

سرشناسه: بابائی، محمد مهدی، ۱۳۵۶.
عنوان و نام پدیدآورنده: 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: فیپا
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 / ۴۲ / 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 آناومی)

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.

فهرست مطالب

۶	پیشگفتار مؤلف	فصل اول
۹	آناتومی	
	بخش اول:	
۱۰	واژه‌شناسی آناتومی	
۱۱	واژه‌شناسی حرکتی	
۱۳	استخوان‌شناسی	
	بخش دوم:	
۱۷	بافت‌شناسی	
۱۸	عضلات اندام فوقانی	
۲۱	عضلات جلوی ساعد	
۲۵	عضلات پشت ساعد	
۳۱	جدول‌های پزشکی	
۴۶	مقدمه	فصل دوم
۵۰	جدول‌های راهنما	
۵۴	تمرین‌های نرمشی	
۵۶	تمرین اول، تیک تاک (۱)	
۶۲	تمرین دوم، تیک تاک (۲)	
۶۵	تمرین سوم، ترتیبی	
۷۲	تمرین چهارم، دودو	
۷۸	تمرین پنجم، چراغ راهنما	
۸۴	تمرین ششم، قیچی	
۸۷	تمرین هفتم، جهشی	
۹۰	تمرین هشتم، چکشی	
۹۵	تمرین نهم، آفتاب مهتاب	
۹۷	تمرین دهم، بیل مکانیکی	
۱۰۰	تمرین یازدهم، تک تک	
۱۰۹	تمرین دوازدهم، عنکبوتی	
۱۲۲	تمرین سیزدهم، پنگوئن	
۱۲۴	تمرین چهاردهم، کششی	
۱۳۱	تمرین پانزدهم، خیمه	
۱۳۸	تمرین شانزدهم، کاردی. چرخشی	
۱۴۴	تمرین هفدهم، ترکیبی	
۱۴۶	تمرین هیجدهم، تعادلی	
۱۵۲	تمرین نوزدهم، لرزشی	
۱۵۷	مقدمه	فصل سوم
۱۵۸	عضلات آگونیسست	
	مجموعه تمرین‌های تمرکزی (۱)	
۱۵۹	درس اول	
۱۶۲	درس دوم	
۱۶۴	درس سوم	
۱۷۴	درس چهارم	
۱۷۵	درس پنجم	
	مجموعه تمرین‌های تمرکزی (۲)	
۱۸۰	تمرین شماره ۱	
۱۸۳	تمرین شماره ۲	
۱۸۵	تمرین شماره ۳	
۱۸۷	تمرین شماره ۴	
۱۸۸	تمرین شماره ۵	
۱۹۱	تمرین شماره ۶	

فصل اول

پیشگفتار مؤلف

- آیا تا به حال اندیشیده‌اید که می‌توانید تمرین‌های خاصی در کنار تمرین‌های تخصصی ساز خود داشته باشید؟

- آیا تا به حال اندیشیده‌اید که چگونه می‌توان در کوتاهترین زمان ممکن به هدف خود رسید؟
- آیا تا به حال اندیشیده‌اید که می‌توان با اجرای مجموعه‌ای از حرکات ناشناخته به پتانسیلی باور نکردنی دست یافت؟

- آیا تا به حال اندیشیده‌اید که بدون ساز هم می‌توان تمرین کرد؟
- آیا تا به حال در پی داشتن ماهیچه‌هایی قدرتمند و مرتجع و انگشتانی با انعطاف‌پذیری بالا که شما را در راستای قدرت و سرعت هدایت نماید بوده‌اید؟
- آیا تا به حال اندیشیده‌اید که چگونه می‌توان رابطه اجزای مختلف دست از جمله انگشتان، ماهیچه‌ها و مچ را از طریق ذهن، فکر و اعصاب کنترل و تقویت نمود؟

مطالعه و اجرای دقیق تمرین‌های این بخش از کتاب به تمامی سؤالات ذکر شده پاسخ می‌دهد. انسان در همه‌ی زمان‌ها برای هرچه بهتر شدن به دنبال راهکارها و شیوه‌های نو بوده تا بتواند به بهترین نحو توانایی‌های خود را مطرح سازد. هر چند زحمات بی‌دریغ استادان سازهای مختلف در خلق اتودهای متنوع تمرینی در همه وقت، بر پیشبرد هنرجویان موسیقی تأثیرگذاری بسزایی داشته و دارد.

به‌طور مثال می‌توان این‌طور عنوان نمود، زمانی که ضعف دستهای یک هنرجوی پیانو در طریقه‌ی اجرای تمرین‌های مختلف کتاب‌هایی همچون اشمیت و هانون را به‌وضوح می‌توان مشاهده کرد، به همان نسبت هم ضعف‌های دست یک هنرجوی گیتار در نحوه‌ی اجرای تمرین‌های مختلف کتاب‌هایی همچون «مجموعه تکنیک‌های گیتار»، آشکارا مشخص است که به همین نسبت در مورد ضعف‌های مختلف دست‌های هنرجویان دیگر سازها نیز صدق می‌کند.

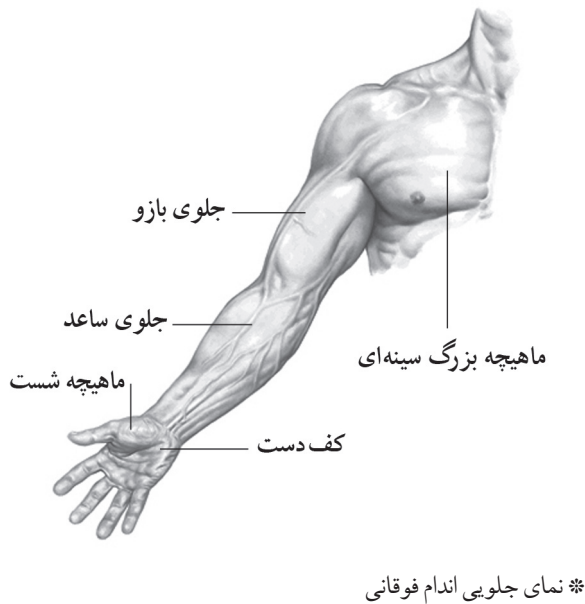
وجود تمامی این ضعف‌ها و نبود هماهنگی‌های لازم در اجرای تمرین‌های تمامی سازها به دو عامل بستگی دارد:

۱- ضعف بودن مدارهای حرکتی که از مغز و منخرجه به عضلات تشکیل می‌شوند.

۲- ضعف و ناهماهنگی اجزای مختلف دست در اجرای حرکت‌های متنوع

برای رفع این دو عامل اصلی و کوتاهتر شدن مسیر آموزش، مجموعه‌ی تمرین‌های حرفه‌ای را تحت عنوان «میوزماسل» تألیف نمودم تا این روش آموزشی در کنار اتودهای تمرینی و تخصصی هر ساز گنجانده شود.

واژه‌شناسی آناتومیک



اندام فوقانی از ناحیه‌ی مفصل شانه تا انتهای انگشتان دست ادامه دارد که دارای ۳ بخش و ۳ مفصل اصلی است. الف) بازو (Arm): فاصله‌ی بین مفصل شانه (Shoulder) و مفصل آرنج (Elbow) است.

ب) ساعد (Forearm): فاصله‌ی بین مفصل آرنج تا مفصل مچ دست (Wrist) است.

ج) دست (Hand): از مفصل مچ تا انتهای انگشتان است. نکته: اسکلت ساعد از استخوان‌هایی به نامهای زند اعلی (Radius) و زند زیرین (ulna) تشکیل شده‌اند که این استخوانها در بالا با استخوان بازو و در پایین با استخوانهای مچ دست مفصل می‌شوند.

نکته: اسکلت دست خود به تنهایی شامل سه گروه استخوانی است.

الف) گروه اول استخوانهای مچ دست (Carpal) شامل ۸ استخوان کوچک است که در دو ردیف بالایی و پایینی قرار گرفته‌اند.

ب) گروه دوم استخوانهای کف دست هستند که شامل پنج استخوان (Metacarpal) است و هر کدام به طرف یکی از انگشتان رفته است.

ج) گروه سوم استخوانهای انگشتان (phalanges) را شامل می‌شوند. استخوانهای متاکارپ در بالا با ردیف پایینی مچ دست و در پایین با بندهای ابتدایی انگشتان مفاصل روی دست را تشکیل می‌دهند. شمارش انگشتان به ترتیب از انگشت شست به طرف انگشت کوچک می‌باشد. پس انگشت شست انگشت اول و انگشت کوچک انگشت پنجم نامیده می‌شوند.

• **Joint**: مفصل ناحیه‌ای است که دو یا چند استخوان در مجاورت هم قرار می‌گیرند. مفاصل متحرک، نیمه متحرک و غیر متحرک هستند.

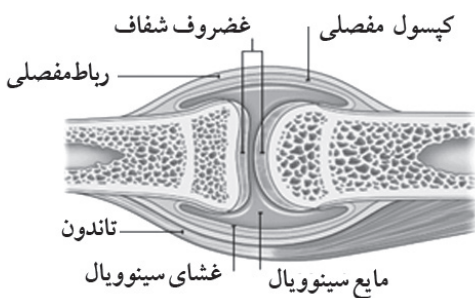
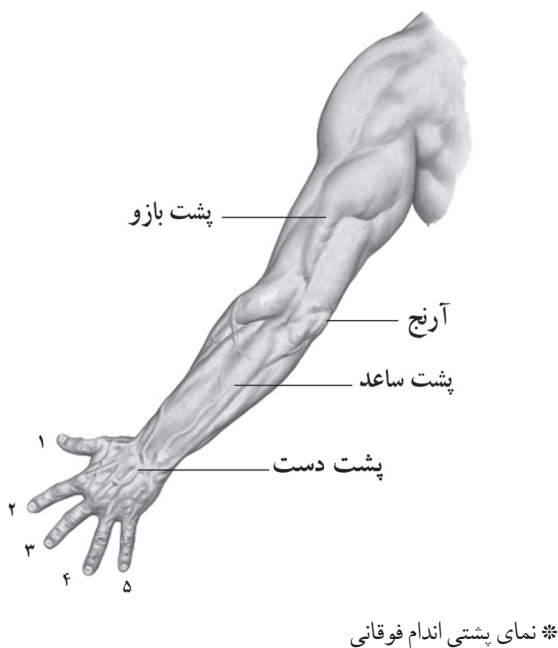
• **مفصل (Synovial)**: یک مفصل متحرک و دارای ویژگیهای زیر است:

الف) سطوح مجاور هم استخوانها (برای کاهش اصطکاک) به وسیله‌ی غضروفی شفاف پوشیده شده است. (شکل ۱)
ب) سطوح مجاور هم استخوانها به وسیله‌ی یک پوشش کامل احاطه شده که کپسول مفصل نام دارد.

