

Ζέσταμα

Γιώργος Κρίμπερης
gkrimperis.com

Warm Up ένας απλός οδηγός, ένα απλό ζέσταμα για όλους

Μερικά πράγματα πριν ξεκινήσουμε το ζέσταμα

Το ζέσταμα, και όχι το διάβασμα, δεν είναι τίποτα άλλο από το μια "υπενθύμιση" για το πώς θα πρέπει να παίζουμε. Αυτή η "υπενθύμιση" παίζει πολύ σπουδαίο ρόλο γιατί βοηθάει στην σωστή μελέτη αλλά και δεν θα αφήσει τον χρόνο να χαλάσει την ποιότητα του ήχου μας.

Στο ζέσταμα δεν διαβάζουμε !

Δύο πράγματα που προσέχουμε στο ζέσταμα.

1. Αέρας → χωρίς αέρα δεν έχουμε ήχο = χωρίς ήχο δεν έχουμε μουσική
2. Ήχος → ακούμε πάντα τον ήχο που θέλουμε στο μυαλό μας = το αυτί (solfege) πρέπει να είναι εκπαιδευμένο.

1. Αέρας

Ο αέρας δεν πάει πουθενά αλλού εκτός από τα πνευμόνια, ούτε στο διάφραγμα ούτε πίσω στην πλάτη μας, ούτε στην κοιλιά μας. Εάν δεν αφήσουμε το σώμα μας να κάνει σωστά την δουλειά του τότε δημιουργούμε εντάσεις/πίεση στο σώμα, εντάσεις/πίεση που δεν χρειαζόμαστε.

Άσκηση

Σκοπός της άσκησης είναι η χαλαρή εισπνοή-εκπνοή, να παρατηρήσουμε πώς λειτουργεί το αναπνευστικό μας σύστημα χωρίς να παρεμβαίνουμε στην διαδικασία αυτή.

Παίρνουμε μεγάλες αναπνοές, χαλαρά χωρίς καμία πίεση > το μυαλό μας στην χαλαρή εισπνοή > εκπνοή. Πολύς κόσμος δίνει όλη του την προσοχή στην εισπνοή αδιαφορώντας για την εκπνοή, μια σωστή εκπνοή είναι αυτή που ελευθερώνουμε τον αέρα και όχι να τον πιέζουμε, αυτό έχει ως αποτέλεσμα τον όμορφο ήχο.

Εισπνέουμε & εκπνέουμε με αίσθηση ηρεμίας.

A. Αργά (αίσθηση του $\downarrow=60$) → 4 φορές μεγάλη εισπνοή, αφήνουμε τον αέρα να φύγει χωρίς πίεση, προσπαθούμε κάθε φορά η εισπνοή να είναι μεγαλύτερη.

B. Τώρα το ίδιο μόνο που θα παρατείνουμε την εκπνοή μας

απο 4 φορές :

$\downarrow=60$, 4 χτύπους εισπνοή → 8 εκπνοή

$\downarrow=60$, 4 χτύπους εισπνοή → 12 εκπνοή (κάθε φορά αναρωτήσου "είμαι χαλαρός" ;)

$\downarrow=60$, 4 χτύπους εισπνοή → 16 εκπνοή

Γ. Όταν νιώσουμε ότι είμαστε χαλαροί επαναλαμβάνουμε την άσκηση **B** αλλά τώρα με το όργανο στα χέρια εκπνέοντας μέσα του το ίδιο χαλαρά όπως πριν. Δεν θέλουμε ήχο, θέλουμε να νιώσουμε την αντίσταση του οργάνου και ταυτόχρονα να είμαστε χαλαροί.

Παρατήρησε σε κάθε αναπνοή σου πώς λειτουργεί το σώμα σου, μην επιβάλλεις καμία κίνηση, παρατήρησε !

Δίνουμε μεγάλη προσοχή στις προηγούμενες ασκήσεις εισπνέοντας και εκπνέοντας σωστά ωστέ να εφαρμόσουμε τον σωστό αέρα στις επόμενες ασκήσεις.

