

Dysertacja doktorska pod tytułem

„Rola oddechu w procesie tworzenia świadomych kreacji artystycznych na podstawie wybranych węgierskich kompozycji na altówkę“

w moim zamyśle stanowi próbę analizy zjawiska wegetatywnego, jakim jest (proces) oddychania, jako nieodłącznego, współistniejącego i jakże ważnego czynnika będącego istotną składową świadomego procesu artystycznego instrumentalisty.

Głównym motywem zgłębienia problemu i napisania tejże pracy był szereg niepokojących mnie od wielu lat pytań, wynikających z wieloletniego doświadczenia muzycznego oraz pedagogicznego, dotyczących syntezy technicznego aspektu gry na altówce oraz emocjonalnej warstwy tworzenia muzyki w jej najdoskonalszej, artystycznej formie.

Niniejsza rozprawa, poza oczywistą częścią podsumowującą, składa się z 14 rozdziałów problemowych, przy czym są one uszeregowane według następującego klucza, porządku: poza rozdziałem 1., w którym daję wyczerpujące odpowiedzi na nurtujące mnie pytania, w rozdziałach od 2. do 5. skupiam uwagę na procesach i zjawiskach przyrodniczych: oddychaniu, ruchu, symetrii, po czym przechodzę do przedstawienia historycznego i kulturowego tła oddychania, aby następnie wrócić do zjawiska oddychania, ale już w wymiarze, zakresie fizjologicznym. Rozdział 4. zawiera treści poświęcone roli oddechu w grze na instrumencie, następny natomiast prezentuje związek fizjologii oddechu z aspektami psychologicznymi w różnych tradycjach i szkołach oddechu. Rozdział 6. to miejsce przedstawienia związku muzyki z naturą oraz elementarnej, fundamentalnej roli oddychania w twórczości muzycznej na tle przemian historycznych. W rozdziale 7. skupiam uwagę na związku pomiędzy oddechem a ciałem podczas gry na altówce i zamykam nim pierwszą część dysertacji poświęconą ukazaniu z wielu perspektyw oddechu jako podstawy twórczości artystycznej. W kolejnych pięciu rozdziałach przedstawiam proces tworzenia kreacji artystycznych wybranych dzieł (węgierskich twórców) i ich interpretacji za pomocą oddechu. W ostatnich dwóch rozdziałach merytorycznych, 13. i 14., dzielę się moimi doświadczeniami i sposobami pracy z oddechem w różnych sytuacjach wykonawczych.

Z kolei przejdę do przedstawienia (Państwu) nieco dokładniej zawartości merytorycznej mojej rozprawy. Boddźcem do jej napisania były nurtujące mnie pytania zawarte w **1. rozdziale**.

- a. Dlaczego nie mogę czuć się tak wolny i tak dobrze podczas gry na altówce jak podczas ćwiczeń tai-chi?
- b. Jaki system zapewniłby mi bezpośrednie połączenie z muzyką uzyskane poprzez grę na altówce?
- c. Jak w końcu mogę grać bez stresu, jednocześnie nie odczuwając bólu?
- d. Jak mogę wykorzystać oddech i stan organizmu wytworzony przez oddychanie w procesie świadomej twórczości artystycznej?

Po wielu latach poszukiwania na nie odpowiedzi moje doświadczenia jako muzyka i pedagoga wykazały, że oddychanie jest najlepszym medium, dzięki któremu moje ciało i moja gra mogą stać się jednością. Świadomie wykorzystując oddech, mogę być skuteczniejszy na scenie. Z powodzeniem zastosowałem jego uspokajający efekt podczas wielu prób i występów w charakterze solisty oraz muzyka orkiestrowego.

W **rozdziale 2.** odniosłem się do problemu naturalnej integracji instrumentu z moim ciałem.

Dzięki procesom obecnym w przyrodzie zacząłem obserwować i analizować swoją grę, która opierała się na nauczanej powszechnie tradycji.

Ostatecznie udało mi się przez lata stworzyć taki system gry na altówce, którego podstawą jest oddech. W przeciwieństwie do instrumentów dętych, gra na instrumencie smyczkowym „na pierwszy rzut oka” nie opiera się bezpośrednio na oddechu, natomiast według mnie, właśnie oddech jest katalizatorem ruchu wszystkich muzyków. Tak jak oddech u kompozytora, jako połączenie między jego piórem i uczuciami, stanowi kluczowy element jego twórczości, tak oddech stał się takim samym kluczowym elementem mojej twórczości artystycznej.