ج) سطح داخلی کپسول دارای ویژگی ترشحی است و مایع سینوویال را به داخل کپسول ترشح می‌کند.

د) بافتهای فیبروزه محکمی به نام رباط (Ligament) در اطراف مفصل به استحکام آن کمک می‌کنند. رباطها خاصیت ارتجاعی ندارند و به دلیل مقاومت زیاد مانع دررفتگی مفصل می‌شوند.

ه) اکثر مفاصل اندام فوقانی از نوع سینوویال هستند.



شکل ۱: مفصل سینوویال و قسمت‌های مختلف آن

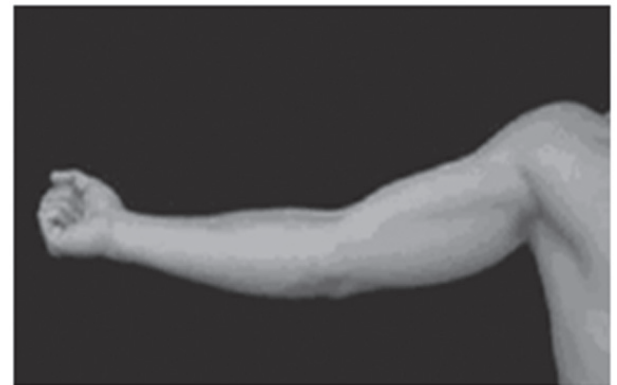
واژه‌شناسی حرکتی

• **Flexion:** فلکسیون یا خم شدن مفصل، حرکتی همراه با کاهش زاویه بین اجزای دو طرف مفصل است. این حرکت به راحتی در مفاصل آرنج، مچ دست و انگشتان قابل تشخیص است. (شکل ۲)



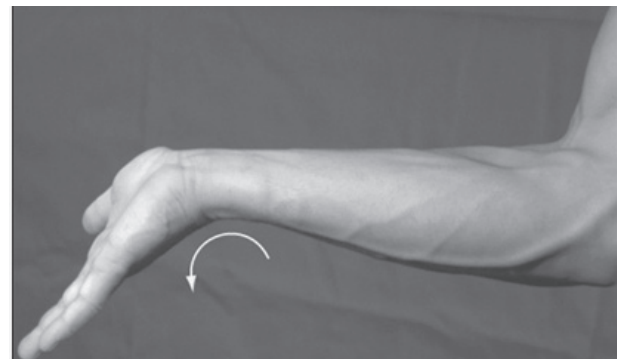
شکل ۲: فلکسیون مفصل آرنج و مفصل مچ و انگشتان

• **Extension:** اکستانسیون یا باز شدن مفصل، حرکتی در جهت مخالف خم شدن است و با افزایش زاویه بین اجزای دو طرف مفصل تا ۱۸۰ درجه است. این حرکت نیز در مفاصل آرنج و مچ دست قابل تشخیص است (شکل ۳).



شکل ۳: اکستانسیون مفصل آرنج و مفصل مچ

در تعدادی از مفاصل باز شدن می‌تواند از ۱۸۰ درجه گذشته و پس از آن با کاهش زاویه همراه شود که اصطلاحاً **Hyperextension** (هایپراکستانسیون) گفته می‌شود. این حرکت در مفصل مچ دست به خوبی دیده می‌شود. (شکل ۴)



شکل ۴: هایپراکستانسیون مفصل مچ

• **Abduction:** ابداکسیون حرکتی است که باعث دور شدن اندام فوقانی از تنه می‌شود. این حرکت در مفصل شانه و مچ دست به خوبی تشخیص داده می‌شود. (شکل ۵)



شکل ۵: ابداکسیون مفصل مچ

آیا می‌دانید در زمان نوازندگی یک نوازنده‌ی پیانو و کیبورد
کدام یک از اجزای دست وی در حرکت است؟

نام مفصل	نوع حرکت	عضله عمل‌کننده	موقعیت عضله	نمایش حرکت
۱) شانه	۱) دور شدن (ابداسیون)	عضله دلتوئید	سرشانه	دور شدن بازو از بدن
	۲) نزدیک شدن (اداسیون)	عضله سینه‌ای بزرگ	در جلوی سینه	تزدیک شدن بازو به بدن
۲) آرنج	۱) خم شدن (فلکسیون)	عضله دوسر بازویی	در جلوی بازو	خم شدن مفصل آرنج
	۲) باز شدن محدود (اکستانسیون)	عضله سه‌سر بازویی	در پشت بازو	باز شدن مفصل آرنج
۳) ساعد	۱) چرخش به خارج (سوپیناسیون)	عضله سوپیناتور	در پشت ساعد	چرخش میچ دست به خارج
	۲) چرخش به داخل (پروناسیون)	عضله پروناتور گرد و پروناتور مربعی	در جلوی ساعد	چرخش میچ دست به داخل
۴) میچ	۱) خم شدن محدود (فلکسیون)	عضلات خم‌کننده خارجی و داخلی میچ	در جلوی ساعد	خم شدن مفصل میچ
	۲) باز شدن (اکستانسیون و هایپراکستانسیون)	عضلات بازکننده خارجی و داخلی میچ	در پشت ساعد	باز شدن مفصل میچ
۵) مفاصل MCP انگشتان دوم تا پنجم	۱) خم شدن (فلکسیون)	عضلات دوکی شکل	در کف دست	خم شدن مفاصل MCP
	۲) باز شدن (اکستانسیون)	عضلات خم‌کننده انگشتان	در جلوی ساعد	باز شدن مفاصل MCP
	۳) دور شدن انگشتان از یکدیگر (ابداسیون)	عضلات بین استخوان پستی	روی دست	دور شدن انگشتان از یکدیگر
	۴) تزدیک شدن انگشتان به یکدیگر (اداسیون)	عضلات بین استخوانی جلویی	کف دست	تزدیک شدن انگشتان به یکدیگر
MCP انگشت شست	۱) تزدیک شدن (اداسیون)	عضله تزدیک‌کننده شست	ناحیه تنار	تزدیک کردن شست
	۲) دور شدن (ابداسیون)	عضله دورکننده دراز شست	پشت ساعد	دور کردن شست
	۳) حرکت متقابل (اپوزیسیون)	عضله آپوننس شست	ناحیه تنار	حرکت متقابل شست
MCP انگشت پنجم	۱) دور شدن (ابداسیون)	عضله دورکننده انگشت پنجم	ناحیه هیپوتنار	دور کردن انگشت پنجم
	۲) حرکت متقابل (اپوزیسیون)	عضله آپوننس انگشت پنجم	ناحیه هیپوتنار	حرکت متقابل انگشت پنجم
۶) مفاصل بین بند‌های انگشتان	۱) خم شدن (فلکسیون)	۱) عضلات خم‌کننده انگشتان (سطحی و عمقی) ۲) عضله خم‌کننده دراز انگشت شست	در جلوی ساعد	خم شدن انگشت شست
	۲) باز شدن (اکستانسیون)	۱) عضله بازکننده انگشتان	در پشت ساعد	باز شدن انگشتان دوم تا پنجم
		۲) عضله بازکننده دراز و کوتاه انگشت شست	در پشت ساعد	باز شدن انگشت شست
		۳) عضله بازکننده انگشت پنجم	در پشت ساعد	باز شدن انگشت پنجم به
۴) عضله بازکننده انگشت دوم	در پشت ساعد	باز شدن انگشت دوم به		

آیا می‌دانید در هنگام نوازندگی یک نوازنده‌ی **گیتار، تار، سه تار** و سازهای شبیه آنها کدام یک از اجزای دست در حرکت است؟

دست لیدر

نام مفصل	نوع حرکت	عضله عمل کننده	موقعیت عضله	نمایش حرکت
۱) ساعد	۱) چرخش به خارج (سوپیناسیون)	عضله سوپیناتور	در پشت ساعد	چرخش به خارج میچ دست
	۲) چرخش به داخل (پروناسیون)	پروناتور گرد و پروناتور مربعی	در جلوی ساعد	چرخش به داخل میچ دست
۲) میچ	۱) خم شدن (فلکسیون)	عضله خم کننده خارجی میچ دست عضله خم کننده داخلی میچ دست	در جلوی ساعد	خم شدن مفصل میچ
	۲) دور شدن (ابداکسیون)	براکیورادپالیس - بازکننده خارجی میچ	در پشت ساعد	حرکت میچ به خارج یا ابداکسیون میچ
	۳) نزدیک شدن (اداکسیون)	خم کننده داخلی میچ	در جلوی ساعد	حرکت میچ به داخل یا اداکسیون میچ
۳) مفاصل MCP بدون پیک	۱) خم شدن (فلکسیون)	عضلات دوکی شکل	در کف دست	خم شدن مفاصل MCP
	۲) باز شدن (اکستانسیون)	عضلات خم کننده انگشتان	در جلوی ساعد	باز شدن مفاصل MCP
	۳) دور شدن انگشتان از یکدیگر (ابداکسیون)	عضلات بین استخوانی پشت دست	روی دست	دور شدن انگشتان از یکدیگر
	۴) نزدیک شدن انگشتان به یکدیگر (اداکسیون)	عضلات بین استخوانی کف دست	کف دست	نزدیک شدن انگشتان به یکدیگر
	۵) حرکت متقابل شست (اپوزیسیون)	عضله آپوننس	در ناحیه تنار	حرکت متقابل شست
	۶) حرکت متقابل انگشت پنجم (اپوزیسیون)	۴) عضله آپوننس (عضله متقابل)	در ناحیه هیپوتنار	حرکت متقابل انگشت کوچک به طرف شست
۴) مفاصل بین انگشتان بدون پیک	۱) خم شدن (فلکسیون)	۱) عضلات خم کننده انگشتان (سطحی و عمقی)	در جلوی ساعد	خم شدن انگشتان دوم تا
	۲) باز شدن (اکستانسیون)	۲) عضله خم کننده دراز انگشت شست	در جلوی ساعد	خم شدن انگشت شست
	۱) عضله بازکننده انگشتان	در پشت ساعد	باز شدن انگشتان دوم تا پنجم	
	۲) باز شدن (اکستانسیون)	۲) عضله بازکننده دراز و کوتاه انگشت شست ۳) عضله بازکننده انگشت پنجم ۴) عضله بازکننده انگشت دوم	در پشت ساعد	باز شدن انگشت شست باز شدن انگشت پنجم به طور تکی باز شدن انگشت دوم به طور تکی
۵) مفاصل MCP و بین بندهای انگشتان با پیک	۱) خم شدن (فلکسیون)	عضلات دوکی شکل	در کف دست	خم شدن مفاصل MCP
	۲) فلکسیون و اپوزیسیون انگشت شست	عضله خم کننده کوچک انگشت شست عضله متقابل انگشت شست	در ناحیه تنار	خم شدن و حرکت متقابل انگشت شست جهت گرفتن پیک، زخمه یا مضراب
	۳) فلکسیون انگشت دوم	خم کننده سطحی و عمقی انگشتان	هر دو در جلوی ساعد	خم شدن انگشت دوم

