

## Organizzazione della mano sinistra IV Lezione

Enunciazione dei principi fondamentali che governano i costrutti dinamici che si applicano alla mano sinistra.

Anche per la mano sinistra il metodo deve contemplare una serie di immagini raffiguranti con chiarezza l'inclinazione del manico rispetto al busto ed al campo visivo verso cui l'allievo si deve poter affacciare.

Deve quindi essere possibile estrapolare precisi riferimenti da cui ricavare, personalizzandoli alla individuale struttura corporea, i corretti suggerimenti necessari per gli adeguamenti compensativi, di cui si è tanto discusso nelle precedenti lezioni, essenziali per l'annullamento delle varie tensioni muscolari che dovessero insorgere.

L'appoggio delle dita sulla tastiera deve essere raffigurato come una normale azione di ordinario uso quotidiano.

Va chiaramente spiegato che l'energia da impiegare, cioè la forza o meglio la spinta, non deve mai essere superiore a quella che effettivamente occorre per pigiare le corde sui tasti e per mantenerne il contatto e quindi la durata del suono per il tempo richiesto.

Andrà pure evidenziato che il superamento di questa soglia comporterà un inutile spreco di energia e sarà anche causa di notevoli disagi. Pertanto, ogni tipo di esercitazione che riguarda la mano sinistra può iniziare solo quando l'allievo raggiunge la piena coscienza del contatto, dell'adesione del polpastrello alla corda, della direzione della spinta, della quantità di energia da impiegare e quindi ha cognizione del movimento che intende realizzare.

Le immagini dovranno raffigurare atteggiamenti comprensivi delle concettualità sopra espresse.

Gli esercizi preliminari o eventualmente preparatori devono necessariamente essere più statici che dinamici onde permettere all'allievo di ben regolare e graduare le risposte agli stimoli che lo strumento rilascia sin dai primissimi approcci.

Per meglio intenderci, la presa di coscienza di questi primi elementi dinamici dovrà essere la sommatoria di abituali sensazioni analoghe o addirittura perfettamente identiche ad ordinari gesti come: grattarsi la testa, prendere con pollice e indice uno spillo da una superficie piana o tenere in equilibrio ed in movimento una matita tra indice, medio, anulare e mignolo da un lato e pollice dall'altro.

La staticità della prima fase deve permettere all'allievo di concretizzare i vari equilibri e le molteplici compensazioni globalizzando sin dal primo approccio l'applicazione di tutti gli elementi canonici che riguardano la tecnica della mano sinistra.

L'intera problematica si consuma quindi nella oculata scelta degli esercizi da praticare.

Le esercitazioni più significative nell'organizzazione dello studio saranno quelle che garantiranno la maggiore produttività con minor impiego di tempo e di sforzo fisico.

Naturalmente, in queste prime fasi dell'apprendimento, quel che più conta è impedire all'allievo, anche nella provvisorietà dei disagi iniziali, di sviluppare dinamiche scorrette.

Quindi saranno preordinati esercizi statici di massimo impegno funzionale finalizzati alla ricerca del corretto posizionamento (sia riferito allo spazio circostante sia in relazione allo strumento) dei due insiemi:

a) omero, gomito e polso;

b) metacarpo, nocche, polpastrelli delle dita frontali e falangi del retrostante pollice.

Il primo insieme, nonostante i valori e le competenze di cui è depositario, va coordinato in maniera consequenziale all'azione dinamica della mano sulla tastiera, quindi a ritroso, con il solo supporto del buon senso, dell'evidenza ma anche dell'istinto quando ancora si manifesta incontaminato da eventuali precedenti pratiche avviate senza alcuna programmazione e cognizione.

Il secondo insieme, invece, oltre ad imporre la giusta condotta al primo, dovrà organizzare ed orientare l'intero apparato osseo, muscolare e tendineo verso la migliore e più razionale dinamica che il soggetto riesce coscientemente a governare.

Immagine chiare indicheranno all'allievo la migliore proposta sulle scelte da praticare.

L'anatomia e la fisiologia della mano, supportate dalla ordinaria evidenza e dal comune buon senso, daranno i riferimenti più sicuri per l'applicazione nei movimenti della più idonea ergonomia.

La conformazione naturale delle mani alla base dell'organizzazione del metodo.

Dalla semplice osservazione della mano sinistra, girata con il palmo verso l'alto, nel suo gesto naturale di chiusura, si evidenzierà che la conformazione delle ossa del metacarpo inducono l'indice ed il mignolo verso una naturale inclinazione, a partire dalla falangetta, per l'indice verso sinistra e per il mignolo verso destra.

Essendo una costante predisposizione strutturale, nelle mani del genere umano, sarà l'elemento base su cui sarà rivolta maggiore considerazione nell'applicazione di tutti gli esercizi proposti.

