

Zdrowe ciało = zdrowy gitarzysta.  
Świadoma praca z ciałem w  
kontekście poprawy zdolności  
manualnych i techniki gry

Marcin Chiliński

# Dlaczego taki temat?

- Gra na każdym instrumencie prowadzi do dysfunkcji w pewnych obszarach ciała
- Obserwacja zmian i dysfunkcji we własnym ciele oraz zgłaszane przez uczniów różne problemy bólowe doprowadziły mnie do szerszego zainteresowanie tą tematyką
- Kolejnym celem jest zwiększenie świadomości i potrzeby ruchu u muzyków
- Chciałbym również obalenie kilka mitów dotyczących treningu siłowego u muzyków

# Moja historia

- Problemy bólowe w trakcie mojej edukacji muzycznej pojawiły się podczas nauki w szkole muzycznej II stopnia. Było to spowodowane zwiększoną liczbą ćwiczeń na gitarze. Niestety pojawiły się wtedy u mnie liczne napięcia, które uniemożliwiały mi dalszy rozwój. Wtedy po raz pierwszy udałem się do fizjoterapeuty.
- Podczas studiów poznałem fizjoterapeutę:

Cyryl Piela – fizjoterapeuta

<https://cyrylpiela.pl/cyryl-piela/>, który w bardzo dokładny sposób wyjaśnił mi mechanikę pracy mojego ciała podczas gry na gitarze. Dzięki niemu rozpocząłem ekspolację tego tematu. Co doprowadziło mnie do poznania:

Igor Bilinskyi – trener MovNat Level 3

<https://ruchnaturalny.pl/o-mnie/>

To trener MovNat, czyli filozofii ruchu naturalnego, która zainspirowała mnie do zmiany podejścia na temat nauki nowych ruchów co bezpośrednio przełożyło się na zmiany w technice gry na gitarze.

# Podstawowe miejsca napięć mięśniowych u gitarzystów

- Kończyny górne – czyli nasze ręce. Najczęstszymi przypadłościami są łokieć tenisisty, łokieć golfisty i zespół cieśni nadgarstka.
- Klatka piersiowa – zamknięta pozycja ciała podczas gry na gitarze.
- Odcinek lędźwiowy kręgosłupa – miejsce występowania bólu spowodowane wielogodzinnymi ćwiczeniami w pozycji siedzącej.

# „Przekąski ruchowe” w przerwie ćwiczenia na gitarze

- To idea wywodząca się z Ruchu MovNat według której nie potrzebujemy codziennie wielogodzinnych treningów, aby utrzymać nasze ciało w dobrej kondycji. W trakcie 45 minutowej sesji ćwiczenia na instrumencie warto abyśmy znaleźli 2-3 minuty na ćwiczenia fizyczne, czyli tzw. „przekąski ruchowe” tj. :
- Krzeselko- siadamy na krześle. Plecy wyprostowane. Stopy oparte o ziemię. Lewa ręka położona na wewnętrznej stronie lewego kolana i bardzo mocno napiera na kolano jakby między nimi była jakaś puszka, którą chcemy zgnieść. Prawą rękę wyciągamy wyprostowaną przed siebie i robimy obrót 180 stopni do tyłu rozciągając w ten sposób całą tylną taśmę kręgosłupa. Później zmieniamy rękę.
- Człowiek Witruwiański – to odwołanie do słynnej ryciny Leonarda da Vinci. Stajemy właśnie w tej pozycji. Lewą rękę skręcamy w ten sposób aby wewnętrzna część dłoni była skierowana do sufitu a wewnętrzna część prawej dłoni była skierowana do ziemi. Taj jakby nasze ręce i barki były mokrym ręcznikiem, z którego chcemy wyźymać wodę. Potem zmiana ustawienia rąk.
- Wykroki- klasyczna pozycja z jogi VIRABHADRASANA, czyli pozycja wojownika