یا هر آسمه دواء و خطرہ بقا.

Dr. M-dehghani

N.P:35156
Orthopaedic Surgeon
Hand Surgeon
Replantation - Joint Replacement

دکتر محمد دهقانی

ن. پ: ۳۵۱۵۶
جراح متخصص ارتوپدی
فوق تخصص جراحی دست
پیوند اعضا - تعویض مفاصل
استاد یار دانشگاه

نام بیمار: تاریخ:

کتاب تمرین‌های حرفه‌ای (professional practicians)

نویسنده: دکتر مهدی بابایی در مورد انواع تمرین‌های

جهت هنرمندان و کارکنان نوازان موسیقی اعم از دختر و پسر و زن و مرد کاربرد دارد و تداخلی با فونکشن دست

خلاف است بر آنست که بگویم که کم تقویت

دست و پیشبرد در موسیقی می‌نماید.

دکتر محمد دهقانی
متخصص ارتوپدی - فوق تخصص جراحی دست
ن. پ. دانشگاه دانشگاه ۳۵۱۵۶

بسمه تعالی

کتاب تمرین‌های حرفه‌ای تألیف مهدی بابایی در مورد انواع تمرین‌های دست جهت هنرمندان و هنرجویان موسیقی اعم از دختر و پسر و زن و مرد کاربردی بوده و تداخلی با فونکشن (حرکات ظریف دست) نداشته بلکه کمک به تقویت عضلات دست و پیشبرد در موسیقی می‌نماید.

دکتر محمد دهقانی

فصل دوم

دست

دست در دست کسی، یعنی: پیمان دو عشق
دست در دست کسی داری اگر، دانی، دست
چه سخن‌ها که بیان می‌کند از دوست به دوست..

لحظه‌ای چند، که از دست طیب،
گرمی مهر به پیشانی بیمار رسد،
نوشداروی شفابخش‌تر از داروی اوست!
چون به رقص آبی و سرمست برافشانی دست،
پرچم شادی و شوق است که افراشته‌ای؛
لشکر غم خورد از پرچم دست تو شکست!

دست گنجینه‌ی مهر و هنر است
خواه بر پرده‌ی ساز،
خواه در گردن دوست،
خواه بر چهره‌ی نقش،
خواه بر دنده‌ی چرخ،
خواه بر دسته‌ی داس.
خواه در یاری نابینایی،
خواه در ساختن فردایی!

آنچه آتش به دلم می‌زند اینک هر دم،
سر نوشت بشر است...
داده با تلخی غم‌های دگر دست به هم!
بار این درد و دریغ است که ما،
تیرهامان به هدف نیک رسیده‌ست ولی،
دستهامان نرسیده‌ست به هم!

.....زنه‌یاد فریدون مشیری

تقدیم به تو و دست‌هایت!
از دل و دیده گرامی‌تر هم آیا هست؟
- دست، آری،
ز دل و دیده گرامی‌تر: دست!

زین همه گوهر پیدا و نهان، در تن و جان
بی‌گمان دست گرانقدرتر است.

هرچه حاصل کنی از دنیا، دستاورد است
هرچه اسباب جهان باشد در روی زمین،
دست دارد همه را زیر نگیں!
سلطنت را که شنیده‌ست چنین؟

شرف دست همین بس که نوشتن با اوست
خوش‌ترین مایه‌ی دل‌بستگی من، با اوست.

در فروبسته‌ترین دشواری
در گرانبارترین نومیدی
بارها بر سر خود بانگ زدم:
هیچ‌ات ار نیست، مخور خون جگر، دست که هست!
بیستون را یاد آر،
دست‌هایت را بسپار به کار،
کوه را چون پر کاه از سر راحت بردار!

وہ چه نیروی شگفت‌انگیزی‌ست
دست‌هایی که به هم پیوسته‌ست
به یقین، هر که به هر جای درآید از پای،
دست‌هایش بسته‌ست!

دست در دست کسی، یعنی: پیوند دو جان

در جدولهای این بخش ترتیب روزهای تمرینی، نوع تمرین ها و زمان های استراحت مخصوص آقایان و خانمها به طور جداگانه تعیین و ذکر شده است که هر کدام از شما با مطالعه ی جدول مخصوص به خود می توانید از چگونگی روند جدول تمرین ها آگاه شوید.

ترتیب اجرای بخش اول تمرین ها، مخصوص آقایان

ردیف	ترتیب روزهای تمرین	نوع تمرین	مدت استراحت
۱	روز اول	تمرین اول	۲۴ ساعت
۲	روز دوم	تمرین اول	۲۴ ساعت
۳	روز سوم	تمرین اول	۴۸ ساعت
۴	روز چهارم	بدون تمرین	
۵	روز پنجم	تمرین دوم	۲۴ ساعت
۶	روز ششم	تمرین دوم	۴۸ ساعت
۷	روز هفتم	بدون تمرین	
۸	روز هشتم	تمرین سوم	۲۴ ساعت
۹	روز نهم	تمرین سوم	۲۴ ساعت
۱۰	روز دهم	تمرین چهارم	۲۴ ساعت
۱۱	روز یازدهم	تمرین چهارم	۴۸ ساعت
۱۲	روز دوازدهم	بدون تمرین	
۱۳	روز سیزدهم	تمرین پنجم	۲۴ ساعت
۱۴	روز چهاردهم	تمرین پنجم	۲۴ ساعت
۱۵	روز پانزدهم	تمرین ششم	۲۴ ساعت
۱۶	روز شانزدهم	تمرین ششم	۴۸ ساعت
۱۷	روز هفدهم	بدون تمرین	
۱۸	روز هیجدهم	تمرین هفتم	۲۴ ساعت
۱۹	روز نوزدهم	تمرین هفتم	۲۴ ساعت
۲۰	روز بیستم	تمرین هشتم	۴۸ ساعت
۲۱	روز بیست و یکم	بدون تمرین	
۲۲	روز بیست و دوم	تمرین هشتم	۲۴ ساعت
۲۳	روز بیست و سوم	تمرین نهم	۲۴ ساعت
۲۴	روز بیست و چهارم	تمرین نهم	۴۸ ساعت
۲۵	روز بیست و پنجم	بدون تمرین	

ترتیب اجرای بخش اول تمرین ها، مخصوص آقایان

ردیف	ترتیب روزهای تمرین	نوع تمرین	مدت استراحت
۲۶	روز بیست و ششم	تمرین دهم	۲۴ ساعت
۲۷	روز بیست و هفتم	تمرین دهم	۲۴ ساعت
۲۸	روز بیست و هشتم	تمرین یازدهم	۲۴ ساعت
۲۹	روز بیست و نهم	تمرین یازدهم	۷۲ ساعت
۳۰	روز سی ام	بدون تمرین	
۳۱	روز سی و یکم	بدون تمرین	
۳۲	روز سی و دوم	تمرین دوازدهم	۲۴ ساعت
۳۳	روز سی و سوم	تمرین دوازدهم	۲۴ ساعت
۳۴	روز سی و چهارم	تمرین سیزدهم	۴۸ ساعت
۳۵	روز سی و پنجم	بدون تمرین	
۳۶	روز سی و ششم	تمرین چهاردهم	۲۴ ساعت
۳۷	روز سی و هفتم	تمرین چهاردهم	۲۴ ساعت
۳۸	روز سی و هشتم	تمرین پانزدهم	۲۴ ساعت
۳۹	روز سی و نهم	تمرین پانزدهم	۴۸ ساعت
۴۰	روز چهل	بدون تمرین	
۴۱	روز چهل و یکم	تمرین شانزدهم	۲۴ ساعت
۴۲	روز چهل و دوم	تمرین شانزدهم	۲۴ ساعت
۴۳	روز چهل و سوم	تمرین هفدهم	۲۴ ساعت
۴۴	روز چهل و چهارم	تمرین هیجدهم	۲۴ ساعت
۴۵	روز چهل و پنجم	تمرین هیجدهم	۴۸ ساعت
۴۶	روز چهل و ششم	بدون تمرین	
۴۷	روز چهل و هفتم	تمرین نوزدهم	۲۴ ساعت
۴۸	روز چهل و هشتم	تمرین نوزدهم	۲۴ ساعت
۴۹	روز چهل و نهم	تمرین نوزدهم	۱۲۰ ساعت

نکته: نسبت به توضیحات قبل در بخش نکات مهم پس از ۵ شبانه روز استراحت تمرینات مورد نیاز خود را انتخاب کنید.

