



مرکز ملی فنون خط
تمرین‌های حرفه‌ای

عنوان

پژوهشی کاربردی در راستای بهبود مهارت های حرکتی دست و عملکرد صحیح عضلات بدن با رویکردی تخصصی برای نوازندگان

بیان مسئله

در این پژوهش به اهمیت سلامت مهمترین ابزار بدن انسان یعنی درس ها می پردازیم که بیشترین استفاده را در هر کار روزمرگی یا تخصصی دارند و دائماً به اشکال مختلفی در حال فعالیت هستند که بی توجهی به سلامت و عملکرد های ناصحیح دستها در هر کار روزمره یا تخصصی می تواند در طی زمان باعث کاهش سلامتی و یا آسیب زدن به دیگر نقاط بدن را نیز به همراه داشته باشد.

ضرورت این پژوهش بر این مهم بوده تا به سه دلیل اصلی به وجود آمدن آسیب ها اشاره نماید:

- دلیل اول: نبود تمرینات و راهکارهایی در جهت تقویت و تربیت فرمان های مغزی و عضلانی برای کنترل انرژی در جهت رفع فشارهای بیهوده در هر زمینه روزمره یا تخصصی

-دلیل دوم: به هم زدن توازن و بالانس نیم تنه ها در اثر بکارگیری بیش از اندازه یک طرف بدن در واقع استفاده مکرر از نیم تنه مسلط و عدم توجه به تعادل کلی بدن

-دلیل سوم: انجام یک کار تکرار شونده که به صورت مداوم و روزانه تکرار می شود که ماحصل آن اورپوز شدن خواهد بود (مستهلك شدن عضله و تاندون مفصل رباط)

با ذکر یک مثال ساده می توان به ضرورت این پژوهش بیشتر پی برد، مثلاً یک نوازنده از ابتدا تا رسیدن به مقطع حرفه ای در هر سطح از نوازندگی خود تنها با ساز خود تمرین می نماید و فقط با تکرار سعی در ارتقاء مهارت نوازندگی خود دارد اما یک فوتبالیست جهت کسب مهارت های خود علاوه بر تمرینات تخصصی فوتبال بخش بدنسازی، ریکاوری، مدیتیشن، تغذیه سالم و مناسب خواب به اندازه و مفید را در دستور کار خود دارد و همچنین به تمرینات تنفسی، کششی و ایزومتریک میپردازد و علاوه بر آن گرم کردن و سرد کردن را نیز جهت پیشرفته هر چه بهتر و سلامت مسیر ورزشی خود گنجانده است. حال با در نظر گرفتن و مقایسه این دو موضوع خواهیم فهمید که سطح آسیب های یک نوازنده به مراتب میتواند بیشتر از یک فوتبالیست باشد، چرا که در نوازندگی علاوه بر به کارگیری عضلات بزرگ، عضلات کوچک نیز میبایست با ظرافت ایفای نقش نمایند و همین امر نیازمند کنترل، تقویت، تسلط و به کارگیری صحیح به جا و به اندازه یک نوازنده در موضوع نوازندگی را می طلبد.

دلیل اصلی این پژوهش وجود کاستی هایی از گذشته تا به حال بوده و سعی در تکامل بخشیدن به روند ای علمی و اثرگذار در جهت سلامت جامعه نوازندگان و دیگر شاخه های هنری ورزشی تایپیست ها و حتی زنان خانه دار داشته است.

سوالات پژوهش

- چرا تمرینات بدون ساز برای نوازندگان ضروری است؟

- چرا یک نوازنده باید سال‌ها با تمرینات پرفشار و به طور هر روز ای تنها جهت کسب یک مهارت ساده تمرین کند؟

- چرا برخی از نوازندگان با توجه به داشتن تمرینات زیاد نتیجه عملکرد اجرایی شون اصلا رضایت بخش نیست؟

- چرا نوازندگان در کنار تخصص نوازندگی خود تمریناتی را به عنوان بدنسازی هنری ندارند تا از روند شکل گیری و بروز آسیب‌ها جلوگیری کنند؟

- چرا آموزش موسیقی برای همه هنرجویان با وجود تفاوت‌های شخصی هر فرد به یک روش آموزش داده می‌شود؟

- چرا یک نوازنده حرفه‌ای و موفق در طول مسیر هنری خود از درد و آسیب‌های متنوعی رنج می‌برد؟

- رعایت چه مواردی تضمین‌کننده ماندگاری یک مهارت هنری است؟

- چگونه می‌توان با فرهنگ سازی شیوه‌های علمی در نوازندگی اجراهایی موفق سالم و ماندگار داشت؟

هدف پژوهش

هدف کوتاه مدت این پژوهش پیشگیری کاهش و از بین بردن آسیب‌های ناشی از نوازندگی و تسریع فرایند آموزش صحیح موسیقی می‌باشد، از سوی دیگر هدف بلند مدت آن رواج دادن یک فرهنگ نوین آموزشی در جهت سلامتی است که به مردم سراسر جهان و به ویژه افرادی که حرکات تکرار شونده در حرفه خود دارند کمک میکند تا سالم بمانند و با آسیب‌های ناشی از حرفه خود مواجه نشوند.

این اهداف باید در مقاصد زیر لحاظ شوند:

- تصورات غلط در آموزش موسیقی را باید مرور کرد و نقصان‌های آن را جبران نمود .

