

6. Exerciții pentru formarea și menținerea condiției fizice

Exercițiile propuse în continuare pot fi folosite, atât fiecare în parte, cât și ca program individual de antrenament (alcătuit din mai multe exerciții). Luate separat, exercițiile sunt potrivite pentru pauzele din timpul studiului sau/și înainte de a cânta pe scenă. Programul de antrenament poate fi încadrat în activitatea zilnică, exercițiile fiind variate în funcție de situație sau nevoie. Important este ca respirația să fie integrată în mișcare, cu deosebire în timpul efortului. În acest caz este recomandată mare atenție (atât în mișcare, cât și în poziții statice), pentru ca respirația să nu fie oprită involuntar (se poate întâmpla de ex. ca reacție la efort și la concentrarea asupra realizării corecte).

Percepția față de propriul corp poate și chiar ar trebui să se intensifice în viața de zi cu zi. În timpul activităților obișnuite este mai simplu de observat ce se întâmplă cu corpul și ce reacții are acesta. În timpul cântatului la instrument atenția se îndreaptă spre o multitudine de detalii, astfel încât tocmai corpul rămâne în plan secund sau nu este deloc observat. Cine este conștient de corpul său și de poziția acestuia în afara activității muzicale, își va însuși această deprindere fără dificultăți și în cadrul ei (mai întâi pe durata desfășurării exercițiilor/pasajelor simple, iar mai apoi a celor complexe). În timpul mersului sau în șezut (de ex. la computer), o parte a corpului poate fi supusă atenției (observată). Astfel, ne putem pune următoarele întrebări :

- Unde se află umerii mei în acest moment? Ce poziție are capul meu?
- Cum respir? – Atenția se îndreaptă asupra expirației (expirație completă).
- Ce poziție are corpul meu în șezând Care este ținuta corpului meu în mers?
- Unde se află partea superioară a corpului, centrul de greutate al corpului în relație cu restul corpului meu?
- Pe unde se trasează imaginar axa verticală ?
- Cum mă simt în acest moment? – Gândurile se pot direcționa (influența) conștient în mod pozitiv (în direcția dorită).
- Există în corpul meu părți tensionate/încordate? – Se relaxează (destinde) în mod conștient, respirația fiind condusă spre a însoți procesul.

Pentru exercițiile care se fac în poziția șezut sau în picioare, este de dorit să se revină cu o lecturare amănunțită asupra informațiilor de referință pentru a se însuși atât „șezutul eutonic“ cât și ținuta corpului în statul în picioare.¹ Se recomandă atenție sporită ca toate mișcările să fie executate fin și lent, astfel evitându-se apariția durerilor (acute). În cazul în care acestea își fac simțită prezența, este preferabil ca antrenamentul să fie stopat și să fie cerut sfatul personalului de specialitate (medic, terapeut, etc.). Mișcările lente fac posibilă cunoașterea propriilor limite și realizarea a ceea ce permite corpul în timpul miscării. Durerile (fără intensitate mare) cauzate de febra musculară sau de întinderea musculară în stretching sunt urmări naturale ale activării și activității musculare și aparțin într-o oarecare măsură programului de antrenament. Ca și în alte domenii de activitate, exagerarea nu este recomandată: o mișcare executată prea repede sau superficial nu duce neaparat la o îmbunătățire mai rapidă a situației sau la rezultatul dorit, ci poate avea ca efect tocmai contrariul.



Literatura de specialitate (în limba germană):

Skarabis Pia – Der gesunde Musiker – Trainingsprogramme für Beruf und Hobby, Berlin: Henschel Verlag 2005.

Dr. Med. Johannes Weiss – Rücken Training – Die Wirbelsäule stärken, München: Compact Verlag 2010.

Renate Klöppel – Das Gesundheitsbuch für Musiker, Kassel: Gustav Bosse Verlag 1999.

¹ vezi cap. 2.4.

