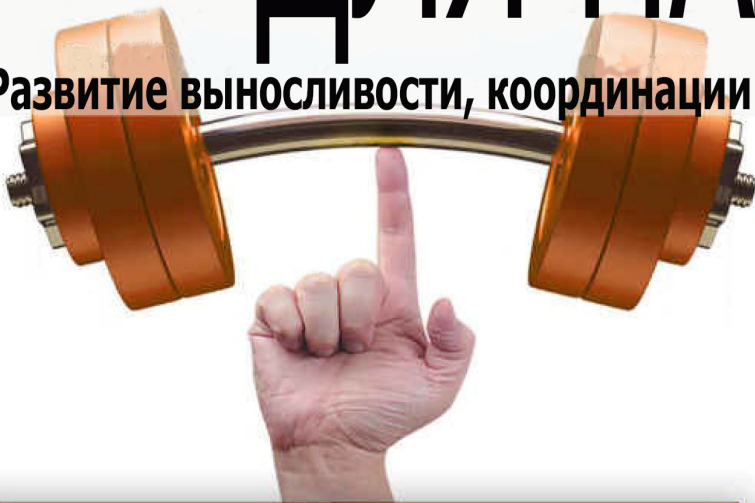


FUNDESSENTIALS

ГИТАРНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ

Развитие выносливости, координации и гибкости при игре на на гитаре



Для акустической гитары и электрогитары

Развитие силы, выносливости, гибкости и контроля

Начальный, средний и продвинутый уровень

Стандартная нотная запись и табулатура

Минусовые треки и аудиопримеры



Саймон Пратт

FUNDAMENTALCHANGES

2016



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
Глава первая – Ловкость и координация	3
Глава вторая – Сила и Контроль	10
Хаммеры	11
Пулы	13
Комбинирование хаммеров и пулов	15
Глава третья – терпение и выносливость	17
Упражнения на развитие выносливости в виде минифраз	20
Скоростные запилы	Ошибка! Закладка не определена.
Глава четвёртая – гаммообразные секвенции	24
Глава пятая – арпеджио и аккорды	30
Арпеджио	30
Аккорды	35
Глава шестая – музыкальная композиция «Проворный водитель»	38
Глава седьмая – построение идеального занятия	40
Пример 10-минутного занятия	40
Пример 15-минутного занятия	40
Пример 30-минутного занятия	41
Пример 60-минутного занятия	41
Дальнейшее изучение	42
Приложение – широко распространённые аппликатуры гамм и арпеджио ..	43
Широко распространённые аппликатуры гамм	44
Широко распространённые аппликатуры трезвучий и арпеджио	48
Список книг*, запланированных для перевода на русский язык	52



Введение

Люди посещают гимнастический зал для того, чтобы улучшить физическую форму, повысить сопротивляемость организма, развить выносливость и улучшить общее состояние организма. В этой книге Вы будете посещать гитарный гимнастический зал, где Вы будете тренировать свои пальцы для достижения новых уровней гибкости, выносливости и координации.

Упражнения, представленные в этой книге, подходят как для исполнения на электрогитаре, так и на акустической гитаре. Не зависимо от того, начинающий ли Вы гитарист, гитарист среднего уровня или гитарист продвинутого уровня, любой может извлечь пользу из примеров, представленных в этой книге. Не смотря на то, что не существует лёгкого способа оттачивания своей техники до совершенства, примеры, указанные здесь, дадут кратчайший путь и грандиозные результаты для вашей техники игры на гитаре.

Упражнения, которые я дал, можно адаптировать, поэтому не стесняйтесь менять любую из стратегий и технических приёмов в соответствии со своими специфическими потребностями, связанными с игрой на гитаре. Начинаящим я рекомендую начинать с первой главы и проработать полностью всю данную книгу с первой главы и до конца. Гитаристы более продвинутого уровня могут выбирать определенные упражнения и технические приемы, и концентрировать своё внимание на тех областях, с которыми они испытывают трудности и уделять время своих занятий овладению этими примерами.

Примеры, представленные на протяжении всей этой книги, идут в логическом порядке и могут отрабатываться как в виде длинных серий упражнений или в виде отдельных фраз. Гораздо лучше отрабатывать упражнение несколько минут каждый день, чем тридцать минут один раз в неделю.

В конце данной книги я дал примеры «тренировочных занятий» с использованием данной гитарной гимнастики для пальцев. Эти тренировочные занятия разделены на короткие сессии по 10 минут, 15 минут, 30 минут и 60 минут. Они помогут Вам создать регулярное сбалансированное занятие, в котором будут объединены все элементы, указанные в каждой главе.

Большая часть книги содержит небольшие крошечные примеры, которые развивают специфические области вашей техники игры на гитаре, но в заключительной главе содержится трек, который я записал и назвал его «Триворный водитель». Каждое тренировочное занятие будет заканчиваться исполнением этого трека, поэтому Вы всегда можете заканчивать свои регулярные занятия каким-нибудь полноценным музыкальным произведением.

К данной книге прилагаются аудиофайлы, таким образом, Вы можете услышать моё исполнение и *фразировку* каждого примера. Треки фонограммы аккомпанемента дают отличную платформу для того, чтобы Вы проработали каждую фразу и технику.

Все примеры, указанные в этой книге, будут улучшать вашу технику игры на гитаре, но не забывайте о том, что самым фундаментальным принципом является то, что всегда нужно самому получать удовольствие и приятно проводить время, играя музыку.

Счастливой игры на гитаре!

Саймон

Глава первая – Ловкость и координация

В течение своей карьеры как гитариста я заметил, что в определенные дни я могу играть на пике своих возможностей довольно быстро, но в остальные дни, чтобы обрести чувство комфорта и творчества, это занимает больше времени, чем я ожидал. Те дни, когда я играю лучше всего, были теми днями, когда я делал тщательную разминку всех аспектов моей техники игры на гитаре.

В этой главе особе внимание уделяется тому, как улучшить гибкость и координацию пальцев своих рук и это даст экстремально быструю разминку вашим пальцам.

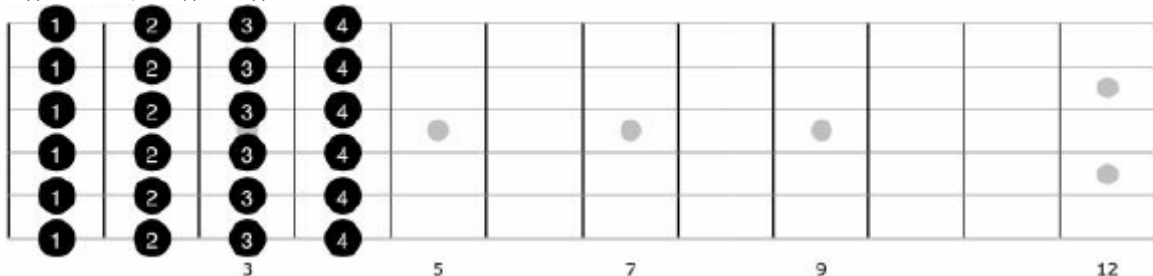
Учитывайте данные ключевые моменты при изучении следующих примеров.

- 1) Убедитесь в том, что между пальцами вашей левой руки есть *пространство*. Изучая исполнение этих примеров, когда есть пространство между вашими пальцами, Вы будете развивать силу у правильных сухожилиях и мышцах левой руки.
- 2) Всё время сохраняйте вертикальное положение костяшек пальцев своей левой руки.
- 3) Старайтесь всегда держать каждый палец на одном, предназначенном ему ладе (один палец на один лад).
- 4) Стремитесь к минимальному движению правой и левой руки.
- 5) Прекращайте заниматься, если чувствуете какую-либо боль. Когда дело касается игры на гитаре, выражение «без боли нет результата» - никогда не будет путём дальнейшего развития. Делайте тщательную растяжку перед тем, как играть примеры, указанные в этой главе и прекращайте заниматься, если чувствуете какое-либо напряжение.

Один палец на один лад

Придерживайтесь правила «*один палец на один лад*» при изучении этих примеров, если не указано иное. Идея, которая лежит в основе этого правила, заключается в том, что Вы ставите каждый палец левой руки на каждый лад, на котором вы играете. Например, если Вы играете ноты, расположенные между 1-ым и 4-ым ладом, для исполнения нот, расположенных на 1-ом ладу, используйте свой указательный палец (1), для нот на 2-ом ладу, используйте свой средний палец (2) и так далее для остальных нот. Это можно увидеть на аппликатурной сетке грифа, указанной ниже:

Один палец на один лад



Использование метронома

Когда Вы развиваете свою технику, используя данные примеры, указанные в этой книге, стремитесь всегда использовать метроном.

Начинайте играть каждый пример очень медленно под метроном с установленным темпом 50 ударов минуту (bpm), и следите за тем, чтобы каждая нота была сыграна чисто, и её было слышно. Контролируйте свою правую руку и обращайтесь внимание на штрих медиатора, в том случае, если требуется использование техники переменного штриха (чередующиеся удары медиатора вверх и вниз).

Если Вы можете играть какой-то пример абсолютно свободно без перерыва в темпе 50 ударов в минуту, попробуйте увеличить темп метронома до 53 ударов в минуту. Продолжайте увеличивать темп метронома с шагом, равным 3 ударам в минуту для того, чтобы достичь своей искомой скорости исполнения, равной 80+ ударов в минуту.

Эта форма структурированной практики означает то, что Вы будете увеличивать темп своего исполнения только тогда, когда определенная фраза будет исполнена точно.

Я использую на своём мобильном телефоне приложение «Тетро» (которое сделала компания «Frozen Are») и так как я знаю, что мой телефон всегда со мной, то у меня никогда не будет оправданий того, что у меня нет с собой метронома.

Первый пример - это популярная разминка на гитаре. Начинать с темпа в 50 ударов в минуту и следите за тем, чтобы каждый удар медиатора был чётким и идеальным по времени. (Нужно чтобы на один клик метронома было сыграно четыре ноты). Используйте технику переменного штриха (чередующиеся удары медиатора вверх и вниз) на протяжении всего этого примера.

Пример 1а

Пример 1b - это пример 1а с обратным движением назад. Если начинать играть мизинцем левой руки (4) может появляться чувство небольшой сложности, чем, если начинать играть указательным пальцем (1), но при регулярной тренировке, все ваши пальцы будут давать одинаковое ощущение ловкости исполнения.

Пример 1b

The image shows two systems of musical notation for Example 1b. The first system consists of a treble clef staff with a melodic line and a guitar tablature below it. The tablature has two lines, labeled 'T' (top) and 'B' (bottom). The fingering sequence for the top line is 4-3-2-1, 4-3-2-1, 4-3-2-1, 4-3-2-1, 4-3-2-1, 4-3-2-1, 4-3-2-1. The second system also consists of a treble clef staff with a melodic line and a guitar tablature below it. The fingering sequence for the top line is 4-3-2-1, 4-3-2-1, 4-3-2-1, 4-3-2-1.

Пример 1с - это фигура, которую я часто играю как своё первое разминочное упражнение, когда беру свою гитару в руки. В нём используется фигура в восходящем движении, показанная в примере 1а и фигура в нисходящем движении, показанная в примере 1b, но сыгранная на один лад выше. Если у Вас есть время только для одного примера из данной главы, я настоятельно рекомендую этот пример.

Пример 1с

The image shows two systems of musical notation for Example 1c. The first system consists of a treble clef staff with a melodic line and a guitar tablature below it. The tablature has two lines, labeled 'T' (top) and 'B' (bottom). The fingering sequence for the top line is 1-2-3-4, 1-2-3-4, 1-2-3-4, 1-2-3-4, 1-2-3-4, 1-2-3-4, 1-2-3-4, 1-2-3-4, 5-4-3-2, 5-4-3-2. The second system also consists of a treble clef staff with a melodic line and a guitar tablature below it. The fingering sequence for the top line is 5-4-3-2, 5-4-3-2, 5-4-3-2, 5-4-3-2, 5-4-3-2, 5-4-3-2.

Я впервые начал уделять время отработке своей координации и гибкости после просмотра видео разминки Джо Сатриани. Пример 1d - это фигура, которую он часто использует при подготовке к сессионной работе или для выступления вживую.

Пример 1d - Разминочное упражнение 1 в стиле Джо Сатриани

The image shows two systems of musical notation for Example 1d. The first system consists of a treble clef staff with a melodic line and a guitar tablature staff below it. The tablature staff is labeled 'T' and 'A' and 'B' on the left. The second system also consists of a treble clef staff with a melodic line and a guitar tablature staff below it, also labeled 'T' and 'A' and 'B' on the left. The tablature staff in the second system has a double bar line at the end.

Пример 1e - это пример 1d с обратным движением назад. И снова, начинайте играть в медленном темпе под метроном и увеличивайте темп метронома только тогда, когда Вы сможете сыграть правильно эту фигуру три раза подряд.

Пример 1e - Разминочное упражнение 2 в стиле Джо Сатриани

The image shows two systems of musical notation for Example 1e. The first system consists of a treble clef staff with a melodic line and a guitar tablature staff below it. The tablature staff is labeled 'T' and 'A' and 'B' on the left. The second system also consists of a treble clef staff with a melodic line and a guitar tablature staff below it, also labeled 'T' and 'A' and 'B' on the left. The tablature staff in the second system has a double bar line at the end.

