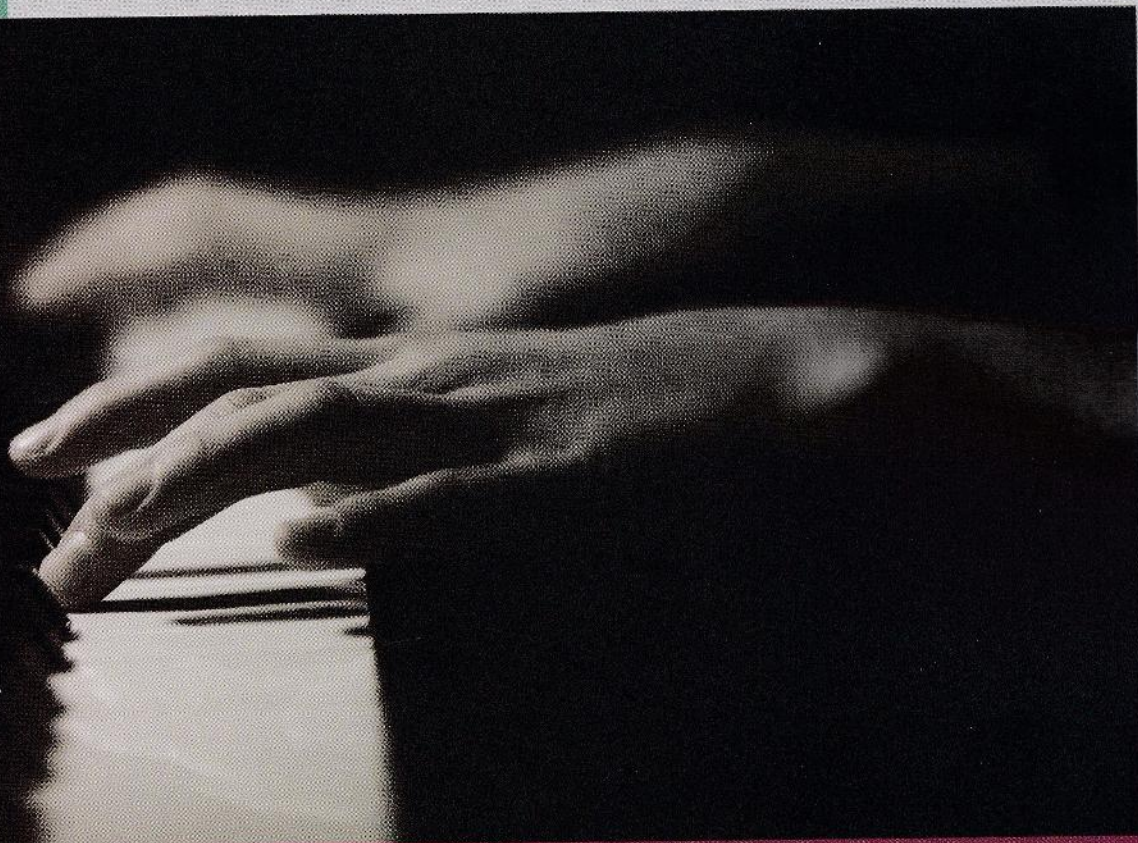


بیانیت پیشتاز

کتاب اول



هفتاد تمرین تکنیکی برای پیانو

مهتاب اشرف





بیانیست بیشتاز
هفتاد تمرین تکنیکی برای پیانو

مهتاب اشرف

طرح جلد: نازنین حیرانی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۵۰ نسخه

شابم: ۹۷۹۰۰۰۸۰۲۶۲۹-۹۷-۴

سرشناسه: اشرف، مهتاب، ۱۳۳۸

عنوان: بیانیست بیشتاز

مشخصات نشر: تهران، نای و نی، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: هفتاد تمرین تکنیکی برای پیانو

موضوع: موسیقی برای پیانو- پارتیسیون

شناسه افزوده: حسنی، محبوبه، ۱۳۶۷-تصویرگر

رده بندی کنگره: MT ۲۲۵/

رده بندی دیوبنی: ۷۸۶/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۳۹۳۳۸

در تلگرام همراه ما باشید:



@nashrenayoney



تهران - خیابان انقلاب - مقابل دانشگاه تهران

مجتمع تجاری فروزنده - طبقه همکف - شماره ۳۰۸

فروشگاه: ۶۶۴۶۷۴۰۵ پتختین ۶۶۴۶۷۱۴۰۰

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نشر نای و نی می باشد.

