

## ÖN SÖZ

Parmak egzersizleri teknik ve dayanıklılık geliştiren her türlü uygulama egzersizi için kullanılan bir terimdir. Gitaristler parmak egzersizlerini parmak kaslarını ısıtmak ve mental olarak en iyi şekilde performans göstermek için uygularlar. Bu kitaptaki alıştırmalar zaman içinde en iyi performansı sağlamanıza yardımcı olacaktır. Kitaptaki egzersizlerin tamamının videolarını L.S.W.A. (logos sanat web akademi) aplikasyonunda bulabilirsiniz.

- I. Bölüm 'deki egzersizler her gün tekrar<mark>lanm</mark>alıdır
- I. Her zaman düzenli bir şekilde egzersiz yapmak dayanıklıl<mark>ığını</mark>zı arttırır Çok zor olsa da, her gün aynı miktarda pratik yapın.
- II. Kitaptaki egzersizleri sabırla yavaş tempodan hızlı tempoya doğru çalışın.
- III. Egzersizleri günün hep aynı saatleri arasında ve aynı uzunlukta çalmaya çalışın.
- IV. Kaslarınızı ısıtmanın yanı sıra, bu temel egzersizler her iki elinizdeki tekniğinizi geliştirecektir. Daha doğru çalacak, hızınızı artıracak, sol ve sağ eliniz arasındaki bağımsızlığı daha da geliştireceksiniz

## 1- ISINMA EGZERSİZLERİ

Gitar çalmak fiziksel bir aktivitedir ve sporda da olduğu gibi çalmadan önce ısınmak, sakatlanmaların önüne geçmek için oldukça önemlidir. Uzun yıllar gitar eğitmenliği yapmış biri olarak,bir çok gitaristin el parmak bilek ve kollarında yapmış oldukları yanlış egzersizlerden dolayı oluşan olumsuzlukları bizzat gördüm. Enstrümanı kılıfından çıkarmadan önce birkaç basit ısınma hareketi yapmak size çok fayda sağlayacaktır. Ayrıca, müzikle ilgili fiziksel sorunların çoğu, nasıl pratik yaptığınızı ve çaldığınızı inceleyerek ortadan kaldırılabilir. Öncelikle bireysel ihtiyaçlarınıza uyacak şekilde kapsamlı bir ısınma ve germe rutini geliştirmelisiniz. Kaslarınızı ısıtmak, her iki elinizdeki tekniğinizi ve doğruluğunuzu artıracaktır.En çok dikkat etmemiz gereken egzersiz grupları bilek egzersizleri, el egzersizleri ve parmak egzersizleri olarak üç gruba ayırabiliriz.

#### Bilek Egzersizleri

- 1. Otururken veya ayakta dururken, sağ dirseğinizi sol elinizle tutun; sağ dirseğinizi karşı tarafı işaret edecek şekilde düz bir şekilde açın. Ardından yumruğunuzu sıkın.
- 2. Sağ dirseğinizi bırakmayarak ve kolun<mark>uzla v</mark>ücudunuzun yaptığı açının 90 derece olduğundan emin olarak sağ bileğinizle sola doğru beş tam daire çizin.
- 3. Aynı pozisyonda, sağ bileğinizle sağa doğru beş tam daire çizin.
- 4. Diğer elinize geçin ve egzersizi tekrarlayın

İsınmak için bir veya üç set yeterli olacaktır. İsınma egzersizleri yavaşça yapmaya özen gösterin.

#### El egzersizleri

- 1. Dirseklerinizi dışa doğru kırın ve ellerinizi yukarı kaldırın parmaklarınızı açabildiğiniz kadar açın.
  - 2. Parmaklarınızı yavaşç<mark>a k</mark>apatın ve yumruk <mark>yapı</mark>n. Bu hareketi bir ila üç defa tekrarlayın.

#### Parmak Egzersizleri

- 1. Avuç içlerinizi piyan<mark>o</mark> çalar gibi aşağıy<mark>a b</mark>akacak şekilde çevirin.
- 2. Sanki piyanoda nota basacakmış gibi serçe parmağınızdan başlayarak, sırasıyla başparmağa kadar parmaklarınızı teker teker aşağıya indirin.