# Dwa główne ćwiczenia dla zdrowia fizycznego

## Przysiad

- Aktywacja miednicy
- Mobilność

## Drążek

- Rozluźnienie
- Wzmacnianie

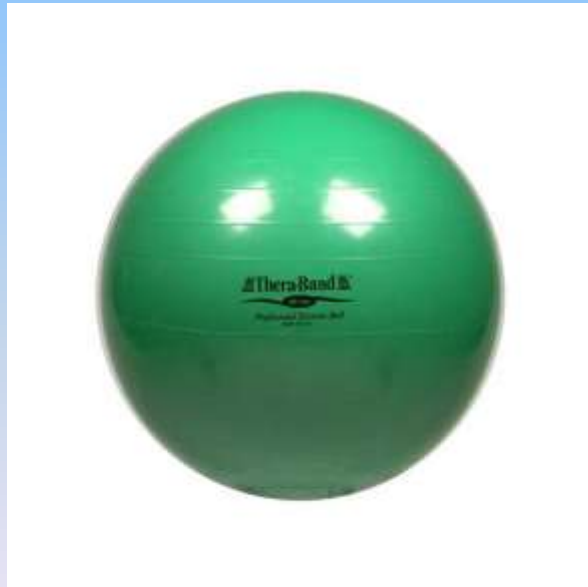
# Ćwiczenia wzmacniające



- Wzmocnienie naszego ciała wymaga zastosowania treningu oporowego. Niestety samo rozciąganie i ćwiczenia mobility to za mało. Nasze ciało, żeby się wzmacniać potrzebuje dodatkowego bodźca w postaci ciężaru zewnętrznego. W tym celu w „apteczce treningowej” każdego gitarzysty powinny się znaleźć taśmy:
  - Power band
  - Mini band

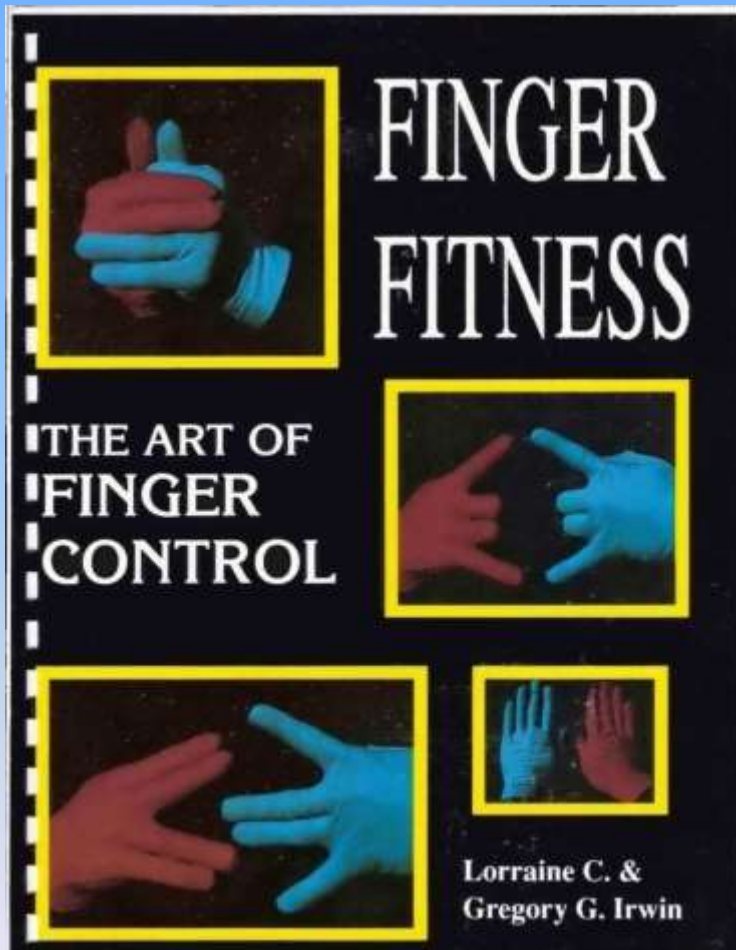
# Wzmacnianie słabych punktów podczas ćwiczenia na gitarze:

- Krzesło na którym siedzimy podczas standardowego ćwiczenia na instrumencie, powoduje unieruchomienie miednicy co jest częstą przyczyną bólu w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Bardzo dobrym rozwiązaniem tego problemu jest wykorzystanie do ćwiczeń piłki szwajcarskiej. Podczas ćwiczeń na tej piłce miednica jest cały czas aktywna, mięśnie kończyn dolnych cały czas pracują a przyjemne kołysanie, w które wprowadza nas piłka powoduje rozluźnienie całej tylnej taśmy kręgosłupa.