В примере 1f я комбинирую фигуру примера 1d и фигуру примера 1e. Это полезное упражнение для развития гибкости и координации.

Пример 1f - Комбинирование 1 в стиле Джо Сатриани

The image shows two systems of musical notation for Example 1f. The first system consists of a treble clef staff with a melodic line and a guitar tablature staff below it. The tablature staff is labeled 'T' and 'A' and 'B' on the left. The second system also consists of a treble clef staff with a melodic line and a guitar tablature staff below it, also labeled 'T' and 'A' and 'B' on the left. The tablature staff in the second system has a double bar line at the end.

Пример 1f с обратным движением назад даст нам ещё одно усложнённое разминочное упражнение в стиле Джо Сатриани.

Пример 1g - Комбинирование 2 в стиле Джо Сатриани

В примере 1h указательный палец (1) служит pedalным тоном. Цель заключается в сохранении как можно ровного и чистого звучания каждой ноты. Для ещё больше усложнения выполнения данного примера, используйте хаммеры и пульты.

Пример 1h - Педальный тон

Вот адаптация исходного упражнения «1 2 3 4» из примера 1a. В этом примере, тянитесь мизинцем для того, чтобы сыграть на пятом ладу каждой струны. Не переусердствуйте в выполнении этого упражнения, особенно если Вы не привыкли к такому виду растяжки.

Пример 1i - упражнение «1 2 3 4» и растяжка мизинца

Вместо того, чтобы играть секвенцией лады «1 2 3 4», в примере 1j демонстрируется исполнение межструнного перехода между каждой нотой.

Пример 1j - выполнение упражнения «1 2 3 4» с использованием межструнных переходов

The image shows two systems of musical notation. Each system consists of a treble clef staff with a key signature of one sharp (F#) and a guitar tablature below it. The first system contains two measures of music. The second system contains two measures of music. The tablature includes fingerings (1, 2, 3, 4) and indicates string changes between the two systems.

Пример 1к делает более интересными ваши разминочные упражнения на развитие гибкости с использованием больших межструнных скачков. Продолжайте использовать метод «один палец на один лад».

Пример 1к - межструнные скачки

The image shows two systems of musical notation. Each system consists of a treble clef staff with a key signature of one sharp (F#) and a guitar tablature below it. The first system contains two measures of music. The second system contains two measures of music. The tablature includes fingerings (1, 2, 3, 4) and indicates large interval jumps between strings.

Независимость пальцев

Обычно, безымянный палец (3) и мизинец (4) нужно развивать больше, чем указательный и средний палец. Следующие два примера помогут Вам достичь независимости между безымянным пальцем (3) и мизинцем (4). В примере 1l, держите прижатыми указательный палец (1) и средний палец (2), но не играйте ноты. Затем старайтесь использовать только безымянный палец (3) и мизинец (4), завершайте исполнение второго такта, не смещая указательный палец (1) и средний палец (2).

Пример 1l - развитие независимости безымянного пальца

Держать прижатыми и не играть

The image shows two systems of musical notation. Each system consists of a treble clef staff with a key signature of one sharp (F#) and a guitar tablature below it. The first system contains two measures of music. The second system contains two measures of music. The tablature includes fingerings (1, 2, 3, 4) and indicates that fingers 1 and 2 should be held down while playing with fingers 3 and 4.

Пример 1m продолжает следовать примеру 1l, но в нём отрабатывается независимость мизинца. Держите прижатыми указательный палец (1), средний палец (2) и безымянный палец (3) на 1-ом, 2-ом и 3-ем ладу и не играйте ноты. Затем играйте второй такт, используя только мизинец (4), стараясь не смещать исходные три пальца.

Пример 1m - развитие независимости мизинца

Держать прижатыми и не играть

Заключение по развитию ловкости пальцев

В данной главе я показал Вам широкий спектр упражнений, которые будут развивать ловкость всех четырёх пальцев вашей левой руки. Начиная от упражнения на развитие независимости пальцев и до упражнений на растяжку пальцев левой руки, в этой главе формируется основа для всех последующих упражнений. Не забывайте о ловкости, развивающей мышцы кора на ваших занятиях с использованием данной гитарной гимнастики.

Примеры, показанные в этой книге, можно усложнять и важно не переиграть руки. Если Вы чувствуете какую-то боль после исполнения примеров, прекратите играть и сделайте паузу до того, как возвращаться к выполнению упражнений. Делая регулярные паузы и даже дни отдыха - это поможет избежать травм.

Большинство гитаристов не когда не сталкивались с какой-либо проблемой при отработке примеров, указанных в этой главе, но убедитесь в том, что Вы сделали основательную растяжку и не переусердствуйте с ней.

Я использую метод Пита Эгосью ежедневно как вид легкой растяжки. Он помогает мне и моим рукам и плечам быть гибкими, не смотря на несметное количество времени игры на гитаре.

Глава вторая – Сила и Контроль

Силой и контролем часто пренебрегают при улучшении техники. Изучение того как развивать эти два качества поможет вам играть на пике своей формы в течение долго периода времени.

В предыдущей главе, мы использовали технику переменного штриха (чередующиеся удары медиатора вверх и вниз) в каждом примере. В этой главе мы будем использовать хаммеры и пулы для развития контроля, применяя разные комбинации пальцев левой руки. Точно таким же образом, как и ранее, когда вы будете заниматься, используйте правило «один палец на один лад» (если не указано иное) и метроном.

При исполнении легатной техники (использование хаммеров и пулов) важно *сохранять одинаковый уровень громкости звучания каждой ноты*. Это означает, что нота, сыгранная медиатором и следующие после неё ноты, сыгранные легатной техникой, все они должны иметь очень схожую динамику. Пробуйте записать себя при игре следующих примеров с помощью звукозаписывающего устройства и обращайте внимание на выполнение плавного перехода между нотами сыгранными медиатором и нотами, сыгранными легатной техникой.

Эта глава разделена на использование хаммеров и пулов, чтобы помочь вам концентрировать своё внимание на развитии силы и выносливости, необходимых для полного выполнения каждого примера в течение длительного периода времени.

Хаммеры

Для того, чтобы сыграть хаммер, сыграйте какую-нибудь ноту медиатором, а затем быстро выполните удар другим пальцем левой руки, используя движение напоминающее удар молотком, по ладу, расположенному выше на грифе. В результате из двух сыгранных нот, одна будет сыграна приёмом хаммер.

Начинайте в медленном темпе и используйте планы построения занятий, указанные в конце этой книги, которые помогут вам организовать изучение материала, указанного в данной главе.

В примере 2а используется указательный (1) и средний (2) пальцы для игры на 1-ом и 2-ом ладу и между нотами играется хаммер.

Пример 2а

В этом примере мы играем хаммерами на 1-ом и 3-ем ладу, используя указательный (1) и безымянный (3) палец.

Пример 2б

В следующем упражнении на развитие выносливости для игры хаммерами на 1-ом и 4-ом ладу используется указательный палец (1) и мизинец (4).

Пример 2с

В примерах с 2а по 2с в начале исполнения каждого хаммера используется указательный палец (1). В следующих примерах используется средний палец (2) и развивается сила и контроль при использовании разных комбинаций пальцев. В примере 2d для исполнения хаммеров на 2-ом и 3-ем ладу используются средний палец (2) и безымянный палец (3).

Пример 2d

В следующем примере, хаммер играется со 2-го до 4-го лада на каждой струне. При игре используйте средний палец (2) и мизинец (4).

Пример 2e

Теперь мы перейдём к развитию силы и выносливости, используя безымянный палец (3) и мизинец (4). Над примером 2f может быть нужно будет больше поработать, чем над предыдущими примерами, но начинайте играть медленно в темпе примерно 50 ударов в минуту и увеличивайте темп исполнения только тогда, когда будете чувствовать себя комфортно при игре.

Пример 2f

В примере 2g я сделал разминку, где каждым пальцем играется хаммер. Указательный (1) и средний (2) пальцы, скорее всего, будут чувствовать себя с наибольшей уверенностью, поэтому вы можете обнаружить то, что безымянному (3) пальцу и мизинцу (4) может потребоваться больше практики для того, чтобы при игре хаммерами, звучание было чистым. Перед каждым хаммером, играемым на каждой струне, делайте удар медиатором вниз.

Пример 2g

Пулы

Теперь, когда мы изучили несколько полезных фигур, исполняемых хаммерами и используемых для развития силы и контроля, настало время изучить обратное движение и развить силу во всех пальцах для исполнения пулов. Пул – это противоположность хаммеру. Начните с извлечения медиатором ноты, прижатой к ладу на грифе, а затем выполните «срыв» (пул) на струне (вниз по направлению к полу) для того, чтобы нота, прижатая к ладу на грифе, зазвучала ниже первой ноты.

В примере 2h вы будете делать играть пулы от 2-ого лада до 1-го лада на каждой струне. Следите за тем, чтобы на каждой струне, движение начиналось с прижимания средним пальцем (2) ноты, расположенной на 2-ом ладу до того, как происходит исполнение этой ноты пулом до 1-го лада указательным пальцем (1).

Пример 2h

В следующем примере, играйте пулы от 3-го лада до 1-го лада, безымянным пальцем (3) и указательным (1) пальцем.

Пример 2i

В следующем упражнении нужно играть пулом от 4-го лада до 1-го лада. Берите ноту на 4-ом ладу мизинцем (4) и играйте пул до 1-го лада указательным пальцем (1).

Пример 2j

Повторяйте исполнение каждого примера, указанного в данной главе, используя метроном, и секундомер, и Вы сможете достичь уверенного исполнения в течение продолжительных периодов времени.

Используйте простой секундомер такой, как секундомер с остановом для регистрации времени своих занятий. Записывайте, как долго вы можете играть каждое упражнение каждый день и старайтесь улучшить это время на следующем своём занятии.

В примере 2к вы будете играть безымянным пальцем (3) и средним пальцем (2) для исполнения пула между 3-им и 2-ым ладом.

Пример 2к

В следующем упражнении на развитие выносливости играют пулы от 4-го до 2-го лада и используются мизинец (4) и средний палец (2).

Пример 2l

В данном заключительном упражнении на раздельное исполнение пулов, используются мизинец (4) и безымянный палец (3) для исполнения пула от 4-го до 3-го лада.

Пример 2m

Пример 2n

Пример 2n - это пример 2g с обратным движением назад. В этот раз вместо хаммеров, мы играем пулы на каждой струне.

Комбинирование хаммеров и пулов

Когда мы отработали хаммеры и пулы в виде отдельных упражнений Вы можете строить фигуры, в которых используется комбинация из двух этих технических приёмов. Следующие три примера продемонстрируют несколько классических упражнений на развитие силы, которые помогут Вам играть в течение долгого периода времени и отработать ваш контроль легатной техники.

В примере 2о комбинируется пул, играемый от 2-го лада до 1-ого лада с хаммером, который играется на 3-ем ладу. Как и для всех примеров, указанных в данной книге, используйте модель «один палец на один лад» для полного выполнения каждого упражнения.

Пример 2о

The musical notation for Example 2o consists of two systems. The first system shows a sequence of six triplets in the treble clef, each followed by a hammer-on. The fingerings in the bass clef are 2-1-3, 2-1-3, 2-1-3, 2-1-3, 2-1-3, and 2-1-3. The second system shows three triplets in the treble clef, each followed by a hammer-on, with fingerings 2-1-3, 2-1-3, and 2-1-3 in the bass clef.

В следующей фразе используется группа нот, исполняемых комбинацией пальцев «2 1 4» и снова происходит комбинирование пула и хаммера.

Пример 2р

The musical notation for Example 2p consists of two systems. The first system shows a sequence of six triplets in the treble clef, each followed by a hammer-on. The fingerings in the bass clef are 2-1-4, 2-1-4, 2-1-4, 2-1-4, 2-1-4, and 2-1-4. The second system shows three triplets in the treble clef, each followed by a hammer-on, with fingerings 2-1-4, 2-1-4, and 2-1-4 in the bass clef.

В заключительных упражнениях на развитие контроля используется группа нот, исполняемых комбинацией пальцев «3 2 4». На основе этих примеров придумайте свои собственные упражнения на развитие выносливости при использовании легатной техники.

Пример 2а

Заключение по развитию выносливости

Развитие силы и контроля - это постоянный процесс. Постепенно вы сможете играть в течение более продолжительных периодов времени и при этом не испытывать усталости. Хотя каждый пример, указанный в этой главе, длится всего пару тактов, идея заключается в повторении их без остановки как можно дольше по времени.

Возьмите какой-нибудь пример из этой главы, и засекайте на секундомере, как долго вы сможете играть его последовательно на гитаре до тех пор, пока не устанете. Ведите дневник занятий на гитаре и записывайте в него, сколько по времени Вы смогли играть его и каждый день, старайтесь улучшить время этого упражнения, которое было на предыдущем занятии.

Как и в случае со всеми главами, указанными в данной книге, сильно «не перегибайте палку» в выполнении упражнений. Вместо того, чтобы испытывать какую-нибудь боль или усталость, делайте регулярные паузы, выполняйте растяжку, и расслабляйтесь в паузах между всеми этими примерами.

