

# هر آنچه یک پیانیست باید درباره بدن بداند

کتاب راهنمای نوازندگان سازهای شستی‌دار  
(پیانو، ارگ، کیبورد دیجیتال، هارپسیکورد، کلایکورد)

توماس مارک



مترجم  
ریحانه عادل‌پور

سرشناسه : مارک، تامس کارسون، ۱۹۴۱-م.

Mark, Thomas Carson, 1941

عنوان و نام پدیدآور : هر آنچه یک پیانیست باید درباره بدن بداند: کتاب راهنمای نوازندگان سازهای شستی دار (پیانو، ارگ، کیبورد دیجیتال، هارپسیکورد، کلاویکورد) به قلم توماس مارک، مترجم: ریحانه عادل پور، موارد تکمیلی برای نوازندگان ارگ روبرتاگری، نام مایلز؛ بر اساس کتاب آنچه که هر نوازندگانی باید در مورد بدن بدانند اثر باریبارا کانبل.

مشخصات نشر : تهران: نشر سرود، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری : ۱۹۲ ص.

شابک : 978-964-8626-54-4

وضعیت فهرست نویسی : قیفا

یادداشت : عنوان اصلی:

What every pianist needs to know about the body: a manual for players of keyboard instruments: piano - organ - digital keyboard - harpsichord - clavichord[2003].

عنوان دیگر : کتاب راهنمای نوازندگان سازهای شستی دار (پیانو، ارگ، کیبورد دیجیتال، هارپسیکورد، کلاویکورد)

موضوع

: سازهای کلاویه دار -- اجرا -- جنبه های فیزیولوژیکی

Keyboard instruments -- Performance -- physiological aspects

نوازندگان سازهای کلاویه دار -- سلامتی و بهداشت

Keyboard players -- Health and hygiene

پیانو نوازان -- سلامتی و بهداشت

Pianists -- Health and hygiene

پیانو -- اجرا -- جنبه های فیزیولوژیکی

Piano -- Performance -- physiological aspects

ارگ نوازان -- سلامتی و بهداشت

Organists -- Health and hygiene

ارگ -- اجرا -- جنبه های فیزیولوژیکی

Organ (Musical instrument) -- Performance -- physiological aspects

شناسه افزوده : عادل پور، ریحانه، ۱۳۸۱-، مترجم

رده بندی کنگره : ML ۵۴۹

رده بندی دیویی : ۷۸۶/۰۹

شماره کتابشناسی ملی : ۱۰۱۱۱۱۶۱



انتشارات سرود



www.sorood.ir

تهران - میدان هفتم تیر - نرسیده به  
بهارشیراز - کوچه شاهرخ - شماره ۱۴  
تلفن: ۸۸۸۳۶۱۰۴ و ۸۸۳۱۸۵۹۱-۲  
۰۹۱۰ ۳۰ ۸۸ ۴۰۰

هر آنچه یک پیانیست باید درباره بدن بداند توماس مارک

کتاب راهنمای نوازندگان سازهای شستی دار

اثر باریبارا کانبل

ترجمه ریحانه عادل پور

حروف نگاری و صفحه آرایشی مهرداد گرگین زاده

طرح جلد مهراش

نوبت چاپ اول - ۱۴۰۴

شمارگان ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۶۲۶-۵۴-۴ ISBN: 978-964-8626-54-4

حق چاپ و نشر برای انتشارات سرود محفوظ است.

قیمت:

## فهرست

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| ۷  | مقدمه مترجم.....                  |
| ۸  | پیشگفتار.....                     |
| ۱۰ | مقدمه‌ای برای پیانیست‌ها.....     |
| ۱۲ | مقدمه‌ای برای نوازندگان ارگ.....  |
| ۱۵ | فصل اول: مفاهیم پایه              |
| ۱۵ | مشکل آسیب دیدگی.....              |
| ۱۷ | محوریت انگشتان.....               |
| ۱۹ | روش حرکت.....                     |
| ۲۱ | کیفیت حرکت.....                   |
| ۲۶ | حس حرکتی.....                     |
| ۲۸ | آموزش توجه.....                   |
| ۳۰ | ترسیم بدن.....                    |
| ۳۱ | ترسیم بدن در مقابل دانش فکری..... |
| ۳۲ | حس کردن بدن.....                  |
| ۳۴ | تخیل حرکتی و موسیقایی.....        |
| ۳۵ | کار فکری.....                     |
| ۳۵ | نحوه استفاده از این کتاب.....     |
| ۳۷ | درس‌ها.....                       |
| ۳۸ | فصل دوم: ترسیمی از ساختار بدن     |
| ۳۸ | پشتیبانی و انتقال وزن.....        |
| ۳۹ | جمع‌جمه.....                      |
| ۴۱ | ستون فقرات.....                   |
| ۴۵ | حرکت ستون فقرات.....              |
| ۴۹ | لگن.....                          |
| ۵۱ | قسمت بالایی پا.....               |
| ۵۱ | قسمت پایینی پا.....               |
| ۵۳ | پا.....                           |