6.1 Încălzire. Exerciții de mișcare a capului și de mobilizare a extremității posterioare

Executarea mișcărilor line destind musculatura încordată și servesc pregătirii exercițiilor următoare. Acestea pot fi folositoare și în pauzele de la studiu.

I. În poziția „șezut eutonic”², brațele se află relaxate de o parte și de cealaltă a corpului cu mâinile atârând. Fiecare mișcare se execută de zece ori.

Capul³ face *lent* următoarele mișcări, însoțite de mișcarea ochilor și de ritmul respirației:

- de sus în jos:
privirea la tavan - inspirație
privirea în față și spre sol (bărbia înspre piept) – expirație
- lateral:
privirea înspre dreapta și stanga, bărbia se mișcă pe aceeași linie (capul rămâne pe toată durata mișcării în poziție verticală), la fiecare două mișcări se inspiră, iar la următoarele două se expiră.
- lateral înspre umeri:
privirea înainte, urechea dreaptă se îndreaptă înspre umărul drept, apoi cea stângă înspre umărul stâng – același ritm de respirație ca și la exercițiul anterior.

II. Degetele: degetul mare face mișcări circulare, celelalte degete se întind, apoi se coboară și se ridică unul câte unul (ca și cum ar cânta la acordeon); mâinile se închid energic pentru câteva secunde în pumn, apoi se deschid și se relaxează. Se freacă palmele una de alta, apoi se masează ușor cu o mână cealalta (pot fi mișcări asemănătoare spălatului pe mâini).

III. Umerii : Se execută mișcări circulare ale umerilor; aceștia se duc în față, în sus înspre ureche și în jos spre omoplat (în spate). De fiecare parte se repetă mișcarea separat de zece ori, apoi, cu o ușoară mișcare circulară din față în spate se așază ambii umeri pe omoplați.

IV. Mâinile se așază pe genunchi. Ambele brațe execută zece mișcări în direcțiile descrise mai jos (degetele sunt întinse în timpul mișcării):

- de pe genunchi, brațele cu palmele înspre sol se duc în dreptul pieptului și înapoi.

² cap. 2.4 și 6.

³ vezi 2.4.1, lista pentru verificarea poziției corpului, poziția capului.

- din dreptul pieptului deasupra capului și înapoi, palmele sunt întoarse înspre în față, sau una spre alta.
- Mâinile întinse deasupra capului se duc înspre umeri; palmele pot fi întoarse înspre tavan (dosul palmei atingând umărul la coborâre). Această mișcare poate fi executată în picioare, activând astfel întregul corp. Picioarele se mișcă asemănător mersului, alternând (un picior are talpa pe sol, celălalt e pe varf), sau în alergat pe loc (călcâiele înspre fese). Inițial se realizează mișcările de mers/alergat, apoi se duc brațele deasupra capului și se execută mișcarea (sus – umeri) de douăzeci de ori, după cum a fost descrisă mai sus. Pe palmele întinse se poate imagina o tavă grea, astfel musculatura va fi antrenată în plus. Ca exercițiu singular de antrenament, mișcarea poate fi făcută astfel: 20 mișcări duble de picioare (mers/alergat pe loc), 20-30 mișcări de brațe, stretching⁴. Se repetă totul de trei ori.

V. Stând în picioare, se ridică genunchiul stâng și se îndreaptă spre el cotul mâinii drepte, se schimbă apoi cu genunchiul drept și cotul mâinii stângi, mișcarea dublă repetându-se de 20 de ori (numărătoarea se face astfel: unu – mișcarea pe o parte, apoi pe cealalta, s.a.m.d.). Mâinile sunt ușor închise, brațele îndoite, pumnul aproape de umăr, cotul putând să efectueze mișcarea înspre genunchi. Acest exercițiu antrenează întregul corp.

