

Update zur 1. Auflage: Diese beiden neuen Übungen sind ab der 2. Auflage (2011) neu im Technik-Kapitel aufgenommen worden.

Die Liszt'sche Übemethode

Diese nach dem Klaviervirtuosen und Pädagogen Franz Liszt (1811-1886) benannte Methode eignet sich zum Üben von einzelnen schnellen Läufen. Sie bringt rasch einen Erfolg und wird im Quasi-Originaltempo geübt. Durch ihren speziellen Aufbau wird besonders das Ende des Laufes, die „unübersichtlichste“ Einheit (siehe harmonisch energetische Sinneinheiten) am intensivsten geübt. So wird die Stelle im Ganzen ausgeglichener, freier und bewusster. Und so geht es:

Beginne mit dem letzten Ton und dem Zielton des Laufes. Füge dann den vorletzten Ton hinzu, den drittletzten usw. Beginne also die Stelle von hinten nach vorne zu üben.

Das größte Problem dieser Übung ist, dass die Pulseinheiten mit jedem neu hinzugefügten Ton erhalten bleiben müssen. Hier eignen sich ideal die Sinneinheiten im Anhang.

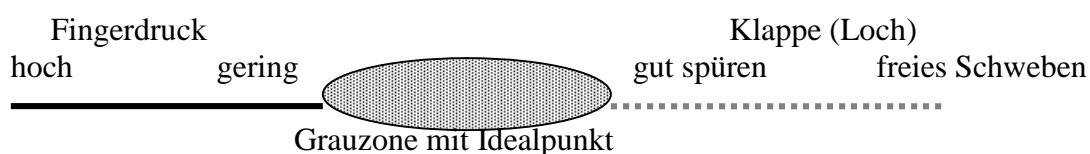


Größere Verbindungen werden durch Kopplung der Sinneinheiten erreicht.

Bei triolischen Einheiten wähle z.B.: Delphin - Elefant - Biologie - Arachnophobie © Th. S-F

Die Tintenfisch-Übung

Alle bisherigen Übungen dienen dazu die Finger zu lockern. Das *eutonische* Spiel jedoch ist das Spiel von effizientester Kraft mit geringster Anstrengung. Dieser Idealpunkt liegt im Graubereich zwischen Spannung und Lockerheit und ist sehr individuell.



Die Tintenfisch-Übung ist eine meiner liebsten Übungen, die ich selbst und meine Schüler gerne nutzen, um die Finger zu lockern und zu sensibilisieren. „Tintenfisch“ deshalb, weil nach einiger Zeit die Finger so locker werden, dass sie sich wie die Tentakel eines Tintenfischs oder einer Qualle anfühlen. Sie wirken leicht und irgendwie hohl.

Die Übung ist leicht zu verstehen aber um so schwerer auszuführen. Lasse die Finger nur auf den Ringen und Klappen liegen, ohne diese nach unten zu drücken. Die Griffe werden ohne Kraftaufwand für das Abdecken einfach nur berührt. So wird extrem langsam die Technikstelle gespielt. Beobachte die Finger, Hand, Handgelenke und Unterarm und gehe immer auf die Suche nach der lockersten Griffhaltung.

Wie gesagt sie ist leicht zu verstehen, - aber immer wieder entdeckt man, wie ein Finger doch eine Klappe drückt, wie der linke Daumen die Duodezimaklappe oder das Loch vergisst, wie sich die Finger merkwürdig anspannen oder das Handgelenk irgendwie starr und unflexibel wirkt.

Ich bezeichne diese Übung als Fingeryoga, weil durch die bewusste Suche nach Lockerheit eine minimale Anspannung gefunden wird. Es ist eine sehr intensive Übung und fordert sehr viel Aufmerksamkeit und Muße aber das Ergebnis rechtfertigt alle Mühen. © Th. S-F