Глава третья – терпение и выносливость

Трек фонограммы аккомпанемента 1 – А-мажор

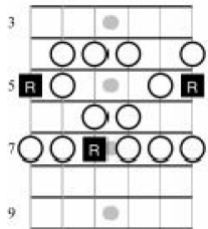
Теперь, когда Вы проработали гибкость и выносливость, настало время провести тест вашей выносливости. Это та часть техники игры на гитаре, которой зачастую пренебрегают, но она будет давать вам возможность играть на пике своего уровня игры на гитаре в течение долгих периодов времени. Это будет означать, что когда Вы играете вживую или просто импровизированно играете на гитаре, используя какой-нибудь трек с фонограммой аккомпанемента, вы не потеряете силы. Я умышленно сделал так, что трек фонограммы аккомпанемента в А-мажоре длится пять минут. Попробуйте играть на него всю вещь полностью и без остановки, когда будете работать над примерами, указанными в этой главе.

Как и в случае с любым упражнением, указанным в данной книге, обязательно следите за появлением любых болезненных ощущений и боли, и не забывайте делать регулярные паузы, когда это требуется. Развитие выносливости происходит постепенно, но это позволит Вам играть в течение долгих периодов времени без ощущения усталости или каких-то болезненных ощущений!

В следующих примерах, мы будем использовать гамму А-мажор в 1-ой позиции и вам нужно также пробовать использовать в данных упражнениях другие гаммы, которые вы знаете. Когда Вы будете учить аппликатурные формы новых гамм, я рекомендую возвращаться к этой главе для того, чтобы развивать выносливость, используя эти гаммы. В приложении я указал несколько широко распространённых аппликатурных форм гамм, представив их на аппликатурной сетке всего гитарного грифа.

Для получения более детальной информации по гаммам, приобретите книгу Джозефа Александра «[Гитарные гаммы в контексте](#)».

Гамма А-мажор, 1-ая позиция
(Аппликатурная форма E)



Пример 3а показывает простую, но очень эффективную концепцию развития выносливости. В этом примере играйте гамму А-мажор непрерывно до тех пор, пока вы сильно не устанете для того, чтобы продолжать дальше. Используйте секундомер и записывайте, как долго вы играли и в следующий раз, когда Вы будете заниматься, пытайтесь улучшить это время.

Пример 3а – непрерывное исполнение гаммы А-мажор.

Использование гаммообразных секвенций поможет развить выносливость и разбивать длинные аппликатурные формы гамм на части, которые более контролируемые. В примере 3b используются ноты из гаммы А-мажор, расположенные на 4-ой и 3-ей струне и они повторяются по циклу. Играйте эту фигуру техникой переменного штриха или для большего усложнения поставленной задачи, добавляйте использование хаммеров и пулов с целью создания легатной фразировки.

Пример 3b - повторение фигуры 1 на основе гаммы А-мажор.

В примере 3c получается фигура, аналогичная примеру 3b, но в ней используются исключительно 3-ая (G) и 2-ая струна (B).

Пример 3c - повторение фигуры 2 на основе гаммы А-мажор.

В следующем примере используется фигура гаммы на основе гаммы А-мажор на 2-ой и 1-ой струне. Играйте по циклу каждую секвенцию под метроном до тех пор, пока ваши руки не будут чувствовать лёгкую усталость.

Пример 3d - повторение фигуры 3 на основе гаммы А-мажор.

В примере 3e используется фигура на основе гаммы А-мажор в нисходящем движении на 5-ой (A) и 4-ой струне (D).

Пример 3e - повторение фигуры 4 на основе гаммы А-мажор.

В следующем примере используется фигура на основе гаммы А-мажор на 4-ой (D) и 3-ей струне (G). Для усложнения поставленной задачи, дополнительно используйте хаммеры и пулы.

Пример 3f - повторение фигуры 5 на основе гаммы А-мажор.

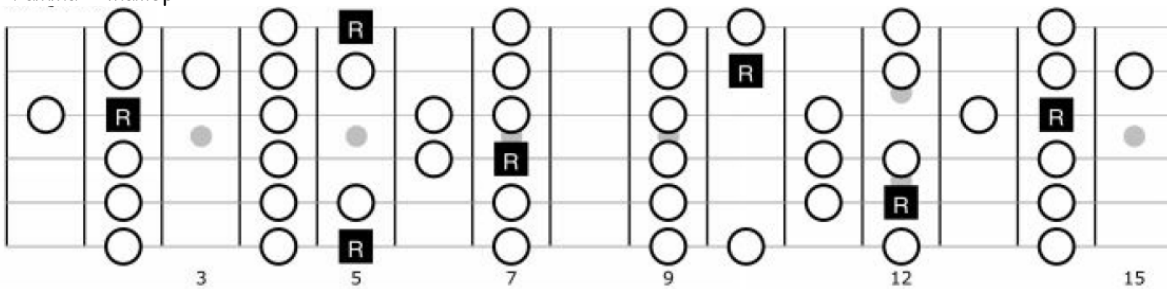
В примере 3g используется та же самая фигура, которая встречалась в предыдущих примерах, но расположенная на 2-ой (B) и 1-ой струне (E).

Пример 3g - повторение фигуры 6 на основе гаммы А-мажор.

В примере 3h комбинируются несколько фигур на основе гаммы А-мажор и для соединения нот используются слайды. Вся гамма А-мажор представлена на аппликатурной сетке грифа, которая указана ниже.

Пример 3h - непрерывное исполнение гамм с использованием слайдов

Гамма А-мажор



Упражнения на развитие выносливости в виде минифраз

Примеры от 3i до 3n выполняют функцию упражнений на развитие выносливости и являются минифразами в тональности А-мажор. Воспроизведите трек 1 фонограммы аккомпанемента и играете по циклу каждый пример настолько долго по времени, насколько Вы сможете до того, как ваши руки начнут уставать. В конце, запишите время, сколько вы смогли сыграть и постепенно увеличивайте общую продолжительность времени своего исполнения каждый день.

В примере 3i используется повторение фигуры, исполняемой хаммерами на 2-ой (В) и 1-ой (Е) струне.

Пример 3i

В примере 3j используются пулы и хаммеры на 2-ой (В) и 1-ой (Е) струне. Возможно, Вы обнаружите то, что вы быстрее устаёте, играя пулы, нежели хаммеры. Поначалу это будет естественным явлением, но при регулярной практике, все ваши легатные фигуры, будут исполняться одинаково комфортно.

Пример 3j

В примере 3k демонстрируется фигура, исполняемая хаммерами с использованием большой растяжки пальцев левой руки. Для игры на 9-ом ладу на 1-ой струне, используйте мизинец (4) своей левой руки.

Пример 3k

В следующем примере предыдущая фраза играется в обратном направлении для создания более сложной фигуры, исполняемой пулами. Как всегда, начинайте играть в предельно низком темпе примерно 50/60 ударов в минуту и следите за тем, чтобы вы могли сыграть каждый пример правильно три раза под метроном до того, как увеличивать темп исполнения.

Пример 3l

Musical notation for Example 3l, showing a treble clef staff with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 2/4 time signature. The melody consists of four pairs of eighth notes, each pair beamed together and slurred. The fretboard diagram below shows fingerings: 9-5, 7-5, 7-5, and 7-5.

В примере 3л демонстрируется использование двухтактовой секвенции, исполняемой хаммерами, и в которой используется несколько позиций гаммы А-мажор, расположенных на первых двух струнах. Трек 1 с фонограммой аккомпанемента великолепно подойдет как аккомпанемент для данных примеров.

Пример 3т

Musical notation for Example 3т, showing a treble clef staff with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 2/4 time signature. The melody consists of eighth notes in a descending sequence, slurred in pairs. The fretboard diagram below shows fingerings: 5-7, 5-7, 7-9, 7-9, 10-12, 9-12, 12-14, and 12-14.

В этом примере используется фигура, исполняемая пулами по гамме А-мажор в нисходящем движении, на 2-ой (В) и 1-ой (Е) струне.

Пример 3п

Musical notation for Example 3п, showing a treble clef staff with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 2/4 time signature. The melody consists of eighth notes in a descending sequence, slurred in pairs. The fretboard diagram below shows fingerings: 14-12, 14-12, 12-9, 12-10, 9-7, 9-7, 7-5, and 7-5.

Скоростные запилы

Одним из способов увеличения вашей выносливости на гитаре является применение скоростных запилы на своих регулярных занятиях. В следующих двух примерах используются 4-ые и 16-ые ноты для демонстрации того, как добавлять «инъекцию» скорости к своему тренировочному занятию.

Чем больше вы добавляете исполнения скоростных запилы на своих занятиях с использованием данной гитарной гимнастики для пальцев, тем дольше Вы сможете играть в более высоких темпах, и тем легче вам будет играть в более низких темпах.

В примере 3о используется три 4-ые ноты, после которых следуют четыре 16-ых ноты на протяжении всей гаммы А-мажор, как в восходящем, так и нисходящем движении. Обязательно выберите такой темп исполнения, при котором вы сможете комфортно играть 16-ые ноты.

Пример 3о

Example 3o shows a scale exercise in A major. The first system contains an ascending scale with a speed drill (beamed sixteenth notes) on the 4th and 16th notes. The second system contains a descending scale with a speed drill on the 4th and 16th notes. Fingering is indicated by numbers 4, 5, 7, 6, 4, 7, 6, 4, 7, 5, 4, 7.

В примере 3р добавляется исполнение скоростных запилы, которые играют в начале каждой фигуры, а не в конце. В этот раз четыре 16-ых ноты играют как три 4-ых ноты. Для дополнительной отработки, попробуйте разместить 16-ые ноты в разных позициях в такте.

Пример 3р

Example 3p shows a scale exercise in A major. The first system contains an ascending scale with a speed drill (beamed sixteenth notes) on the 4th and 16th notes. The second system contains a descending scale with a speed drill on the 4th and 16th notes. Fingering is indicated by numbers 5, 4, 7, 5, 7, 6, 4, 7, 6, 4, 7, 5, 4, 7.

Заключение по развитию выносливости

Построение прочной техники всегда должно включать в себя упражнения на развитие выносливости. Они будут гарантировать вам то, что Вы сможете играть долгие периоды времени на своём максимальном высоком уровне, не тратя все свои силы. Добавление исполнения «скоростных запилов» на своих занятиях будет означать то, что Вы сможете играть фразы и ходы быстрее, то чего так сильно хочет большинство гитаристов!

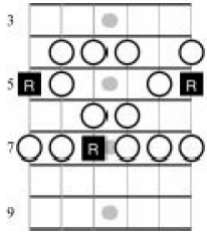
Фиксируйте свой прогресс в дневнике учета занятий по гитаре. Записывайте дату, время, продолжительность, темп метронома и примеры, которые были сыграны. Старайтесь заниматься техникой регулярно по 5-го минут в день, а не в виде блока из 30 минут один раз в неделю.

Глава четвёртая – гаммообразные секвенции

В данной главе особое внимание уделяется комбинированному развитию ловкости, силы и выносливости, путём построения гаммообразных секвенций. Я называю эти упражнения «базовыми упражнениями на развитие фразировки».

В следующих примерах будет использоваться гамма А-мажор, но Вы должны играть эти фразы также и в других тональностях. Как альтернатива использованию метронома, попробуйте играть эти мелодические секвенции под трек 1 фонограммы аккомпанемента.

Гамма А-мажор Позиция 1
(Апликатурная форма Е)



Эффективным способом отработки гамм является комбинирование групп нот в фигуры по три или четыре ноты.

Пример 4а - Группы по три ноты в восходящем движении

Пример 4б - Группы по три ноты в нисходящем движении

Пример 4с - Группы по четыре ноты в восходящем движении

Пример 4d - Группы по четыре ноты в нисходящем движении

Для исполнения мелодических скачков в наших мелодиях, мы можем использовать интервальные скачки. Используя большие интервалы в соло, мы можем создавать драйвовые фразы, которые будут позволять уходить от использования предсказуемых линейных гаммообразных ходов.

В примере 4е мы разбиваем мажорную гамму на *терцовые* интервалы.

Пример 4е - терции

В примере 4f гамма А-мажор разбивается на *квартовые* интервалы.

Пример 4f - кварты

Example 4f shows the A major scale in quarter intervals. The first system shows the ascending scale: A4, B4, C#5, D5, E5, F#5, G#5, A5. The second system shows the descending scale: G#5, F#5, E5, D5, C#5, B4, A4. Each system includes a standard musical staff and a guitar TAB staff with fret numbers.

В следующем примере используется *квинтовый* интервал.

Пример 4g - квинты

Example 4g shows the A major scale in quintal intervals. The first system shows the ascending scale: A4, D5, G#5, C#6, F#6, B6, E7, A7. The second system shows the descending scale: G#6, F#6, E7, D7, C#6, B6, A7. Each system includes a standard musical staff and a guitar TAB staff with fret numbers.

В примере 4h, гамма А-мажор играется *секстами*.

Пример 4h - сексты

Example 4h shows the A major scale in sextal intervals. The first system shows the ascending scale: A4, C#5, E5, G#5, B5, D6, F#6, A6. The second system shows the descending scale: G#6, F#6, E6, D6, C#6, B5, A6. Each system includes a standard musical staff and a guitar TAB staff with fret numbers.

