



تمرین‌های پیانو

نویسنده: دیوید پرل
مترجم: رضا باباخانلو

for
dummies[®]

A Wiley Brand

دامیز مجموعه کتاب‌های آسان‌فهمی است که انتشارات آوند دانش،
تحت امتیاز انحصاری انتشارات وایلی در ایران منتشر می‌کند.



آوند دانش

اطلاعات فیا

سرشناسه	پرل، دیوید (Pearl, David (Pianist)
عنوان و نام پدیدآور	تمرین‌های پیانو / نویسنده دیوید پرل ؛ مترجم رضا باباخانلو.
مشخصات نشر	تهران: آوند دانش، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	۲۴۵ ص. : جدول، پارتیسیون. : ۲۹×۲۲سم.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲-۱۰۶-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Piano exercises for dummies, 2 nd ed, 2022.
موضوع	پیانو -- آموزش و تمرین
	Piano -- Studies and exercises
	پیانو -- اجرا -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
	Piano -- Performance -- Physiological aspects
	پیانو -- انگشت‌گذاری
	Piano -- Fingering
شناسه‌ی افزوده	باباخانلو، رضا، مترجم
رده‌بندی کنگره	MT۲۲۵
رده‌بندی دیویی	۷۸۶/۲۰۷
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی	۹۸۴۱۵۳۸

اطلاعات توصیفی

عنوان	تمرین‌های پیانو
نویسنده	دیوید پرل
مترجم	رضا باباخانلو
ویراستار	الهام اثنی‌عشری
نمونه‌خوان	طاهره صباغیان
صفحه‌آرا	فاطمه افشاری‌پور
طراحی گرافیک	استودیو آوند دانش
طراحی جلد	کیمیا سعیدی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	چاپ مهرنقش
تاریخ و نوبت چاپ	سال ۱۴۰۳ - چاپ اول
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲-۱۰۶-۳
شمارگان	۵۰۰ نسخه

اطلاعات هم‌رسانی

رمزینه‌ی مجاور، متصل به نسخه‌ی پی‌دی‌اف چکیده‌ی کتاب، مشتمل بر کلیه‌ی فهرست‌ها و نمایه‌هاست که هم‌رسانی و معرفی کتاب را بسیار ساده می‌کند. به‌علاوه، این رمزینه‌ی پویا، همواره به آخرین ویراست کتاب متصل است. بنابراین، همواره از آخرین تغییرات کتاب نیز خبر می‌دهد، مثل تغییرات شکلی و محتوایی، نوبت‌های جدید چاپ، نوسان احتمالی قیمت، اطلاعات به‌روز ناشر و نحوه‌ی خرید کتاب.



اطلاعات ناشر

نشانی مرکز پخش: میدان انقلاب، جمالزاده شمالی، کوچه دعوتی، پلاک ۱۲. تلفن: ۶۶۹۰۹۵۰۳
تارنما: www.fordummies.ir , www.avandbook.ir اینستاگرام: @dummiesir

اطلاعات حقوقی

سلب مسئولیت و نفی تضمین: ناشر و نویسنده هرگز ادعا و تضمین نکرده‌اند که محتوای این اثر دقیق و کامل است و صراحتاً هرگونه تعهد، ازجمله تضمین بی‌قیدوشرط کارآمدی این کتاب برای هدفی معین را از خود سلب و ساقط کرده‌اند. تبلیغ و فروش این کتاب نیز مستوجب ایجاد یا بسط تعهدات نیست. توصیه‌ها و ترفندهای این کتاب شاید برای هر موقعیتی مناسب نباشند. بدیهی است که ناشر، این کتاب را به‌منظور ارائه‌ی خدمات حقوقی، مالی یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگری نمی‌فروشد. اگر نیاز به معاضدت حرفه‌ای باشد، باید از خدمات افراد ذی‌صلاح کمک گرفت. ناشر و نویسنده مسئولیتی در قبال هرگونه زیان منبعث از محتوای کتاب ندارند. اگر کتاب، سازمان یا تارنمایی را به‌مثابه‌ی مرجع یا منبع اطلاعات بیشتر معرفی می‌کند، به‌معنای تصدیق محتویات و توصیه‌های احتمالی آن تارنما و سازمان نیست. به‌علاوه، خواننده می‌داند که محتوای تارنماهای مذکور در کتاب، شاید حدفاصل زمان تحریر و قرائت کتاب تغییر کند یا به‌طورکلی از بین برود.

قلم حروف‌چینی: آوند دانش (فور دامیز) لایسنس کاربری قلم ایران‌سنس حرفه‌ای، ویژه‌ی پروژه‌های بزرگ را از تارنمای فونت‌ایران اخذ کرده است.
© کلیه‌ی حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است.



آوند دانش

درباره‌ی نویسنده

دیوید پرل نویسنده‌ی کتاب‌های *Chord Theory Explained*، *The Art of Steely Dan* و *Pop Songs in a Classical* است. تنظیم‌های منتشرشده‌ی او عبارت است از: *Classic Rock Piano*، *Style*، *Hamilton* (قطعه‌ی موزیکال آمریکایی) برای پیانو سولو، *The Jazz Piano Collection* و تعداد زیادی آهنگ جاز، قطعات کلاسیک و آریاهای اپرا. کتاب‌های آوانویسی جاز او شامل آثار هنرمندانی چون گرور واشینگتن و دیو داگلاس است. کتاب *Easy Piano Performance Pieces* ده قطعه‌ی سولو و دو قطعه‌ی دونفره برای کودکان دارد. وی در شهر نیویورک پیانو و بداهه‌نوازی تدریس، اجرا و ضبط می‌کند.

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱: انگشتانتان را بیدار کنید	۵
فصل ۱: برای تمرین آماده شوید	۷
فصل ۲: تفکیک و تمرین انگشتان	۲۱
فصل ۳: موسیقی برای پنج انگشت	۳۷
بخش ۲: پرورش دستی قوی، انعطاف‌پذیر و سریع	۴۹
فصل ۴: عبور از زیر و گذر از رو	۵۱
فصل ۵: نواختن فواصل	۵۹
فصل ۶: نواختن آکورد بدون استرس	۷۵
بخش ۳: نحوه‌ی قرارگرفتن بازوها و بدن	۸۷
فصل ۷: گسترش گام‌ها	۸۹
فصل ۸: حرکت موازی و مخالف	۱۱۱
فصل ۹: اضافه‌شدن پا؛ استفاده از پدال دمپر	۱۲۳
فصل ۱۰: پرش بین کلاویه‌ها	۱۳۳
بخش ۴: هماهنگی و استقلال	۱۴۷
فصل ۱۱: آریژنوازی	۱۴۹
فصل ۱۲: دست‌های متناوب	۱۶۳
فصل ۱۳: حرکت روی اکتاو و اکتاوهای شکسته	۱۷۹
فصل ۱۴: پیشرفت در آکورد و نواختن آهنگ‌ها	۱۹۱
فصل ۱۵: نواختن تریلز و دیگر زینت‌های فانتزی	۲۰۳
فصل ۱۶: حداکثر استقلال دست‌ها؛ ریتم‌ها و هم‌زمانی‌های چالش‌برانگیز	۲۱۵
بخش ۵: ده‌گانه‌ها	۲۲۷
فصل ۱۷: ده قطعه‌ی موزون برای تمرین دست‌ها	۲۲۹
فصل ۱۸: ده آهنگ‌ساز بزرگ و تمرینات روزانه‌ی آن‌ها	۲۴۱
پیوست: نحوه‌ی استفاده از وبگاه	۲۴۳

۱	مقدمه
۱	درباره‌ی کتاب
۲	قواعد کتاب
۲	تصویرات خنده‌دار
۳	ترتیب مطالب کتاب
۳	بخش اول: انگشتان را بیدار کنید
۳	بخش دوم: پرورش دستی قوی، انعطاف‌پذیر و سریع
۳	بخش سوم: نحوه‌ی قرارگرفتن بازوها و بدن
۳	بخش چهارم: هماهنگی و استقلال
۳	بخش پنجم: ده‌گانه‌ها
۴	نمادهای کتاب
۴	مقصد بعدی
۵	بخش ۱: انگشتان را بیدار کنید
۷	فصل ۱: برای تمرین آماده شوید
۷	گرم کردن بدن بدون ساز
۷	گرفتگی‌ها را رها و عضلاتتان را آزاد کنید
۸	تنفس در دایره‌ای بی‌پایان
۸	دست‌ها را ماساژ دهید، بکشید و منقبض کنید
۱۰	مچ دست را گرم کنید
۱۰	نرمش دادن بازوها
۱۲	کشش گردن و شانه‌ها
۱۴	روی عضلات پشتتان کار کنید
۱۵	کشش عضلات همسترینگ
۱۶	کامل کردن تمرینات با وضعیت بدنی مناسب
۱۶	نشستن پشت پیانو؛ ارتفاع و زاویه
۱۶	تنظیم دست‌ها در موقعیت مناسب
۱۷	دست‌ها روی درِ بسته‌ی پیانو؛ شمارش با صدای بلند
۱۸	دست‌ها روی درِ بسته‌ی پیانو؛ قوس دست و فرم انگشتان
۱۸	دست‌ها روی درِ بسته‌ی پیانو؛ چرخش به داخل و خارج، پایین و بالا
۱۹	دست‌ها روی ساز: صدا و حرکت روی کلایدها
۱۹	غلبه بر مشکلات مربوط به وضعیت بدن
۲۱	فصل ۲: تفکیک و تمرین انگشتان
۲۲	تمرینات دوانگشتی برای دست چپ
۲۲	انگشتان یک و دو (دست چپ)