# Ćwiczenia bez gitary



- To odkrycie, które całkowicie zmieniło moje podejście do pracy nad techniką gry na gitarze. Podczas gry na gitarze nasze palce nie pracują w pełnym zakresie ruchu. Badania naukowe przeprowadzane na sportowcach różnych dyscyplin dowodzi, że praca na siłowni w pełnych zakresach ruchu stawów i mięśni prowadzi do maksymalizacji osiągnięć w każdej dyscyplinie. Szukałem sposobów na pracę palców w pełnym zakresie ruchu i trafiłem na książkę „Finger fitness” – G. Irwina.


Książka podzielona jest na kilka rozdziałów, w których pracujemy nad mobilnością, rozciągnięciem, wzmocnieniem i koordynacją naszych palców i rąk.

**WARM-UP EXERCISE #1**




level1

Start in **Upright Closed Position** with palms together and fingers upright.



level1

**#2** Relax **LEFT** hand. Gently push **LEFT** fingers back using **RIGHT** fingers. Do not bend wrist.




level1

**#3** Relax **RIGHT** hand. Gently push **RIGHT** fingers back using **LEFT** fingers. Do not bend wrist.

(Alternate between these two positions.)


9

**WARM-UP EXERCISE #2**



level1

**#1** Fold fingers & thumbs together so that your **RIGHT** thumb is closest to you.




level1

**#2** Interchange all fingers & thumbs so that your **LEFT** thumb is closest to you.


(Alternate between these two positions.)

**WARM-UP EXERCISE #3**



level2

**#1** Start in the Upright Position. Cross **SECOND** finger over **THIRD** finger on both hands.



level2

**#2** Keep **SECOND** fingers crossed over **THIRD** fingers. Split **FIRST** & **FOURTH** fingers out.

(Alternate between these two positions.)


(Assistance from opposite hand may be needed until you can do this independently.)

10

Prezentuję w celach dydaktycznych kilka zdjęć i ćwiczeń z książki „Finger fitness”.

# Zginanie palców- praca nad mobilnością i rozciągnięciem

**BASIC FOLDING POSITIONS**



level1

**Upright Closed Position**  
Hands upright with palms together & fingers spread.

**Full Folds**



level1

**Right Full Fold**  
Start in Spread Position. Fold all fingers down leaving RIGHT FIRST finger nearest thumb. Keep thumbs together.




level1

**Left Full Fold**  
Start in Spread Position. Fold all fingers down leaving LEFT FIRST finger nearest thumb. Keep thumbs together.


13

**SINGLE**




level2

**#1** Start in the Upright Closed Position.




level2

**#2** Switch both fingers simultaneously so your LEFT FIRST finger is now closest to you.



level2

**#5** Repeat the folding movement with your THIRD fingers. Leave your RIGHT THIRD finger closest to you.



level2

**#6** Switch both fingers simultaneously so that your LEFT THIRD finger is now closest to you.

14

# Prostowanie palców - rozciąganie

## EXTENDERS

level2



#3

Extend RIGHT SECOND finger.

level2



#4

Extend LEFT SECOND finger.

level2



#7

Extend RIGHT FOURTH finger.

level2



#8

Extend LEFT FOURTH finger.

(Return to Photo #1 and repeat series.)

21

## DOUBLE EXTENDERS

level2



#1

Begin in the Full Fold Position.  
Simultaneously extend both  
the RIGHT & LEFT FIRST  
fingers.

level2



#2

Return to the Full Fold Position.  
Simultaneously extend both  
the RIGHT & LEFT SECOND  
fingers.

level3



#3

Return to the Full Fold Position.  
Simultaneously extend both  
the RIGHT & LEFT THIRD  
fingers.

level2



#4

Return to the Full Fold Position.  
Simultaneously extend both  
the RIGHT & LEFT FOURTH  
fingers.

