

## CAPITOLO 4 IMPOSTAZIONE DELLA MANO SINISTRA

### 4.1 PRINCIPI GENERALI

Il lavoro di impostazione sulla *m.s.* è finalizzato a consentirne la massima funzionalità: movimenti ridotti e precisi, uso minimo della forza; perfetta coordinazione con la *m.d.* con il minimo affaticamento. La descrizione che segue serve a dare una prima idea dei principi che ne regolano il funzionamento.

1. La posizione di inizio è col braccio sinistro disteso lungo il fianco e rilassato. Portate la mano al livello del manico. Il pollice si distende dietro di esso, senza piegare l'articolazione della falange (ciò creerebbe tensione e diminuirebbe la funzionalità delle dita sulla tastiera). La spalla è rilassata, il gomito leggermente in fuori, il braccio appena distanziato dal fianco così da dare una sensazione di apertura all'altezza dell'ascella.

2. Tenendo fermo il pollice (in corrispondenza del secondo tasto e al centro del manico) e con le dita piegate, senza toccare le corde fate ruotare leggermente l'avambraccio su se stesso, tenendolo però fermo rispetto al suo asse principale. Osservate come cambia la distanza tra dita e corde: se l'avambraccio ruota verso sinistra il 4 si allontana dalle corde; se ruota verso destra si avvicina. Scopo di questi esercizi è arrivare ad una posizione che consenta a tutte le dita di avere la stessa distanza dalle corde. Il polso non deve essere forzato né in fuori né in dentro. La linea che congiunge le nocche delle articolazioni principali deve essere pressoché parallela al manico (figg. 4-5).

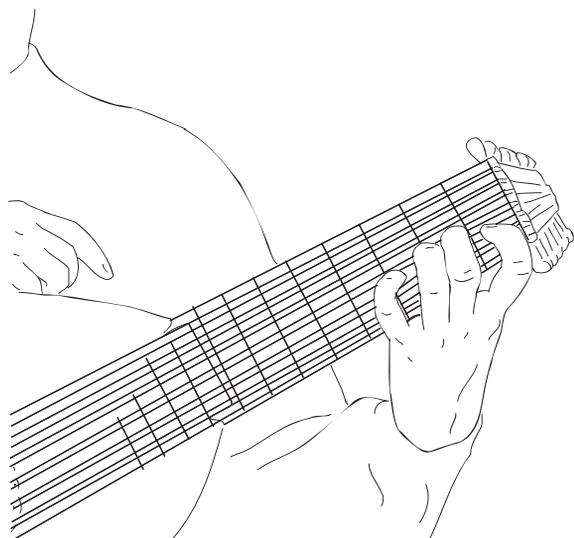


fig. 4

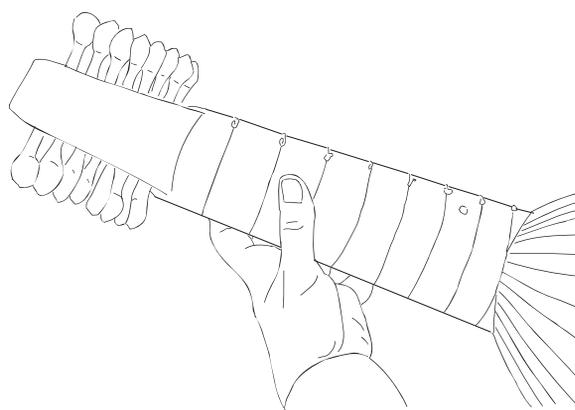


fig. 5

3. I movimenti principali della mano sono due.

a) Latitudinali: l'avambraccio guida la mano facendo scorrere il pollice sul manico in su e in giù. Dalle corde acute a quelle gravi e viceversa. Mano e polso sono fermi: gli spostamenti principali delle dita sulla tastiera vengono quindi determinati dai piccoli movimenti del braccio.

b) Longitudinali: secondo lo stesso principio visto sopra ma nel senso della lunghezza del manico. Anche in questo caso il pollice scorre sul manico guidato dall'avambraccio.

### 4.2 ESERCIZI PREPARATORI

Gli esercizi che seguono servono a stabilire un primo contatto tra dita e corde e a trovare la forza necessaria a premerle.

1. Partendo dalla posizione vista nel paragrafo precedente, iniziate dal 2, sistemandolo in posizione parallela ai tasti; il pollice sarà sotto al secondo tasto. Da una distanza di circa 3 cm provate a colpire il 1° coro al secondo tasto.

a) Il movimento parte dall'articolazione della prima falange e provoca una 'caduta', senza trattenere il dito.

b) Il dito deve formare un arco e l'ultima falange dovrebbe essere perfettamente perpendicolare rispetto al manico.

c) Fate cadere più volte il dito sulle corde in corrispondenza del secondo tasto: immaginate di trovare la forza che deriva dal peso del dito, non dalla tensione muscolare. La caduta, se eseguita correttamente, fa suonare la corda.

d) Il contatto avviene con la punta del dito, di solito il punto migliore è al centro del polpastrello. Anche qui si tratta di trovare un attacco, come abbiamo visto per la mano destra: cercate di sentire il contatto tra polpastrello





