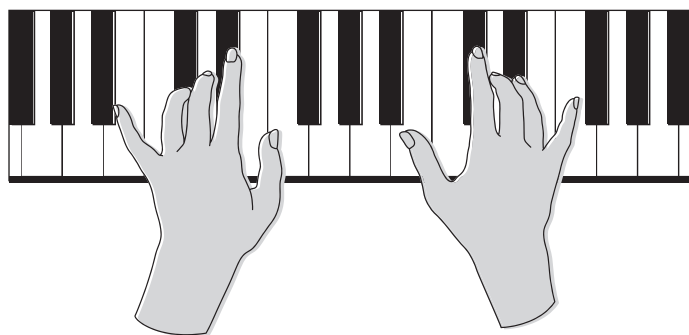




7 НОТ УРОКОВ ФОРТЕПИАНО

Марина
Костик

**Как легко и быстро
научиться играть
во взрослом возрасте**

УДК 780.616.423(07)
ББК 85.315.3я7
К72

Костик, Марина.

К72 7 нот — 7 уроков фортепиано : как легко и быстро научиться играть во взрослом возрасте? / Марина Костик. — Москва : Эксмо, 2026. — 96 с. — (Музыкальная академия на дому. Пошаговые самоучители).

ISBN 978-5-04-242156-3

Чтобы научиться игре на фортепиано, вовсе не обязательно ходить в музыкальную школу с ранних лет — вам нужны только мотивация и хороший источник знания. Профессиональный пианист, композитор и преподаватель Хельсинской консерватории Марина Костик дает и то и другое. Ее книга не просто объясняет азы нотной грамоты, но создает комфортную учебную среду для любого, кто хочет хотя бы освоить простые этюды, — доверьтесь автору и последуйте ее советам. Изучайте вальсы и сонаты великих музыкантов и практикуйтесь в создании собственных. Так, прикасаясь к прекрасному, вы не только освоите инструмент, но и избавитесь от зажимов.

УДК 780.616.423(07)
ББК 85.315.3я7

ISBN 978-5-04-242156-3

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Моим дорогим детям — Дани, Йоуко и Тапио

Содержание

Введение	9
Урок 1. Архитектура фортепиано	11
Развиваем отношения со своим фортепиано	13
Урок 2. Рождение движения	16
Упражнения на освобождение зажимов в теле	17
Положение тела перед инструментом	25
Развитие моторики	26
Урок 3. Рождение звука	32
Гнездо звуков	33
Рождение звуков	34
Упражнение «Подъемный кран»	35
Упражнение «Прыжки на батуте»	39
Упражнение «Вздыхания»	40
Урок 4. Портрет музыки	44
Учим гамму. Черные и белые клавиши	50
Урок 5. Пульс сердца	52
Не в такт и в такт. Математика в музыке	55
Пишем свои произведения	61
Урок 6. Портрет чувств	64
Эмоциональная система. О чем мы шепчем? «Игры с темпом»	64
Упражнение «Колокольный звон»	66
Темповые обозначения	68
Связно и несвязно	70
Чувствуем, пишем, играем, чувствуем	71

Содержание

Урок 7. Строим музыку	79
Импровизируем. Лад: грустный, веселый	79
Отношения между звуками.	
Близкие и далекие	80
Два лица интервала	82
Построение музыкальной мысли:	
инструкция к визуализации музыкального здания	
(музыкальной формы)	85
Какие еще формы существуют?	88
Заключение	91

Введение

Почему можно и нужно учиться играть на фортепиано во взрослом возрасте?

Дорогой читатель!

Вы держите в руках эту книгу, потому что подумываете о том, как осуществить свою давнюю, а может, и не очень давнюю мечту о том, как вы садитесь за рояль и свободно и задушевно играете любимившиеся вам мелодии... а может, аккомпанируете себе или вашим близким, поющим известные всем песни... а может, просто импровизируете о том, что назрело в вашей душе и хочет проявиться в звуках.

По счастью, ваша мечта вполне может осуществиться! Единственное, что вы должны сделать, — это вступить на дорогу, ведущую вглубь того музыкального мира, который сегодня знаком вам только извне, но который постепенно, шаг за шагом, по мере освоения навыков игры на фортепиано раскроет перед вами и свой внутренний, захватывающий дух ландшафт.

Путь, который вам предстоит, — это работа с упражнениями и письменными заданиями, которые лежат в нескольких плоскостях:

- физической (умение управлять движениями пальцев, рук и тела);
- логической (знание звуковой азбуки и умение оформлять музыкальные мысли);
- эмоционально-слуховой (умение распознать в музыке чувственные оттенки).

Для того чтобы успешно, радостно и без лишних усилий осваивать детали навыков игры, нам понадобятся четыре точки опоры из области психики:

- намерение — постановка определенной, конкретной цели;
- воображение — ясное представление желаемого;
- внимание — удержание фокуса на текущем моменте;
- осознанность — деятельность, для поддержания которой используется пошаговое словесное озвучивание производимых действий.

Всему этому обучает данный опус, состоящий из двух книг.

ВВЕДЕНИЕ

Помните, что процесс обучения потребует от вас развития терпения, что для многих может показаться старомодным и даже откликнуться неприятными чувствами, связанными с напряжением или нечеловеческими усилиями. Спешу вас обрадовать: терпение, которое нам понадобится, принесет чувство облегчения, родственное тому, что возникает после хорошей медитации, так как нашей задачей будет во всех упражнениях найти свободу движений. В результате появится восхитительное чувство, выраженное фразой: «Я умею играть на фортепиано!»

Терпение понадобится и в темпе прохождения учебного материала — ни в коем случае не спешите переходить к сложным упражнениям, не освоив (только по-честному) более простые.

Мотивом для поддержания постепенного, неспешного продвижения в развитии навыков будет главная цель всей деятельности — свободно играть все, что вы захотите. Это поможет обрести усидчивость и установить дисциплину в занятиях. Как говорили древние: «Сквозь тернии к звездам»!

И еще несколько слов о значении обучения игре на инструменте.

Ныне уже не секрет, что мозг взрослого пластичен и способен развиваться в каком угодно возрасте. И также не секрет, что любое обучение новой, ранее незнакомой деятельности обновляет нейронные сети и тем значительно тормозит старение мозга.

Я думаю, что занятия на фортепиано под руководством учебника, даже без определенной цели, позитивно повлияют на качество когнитивных функций любого человека, желающего ощущать себя бодрым и жизнерадостным в преклонном возрасте.

Добавлю несколько слов о том, как еще повлияет на вас приобретенное умение.

Погружение в музыку, создаваемую собственными руками, — это погружение в пространство своей души, где хранятся настроения и чувства, иногда неосознанные, но с помощью звуков обретающие форму и содержание. Этот драгоценный опыт, раскрывающий уникальность, основанную на истине, скрытой в недрах существа, принесет в вашу жизнь чувство удовлетворения и свободы, которые и будут наградой за смелость решиться выучиться игре на фортепиано и потраченное на занятия время.

Очень рада знакомству с вами!

Добро пожаловать в волшебный мир пианизма!