В примере 4i гамма А-мажор разбивается на интервалы *септимы*.

Пример 4i - септимы

Заключительным интервальным скачком, который используется для исполнения гаммы А-мажор, является исполнение её октавами.

Пример 4j - октавы

Ещё одним способом сделать интересными ваши фразы является применение техники межструнных скачков при исполнении аппликатурных форм гамм. В следующих двух примерах Вы сможете увидеть как создавать большие мелодические скачки, путём использования техники межструнных скачков.

Пример 4к - Межструнные скачки в восходящем движении

Пример 4l - Межструнные скачки в нисходящем движении

Интересным способом отработки гаммообразных секвенций является комбинирование в одном упражнении нескольких видов гамм. В примере 4л я комбинировал гамму С-мажорной пентатоники с гаммой С-мажор в виде фразы, состоящей из двух тактов. Трек 2 фонограммы аккомпанемента в С-мажоре хорошо подойдёт для использования с данным примером.

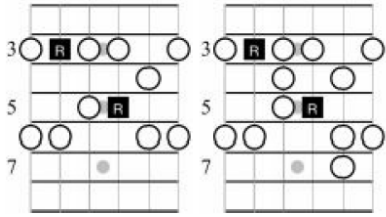
Пример 4m - мажорная пентатоника / мажорная гамма

С-мажорная пентатоника (Аппликатурная форма А) С-мажор (Аппликатурная форма А)

В примере 4n гамма C-минорной пентатоники соединяется с C-блюзовой гаммой. Этот пример хорошо играть с Треком 3 фонограммы аккомпанемента в C-миноре.

Пример 4n – минорная пентатоника / блюзовая гамма

C-минорная пентатоника C-блюзовая гамма
ппликатурная форма A) (Аппликатурная форма A)

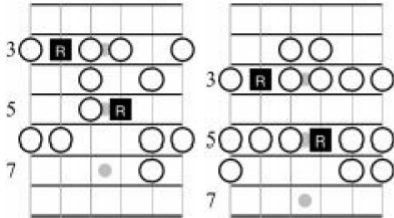


C-минорная пентатоника C-блюзовая гамма

В примере 4o сочетаются C-блюзовая гамма и C-миксолидийский лад в виде практической секвенции. Трек 4 фонограммы аккомпанемента находится в тональности C-доминантсептаккорда (C7) и хорошо подойдёт для применения под данный пример.

Пример 4o – Блюзовая гамма / миксолидийский лад

C-блюзовая гамма C-миксолидийский лад
(Аппликатурная форма A)(Аппликатурная форма A)



C-блюзовая гамма C-миксолидийский лад

Полные аппликатуры широко распространённых гамм смотрите в разделе Приложения, указанного конце этой книги.

Для получения большей информации по аппликатурным формам гамм, приобретите книгу Джозефа Александра «[Свободное владение гитарным грифом](#)».



Глава пятая – арпеджио и аккорды

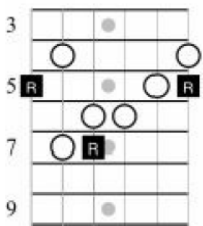
Ещё одним полезным способом тренировки пальцев является использование арпеджио и сложных смен аккордов, которые берутся на грифе четырьмя пальцами левой руки. В этой главе я покажу вам, как строить фигуры и секвенции на основе арпеджио и аппликатурных форм аккордов для дальнейшего развития вашей ловкости в каком-нибудь высокохудожественном контексте.

Арпеджио

Если Вы беспокоитесь или сомневаетесь, всегда сразу же играйте арпеджио, такой невероятный совет дал мне Макс Миллиган, преподаватель в гитарном институте, и я никогда не забываю о нём. В этой главе вы будете изучать как строить фигуры и секвенции с использованием арпеджио большого А-мажорного септаккорда (АМaj7), малого А-минорного септаккорда (Аmin7) и А-доминантсептаккорда (А7). Для получения более подробной информации по аппликатурным формам, смотрите приложение, указанное в конце этой книги.

В первом примере используется аппликатурная форма арпеджио большого А-мажорного септаккорда (АМaj7):

Большой А-мажорный септаккорд
(Аппликатурная форма Е)



Пример 5а играется по арпеджио большого А-мажорного септаккорда (АМaj7) в аппликатурной форме Е в восходящем и нисходящем движении. Следите за строгим применением техники переменного штриха (чередующиеся удары медиатора вверх и вниз) и в каждом из следующих примеров используйте систему «один палец на один лад».

Пример 5а – арпеджио большого А-мажорного септаккорда (АМaj7)



Пример 5б играется по аппликатурной форме арпеджио большого А-мажорного септаккорда (АМaj7) в нисходящем движении до того, как происходит возврат обратно в восходящее движение из нижней тонической ноты А.

Пример 5б – арпеджио большого А-мажорного септаккорда (АМaj7) в обратном порядке



Вместо того, чтобы последовательно играть аппликатурную форму арпеджио большого А-мажорного септаккорда (АМaj7), в примере 5с строится фигура, где «пропускается нота». Обязательно старайтесь играть все арпеджио большого А-мажорного септаккорда (АМaj7) под трек 1 фонограммы аккомпанемента.

Пример 5с - фигура арпеджио большого А-мажорного септаккорда (Амаj7), где пропускается нота.

The image shows two systems of musical notation for Example 5c. The first system consists of a treble clef staff with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 4/4 time signature. The melody starts on the first string, moving up stepwise from G2 to E4, then down to D4, and finally up to G4. The guitar TAB below it shows the fretting: 5 on the first string, 7 on the second, 4 on the third, 6 on the fourth, 7 on the fifth, 6 on the sixth, 7 on the seventh, 5 on the eighth, 6 on the ninth, and 5 on the tenth. The second system shows the melody continuing from E4 to G4, then down to F#4, E4, D4, C#4, and finally B3. The guitar TAB for this system shows fretting: 5 on the first string, 6 on the second, 5 on the third, 7 on the fourth, 6 on the fifth, 6 on the sixth, 7 on the seventh, 7 on the eighth, 6 on the ninth, 4 on the tenth, 7 on the eleventh, 5 on the twelfth, and 5 on the thirteenth.

Ещё один способ как сделать интересными свои арпеджио - это добавить технику межструнных скачков. Примеры 5d и 5е звучат более музыкально и драйвово, чем, если просто играть арпеджио ноту за нотой.

Пример 5d - исполнение арпеджио большого А-мажорного септаккорда (Амаj7) техникой межструнных скачков в восходящем движении.

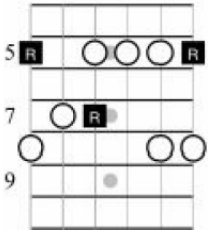
The image shows two systems of musical notation for Example 5d. The first system consists of a treble clef staff with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 4/4 time signature. The melody starts on the first string, moving up stepwise from G2 to E4, then down to D4, and finally up to G4. The guitar TAB below it shows the fretting: 5 on the first string, 6 on the second, 7 on the third, 4 on the fourth, 7 on the fifth, 5 on the sixth, 6 on the seventh, 6 on the eighth, 7 on the ninth, 5 on the tenth, 4 on the eleventh, 5 on the twelfth, and 5 on the thirteenth. The second system shows the melody continuing from E4 to G4, then down to F#4, E4, D4, C#4, and finally B3. The guitar TAB for this system shows fretting: 5 on the first string, 6 on the second, 5 on the third, 7 on the fourth, 6 on the fifth, 6 on the sixth, 7 on the seventh, 7 on the eighth, 6 on the ninth, 4 on the tenth, 7 on the eleventh, 5 on the twelfth, and 5 on the thirteenth.

Пример 5е - исполнение арпеджио большого А-мажорного септаккорда (Амаj7) техникой межструнных скачков в нисходящем движении.

The image shows two systems of musical notation for Example 5e. The first system consists of a treble clef staff with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 4/4 time signature. The melody starts on the first string, moving up stepwise from G2 to E4, then down to D4, and finally up to G4. The guitar TAB below it shows the fretting: 5 on the first string, 4 on the second, 5 on the third, 7 on the fourth, 6 on the fifth, 5 on the sixth, 6 on the seventh, 7 on the eighth, 4 on the ninth, 7 on the tenth, 6 on the eleventh, 5 on the twelfth, and 5 on the thirteenth. The second system shows the melody continuing from E4 to G4, then down to F#4, E4, D4, C#4, and finally B3. The guitar TAB for this system shows fretting: 5 on the first string, 4 on the second, 5 on the third, 7 on the fourth, 6 on the fifth, 5 on the sixth, 6 on the seventh, 7 on the eighth, 4 on the ninth, 7 on the tenth, 6 on the eleventh, 5 on the twelfth, and 5 on the thirteenth.

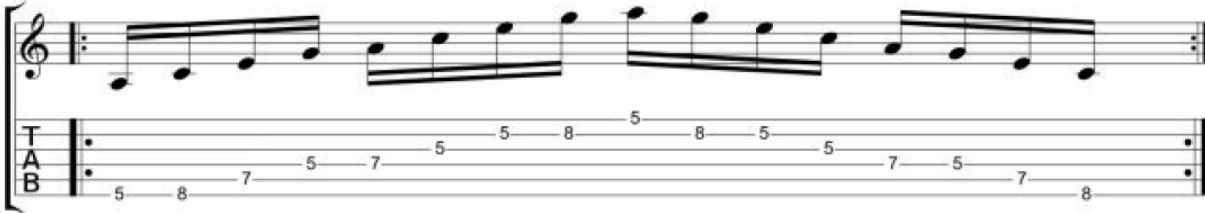
Теперь, когда Вы освоили арпеджио большого А-мажорного септаккорда (Аmaj7) и практичные вариации, настало время изучить аппликатурную форму арпеджио малого А-минорного септаккорда (Am7).

Большой А-минорный септаккорд
(Аппликатурная форма Е)



В примере 5f исполняется арпеджио малого А-минорного септаккорда (Am7) в форме Е в восходящем и нисходящем движении.

Пример 5f - арпеджио малого А-минорного септаккорда (Am7)



Арпеджио малого А-минорного септаккорда (Am7) идёт в нисходящем движении от высокой ноты А до того, как последовательно происходит обратный переход в восходящее движение по этой аппликатурной форме.

Пример 5g - арпеджио малого А-минорного септаккорда (Am7) в обратном порядке



В примере 5h строится фигура, где «пропускается нота» с использованием арпеджио малого А-минорного септаккорда (Am7) в аппликатурной форме Е.

Пример 5h - фигура арпеджио малого А-минорного септаккорда (Am7), где пропускается нота.



В примере 5i к аппликатурной форме арпеджио малого А-минорного септаккорда (Am7) добавляется использование техники межструнных скачков.

Пример 5i - исполнение арпеджио малого А-минорного септаккорда (Am7) техникой межструнных скачков

The image shows two systems of musical notation. Each system consists of a treble clef staff with a melodic line and a guitar TAB below it. The TAB includes fret numbers (5, 7, 8) and string indicators (T, A, B) to show inter-string jumps. The first system starts on the 5th fret of the 5th string and moves across strings. The second system continues the pattern, ending with a double bar line.

В заключительном упражнении на арпеджио используется аппликатурная форма арпеджио А-доминантсептаккорда (A7).

А-доминантсептаккорд
(Аппликатурная форма E)

The diagram shows a 6-string guitar fretboard with strings numbered 3, 5, 7, and 9. Circles represent fretted notes: string 3 at fret 3, string 5 at fret 5, string 7 at fret 7, and string 9 at fret 9. The notes on strings 5 and 7 are marked with a black box containing the letter 'R', indicating a barre.

В примере 5j арпеджио А-доминантсептаккорда (A7) в аппликатурной форме E идёт в восходящем и нисходящем движении.

Пример 5j - арпеджио А-доминантсептаккорда (A7)

The image shows two systems of musical notation. Each system consists of a treble clef staff with a melodic line and a guitar TAB below it. The TAB includes fret numbers (5, 4, 7, 5, 7, 6, 5, 8, 5, 8, 5, 6, 7, 5, 7, 4) and string indicators (T, A, B) for an A7 arpeggio in E-shape. The first system starts on the 5th fret of the 5th string and moves across strings. The second system continues the pattern, ending with a double bar line.

Начиная с высокой ноты А, в примере 5к, создаётся практичная секвенция арпеджио А-доминантсептаккорда (A7).

Пример 5к - арпеджио А-доминантсептаккорда (A7) в обратном порядке

The image shows two systems of musical notation. Each system consists of a treble clef staff with a melodic line and a guitar TAB below it. The TAB includes fret numbers (5, 8, 5, 6, 7, 5, 7, 4, 5, 4, 7, 5, 7, 6, 5, 8) and string indicators (T, A, B) for an A7 arpeggio in E-shape, played in reverse order. The first system starts on the 5th fret of the 5th string and moves across strings. The second system continues the pattern, ending with a double bar line.

Использование фигур, где «пропускается нота», поможет Вам избавляться от рутинного исполнения любого арпеджио.

Пример 5l - фигура арпеджио **A-доминантсептаккорда (A7)**, где пропускается нота.

