

SOLO MANO SINISTRA

I metodi per chitarra dell'Ottocento propongono sin dal primo approccio una precoce esercitazione con la mano sinistra a partire dalla prima posizione con la insensata convinzione di saper organizzare nel modo migliore l'apprendimento delle varie dinamiche che solo apparentemente sarebbero da considerare alla base della tecnica chitarristica.

Il più delle volte, quando la conformazione anatomica dello studente non appare pienamente equilibrata nel suo sviluppo, si commette una grave imprudenza che inesorabilmente indirizza verso una sequenza di errori nell'impostazione della mano sinistra di cui non sarà facile scrollarsi.

I primi tasti presentano un'ampiezza che ordinariamente, in fase iniziale, l'allievo riesce a coprire solo compensando con l'inclinazione della palma della mano verso sinistra e di conseguenza stravolgendo: l'ortogonalità delle dita, la centratura dei polpastrelli, l'ordinaria direzione dei movimenti che sarà trasversale e la funzione del pollice che, procurandosi dei traumi all'altezza della nocca della prima falange, sarà costretto a compensare, con un surplus di spinte, la debilitazione procurata alle altre dita.

Si rende quindi necessaria, in via preliminare, un'analisi visiva sulle dimensioni delle mani e delle dita ed in particolare della elasticità dei tendini e dei muscoli. Solo condizioni particolarmente favorevoli permetteranno allo studente un approccio immediatamente completo da praticare nelle vicinanze del capotasto. Ordinariamente si rende necessario costruire queste capacità con l'adozione di una precisa metodica specificamente personalizzata anche nel suo consequenziale sviluppo.

Quindi solo il grado di predisposizione naturale, le capacità di apprendimento dello studente e la qualità del metodo adottato segneranno i ritmi nell'avanzamento degli studi. In tale contesto, l'età, la corporatura, le dimensioni degli arti, delle mani e dello strumento sono elementi che richiedono in via prioritaria una precisa stima.

É possibile, al primo approccio, tentare il collocamento della mano sinistra sulla tastiera mediamente al IV tasto. Si organizzerà la mano in modo che operi solo in senso orizzontale, cioè su una sola corda, collocando le quattro dita, uno per tasto, su un livello intermedio, ad esempio sulla terza corda. Tale operazione prevede una serie di accorgimenti:

- 1) la palma della mano deve rapportarsi con la tastiera nel rispetto di un preciso allineamento o parallelismo, nel senso che visivamente i due punti della palma che stanno alla base del 1° e 4° dito, siano perfettamente equidistanti dal manico;
- 2) il 1° e il 4° dito saranno collocati per primi e simultaneamente nel pieno rispetto della loro naturale curvatura, il 1° verso sinistra ed il 4° verso destra; un istante dopo il 2° e 3° dito occuperanno il V e VI tasto;
- 3) lo studente, a questo punto, osserverà, con l'aiuto di uno specchio, se l'immaginario asse della mano è ortogonale alle corde o comunque parallelo ai tasti, condizione che recupererà o mobilitando, nelle due direzioni possibili, la paletta o inclinando adeguatamente la mano;
- 4) curerà inoltre che: la punta del polpastrello di ciascun dito pigi la corda con il suo centro e sia, quanto più

possibile vicina al tasto e la direzione del movimento delle quattro falangette sia ortogonale alla tastiera (il 2° e il 3° dito, oltre alla direzione del movimento, saranno loro stesse ortogonali alla tastiera);

5) il pollice, quando, nella sua funzione, rispetta la particolare e personale conformazione anatomica che l'impianto al metacarpo gli conferisce e non subisce coercizioni, ordinariamente va a collocarsi tra il 1° ed il 2° dito; lo studente curerà che sia disposto diritto e lanciato verso l'alto.

Capita spesso che la struttura ossea della mano reclami, in tutta naturalezza, che il suo punto d'appoggio sia laterale o comunque in una posizione apparentemente non prevedibile. Nella maggior parte dei casi, tale disposizione, va considerata buona ed adottabile, facendo sempre salvo ogni probabile rischio di trauma all'altezza della 1ª falange, cioè sulla giuntura con il metacarpo.

Il collocamento della mano al IV tasto e delle dita sulla 3ª corda si conclude obbligando l'insieme dita (quelli frontali ed il pollice retrostante), palma, polso, gomito e muscoli dell'intero arto a differenziare la forza che pratica il pollice a sostegno della sua funzione di bilanciamento sul manico e quella, molto più complessa, delle altre dita che invece deve servire a pigiare le corde sui tasti con spinte ed impegni muscolari diversi ed indipendenti all'interno delle stesse quattro dita.