L'allievo, tramite le esercitazioni suggerite per la pratica giornaliera sullo strumento, con l'ausilio delle rappresentazioni grafiche e con la chiarezza delle relazionate espressioni testuali di cui il metodo sarà corredato dovrà immediatamente recepire ed essere consapevole del mestiere che sta per intraprendere tanto da reagire, nella gestione e nel mantenimento dei naturali rapporti dinamici sopra indicati, con tutta la capacità di concentrazione di cui dispone.

La piena coscienza dell'azione motoria sarà finalizzata all'autonomo mantenimento delle corrette posture soprattutto nelle esercitazioni in assenza del maestro. Tale presupposto, confortato dalla presenza nell'allievo di buone predisposizioni anatomiche ed attitudini naturali, sarà la principale garanzia di successo negli studi.

Tutte le esercitazioni della mano sinistra si svolgeranno con il fine principale di organizzare il posizionamento dei polpastrelli sulla corda in modo che la direzione del movimento sia ortogonale alla tastiera, la punta delle quattro dita pigi la corda nel suo preciso centro, a garanzia della presa migliore e del massimo equilibrio, e che ciò avvenga in maniera quanto più prossima al tasto.

Ulteriore garanzia al mantenimento della corretta impostazione sarà data da una particolare tipologia di esercitazioni che l'autore saprà proporre nel metodo; ad esempio impegnando globalmente la mano, ai limiti della sua estensione, sulla base della personale capacità di estensione all'interno dei quattro tasti.

A questo proposito giova ricordare la riconosciuta inconsistenza, dal punto di vista metodologico, delle opere didattiche per chitarra proposte nell'Ottocento quando, sin dalle prime lezioni, impongono una pratica da svolgere in prima posizione ove la tastiera obbliga il metacarpo, sin dal primo approccio, al massimo dell'estensione e con l'uso di uno o due sole dita permettendo così al resto della mano di disporsi

liberamente senza alcun vincolo, fuori dagli schemi dinamici preordinati e in netta contrapposizione all'intero sistema.

L'operatività con modelli sempre differenti, che inevitabilmente sopraggiungeranno, provocheranno nella mente dell'allievo una deleteria confusione in cui prevarrà l'azione dell'istinto. I movimenti sbagliati o imprecisi purtroppo spesso permangono lasciando un segno indelebile e una tara che limiterà le prestazioni del futuro strumentista per tutta la sua carriera.

Sarà quindi opportuno che il metodo preveda che le prime esercitazioni siano svolte in maniera personalizzata e con l'uso in contemporanea delle quattro dita. Alcune di esse saranno disposte sulla corda per essere ordinariamente eseguite con la mano destra, mentre altre, retrostanti, serviranno a mantenere la compostezza dell'intero sistema come di seguito sinteticamente indicato: allargamento della palma, parallelismo ai tasti dell'immaginario asse della mano, ortogonalità alla tastiera delle falangette e della correlata direzione dei movimenti e quindi della forza da imprimere sulla corda.

Le quattro dita saranno quindi disposte in senso orizzontale sulla stessa corda. Se l'allievo è particolarmente compromesso o limitato nelle estensioni, le esercitazioni si svolgeranno a partire dal 7° tasto.

Nel tempo, la lunga e meticolosa pratica di tutte le alternanze possibili, permetterà all'allievo, scalando di tasto in tasto, di raggiungere la prima posizione nel pieno delle sue funzioni dinamiche. Con questa procedura si preparerà la mano al corretto sviluppo della tecnica delle scale semplici.

Le successive esercitazioni convergeranno verso l'immediato apprendimento della scala cromatica a tre ottave.

Un'analisi approfondita va riservata alla mano sinistra nella sua azione dinamica di passaggio tra le varie corde. Spesso si presenta la necessità di praticare modesti aggiustamenti per accomodare personali esigenze che però non dovranno mai mutare i principi del sistema sopra indicati. Tralasciare l'organizzazione o la finitura dell'impianto dinamico costruito potrà provocare in seguito indesiderati disagi.

Si terrà infine conto che gli esercizi svolti in prima posizione sulle corde estreme (1<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup>) obbligano la mano ad una estremizzazione della sua funzione dinamica ma in maniera differenziata. Maggiori facilitazioni si avranno, invece, sulle corde intermedie (3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup>).

Anche il percorso della mano, nel seguire le dita lungo i vari livelli, prevede maggiore impegno nella direzione dalla prima corda verso la sesta e minore nel verso opposto.

Le dita, quindi, nella fase discendente della scala, opereranno a blocchi predisponendosi sul tasto retrostante in modo da anticipare il movimento e trarne gli evidenti vantaggi.

L'intera problematica è necessario che venga esaustivamente rappresentata.

This page comes from  
Guitar School:  
<http://www.guitaronline.it>

The URL for this page is:  
<http://www.guitaronline.it/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=24>