- منشاء صدمات مربوط به عملکرد را مشخص و شناسایی کنیم تا روندی سالم و بدون آسیب را جایگزین مسیر فعلی نماییم

(در واقع جستجوی عوامل مخرب مسیر).

- انرژی وقت و هزینه‌هایی که جهت درمان این آسیبها اتلاف می‌شوند و همگی از بی‌توجهی و ناآگاهی اتفاق افتاده اند را کاهش دهیم.

- رویکرد های سلامتی و روش های مختلف نوازندگی سالم را تکامل بخشیم و در بین موزیسین ها و مراکز موسیقی و دانشگاه‌ها به اشتراک بگذاریم.

گرچه پژوهش میوزماسل تا به امروز ۱۸ سال زمان برده اما در ۱۰ سال اخیر در کشورمان ایران پیگیری و اجرا شده است و بازخورد مثبتی از شرکت کنندگان دریافت کرده است اما هنوز سخت در حال تلاش برای پیشرفت و تکامل هر چه بهتر و بیشتر این روش هستیم و نتایج آن جهت شناخت نقاط ضعف احتمالی و نقاط قوت هر روزه در حال بررسی است.

امید است که نتیجه نهایی این پژوهش رویکردی عملی و جهانی باشد که بتواند مسائل مشکل ساز موجود در این زمینه را به طور عمیق تر حل نماید و به افرادی که حرکات تکرار شونده در حرفه خود دارند کمک کنند تا سالم بمانند و از آسیب‌های احتمالی پیشگیری شود، مهم نیست که آنها چه بهایی برای حرفه خود داده‌اند بلکه مهم سلامتی آنهاست.

مخاطبین پژوهش

میوزماسل یک سبک زندگی است که برای همه افرادی که در سراسر جهان نگران سلامتی خود هستند توصیه می شود، افرادی که دارای حرکات تکراری و فعالیت‌های شدید بدنی به خصوص در بخش دست‌ها هستند از جمله تایپیست‌ها، نویسندگان، نقاشان، خوشنویسان، بافندگان، آرایشگران، مجسمه سازان، عروسک گردان‌ها، ورزشکاران، کارمندان، دانشجویان، زنان خانه‌دار و به ویژه نوازندگان ضروری است.

در ده سال گذشته نوازندگان در هر سن و سطحی از بیش از صدها تمرین طبقه‌بندی شده در متد میوزماسل برای دوباره یادگیری حس حرکتی، بهبود رهایی، تسلط بر مهارت‌های خود و جلوگیری یا بهبود آسیب‌ها استفاده نموده‌اند.

بدون شک پژوهش ما به محبوبیت گسترده‌ای در بین موزیسین‌های جهان دست خواهد یافت، چرا که ما به عنوان یک تیم حرفه‌ای در طول گذر زمان تجربیات و دستاوردهای منحصر به فرد و اثرگذاری را نسبت به مشکلات نوازندگان به دست آورده ایم تا بتوانیم بهترین خدمات را در سطوح قابل توجهی به هر نوازنده‌ای و با هر توان مشکلی ارائه دهیم.

بررسی متون

بررسی متون زیر تایید می‌کند که انجام تمرینات پرفشار نوازندگی و پیروی از روش‌های غلط تمرینی می‌تواند باعث ایجاد و بروز آسیب‌های جدی در بدن و به خصوص بخشهایی از سر شانه تا انگشتان شود که بعضاً بسیاری از این آسیب‌ها بر اثر تکرار بیش از اندازه و بی‌توجهی به موارد مکمل در طول مسیر اتفاق می‌افتد و میتواند باب‌ی توجهی عمیق و حتی غیرقابل جبران شود، اگرچه این مشکلات به نظر جدید می‌رسند اما نوازندگان آنها را از بدو به وجود آمدن آلات موسیقی و روزهای اولیه کلاس و تمرین ساز تجربه می‌کنند.

طبق آمار ارائه شده توسط اداره آمار کار ایالت متحده گزارش شده است که بین ۵۰ تا ۷۶ درصد از موسیقیدانان حرفه‌ای دچار آسیب‌های اسکلتی و عضلانی شده‌اند که نشان دهنده عدم رویکرد علمی در آموزش و نحوه تمرینات موسیقی است.

در سال ۲۰۱۲ طی پژوهشی از موزیسین های مشغول به کار تمام وقت در هشت ارکستر حرفه‌ای استرالیا انجام شد، بیرون ون آکرمن اظهار داشت که ۸۴ درصد از سوژه های مورد مطالعه در این پژوهش دچار درد یا آسیب هایی شده‌اند که با نواختن در تمرینات و اجراها تداخل داشته است، تعجب‌آور این که گزارش شده است ۵۰ درصد شرکت‌کنندگان درد یا آسیب را در زمان نظرسنجی گزارش کرده‌اند و ۲۸ درصد حداقل یک روز از کار مرخصی گرفته‌اند به خاطر داشتن چنین دردهایی در ۱۸ ماه گذشته !!!

موزیسین‌های حرفه‌ای زیادی هستند که در طول دوران حرفه‌ای خود دچار صدمات جدی شده‌اند که منجر به شرایط ناتوانی یا پایان کار آنها شده است، برای مثال یویوما نوازنده بین المللی بسیار حرفه‌ای و مجرب ویولنسل طی تمرینی در ماه آگوست ۲۰۰۴ با آسیب فشار مکرر (آراس‌آی) در میچ دست خود مواجه شد.