Opisaniu historycznego tła oddychania, następnie fizjologicznych i anatomicznych szczegółów tego procesu w celu lepszego zrozumienia i kontrolowania tej cudownej struktury, która łączy nasz świat wewnętrzny i zewnętrzny, poświęcony jest następny **rozdział (3.)**.

Moim zdaniem najważniejsze oddychanie podczas gry na instrumencie opiera się na naturalnie instynktownym oddychaniu. Dlatego odkrycie na nowo i ćwiczenie podstawowej naturalności ludzkiego oddychania prowadzi do równowagi fizyczno-umysłowej ciała i ducha, tak potrzebnej w grze.

Niestety, w dzisiejszych czasach artyści grający na instrumentach smyczkowych bardzo często nie zwracają uwagi na kwestię prawidłowego oddychania podczas gry, a fakt ten sprawia, że funkcje organizmu szybko wymykają się spod jakiegokolwiek kontroli, co w połączeniu ze stresem może łatwo powodować poważne problemy. Bardzo skutecznym narzędziem w takich sytuacjach jest właściwie

stosowane i ukierunkowane oddychanie, które, oprócz efektów łagodzących stres i lepszej samokontroli, stanowi istotną część świadomej twórczości artystycznej.

Rozdział 4. jest miejscem opisu roli oddechu w kontekście postawy i ruchu oraz ich połączenia w grze na instrumencie.

Dla wszystkich aktywności fizycznych postawa ma znaczenie, w szczególnym stopniu dotyczy to zaś gry na instrumencie. Dopiero odpowiednia postawa umożliwi maksymalną swobodę ruchów, a tym samym opanowanie techniki instrumentu. Postawa i oddech są od siebie w dużym stopniu zależne. Niewłaściwa postawa kręgosłupa i klatki piersiowej mogą uniemożliwiać prawidłowe użycie mięśni oddechowych. I odwrotnie, prawidłowa technika oddechowa może mieć pozytywny wpływ na postawę.

Z uwagi na to, że muzycy grający na altówce przyjmują w orkiestrze pozycję siedzącą, która sprzyja błędom w postawie, zachowanie właściwej postawy ciała jest dla nich bardzo ważne. Stanowi ono warunek efektywnego operowania ciałem przy grze, swobody ruchu ramion i odpowiedniej koordynacji oraz wynikającego z tego opanowania techniki instrumentu. Ma to znaczenie także z uwagi na ból i przeciążenie.

Ruch jest środkiem wyrazu człowieka. Także gra na altówce jest ruchem, który przekłada się ostatecznie na brzmienie. W ten sposób ruch przeobraża się w muzykę. Oczywiście ruch podczas gry powinien służyć przede wszystkim wytwarzaniu dźwięków, tak efektywnie i z tak niskim zaangażowaniem sił, jak to tylko możliwe.

Celem gry na instrumencie jest wykonywanie, przy odpowiednio zbalansowanej postawie z właściwie naprężonymi mięśniami, najdokładniejszych i najbardziej efektywnych ruchów w obrębie całego ciała. Czynnikiem, który może w tym pomóc, jest właśnie oddychanie.

Dzięki odpowiedniemu zastosowaniu oddychania możliwe jest zmienianie właściwości ruchu. Jest to szczególnie istotne dla tancerzy i aktorów, jednak czerpią z tego korzyści także muzycy. Ruch w grze może mieć różne właściwości, a tym samym może osiągać różne rezultaty brzmienia, zależnie od momentu cyklu oddechowego.

Oddech i gra na altówce współdziałają w szczególnie efektywny sposób. Występują powiązania pomiędzy:

- wydechem i ruchami wspomagającymi ekspresję takimi jak: pokazywanie wejścia, akcentowany dźwięk zagrany smyczkiem w dół, zmiana smyczka

- pogłębieniem oddychania klatką piersiową i emocjonalnym uczestnictwem w grze
- wdechem i dźwiękiem zagrany smyczkiem w dół, wydechem i dźwiękiem zagrany smyczkiem w górę. Wdech ten lub wydech rozszerza lub zwęża klatkę piersiową zależnie od ruchu ramion.
- brakiem koordynacji oddychania ze zmianami smyczka i złym brzmieniem (np. każda zmiana smyczka następuje krótko po rozpoczęciu wydechu)

Elastyczność i płynność oddechu powinny być wspomagane, aby zapewnić sobie optymalne dostosowanie go do określonego fragmentu lub problemu muzycznego. Wymogi, które stawia grającemu na instrumencie smyczkowym każdy pojedynczy przypadek, zależą m.in. od kierunku smyczka i zamiarów muzycznych lub stopnia zaangażowania emocjonalnego.

