



انتشارات نقش مانا

اصول مبانی میوزماسل

تألیف و پژوهش: محمد مهدی بابائی
تدوین و گردآوری: آریا ترکمان، گلریز زربخش و ژابیر زربخش

مدیر تولید: حشمت الله انتخابی

صفحه‌آرا: علی سجادیه

طراح جلد: رسول کمالی

عکاس: ستار صالحی

حروف‌نگاری: فاطمه فراهانی

ویراستار: نگار گودرزی

لیتوگرافی: طلوع - چاپ: فرانگان - صحافی: خرمیان
شاپک:

فهرست مطالب

پیشگفتار مؤلف	۶
پیشگفتار تدوینگران	۸
مشاوره	۱۵
مجموعه توصیه‌ها	۱۹
برون‌ریزی	۲۱
ذهن	۲۳
مراحل تن‌آرامی	۲۷
عناوین برنامه‌نویسی	۳۴
شاخصه‌های هر تمرین	۳۸
تکنیک‌های مکمل	۶۸
تکنیک حسی - کلامی	۶۸
تکنیک ساز برعکس	۷۰
تکنیک همسان‌سازی	۷۰
تکنیک نقاط حسی و خطوط ربطی	۷۴
نقطه و خط برجسب وزنه	
برنامه‌نویسی	۹۳
حسی - نوشتاری	۹۹
از پیش تعیین شده	۱۰۱
روند عمومی	۱۱۲
روند تخصصی	۱۳۰

پیشگفتار مؤلف

به نام عالم عالم که هرآنچه هست از آن ذات مقدس اوست

بدون در نظر گرفتن موضوع سلامتی خود، با تعصب برآمخته- های خویش، تمرین های خود را با فشارهای پیاپی و فراتر از توان عضلانی ادامه می دهند و با آسیب های متنوع نوازندگی مواجه می شوند.

متأسفانه سطح آسیب های وارده و تخریب به وجود آمده به واسطه ی آموزش های گذشته از سوی برخی مربیان به هنرجویان به اندازه ای بوده است که پاسخی علمی و راهگشا در پی نداشته است و چه بسا هنرجویانی که به دلیل آسیب های جسمی از ادامه راه بازمانده اند. چه بسیار نوازندگانی که باور نداشته اند که در پس پرده ی آوای لطیف برخوردار از سازی، چه آسیب های سنگین و گاه جبران ناپذیری پنهان است و چه استعدادهایی که به دلیل بی توجهی در آموزش اصولی نوازندگی ناآگاهانه شکوفا نشدند و شاید به ثمر هم نخواهند نشست.

سختی های مسیر بسیار طاقت فرسا بود، اما شوق رسیدن به

کتاب حاضر با عنوان *اصول و مبانی میوزماسل* نتیجه ی پانزده سال تلاش، پیگیری و پژوهش بی وقفه ی نگارنده است.

گردآوری، دسته بندی و طبقه بندی آن ماه ها به طول انجامیده و برای نخستین بار در دنیا مشکل ها و آسیب های موجود در جامعه ی نوازندگان با طراحی و چیدمان تعریف شده و چگونگی رفع هر یک به طور اصولی و علمی در کتاب پیش رو آورده شده است تا نوازندگان نسل امروز مطالب و راهکارهای ارائه شده را برای پیشرفت در نوازندگی و رهایی از آسیب های احتمالی تمرین ها به کار گیرند. چرا که امروزه آسیب های ناشی از نوازندگی نادرست و نبود نظامندی و شناخت همه جانبه گریبان بیشتر نوازندگان را گرفته است.

امروزه بسیاری از نوازندگان جامعه ی موسیقی آشنایی کافی با اصول آناتومی و آسیب شناسی نداشته و آنچه مد نظر قرار می دهند موضوع قدرت و سرعت در نوازندگی است که البته بدون وجود زیرساخت های مورد نیاز و احتساب جوانب این امر، عجلانه و

نبودن این عزیزان در کنار من باعث می‌شد کتاب حاضر به این زودی انتشار نیابد.

همواره قدردان زحمات بی‌دریغ، صبر و همراهی همیشگی همسر مهربانم سرکار خانم اسماعیلی هستم که در تمامی این راه همگام و همدوش بنده قدم برداشت و در اینجا وظیفه‌ی خود می‌دانم تا ارادت خود را به تمامی دوستان و عزیزانی که هر یک در این مسیر به نوبه‌ی خود برای رسیدن این متد به ارتقای سطح بهتر در حد توان و مهر و محبتشان نقش‌آفرینی کردند. باشد که خداوند از دریای بی‌کران رحمت خود پاسخگوی محبت این عزیزان باشد. به امید روزگار بدون آسیب در جامعه‌ی نوازندگان

محمد مهدی بابائی

بنیانگذار متد میوزماسل

پاییز ۱۳۹۷

سرمنزل در این راه و در کنار الطاف لحظه به لحظه‌ی خداوند باعث شد سختی‌ها را تحمل کرده تا امروز این کتاب به پشتوانه‌ی کتاب‌های حرکت، اصول و مبانی نوازندگی و ویدیوهای آموزشی به انجام برسد و در آن تمامیت متن مبتنی بر استدلال در باب پیشگیری‌ها و راهکارهای چگونگی استفاده از تمرین‌ها برای مریبان متد میوزماسل به صورت تمرین‌های آموزشی ارائه شده است. با تمام وجود از دوست گرامی آقای آریا ترکمان که در سال‌های اخیر همیشه و در همه حال یار و همراه بوده است که بخش عظیمی از ارتقای متد میوزماسل به عهده‌ی ایشان بوده و در این راستا از هیچ کمکی دریغ نورزیده‌اند، سپاسگزارم.

همچنین از شخصیت والا، مسئولیت‌پذیر و نکته‌سنجی خانم‌ها؛ گلریز زربخش و ژابیز زربخش متشکرم که با همراهی این دو عزیز و آریا ترکمان بخش گردآوری و تدوین کتاب را به پایان رسید که به جرأت عرض می‌کنم با توجه به حجم و پیچیدگی مطالب، همراه

تنوع و گستردگی موجود در تمرین‌های متد میوزماسل ایجاب می‌کند که یک مربی میوزماسل برای طراحی و چیدمان هر چه بهتر یک برنامه‌ی تمرینی مدون و اثرگذار به مباحث این کتاب توجه لازم و کافی را داشته باشد.

اصل متد میوزماسل تأکید بر سه عنصر مهم تفکیک‌های ذهنی و اجرایی، کنترل انرژی و مدارسازی است که تمامی این سه عنصر از طریق تمرین‌ها و تکنیک‌های گوناگون برای مغز، ذهن و عضله تعریف و تداعی می‌شوند. در متد میوزماسل تفکیک‌های ذهنی پشتیبان تفکیک‌های اجرایی و کنترل انرژی هدایت‌کننده‌ی دو تفکیک ذکر شده است و هر سه مورد علاوه بر جلوگیری از به وجود آمدن هر نوع کشش نامطلوب و تکیه‌گاه‌های غیرمرتبط باعث بروز و شکل‌گیری اصل سوم یعنی مدارسازی خواهند شد که ماحصل آن اجرای صحیح هر پوزیسیون در رهاترین حالت ممکن و بدون هیچ‌گونه آسیب خواهد بود.

در واقع راز اصلی متد میوزماسل رفع هرگونه ناتوانی و نافرمانی، پرورش ذهن و عضله و نیز ارتقای توان ذهنی و اجرایی برای انجام تمامی پوزیسیون‌های تخصصی در هر ساز است.

لازم به گفتن است این کتاب به تنهایی منبع کافی و کاملی برای مربیگری متد میوزماسل به شکل خودآموز نخواهد بود، چرا که کتاب‌های **حرکت**، **اصول و مبانی نوازندگی** و ویدئوهای آموزشی این متد زیرساخت کتاب پیش‌رو هستند و نکات بسیار ظریف دیگری نیز وجود دارند که مستلزم حضور شخص در کلاس‌های مربیگری و دریافت تأییدیه‌ی تدریس از شخص محمد مهدی بابائی بنیانگذار متد میوزماسل است.

مشاوره



اصول و قاعده‌ی هر تدریس علمی و صحیح منوط به دانستن ارکان و ابعادی چون جنسیت، سن، شغل، حجم عضلات، شاخه‌های هنری و ورزشی، سابقه‌ی هنری و استرس‌های محیطی از شخص در حال آموزش است. یک مربی میوزماسل لازم است بداند چه کسی با چه گذشته‌ای و با چه حد از آسیب‌های وارده از گذشته، امروز برای آموزش به وی مراجعه کرده است و باید با تجزیه و تحلیل اولیه از شخص مراجعه‌کننده به عوامل مخرب و هر نوع آسیب اعم از جسمی و ذهنی که سد پیشرفت علمی و اصولی هنرجو شده است، پی ببرد تا با شناخت و رفع هر یک از موارد موجود بتواند شرایط و مسیر آموزش را تسهیل و تسریع کند.

گفتنی است میزان آسیب‌های جسمی که نشأت‌گرفته از فعالیت‌های متنوع در شاخه‌های هنری (عکاسی، خطاطی، نقاشی، صنایع دستی)، ورزشی (ورزش‌های رزمی، بدنسازی با دستگاه، پیلاتس، صخره‌نوردی، والیبال و هر ورزشی که بدن به‌خصوص دست‌ها با ضربه، کشش و فشار مواجه باشند)، شغلی (شغل‌های فنی سنگین، کارهای طولانی‌مدت با کامپیوتر و هر شغلی که باعث ایجاد کشش، فشار و سفتی در دست‌ها شود) و روزمرگی (خانه‌داری و رانندگی) شخص است و به شکل انقباضات، سفتی و کشیدگی‌های متعدد و متنوع عضلانی، تاندونی، ساییدگی مفصلی، درگیری رشته‌های عصبی، دفرمگی اکتسابی، بریدگی‌های عمقی که به بخیه زدن و گذراندن طول دوره‌ی درمان منجر شده‌اند و یا دررفتگی و شکستگی بروز می‌کنند و تحت تأثیر به هم ریختگی‌های ذهنی تشدید می‌شوند. آسیب‌های ذهنی مجموعه‌ی آسیب‌هایی هستند که ارتباط مستقیمی با افکار، شخصیت، خانواده، محیط کار و نیز وضعیت اجتماعی شخص دارند. به‌طور کلی استرس‌های محیطی بازتاب مسائل

حل‌نشده‌ی احساسی، عاطفی، اجتماعی، تحصیلی و شغلی فرد است و هرگونه افکار منفی و مزاحم و به هم ریختگی‌های ذهنی که به نداشتن تسلط و تمرکز کافی و لازم در زمان یادگیری، چیدمان فایل‌های حافظه و اجرا منجر می‌شود باعث نبود تحلیل و مدیریت می‌شود.

در کل خستگی به معنای تحلیل رفتن انرژی و نبودن شرایط مناسب است که خود به دو بخش جسمی و ذهنی تقسیم می‌شود. خستگی جسمی زمانی اتفاق می‌افتد که توان و ذخایر انرژی موجود در عضلات به اتمام می‌رسد و به صرف شرایط موجود و نداشتن مدیریت لازم، زمان بازتوانی به آن اختصاص نمی‌یابد. از این‌رو کمبود عناصر، مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن همراه با فشارهای بیش از حد توان عضلانی و ذهنی در تکرار تمرین‌های غیر اصولی و نیز کم‌خوابی و بد خوابی باعث به‌وجود آمدن انقباض و سفتی عضلات و در نتیجه خستگی زود هنگام می‌شود.

از آنجا که انرژی مصرفی بدن برای پردازش‌های ذهنی به مراتب از جسم بیشتر است، هرگونه ذهنیت‌پردازی و تخیل همراه با افکار مزاحم که با منفی‌گرایی و منفی‌بافی توأم باشد، باعث به هم

◀ برون ریزی

دردها تغییر مکان و تغییر شکل می دهند. به طور مثال از کتف به مچ یا انگشتان به گردن و یا در طول این مسیر، از حالت سوزش به بی حسی و از حالت تیر کشیدن به دردهای ممتد و بعضاً تا جایی که شخص در زمان برون ریزی از شدت وجود دردهای مختلف کلافه و بی تاب می شود که در این زمان باید از مصرف داروهای مسکن خودداری کرد تا بدن به طور طبیعی برون ریزی خود را انجام دهد. حال پس از سپری شدن این زمان هر چه رعایت توصیه ها صحیح تر و با نظم بیشتری انجام شوند، دوره ی برون ریزی سریعتر به اتمام می رسد.

لازم به یادآوری است در اواخر دوره ی برون ریزی، رفلکس های منفی به شکل منقطع ظاهر می شوند و این روال تا رسیدن به نبود هیچ رفلکس منفی یی ادامه می یابد تا اینکه به مدت ۳ تا ۵ روز شرایط شخص به ثبات و آرامش برسد. بعضاً در برخی افراد توان طبیعی عضلات از میان می رود تا جایی که گرفتن اجسامی چون گوشی همراه، خودکار و کلید هم برای شخص دشوار می گردد که این موضوع در اثر برون ریزی و حذف فشارهای وارده از گذشته اتفاق می افتد و امری طبیعی است و هیچ جای نگرانی ندارد، چرا که پس از شروع کلاس ها و انجام تمرین های متد میوزماسل توان عضلانی به صورت علمی و صحیح ارتقا خواهد یافت.

رعایت کامل موارد بخش توصیه ها به این معناست که تمامی فشارها و عوامل مخربی که در گذشته موجب ایجاد کشیدگی، گرفتگی، سایش و درگیری در قسمت های مختلف بدن به خصوص اندام فوقانی شده اند، حذف شوند تا با رعایت تمامی بایدها و نبایدها در کنار استراحت مطلوب همراه با آرامش، بدن شروع به برون ریزی و بازسازی از طریق فهم غریزی خود کند. هرچه رعایت تمامی موارد آورده شده در بخش توصیه ها با وسواس و دقت بیشتری انجام گیرد، برون ریزی عمیق تر و طول دوره ی استراحت کوتاهتر خواهد شد.