پیتر آوندجیان یک نوازنده موفق ویولون از ارکستر کوارتت زهی توکیو نیز دچار آراس‌آی شده و با از دست دادن دائمی کنترل حرکتی در انگشتان دست چپ مواجه شد، که مجبور به استعفا گردید.

لئون فلیشر یک پیانیست درجه یک آمریکایی در دست راست دچار نوعی بیماری ناتوان‌کننده شد به نام *فاسیال دیستونیا* که باعث شد در سال ۱۹۶۵ از اجرای عمومی کنار رود.

علی رغم پذیرش آسیب های ناشی از نوازندگی در بین ورزشکاران و کسانی که حرکات مکرر دارند متأسفانه نوازندگان دوست ندارند آنها را آشکار کنند و معمولاً از جستجو برای درمان خودداری می‌کنند.

ریچارد لدرمن اشاره می‌کند که نوازندگان تمایل دارند تیپ شخصیتی خاصی داشته باشند، آنها اغلب دردهایی را که اکثر ما نخواهیم داشت نادیده می‌گیرند و وقتی به آنها می‌گوییم باید مقدار نوازندگی خود را کاهش دهند یا مدتی استراحت کنند نمی‌پذیرند، آنها می‌گویند: "همین امروز من را درمان کن". اگرچه تنوع مشکلات قابل توجه است اما هنوز دانش کافی در مورد این موضوع وجود ندارد و هیچ یک از روش‌های موجود تاکنون تمام الزامات نوازندگان موسیقی را پوشش نداده است.

ریچارد لدرمن ادامه می‌دهد وقتی کار با نوازندگان را شروع کردم تقریباً هیچ چیزی در ادبیات پزشکی وجود نداشت که به من کمک کند، در حالیکه باید مطالعات گذشته بر درک و از بین بردن آسیب های مربوط به نوازندگی و تلاش برای یافتن راه حل هایی مانند آموزش حس حرکتی درست هماهنگی بدن وضعیت خوب بدن و رهایی برای نوازندگان تمرکز می‌کردند. فیزیوتراپیست، کایروپراکتیک و ارتوپدی معمولاً سعی می‌کنند با نوازندگان هم درست مانند سایر بیماران رفتار کنند و آنها شرایط متفاوت این نوع بیماران را در نظر نمی‌گیرند چون مطالعات و تحقیقات تخصصی در رابطه با آسیب های نوازندگی در این علوم کم انجام گرفته است. مشکل اینجاست که نوازندگان همیشه اشتباهات مخرب مشابهی را در تمرینات روزانه خود تکرار می‌کنند، چرا که آنها از این اشتباهات آگاه نیستند و به همین دلیل است که پس از درمان و بازگشت به تمرینات قبلی چون اصل آسیب‌دیدگی به درستی ریشه یابی نشده مجدداً آسیب‌های گذشته را تجربه می‌کنند.

روی هم رفته درمان های موجود برای نوازندگان موقتی است و عادات مضر آنها مانند استفاده بیش از حد از دست ها، فشار بیش از اندازه و مکرر، نامتقارن، نامتعادل بودن نیم تنه ها و دیگر کاستی‌ها از بین نمی‌روند.

شایان ذکر است که رویکرد ها، روش ها و تکنیک های عالی در سراسر جهان وجود دارد که به این مسائل مشکل ساز پرداخته اند با این وجود آنها در بین نوازندگان محبوب نیستند، در مقایسه با مفاهیم ما روش های مذکور همه نگرانی ها و الزامات اجرای موسیقی را بررسی نکرده اند و تمرینات اختصاصی بدون ساز که شبیه پوزیسیون های تخصصی باشند ارائه نداده اند.

چند مورد از این روشها عبارتند از الکساندر تکنیک که برای نوازندگان تحقیقات قابل توجهی در این زمینه انجام داده است و براساس مطالب و بسایت آن آورده شده است، این تکنیک را راهی برای احساس بهتر و حرکت در آرامش و راحتی بیشتر تعریف کرده، همان راهی که طبیعت در نظر گرفته است، این روش به افراد کمک می کند تا عادات های مضر روزمره خود را بشناسند و از بین ببرند، عاداتی که در طول زندگی پر استرس خود ایجاد کرده اند و یاد می گیرند چطور آزادانه کارهای روزمره خود را بدون فشار انجام دهند.

این بدون شک فوق العاده است با این وجود آنچه نوازندگان نیاز دارند فقط حس حرکتی درست برای حرکت آزادانه نیست، آنها همچنین به تمریناتی نیاز دارند برای رهایی از انقباض ماهیچه ها و همچنین برای از بین بردن تنش های احتمالی (به ویژه در اجرای رپرتوار های پیشرفته) که با آنها مواجه میشوند.

