

Czar ukulele, czyli po co nam granie na instrumentach – nawet jeśli nie potrafimy



Małgorzata Świt
Starszy specjalista w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych
Politechniki Łódzkiej

16

Ktoś Cię zwymyślał w ruchu drogowym i rozmontowujesz tę sytuację na części pierwsze przez najbliższe cztery godziny, analizując ją ze wszystkich stron. Możesz zaraz opowiedzieć koleżance lub swojemu chłopakowi, jaki to buc z tego kierowcy. Możesz także wziąć do ręki mały zgrabny instrument i pobrzdkać na nim chwilę wyrażając wszystkie te emocje... Bo czasem słowa to za mało.

Z wyglądu przypomina niewielką gitarę. Podobnie jak ona, ma drewniane pudło rezonansowe i nylonowe struny, ale zamiast sześciu – tylko cztery. Dźwięk wydobywamy z niego, szarpiąc struny palcami.

To ukulele.

Wikipedia podaje, że ukulele jest instrumentem szarpanym, należy do grupy chordofonów złożonych, zwykle ze strojeniem A – E – C – G, i że może występować w wersji sopranowej, koncertowej i tenorowej. Te „chordofony” mogą onieśmielać laików, którzy próbowali dotychczas swoich sił, tylko bijąc w tamburyn lub trójkąt podczas akademii w szkole podstawowej.

Możemy także przeczytać, że instrument ten, choć kojarzący się z hawajskimi klimatami, tak naprawdę pochodzi z Portugalii. Do Honolulu przywieźli go emigranci z Madery, którzy niekoniecznie byli wirtuozami. I to plebejskie pochodzenie ukulele może

być solidnym argumentem, żeby ośmielić się i spróbować swoich sił w grze na nim. Ludowy instrument nie może być aż tak skomplikowany...

Świetnie rozumiem każdego muzycznego nowicjusza. Kocham muzykę. Uwielbiam słuchać utworów muzycznych, które współgrają z moim aktualnym nastrojem. Jednak muzycy to dla mnie tacy magicy, którzy posiadają supermoce dla mnie zupełnie niedostępne. Niepojęte jest dla mnie, jak można odgadywać dźwięki za słuchu. Co prawda jestem przedstawicielem pokolenia, które uczyło się jeszcze w ramach podstawowej edukacji muzycznej czytania prostego zapisu nutowego na pięciolinii. Grałam też na ocenę na cymbałkach i flecie w szkole podstawowej. Jednak to zawsze był dla mnie ogromny wysiłek, przede wszystkim intelektualny i pamięciowy.

Żeby zagrać na ukulele, lewą ręką chwytasz akordy, prawą szarpiesz struny wykonując tzw. bicia (zapewne



Autor: Małgorzata Świt

istnieje też strojenie na ukulele dla osób leworęcznych) lub, jeśli masz już większą wprawę, trącasz palcami poszczególne pojedyncze struny.

Zmiana akordów i użycie obu rąk do grania wyobrażałam sobie jako kompletnie poza moim zasięgiem. Moje dzieci uczone były kiedyś gry na gitarze. Niestety z marnym skutkiem, co utrwaliło we mnie przekonanie, że to sztuka dla wybrańców. Koncepcja łapania chwytów, a co więcej ich zmiany podczas grania z jednoczesnym szarpaniem strun drugą ręką, mentalnie i technicznie mnie przerastała.

Na szczęście nauczycielom od gitary, próbującym udowodnić, że nie da się cieszyć instrumentem, nie poznawszy przedtem gruntownie jego budowy oraz teorii muzyki i nie będąc wirtuozem, nie udało się zniechęcić mojej córki do instrumentu. A bardzo się starali. Moja córka trafiła w końcu na pasjonata radości jaką daje muzyka. Pokazał jej kilka prostych chwytów, do których złapania wystarczą raptem trzy palce.