۲۳	انگشتان دو و سه (دست چپ)
۲۳	انگشتان سه و چهار (دست چپ)
۲۴	انگشتان چهار و پنج (دست چپ)
۲۴	تمرین‌های دوانگشتی برای دست راست
۲۵	انگشتان یک و دو (دست راست)
۲۶	انگشتان دو و سه (دست راست)
۲۶	انگشتان سه و چهار (دست راست)
۲۷	انگشتان چهار و پنج (دست راست)
۲۷	تمرینات سه‌انگشتی برای دست چپ
۲۸	انگشتان یک، دو و سه (دست چپ)
۲۸	انگشتان دو، سه و چهار (دست چپ)
۲۹	انگشتان سه، چهار و پنج (دست چپ)
۲۹	تمرینات سه‌انگشتی برای دست راست
۳۰	انگشتان یک، دو و سه (دست راست)
۳۰	انگشتان دو، سه و چهار (دست راست)
۳۱	انگشتان سه، چهار و پنج (دست راست)
۳۱	تمرینات چهارانگشتی برای دست چپ
۳۲	انگشتان یک، دو، سه و چهار (دست چپ)
۳۲	انگشتان دو، سه، چهار و پنج (دست چپ)
۳۳	تمرینات چهارانگشتی برای دست راست
۳۳	انگشتان یک، دو، سه و چهار (دست راست)
۳۴	انگشتان دو، سه، چهار و پنج (دست راست)
۳۴	حالا بنوازید: اجرای قطعه‌ی «Come Back to Sorrento»
۳۷	فصل ۳: موسیقی برای پنج انگشت
۳۷	آرتیکولاسیون صاف؛ نواختن لگاتو
۳۸	تمرین لگاتو برای دست راست
۳۸	تمرین لگاتو برای دست چپ
۳۹	آرتیکولاسیون کوتاه؛ نواختن استاکاتو
۳۹	تمرین استاکاتو برای دست راست
۳۹	تمرین استاکاتو برای دست چپ
۴۰	پیشرفت استقلال انگشتان دست راست در نواختن موقعیت‌های پنج‌انگشتی
۴۰	ماژور: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۱	مینور: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۱	نت کامل: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۲	کروماتیک: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۲	پیشرفت استقلال انگشتان دست چپ در نواختن موقعیت‌های پنج‌انگشتی
۴۲	ماژور: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۳	مینور: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۳	نت کامل: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۴	کروماتیک: به‌ترتیب و خارج از ترتیب

۴۴	دوچندان کردن لذت؛ نواختن با دو دست
۴۵	آرتیکولاسیون لگاتو، موقعیت‌های پنج‌انگشتی
۴۶	آرتیکولاسیون استاکاتو، موقعیت‌های پنج‌انگشتی
۴۷	حالا بنوازید؛ اجرای قطعه‌ی «Variation» پاگانینی برای ده انگشت
۴۹	بخش ۲: پرورش دستی قوی، انعطاف‌پذیر و سریع
۵۱	فصل ۴: عبور از زیر و گذر از رو
۵۲	یک زیرِ دو، دو روی یک
۵۳	یک زیرِ سه، سه روی یک
۵۵	یک زیرِ چهار، چهار روی یک
۵۶	گسترش فواصل و عبور از زیر
۵۶	عبور از گام C و G ماژور
۵۷	عبور از گام B بمل و F ماژور
۵۸	حالا بنوازید؛ اجرای قطعه‌ی <i>La Cenerentola</i> (سیندرلا)
۵۹	فصل ۵: نواختن فواصل
۵۹	نواختن فاصله‌ی دوم با ترکیبات گوناگون
۶۰	ترکیب انگشتان؛ انگشت دو و سه
۶۱	ترکیب انگشتان؛ انگشت سه و چهار
۶۱	ترکیب انگشتان؛ انگشت یک و دو
۶۳	ترکیب انگشتان؛ انگشت چهار و پنج
۶۴	نواختن فاصله‌ی سوم با ترکیبات گوناگون
۶۴	ترکیب انگشتان؛ انگشت یک و سه
۶۵	ترکیب انگشتان؛ انگشت دو و چهار
۶۶	ترکیب انگشتان؛ انگشت سه و پنج
۶۶	ترکیب انگشتان؛ انگشت یک و چهار، دو و پنج، یک و پنج
۶۸	نواختن فاصله‌ی چهارم با ترکیبات گوناگون
۶۸	ترکیب انگشتان؛ انگشت یک و چهار، دو و پنج
۶۹	ترکیب انگشتان؛ انگشت یک و سه، یک و دو
۷۰	نواختن فواصل پنجم، ششم و هفتم
۷۰	تمرین برای فواصل پنجم
۷۱	تمرین برای فواصل پنجم و ششم
۷۱	تمرین برای فواصل پنجم، ششم و هفتم
۷۳	حالا بنوازید؛ اجرای قطعه‌ی «Take Me Out to the Ballgame»
۷۵	فصل ۶: نواختن آکورد بدون استرس
۷۵	آرامش با آکورد
۷۶	توالی یک آکورد ساده‌ی دوتایی
۷۶	توالی طولانی‌تر
۷۷	صدای آکورد
۷۸	تکرار آکورد
۷۸	ریتم‌های نبض‌دار

۷۹	تغییر دینامیک
۸۰	پیشرفت‌های ساده؛ اضافه کردن حرکات بازوی کوچک
۸۰	توالی شماره‌ی ۱
۸۱	توالی شماره‌ی ۲
۸۱	تمرین‌های ترکیبی آکورد و ملودی
۸۱	ترکیب آکورد و ملودی شماره‌ی ۱
۸۳	ترکیب آکورد و ملودی شماره‌ی ۲
۸۴	ترکیب آکورد و ملودی شماره‌ی ۳
۸۵	حالا بنوازید؛ اجرای قطعه‌ی «Battle Hymn of the Republic»
۸۷	بخش ۳: نحوه‌ی قرارگرفتن بازوها و بدن
۸۹	فصل ۷: گسترش گام‌ها
۸۹	۱۲ گام ماژور، مینور هارمونیک و مینور ملودیک
۹۰	C ماژور، C مینور هارمونیک، C مینور ملودیک
۹۱	G ماژور، G مینور هارمونیک، G مینور ملودیک
۹۲	D ماژور، D مینور هارمونیک، D مینور ملودیک
۹۳	A ماژور، A مینور هارمونیک، A مینور ملودیک
۹۴	E ماژور، E مینور هارمونیک، E مینور ملودیک
۹۵	B ماژور، B مینور هارمونیک، B مینور ملودیک
۹۶	F# ماژور، F# مینور هارمونیک، F# مینور ملودیک
۹۷	D# ماژور، C# مینور هارمونیک، C# مینور ملودیک
۹۸	A# ماژور، Ab مینور هارمونیک، Ab مینور ملودیک
۹۹	E# ماژور، Eb مینور هارمونیک، Eb مینور ملودیک
۱۰۰	B# ماژور، Bb مینور هارمونیک، Bb مینور ملودیک
۱۰۱	F ماژور، F مینور هارمونیک، F مینور ملودیک
۱۰۱	سه گام دیمینیش
۱۰۲	شروع از نت C
۱۰۲	شروع از نت D#
۱۰۳	شروع از نت D
۱۰۳	گام کروماتیک
۱۰۴	گام ۱۲ بلوز
۱۰۴	بلوز C
۱۰۴	بلوز G
۱۰۴	بلوز D
۱۰۵	بلوز A
۱۰۵	بلوز E
۱۰۵	بلوز B
۱۰۶	بلوز F#
۱۰۶	بلوز D#
۱۰۶	بلوز Ab
۱۰۷	بلوز Eb

۱۰۷	بلوز B $\flat$
۱۰۷	بلوز F
۱۰۷	دستیابی به گام‌های بزرگ‌تر
۱۰۸	ترکیب‌بندی متفاوت
۱۰۹	ترکیب‌بندی ریتمیک متفاوت
۱۱۰	حالا بنوازید؛ ترکیب‌بندی هفتم از قطعه‌ی «Twinkle, Twinkle, Little Star»
۱۱۱	فصل ۸: حرکت موازی و مخالف
۱۱۱	حرکت موازی در اکتاو
۱۱۲	تمرین شماره‌ی ۱ اکتاو موازی
۱۱۳	تمرین شماره‌ی ۲ اکتاو موازی
۱۱۳	حرکت موازی در فواصل زمانی
۱۱۴	فواصل ششم موازی
۱۱۵	فواصل دهم موازی
۱۱۶	حرکت مخالف به‌طرف بیرون مرکز
۱۱۶	حرکت گامی از مرکز
۱۱۷	حرکت کروماتیک از مرکز
۱۱۸	حرکت مخالف به‌سمت مرکز
۱۱۸	حرکت اکتاوی به‌سمت مرکز
۱۱۹	الگوهای برای حرکت به‌سمت مرکز
۱۲۰	تمرین حرکات ترکیبی
۱۲۱	حالا بنوازید؛ قطعه‌ی «Turkey in the Straw»
۱۲۳	فصل ۹: اضافه‌شدن پا؛ استفاده از پدال دمپر
۱۲۴	آکورد با پدال
۱۲۵	پدال‌گیری آکورد شکسته
۱۲۶	پدال‌گیری آکورد پیوسته
۱۲۷	پدال‌گیری در یک خط
۱۲۷	تغییر پدال یکنواخت
۱۲۸	تغییر پدال متنوع
۱۲۹	پدال‌گیری برای افکت
۱۲۹	خطوط یکنواخت و ماندگاری نت‌ها
۱۳۰	استفاده از موقعیت دست‌ها برای تعویض پدال
۱۳۱	حالا بنوازید؛ قطعه‌ی «Simple Gifts»
۱۳۳	فصل ۱۰: پرش بین کلاویه‌ها
۱۳۳	مهارت پرش و دقت در فرود
۱۳۴	پرش‌های نت‌به‌نت
۱۳۵	پرش نت به آکورد
۱۳۶	پرش آکورد به آکورد
۱۳۷	تسلط بر پرش‌های پیچیده‌تر
۱۳۷	نحوه‌ی اجرا در حرکت نزولی
۱۳۸	نحوه‌ی اجرا در حرکت صعودی

۱۳۸	پرش هم‌زمان با هر دو دست
۱۳۹	پرش دودستی با حرکات موازی
۱۴۰	پرش دودستی با حرکات مخالف
۱۴۱	الگوهای همراهی دست چپ (با پدال)
۱۴۱	الگوی نت باس به آکورد در میزان ۴/۴
۱۴۲	الگوی نت باس به آکورد در میزان ۳/۴
۱۴۳	الگوهای همراهی دست چپ (بدون پدال)
۱۴۳	الگوی رگتایم و گام
۱۴۴	الگوی والس
۱۴۵	حالا بنوازید؛ قطعه‌ی «Lily Pad Rag»
۱۴۷	بخش ۴: هماهنگی و استقلال
۱۴۹	فصل ۱۱: آرپژنوازی
۱۴۹	پرش انگشت
۱۵۰	پرش سوم
۱۵۱	پرش چهارم
۱۵۲	پرش پنجم
۱۵۲	آرپژیاتور
۱۵۳	تمرین آرپژ تریاد شماره‌ی ۱
۱۵۴	تمرین آرپژ تریاد شماره‌ی ۲
۱۵۵	تمرین آرپژ آکورد هفتم
۱۵۵	آکوردهای شکسته و نحوه‌ی اجرای آن‌ها
۱۵۶	تمرین باس آلبرتی
۱۵۷	تمرین آکورد شکسته به سبک گیتار
۱۵۸	تمرین آکورد شکسته به سبک بلوز
۱۵۹	تمرین اکتاو و تکرار آکورد شکسته
۱۶۰	حالا بنوازید؛ قطعه‌ی «Harp Heaven»
۱۶۳	فصل ۱۲: دست‌های متناوب
۱۶۳	انتقال دست به دست
۱۶۴	تمرین انتقال دست با مقیاس شماره‌ی ۱
۱۶۵	تمرین انتقال دست با مقیاس شماره‌ی ۲
۱۶۵	آرپژ انتقال دست به دست
۱۶۶	تمرین آرپژ انتقال دست شماره‌ی ۱
۱۶۷	تمرین آرپژ انتقال دست شماره‌ی ۲
۱۶۸	عبور از رو
۱۶۹	عبور از رو با دست راست
۱۷۰	عبور از رو با دست چپ
۱۷۱	یک دست بالا
۱۷۱	تمرین دست راست بالا
۱۷۲	تمرین دست چپ بالا
۱۷۲	موقعیت‌های فوق‌العاده‌ی کلایدها