ول بالانس پینایست (مرکز پینایست متعادل) در سطح جهانی کار می کند که ما واقعا آن را تحسین می کنیم اما بیشتر روی کمک به نواختن پیانو از طریق ارائه اطلاعات در مورد صحیح نشستن پشت پیانو و رویکرد *توآبمن* برای تکنیک پیانو تمرکز دارد. با وجود مزایایی که این مرکز ارائه می دهد ما معتقدیم که نشستن، وضعیت و حالت نوازندگی تنها اولین قدم های اجرای موسیقی و نوازندگی است و نوازندگان به دانستن مواردی بیشتر از یک صندلی مناسب نیاز دارند که تمامی دانشی که یک نوازنده به آن نیاز دارد در متد میوزماسل آورده شده به عنوان مثال *دیگر بادی مپینگ* نیز با رویکردی از معرفی بدن به نوازندگان تا حدی باعث جلوگیری از آسیب های نوازندگی شده است و به عنوان آخرین مثال *فینگر فیتنس* یک برنامه ورزشی است که به طور مستقیم نیازهای فیزیکی دست را برطرف می کند این روش در حالی خوب است که نوازندگان باید هماهنگی کل بدن را بدانند نه فقط ساعد و نوک انگشتان.

مقایسه تمامی این تحقیقات با پژوهش میوزماسل این است که میوزماسل به تمامی موارد مورد نیاز یک نوازنده نه تنها پرداخته بلکه نکات و ارتباط هر موضوع به یکدیگر را نیز بطور زنجیروار به هم وصل نموده است.

لازم به ذکر است به همان نسبت توضیحات آورده شده در بخش موتون در جامعه آماری دیگر شاخه های هنری ورزشی و حتی خانه داری هم چنین آسیب های مشابهی وجود دارند

الف) طراحی مطالعه

به دلیل کمتر پرداخته شدن به موضوع آسیب های نوازندگی در همه جوامع محدودیت منابع همیشه برای تشکیل جامعه آماری از این دست پژوهش ها بوده است و از داوطلبان برای انجام این پژوهش ها استفاده میشود، علاوه بر این غیرعملی است که کل جمعیت برای انجام نظرسنجی استفاده کنیم زیرا این فرایند سخت و زمانبر است. کلمه کلیدی نمونه بخشی است از کل داده ها انتخاب شده و جمعیت آماری این روش را تشکیل داده است.

به منظور خروجی هرچه بهتر از شرکت کنندگان در ارزیابی دقیق تر عوامل مخرب نوازندگی، نوازندگان را به چهار گروه تقسیم نموده ایم تا نیازهای هر گروه را نسبت به تعریف آن برنامه ریزی و ارائه و آموزش دهیم:

گروه اول نوازندگانی که آسیب ندیده اند

گروه دوم نوازندگانی که در شرف آسیب دیدگی هستند

گروه سوم نوازندگانی که آسیب دیده اند

گروه چهارم نوازندگانی که آسیب ندیده اند و در پی راهکارهایی برای حفظ توانایی های بدست آورده خود هستند

داوطلبان چه آسیب دیده و چه بدون آسیب و چه آنانی که سطح آسیب هایشان به مرز نافرمانی میچ و انگشتان رسیده بود و هیچ راه درمانی برای رفع این موضوع پیدا نکرده بودند و حتی آنان که فقط کنجکاو بودند که بتوانند در بالاترین سطح توانایی ذهنی و عضلانی خود بدون درد نوازندگی کنند همگی در مسیر این پژوهش در نظر گرفته شدند و مشخص است که جمعیت واضح تعریف شده در چهار گروه نوازندگان که قبل تر نیز اشاره شد تضمین می کند که نتایج پژوهش در مورد این دسته از آسیب ها در جامعه صادق است.

افراد شرکت کننده در این روش تحقیقی که هر هفته اثرات مطلوب تری را نسبت به میزان سلامتی و توانمندی خود تجربه می کردند و توانمندی های جدیدتری را از انجام تمرینات این پژوهش دریافت می نمودند با اعتماد به مسیر آموزش دلایل آسیب های وارده را برای این مسیر روشن می ساختند و همین موضوع باعث می شد تا دستاوردهای پژوهش هر هفته غنی تر و کاربردی تر از هفته قبل باشد.

ب) ابزارها

ابزارهای ما شامل پرسشنامه ها، جلسات تشخیصی و تکمیلی بودند که به صورت حضوری برگزار می شدند، علی‌رغم مسئله زمان بر بودن این جلسات حضوری به ما امکان ارزیابی واضح تر و دقیق تر مشکلات را می داد زیرا با پرسیدن سوالات خاص و هدفمند، ما می‌توانستیم به مصاحبه شوندگان در درک ریشه یابی آسیب ها یا ضعف های آنها کمک کنیم و راهکارهای خلق شده در این پژوهش را به آنها بیاموزیم و طبق برنامه های تمرینی مجزا برای هر شخص نتایج خروجی را به عنوان جامعه آماری در این تحقیق و نیز پی بردن به چگونگی ارتقاء هر چه بهتر این پژوهش تا تکمیل تر شدن آن جهت رشد و تکامل ثبت و بسط و انتشار بخشیم.

ج) معیار ورود و خروج شرکت کنندگان، جمع آوری داده و تجزیه تحلیل

شرکت کنندگان از هر سن و جنسیتی و در هر سطحی از نوازندگی مبتدی متوسطه و حرفه‌ای می بایست قبل از ورود به کلاس ها حداقل از شش ماه گذشته شکستگی در رفتگی و بریدگی عمیق را تجربه نکرده باشند و از طبع بدنی و مشکلات خونی خود نیز می‌بایست مطلع می بودند تا از طریق دریافت برنامه های تمرینی هفتگی اثربخشی ذهنی و عضلانی را در عملکردهای خود احساس می نمودند.