## 2- ENSTRÜMAN ÜZERİNDE ISINMA EGZERSİZLERİ

Bu tarz egzersizler her iki elimizi de yeterince çalıştırır. Sol elin tüm parmaklarının eşit miktarda çalışması için oldukça iyi egzersizlerdir. Aşağıdaki tüm egzersizler alternatif penalama dediğimiz penanın bir aşağı bir yukarı hareketiyle yapılmalıdır.

Her gün pratik yaptığınız süreyi yavaş yavaş arttırın. Kendinizi şartlandırmanın ve dayanıklılık kazanmanın en iyi yolu kısa süreli egzersizlerle sık sık pratik yapmaktır. Ne kadar pratik yaparsanız yapın, her saat kısa bir mola vermek iyidir.

Kalın Mi telinin 1. Perdesinden başlayarak her perdeye doğru parmak gelecek şekilde çalışalım. Klavyenin en al teli olan ince Mi teline geldiğimizde hareketi tamamlayıp geri dönüşü bir perde sağa kayarak yapalım. Bu şekilde egzersizi tüm klavye boyunca yapmış oluruz.

#### ALIŞTIRMA -1







VİDEO P.E.2

#### ALIŞTIRMA -3



VIDEO I.E.



**VİDEO P.E.4** 

Egzersizlerinizi aynı disiplinle farklı parmak kombinasyonlarına uygulayarak geliştiriebilirisiniz.

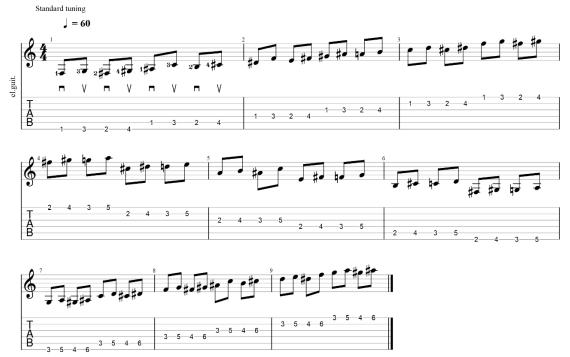
- 1-4-2-3
- 1-2-4-3
- 1-3-4-2 vs





**VİDEO P.E.5** 

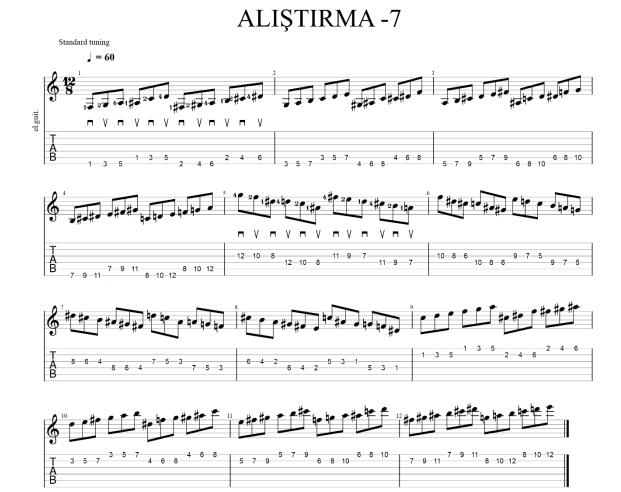
### ALIŞTIRMA -6





# 3- POZİSYON DEĞİŞTİRME EGZERSİZLERİ

Pozisyon arası geçişler her zaman gitaristler için zor olmuştur. Bunu doğru bir şekilde yapabilmek için klavye üzerinde bir pozisyonda kalmak yerine diğerine atlayabiliriz. Bu egzersizler sadece etkili bir ısınma sağlamakla kalmaz, aynı zamanda tekniğinizi de geliştirir. Aşağıdaki alıştırmalar gitaristin karıyeri boyunca karşılaşabileceği pozisyon geçişleri dikkate alınarak hazırlanmıştır.





#### **VİDEO P.E.8**

Yukarıdaki iki alıştırmaya ek olarak 1-2-4, 1-4-2 gibi parmak kombinasyonları kullanılarak egzersizler geliştirilebilir.

## 4- TEL ATLAMA EGZERSİZLERİ

Tel atlayarak çalma modern elektrik gitar partisyonlarında oldukça karşılatığımız bir durumdur. Tel atlama egzersizleri gitar hakimiyetini arttırdığı kadar fiziksel kuvvetlenmenin de önünü açar. Alıştırmaları yaparken parmak pozisyon numaralarına ve penalamaya dikkat edelim.