The image shows two systems of musical notation for an A7 arpeggio exercise. Each system consists of a standard staff and a guitar tablature staff. The key signature has two sharps (F# and C#). The first system's standard staff shows a sequence of notes: A2, C#3, E3, G#3, A3, C#4, E4, G#4, A4, C#5, E5, G#5, A5. The tablature below it shows the corresponding fret numbers: 5, 7, 4, 5, 7, 7, 5, 6, 7, 5, 6, 8, 5, 5, 5. The second system's standard staff shows a sequence of notes: A2, C#3, E3, G#3, A3, C#4, E4, G#4, A4, C#5, E5, G#5, A5. The tablature below it shows the corresponding fret numbers: 5, 5, 8, 6, 5, 7, 6, 5, 7, 7, 5, 4, 7, 5, 5.

В заключительном упражнении в этой главе используется техника межструнных скачков для придания драйвовости арпеджио **A-доминантсептаккорда (A7)**.

Пример 5m - исполнение арпеджио **A-доминантсептаккорда (A7)** техникой межструнных скачков

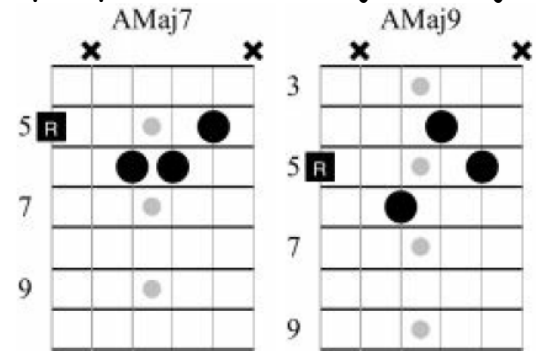
The image shows two systems of musical notation for an A7 arpeggio exercise using cross-string jumps. Each system consists of a standard staff and a guitar tablature staff. The key signature has two sharps (F# and C#). The first system's standard staff shows a sequence of notes: A2, C#3, E3, G#3, A3, C#4, E4, G#4, A4, C#5, E5, G#5, A5. The tablature below it shows the corresponding fret numbers: 5, 5, 7, 4, 7, 5, 6, 5, 7, 5, 8, 5, 5. The second system's standard staff shows a sequence of notes: A2, C#3, E3, G#3, A3, C#4, E4, G#4, A4, C#5, E5, G#5, A5. The tablature below it shows the corresponding fret numbers: 5, 8, 5, 7, 5, 6, 7, 4, 7, 5, 5, 5.

Аккорды

Взятие на грифе аппликатурных форм аккордов четырьмя пальцами левой руки - это всегда сложная задача и она служит отличным дополнением для любой тренировки с использованием гитарной гимнастики для пальцев.

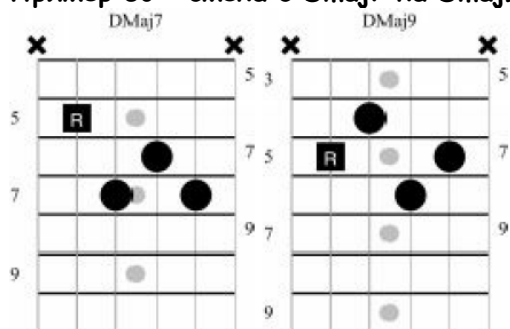
В этом примере показана смена большого A-мажорного септаккорда (AMaj7) на большой A-мажорный нонаккорд (AMaj9) при которой требуется, чтобы каждый палец левой руки двигался независимо. Эта аккордовая секвенция очень распространена в джазе и латиноамериканской музыке, что делает её как полезной разминкой, так и практичным ритмично исполняемым фрагментом.

Пример 5п - смена с Amaj7 на Amaj9



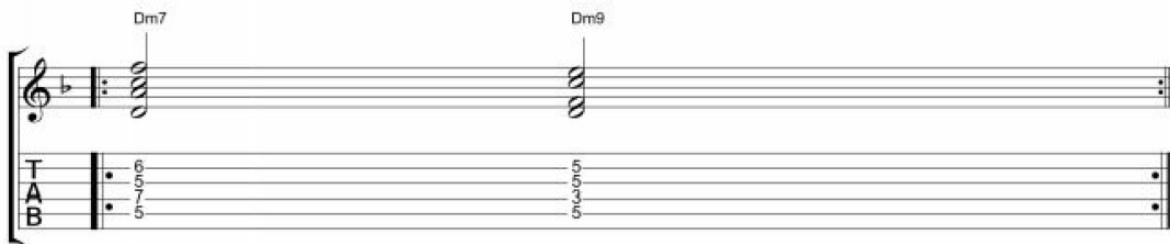
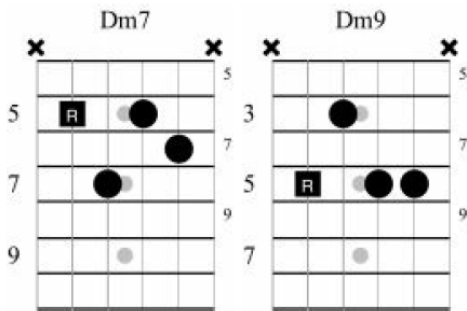
В примере 5о используется аккордовая секвенция в которой происходит смена большого D-мажорного септаккорда (DMaj7) на большой D-мажорный нонаккорд (DMaj9) с использованием тонических нот, расположенных на 5-ой струне (А). В этом примере Ваш указательный палец будет играть тоническую ноту D в большом D-мажорном септаккорде (DMaj7), но вам нужно будет поменять его на средний палец при исполнении большого D-мажорного нонаккорда (DMaj9).

Пример 5о - смена с Dmaj7 на Dmaj9



В примере 5р происходит ещё одна смена аккорда, который берётся на грифе четырьмя пальцами левой руки, в этот раз это смена с малого D-минорного септаккорда (Dm7) на малый D-минорный нонаккорд (Dm9).

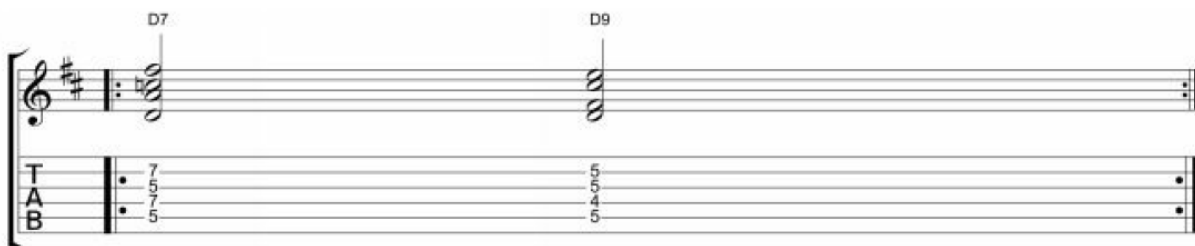
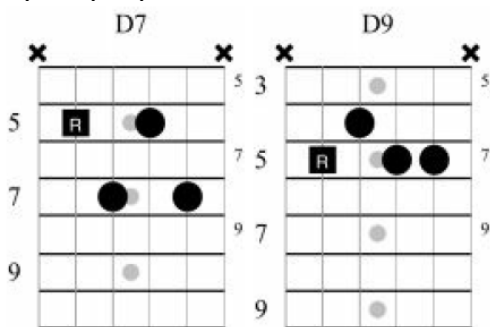
Пример 5р - смена с Dm7 на Dm9



Заключительной сменой аккорда, который берётся на грифе четырьмя пальцами левой руки, является смена с D-доминантсептаккорда (D7) на D-доминантнонаккорд (D9) с использованием тонических нот, расположенных на 5-ой струне (А).

Секвенции аккордов, которые берутся на грифе четырьмя пальцами левой руки, и которые были показаны в течение всей этой главы, дают не только эффективное средство тренировки, но и также могут служить практичными ритмично исполняемыми фразами.

Пример 5q - смена с D7 на D9



Заключение по арпеджио и аккордам

Гаммы, арпеджио и аккорды дают музыкальную основу для игры на гитаре. При построении занятий по развитию пальцев левой руки на основе этих единых музыкальных принципов Вы сможете улучшить гибкость, координацию, выносливость и силу в каком-нибудь мелодическом контексте. Как и в случае со всеми упражнениями, указанными в этой книге, Вы можете прорабатывать каждую главу полностью или заниматься отдельно взятым упражнением, до тех пор, пока не будете чувствовать себя комфортно в его исполнении. К примеру, я ежедневно использую пример 5п как часть разминки своей гимнастики для пальцев левой руки.

Когда Вы выполните все примеры, указанные в данной главе, я настоятельно рекомендую Вам играть в как можно большем количестве тональностей.

Глава шестая – музыкальная композиция «Проворный водитель»

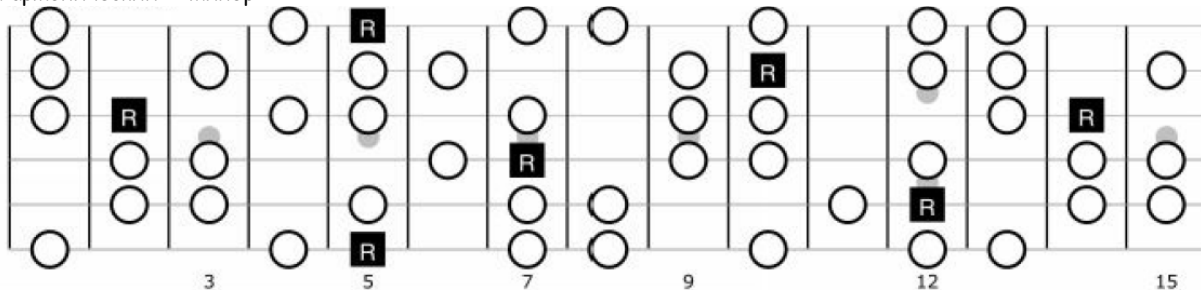
Я сочинил короткую музыкальную композицию, в которой содержится много тем, которые рассматривались на протяжении всей этой книги. Музыкальная композиция «Проворный водитель» имеет неоклассическое звучание, и она будет способствовать улучшению ловкости, координации и выносливости пальцев. Эта композиция строится на основе гаммы гармонического А-минора (ноты A B C D E F G#) и ниже показана эта гамма на аппликатурной сетке всего грифа гитары.

При исполнении всей этой музыкальной композиции я рекомендую использовать строго технику переменного штриха, но для усложнения поставленной задачи, после того, как Вы освоите всю композицию, Вы можете использовать хаммеры и пулы в каждой фигуре, состоящей из четырёх нот.

Аппликатура пальцев левой руки, которую я использую для данного трека, указана поверх нот. Следуя рекомендуемой аппликатуре, вы дадите возможность каждому пальцу развиваться равномерно. Каждое своё занятие, заканчивайте исполнением всей музыкальной композиции «Проворный водитель».

Перед тем, как пытаться играть музыкальную композицию «Проворный водитель», послушайте аудиотрек данной композиции минимум три раза, а затем используйте более медленную версию данной записи, которая поможет Вам повторить исполнение каждого такта отдельно. Таким образом, Вы уловите все нюансы и овладеете правильной фразировкой.

Гармонический А-минор



Пример 6а музыкальная композиция «Проворный водитель»

Когда Вы овладеете исполнением этого музыкального произведения, научитесь играть части следующих песен и играйте их на гитаре в конце своих тренировочных занятий. Они сделают ваш процесс овладения техникой игры на гитаре более приятным, и вы будете всегда прилагать усилия, чтобы добраться конца такого завершения своего занятия, которое будет приносить удовольствие.

[AC/DC - Thunderstruck](#) (Вступительный риф)

[Ozzy Osbourne - Crazy Train](#) (Вступительный риф)

[Red Hot Chili Peppers - Snow](#) (Основной риф)

[The Killers - Mr Brightside](#) (Основной риф)

[Fleetwood Mac - Oh Well](#) (Основной риф)

[Rodrigo Y Gabriela - Hanuman](#)

[Jack Johnson - Belle](#)

[John Mayer - Queen Of California](#) (Основной аккордовый риф)

[The Beatles - Day Tripper](#) (Основной риф)

Глава седьмая – построение идеального занятия

Идеальное занятие на гитаре с использованием гитарной гимнастики для пальцев левой руки – это занятие, которое отвечает вашим индивидуальным потребностям, интересам и способностям. Я дал вам ниже рекомендации по 10-ти, 15-ти, 30-ти и 60-ти минутным занятиям. Эти занятия – это своего рода руководство, которое можно переделать любым образом с учетом своих индивидуальных потребностей. Каждое занятие начинается с примера 1с и заканчивается упражнением «Проворный водитель».

На каждом занятии пользуйтесь метрономом и секундомером.