W następnym **rozdziale (5.)** przedstawiam związki między oddechem a duszą w różnych tradycjach i szkołach oddechu.

Emocje, które dominują w życiu człowieka, mogą zdecydowanie kształtować jego „nawyki oddechowe”. Innym ważnym czynnikiem wpływającym na indywidualny sposób oddychania człowieka jest silna interakcja między oddechem a postawą.

Artyści na scenie są narażeni na sytuacje stresowe i pozostają pod dużą presją. Mogą wystąpić zahamowania oddechu, aż do zablokowania przepływu oddechu włącznie. Jeśli zjawisko to występuje regularnie i nie jest leczone, może trwale zakłócić rytm oddychania i negatywnie wpłynąć na jakość gry na scenie.

Z drugiej strony krzywa oddechu, badanego przez pneumograf, muzyka uspokaja się wyraźnie w momencie, gdy tylko zacznie skupiać swoją uwagę na konkretnych zadaniach. Skupienie umysłu prowadzi zatem do większej harmonii oddechu.

Słuchanie muzyki może mieć również duży wpływ na oddychanie. W przypadku większości ludzi istnieje związek między krzywą oddychania a rytmem utworu muzycznego. Krzywe oddychania odzwierciedlają zatem wewnętrzne zaangażowanie w muzykę osób testowanych. Muzyka może mieć harmonizujący wpływ na oddech, większość ludzi potwierdziła efekt wyzwalający. Pomiary pneumatograficzne muzyków grających na instrumentach smyczkowych wykazały silne rozszerzenie klatki piersiowej podczas oddechu, co było wyraźnie związane z emocjonalną interpretacją granego utworu i nie było obecne podczas wykonywania ćwiczeń czysto technicznych. Oddech wpływa także w dużej mierze na koncentrację i pewność siebie u muzyków.

Zgodnie z mądrością Wschodu oddychanie jest ćwiczeniem duchowym, którego celem jest całkowite wyciszenie i poddanie się, a także rezygnacja z wszelkiej woli. Taki stan sprzyja również grze na instrumencie.

W dalszej części rozdziału przedstawiam cztery wybrane szkoły oddechu i przybliżam metodę Schlawffhorst-Andersena, dra med. Parowa, prof. Middendorf oraz jogę. Wszystkie cztery opisane szkoły oddychania są odpowiednie dla muzyków i pracy nad swoim oddechem, a tym samym dla znalezienia większej łatwości i ekspresji w grze. Metody te są częściowo nauczane na uczelniach muzycznych, przy czym oferta skierowana jest często przede wszystkim do śpiewaków i aktorów. Moim zdaniem, właśnie praca nad ciałem i oddechem może otworzyć instrumentalistom nowe drzwi do praktyki muzycznej, ponieważ oddech i muzyka są połączone na wiele sposobów.

Związki między oddychaniem a muzyką stały się treścią **rozdziału 6**.

Opisuję tutaj, jak muzyka była inspirowana naturą i stała się słyszalna dzięki oddychaniu. Pierwsza muzyka wyrosła z naśladowania przyrody. Pierwotne dźwięki ugruntowały się później do postaci systemu, a wkrótce powstały pierwsze instrumenty dźwiękonaśladowcze. W tym miejscu wyjaśniam, moim zdaniem, elementarną rolę oddychania w twórczości muzycznej. Przedstawiam również związki między muzyką i oddychaniem w ramach przemian historii.

W różnych epokach występowały różne proporcje między śpiewem, językiem, tańcem i muzyką instrumentalną, między myśleniem, czuciem i ruchem, co określało także różne wymagania dla oddychania, postawy i ruchu osób uprawiających muzykę.

W **rozdziale 7**, poświęconym fizjologii gry na altówce szczegółowo opisuję własne doświadczenia w używaniu oddechu podczas mojej gry na tym instrumencie. Według mojego przekonania punktem wyjścia do najbardziej efektywnej i zbliżonej do doskonałości gry na altówce jest zsynchronizowanie świadomego współdziałania z wegetatywnym systemem naszego organizmu.

