

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؛ ۲۳×۲۳س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۵۶-۱۸-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: دست‌ها - کالبدشناسی

موضوع: موسیقی - روش‌های نوازندگی

شناسنامه افزوده: ربیعی، عباسعلی، ۱۳۴۸-مقدمه‌نویس

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ الف ۲ب/QM۵۴۸

رده بندی دیویی: ۶۱۱/۹۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۱۴۹۰۸

لانا

انتشارات نقش مانا

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

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

حروف‌چینی: آرزو کیوان

ویراستار: بهجت قریشی نژاد

لیتوگرافی: طلوع/چاپ: پرستو/صحافی: بابک

شمارگان: ۲۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۵۶-۱۸-۴

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

© کلیه حقوق محفوظ است.

مرکز پخش: تهران، خیابان جمهوری، نرسیده به میدان بهارستان

پلاک ۱۲۰، موسیقی عارف، تلفن: ۰۳۱-۳۳۹۷۶۴۳۰ - ۰۲۱

www.aref-music.com

فهرست مطالب

۷.....	سخنی با مدرسان و هنرجویان	
۹.....	چگونگی اصول به کارگیری موضوعات	
۱۱.....	آناتومی	فصل اول
۱۲.....	واژه‌شناسی آناتومی و حرکتی، استخوان شناسی	
۲۲.....	بافت شناسی و عملکرد عضلات اندام فوقانی	
۳۴.....	شناخت ضعف‌ها و درمان از نگاه عمومی - هنری	فصل دوم
۴۱.....	شوک	
۴۳.....	شناخت نمودارها	فصل سوم
۵۶.....	نکات مهم	
۵۹.....	مجموعه تمرینات نرمشی	فصل چهارم
۸۹.....	مجموعه حرکات اصلی یا تأثیرگذار	فصل پنجم
۱۳۹.....	مجموعه تمرینات همزمان دو نیمکره ی مغز	

میوزماسل «تفکر و تأمل در نیروی عضلانی» ترکیبی از دو واژه‌ی Muse ریشه‌ی لغت Music به معنای اندیشیدن و در شگفت ماندن، همان ۹ الهه‌ی اولیه‌ی سرزمین یونان، خدایان شعر و موسیقی و واژه‌ی Muscle به معنای ماهیچه و نیروی عضلانی و همچنین به معنای تلاش کردن است. این معانی و آوای بیانی این ترکیب که در میزان ۲/۴ ریتم موسیقی تلفظ می‌شود و نیز نظم و چیدمان حروف در ترکیب نوشتار همگی مرا بر این داشت تا مجموعه‌ی تمرین‌های حرفه‌ای را با این عنوان به خوانندگان محترم معرفی نمایم.

- آیا تا به حال اندیشیده‌اید که چگونه می‌توانید برای بهتر نواختن ساز خود از تمرین‌های مکملی در کنار تمرینات تخصصی‌تان استفاده کنید؟
- آیا تا به حال اندیشیده‌اید که چگونه می‌توان در کوتاهترین زمان ممکن به هدف خود رسید؟
- آیا تا به حال اندیشیده‌اید که چگونه می‌توان با اجرای مجموعه‌ای از حرکات به پتانسیلی باور نکردنی دست یافت؟
- آیا تا به حال اندیشیده‌اید که چگونه می‌توان بدون ساز هم تمرین کرد؟
- آیا تا به حال خواستار دست‌هایی با توانمندی و آمادگی بالا و به دور از امراض مختلف بوده‌اید؟
- آیا تا به حال اندیشیده‌اید که چگونه می‌توان تسلط و تمرکز را در اجزای مختلف دست‌ها به بهترین شکل ممکن ایجاد کرد؟
- آیا می‌دانید چگونه می‌توان در عصر تکنولوژی از راهکارهای نوین آموزشی استفاده کرد؟
- آیا تا به حال به مشکلات موجود در حرفه‌ی خود اندیشیده‌اید؟

با مطالعه‌ی دقیق و شناخت مباحث موجود در این کتاب می‌توانید به همه‌ی این پرسش‌ها پاسخ دهید.

سخنی با مدرسان و هنرجویان عزیز

با کمی تأمل و تفکر عمیق می‌توان دریافت که خلقت هر یک از اعضای بدن چقدر پیچیده و تا چه حد شگفت‌انگیز است و در کنار این پیچیدگی و شگفتی، قدرت‌های بسیاری نهفته است و به همان نسبت نیز آسیب‌پذیری‌ها هم فراوانند. اما متأسفانه امروزه با پیشرفت‌های چشمگیری که در تمامی علوم صورت گرفته شاهد هستیم که برای به‌کارگیری هر یک از این اعضا در هر کار و حرفه‌ای و حتی انجام کارهای روزمره‌ی خود از توصیه‌های صحیح و علمی و معیارهای اصولی استفاده نمی‌کنیم. اگر هر یک از ما بتوانیم ارتباط و تأثیرگذاری علوم دیگر را با علم مربوط به رشته‌ی تخصصی خود درک کنیم، مطمئناً ضعف‌های موجود را با آگاهی رفع کرده و از پیشرفت و ارتقای چشمگیری بهره‌مند خواهیم شد. همان‌گونه که اگر به نحوه‌ی اجرای تمرین‌های اصولی یک هنرجوی رزمی نگاه کنیم، می‌بینیم که با پی بردن و فعال کردن چاکراها و همچنین شناخت دقیق آناتومی بدن و نیز چگونگی شکل و توانایی عضلات، مفاصل و استخوان‌ها و همسو کردن تمامی این موارد از طریق قدرت فکر و ذهن و تسلط آگاهانه بر عملکرد حرکتی فقط با نوک انگشتان دست چنان ضربه‌ای مهلک و کارآمد به جسم سختی مانند یک تکه چوب ضخیم یا یک تکه سنگ

وارد می‌کند که باعث شکستن و یا خرد شدن آن می‌شود، در حالی که هیچ مشکلی برای دست‌های وی به وجود نمی‌آید. این کار عملی نیست جز با پی بردن به اصول و تأثیرگذاری علوم دیگر و مرتبط کردن آنها با علم و هنر ورزش‌های رزمی. با شناخت این موارد یا موارد مشابه است که می‌فهمیم تا چه حد دست‌ها قدرتمند، انعطاف‌پذیر، کارآمد، کاربردی و مهم هستند، به شرط آنکه تمامی اصول تأثیرگذار در علوم دیگر را برای ارتقای تخصصمان به کار بندیم. از سوی دیگر با توجه به شکل ساز و نوع نوازندگی ظریف سه‌تار، مدرسی را می‌بینیم که فقط با رعایت نکردن اصول بهداشت نوازندگی و ایجاد نکردن زیرساخت‌های مناسب حرکتی و علمی دچار آرتروز مفصلی انگشتان گردیده است. حال تفاوت این دو مثال که دقیقاً عملکرد حرکتی دست‌ها را در نقطه‌ی مقابل یکدیگر قرار می‌دهد، توجه ما را به صحبت ابتدای بحث جلب می‌کند که اشاره به توانمندی و آسیب‌پذیری بدن دارد. پس می‌توان نتیجه گرفت که استفاده از دیگر علوم مرتبط با تخصصمان تا چه حد می‌تواند ما را در پی بردن به ضعف‌های خود آگاه کند و در رسیدن به توانایی‌ها و ارتقای زمینه‌های علمی، یاری دهد. تا بتوانیم از نعمت‌هایی که خداوند به ما عطا فرموده به بهترین شکل ممکن استفاده کنیم.

درک واقعی از شناخت و آموزش اصولی علوم حرکت‌شناسی، آسیب‌شناسی، فیزیکی و متافیزیکی بدن، مدارهای عصبی، عضلانی و حرکتی و پیچیدگی‌های متنوع و خارق‌العاده‌ی عضلانی، تاندنی و مفصلی و رابطه‌های سنگین و حیرت‌انگیز هر یک با یکدیگر و در کل شناخت زبان بدن مستلزم مطالعه‌ی کتابهای متعدد و فراوان، تحصیلات گسترده‌ی دقیق و عمیق دانشگاهی و کسب تجربیات ارزنده‌ی پژوهشی است که در گرو صرف وقت زیاد و تحمل وضعیت طاقت‌فرسا است. از این‌رو از حوصله و توان یک هنرمند که ذهنیت و رفتار حرکتی و تفکری او به‌منظور پیشرفت و شناخت فنون انحصاری و مرتبط با رشته‌ی تخصصی خود است خارج می‌باشد. نمی‌توان تنها به دلیل وجود این موارد از بهداشت نوازندگی و پیروی از راهکارهایی که مشکلات هنرجویان و نحوه‌ی آموزش را به حداقل می‌رساند، چشم‌پوشی کرد و آنها را مدنظر قرار نداد. پس می‌توان گفت که هر مدرس باید خود را موظف بداند که متدهای نو و به‌روز شده‌ی آموزشی را به کار گیرد و ضعف‌ها و مشکلات اجرایی تمامی حرکات تخصصی مربوط به رشته‌ی خود را جست‌وجو کند. و با مراجعه و مشاوره با متخصصان حرکت‌شناس، آسیب‌شناس و گرفتن نوارهای عصبی و عضلانی در زمان انجام حرکات تخصصی رشته‌ی خود به ضعف‌های موجود در نحوه و نوع اجرای حرکت‌ها پی ببرد و سعی کند این حرکات را برای یافتن بهترین شکل اجرا اصلاح کند. با این دیدگاه انجام هر حرکت با کمترین آسیب بر اجزا و بیشترین تأثیر بر عضلات، تاندون‌ها و مفاصل انجام می‌گیرد تا مشکلات

پزشکی کمتری گریبانگیر هنرجویان و مدرسان تمامی رشته‌های هنری به‌خصوص رشته‌ی موسیقی گردد و در هزاره‌ی سوم با استفاده از علوم امروز و به‌کارگیری تجربیات دیروز سلامت انجام حرکات تخصصی ساز خود و نحوه‌ی آموزش اجرایی آنها را به شیوه‌ی علمی و اصولی به هنرجویان خویش تضمین نماید. هر هنرمندی می‌بایست با حرفه‌ای‌نگری در کار خود مسؤول هنر خویش باشد و از روی آگاهی هنرورزی نماید و از طریق شعور، اراده و آگاهی کار خود را ارتقا و ادامه دهد. هنر از مبدأ آگاهی سرچشمه می‌گیرد و هر کجا آزادی و آگاهی وجود داشته باشد مسؤولیت نیز وجود دارد، زیرا هر یک از شاخه‌های هنر با روح، جسم و خُلقیات انسان ارتباط دارد که نسبت به نوع انسان‌شناسی، تعهد و تدریس هر مدرس اثرات شکل آموزش به‌صورت مخرب یا مفید در رفتار افراد جامعه انعکاس می‌یابد و با توجه به توضیحات داده شده می‌توان فهمید که حس مسؤولیت‌پذیری هر هنرمند در قبال هنر خویش چگونه معنی می‌گیرد.

حداقل کاری که در این کتاب انجام گرفته، آشنا کردن هنرجویان و هنرمندان با شکل آناتومی دست‌ها و آگاه کردن آنها از چگونگی عملکرد هر یک از فعل و انفعالات دست، به‌خصوص در بخش انگشتان، مچ و ساعد است. این موضوع برای هنرمندان بسیار مهم است که هر عملی در بخش مچ و انگشتان از کدام دسته از عضلات نشأت گرفته و در کجا قرار دارند. آگاهی از ضعف‌های موجود و چگونگی رفع آنها، به‌کارگیری موضوعات و آموخته‌ها از طریق نمودارها و شوک‌های کاربردی همگی مواردی هستند که

در کنار مجموعه‌ای از تمرینات طراحی شده در این کتاب وارد شده‌اند که رعایت تمامی این موارد می‌تواند بیشترین اثربخشی را در روند پیشرفت هر هنرمند دارا باشد. پس با این دیدگاه که ابزار اصلی هر هنرمند دست‌های او است، سلامت، توانمندی و آمادگی‌های لازم در دست‌ها می‌تواند تمامی انتظارات هنرمندان را برآورده سازد و در واقع اگر تفکری پشتوانه‌ی توانمندی‌بی نباشد یا توانایی‌بی پشتوانه‌ی تفکری، هیچ یک به سرانجامی نخواهند رسید. از این‌رو با طراحی مجموعه‌ای از تمرینات نرمشی و حرکات تأثیرگذار که شکل اجرایی آنها باعث ارتقاء بخشیدن حرکات تخصصی (اکول‌های نوازندگی) هر ساز می‌گردد، به‌عنوان یک بدنسازی هنری و یک زیرساختار حرکتی برای آماده‌سازی عضلات، تاندون‌ها، مفاصل و همچنین تسلط آگاهانه بر انجام حرکات از طریق فکر و ذهن برای جلوگیری و رفع امراض مختلف دست‌ها و نیز تقویت و ارتقای آنها با عنوان اصول و مبانی نوازندگی (میوزماسل) در اختیار شما عزیزان قرار داده‌ام. در واقع هیچ یک از علوم موجود در دنیا انتهایی ندارند، از این‌رو آنچه را که من طی این سالها به‌طور علمی و تجربی آموخته‌ام و نیز از الهامات ذهنی خود به‌دست آورده‌ام را در اختیار شما دوستداران این متد قرار می‌دهم. امید است تا با خواندن و تحلیل این کتاب شما عزیزان گامی مؤثر برای پیشرفت این فرهنگ نوین آموزشی بردارید تا کشور عزیزمان ایران هم در کنار دیگر کشورهای پیشرفته و دوستدار این علم قرار گیرد.

بنیانگذار متد میوزماسل

محمد مهدی بابائی

۱۳۹۱

۳- شناخت شوک

آموزش و یادگیری این موضوع در دگرگونی‌های مثبت حرکتی و ذهنی به‌منظور ارتقای سطح توانمندی اجزای مختلف دست‌ها و هماهنگی و فرمانبرداری هرچه بیشتر از ذهن و فکر نقش بسزایی را ایفا می‌کند که در واقع پایه و اساس بحث‌های بعدی نیز به‌شمار می‌رود.

۴- شناخت و استفاده از نمودارها

با شناخت و درک این موضوع که در واقع یکی از ارکان اصلی به‌شمار می‌رود، می‌توان تمامی آموخته‌ها را بر پیکره‌ی نمودارهای تعریف شده و ذهنی خود پیاده کرد.

۵- جدول نویسی

یکی از سه مورد موجود است که می‌توان از طریق حرکات کتاب با نمودارهای شوکی برای رشد و ارتقای هنرجویان تنظیم و برنامه‌نویسی کرد.

۶- میکس حرکتی

یکی دیگر از راه‌های موجود و تأثیرگذار در به‌کارگیری حرکات کتاب است که در تکامل و فرایندهای جدید ذهنی- حرکتی اهمیت زیادی دارد و از طریق نمودارهای شوکی تنظیم می‌گردد.

۷- رقص حرکتی

آخرین موضوع از سه مورد است که در تنظیم یک نمودار شوکی با این عنوان حرکات خاصی از کتاب را می‌طلبد و به همین دلیل تقریباً کمی متفاوت‌تر از گزینه‌های ۵ و ۶ تنظیم می‌شود.

۸- نکات مهم

درک و دریافت از نکاتی که در این بخش آمده شما را متوجه مواردی می‌سازد که برای انجام تمرین‌های این کتاب مهم و لازم هستند.

۹- مسائل پیرامون مجموعه تمرین‌های نرمشی و تأثیرگذار

توجه و رعایت به مسائل پیرامون حرکات، اثرگذاری آنها را به بهترین شکل ممکن واقعی می‌سازد.