نتایج و دستاورد ها

شگفت آور است که تقریباً ۹۰ درصد از شرکت کنندگان که با مشکلات متنوعی چون درد ضعف عضلانی و خستگی زود هنگام سفتی عضلات مور مور شدن و بی حسی و نافرمانی های مچ و انگشتان مواجه بودند با استفاده از راهکارها و تمرینات این پژوهش سلامتی و آرامش خود را به دست آورده اند اما جالب اینجاست که بررسی سطح آسیب های آنان موجب می شد که ما بیشتر به این موضوع پی ببریم که تقریباً راهی برای رفع و جلوگیری از آسیب های نوازندگی تا به حال و به طور جدی تا قبل از این پژوهش پیدا نشده که با این حد از تنوع موضوعات که در متد میوزماسل آورده شده راهکارهای پیشگیری از آسیب دیدگی و بهبود بخشیدن ارائه داده باشد.

ما تعجب کردیم که نوازندگانی هم هستند که حتی با درد شدید به نواختن خود ادامه داده‌اند و به شرایط ناتوانی و عدم کنترل رسیده‌اند، که آنها را به خاطر قادر نبودن نواختن دوباره عصبی کرده بود و متأسفانه وقتی از آنها می پرسیم که چرا دست از کار نمی‌کنند، به این پاسخ غم انگیز می‌رسیم موسیقی تنها راه امرار معاش ماست و ما به شدت عاشق ساز خود هستیم. با شنیدن پاسخ آن ها و تلاش برای ریشه یابی این مشکلات به این نتیجه رسیدیم که آنها مقصر نیستند و در واقع این مسئولیت سیستم آموزش موسیقی است که به آنها نیاموخته که چگونه با چنین مشکلاتی برخورد کنند.

با این وجود همه شرکت‌کنندگان اتفاق نظر داشتند که آنچه در دوره‌های میوزماسل کسب کرده اند کاملاً منحصر به فرد بوده و با سایر روش‌ها و رویکردهای موجود در برآوردن نیازهای آنها قابل مقایسه نیست چرا که در طول ۱۸ سال پژوهش میوزماسل دستاوردهای قابل توجهی مانند:

-وزنه های ۵ تا ۳۰ گرمی که در نقاط مختلف دست‌ها نصب می‌شوند و علاوه بر معنا نمودن وزن طبیعی بدن در انجام حرکات برای مغز، جهت دهی صحیح و تعریف شده حرکات مورد نظر را نیز پشتیبانی و هدایت می‌نمایند. برچسب‌هایی که نقاط حساس و فرمان را در تکامل وزن‌ها و یا بعضاً به تنهایی جهت‌رهایی هرچه بیشتر تمرینات و حرکات مختلف بدن و دست‌ها نصب و بکارگیری می‌شوند.

-طراحی برچسب ویژه نوازندگان که در نقاطی از بدن و دست‌ها که مشخص شده‌اند چسبانده می‌شود و مانع از جمع‌شدگی، کشیدگی، تکیه‌گاه شدن (استفاده ناصحیح از عضلات)، سفتی‌های بی‌مورد و بعضاً جهت تشخیص درد‌های ذهنی و عضلانی نیز استفاده می‌شوند و نیز می‌توانند مسیر انتقال انرژی حرکت دست‌ها را در طول گروه‌های عضلانی در حال همکاری معرفی و مشخص می‌نمایند.

-برنامه نویسی اختصاصی و فردی میوزماسل که برای هر نوازنده با هر سن و جنس توان عضلانی ساز تخصصی نوع مشکلات و سطح آسیب‌ها و در کل نوع نیاز هر هنرجو برنامه‌های متفاوت تمرینی را طراحی می‌نماید.

-تکنیک همسان‌سازی مچ و انگشتان به کعنای دارابودن از توانایی عملکرد دو دست به طور یکسان با توجه به مسلط و غیر مسلط بودن آنها و نیز یکسان‌سازی توان عملکردی انگشتان به یک شکل و اندازه از دیگر تا دستاوردهای تمرینی این پژوهش است.

-طراحی تمرینات فعال سازی دو نیمکره مغز جهت ایجاد هماهنگی‌های لازم در هر دو دست و نیز ارتقای سطح عملکردهای ذهنی مغزی و عضلانی در بخش تسلط ظرافت و تمرکز

-طراحی میز و زیرپایی و نیز شکل فرم‌گرفتن سازها در نشستن و ایستادن به طور صحیح و علمی و بدون فشار

-تکنیک‌های مکمل دیگری چون تغییر سطوح، سازبرعکس، ساختن مدارهای چرخشی

-مشاوره اختصاصی میوزماسل که منجر به دسته‌بندی دست‌ها و توانمندی‌های آنها، تشخیص و بررسی عوامل مخرب فردی همگی این تکنیک‌های مکمل وزنه و برچسب، فرم‌ها، میز، مشاوره و برنامه نویسی در کنار و پشتیبانی حداقل ۱۷۰ حرکت خاص خلق شده که در گروه‌های مختلفی چون تمرینات نرمشی، کششی، استقامتی، تفکیکی و اتحادی طراحی شده‌اند در جهت ایجاد و معرفی ۱۱ عنوان مورد نیاز یک نوازنده (وزن انعطاف تفکیک استقلال ظرافت اتحاد انسجام کشش قدرت و سرعت) که همگی همراه با تفکیک‌های ذهنی و اجرایی، همراه با کنترل انرژی نوبت به نوبت می‌بایست آموزش داده می‌شوند.