W celu prawidłowego kształtowania dźwięku i konsekwentnej, świadomej twórczości wszystkie nasze ruchy i postawa ciała muszą wywodzić się z wegetatywnego systemu, niezbędnego do utrzymania nas przy życiu. Te intuicyjne funkcje działają poza naszą świadomością. Gesty potrzebne do gry na altówce nie powinny zakłócać funkcji intuicyjnych, dlatego wskazane jest budowanie świadomych gestów opartych na ruchach związanych z funkcjami utrzymywania organizmu przy życiu. Aby to wykonać, musimy najpierw zdać sobie sprawę, o jaki rodzaj ruchów chodzi. Są to ruchy wykorzystujące naturalną masę ciała. Energia zapewniona już przez prawo grawitacji jest „darmowa” - nie musimy wytwarzać dźwięku poprzez pracę mięśni i nacisk. W grze na altówce oznacza to położenie obu rąk na instrumencie oraz smyczku z wykorzystaniem naturalnego ciężaru naszych ramion.

Moim zdaniem, aby wydobyć prawidłowy dźwięk na altówce, należy wykonać pięć czynności opartych o symetrię naszego ciała. Mam tu na myśli:

1. Pozycjonowanie smyczka w celu uzyskania odpowiedniej ilości powietrza w płucach.
2. Umieszczenie smyczka na strunie w żądanej pozycji i „lądowanie” na niej ciężaru ręki ze smyczkiem.
3. Wibracja
4. Przygotowanie do gry poprzez rozpoczęcie odpowiedniego oddychania.
5. Automatyczne rozpoczynanie ruchów smyczka.

Aby można było wykonać pięć wymienionych przeze mnie czynności przy każdej zmianie położenia smyczka, należy permanentnie używać ruchu oddechu (czyli systemu powietrza perpetum mobile). Jeśli używamy tego systemu poprawnie, pierwsze trzy z pięciu punktów będą stosowane permanentnie, więc w rzeczywistości po rozpoczęciu utworu i dłuższych przerwach musimy skupić się jedynie na punkcie 4. Każdy ruch smyczkiem musi być poprzedzony ruchem oddechu, więc przed każdą zmianą położenia smyczka należy najpierw zastosować zmianę kierunku oddechu.

Po ukazaniu, z wielu perspektyw, oddechu jako podstawy twórczości artystycznej w kolejnych pięciu rozdziałach przedstawiam proces tworzenia kreacji artystycznych wybranych dzieł i ich interpretacji za pomocą oddechu.

„Rumuńskie tańce ludowe“ Ferencza Farkasa to, pierwszy z dwóch tego artysty, utwór poddany analizie. Są one przeznaczone do wykonywania na skrzypcach i fortepianie, altówce i fortepianie lub klarncie i fortepianie. Mają koloryt folklorystyczny. Występują tutaj zaskakujące obrazy pełne emocji, ale także niekiedy partie liryczne wzbogacone o solówki obu instrumentów.

Z uwagi na to, że przy tym utworze możemy mówić o muzyce tanecznej, rola oddychania jest tutaj niezwykle ważna, nie tylko ze względu na fizyczne wsparcie nim różnorodnego charakteru muzyki, ale także w psychicznym przygotowaniu wykonawcy do interpretacji tańca. Ze względu na to, że utwór zaczyna się od tańca, ważne jest, aby odpowiednio przygotować swoje ciało. Należy skoncentrować się i aktywnie oddychać przed początkiem pierwszego dźwięku po to, by ciało wykonawcy nie zostało zaskoczone bardzo dynamicznym ruchem niezbędnym w kolejnych taktach utworu, po których następuje przejście do wolniejszej i melancholijnej partii, czasu wspomnień i żalu. Tutaj, ze względu na głębszy charakter muzyki, nabieramy powietrza znacznie wolniej i głębiej, aby cięższy charakter narracyjny środkowej części utworu mógł być fizycznie przeżywany, podkreślając w ten sposób smutek i powagę naszego muzycznego przesłania. Tak więc dwa bardzo różne charaktery węgierskiej duszy są wyraźnie rozdzielone i

widoczne. Pierwszy szybki, pełen ekspresji i dynamiczny taniec, drugi rubato, z uczuciem gorzkiej rezygnacji, bez tempa.