هنرجویان عزیز شما با اجرای تمرین‌های این بخش از کتاب به رابطه‌های عصبی بین اجزای مختلف دست و مغز پی خواهید برد و به دلیل اینکه در طول اجرای این تمرین‌ها دست‌ها به هر سمت و سویی کشیده می‌شوند مواردی همچون ارتجاع و قدرت را در بخش عضلات، انعطاف و نرمی را در تاندون‌ها و تسلط و روان بودن را در بخش مفاصل برای شما به ارمغان خواهند آورد.

پس برای بهره‌گیری دقیق از این تمرین‌ها سعی در اجرای هر چه بهتر آنها داشته باشید.

عضلاتی که در اجرای حرکات تمرین نرمشی در حال فعالیت هستند عبارت‌اند از: عضله‌ی خم‌کننده‌ی سطحی انگشتان، عضله‌ی بازکننده‌ی انگشتان، عضله‌ی بازکننده‌ی انگشت دوم، عضله‌ی بازکننده‌ی انگشت پنجم، عضلات بین استخوانی پشتی، عضلات بین استخوانی جلویی، عضله‌ی خم‌کننده‌ی انگشت شست و درگیری عضلات ناحیه‌ی تنار. به کارگیری و تحریک این عضلات در تمرین نرمشی باعث می‌شود تا در اجرای تمرینات بعدی از تسلط و تمرکز بیشتری برخوردار باشید.

تصویر شماره ۱



بخش تمرین‌های نرمشی

با توجه به تصویر ۱ دست را روی میز قرار دهید.

نکته: انگشتان و آرنج در طول اجرای حرکت راحت و آزاد باشند.

تکیه‌گاههای تعیین شده‌ی دست در این حرکت: ناحیه‌ی هیپوتنار و ابتدای کف دست به غیر از ماهیچه‌ی انگشت شست. **طریقه‌ی اجرای حرکت:** توسط بند اول انگشتان اول تا پنجم با نیرویی که از مچ گرفته می‌شود.

تصویر شماره ۲



با توجه به تصویر ۲ دست را روی میز قرار دهید.

نکته: منحنی انگشتان در موقع جمع شدن الزامی است.

تکیه‌گاههای تعیین شده‌ی دست در این حرکت: تمامی کف دست به غیر از انگشتان

طریقه‌ی اجرای حرکت: توسط هر سه بند انگشتان دوم تا پنجم و هر دو بند انگشت اول با نیرویی که از مفاصل روی دست گرفته می‌شود.

اجرای حرکت اول به صورت رفت و برگشت

تصویر شماره ۲



تصویر شماره ۱



اجرای حرکت دوم به صورت رفت و برگشت

تصویر شماره ۲



تصویر شماره ۱



اجرای حرکت اول به صورت رفت و برگشت

تصویر شماره ۱

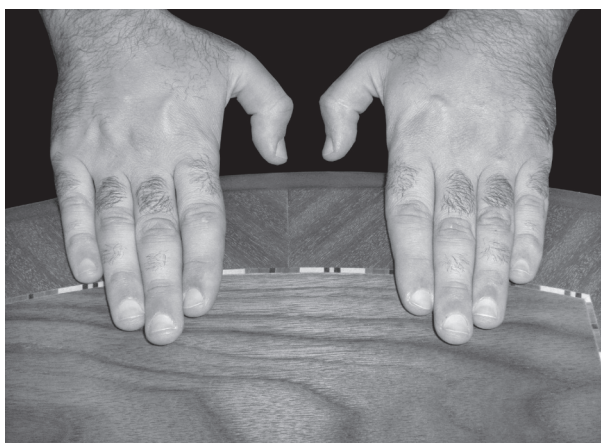


تصویر شماره ۲



اجرای حرکت دوم به صورت رفت و برگشت

تصویر شماره ۱

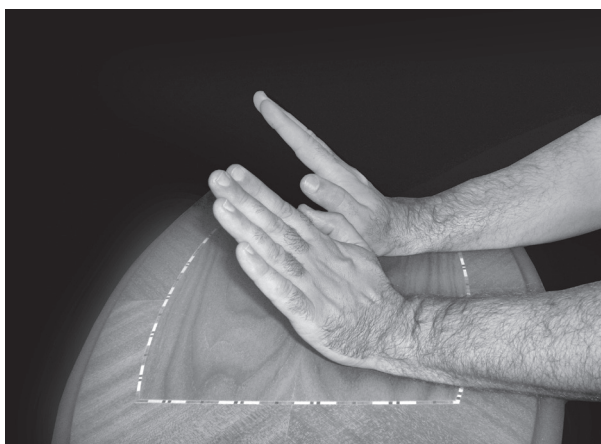


تصویر شماره ۲



اجرای حرکت سوم به صورت رفت و برگشت

تصویر شماره ۱



تصویر شماره ۲



تیک تاک (۱)

تمرین اول - روز اول

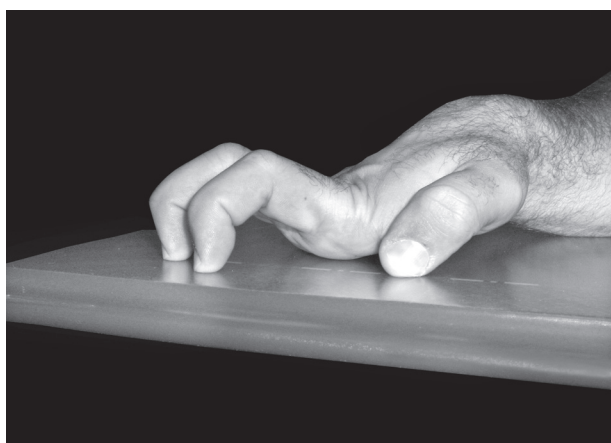
مدت استراحت	مدت زمان اجرا	توضیحات	تعداد ضربه	نوع حرکت	ردیف
۱ دقیقه	---	با توجه به تکیه‌گاههای تعیین شده و طریقه‌ی اجرا، ضربه را از میج‌ها به‌طور سنگین، صحیح و ممتد اجرا کنید.	۲۰ ضربه	حرکت اول	۱
۱ دقیقه	---	با توجه به نداشتن تکیه‌گاه در این حرکت در موقع اجرا از قراردادن ساعدها بر روی زانوهای خودداری نمایید و ضربه را از میج‌ها به‌طور روان، صحیح، ممتد و سریع‌تر از حرکت اول اجرا کنید.	۲۰ ضربه	حرکت دوم	۲
۱ دقیقه	---		۲۵ ضربه	حرکت اول	۳
۱ دقیقه	---		۲۵ ضربه	حرکت دوم	۴
۱ دقیقه	---		۳۰ ضربه	حرکت اول	۵
۱ دقیقه	---		۳۰ ضربه	حرکت دوم	۶
۱ دقیقه	---		۴۰ ضربه	حرکت اول	۷
۱ دقیقه	---		۴۰ ضربه	حرکت دوم	۸
۱ دقیقه	---		۵۰ ضربه	حرکت اول	۹
۱/۵ دقیقه	---		۵۵ ضربه	حرکت دوم	۱۰
۲ دقیقه	---		۶۵ ضربه	حرکت اول	۱۱
۲ دقیقه	---		۷۰ ضربه	حرکت دوم	۱۲
---	---		۵۰ ضربه	حرکت اول	۱۳
۳ دقیقه	---		۷۰ ضربه	حرکت دوم	۱۴
---	---		۸۰ ضربه	حرکت اول	۱۵
۲ دقیقه	---		۱۰۰ ضربه	حرکت دوم	۱۶
---	---		۱۱۰ ضربه	حرکت اول	۱۷
۵ دقیقه	---		۱۳۰ ضربه	حرکت دوم	۱۸
---	---		۱۳۰ ضربه	حرکت اول	۱۹
	---		۱۵۰ ضربه	حرکت دوم	۲۰

تصویر شماره ۱۴



فرم دستتان را مطابق تصویر ۱۴ حالت دهید. فاصله‌ی سطح میز تا مفصل‌های کف دست ۱/۵ سانتی‌متر باشد.

تصویر شماره ۱۵



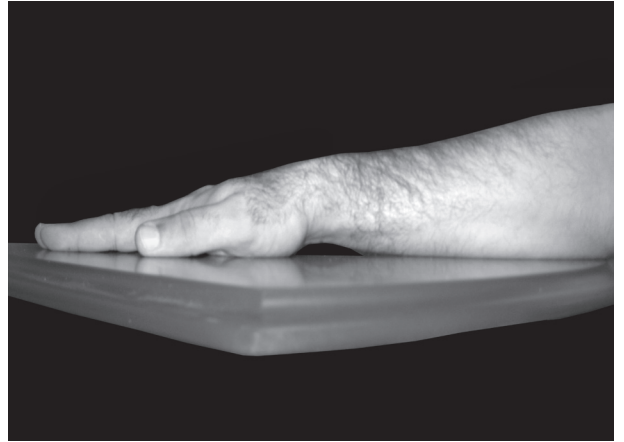
پس از فرم دادن دست مطابق تصویر ۱۴ با نیرویی که از مفاصل روی دست و مچ گرفته می‌شود، مفصل‌های کف دست را روی سطح میز بچسبانید. تکیه‌گاه‌های تعیین‌شده‌ی دست در این حرکت بند اول هر پنج انگشت و آرنج است.

تصویر شماره ۱۶



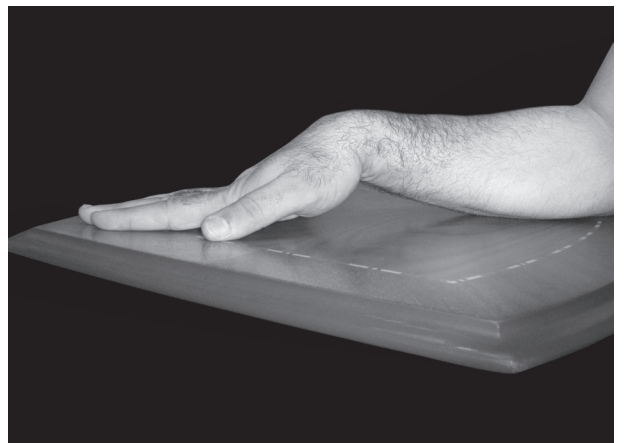
پس از اجرای حرکت رفت مطابق تصویر ۱۵ حرکت برگشت را مطابق تصویر ۱۶ اجرا کنید. تکیه‌گاه‌های تعیین‌شده‌ی دست در این حرکت نیز همانند تصویر ۱۵ می‌باشد. تصاویر ۱۴، ۱۵ و ۱۶ اجرای رفت و برگشت حرکت سوم را به شما نشان می‌دهد.