در کنار تکنیک ها و دستاورد های ذکر شده که همگی در کتاب ها و ویدیوهای آموزشی آورده شده اند، میوزماسل به عنوان یک علم کل نگر با بررسی عوامل مختلف (تغذیه مطلوب، متعادل سازی طبع بدن، موارد خونی و عروق، آرامش ذهنی و مدیتیشن، خواب باکیفیت و مراقبت از فشارها و کشش های بیهوده در دست ها و انجام صحیح تمرینات و حذف عوامل مخرب در پیشرفت) و پیدا کردن نقاط ربطی هر یک بر میزان پیشرفت شخص نقشه راهی را برای هر هنرجو تعریف می نمایند تا در عین سلامت جسم و روان بتواند در یک زمان منطقی پیشرفت کرده و به هدف تعیین کرده برای خود دست یابد.

انتشارات

در طول این سال ها و تربیت تعدادی مدرس جهت گسترش این فرهنگ نوین آموزشی و نیز جلوگیری از سطح آسیب های روز افزونی که هر روزه به دلیل آموزش و تمرینات غلط گریبان هزاران هنرجو و نوازنده در هر سطح از نوازندگی را می گیرد در این زمینه نیز گام های ارزنده ای را برداشته که با توجه به جدید بودن این روش آموزشی و سطح آسیب های موجود در شاخه های هنری، ورزشی، روزمره و بخصوص نوازندگان میتوان از طریق ترویج این متد برای اشخاص بسیاری از شرایط شغلی مناسبی را فراهم نمود که این در اصل یک کارآفرینی موفق برای جبران بخشی از بستر سازی نیروی کار جامعه خواهد بود.

در همین راستا تا به حال سه کتاب با عناوین **حرکت اصول و مبانی نوازندگی و اصول و مبانی میوزماسل** در انتشارات نقش مانا و دو **مجموعه آموزش تصویری** در سال 96 و 98 در مجموعه آموزشی خنیاگر انتشار یافتند و نیز که کتاب چهارم و مجموعه آموزش تصویری سوم به پیوست و تکامل نشرهای قبلی در دست اقدام برای انتشار و ضبط می باشند

تاثیرات

با وجود تمرین و مطالعه این روش به مدت ۱۸ سال ما نسبت به نتایج و تاثیرات آن بسیار مطمئن هستیم و به همین دلیل است که میوزماسل را به موازات آموزش موسیقی برای رسیدن به حداکثر کارایی در نوازندگی و جلوگیری از درد یا آسیب های احتمالی توصیه می کنیم، ما معتقدیم که این اهداف با داشتن برنامه تمرینی خاص برای هر روز محقق می شوند.

تاثیرات کوتاه مدت شامل رهایی در اجرای موسیقی و فعالیت های روزانه است چرا که می توانیم خود را در هر لحظه از زندگی ارزیابی کنیم و از سوی دیگر تاثیرات بلند مدت معرفی یک فرهنگ نوین آموزشی و در جهت سلامت است که برای کمک به افرادی با حرکات خاص و تکرار شونده به ویژه نوازندگان جهت تجربه یک زندگی بدون آسیب خواهد بود.

طرح اجرایی ما شامل سمینارها، وبینارها، دوره های آنلاین و حضوری، صدور گواهینامه برای هنرجویان و معلمان و دعوت نوازندگان از سراسر جهان به دوره های آموزشی و کارگاه هایی برای فراگیری این رویکرد منحصر به فرد خواهد بود.

با توجه به بازتاب های این متد و تاییدیه های علوم پزشکی، تربیت بدنی، فوق تخصص جراحی دست، وزارت ارشاد، مجمع عالی نخبگان کشور و کانون شهرداری های تهران از سلامت و نوآوری این طرح حمایت نمودند و روزنامه هایی چون نسل فردا و صبح

أصفهان و نیز رادیو نیرسان و صدا و سیمای کشورمان مصاحبه‌هایی را جهت معرفی و اطلاع رسانی به عموم از این پژوهش و بنیانگذار آن آقای محمد مهدی بابایی به عمل آورده‌اند.

قابل ذکر است وبینار مشترک یکی از اساتید برجسته دانشگاه واشنگتن با دانشگاه تهران با موضوع **سلامت نوازندگان یک دغدغه جهانی** است در سال 1400 برگزار شد و تعاملات میوزماسل با آسیب شناسان مطرح جهان و نیز معرفی آن در برخی از دانشگاهها و مراکز موسیقی جهان از جمله جشنواره وارنا بلغارستان از سال ددددد تا به حال انجام شده و همچنان نیز ادامه دارد.

نتیجه گیری

مطالعات با اعتبار داخلی و خارجی بالا و با در نظر گرفتن اثربخشی پیشگیری یا بهبودی با روش میوزماسل در نوازندگان حرفه‌ای ثابت شده است علاوه بر این سالها مطالعات مشاهده ای مداخله‌ای و تعاملی با کیفیت بالا آن را قادر ساخته است که به روشی جهانی تبدیل شود که مردم سراسر جهان را به یادگیری آن ترغیب می کند.