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۵۵  | فصل سوم: ترسیمی از مکان‌های تعادل             |
| ۵۵  | وضعیت بدن در مقابل تعادل.....                 |
| ۵۷  | کشش رویه پایین.....                           |
| ۵۹  | بازیابی تعادل.....                            |
| ۶۱  | سر روی ستون فقرات: مفصل آتلانتواکسیپیتال..... |
| ۶۴  | تعادل ساختار بازو: مفصل شانه.....             |
| ۶۵  | ستون فقرات کمری.....                          |
| ۶۸  | مفصل ران.....                                 |
| ۶۹  | نشستن.....                                    |
| ۷۸  | از ایستادن به نشستن.....                      |
| ۷۸  | ارتفاع صندلی.....                             |
| ۸۲  | مفصل زانو.....                                |
| ۸۴  | مفصل مچ پا.....                               |
| ۸۷  | ترسیم رابطه متقابل مکان‌های تعادل.....        |
| ۸۹  | فصل چهارم: ترسیم بازو و دست                   |
| ۸۹  | کل بازو.....                                  |
| ۹۶  | مفصل جناغی-ترقوه‌ای.....                      |
| ۱۰۲ | مفصل شانه.....                                |
| ۱۰۵ | مفصل آرنج.....                                |
| ۱۰۶ | خم شدن.....                                   |
| ۱۰۶ | چرخش.....                                     |
| ۱۱۳ | سه چرخش بازو: خلاصه.....                      |
| ۱۱۵ | مچ دست.....                                   |
| ۱۱۸ | دست.....                                      |
| ۱۲۱ | استفاده از انگشت شست.....                     |
| ۱۲۴ | حرکت انگشتان در مفاصل متاکارپوفالانژیال.....  |
| ۱۲۸ | مفاصل انگشتان.....                            |
| ۱۲۹ | فصل پنجم: ترسیمی از ماهیچه‌ها                 |
| ۱۳۰ | کمر.....                                      |
| ۱۳۴ | دست.....                                      |



|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| ۱۳۶ | انگشتان حلقه شده .....                         |
| ۱۳۸ | جهت‌گیری شست و انحراف به سمت زند زیرین .....   |
| ۱۴۱ | قوس ساعد .....                                 |
| ۱۴۴ | تعلیق بازوها .....                             |
| ۱۴۹ | فصل ششم: ترسیمی از تنفس                        |
| ۱۵۰ | جایگاه ریه‌ها .....                            |
| ۱۵۲ | حرکت تنفس .....                                |
| ۱۵۶ | نفس کشیدن با جمله‌بندی .....                   |
| ۱۵۷ | فصل هفتم: ترسیمی از پیانو                      |
| ۱۵۷ | نقشه پیانو .....                               |
| ۱۵۸ | ترسیمی از نقطه صدا .....                       |
| ۱۶۳ | ترسیمی از گوش دادن و فضا .....                 |
| ۱۶۴ | فصل هشتم: نگرانی‌های اضافی نوازندگان ارگ       |
| ۱۶۴ | ترسیم حرکات برای ارگ‌نوازان .....              |
| ۱۶۸ | مسائل فنی و ژست‌ها - تکنیک‌های پدال .....      |
| ۱۷۰ | تعادل خاص و حرکت مربوط .....                   |
| ۱۷۴ | فصل نهم: آسیب‌ها و یادگیری مجدد                |
| ۱۷۴ | چهار علت آسیب - انقباض همزمان .....            |
| ۱۷۵ | موقعیت‌های نامناسب .....                       |
| ۱۷۵ | فعالیت ماهیچه‌ای بدون حرکت .....               |
| ۱۷۵ | نیروی بیش از حد .....                          |
| ۱۷۶ | آسیب‌ها چگونه توسعه می‌یابند .....             |
| ۱۷۸ | تاندونیت .....                                 |
| ۱۸۰ | سندرم تونل کارپال .....                        |
| ۱۸۲ | دیستونی .....                                  |
| ۱۸۴ | درمان آسیب .....                               |
| ۱۸۵ | چرا بسیاری از پیانیست‌ها بهبود نمی‌یابند ..... |
| ۱۸۹ | نتیجه .....                                    |
| ۱۹۱ | پیشنهاداتی برای مطالعه بیشتر یا منابع .....    |
| ۱۹۲ | نویسندگان .....                                |