فروشگاه اینترنتی: www.nayoney.com

فهرست

| | |
|---|----|
| مقدمه | ۵ |
| ۱. تمرین ۱ | ۸ |
| ۲. تمرین ۲ | ۱۰ |
| ۳. تمرین ۳: تمرین کلی و ویژه برای جابجایی انگشت چهارم (4) | ۱۲ |
| ۴. تمرین ۴: تمرین کلی و ویژه برای جابجایی انگشت دوم (2) | ۱۴ |
| ۵. تمرین ۵: تمرین کلی و ویژه برای انگشتان (1-5) | ۱۶ |
| ۶. تمرین ۶: تمرین کلی و ویژه برای فاصله ششم | ۱۸ |
| ۷. تمرین ۷: نت‌های تکرارشونده در انگشتان (2-4) | ۲۰ |
| ۸. تمرین ۸: نت‌های تکرارشونده در انگشتان (2-4) | ۲۲ |
| ۹. تمرین ۹: تمرین تریل (1-2) | ۲۴ |
| ۱۰. تمرین ۱۰: تمرین تریل (2-3) | ۲۶ |
| ۱۱. تمرین ۱۱: تمرین تریل (3-2) | ۲۸ |
| ۱۲. تمرین ۱۲: تمرین تریل (4-3) | ۳۰ |
| ۱۳. تمرین ۱۳: تمرین تریل (4-5) | ۳۲ |
| ۱۴. تمرین ۱۴: جابجایی انگشت‌ها (1-2-3) | ۳۴ |
| ۱۵. تمرین ۱۵: تمرین برای پنج انگشت به ویژه انگشتان (3-4-5) | ۳۶ |
| ۱۶. تمرین ۱۶: تمرین برای پنج انگشت به ویژه انگشتان (1-2-3) | ۳۸ |
| ۱۷. تمرین ۱۷: تمرین برای پنج انگشت به ویژه انگشتان (3-4-5) | ۴۰ |
| ۱۸. تمرین ۱۸: تمرین کلی برای انگشتان (1-2-3) | ۴۲ |
| ۱۹. تمرین ۱۹: تمرین برای پنج انگشت با جابجایی، به ویژه انگشتان (1-2-3) | ۴۴ |
| ۲۰. تمرین ۲۰: نت‌های تکرارشونده در فاصله ششم | ۴۶ |
| ۲۱. تمرین ۲۱: فاصله چهارم | ۴۸ |
| ۲۲. تمرین ۲۲: فاصله پنجم | ۵۰ |
| ۲۳. تمرین ۲۳: فواصل پنجم | ۵۲ |
| ۲۴. تمرین ۲۴: فواصل ششم | ۵۴ |
| ۲۵. تمرین ۲۵: تمرین کلی - سرعت، به ویژه برای انگشتان (5-4) | ۵۶ |
| ۲۶. تمرین ۲۶: تمرین کلی - سرعت، آزادی حرکت به ویژه برای انگشتان (1-2-3) | ۵۹ |
| ۲۷. تمرین ۲۷: تمرین کلی - سرعت، آزادی حرکت به ویژه برای انگشتان (4-5) | ۶۲ |
| ۲۸. تمرین ۲۸: تمرین برای انگشتان (1-2-4-5) | ۶۶ |
| ۲۹. تمرین ۲۹: تمرین برای انگشتان (1-2-4-5) | ۶۸ |
| ۳۰. تمرین ۳۰: تمرین گسترش انگشتان روی فاصله ششم (1-5) | ۷۰ |
| ۳۱. تمرین ۳۱: تمرین کلی (1-2-3-4-5) | ۷۲ |
| ۳۲. تمرین ۳۲: تمرین گسترش انگشتان روی فاصله ششم (5-1) | ۷۴ |
| ۳۳. تمرین ۳۳: گسترش، نت‌های تکرارشونده | ۷۶ |
| ۳۴. تمرین ۳۴: گسترش انگشتان (1-5-3) | ۷۸ |
| ۳۵. تمرین ۳۵: گسترش - تمرین کلی (1-5) | ۸۰ |
| ۳۶. تمرین ۳۶: تمرین کلی (1-2-3-4-5) | ۸۲ |
| ۳۷. تمرین ۳۷: سرعت (4-5) | ۸۴ |
| ۳۸. تمرین ۳۸: تمرین کلی - با تأکید روی انگشت سوم (3) | ۸۶ |

