**Pedagogika Arnolda Jacobsa: Część 5 z 5.**

Posted on [March 12, 2013](http://www.davidbrubeck.com/2013/03/the-pedagogy-of-arnold-jacobs-part-5-of-5/) by [David Brubeck](http://www.davidbrubeck.com/author/david/)

Chociaż niektóre osoby uważają, że Arnold Jacobs jest zwolennikiem głębokiego oddechu, stwierdzenie to nie jest do końca prawdą. Jest on zwolennikiem raczej swobodnego oddechu, czyli stanowiącego około osiemdziesięciu procent pojemności życiowej. Ustalenie pojemności życiowej (lub objętości płuc w litrach) danej osoby można dokonać poprzez pomiar lub oszacowanie jej wieku, wzrostu, wagi i płci. Po dokonaniu takiego pomiaru, profesor Jacobs pozwala studentom wziąć jak najgłębszy oddech a następnie rozpocząć granie. Wkrótce zdadzą sobie oni sprawę, że jest to odczucie, do którego nie są przyzwyczajeni, ponieważ do tej pory oddychali normalnie na poziomie, który nie jest nawet bliski całkowitej objętości płuc. Zamiast skupiania się na głebokim, średnim lub płytkim oddechu, albo nawet na oddechu jogina, Profesor Jacobs korzysta z naukowych i wymiernych metod. Broni on tezy, według której istotne jest, aby zasysać i wydmuchiwać możliwie jak najwięcej powietrza powierzając ciału rolę jedynie nadawania kierunku strumieniowi powietrza.

Również i w tym przypadku, Arnold Jacobs powraca do samej istoty oddychania bez próby regulowania jego funkcji (takiej jak na przykład umiejscowienie powietrza). Według niego, anatomia płuc nie wspiera teorii, w świetle której powietrze powinno dotrzeć tylko do jednego miejsca, lub że woli ono dotrzeć najpierw tylko do pewnego obszaru płucnego. Metoda ta podważa nie tylko praktyki nauczycieli, którzy opowiadają się za wstępnym płytkim oddechem, ale obala również filozofię tych osób, które wyznają zasadę, że klatka piersiowa w ogóle nie powinna poruszać się w trakcie procesu wdychania powietrza. Ten pierwszy pomysł nie pasuje do anatomii dróg oskrzelowych, drugi zaś znacznie ogranicza umiejętność zasysania powietrza. Wspomaganie mięśniowe jest kolejnym nieporozumieniem, któremu profesor Jacobs przypisuje nadmierną troskę studentów o wytwarzanie właściwego ciśnienia powietrza i nieprawidłowe napięcie mięśni. Profesor mawia, że „wspomaganiem jest już samo dmuchanie powietrza w czasie oddechu” – sam ruch powietza – „a nie usilne napinanie mięśni przez człowieka”. „Istotne jest wspomaganie mięśniowe w jamie ustnej (gdzie powietrze przemieszcza się przez usta i jest odczuwalne), a nie wspomaganie brzuszne."

Jeśli ktoś wydmuchuje powietrze w miarę jak nadalej i później przestaje oddychać, część powietrza zazsana jest z powrotem do płuc. Podobnie jeśli ktoś wdycha tyle powietrza ile może i później odpoczywa, trochę powietrza i tak ujdzie. Ta zdolność pojemności płuc do spoczynku przy zerowym ciśnieniu jest punktem między dwiema skrajnościami. Jeśli ktoś wykona pełny oddech, wtedy naturalne ciśnienie relaksacyjne (tendencja do uelastyczniania płuc, grawitacyjnego ucisku na klatkę piersiową, naturalnego rozkurczu przepony oraz naturalnego wyrównywania ciśnienia) jest największe. Kiedy ucieka powietrze, ciśnienie ulega stopniowemu obniżeniu aż do momentu, gdy organizm zejdzie poniżej poziomu zdolności płuc do relaksacji, kiedy to wymagane jest większe ciśnienie powietrza aby wprowadzić powietrze w ruch.



świadomy wysiłek przy wydechu jest wymagany tylko wtedy, gdy ciśnienie w jamie ustnej jest większe od ciśnienia w fazie relaksacji oddechowej. Tak więc im mniejsze wymagane ciśnienie, tym większa jest część oddechu możliwa do użycia. Jeśli potrzebne jest wysokie ciśnienie, można użyć mniej powietrza do momentu, aż ciśnienie relaksacyjne będzie mniejsze od wymaganego. (W miarę spadku ciśnienia relaksacyjnego, wzrasta ciśnienie wewnętrzne w trakcie grania ciągłego dźwięku o ustalonej dynamice). Najbardziej efektywnym zakresem możliwości oddechowej człowieka zalecanym przez profesora Jacobsa, w czasie którego człowiek może swobodnie funkcjonować, jest zakres pomiędzy 80 i 25 procent. Poniżej 25%, człowiek wkracza na terytorium ujemnej krzywej oddechowej i wtedy wymagane jest większe ciśnienie od pożądanego. Pan Jacobs zachęca swoich studenów, aby dużo oddychali (oddychanie nic nie kosztuje) i żeby unikali spadku ciśnienia poniżej trzydziestu procent, kiedy ich płuca musiałyby zbyt ciężko pracować używając zwiększonego ciśnienia do wprowadzenia powietrza w ruch.

Arnold Jacobs skutecznie łączy wiele lat profesjonalnego wykonawstwa na najwyższym poziomie, interakcje z jednymi z największych artystów naszych czasów oraz ekspansywną i życiową ciekawość naukową ze znajomością psychologii i natury człowieka, które doświadczony nauczyciel często rozwija. W rezultacie, skonstruował on model niezwykłej i kompleksowej pedagogiki, który jest zarówno prosty jak i genialny. Dzięki zastosowaniu kilku złożonych i innowacyjnych zagadnień oraz skupianiu się na podstawach dmuchania i nucenia, jego podejście pedagogiczne oferuje filozofię, która z powodzeniem może znaleźć zastosowanie daleko poza zasięgiem studia nagrań.

 *„Kiedy po raz pierwszy ukazała się „Pedagogika Arnolda Jacobsa” Dawida Brubecka, byłem akurat w domu u profesora Jacobsa. Był pod tak silnym wrażeniem tej lektury, że nakazał mi ją z miejsca przeczytać. Jak zwykle, miał rację. To był znakomity artykuł, który cytowałem przynajmniej z pół tuzina razy w „Arnold Jacobs: Nuć i dmuchaj". Dawid Brubeck zrobił fantastyczną robotę. To jest obowiązkowa lektura dla każdego, kto interesuje się metodyką nauczania Arnolda Jacobsa."* ***Brian Frederiksen***

 Pierwotnie opublikowano w *TUBA Journal*, Jesień 1991, Vol. 19, No. 1.

Fotografia Arnolda Jacobsa zamieszczona została dzięki uprzejmości windsongpress.com

C. 1991 David William Brubeck. Wszelkie prawa zastrzeżone. davidbrubeck.com

*Przełożyła z angielskiego – Anna Maria Ukleja*