از این رو با ایجاد یک بستر مناسب و طبق توضیحات داده شده بدن شروع به برون ریزی به اشکال مختلفی از جمله درد، تیر کشیدن، گزگز، مورمور، سوزش، خارش، بی حسی، خواب رفتگی و پرش های ناگهانی خواهد کرد و تا زمان بازسازی هر عضو آسیب دیده از طریق فهم غریزی بدن و رسیدن به استاندارد واقعی آن، زمان برون ریزی به طول می انجامد.

گفتنی است هر چه میزان و عمق آسیب دیدگی بیشتر باشد، زمان برون ریزی نیز طولانی تر خواهد بود. توجه داشته باشید در این دوره



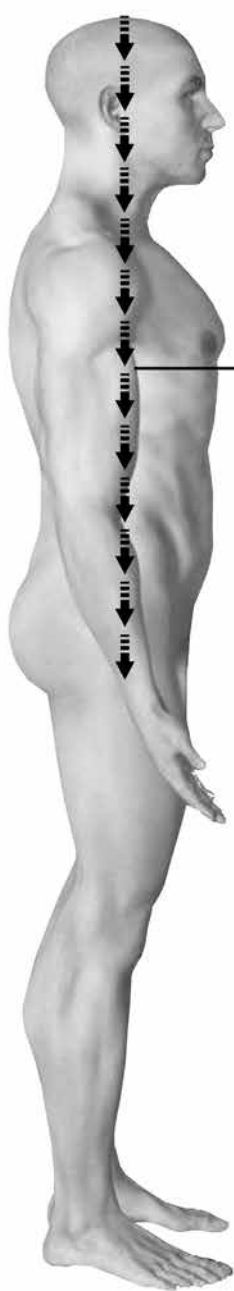
ذهن

به دلیل اینکه هر نوع افکار، گفتار و رفتار ریشه‌ای عمیق در ذهن دارد، یک ذهن ورزیده‌ی بامطالعه به مراتب بیشتر از یک ذهن ناآگاه فشارهای روانی، احساسی و جسمی را مدیریت و هدایت می‌کند. از این رو هر نوع به هم ریختگی ذهنی در صورت عدم مدیریت نسبت به پیچیدگی‌های منحصر به فرد خود ذهن، ماحصل‌های نادرست و نابجایی را در پی خواهد داشت. منظور از مدیریت، حذف عوامل مخرب پیرامون در هر جهت و هر موضوع است تا ذهن با پردازش‌های متعدد و متنوع خود باعث تحلیل انرژی و حواس پرتی نشود و حس یا افکاری، دریافت‌های نابجای خود را به موضوع یا مبحثی جدید تبدیل نکند. با توجه به موارد گفته شده می‌توان گفت که گستردگی ذهن و اعمال آثار منفی یا مثبت آن بر افکار، گفتار و رفتار هر انسان با توجه به میزان ورزیدگی ذهن در پی مطالعات و نوع پیگیری شخص در جهت ارتقاء و متعالی کردن ذهن بسیار مهم است که حتی بعضاً یک تقلید و یا تلقین نابجا ذهنیت پردازشی‌های مکرر منفی ذهن را به دنبال خواهد داشت.

از این رو وجود هر حادثه، موضوع و یا مبحثی در زندگی هر انسان آثار ماندگار خود را بر ذهن به جای می‌گذارد و بازتاب آن بر جسم خواهد بود. اینجاست که می‌توان گفت ذهن جزء اولین‌هایی است که تحت تأثیر تمامی وقایع زندگی یک انسان قرار می‌گیرد که در صورت رسیدگی نکردن و توجه نداشتن به ابعاد شکل گرفته‌ی مخرب در آن، عواقب جبران‌ناپذیری چه در خود ذهن و چه در جسم نمایان خواهند شد. حتی می‌توان گفت که بیشتر بیماری‌های روانی و جسمی ریشه در ذهن دارند و به محض تغییرات مطلوب و مثبت در ذهن برخی از این

بیماری‌ها از بین خواهند رفت. به طور مثال شخصی حرف ناگفته‌ی خود را بیان نکرده است و همین امر موجب شده تا وی دائماً معطوف به خودخوری و ذهنیت‌سازی‌های منفی‌گرایانه در آن موضوع شود که چه بسا اگر حرف ناگفته در زمان خود بیان می‌شد، شخص به فشار روانی و به دنبال آن جسمی دچار نمی‌گشت. در بدن دو قسمت به وضوح عمل گیرندگی را انجام می‌دهند؛ فک و دست‌ها که به همین دلیل ریشه‌ی بسیاری از فشارهای فک در زمان خواب در بخش دندان‌ها اتفاق می‌افتد، مانند دندان قروچه و یا قفل شدن دندان‌ها در زمان عصبانیت‌های شدید و در بخش ناخودآگاه جسم دست‌ها در حالت مشت و دافعه قرار می‌گیرند و حتی بعضاً این حالت در زمان خواب هم اتفاق می‌افتد.

اگر تمامی موارد گفته شده را که بسیار گسترده‌تر و متنوع‌تر از توضیحات داده شده هستند به یک نوازنده مرتبط کنیم، خواهیم فهمید که چه بسا جملاتی در یک قطعه‌ی موسیقایی ممکن است با نوع مشکل، کمبودها، دغدغه‌ها، عواطف و احساسات و نیز عقده‌های معنی‌نشده‌ی شخص همخوانی یابد و در اینجاست که نوازنده جمله یا قطعه‌ی مرتبط با موارد گفته شده را با غیظ و انقباض بیشتری اجرا می‌کند و در واقع این نقطه سرآغاز ایجاد کشش‌های نامطلوب، تکیه‌گاه‌های نابجا، انقباضات و به دنبال آن سفتی و آسیب‌های از جزء به کل در تمامی بدن به خصوص اجزای مختلف اندام فوقانی خواهد بود و هرچه بر اساس گذر زمان مباحث گفته شده در دفعات تمرینی شخص نوازنده تکرار شوند، عمق آسیب و ایجاد و شکل‌گیری لایه‌های متنوع فشارهای ذهنی



خط تعادل در عمق بدن

تصویر شماره ۲

خط تقارن در سطح بدن



هرنوازنده باید از دو نیم تنه
 متقارن، یک شکل، هموزن
 و هم رنگ برخوردار باشد.

تصویر شماره ۱

◀ **مرحله‌ی اول** از رستنگاه مو به سمت پایین پیشانی خط فرضی‌یی را در ذهن و بر پوست بدن تصور و ترسیم کنید و از بین ابروها این خط را عبور دهید و ادامه‌ی آن را بر روی بینی، لب‌ها، چانه، گلو، جناغ سینه، ناف، اندام تناسلی، دنبالچه، طول ستون مهره‌ها، پس‌گردن، پس‌سر، تاج سر و در انتها به نقطه‌ی شروع متصل و از این طریق بدن را به دو نیم‌تنه‌ی مساوی تقسیم کنید که این خط، خط تقارن در سطح بدن نام دارد. (تصویر ۱) اگر از طریق ذهن این خط را از ناحیه‌ی جلوی بدن در جناغ سینه و از ناحیه‌ی پشت در ستون فقرات از سطح پوست به داخل بدن نفوذ دهیم تا در مرکز بدن به یکدیگر برسند، هرچه عمق این دو خط در مرکز بدن به سمت یکدیگر بیشتر باشد، دو نیم‌تنه‌ی چپ و راست را با وضوح بیشتری در ذهن مشاهده می‌کنید که در واقع این خط، خط تعادل در عمق بدن است. (تصویر ۲)

حال باید از نقاط جفتی بدن متقارن بودن یا نبودن دو نیم‌تنه را از طریق چشم‌ها، ابروها، گوش‌ها، سینه‌ها، دست‌ها و پاها در مقام مقایسه قرار داد. چنانچه هر نیم‌تنه از جایگاه اصلی خود جلوتر یا عقب‌تر، پایین‌تر و یا بالاتر باشد، باید از همان نقطه‌ی تمرکز سعی در قرار دادن نیم‌تنه‌ی خارج شده از جایگاه اصلی خود کنیم تا دقیقاً دو نیم‌تنه به شکل تقارن به هم نزدیک شوند و در کنار یکدیگر قرار گیرند. (تصاویر ۳ و ۴)

گفتنی است نیم‌تنه‌های بدن در مراحل تن‌آرامی با تکرار در هر بار انجام این عمل به شکل اصلی خود نزدیک‌تر می‌شوند. به همین دلیل هر مرحله را با انرژی و تمرکز انجام دهید و سعی نکنید که در یک مرحله و با یک بار انجام تن‌آرامی همه‌ی موارد را به شکل دلخواه درآورید، چرا که در صورت بی‌توجهی به این موضوع ذهن شما بسیار خسته شده و از انجام مراحل دیگر سر باز خواهد زد. یعنی در واقع برای انجام هر مرحله ۳ تا ۵ دقیقه زمان بگذارید و در مراحل بعدی عمق اصلاحات خود را بیشتر کنید.

◀ **مراحل یکسان کردن دو نیم‌تنه‌ی بدن** **از طریق تن‌آرامی (Relaxation)**

مجموعه نکاتی که باید در طول انجام **تن‌آرامی (ریلکسیشن)** برای «آرامش تن و روان» مدنظر قرار داد، به شرح زیر است:
 ابتدا با یک لباس آزاد و راحت، بدون کفش یا دمپایی، زیورآلات و لوازمی چون عینک، کمربند و هر شیء خارجی که ممکن است در جیب لباس قرار گیرد، بر سطح راحت مثل تخت یا زیراندازی روی زمین که در زمان قرارگرفتن بدن روی آن فشارهایی از سمت سطح بر بدن تحمیل نشود، در محیطی آرام قرار گیرید. در لحظه‌ی انجام تن‌آرامی تلفن همراه خود را خاموش کنید و منتظر تماس یا شخصی نباشید و در محیطی که عمل تن‌آرامی را انجام می‌دهید، تلویزیون و یا اشخاصی توجه شما را به خود معطوف نکنند. سپس به پشت بر سطح مورد نظر دراز بکشید و بدن را در رهایی کامل قرار دهید، به طوری که زانوها و آرنج‌ها خمیده نباشند و دست‌ها و پاها به شکل باز و آزاد قرار گیرند. سپس چشم‌ها را ببندید و تا پایان انجام تن‌آرامی آنها را باز نکنید و حتی در زمان انجام مراحل از هرگونه صحبت با دیگران نیز خودداری کنید. توجه خود را به قسمت بین دو ابرو یعنی نقطه‌ی تمرکز معطوف کنید که تمامی اثرگذاری‌ها در مراحل مختلف تن‌آرامی از طریق همین نقطه اعمال می‌شود.

شاخصه‌های هر تمرین



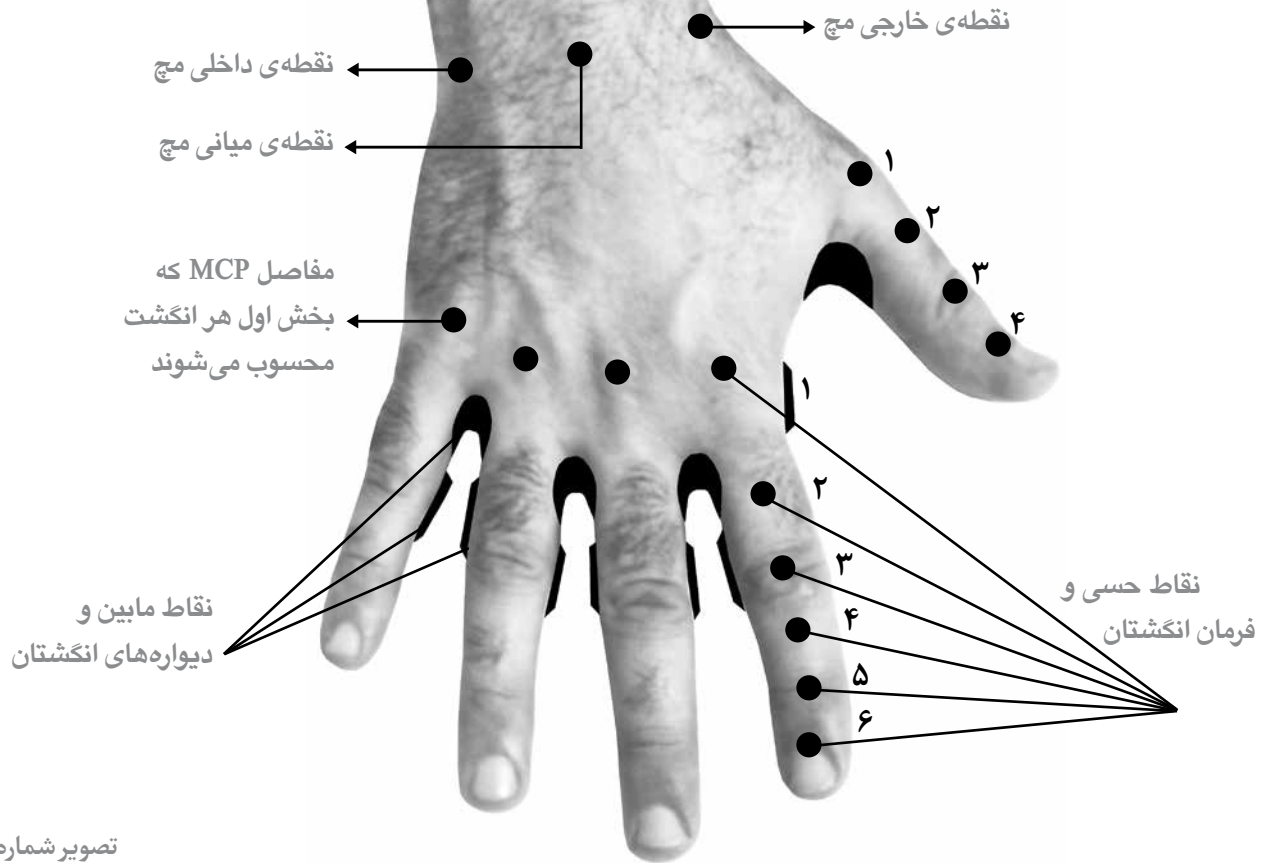
در مرتبه‌ی نخست هر نوع شکل اجرایی از سمت مربی توسط هنرجو عیناً کپی برداری می‌شود.