22

# Pukania palców – wzmacnianie i siła

## CHAPTER 3 - The Taps

This chapter introduces the Taps. You pull your fingers away from each other and then bring them back together in a "tapping" motion.

All of the exercises in this chapter begin from the Upright Closed Position you see pictured on the left below. Also, like the Folds, this chapter is divided into Single, Double, and Triple Taps. With Single Taps you pull only one finger away from the corresponding one on the other hand, while all the other fingers remain together. With Double and Triple Taps you pull different double and triple combinations of corresponding fingers away from each other while keeping the remaining fingers together.

Finally, remember to work at your own pace. These exercises, like all the exercises in this book, take time and practice to master.

**NOTE:** The exercises in this chapter concentrate on the Extensor muscle group & involve Levels 1 and 2 (See pages 5 & 6).

UPRIGHT CLOSED POSITION



Palms touching & fingers together in a spread position. All exercises in this section start from this position.

UPRIGHT OPEN POSITION



Palms remain touching. Your fingers should remain in a spread position but should be pulled away from those on the other hand.

## SINGLE TAPS

level1



#1 Start in Upright Closed Position.

Pull FIRST fingers on each hand away from one another. Keep all other fingers together.

level2



#2 Return to Upright Closed Position.

Pull SECOND fingers on each hand away from each other. Keep all other fingers together.

level2



#3 Return to Upright Closed Position.

Pull THIRD fingers on each hand away from one another. Keep all other fingers together.

level1



#4 Return to Upright Closed Position.


Pull FOURTH fingers on each hand away from each other. Keep all other fingers together.




# Pochylenie palców – rozciąganie i koordynacja obu rąk

**SINGLE BENDS**

level2




#1 Start in the Upright Position.  
Bend down FIRST fingers on both hands.

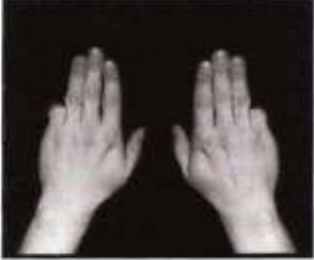


#2 Return to Upright Position.  
Bend down SECOND fingers on both hands.

level2



#3 Return to Upright Position.  
Bend down THIRD fingers on both hands.



#4 Return to Upright Position.  
Bend down FOURTH fingers on both hands.


level4

31

**DOUBLE**


level2

#1 Start in the Upright Position.  
Bend down FIRST & SECOND fingers on both hands.




level2

#3 Return to Upright Position.  
Bend down SECOND & THIRD fingers on both hands.



level3

#5 Return to Upright Position.  
Bend down FIRST & THIRD fingers on both hands.




32

# Oddzielanie palców – rozciąganie i koordynacja obu rąk


**SPLITS**

level2




#1 Start in the Upright Position.  
Split FIRST fingers out on both hands.

level2




#2 Return to Upright Position.  
Split FOURTH fingers out on both hands.

level2



#3 Return to Upright Position.  
Split FIRST & SECOND fingers from THIRD & FOURTH fingers on both hands.

level3



#4 Return to Upright Position.  
Split FIRST fingers from SECOND fingers & FOURTH fingers from THIRD fingers simultaneously.

37

# „Tasowanie” – rozciągnięcie w strony dłoniowej

**level2 PRE-SHUFFLING EXERCISES - Singles level3**



**#1** Start in the Full Bend Position.  
Raise **FIRST** fingers on both hands to upright position. Other fingers should remain touching palm.



**#2** Return to Full Bend Position.  
Raise **SECOND** fingers on both hands to upright position. Other fingers should remain touching palm.

**level4 level2**




**#3** Return to Full Bend Position.  
Raise **THIRD** fingers on both hands to upright position. Other fingers should remain touching palm.



**#4** Return to Full Bend Position.  
Raise **FOURTH** fingers on both hands to upright position. Other fingers should remain touching palm.

59


**PRE-SHUFFLING EXERCISES - Doubles**




level1

Start from the Full Bend Position with all fingers touching palms.

**level2 level3**



**#1** Start in the Full Bend Position.  
Raise **FIRST & SECOND** fingers on both hands to upright position. **THIRD & FOURTH** fingers should remain touching palms.