Inoltre lo studente vigilerà affinché le spinte non generino la fuoriuscita delle prime nocche di giuntura con il metacarpo tanto da permettere, con grave errore anatomico - fisiologico, che l'energia prodotta, necessaria a pigiare le corde sui tasti, abbia lì la sua origine. Quindi su tutti i livelli operativi, presenti e futuri, la regola di base per la mano sinistra rimane sempre: nocche in dentro.

A questo punto per impedire che lo studente si deconcentri, rischiando di discostarsi dallo schema dinamico organizzato, gli si imporrà di predisporre una esercitazione muta, cioè senza l'uso della mano destra. Con ciò non si dovrà intendere che per tutta la durata dell'esercitazione la mano destra sarà ignorata o trascurata, ma soltanto che non dovrà pizzicare le corde. Nondimeno sarà controllata affinché mantenga, essendo anche meno impegnata, la massima correttezza nel suo posizionamento.

Inoltre, contestualmente, l'intero arto, nella sua piena funzione e operatività, dovrà rispettare il suo naturale costruito articolare (omero, gomito, polso) necessario per la realizzazione di quella precisa e salutare sensazione di appoggio del gomito, che, comunque, deve costantemente essere percepita dal soggetto.

Detta esercitazione sarà variamente denominata: Esercizio Cromatico se le distanze tra i differenti movimenti non supereranno il semitono, Esercizio Diatonico se il tono si alternerà al semitono; in entrambi i casi l'allenamento, in questa fase, non oltrepasserà i quattro tasti antistanti le quattro dita e sarà finalizzato all'apprendimento della correttezza nei movimenti ed al raggiungimento della loro interindipendenza ma a mano ferma.

Le formulazioni sono esigue di numero, per cui sarà possibile organizzare esercitazioni complete con il minimo onere per la loro memorizzazione, essendo sempre necessario non distrarre l'attenzione del discente per l'impegno aggiunto che la lettura delle note potrebbe comportare.

L'esercizio muto inizierà subito dopo che lo studente avrà completato il collocamento globale delle dita che per convenzione si era stabilito partissero da una posizione mediana, cioè sulla 3ª corda e al IV tasto.

Le tre formule che seguono serviranno a costruire, nel contesto della più corretta postura dell'intero sistema, l'indipendenza e la precisa e completa funzionalità delle quattro dita:

- 1) 4 _ 3, 3 _ 2, 2 _ 1, 3 _ 2, 4 _ 3
- 2) 4 _ 2, 3 _ 1, 4 _ 1
- 3) 4 _ 2 _ 1, 4 _ 3 _ 1

Il trattino sottostante raggruppa il dito di inizio e quello di fine dinamica all'interno di ogni singolo movimento dell'intero esercizio che completato avrà mobilitato ripetutamente e variamente le quattro dita.

Nel primo esercizio, quando opera il 4° dito le altre tre saranno perfettamente posizionate in attesa che arrivi il loro turno, quando opererà ad esempio il 3° dito il 4°, che ha appena completato la sua funzione rimarrà naturalmente rilassato e vicino al tasto di appartenenza in attesa di essere riusato per il completamento o la ripresa della formula. Ogni dinamica sarà ripetuta identica almeno quattro volte di seguito tanto da permettere allo studente di individuare e correggere recuperando eventuali discordanze nei movimenti.

Il secondo esercizio comporta un impegno in più in quanto opera su dita non attigue, anche se talvolta alcuni soggetti non accusano difficoltà aggiuntive rispetto al precedente, apparentemente più elementare.

Il terzo compendia gli impegni dei primi due esercizi; obbliga, infatti, all'esecuzione, nel contesto della prima formula (4 _ 2 _ 1), dito lontano e successivamente dito vicino; viceversa invece accade nella esercitazione con la seconda formula (4 _ 3 _ 1).

La precocità nell'acquisizione della corretta dinamica delle dita della mano sinistra, a parità di impegno lavorativo, dipenderà sempre dalle attitudini naturali dello studente; essa sarà completa se l'ortogonalità dell'asse della mano alle corde sarà mantenuta costante durante tutta l'esercitazione e se le nocche della prima falange di tutte le dita non subiranno traumi e rimarranno all'interno della palma della mano.

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=9>