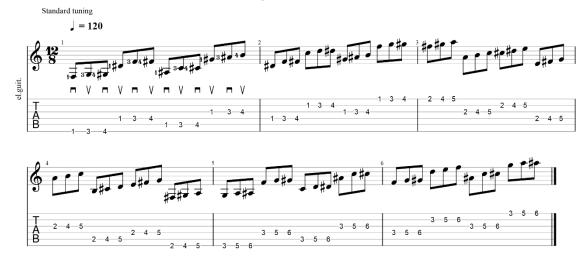






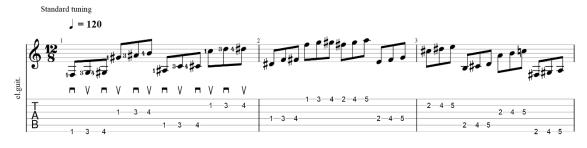


### ALIŞTIRMA -11



VIDEO P.E.11









### ALIŞTIRMA -13

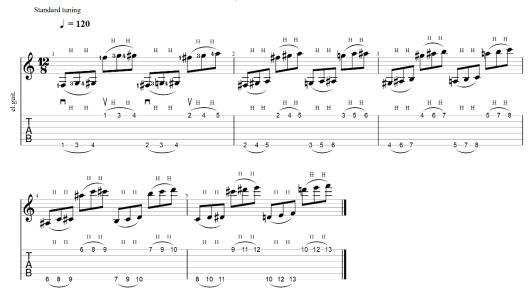




#### **VİDEO P.E.14**

Yukaridaki egzersizleri farklı parmak kombinasyonlarıyla geliştirebilirsiniz. Tel atlama egzersizleri yapılırken dip gürültünün engellenmesi için muting islemi uygulayabilirsiniz.

#### ALIŞTIRMA -15



#### VÍDEO P.E. 15

Yukarıdaki egzersiz legato diye adlandırdığımız ve daha sonra ayrıntılı değineceğimiz bağlı notalarla çalma egzersizidir. Bu ve bunun gibi egzersizlerde parmağımızın perdeye dik basmasına çok dikkat edelim.

## 5- ESNEME EGZERSİZLERİ

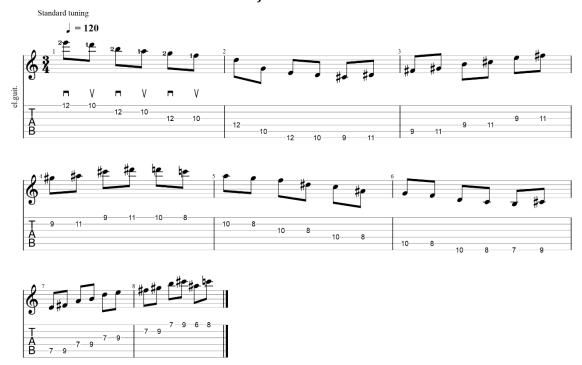
Esneme egzersizleri aynı sporcuların daha zor hareketler yapabilmek için kaslarını esnetmelerine benzetilebilir. Bu egzersizler, sadece 1. ve 4. parmak arsını değil 2. ve 4. yada 3. ve 4. parmaklar arsını esnetmek için de kullanılabilir. Esnetme egzersizi yaparken öndeki parmakların basılı olduğundan emin olalım.

#### ALIŞTIRMA -16





VIDEO P.E. 17



VIDEO P.E. 18

Alıştırmaları 1. perdeye doğru yaparken parmaklarınızın daha fazla açıldığını hissedeceksiniz. Bu perdelerde zorlanma olabilir ancak bunun tekniğiniz için faydalı olacağını unutmayalım. 18. egzersiz 3. ve 4.ile 2. ve 4. parmak aralarının esnetilmesi için de oldukça güzel bir egzerizdir.

## 6- MODLAR

Modlar dizilerin çevrimleridir. Örneğin Do majör dizisinin Sol sesinden başlayarak çalınmasına mixolydian adı verilir. Majör diziye ait her sesten başlayan çevrimlerin ayrı ayrı isimleri vardır. Modlar oldukça geniş ve incelenmesi gereken bir konudur. Biz bundan sonraki egzersizlerimizde modların dahil olduğu alıştırmalar yapacağımız için bu konuya yer vermek istedik. Egzersizlerimizi Sol mixolydian dizisi üzerinde uygulayacağız fakat siz bunu tüm modlara uyarlayabiliriz.