Kolejny utwór, o którym chcę mówić, to emocjonalne, bardzo poruszające „**Adagio**“ **Antala Dorátiego**.

W tymże dziele najważniejszym elementem tworzenia nastroju jest prawidłowe tempo oddychania optymalnie powiązane z przekazem muzycznym. Zastosowana w ten sposób technika pomaga w wydobyciu głębokich uczuć, które docierają do uszu i serc publiczności: depresji, zwątpienia, modlitwy i szaleństwa, o które Dorátielem w tym utworze chodziło. Dzieło wydaje się przedstawiać starszego mężczyznę zmęczonego życiem, jego ciężki i powolny oddech. Jak widać na załączonym filmie, oddech wyraźnie odzwierciedla poważny i depresyjny charakter „Adagia“, odgrywając decydującą rolę. W moim odczuciu, kompozytor mający wątpliwości staje się coraz bardziej rozszoszczony, co jest wyraźnie słyszalne w muzyce. W następstwie stan ten udziela mi się jako wykonawcy, mój puls staje się niespokojny. Kiedy pojawia się rodzaj akompaniamentu, następuje uspokojenie emocjonalne oraz bardziej pasywny stan umysłu, mój puls wycisza się. Jesteśmy świadkami prawdziwej duchowej „roller coaster“, w której kompozytor zмага się między innymi z myślą o nieuchronnej śmierci. Czasami ogarnia go strach, rozpacz, gniew. Emocje te kończą się pod koniec dzieła letargiczną rezygnacją i akceptacją istniejącego stanu rzeczy. Powolne oddychanie na początku utworu przechodzi w szybsze i niespokojne w środkowej części, w której gniew wywołany bezsilnością naśladowany jest oddechem wykonawcy, wzrasta tempo oddechu, wzrasta ilość uderzeń serca w ciągłym stresie. Doráti poświęcił jedno z ostatnich dzieł altówce. Utwór ten jest wstrząsający, ale jednocześnie stanowi, moim zdaniem, dowód na prawdziwie „ludzki charakter“ altówki. W mojej interpretacji staram się wzmocnić tę naturalną cechę altówki poprzez zastosowanie techniki oddychania, która umożliwia fizyczną i psychiczną synchronizację.

Z kolei wczesny utwór **Farkasa „Arioso”** jest śpiewną, pięknie brzmiącą melodią, pieśnią miłości kompozytora. To krótkie dzieło o prostej strukturze zdecydowanie wymaga zaplanowania odpowiedniego nastroju, a, co za tym idzie, znalezienia odpowiedniego brzmienia, ponieważ harmonijna i rytmiczna struktura dziewiczej kompozycji jest bardzo przejrzysta.

Analizując to dzieło, pokażę, jak oddech powinien funkcjonować jako medytacja.

„Arioso“ bardzo dobrze demonstruje uspokajające i uzdrawiające działanie oddechu, co ma pozytywny wpływ zarówno na wykonawcę, jak i publiczność. Załączony eksperymentalny film pokazuje również, jak bardzo wolny oddech potrzebny jest podczas wykonywania tego utworu, a oddawanie dramaturgii osiągnięte jest dzięki stałemu i stabilnemu przepływowi oddechu. Kontrolowanie głębokich oddechów zapewnia uspokojenie, długie frazy i intymne poczucie oddania, którego nie można wydobyć z granej przez siebie muzyki przy normalnym

tempie oddychania. To właśnie rola oddychania sprawia, że ten wspaniały utwór staje się duchowym przeżyciem. Moim zdaniem, znaczenie uświadomienia sobie techniki oddychania jest również ważne dlatego, że pozwala sztuce muzycznej, poprzez zsynchronizowanie nas z nią, rozwinąć się w żywą jedność.

Jaką rolę pełni oddech w tworzeniu kreacji artystycznej w utworze **Lajosa Szücsa „Romans“**?

Jest to bardzo ujmujące dzieło o zrozumiałym przebiegu linii melodycznej i romantycznym charakterze. Analizując swoje wykresy na poligrafie, doszedłem do wniosku, że zagranie „Romansu“ przysparza wiele technicznych trudności, jednakże zastosowanie odpowiedniego oddechu w czasie wykonania, jak pokazano na załączonym filmie, pomaga rozwiązać te techniczne problemy. Staram się łączyć początek i koniec każdego dźwięku ze świadomym oddechem, gwarantując w ten sposób spójność i dramatyczną głębię utworu.