اصل برنامه‌نویسی در واقع ایجاد بستری مناسب برای اثرگذاری هر تمرین بر تمرین دیگر است و در کل باید تمرین‌ها را به گونه‌ای در قیل و بعد یکدیگر براساس نیاز هنرجو و نسبت به شرایط موجود، بر حسب حجم عضلات، جنسیت، ساز تخصصی، نوع آسیب یا ضعف و ناتوانی وی طراحی کنیم و چیدمان دهیم که زیرساخت و مکمل یکدیگر باشند.

مربی میوزماسل با دانش واقف بر نوع اثربخشی و شاخصه‌ی هر تمرین می‌تواند بهترین تمرین‌ها را انتخاب و در بهترین عناوین، برنامه‌نویسی و طراحی کند. در واقع با توجه کامل به عنوان، هدف و انتخاب بهترین تمرین‌ها نسبت به نیاز هنرجو، با نهایت احتیاط و اختصاص دادن تنفس‌های ذهنی و عضلانی جهت جلوگیری از ایجاد هرگونه کشش و انقباض بیهوده در زمان اجرای تمرین‌ها و با در نظر داشتن این نکته که تعداد گفته شده در شاخصه‌ی هر تمرین نسبی است و براساس حجم عضله، کنترل انرژی، تفکیک‌های ذهنی و اجرایی و انجام صحیح تمرین‌ها در رهایی کامل از سمت هنرجو، کاهش یا افزایش می‌یابد؛ مربی میوزماسل می‌تواند با توجه به موارد گفته شده در این بخش و مبحث، بهترین برنامه‌های تمرینی را برای هنرجویان خود طراحی نماید.

بیشتر نوازندگان متأسفانه بدون در نظر گرفتن توان عضلانی خود فقط به موضوع سرعت و قدرت نوازندگی معطوف هستند و همین موضوع باعث شده تا امروزه شاهد تنوع بسیار بالایی از آسیب‌های نوازندگی که در نتیجه‌ی فشارهای بی‌مورد و بیش از حد توان عضلانی اتفاق افتاده است باشیم. یک نوازنده بدون در نظر گرفتن دانش مباحثی چون تقسیم‌بندی بدن، کنترل انرژی، تفکیک‌های ذهنی و اجرایی و وجود تمرین‌های خاص و تعریف‌شده از لحاظ علمی که دارای اثربخشی‌های مورد نیاز هر نوازنده باشد تا او را مرحله به مرحله ارتقاء بخشد، فقط به اجرای تمرین‌ها و انجام تکنیک‌های تخصصی ساز خود اکتفا می‌کند و همین امر موجب می‌شود تا سیر روند پیشرفت یک نوازنده به درازا بینجامد و همراه با آسیب باشد. به همین دلیل به‌کارگیری تمرین‌های طراحی شده در متد میوزماسل علاوه بر آگاه کردن نوازنده به ضعف‌های خود، با برنامه‌نویسی‌های متنوع و متعدد دستاوردهای جالب‌توجهی را که مورد نیاز یک نوازنده است، ایجاد و ماندگار می‌نماید.

یک مربی میوزماسل باید خود ابتدا به مهارت اجرایی صحیح هر تمرین از تمرین‌های متد میوزماسل رسیده باشد تا بتواند حس تفکیک‌های ذهنی و اجرایی همراه با کنترل انرژی را در رهایی کامل چه در نوع اجرا و چه در کلام به هنرجوی خود انتقال دهد، چرا که



تصویر شماره ۸

گروه سوم، تمرین‌های ترکیبی: مجموعه تمرین‌هایی هستند که هم استقلال و تفکیک و هم اتحاد و هماهنگی را بین مچ و انگشتان ایجاد می‌کنند. تصویر ۸ مجموعه نقاط بخش مچ، مفاصل MCP، مفاصل و بندهای انگشتان و همچنین مابین دیواره‌های انگشتان را نشان می‌دهد که توجه به این نقاط به هنگام انجام تمرین‌ها و نیز در کنار استفاده از تکنیک‌های مکمل، اثربخشی تمرین‌ها بر دست‌ها را در قالب وزن، تفکیک، انعطاف، استقلال و رهایی از ابتدا برای ذهن و عضلات به‌طور عمیق‌تری معرفی و معنا می‌نماید.

تمرین‌های متد میوزماسل به لحاظ اجرایی به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند:

گروه اول، تمرین‌های متحد: مجموعه تمرین‌هایی هستند که حس هماهنگی، انسجام و اتحاد بین مچ و انگشتان در شکل اجرایی این دسته از تمرین‌ها مشهود است.

گروه دوم، تمرین‌های تفکیکی: مجموعه تمرین‌هایی هستند که حس تفکیک، استقلال و انعطاف به‌طور همزمان یا به‌صورت مجزا در دو بخش مچ و انگشتان را باعث می‌شوند.

تمرین لرزشی از کنار

◀ جهت حرکت: عرضی

◀ نوع تمرین: متحد

◀ نقاط حسی و فرمان حرکت: توجه به دو نقطه‌ی کناری مچ، خمیدگی شست جهت انسجام کف دست بدون فشار و هدایت موج حرکت در طول دست از ناحیه‌ی سینه، دلتوئید، بازو به ساعد و مچ.

◀ نکات مهم: نداشتن هرگونه کشش در طول انگشتان دوم تا پنجم و کف دست و نبود هرگونه ضربه به کناره‌های مچ (نقاط فرمان حرکت)، ایجاد نکردن کشش و تکیه‌گاه‌های غیرمرتبط در ناحیه‌ی سینه، دلتوئید، بازو و ساعد.

◀ نوع اثرگذاری: ایجاد انعطاف، تفکیک، استقلال و ارتقای دایره‌ی حرکتی مچ.

◀ کاربرد: در برنامه‌هایی با عناوین قدرت، سرعت، انعطاف و تفکیک در مفصل مچ.

◀ زیرساخت و مکمل: لرزشی از پایین و روی میز، توپ فرضی، تمرین ۱۹، تمرین ۷، کاردی، ایت و چرخشی.

◀ نوع اجرای تمرین: رها و روان و کاملاً تفکیکی از مچ

◀ تعداد اجرا: در برنامه‌هایی با عنوان تفکیک ۵ تا ۱۲ شماره هر دست ۳ تا ۵ مرتبه.

در برنامه‌هایی با عناوین قدرت و استقامت ۷ تا ۱۵ شماره هر دست ۲ تا ۵ مرتبه.

در برنامه‌هایی با عنوان سرعت ۹ تا ۲۰ شماره هر دست ۲ تا ۵ مرتبه
 نکته: گفتنی است هر شماره برابر با یک ضربه‌ی مترونوم 80 = J است.

تمرین ایت

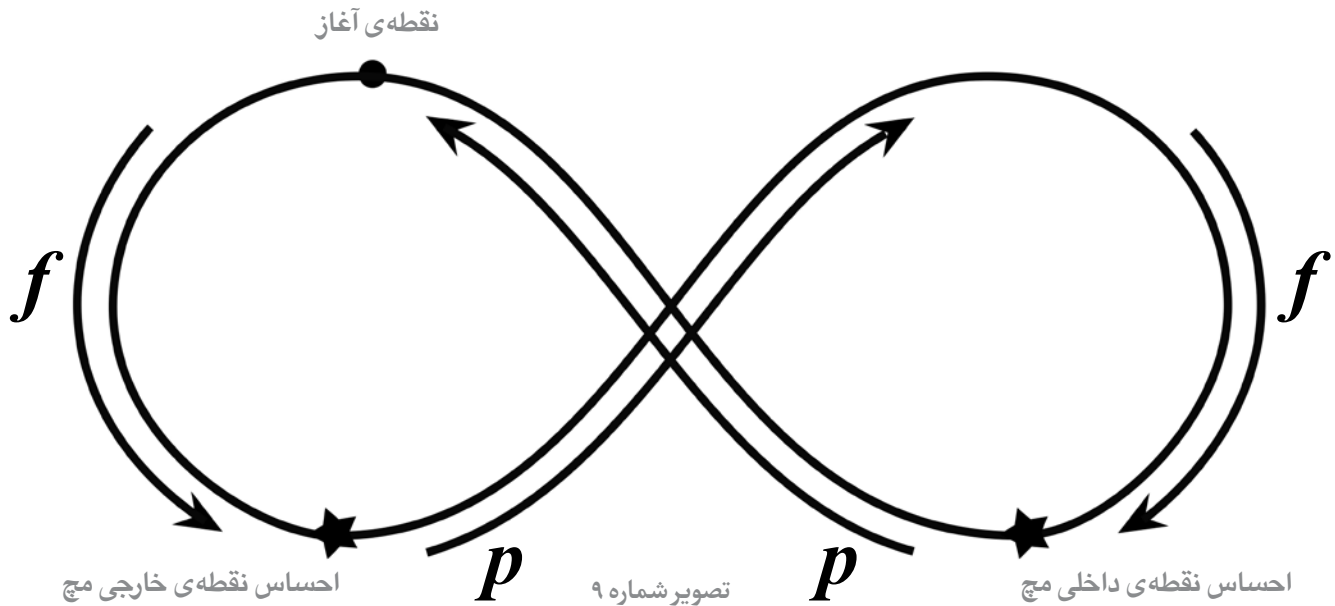
◀ جهت حرکت: عرضی

◀ نوع تمرین: متحد

◀ نقاط حسی و فرمان حرکت: توجه به نقاط داخلی و خارجی مچ همراه با حس وزن و رهایی کامل در تمامی گروه‌های عضلانی همچون کتف، سینه، شانه، بازو و ساعد که در لحظه به‌طور کاملاً موزون با یکدیگر همکاری می‌کنند و حس رهایی و هماهنگی سه مفصل اصلی کتف، آرنج و مچ که جزء ارکان اصلی این رقص حرکتی محسوب می‌شوند. ناحیه‌ی هیپوتنار شاخصه‌ی اصلی هدایت در رفت و برگشت حرکت است و قوس‌های کناری حرکت با تصور ذهنی از شکل صحیح حرکت همراه با وزن توسط بند انتهایی انگشتان روی میز، روی دیوار و در فضا برای ایجاد وزن و فرمان از سینه و کتف به مچ ترسیم خواهند شد.

◀ نکات مهم: نداشتن کشش در طول اندام فوقانی به‌خصوص سینه، کتف، شانه، بازو و ساعد، ایجاد نکردن تکیه‌گاه‌های غیرمرتبط در نقاط گفته‌شده و جلوگیری از وجود هرگونه اکسنت در کناره‌های مچ (نقاط فرمان حرکت)، جلوگیری از هر نوع فشار از سمت نقاط گفته‌شده بر سطح میز در زمان اجرای حرکت.

◀ نوع اثرگذاری: ارتقای دایره‌ی حرکتی مفاصل کتف، آرنج و مچ همراه با کنترل انرژی و تفکیک‌های ذهنی و اجرایی و نیز استقلال مچ.



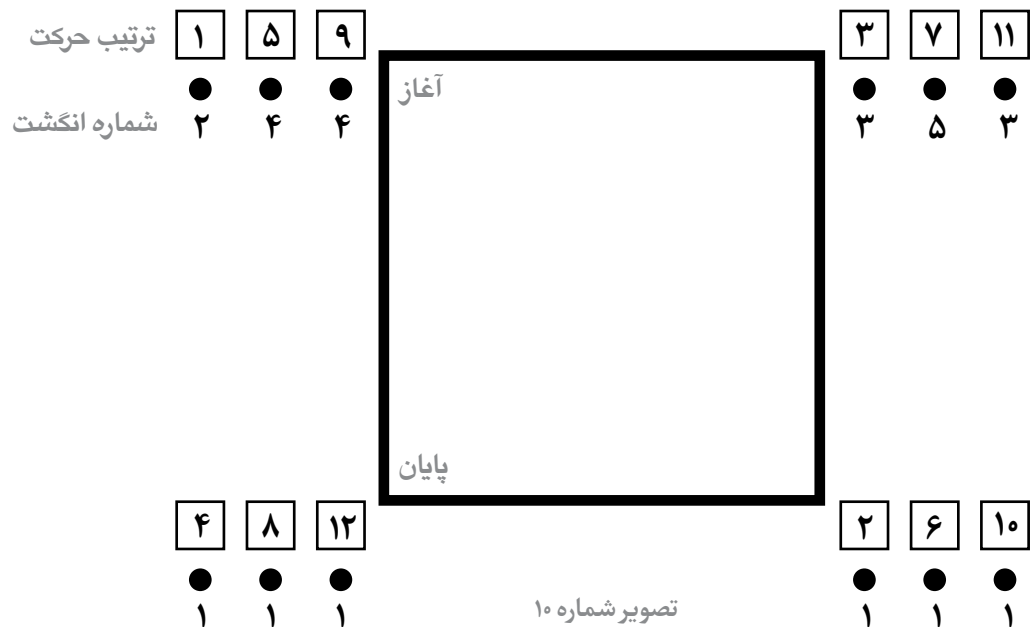
در برنامه‌های استقلال هر دست ۱۵ تا ۴۵ مرتبه.
در برنامه‌های وزن هر دست ۱۲ تا ۳۵ مرتبه.

◀ **نکته:** حرکت ایت روی دیوار تنها الگویی است برای استخراج ایت فضایی جهت ایجاد درک وزن و فرمان از کتف و سینه به مچ. گفتنی است این تمرین یکی از اصلی‌ترین تمرین‌های اختصاص یافته به تمرین‌های وزن و فرمان صادره از کتف و سینه به مچ است. (تصویر ۹)

◀ **کاربرد:** در برنامه‌هایی با عناوین انعطاف، تفکیک، استقلال، وزن و کشش.

