Piano Fitness

Ginnastica per giovani pianisti e giovani nel cuore

Elisabeth Aigner-Monarth, Antoinette Van Zabner

Illustrazioni
Elisabeth Singer

Grafica, Layout
Gunnar Maria Krebs

Traduzione italiana a cura di
Luca Scognamiglio

VOLONTÈ&CO

Indice

PRIMO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Prova a prendermi → Allenamento dita 5
Salto francese → Esercizi per il pollice 6
Palle rimbalzanti → Ginnastica per il polso. 7
Salto in lungo → Aerobica per le braccia 8
Ombre → Sviluppo dell'indipendenza 9

SECONDO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Trottola → Allenamento dita 10
Riflessi → Esercizi per il pollice 11
Stretching → Ginnastica per il polso. 12
Dinosauro → Aerobica per le braccia 13
Inciampo → Sviluppo dell'indipendenza 14

TERZO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Corsa a ostacoli → Allenamento dita 15
Scalata → Esercizi per il pollice 16
Dondolando → Ginnastica per il polso. 17
Capriole → Aerobica per le braccia 18
Pattinaggio sul ghiaccio → Sviluppo dell'indipendenza 19

QUARTO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Intorno al mondo → Allenamento dita 20
Api operaie → Esercizi per il pollice 21
Dribbling → Ginnastica per il polso. 22
La ruota → Aerobica per le braccia 23
Pioggia → Sviluppo dell'indipendenza 24

QUINTO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Yo-yo → Allenamento dita 25
Balletto → Esercizi per il pollice 26
Costruzioni → Ginnastica per il polso. 27
Discesa in slitta → Aerobica per le braccia 28
Il gigante e lo gnomo → Sviluppo dell'indipendenza 29

SESTO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Gemelli → Allenamento dita 30
Locomotiva → Esercizi per il pollice 31
I brividi → Ginnastica per il polso. 32
Campane → Aerobica per le braccia 33
La ruota dentata → Sviluppo dell'indipendenza 34

APPENDICE

Piano fitness con le flashcards! 35

Prefazione all'edizione italiana

In questo libro troverai 30 esercizi per sviluppare l'agilità al pianoforte. Usando la tua creatività improvvisativa, avrai una moltitudine di idee musicali con cui sperimentare.

1. ALLENAMENTO DITA
Questa categoria ti aiuterà a rafforzare le dieci dita e a dare loro il giusto esercizio, così da avere il pieno controllo sul movimento.

2. ESERCIZI PER IL POLLICE
Il pollice è il dito più particolare e ha bisogno di qualche esercizio dedicato per svilupparne la flessibilità.

3. ESERCIZI PER IL POLSO
Il polso ha la stessa funzione degli ammortizzatori di un'auto, ed è in grado di bilanciare le irregolarità anatomiche della mano, rendendo la tua esecuzione più fluida, pulita, regolare e risonante.

4. AEROBICA PER LE BRACCIA
Suonare il pianoforte è qualcosa che non facciamo esclusivamente con le dita! Le braccia rivestono un ruolo importante. Avere braccio e polso rilassato, è fondamentale per ottenere una vasta gamma di colori e dinamiche.

5. SVILUPPO DELL'INDIPENDENZA
Le mani devono apprendere come suonare in maniera indipendente l'una dall'altra. Potrai incontrare questo tipo di difficoltà nei brani pianistici e questi esercizi ti aiuteranno a risolvere il problema. Gli acronimi M.D. e M.S. significano mano destra e mano sinistra.

Le illustrazioni grafiche presenti per ogni esercizio nell'angolo in alto a destra, mostrano il fluire del movimento che affronterai nel brano. L'orsetto ti accompagnerà per tutto il libro. Ti ricorderà di come tu sia in grado di muovere ogni parte del corpo - a scuola, a casa, durante il tempo libero e come sfruttare questi movimenti con precisione per suonare il pianoforte!

Gli esercizi sono quasi tutti in Do Maggiore. Non dimenticare di trasportarli in altre tonalità. L'esercizio è spesso scritto per la sola mano destra. Dovresti eseguirlo anche con la mano sinistra all'ottava inferiore. Non dimenticare mai di variare ogni singolo esercizio per creare la tua versione. È possibile tu stia affrontando un passaggio tecnico difficile nel tuo percorso pianistico. Prova a inventare un esercizio o uno studio che ti permetta di superare la difficoltà - il tuo Maestro saprà sicuramente aiutarti. Potresti trovare alcuni di questi esercizi più difficili di altri, ma non abbatterti: accettare la sfida ti porterà al successo!