Analizę „**Sonaty**“ **László Weinera** rozpocznę od krótkiej prezentacji jej treści. Pierwsza część tego utworu „Fantazja“ jest spokojna, zanurzona we własnym wnętrzu. To pytająca, prawie skarżąca się muzyka z bardzo emocjonalnym spojrzeniem w głąb siebie. Kolejna część, krótkie „Intermezzo“, jest muzyką dialogową. Trzecia część, „Adagio“ jest zdeterminowane przez śpiewną melancholię.

Pierwszy temat „Fantazji“, cudownie pełen nadziei, warto zagrać z tak dużą ilością powietrza, aby stało się ono podstawą brzmienia powstałego dźwięku, inaczej niż zwykle. W rezultacie dźwięk szybciej wychodzi z instrumentu, dociera dalej i tworzy lepszą projekcję, przywołując w audytorium uczucia prostoduszne i pełne nadziei. Technicznie rzecz biorąc, podczas gry obie ręce nie działają z tą samą intensywnością.

Kontrastująca druga część to lekkie, pełne humoru i taneczne „Intermezzo“. Kompozytor wyraża w nim stan euforii młodego człowieka.

Wraz z początkiem ostatniej, wolnej części kompozytor jakby odczuwał nadchodzące nieszczęście. Ten stan staram się odzwierciedlić podczas gry poprzez głęboki, prawie szlochający oddech. W kolejnym odcinku opisywanej części wkomponowane jest przyspieszenie prowadzące do „Allegro un poco agitato“. Fragment ten daje, moim zdaniem, głębokie i niespokojne poczucie wątpliwości.

Temat ostatecznie przechodzi w melodię przypominającą hymn, następnie niespodziewanie się urywa. Z punktu widzenia koordynacji ruchowej utwór ten stanowi duże wyzwanie. Z powodu tak złożonej jego struktury, należy skoordynować grę na altówce z ruchem ciała, a na dodatek podkreślić wiele zawartych w nim

zmian emocjonalnych. Na szczęście oddech dał mi odpowiedź na rozwiązanie wielu moich problemów. Udało mi się dzięki niemu w sposób twórczy ukształtować charaktery kontrastujących ze sobą części pod względem emocjonalnym. Ważne jest, aby przypisać je do różniących się tematów, a przez to dostrajać swój oddech, wywołując subtelne ruchy ciała w czasie gry na altówce.

W powiązaniu z analizą tych 5 utworów chciałbym jeszcze podzielić się moimi refleksjami, które nasunęły mi się podczas pisania tej pracy. Otóż wyszedłem z interesującego założenia, że dźwięki wydobywane z instrumentów dętych połączone są z dźwiękami naszego oddechu w sposób bardziej bezpośredni, co może być przyczyną intensywniejszych doznań emocjonalnych. Gdybyśmy jako muzycy grający na instrumentach smyczkowych byli tak świadomi roli swojego oddechu w grze jak muzycy grający na instrumentach dętych, ten fakt zbliżyłby nas do wykonywanej muzyki, a także sprawił, że doznania duchowe słuchaczy byłyby bardziej intensywne. Podczas pisania tej pracy wielokrotnie eksperymentowałem z wykonaniem utworu bez zastosowania świadomego oddechu. Następnie zagrałem ten sam utwór, świadomie oddychając i poprosiłem słuchaczy o ich wrażenia. Wszystkie opinie jednogłośnie potwierdzały, że utwór wykonany bez zastosowania techniki oddechu brzmiał bardziej płasko, zarówno pod względem emocjonalnym, jak i zmienności tonalnej. Ponadto dźwięk nie był tak uwznioślony i odzwierciedlony, jak przy zastosowaniu techniki opartej na oddechu. Z tego powodu różnice w dynamice były znacznie bardziej spłaszczone, przez co cała produkcja muzyczna była mniej wyrazista i bardziej sucha. Technika utrzymywała muzykę jakby w pudełku, blokując w ten sposób bezpośrednie i intensywne doznania muzyczne publiczności.