2. Ήχος

Όλες οι παρακάτω ασκήσεις είναι από διάφορα βιβλία απο πολλούς και εξαιρετικούς τρομπονίστες και καθηγητές. Μερικοί απο αυτούς είναι E.Remington, S.Hartman, J.Alessi, C.Lindberg, J.van Rijen, B.van Dijk.

Με το όργανο

Άσκηση 1

Προσέχουμε να έχουμε τον ίδιο, χαλαρό αέρα που είχαμε στις ασκήσεις Α, Β, & Γ.

Πάντα να έχουμε τον ήχου που θέλουμε στο μυαλό μας. Πάντα ακούμε τις νότες πριν παίξουμε. Το *solfege* είναι κάτι που θα μας βοηθήσει στο σωστό, κουρδισμένο παίξιμο και πολλές φορές βοηθάει να ξεπερνάμε τεχνικές δυσκολίες.

Μετά απο την φερμάτα παίρνουμε χρόνο για την σωστή εισπνοή (όπως στην άσκηση Α), χωρίς την πίεση του μετρονόμου. Δίνουμε μεγάλη προσοχή στην νότα με κορώνα να μην την πιέσουμε να τελειώσει αλλά να την αφήσουμε να τελειώσει όταν "εκείνη" θέλει χωρίς την πίεση.

Ξεκινάμε χωρίς γλώσσα, μόνο με τον αέρα

$\text{♩} = 60$

mf

tip : Τραγουδήστε μερικά σημεία της άσκησης, τραγουδήστε όσο πιο τονικά σωστά μπορείτε

tip : κατα την διάρκεια της άσκησης αναρωτήσου "είμαι χαλαρός", "πιέζω ή απλά ελευθερώνω τον αέρα"

Προεραπτικό.



Άσκηση 5

Οι ασκήσεις με τον αριθμό 5(α,β,γ,δ,ε) είναι μέχρι το Σι \flat

Δεν ξεχνάμε τις μεγάλες αναπνοές. Εάν ακούτε την εισπνοή σας τότε σημαίνει ότι υπάρχει πίεση στον λαιμό. Πάντα ωραίο ήχο σε όλη την έκταση!

Μπορούμε από εδώ και πέρα να ξεκινάμε τις φράσεις με γλώσσα (άρθρωση). Στην αρχή της κάθε φράσης χρησιμοποιούμε την γλώσσα και προφέρουμε το "Τα" ή "Του", όπως θα λέγαμε την λέξη "Τουλίπα", εκεί που ακουμπάει η γλώσσα είναι η σωστή τοποθέτηση. Ο καθένας μας είναι διαφορετικός, βρές το δικό σου "Τ" που είναι!

Moderato $\text{♩} = 86-98$ tip : έχεις συνεχόμενη ροή αέρα ;

Άσκηση 5α

Moderato $\text{♩} = 86-98$ tip : είσαι χαλαρός ;

Άσκηση 5β

Moderato $\text{♩} = 86-98$ tip : ακούς τις νότες ;

Άσκηση 5γ

Moderato ♩=86-98

"Του"
mf

tip : μην το παίξεις, τραγουδά το πρώτα, ήσουν σωστός ;

tip : μην πιέζεις για να βγει, άσε τα χελη σου να βρούν την θέση τους.

Άσκηση 5δ

Εδώ συνδιάζουμε το legato με το glissando.

Καλός συγχρονισμός tempo-χέρι, δεν φεύγουμε απο την θέση πριν την ώρα, πάντα προσπαθούμε να αργήσουμε να αλλάξουμε θέση, αυτό θα μας κάνει να είμαστε ακριβείς. .

Moderato ♩=86-98

"Του"
mf

Tip : μην πιέζεις για να βγει, άσε τα χελη σου να βρούν την θέση τους.