◀ **زیرساخت و مکمل:** تمرین‌های ۲۲ (فضایی از طرفین) و ۲۳ (فضایی عمودی)، لرزشی از پایین و کنار، توپ فرضی، کاردی، چرخشی و تمرین ۱۹

◀ **نوع اجرای تمرین:** رها و روان و موزون و کاملاً تفکیکی از مچ.
◀ **تعداد اجرا:** در برنامه‌های تفکیک و انعطاف هر دست ۱۲ تا ۳۵ مرتبه.



تمرین پاورچین

◀ **کاربرد:** در برنامه‌هایی با عناوین تفکیک، انعطاف، وزن، استقلال، تسلط و تمرکز.

◀ **زیرساخت و مکمل:** تمرین‌های ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۷، ۲۰، ۲۶، ۲۷ و میکس ۹.

◀ **نوع اجرای تمرین:** رها و روان و کاملاً تفکیکی از مچ همراه با موزون بودن اجرای حرکت.

◀ **تعداد اجرا:** به دلیل اینکه این تمرین قابلیت‌های چند بُعدی را در خود دارد، نسبت به عناوین انتخابی برنامه‌ی تمرینی مورد نظر و تمرین‌های قرار گرفته در قبل و بعد آن در حالت دو دستی همزمان از ۱۰ تا ۴۵ مرتبه در برنامه‌های تمرینی گنجانده می‌شود.

◀ **نکته:** توجه به اضلاع شکل اجرایی در این تمرین، اجرای صحیح و اثرگذار آن را به دنبال خواهد داشت و همین موضوع انعطاف، وزن و استقلال مچ و انگشتان را ارتقا خواهد بخشید. (تصویر ۱۰)

◀ **جهت حرکت:** عرضی

◀ **نوع تمرین:** تفکیکی

◀ **نقاط حسّی و فرمان حرکت:** نقاط داخلی و خارجی مچ و نقطه‌ی ۳ انگشتان به‌عنوان نقاط فرمان در رفت و برگشت حرکت و نوک تمامی انگشتان در قالب وزن، سطح میزرا در اجرای رقص این حرکت احساس می‌نمایند.

◀ **نکات مهم:** توجه به رهایی کامل اندام فوقانی و جلوگیری از به‌وجود آمدن هرگونه تکیه‌گاه بی‌مورد به‌خصوص در ناحیه‌ی کتف، شانه، مچ، کف دست و انگشتان و جلوگیری از هرگونه اکسنت در اجرای هرانگشت.

◀ **نوع اثرگذاری:** بالا بردن دایره‌ی حرکتی مچ، ارتقای تفکیک‌های ذهنی و اجرایی و ایجاد هماهنگی‌های لازم در قالب انعطاف، تفکیک، وزن و استقلال به‌طور همزمان در بخش مچ و انگشتان.

ما تاکنون با توضیح و تحلیل پرکاربردترین تمرین‌ها که در صحیح‌ترین حالات خود می‌توانند بهترین و اثربخش‌ترین زیرساخت و مکمل یکدیگر باشند، به درک مربی برای تشخیص و تجویز تخصصی‌تر کمک کرده‌ایم. هدف از ادامه‌ی این بحث ارتقای درک مربی از تمرین‌های پیچیده‌تری همچون خانواده‌های استقامتی، کششی، تفکیکی و تعادلی است تا بتواند در کنار میکس‌ها، تمرین‌های دو نیمکره و رقص‌های حرکتی، اثربخش‌ترین برنامه‌ها را در متنوع‌ترین عناوین طراحی نماید.

تمرین‌های خانوادگی استقامتی

◀ **نوع اثرگذاری:** ایجاد انسجام، قدرت و اتحاد طولی در ساعد، مچ، کف دست و انگشتان و ارتقای نظم، چیدمان، ترتیب و اتحاد عرضی انگشتان دوم تا پنجم و ایجاد مدارهای عصبی، حرکتی و عضلانی جدید در اشخاصی که دچار نافرمانی در مچ و انگشتان شده‌اند.

◀ **کاربرد:** در برنامه‌هایی با عناوین قدرت، اتحاد، وزن و انسجام.

◀ **زیرساخت و مکمل:** تمرین‌هایی چون قیچی، جهشی، آفتاب مهتاب، ترتیبی، هر سه بخش تیک‌تاک، چراغ راهنما، بخش اول چکشی، بیل مکانیکی، چرخشی، بشین پاشو و پرتابی.

◀ **نوع اجرای تمرین:** کاملاً متحد و بدون هرگونه فشار و کشش اضافی و در نهایت تمرکز که در پنج حالت اجرا می‌شود.

● **حالت اول در فرم** بخش دوم تیک‌تاک و از طریق ۲/۵ بند انتهایی انگشتان دوم تا پنجم به‌طور همزمان روی سطح میز به شکل عمودی قرار می‌گیرند.

◀ **جهت حرکات:** طولی و عرضی

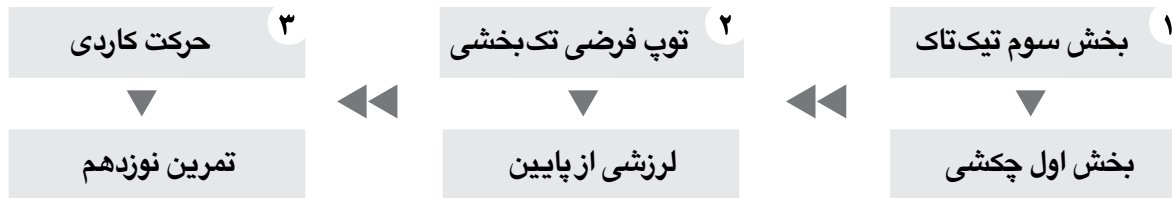
◀ **نوع تمرین‌ها:** متحد و تفکیکی

◀ **نقاط حسی و فرمان حرکت:** سینه، شانه، کتف و کل عضلات اندام فوقانی در یک اتحاد و هماهنگی کامل جهت ایجاد یک انسجام بدون فشار، وزن و نیروی وارده از تمامی نقاط گفته‌شده را توسط یکی از نقاط مچ به کف دست و انگشتان انتقال می‌دهند.

◀ **نکات مهم:** توجه به این نکته که در زمان انجام این دسته از تمرین‌ها باید از وجود و بروز هرگونه انقباض، کشش و سفتی جلوگیری کرد و دست اجراکننده باید در اتحاد همراه با انسجام بدون فشار و با هماهنگی کامل گروه‌های عضلانی کتف، سینه، شانه، دلتوئید، بازو، ساعد، کف دست و انگشتان به‌طور همزمان در یک فشار مطلوب تمرین را اجرا نمایند.

تکنیک همسان سازی به دو شکل اجرا می شود:

◀ **شکل اول** همسان سازی مچ ها است که در این حالت مچ دست غیرمسلط الگوی مچ دست مسلط خواهد بود. تمرین های همسان سازی مچ عبارت اند از:



تمامی این تمرین ها از ابتدا تا رسیدن به نقطه ی الگو شدن مچ دست غیرمسلط به شکل آرام، متمرکز و ممتد در جهت شکل گیری صحیح مدارهای جدید انجام می گیرند که دو تمرین اول به صورت طولی، دو تمرین دوم به صورت چرخشی و دو تمرین سوم به صورت عرضی در مچ اثربخشی می نمایند.

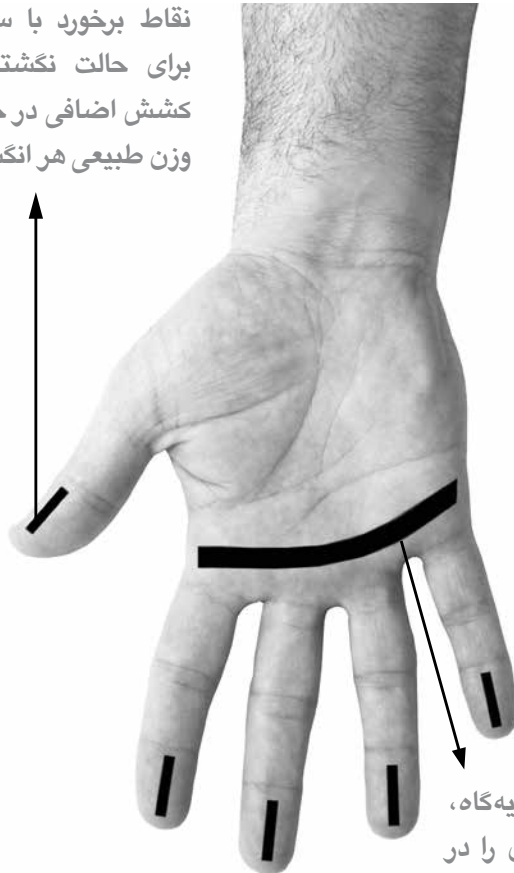
این تمرین ها باید در جهت ارتقای انعطاف، تسلط، وزن، تفکیک و کنترل انرژی به ترتیب و به صورت تک دستی طبق همین روال تمرین شوند و بلافاصله پس از تسلط بر اجرای چندبُعدی دست غیرمسلط بر هر تمرین، بلافاصله دست مسلط از دست غیرمسلط الگوبرداری کند.

◀ **شکل دوم** همسان سازی انگشتان پنجم تا دوم است که در این حالت انگشت پنجم دست غیرمسلط الگوی انگشتان چهارم، سوم و دوم خواهد بود. تمرین های همسان سازی انگشتان عبارت اند از:



تمامی این تمرین ها از ابتدا تا رسیدن به نقطه ی الگو شدن انگشت پنجم دست غیرمسلط به شکل آرام، متمرکز، ممتد در جهت شکل گیری صحیح مدارهای جدید انجام می گیرند. دو تمرین اول ارتقای دایره ی مفاصل MCP انگشتان پنجم تا دوم همراه با انعطاف و تفکیک و کنترل انرژی، دو تمرین دوم ارتقای وزن همراه با تفکیک و استقلال همراه با کنترل انرژی و میکس آخر به تنهایی ترکیبی از وزن، انعطاف، تفکیک، استقلال و کنترل انرژی است.

نقاط برخورد با سطح میز
برای حالت نگشتان بدون
کشش اضافی در جهت درک
وزن طبیعی هر انگشت



تصویر شماره ۱۳

توجه به این قسمت سه نقش تکیه‌گاه،
وزن و رهایی دست و انگشتان را در
انجام تمرین‌ها موجب می‌شود



تصویر شماره ۱۲

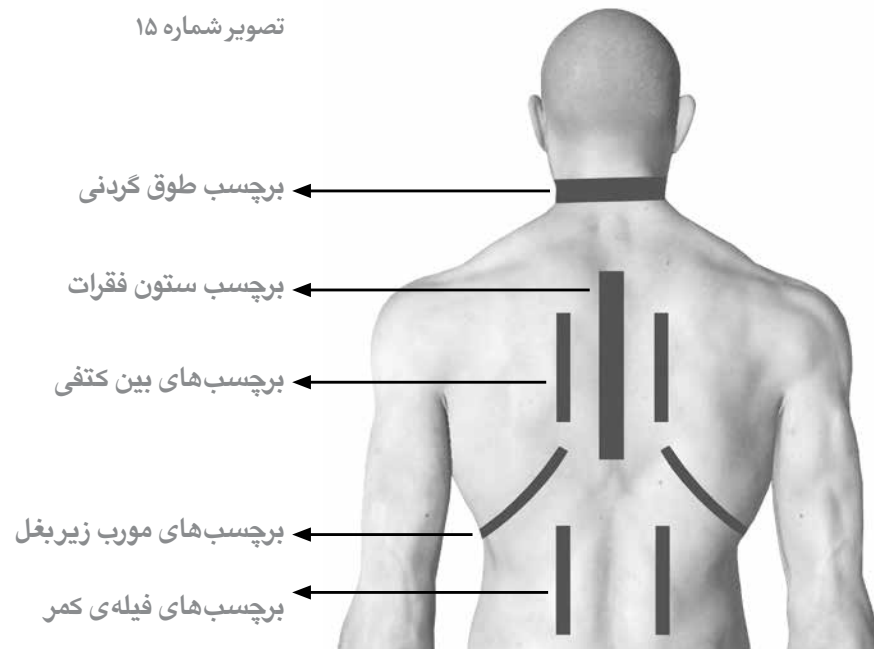
شکل اول نقطه و خط

ترسیم نقطه و خط روی پوست با خودکار یا روان‌نویس در بخش‌های مچ، مفاصل MCP، مفاصل و بندبند انگشتان، کف دست، مابین و دیواره‌ی انگشتان جهت معرفی این نقاط و خطوط برای ذهن انجام می‌گیرد. ترسیم نقطه و خط در زمان آموزش تمرین‌ها در جهت جلب توجه هنرجو به نقاط حسی و فرمان، موجب درک عمیق‌تر از اجرای شکل صحیح هر حرکت همراه با اجرایی رها خواهد شد. (تصاویر ۱۲ و ۱۳)

تکنیک چهارم: نقاط حسی و خطوط ربطی

نقاط حسی مجموعه نقاطی در بدن هستند که توجه و تمرکز بر این نقاط در زمان انجام یک حرکت مانع به وجود آمدن کشش‌های نامطلوب و تکیه‌گاه‌های غیرمرتبط در اجزای مختلف اندام در حال اجرای حرکت خواهند شد و خطوط ربطی مجموعه خطوطی هستند که نقاط حسی را به یکدیگر مرتبط و موج انتقال نیرو و حرکت را برای مغز و ذهن تداعی می‌کنند. معرفی، تقویت و ارتباط با این نقاط و خطوط به سه شکل برای ذهن و ابعاد مختلف مغز معنا می‌گیرد.

تصویر شماره ۱۵



و طول هریک از آنها ۱۵ سانتی متر است که از زیر برچسب های منحنی مورب زیر بغل و به موازات برچسب های کتفی در بالا شروع می شود و تا وسط گودی کمر ادامه می یابند.

◀ **برچسب طوق گردنی:** این برچسب را می توان نگهدارنده ی گردن دانست و به دلیل اینکه پهنای این برچسب ۳ سانتی متر عرض و نزدیک به ۱۸ سانتی متر طول دارد، باعث جلوگیری از هرگونه کشش و فشار و سفتی در ناحیه ی پشت گردن و نقطه ی شروع شانه ها خواهد شد. گفتنی است برچسب طوق گردنی همراه با برچسب ستون فقرات و کتف برای نشستن صحیح نوازندگان بسیار مهم و اثرگذار خواهد بود.

