swoim ciałem i emocjami. Zdarza się przecież, że jakaś emocja wzdryga całym ciałem, impuls bioelektryczny przechodzi przez mięśnie, które posłusznie poddają się bioelektrycznym drgawkom. Bywa i tak, że bioelektryka działa pomiędzy ludźmi podczas koncertu. Naprężenia zaczynają się wtedy rozkładać pomiędzy uczestników wydarzenia. Często słyszę, że po koncercie ludzie mają „napęd na cały tydzień”.

Miałem kiedyś okazję zagrać dla czterdziestu prezydentów państw. Poproszono mnie o krótki występ, w kontrakcie miałem siedem minut grania. Jeden z prezydentów przedłużył swoje przemówienie o parę minut i zostało mi na występ niewiele ponad trzy minuty. Postanowiłem zagrać *Etiudę* Lutosławskiego, bo miałem ją dobrze wyćwiczoną i wydawała mi się idealna na tę okazję. Uśmiechnięty, sprężyste wybiegłem na scenę w trampkach i od razu zobaczyłem rozpadające się twarze polityków.

Ciąg dalszy na str. 53

NULA STANKIEWICZ
"Osiecka"

DOMINIC MILLER
& BAND

3 CZERWCA
godzina 19.00 (niedziela) 2018 r

**Kino
Komeda
Ostrów
Wielkopolski**

OSTRÓW WIELKOPOLSKI
25 lat
JAZZ W MUZEUM

119 EDYCJA
JAZZ W MUZEUM * OSTRÓW WIELKOPOLSKI

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Samorząd Województwa Wielkopolskiego

OSTRÓW WIELKOPOLSKI

Powiat Ostrowski

na ucho

Ciąg dalszy ze str. 35

Wyglądało to chyba dobrze, bo moje wyjście zwiastowało koniec dotychczasowej, nieszczerzej paplaniny. Ludzie byli naprawdę zmęczeni wysłuchiwaniami dziesiątków przemówień na słuchawkach. Usiadłem przy klawiaturze. Atmosfera wyraźnie się rozluźniła, czułem płynące w moją stronę pozytywne fluidy. No bo jak tu nie lubić gościa w trampkach, który będzie zaraz grał na fortepianie. Walnąłem pierwszy akord. Poczulem zaciekawienie widowni. Zasunąłem lewą ręką charakterystyczny riff. To było to. Płynęło, czułem połączenie z salą. Byliśmy bezpieczni i ciekawi siebie nawzajem.

Zacząłem grać temat. Ale moje mięśnie niepostrzeżenie zaczęła ogarniać coraz większa sztywność. Już po paru linijkach *Etiudy* zacząłem mieć wątpliwości, czy w ogóle będę w stanie dograć ten utwór do końca!

Z trudem przedzieralem się przez kolejne akordy, czułem się tak, jakbym brodził w żelaznym oleju. Nie mogłem zrozumieć, co się ze mną dzieje.

Nagle olśniło mnie. To musi być ów „pancerz mięśniowy” o którym pisał Wilhelm Reich w swojej książce „Funkcja organizmu”. Reich zrobił co prawda jeden podstawowy błąd – pomylił energię życiową z energią seksualną uznając, że są tożsame. Nie wiedział, że energia życiowa może przyjmując formę energii seksualnej tylko na chwilę. To doprowadziło go do błędnych wniosków, ale w wielu twierdzeniach miał rację. Według niego blokady energii ujęte w makro skali ujawniają się na tkance społecznej jako policja i wojsko.

Właśnie słuchało mnie ponad czterdzieści zwierzchników sił zbrojnych, a ja grałem dla nich w rosnącym przekonaniu, że nie zdołam dograć swojego utworu do końca. Sztynniałem z każdą sekundą i każde kolejne uderzenie sprawiało mi coraz większy ból. Mięśnie barków, ramion i przedramion parzyły mnie od środka, tężały coraz bardziej i wiotczały. Wiedziałem, że wymieniliśmy się energią i dlatego mnie za blokowało.

Czyżby prezydenci państw żyli w aż tak wielkim napięciu? Ile nieświadomionego lęku musi mieć w swoich mięśniach przeciętny prezydent niewielkiego kraju? Ile w jego mięśniach tkwi wypartej dumy, albo ekstazy związanej z władzą i możliwościami? Presje jakim podlegają ci ludzie są niewyobrażalne dla zwykłego człowieka. Tymczasem moje mięśnie były mi coraz mniej posłuszne. Z wielkim trudem udało mi się dobrać do końca utworu. Ukłoniłem się i uciekłem z sali.

Pojechałem do hotelu, wlałem na łóżko i przykryłem swoje zwiotczałe ciało kołdrą. Byłem cały obolały, wypełniała mnie triumfalna, ekstatyczna pustka i chciałem mięsa. Moja psychika aż szumiała od poczucia nieograniczonych możliwości. Nie znałem wcześniej tego uczucia. Po tym występie musiałem zdjąć *Etiudę* Lutosławskiego z repertuaru na rok, bo za każdym razem kiedy próbowałem ją wykonać, moje ciało znowu się blokowało i nie byłem w stanie wygrać wszystkich nut.

Dopiero po roku z mięśni uwolniło się napięcie związane z tym utworem. Są chyba na tym świecie rzeczy, które są cięższe niż grawitacja.

Leszek Możdżer