



تمرین‌های پیانو

for
dummies[®]

A Wiley Brand

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

راحت و چابک بنوازید

مشکلات فنی را برطرف و تکنیکتان را
اصلاح کنید

به موسیقی و فایل‌های صوتی دسترسی
آنلاین داشته باشید

نویسنده: دیوید پرل
مترجم: رضا باباخانلو



اطلاعات فیفا

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

اطلاعات توصیفی

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

اطلاعات هم‌رسانی

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



اطلاعات ناشر

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

اطلاعات حقوقی

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

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

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

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

۲۳	انگشتان دو و سه (دست چپ)
۲۳	انگشتان سه و چهار (دست چپ)
۲۴	انگشتان چهار و پنج (دست چپ)
۲۴	تمرین‌های دوانگشتی برای دست راست
۲۵	انگشتان یک و دو (دست راست)
۲۶	انگشتان دو و سه (دست راست)
۲۶	انگشتان سه و چهار (دست راست)
۲۷	انگشتان چهار و پنج (دست راست)
۲۷	تمرینات سه‌انگشتی برای دست چپ
۲۸	انگشتان یک، دو و سه (دست چپ)
۲۸	انگشتان دو، سه و چهار (دست چپ)
۲۹	انگشتان سه، چهار و پنج (دست چپ)
۲۹	تمرینات سه‌انگشتی برای دست راست
۳۰	انگشتان یک، دو و سه (دست راست)
۳۰	انگشتان دو، سه و چهار (دست راست)
۳۱	انگشتان سه، چهار و پنج (دست راست)
۳۱	تمرینات چهارانگشتی برای دست چپ
۳۲	انگشتان یک، دو، سه و چهار (دست چپ)
۳۲	انگشتان دو، سه، چهار و پنج (دست چپ)
۳۳	تمرینات چهارانگشتی برای دست راست
۳۳	انگشتان یک، دو، سه و چهار (دست راست)
۳۴	انگشتان دو، سه، چهار و پنج (دست راست)
۳۴	حالا بنوازید؛ اجرای قطعه‌ی «Come Back to Sorrento»

فصل ۳: موسیقی برای پنج انگشت

۳۷	آرتیکولاسیون صاف؛ نواختن لگاتو
۳۸	تمرین لگاتو برای دست راست
۳۸	تمرین لگاتو برای دست چپ
۳۹	آرتیکولاسیون کوتاه؛ نواختن استاکاتو
۳۹	تمرین استاکاتو برای دست راست
۳۹	تمرین استاکاتو برای دست چپ
۴۰	پیشرفت استقلال انگشتان دست راست در نواختن موقعیت‌های پنج‌انگشتی
۴۰	ماژور: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۱	مینور: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۱	نت کامل: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۲	کروماتیک: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۲	پیشرفت استقلال انگشتان دست چپ در نواختن موقعیت‌های پنج‌انگشتی
۴۲	ماژور: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۳	مینور: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۳	نت کامل: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۴	کروماتیک: به‌ترتیب و خارج از ترتیب

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

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

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

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

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

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

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

فصل ۱

برای تمرین آماده شوید

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

گرم کردن بدن بدون ساز

دو دلیل برای اینکه بدون ساز تمرین کنیم:

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

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

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

گرفتنی ها را رها و عضلاتتان را آزاد کنید

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

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



تنفس در دایره‌ای بی‌پایان

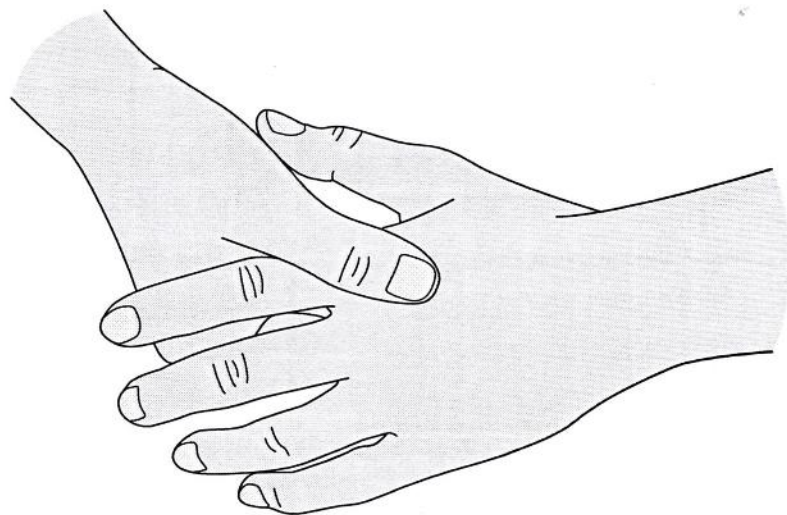
الگوی تنفس، حرکتی سیال است. عمل تنفس را دایره‌ای بی‌پایان در نظر بگیرید. پایان یک دم، شروع یک بازدم است. هنگامی که پیانو می‌نوازید، موسیقی و بدن و ذهن را بخشی از این حرکت ثابت و روان در نظر بگیرید.

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

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

دست‌ها را ماساژ دهید، بکشید و منقبض کنید

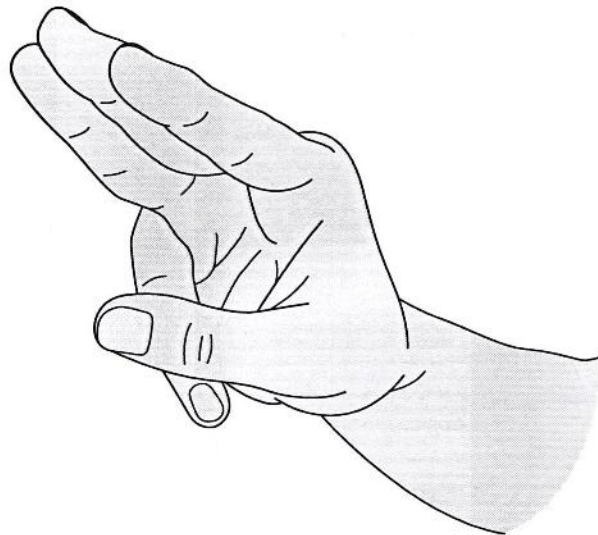
تمام مفاصل و ماهیچه‌ها و استخوان‌های یک دست را با دست دیگران به آرامی ماساژ دهید (شکل ۱-۱). فشار و مالش دهید و سپس بکشید. هر کاری که احساس آرامش می‌دهد، انجام دهید. از استخوان‌های مچ دست شروع کنید و به سمت نوک انگشتان بروید. بالا و پایین و پهلوهای دست را کاملاً ماساژ دهید و بعد سراغ دست دیگر بروید.



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

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

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



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

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



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

تکنیکتان را بهبود ببخشید و نوازندگی‌تان را ارتقا دهید

پیانو برخی از مسحورکننده‌ترین و زیباترین موسیقی‌های جهان را خلق می‌کند. این کتاب پر از تمرین‌های سرگرم‌کننده است که برای تقویت تکنیک نوازندگی شما طراحی شده تا بتوانید نواهایی زیبا را به جهان اضافه کنید. از تمرین‌های گرم‌کردن و گام‌ها گرفته تا اکتاوها و کادانس آکوردها، راهنمایی‌هایی حرفه‌ای برای بهبود تکنیک نوازندگی‌تان خواهید یافت. همچنین ریتم‌های پیچیده، تمرین با تمپوهای مختلف، اجرای قطعات نمایشی و الهام‌گرفتن برای تمرین‌های شخصی‌تان را یاد می‌گیرید.

در این کتاب...

- بهبود تکنیک نوازندگی
- کاهش گرفتگی بدن و انگشتان
- کاوش در گام‌های جدید
- توسعه‌ی کنترل بیشتر
- نوازندگی با حرکات آزادانه‌تر
- تمرین پدال و زینت‌ها
- یادگیری الگوهای همراهی
- تقویت استقلال انگشتان



دیوید پرل پیانیست، آهنگ‌ساز و تنظیم‌کننده‌ی مستقل است. او کتاب‌های متعددی در زمینه‌ی موسیقی نوشته است.

fordummies.ir



آوند دانش

ISBN 978-622-262-106-3



9

786222

621063



مرکز موسیقی بتهوون شیراز



for
dummies
A Wiley Brand