6.2 Exercițiu pentru flexibilitatea întregii coloane vertebrale

Acest exercițiu va fi executat șezând. Se va alege înălțimea optimală a scaunului: cu întreaga talpă pe sol, picioarele se află la aproximativ aceeași distanță unul față de celălalt ca și cea dintre umeri; genunchii formează un unghi drept (se poate folosi un scaun puțin mai înalt, în timp ce șezutul prea jos nu este recomandat). Brațele atârnă pe lângă corp și urmează mișcării. Începând cu creștetul capului, întreaga coloană vertebrală va fi rulată lin înspre sol. Mișcarea este acompaniată de o respirație conștientă. Capul se apleacă (bărbia înspre piept, privirea este îndreptată înspre un punct imaginar pe podea între cele două tălpi). Urmează coloana



⁴ vezi exercițiile de stretching.

vertebrală, unde vertebră după vertebră se rulează în jos, până când capul atârna relaxat, umerii fiind poziționați pe genunchi (vezi imagine). În această poziție se inspiră și expiră de trei ori.

Apoi se activează musculatura pelviană și zona lombară, încordarea mușchilor fesieri începând rularea coloanei din jos în sus, până când corpul este din nou drept, capul rămâne relaxat pe toată durata ridicării. Mâinile se ridică lent în sus, degetele sunt întinse (vezi imaginea, se poate folosi imaginativ senzația ca cineva ne trage de vârful degetelor). Palmele pot fi îndreptate înspre în sus, cu degetele întinse în spate (săgeata în imagine) – aceasta măbind ușoara tensiune a musculaturii și tendoanelor din preajma încheieturilor mâinilor. În această poziție se inspiră și expiră de trei ori, o ușoară mișcare a capului însoțind respirația: privirea se îndreaptă înspre tavan – bărbia se ridică ; privirea înspre sol sau se îndreaptă în față – bărbia coboară. În timpul mișcării se observă atent zona lombară și eventuala mișcare a șoldurilor, bazinul rămâne centrat, nu se îndreaptă înspre în față. După cele trei respirații și mișcări ale capului, brațele coboară lent în poziția inițială.

În timpul pauzelor de studiu, acest exercițiu poate relaxa pentru scurt timp întregul corp și acționează în același timp stimulativ asupra musculaturii, dacă este repetat de cel puțin trei ori. Pentru antrenament (pentru o acțiune și eficiență sporită și de durată) se recomandă repetarea exercițiului de cinci până la zece ori.

6.3 Exerciții pentru tonifierea musculaturii

Aceste exerciții întăresc întreaga musculatură a spatelui. Mai mult, este antrenată și musculatura celorlalte părți ale corpului implicate, respectiv a întregului corp (după caz).

Pentru că exercițiile se fac la sol, se recomandă utilizarea unei saltele de tip izopren sau o pătură întinsă.



Din cauza posibilei suprasolicitari în regiunea gâtului și a umerilor des întâlnită la flautiști și a unei poziții deficitare în cazul deplasării în față a bazinului, exercițiul se va realiza cu fruntea pe sol (fără a fi apăsată) pe întreaga durată a exercițiului (vezi imaginea anterioară).

Execuție: Picioarele și brațele întinse se ridică de pe sol, această poziție păstrându-se zece secunde (ca în imagine), timp în care se respiră calm. Se relaxează 10 secunde, după care se repetă de trei până la zece ori.

Apoi, din poziția inițială de repaus, se ridică piciorul stâng și brațul drept în timp ce se expiră (degetele sunt întinse atât la mâini, cât și la picioare) în linie cât mai dreaptă înspre spate, respectiv față (se evită ridicarea într-o parte față de trunchi), apoi se lasă din nou la sol – inspirație. Se repetă de zece ori, se schimbă diagonală (picior drept, mână stângă). Întregul complex se repetă de trei ori (imaginea de mai jos).