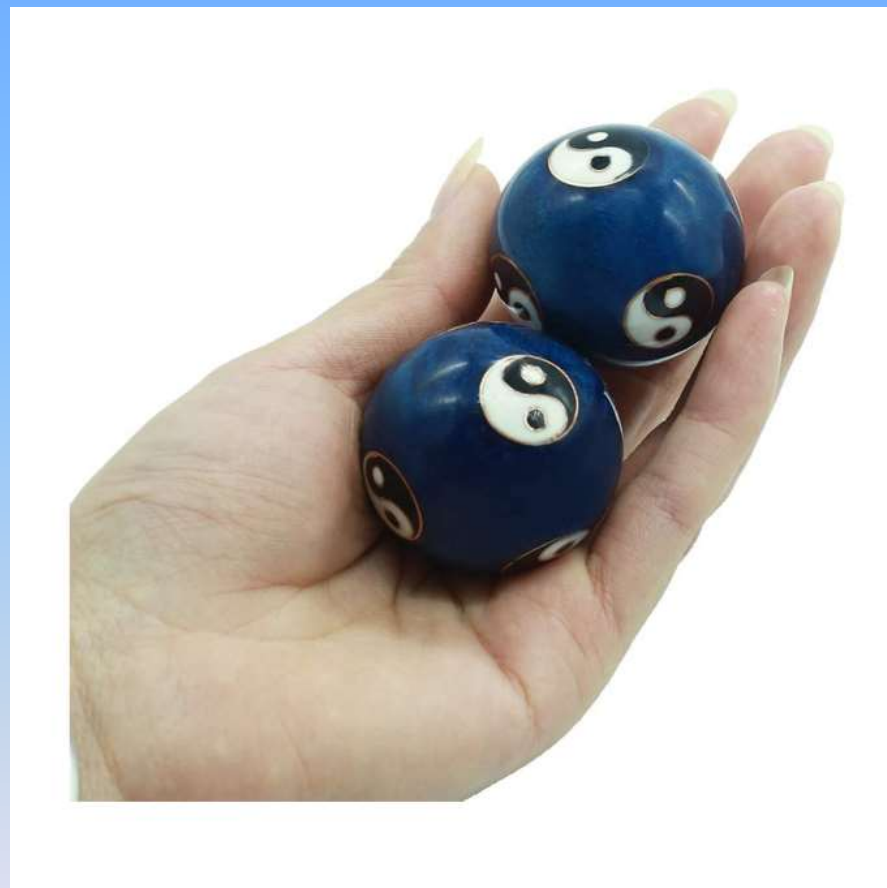
**#2** Return to Full Bend Position.  
Raise **THIRD & FOURTH** fingers on both hands to upright position. **FIRST & SECOND** fingers should remain touching palms.

60



# Piłeczki tenisowe lub kulki Qigong

- Ćwiczenia z piłeczkami pobudzają receptory czuciowe w całej naszej ręce a nie tylko w samych palcach. Dzięki temu nasze ręce są lepiej ukrwione i rozluźnione. Ćwiczenia możemy wykonywać na dwa sposoby:
- Zgodnie z ruchem wskazówek zegara
- W przeciwnym kierunku niż wskazówki zegara