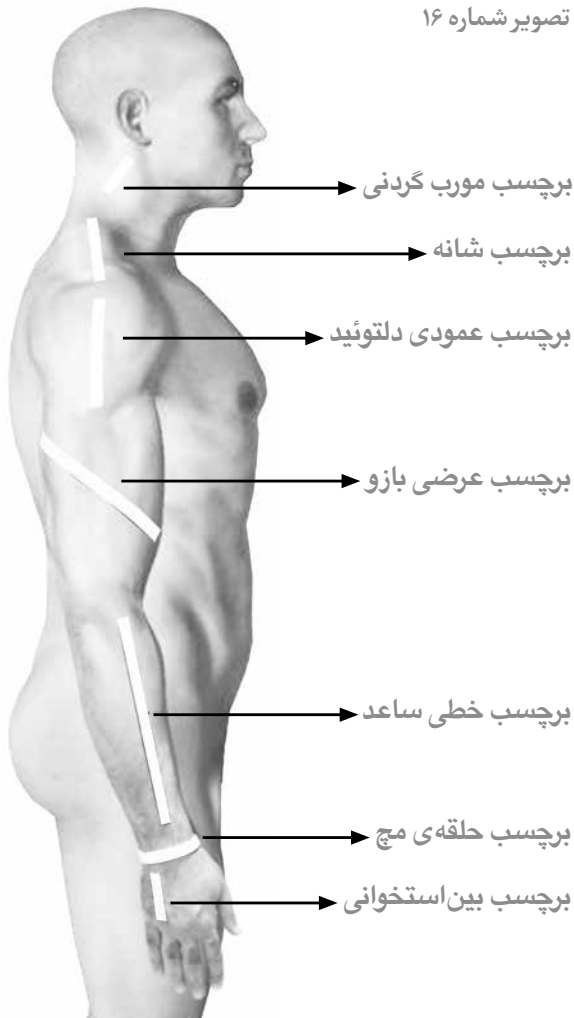
◀ **برچسب ستون فقرات:** این برچسب نیز همانند برچسب طوق گردنی پهن و دارای عرض ۳ سانتی متر و طول تقریبی ۳۰ سانتی متر است که دقیقاً روبه روی برچسب جناغ سینه ناحیه ی ستون فقرات را پوشش می دهد که به استواری تنه و رفع هرگونه تکیه گاه و کشش های غیرمرتبط کمک می کند. (تصویر ۱۵)

◀ **برچسب های بین کتفی:** در واقع این نقاط همان نقطه ی فرمان و وزن به مچ و انگشتان هستند و توجه به رهایی این دو نقطه باعث رفع هرگونه فشار در اندام فوقانی خواهد شد و علاوه بر آن به جلوگیری از قوز کردن نیز کمک شایانی می کند. این برچسب ها به عرض ۱/۵ سانتی متر و طول تقریبی ۱۵ سانتی متر بین استخوان کتف و ستون فقرات به شکل عمودی قرار می گیرند.

◀ **برچسب های مورب زیر بغل:** این برچسب ها در واقع مکمل برچسب های کتفی هستند و باعث می شوند که هرگونه کشش اضافی در عضلات زیر بغل حذف گردد. این برچسب ها به عرض ۱/۵ سانتی متر و طول تقریبی ۲۰ سانتی متر از زیر برچسب های کتفی نصب شده و به طور مورب و منحنی شکل از طرفین تا روی دنده ها ادامه می یابند.

◀ **برچسب های فیله ی کمر:** این برچسب ها باعث رفع هرگونه فشار اضافی در گودی پایین کمر می شود و در زمانی که با دو برچسب قبلی یعنی مورب زیر بغل و کتفی ها همراه باشند شخص استواری بیشتری را نسبت به قبل احساس می کند. عرض این برچسب ها ۱/۵ سانتی متر

تصویر شماره ۱۶



باعث تسلط اجرایی بر عملکرد میچ خواهد شد و هرگونه تکیه‌گاههای بی‌مورد و کشش‌های نامطلوب در این مفصل را به حداقل می‌رساند.

◀ **برچسب‌های بین استخوانی:** اصولاً این برچسب‌ها نسبت به محل قرارگیری و نوع کاربردشان از دیگر برچسب‌های گفته شده تا به حال کوچکترند، از این رو توجه به هر یک از این نوع برچسب‌ها موجب ایجاد وزن، تفکیک و رهایی در انگشتان و نیز باعث عدم وابستگی انگشتان به یکدیگر خواهد شد. (تصویر ۱۶)

◀ **برچسب‌های مورب گردنی:** این برچسب‌ها از انتهای نرمه‌ی گوش به سمت شانه روی کناره‌ی گردن و به صورت مورب قرار می‌گیرند. عرض آنها ۱/۵ سانتی‌متر و طول تقریبی آنها ۷ سانتی‌متر است که باعث عدم کشیدگی در ناحیه‌ی شانه و گردن خواهند شد.

◀ **برچسب‌های شانه:** قرار گرفتن این برچسب‌ها به عرض ۱/۵ سانتی‌متر و طول تقریبی ۱۰ تا ۱۴ سانتی‌متر روی شانه‌ها باعث رهایی و عدم جمع‌شدگی در شانه‌ها خواهند شد. قرارگیری این برچسب‌ها از ریشه‌ی گردن تا مفصل شانه نقطه‌ی شروع اندام فوقانی خواهند بود.

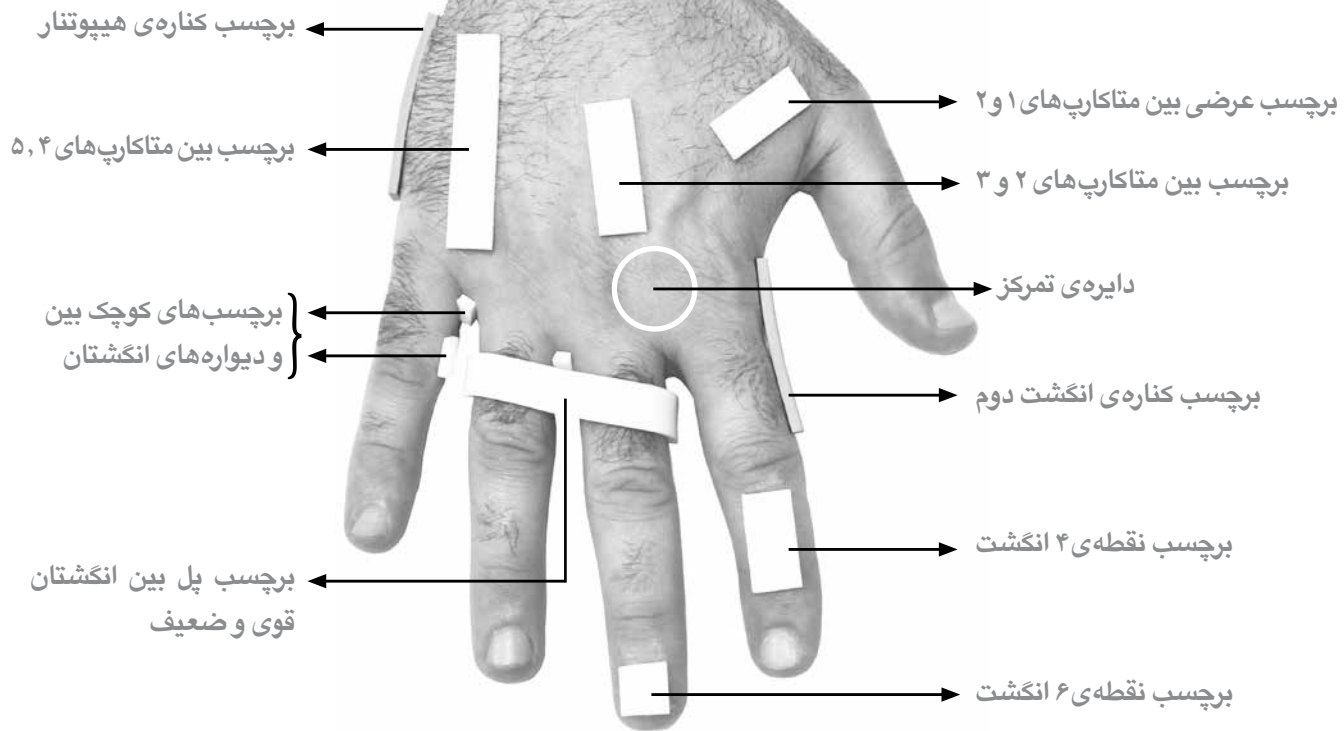
◀ **برچسب‌های عمودی دلتوئید:** قرار گرفتن این برچسب‌ها به صورت عمودی روی عضله‌ی دلتوئید باعث رفع هرگونه فشار و کشش‌های بیپهوده به خصوص در حرکت ابد اکسیون اندام فوقانی از تنه خواهد شد که از سر استخوان بازو به سمت پایین به عرض ۱/۵ سانتی‌متر و طول تقریبی ۸ تا ۱۲ سانتی‌متر بر روی عضله‌ی دلتوئید قرار می‌گیرد.

◀ **برچسب‌های عرضی بازو:** این برچسب‌ها از وسط عضله‌ی پشت بازو شروع و به شکل مورب و عرضی به سمت پایین و داخل و به یک سوم عضله‌ی جلو بازو منتهی می‌شوند و باعث رفع هرگونه تکیه‌گاههای بی‌مورد، سفتی و فشار، کشش و جمع‌شدگی در این دو عضله خواهند شد که به عرض ۱/۵ سانتی‌متر و طول تقریبی ۱۴ تا ۱۸ سانتی‌متر هستند.

◀ **برچسب‌های خطی ساعد:** اصولاً در زمان انجام برخی از تمرین‌ها بسته به نوع گرفتگی‌های موجود در ساعد که به شکل خطی در امتداد انگشتی در طول ساعد و بعضاً به صورت سه یا چهار خط گرفتگی همزمان در عضلات اکستانسوری به وجود می‌آیند، با نصب برچسب‌های خطی که عرض هر یک ۱/۵ سانتی‌متر و طول آنها نسبت به اندازه‌ی کشش یا گرفتگی در ناحیه‌ی ساعد از ۷ تا ۲۰ سانتی‌متر متغیر است، می‌توان هرگونه کشش و گرفتگی را برطرف کرد. برچسب‌های خطی اگر از ناحیه‌ی ساعد تا روی دست ادامه یابند، جزئی از خطوط ربطی محسوب می‌شوند که دو قسمت از اندام فوقانی را به یکدیگر مرتبط می‌کنند.

◀ **برچسب حلقه‌ی میچ:** این برچسب که به عرض ۲ سانتی‌متر است و تقریباً از نقطه‌ی داخلی میچ تا نقطه‌ی خارجی آن را پوشش می‌دهد،

تصویر شماره ۱۷



چه بهتر آنها با انگشت شست خواهد شد که ۱ سانتی‌متر عرض و ۳ سانتی‌متر طول دارد.

◀ **دایره‌ی تمرکز:** دایره‌ای است مشترک بین MCPهای دوم و سوم که حتی ترسیم این دایره در نقطه‌ی مشخص شده با خودکار روی پوست و توجه به آن باعث رهایی کلی دست همراه با وزن خواهد شد و جهت درک بیشتر این دایره می‌توان از یک برچسب دایره‌ای در همین نقطه استفاده کرد و نیز با نصب یک وزنه به همین شکل در این قسمت می‌توان عمق وزن و رهایی دست را دوچندان نمود.

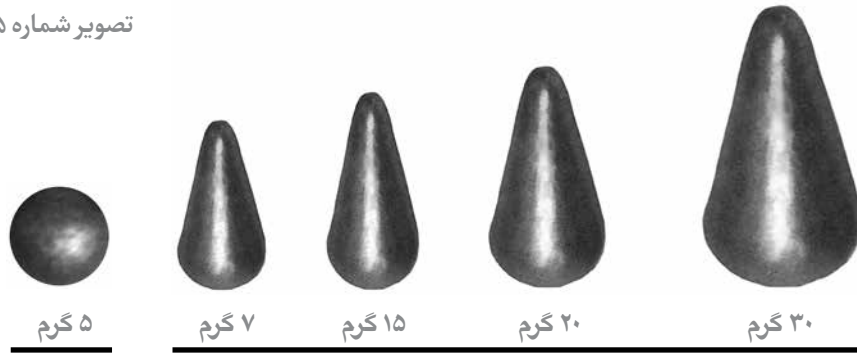
◀ **برچسب عرضی بین متاکارپ‌های ۱ و ۲:** وجود و نصب این برچسب بین متاکارپ‌های اول و دوم در نقطه‌ی مشخص شده باعث حذف فشارهای گیرندگی انگشتان اول و دوم و در نتیجه

◀ **برچسب بین متاکارپ‌های ۴ و ۵:** این برچسب در واقع نقطه‌ی فرمان حرکات دست چه در حالت طولی و چه در حالت عرضی خواهد بود و باعث ایجاد تمرکز هر چه بیشتر در انجام حرکات، وزن و رهایی در زمان انجام تمرین‌ها خواهد شد که ۱ سانتی‌متر عرض و ۵ سانتی‌متر طول دارد.

◀ **برچسب هیپوتنار:** این برچسب یکی دیگر از نقاط فرمان در حرکات عرضی دست خواهد بود و وجود آن در ناحیه‌ی هیپوتنار به حرکت متمرکز و رهاتر انگشت پنجم کمک بسزایی می‌کند که ۱ سانتی‌متر عرض و ۵ سانتی‌متر طول دارد.