تصویر شماره ۱۷



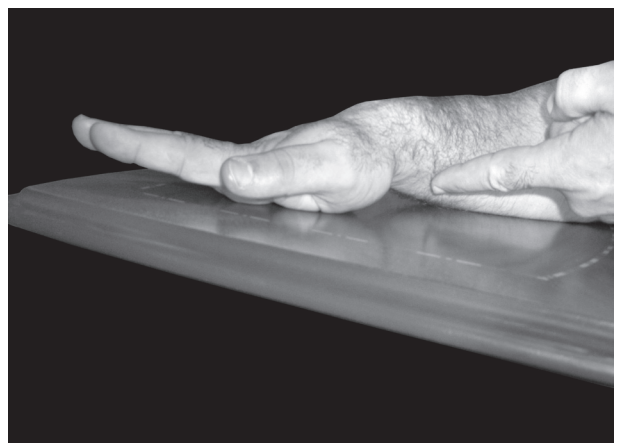
برای اجرای حرکت چهارم مطابق تصویر ۱۷ دست را روی میز قرار دهید.

تصویر شماره ۱۸



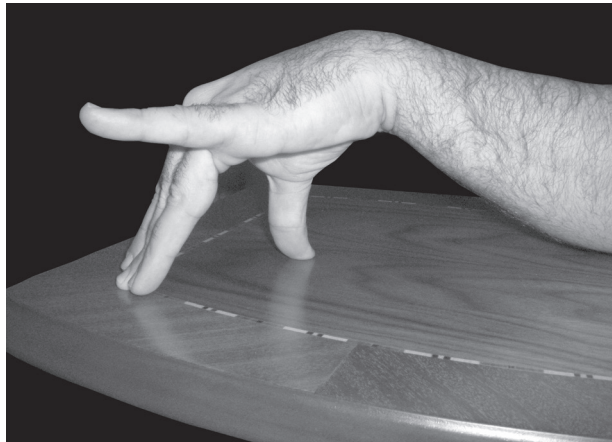
فرم دستتان را مطابق تصویر ۱۸ حالت دهید و گرفتگی ماهیچه‌ی ساعد و مچ را در دست خود ایجاد کنید.

تصویر شماره ۱۹



با وجود گرفتگی ایجاد شده در ساعد و مچ دست در تصویر ۱۸ مطابق تصویر ۱۹ کف دست را روی سطح میز قرار دهید.

تصویر شماره ۱



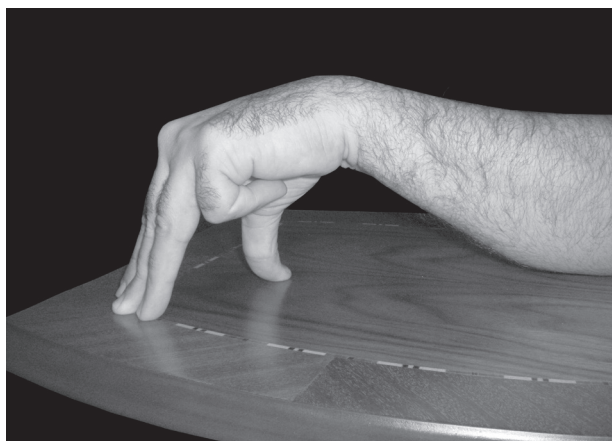
تصویر شماره ۲



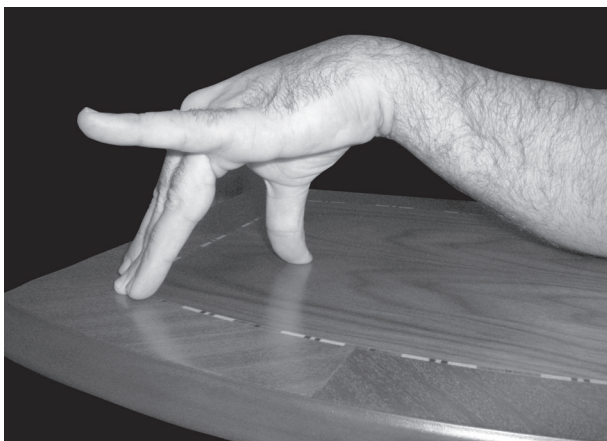
اجرای حرکت انگشت پنجم نسبت به بقیه انگشتان متفاوت تر است، به همین دلیل از زوایای مختلف آن را نشان داده‌ایم .

اجرای حرکت اول به صورت رفت و برگشت. با توجه به موارد گفته شده در قسمت نکته، تکیه گاههای دست و طریقه‌ی اجرای حرکت، مطابق با تصاویر اول و دوم توسط نوک انگشت پنجم، کناره‌ی ماهیچه‌ی شست را احساس کنید.

تصویر شماره ۱



تصویر شماره ۲



تصویر شماره ۱



تصویر شماره ۲



اجرای حرکت دوم به صورت رفت و برگشت. با توجه به موارد گفته شده در قسمت نکته، تکیه‌گاههای دست و طریقه‌ی اجرای حرکت، مطابق با تصاویر اول و دوم توسط نوک انگشت چهارم، مرکز کف دست را احساس کنید.
نکته: در طول اجرای حرکت‌های دوم و سوم، فرم تمامی انگشتان به خصوص انگشت پنجم و شست حفظ شود.

اجرای حرکت سوم به صورت رفت و برگشت. با توجه به موارد گفته شده در قسمت نکته، تکیه‌گاههای دست و طریقه‌ی اجرای حرکت، مطابق با تصاویر اول و دوم توسط نوک انگشت سوم، ماهیچه‌ی شست را احساس کنید.

تصویر شماره ۱



تصویر شماره ۲



فصل سوم

مقدمه

استفاده همزمان از هر دو نیمکره‌ی مغز به طور مجزا، نیازمند راهکارها و انجام حرکات مختلف و متمایزی است که همین امر نیز در هنر موسیقی، به‌خصوص در بخش نوازندگی بسیار ضروری و حایز اهمیت است، زیرا که هر چه ذهن بازتر و مغز آماده‌تر باشد، تسلط، تکنیک و نوع نوازندگی یک هنرمند، متمایزتر، احساسی‌تر و خارق‌العاده‌تر خواهد شد. از این‌رو، در این بخش از کتاب سعی شده تا بتوانم از طریق تمریناتی که نوع اجرای آنها با کشش‌نت‌ها، معقول و منطقی است، اتوهای تمرینی را طراحی کنم تا اینکه هم در بخش بعدی کتاب، پیش‌زمینه‌ی فکری بیشتری فراهم شده باشد و هم اینکه شما هنرجویان عزیز توانسته باشید روشی از روش‌های استفاده از دو نیمکره‌ی مغز در یک زمان را آموخته و نوع اجرایی آن را نسبت به نوع نوازندگی ساز خود آمیخته و شاهد پیشرفت هرچه بهتر روزانه‌ی خود باشید.

تمریناتی که برای این روش از آنها استفاده شده عبارت‌اند از: تمرین نرمشی، تمرین سوم، تمرین پنجم و تمرین هیجدهم.

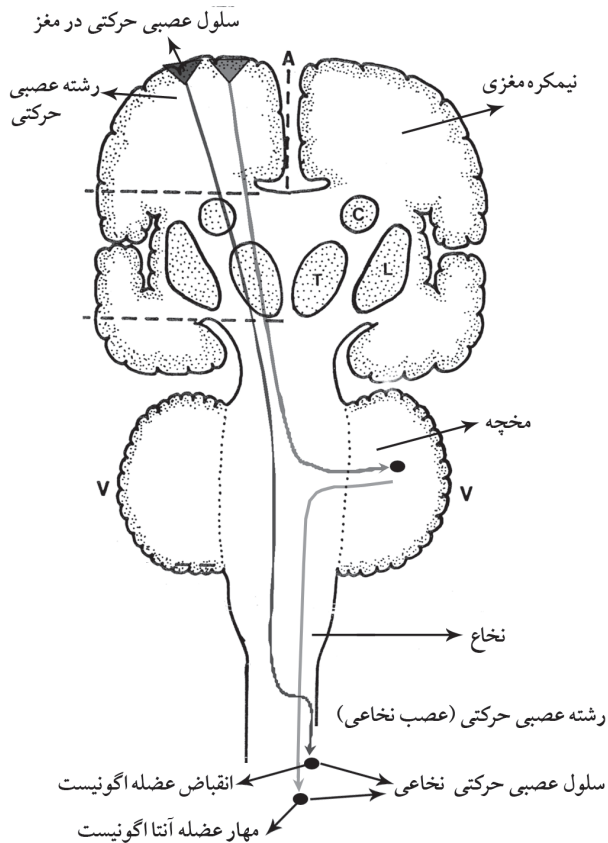
چگونگی نوع اجرای این تمرین‌ها

هر تمرین، از یک یا چند حرکت و هر حرکت از دو بخش رفت و برگشت تشکیل شده است. برای درک هرچه بهتر، دو علامت ثابت طراحی شده که در هر تمرین، این علائم به حرکات اول و دوم داده می‌شود و بخش‌های رفت و برگشت هر حرکت، با شماره‌های ۱ و ۲ مشخص شده است. برای نگارش نت‌ها، از دو خط حامل استفاده شده که خط بالایی برای دست چپ و خط پایینی برای دست راست طراحی شده است.

یکی از شروط موفقیت در این بخش، توجه لازم و شمردن صحیح نت‌ها و اجرای درست حرکات است و پس از تسلط کامل بر اجرای حرکات و شمردن صحیح نت‌ها، سعی در حفظ کردن و اجرای از برشده‌ی هر قطعه نمایید.

قابل توجه هنرجویان عزیز، پس از تسلط بر اجرای هر تمرین جای حرکات را با دست‌ها عوض کنید تا هر دو دست شما از تسلط و هماهنگی اجرایی برخوردار شوند.