| | |
|-----|---|
| ۸۸ | تمرین ۳۹: تمرین کلی با تأکید روی انگشت اول و پنجم (1-5) |
| ۹۰ | تمرین ۴۰: گسترش (2-5) |
| ۹۲ | تمرین ۴۱: گسترش درونی (2-3-4) |
| ۹۴ | تمرین ۴۲: گسترش درونی (2-4) |
| ۹۶ | تمرین ۴۳: گسترش (1-2-4-5) |
| ۹۸ | تمرین ۴۴: تمرین کلی برای انگشت چهارم (4) |
| ۱۰۰ | تمرین ۴۵: گسترش (1-2-3-4-5) |
| ۱۰۲ | تمرین ۴۶: گسترش به ششم (1-3-5) |
| ۱۰۴ | تمرین ۴۷: گسترش به هفتم (1-5) |
| ۱۰۶ | تمرین ۴۸: گسترش به هفتم (1-5) |
| ۱۰۸ | تمرین ۴۹: (5-1-3) |
| ۱۱۰ | تمرین ۵۰: (1-2-3-4-5) |
| ۱۱۲ | تمرین ۵۱: گسترش به هفتم (4-5) |
| ۱۱۴ | تمرین ۵۲: نرمش میچ (1-3-5) |
| ۱۱۶ | تمرین ۵۳: نرمش میچ (3-1-5) |
| ۱۱۸ | تمرین ۵۴: نرمش میچ (1-2-4-5) |
| ۱۲۰ | تمرین ۵۵: نرمش میچ (2-4-5-1) |
| ۱۲۲ | تمرین ۵۶: نرمش میچ (1-2-4-5) |
| ۱۲۴ | تمرین ۵۷: نرمش میچ (2-4-1-5) |
| ۱۲۶ | تمرین ۵۸: جابجایی شست (1-2-3-4-5) |
| ۱۲۸ | تمرین ۵۹: جابجایی درونی (1-2-4-5) |
| ۱۳۰ | تمرین ۶۰: جابجایی شست (1-5) |
| ۱۳۲ | تمرین ۶۱: (1-2-4-5) |
| ۱۳۴ | تمرین ۶۲: گسترش (1-5) |
| ۱۳۶ | تمرین ۶۳: حرکت شست (2-1) |
| ۱۳۸ | تمرین ۶۴: نت‌های تکرار شونده، گسترش (3-5) |
| ۱۴۰ | تمرین ۶۵: نت‌های تکرار شونده، جابجایی (3-4-5) |
| ۱۴۲ | تمرین ۶۶: نت‌های تکرار شونده، جابجایی شست (1-2-4-5) |
| ۱۴۴ | تمرین ۶۷: جابجایی، گسترش (5-4) |
| ۱۴۶ | تمرین ۶۸: جابجایی، گسترش (1-5-4) |
| ۱۴۸ | تمرین ۶۹: گسترش به هفتم (1-5) |
| ۱۵۰ | تمرین ۷۰: فاصله درونی، اکتاو (1-2-4-5) |
| ۱۵۴ | ۱۲ گام ماژور، ۱۲ گام مینور (نسبی) |
| ۱۷۰ | ۱۲ آرپژ ماژور، ۱۲ آرپژ مینور (نسبی) |
| ۱۷۶ | نتیجه |

نکته ای که یک نوازنده «ماهر» را از یک نوازنده عادی، در نواختن یک قطعه متفاوت می‌کند، به غیر از موزیکالیت و حس هنری (که در هر نوازنده‌ای کاملاً درونی و شخصی است)، وضوح اجرا، سیالیت پاساژها، دقت و ظرافت در لمس و ایجاد وزن مناسب بر روی شستی‌ها است.