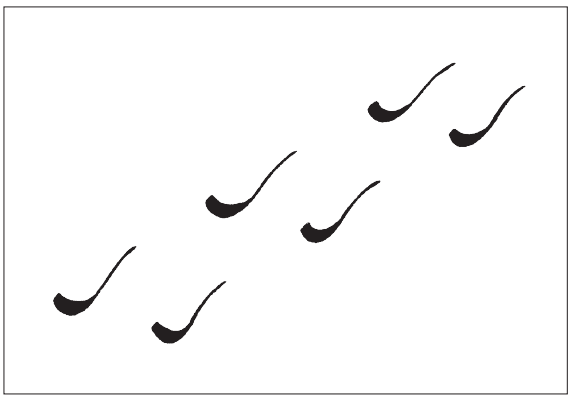
NOTA DELLE AUTRICI PER L'EDIZIONE ITALIANA:

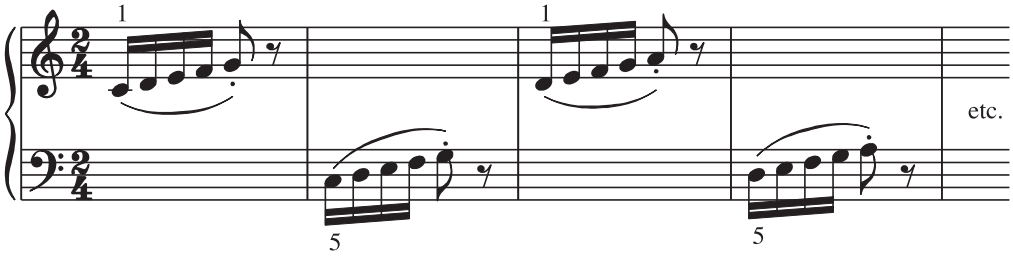
"Piano Fitness" è diventato un punto fermo nella pedagogia pianistica internazionale fin dalla sua prima edizione nel 1998, avvicinando grandi e piccini ai primi passi sullo strumento. Questo metodo creativo e improvvisativo coinvolge tutto il corpo al fine di poter padroneggiare il pianoforte sin da subito.
Vogliamo dedicare questa nuova edizione alla nostra disegnatrice Elisabeth Singer, che ci ha lasciati, ma che continua a vivere nelle sue amorevoli illustrazioni.
I nostri ringraziamenti vanno al Maestro Luca Scognamiglio, che si è assunto il responsabile incarico di traduzione.
Ci auguriamo che "Piano Fitness" infonda, anche nelle aule di scuola di musica italiana, la gioia di lavorare con la tecnica pianistica; la stessa gioia che ha pervaso le scrittrici nella stesura di questo libro.

Elisabeth Aigner-Monarth, Antoinette Van Zabner

1 PROVA A PRENDERMI!

Allenamento dita

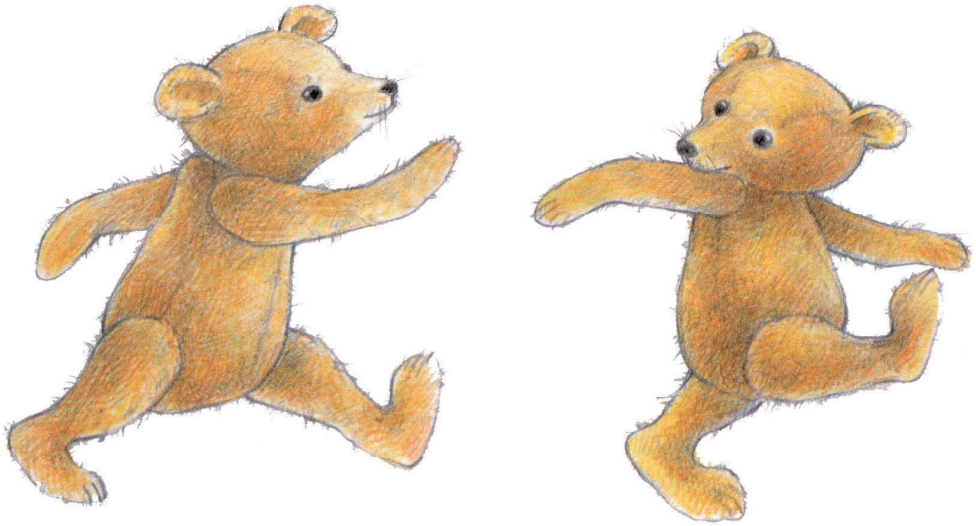




Variazioni:

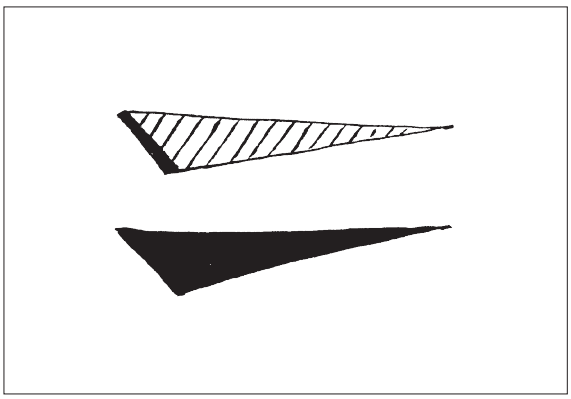
- Prova a suonare lungo tutta la tastiera.
- Inizia con la mano sinistra.
- Prova qualche gruppetto di tre o quattro note con una diteggiatura differente.
- Che ne dici di eseguirlo in re maggiore?