# Rodzaje skurczów mięśni

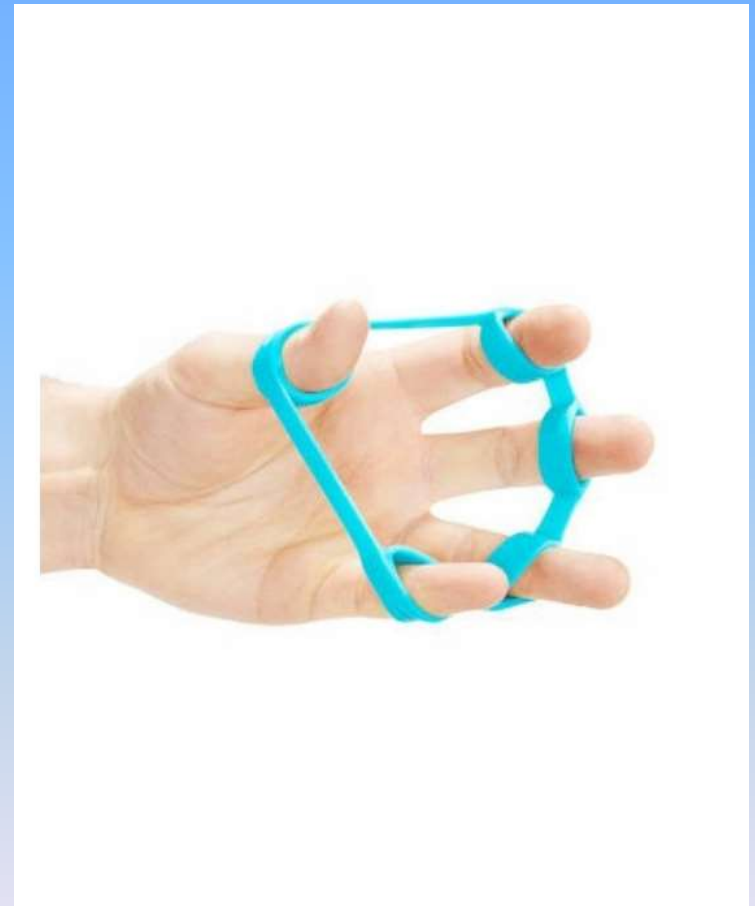
- Koncentryczny - mięsień ulega skróceniu
- Ekscentryczny - mięsień ulega wydłużeniu
- Izometryczny - wzrost napięcia mięśnia bez zmiany jego długości

# Mięśnie - protagonista i antagonist

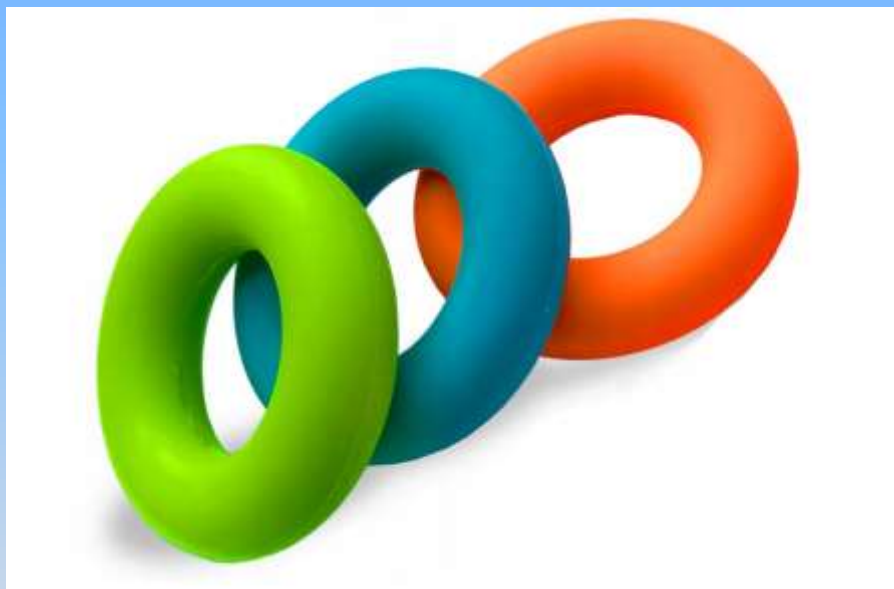
- Na przykładzie prostowników i zginaczy przedramienia
- Praca w pełnym zakresie ruchu – poniższy odnośnik prezentuje nam na modelu anatomicznym, że w trakcie gry na gitarze nasze mięśnie nie pracują w pełnym zakresie ruchu:
- <https://anatomylearning.com/webgl2022v1/browser.php>

**Dodatkowo dopiero praca każdym rodzajem skurczu mięśniowego buduje naszą siłę, wytrzymałość oraz szybkość palców i rąk. Wykonując ćwiczenia typowe dla gitary klasycznej wykorzystujemy tylko skurcz koncentryczny a całkowicie pomijamy skurcze izometryczne i ekscentryczne.**