Tak więc, świadome techniki oddychania mają większy wpływ na wykonywaną muzykę i słuchaczy, niż obecnie im przypisujemy. Człowiek mimowolnie przejmuje nastrój panujący wokół niego, który jeszcze bardziej nasila się w przypadku koncertu. Emocje dźwięków przekazywanych przez artystę pokrywają się z jakością i istotą oddechu. Artysta przekazuje tę energię słuchaczom, a fizyczna obecność dźwięku indukuje u nich podobny oddech. Dlatego naszym zadaniem jako muzyków jest przekazanie takich napięć emocjonalnych na scenie, które są znane i zrozumiałe dla słuchaczy, z którymi spotykają się i zmagają każdego dnia lub takich, które dają im szczęście i nadzieję.

W kolejnym **rozdziale, 13.**, skupiłem swoją uwagę na roli oddychania podczas wykonywania utworów jako solista, członek orkiestry kameralnej i orkiestry symfonicznej.

Moim zdaniem, wszystkie trzy rodzaje gry są oparte na oddechu, ale mają różne hierarchie. Podczas gdy w utworze solowym to przede wszystkim solista i jego oddech kształtują czynności wykonywane przez dyrygenta i orkiestrę, w interpretacji utworu przez orkiestrę kameralną decydujące są poszczególne opinie wszystkich członków zespołu, zwłaszcza jeśli dany muzyk ma zagrać solo swój głos. W idealnym przypadku gry w orkiestrze, muzycy przejmują oddech dyrygenta i synchronizują z nim swój własny. Jest zatem bardzo prawdopodobne, że wszyscy muzycy, razem i jednocześnie, mogą doświadczać podobnych procesów fizycznych i umysłowych podczas odtwarzania muzyki. Dlatego w tych rodzajach gry oddech jest wspólnym mianownikiem, który kontroluje, koordynuje, a tym samym tworzy jedność wykonawców.

Do odegrania koncertu jako solista potrzebny jest dobrze przemyślany plan i taktyka oraz kondycja fizyczna. Oprócz radzenia sobie ze stresem, muzyk ma inne ważne zadania:

- wierne wykonanie utworu wraz z pokonaniem jego trudności technicznych
- przesłanie muzyczne, które odzwierciedla zamysły kompozytora
- zrównoważenie, pewność siebie i pozytywne wrażenia wizualne, które jednak w każdym przypadku muszą służyć muzyce
- dostrajanie głosu solowego z towarzyszącym mu zespołem i dyrygentem oraz zapewnienie prawidłowej równowagi akustycznej i emocjonalnej w czasie wykonywania utworu

Jak można uzyskać kontrolę nad tymi elementami? Kierować naszym oddechem. Opanowując i synchronizując go, będziemy w stanie powoli kontrolować ten cały złożony system (szereg czynników zewnętrznych i wewnętrznych).

Jak przedstawia się problem oddechu u muzyka kameralisty i muzyka orkiestrowego?

Prawdziwe muzykowanie kameralne oparte jest jednak na równości, ponieważ każdy głos ma swoje znaczenie. Taki demokratyczny rodzaj pracy zaczyna się od wypracowania wspólnego muzycznego oddechu, opartego na rzeczywistym trybie oddechu poszczególnych członków zespołu.

Wspólne oddychanie gwarantuje nie tylko perfekcyjną grę zespołową, ale także spójność muzycznych fraz, odgrywa również nieodzowną rolę w kształtowaniu zespołu. Poprzez oddychanie poszczególne frazy utworu przeplatają się i wspierają nawzajem, tworząc całość.

Po zrozumieniu i opanowaniu technik oddychania, zarówno solisty jak i kameralisty, można spróbować zrozumieć prawdopodobnie najtrudniejszą z działalności muzycznej, czyli grę w orkiestrze symfonicznej. Wszystkie partie instrumentów w orkiestrze powinny być kompatybilne, otwarte na wspólny oddech, który stanowi gwarancję doznań muzycznych. Otwartość w tym przypadku oznacza jednocześnie skupienie się na muzyce i orkiestrze jako całości, która jest zdolna do ciągłych zmian.

Doświadczony dyrygent oddycha tak, aby muzycy znajdujący się najdalej od niego mogli poczuć z nim jedność, niezależnie od odległości. Aby to zrobić, dyrygent musi być świadomy ograniczeń i możliwości danego instrumentu, a także jego akustyki.

Zamykając tę część mojej dysertacji, pragnę podkreślić, że we wszystkich trzech sposobach gry oddech stanowi łączące i koordynujące medium, dlatego właśnie uważam, że jest on niezbędny w realizacji muzycznej.