### مقدمه‌ای برای پیانیست‌ها

چند سال پیش در حال تمرین سونات در لا ماژور K.113 اثر اسکالاتی<sup>۱</sup> بودم که شامل جهش‌های سریع و گسترده در دست چپ بود. متوجه شدم که اگر صاف بنشینم، در پرش‌ها اشتباهات کمتری خواهم داشت. کنجکاوانه به سراغ یک متخصص آناتومی و حرکت رفتم که تمریناتی برای بهبود وضعیت بدنم به من داد. بعداً با کار باربارا کانبل آشنا شدم و دریافتم که آگاهی و هماهنگی کل بدن بر کیفیت و ایمنی نوازندگی ما تأثیر می‌گذارد. در واقع آن‌ها تعیین‌کننده هستند. چیزهایی که یاد گرفتم نوازندگی و تدریس من را متحول کرد.

این کتاب در مورد تکنیک‌های پیانو نیست. در مورد نحوه نواختن آرپژ کمی صحبت خواهم کرد ولی چیزی در مورد انگشت‌گذاری در گام سی بمل ماژور در فاصله سوم<sup>۲</sup> نخواهم گفت. این کتاب در مورد تکنیک الکساندر هم نیست، اگرچه هر کسی که با آثار الکساندر آشنا باشد متوجه خواهد شد که این کتاب بر اساس بینش‌های او، به ویژه شناخت وی در مورد روشی که ما از بدن خود استفاده می‌کنیم و تفاوت بزرگی در نحوه نوازندگی ما ایجاد می‌کند، می‌باشد. در عوض من حقایق آناتومی را ارائه می‌دهم که در ابتدا ممکن است بی‌ربط به نواختن پیانو باشد.

اطلاعات این کتاب برای بسیاری از نوازندگان پیانو جدید خواهد بود، اما هنگامی که به درستی درک شود، آگاهی بدنی بهتر، کیفیت حرکت بهتر و نواختن پیانو بهتر را به همراه دارد. در واقع، می‌تواند نوازندگی یک فرد را متحول کند. قطعاً جای تکنیک را نمی‌گیرد، بلکه به تکنیک اجازه عملکرد می‌دهد. حتی یک تکنیک خوب، با انگشت‌گذاری صحیح و حرکت دست و ساعد، می‌تواند در صورت عدم درگیری و حمایت مناسب سایر قسمت‌های بدن، نواختنی را ارائه دهد که به نظر خشک و خطرناک می‌آید.

1- the Sonata in A major, K. 113, by Scarlatti

2- the B-flat major scale in thirds

این اطلاعات به دلیل دیگری نیز حیاتی است: این اطلاعات ما را قادر می‌سازد تا از آسیب دور بمانیم. امروزه آسیب‌های نوازندگان تقریباً همه‌گیر شده و بسیاری از نوازندگانی که خود را آسیب دیده نمی‌دانند هنوز خستگی و محدودیت در حرکت را تجربه می‌کنند. من هیچ راهی را برای تخمین زدن نوازندگان حرفه‌ای و آسیب دیده نمی‌شناسم، اما برخی افراد می‌گویند که این میزان بیش از پنجاه درصد و در نوازنده‌های پیانو بیشتر است. آمار دقیق مهم نیست. آنچه مهم می‌باشد این است که آسیب‌ها بسیار شایع هستند.