Akcesoria do ćwiczeń izometrycznych i ekscentrycznych:  
Gumki do rozciągania prostowników przedramienia



Krażki do wzmacniania zginaczy  
przedramienia:



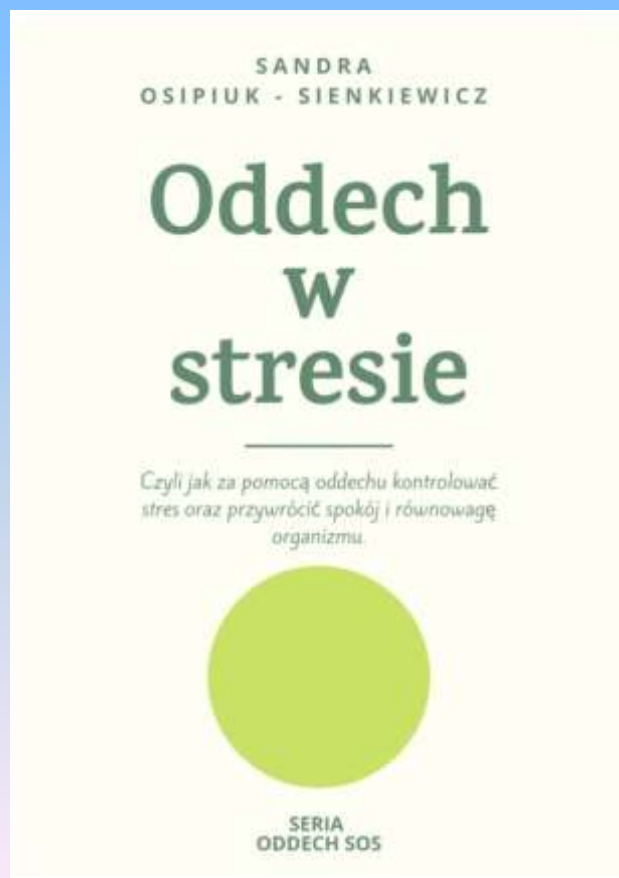
Uwaga. Ćwiczeń siłowych nie można wykonywać zbyt dużo i zbyt często

- Ćwiczenia siłowe według tzw. protokołu siły ćwiczemy max 3 razy w tygodniu.
- 3 serie po 8-10 powtórzeń
- 2 dni przerwy



# Ćwiczenia oddechowe

- Jako uzupełnieniu siłowego warto zadbać o rozluźnienie. W tym celu polecam następującą publikację: „Oddech w stresie”- Sandra Osipiuk [e-book]



# Przykładowe ćwiczenie z książki „Oddech w stresie”, które wykonuję z uczniami podczas lekcji oraz przed wystąpieniami publicznymi:

## Ćwiczenie 5 Ręka

Kolejny przykład ćwiczenia prowadzonego. Bardzo łatwe, bezwysiłkowe ćwiczenie oddechowe. Możesz je zrobić w każdych warunkach, bez względu na zaawansowanie w treningu oddechowym. Ćwiczenie to nada się jako uspokajacz podczas odczuwania silnych emocji. Pozwala odczekać chwilę, by zebrać myśli. Łagodzi gniew i zwiększa uważność.

**Pozycja wyjściowa:** Dowolna.

**Czas trwania:** 1 minuta lub tyle ile potrzebujesz.

**Wykonanie:**

1. Wyciągnij przed siebie swoją prawą rękę i rozłóż palce.
2. Ułóż swój lewy palec wskazujący u podstawy prawego kciuka.
3. Podczas brania wdechu przesunij palcem do góry kciuka.
4. Robiąc wydech przesunij palcem do dołu kciuka.
5. W przestrzeni między kciukiem, a palcem wskazującym zrób 1 sekundę przerwy.
6. Wykonaj kolejne oddechy przesuwając palcem wskazującym po kolejnych palcach wg schematu.
7. Powtórz tyle razy ile potrzebujesz.



**Wskazówki:**

- Jest to idealne ćwiczenie do wykonywania z dziećmi.
- Jeżeli jest Ci wygodniej, wykonaj to ćwiczenie na lewej ręce.



Dziękuję za uwagę