عضلات آگونیست



عضلات آگونیست یا همکار عضلاتی هستند که با همکاری یکدیگر عمل کرده و یک عمل ویژه را انجام می‌دهند. مثلاً عضلات خم‌کننده‌ی جلوی ساعد مثل خم‌کننده‌ی سطحی و عمقی انگشتان و یا خم‌کننده‌های داخلی و خارجی میچ دست عضلات آگونیست هستند. در مقام مقایسه با عضلات خم‌کننده، گروه عضلات، پشت ساعد عضلات بازکننده (اکستانسور) میچ و انگشتان هستند که اصطلاحاً آنتاگونیست عضلات خم‌کننده می‌باشند و عمل آنها کاملاً مخالف عضلات گروه خم‌کننده می‌باشد.

پس اصطلاحات آگونیست و آنتاگونیست نسبی بوده و بسته به شرایط کاربرد دارند. برای مثال وقتی ما در مورد عضلات خم‌کننده صحبت می‌کنیم، عضلات بازکننده‌ی آنتاگونیست محسوب می‌شوند و برعکس وقتی مورد بحث ما عضلات بازکننده می‌باشد عضلات خم‌کننده‌ی آنتاگونیست محسوب می‌گردند. اهمیت این بحث در این است که وقتی یک گروه عضلانی آگونیست مثل خم‌کننده‌ها در حال فعالیت هستند گروه عضلات آنتاگونیست (مثل بازکننده‌ها) بایستی در حالت ریلکس (عدم انقباض) قرار گیرند تا عمل به‌خوبی انجام شود. هماهنگ نمودن این پدیده به عهده‌ی بخشی از سیستم اعصاب مرکزی است که مخچه نام دارد. مخچه درون حفره‌ی جمجمه قرار دارد و نقش نظارتی و هماهنگ‌کننده برای انقباضات عضلانی دارد.

برای مثال می‌توان گفت وقتی پیام‌های عصبی حرکتی از مغز برای عضلات صادر می‌شود، نسخه‌ای از این پیام‌های حرکتی به مخچه می‌رود. در این حالت پیام‌های اصلاحی از مخچه در مسیرهای مختلف حرکت کرده و باعث انقباض مناسب عضلات آگونیست و به‌طور همزمان عدم انقباض (ریلاکس) عضلات آنتاگونیست می‌گردند. نحوه‌ی ارتباط نیمکره مغز، مخچه و نخاع در طرح مقابل نشان داده شده است. نقش مخچه به‌عنوان یک هماهنگ‌کننده بسیار مهم است و آسیب‌های آن می‌تواند باعث اختلال در عملکرد عضلات و لرزش در هنگام فعالیت گردد.

برای انجام فعالیت‌های ظرافتی و مهارتی مثل تایپ کردن و نوازندگی، در اثر تمرینات مداوم و طولانی، مدارهای عصبی ویژه بین مغز، مخچه و عضلات ایجاد شده که به‌طور خودکار

عمل می‌نمایند و نتیجه آن سرعت عمل بالای حرکات به‌صورت هماهنگ می‌باشد و نیاز به تفکر مجدد ندارد.

از طرفین نخاع ۳۱ جفت عصب خارج می‌شود که به آنها اعصاب نخاعی گفته می‌شود.

این اعصاب نخاعی قبل از ورود به اندام به شکل خاصی با یکدیگر ادغام شده و شبکه‌ای به نام شبکه‌ی عصبی بازویی می‌سازند. از این شبکه شاخه‌های متعدد وارد اندام فوقانی می‌گردد.

چهار شاخه‌ی مهم این شبکه که مسؤول عصب‌دهی به عضلات اندام فوقانی هستند شامل:

۱) **عصب رادیال:** عصب حرکتی عضلات پشت بازو و پشت ساعد است. می‌توان گفت که عصب عضلات اکستانسور آرنج، میچ و انگشتان می‌باشد.

۲) **عصب مدیان:** عصب حرکتی عضلات جلوی ساعد و تعدادی از عضلات ناحیه‌ی دست (به‌ویژه ناحیه‌ی تنار) می‌باشد. در واقع عصب اصلی عضلات خم‌کننده و میچ و انگشتان است.

۳) **عصب جلدی عضلانی:** که عصب حرکتی عضلات جلوی بازو به‌ویژه عضله‌ی دو سر بازویی است.

۴) **عصب اولنار:** عصب حرکتی بخش کوچکی از عضلات خم‌کننده‌ی ساعد و بخش عمده‌ای از عضلات دست (به‌ویژه ناحیه‌ی هیپوتنار و عضلات بین استخوانی دست) می‌باشد.

مجموعه تمرین‌های تمرکزی ۱

▲▲▲.1 بخش اول حرکت اول

▲▲▲.2 بخش دوم حرکت اول

▲.1 بخش اول حرکت دوم

▲.2 بخش دوم حرکت دوم

▲▲▲ علامت اول برای حرکت اول تمامی تمرین‌های این بخش از کتاب

▲ علامت دوم برای حرکت دوم تمامی تمرین‌های این بخش از کتاب

درس اول

اجرای همزمان دو حرکت تمرین نورشی

حرکت اول



▲▲▲.2 بخش دوم حرکت اول



▲▲▲.1 بخش اول حرکت اول

حرکت دوم




▲.2 بخش دوم حرکت دوم





▲.1 بخش اول حرکت دوم


تمرین های درس اول

L  $\frac{4}{4}$


1 2 1 2





R  $\frac{4}{4}$


L  $\frac{4}{4}$

1 2 1 2

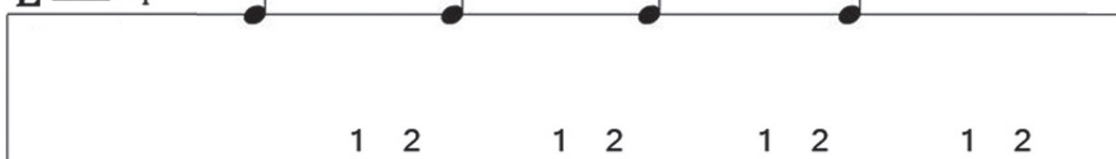



R  $\frac{4}{4}$





L  $\frac{4}{4}$

1 2 1 2

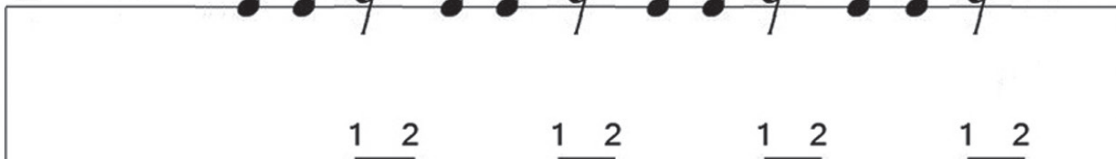



R  $\frac{4}{4}$




L  $\frac{4}{4}$

1 2 1 2 1 2 1 2



R  $\frac{4}{4}$



تمرین های درس اول

The image displays four sets of musical exercises for guitar, each consisting of a left hand (L) and right hand (R) part in 4/4 time. The exercises are as follows:

- Exercise 1:**
 - L:** Four measures of quarter notes with fingerings 1-2, 1-2, 1-2, 1-2.
 - R:** Eight measures of eighth notes with fingerings 1-2, 1-2, 1-2, 1-2, 1-2, 1-2, 1-2, 1-2.
- Exercise 2:**
 - L:** Four measures of quarter notes with fingerings 1, 2, 1, 2.
 - R:** Four measures of eighth notes with fingerings 1-2-1, 2-1-2, 1-2-1, 2-1-2.
- Exercise 3:**
 - L:** Six measures of eighth notes with fingerings 1, 2, 1, 2, 1, 2.
 - R:** Four measures of eighth notes with fingerings 1-2, 1-2, 1-2-1, 2-1-2.
- Exercise 4:**
 - L:** Four measures of eighth notes with fingerings 1-2-1-2, 2-2-1, 2-1, 2-1.
 - R:** Four measures of eighth notes with fingerings 1-2-1-2, 1-2-1, 2-1-2-1, 2.