Пример 10-минутного занятия

Номер примера	Количество повторений	Общее время	Темп метронома
1с	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 1 минуты	10 минут	60 ударов в минуту
1d	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 1 минуты		60 ударов в минуту
1k	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 1 минуты		60 ударов в минуту
2g	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 1 минуты		60 ударов в минуту
2n	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 1 минуты		60 ударов в минуту
3o	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 1 минуты		60 ударов в минуту
4a	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 1 минуты		60 ударов в минуту
5h	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 1 минуты		60 ударов в минуту
6a	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 2 минут		60 ударов в минуту

Пример 15-минутного занятия

Номер примера	Количество повторений	Общее время	Темп метронома
1с	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 1 минуты	15 минут	60 ударов в минуту
1e	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 1 минуты		60 ударов в минуту
1h	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 1 минуты		60 ударов в минуту
2o	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 1 минуты		60 ударов в минуту
2p	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 1 минуты		60 ударов в минуту
2q	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 1 минуты		60 ударов в минуту
3b	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 1 минуты		60 ударов в минуту
3h	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 1 минуты		60 ударов в минуту
4f	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 1 минуты		60 ударов в минуту
5l	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 1 минуты		60 ударов в минуту
6a	Постоянно и ежедневно увеличивать общее время до 5 минут		60 ударов в минуту

Пример 30-минутного занятия

Теперь Вы будете тратить больше времени на каждый пример, уделяя больше времени отработке любых фигур или секвенций, которые представляют для Вас сложность.

Номер примера	Количество повторений	Общее время	Темп метронома
1c	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 2 минут		60 ударов в минуту
1f	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 2 минут		60 ударов в минуту
1g	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 2 минут		60 ударов в минуту
1j	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 2 минут		60 ударов в минуту
2g	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 2 минут		60 ударов в минуту
2n	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 2 минут		60 ударов в минуту
3m	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 2 минут		60 ударов в минуту
3n	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 2 минут		60 ударов в минуту
4g	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 2 минут		60 ударов в минуту
5h	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 2 минут		60 ударов в минуту
5n	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 2 минут		60 ударов в минуту
6a	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 8 минут		60 ударов в минуту
30 минут			

Пример 60-минутного занятия

Номер примера	Количество повторений	Общее время	Темп метронома
1c	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 3 минут		60 ударов в минуту
1d	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 3 минут		60 ударов в минуту
1e	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 3 минут		60 ударов в минуту
1j	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 3 минут		60 ударов в минуту
1k	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 3 минут		60 ударов в минуту
2g	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 3 минут		60 ударов в минуту
2n	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 3 минут		60 ударов в минуту
3h	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 3 минут		60 ударов в минуту
3p	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 3 минут		60 ударов в минуту
4c	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 3 минут		60 ударов в минуту
4d	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 3 минут		60 ударов в минуту
4j	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 3 минут		60 ударов в минуту
5e	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 3 минут		60 ударов в минуту
5i	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 3 минут		60 ударов в минуту
5m	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 3 минут		60 ударов в минуту
6a	Постоянно ежедневно увеличивать общее время до 15 минут		60 ударов в минуту
60 минут			

Дальнейшее изучение

Эта мини-книга серии «FundEssential» - книга, в которой основное внимание уделялось тому, как развивать силу, выносливость и координацию всех ваших пальцев, но мы также публикуем много подробных руководств по игре на гитаре. Каждая книга более 100 страниц и содержит более сотни аудиопримеров, которые Вы можете бесплатно загрузить с нашего сайта.

Мы продали выше 120 000 экземпляров на Amazon, наши книги самые популярные и имеют максимально высокий рейтинг из продаваемых книг. Следующий перечень - это выборка из самых популярных изданий. Кликните левой кнопкой мыши на названии для получения более детальной информации или перейдите на наш сайт www.fundamental-changes.com/book для получения более детальной информации по более 250 бесплатным урокам и ресурсам.

Моим страстным увлечением в жизни является обучение людей игре на гитаре и их самовыражению посредством гитары. Если у Вас возникли какие-то вопросы, просьба связаться со мной, и я сделаю всё возможное, чтобы ответить как можно скорее.

Вы можете связаться со мной, написав мне на E-mail simeypratt@gmail.com или через страницу [Fundamental Changes на канале Youtube](#).

Если Вам понравилась эта книга, уделите немного своего времени, написав о ней свой отзыв на [Amazon](#). Если Вы отправите ваш отзыв нам в виде ссылки по E-mail на наш адрес электронной почты webcontact@fundamental-changes.com, мы бесплатно пришлём Вам нашу книгу из следующего списка:

[25 блюзовых фраз на основе блюзовой гаммы для блюзовой гитары](#)

[25 мажорных фраз на основе гаммы мажорной пентатоники для блюзовой гитары](#)

или

[Аккордовая система Drop 2 voicings для джазовой и современной гитары](#)

Просто сообщите нам, какая книга Вам нужна!

Всё, что мы просим - написать честный отзыв, чтобы мы знали Ваше мнение! Если у Вас есть какая-то проблема, свяжитесь с нами, чтобы мы знали, как мы можем Вам помочь.

Приложение – широко распространённые аппликатуры гамм и арпеджио

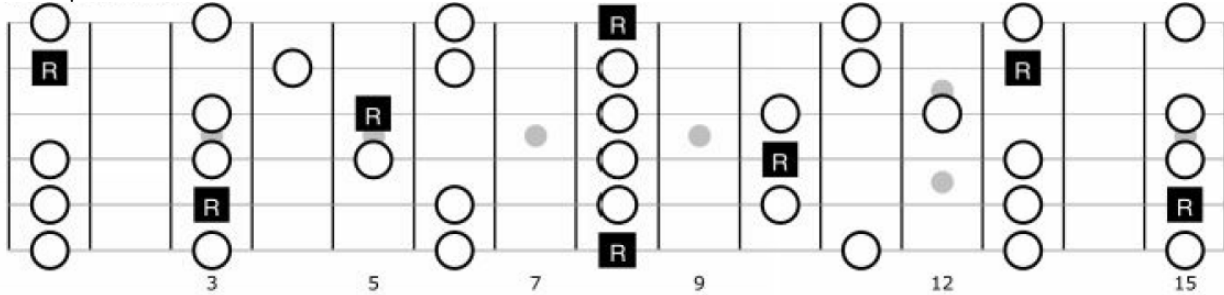
Ранее в этой книге я упоминал о дополнительных гаммах и арпеджио. Следующее приложение содержит несколько наиболее распространённых аппликатур гамм и арпеджио, которые Вы можете использовать на своих будущих занятиях с использованием гитарной гимнастики для пальцев. Все следующие гаммы и арпеджио имеют тоникой ноту С.

Эти гаммы даны в порядке моего личного приоритета, тем не менее, вы можете изучать их в любом порядке, в каком захотите. Вы можете просто играть любые из фигур и секвенций, которые встречались на протяжении данной книги, в любой из этих аппликатур гамм и арпеджио.

Широко распространённые аппликатуры гамм

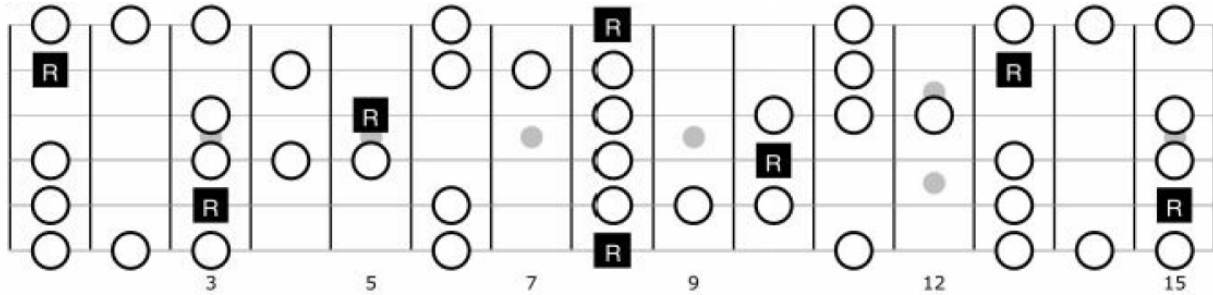
C-минорная пентатоника - ноты C E \flat F G B \flat (1 \flat 3 4 5 \flat 7) - Использовать с C-минором.

C-минорная пентатоника



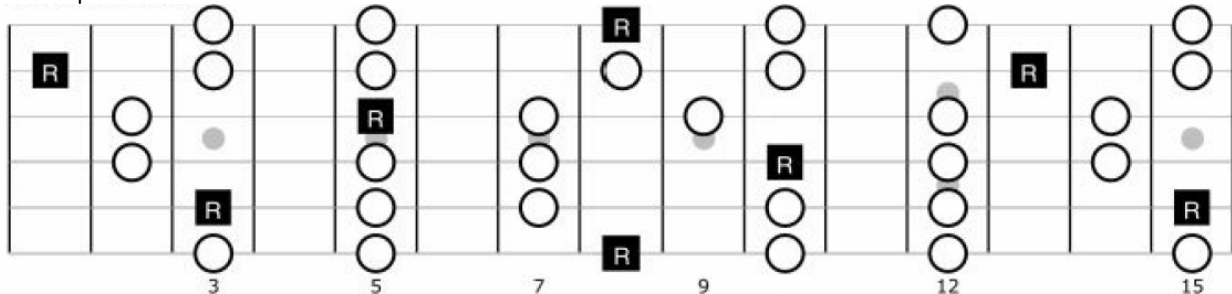
C-блюзовая гамма - ноты C E \flat F G \flat G B \flat (1 \flat 3 4 \flat 5 5 \flat 7) - Использовать с C-минором или C-доминантсептаккордом (C7).

C-блюзовая гамма



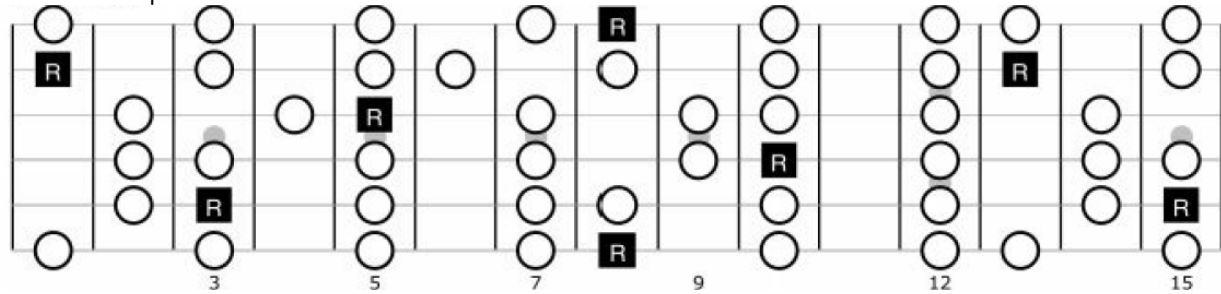
C-мажорная пентатоника - ноты C D E G A (1 2 3 5 6) - Использовать с C-мажором.

C-мажорная пентатоника



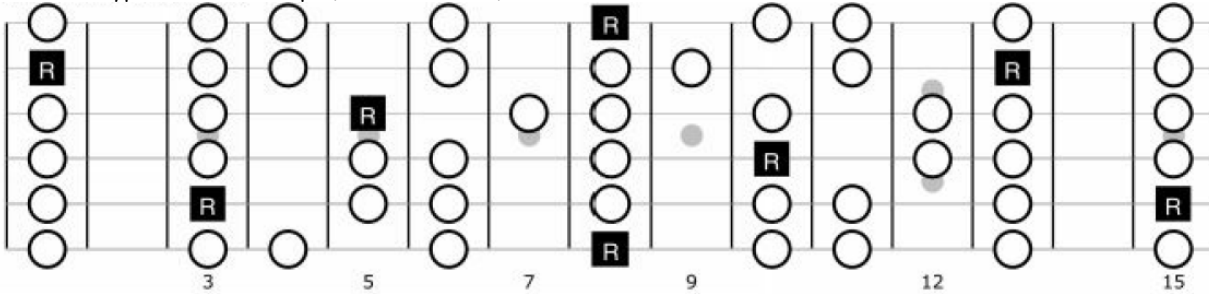
Гамма C-мажор - ноты C D E F G A B (1 2 3 4 5 6 7) - Использовать с C-мажором.

Гамма C-мажор



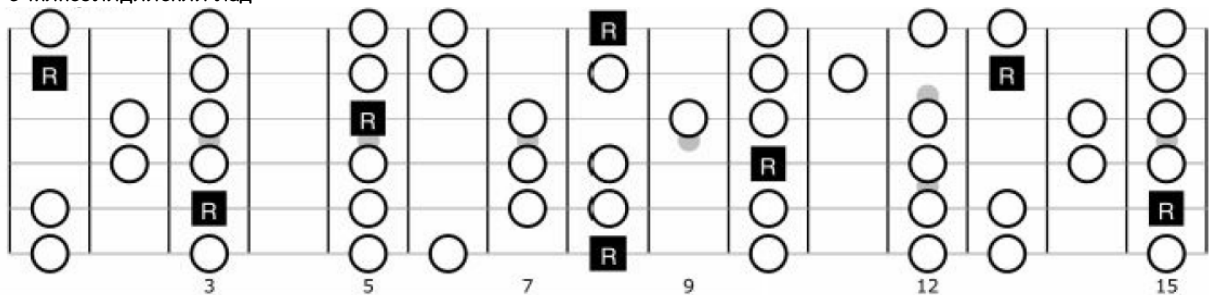
Гамма натурального С-минора (Эолийский лад) - ноты C D E \flat F G A \flat B \flat (1 2 \flat 3 4 5 \flat 6 \flat 7) - Использовать с С-минором.