6.3.1 Exercițiu pentru tonifierea musculaturii spatelui

Poziția de început: picioarele sunt ușor depărtate (aprox. distanța dintre umeri), tălpile cu întreaga suprafață pe sol, spatele drept, activându-se zona lombară (bazinul se coboară ușor). Brațele se întind în sus iar trunchiul se apleacă cât mai în față, fără a se pierde întinderea liniară (încheietura șoldului ar trebui să formeze unghiul de 90 de grade). Genunchii sunt relaxați, ușor flexați și permit aplecarea. Imaginea arată o variantă simplă a exercițiului, potrivită pentru început. Trunchiul se apleacă până când se face simțită o ușoară încordare. Se păstrează această poziție pentru 20-40 de



secunde, apoi se revine la poziția de început. Exercițiul se repetă de cinci ori, iar pe durata acestuia atenția se îndreaptă spre respirație. Dacă se repetă în mod regulat, se va urmări ca încheietura șoldului să ajungă progresiv la unghiul de 90 de grade .

Varianta mai complexă:

După cele 20-40 de secunde în poziția înclinat descrisă mai sus, se coboară lent șezutul până la cel mai jos punct posibil lângă călcâie și se revine tot lent la poziția îndoit, în care se rămâne încă 10 secunde. Întreaga mișcare va avea loc fără a se pierde echilibrul și fără a fi modificată poziția brațelor.

6.3.2 Exercițiu pentru activarea musculaturii întregului corp

În poziția întins pe spate, brațele sunt așezate comod pe lângă corp. Se creează și se mărește pe parcurs tensiunea, mișcând bărbia (și ochii) înspre piept, iar degetele de la picioare în direcția genunchilor. Se rămâne în această poziție zece secunde, timp în care acordăm atenție respirației, iar în următoarele zece secunde corpul se relaxează.



Apoi, această mișcare se repetă în direcția opusă: degetele de la picioare se apasă în jos, brațele se întind deasupra capului (cu degetele întinse), iar privirea urmărește mișcarea brațelor. Bărbia trebuie mișcată în așa fel încât durerea să fie evitată (mișcare fină pentru a proteja regiunea cervicală, vezi imaginea următoare). Ritmul 10/10 secunde se păstrează, iar întregul exercițiu se repetă de trei ori.



6.3.3 Mobilizarea trunchiului

Poziția inițială este aceeași ca și în exercițiul anterior. Brațele sunt întinse deasupra capului. Fiecare braț va fi întins, unul după celălalt, ca și cum am încerca să apucăm cu mâna ceva ce se află deasupra capului, la oarecare depărtare. Dacă exercițiul se face în șezut sau stând în picioare, întregul trunchi este pus în mișcare, iar greutatea va fi deplasată de pe o parte pe cealaltă.

6.3.4 Activarea musculaturii zonelor pelviană și lombară

Culcat pe spate, cu picioarele îndoite la 90 de grade și tălpile așezate pe sol, se așează brațele pe lângă corp, sau cu mâinile pe abdomen. Pornind de la ombilic, întreaga regiune lombaro-pelviană va fi mișcată în jos, atingând solul cu coloana și apăsând ușor. Musculatura abdominală de suprafață trebuie să rămână relaxată, pentru ca tensiunea să nu fie marită pe parcurs. În același timp se activează diafragma pelvis.⁵ Se păstrează poziția zece secunde (timpul se mărește în funcție de tonus), se relaxează, apoi se repetă exercițiul de cel puțin trei ori.



Exercițiul se poate face stând în picioare, astfel: cu picioarele depărtate (distanța dintre umeri), genunchii⁶ se rotesc ușor înafară, astfel încât se produce activarea musculaturii fesiere, iar bazinul este coborât ușor. Din cel mai jos punct al bazinului se trage o linie imaginară, ca un fir, în sus. Dacă este aplicată corect în timpul cântatului la instrument, această poziție susține stabilitatea sunetului și naturalitatea respirației.

⁵ Skarabis 2005, pag. 64: „Această încordare (activare) a diafragmei pelvis este asemănătoare senzației de a se opune în mod activ nevoii de a urina.“ (trad. aut.)

⁶ Stând în picioare, genunchii sunt întotdeauna ușor flexați.