چگونگی اصول به کارگیری موضوعات

انجام هر حرکت در بدن به واسطه‌ی مدارهای عصبی، عضلانی و حرکتی شکل می‌گیرد. مرز اجرای صحیح، اصولی و دلخواه هر حرکت به مقدار ایجاد، بازسازی و عمیق بودن این مدارها بستگی دارد که از مغز و مخچه نشأت می‌گیرند. از این‌رو شناخت و تبعیت از یک طبقه‌بندی تعریف شده به‌عنوان راهنمای کلی، در چگونگی رعایت موارد تأثیرگذار تا رسیدن به شکل اجرایی صحیح و برداشت دقیق از نحوه‌ی عملکرد حرکتی دست‌ها در هر فرم، بسیار مهم است.

به همین دلیل توجه به نوع طبقه‌بندی یادگیری‌ها و مرتبط نمودن تمامی آنها با یکدیگر براساس دستورالعمل و چیدمانی که در این بخش آمده انتظارات شما را تا حد زیادی ارتقا می‌بخشد.

۱- شناخت آناتومی ۲- شناخت ضعف‌ها و درمان از نگاه عمومی - هنری
۳- شناخت شوک ۴- شناخت و چگونگی استفاده از نمودارها ۵- جدول‌نویسی
۶- میکس حرکتی ۷- رقص حرکتی ۸- نکات مهم ۹- مسائل پیرامون مجموعه تمرین‌های نرمشی و تأثیرگذار

اگر تمامی رابطه‌های بین ۹ مورد گفته شده را به‌خوبی درک و دریافت نمایید، پذیرش و به‌کاربندی حرکات اصلی کتاب برای شما قابل فهم می‌شود و می‌توانید برنامه‌ریزی کنید. هرچه تنوع یادگیری حرکات بیشتر شود، تنوع پذیرش و برنامه‌نویسی نیز برای شما بیشتر خواهد شد. اما بهتر است برای یادگیری صحیح تمامی این موارد از یک مدرس میوزم‌اسل کمک بگیرید.

طبقه‌بندی

۱- شناخت آناتومی

شناخت و آگاهی از چگونگی قرار گرفتن اجزای مختلف دست‌ها سبب می‌شود تا تصور و نگاه شخص از فعل و انفعالات حرکتی دست خود متفاوت‌تر و کاربردی‌تر از گذشته شود. از این‌رو با دقت و مطالعه در یادگیری هرچه بهتر بخش آناتومی، نخستین گام را در یک آموزش متفاوت می‌توان برداشت.

۲- شناخت ضعف‌ها و درمان از نگاه عمومی - هنری

دانستن یک طبقه‌بندی تعریف شده از موارد تأثیرگذار در روند پیشرفت در کنار آگاهی از فیزیک‌های موجود در دست‌ها و همراه با دانش آناتومی، دیدگاه هنرجویان و هنرمندان را نسبت به مسائل و مشکلات بخش هنری تغییر می‌دهد و آنان را در پی بردن به ضعف‌های موجود و جلوگیری و رفع آنها یاری می‌کند.

قبل از آشنایی با مؤلف این کتاب، هرگز تصور نمی‌کردم که آموزش علم آناتومی به جز برای دانشجویان رشته‌های مختلف علوم پزشکی کاربرد دیگری نیز داشته باشد. پس از آشنایی با ایشان و طرح پیشنهادی وی برای همکاری، مجموعه‌ی تحریر شده‌ی ایشان را مطالعه نمودم و دریافتم که بیان و آموزش آناتومی اندام فوقانی در ابتدای این کتاب بسیار مهم و تأثیرگذار خواهد بود و در صورت مطالعه‌ی کامل این مقدمه‌ی آناتومی، هنرآموزان با دقت بیشتر و با دید بازتر به بخش مهارت‌ها خواهند پرداخت.

همچنین شور و اشتیاق فراوان آقای مهدی بابائی و انگیزه‌ی بسیار بالای ایشان در پیگیری امور، مزید بر علت گردید تا زمان بیشتری را برای این کار اختصاص دهم.

در پایان متذکر می‌شوم که آناتومی نگارش شده در این کتاب به زبان ساده بوده و سعی شده تا حد امکان از واژه‌های تخصصی کمتر استفاده شود. در بیان عمل عضلات فقط به یک عمل اصلی اشاره و از اتصالات متعدد عضلات به گفتن یک محل اتصال بسنده شده و تمامی این موارد برای جلوگیری از خستگی ذهنی خواننده‌ی کتاب بوده است. امید است که این مقدمه‌ی آناتومی بتواند در تسهیل مطالب تخصصی این کتاب راهگشا باشد.

دکتر عباسعلی ربیعی

استادیار دانشکده‌ی پزشکی

دارای مدرک پزشکی عمومی و Phd آناتومی

از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

فصل اول

آناتومی

علم تشریح (آناتومی) بخشی از علوم پایه‌ی پزشکی است که به بررسی شکل اجزای بدن انسان و مجاورت‌های آن با سایر عناصر تشریحی می‌پردازد. آناتومی به دو شکل ناحیه‌ای و سیستماتیک بررسی می‌شود؛ در آناتومی ناحیه‌ای به بررسی اجزای موجود در یک ناحیه (مثلاً دست) و در نوع سیستماتیک به بررسی یک سیستم (مثلاً قلب و عروق) صرف‌نظر از موقعیت اجزای آن پرداخته می‌شود. به دلیل اینکه دست در موسیقی جزء ارکان اصلی به شمار می‌رود. در این بخش به بررسی آناتومی ناحیه‌ای اندام فوقانی به‌ویژه در ناحیه‌ی ساعد، مچ دست و انگشتان می‌پردازیم. فهم عضلات و اعصاب در این ناحیه همراه با بررسی مفاصل و حرکت‌شناسی در این بخش نقش بسیار مهمی را در راستای آموزش فعالیت‌های ظریف دست و انگشتان دارد که همین موضوع در اجرای تمرین‌های این کتاب و نوازندگی ساز کمک شایانی را به شما خواهد کرد. در این قسمت شما را با واژه‌شناسی آناتومیک، استخوان‌شناسی، عضله، تاندون و واژه‌های حرکتی آشنا می‌کنیم.

واژه‌شناسی آناتومیک و حرکتی، استخوان‌شناسی

برای بررسی آناتومی بدن تعریف یک الگوی استاندارد آناتومیک ضروری است که به آن موقعیت استاندارد آناتومی (Standard Anatomical Position) می‌گویند. در وضعیت استاندارد آناتومیک انسان ایستاده، کف دست به طرف جلو و چشم‌ها مستقیم به جلو نگاه می‌کند. اما به دلیل اینکه در این کتاب مبحث اصلی و گفت‌وگو کلی فقط راجع به اندام فوقانی (دست‌ها) است، به همین علت شکل جلویی و پشتی دست‌ها را نشان داده‌ایم. بالا و پایین بودن اجزای بدن نسبت به یکدیگر و یا داخل و خارج بودن آنها همگی براساس این استاندارد سنجیده می‌شوند.

پیشگفتار

شناخت و درک شکل آسیب فقط به بروز مشکلات متعدد در اجزای دست‌ها خلاصه نمی‌شود، بلکه آسیب‌های واقعی ابتدا از نحوه‌ی آموزش و یادگیری نادرست در افکار، ذهن، حافظه و شکل‌گیری غیراصولی مدارهای عصبی، عضلانی و حرکتی نشأت می‌گیرد که به مرور زمان انعکاس و عملکرد مخرب خود را در اجزای مختلف دست‌ها آشکار می‌سازد. تصور از درک و شکل درمان نیز فقط به از بین بردن و مداوای امراض متعدد در اجزای مختلف دست‌ها منتهی نمی‌گردد، بلکه درمان‌های واقعی در نحوه‌ی آموزش و یادگیری صحیح هر موضوع در افکار، ذهن، حافظه و شکل‌گیری اصولی، عمیق و دقیق مدارهای عصبی، عضلانی و حرکتی است تا به مرور زمان انعکاس و عملکرد مثبت و تأثیرگذار خود را در اجزای مختلف دست‌ها نمایان سازد. همان‌قدر که سلامت و توانایی‌های لازم در اجزای مختلف دست‌ها برایمان مهم است، چندین برابر وجود سلامت، تسلط، تمرکز، تفکیک و ذهنیت‌پردازی‌های دقیق، عمیق و احساسی و حساب شده در افکار، ذهن، حافظه، تخیل و چیدمان‌های پیچیده‌ی مغزی برایمان اهمیت دارد. از این‌رو نبود تسلط، تمرکز و پردازش‌های حافظه که نقش اصلی و اساسی در هر تخصص هستند، همه از نحوه‌ی یادگیری و حواس‌پرتی نشأت می‌گیرد. پرداختن به این موضوع از دیدگاه دقیق علمی بحثی خسته‌کننده و خارج از حوصله و زمان یک هنرمند است، اما با اشاره‌ای ساده، ولی عمیق به‌راحتی می‌توان فهمید که فقط با رعایت چند راهکار ساده در زمان آموزش تا چه حد می‌توان یادگیری را در افراد ارتقا بخشید.

پس همان‌طور که اجرای ناصحیح هر حرکت برای اجزای مختلف دست عواقب و عوارض ناخوشایندی دارد، به همان نسبت نیز یادگیری ناصحیح هر حرکت هم تأثیرات مخربی را در افکار و تمرکز، عملکرد

ذهنی، چیدمان‌های مختلف حافظه و شکل‌گیری واقعی مدارهای عصبی، حرکتی و عضلانی هر فرد بر جای می‌گذارد. بیشتر مدرسان معتقدند که وجود یک فرم تعریف شده‌ی علمی در هر یک از اکول‌های موجود در هر تخصص می‌تواند یک الگو تلقی شود و مورد استفاده قرار گیرد، اما بهترین روش اجرای هر حرکت، انجام آن حرکت با کمترین آسیب وارده و بیشترین اثربخشی به اجزای مختلف دست‌هاست، زیرا که سلیقه‌ها، احساسات، وضعیت ظاهری و درونی (فیزیکی و متافیزیکی) دست‌ها و درصد حس‌های موجود در هر فرد با فرد دیگر متفاوت است، به همین دلیل نوع انجام حرکات بهتر است از همان اصل کمترین آسیب و بیشترین اثربخشی تبعیت کند.

در واقع هر مدرس می‌بایست دقیقاً بر تشخیص مشکلات روند پیشرفت، تجویز راهکارهای اصولی و علمی و نیز چگونگی درمان مسائل و موارد موجود در تخصص خویش آگاه و مسلط باشد تا بتواند به بهترین شکل ممکن سلامت جسمی و روانی هنرجویان خویش را تضمین نماید.

ضعیف بودن اجزای مختلف دست‌ها و وجود ضعف‌های متعدد در هنرجویان رشته‌های هنری به‌خصوص موسیقی در درجه‌ی اول به وضعیت ظاهری و درونی دست‌ها مربوط می‌شود. اینکه یک دست در چه حالتی قرار گرفته و به چه منظوری چه کاری را باید انجام دهد، نکته‌ای است که باید به آن توجه کرد و سپس با تشخیص از طبقه‌بندی ضعف‌های موجود در دست‌ها به بهبود وضعیت آنها رسیدگی کرد و آنها را ارتقا بخشید. البته ناگفته نماند دست‌هایی که نیازمند راهکارهای موجود در یافته‌های میوزماسل و موضوعات این کتاب باشند، نه دست‌هایی که نیازمند مراجعه به پزشک هستند.

فصل دوم

شناخت ضعف‌ها و درمان از نگاه عمومی - هنری

طبقه‌بندی

گروه دوم - دست‌هایی که معمولی و ضعیف‌اند
دست‌هایی که دارای فیزیکی استاندارد هستند، یعنی نه لاغرند و نه چاق و از حجم عضلانی متوسطی برخوردارند. اما از آمادگی و استقامت لازم و کافی برخوردار نیستند و خیلی سریع‌تر از تصور خسته می‌شوند.

در این بخش شما با شناخت ۵ اصل موجود و تأثیرگذار در روند پیشرفت آشنا خواهید شد. تفهیم صحیح هر یک از موضوعات این بخش تشخیص مشکلات موجود در افراد را آسان‌تر می‌سازد، تجویز درمان را اصولی‌تر می‌کند و موانع پیشرفت را به حداقل کاهش می‌دهد.

گروه سوم - دست‌هایی که قوی‌اند و عضلانی و در عین حال برای انجام کارهای هنری سخت‌اند و غیر آماده

دست‌هایی هستند که بنا به دلایلی چون انجام کارهای سنگین، ورزش‌های طاقت‌فرسا و گاهی بر اثر ژنتیکی از حجم عضلانی پیچیده، قوی و سختی برخوردار شده‌اند و انجام حرکات ظریف برای آنان کاری سخت و در بیشتر موارد غیرممکن است و از انعطاف‌پذیری بسیار ضعیفی برخوردار هستند.

اصل اول: آگاهی و شناخت از شکل‌های مختلف دست

نداشتن آگاهی از شکل‌های مختلف دست خود نوعی ضعف محسوب می‌شود که با آگاهی از طبقه‌بندی آنها می‌توان مراحل تشخیص، تجویز و درمان را آسان‌تر کرد. طبقه‌بندی اشکال مختلف دست‌ها در ۶ گروه قرار گرفته‌اند.

گروه اول - دست‌هایی که ظریف و ضعیف‌اند

گروه چهارم - دست‌هایی که ظریف و قوی‌اند
این دست‌ها فیزیکی نیمه‌ظریف و کشیده دارند و بر اثر اجرای تمرین‌های متنوع مخصوص به رشته‌ی هنری خود در گذشته از آمادگی نسبتاً خوبی برخوردار شده‌اند. اما هر کدام از آنها نسبت به مقدار توانمندی که دارند هنوز ناتوانایی‌هایی را در خود احساس می‌کنند و خواهان به‌دست آوردن توانایی‌های جدیدترند. البته باید گفت که در این گروه استثناهایی هم وجود دارند که توانسته‌اند به بهترین نحو در زمینه‌ی تخصصی خود به مرز دلخواه خود برسند.

دست‌هایی که ظاهری ظریف و کشیده دارند و از حجم عضلانی پایینی برخوردار هستند که بیشتر در خانم‌ها دیده می‌شود و در آقایان نیز به چشم می‌خورد. این گروه از دست‌ها، به دلیل حجم عضلانی ظریف و نداشتن آمادگی‌های لازم از ذخیره‌ی انرژی کمتری برخوردارند و به همین دلیل خیلی زود خسته می‌شوند و استقامت خوبی ندارند. اصولاً صاحبان این دست‌ها افرادی هستند که سابقه‌ی هیچ فعالیت حرکتی را در گذشته نداشته‌اند و یا به‌تازگی کار هنری را شروع کرده‌اند.

بروز این اختلالات بیشتر بر اثر اختلال در گردش خون عضو و یا فشار بر روی رشته‌های عصبی است. به‌طور مثال وقتی که دست‌ها در یک محیط کاملاً سرد قرار می‌گیرند، به دلیل اختلال در گردش خون حالت کرخی و بی‌حسی موقت در دست‌ها ایجاد می‌شود. در مواردی نیز انجام حرکات طولانی‌مدت و تکرارشونده نیز ممکن است این علائم را ایجاد نماید. علت تمامی این موارد ممکن است ناشی از نرسیدن خون کافی به انتهای اندام باشد که البته این پدیده در افرادی که فشارخون پایین دارند و یا به دلیل دچار خونریزی شده‌اند (قاعدگی خانم‌ها) مشهودتر است.

یکی دیگر از دلایل موجود برای بروز چنین اختلالات حسی، فشار بر روی رشته‌های عصبی است که به‌عنوان مثال در آرتروز مهره‌های گردن وجود این موارد در دست‌ها شایع است.

از دیگر موارد بروز اختلالات حسی و حرکتی در زمان انجام فعالیت‌های حرکتی، خستگی است. خستگی عضلانی به دلیل از بین رفتن ذخیره‌ی انرژی در بافت عضلانی به‌وجود می‌آید. هر عضله بسته به حجم، اندازه و میزان توانمندی آن دارای ذخایر قندی برای مصرف و سوخت و ساز (متابولیسم) می‌باشد که به دنبال کاهش یا اتمام این ذخایر، قدرت عضله تحلیل می‌رود و علائمی نظیر درد، لرزش و گرفتگی عضلانی رخ می‌دهد.