Pozostało jeszcze do krótkiego przedstawienia zagadnienie roli oddychania w procesie nauczania (**rozdział 14**).

Moje doświadczenie pedagogiczne pokazało, że wytłumaczenie studentom, jakie znaczenie ma oddech, doprowadza do cudownego wyniku, a mianowicie łatwiejszej gry, a wiele dotychczasowych problemów technicznych i muzycznych zostaje rozwiązane lub wyeliminowane.

Standardowo przy uczeniu się gry na instrumentach smyczkowych kładzie się nacisk na osiągnięcie „dobrej techniki”. Jeszcze niedawno panowało przekonanie, że technika i ekspresja to dwa zupełnie oddzielne obszary gry na instrumencie, które muszą być również oddzielnie przyswajane, zaczynając od techniki, a ekspresję stawiając na końcu. Technika gry nie powinna być jednak rozpatrywana całkowicie w oderwaniu od muzyki. Gamy lub nawet pojedyncze dźwięki mogą być także kształtowane muzycznie, z określonym brzmieniem i dynamiką, z danym smyczkowaniem i powiązaną z tym ekspresją. Wszystko to regulowane jest przez oddech. Dzięki oddechowi jako łącznikowi ruchy grającego nie są oddzielone od strony muzycznej.

Na zakończenie mojego wystąpienia pragnę podkreślić, że najważniejszym celem mojego życia jest służba muzyce klasycznej, ponieważ według mnie, stanowi ona oczyszczenie dla ludzkiej duszy i psychiki człowieka, a pośrednio przez to wyzwala, rozwija i podkreśla w człowieku empatię.

W rezultacie moja praca jest ciągłym badaniem, które, mam nadzieję, odnowi spojrzenie na grę na altówce, określi jej nowe perspektywy i możliwości dalszego rozwoju. Dzięki nowo odkrytym technikom oraz świadomości istniejących i

funkcjonujących już praw w tym zakresie chciałbym zmniejszyć, a ostatecznie wyeliminować dystans między instrumentem a wykonawcą.

Oddychanie jest jednym z najbardziej fundamentalnych filarów i motorów przyrody, dlatego jestem przekonany, że twórczość artystyczna powinna bazować również na oddychaniu opartym na ruchu bilateralnym.

Tak więc, wypracowana przeze mnie technika wywodzi się z praw istniejących w przyrodzie, to znaczy próbuje celowo naśladować instynkt i włączać go do tworzenia muzyki.

Oddychanie postrzegam przede wszystkim jako część wegetatywnego układu nerwowego i jako takie je wykorzystuję. Innowacją w mojej technice jest próba świadomego kontrolowania podświadomych i trzewnych procesów zachodzących w moim ciele, zmienianie dotychczas opóźnionych lub obojętnych instynktownych funkcji, ukierunkowywanie ich i zapewnianie im wsparcia bez utraty naturalnej „tożsamości trzewnej“. Chodzi mi więc o ujednoczenie, dostrojenie i zsynchronizowanie splątanych i często blokujących siebie nawzajem sieci świadomych i instynktownych systemów, które działają obok siebie podczas gry na altówce. Harmonijne funkcjonowanie, które rodzi się w ten sposób, nawet w sytuacji stresowej, sprawia, że oddychanie jest spokojne, zrównoważone i stabilne, ponieważ poprzez synchronizację nasze układy, limbiczny i wegetatywny, nie wykrywają żadnego zagrożenia. W takim „idyllicznym” stanie altowiolista może wreszcie grać zrównoważonym ciałem pełnym spokoju.

Muzyka wywodzi się z emocji człowieka, ta jedyna w swoim rodzaju technika może, mam nadzieję, pokonać blokady i trudności spowodowane przez nasze często nieskoordynowane układy egzystujące w naszym ciele, dzięki czemu nic nie może przeszkodzić w wyrażaniu tych emocji.

Stosując opisaną przeze mnie technikę możemy, w służbie muzyki klasycznej, świadomie dostosować nasz oddech do uczuć wyrażonych w skomponowanym utworze, stajemy się tym samym głównym narzędziem twórczości artystycznej i znacznie skuteczniej odzwierciedlamy w ten sposób zamysły kompozytora.

Uczynienie oddychania centralnym czynnikiem determinującym technikę gry na altówce daje zainteresowanym nowe możliwości w twórczości artystycznej.