#### ALIŞTIRMA -19



## 7- SEKVENS EGZERSİZLERİ

Sekvens egzersizleri sağ ve sol el arasındaki uyumu arttırmayı ve buna bağlı olarak hızlanmayı amaçlar. Bu egzersizlerde alternatif penalama yapmaya dikkat edelim ve farklı modlara uyarlamaya çalışalım. Alıştırmalar esnasında tel salınımını azaltmak için hafif bir muting uygulanabilir.

#### ALIŞTIRMA -20

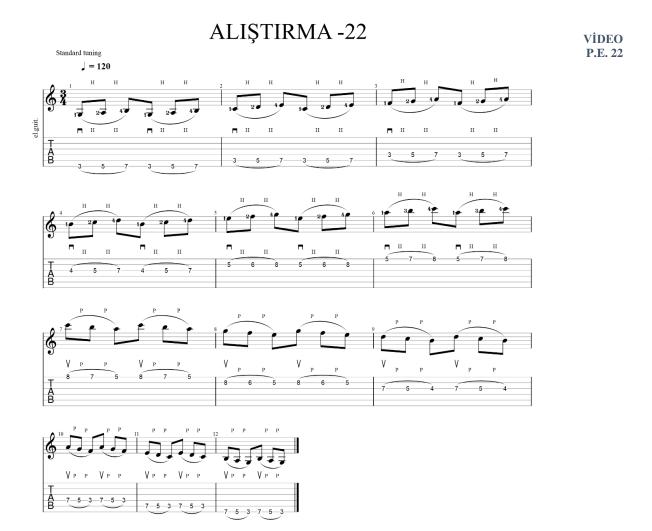


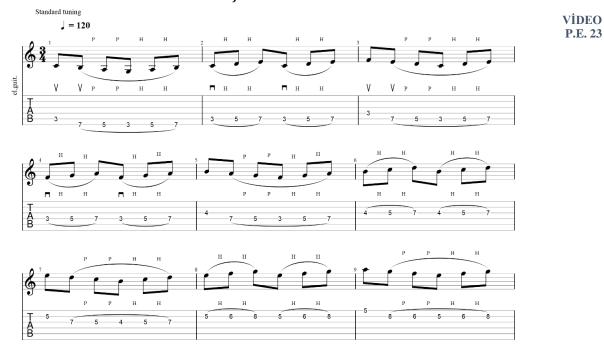


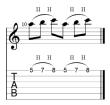


## 8- LEGATO EGZERSİZLERİ

Legato notaların birbirine bağlanarak çalınmasıdır. Elektro gitarda bunlar hammer on pull of olarak adlandırılır. Legato egzersizlerinde bileğe doğru açı verilmesi ve parmakların dik basılması oldukça önemlidir. Pull of kesinlikle geri legato dediğimiz parmakların sadece klavyeden kaldırılmasıyla karıştırılmamalıdır. Pull of yaparken tele enerji vermek için yapılan çekme hareketi doğru uygulanmalıdır. Aşağıdaki egzersizler Sol mixolydian modu içerisinde düzenlenmiştir. Siz bunları bütün modlara uyarlamaya çalışabilirsiniz.



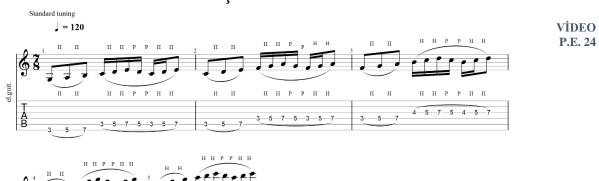




#### ALIŞTIRMA -24

Н Н Р Р Н Н

5 6 8



## SON SÖZ

Bu kitaptaki egzersizler doğru ve uygulanabilir programlarla çalışılması durumunda sonuç verir. Amatör profesyonel her durumdaki gitaristler için günlük rutin egzersizler içinde yer verilebilir. Egzersizlerin zaman içerisindeki başarısının ölçümü metronomla yapılabilir. Düşük tempoyla başlanıp uygun zamanlarda tempo arttırarak çalışmak parmakların kuvvetlenmesini ve hakimiyetin artmasını sağlar. Keyifli çalışmalar.