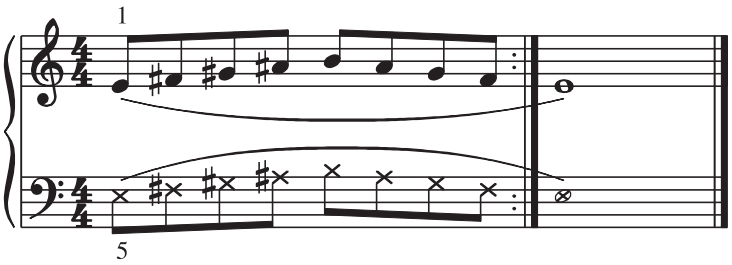
SUGGERIMENTO: Suona l'esercizio con tanta energia!



5 OMBRE

Sviluppo dell'indipendenza





x ……. Tocca delicatamente i tasti. Non abbassarli!

Variazioni:

- Ora inverti e suona la mano destra silenziosamente.
- Alterna la mano che suona silenziosamente, ogni battuta.
- Inventa una melodia con la mano destra e imitala silenziosamente con la mano sinistra. Ora inverti!

Piano fitness con le flashcards!

Nelle pagine seguenti, troverai le illustrazioni grafiche presenti nei programmi di allenamento di questo libro, rappresentate su flashcards che potrai ritagliare seguendo le linee tratteggiate. Sul retro di ciascuna carta c'è una versione modificata dell'esercizio originale. La maggior parte di questi esercizi sono tecnicamente più avanzati e in tonalità differenti. Ci sono molti modi per giocare con queste carte:

1. Scegli una carta e pensa a un esercizio che possa essere rappresentato dall'illustrazione grafica. Fa' in modo che la tua idea musicale possa svilupparsi sotto forma di improvvisazione, sempre seguendo l'immagine.

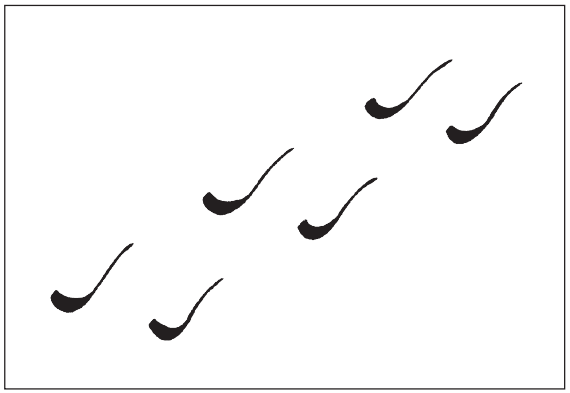
2. Prova a organizzare una serie di carte in fila così da creare uno studio. Puoi mescolare e unire entrambi i lati delle carte e suonare improvvisando sulle immagini che vedi.

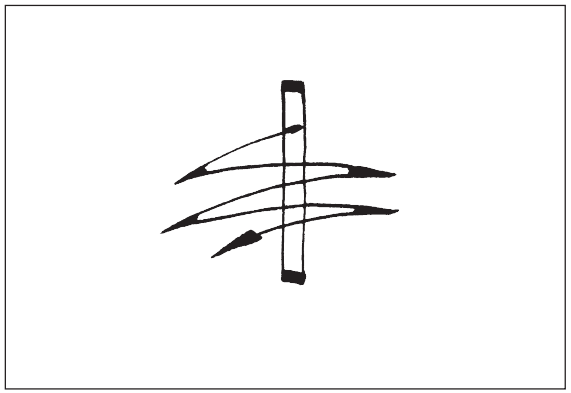
3. Prendi tutte le carte dedicate agli esercizi per il pollice e crea un allenamento intensivo con esse, per la flessibilità dei tuoi pollici. Ora prendi un altro gruppo di carte e crea un altro allenamento intensivo.