۱۷۴	تمرین استفاده از تمام کلاویه‌ها
۱۷۴	آریژ با استفاده از تمام کلاویه‌ها
۱۷۵	تریاد با استفاده از تمام کلاویه‌ها
۱۷۶	آکورد هفتم با استفاده از تمام کلاویه‌ها
۱۷۶	«ضرب گرفتن» آکورد
۱۷۸	حالا بنوازید؛ قطعه‌ی «El Choclo»
۱۷۹	فصل ۱۳: حرکت روی اکتاو و اکتاوهای شکسته
۱۷۹	کشش به اندازه‌ی اکتاو
۱۷۹	تمرین فواصل اکتاو
۱۸۱	حفظ حالت دست
۱۸۲	پرش روی اکتاو
۱۸۳	نواختن با پرش‌های کوتاه
۱۸۴	نواختن با پرش‌های بلند
۱۸۵	اکتاوهای شکسته
۱۸۵	تمرین با چرخش میچ دست
۱۸۶	تمرین با انقباض و انبساط دست
۱۸۷	آکورد اکتاو
۱۸۸	اضافه کردن یک نت میانی
۱۸۹	اضافه کردن دو نت میانی
۱۹۰	حالا بنوازید؛ قطعه‌ی «Schumann's Octave Workout»
۱۹۱	فصل ۱۴: پیشرفت در آکورد و نواختن آهنگ‌ها
۱۹۱	پیشرفت‌های تریاد
۱۹۱	پیشرفت‌های تریاد دیاتونیک
۱۹۳	پیشرفت‌های تریاد کروماتیک
۱۹۴	پیشرفت آکورد هفتم
۱۹۴	تمرین پیشروی گام هفتم، شماره‌ی ۱
۱۹۵	تمرین پیشروی گام هفتم، شماره‌ی ۲
۱۹۶	آهنگ‌های آکورد و الگوهای آشنا
۱۹۶	کادانس‌ها
۱۹۷	چرخش‌ها و توالی‌ها
۱۹۸	پیشرفت توسعه‌یافته‌ی آکورد
۱۹۸	پیشرفت آکورد در کلید ماژور
۱۹۹	پیشرفت آکورد در کلید مینور
۲۰۰	آکورد در یک دست، ملودی در دست دیگر
۲۰۰	آکورد با تمرین ملودی، شماره‌ی ۱
۲۰۱	آکورد با تمرین ملودی، شماره‌ی ۲
۲۰۲	حالا بنوازید؛ قطعه‌ی «Awake, My Heart, and Sing»
۲۰۳	فصل ۱۵: نواختن تریلز و دیگر زینت‌های فانتزی
۲۰۳	نت‌های گریس
۲۰۴	تریل‌ها

۲۰۶	موردنت‌ها (گزش‌ها)
۲۰۷	ترن‌ها (چرخش‌ها)
۲۰۸	نت‌های مکرر
۲۰۸	نت‌های مکرر در ریتم‌های سه‌گانه
۲۰۹	نت‌های مکرر در ریتم‌های نت چنگ و دولانچنگ
۲۱۰	آکورد رول‌شده‌ی R-R-R
۲۱۰	آکورد رول‌شده در دست راست
۲۱۱	آکورد رول‌شده در هر دو دست
۲۱۱	گلیساندو
۲۱۳	ترمولو
۲۱۴	حالا بنوازید؛ قطعه‌ی «Caro Nome»
۲۱۵	فصل ۱۶: حداکثر استقلال دست‌ها؛ ریتم‌ها و هم‌زمانی‌های چالش‌برانگیز
۲۱۵	ترکیب گام و الگوهای آرپژ
۲۱۶	ریتم‌ها، گام‌ها و آرپژهای مستقل شماره‌ی ۱
۲۱۷	ریتم‌ها، گام‌ها و آرپژهای مستقل شماره‌ی ۲
۲۱۸	تمریناتی با تغییر ارزش نت‌ها
۲۱۸	الگوهای گام با تغییر ارزش نت‌ها
۲۱۹	الگوهای آرپژ با تغییر ارزش نت
۲۲۰	تمرینات با تغییر ضرب‌آهنگ
۲۲۰	تغییر از ۶/۸ به ۳/۴
۲۲۱	گسترش تغییرات ضرب‌آهنگ
۲۲۲	تمرینات سنکوپاسیون (همگام‌سازی)
۲۲۲	تمرین سنکوپاسیون شماره‌ی ۱
۲۲۳	تمرین سنکوپاسیون شماره‌ی ۲
۲۲۴	تمریناتی با ریتم‌های گوناگون
۲۲۴	دو در دست راست و سه در دست چپ
۲۲۵	سه در دست راست در برابر دو در دست چپ
۲۲۵	حالا بنوازید؛ اجرای قطعه‌ی «I'll Build a Stairway to Paradise»
۲۲۷	بخش ۵: ده‌گانه‌ها
۲۲۹	فصل ۱۷: ده قطعه‌ی موزون برای تمرین دست‌ها
۲۳۰	جیگ: «Captain Jinks»
۲۳۱	کالیپسو: «Water Come-a Me Eye»
۲۳۲	والس: «Waltz from Faust»
۲۳۳	تارانتلا
۲۳۴	تانگو: «El Porteño»
۲۳۵	رقص کلاه مکزیکی
۲۳۶	پولکا: «Pizzicato Polka»
۲۳۷	بوگی: «Johnson Rag»
۲۳۸	"Hungarian Dance No. 5"
۲۳۹	رقص کولی از «کارمن»

۲۴۱	 فصل ۱۸: ده آهنگ ساز بزرگ و تمرینات روزانه‌ی آنها
۲۴۱	 یوهانس برامس (۱۸۳۳-۱۸۹۷)
۲۴۱	 فردریک شوپن (۱۸۱۰-۱۸۴۹)
۲۴۱	 موزیو کلمنتی (۱۷۵۲-۱۸۳۲)
۲۴۱	 کارل چرنی (۱۷۹۱-۱۸۵۷)
۲۴۲	 کلود دبوسی (۱۸۶۲-۱۹۱۸)
۲۴۲	 انریکه گرانادوس (۱۸۶۷-۱۹۱۶)
۲۴۲	 فرانتس لیست (۱۸۱۱-۱۸۸۶)
۲۴۲	 ادوارد مک‌داول (۱۸۶۱-۱۹۰۸)
۲۴۲	 کارل نیلسن (۱۸۶۵-۱۹۳۱)
۲۴۲	 سرگئی راخمانینوف (۱۸۷۳-۱۹۴۳)
۲۴۳	 پیوست: نحوه‌ی استفاده از وبگاه

کتاب تمرین‌های پیانو *For dummies* برای کسانی مناسب است که می‌خواهند پیانو بنوازند یا سبک نوازندگی‌شان را ارتقا دهند. نکته‌ها و توضیحات کتاب در خلال بیش از ۱۵۰ تمرین، کمک می‌کند درک بیشتری از رویکرد ذهنی و جسمی‌تان روی ساز پیانو پیدا کنید. با ترکیب این تمرین‌ها و شناخت بهتر ساز، کیفیت نوازندگی‌تان ارتقا می‌یابد.

بین تمرینات فیزیکی و نواختن پیانو ارتباطی خاص وجود دارد. هدف این است که با تکرار تمرین‌ها عضلاتی قدرتمند بسازید و به شعار «بدون درد به دست نمی‌آید» برسید. اگر حوصله ندارید، غمگینید یا احساس درد می‌کنید، نمی‌توانید پیشرفت کنید و از نواختن لذت ببرید. هدف من این است که از لحاظ ذهنی و جسمی تشویق شوید تا هرچه بیشتر تمرین کنید. به این منظور، تمرین‌هایی به کتاب اضافه شده که در سبک و گام و سرعت متنوع‌اند تا شما را به سمت کشف راه‌های جدید نواختن پیانو هدایت کنند.

درباره‌ی کتاب

حتماً نباید این کتاب را به‌ترتیب بخوانید. به‌دلخواه، بخشی که توجه‌تان را جلب می‌کند، دنبال کنید. می‌توانید تمرین‌هایی را انتخاب کنید که به آن‌ها نیاز دارید. چند قطعه در گام موردعلاقه‌تان بنوازید، روی بخش تریل کار کنید و بدون رجوع به فصل‌های قبل یا انجام تمرینات قبل، به چند تمرین حرکت دست روی ساز بپردازید.

تمرین‌های کتاب این‌گونه سازمان‌دهی شده است: از گرم کردن معمولی و روزانه شروع می‌شود، به تمرین انگشت‌گذاری روی ساز می‌رسد و درنهایت به تمریناتی ختم می‌شود که بیشتر اعضای بدن را درگیر می‌کند و تکنیک‌هایی گوناگون می‌طلبد. روشی عالی برای کاربردی کردن کتاب این است که از هر فصل چند تمرین را انتخاب کنید و برای خود فهرستی جدید بسازید. این فهرست، منحصر به فرد و فقط برای تمرینات روزانه‌ی شماست.

در بیشتر موارد، هر تمرین در یک صفحه قرار دارد و مستقیم به فراگیری مهارتی خاص می‌پردازد. توضیحات هر صفحه، در حل مشکلات فنی یاری‌تان می‌کند. کلیه‌ی مطالب به‌صورت متنوع و طی مسیری موزون در آهنگ‌سازی یا تنظیم قطعات گردآوری شده است. در خلال تمرینات، قطعاتی با تنظیمات ملودیک و هارمونیک و ریتمیک می‌آید که فاقد هرگونه تکرار مکانیکی است. این کار، نواختن را جذاب می‌کند.

