

VELKOMMEN PÅ BÆNKEN

Som orgelspillere er vi ikke forvænt med en god siddestilling

Orgelbænken "Anatomica" er blevet udviklet, for at du kan sidde bedre, mens du spiller.

På den traditionelle træplade må du vride kraftigt i kroppen, og det er de 3-4 nederste ryghvirvler, som skal klare jobbet.

Mange af os får da også smerter i både ryg – og haleparti, og nogle udvikler en discusprolaps.

Problemerne i organisters arbejdsmiljø ved spillebordet har inspireret elever fra Skodsborg fysioterapiskole til at gennemføre en undersøgelse af vores arbejdsplads.

Her fandt man, at organister opbygger et stort og uheldigt kraftfelt i lænden, mens de spiller, og at de kompenserer for dette ved enten at læne sig bagover eller ved at krumme forover i ryggen.

Herved skabes unødige spændinger i ryg- og mavemuskler under spillet.

Hvis du sammenligner siddestillingen på "Anatomica"-bænken med den traditionelle orgelbænk, vil du erfare, at der under spillet forekommer bevægelser i ben og ryg, hvorved kroppens tyngdepunkt flyttes ud i belastende yderstillinger, og disse mange daglige belastende bevægelser sætter deres spor i kroppen, så det ikke er et spørgsmål, OM der opstår skader, men snarere, HVORNÅR du mærker sliddet.

"Anatomica" bænken er konstrueret således, at sædets form "tvinger" dig til at indtage en mere anatomisk korrekt og rygaflastende holdning!

Du vil straks bemærke, at bækkensvæjet bevares, når du sætter dig på sædet.

Under spillet vil det drejelige sæde gøre det muligt at spille pedalspil uden at vride sidelæns i ryggen:

Nu benytter du HELE rygsøjlen til at dreje i stedet!

Bemærk venligst hvordan du sidder "normalt" og stig da på den ergonomiske orgelbænk "Anatomica".

Herunder kan du læse om selve indstillingen af bænken og om den lidt anderledes spilleteknik.

Rigtig god fornøjelse!

INDSTILLING

Stil bænken ved orglet, således at bænken sidestykker står nogenlunde lige langt fra hver side af pedalklaviaturets ramme.

1) For at hæve bænken løftes op i bænken træplade.

For at sænke bænken trækker du bare ganske let nedefter i ringen, der hænger under rammen eller trækker op efter i den lille udløsertap på siden (afhængig af model).

Ved samtidigt at løfte ganske let op efter i dækpladen eller stålrammen (ikke det polstrede sæde) udløses låsemekanismen, således at du med den anden hånd kan sænke bænken til det niveau, som passer netop dig!

Bemærk at bænken ikke kan udløses, dersom du belaster den (enten ved at sidde på den eller ved at lægge tunge ting på bænken, da sikkerhedsmekanismen derved træder i funktion for at sikre dig imod uønskede højdejusteringer

Du bør øve højdejusteringsfunktionen indtil du føler, at du med ganske små kræfter kan højdejustere bænken. Bemærk at sædet ved opadgående højdejustering samtidigt bevæges længere bagud (jo længere ben desto længere arme).

Bænken er i hvert hjørne forsynet med skridsikre gummiben, som kan skrues ind eller ud i forhold til et eventuelt ujævnt gulv!

DEN ERGONOMISK RIGTIGE SPILLESTILLING

Da alle mennesker ikke er ens bygget, er det derfor meget vigtigt at finde netop DIN individuelle optimale siddestilling, når du udøver dit orgelspil.

CENTER – INDSTILLING

Sæt dig til rette på det skålformede sæde med den buede kant vendt imod orglets spillebord .
Indstil bænken tilstrækkeligt højt til at dine ben kan hænge løst ned i en lige lodlinie, når du sidder solidt med baller og lår på det meste af sædet (hæng ikke ude på forkanten).
De fleste organister har deres midte (lodlinien der går gennem navlen) placeret ud for pedaltonen D eller mellem Cis og D.
Kontrollér om du sidder lige på sædet !
Flyt evt . bænken til en af siderne indtil du har fundet dit individuelle centrum.
Dersom det ikke er muligt umiddelbart at få en korrekt centerplacering, kan sædets beslag let flyttes :
Du løfter op i det polstrede sæde medens du drejer det fra side til side.
Derved løfter du sædet med sædeakslen ud af sædebøsningen, hvorefter du kan afmontere sædeholderen og flytte beslaget tilstrækkeligt til en af siderne. Til brug for denne ændring skal du benytte en unbraco nøgle størrelse 6mm samt en 13 mm Stjerne/Gaffel nøgle eller en 4" skiftenøgle.

RIGTIG HØJDEINDSTILLING

Du lader dine ben hænge løst ned i en lige lodlinie, således at dine hæle akkurat strejfer overkanten af underpedalene (eks. H med venstre fod og E med højre fod). Når du føler dig afslappet i både lår og rygmuskulatur, vil du bemærke, hvordan du ved at læne dig 1-2 cm fremover vil være i stand til at træde pedaltangenterne ned uden at overstrække i dine achilles-sener.
Således kan du styre dit hælspil ved en ganske let bevægelse frem og tilbage med overkroppen.

AFSTAND FRA SPILLEBORDET

Når du sidder med benene løst hængende ned i en lige lodlinie kan det anbefales, at afstanden fra spillebordet afpasses på følgende måde:
Sid med fødderne placeret i mellemrummene Ais/Cis og Dis/Fis, således at dine knyster på indersiden af fødderne akkurat er ud for forkanten af henholdsvis Cis og Dis.
Denne anvisning er naturligvis også afhængig af dine fødders størrelse og anatomi.

SPILLE-TEKNIK

Sæt dine hænder på bakkerne omkring manualerne (underste manual) og begynd med en ganske langsom drejning imod venstre uden at drejningen sker ved at du vrider sædet rundt ved hjælp af lændemuskulaturen, men ved at skubbe ganske let i armene indtil du mærker, at sædet ikke kan dreje længere imod venstre.

1



Hold da stadig fast på manualbakkerne og spil ganske langsomt en brudt D-Dur treklang

således at du med fødderne skubber dig frem fra tone til tone, idet du lader det drejelige sæde følge dine fødders placering. Mærk efter, at du absolut ikke bruger dine lændemuskler til at dreje sædet, men helt og aldeles kun benytter føddernes afsætningsmuligheder.

Prøv at fornemme at du drejer omkring en lodret linie uden at du vrider i lænden !

Ved nogen øvning kan støtten på manualbakkerne reduceres til omkring 50 gram, hvilket igen viser, at du får mere end rigelig støtte ved at spille på manualerne, der normalt har en tangentvægt på mellem 100 og 130 gram.

GAMLE VANER

Har du spillet i mange år på en traditionel orgelbænk, vil du muligvis forsøge at vride i lænden for at nå ud til de yderste pedaltangenter (der er længere op til de øverste pedal tangenter, da der er tre pedaler mere i højre side i forhold til din midter-position).

Giv dig tid til at spille langsomt i begyndelsen, så du kan nå at være bevidst om hver eneste bevægelse. Efter lidt træning vil du opnå at kunne være afspændt i både lår- og rygmuskler.

Hav en rigtig god ryg !

Flemming Fald
Organist