کشورمان ایران به عنوان اولین کشوری که در سطح جهانی با میوزماسل همکاری کرد یک سیستم آموزش موسیقی در سطح جهانی و مرکز سلامت شاخه های هنری شناخته خواهد شد که نه تنها موفقیت مالی خوبی را با توجه به تعاملات جهانی موجود تضمین می کند بلکه به یک جامعه سالم تر و موفق تر می رسد با نوازندگانی که بار آسیبهای خود را از دوش سیستم پزشکی برداشته است.

خواسته ما این است که با گرد هم آوردن متخصصان با رویکردهای مختلف در مورد سلامت شاخه‌های هنری به خصوص نوازندگان از جمله تکنیک الکساندر، بادی مپینگ، یوگا برای نوازندگان، تمرینات تنفسی، طبع شناسی، فیزیوتراپی، پیلاتس، تمرینات اصلاحی، و مدیتیشن و دیگر شاخه های سلامتی مرکزی تاسیس کرده و به نوازندگان و هنرمندان سراسر دنیا کمک کنیم تا از مسیر هنری و تخصصی خود لذت داشتن سلامت کافی را ببرند.

اصل شش میوزیومسل تا که بر سه جنبه همسر تکنیکهای آموزشی و آموزشی کنترل آموزشی و یادگیری است که دانشمندان این سه عنصر از طریق تجربیات و تکنیکهای کودکان برای بهتر، ذهن و ضلعه تعریف و نامی می شود.

بر شش میوزیومسل تکنیکهای ذهنی پشتیان تکنیکهای آموزشی و کنترل آموزشی هدایت کننده دو تکنیک در شش است و هر سه مورد علاوه بر جلوگیری از موجود شدن هر نوع تکنیک نامطلوب و تکنیکهای غیر مرتبط، باعث بروز و اشکال گیری اصل نمودن یعنی مهارت های آموزشی است که ما می بینیم آن چیزی است که هر روز می بینیم و باورین حالت ممکن و بسین هیچ گونه آسیب خواهد بود.



اصول و مبانی میوزیومسل





کارگروه آموزش و توسعه منابع انسانی

Department of Training and Human Resource Development

گواهینامه

بدینوسیله گواهی می گردد:

آقای / خانم: محمد مهدی بابایی فرزند: هوشنگ متولد: ۱۳۵۶

به شماره شناسنامه: ۸۸۵ صادره از: اصفهان

در اولین: نمایشگاه اختراعات کشوری مجمع عالی نخبگان ایران

که از تاریخ: ۸۹/۰۲/۱۰ لغایت: ۸۹/۰۲/۱۷ به مدت: ۷ روز

در استان اصفهان برگزار گردیده است حضور به هم رسانیده اند و طرح پژوهشی و تالیفی ایشان با نام کتاب میوز ماسل به عنوان طرح برتر و برگزیده پزشکی، هنری این نمایشگاه انتخاب گردید.

رئیس مجمع عالی نخبگان ایران در استان اصفهان

دیرمجمع عالی نخبگان ایران در استان اصفهان

امین امینی

دول رضوانی

Certificate . No . MAN/TR/ 5000

سرشناسه: بابائی، محمد مهدی، ۱۳۵۶.
عنوان و نام پدید آورنده: حرکت: (تمرین های حرفه ای میوز ماسل) / تألیف و پژوهش محمد مهدی بابائی؛ با همکاری عباسعلی ربیعی.
مشخصات نشر: اصفهان، نقش مانا، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص:، مصور، جدول، نمودار.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۱۸-۹۷-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
عنوان دیگر: تمرین های حرفه ای میوز ماسل
موضوع: دست ها - حرکت ها
موضوع: دست ها - کالبدشناسی
موضوع: حرکت دست در هنر
موضوع: حرکت آموزی
شناسه افزوده: ربیعی، عباسعلی، ۱۳۴۸ - مقدمه نویس
رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ / ۴ح ۲ / ب / ۳۳۴ QP
رده بندی دیویی: ۶۱۲/۷۶
شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۶۰۲۴۱

مانا

انتشارات نقش مانا

اصفهان، خیابان حکیم نظامی، شماره ۷۸۹ تلفن: ۰۳۱۱-۶۲۵۷۰۹۹

www.musemuscle.com

حرکت

تمرین های حرفه ای میوز ماسل

تألیف و پژوهش: محمد مهدی بابائی
با همکاری دکتر عباسعلی ربیعی (مقدمه آناتومی)

مدیر تولید: حشمت الله انتخابی

صفحه آرایی: علی سجادیه

طراح جلد: رسول کمالی

عکس: ستار صالحی

اصلاح حروف چینی: مرضیه کوچکزاد

نمونه خوانی: بهجت قریشی نژاد

چاپ: پرستو

صحافی: آذین

شمارگان: ۲۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۸۹

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۱۸-۹۷-۳

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

© کلیه حقوق محفوظ است.