استرس‌های محیطی

علاوه بر تمامی موارد گفته شده استرس‌های محیطی نظیر بی‌خوابی، کم‌خوابی، مشکلات فکری، ذهنی و روانی، تغذیه نامناسب و... می‌تواند بر عملکرد عضلانی افراد بسیار تأثیرگذار باشند. به همین دلیل توصیه می‌شود قبل از انجام فعالیت‌های حرکتی و به‌ویژه ورزشی و تمرکزی استراحت و تغذیه‌ی مناسب را جزء ارکان اصلی قرار دهید.

چگونگی درمان در اصل چهارم

درمان آسیب‌های حاد شامل یک بخش درمانی تعریف شده نظیر (بخیه زدن، جا انداختن، گچ گرفتن و...) و مرحله‌ی استراحت و باز توانی است. در مرحله‌ی باز توانی باید به بازگشت قدرت عضلانی و محدودده‌ی حرکتی طبیعی مفاصل توجه کرد. به‌عنوان مثال پس از گچ گرفتن ناحیه‌ی ساعد به دنبال شکستگی استخوان‌ها، بعد از باز شدن گچ به دلیل تحلیل رفتن عضلات و بی‌حرکتی طولانی‌مدت، شخص دچار ضعف شدید عضلات می‌شود و میزان طبیعی حرکات مفاصل وی کاهش می‌یابد. در این مرحله، درمان شامل تقویت عضلات

و افزایش محدوده‌ی حرکتی مفاصل است. برای تقویت یک عضله وجود دو عامل همزمان الزامی است. ۱- انقباض‌های مستمر و تکرارشونده‌ی عضلات ۲- وجود مقاومت در مقابل انقباض عضلانی که وجود این دو عامل، همزمان باعث افزایش بافت عضله و در نتیجه افزایش قدرت آن می‌گردد.

اصل پنجم: دفرمیتی (دفرمگی)

دفرمیتی (اختلال در شکل ظاهری و از ریخت‌افتادگی) شامل دو بخش است.

الف: دفرمیتی ژنتیکی

در این شکل شخص به دلیل مشکلات مادرزادی، دارای اختلالات ظاهری در نمای دست‌هاست. علت این دفرمیتی ممکن است اختلالات کروموزومی و تکاملی و یا مصرف داروها، اشعه و غیره در دوران بارداری باشد. از جمله‌ی این اختلالات می‌توان به انگشتان به هم چسبیده و فلج مغزی که باعث بی‌حرکتی اسپاستیک (فلج سخت) انگشتان و دست‌ها می‌شود، اشاره نمود. به طبع درمان این آسیب‌ها نیازمند روش‌های خاص درمانی است که در این مقوله نمی‌گنجد.

ب: دفرمیتی اکتسابی

در این شکل به دلیل استفاده‌ی ناصحیح، غیراستاندارد و طولانی‌مدت از دست‌ها، به مرور زمان شکل‌های غیرطبیعی در دست‌ها ایجاد می‌گردد. نوع استفاده‌ی غیراستاندارد از ابزار و شکل اجرایی ناصحیح فعالیت‌های روزمره و انجام غیراصولی حرکات تخصصی ورزشی، شغلی و هنری از جمله‌ی این موارد است. در واقع به وجود آمدن دفرمیتی اکتسابی دو دلیل دارد.

۱- استفاده‌ی ناصحیح و غیراصولی از اندام و روش‌های غلط حرکتی

۲- استفاده‌ی طولانی‌مدت از شیوه‌های غلط اجرایی

چگونگی درمان در اصل پنجم

در ارتباط با درمان آسیب‌های دفرمیتی اکتسابی دو اصل مهم وجود دارد.

۱- تغییر کاربری به‌صورت آموزش صحیح در روش‌های اجرایی حرکات در هر زمینه‌ی تخصصی

۲- استفاده از ابزار استاندارد و مناسب در هر زمینه

پس از آگاهی یافتن از مجموعه ضعف‌های موجود و چگونگی درمان با توجه به تمامی موارد گفته شده، دست‌ها در چهار شکل مشخص طبقه‌بندی می‌شوند

پایان دومین مرحله‌ی استراحت همانند مرحله‌ی اول دست‌ها را امتحان کنید اگر احساس درد بسیار کمتر شده باشد و حس بهبود در دست‌ها به وضوح آشکار باشد، باید همچنان تا بهبود کامل با همین روش زمان استراحت را ادامه داد. در غیر این صورت اگر پس از حداقل یک ماه مدارا و مداوا باز هم احساس و واکنش‌های قبل از استراحت به دست‌ها روی دهد باید به پزشک متخصص دست رجوع شود.

۳- اگر پس از سپری کردن زمان استراحت مشاهده شد که دست‌ها به توانایی قابل اطمینان و قابل توجهی رسیده‌اند، باید در هفته‌ی اول و دوم با یک برنامه‌ریزی دقیق و حساب شده نه با عجله، از ساده‌ترین حرکات نرمشی استفاده کرد. از هفته‌ی سوم باید از ساده‌ترین حرکات کتاب و همچنین حرکات تخصصی استفاده کرد تا به آرامی قدرت‌های تحلیل رفته باز گردند و از هفته‌ی چهارم با انجام حرکات تخصصی بیشتر و همچنین استفاده از حرکات کتاب که نحوه‌ی اجرای آنها شباهت فراوانی به نوع اجرای حرکات تخصصی شخص دارند باید به عنوان یک زیرساختار استفاده کرد و به آرامی از هفته‌های بعدی فشارهای تمرینی را به تدریج تا مرز دلخواه از طریق شیوه‌های علمی بالا ببرید.

نکته: ادامه‌ی تمرین‌ها با وجود آسیب‌دیدگی در هر قسمت از دست باعث ایجاد دفرمگی در عضو آسیب دیده و همچنین طولانی‌تر شدن دوره‌ی درمان و نیز بروز هنجارهای ناخوشایند در درازمدت خواهد شد.

شکل دوم: دست‌هایی که در حال آسیب‌پذیری‌اند

- **مشخصات آسیب:** آن گروه از دست‌هایی هستند که تعدادی یا تمامی موارد گفته شده در شکل اول به‌تازگی با درصد‌های متفاوت در آنها مشاهده شده است.
- **دلایل آسیب:** همان دلایل در شکل اول است.
- **چگونگی درمان:** مطابق عملکرد در شکل اول می‌باشد.

شکل سوم: دست‌هایی که آسیب ندیده‌اند، اما از کارایی لازم و کافی نیز برخوردار نیستند

- **مشخصات آسیب:** آن گروه از دست‌هایی هستند که از فیزیکی و متافیزیکی خوبی برخوردارند و هیچ یک از مشکلات نامبرده در شکل اول و دوم را هم ندارند، اما به‌خوبی فرم نمی‌گیرند، حرکات‌های تخصصی را ناقص اجرا می‌کنند، فرمانبرداری خوبی ندارند و در کل صاحبان‌شان از عملکرد حرکتی آنها به هیچ‌وجه راضی نیستند.
- **دلایل آسیب:** دلایل عمده‌ی آسیب‌های موجود در این دست‌ها شکل نگرفتن واقعی و عمیق نشدن دقیق مدارهای عصبی، عضلانی و حرکتی است که در واقع

که هر شکل از آنها با سه توضیح مجزا تعریف شده‌اند. بررسی و رسیدگی به هر یک از اشکال این طبقه‌بندی دقیقاً مرتبط با تفهیم هر چه بهتر اصول ضعف‌ها و بخش درمان است. که هر شکل با رعایت کدام یک از موارد این دو بخش به سرانجام دلخواه خواهد رسید.

شکل اول: دست‌هایی که آسیب دیده‌اند

● **مشخصات آسیب:** آن گروه از دست‌هایی هستند که به امراضی مثل گرفتگی‌های عضلانی، کشیدگی‌های تاندونی، ساییدگی‌های مفصلی و از این قبیل دچار گشته‌اند که بسته به شدت و نوع آسیب‌دیدگی با شدت دردهای متفاوت روبه‌رو هستند و از مشخصه‌ی این‌گونه دست‌ها درد در ناحیه‌ی آسیب‌دیده، تورم، خستگی مفرط و زود هنگام و به صدا افتادن مفاصل است که در صورت رسیدگی نکردن در فاصله‌ی کوتاهی تبدیل به دفرمگی عضو و نیز عواقب جبران‌ناپذیر خواهند شد. چگونگی درد موجود به مقدار دفرمگی‌های ایجاد شده در رشته‌های عصبی و دفرمگی عضو آسیب‌دیده متغیر است.

● **دلایل آسیب:** به دلیل رعایت نکردن مواردی که در اصل سوم ضعف‌ها گفته شد، یک شخص می‌تواند به امراضی که بیان شد دچار شود.

● **چگونگی درمان:** ابتدا باید از فرم زاویه‌ی حرکتی دست که با انجام چه حرکتی کدام قسمت‌ها درد می‌گیرند و همچنین دادن بیشترین احتمال به اجزای آسیب‌دیده مطلع شد و پس از آگاهی لازم موارد زیر را اعمال کنید.

۱- ابتدا بسته به شدت آسیب‌دیدگی از یک هفته تا یک ماه به قسمت یا قسمت‌های آسیب‌دیده باید استراحت داد تا بخش‌های مرتبط چه از درون و چه از بیرون به استانداردهای جسمی و واقعی خود برسند (منظور از استراحت به این معناست که دست‌ها در یک آرامش کامل قرار گیرند و هیچ‌گونه فشاری به قسمت‌های مختلف دست از قبیل انجام کارهای روزمره یا تمرین‌های تخصصی شخص وارد نشود).

۲- پس از سپری کردن زمان تعیین شده‌ی استراحت، ابتدا دو تا چهار روز با انجام حرکات ساده‌ی نرمشی در زمانی از روز که حس و حال انجام تمرینات نرمشی وجود دارد، دست‌ها را به آرامی گرم کنید و پس از آخرین روز تمرین‌های نرمشی شروع به انجام حرکاتی کنید که تا قبل از پرداختن به زمان استراحت قسمت‌های آسیب‌دیده‌ی دست از انجام آنها دچار درد یا واکنش‌های دیگری می‌شده (قابل ذکر است استفاده از حرکات ساده نه حرکات سرعتی یا قدرتی) هر حرکت مدنظر را آرام و متمرکز انجام دهید. اگر با توجه به تمامی موارد گفته شده باز هم دردی در قسمت‌های آسیب‌دیده احساس کردید باید به زمان استراحت بیفزایید و پس از

همانگی‌های لازم میان اجزای مختلف دست‌ها با اعصاب، فکر و ذهن از طریق مدارها به‌خوبی انجام نشده و از این‌رو کنترل و فرمانبرداری این دست‌ها از نظر صاحبانشان مشکل و خسته‌کننده شده است که در کل نوعی حواس‌پرتهی محسوب می‌شود. عامل اصلی این مبحث رعایت نکردن اصل دوم ضعف‌هاست.

● **چگونگی درمان:** فقط با رعایت کردن صحیح اصول دوم و سوم ضعف‌ها می‌توان به‌راحتی این دست‌ها را درمان کرد.

شکل چهارم: دست‌هایی که در پی تکامل بیشتر و به‌دست آوردن توانمندی‌های جدید هستند

● **مشخصات آسیب:** آن گروه از دست‌هایی هستند که مشکل خاصی در آنها وجود ندارد و از ظاهر و سلامت لازم و کافی برخوردارند. اما نسبت به نوع و مقدار فعالیتی که صاحبان این دست‌ها انجام می‌دهند، این گروه از دست‌ها خود نیز به ۳ شکل تقسیم می‌شوند.

● **شکل اول:** دست‌هایی هستند که به قدرت و توانایی لازم رسیده‌اند و خواستار حفظ و ارتقای توانایی‌های خود هستند.

● **شکل دوم:** دست‌هایی هستند که از یک روند صعود معمولی در پیشرفت برخوردارند و خواستار به‌دست آوردن توانایی‌های جدید هستند.

● **شکل سوم:** دست‌هایی هستند که یا در ابتدای راه هستند و یا به دلیل نداشتن شناخت کافی از وجود ضعف‌ها و چگونگی رفع آنها گاهی تلاش می‌کنند و به همین دلیل انگیزه ندارند و برای رسیدن به اهدافشان در پی راه‌های نزدیکتر هستند

نکته: با توجه به اینکه هر ۳ شکل در این بخش از سلامت لازم و کافی برخوردارند، اما در واقع درمان واقعی این دست‌ها، جلوگیری از بروز مشکلات و حفظ سلامت دائمی آنهاست.

● **دلایل آسیب:** دلیل پیشرفت‌های اندک در دست‌هایی که اجزای آنها آسیب ندیده‌اند به دو عامل بستگی دارد.

– **عامل اول:** نحوه‌ی آموزش و یادگیری غلط

– **عامل دوم:** پیروی نکردن از اصول اول، دوم و سوم به‌خصوص اصول دوم و سوم ضعف‌هاست.

● **چگونگی درمان:** در پیشگفتار همین بحث آموختید که وجود ضعف‌ها و آسیب فقط شامل اجزای دست‌ها نمی‌شود. بلکه ضعف‌ها و آسیب‌هایی که در فکر، ذهن، حافظه و چیدمان‌ها و پیچیدگی‌های مغزی و مدارها وجود دارند از اهمیت بیشتری برخوردارند، چرا که رفع این دسته از ضعف‌هاست که روند

درمان و پیشرفت اجزای مختلف دست‌ها را تضمین و تسهیل می‌نمایند. از این‌رو توجه و نگرش عمیق بر هر ۵ اصل شناخت ضعف‌ها است که می‌تواند درک مبحث درمان را ارتقا بخشد. در واقع درمان در شکل چهارم، شناخت و مرتبط نمودن اصول اول، دوم و سوم ضعف‌ها همراه با به‌کارگیری کاربردی‌ترین حرکات نرمشی و تأثیرگذاری است که بیشترین شباهت را به نوع اجرای حرکات تخصصی شخص دارند.

با ۵ پرسش از شخصی که ارتقا، توانمندسازی و درمان دست‌های وی مدنظر شماست، می‌توانید بهترین راهکارها را برای او تشخیص و تجویز نمایید.

۱- آگاه شدن از عملکردهای دست‌ها در گذشته، چگونگی وضعیت‌شان در حال و انتظارات آنها در آینده چیست؟

۲- دست‌های مورد نظر جزء کدام گروه از اشکال تعریف شده در اصل اول ضعف‌ها و ۶ مورد مکمل آنها قرار می‌گیرند؟

۳- آیا نحوه‌ی انجام تمرینات تخصصی دست‌ها در حیطه‌ی موارد تعریف شده در اصل دوم ضعف‌ها قرار دارد؟

۴- آیا دست‌های مورد نظر در معرض آسیب‌های عمومی، حاد و دفرمیتی‌های اکتسابی قرار داشته و یا دارند؟

نکته: دست‌هایی که در گذشته دچار آسیب‌های حاد از جمله شکستگی، کشیدگی‌ها و دررفتگی شده‌اند، در درجه‌ی اول باید به مدت زمانی که از بهبود آنها می‌گذرد توجه نمود تا نوع انتخاب تمرینات و میزان فشارهای وارد بر آنها را بهتر بتوان برآورد کرد.

۵- آیا شخص در معرض استرس‌های محیطی در اصل چهارم ضعف‌ها قرار دارد؟

پس از اینکه از جواب‌های هر ۵ سؤال مطلع شدید، می‌بایست با توجه به تمامی مباحث کتاب و ارتباط هر یک با دیگری از طریق شوک‌های مخرب یا مفید و مرتبط کردن آنها با مناسب‌ترین گروه نمودارها بهترین و کاربردی‌ترین تمرینات را با کمک یک مربی میوزماسل انتخاب و تجویز نمایید.