درس دوم

اجرای همزمان حرکت اول تمرین نرمشی و حرکت چهارم تمرین سوم

حرکت اول

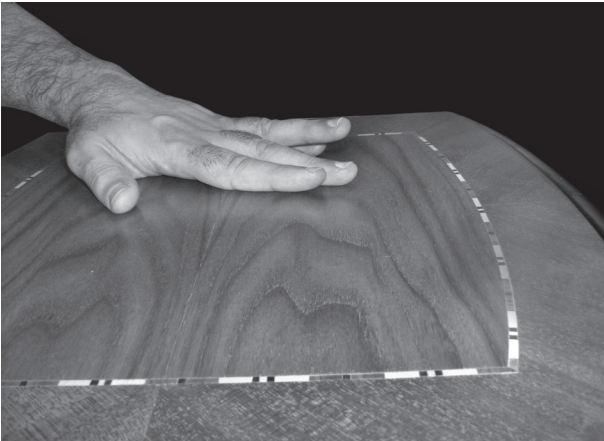


بخش دوم حرکت اول 2. ▲▲▲

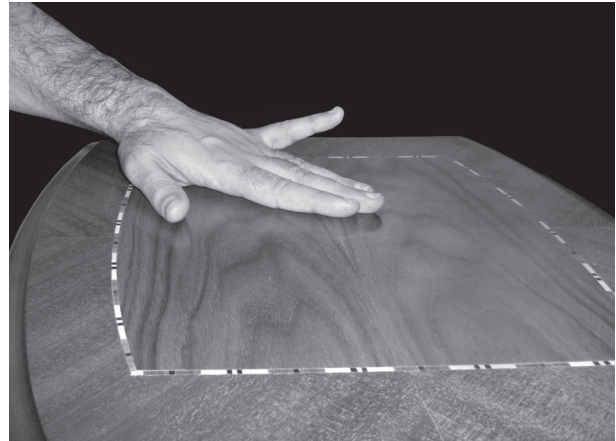


بخش اول حرکت اول 1. ▲▲▲

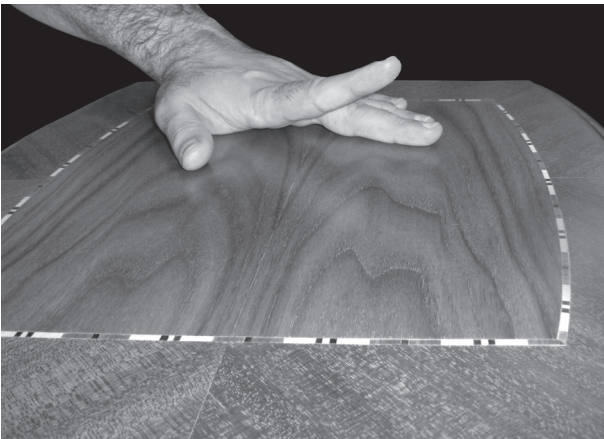
حرکت دوم



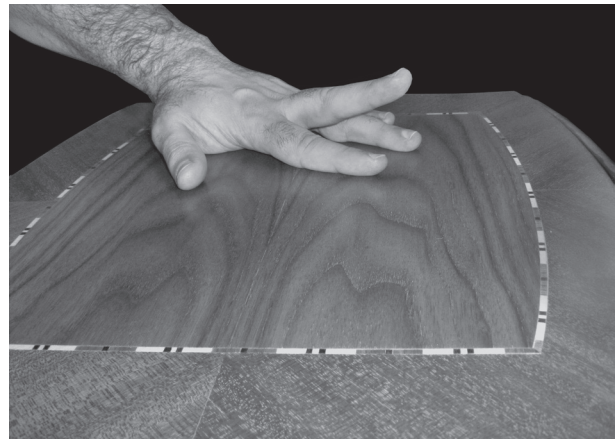
بخش دوم حرکت دوم 2. ▲



بخش اول حرکت دوم 1. ▲



بخش چهارم حرکت دوم 4. ▲



بخش سوم حرکت دوم 3. ▲

تمرین های درس دوم

1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2

L $\Delta\Delta\Delta$ $\frac{4}{4}$

R \blacktriangle $\frac{4}{4}$

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

1 2 1 2 1 2 1 2

L $\Delta\Delta\Delta$ $\frac{4}{4}$

R \blacktriangle $\frac{4}{4}$

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

1 2 1 2 1 2 1 2

L $\Delta\Delta\Delta$ $\frac{4}{4}$

R \blacktriangle $\frac{4}{4}$

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

1 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2

L $\Delta\Delta\Delta$ $\frac{4}{4}$

R \blacktriangle $\frac{4}{4}$

1 2 3 4 1 4 3 1 2 4 3 2 4 1


Handwritten musical notation for the first exercise. It consists of two staves, L (Left) and R (Right), in 4/4 time. The L staff has a treble clef and a wavy line symbol above it. The R staff has a bass clef and a solid triangle symbol above it. The L staff notes are: 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1. The R staff notes are: 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2. There are fermatas at the end of the R staff.

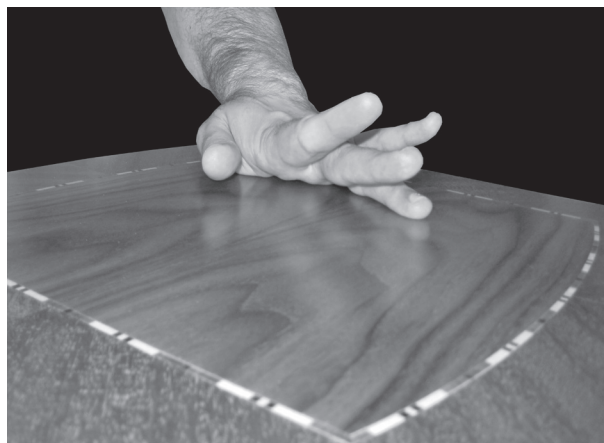
Handwritten musical notation for the second exercise. It consists of two staves, L (Left) and R (Right), in 4/4 time. The L staff has a treble clef and a wavy line symbol above it. The R staff has a bass clef and a solid triangle symbol above it. The L staff notes are: 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 1 2 2 1 1. The R staff notes are: 1 2 2 1 2 1 2 2 1. There are fermatas at the end of both staves.


پس از تسلط کامل بر اجرای این تمرین سعی در اجرای صحیح و سریع تر آن داشته باشید.

بخش ششم - حرکت اول

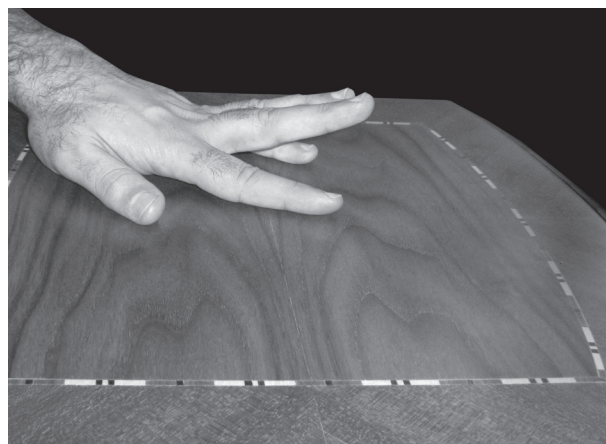


بخش دوم حرکت اول 2. 



بخش اول حرکت اول 1. 

بخش ششم - حرکت دوم



▲.2 بخش دوم حرکت دوم

▲.1 بخش اول حرکت دوم

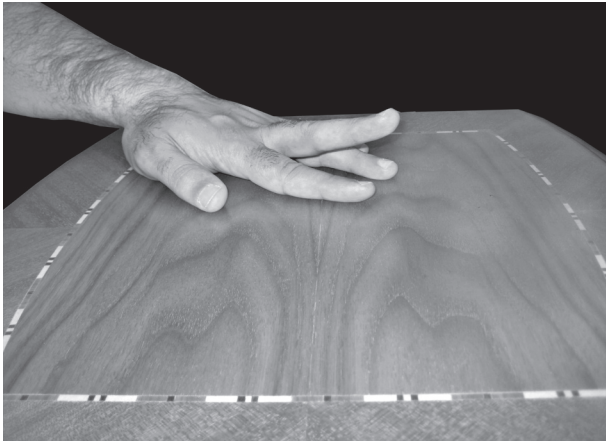
تمرین های بخش ششم درس سوم

Handwritten musical notation for a 4/4 exercise. The left hand (L) is marked with a triangle symbol and the right hand (R) with a solid triangle symbol. The notation consists of two staves. The first staff has a treble clef and a 4/4 time signature. The left hand part shows a sequence of eighth notes with fingerings 1 2 1 2, 1 2 1 2, 1 2 1 2, and 1 2 1 2. The right hand part shows a sequence of eighth notes with fingerings 1 2 1 2, 1 2 1 2, 1 2 1, and 2 1 2.

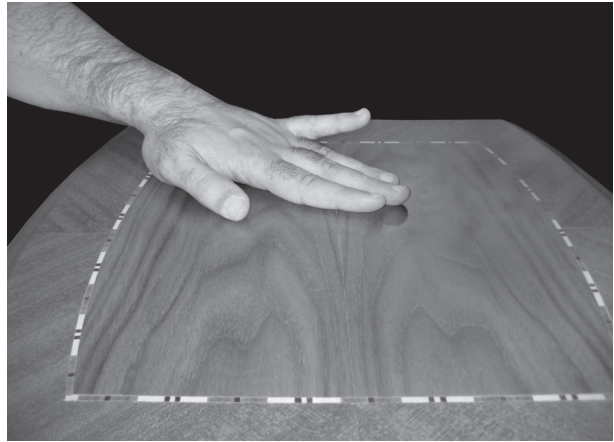
Handwritten musical notation for a 4/4 exercise. The left hand (L) is marked with a triangle symbol and the right hand (R) with a solid triangle symbol. The notation consists of two staves. The first staff has a treble clef and a 4/4 time signature. The left hand part shows a sequence of eighth notes with fingerings 1 2, 1, 2, 1 2, and 1 2. The right hand part shows a sequence of eighth notes with fingerings 1, 2 1 2, 1 2, and 1 2.

پس از تسلط کامل بر اجرای این تمرین سعی در اجرای صحیح و سریع تر آن داشته باشید.

بخش دوم - حرکت اول دست راست

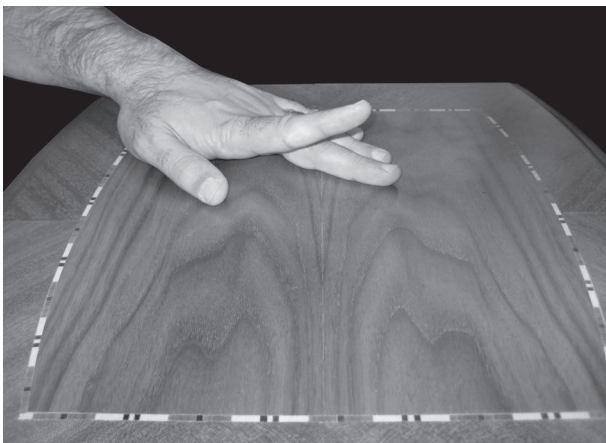


بخش دوم حرکت دوم 2. ▲

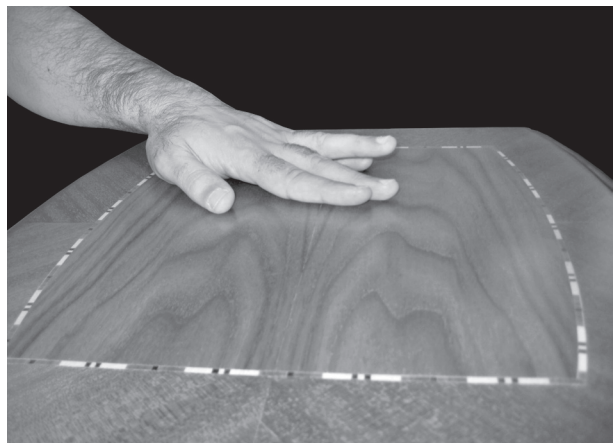


بخش اول حرکت دوم 1. ▲

بخش دوم - حرکت دوم دست راست



بخش دوم حرکت سوم 2. †



بخش اول حرکت سوم 1. †

تمرین های بخش دوم درس پنجم

Handwriting practice for the second section of the fifth lesson. It features two staves: a left hand (L) staff and a right hand (R) staff, both in 4/4 time. The left hand staff is marked with a triangle symbol and the number 4/4. The right hand staff is marked with a triangle symbol, a dagger symbol, and the number 4/4. The practice consists of four measures, each containing a sequence of notes and fingerings (1 2 1 2) for both hands. The notes are represented by black dots on a five-line staff. The fingerings are indicated by numbers 1 and 2 above the notes. The dagger symbol (†) is placed above the second note in each measure of the right hand staff.

