

12 עצות לאימון בכלי נגינה על פי שיטת פלדנקרייז

♫ **תנאים מתאימים לאימון** – ישיבה על כיסא מתאים (גובהו של הכיסא אמור להיות בערך בגובה של הברך או קצת מעליה), עמידה עם ברכיים שאינן נעולות ועם נעליים מתאימות, מספיק מרחב לתנועות הידיים, אוורור החדר, אור, ובמקרה של נגינה בתזמורת לדאוג שעמוד התווים בקו אחיד ככל האפשר עם המבט למנצח. דברים אלה משפיעים לאורך זמן על איכות הנגינה שלך.

♫ **הפסקות** – לעשות הפסקות קטנות במהלך האימון. הפסקות הן חלק חיוני בתהליך הלמידה כדי להפנים ולעבד את הנלמד. לתת למערכת העצבים ולמערכת השרירים מנוחות קטנות. הגוף צריך זמן כדי לקלוט ניואנסים, כדי להחליט בין טוב או פחות טוב. לאחר מכן אתה ניגש רענן יותר לנגינה.

♫ **חלוקה של היצירה או של הפראזה** – במקומות ביצירה שברצונך לשפר רצוי לעשות תת חלוקה של הפראזה המוסיקאלית למשפטים מאוד קצרים, לפעמים אפילו רק שני צלילים, כדי להתמקד בכל אחת מהמשימות הטכניות בנפרד. בנוסף כדאי לקבוע מראש את המקום שבו עוצרים לנגן, ולא להפסיק את הנגינה במקרה, ובסוף לשלב את כל חלקי הפראזה לנגינה ברצף.

♫ **לקרוא מימין לשמאל** – מקום שאינו קל לנגן לקרוא ולנגן "בעברית", כלומר מאחורה. אתה הופך את תנועת הנגינה. בדרך הזאת מקבלים תמונה יותר ברורה לאן להגיע בסוף הפראזה המוסיקאלית, וכיצד תנועות הגוף והידיים אמורות להתארגן. ככל שאתה שולט בתנועה בכיוון הפוך יהיה לך קל יותר לנגן בכיוון הרגיל. לעיתים קרובות, במיוחד ביצירות פוליפוניות כמו למשל של באך, ההיפוך נותן פראזה מוסיקאלית חדשה.

♫ **לנגן בעוצמה נמוכה** – נגינה של היצירה או חלקה בעוצמה נמוכה, אך עם אותה הבעה מוסיקאלית ובאותה מהירות מאפשרת להבחין בפרטים ובדקויות נוספים שאי אפשר לגלות בנגינה ברמת עוצמה גבוהה יותר. שימו לב: לנשפנים ולזמרים זה לא אומר בהכרח לנגן בפיאנו יותר, מכיוון שנגינה בפיאנו מאמצת יותר את שרירי הנשימה והפנים. תמיד כדאי לחפש דרך כיצד לחסוך כוחות ולפעול באופן היעיל ביותר.

♫ **הדגשה של הבלתי רצוי** – אם ברצונך לחדול מלעשות תנועה או פעולה מסוימת ואין זה מתאפשר, הדגש את הבלתי רצוי מספר פעמים. לעשות בכוונה מה שברצונך להפסיק. במקום לומר לעצמך לא לעשות דבר מסוים, אתה מראה למערכת העצבים שלך מה אתה עושה כעת. לאחר מכן לעשות הפסקה קטנה. לגשת לאותו מקום מחדש ולנגן אותו. גופך יבחר את הדרך היותר נעימה ופשוטה.

♫ **אסימטריה** – כלים אשר מנוגנים בתנוחה אסימטרית ניתן להחזיק ו/או לנגן בתמונת ראי. להישאר מספר דקות בתנוחה הזאת ולדמיין שמנגנים את היצירה או פראזה פשוטה כלשהי. תחושת חוסר האונים שהניסיון הזה גורם מחזירה אותך למצב התחלתי של תלמיד. היא מטילה עליך משימות ברמה יותר נמוכה מאשר הנגינה הרגילה שלך. חייבים להתמודד עם שאלות של ארגון בסיסי של הגוף. בנוסף זוהי ההזדמנות להיפטר מהרגלים שאינם יעילים.

♪ **דמיון** - כדאי להתאמן עם הכלי ועם התווים, עם הכלי ללא תווים, עם התווים ללא כלי, ללא תווים וללא כלי. בעזרת אימון בדמיון ניתן להבחין בתנועות בלתי רצויות ולתקן. אימון בדמיון בלבד מעלה את יכולת הריכוז, תורם להיכרות עמוקה יותר עם תנועות הגוף בנגינה, וכתוצאה מזה תורם לביטחון עצמי וחוסך זמן.

♪ **כוונה/כיוון** – אימון ללא כוונה חסר משמעות, אך לעיתים קרובות המשימות במהלך הנגינה מורכבות מאוד. להביא את תשומת הלב כל פעם למרכיב אחר: קצב, אינטונציה, נשימה, הבעה מוסיקאלית, דינאמיקה, ארטיקולציה והדגשות, זיכרון, ארגון גופני ועוד. הקשב לנגינתך כל פעם מנקודת מבט אחרת. לשים לב לכיוון התנועות, כלומר לדרך. היפרד מהמחשבה לראות רק את המטרה הסופית, את הצליל או הנגינה המושלמת, אלא פתח את רגישותך ל-“איד”. ככל שהדרך בשליטתך התוצאה תהיה מושלמת יותר.

♪ **משחק** – שחק בזמן הנגינה בכל מיני וריאציות וניסיונות. שחק כמו ילד קטן שמגלה את עולמו באמצעות אלפי ניסיונות, ובסופו של דבר מגיע למסקנה עבורו מהי הדרך הטובה ביותר כדי לבצע פעולה מסוימת. וריאציות הן למשל: לשבת עם עצם מושב אחת מוגבהת, לטייל בזמן הנגינה בפועל או במקום, להפנות את החזה לכיוונים שונים, לנגן בארטיקולציות שונות, בקשתות או באיצבוע שונים, במהירויות שונות, לנגן בכוונה לא טוב, להניע את העיניים פעם בכיוון ופעם כנגד כיוון תנועת הידיים. כל הוריאציות האלה תורמות לך טווח רחב יותר של אפשרויות נגינה, שמתוכן גופך יבחר באופן ספונטאני את הנכון והמתאים עבורו לאותה עת. לא להיענות לפיתוי לנגן כל הזמן מושלם. כדי למצוא את הנתיב הקל, היעיל והפשוט יותר חייבים לעשות שגיאות.

♪ **הרצפה כמראה לגוף מאחורה** – הרצפה משמשת כמראה לגוף במובן שבעזרתה ניתן להבחין איזה איברים מוחזקים ללא צורך, ואיזה שוכבים עם מלוא המשקל. לפני הופעה או קונצרט כדאי לקחת מספר רגעים של אתנחתא, לשכב על הגב ולהתבונן באופן השכיבה, בנשימה ולרכז את המחשבות. ניתן לעשות תנועות מתוך השיעורים המופיעים בדיסק זה, ובעיקר להקשיב לגוף. אף פעם לא לנגן עד הרגע האחרון לפני ההופעה.

♪ **נשימה** – הקשב לנשימה שלך כדופק המתמשך והמארגן את תנועות הגוף לפי הבעתה של הנגינה.

* *
*