

1 Oddech

Ćwiczenie 1: Oddech przeponowy

- Cele: > Kontrolowanie (świadomość) procesu oddychania podczas gry na flecie
> Wdech bez udziału klatki piersiowej

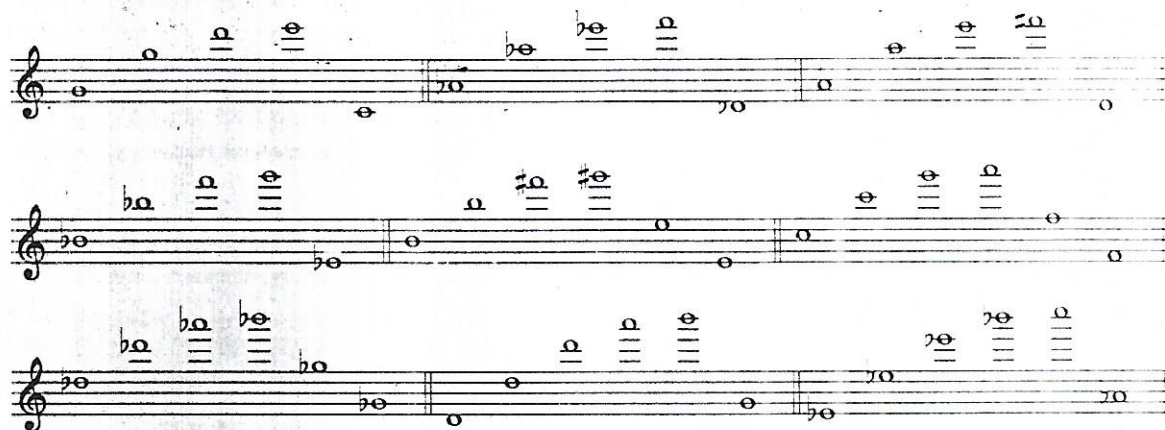
wstrzymaj „puść”

♩ = 60

W ćwiczeniu 1 powtarzają się cyklicznie cztery następujące fazy:

- ① Graj aż nastąpi całkowity wydech; mięśnie brzucha i przepona napinają się.
- ② Utrzymuj stan całkowitego wydechu przez około 2 1/4 sekundy.
- ③ Rozluźnij nagle napięte mięśnie („puść”); powietrze zostanie automatycznie zassane do płuc (ok. 3/4 sekundy).
- ④ Graj natychmiast dalej; powietrza wystarczy na około 10-15 sekund.

Ćwicz według następującego schematu:



Uwagi do ćwiczenia 1

- do ① Zakończenie dźwięku graj *diminuendo* pozwalając mu wybrzmieć, aż do możliwie całkowitego wyczerpania zapasu powietrza z płuc. Zaobserwuj przy tym jak twardnieją mięśnie brzucha i przepona.
- do ② Wstrzymaj oddech, tzn. nie oddychaj; pozostań w bezruchu przez około 2 1/4 sekundy, utrzymując stan osiągniętego napięcia.
- do ③ Rozluźnij nagle napięte mięśnie i zauważ, że wdech jest w znacznym stopniu samoistnym i naturalnym procesem. Potraktuj go jako p a s y w n e, krótkie i przynoszące ulgę za-czerpnięcie oddechu. W przeciągu około 3/4 sekundy płuca wypełni taka ilość powietrza, która pozwoli na bezproblemowe kontynuowanie gry.
- do ④ Po tym p a s y w n y m wdechu zagraj natychmiast kolejny podany dźwięk; przepona ponownie przejmie funkcję „podpory” zadęcia. Przez następne 15 sekund realizuj podaną dynamikę (*crescendo/diminuendo*), tak aby wraz z zakończeniem dźwięku nastąpił całkowity wydech (por. ①).

1 Oddech

- Staraj się, aby zużycie powietrza było równomierne we wszystkich oktawach. Pomiędzy najniższą i najwyższą oktawą ma się zwiększyć nie objętość, lecz tylko ciśnienie strumienia powietrza.
- Realizuj dokładnie zapisany rytm (zasada 5).
- Kontroluj ustawicznie jakość barwy dźwięku, intonację i dynamikę (zasada 4: „Traktuj każde ćwiczenie jako ćwiczenie służące jakości dźwięku”).
- Potraktuj ćwiczenia 1 i 2 (strony 8 i 11) jako uzupełniające się nawzajem, przygotowawcze zadania oddechowe. Ćwiczenie 1 jest umiarkowanie męczące, natomiast ćwiczenie 2 wymaga sporego wysiłku, dlatego wykonuj je naprzemiennie w każdym kolejnym następstwie dźwięków.
- Wykonuj ćwiczenia 1 i 2 także bez instrumentu (np. leżąc na wznak na twardej powierzchni): wypuszczaj powietrze formując przy tym wargi jak przy wymawianiu głoski „f”, tak jakbyś grał(a) na flecie.