شوک

شوک تاکنون یک واکنش غیرارادی و ناگهانی یعنی؛ واکنش یک فرد به صورت رفتاری، حرکتی، کلامی و همچنین ترشح هورمونی و غددی در پاسخ به یک محرک قوی محیطی تعریف شده است. به طبع شوک عملی غیرارادی و رفلکسی است، اما اینجانب با توجه به تجارب خود در برخورد با هنرجویان و در زمینه‌ی آموزش نوازندگی نوع متفاوتی از تعریف شوک، طبقه‌بندی (آگاهانه، مخرب و مفید) و اصطلاحات به‌کار رفته در آن را که در زمینه‌ی آموزشی کاربرد فراوانی دارد، ارائه کرده‌ام. امید است این نظرها و تجربیات برای شما عزیزان مفید و کاربردی باشد.

تعریف شوک

شوک را تحلیل ناگهانی یک صحنه، مطلب، حرکت، ضربه، طعم، شنیدن یک موضوع و یا حتی استشمام یک بو که به اختلال و یا پذیرش و اختلال توأم در فکر، ذهن و حواس منجر گردد تعریف کرده‌ام که باعث واکنش‌های سیستم عصبی نسبت به آمادگی‌های قبلی هر فرد در آن زمینه می‌شود. در این مبحث شوک را به دو دسته تقسیم کرده‌ام.

۱- شوک‌های ناخودآگاه: شوک‌هایی هستند که از طریق حواس پنجگانه واکنش‌های عصبی نشان می‌دهند، مانند شوک‌های بویایی، چشایی، لامسه، دیداری و شنیداری.

۲- شوک‌های خودآگاه: مجموعه شوک‌هایی هستند که از طریق برنامه‌ریزی علمی و صحیح و تجربه در علوم و فنون مختلف برای ارتقا و کاربری بهتر و سریع‌تر به‌کار گرفته می‌شوند، مانند شوک‌های فکری، عضلانی و اندامی که به اختصار توضیح خواهیم داد.

نقطه‌ی اشتراک در شوک‌های خودآگاه و ناخودآگاه این است که در زمان برخورد و پذیرش با آنها درگیر تجزیه و تحلیل‌های فکری می‌شویم، که نسبت به آگاهی و درک هر شخص سنجیده و طبقه‌بندی می‌گردند و نسبت به ارزشی که دارند برخی از آنها در حافظه‌ی کوتاه‌مدت و برخی دیگر در حافظه‌ی بلندمدت ذخیره می‌شوند.

تفاوت شوک‌های ناخودآگاه و خودآگاه در این است که در شوک ناخودآگاه پاسخ فرد به محرک شوکی غیرارادی است و اصولاً در این واکنش تحلیلی وجود ندارد و بعد از واکنش، شخص ممکن است نسبت به وضعیت موجود و آمادگی‌های قبلی، وضعیت به وجود آمده را تجزیه و تحلیل کند، اما در شوک خودآگاه فرد تجزیه و تحلیل فکری را در تمامی مراحل آموزش نسبت به تمامی روند موجود دارد.

حس‌های شنیداری، دیداری و لامسه در انجام و اثرگذاری حرکات این کتاب بسیار مهم و کاربردی می‌باشند.

حس‌های لامسه و دیداری دو حسی هستند که در انجام حرکات کتاب فرد دائماً با آنها روبه‌رو خواهد بود، اما حس لامسه مهمتر است زیرا در تکرارهای صحیح و یکنواخت حرکات باعث ایجاد تسلط، تمرکز و تفکیک ذهنی می‌شود.

- شوک‌های فکری اصولاً باعث ارتقای قدرت ذهنی، فکری و خلاقیتی می‌شوند و انجام دایمی آنها باعث پذیرش حجم بیشتری از مطالب در آینده خواهد شد. که همین امر نشان‌دهنده‌ی مدیریت فکری و ذهنی خواهد بود.

- شوک‌های عضلانی برای ایجاد هماهنگی و بالا بردن سطح آگاهی و واکنش مجموعه‌ای از عضلات برای به‌دست آوردن قدرت، سرعت، ارتجاع و انعطاف به‌کار می‌روند و با حرکت‌های اختصاصی عضلات مربوطه برنامه‌ریزی می‌شوند. - شوک‌های اندامی حجم بیشتری از اجزای مختلف را به‌کار می‌گیرد و این کاری

۱- نقطه‌ی شروع نمودار

نقطه‌ی شروع یک نمودار را به دو حالت می‌توان آغاز کرد؛

حالت اول: استفاده از حرکات تأثیرگذار

استفاده از حرکات تأثیرگذار در نقطه‌ی شروع یک نمودار به این معناست که قبل از شروع شکل اجرایی نمودار دست‌ها را با اجرای حرکات نرمشی کاملاً گرم و آماده کرده باشید و سپس از ابتدای نمودار با انجام حرکات ساده‌ی تأثیرگذار و تعداد کم شروع کنید و به آرامی شکل ساده‌ی حرکات را پیچیده و تعداد آنها را افزایش دهید. اصولاً این‌گونه تنظیم در نمودارهایی انجام می‌گیرد که تنوع حرکات تأثیرگذار آنها زیاد است و بیشتر حرکات مکمل در قبل و بعد یکدیگرند تا یک صعود و اثرگذاری به آرامی انجام پذیرد و در واقع نقطه‌ی فراز نمودار از همان ابتدای نمودار محسوب و اصولاً در تنظیم شوک‌های مخرب از این روش استفاده می‌شود.

حالت دوم: استفاده از حرکات نرمشی

استفاده از حرکات نرمشی در نقطه‌ی شروع یک نمودار به این معناست که انجام حرکات نرمشی به‌عنوان آماده‌سازی دست‌ها برای پذیرش حرکات اصلی و تأثیرگذار، نقطه‌ی شروع نمودار را تشکیل می‌دهند و اصولاً این‌گونه تنظیم در نمودارهایی انجام می‌گیرد که تنوع حرکات تأثیرگذار آنها کم است و بیشتر حرکات کاربردی هستند و مستقل اثرگذاری می‌کنند تا صعودی سریع‌تر اتفاق بیفتد که اصولاً در تنظیم شوک‌های مفید از این روش استفاده می‌شود.

۲- نقطه‌ی فراز نمودار

نقطه‌ی فراز نمودار بخشی از یک نمودار است که در آن استفاده از حرکات تأثیرگذار به مرور متنوع‌تر می‌گردند، تعداد مرتبه‌ی انجام هر یک از حرکات به آرامی افزایش می‌یابند و مدت زمان استراحت‌ها در هر صعود کاهش می‌پذیرد. فرازهای موجود در یک نمودار از نظر تنوع حرکات می‌توانند برای بیشترین پذیرش، اثرگذاری و آماده‌سازی اجزای مختلف دست‌ها تا رسیدن به نقطه‌ی اوج مکمل‌های خوبی در قبل و بعد یکدیگر باشند.

۳- نقطه‌ی اوج نمودار

نقطه‌ی اوج نمودار بخشی از یک نمودار است که تعداد مرتبه‌ی انجام هر یک از حرکات انتخابی این بخش به بیشترین تعداد ممکن و معقول نسبت به توانایی موجود در شخص اجراکننده‌ی نمودار افزایش می‌یابد. قابل ذکر است توجه به نوع و تعداد هر یک از حرکات انجام شده در فراز نمودار می‌تواند انتخاب

و تعداد مرتبه‌ی حرکت یا حرکتی که در قسمت اوج نمودار قرار می‌گیرند را دقیق‌تر و پربارتر نماید. یعنی در واقع حرکتی که شکل اجرایی آنها بسیار شبیه به انجام حرکات تخصصی شخص هستند و یا باعث ایجاد بهترین زیرساختارها می‌گردند در یک فشار مناسب و متناسب با قدرت اجرایی شخص در این بخش از نمودار طراحی می‌گردد.

۴- نقطه‌ی فرود نمودار

نقطه‌ی فرود نمودار بخشی از یک نمودار است که دست‌ها از نقاط فراز و اوج فارغ شده‌اند و نیازمند یک آرامش و ذخیره‌سازی انرژی برای شروعی دوباره و با وارد شدن به بخش پایانی نمودار یعنی سر کردن می‌شوند. از این‌رو این بخش را نیز می‌توان بخش تنفس عضلانی و تاندونی نیز نامید و به همین دلیل استفاده از حرکات نرمشی، ساده و روان که کمترین درگیری را در عضلات و دیگر اجزای دست‌ها ایجاد می‌نمایند را باید در کنار بیشترین زمان معقول استراحتی قرار داد.

۵- نقطه‌ی پایان نمودار

نقطه‌ی پایان نمودار بخشی از یک نمودار است که در واقع کل چیدمان یک نمودار را در خود جای داده تا شخص اجراکننده پس از گذراندن فراز و فرودهای آن ارمغان و پاداشی را به‌دست آورد. از این‌رو با از دست رفتن انرژی فراوان و خستگی زیاد اجزای مختلف دست تا رسیدن به قسمت پایانی نمودار، رها کردن دست‌ها در این حالت مشکلات غیرقابل جبرانی را در اجزای مختلف دست ایجاد می‌کند. امروزه اهمیت ندادن به این موضوع یعنی سرد کردن دست‌ها است که آمار آسیب‌های وارده در دست‌های هنرمندان را افزایش داده است. همان‌طور که دست‌ها برای شروع یک تمرین یا یک اجرا برای ایجاد آمادگی‌های لازم به گرم شدن نیاز دارند، به همان نسبت نیز پس از یک فعالیت قابل توجه اجزای مختلف دست‌ها نیازمند سرد شدن و برگشتن به آرامش اولیه هستند. از این‌رو در این بخش که انتهای نمودار است با استفاده از حرکات نرمشی ساده و روان و دادن، زمان‌های استراحتی زیادتر نسبت به ابتدای نمودار دست‌ها را به آرامی سرد کنید.

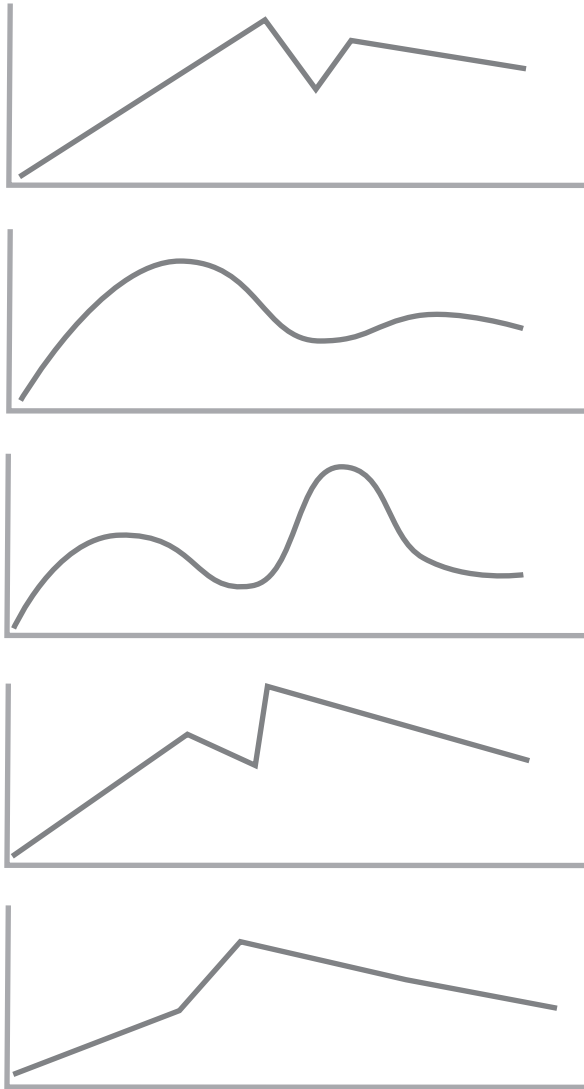
– در ادامه‌ی مباحث این بخش برای تکمیل دانسته‌ها و آموزش در تنظیم یک نمودار شوکی شناختن و چگونگی به‌کارگیری موارد زیر نیز برای تکمیل آموخته‌هایتان لازم است. پس با توجه و مرتبط نمودن دقیق هر یک از موارد گفته شده با یکدیگر سعی کنید یک نمودار شوکی را به بهترین شکل تنظیم کنید.

۱- شناخت دقیق آناتومی و چگونگی عملکرد هر یک از اجزای مختلف دست‌ها

الف: دست‌هایی که بنا به دلایل پزشکی چون شکستگی، در رفتگی، پیچ‌خوردگی و غیره آسیب‌دیده ولی امروزه بهبود یافته‌اند.

ب: دست‌هایی که بعد از یک ضعف عضلانی یا اجزایی امروز به توانایی هر چند کمی رسیده‌اند.

– تعدادی از نمودارهای خطی (ملایم)



۲- تجزیه و تحلیل صحیح شناخت اصول ضعف‌ها و درمان، شوک و نمودارها و دیگر موارد مربوط و مرتبط با موارد گفته شده، به‌منظور تجویز حرکات متنوع و کاربردی

۳- رسیدن به درک واقعی از عملکرد و تأثیر گذاری صحیح حرکات این کتاب بر اجزای مختلف دست‌ها و نیز شناخت اثر گذاری هر یک از آنها در فکر و ذهن.

۴- انتخاب نمودار با توجه به هدف از پیش تعیین شده و آگاهی از اینکه دست‌ها در چه مسیری در حرکاتند و تا چه مرزی از توانایی خواهان پیشرفت هستند.

۵- توجه به توانایی و دانسته‌های هر شخص از حرکات این کتاب و نحوه‌ی اجرای صحیح آنها

۶- استفاده از حرکاتی که بیشترین تأثیر گذاری و نزدیکترین فرم اجرایی را نسبت به عملکرد و نحوه‌ی اجرایی حرکات تخصصی شخص دارند.

۷- بهره‌گیری از تمرینات نرمشی به‌خصوص نرمشی چهارم در فواصل معین به‌عنوان تنفس عضلانی

۸- برخورداری از ذهنیتی خلاق برای انتخاب بهترین و کاربردی‌ترین حرکات، به‌منظور ارتقای توانایی اجزای مختلف دست‌ها و تنظیم نمودارهایی با اثر گذاری بالا و استاندارد و در حد توان شخص اجراکننده‌ی این تنظیمات.

در این بخش اشکال مختلفی از نمودارها را که در سه گروه قرار داده‌ام به شما معرفی می‌کنم که پس از آگاهی از آنها می‌توانید با ذهنیت‌سازی‌های مداوم نسبت به توانایی‌های خود و اطرافیان‌تان برای رسیدن به فرایندهای نو، نمودارهای جدیدتری را خلق نمایید.

۱- نمودار خطی (ملایم)

نموداری است با فرازهایی ملایم، نقاط اوج کم و فرودهایی اصولاً طولانی. فرازهایی که در آنها از حرکات تأثیر گذار، متنوع و کم، اما کاربردی استفاده می‌شود. اوج‌هایی که فقط به‌عنوان یک شوک بیداری اجزای مختلف دست‌ها به‌کار می‌روند و از حرکات کمتری نسبت به سایر نمودارها در این بخش استفاده می‌شود و فرودهایی که در آنها استفاده از حرکات نرمشی، روان و ساده برای آرامش هر چه بیشتر گنجانده می‌شوند. و برای دست‌هایی که تاکنون به دلایل مختلف آنچنان حرکتی نداشته‌اند یا پس از یک استراحت طولانی حالت ضعف و خستگی در آنها مشاهده می‌شود به‌عنوان شروع اولیه به‌کار می‌روند. تجویز اولین شوک‌های مخرب و مفید را می‌توان با بهره‌گیری از همین نمودارها آغاز کرد. نمودار خطی ملایم را می‌توان برای ارتقای دست‌های مبتدی، بهبود یافته و گاهی رفع خستگی دست‌های حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای به‌کار گرفت.