Гамма натурального С-минора (Эолийский лад)



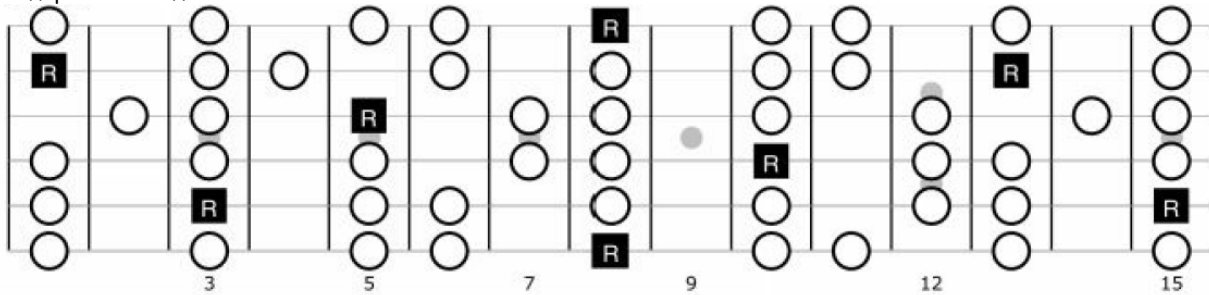
Гамма С-миксолидийского лада - ноты C D E F G A B \flat (1 2 3 4 5 6 \flat 7) - Использовать с С-доминантсептаккордом (C7).

С-миксолидийский лад



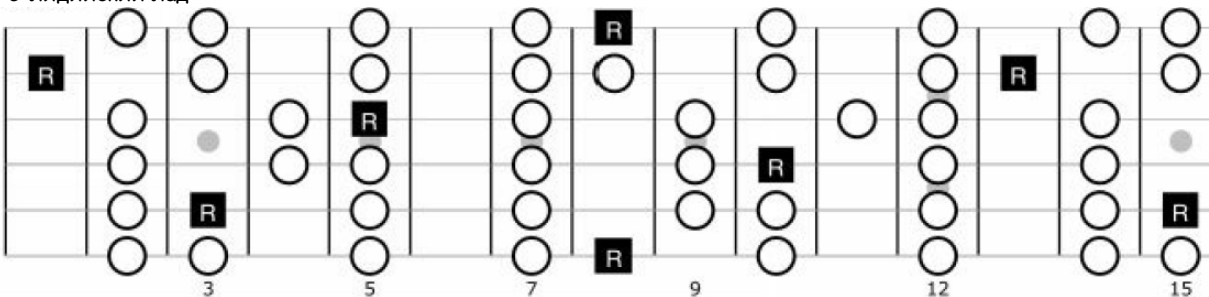
Гамма С-дорийского лада - ноты C D E \flat F G A B \flat (1 2 \flat 3 4 5 6 \flat 7) - Использовать с С-минором.

С-дорийский лад



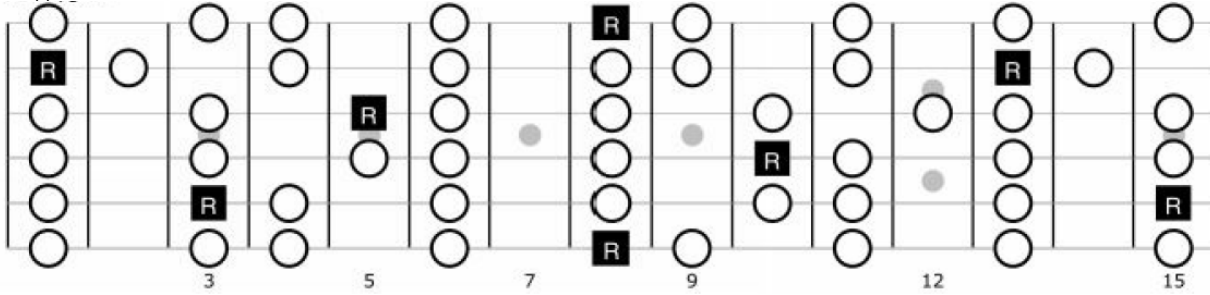
Гамма С-лидийского лада - ноты C D E F \sharp G A B (1 2 3 \sharp 4 5 6 7) - Использовать с аккордом Стаj7 \sharp 11.

С-лидийский лад



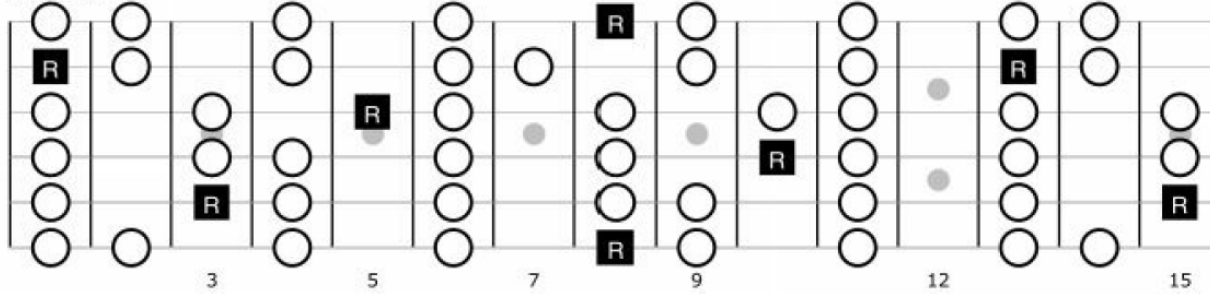
Гамма С-фригийского лада - ноты C D \flat E \flat F G A \flat B \flat (1 b2 b3 4 5 b6 b7) - Использовать с С-минором.

С-фригийский лад



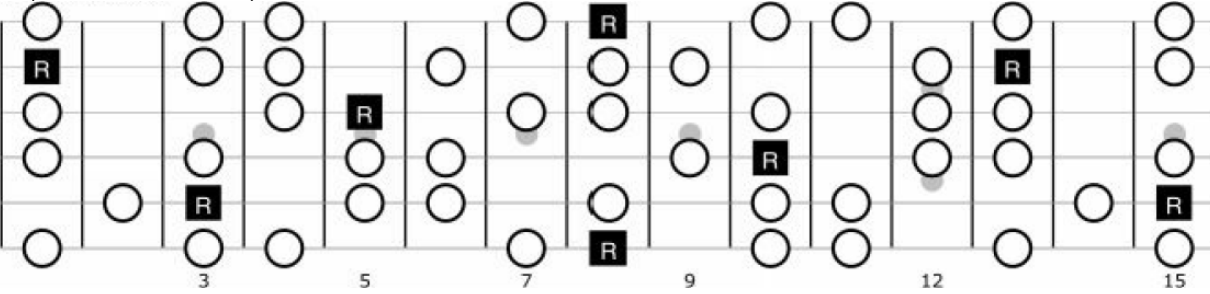
Гамма С-локийского лада - ноты C D \flat E \flat F G \flat A \flat B \flat (1 b2 b3 4 b5 b6 b7) - Использовать с С-минором.

С-локийский лад



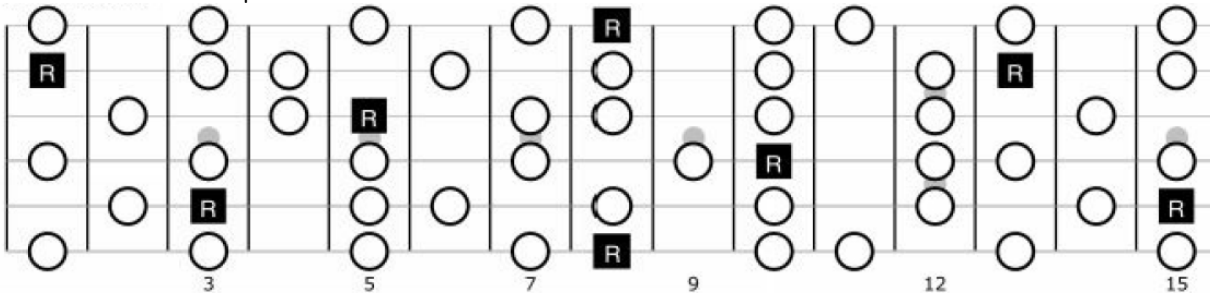
Гамма гармонического С-минора - ноты C D E \flat F G A \flat B (1 2 b3 4 5 b6 7) - Использовать с С-минором.

Гармонический С-минор



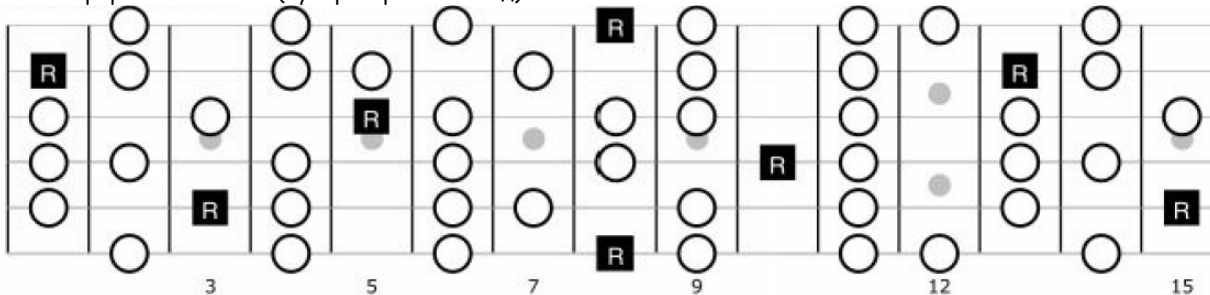
Гамма мелодического С-минора - ноты C D E \flat F G A B (1 2 b3 4 5 6 7) - Использовать с аккордом CmMaj7.

Мелодический С-минор



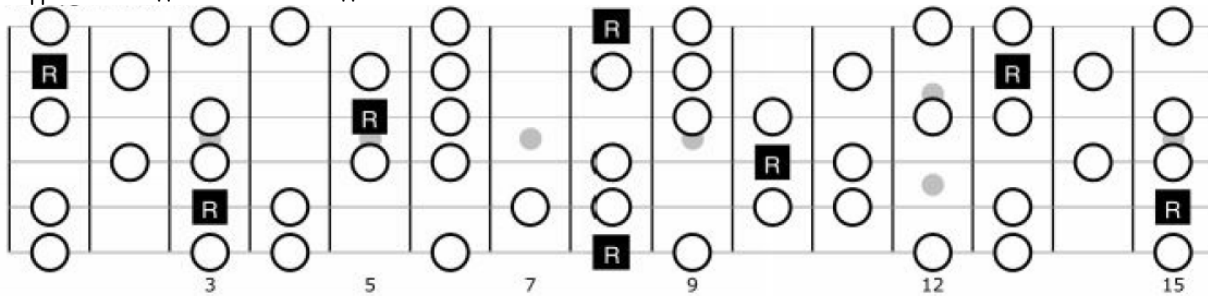
С-альтерированная гамма (Суперлокийский лад) - ноты C D \flat E \flat E G \flat A \flat B \flat (1 b2 b3 bb4 b5 b6 b7) - Использовать с альтерированными доминантсептаккордами (7 \flat 5, 7 \sharp 5, 7 \flat 9, 7 \sharp 9 и так далее).

С-альтерированная гамма (Суперлокийский лад)



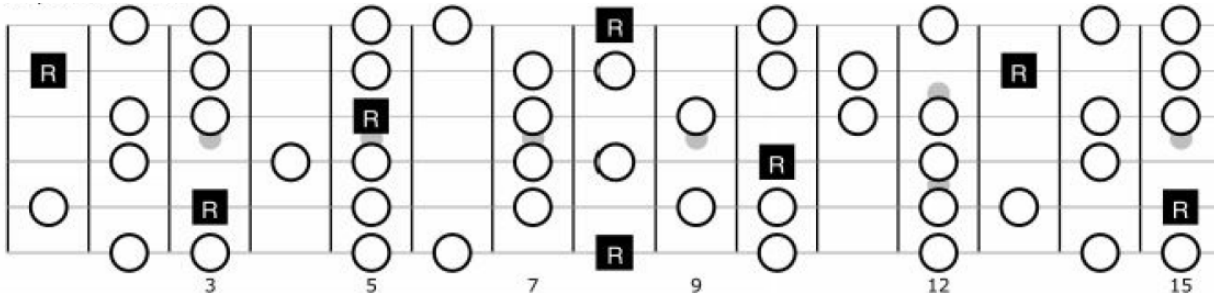
Гамма С-фригийского доминантового лада - ноты C D \flat E F G A \flat B \flat (1 \flat 2 3 4 5 \flat 6 \flat 7) - Использовать с С-минором.

С-фригийский доминантовый лад



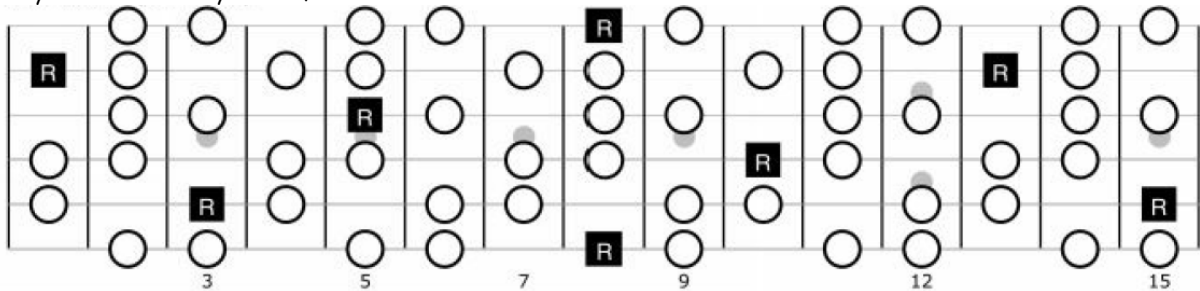
Гамма С-лидийского доминантового лада - ноты C D E F \sharp G A B \flat (1 2 3 \sharp 4 5 6 \flat 7) - Использовать с аккордами 7 \sharp 11.