به عبارت دیگر، تسلط بر تکنیک برای ایجاد موزیکالیت و بیان شخصی و حسی بسیار مهم است. ابزار یک پیانیست دست او و ده انگشتش است. حتی در با استعدادترین پیانیست‌ها، آناتومی، استقلال، چابکی و قدرت انگشتان یکسان نیست. انگشتان ما از شکل ظاهری و فرم (مورفولوژی) یکسانی برخوردار نیستند. انگشت حلقه (که در نوازندگی پیانو با عدد ۴ مشخص می‌شود) ضعیف‌ترین انگشت دست است که تاندون آن مشترک با انگشتان میانی است و این ساختار باعث تحرک کم و عدم استقلال آن می‌شود. اما در یک قطعه موسیقی و نت‌هایی که در متن یک ملودی یکی بعد از دیگری به سرعت به هم می‌پیوندند نباید به علت این نابرابری فیزیکی، مخدوش و نارسا اجرا شوند. برای این منظور هر انگشت را (به ویژه چهارم و پنجم) باید برای کسب استقلال، سهولت و دقت در اجرا آماده کنیم. این نگرانی نیز همواره وجود داشته است نتیجه یک راه حل اشتباه برای تقویت انگشتان می‌تواند نتایجی فاجعه‌آمیز به همراه داشته باشد. یکی از این نمونه‌ها «رابرت شومان» (۱۸۵۶-۱۸۱۰) بود که برای به دست آوردن چابکی، به کمک یک وسیله، انگشت حلقه اش را مسدود کرد و موجب فلج شدن تاندون آن شد اتفاقی که آهنگساز را به افسردگی فرو برد. با این حال، با کمک تمرینات انعطاف پذیر، می‌شود چابکی و تحرک را در تمام انگشتان خود، از جمله انگشت حلقه یا انگشت کوچک تقویت نمود. برای این منظور تمرینات ارزشمند و سودمند هانون همیشه مورد توجه بسیاری از پیانیست‌ها بوده است.

نگارنده، این اتودها را سلام روزانه خود به پیانو می‌داند. نظر به نقش مهمی که تسلط در یک تکنیک برای اجرای خوب تریل‌ها، دوپل‌نت‌ها، حرکت شست، آکوردها، نت‌های تکرار شونده و غیره می‌تواند داشته باشد ضروری است که قبل از اجرای قطعات عمیق، احساسی و باشکوه، با انجام روزانه این تمرینات، آمادگی خود را برای مواجهه با یک مشکل تکنیکی به سطح مطلوب رسانده تا از احساسات زیبایی که موسیقی در شما ایجاد می‌کند لذت برده و از نقصان در اجرا به دور باشید.

این مجموعه با الهام از کتاب ارزشمند «هانون» نوشته شده است با این تفاوت که در کتاب حاضر تنوع و چالش‌های تکنیکی بیشتری برای تک تک انگشتان مورد مطالعه و بررسی قرار می‌گیرد.

هر قطعه در این کتاب به چالش خاصی می‌پردازد و لازم است با توجه به ضعف تکنیکی اتود مشخصی تمرین و تکرار شود. به نظر می‌رسد با تمرکز بر روی هر کدام از تودها می‌توان یک «گل» تکنیک چید. به عنوان مثال اتود شماره ۱۸ می‌تواند شما را در اجرای راحت‌تر، دقیق‌تر و زیباتر تریل انتهایی نکتورن شماره ۹ شوپن کمک کند. اتودهای (۲۴-۲۱) حرکت متناوب دست چپ را در *Dream of Love of Liszt* با کنترل بهتر و دقیق‌تر در فواصل دشوار و پیچیده آماد می‌کند.

برخی از اتودها یک آمادگی کلی برای همه انگشتان محسوب می‌شوند و بعضی دیگر تاکید بر یک انگشت خاص دارند؛ به عنوان مثال در اینجا اتودهایی برای نرمش حرکت انگشت ۱ (شست) وجود دارد مانند اتودهای (۴۶، ۴۸، ۵۸، ۶۲، ۶۳، ۶۸)، یک سری برای شروع یا انگشت سوم (۱۱، ۱۴، ۱۵، ۱۸، ۵۲، ۶۵ و ۵۳) شروع با انگشت ۲ (اشاره) یا ۴ (حلقه) (۳، ۷، ۱۲، ۴۱، ۴۲، ۴۵، ۵۱، ۵۵) شروع یا

انگشت ۵ (۱۳، ۴۸، ۴۹، ۶۲، ۶۹)، برخی برای جایجایی انگشتان طراحی شده‌اند (۳۴، ۴۲، ۴۷، ۶۵، ۶۸) و برخی دیگر بر اجرای دقیق روی یک شستی و نت‌های تکرارشونده (۷، ۸، ۲۰، ۳۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶) یا تریل (۹ تا ۱۳) تمرکز دارند. از شماره ۳۷ تمرین سرعت با دو لاچنگ و از شماره ۴۰ جایجایی انگشتان مدنظر است و به تدریج اتودها کمی دشوارتر می‌شوند؛ از شماره ۴۷ تا شماره ۴۹، فاصله هفتم؛ تمرینات ۲۳، ۳۰، ۳۱ نیز بر گسترش انگشتان و فاصله‌ها تأکید دارند.