نکته: منظور از دست‌های بهبود یافته اشاره به دو گروه از دست‌ها می‌باشد.

۲- نمودار خطی (قرینه)

نموداری است با فراز و فرودهایی متنوع و نقاط اوج تأثیرگذار که در تنظیم آن فضای کافی برای استفاده از حرکات متنوع و کاربردی بسیار است و تنظیم این دسته از نمودارها برای ایجاد شوک‌های مخرب و مفید در راستای ارتقای اجزای مختلف دست‌ها در افراد مبتدی، نیمه‌حرفه‌ای و حرفه‌ای استفاده می‌شود، اما تفاوت تنظیم در هر سه‌ی این گروه‌ها فقط در نوع استفاده از حرکات و تعداد انجام آنهاست.

با توجه به شکل طبقه‌بندی و توضیحات داده شده در پایین به راحتی می‌توان نوع تقسیم‌بندی و چگونگی استفاده از یک نمودار قرینه را آموخت.

۱- گرم کردن

در این مرحله با انجام حرکات نرمشی دست‌ها را گرم کرده و سپس از نقطه‌ی فراز نمودار حرکات اصلی و تأثیرگذار از تعداد مرتبه‌ی کم شروع و به مرور اضافه می‌شود.

۲- صعود به آرامی

این قسمت از بخش‌های مختلفی تشکیل شده است که طراح یک نمودار در هر بخش باید دایم از واکنش‌های مختلف دست‌ها مطلع و براساس آنها به مرور تنوع حرکات تأثیرگذار و تعداد مرتبه‌ی انجام آنها را در کنار زمان‌های استراحت تغییر دهد تا به آرامی و بدون هیچ‌گونه مشکلی پیش‌زمینه‌ی ارتقا را برای ورود به بخش سوم نمودار فراهم آورد.

۳- ارتقا

در این بخش دست‌ها به دلیل گذراندن دو مرحله‌ی قبلی از آمادگی خوبی

برخوردار شده‌اند و آماده‌ی پذیرش مؤثرترین حرکات انتخابی هستند، از این رو با توجه به تمامی موارد ایمنی که در مباحث قبلی آموختید، اثرگذارترین حرکت یا حرکات را با تعداد مرتبه‌ی معقول و مدت زمان استراحت‌های کم، اما منطقی به‌منظور هدف از پیش تعیین شده‌ی خود به اجزای مختلف دست‌ها وارد کنید و آنها را ارتقا دهید.

۴- اثرگذاری

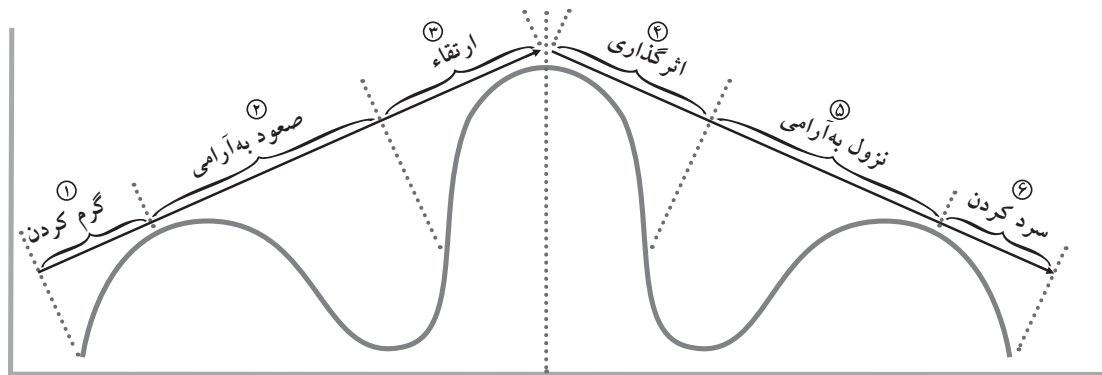
پس از سپری کردن ۳ مرحله‌ی قبلی نمودار و تحمل فشارهای وارده در بخش ارتقا، نوبت به گذراندن یک زمان استراحت خوب در ابتدای بخش اثرگذاری می‌رسد که بعد از آن می‌بایست با نسبت‌هایی متفاوت‌تر از بخش سوم و با انجام تعداد مرتبه‌ی کمتر و مدت زمان استراحت‌های بیشتر و با آرامش، اثرگذاری همان حرکات بخش ارتقا را احساس و به اجزای مختلف دست‌ها وارد کنید.

۵- نزول به آرامی

این قسمت نیز همانند مرحله‌ی دوم از بخش‌های مختلفی تشکیل شده است، از این رو طراح یک نمودار باید با توجه به اعمالی که شخص اجراکننده از ابتدای نمودار تا رسیدن به این مرحله انجام داده، در هر بخش از این قسمت با توجه به واکنش‌های متعدد اجزای مختلف دست‌ها، تنوع حرکات تأثیرگذار و تعداد مرتبه انجام آنها را در کنار زمان‌های استراحت تنظیم کند تا آرامش اولیه‌ی قبل از ورود به بخش آخر نمودار (سرد کردن) در دست‌ها به مرور آشکار شود.

۶- سرد کردن

آخرین مرحله از نمودار است که با انجام حرکات نرمشی، ساده و روان و ایجاد زمان‌های استراحت زیاد و معقول به مرور آرامش واقعی را به اجزای مختلف دست‌ها نزدیک و سپس به‌طور کلی به آنها وارد می‌کند.

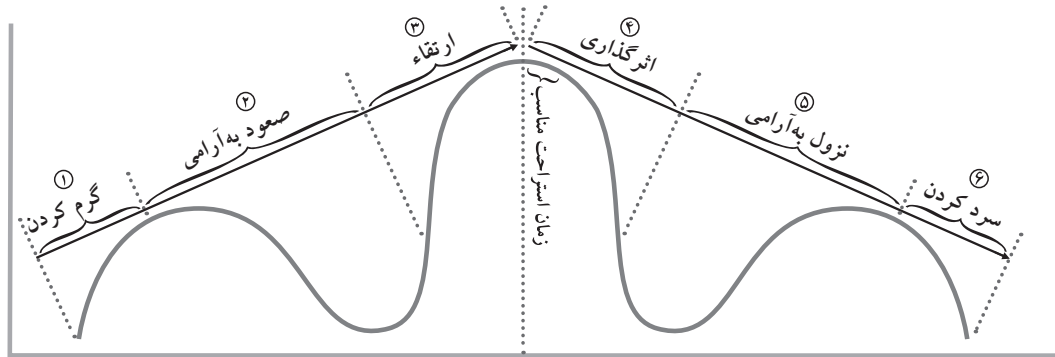


شروع، فراز، اوج و فرود در این قسمت پوشش گرفته‌اند. در قسمت‌های گرم کردن، صعود به آرامی، نزول به آرامی و سرد کردن بعضی از نمودارهای قرینه، نوع تقسیم‌بندی به دلیل شکل منحنی به گونه‌ای طراحی می‌شود که هر یک از قسمت‌های نامبرده چند بخش را پوشش می‌دهند. از این رو در برخورد با این دسته از نمودارها می‌بایست با بخش‌های هر قسمت بر اساس رعایت اصول آن بخش رفتار نمود. در واقع تنظیم و انتخاب حرکات و زمان‌های استراحت در بخش‌های هر قسمت متفاوت انجام می‌گیرد. این حالت بالاترین سطح عملکرد و اثرگذاری را در تنظیم شوک‌های مخرب و مفید داراست

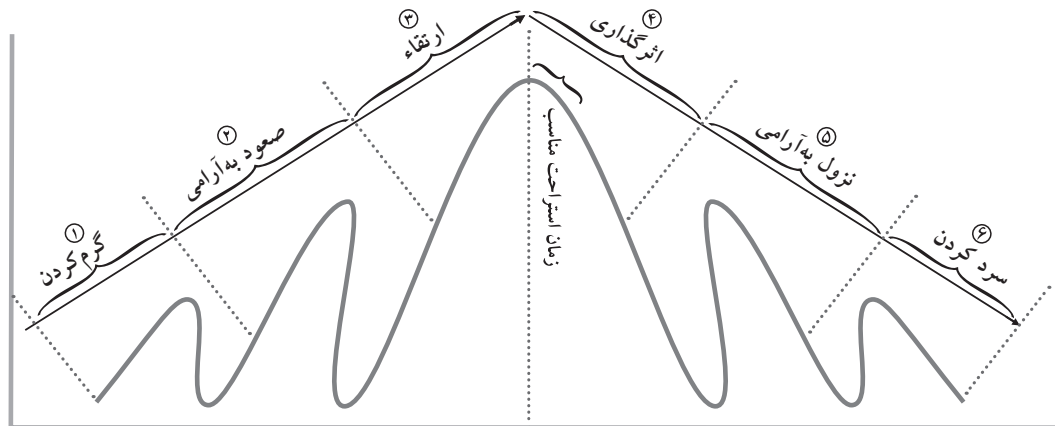
نمودارهای قرینه به ۲ شکل طراحی می‌شوند

۱- نمودارهای قرینه‌ای که با عبور خط تقارن از میان آنها به دو منحنی مساوی، اما ناقص تقسیم می‌شوند، از شکل توضیحات داده شده تبعیت می‌کنند. فرضیه: اگر حرکات اصلی یا نرمشی را با علامت «●» و زمان‌های استراحت را با علامت «Δ» فرض کنیم، از طریق آنها به راحتی می‌توان مثال‌های هر قالب را در چگونگی استفاده از حرکات و زمان‌های استراحتی در نمودارها فهمید. در این قسمت نمونه‌هایی از نمودارهای شکل اول و چگونگی استفاده از آنها به عنوان مثال آورده شده است. اگر به قسمت گرم کردن شکل نمودار مثال دوم نگاه کنید می‌بینید که چهار بخش

مثال اول



مثال دوم



شکل دوم: استفاده از تمرینات نرمشی، ساده یا روان به عنوان زمان استراحت یا به اصطلاح تنفس عضلانی.

قرار گرفتن حرکات نرمشی، ساده و یا روان مابین دو حرکت اصلی در نمودار که باعث رفع گرفتگی و آرامش عضلانی و تاندونی شود را تنفس عضلانی نامگذاری کرده‌ام. از این رو این عمل را در دو حالت تنظیم نموده‌ام.

حالت اول: به کار رفتن تنفس عضلانی در ابتدای نقاط فرود و نقطه‌ی پایان یک نمودار، که اثربخشی حرکات را دو چندان می‌سازد.

حالت دوم: به کار رفتن تنفس عضلانی در نقاط فراز یک نمودار، که قدرت، استقامت و ارتجاع را در عضلات و تاندون‌ها ارتقا می‌دهد.

نکته: به کاربردی تنفس عضلانی در نقطه‌ی فراز نمودار مشروط بر این است که تعیین مقدار انجام حرکات مورد نظر در قبل و بعد تنفس عضلانی از هم‌هی زمان‌های تنظیم در یک فراز نمودار کمتر و نسبت به توانایی شخص اجراکننده، معقول انتخاب شود تا از وارد آمدن فشار بی‌پهوده به دست‌ها جلوگیری شود.

نکته: می‌توان یک یا دو حرکت نرمشی را به اضافه‌ی یک حرکت ساده یا روان به عنوان مکمل یکدیگر در بخش تنفس عضلانی قرار داد.

نکته: به دلیل اینکه تنفس عضلانی خود نوعی زمان استراحت و آرامش محسوب می‌گردد. مابین حرکات اصلی و تنفس عضلانی قانداً زمان استراحتی وجود ندارد. اما در بعضی از مواقع و موارد نسبت به واکنش‌های شخص و نوع تنظیمات نمودار می‌توان از مدت زمان محدودی برای استراحت استفاده کرد.

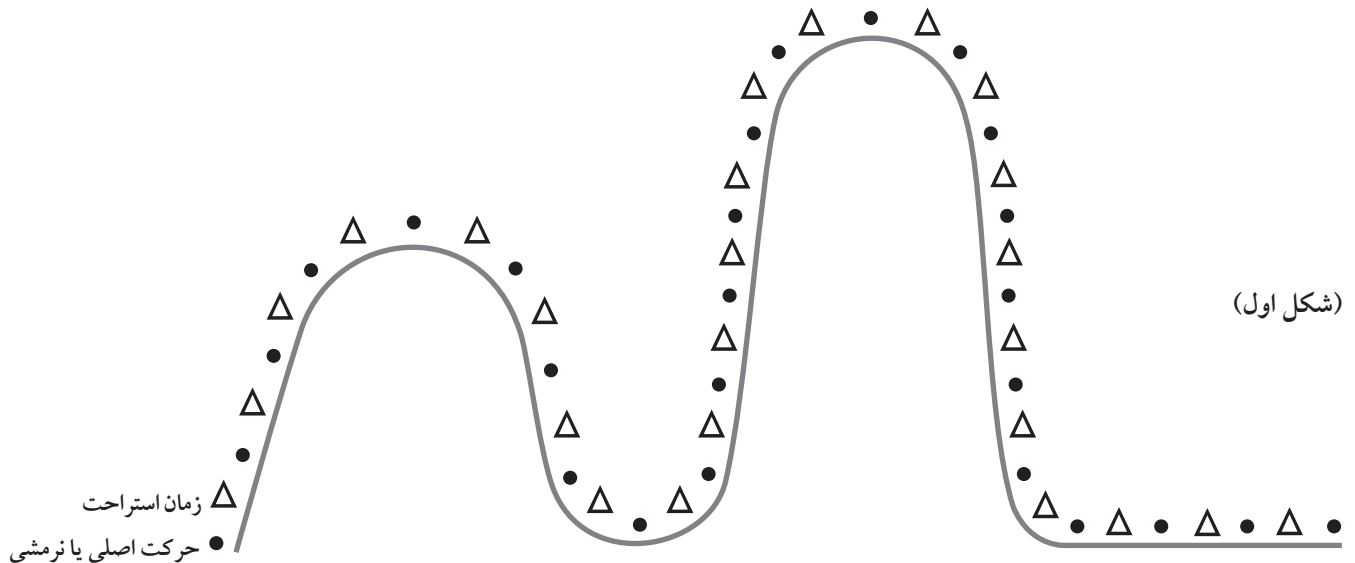
حال تمامی آموخته‌هایتان از ابتدا تا به اینجا را می‌توان در ۳ قالب جدول‌نویسی، میکس حرکتی و رقص حرکتی به کار گرفت. انتخاب و به‌کارگیری هر یک از اشکال نمودارها از هر سه گروه نامبرده در هر قالب به موقعیت شخص، هدف از پیش تعیین شده از انجام نمودار و تصور رسیدن به چه مواردی در آینده بستگی دارد.

قالب اول - جدول‌نویسی

اولین گام در استفاده و به‌کارگیری حرکات کتاب در تمامی موارد طراحی یک جدول به پشتوانه‌ی تصور از یک نمودار به‌منظور ارتقا و هدفی از پیش تعیین شده است که با رعایت و توجه به تمامی موارد تأثیرگذار در تنظیم یک نمودار شکل می‌گیرد و در واقع هر جدول زائیده‌ی نموداری است و نوع تنظیمات هر نمودار به شناخت و اطلاعات طراح نمودار بستگی دارد. در این بخش با مثال‌هایی به چگونگی عملکرد آنها می‌پردازیم.

حال با توجه به فرضیه، نوع نمودارهای جدول‌نویسی به دو شکل طراحی می‌شود.

شکل اول: استفاده از زمان‌های استراحتی بین انجام هر حرکت



نکات مهم



از این قسمت کتاب به بعد شما می‌توانید با توجه به آموخته‌هایتان از بخش‌های قبلی، از طریق انجام تمرین‌های سه‌بخش؛ تمرینات نرمشی، تمرینات و حرکات اصلی یا تأثیرگذار و تمرینات روش‌های فعال‌سازی دو نیمکره‌ی مغز به همه‌ی انتظارات خود پاسخ مثبت دهید. اما قبل از ورود به بخش‌های گفته شده دانستن بخش نکات مهم برای اثرگذاری هرچه بهتر این تمرینات، مهم است.