6.3.5 Exercițiu pentru musculatura zonei cervicale, a umerilor și a brațelor

Exercițiul poate fi făcut în picioare sau șezând. Picioarele sunt depărtate, la distanță egală cu cea dintre umeri, cu întreaga suprafață a tălpii pe sol (în cazul în care se stă în picioare, greutatea este administrată pe întreaga suprafață a tălpii). Brațele se întind în linie dreaptă de o parte și de cealaltă a corpului, degetele fiind întinse în prelungirea brațelor. O palmă este îndreptată în sus, iar cealaltă în jos. Privirea însoțește mișcarea mâinilor, care se întorc lent în direcția opusă. Capul se întoarce prin mișcare fină, iar ochii se îndreaptă spre palma întoarsă în sus.⁷ În timp ce mâinile sunt întoarse în sus, respectiv în jos, capul se mișcă de la dreapta spre stânga. Atenție în mod special la poziția capului, care trebuie să rămână îndreptat dinspre creștet în sus, ca prelungire a coloanei vertebrale; prin urmare să nu se aplece în față (bărbia se mișcă paralel față de sol). Exercițiul se repetă de 10-15 ori. Respirația poate fi integrată astfel:

- Privirea spre palma întoarsă în sus – inspirație
- Întoarcerea palmelor cu mișcarea lentă a capului spre partea opusă – expirație
- Privirea spre palma – inspirație



6.4 Stretching (întinderea lentă a musculaturii)

Stretchingul este deosebit de folositor, dacă urmează activității/încordării musculare. Corpul ar trebui să fie încălzit atunci când musculatura se întinde, în caz contrar mușchii au tendința de a reacționa prin contracție, respectiv scurtare.

⁷ Ochii pot privi și spre palma întoarsă în jos. Skarabis propune această variantă, în timp ce Weiss o propune pe cea descrisă. Comp. Skarabis 2005, pag. 77 și Weiss 2010, pag. 114 (ambele în limba germană, nota aut.)

6.4.1 Musculatura spatelui, a bazinului și a coapselor

Acest exercițiu ajută la întinderea musculaturii spatelui și a coapselor, activând în același timp musculatura cervicală, abdominală, a umerilor și a brațelor.



Execuție: stând pe spate, picioarele se îndoiesc și genunchii se aduc înspre piept. Mâinile cuprind genunchii (la bază, vezi imaginea) și îi trag mai aproape de piept, capul ridicându-se în același timp înspre genunchi. Se menține tensiunea timp de

câteva secunde, apoi se relaxează brațele și se coboară din nou (lent) capul pe sol. Se repetă de trei până la cinci ori, observând respirația pe întreaga durată a exercițiului.

6.4.2 Musculatura cervicală

Capul este cuprins cu ajutorul brațelor și mâinilor așezate la baza cefei, cu degetele orientate în jos, astfel creându-se întinderea musculară prin tragerea capului cu bărbia înspre piept. O ușoară contra-tensiune se creează dispre cap înspre mâini. Se rămâne în poziție 20-40 de secunde, timp în care atenția este îndreptată asupra respirației, iar mai apoi se relaxează. Exercițiul se repetă de trei ori.

Dacă întinderea este resimțită în mod neplăcut, este recomandat să se înceapă cu un timp mai scurt de stretching, care va fi mărit după o perioadă în care exercițiul s-a repetat în mod regulat.



6.4.3 Musculatura regiunii laterale a gâtului și a regiunii posterioare a trunchiului

Acest exercițiu este important pentru flautiști (și alți instrumentiști care țin instrumentul într-o parte), având rolul de întindere a mușchilor gâtului scurtați sau tensionați și ameliorarea durerilor, mobilizând totodată coloana vertebrală cervicală.

