

Indice

Ringraziamenti	IX
Introduzione	XI
LEZIONE I • ESERCIZI PREPARATORI GENERALI.....	1
Respirazione	2
Postura ed esercizi di allungamento	4
Posizioni di base preparatorie al movimento.....	5
Serie continua di esercizi di allungamento.....	6
Altri esercizi con la testa	9
Esercizi di equilibrio (la cicogna)	10
Esercizi di oscillazione di base nel suonare il violino.....	12
Cinque esercizi yoga.....	20
LEZIONE II • ESERCIZI PREPARATORI PER LA MANO DESTRA.....	23
Bilanciamento dell'asta al centro e posizione delle dita.....	23
Bilanciamento dell'asta nella posizione di esecuzione	24
Movimenti coordinati di pollice, dita e nocche.....	25
Flessibilità e morbidezza delle dita e del pollice nell'uso dell'asta senza il supporto della mano sinistra.....	30
Due tipi di azione.....	38
Esercizi di "colpo e rimbalzo"	39
Esercizi sullo sforzo continuo (tiro e spinta).....	40
Movimenti delle dita e del pollice	44
Combinazione di tiro e spinta continui con il "colpo e rimbalzo"	45
Ritorno al minimo sforzo e presa dell'arco di base.....	46
LEZIONE III • ESERCIZI PREPARATORI PER LA MANO SINISTRA	49
Difetti comuni nel tenere il violino	49
La presa	50
Imparare a sostenere il violino	51
Descrizione generale della presa.....	54
Esercizi per il movimento nella presa, specialmente in relazione alla flessibilità del pollice	55
Aggiunta delle dita – movimento e flessibilità	58
Coordinazione con i movimenti della spalla e del braccio	60
Esercizio sul sollevamento delle dita	63
Pressione	64
Movimento orizzontale	65
Cerchi	68
Opposizione del pollice a nocche e dita – tre esercizi.....	69
Pizzicato con la mano sinistra.....	70
Altri esercizi con il pizzicato	71
Scivolamento con ogni dito	71
Indipendenza delle dita.....	72

LEZIONE IV • MOVIMENTI DELL'ARCO.....	73
Colpo d'arco di base	73
Esercizi sul colpo d'arco di base.....	75
Applicare peso al colpo d'arco.....	81
Movimenti indotti del corpo	84
Ruolo di braccio, mano e dita nel giro di corda	86
Colpi d'arco	89
Giri di corda nel legato	89
Giri di corda nel legato con accenti	91
Ritmi puntati nello staccato.....	93
Preparazione per la ripresa d'arco	94
<i>Détaché</i>	95
La ripresa d'arco	97
Arcate interrotte (<i>Martelé</i>)	99
Ulteriori riprese d'arco.....	101
Velocità nei giri di corda.....	103
Intervalli differenti per gli esercizi con l'arco	103
Colpi d'arco differenti in <i>martelé</i>	104
<i>Ricochet</i>	105
Transizione allo Spiccato.....	106
Spiccato	107
Transizione dallo Spiccato al <i>Détaché</i>	109
Spiccato rapido (<i>Sautillé</i> [saltellato, balzato])	109
Arcata sostenuta.....	110
Staccato	113
Due ulteriori varietà di staccato	114
Rilassamento dopo lo staccato.....	116
Il tremolo	117
Esercizi con l'arco usando solo indice, medio e pollice	117
Esercizi di compensazione	120
LEZIONE V • MOVIMENTI DELLA MANO SINISTRA	123
Movimenti orizzontali	124
Movimenti verticali	133
Ulteriori movimenti orizzontali.....	136
Movimento laterale – pizzicato con la mano sinistra	138
Genealogia di esercizi	138
Il trillo	142
Vibrato	142
Armonici artificiali	143
Scale e arpeggi	143
LEZIONE VI • LE DUE MANI INSIEME	147
Quattro schemi di base.....	148
Esercizi sulla coordinazione totale – prima serie	149
Esercizi sulla coordinazione totale – seconda serie	153
Esercizi sulla coordinazione totale – terza serie	154
Esercizi sulla coordinazione totale con spostamenti sul manico più ampi	155
Scale e arpeggi su una corda.....	156

Trilli e cadute del dito sulla corda	160
Scale semplici di due ottave.....	160
Coordinazione dell'arco nei giri di corda.....	161
Coordinazione totale nei diversi stili dei colpi d'arco	162
APPENDICE I • ESERCIZI QUOTIDIANI E RISCALDAMENTO	165
Suggerimenti riguardanti lo studio	165
Esercizi di riscaldamento	166
APPENDICE II • CURA DEL VIOLINO E DELL'ARCHETTO	171