С-лидийский доминантовый лад



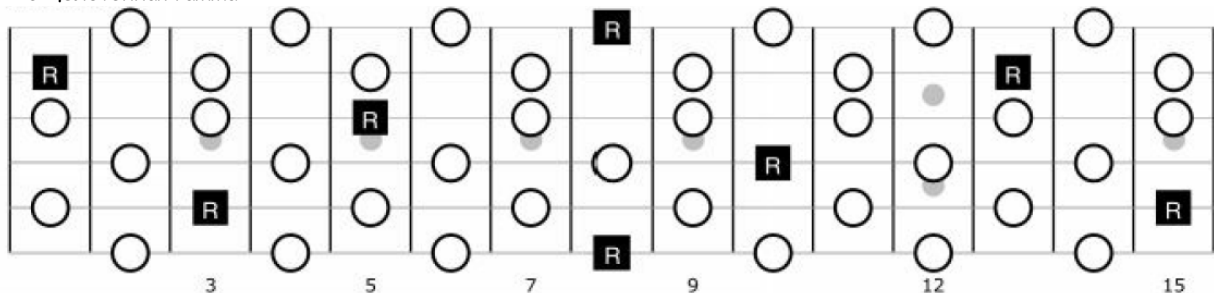
С-уменьшенная полутонно-целотонная гамма - ноты C D \flat D \sharp E F \sharp G A B \flat (1 \flat 2 \sharp 2 3 \sharp 4 5 6 \flat 7) - Использовать с аккордами 13 \flat 9.

С-уменьшенная полутонно-целотонная гамма



С-целотонная гамма - ноты C D E \flat F G \flat G \sharp A B (1 2 \flat 3 4 \flat 5 \sharp 5 6 7) - Использовать с уменьшенными септаккордами (dim7) и доминантсептаккордами с пониженной ноной (7 \flat 9).

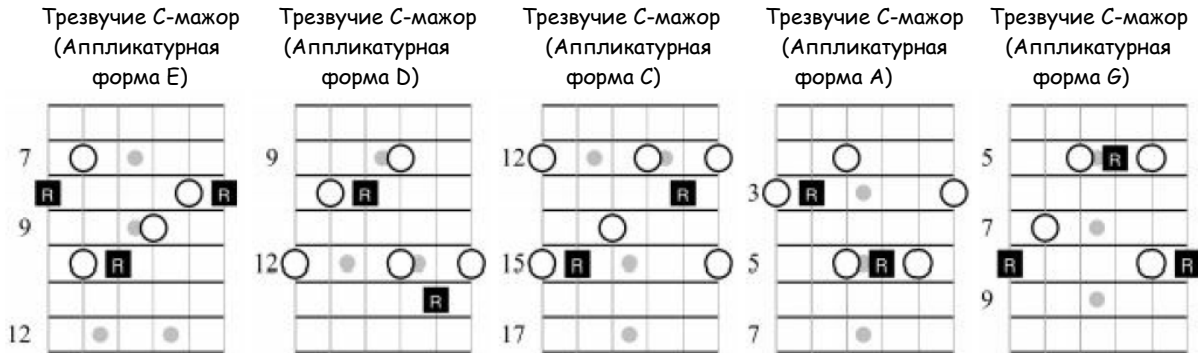
С-целотонная гамма



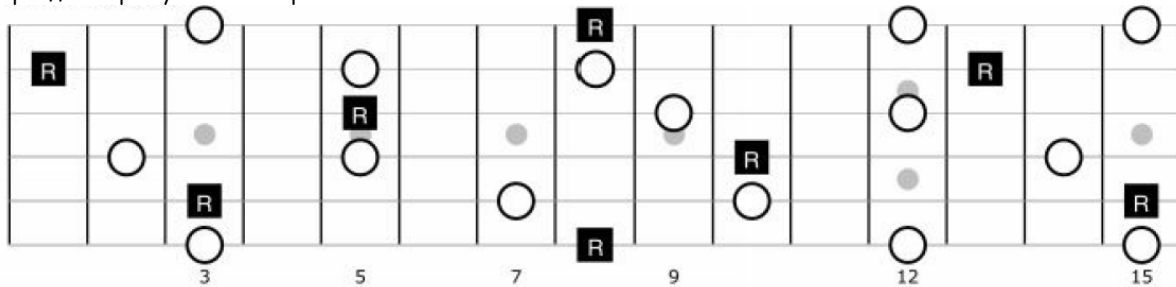
Широко распространённые аппликатуры трезвучий и арпеджио

Я также дал несколько широко распространенных арпеджио для включения их в ваши занятия с использованием гитарной гимнастики для пальцев, используя фигуры и секвенции, которые встречались на протяжении всей данной книги. Я указал пять аппликатурных форм по системе CAGED и дал аппликатурную форму каждого арпеджио на аппликатурной сетке всего грифа. Для получения более подробной информации по системе CAGED, приобретите мою книгу [«Построение соло на гитаре на основе экзотических гамм пентатоники»](#).

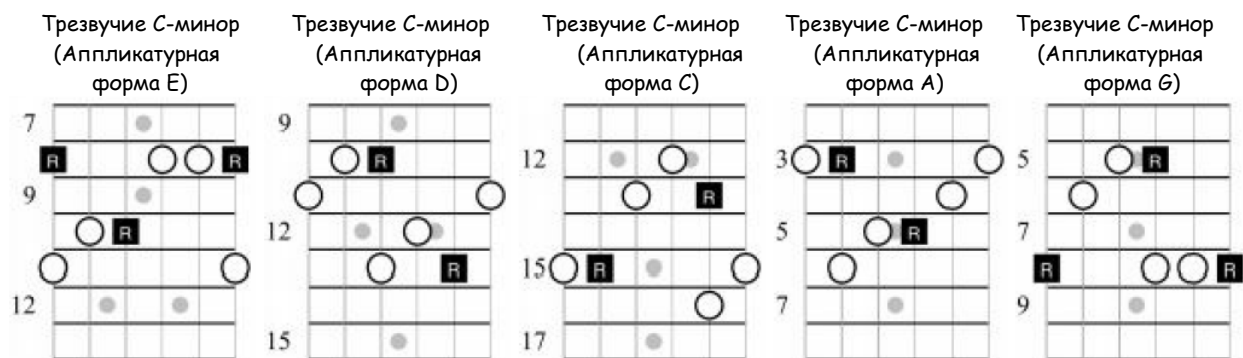
Арпеджио трезвучия C-мажор - ноты C E G (1 3 5) - Использовать с C-мажорными аккордами.



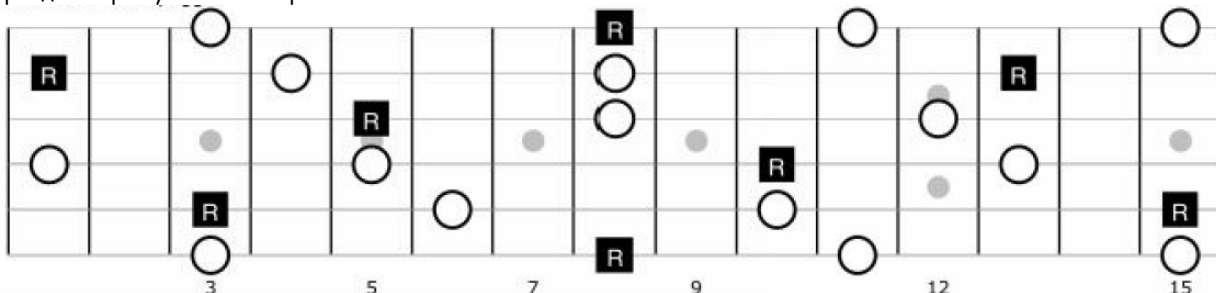
Арпеджио трезвучия C-мажор



Арпеджио трезвучия C-минор - ноты C bE G (1 b3 5) - Использовать с C-минорными аккордами.



Арпеджио трезвучия C-минор



Арпеджио C-уменьшенного трезвучия - ноты C bE bG (1 b3 b5) - Использовать с уменьшенными аккордами.

C-уменьшенное трезвучие (Аппликатурная форма E)	C-уменьшенное трезвучие (Аппликатурная форма D)	C-уменьшенное трезвучие (Аппликатурная форма C)	C-уменьшенное трезвучие (Аппликатурная форма A)	C-уменьшенное трезвучие (Аппликатурная форма G)

Арпеджио C-уменьшенного трезвучия

Арпеджио C-увеличенного трезвучия - ноты C E #G (1 3 #5) - Использовать с увеличенными аккордами.

C-увеличенное трезвучие (Аппликатурная форма E)	C-увеличенное трезвучие (Аппликатурная форма D)	C-увеличенное трезвучие (Аппликатурная форма C)	C-увеличенное трезвучие (Аппликатурная форма A)	C-увеличенное трезвучие (Аппликатурная форма G)

Арпеджио C-увеличенного трезвучия

Арпеджио Большого С-мажорного септаккорда - ноты C E G B (1 3 5 7) - Использовать с большими С-мажорными септаккордами (Ст7).

<p>Большой С-мажорный септаккорд (Аппликатурная форма E)</p>	<p>Большой С-мажорный септаккорд (Аппликатурная форма D)</p>	<p>Большой С-мажорный септаккорд (Аппликатурная форма C)</p>	<p>Большой С-мажорный септаккорд (Аппликатурная форма A)</p>	<p>Большой С-мажорный септаккорд (Аппликатурная форма G)</p>
--	--	--	--	--

Арпеджио большого С-мажорного септаккорда

Арпеджио малого С-минорного септаккорда - ноты C bE G bB (1 b3 5 b7) - Использовать с малыми С-минорными септаккордами (Ст7).

<p>Малый С-минорный септаккорд (Аппликатурная форма E)</p>	<p>Малый С-минорный септаккорд (Аппликатурная форма D)</p>	<p>Малый С-минорный септаккорд (Аппликатурная форма C)</p>	<p>Малый С-минорный септаккорд (Аппликатурная форма A)</p>	<p>Малый С-минорный септаккорд (Аппликатурная форма G)</p>
--	--	--	--	--

Арпеджио малого С-минорного септаккорда

Арпеджио C-доминантсептаккорда - ноты C E G bB (1 3 5 b7) - Использовать с C-доминантсептаккордами (C7).

C-доминантсептаккорд (Аппликатурная форма E)	C-доминантсептаккорд (Аппликатурная форма D)	C-доминантсептаккорд (Аппликатурная форма C)	C-доминантсептаккорд (Аппликатурная форма A)	C-доминантсептаккорд (Аппликатурная форма G)

Арпеджио малого C-минорного септаккорда

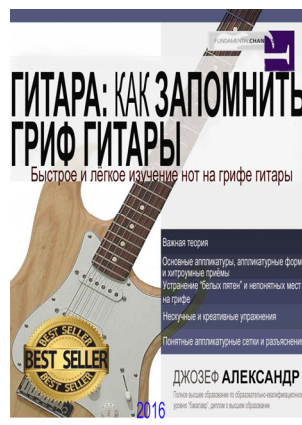
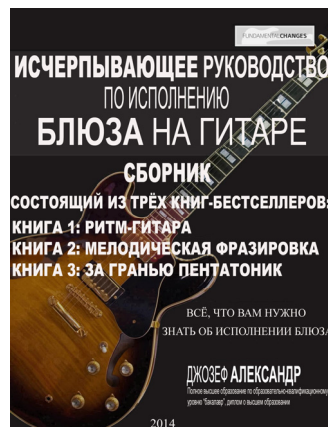
Арпеджио малого C-минорного септаккорда с пониженной квинтой* - ноты C bE bG bB (1 b3 b5 b7) - Использовать с малыми C-минорными септаккордами с пониженными квинтами (Cmin7b5).

Малый C-минорный септаккорд с пониженной квинтой (Аппликатурная форма E)	Малый C-минорный септаккорд с пониженной квинтой (Аппликатурная форма D)	Малый C-минорный септаккорд с пониженной квинтой (Аппликатурная форма C)	Малый C-минорный септаккорд с пониженной квинтой (Аппликатурная форма A)	Малый C-минорный септаккорд с пониженной квинтой (Аппликатурная форма G)

* этот аккорд ещё называется как C-полууменьшенный септаккорд.

Арпеджио малого C-минорного септаккорда с пониженной квинтой (Cm7b5)

Список книг*, запланированных для перевода на русский язык



* (всего 11 книг и 1 сборник по блюз-гитаре, состоящий из 3 книг, итого 14 книг в общей сложности) были выбраны по усмотрению togeroman75 для перевода на русский язык с учётом отзывов англоязычных читателей и по объёмам продаж на amazon.com