◀ **برچسب بین متاکارپ‌های ۲ و ۳:** این برچسب باعث رهایی روی دست و ایجاد وزن و حس تمرکز در انگشتان دوم و سوم و همکاری هر

تصویر شماره ۲۵



وزنه‌ی گوی مانند

وزنه‌های اشکی شکل

شکل سوم وزنه

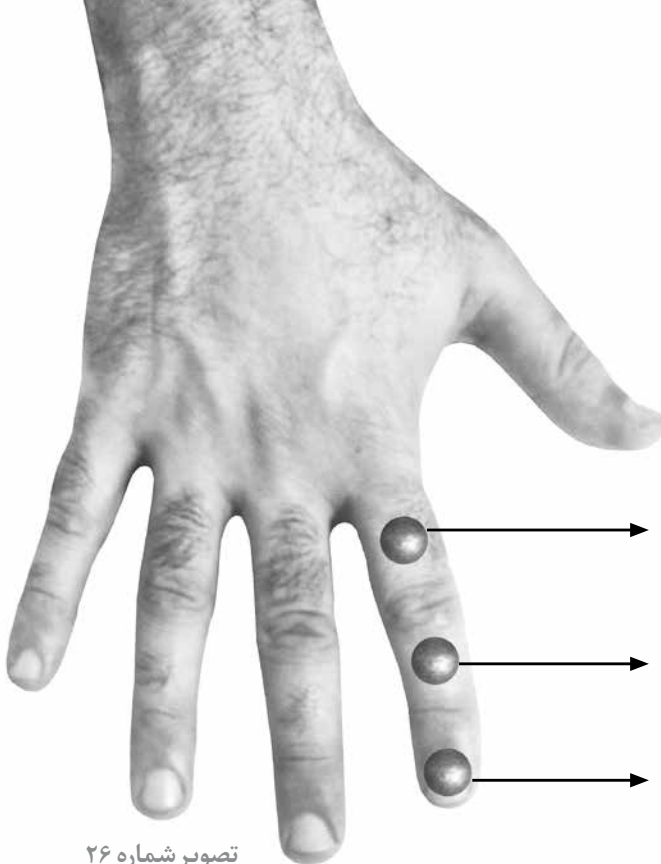
وزنه‌های به کار گرفته شده در مبحث میوزماسل به دو گروه گوی مانند و اشکی شکل تقسیم می‌شوند.

◀ **گروه اول؛ وزنه‌های گوی مانند:** وزنه‌های گوی مانند در جهت تمرکز و به شکل نقطه‌ای به کار گرفته می‌شوند و چون غالباً در انتهای انگشتان در مراحل ابتدایی آموزش نصب می‌شوند، اجرای هر تمرین با حرکت میچ و با این وزنه‌ها موجب معرفی، تربیت و تقویت وزن طبیعی بدن در اجزای مختلف دست خواهد شد.

◀ **گروه دوم؛ وزنه‌های اشکی شکل:** که به دلیل شکل این دسته از وزنه‌ها انتقال و ارتقای وزن طبیعی بدن، انتقال حس صحیح حرکت و عمیق کردن نقاط حسی روی دست و انگشتان برای مغز تعریف و به خوبی احساس می‌شوند. انتخاب وزنه‌ها برای افراد براساس حجم عضله، نوع برنامه‌ی تمرینی و تمرین‌های انتخابی به کار گرفته شده متفاوت است. (تصویر ۲۵)

در این مبحث با به‌کارگیری وزنه‌های تعیین و تعریف شده می‌توان نقاط حسی اولیه‌ی روی دست و انگشتان را عمیق‌تر و نیز وزن طبیعی بدن را خصوصاً در اجزای مختلف اندام فوقانی تربیت و تقویت کرد. گفتنی است وزنه‌ها حتماً باید روی یک برجسب مناسب اندازه‌ی هر وزنه قرار گیرند تا در زمان انجام تمرین‌ها از وجود هرگونه ضربه به انگشتان و روی دست جلوگیری شود.

این وزنه‌ها از جنس سرب هستند، چرا که فلز سرب نسبت به دیگر فلزات در دسترس از جرم حجمی بالاتری برخوردار است و همین موضوع باعث افزایش تمرکز به صورت نقطه‌ای در نقاط تعیین شده‌ی دست می‌شود و به عنوان نقطه‌ی فرمان حرکت و نیز درک عمیق‌تر وزن برای ذهن و مغز در انجام تمرین‌ها معنا می‌گردد. گفتنی است به دلیل سمی بودن این فلز و مضر بودن آن برای بدن باید حتماً پس از انجام تمرین‌ها دست‌ها را شست.



تصویر شماره ۲۶

در کل قرارگیری وزنه‌های گوی مانند در قسمت‌های دوم، چهارم و ششم انگشتان دوم تا پنجم، هر یک دارای اثرگذاری‌های منحصر به فردی در انگشت مورد نظر خواهند بود. (تصویر ۲۶)

در نقطه‌ی ۲ باعث ارتقای دایره‌ی حرکتی مفصل MCP و رفع فشار، انقباض و کشش خواهد شد.

در نقطه‌ی ۴ علاوه بر تمرکز باعث ایجاد حس رهایی، تعادل و سبکی خواهد شد.

در نقطه‌ی ۶ باعث ایجاد وزن و تمرکز خواهد شد.

قرارگیری وزنه‌های گوی مانند در نقطه‌ی انتهایی انگشتان



تصویر شماره ۲۷

قرارگیری وزنه‌های گوی مانند در انتهای انگشتان و در بخش ناخن‌ها به صورتی که دو سوم هر ناخن از طریق وزنه‌ها پوشش داده شود، موجب تقویت وزن، انعطاف و استقلال در انگشتان خواهد شد و در تمرین‌هایی که مچ و انگشتان هر دو با هم اجرای حرکت می‌کنند وجود این وزنه‌ها باعث ایجاد وزن و انعطاف بیشتری در اجزای مختلف دست‌ها نیز می‌شود. (تصویر ۲۷)



تصویر شماره ۲۸

گاهی می‌توان براساس ضعف‌های موجود در انگشتان وزنه‌های گوی مانند رابه شکل ضربدری یا نامنظم در نقاطی که دارای ضعف یا عدم کنترل انرژی و فرمان حرکتی هستند، در جهت همسان کردن انگشتان برای مغز تعریف کرد و در تمرین‌های مورد نظر قرار داد. در تصاویر ۲۸ و ۲۹ دو نمونه از چیدمان وزنه‌های گوی مانند به‌عنوان مثال آورده شده است که اصولاً اثربخشی این نوع قرارگیری وزنه‌های گوی مانند را می‌توان در تمرین‌هایی چون چراغ راهنما، دودو، بخش سوم تمرین ترتیبی، تمرین ۱۲ و دیگر تمرین‌های مشابه به وضوح مشاهده کرد.

نوع اثرگذاری وزنه‌های گوی مانند در نقاط مشخص شده‌ی تصویر ۲۸

◀ قرارگیری در نقطه‌ی ۶ انگشت سوم باعث ایجاد وزن و بالانس شدن آن با انگشت چهارم می‌شود.

◀ قرارگیری در نقطه‌ی ۲ انگشت چهارم باعث ارتقای دایره‌ی حرکتی، تقویت و تمرکز در این انگشت و نزدیکتر شدن حس اجرایی آن با انگشت سوم می‌شود.

نوع اثرگذاری وزنه‌های گوی مانند در نقاط مشخص شده‌ی تصویر ۲۹

◀ قرارگیری وزنه در نقطه‌ی دوم انگشت پنجم باعث انجام حرکت عمودی و پرهیز از فشار کشش و انحراف در این انگشت خواهد شد.

◀ قرارگیری وزنه در نقطه‌ی چهارم انگشت چهارم باعث ایجاد حس تعادل و جلوگیری از هرگونه کشش و فشار اضافی در این انگشت خواهد شد.

◀ قرارگیری وزنه در نقطه‌ی ششم انگشت چهارم باعث ایجاد تمرکز و تسلط اجرایی همراه با وزن در این انگشت خواهد شد.

◀ به دلیل بلندتر بودن انگشت سوم نسبت به دیگر انگشتان، قرارگیری وزنه در نقطه‌ی دوم این انگشت باعث حس همسان شدن آن با دیگر انگشتان خواهد شد.

◀ به دلیل وجود تمرکز کافی در انگشت دوم (سبابه)، قرارگیری وزنه در نقطه‌ی ششم این انگشت باعث می‌شود تا دیگر انگشتان از حس اجرایی عمیق این انگشت در تمرین مورد نظر الگوبرداری نمایند.

تصویر شماره ۲۹

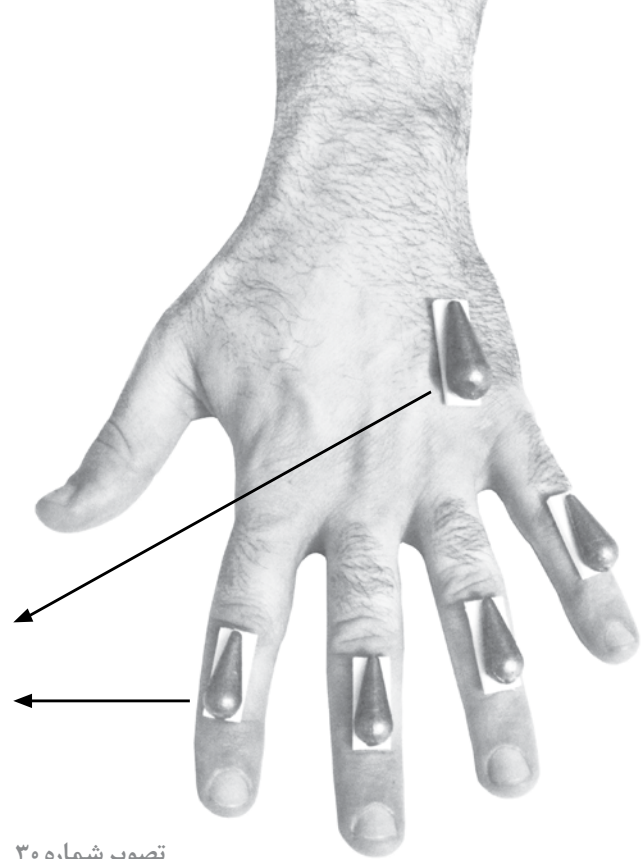


تنوع، به‌کارگیری و چیدمان وزنه‌های اشکی شکل

قرارگیری وزنه‌های اشکی شکل مطابق تصویر شماره ۳۰ چیدمان یک به چهار نام دارد که در واقع وزنه‌ی بزرگتر روی دست نقش دستوری بر چهار وزنه‌ی کوچکتر قرارگرفته بر انگشتان دوم تا پنجم را دارد که تفهیم، تربیت و تقویت وزن مچ و دست و رهایی عملکرد ساعد را در تمرین‌هایی چون توپ فرضی، کاردی، تمرین ۱۹ و لرزشی از پایین و کنار برای مغز، ذهن و حافظه‌ی عضلانی تعریف و تداعی می‌کند.

قرارگیری وزنه‌ی اشکی بزرگتر بین متاکارپ ۴ و ۵

قرارگیری وزنه‌های اشکی در نقاط چهارم انگشتان دوم تا پنجم



تصویر شماره ۳۰

قرارگیری وزنه‌ی

سبک‌تر روی متاکارپ ۲

متمایل به متاکارپ ۳

قرارگیری وزنه‌ی

سنگین‌تر به موازات

متاکارپ ۱



تصویر شماره ۳۱

چنانچه پشت دست را به دو قسمت مساوی تقسیم کنیم و شاخه‌ی قرینه بودن دست انگشت وسط باشد، قرارگیری وزنه‌های اشکی سنگین به‌طور جداگانه در طرفین پشت دست یعنی بین متاکارپ‌های اول و دوم یا سوم یا چهارم و پنجم و یا متاکارپ پنجم متمایل به هیپوتنار، باعث ایجاد درک عمیق تراز وزن و چرخش مچ به داخل و خارج همراه با رهایی کامل ساعد، مچ، کف دست و انگشتان به‌خصوص در نوازندگان سازهای زهی در دست آرشه و مضراب خواهد شد.

نکته: به دلیل اینکه وزنه‌های موجود در تصویر ۳۱ هم وزن یکدیگر نیستند قرارگیری وزنه‌ی بزرگتر به سمت خارج دست موجب ایجاد شتاب و حس عمیق در چرخش به داخل و حرکات اداکسیون و ابداکسیون مچ می‌شود.

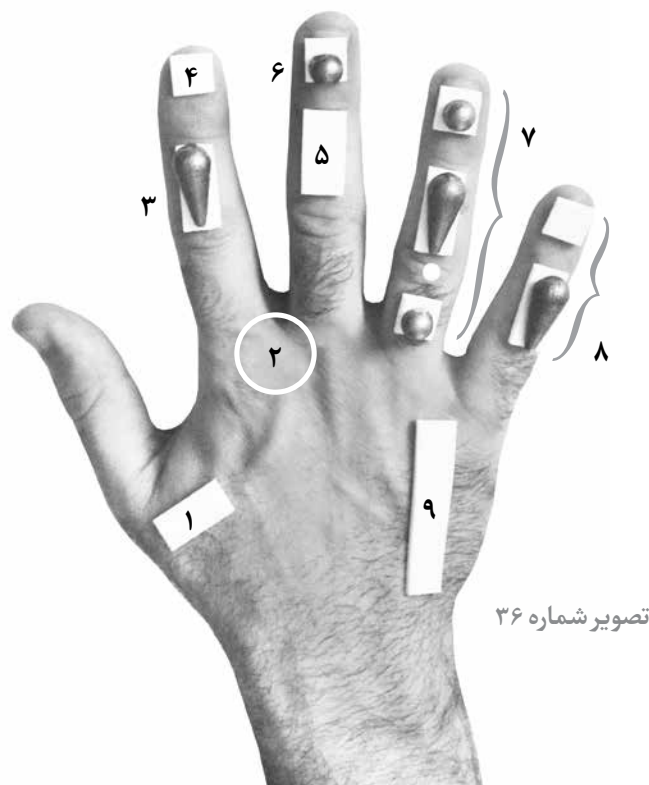
تبدیل حجم به نقطه



تصویر شماره ۳۵

تفکیک‌های ذهنی و اجرایی، کنترل انرژی، تقویت و تربیت وزن طبیعی بدن و معطوف کردن ذهن به کشش‌های نامطلوب و تکیه‌گاه‌های غیرمرتبط استفاده کرد.