Άσκηση 5ε

Σε ένα tempo ώστε να μας βγαίνει καθαρά, μελλοντικά επιταχύνουμε

Tip : είσαι χαλαρός ;

Άσκηση 6

Η άσκηση 6 (α,β,γ,δ,ε) είναι μέχρι το Ρε πάνω απο το πεντάγραμμο.

Συνεχίζουμε με ασκήσεις ευκαμψίας ή ευλυγισίας, δεν κάνουμε τίποτα διαφορετικό απο ότι έχουμε πει σε όλες τις προηγούμενες ασκήσεις.

Μεγάλες-χαλαρές εισπνοές και ελευθερώνουμε τον αέρα δεν σπρώχνουμε ούτε πιέζουμε. Δίνουμε προσοχή την ώρα που ελευθερώνουμε τον αέρα μας, φεύγει όλος ο αέρας ή απλα νομίζουμε ότι τον βγάζουμε ; Πολλές φορές νομίζουμε ότι κάνουμε πράγματα που στην πραγματικότητα δεν κάνουμε. Παρατηρούμε, όταν κλείνει μια φράση θα πρέπει (λογικά) να έχει τελειώσει ο αέρας μας, έτσι θα έχουμε χώρο για μια μεγάλη εισπνοή !
Ακούμε πολύ καλά τις νότες ώστε να είμαστε κουρδισμένοι !

Άσκηση 6α

Lento ♩=50-60
γεμίζουμε σε δύο χρόνους

mf

tip : ελευθερώνουμε όλο τον αέρα μας, δεν τον κρατάμε μέσα

Άσκηση 6β

♩=60-70

tip : είσαι χαλαρός ή πιέζεις για να φτάσεις ψηλά ;

tip : την έχεις την νότα στο μυαλό σου πριν την παίξεις ;

Προεραϊτικό, προσοχή στο κούρδισμα !

tip : θέλουμε παχύ, χοντρό αέρα. Μην πιέζεις !

Exercise 5

In this exercise we play harmonic minor and you will notice that the three scales are belong to the chord of B flat major (Bflat, Dflat or Csharp, F). The next time you play this exercise start from another base (A, Aflat, G, F) and of course you will play the relevant scales.

Εδώ παίζουμε ελάσσονα αρμονική και θα παρατηρήσατε ότι οι τρεις σκάλες αυτές ανήκουν στο αρπέζ της Σι ύφεση ελάσσονα. Την επόμενη φορά προσπαθήστε να παίζεται τις ελάσσονες κλίμακες απο άλλο αρπέζ (Λα, Λα ύφεση, Σολ...).

B flat minor

Musical notation for the B flat minor scale in bass clef, 4/4 time, starting with a mezzo-forte (mf) dynamic. The scale is written across four staves. The first staff shows the first four measures with a half rest in the first measure. The second staff shows the next four measures. The third and fourth staves show the final four measures, including a double bar line at the end.

C sharp minor

Musical notation for the C sharp minor scale in bass clef, 4/4 time, starting with a mezzo-forte (mf) dynamic. The scale is written across four staves. The first staff shows the first four measures with a half rest in the first measure. The second staff shows the next four measures. The third and fourth staves show the final four measures, including a double bar line at the end.

F minor

Musical notation for the F minor scale in bass clef, 4/4 time, starting with a mezzo-forte (mf) dynamic. The scale is written across two staves. The first staff shows the first four measures with a half rest in the first measure. The second staff shows the next four measures, including a double bar line at the end.

Two staves of musical notation in bass clef, key signature of three flats (B-flat, E-flat, A-flat). The first staff contains two measures of eighth-note patterns with slurs and ties. The second staff continues the pattern with similar slurs and ties.

Exercise 6

Six staves of musical notation in bass clef, key signature of three flats. The notation includes various fingering techniques indicated by numbers 3, 5, 6, and 7 above the notes. Slurs and ties are used throughout the exercise.

Exercise 7

Six staves of musical notation in bass clef, key signature of three flats. The exercise features triplet patterns (indicated by the number 3) and slurs across multiple staves.