اجرای این تمرینات ابتدا در تالیته «د ماژور» و سپس در تالیته‌های دیگر توصیه می‌شود.

به این صورت، بعد از مدت‌زمانی، این تمرینات همچون روغنی در یک مکانیسم «زنگ‌زده» رسوخ می‌کند و انگشتان را نرم و منعطف می‌سازند. این جلد با تعدادی از گام‌ها و آرپژها خاتمه می‌یابد.

امید است که این اتودها، نوازندگی را برای آدم‌های خوش‌سلیقه‌ای که پیانو را انتخاب کرده‌اند، راحت‌تر کند.

مهتاب اشرف

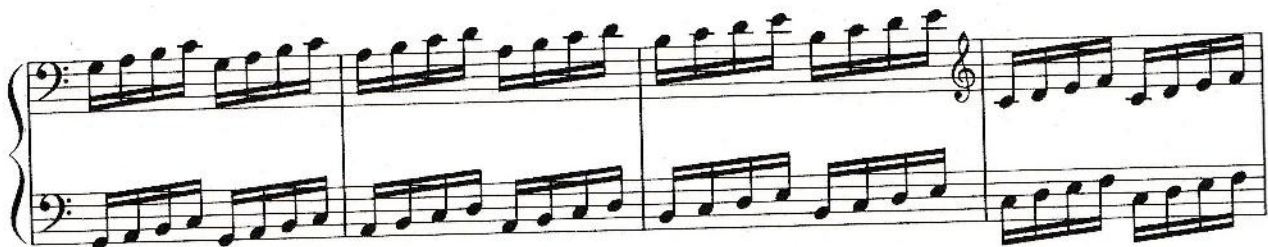
پیانست پيشتاز

هفتاد اتود

برای سرعت، تحرک، قدرت، چابکی و استقلال هر انگشت

این تمرینات را به آرامی و هر چند وقت یکبار با کمی بلند کردن هر انگشت از روی شستی، ابتدا با متروم و پس از تسلط، با افزایش سرعت اجرا کنید. در تمام تمرینات مچ دست آزاد و بدون حرکت است (پوزیشن طبیعی)؛ در اینجا بیشتر حرکت هوشمندانه انگشتان مورد نظر است. به انگشت اول (شست) و پنجم، توجه کنید. هر انگشتی که فاقد فعالیت است باید آرام و در حالت طبیعی روی پیانو بماند.

1.


The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves contain a sequence of eighth notes. The upper staff has fingerings 5, 4, 3, 2, 5, 4, 3, 2, 5 written above the notes. The lower staff has fingerings 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4 written below the notes.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves contain a sequence of eighth notes.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves contain a sequence of eighth notes.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves contain a sequence of eighth notes.

The fifth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves contain a sequence of eighth notes. The system concludes with a double bar line.

در این اتود، دست حالت طبیعی و فرم گرد دارد و موج نیز آزاد است.

2.





«مهتاب اشرف» متولد تهران، تحصیلات دانشگاهی اش را در دو رشته موسیقی در «مدرسه آزاد موسیقی پاریس» (L'ENMP) و ادبیات در «دانشگاه پاریس - نانتره» به پایان رسانده و از همان سال‌ها مقیم کشور فرانسه است.

او در دوران جوانی به تشویق استادش «ژانین بونژان» که خود شاگرد «آلفرد کورتو» بود به تدریس پیانو مشغول شد و بعد از فارغ التحصیل شدن از «مدرسه موسیقی پاریس» موسسه آموزشی خود را که قدمتی بیست و پنج ساله دارد، در شهر «نولی سورسن» در حومه پاریس، با حمایت شهردار این شهر «نیکولاس سارکوزی»، تأسیس نمود.

او به موازات تدریس در موسسه آموزشی خود در هنرستان بین‌المللی پاریس نیز تدریس می‌کرد. در حال حاضر، ایشان علاوه بر تدریس به چند شاگرد محدود، بیشتر وقت خود را صرف آهنگسازی و نویسندگی می‌کند.

از فعالیت‌های ایشان در زمینه ادبیات می‌توان به تألیف دیکشنری اصطلاحات و ضرب‌المثل‌های فرانسوی و چندین اثر داستانی در نشر «Hachette» اشاره کرد.

کتاب حاضر با نام «Mattab» در سال ۲۰۱۸ توسط انتشارات «Fougue Editions» در پاریس به چاپ رسیده است.



www.nayoney.com
Design: Nazanin khazaei

ISMN: 979-0-802629-97-4



9 790802 629974