همان‌طور که در تصویر شماره ۳۶ مشهود است، براساس نیاز هنرجو می‌توان در یک برنامه‌ی تمرینی از ابعاد گوناگون و متنوع تکنیک‌های مکمل به‌طور همزمان در جهت ارتقای ذهن،



تصویر شماره ۳۶

۱. برای جلوگیری از هرگونه انقباض و فشار
۲. توجه به این قسمت باعث ایجاد رهایی کلی دست همراه با تسلط و تمرکز خواهد شد.
۳. جهت ایجاد تقویت وزن و تعادل
۴. جهت ایجاد تمرکز
۵. ایجاد حس همسان شدن با دیگر انگشتان
۶. وجود این وزنه همراه با برچسب نقطه‌ی ۴ قدرت و تسلط این انگشت را کنترل می‌کند و از وجود و بروز هرگونه فشار و کشش اضافی جلوگیری می‌نماید و بخشی از قدرت آن به دیگر انگشتان معطوف می‌شود.
۷. ایجاد قدرت، وزن، تعادل و حس نقاط فرمان به‌طور همزمان (نقطه‌ی شماره ۳ با خودکار ترسیم شود).
۸. ایجاد حس تمرکز، تعادل و قدرت
۹. ایجاد حس رهایی و فرمان حرکت از مچ (تصویر ۳۶)

برنامه‌نویسی



انجام آن حرکت دخیل هستند؛ هر عنوان از عناوین انتخاب شده در برنامه‌نویسی هم نه تنها اثربخشی خود را در عنوان منتخب معنی می‌کند، بلکه دربرگیرنده‌ی عناوین دیگر نیز خواهد بود. به طور مثال عنوان تفکیک در تعداد بالای اجرای تمرین‌های انتخاب شده در این عنوان تبدیل به عنوان قدرت می‌شود که به دنبال آن عمق مدارهای عصبی، حرکتی و عضلانی را در پی خواهد داشت و مطمئناً ادامه‌ی این روند به ظرافت و به تبع آن به عناوین تسلط و تمرکز نیز خواهد رسید که عناوین قدرت، ظرافت، تسلط و تمرکز در انتها به عنوان سرعت نیز منجر خواهند شد. این بدان معناست که رکن انتخابی عنوان تفکیک بوده است، اما تغییر در چیدمان و تعداد تمرین‌ها در این عنوان عناوین دیگر را نیز در خود جای می‌دهد.

◀ انجام صحیح، منعطف و بدون فشار هر تمرین در حالت عرضی دست به خصوص بخش مفصل مچ، عضلات بین استخوانی جلویی و پشتی و انگشتان منوط به ایجاد فاصله‌ی طولی مطلوب در قسمت‌های نامبرده از ابتدا و در جهت ایجاد بستر مناسب برای انجام تمرین‌های عرضی و ابداکشن و اداکشن مچ و انگشتان خواهد بود.

یک مربی میوزماسل از ابتدا با شناخت و یادگیری بخش‌های آناتومی اندام فوقانی، بخش شناخت ضعف‌ها و درمان، نمودارها و شاخصه‌های هر تمرین در کتاب **اصول و مبانی نوازندگی** و نیز آموختن تمامی مطالب گفته شده در این کتاب، می‌تواند ماحصل آموخته‌های خود را براساس اصول بیان شده در مبحث برنامه‌نویسی و از طریق قالب‌های متنوع و نیز به‌کارگیری تکنیک‌های مکمل در کنار هر قالب از برنامه‌نویسی برحسب نیاز و در جهت ارتقای توان هنرجو و باریزیینی و نکته‌سنجی تمامی جوانب این مسیر، بهترین برنامه‌های تمرینی را طراحی و چیدمان نماید.

برای طراحی یک برنامه‌ی جامع و اثرگذار باید به مجموعه نکاتی که در این بخش آورده شده است، توجه لازم و کافی را داشته باشید تا انتخاب تمرین‌ها در کنار زمان‌های استراحت در هر عنوان از عناوین برنامه‌نویسی بالاترین میزان اثربخشی را داشته باشند.

◀ همان‌طور که در انجام هر حرکت در بدن گروه‌های عضلانی اجراکننده‌ی آن یگانه عامل اجرای حرکت مورد نظر نیستند و عضلات دیگر اجزا به نسبت‌های گوناگون نیز در حال فعالیت هستند و در

همه‌ی جوانب پیرامون شخص اجراکننده‌ی برنامه‌ی تمرینی باید به صورت یک روز اجرا و یک روز استراحت انجام گیرد و پس از حداقل ۷ مرتبه انجام برنامه‌ی تمرینی، شخص می‌تواند انجام برنامه را به دو روز اجرا و یک روز استراحت تغییر دهد. (جدول شماره ۶)

حالت نهم: اگر تعداد مراحل یک برنامه‌ی تمرینی در قالب میکس یا جدول نویسی زیاد و در حد توان اجرایی شخص باشد و بلافاصله پس از آن ساز زدن لحاظ شود، قدرت، تفکیک و تسلط همراه با وزن و استقلال را در بر خواهد داشت که با وجود انرژی لازم و رعایت احتیاط

جدول شماره ۶

<input checked="" type="checkbox"/>	شنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	شنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	شنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	شنبه
<input checked="" type="checkbox"/>	یکشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	یکشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	یکشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	یکشنبه
<input checked="" type="checkbox"/>	دوشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	دوشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	دوشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	دوشنبه
<input checked="" type="checkbox"/>	سه شنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	سه شنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	سه شنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	سه شنبه
<input checked="" type="checkbox"/>	چهارشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	چهارشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	چهارشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	چهارشنبه
<input checked="" type="checkbox"/>	پنجشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	پنجشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	پنجشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	پنجشنبه
<input checked="" type="checkbox"/>	جمعه	<input checked="" type="checkbox"/>	جمعه	<input checked="" type="checkbox"/>	جمعه	<input checked="" type="checkbox"/>	جمعه

و انعطاف را در پی خواهد داشت که اصولاً این نوع از برنامه‌های تمرینی را می‌توان از همان ابتدا بسته به تسلط و توان اجرایی شخص به صورت یک روز در میان یا دو روز اجرا و یک روز استراحت تجویز کرد. (جدول شماره ۷)

◀ اگر تعداد مراحل یک برنامه‌ی تمرینی در هر قالب از قالب‌های برنامه نویسی زیاد باشد و پس از هر مرحله یا انجام کلی برنامه‌ی تمرینی زمان استراحت مناسب قبل از ساز زدن تجویز شده باشد، ارتقای تسلط، تفکیک

جدول شماره ۷

<input checked="" type="checkbox"/>	شنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	شنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	شنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	شنبه
<input type="checkbox"/>	یکشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	یکشنبه	<input type="checkbox"/>	یکشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	یکشنبه
<input type="checkbox"/>	دوشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	دوشنبه	<input type="checkbox"/>	دوشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	دوشنبه
<input type="checkbox"/>	سه شنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	سه شنبه	<input type="checkbox"/>	سه شنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	سه شنبه
<input type="checkbox"/>	چهارشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	چهارشنبه	<input type="checkbox"/>	چهارشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	چهارشنبه
<input type="checkbox"/>	پنجشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	پنجشنبه	<input type="checkbox"/>	پنجشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	پنجشنبه
<input type="checkbox"/>	جمعه	<input checked="" type="checkbox"/>	جمعه	<input type="checkbox"/>	جمعه	<input checked="" type="checkbox"/>	جمعه

را به صورت سه روز اجرا و یک روز استراحت تجویز نمود که بعضاً در برنامه‌های پرتکرار تجویز دو روز پی‌پی استراحت باعث ارتقای درک ذهنی و توان عضلانی بهتر از قبل خواهد شد. در واقع تنظیم روزهای تمرینی بستگی به تمامی موارد گفته شده دارد و حتی انجام یک برنامه به طور طولانی مدت ممکن است ترکیبی از تمامی حالات روزهای اجرا و استراحت را در خود جای دهد. (جدول شماره ۸)

◀ اگر تعداد تمرین‌های هر مرحله از مراحل یک برنامه‌ی تمرینی در هر قالب از قالب‌های برنامه‌نویسی کم و بلافاصله بدون استراحت پس از آن ساز زدن باشد، باعث ارتقای تفکیک، انعطاف، استقلال و تسلط همراه با وزن خواهد شد و از همان ابتدا باید دو روز اجرا و یک روز استراحت را در طول هفته تجویز کرد و اگر برنامه ادامه‌دار باشد، یعنی دو تا سه هفته‌ی پی‌پی بنا بر تکرار باشد، بعضاً می‌توان نوبت‌هایی

جدول شماره ۸

<input checked="" type="checkbox"/>	شنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	شنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	شنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	شنبه
<input checked="" type="checkbox"/>	یکشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	یکشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	یکشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	یکشنبه
<input checked="" type="checkbox"/>	دوشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	دوشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	دوشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	دوشنبه
<input checked="" type="checkbox"/>	سه‌شنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	سه‌شنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	سه‌شنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	سه‌شنبه
<input checked="" type="checkbox"/>	چهارشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	چهارشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	چهارشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	چهارشنبه
<input checked="" type="checkbox"/>	پنجشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	پنجشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	پنجشنبه	<input checked="" type="checkbox"/>	پنجشنبه
<input checked="" type="checkbox"/>	جمعه	<input checked="" type="checkbox"/>	جمعه	<input checked="" type="checkbox"/>	جمعه	<input checked="" type="checkbox"/>	جمعه

به طور کلی برنامه‌نویسی به دو نوع و در پنج قالب انجام می‌گیرد: یکی برنامه‌نویسی حسی - نوشتاری و دیگری برنامه‌نویسی از پیش تعیین شده (نمودار).

برنامه‌نویسی حسی - نوشتاری

لازم به یادآوری است که مربی میوزماسل ابتدا باید از طریق برنامه‌نویسی حسی - نوشتاری برنامه‌های تمرینی مورد نظر خود را طراحی کند تا بازتاب و میزان درک هنرجو به خوبی برای وی مشهود شود و پس از طراحی و اجرای حداقل ۵ تا ۷ برنامه‌ی تمرینی، مربی می‌تواند از طریق انتخاب یک نمودار و به طور از پیش تعیین شده برنامه‌های تمرینی را برای هنرجوی خود طراحی و اجرا نماید. در این بخش قسمتی از یک برنامه‌ی تمرینی را که در قالب میکس و با عناوین تفکیک و انعطاف طراحی شده است، در جدول شماره ۹ آورده‌ایم.

همان‌طور که از اسم این شکل از برنامه‌نویسی مشخص است، مربی میوزماسل باید بر حسب دانش و تجربه‌ی خود آنچه را که از عملکرد ذهنی و اجرایی هنرجو دریافت می‌کند، به طور حسی همراه با دلایل و چرایی‌ها، نقش هر تمرین در قبل و بعد یکدیگر را به عنوان زیرساخت، مکمل، تثبیت یا تخلیه انتخاب کند و نسبت به ساز تخصصی، نوع مشکل و نیاز نوازنده و با استفاده از یک یا چند عنوان از عناوین و قالب‌های برنامه‌نویسی، تمرین‌ها و زمان‌های استراحت انتخاب شده را در کنار استفاده از تکنیک‌های مکمل طراحی و چیدمان نماید.

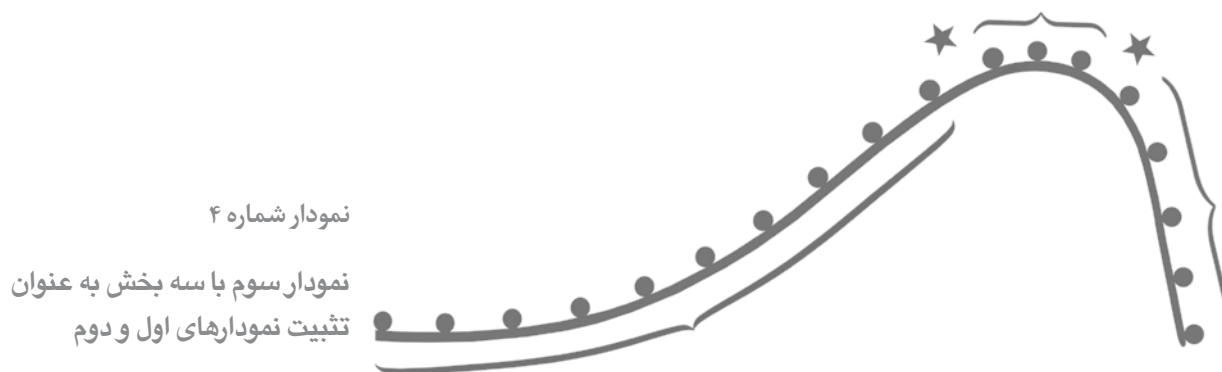
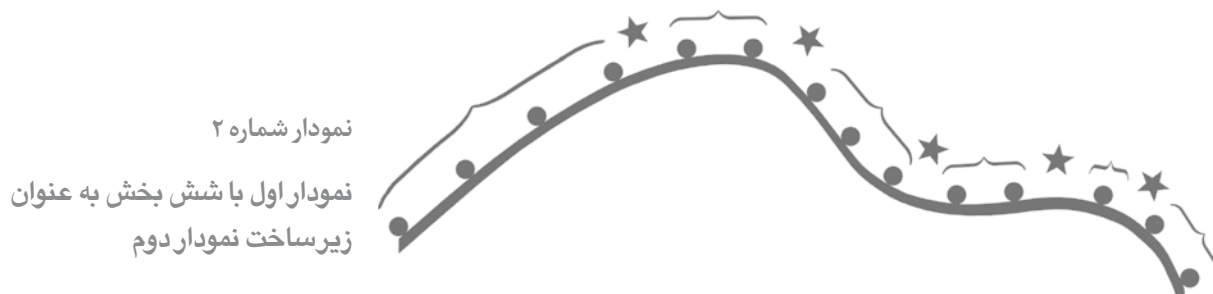
عنوان برنامه: تفکیک، وزن، انعطاف


جدول شماره ۱۱


ردیف	نام تمرین	توضیحات	تعداد	زمان استراحت
۱	تمرین دوم	رها و وزین و صحیح و کاملاً از مچ	۱۴ مرتبه
۲	تمرین چهارم	رها و روان و صحیح	۳۰ مرتبه
۳	تمرین هفتم	رها و روان و تفکیکی و از مچ	۱۲ مرتبه
۴	تمرین پلکانی	به صورت دو دستی رها و وزین و کاملاً تفکیکی و از مچ	۵ مرتبه
۵	بخش سوم تیک تاک	به طور حسی و پرتابی هر دست ۲ مرتبه از مچ	۹ مرتبه
۶	تمرین اول	رها و روان	۲۵ مرتبه
۷	تمرین اول	به صورت منقطع چهاربخشی و کاملاً تفکیکی	۱۲ مرتبه
۸	تمرین پلکانی	به صورت دو دستی رها و روان و تفکیکی و از مچ	۷ مرتبه
۹	تمرین دوازدهم	رها و روان و تفکیکی و بدون فشار	۱۶ مرتبه
۱۰	تمرین سیزدهم	رها و روان و تفکیکی و بدون فشار و کشش اضافی	۱۲ مرتبه
۱۱	تمرین سوم	رها و وزین	۲۵ مرتبه	۱/۵ دقیقه راه رفتن


داد. هر بخش از بخش‌های یک نمودار از ۴ تا ۱۰ تمرین پیاپی تشکیل می‌شود و بین هر نمودار که قالب میکس به خود گرفته است، باید ۲ تا ۴ دقیقه استراحت لحاظ شود. لازم به گفتن است که بعد از هر تمرین پیچیده و یا چند تمرین پیاپی باید یک تمرین نرمشی و ساده جهت تخلیه‌ی فشارهای احتمالی قرار داد و در میکس‌هایی با تعداد بالا بعد از هر چند تمرین پیاپی باید از یک تمرین ساده و نرمشی جهت رهایی دست‌ها و ذهن هم به‌عنوان تنفس و هم به‌عنوان پل ارتباطی تمرین‌های بعدی تا رسیدن به پایان میکس استفاده شود.