I. În poziția șezând cu spatele drept, degetele mâinii drepte apucă partea exterioară a scaunului, sub suprafața de șezut, după care bărbia este coborâtă înspre piept, apoi se aduce spre stanga, în



poziția în care ochii pot privi spre tavan (urechea stângă coboară spre umăr, fără a-l ridica). Brațul stâng cuprinde capul, mâna așezându-se pe ureche. Această poziție este păstrată zece secunde, timp în care, respirând adânc, se trage cu ajutorul mâinii drepte puternic de sub șezut în sus, acțiune pentru care se folosește întreaga musculatură a brațului. Se eliberează tensiunea, degetele continuând să țină șezutul scaunului, dând o ușoară contra-

tensiune. Se întinde acum musculatura laterală, arcuind trunchiul dinspre mijloc înspre direcția opusă mâinii în acțiune. Atenție: greutatea rămâne în centrul corpului, nu se deplasează pe o parte, iar capul nu se apleacă în față, ci rămâne poziționat pe axa verticală (ca prelungire a coloanei vertebrale în sus). Se rămâne în poziția de



stretching 40 de secunde, respirând atent, apoi se relaxează. Se repetă de trei ori pe fiecare parte.

II. O altă variantă, pentru aceleași grupe de mușchi: întinzând brațele în jos pe lângă corp, respectiv întregul trunchi în sus, se coboară capul într-o parte, și se păstrează poziția timp de 40 de secunde, repetându-se de câte trei ori pe fiecare parte.

6.4.4 Musculatura umerilor și a pieptului

Stând în picioare în cadrul unei uși deschise, se pot întinde brațele în trei poziții diferite:

- lateral sus în unghi de 45° față de umeri ;
- în linie dreaptă față de umeri (unghi de 90° față de axa verticală) ;
- lateral jos în unghi de 45° față de șolduri. Corpul se va flexa înspre exterior în timp ce brațele rămân fixate pe cadrul ușii (daca e nevoie, mâinile pot susține poziția). Se va avea grijă ca în timpul întinderii, capul să nu fie aplecat în față (se păstrează axa verticală).



6.4.5 Musculatura laterală a trunchiului și umerilor

Stând în picioare, antebrațul drept se duce în spatele capului, palma ajungând aproape de umărul stâng. Mâna stângă cuprinde cotul drept și îl trage ușor înspre stânga, curbând în același timp ușor trunchiul, până când întinderea este percepută pe întreaga parte dreaptă. Se rămâne în poziția descrisă 20-40 de secunde, apoi se reia pe partea opusă, repetându-se pe fiecare parte de trei ori.

6.5 Exercițiu al ochilor pentru relaxarea musculaturii profunde a gâtului

Acest exercițiu acționează mai eficient și relaxant, dacă este făcut în poziția culcat sau șezând.

Se repetă următoarele mișcări diagonale ale ochilor de câte trei ori:

- ochii privesc spre dreapta sus – inspirație
stânga jos – expirație
- ochii privesc spre stânga sus – inspirație
dreapta jos – expirație

Atenție: doar ochii se mișcă. Capul rămâne drept și în mijloc, fără a fi înclinat. Întregul exercițiu se repetă de 3 ori (trei secvențe a câte 6 mișcări).



6.6 Optul culcat⁸

În picioare sau șezând, brațele se întind în față, degetele se împreunează, cele mari aflându-se unul lângă altul, întinse în față (ele nu se împreunează ca și celălalte). Aceste degete alăturate descriu un opt mare astfel: dinspre stânga sus se coboară prin mijloc (punctul corespondent sternului) înspre dreapta jos, apoi se urcă spre dreapta sus și se completează optul în direcția opusă. Punctele de ridicare, respectiv coborâre maximă a mâinilor sunt la înălțimea ochilor și nu mai jos de ombilic. Atenție: în timpul mișcării, capul rămâne drept, iar umerii sunt relaxați (nu se ridică). Doar ochii (privirea îndreptată spre vârfurile degetelor mari) însoțesc mișcarea mâinilor. Se respiră liniștit iar mișcărilor brațelor sunt lente, repetându-se de mai multe ori.



⁸ Skarabis 2005, pag. 17: „Îmbunătățirea colaborării emisferelor dreaptă și stângă, exercițiu de coordonare“ (trad. aut. din limba germana).