این کتاب علاوه بر تکنیک‌های اکثر نمونه‌های مشابه مثل انگشت‌گذاری، مقایسه‌ی مازور و مینور، آکوردگیری، اکتاو و آرپژ، چندین ویژگی دیگر نیز دارد:

«تمرین گرم کردن بدن بدون پیانو و تمرین حرکت دست و انگشتان روی کلاویه‌ها؛

«روش صحیح استفاده از پدال دمپر (پدال نگهدارنده)؛

«نواختن نت‌های زینتی، آکوردهای پیچیده، گلیساندو و ترمولو؛

«اجراهای بلوز، گام‌های دیمینیش (کاسته) یا اُکتاونیک و گام‌های کروماتیک؛

«الگوهای همراهی دست چپ با قطعات؛

«تمرینات پیشرفته‌ی آکورد و ریتم؛

«اجرای قطعات در پایان هر فصل؛

«ده قطعه‌ی موزون اضافه.

پیشنهاد می‌کنم تمرینات گوناگون را انجام داده و روال ثابت‌تان را تغییر دهید. این کتاب در مسیر پیشرفت همراهی‌تان خواهد کرد.

قواعد کتاب

اگر به نت خوانی عادت دارید، با این قواعد نا آشنا نیستید:

- « **یک دست و دو دست با هم:** وقتی «یک دست» را می بینید، یعنی نت های دست راست و چپ را جداگانه تمرین کنید و وقتی «دو دست با هم» را می بینید، باید هم زمان بنوازید.
- « **شماره گذاری انگشتان:** شماره گذاری انگشتان به روشی سنتی انجام می شود. به عبارتی، انگشت شست اولین انگشت (انگشت یک)، انگشت اشاره دومین انگشت و الی آخر.
- « **انگشت گذاری:** برای دست راست، شماره ی انگشتان بالای نت ها و برای دست چپ، شماره پایین نت ها قرار می گیرد.
- « **علامت کلیدها:** تقریباً تمام تمرینات کتاب یک کلید در ابتدای خطوط حامل دارند. در هر تمرین از یکی از کلیدها یا هم زمان از هر دو کلید استفاده شده است.
- « **علامت میزان:** سعی کرده ام در این کتاب میزان های گوناگون را به صورت چرخشی استفاده کنم؛ اما اکثراً همان میزان های متعارفی است که می بینید و می شناسید؛ از جمله ۴/۴، ۳/۴، ۲/۴، ۶/۸ و ۸/۱۲.
- « **قطعاتی برای اجرا:** هر فصل با قطعه ای برای اجرا به پایان می رسد. این قطعات معمولاً از آثار ماندگار موسیقایی اقتباس شده است. می توانید این قطعات را برای دیگران اجرا کنید یا به مناسبت پایان یافتن یک فصل آن را به خودتان هدیه دهید و لذت ببرید.
- « **علامت مترونوم یا سرعت اجرا:** تمام قطعات و برخی تمرین ها علامت مترونوم را در ابتدای صفحه دارند. این سرعت ها، سرعت پیشنهادی است. شما می توانید با هر سرعتی که راحت ترید، آن ها را بنوازید.

تصورات خنده دار

هنگام تألیف کتاب، این تصورات را درباره ی شما داشتم:

- « با انتخاب این کتاب می خواهید با تمرین کردن نوازنده ی خوبی شوید؛
- « می خواهید روی مهارت های نوازندگی پیانو کار کنید؛
- « وقتی صفحات اولیه ی کتاب را مطالعه می کنید، انگیزه ی بیشتری می یابید؛
- « خواندن نت های کلید سل و فا را بلدید و می توانید ریتم ها را در سطح پایه بشمارید؛
- « ممکن است در گذشته کمی آموزش دیده یا به برخی کلاس های آموزش پیانو رفته باشید؛
- « احتمال دارد کتاب پیانو *For Dummies* را قبلاً مطالعه کرده و آمادگی بیشتری برای مطالعه ی این کتاب داشته باشید؛
- « به ساز پیانو دسترسی دارید.

اگر استاد پیانو هستید، قطعاً به دنبال مطالبی می گردید که برای شاگردانتان جذاب و درعین حال مفید باشد؛ مطالبی که آن ها را با تکنیک نوازندگی بیشتر آشنا کند. اگر چنین است، این کتاب برای شماست. در صورتی که هر کدام از فرضیات بالا صحیح باشد، کتابی مناسب را انتخاب کرده اید.

ترتیب مطالب کتاب

کتاب تمرین‌های پیانو *For Dummies* به گونه‌ای سازمان‌دهی شده که به سرعت به تمرینات متناسب با نیازها و حس‌و‌حالتان دسترسی پیدا کنید و قطعات دلخواهتان را بنوازید. فصل‌های کتاب در پنج بخش گروه‌بندی شده‌اند.

بخش اول: انگشتانتان را بیدار کنید

این بخش با تمریناتی ساده آغاز می‌شود که می‌توانید بدون پیانو انجام دهید تا از نظر جسمی و ذهنی آماده شوید. طرز نشستن صحیح پشت پیانو را یاد می‌گیرید تا مطمئن شوید هنگام نواختن، تاحدامکان راحتید. ابتدا تک‌تک انگشتانتان را جداگانه تمرین می‌دهید، سپس آن‌ها را در گروه و ترکیبات گوناگون به کار می‌گیرید. همچنین روی حرکت انگشتان و تقویت مفصل‌ها و حالت‌های مختلف قرارگرفتن انگشتان کار می‌کنید.

بخش دوم: پرورش دستی قوی، انعطاف‌پذیر و سریع

در این بخش نگاهی می‌اندازیم به روش‌های حرکت دست هنگام نواختن پیانو: تغییر موقعیت دست، استفاده از انگشتان در کنار هم و نواختن آکوردها. با سبک نواختن کراس‌اوور آشنا می‌شوید که برای تغییر موقعیت دست و نواختن فواصل صاف و خطوط ملودیک ضروری است. همچنین روشی آسان برای نواختن آکوردها را می‌آموزید.

بخش سوم: نحوه‌ی قرارگرفتن بازوها و بدن

در این بخش، روی تکنیک‌هایی کار می‌کنید که دامنه‌ای فراتر از حرکت بازوها دارد. ملودی‌های متوازن را در محدوده‌ی دو اکتاو به سمت بالا و پایین می‌نوازید و تمریناتی را با دو دست در جهت‌های موازی و مخالف انجام می‌دهید. در این فصل که به استفاده‌ی صحیح از پدال دمپر اختصاص دارد، نحوه‌ی استفاده‌ی صحیح از این پدال را می‌آموزید و با این تکنیک، سبک نوازندگی‌تان را ارتقا می‌بخشید. همچنین پرش از یک کلاویه به کلاویه‌ای دیگر را تمرین می‌کنید تا بتوانید به درستی پرش‌های دقیق در فواصل کوتاه و طولانی را اجرا کنید.

بخش چهارم: هماهنگی و استقلال

بسیاری از تمرینات چالش‌برانگیز در این بخش گنجانده شده که شامل آرپژ به همراه روش جابه‌جایی دستان می‌شود. کراس‌اوور انگشتان و کراس‌اوور بازو و اجرای آکورد در انواع تنظیمات ریتمیک، سایر فصل‌های این بخش را تشکیل می‌دهد. درس اصلی این بخش، آشنایی با ریتم است.

در این بخش با اجرای سبک‌های هارمونیک روی پیشرفت نوازندگی‌تان تمرکز می‌کنید. استفاده از نت‌های زینتی و دیگر تکنیک‌های فانتزی را یاد می‌گیرید. اجرای نت‌های زیبا و تریل‌ها و سایر تکنیک‌های جذاب را می‌آموزید تا مهارت نوازندگی‌تان متحول شود.

بخش پنجم: ده‌گانه‌ها

از ویژگی‌های منحصر به فرد مجموعه کتاب‌های *For Dummies* بخش ده‌گانه‌هاست که اطلاعات و مطالبی فوق‌العاده در اختیاران می‌گذارد. در این بخش، ده نت ریتمیک موزون برای سنجش توانایی‌های شما در نواختن آمده است.

نمادهای کتاب

نمادهای زیر را در سراسر کتاب مشاهده می‌کنید:

این نماد برای دادن اطلاعات ارزشمندی به کار می‌رود که مشکلات فنی شما را برطرف یا دست‌کم آن را تسهیل می‌کند.



راهنمایی

این نماد اصول اولیه را یادآوری می‌کند. ابتدا آرامشتان را حفظ و سپس فکر کنید. بعد کمی استراحت کنید و ادامه دهید.



به خاطر بسپارید

این نماد برای یادآوری اطلاعات فنی و گاه مطالب کم‌اهمیتی استفاده می‌شود که ممکن است بارها آن را در گذشته، درس‌های قبلی موسیقی یا در کودکی آموخته و بعد فراموش کرده‌اید.



نکات فنی

این نماد برای هشدار دادن مشکلات احتمالی است تا بتوان از آسیب یا ضرر جلوگیری کرد. ذهنتان را متمرکز کنید و حواستان به جزئیات مهم در نوازندگی باشد.



هشدار

مقصد بعدی

نمی‌دانید از کجا شروع کنید؟ فصل اول همیشه گزینه‌ای مناسب است. شاید هم بخواهید به‌صورت پراکنده سراغ بخش‌های گوناگون بروید. چند نکته‌ی ضروری وجود دارد که هنگام شروع تمرینات باید به یاد بسپارید:

« می‌توانید تمرینات روزانه‌تان را بنا به نیازهایتان شخصی‌سازی کنید.

« اجرای تمرینات با سرعت‌های مختلف بسیار تأثیرگذار است. سرعت را با توانایی‌تان تطبیق دهید و سپس میزان کنترل در سرعت‌های گوناگون را بیازمایید.

« اگر اجرای برخی تمرین‌ها برایتان دشوار است، ابتدا آن را در تنهایی انجام دهید.

« برای به‌چالش کشیدن خود، یک تمرین ساده را به گامی دیگر منتقل کنید. برای مثال، بکوشید تمرینی را که با کلید سل نوشته شده، با کلید دو اجرا کنید.

انگشتانتان را بیدار کنید

در این بخش...

قبل از رسیدن به جایگاه‌های درخشان، مطمئن شوید که ذهن و بدنتان به هماهنگی لازم رسیده باشد. برای این بخش بیشتر زمان بگذارید تا بدنتان آماده شود. هرگونه مشکل در بدنتان را زیر نظر بگیرید تا اطمینان یابید در طول نواختن عضلاتتان نمی‌گیرد. پیش از شروع، تمرینات کششی انجام دهید تا هنگام نشستن پشت پیاو، بدنتان گرم و آماده شود.

با شروع تمرینات، روی حرکت انگشتان متمرکز شوید و ذهن را درگیر کنترل انگشتان کنید. هرچه بیشتر روی حرکت انگشتان تمرکز کنید، موقع نواختن راحت‌تر می‌توانید کنترلشان کنید.