۱- وسایل لازم برای انجام تمرین‌ها

وسایل مورد نیاز برای انجام این تمرین‌ها یک میز و یک صندلی است که امروزه به راحتی در همه جا قابل دسترس می‌باشد. ابعاد و نوع آنها مهم نیست، بلکه مهمترین نکته این است که در زمان انجام حرکات از آرامش، راحتی و تسلط خوبی برخوردار باشید. یعنی در واقع ارتفاع میز در حالت نشستن شما طوری باشد که کمترین گرفتگی را در عضله دلتوئید خود احساس نکنید. و در زمان انجام تمرینات هر چند دقیقه یک بار راه بروید تا ستون فقرات و عضلات پاها و کمر شما دچار درد و گرفتگی نشوند.

۲- تکیه‌گاه‌های تعیین شده‌ی دست‌ها

منظور از تکیه‌گاه قسمت یا قسمت‌هایی از دست است که نقاط اتکای دست برای تسلط بر انجام حرکات تلقی می‌شود و رعایت صحیح این تکیه‌گاه‌ها در هر یک از حرکات امری است لازم و ضروری و رعایت نکردن صحیح آنها باعث کم شدن اثرگذاری حرکات و حتی آسیب می‌گردد. قابل ذکر است که قسمت‌های تعیین شده در هر حرکت فقط نقش اتکای دست و تکیه‌گاه را ایفا می‌نماید و هیچ‌گونه فشاری از جانب کتف، بازو، آرنج، ساعد و گاهی مچ بر قسمت‌های تعیین شده وارد نمی‌آید و در زمان انجام تمرین‌ها به غیر از تکیه‌گاه‌های تعیین شده‌ی دست‌ها، قسمت‌های دیگر دست از جمله آرنج و ساعد را روی پاها قرار ندهید.

مثلاً حرکت اول را با علامت  حرکت دوم را با علامت  و تا آخر، هر چند حرکتی که وجود دارد با علامت‌های متفاوت مشخص نمایید.

تفاوت دوم: در تنظیم یک میکس حرکتی از وجود ۶ تا ۱۲ حرکت اصلی و تأثیرگذار در روی منحنی نمودار می‌توان استفاده کرد، اما تعداد استفاده از حرکات در تنظیم یک رقص حرکتی به توانمندی‌هایی مانند مهندسی ذهن، مدیریت فکر و چیدمان‌ها و پردازش‌های حافظه‌ی شخص اجراکننده، در کنار توانمندی اجرایی صحیح هر تعداد از حرکات این کتاب بستگی دارد.

تفاوت سوم: انتخاب و تنظیم حرکات در میکس حرکتی بیشتر فرم تمرینی دارد و نیازی به نزدیک بودن فرم اجرایی یا شباهت حرکات به یکدیگر نیست، اما انتخاب و تنظیم‌ها در رقص حرکتی از یک هارمونی خاص ریتمیک برخوردار است و باید از حرکاتی که نوع اجرایی آنها با یکدیگر شباهت و یا سنخیت دارند استفاده شود.

تفاوت چهارم: میکس حرکتی بیشترین اثرگذاری را ابتدا بر اجزای مختلف دست‌ها و سپس در فکر و ذهن بر جای می‌گذارد، اما رقص حرکتی بیشترین اثرگذاری را ابتدا بر تسلط در فکر و ذهن و سپس بر اجزای مختلف دست‌ها بر جای می‌گذارد.

تفاوت پنجم: زمان انجام نمودار میکس حرکتی از ۱۰ تا ۲۰ دقیقه به طول می‌انجامد، اما زمان انجام تنظیم رقص حرکتی از ۴ تا ۷ دقیقه و در بعضی از مواقع نسبت به توانایی‌های اشخاص تا ۱۰ دقیقه نیز ممکن است به طول بینجامد.

۶- تمرین‌های این کتاب به دو شکل انجام می‌گیرند.

به صورت تک دستی و به صورت دو دستی

طریقه‌ی اجرا در تمرینات تک‌دستی

دست راست ابتدا تعداد تعیین شده‌ی حرکت را اجرا می‌نماید، سپس دست چپ همان مقدار را انجام می‌دهد و سپس زمان استراحت فرا می‌رسد و به نوبت همین روال تا پایان یک جدول سپری می‌گردد.

طریقه‌ی اجرا در تمرینات دو دستی

تعداد مشخص شده‌ی هر حرکت یک بار با دست راست و یک بار با دست چپ به نوبت تا پایان مقدار تعیین شده‌ی آن دقیقاً به شکل قرینه در هر دو دست انجام می‌گیرد سپس زمان استراحت فرا می‌رسد. در بعضی از تمرینات نرمشی تعداد مشخص شده‌ی هر حرکت با انگشتان همان در هر دو دست به‌طور همزمان انجام می‌گیرد.

۷- تمامی حرکات این کتاب به سه دسته تقسیم می‌شوند.

- **دسته‌ی اول:** حرکات متحد نام دارند و احساسی که در شکل اجرایی این دسته از حرکات وجود دارد، حس هماهنگی، انسجام و اتحاد بین انگشتان و میچ است.

- **دسته‌ی دوم:** حرکات تفکیکی نام دارند و احساسی که در شکل اجرایی این دسته از حرکات وجود دارد، حس تفکیک، استقلال و انعطاف بین انگشتان است.

- **دسته‌ی سوم:** حرکات ترکیبی نام دارند و احساسی که در شکل اجرایی این دسته از حرکات وجود دارد، هم حس استقلال و تفکیک و هم حس هماهنگی و انسجام را در بین انگشتان و میچ را شامل می‌شوند.

۸- حافظه و تمرکز

حافظه و تمرکز جزء نکات مهمی هستند که در نوع اجرا، اثرگذاری و به‌خاطر سپاری هر یک از حرکات و تمرین‌های این کتاب نقش بسزایی را ایفا می‌نمایند. از این‌رو توجه به این دو مورد تسهیل در به‌کارگیری تمامی موضوعات این کتاب را برای شما عزیزان اصولی می‌سازد.

۳- مراقبت از دست‌ها در طول اجرای تمرین‌ها و پس از آن

در طول اجرای حرکات تمرین‌ها اجزای دست‌ها در حالت انقباض و کشیدگی قرار می‌گیرند و در حالت پذیرش فرم‌های جدیدی هستند، بنابراین با رعایت اصولی می‌توان بهره‌ی لازم و کافی را از این تمرین‌ها برد. از ایجاد هرگونه فشار اضافی به دست‌ها مانند کشیدن یا برداشتن هرگونه شیء سنگین، انداختن سنگینی وزن بدن بر روی دست‌ها و حرکات مشابه دیگر که به ظرافت و فرم‌های جدید به دست آمده از اجرای تمرین‌ها لطمه وارد می‌کند، جداً خودداری نمایید.

۴- لطافت و انعطاف نیاز دست‌های یک نوازنده

همان‌گونه که مراقبت از اجزای درونی یک دست از جمله؛ ماهیچه‌ها، مفاصل و تاندون‌ها مهم است، اجزای بیرونی نیز همان‌قدر اهمیت دارند. پوست اولین قسمت از دست است که با قسمت‌های مختلف ساز مانند سیم، پوست و غیره برخورد می‌نماید. بخش عظیمی از ظنین واقعی بیشتر سازها، مربوط به لطافت و انعطاف پوست دست است، چرا که پوست لطیف در زمان برخورد با سیم یا پوست ساز صدای دلنشین‌تری نسبت به یک پوست خشک و زمخت ایجاد می‌نماید. بنابراین برای رسیدن به وضعیت مطلوب باید حداقل روزانه ۵ بار دست‌ها را با آب گرم و صابون شست‌وشو داد و بلافاصله پس از خشک کردن، چرب کنید که چربی از دست رفته‌ی پوست باز گردد و موجب لطافت و شادابی بیشتر پوست شود و در فصل زمستان دست‌های خود را گرم نگه دارید و مراقب آنها باشید.

۵- وضعیت دست‌ها پس از اجرای تمرین‌ها

پذیرش وضعیت جدید در هر قسمت از بدن، مستلزم مدت زمانی است که عضو مورد نظر زمینه‌ی پذیرش و قبول وضعیت جدید را تا بازدهی مطلوب فراهم سازد. منطقی نیست که پس از اجرای چند تمرین ورزشی یا مصرف دارویی، قوی‌تر شوید یا بهبود یابید. پس تکرار به‌موقع و اجرای صحیح هر حرکت در هر زمینه‌ای باعث رشد و نمو و موفقیت خواهد شد. واکنش هر دو دست در طول انجام هر تمرین نسبت به یکدیگر به یک اندازه نیست، چرا که همیشه یک طرف بدن از طرف دیگر ضعیف‌تر است و تمرکز در هر دو طرف بدن در بیشتر افراد به یک اندازه نیست.

حافظه (Memory)

فرایندی است که در آن اطلاعات کدگذاری، ذخیره و بازخوانی می‌گردند. اطلاعات توسط محرک‌های شیمیایی یا فیزیکی وارد بدن شده و در فرایند کدگذاری تبدیل به مطالب قابل ذخیره می‌گردند.

حافظه‌ی حسی

توانایی انسان برای به یاد آوردن محرک‌های حسی قبلی است، مثلاً انسان به یک جسم نگاه می‌کند و شکل و نام آن را به خاطر می‌سپارد و در مشاهده‌ی بعدی آن را به یاد می‌آورد، محرک‌های حسی می‌توانند بینایی، شنوایی، لمسی و... باشند.

حافظه‌ی کوتاه‌مدت

در این حافظه توانایی به یادآوری وقایع در زمانی کوتاه (از چند ثانیه تا چند دقیقه) مدنظر است. مطالعات نشان می‌دهد که این حافظه ظرفیت به خاطر سپاری 2 ± 7 مورد را شامل می‌گردد که البته این تعداد (2 ± 7) می‌تواند با تمرین افزایش یابد و در حافظه‌ی کوتاه‌مدت ذخیره شود.

حافظه‌ی کوتاه‌مدت به‌طور عمده بر روی محرک‌های صوتی تأثیر می‌گذارد و تأثیر کمتری بر محرک‌های بینایی دارد

حافظه‌ی درازمدت

در این حافظه حجم بیشتری از اطلاعات در مدت زمانی طولانی و حتی دایم در مغز ذخیره می‌شود. مهمترین عامل در تبدیل حافظه‌ی کوتاه‌مدت به درازمدت تکرار است. مثلاً شما با شنیدن یک عدد ۵ رقمی آن را در حافظه‌ی کوتاه‌مدت ذخیره می‌کنید. حال اگر این عدد را مکرر تکرار کنید، در حافظه‌ی درازمدت شما ثبت می‌شود و در غیر این صورت از خاطر شما خواهد رفت.

مدارهای نورونی در ارتباط با حافظه‌ی کوتاه‌مدت بیشتر در لوب‌های پیشانی و آهیانه‌ی مغز موجود هستند. در حالی که در حافظه‌ی درازمدت یک الگوی نورونی منتشر در کل مغز وجود دارد. هیپوکامپ یک ناحیه از قشر مغز است که در لوب گیجگاهی مغز قرار دارد و مسؤول تبدیل حافظه‌ی کوتاه‌مدت به حافظه‌ی بلندمدت است.

حافظه‌ی فعالیت‌ها (Working memory)

در حافظه‌ی کاری ۳ عامل اصلی وجود دارد.

الف) دریافت مرکزی؛ در این مرحله اطلاعات اولیه ثبت و ذخیره می‌گردند.

ب) حلقه‌ی شنوایی؛ در این مرحله اطلاعات شنوایی با حس شنوایی دریافت و فرایندسازی می‌شوند.

ج) مرحله‌ی بینایی؛ در این مرحله نیز اطلاعات اولیه توسط سیستم بینایی دریافت و ذخیره می‌گردند.

حافظه‌ی کاری، ارتباط بین ۲ حس متفاوت و به‌کارگیری آنها در روندهای عملی روزانه‌ی انسان را نشان می‌دهد و در واقع این نوع حافظه بیان‌کننده بسیاری از رفتارها و اعمال ما در هر روز می‌باشد.

تمرکز

تمرکز یعنی هدایت کردن مستقیم تمام توان و تلاش در یک جهت خاص یا انجام یک کار یا حل کردن یک مشکل.

حافظه و تمرکز با هم کار می‌کنند، ولی هیچ‌کدام باعث دیگری نمی‌شوند. هرچه میزان تمرکز در فعالیت‌ها بالاتر باشد، به خاطر سپاری آن در حافظه‌ی درازمدت ساده‌تر است.

در هر ناحیه از قشر مغز انسان که مربوط به یک حس یا حرکت خاص است، نواحی مجاور آن معمولاً به‌عنوان مناطق حافظه‌ای عمل می‌کنند، مثلاً در لوب پس سری منطقه‌ی درک حس بینایی وجود دارد و حواشی آن منطقه‌ی بینایی ثانویه است که بیشتر در ارتباط با حافظه‌ی بینایی است و یا در لوب گیجگاهی مغزی در مجاورت منطقه‌ی شنوایی اولیه که باعث درک شنوایی می‌گردد منطقه‌ی شنوایی ثانویه قرار دارد که منطقه‌ی حافظه‌ی شنوایی به حساب می‌آید.

فصل چهارم

مجموعه‌ی تمرینات نرمشی

نتیجه‌گیری کلی از انجام حرکات نرمشی

برای اثرگذاری هرچه بیشتر و نحوه‌ی صحیح اجرای حرکات اصلی و تأثیرگذار این کتاب، اجزای مختلف دست‌ها مستلزم دارا بودن از یک آمادگی چند بعدی هستند

۱- انعطاف و ارتجاع (نرم شدن اجزای مختلف دست‌ها به‌منظور به وجود آمدن کشش‌های مطلوب و مناسب حرکتی)

۲- استاندارد حرکتی مفاصل (ترشح مایع سینویال برای روان شدن و ایجاد فاصله‌ی استاندارد در مفاصل در حال حرکت)

۳- گرم شدن اجزا (گردش بیشتر جریان خون در رسانیدن انرژی و اکسیژن به اجزای مختلف در حال اجرا).

اثرگذاری و تأثیرپذیری همه‌ی این موارد فقط با رعایت و اجرای صحیح، بجا و تعریف شده‌ی تمرینات نرمشی امکان‌پذیر است.

حرکات نرمشی ۳ نقش اصلی را برعهده دارند؛

۱- گرم کردن اجزای مختلف دست‌ها قبل از انجام حرکات اصلی (آماده‌سازی اولیه)

۲- آرام کردن اجزای مختلف دست‌ها بین انجام حرکات اصلی (تنفس عضلانی)

۳- سرد کردن اجزای مختلف دست‌ها بعد از انجام حرکات اصلی (آرامش واقعی)

- شکل اجرایی و انجام صحیح هر یک از تمرینات نرمشی در هر ۳ زمان نقش بسزایی را در تأثیرگذاری هرچه بهتر حرکات اصلی این کتاب دارد.