بسیاری از نوازنده‌های پیانو، زمانی که آسیب می‌بینند، عمیقاً دلسرد می‌شوند زیرا به نظر می‌رسد هیچ کس توانایی کمک به آن‌ها را ندارد. این غم‌انگیز است زیرا آسیب‌ها قابل اجتناب و درمان می‌باشد. تقریباً در همه موارد، نوازندگانی که اطلاعات دقیق و آموزش مناسب را به دست می‌آورند، می‌توانند به طور کامل از آسیب دیدن در امان بمانند. متأسفانه، دانش مورد نیاز برای جلوگیری از آسیب و بازگرداندن سلامتی نوازنده‌های پیانو آسیب دیده بخشی از مواد آموزش پیانو نیست. این کتاب برای رفع این نیاز در نظر گرفته شده است.

از آن جایی که این صدمات بسیار رایج هستند، من به طور مداوم به دلایل آن‌ها اشاره می‌کنم. اما هیچ کس نباید تصور کند که این تأکید بر اجتناب از آسیب به این معنی است که این کتاب فقط برای نوازنده‌های آسیب دیده کارآمد است. هر نوازنده‌ای، چه آسیب دیده و چه غیرآسیب‌دیده، از اطلاعات ارائه شده در این جا بهره‌مند خواهد شد. اساتید مسئولیت ویژه‌ای در آموزش این نکات دارند، زیرا تنها با تسلط بر آن‌ها و اضافه کردنشان به تدریس خود می‌توانند به هنرجویان کمک کنند تا بدون خطر، درد و آسیب به حداکثر توان خود در نوازندگی برسند.

این کتاب در مورد نحوه حرکت بدنمان هنگام نواختن پیانو است.