فصل ۱

برای تمرین آماده شوید

قبل از شروع تمرینات، چند دقیقه برای گرم کردن و آماده سازی بدنتان وقت بگذارید. بسیاری از نوازندگان خبره به این نتیجه رسیده اند که حرکات کششی، یوگا، تکنیک الکساندر (شل کردن عضلات) و ورزش کمک بسزایی به افزایش آگاهی بدن برای کنترل فیزیکی روی بخش های مختلف می کند که این هنگام نواختن بسیار به کار می آید. اگر قبل از نواختن، چند حرکت کششی برای گرم کردن انجام دهید، هنگام نواختن از سطح هوشیاری بیشتری برخوردار می شوید. تمرین های این فصل برای ایجاد آرامش و شل کردن عضلاتی که نوازندگان پیانو لازم دارند، طراحی شده است: انگشتان، دست ها، مچ دست، بازوها، شانه ها، گردن، کمر و باسن.

گرم کردن بدن بدون ساز

دو دلیل برای اینکه بدن ساز تمرین کنیم:

« برای کشش و رها کردن عضلات بدن در حالت ایستاده و نشسته؛

« برای احساس آرامش در بدن پیش از نشستن پشت پیانو.

به علاوه، از آنجاکه می توانید این تمرین ها را در هر مکان و زمانی انجام دهید، این امکان را دارید که پیش از رسیدن به پیانو آن ها را آغاز کنید.

گرفتگی ها را رها و عضلاتتان را آزاد کنید

الگوی اصلی رفع گرفتگی و رهاسازی بدن هم در فرایند فیزیکی نواختن و هم در روح موسیقی اهمیت ویژه ای دارد. نواختن پیانو طیف وسیعی از حرکات را در بر می گیرد؛ از فشردن یک کلاویه با نوک انگشتان تا درگیری کل بدن برای نواختن قطعه ای موزون، آرپژ یا آکورد. با استفاده از پدال ها کل بدن درگیر نواختن می شود. تمام این حرکات به انعطاف ماهیچه ها نیاز دارد. حرکت روان و آرام، کیفیت نوازندگی تان را افزایش می دهد. چون نواختن پیانو به مشارکت ذهنی زیادی در کنار حرکات بدن نیاز دارد، حتماً باید از گرفتگی هایی مثل گرفتگی عضلانی در ناحیه ی گردن، ساعد و فک، قوز کردن شانه ها و قفل شدن مفاصل انگشتان دور باشید.

گرفتگی های بدن را به راحتی می توان با تمرین نواختن از بین برد. بنابراین ایجاد الگویی برای رهاسازی عضلات هنگام نواختن و حفظ این الگو در نوازندگی به شدت اهمیت دارد. این کار همچنین به کار همسان سازی اجزای بدن و ذهن می آید؛ زیرا حفظ آرامش در طول نواختن، مستلزم کنترل دائمی روی حرکات است.



به خاطر بسپارید

تنفس در دایره‌ای بی‌پایان

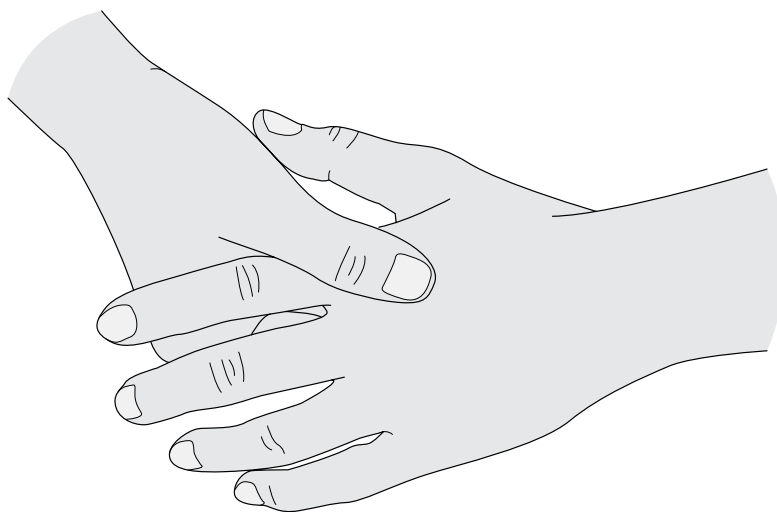
الگوی تنفس، حرکتی سیال است. عمل تنفس را دایره‌ای بی‌پایان در نظر بگیرید. پایان یک دم، شروع یک بازدم است. هنگامی که پیانو می‌نوازید، موسیقی و بدن و ذهن را بخشی از این حرکت ثابت و روان در نظر بگیرید.

برای ایجاد بی‌نقص‌ترین و روان‌ترین چرخه‌ی تنفسی، مراحل زیر را دنبال کنید:

۱. هم‌زمان با ایجاد چرخه‌ی آهسته‌ی دم و بازدم، شانه و بازوهایتان را در دو طرف بدن رها کنید.
۲. به آرامی و یکنواخت از طریق بینی نفس بکشید و ریه‌هایتان را عمیقاً سرشار از هوا کنید.
۳. دم را بدون حبس، به بازدم تبدیل کنید؛ مانند شناگری که هنگام شنا و در حال حرکت نفس می‌گیرد.
۴. به‌طور کامل و بدون ایجاد فشار، عمل بازدم را انجام دهید و هوا را برای آماده‌شدن شروع دمی دیگر، از ریه‌هایتان تخلیه کنید.
۵. درحالی‌که این چرخه را به آرامی ادامه می‌دهید، بگذارید تمام ماهیچه‌ها رها و هم‌ریتم با تنفس شود. اجازه دهید این سبک تنفس، قسمت‌های بالایی بدن، کمر، شانه‌ها و گردن را در بر گیرد تا این آرامش در کل بدن جاری شود.

دست‌ها را ماساژ دهید، بکشید و منقبض کنید

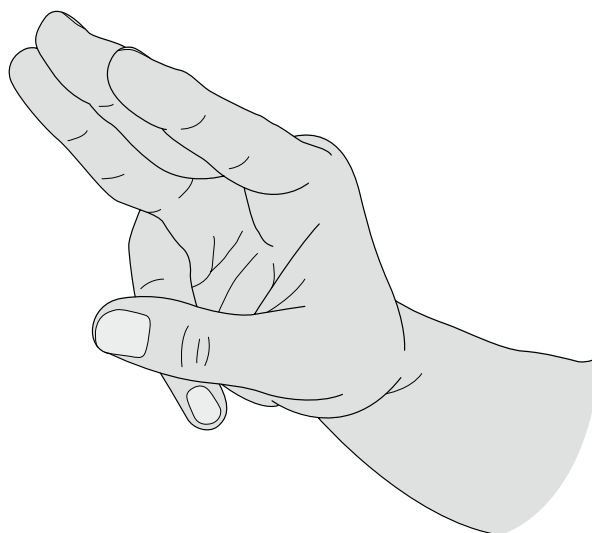
تمام مفاصل و ماهیچه‌ها و استخوان‌های یک دست را با دست دیگران به آرامی ماساژ دهید (شکل ۱-۱). فشار و مالش دهید و سپس بکشید. هر کاری که احساس آرامش می‌دهد، انجام دهید. از استخوان‌های مچ دست شروع کنید و به سمت نوک انگشتان بروید. بالا و پایین و پهلوهای دست را کاملاً ماساژ دهید و بعد سراغ دست دیگر بروید.



شکل ۱-۱:
از یک دست برای
ماساژ دادن دست دیگر
استفاده کنید.

برای ایجاد کشش مؤثر، مراحل پیش رو را دنبال کنید:

۱. درحالی‌که کف دست به سمت پایین است، انگشتانتان را از هم باز کنید.
۲. انگشتانتان را به هم بچسبانید و سپس انگشت شست را روی انگشت کوچک بیاورید تا با این دو انگشت حرف X را بسازید، همان‌طور که در شکل ۱-۲ نشان داده شده است.



شکل ۲-۱:
انگشتان شست و
کوچک را به شکل
ضربدری روی هم
قرار دهید تا حرف X را
بسازید.

۳. انگشتان را به حالت اول از هم باز کنید.
 ۴. دوباره انگشتان را به هم بچسبانید، حرف X را با انگشتان شست و کوچک بسازید و بکوشید تمام مفاصل را در امتداد انگشت تا مچ آزاد کنید.
 ۵. این تمرین را چند بار تکرار کنید و سپس ساختن علامت ضربدر را به جای انگشت کوچک، با انگشت چهارم و سوم و دوم امتحان کنید.
- با منقبض کردن دست فرایند گرم کردن را ادامه دهید:
۱. یک دست را محکم مشت کنید و انگشت شست را روی قسمت بیرونی انگشتان دو تا پنج قرار دهید (شکل ۳-۱).
 ۲. تمام انگشتان را تا جایی که راحتید، از هم باز کنید.
 ۳. دوباره مشتتان را ببندید. این بار انگشت شست را از داخل بین انگشتان دو تا پنج قرار دهید.
 ۴. این تمرین را با هر دو دست انجام دهید و به تناوب موقعیت شست را تغییر دهید.

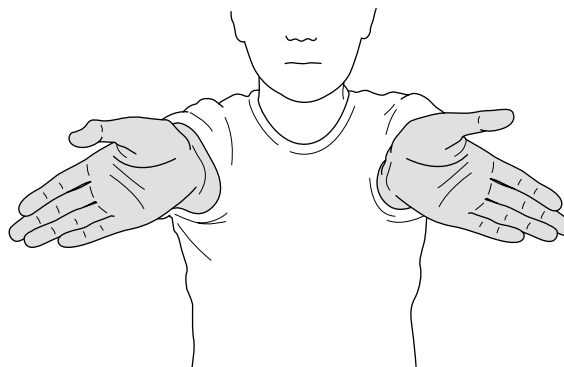


شکل ۳-۱:
دستتان را با مشت کردن
منقبض کنید.