سرشناسه: بابایی، محمدمهدی، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآورنده: اصول و مبانی نوازندگی (تمرین‌های حرفه‌ای میوزماسل) / تألیف
و پژوهش محمدمهدی بابایی؛ با همکاری عباسعلی ربیعی

مشخصات نشر: اصفهان: نقش مانا، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ص: مصور، جدول؛ ۲۳×۲۳سم.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۵۶-۱۸-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: دست‌ها - کالبدشناسی
موضوع: موسیقی - روش‌های نوازندگی
شناسنامه افزوده: ربیعی، عباسعلی، ۱۳۴۸ - مقدمه نویسنده
رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ الف ۶ ب ۲ / QM۵۴۸
رده بندی دیویی: ۶۱۱/۹۷
شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۱۴۹۰۸

مانا

انتشارات نقش مانا

اصفهان، خیابان دقیقی، کوچه سیروس جنوبی،
کوچه امید، پلاک ۱۴۵ تلفن: ۶۲۵۷۰۹۹-۰۳۱۱

www.musemuscle.com

اصول و مبانی نوازندگی

تمرین‌های حرفه‌ای میوزماسل

تألیف و پژوهش: محمدمهدی بابایی
با همکاری دکتر عباسعلی ربیعی
مدیر تولید: حشمت‌الله انتخابی
صفحه‌آرایی: علی سجادیه
طراح جلد: رسول کمالی
عکس: مسیح مشتاقی
حروف چینی: آرزو کیوان
ویراستار: بهجت قریشی نژاد



لیتوگرافی: طلوع / چاپ پرستو / اصفهان / شابک

شمارگان: ۲۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۵۶-۱۸-۴

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان
تولید و انتشار: موسسه فرهنگی هنری میوزماسل
مدرس: مؤلف و پژوهشگر

© کلیه حقوق محفوظ است

مرکز بخش: تهران، خیابان جمهوری، نرسیده به میدان بهارستان
پلاک ۱۲۰، موسیقی عارف، تلفن: ۰۳۱-۳۳۹۷۶۴۳۰-۰۲۱
www.aref-music.com

شماره: ۱۴۰۳۰
تاریخ: ۱۳۹۰/۱۶/۲۳
پوست:

تایید



آقای دکتر عباسطی ربیعی
عضو محترم هیأت علمی گروه آناتومی

سلام علیکم

احتراماً کتاب تألیف شده توسط جنابعالی و آقای مهدی بابایی تحت عنوان
حرکت (تمرینات حرفه ای میوز ماسل) توسط کارشناسان کمیته علمی نشر دانشکده
پزشکی اصفهان بررسی و مورد تأیید علمی این کمیته قرار گرفت.

دکتر طالب آزرم
معاون پژوهشی دانشکده پزشکی

رونوشت:

- دفتر کمیته نشر دانشکده پزشکی

تاریخ: ۱۳۹۰/۵/۱۵



دانشگاه اصفهان

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

باسمه تعالی

به این وسیله گواهی می‌شود کتاب **تمرینات حرفه‌ای میوز ماسل** تالیف جناب آقای **مهدی بابایی** مبنای علمی داشته و می‌تواند در تقویت عضلات دست و تسهیل عملکرد آن موثر باشد. این تمرینات برای کارآموزان انواع هنرهای دستی، بخصوص نوازندگان ابزار دستی موسیقی مفید هستند.

دکتر وحید ذوالاکتاف

دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

تاریخ: ۸۹/۲/۳۱

شماره: ۸۹/۲/۱-۳۱



شهرداری، بهارستان

من لم یسکر الخالق، لم یسکر الخالق

بصیرت مهم است. نقش نتجکان و خواص هم این است که این بصیرت راز فقط در
خودشان در دیگران نیز بوجود می‌آورند. (مقام معظم رهبری)

فریخته ارجمند: مهدی بیابانی

ذهن خلاق و روح جستجوگر اهل دانش و پیش در خورشید است. ذهنی که در فرا سوی خود نوید
بالندگی جامه را به ارمان می‌آورد. نقش و حضور ارزشمند شما در نخستین نمایه نگاه ملی اختراعات که در
سال هفت مضامین، کار مضامین در شهردانایی محور بهارستان برگزار شد، در لوح یادمان این
حرکت فرهنگی ثبت گردید. توفیق روز افزون شما را در ایجاد نقشی ماندگار بر تارک فرهنگ و دانش
این مرز و بوم با تمهید و تقوی از یکتای، هستی بخش خوانیم.

حمیدرضا شیروانی

شهردار بهارستان
شیروانی

همایون یزدان پناه

رئیس شورای اسلامی شهر بهارستان

یزدان پناه

همایش تجلیل از خادمان فرهنگ مکتوب

بوالطیف

سرور ارجمند جناب آقای مهدی بابایی
بی تردید توفیق هر صنعتی در گرو دانش ، مهارت و تلاش
نیروهای متخصص آن است . خدمات بی دریغ شما در
اعتلای صنعت نشر استان نشانی از تعهد به اهداف و ایثار
در خدمت دارد . فرصت را مغتنم شمرده ضمن اعلام
مراتب سپاس و قدر دانی به پاس حضور در همایش
تجلیل از خادمان فرهنگ مکتوب با تالیف ارزشمند کتاب

((حرکت))

توفیق روزافزون جنابعالی را از درگاه ایزد متعال خواستارم .

سید علیرضا حسینی
مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان اصفهان

به نام دانش آفرین جهان

رسیدگی به وضعیت نخبگان و سکوف نمودن استعدادهای آنان مین عدالت است.
مقام معظم رهبری

مخمس کرامی مهدی بیلابی

دخمس شماراد

اولین نمایگاه اختراعات کشوری مجمع عالی نخبگان ایران

که نشانه فکر خلاق و دانش بی پایان است را کرامی داشته و ارج می نسیم و رسیدن به موفقیت و دیدار شماراد عرصه های

مین المللی از ده گاه ایزدیکتا خواستاریم

دیر مجمع عالی نخبگان استان اصفهان