Okazało się, że tych kilka chwytów to klucz do 90% współczesnej muzyki pop. Wystarczy trafić w akordy C, a, F, G, D, i może jeszcze z czasem w parę innych, i można akompaniować sobie do całego mnóstwa piosenek. A najlepsza wiadomość to ta, że wcale nie trzeba do tego umieć czytać klasycznego zapisu nutowego. Większość tzw. „tabów” na ukulele (i na gitarę też), zapisywana jest w formie literowej. Duża część piosenek oparta jest raptem o trzy lub cztery akordy.

Skoro moja córka potrafi, ja też się mogę nauczyć. Tak pomyślałam i zaczęłam próbować, w czym moja córka

mi gorąco kibicowała, ucząc mnie chwytów i podrzucając internetowe tutoriale. Na YouTube dostępnych jest mnóstwo bezpłatnych kilkuminutowych lekcji akordów do popularnych współczesnych piosenek. Lekcje te dostosowane do każdego poziomu. Ja zaczynałam od „Sto lat”.

Nie było łatwo i nadal nie jest. Nie jestem wirtuozem ukulele. Zapewne moja gra jest znacznie przyjemniejsza dla mnie niż dla moich potencjalnych słuchaczy. A co dopiero, kiedy coś tam podczas gry sobie fałszywie mruczę, podejmując próby śpiewania do własnego akompaniamentu. Tutaj okazuje się często, że zupełnie nie trafiam z tonacją. Fałszuję, niezbyt sprawnie łapię chwyt, trudno mi utrzymać tempo, posługuję się praktycznie tylko jednym biciem, nie bez powodu zwanym „harcerskim” (dół, dół, góra, góra, dół, góra), nie potrafię zagrać bardziej skomplikowanych akordów i doprawdy nie wiem, jak można grać i śpiewać jednocześnie. Pomimo tego wszystkiego przyjemność z wydobywania z instrumentu harmonijnie współbrzmiających dźwięków jest nieporównywalna z niczym innym. Zwłaszcza jeśli okazuje się, że jesteś w stanie zagrać akordy do swoich najukochańszych piosenek.

No i bez względu na to, co Ty myślisz o swoim graniu i na poziom Twoich umiejętności, teraz to Ty posiadasz supermoce i wiedzę tajemną, które czynią Cię niezwykle pożądaną osobą przy ognisku pod rozgwieżdżonym niebem. Uczysz się nowych rzeczy, które robią wrażenie na innych, dzięki czemu zyskujesz w ich oczach i, co nawet ważniejsze, w swoich oczach.

Wzmacniasz poczucie własnej wartości, także dlatego, że udowadniasz sobie, że potrafisz osiągać cele.

Jakie są powszechne zalety muzykowania?

Przeglądając strony internetowe, dowiedziałam się, że jest ich sporo.

Nauka gry na instrumencie to ogromne wsparcie dla zdrowia psychicznego. Jej magia nie ogranicza się tylko do redukcji stanów niepożądanych, takich jak stres, złość, niepokój czy zmęczenia. Powoduje ona także wzmacnianie stanów pozytywnie oddziałujących na nasze funkcjonowanie, czyli zwiększa chęć do życia oraz energetyzuje.

Już samo słuchanie ukochanej muzyki powoduje wyrzut dopaminy. A co dopiero, jeśli możemy zagrać nasz ukochany utwór i w ten sposób zanurzyć się w nim.

Zgodzimy się też pewnie wszyscy, że muzyka to efektywny sposób na przepracowanie naszych uczuć i emocji. Można dzięki niej dać im twórcze ujście i zasygnalizować je tak, aby inni je usłyszeli.

Oprócz korzyści dla ducha, nauka gry na instrumencie przynosi szereg korzyści dla umysłu i ciała. Granie na instrumencie to ćwiczenia dla mózgu porównywalne z tymi, które wykonuje nasze ciało na siłowni.