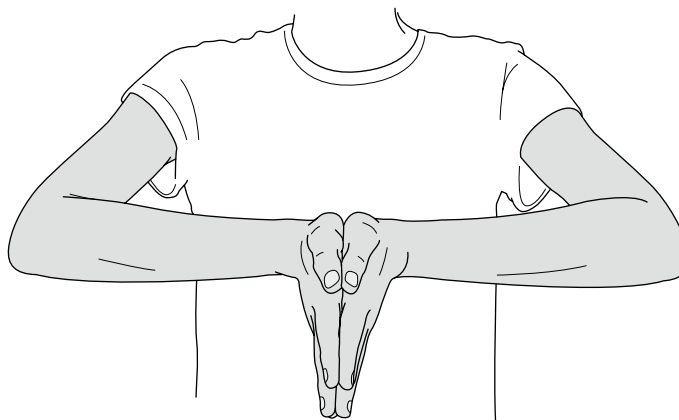
مچ دست را گرم کنید

به این طریق مچ دستتان را گرم کنید:

۱. دست‌ها را مقابل خود نگه دارید. کف دست‌ها روبه‌جلو باشد؛ گویی با هر دو دست علامت ایست می‌دهید (شکل ۴-۱).
۲. مچ دست‌ها را شل کنید و آن‌ها را به‌تناوب در جهت عقربه‌های ساعت و خلاف آن بچرخانید.
۳. دست‌ها را مقابل خود قرار دهید و به هم نزدیک کنید؛ گویی در حال دعا کردن هستید؛ کف دست روی کف دست، انگشت روی انگشت. سپس آرنج را به سمت بیرون بکشید.
۴. همان‌طور که در شکل ۵-۱ می‌بینید، به آرامی مچ دست را بچرخانید تا انگشتان به سمت شما، سپس از شما دور و در نهایت به سمت زمین برود.
۵. درحالی که مچ دستتان را شل می‌کنید، این تمرین را چند بار تکرار کنید.



شکل ۴-۱:
دست‌ها را بیرون نگه
دارید و به آرامی و
دایره‌وار حرکت دهید.



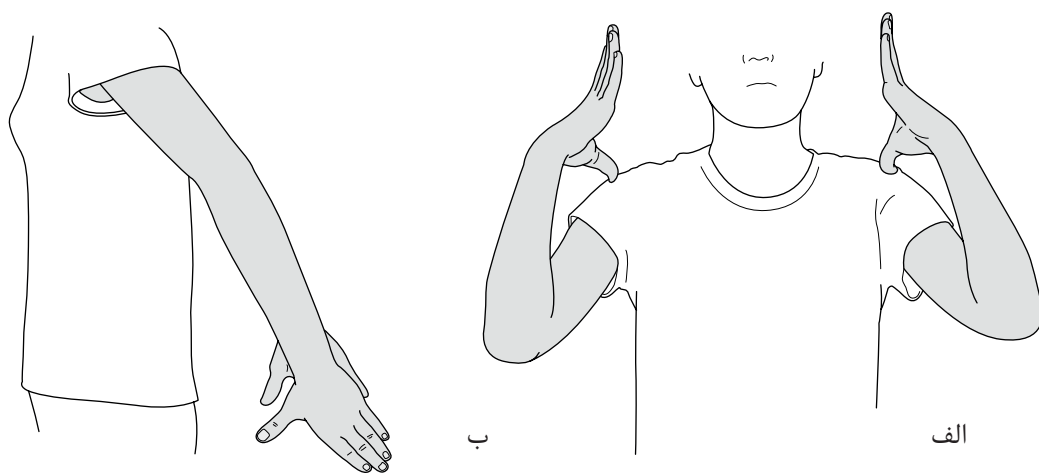
شکل ۵-۱:
به چرخش مچ دست‌ها
برای گرم کردن ادامه
دهید.

نرمش دادن بازوها

در این تمرین، از آرامشی که در سرتاسر بازوها جاری می‌شود، لذت ببرید:

۱. ساعد را از آرنج به سمت بالا بچرخانید تا با انگشتان شست، شانیه‌ایتان را لمس کنید (شکل ۶-۱ الف).

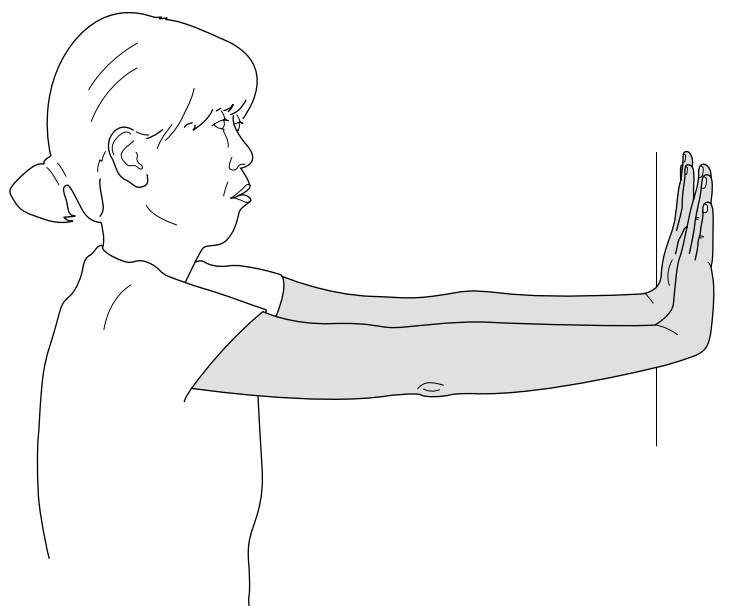
۲. اجازه دهید ساعدها به آرامی به سمت پایین بچرخد. بی آنکه برگردید، دست‌ها را از بازو به سمت عقب ببرید (شکل ۱-۶ ب).



شکل ۱-۶:
طی این چرخش، روی
ساعدها کنترل داشته
باشید.

برای کشش بیشتر بازوها، این مراحل را دنبال کنید:

۱. به فاصله‌ی یک بازو، رو به دیوار بایستید.
۲. هر دو دست را هم‌سطح چشم‌ها روی دیوار قرار دهید؛ طوری که انگشتان به سمت بالا باشد. کف دست و تمام انگشتان را روی دیوار حس کنید (شکل ۱-۷).
۳. با برداشتن گام‌های کوچک به سمت عقب، بازوها را تا حد امکان بکشید.
۴. با آرامش اجازه دهید بازوها در کنار تان قرار گیرد.
۵. این کشش را تکرار کنید. این بار وقتی انگشتان دست به سمت یکدیگر است، به پهلوی و سپس به پایین اشاره کنید.



شکل ۱-۷:
دست‌های درازشده‌تان
را روی دیوار روبه‌رو قرار
دهید.

کشش بازوها را با این تمرین به پایان برسانید:

۱. عمود به دیوار بایستید؛ طوری که سمت راستتان در طول بازو به دیوار نزدیک باشد.
۲. بازوی راست را مستقیم به سمت دیوار دراز کنید و دست را صاف روی دیوار قرار دهید؛ طوری که انگشتان به سمت بالا باشد.
۳. به آرامی درحالی که بازوی دست راست به سمت دیوار کشیده شده، به چپ نگاه کنید (شکل ۸-۱).
۴. از دست چپ برای ماساژ قسمت‌های سفت اطراف شانه‌ی راست و ترقوه استفاده کنید.
۵. این تمرین را با طرف دیگر بدن نیز انجام دهید.

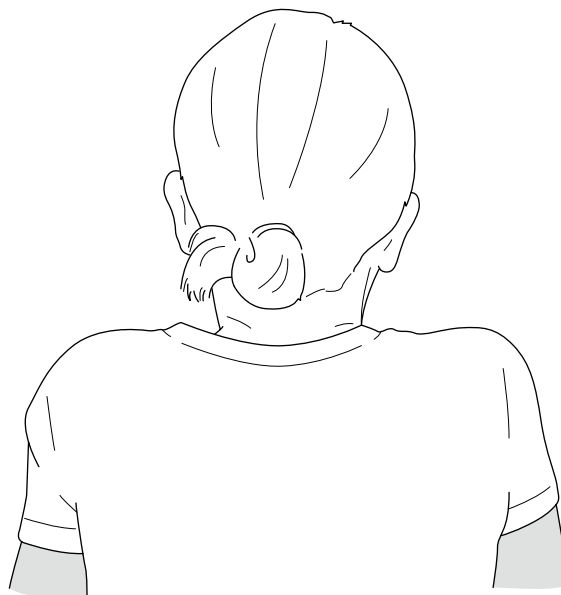


شکل ۸-۱:
قسمت‌های سفت شانه
را ماساژ دهید.

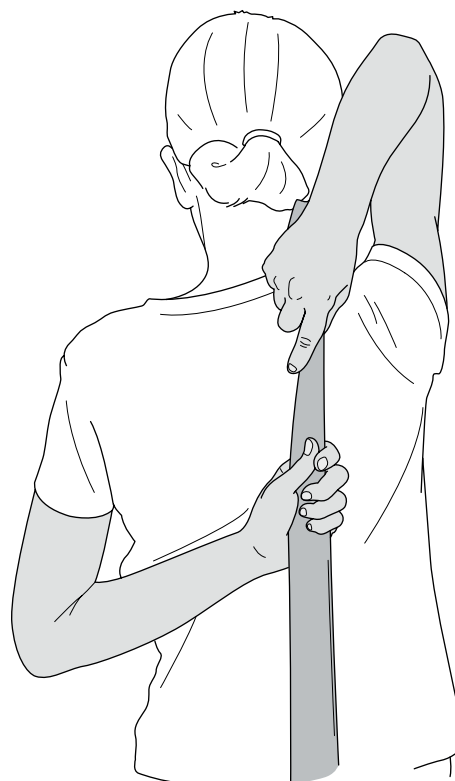
کشش گردن و شانه‌ها

برای کشش شانه‌ها و گردن، مراحل زیر را دنبال کنید:

۱. بایستید. سرتان را در حالتی خنثی و دست‌ها را در دو طرف بدن قرار دهید.
 ۲. شانه‌ها را تا سطح چانه بالا ببرید و سپس به سمت پایین رها کنید (شکل ۹-۱).
 ۳. درحالی که این عمل را تکرار می‌کنید، شانه‌ها را از عقب به جلو و جلو به عقب بچرخانید.
- در مرحله‌ی بعد، برای گرم کردن شانه و گردن این تمرین را انجام دهید:
۱. دست راست را به سمت بالا و پشت شانه‌ی راست بگیرید تا کتف سمت راست را لمس کنید.
 ۲. دست چپ را پشت کمر و در راستای آن بیاورید. سپس به سمت بالا دراز کنید تا انگشتان دست راست را از پشت لمس کنید.
 ۳. اگر دست‌ها به هم نمی‌رسد، از پارچه و کمر بند یا وسیله‌ای مشابه استفاده کنید (شکل ۱۰-۱).
 ۳. سپس این مراحل را به صورت معکوس با دست دیگر نیز انجام دهید.



شکل ۹-۱:
شانه‌ها را به حالت قوز
درآوريد و سپس رها
کنيد.



شکل ۱۰-۱:
برای انجام دادن این
کشش از ابزار مناسب
استفاده کنید.