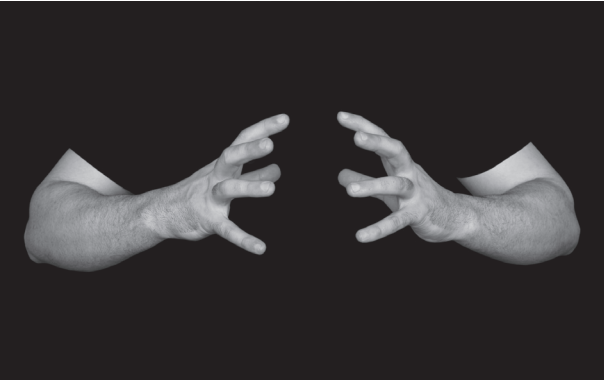
برای انجام هر حرکت ورزشی ابتدا باید از طریق نرمش‌های مختلف، بدن را برای انجام حرکات تخصصی رشته‌ی ورزشی مورد نظر آماده‌سازیم، تا از بروز مشکلاتی چون گرفتگی عضلانی، کشیدگی تاندونی و ساییدگی مفاصل جلوگیری کنیم و از حرکات ورزشی لذت کافی و بهره‌ی لازم را ببریم. به همین دلیل وجود تمرین‌های نرمشی نه فقط برای ورزشکاران، بلکه برای تمامی حرفه‌های هنری به‌خصوص قبل از اجرای حرکات اصلی این کتاب امری لازم و ضروری است. همان‌طور که از اسم این دسته از حرکات مشخص است، اجرای این حرکات به منزله‌ی ایجاد آمادگی اولیه در اجزای مختلف دست‌هاست که به اصطلاح عامیانه گرم کردن دست‌ها می‌گوییم. نوع اجرای حرکات نرمشی قبل از نوازندگی نیز بسیار مهم است، از این رو اهمیت این دسته از تمرینات را واجب و بسیار لازم بشمارید.

حرکت دوم

دستها را شبیه تصویر شماره ۱ در حالت گرفتن یک توپ فرضی فرم دهید. در طول اجرای حرکت باید آرنج‌ها خمیده و راحت باشند. **طریقه‌ی اجرای حرکت:** با چرخش برخلاف هر دو دست در جهات مخالف یکدیگر، دست‌ها را حول توپ فرضی بدون برهم خوردن فضای کروی بین دو دست به صورت چرخش‌های ممتد و دقیق درآورید.

تصاویر دوم و سوم فرم صحیح اجرایی حرکت دوم تمرین نرمشی چهاردهم را نشان می‌دهند.

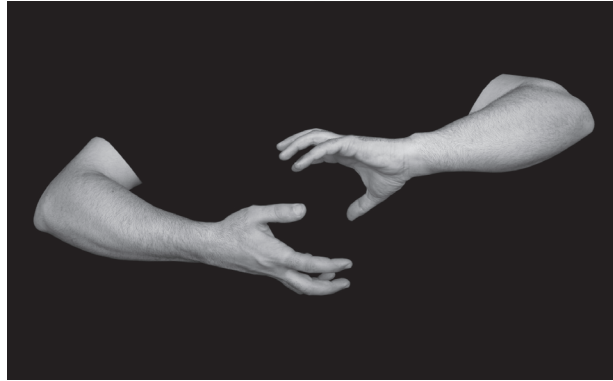
تصویر شماره ۱



تصویر شماره ۲



تصویر شماره ۳

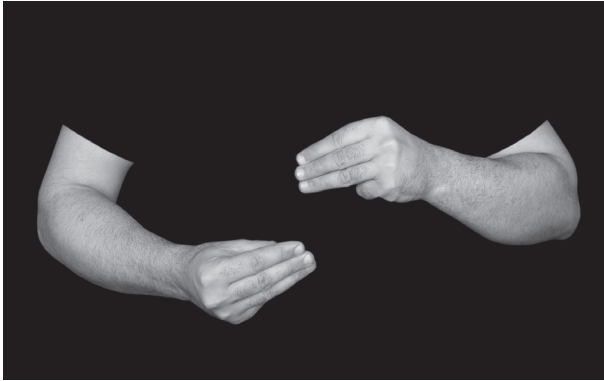




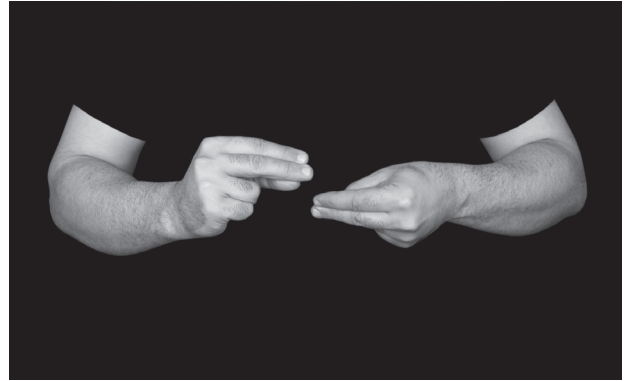
تصویر شماره ۱

حرکت سوم
حرکت سوم این تمرین ادغامی از حرکات اول و دوم به طور همزمان است. طریقه‌ی اجرای حرکات چرخش برخلاف هر دو دست در حالت حرکت دوم به طور ممتد و اجرای بخش اول و دوم حرکت اول به طور صحیح، هماهنگ و بدون خلل مانند تصاویر آورده شده است. دست‌ها را شبیه تصویر شماره ۱ حالت دهید.

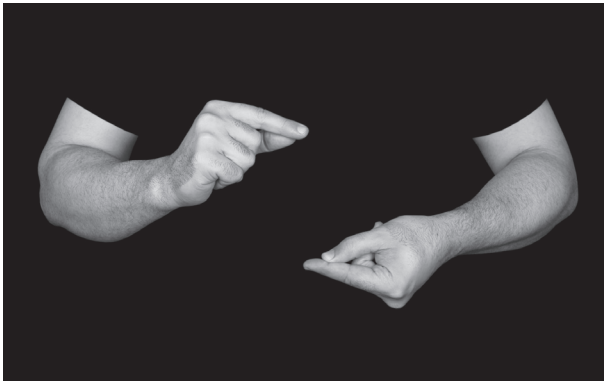
تصاویر دوم تا دهم روند صحیح اجرایی حرکت سوم تمرین نرمشی چهاردهم را نشان می‌دهند.



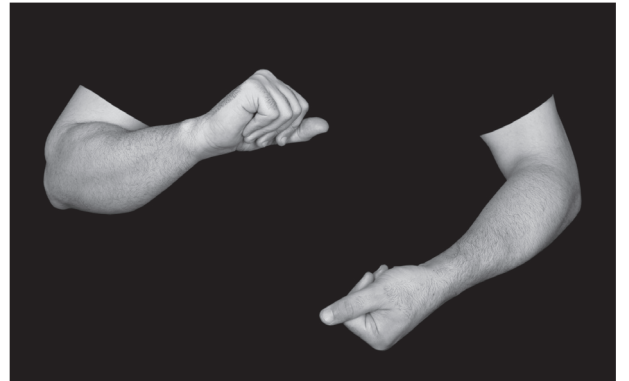
تصویر شماره ۲



تصویر شماره ۳



تصویر شماره ۴



تصویر شماره ۵



تصویر شماره ۵



تصویر شماره ۷



تصویر شماره ۹



تصویر شماره ۴



تصویر شماره ۶



تصویر شماره ۸

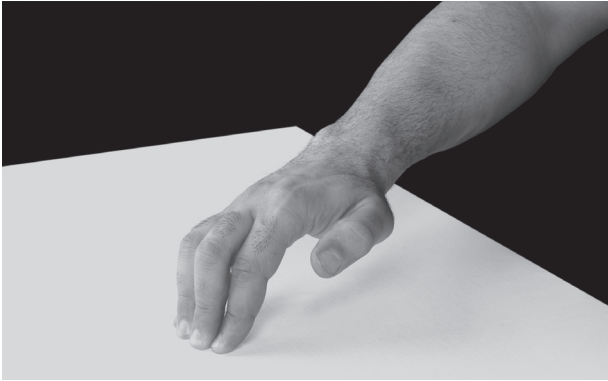


تصویر شماره ۱۰



تصویر شماره ۱۱

پس از انجام تصویر شماره ۱۱ باید روند طی شده از ابتدا را دوباره تکرار کرد و سپس ادامه تصاویر را یک مرتبه انجام داد و نحوه اجرای این تمرین به همین منوال است



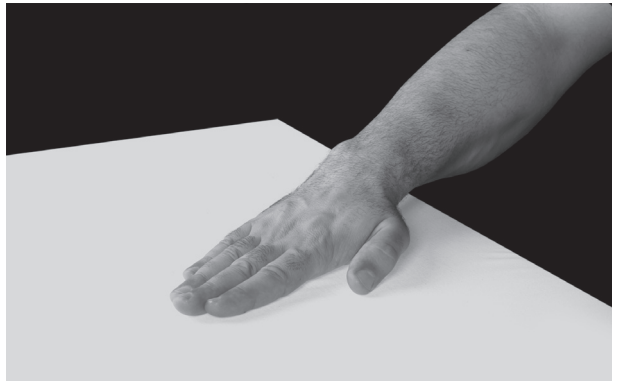
تصویر شماره ۱۲



تصویر شماره ۱۳



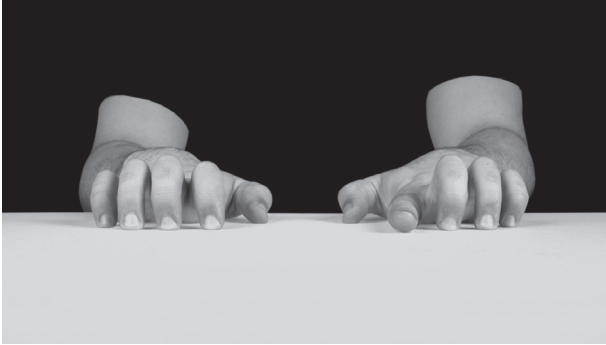
تصویر شماره ۱۴



تصویر شماره ۱۵



تصویر شماره ۶
به نوبت با انگشتان اول هر دو دست، به طور راست و چپ طبق توضیح داده شده به طرف بدن یک نیم‌دایره‌ی فرضی را اجرا کنید.



تصویر شماره ۵
به نوبت با انگشتان دوم هر دو دست، به طور راست و چپ طبق توضیح داده شده به طرف بدن یک نیم‌دایره‌ی فرضی را اجرا کنید.

حرکت سوم

برای اجرای حرکت سوم فرم دستتان را شبیه تصویر شماره ۱ روی میز قرار دهید و فاصله‌ی سطح میز تا مفاصل MCP در کف دست باید $1/5$ سانتی‌متر باشد. **تکیه‌گاه‌های تعیین شده‌ی دست در این حرکت:** بند انتهایی هر ۵ انگشت و آرنج است. **طریقه‌ی اجرای حرکت:** با نیرویی که از مفاصل MCP می‌گرفته می‌شود، مفاصل MCP کف دست را روی سطح میز بچسبانید و سپس دست را در حالت تصویر شماره ۳ قرار دهید.

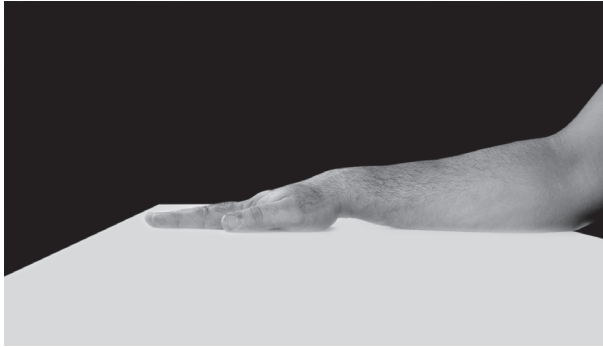
اجرای حرکت سوم به صورت رفت و برگشت در تصاویر دوم و سوم



تصویر شماره ۳



تصویر شماره ۲



تصویر شماره ۱

فرم دستتان را مانند تصویر شماره ۲ حالت دهید و انسجام را در ساعد و مچ خود احساس کنید.



تصویر شماره ۲



تصویر شماره ۴

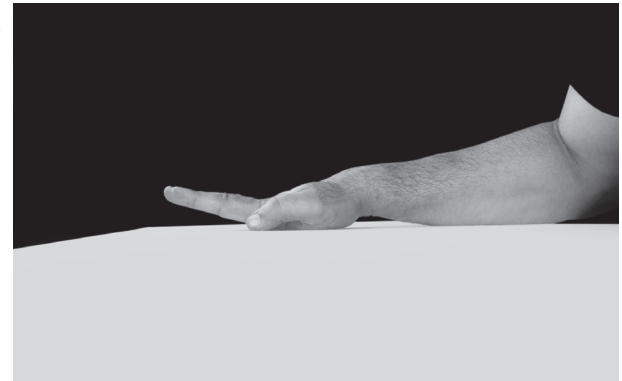
حرکت چهارم

برای اجرای حرکت چهارم شبیه تصویر شماره ۱ دست را روی میز قرار دهید.

تکیه گاههای تعیین شده در این حرکت: ناحیه تنار، هیپوتنار، کف دست و ساعد می باشد.

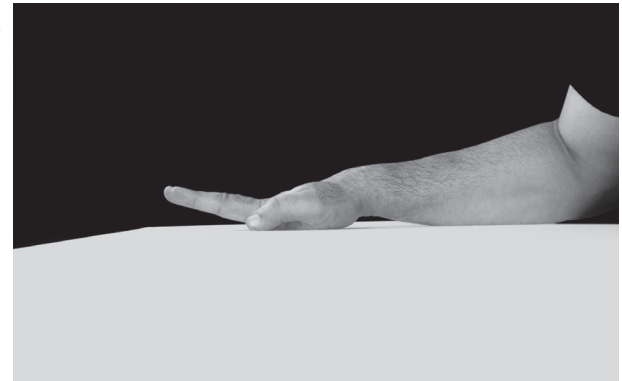
طریقه‌ی اجرای حرکت: با توجه به تصاویر اول تا سوم و تکیه گاههای تعیین شده، بدون کشیده شدن نوک انگشتان روی سطح میز همانند تمرین جهشی حرکت را اجرا کنید.

با وجود انسجام ایجاد شده در ساعد و مچ در تصویر شماره ۲ مانند تصویر شماره ۳ کف دست را روی سطح میز قرار دهید.



تصویر شماره ۳

اجرای حرکت چهارم به صورت رفت و برگشت در تصاویر چهارم و پنجم



تصویر شماره ۵



تصویر شماره ۱

اجرای حرکت، مانند تصاویر اول و دوم با نوک انگشت پنجم، کناره‌ی ناحیه‌ی تنار را احساس کنید.



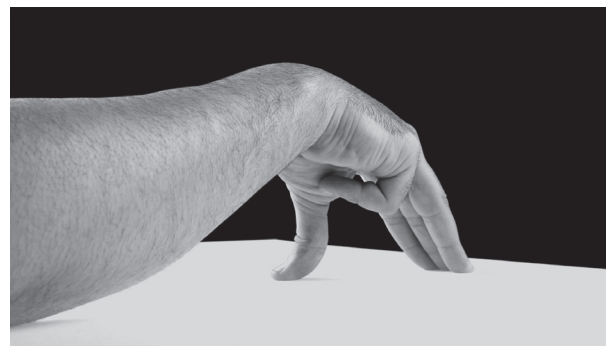
تصویر شماره ۱

اجرای حرکت، شبیه تصاویر اول و دوم با نوک انگشت چهارم، مرکز کف دست را احساس کنید.



تصویر شماره ۱

اجرای حرکت، مطابق با تصاویر اول و دوم با نوک انگشت سوم ناحیه‌ی تنار را احساس کنید.



تصویر شماره ۲

اجرای حرکت اول به صورت رفت و برگشت با توجه به موارد گفته شده در قسمت نکته، تکیه‌گاههای دست و طریقه‌ی



تصویر شماره ۲

اجرای حرکت دوم به صورت رفت و برگشت با توجه به موارد گفته شده در قسمت نکته، تکیه‌گاههای دست و طریقه‌ی



تصویر شماره ۲

اجرای حرکت سوم به صورت رفت و برگشت با توجه به موارد گفته شده در قسمت نکته، تکیه‌گاههای دست و طریقه‌ی



تصویر شماره ۱

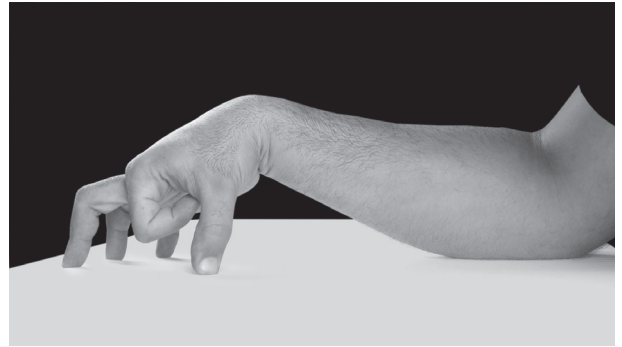
اجرای حرکت، مطابق با تصاویر اول و دوم با نوک انگشت دوم، ناحیه‌ی تنار را احساس کنید.