Dzieje się tak m.in. dlatego, że nauka gry na instrumencie wymaga intensywnej pracy obu półkul mózgowych. Lewa półkula odpowiedzialna jest za przyswojenie techniki grania – czyli logicznej i technicznej strony procesu grania, a prawa odpowiada za kreatywność i ekspresję. Używanie obu półkul jednocześnie wzmacnia pamięć u osób w każdym wieku. Wpływa pozytywnie na umiejętności myślenia abstrakcyjnego, rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji. Tak więc zapobiega starzeniu

się mózgu, wpływając na naszą sprawność umysłową, koncentrację i pamięć.

A znacie taki termin „neuroplastyczność”? Jest to zdolność tkanki nerwowej do tworzenia nowych połączeń, dzięki czemu tkanka ta się reorganizuje, adaptuje i naprawia. Granie na instrumencie tę właśnie neuroplastyczność pobudza, stymulując jednocześnie funkcje motoryczne, słuchowe, wzrokowe, emocjonalne i wykonawcze.

Jeśli zapytacie: a co z korzyściami dla ciała? to, jak się pewnie domyślicie, też je w graniu na instrumencie odnajdziecie. Jest to przecież aktywność fizyczna wymuszająca pracę mięśni. Oczywiście najbardziej spektakularny trening to ten, który odbywają perkusiści, ale nie trzeba walić w bębny, żeby trenować chociażby mięśnie rąk i pleców.

Wiemy już, że granie na instrumencie wzmacnia funkcje motoryczne i koordynację ruchową. Dodajmy jeszcze, że przy intensywnym treningu pojawia się charakterystyczny dla uprawiania sportu efekt uboczny, czyli produkcja endorfin, a tym samym poczucie szczęścia.

Wreszcie, muzyka daje poczucie wspólnoty. Po pierwsze, dzięki niej okazują się, że inni czują podobnie jak my. Po drugie, kiedy gramy w jakimś zespole, czy w inny sposób wspólnie muzykujemy, nawiązujemy nowe relacje oparte na wspólnych wartościach i zainteresowaniach.

Instrumenty a osoby ze szczególnymi potrzebami

Nauka gry na instrumencie wymaga całej Twojej uwagi. Grając nie możesz być gdzie indziej. Jesteś maksymalnie skupiony i pochłonięty tym co robisz. To



sprawia, że Twój niespokojny mózg zmuszony jest do odklejenia się od analizowanych w koło problemów. Ten stan jest zbawienny dla osób np. z ADHD. Co więcej, poczucie kontroli ot choćby nad wąskim aspektem życia jest terapeutyczne.

Osoby o szczególnych potrzebach, np. ADHD lub ze spektrum autyzmu, znajdują w instrumentach pozytywną stymulację, a gratyfikacją jest tutaj nauczenie się utworu. Tą stymulacją może być konieczność koordynacji czytania nut z tym, co robi w tym czasie prawa i lewa ręka.

Dla osób neuro różnorodnych dźwięk instrumentu ma właściwości kojące i relaksujące.

Możliwość wyrażania własnych uczuć i poczucie kontroli oraz bycia w „tu i teraz” pomaga także w terapii depresji. Jeśli oczywiście nie jest ona zbyt głęboka. Depresja znajduje się wśród chorób psychicznych, które stanowią znaczący procent chorób skutkujących niepełnosprawnością.

Nawet osoba z czterokończynowym porażeniem mózgowym lub z zanikiem mięśni może odnaleźć możliwość autoekspresji, do której nie potrzebuje asysty innych. Pomóc może tutaj na przykład bardzo prosty keyboard.

Z kolei zalety ukulele dla dobrego samopoczucia i terapii osób ze schorzeniami kończyn górnych są na tyle znaczące, że wymyślono nawet zestaw akcesoriów dostosowanych do indywidualnych potrzeb grających, mających technicznie wspierać grę na tym instrumencie: stanowić przedłużenie rąk, imitować działanie dłoni, oferować nacisk na struny tam, gdzie użytkownik nie jest w stanie sam tego dokonać.

