

## فهرست

- ۴..... درباره کتاب
- ۵..... نکاتی برای اجرای هر چه بهتر تمرینات
- ۶..... آمادگی پیش از تمرین
- ۸..... حرکات ایرومتریک
- ۹..... یک ماساژ مفید برای دست ها
- ۱۰..... چهار دلیل موجه برای اجرا با انگشتان خمیده

### جلد اول

- ۱۲..... تمرینات گروه ۱
- ۱۷..... تمرینات گروه ۲
- ۲۱..... تمرینات گروه ۳
- ۲۶..... تمرینات گروه ۴
- ۳۲..... تمرینات گروه ۵

### جلد دوم

- ۴۰..... تمرینات گروه ۱
- ۴۴..... تمرینات گروه ۲
- ۴۹..... تمرینات گروه ۳
- ۵۴..... تمرینات گروه ۴
- ۶۰..... تمرینات گروه ۵

## درباره کتاب

یکی از نیازهای ضروری هر پیانیستی چه آماتور و چه حرفه‌ای، داشتن انگشتانی چابک و در عین حال نیرومند است. تمرینات کتاب حاضر به گونه‌ای طراحی شده تا تقویت تدریجی انگشتان هر دو دست به خوبی صورت پذیرد. منظور از تقویت انگشتان، تقویت عضلانی آن نیست بلکه هدف برقراری تعادل بین انگشتان هر دو دست می‌باشد یا به عبارتی بهتر می‌توان گفت وقتی در نوازندگی صحبت از تقویت انگشتان می‌شود منظور ایجاد هم‌آهنگی بین عضلات ضعیف و قوی است یعنی یاری جستن از عضلات قوی‌تر برای عضلات ضعیف‌تر که این عمل اصل هم‌آهنگی را تشکیل می‌دهد. در تقویت انگشتان تنها چیزی را که نباید مد نظر قرار داد عضله‌سازی یا ذهنیت ورزشی برای انگشتان است.

با انجام تمرینات این کتاب توانمندی انگشتان هر دو دست برابر با یکدیگر افزایش یافته به طوری که هر دست قابلیت اجرای تمام الگوهای دست دیگر را نیز دارد. طراحی تمرینات این کتاب به گونه‌ای است که هنرجو به راحتی می‌تواند آنها را حفظ کند و در نتیجه بتواند تمرکز لازم را بر روی اجرای هر تکنیک داشته باشد یعنی آنچه را که می‌نوازد به دقت شنیده و سرعت آنرا به خوبی حفظ کند. در ضمن لازم است هنرجو تا جایی که امکان دارد بینایی خود را بر روی نت متمرکز کند و یافتن شستی‌ها را به حس لامسه و تشخیص صدای درست را به شنوایی بسپارد.

این کتاب در چهار جلد تنظیم شده است که با پیشرفت هر چه بیشتر، تکنیک‌ها نیز دشوارتر گردیده و اجرای آنها وقت و دقت بیشتری را می‌طلبد. تکنیک‌های اجرایی در این کتاب به گونه‌ای نوشته شده‌اند تا هر هنرجویی بتواند با هر متدی که فراگیری پیانو را آغاز کرده از این تکنیک‌ها بهره لازم را ببرد.

## آمادگه پیش از تمرین

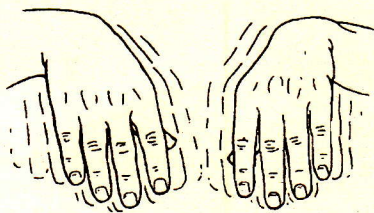
با دستان خود به مهربانه رفتار کنید!

هیچیک از اعضای بدن به اندازه‌ی دست‌ها مورد سوءاستفاده قرار نمی‌گیرد. ما کفش می‌پوشیم تا از پاهای خود در مقابل سطوح سختی که بر روی آن راه می‌روند محافظت کنیم. دستکش را تنها برای گرم کردن دستان در هوای سرد دست می‌کنیم.

اگر می‌خواهید دستان خود را برای اجرا آماده نگه دارید، بهتر است وقتی اجسام بزرگ و سنگین را بلند کرده یا با ابزار خشنی چون پیچ‌گوشتی، انبردست، آچار، قیچی باغبانی، بیلچه، و حتی جاروبرقی کار می‌کنید دستکش بپوشید.