در ادامه، مراحل زیر را برای کشش شانه و گردن انجام دهید:

۱. کف سر را با دست راستان بگیرید و با دست چپ، بالای شانه‌ی چپتان را لمس کنید.
۲. همان‌طور که در شکل ۱۱-۱ می‌بینید، از دست راست استفاده کنید تا به آرامی سر را به سمت پایین، یعنی شانه‌ی سمت راست هدایت کنید.

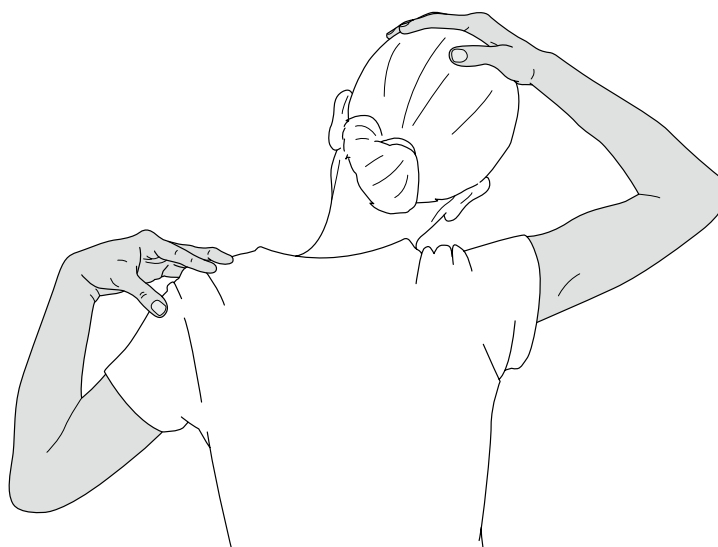
۳. هم‌زمان با دست چپ، شانه را به آرامی به سمت پایین بکشید تا کششی عمیق در عضلات گردنتان ایجاد شود.

۴. کشش را در سمت مخالف تکرار کنید.

حرکات کششی را با تنفس هماهنگ کنید. این حرکات باید آرام و روان باشد، نه سفت و سخت.



به خاطر بسپارید



شکل ۱۱-۱:
به آرامی گردنتان را
بکشید.

روی عضلات پشتتان کار کنید

تمرین‌های زیر، عضلات پشت و کمرتان را آماده می‌کند:

۱. بایستید و پاها را به عرض شانه باز کنید. دست‌ها را مقابل خود جمع کنید و هر آرنج را با دست مخالف بگیرید.

۲. به زمین نگاه و زانو را خم کنید و به حالت چمباتمه بنشینید. بگذارید آرنج‌ها در قسمت جلوی پا به زمین برسد.

۳. سر را به سمت جلو خم و به زانوها نگاه کنید؛ طوری که کمر کاملاً خم شود (شکل ۱۲-۱).

۴. به آرامی بلند شوید. همچنان آرنج را نگه دارید و بازوها را بالای سر بیاورید. پشتتان را تا جایی که می‌توانید، دراز کنید و بکشید.

اگر می‌خواهید حرکات کششی بیشتری برای کمر انجام دهید، دو حالت یوگای گربه و کودک را پیشنهاد می‌کنم. برای اطلاعات بیشتر و آشنایی با حرکات یوگا، کتاب یوگا *For Dummies* را مطالعه کنید.



راهنمایی



شکل ۱۲-۱:
قبل از اینکه بلند شوید،
کمر را خم کنید
تا جایی که احساس
کشیدگی کنید.

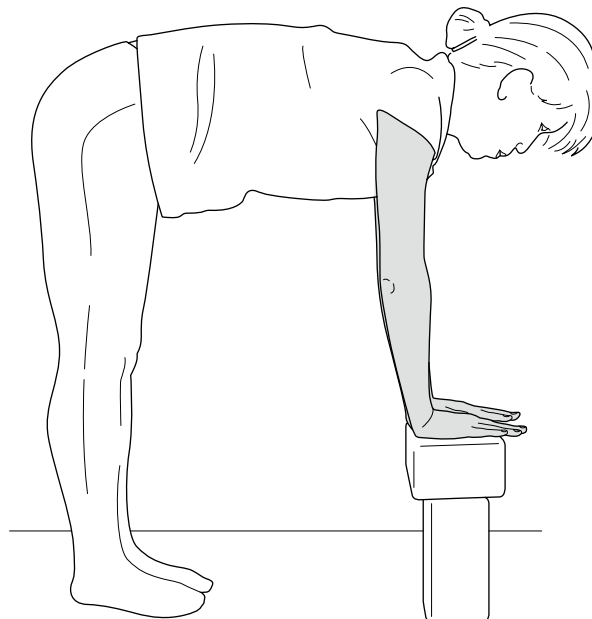
کشش عضلات همسترینگ

شاید به نظر نیاید که نشستن ممکن است کاری طاقت فرسا شود! عضلات همسترینگ منقبض، نشستن پشت پیانو را دشوار می‌کند؛ زیرا نگاه داشتن متعادل بالاتنه روی عضلات سفت پشت لگن سخت است. (در مبحث بعدی بیشتر درباره‌ی آن می‌خوانید.) بنابراین با دنبال کردن این مراحل، عضلات همسترینگ را نیز تقویت می‌کنید:

۱. پا و کمر را در حالت ایستاده و صاف نگه دارید و از ناحیه‌ی کمر خم شوید.

۲. بازوها را به سمت پایین دراز کنید تا عضلات همسترینگ کشیده شود.

اگر در حالت خم شده، به زمین نمی‌رسید، از صندلی پیانو یا میزی کوچک کمک بگیرید (شکل ۱۳-۱).



شکل ۱۳-۱:
به سمت زمین خم
شوید.

کامل کردن تمرینات با وضعیت بدنی مناسب

عقل سلیم حکم می‌کند برای شروع نوازندگی، بدن در وضعیتی مناسب باشد. بکوشید در موقعیتی ثابت و متعادل قرار بگیرید تا بتوانید در فضایی آزاد و باز بنوازید. مشکل اینجاست که اغلب نوازندگان پیانو آن‌چنان درگیر پیچیدگی نت، تفکیک کلید، انگشت‌گذاری، ریتم و خلاقیت می‌شوند که وضعیت بدنشان را فراموش می‌کنند. بنابراین، یادآوری این نکته مفید است که بر سطح آرامش و چگونگی قرارگرفتن پشت ساز نظارت کنید.

نشستن پشت پیانو؛ ارتفاع و زاویه

اگر خیلی به پیانو نزدیک شوید، زاویه‌ی بازوها به هم می‌ریزد و شانه‌ها کشیده می‌شود. ازطرفی اگر خیلی دور باشید، به گردن و بازو و لگن فشار می‌آید. باید احساس راحتی کنید تا با ایجاد فضایی متناسب، آزادانه حرکات بدنی لازم را انجام دهید. همچنین باید در هر دو جهت کلاویه‌ها آزادی عمل داشته باشید؛ به‌شکلی که بازوها در حرکت به هر دو طرف، آزاد و رها باشد.

ارتفاع نیمکت یا صندلی تان را بررسی کنید. روش معمول اندازه‌گیری این است که وقتی پشت پیانو نشسته‌اید، دست‌ها را روی ساز قرار دهید. آرنج باید در راستای کلاویه‌ها باشد و قوس ملایمی را از آرنج تا بالای مچ ببینید. در این حالت دست را به سمت کلاویه‌ها برگردانید. اگر صندلی تان را می‌شود تنظیم کرد، از مزیتی بزرگ بهره‌مند می‌شوید. صندلی‌هایی که با ارتفاع ثابت همراه ساز عرضه می‌شود، برای همه مناسب نیست. اگر تصمیم ندارید صندلی تنظیم‌شدنی بخرید، صندلی معمولی آشپزخانه جایگزینی مناسب است.

وضعیت بدنی مناسب، به تمرین نیاز دارد. باید این موضوع را از بنیان پایه‌ریزی کنید:

۱. به‌گونه‌ای روی صندلی بنشینید که بالاتنه، شانه‌ها، گردن و سرتان در حالت تراز قرار گیرد.
 ۲. درحالی‌که هر دو پا روی زمین قرار دارد و زانوها عمود روی پاها قرار گرفته، به‌طور یکنواخت به استخوان‌های تان فشار بیاورید تا تکیه‌گاهی مستحکم برای بالاتنه داشته باشید.
 ۳. وزن را به عقب نیندازید. بکوشید به‌صورت متعادل در استخوان‌های طرفین لگن پخش کنید. این حمایت را به‌وسیله‌ی ستون فقرات تا بالای سر ادامه دهید.
- ستون فقرات چهار انحنا دارد. باید دو انحنا به سمت عقب و دو انحنا به سمت جلو باشد تا تعادل در بالاتنه حفظ شود.

۴. سرتان را مستقیم بالای ستون فقرات نگه دارید. اجازه ندهید به جلو یا طرفین خم شود.

اگر عادت به قوز کردن دارید، باید برای ترک این عادت تلاش کنید.

۵. در صورت منقبض شدن شانه‌ها، آن‌ها را رها کنید و بگذارید به پهلوی آویزان شود.

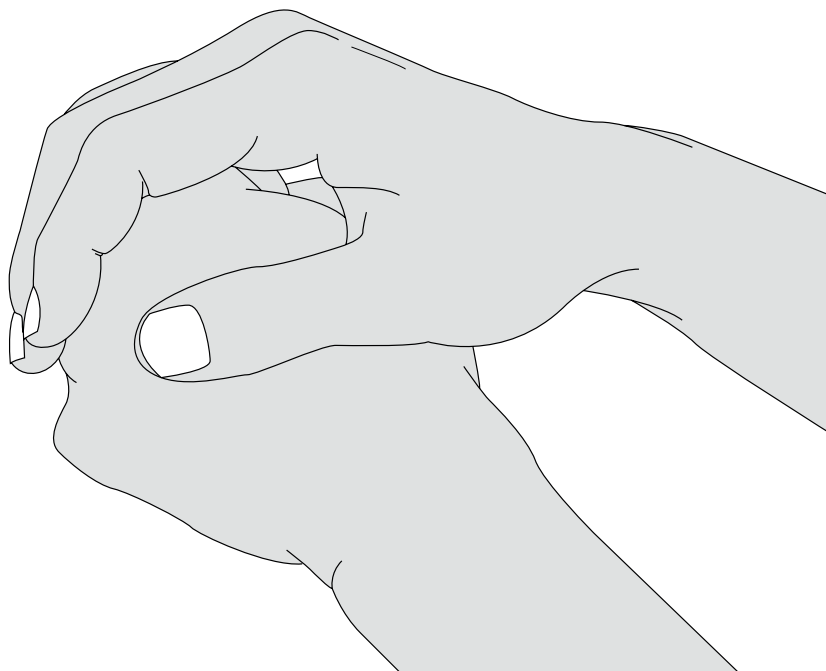
۶. با هر تنفس، تمام بدنتان را از استخوان‌های نشیمنگاه تا بالای سر احساس کنید.