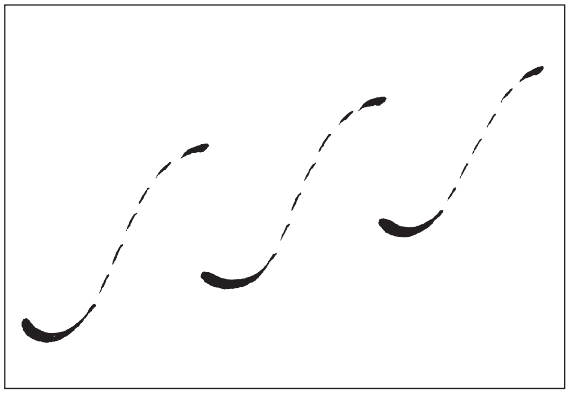
4. Smettila di pensare agli esercizi e usa le illustrazioni grafiche come ispirazione per improvvisare. Vai alla scoperta di nuove sonorità al pianoforte!

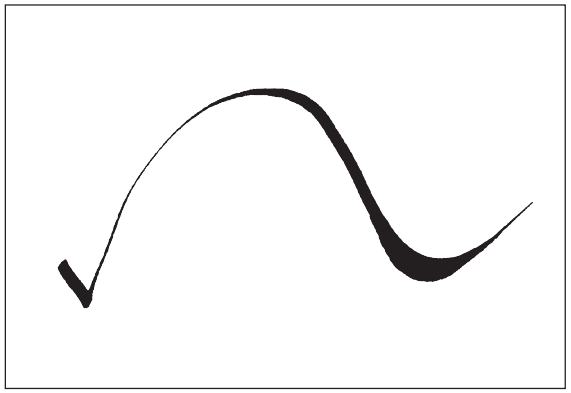
Divertiti!

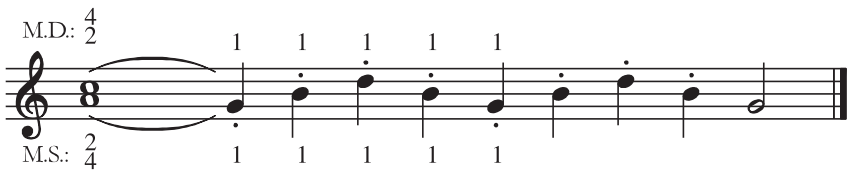
P.S: Abbiamo lasciato due carte vuote. Puoi creare la tua illustrazione e il relativo esercizio sul lato opposto!

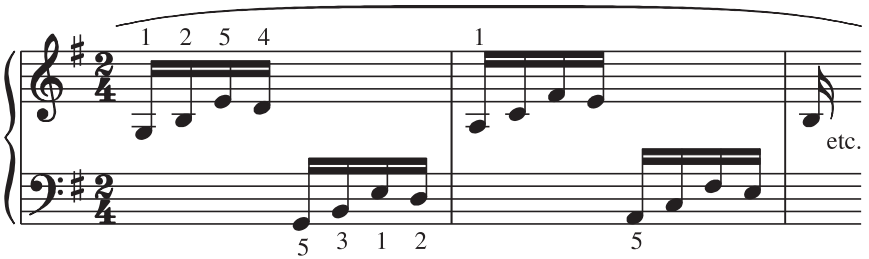




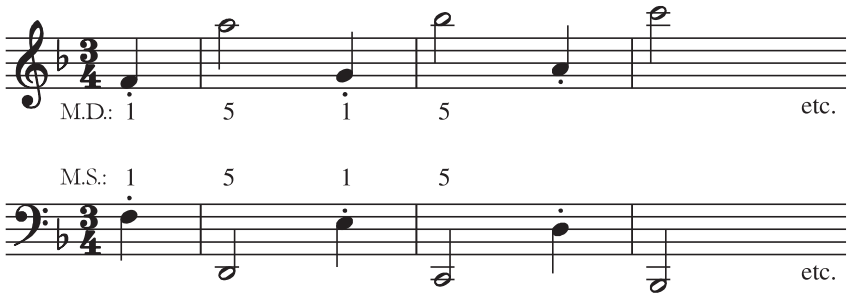
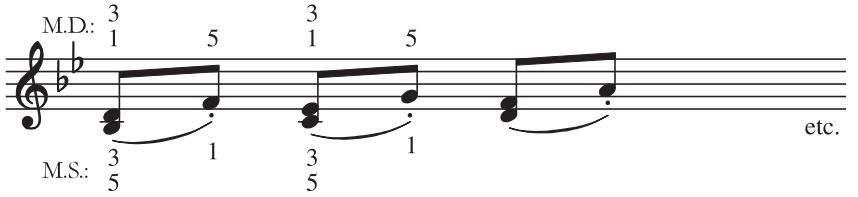




SALTO FRANCESE
Esercizio per il pollice

PROVA A PRENDERMI!
Allenamento dita



SALTO IN LUNGO
Aerobica per le braccia



PALLE RIMBALZANTI
Ginnastica per il polso