گاهی در مراحل پیشرفته با توجه به توان اجرایی و گذشت مدت زمان زیادی از شروع کلاس‌ها می‌توان چند نمودار ملایم را پی‌درپی هم به‌عنوان میکس انتخاب و برنامه‌نویسی کرد. هر نمودار زیرساخت و مکمل نمودار قبل و بعد خود است و تعداد تجویز شده برای هر تمرین باید منطقی و در حد توان اجرایی هنرجو باشد تا حتی کمترین فشار و انقباض در زمان اجرای این نوع میکس‌ها اتفاق نیفتد و ماحصل آن تفکیک‌های ذهنی و اجرایی به‌طور همزمان باشد. همچنین باید بین بخش‌های فراز، اوج و فرود هر نمودار یک زمان استراحت مناسب از ۳۰ ثانیه تا ۲ دقیقه اختصاص



نشان دهنده‌ی دامنه‌ی هر میکس در نمودار انتخابی 

نشان دهنده‌ی تمرین‌های انتخاب شده در هر میکس 

نشان دهنده‌ی زمان‌های پایان هر میکس 

در بین هر نمودار باید ۲ تا ۴ دقیقه بسته به نوع تمرین‌های هر نمودار زمانی را برای استراحت اختصاص داد.



تصویر شماره ۳۷

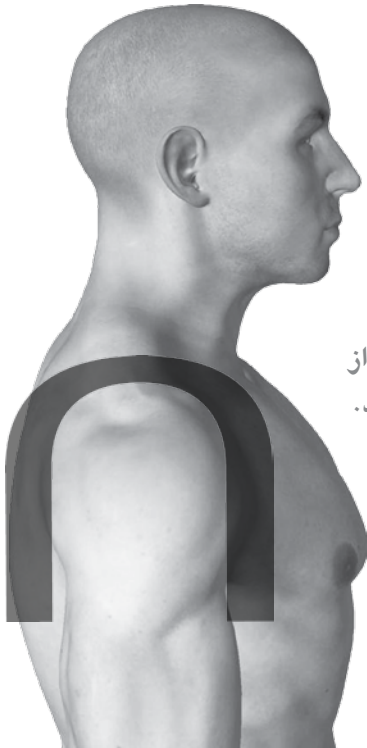
جلسه‌ی نهم

در این جلسه تمرین‌های اختصاصی کتف و سینه به هنرجو آموزش داده می‌شود، و از این پس باید برای سرد کردن دستها، تمرین‌ها را در حالت اجرای وزن و فرمان از کتف و سینه به مچ و انگشتان به‌ویژه در تمرین‌های اول، سوم، چهارم، پلکانی، هفتم و بخش سوم تیک‌تاک اجرا کند که البته این امر نه تنها به اجرای صحیح و عمیق‌تر شدن مدارهای اجرایی کتف و سینه کمک خواهد کرد، بلکه باعث می‌شود تا عضله‌های کتف و سینه نیز آرام آرام از تکاپوی انجام تمرین‌ها یا برنامه‌ی تمرینی به سمت سرد شدن و آرامش پیش از تمرین باز گردند. با توجه به توضیح‌های داده شده، از تمرین‌های کتف و سینه، در این مرحله علاوه بر سرد کردن در بخش گرم کردن نیز می‌توان استفاده کرد.

اولین تمرینی که باید در این جلسه آموزش داده شود، تمرین عمودی شانه است.

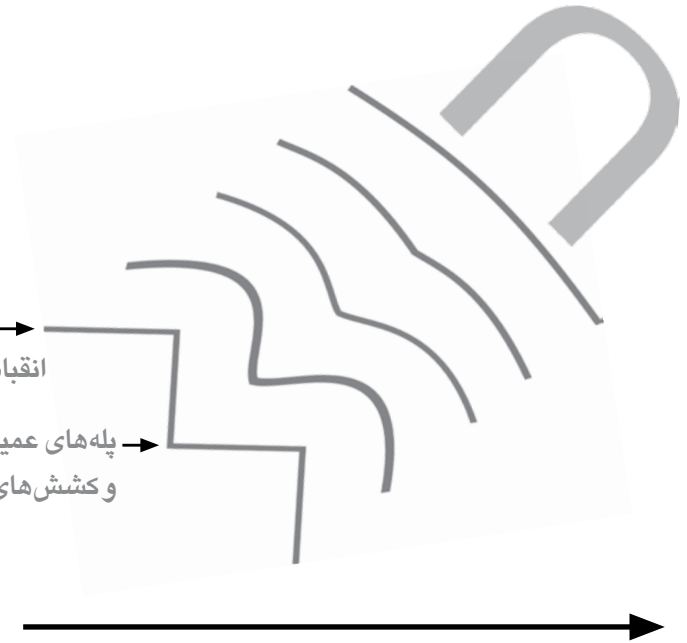
مجموعه نکاتی که باید در زمان انجام این تمرین مد نظر قرار داد:

- ◀ جلوگیری از هرگونه جمع‌شدگی و کشش در شانه‌ها و عدم ایجاد تکیه‌گاه در ناحیه‌ی گردن در رفت حرکت.
- ◀ جلوگیری از هرگونه ضربه و تأخیر در رها کردن عضلات شانه در برگشت حرکت.
- ◀ بیشترین توجه در برگشت حرکت به صورت رها و وزین. (تصویر ۳۷)



→ پله‌های سطحی شانه نشان از انقباضات و کشش‌های اخیر دارند.

→ پله‌های عمیق شانه نشان از انقباضات و کشش‌های کهنه از گذشته دارند.



سیرتبدیل زوایای پله‌ای به نعل عمود با اجرایی متمرکز، رها و روان

تصویر شماره ۳۸

دومین تمرینی که باید در این جلسه آموزش داده شود، تمرین حلقه‌ی شانه است.

مجموعه نکاتی که باید در زمان انجام این تمرین مد نظر قرار داد:

- ◀ جلوگیری از هرگونه جمع‌شدگی شانه‌ها در ناحیه‌ی گردن.
- ◀ حذف زوایای پله‌ای موجود در شانه‌ها با تمرکز و تبدیل آن به نعل عمود با اجرایی رها و روان.

اثر تکرارهای بیهوده قسمت یا قسمت‌هایی از یک مدار تخریب شده است و در زمان اجرا مغز گاهی ابتدای حرکت را می‌شناسد، اما در طول مدار قسمت‌های شکسته شده یا تخریب شده، قابل تشخیص و اجرا برای مغز نیستند که نتیجه‌ی آن، حرکت‌های غیر ارادی به صورت لرزش، قفل شدن، کشش، توقف‌های ناگهانی، وابستگی شدید انگشتان به یکدیگر و یا وابستگی قسمت یا قسمت‌هایی از عضو نافرمان شده در قالب تکیه‌گاه‌های مختلف به بخش‌هایی از ساز یا به قسمت‌های دیگری از اندام فوقانی خواهد بود.

در آرشیه‌های شنیداری، دیداری، لامسه و حسی حافظه همه‌ی عناوین گفته شده اعم از وزن، پوزیسیون‌های تخصصی و تفکیک‌های ذهنی و اجرایی صحیح حرکت مورد نظر موجود و قابل درک و محسوس هستند، اما به دلیل به هم ریختگی مدارها جسم به شکل صحیح و مطابق گذشته درک و توان اجرایی لازم را ندارد. به اصطلاح نوازنده می‌داند نحوه‌ی درست انجام حرکت چیست، ولی توان اجرایی آن را ندارد، چرا که مدارها شکسته و حرکت‌ها و رفلکس‌های مچ و انگشتان غیر ارادی شده‌اند. در نتیجه باید از طریق تمرین‌های متد میوزماسل و نسبت به اکول‌های ساز تخصصی شخص، نوع نافرمانی تشخیص داده شده و در جهت اجرای صحیح حرکات مورد نظر، مدارهایی را ایجاد، بازسازی و عمیق کرد.

و اجرایی) و فشارهای بیش از توان عضلانی و به صورت تکرارشونده باعث می‌شود تا مدارهای عصبی، حرکتی و عضلانی یک حرکت دچار به هم ریختگی شوند.

از این‌رو حرکت طبیعی و دلخواه یک فرم از طریق انجام تمرین‌های پرفشار قبلی، یک عضو یا اندام را نافرمان خواهد کرد که دیگر حرکت مورد نظر به دستور و اراده‌ی شخص اتفاق نخواهد افتاد.

کم‌خوابی، بدخوابی، تغذیه‌ی نامناسب، ناآرامی و آشفتگی فکر، ذهن و اعصاب (منفی‌بافی و فشارهای ذهنی بیهوده نیز مزید بر علت هستند) و نبود حرکت‌های زیرساخت و مکمل و تکرار عوامل مخرب قبلی (شیوه‌ی تمرین غیر اصولی، انجام کارهای غیرمرتبط با نوازندگی و دیگر موارد عنوان شده) باعث عمق بیشتر نافرمانی و طولانی‌تر شدن دوره‌ی درمان خواهند شد.

نافرمانی در واقع شکسته شدن یا تخریب فرم شکل گرفته شده‌ی اصلی مدارهای عصبی، حرکتی و عضلانی است که یا مدارها بر اثر فشارهای بیهوده فشرده شده و فواصل بین خود را از دست داده‌اند و یا مدارها شکسته شده‌اند که نتیجه‌ی آن نشناختن مدار اجرایی صحیح یک حرکت توسط ذهن و مغز خواهد بود. به این معنا که بر

این مجموعه نتیجه‌ی تلاش‌ها و آزمون و خطاهای بسیار و بی‌وقفه‌ی پانزده سال تحقیق و پژوهش نگارنده است و هر آنچه در این کتاب آورده شده تماماً خلاقیت، نوع نگاه و افق ذهنی نگارنده است. امیدوارم این کتاب راهی باشد برای ارتقای نحوه‌ی صحیح آموزش و یادگیری نوازندگی و آرزومند روزگاری عاری از هرگونه آسیب در نوازندگان هستم.

فهرست منابع

بابائی محمد مهدی، ربیعی عباسعلی. (۱۳۸۹). *حرکت (تمرین‌های حرفه‌ای میوزماسل)*، نقش مانا، اصفهان.

بابائی محمد مهدی، ربیعی عباسعلی. (۱۳۹۱). *اصول و مبانی نوازندگی (تمرین‌های حرفه‌ای میوزماسل)*، نقش مانا، اصفهان.

ویدئوهای آموزشی تمرین‌های میوزماسل در سایت خنیاگر

<https://khonyagar.com>

در واقع اصل رفع نافرمانی در ابتدا دوری جستن شخص از ساز تخصصی خود به دلیل دافعه‌ی به وجود آمده‌ی ذهن است و حتی گوش نکردن به قطعاتی که سازوی در آن به کار رفته مهم است. طی کردن هر سه مرحله‌ی برون‌ریزی و رعایت کامل توصیه‌ها به طور منظم تا زمان بهبود و گذراندن کامل روند عمومی و سپس روند تخصصی با به‌کارگیری تمرین‌هایی چون خانواده‌ی استقامتی، قیچی، جهشی و خانواده‌ی تعادلی همراه با به‌کارگیری تکنیک‌های مکمل جزء ارکان اصلی بهبود شخصی که دچار نافرمانی شده است، خواهند بود.

لازم می‌دانم در پایان به این حقیقت اشاره کنم که نوازندگی در اصل بیان احساسات به طور عمیق و رسا در رهایی کامل و رقص درون بدن است که این موضوع در سطوح حرفه‌ای نوازندگی اتفاق می‌افتد و اگر هر نوازنده از ابتدا به درونیات، کنترل انرژی و تفکیک‌های ذهنی و اجرایی همراه با وزن و فرمان برسد، می‌تواند از همان مراحل اولیه به قدرت اجرایی حسی و لذت‌بخش دست یابد، اما اگر فکر نوازنده همواره در پی سرعت و قدرت صرف باشد، نتیجه‌ی این نگرش فشارهای بی‌هوده و آسیب‌هایی است که امروزه با آنها روبه‌رو هستیم.