توماس مارک

### مقدمه‌ای برای نوازندگان ارگ

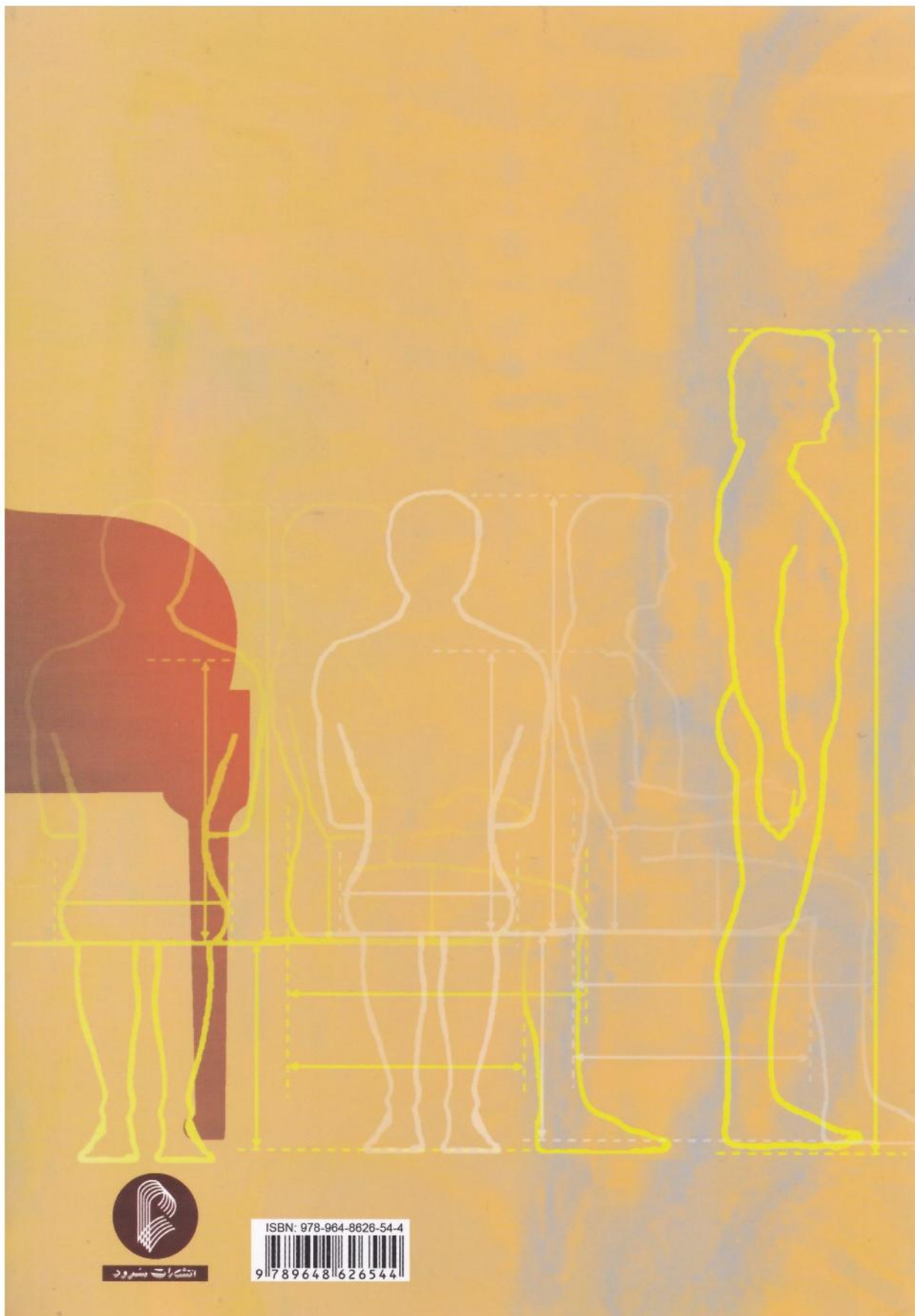
به عنوان یک دانشجو در مونترال، اوایل دهه ۱۹۷۰، این امکان را داشتم که پنج یا شش ساعت در روز تمرین ارگ<sup>۱</sup> انجام دهم. این عادت را زمانی ادامه دادم که چند سال بعد به سینسیناتی نقل مکان کردم تا در کالج موسیقی کنسرواتوار شروع به کار کنم. با این حال، شرایط تغییر کرد و در عرض یک سال پس از شروع تحصیل در سینسیناتی، دچار تاندونیت<sup>۲</sup> شدید در دست و مچ راست شدم. چند هفته بعد درد در دست چپم هم ظاهر شد. جستجوی حدود یک دهه‌ای من برای تسکین این درد آغاز شد و در نهایت با بازگشت به نوازندگی و تمرین معمولی دنبال شد. با متخصصان دست، کایروپراکتیک‌ها و مریبان یوگا مشورت کردم. هیچ چیز جواب نداد تا این که در اوایل دهه ۱۹۸۰ من این شانس را داشتم که باربارا کانبل را ملاقات کنم. او چند دقیقه نوازندگی من را تماشا کرد، سپس گفت: «کاری برای انجام دادن داریم.» کاری که در طول زمان انجام دادیم، دست و بازوانم را به نواختن بدون درد بازگرداند. این کار با آموزش مجدد حرکات من بر روی ارگ به ثمر رسید. نواختن دردناک اکنون بخشی از گذشته من است و هیچ ترسی از بازگشت درد ندارم. آزادانه‌تر و موزیکال‌تر هم می‌نوازم. دیگر چه می‌خواهم؟

اطلاعات این کتاب برای نوازندگان ارگ و همچنین پیانیست‌ها حیاتی است. اگرچه تکنیک‌های پیانو و ارگ از بسیاری جهات متفاوت است، اما استفاده صحیح از بدن از یک ساز به ساز دیگر تغییر نمی‌کند. همچنین رویکردهای تکنیکی یا موسیقایی متفاوت

۱- ارگ یا ارغنون از سازهای بادی است که نت‌های آن بر روی صفحه‌کلید اجرا می‌شود. این ساز از قدیمی‌ترین سازها در فرهنگ اروپائی است و در اجرای موسیقی مذهبی و کلیسایی از دیرباز به کار می‌رفته است. در منابع عربی و فارسی قدیم به این ساز ارغنون می‌گفتند. ارگ بیشترین گستره صوتی را در میان تمام سازها داراست (حتی بیشتر از پیانو)

۲- تاندونیت یعنی التهاب تاندون که همراه با پارگی‌های میکروسکوپی است. این ضایعه بیانگر یک پاسخ التهابی در داخل تاندون، بدون التهاب لایه خارجی (یعنی پاراتنون) آن است. استفاده بیش از حد از عضلات، مهم‌ترین عامل تاندونیت محسوب می‌شود.





انتشارات بهار و سرود

ISBN: 978-964-8626-54-4



9 789648 626544