۷. با تنفس آزادانه، تعادلی آرام و پایدار در سراسر بدن ایجاد کنید.

تنظیم دست‌ها در موقعیت مناسب

شانه‌ها و بازوها باید تکیه‌گاه دست‌ها باشند. باید متعادل و آرام بمانند تا بتوانند به راحتی حرکت کنند. مچ دست باید به‌گونه‌ای باشد که نوک انگشتان کلاویه‌ها را لمس کند؛ اما نه آن‌قدر دور که حرکت را محدود سازد. همان‌طور که در شکل ۱۴-۱ می‌بینید، باید شکل قوس‌داری در دست ایجاد شود، شبیه زمانی که می‌خواهید با یک دست، دست دیگران را در مشت بگیرید.

هنگام بالا و پایین رفتن روی کلاویه‌ها، بکوشید این حالت را در مچتان حفظ کنید.



شکل ۱۴-۱:
یک دست را دور دست
دیگرتان مشت کنید.

دست‌ها روی در بسته‌ی پیانو؛ شمارش با صدای بلند

در پیانو را ببندید و دست‌ها را در حالت نوازندگی روی صفحه‌ی چوبی آن بگذارید. درحالی که نوک انگشت‌ها صفحه‌ی چوبی را لمس می‌کند، یک الگوی ثابت چهارضربی از نت‌های چنگ را بشمارید: «یک و دو و سه و چهار و...» (شکل ۱۵-۱). با حرکتی صاف و موزون، مچ دست را با شمارش اعداد پایین ببرید و روی «و»‌های بین ضربات، بالا بگیرید.

Count: 1 and 2 and 3 and 4 and 1 and 2 and 3 and 4 and
Wrist: down up down up down up down up down up down up

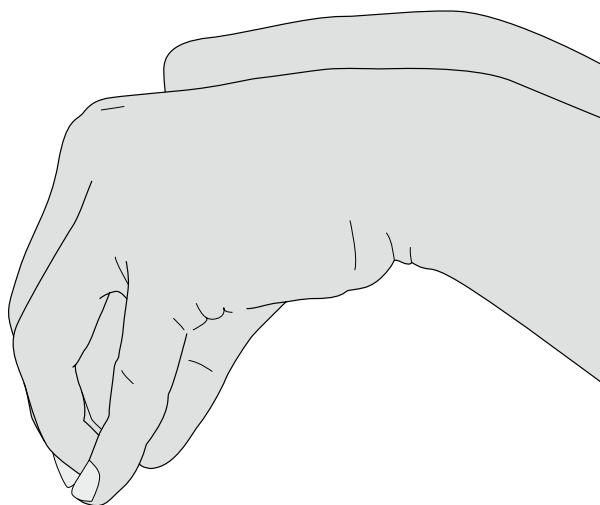
شکل ۱۵-۱:
این نت‌ها را بشمارید.

در این حالت، ضرب‌آهنگ را برای مدل نوازندگی‌تان حفظ می‌کنید. برای اجرای تمرین‌های این کتاب یا اجرای هر موسیقی دیگری، باید این مدل را به یاد بسپارید. ضرب‌آهنگ را در حالی اجرا کنید که مچ رها و آزاد است و انگشتان به‌زیبایی، دایره‌ای شکل شده‌اند. در دنیای موسیقی، همیشه باید این فرم را در ضمیر ناخودآگاهتان در پس ذهن داشته باشید. ممکن است تصور کنید نت‌خوانی و شمارش و نواختن روی کلاویه‌ها با سرعتی ثابت و پیوسته دشوار به نظر می‌رسد؛ اما وقتی تمام عناصر مذکور را با هم ترکیب کنید، همچون روح موسیقی، آسان و روان می‌شود.

دست‌ها روی در بسته‌ی پیانو؛ قوس دست و فرم انگشتان

تمرین بعدی، این امکان را می‌دهد که به راحتی از شر دستانی منقبض و خمیده رها شوید و آن‌ها را باز و آزاد سازید. بدین منظور، مراحل زیر را دنبال کنید:

۱. کف دست‌ها را به سمت پایین، روی سطح چوب قرار دهید.
۲. درحالی که نوک انگشتان را در یک نقطه جمع می‌کنید، مچتان را بالا بیاورید و با انگشتان کشیده، همچنان چوب را لمس کنید (شکل ۱۶-۱).
۳. انگشتان را باز کنید و بگذارید مچ دست‌ها به راحتی آزاد شود، تا زمانی که دوباره کف دست روی سطح تخته قرار گیرد.
۴. این تمرین را بارها و بارها تکرار کنید.



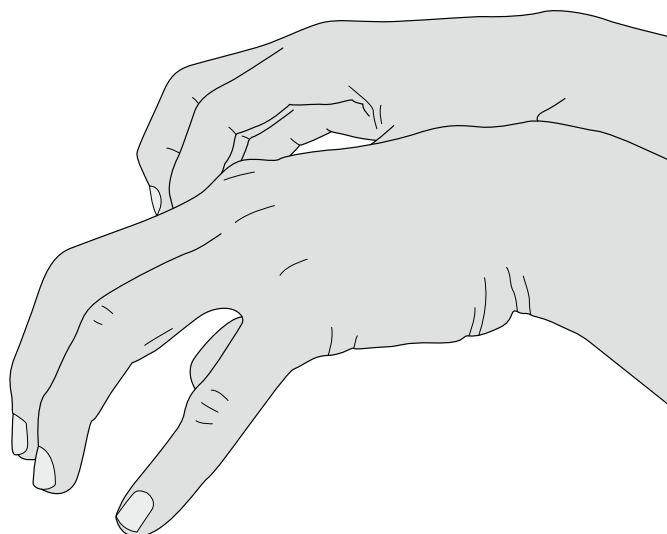
شکل ۱۶-۱:
مچ دستتان را روی
در چوبی بسته‌ی پیانو
بالا بیاورید.

دست‌ها روی در بسته‌ی پیانو؛ چرخش به داخل و خارج، پایین و بالا

تمرین بعدی میدان چرخش ساعد را آموزش می‌دهد. این تمرین هنگام نواختن آکوردهای شکسته به کار می‌آید، مانند الگوی باس آلبرتی که در فصل ۱۱ آمده است. برای اجرای این تمرین چرخشی، مراحل زیر را انجام دهید:

۱. دست‌ها را در حالت نوازندگی روی سطح چوب بگذارید؛ طوری که نوک انگشتان سطح را لمس کند و مچ نسبتاً روبه بالا باشد (شکل ۱۷-۱).
 ۲. مچ دست را به آرامی به چپ و راست بچرخانید. بکوشید از طریق مچ و بند و نوک انگشتان حس انتقال وزن را در کل دست به وجود آورید.
- برای درک بهتر بالا و پایین رفتن کلاویه‌ها، چیزی که هنگام نوازندگی موزون در فصل ۱۷ می‌خوانید، این تمرین را انجام دهید:

۱. انگشتان را به حالت نواختن روی سطح چوب قرار دهید.
۲. دست و ساعد و آرنجتان را به طور یکنواخت به طرفین حرکت دهید. دست را روی سطح نگه دارید؛ همانند آسانسوری که در حال حرکت جانبی است (شکل ۱۸-۱).



شکل ۱۷-۱:
دست‌ها را به حالت
نوازندگی روی سطح
چوب بگذارید.



شکل ۱۸-۱:
دستانتان را طوری که
انگار در حال نوازندگی
هستید، روی سطح
چوب در پیانو حرکت
دهید.

دست‌ها روی ساز: صدا و حرکت روی کلایه‌ها

پس از انجام دادن تمرین‌ها، تخته را بلند کنید تا ۸۸ کلایه‌ی جذابی را ببینید که چشمک می‌زند و مشتاقانه منتظر لمس شدن با نوک انگشتان است. حالا باید موسیقی‌ای نامعمول بسازید. به امتحانش می‌ارزد: نواختن نت‌هایی که اتفاقی در مسیر دستان از آن‌ها عبور می‌کنید و جهش میچ از کلایه‌ای به کلایه‌ی دیگر، قوس دست، حالت انگشتان روی کلایه‌ها، چرخش میچ دست و تمرینات دیگری که بداهه انجام می‌دهید. به چیزی جز سهولت حرکت و حفظ آرامش باتوجه به آموزه‌های این فصل فکر نکنید.

غلبه بر مشکلات مربوط به وضعیت بدن

مراقب نشانه‌های گرفتگی در بدن باشید: قوز، گرفتگی عضلات شانه و بازوها، بروز تیک در صورت، سفت شدن فک و گرفتگی گردن و انگشتان. ایجاد گرفتگی در این قسمت‌ها ممکن است به دلیل حمایت ناکافی باشد؛ اما می‌توانید با تمرینات رفع گرفتگی در بازه‌ای بزرگ‌تر و تمرینات رهاسازی، میزان آن را کاهش دهید.

هنگامی که گرفتگی‌ها رفع می‌شود، مسیری در ذهن باز می‌شود تا راه‌حلی برای رهایی از مشکلات فنی بیابید. اجرای مکرر یک قطعه، به امید اینکه یک بار به درستی انجام شود، مشکلات فنی را حل نمی‌کند؛ بلکه باید با درگیر کردن ذهن برای بررسی تغییرات و تنظیمات بدن، به سمت یافتن کلید حل مشکلات پیش بروید.

ممکن است ابزار بخشی از مشکل باشد، نه خود شما؛ برای مثال، وقتی خیلی بالا یا پایین نشسته‌اید و صندلی تنظیم‌شده نیست، تکنیکی دشوار را اجرا می‌کنید، سطح صدای پیانو پایین است یا از پیانوی الکترونیکی با قدرت عمل محدود استفاده می‌کنید. در این مواقع لازم است زمان تمرین را کاهش دهید و بیشتر استراحت کنید.

اگر از کیبورد الکترونیکی یا پیانوی دیجیتال استفاده می‌کنید، بیشتر مراقب باشید تا به خودتان آسیب نرسانید. برای جلوگیری از ایجاد مزاحمت برای خانواده و دوستان و همسایگان، صدا را تا حد امکان پایین بیاورید. در این حالت، برای شنیده شدن صدای ساز، باید ضرباتی قوی‌تر به کلاویه‌ها وارد کنید که برای تقویت میج کارآمد است. همچنین می‌توانید از هدفون یا گوشی برای تنظیم سطح صدای دلخواهتان بهره ببرید.



هشدار



هشدار