پس از تسلط کامل بر اجرای این تمرین سعی در اجرای صحیح و سریع تر آن داشته باشید.

هنرجویان عزیز در صورت تمایل می‌توانید بنا به ذوق و توانایی‌های به دست آمده از تمرین‌های قبلی به جای دو یا سه حرکت متفاوت از چهار حرکت استفاده کنید. یعنی دست چپ و راست به طور مجزا هرکدام دو حرکت را اجرا کنند. برای مثال در قسمت پایین یک تمرین چهار حرکتی را نشان داده‌ایم.

<p>بخش اول حرکت سوم 1. \oplus</p> <p>بخش دوم حرکت سوم 2. \oplus</p>	<p>حرفه سوم \oplus</p>	<p>بخش اول حرکت اول 1. \triangle</p> <p>بخش دوم حرکت اول 2. \triangle</p>	<p>حرفه اول \triangle</p>
<p>بخش اول حرکت چهارم 1. \oplus</p> <p>بخش اول حرکت چهارم 2. \oplus</p>	<p>حرفه چهارم \oplus</p>	<p>بخش اول حرکت دوم 1. \triangle</p> <p>بخش دوم حرکت دوم 2. \triangle</p>	<p>حرفه دوم \triangle</p>

توضیح: زمانی که انگشت اول یک دست یک بار بخش اول تمرین دوازده و یک بار بخش دوم تمرین دوازده را اجرا نماید دست دیگر هر دو بخش باز و بسته شدن تمرین نهم را اجرا می‌کند و سپس انگشت دوم دست اول هر دو بخش تمرین دوازده را اجرا می‌کند و باز دست دیگر هر دو بخش تمرین نهم را اجرا می‌نماید و به همین ترتیب تا انگشت اول یعنی زمانی که هر پنج انگشت یک دست هر کدام دو مرحله تمرین دوازده را اجرا کرده باشند و در برابر آن دست دیگر پنج مرتبه تمرین نهم را اجرا کرده باشد یک بار محسوب می‌گردد.

تمرین شماره ۳- روز اول

ردیف	نوع حرکت	تعداد ضربه	مدت زمان اجرا	توضیحات	مدت استراحت
۱	اجرای همزمان تمرین‌های نهم و دوازدهم	۱۰ مرتبه	---	با توجه به تکیه‌گاههای تعیین شده‌ی دست و طریقه‌ی اجرای حرکات که در بخشهای قبلی توضیح داده شد، اجرای همزمان تمرین نهم توسط دست راست و اجرای تمرین دوازدهم توسط دست چپ صورت گیرد.	---
۲	اجرای همزمان تمرین‌های نهم و دوازدهم	۱۰ مرتبه	---	با توجه به تکیه‌گاههای تعیین شده‌ی دست و طریقه‌ی اجرای حرکات که در بخشهای قبلی توضیح داده شد، اجرای همزمان تمرین نهم توسط دست چپ و اجرای تمرین دوازدهم توسط دست راست صورت گیرد.	۲ دقیقه
۳	اجرای همزمان تمرین‌های نهم و دوازدهم	۲۰ مرتبه	---		---
۴	اجرای همزمان تمرین‌های نهم و دوازدهم	۲۰ مرتبه	---		---
۵	حرکت اول تمرین نرمشی	۵۰ مرتبه	---	برای رفع خستگی و گرفتگی‌های عضلانی این حرکت را به طور صحیح و روان با تعداد مشخص شده اجرا نمایید.	۲ دقیقه
۶	اجرای همزمان تمرین‌های نهم و دوازدهم	۳۰ مرتبه	---		---
۷	اجرای همزمان تمرین‌های نهم و دوازدهم	۳۰ مرتبه	---		۲ دقیقه
۸	اجرای همزمان تمرین‌های نهم و دوازدهم	۴۰ مرتبه	---		---
۹	اجرای همزمان تمرین‌های نهم و دوازدهم	۴۰ مرتبه	---		---

توجه: برای تمرین روز دوم، از جدول بالا استفاده کنید.

تمرین شماره ۴

این تمرین از دو حرکت یک تمرین تشکیل شده که به صورت دو دستی انجام می‌گیرد.

اجرای همزمان هر دو حرکت تمرین تعادلی.

برای اجرای همزمان این دو حرکت، حرکت اول و حرکت دوم تمرین تعادلی را با هر دست به صورت همزمان به طور صحیح، روان و ممتد اجرا کنید.

اجرای این تمرین در روزهای ابتدایی بسیار سنگین و مشکل است ولی با تکرار و ممارست فراوان می‌توان به تسلط و تمرکز بسیاری دست یافت و پس از بارها تکرار سعی در اجرای صحیح و سریعتر آن داشته باشید.



تمرین شماره ۴ - روز اول

ردیف	نوع حرکت	تعداد ضربه	مدت زمان اجرا	توضیحات	مدت استراحت
۱	اجرای همزمان دو حرکت تمرین تعادلی	۱۰ مرتبه	---	با توجه به تکیه‌گاههای تعیین شده‌ی دست و طریقه‌ی اجرای حرکات که در بخشهای قبلی توضیح داده شد، اجرای حرکت اول تمرین تعادلی با دست راست و حرکت دوم با دست چپ صورت گیرد.	---
۲	اجرای همزمان دو حرکت تمرین تعادلی	۱۰ مرتبه	---	با توجه به تکیه‌گاههای تعیین شده‌ی دست و طریقه‌ی اجرای حرکات که در بخشهای قبلی توضیح داده شد، اجرای حرکت اول تمرین تعادلی با دست چپ و حرکت دوم با دست راست صورت گیرد.	۳ دقیقه
۳	اجرای همزمان دو حرکت تمرین تعادلی	۲۰ مرتبه	---		---
۴	اجرای همزمان دو حرکت تمرین تعادلی	۲۰ مرتبه	---		۱ دقیقه
۵	حرکت اول تمرین نرمشی	۵۰ مرتبه	---	برای رفع خستگی و گرفتگی‌های عضلانی این حرکت را به طور صحیح و روان اجرا کنید.	۲ دقیقه
۶	اجرای همزمان دو حرکت تمرین تعادلی	۳۰ مرتبه	---		---
۷	اجرای همزمان دو حرکت تمرین تعادلی	۳۰ مرتبه	---		۲ دقیقه
۸	اجرای همزمان دو حرکت تمرین تعادلی	۴۰ مرتبه	---		---
۹	اجرای همزمان دو حرکت تمرین تعادلی	۴۰ مرتبه	---		---

توجه: برای تمرین روز دوم، از جدول بالا استفاده کنید.

تمرین شماره ۵ - روز اول

مدت استراحت	توضیحات	مدت زمان اجرا	تعداد ضربه	نوع حرکت	ردیف
---	با توجه به تکیه‌گاههای تعیین‌شده‌ی دست و طریقه‌ی اجرا که در بخشهای قبلی توضیح داده شد، تمامی بخشهای حرکت تمرین هفدهم را با دست راست و هر دو بخش تمرین سیزدهم را با دست چپ به طور همزمان به صورت روان و صحیح اجرا کنید.	---	۱۰ مرتبه	اجرای همزمان تمرین‌های سیزدهم و هفدهم	۱
۲ دقیقه	با توجه به تکیه‌گاههای تعیین‌شده‌ی دست و طریقه‌ی اجرا که در بخشهای قبلی توضیح داده شد، تمامی بخشهای حرکت تمرین هفدهم را با دست چپ و هر دو بخش تمرین سیزدهم را با دست راست به طور همزمان به صورت روان و صحیح اجرا کنید.	---	۱۰ مرتبه	اجرای همزمان تمرین‌های سیزدهم و هفدهم	۲
---		---	۲۰ مرتبه	اجرای همزمان تمرین‌های سیزدهم و هفدهم	۳
۲ دقیقه		---	۲۰ مرتبه	اجرای همزمان تمرین‌های سیزدهم و هفدهم	۴
۲ دقیقه	برای رفع خستگی و گرفتگی‌های عضلانی این حرکت را به طور صحیح و روان با تعداد مشخص شده اجرا کنید.	---	۵۰ مرتبه	حرکت اول تمرین نرمشی	۵
---		---	۳۰ مرتبه	اجرای همزمان تمرین‌های سیزدهم و هفدهم	۶
۲ دقیقه		---	۴۰ مرتبه	اجرای همزمان تمرین‌های سیزدهم و هفدهم	۷
---		---	۴۰ مرتبه	اجرای همزمان تمرین‌های سیزدهم و هفدهم	۸
		---	۴۰ مرتبه	اجرای همزمان تمرین‌های سیزدهم و هفدهم	۹

توجه: برای تمرین روز دوم، از جدول بالا استفاده کنید.

تمرین شماره ۶

این تمرین از دو حرکت یک تمرین تشکیل شده که به صورت دو دستی انجام می‌گیرد.

اجرای همزمان هر دو حرکت تمرین شماره ۱.

برای اجرای همزمان این دو حرکت، حرکت اول و دوم تمرین شماره ۱ را با هر دست به طور همزمان به صورت صحیح، روان و ممتد اجرا کنید.

اجرای این تمرین در روزهای اول بسیار مشکل و خسته کننده است، ولی طی مرور زمان و تکرار و ممارست به نتایج خوبی خواهید رسید که تأثیرات ارزنده و قابل توجهی را برایتان به ارمغان خواهد آورد.

تصویر شماره ۲



اجرای بخش اول و دوم حرکت به صورت رفت و برگشت

تصویر شماره ۱