### از کمه آب گرم استفاده کنید

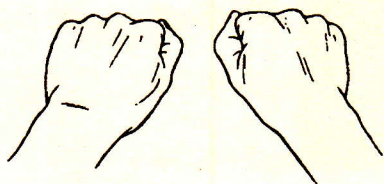
پیش از تمرین، بهتر است برای مدت چند دقیقه دستان خود را در آب گرم خیس کنید. این کار به گردش بهتر خون کمک می‌کند. بسیاری از نوازندگان پیانو در کنسرت‌ها پیش از اجرا دستان خود را با آب بسیار گرم می‌شویند. دست‌ها را با حوله به خوبی خشک کنید، سپس آنها را از قست میچ آویزان کرده و برای مدت چند ثانیه به سرعت تکان دهید.



دستان خود را از قسمت میچ آویزان کرده و تکان دهید

### حرکت شماره ۱.

الف) دست‌ها را در حالت اجرا نگه داشته، کف دست را رو به پایین قرار دهید و هر دو دست را محکم مشت کنید. این وضعیت را در عین حال که می‌شمارید «هزار و یک- هزار و دو» حفظ کنید.



دستان خود را محکم مشت کنید  
کف دست رو به پایین

1. Walking

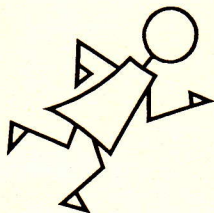


۱. قدم زدن

Musical notation for the first exercise, 'Walking'. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The time signature is 4/4. The melody in the treble clef starts with a quarter rest, followed by a sequence of quarter notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5. The bass clef accompaniment starts with a quarter rest, followed by a sequence of quarter notes: C3, D3, E3, F3, G3, A3, B3, C4. A finger number '1' is written above the first note of the treble staff, and a finger number '5' is written below the first note of the bass staff. The piece ends with a double bar line and repeat dots.

Musical notation for the second exercise, 'Running'. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The time signature is 4/4. The melody in the treble clef starts with a quarter rest, followed by a sequence of quarter notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5. The bass clef accompaniment starts with a quarter rest, followed by a sequence of quarter notes: C3, D3, E3, F3, G3, A3, B3, C4. A finger number '5' is written above the first note of the treble staff. The piece ends with a double bar line and repeat dots.

2. Running



۲. دویدن

Musical notation for the third exercise, 'Running'. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The time signature is 4/4. The melody in the treble clef starts with a quarter rest, followed by a sequence of eighth notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5. The bass clef accompaniment starts with a quarter rest, followed by a sequence of eighth notes: C3, D3, E3, F3, G3, A3, B3, C4. A finger number '1' is written above the first note of the treble staff, and a finger number '5' is written below the first note of the bass staff. The piece ends with a double bar line and repeat dots.



11. Standing On Head

۱۱. وارونه ایستادن

Musical notation for exercise 11, 'Standing On Head'. It consists of three measures on a grand staff (treble and bass clefs). The melody is written in the treble clef. The first measure has notes G4, A4, B4, C5 with fingerings 1, 2, 3, 1, 2, 3 and a fermata over the final C5. The second measure has notes G4, A4, B4, C5, D5 with fingerings 1, 2, 3, 1, 2, 3, 4 and a fermata over the final D5. The third measure has notes G4, A4, B4, C5, D5, E5, F5, G5 with fingerings 1, 2, 3, 1, 2, 3, 4, 5 and a fermata over the final G5. The bass clef part has whole rests in all three measures.



12. Fit As A Fiddle and Ready To Go

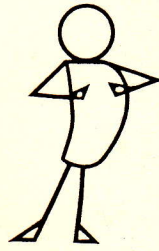
۱۲. سرحال و شاداب، آماده رفتن

Musical notation for exercise 12, 'Fit As A Fiddle and Ready To Go', first system. It is in 4/4 time. The melody is in the treble clef, starting with a quarter rest, followed by quarter notes G4, A4, B4, C5 with fingerings 1, 3, 5. The bass clef part has a whole note G3 with a fingering of 5. The system ends with a double bar line.

Musical notation for exercise 12, 'Fit As A Fiddle and Ready To Go', second system. It continues from the first system. The melody in the treble clef has quarter notes D5, E5, F5, G5 with fingerings 1, 2, 3, 4. The bass clef part has a whole note G3. The system ends with a double bar line.

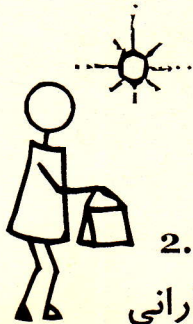
Group IV

گروه ۴



1. Deep Breathing

۱. نفس عمیق



2. Walking On A Sunny, Then A Cloudy Day

۲. پیاده روی در یک روز آفتابی، سپس در یک روز بارانی