تصویر شماره ۱

اجرای حرکت، مانند تصاویر اول و دوم با نوک انگشت شست، ابتدای انگشت چهارم را احساس کنید.

عمده‌ی عضلات در حال فعالیت: عضله‌ی بازویی نیزه‌ای (ابداکسیون میچ)، عضله‌ی خم‌کننده‌ی داخلی میچ (اداکسیون میچ)، عضلات پروناتور و سوپیناتور، عضلات بین استخوانی جلویی و پشتی، عضلات خم‌کننده و نزدیک‌کننده‌ی کوتاه و بلند انگشت شست و درگیری عضلات ناحیه‌ی تنار، عضلات بازکننده‌ی انگشتان و درگیری عضلات ناحیه‌ی هیپوتنار. **کاربرد:** به دلیل شکل متفاوت و اثرگذاری این تمرین، می‌توان آن را به نوازندگان همه‌ی سازهای کوبه‌ای و نوازندگان ویلن، کمانچه، سنتور، گیتار و دیگر سازهایی که نوع نوازندگی آنها نسبت به سازهای نامبرده شبیه یا نزدیک است، پیشنهاد کرد. **نکته:** برای انجام صحیح این تمرین از یک مدرس میوزماسل کمک بگیرید.



تصویر شماره ۲

اجرای حرکت چهارم به صورت رفت و برگشت با توجه به موارد گفته شده در قسمت نکته، تکیه گاههای دست و طریقه‌ی



تصویر شماره ۲

اجرای حرکت پنجم به صورت رفت و برگشت با توجه به موارد گفته شده در قسمت نکته، تکیه گاههای دست و طریقه‌ی

تمرین شانزدهم

نام تمرین: کاردی چرخشی، این نام به دلیل شباهت بخشی از حرکت به بریدن کارد و بخشی دیگر در حالت چرخشی بر این تمرین گذاشته شده است.

نوع تمرین: از دسته تمرین‌های متحد

نوع اجرا: به صورت تک دستی

تعداد حرکات: ۲ حرکت به اضافه‌ی یک تمرین نرمشی مجزا

نوع اثرگذاری: گسترش چشمگیر و توانمندی زاویه‌ی حرکتی مفصل میچ، ایجاد کشش‌ها و دگرگونی‌های جذاب در عضلات رویی و زیرین ساعد و بالا رفتن سطح انسجام و هماهنگی در میان انگشتان و عضلات کف دست

مجموعه‌ی تمرینات همزمان دونیمکره‌ی مغز

تمرین دوم: ترسیم همزمان دو شکل مثلث و مربع با دست غیر مسلط شکل مثلث را بارها و بارها در جای خود تکرار کنید و بدون اینکه لحظه‌ای از ترسیم و تکرار مثلث جا بمانید، با دست مسلط شروع به کشیدن شکل مربع نمایید. یعنی در واقع پس از اتمام چهار ضلع مربع، اجرای ترسیم اشکال را متوقف ننمایید و ترسیم هر دو شکل را بارها و دایم بدون توقف تا تسلط کامل بر اجرای هر دوی آنها به‌طور همزمان تکرار کنید و پس از بارها تمرین و مسلط شدن بر اجرای سریع و صحیح این تمرین جای شکل‌ها را با دست‌ها عوض کنید تا از زاویه‌ی دیگر نیز مسلط شوید.



تمرین سوم: ترسیم همزمان دو شکل دایره و مثلث با دست غیر مسلط شکل مثلث را بارها و بارها در جای خود تکرار کنید و بدون اینکه لحظه‌ای از ترسیم و تکرار مثلث جا بمانید، با دست مسلط شروع به کشیدن شکل دایره نمایید. یعنی در واقع پس از کامل شدن شکل دایره ترسیم اشکال را متوقف ننمایید و ترسیم هر دو شکل را بارها و دایم بدون توقف تا تسلط کامل بر اجرای هر دوی آنها به‌طور همزمان تکرار کنید و پس از بارها تمرین و مسلط شدن بر اجرای سریع و صحیح این تمرین جای شکل‌ها را با دست‌ها عوض کنید تا از زاویه‌ی دیگر نیز مسلط شوید.



در این بخش از کتاب شما با انجام مجموعه‌ای از تمرینات طراحی شده در به‌کارگیری همزمان دو نیمکره‌ی مغز، می‌توانید تسلط، تفکیک و پردازش‌های ذهنی خود را ارتقا دهید و به‌عنوان یک پیش‌زمینه‌ی ساختار ذهنی در فرایند یادگیری کمک شایانی را به عمل آورید. این بخش متشکل از ۱۸ تمرین می‌باشد، که در ۳ حالت طراحی شده است.

حالت اول

مجموعه‌ی تمرینات ترسیم و نوشتار: شامل ۹ تمرین است که با اجرای صحیح هر یک از آنها می‌توانید پیش‌زمینه‌ی اجرای تمرینات بعدی را نیز فراهم سازید. نکته: در صورت امکان برای انجام بهتر تمرینات این قسمت می‌توانید با استفاده از یک تخته‌ی وایت‌برد و دو عدد ماژیک با رنگ‌های متفاوت این تمرینات را اجرا نمایید.

تمرین اول: اجرای همزمان ترسیم شکل مثلث و نوشتن جمله‌ی «من می‌توانم» با دست غیر مسلط شکل مثلث را بارها و بارها در جای خود تکرار کنید و بدون اینکه لحظه‌ای از ترسیم و تکرار مثلث جا بمانید، با دست مسلط شروع به نوشتن جمله‌ی «من می‌توانم» نمایید و پس از بارها تمرین و مسلط شدن بر اجرای سریع و صحیح این تمرین جای شکل و جمله را با دست‌ها عوض کنید تا از زاویه‌ی دیگر نیز مسلط شوید.



من می‌توانم
دست مسلط

تمرین چهارم: ترسیم همزمان دو شکل مثلث کوچک و مربع بزرگ

با دست غیر مسلط شکل مثلث کوچک را بارها و بارها در جای خود تکرار کنید و بدون اینکه لحظه‌ای از ترسیم و تکرار مثلث جا بمانید، با دست مسلط شروع به کشیدن شکل مربع بزرگ نمایید. یعنی در واقع پس از اتمام چهار ضلع مربع، ترسیم اشکال را متوقف ننمایید و ترسیم هر دو شکل را بارها و دایم بدون توقف تا تسلط کامل بر اجرای هر دوی آنها به‌طور همزمان تکرار کنید و پس از بارها تمرین و تسلط شدن بر اجرای سریع و صحیح این تمرین جای شکل‌ها را با دست‌ها عوض کنید تا از زاویه‌ی دیگر نیز مسلط شوید.

**تمرین پنجم: قرینه‌نویسی یک جمله با هر دو دست**

جمله‌ای را به دلخواه انتخاب نمایید و با دست مسلط صحیح و اصولی آن را و با دست غیر مسلط برعکس و سر و ته آن را به‌طور همزمان بنویسید.

مثال: **توانا بود هر که دانا بود** **دانا بود هر که توانا بود**

تمرین ششم: اجرای همزمان ترسیم شکل مثلث و نوشتن جمله‌ای دلخواه به شکل برعکس و سر و ته با دست مسلط شکل مثلث را بارها و بارها در جای خود تکرار کنید و بدون اینکه لحظه‌ای از ترسیم و تکرار مثلث جا بمانید، با دست غیر مسلط جمله‌ای را به دلخواه به شکل برعکس و سر و ته بنویسید و پس از بارها تکرار و تسلط بر انجام سریع و صحیح این تمرین جای شکل و نوشتار را با دست‌ها عوض کنید تا از زاویه‌ی دیگر نیز مسلط شوید.

**تمرین هفتم: ترسیم همزمان دو شکل دایره و ستاره**

با دست غیر مسلط شکل دایره را بارها و بارها در جای خود تکرار کنید و بدون اینکه لحظه‌ای از ترسیم و تکرار جا بمانید، با دست مسلط شروع به کشیدن و تکرار شکل ستاره نمایید و پس از تسلط بر انجام سریع و صحیح این تمرین جای اشکال را با دست‌ها عوض کنید تا از زاویه‌ی دیگر نیز مسلط شوید.

**تمرین هشتم: خواندن و نوشتن با الگوی از پیش تعیین شده**

یک بیت شعر را به عنوان بخش نوشتاری این تمرین و یک متن نسبتاً طولانی از یک مجله یا کتابی که تا به حال نخوانده‌اید را به عنوان بخش خواندنی این تمرین انتخاب کنید. نحوه‌ی اجرای این تمرین به این شکل است که بدون اینکه به دست‌ها نگاه کنید تا از نوع نوشتن آنها مطلع شوید و بدون اینکه لحظه‌ای در خواندن متن انتخابی تان مکث کنید به‌طور همزمان تا اتمام نوشتن شعر، خواندن را ادامه دهید. در پایان باید موضوع متنی را که می‌خواندید تا حدود زیادی متوجه شده باشید.

تمرین نهم: خواندن و نوشتن بدون الگوی از پیش تعیین شده و به‌صورت بداهه. برخلاف تمرین هشتم، در نحوه‌ی اجرای این تمرین الگوی از پیش تعیین شده‌ای برای نوشتن وجود ندارد و فقط به صورت بداهه در حین خواندن بدون مکث متن انتخابی تان، جمله‌ای که جمله‌بندی صحیح دستوری دارد را در ذهن تان بسازید و بنویسید.

حالت دوم**مجموعه‌ی تمرینات استفاده از برخی حرکات تمرینات مختلف بدون نت‌نگاری**

در این بخش ۸ تمرین به‌عنوان نمونه برای آشنایی شما عزیزان در دو بخش دو دستی و تک دستی طراحی و آورده شده است. پس از اجرای هر یک از تمرینات این دو بخش و آشنایی با آنها می‌توانید بنا به سلیقه‌ی خود تمرینات جدیدتری را طراحی و اجرا نمایید و حتی می‌توانید حرکتی به غیر از حرکات موجود در این کتاب را با حرکات این کتاب ادغام و اجرا نمایید. با اجرای صحیح هر یک از تمرینات این بخش پیش‌زمینه‌ی اجرای تمرینات بعدی را فراهم کنید.

– نحوه‌ی اجرای این مجموعه از تمرینات به این شکل است که اجرای آنها فقط به‌صورت تسلط بر اجرای شکل صحیح حرکات انجام می‌گیرد. مدیریت هر حرکت با هر دست به‌طور جداگانه و اجرای آنها به‌طور همزمان مهم است.

نکته: برای تسلط بر اجرای همزمان دو حرکت، ابتدا باید یکی از آنها را چند بار تکرار کنید تا احساس کنید متمرکز هستید، سپس بدون اینکه از انجام حرکت اول باز بمانید، به آرامی اجرای حرکت دوم را نیز شروع کنید و تا چند لحظه اجرای صحیح و همزمان هر دو حرکت را مدیریت نمایید.

– هر تمرین را چند بار تکرار کنید تا تسلط کامل اجرای همزمان آنها را به‌دست آورید و سپس جای حرکات را با دست‌ها عوض کنید تا از زاویه‌ی دیگر نیز مسلط شوید.

تمرین دوم: اجرای همزمان انگشتان سوم و چهارم در حالت صاف و به نوبت با هر سه بند هر انگشت به طور دایم بر سطح میز ضربه زدن و خم و صاف شدن همزمان انگشتان دوم و پنجم به طور متوالی و ثابت بودن انگشت شست و کف دست به عنوان تکیه‌گاه حرکت. برای انجام صحیح این حرکت از مدرس میوزماسل کمک بگیرید.

تمرین سوم: اجرای همزمان انگشتان دوم و سوم در حالت صاف و به نوبت با هر سه بند هر انگشت به طور دایم بر سطح میز ضربه زدن و خم و صاف شدن همزمان انگشتان چهارم و پنجم به طور متوالی و ثابت بودن انگشت شست و کف دست به عنوان تکیه‌گاه حرکت. برای انجام صحیح این حرکت از مدرس میوزماسل کمک بگیرید.

تمرین چهارم: اجرای همزمان انگشتان سوم، چهارم و پنجم در حالت صاف و به نوبت با شمارش ۱۲۳۳۲۱ به صورت رفت و برگشت با هر سه بند هر انگشت به طور دایم بر سطح میز ضربه زدن و خم و صاف شدن همزمان و متوالی انگشتان اول و دوم و کف دست به عنوان تکیه‌گاه حرکت. برای انجام صحیح این حرکت از مدرس میوزماسل کمک بگیرید.

تصویر شماره ۴



تصویر شماره ۵



تصویر شماره ۶



حالت سوم

مجموعه تمرینات استفاده از برخی حرکات تمرین‌های مختلف با نت‌نگاری

لازمه‌ی اجرای تمرینات این بخش، وجود دو خط حامل برای نت‌نگاری و علایم تعیین شده برای نشان دادن هر بخش از حرکات انتخابی است. خط اول مخصوص حرکات و علایم مربوط به دست چپ و خط دوم مخصوص حرکات و علایم مربوط به دست راست است. انجام این دسته از تمرینات رشد روزافزونی را در تسلط بر نت‌خوانی، سرعت عمل حرکتی و ارتقای قدرت تشخیص بر هنرجویان موسیقی خواهد داشت و پس از

تسلط بر اجرای صحیح این شیوه‌ی تمرینی می‌توانید به جای استفاده از حرکات کتاب، اکول‌های تخصصی ساز خود را به این شکل نت‌نگاری و اجرا کنید. در ابتدا با انتخاب و نت‌نگاری دو حرکت شروع کنید و هرچه قدرت تسلط و مدیریت تفکر و ذهنیت شما ارتقا می‌یابد، از حرکات بیشتری در طراحی و نت‌نگاری یک قطعه استفاده کنید که اصولاً مدیریت تا ۴ حرکت اثرگذاری قابل توجهی را در ایجاد تسلط، تمرکز، تفکیک و قدرت در ذهن و فکر بر جای می‌گذارد. برای نمونه یک قطعه‌ی چهار حرکتی در این بخش آورده شده است. دست چپ و راست به طور مجزا هر کدام دو حرکت را اجرا می‌کنند.

حرکت سوم \ddagger > بخش اول حرکت سوم 1. \ddagger
بخش دوم حرکت سوم 2. \ddagger

حرکت اول \triangle > بخش اول حرکت اول 1. \triangle
بخش دوم حرکت اول 2. \triangle

حرکت چهارم $\ddot{\cdot}$ > بخش اول حرکت چهارم 1. $\ddot{\cdot}$
بخش دوم حرکت چهارم 2. $\ddot{\cdot}$

حرکت دوم \blacktriangle > بخش اول حرکت دوم 1. \blacktriangle
بخش دوم حرکت دوم 2. \blacktriangle

The diagram shows a musical exercise for the left hand (L) and right hand (R) in 4/4 time. The left hand part consists of six notes: a quarter note with a triangle symbol (1), a quarter note with a dagger symbol (2), a quarter note with a dagger symbol (1), a quarter note with a triangle symbol (2), a quarter note with a dagger symbol (1), and a quarter note with a triangle symbol (2). The right hand part consists of six notes: a quarter note with a triangle symbol (1), a quarter note with a dagger symbol (2), a quarter note with a dagger symbol (1), a quarter note with a triangle symbol (2), a quarter note with a dagger symbol (1), and a quarter note with a triangle symbol (2). The exercise is divided into four movements, each with two parts. The first movement is marked with a triangle symbol, the second with a dagger symbol, the third with a dagger symbol, and the fourth with a triangle symbol.