Zalety ukulele

- Każdy wiek jest dobry, żeby zacząć naukę gry na ukulele. Nie, nie jesteś za stary, żeby zacząć.
- Ukulele ma tylko 4 struny. Aby powstał akord, wystarczy prosty chwyt i bicie we wszystkie jednocześnie.
- Jest małe i poręczne. Można je ze sobą zabrać tam, gdzie gitara okazuje się być za duża.

Słynni muzycy z niepełnosprawnościami

Wszyscy zapewne kojarzą niewidomych twórców muzyki, takich jak Ray Charles czy Stevie Wonder. Kenny G z kolei, pomimo astmy, dmie w saksofon a Rick Allen gra na perkusji swoją jedyną ręką w zespole Def Leppard.

A już na zupełnie innym poziomie, Beethoven udowodnił, że nawet głuchota nie jest przeszkodą w tworzeniu muzyki. I myślę, że nie potrzeba aż takiego geniuszu, żeby czerpać przyjemność z obcowania z muzyką pomimo niepełnosprawności.

- Łatwo je samodzielnie nastroić przy pomocy taniego stroika na baterie. Istnieją nawet odpowiednie aplikacje na smartfon. Nie musimy więc się martwić tym, że nie jesteśmy w stanie nastroić instrumentu „ze słuchu”. Stroik robi to za nas.
- Ukulele jest piękne. Jest to prawdziwy trójwymiarowy przedmiot. Wykonany z naturalnego, żywego materiału. Przyjemnie trzyma się je w dłoniach. Wydaje przyjemny, akustyczny dźwięk. Już sam fakt kontaktu z takim przedmiotem działa terapeutycznie w zwirowanym świecie.

Jakie ukulele kupić?

Proponuję: nie najtańsze i nie plastikowe, żeby się zbyt łatwo nie rozstrajało i żeby miało ładny dźwięk. Na takie ukulele, jeśli jest nowiutkie prosto ze sklepu, trzeba przeznaczyć ok. 400 zł. Ja mam ukulele koncertowe. I jest dla mnie w sam raz.

Kilka słów na koniec

Jeśli uwierzysz, że czegoś nie potrafisz się nauczyć, rzeczywistość potwierdzi Twoje przekonanie. Znacznie bardziej opłaca Ci się wiara, że możesz. Poza tym zawsze będzie ktoś, kto robi coś lepiej od Ciebie, więc nie ma tu standardu, do którego musiałbyś dorównać.

Nawet niewprawne kilka minut z instrumentem dziennie już działa cuda. Poziom umiejętności nie ma znaczenia. I nie trzeba mieć na start żadnego tzw. „talentu”. Talent to mit. Wystarczą: chęci, wytrwałość, cierpliwość i zaangażowanie.

Jeśli jesteś do nich zdolny, zapraszam do zaprzyjaźnienia się z ukulele.

■ <https://studybreaks.com/culture/music/play-an-instrument-with-disabilities/>

■ <https://www.wxixclassical.org/blog/2019-01-15/sharing-music-joy-and-community-with-the-ukulele-support-system>

■ <https://sloanschoolofmusic.com/improving-mental-health-musical-instruments/>

„RIPTIDE”
Vance Joy
chwyty UKULELE

Zwrotka

Am G C x 2
I was scared of dentists and the dark
Am G C x 2
I was scared of pretty girls and starting conversations
Am G C x 2
Oh, all my friends are turning green
Am G C x 2
You're the magician's assistant in their dreams
Am G C x 2
uhoo oooo oooo,
Am G C x 2
uhoo oo, and they come unstuck

Refren

Am G C x 2
Lady, running down to the riptide, taken away
Am G C x 2
To the dark side, I wanna be your left hand man
Am G C x 2
I love you when you're singing that song, and I got
a lump
Am G C x 2
In my throat, 'cause you're gonna sing the words wrong

Bicie można zmienić w każdym momencie według
własnego uznania. Proponujemy grać zwrotki
pojedynczymi szarpnięciami a refren – klasycznym
biciem tzw. harcerskim: DD GG DG (D – dół, G – góra)
(HŚ)

