



تمرینات جامع آملاہ ساختن داستان

گیتاریست کلاسیک

گوہر ولدانیان

حامد فتحی

تمرینات جامع آماده ساختن دستان

گیتاریست کلاسیک

گوهر واردانیان
حامد فتحی

انتشارات پنج خط

حامدفتحی

نوازنده، مدرس و پژوهشگر گیتار

نوازندگی گیتار را از نوجوانی آغاز نمود و در این مسیر اساتیدی همچون بهرام جباری زاده، سیامک مهاجر و حامد پورساعی به وی راهنمایی های فراوان نموده اند. بیش از ده سال شرکت مستمر در مستر کلاسهای دکتر لیلی افشار تاثیر بسزایی در ارتقا سطح نوازندگی و شیوه تدریس وی داشته است. برای تکمیل مهارت های نوازندگی در مستر کلاسهای نوازندگان مطرح گیتار کلاسیک و فلامنکو همچون خولبو آلمیدا، پاکو پنیا، فلورین کنیل، نیکیتا کوشکین، مارسین دیلا، لورنزو میکلی، زوران دوکیچ، آنیلیو دزیدریو حضور یافته است.

جوایز:

نفر اول مسابقات کشوری گیتار کلاسیک در سال ۱۳۸۶

نوازنده برگزیده جشنواره موسیقی شمسه در سال ۱۳۹۰

سابقه تدریس:

بیش از پانزده سال تدریس در آموزشگاه های مختلف تهران، کنسرواتوار موسیقی تهران و دانشگاه جامع علمی کاربردی نهند.

سابقه پژوهشی در حوزه موسیقی:

مدیر مسوول و سردبیر نشریه دانشجویی "صدای سکوت" دانشگاه علم و فرهنگ.

مدیر بخش موسیقی "پرشین بلاگ"

نویسنده و مدیر سایت "گیتار برای همه و گیتار سرا" اولین رسانه تخصصی گیتار در ایران.

نویسنده مقالات مختلف در مجله اینترنتی "گفتگوی هارمونیک" و ماهنامه "هنر موسیقی"

سخن مترجم

«گوهر واردانیان» گیتاریست سبک کلاسیک متولد ارمنستان و مقیم آمریکا می‌باشد وی به عنوان یک نوازنده توانا با موزیکالیتیه ستودنی مطرح شده است. از پنج سالگی نوازندگی را آغاز نمود که در این مسیر پدرش «واردان واردانیان» سهم به سزایی در آموزش وی داشت.

در هشت سالگی اولین اجرای عمومی خود را تجربه کرد که همان سال در تلویزیون ملی ارمنستان مهارت این نابغه خردسال نمایش داده شد و این حرکت اولین کنش در گام نهادن به دنیای حرفه‌ای موسیقی بود.

وی از اساتیدی چون شارون ایزبین، آنتیگونی، مانویل باروئکو و اساتید و نوازندگان مطرح دیگری در امر نوازندگی تجربه کسب نمود که شاید اشارت به تمامی مقام‌های جهانی در مسابقات و جوایز وی نوعی گزافه‌گویی باشد.

کتابی که پیش رو دارید ماحصل تجربیات این نوازنده در طی سال‌ها فعالیت در بالاترین سطح اجرایی نوازندگی گیتار کلاسیک است که بیانگر مهارت کافی در زمینه آموزش گیتار علاوه بر نوازندگی است.

هدف از ترجمه و تالیف این کتاب فراهم آوردن مجموعه‌ای موجز و در عین حال جامع از تمرینات روزانه‌ای است که هر هنرجو و نوازنده گیتار کلاسیکی را از تمرینات متفرقه و غیر هدفمند بی‌نیاز سازد.

زیرا تمرینات متعدد و پراکنده‌ای که در این زمینه وجود دارد چه بسا بیش از اینکه به نوازنده کمک کند و یاری رسان باشد وی را بیش از پیش سردرگم و در حجم انبوهی از اطلاعات بی‌فایده محصور می‌کند.

در این کتاب نکات مرتبط با چگونگی اجرای تمرینات به صورت مختصر و مفید بیان شده اما در برخی از بخش‌ها با توجه به نیاز جامعه نوازندگی ایران نکاتی را در جهت تکمیل مباحث مربوطه لحاظ و دخل و تصرفی نسبی بنا به صلاحدید اعمال کردم.

هر چند قابل ذکر است که آموزش صحیح این تکنیک‌ها و دستیابی به استایل صحیح نوازندگی شرط اول در امر نوازندگی است. نگارنده در این کتاب با فرض این که مخاطب تکنیک‌های مورد بحث را می‌شناسد و دستانش به دور از هرگونه انقباض عضلانی

و فشار تکنیک‌ها را اجرا می‌کند اقدام به تالیف این کتاب کرده است.

پس باید در نظر داشت که این کتاب یک اثر خودآموز نیست و اگر در هر یک از تکنیک‌ها دچار نقص یا کمبودی هستید در وهله اول باید زیر نظر یک استاد مجرب آنها را فراگرفته و سپس به عنوان تمرینات روزانه برای گرم کردن دستان و افزایش مهارت، از آنها استفاده کنید.

هرچند در تمامی تکنیک‌ها چالش‌هایی هم مطرح شده است که می‌توان به عنوان یک تمرین روزانه برای بالابردن تکنیک نوازندگی نیز از آنها بهره برد.

سخن نویسنده

مخاطبان این کتاب را نوازندگانی تشکیل می‌دهند که به دنبال برنامه و تمرینات هدفمند برای گرم کردن دستان خود هستند و همچنین جایگزین مناسبی برای تمرینات سخت و پیچیده در این زمینه هستند و به نوعی مخاطب را از ساعت‌ها تمرین بی‌هوده بی‌نیاز می‌کند. در نگارش این کتاب از تجربه بیش از بیست سال نوازندگی ام استفاده کرده‌ام و شخصاً تمرینات متعددی را در طی این سال‌ها انجام داده‌ام و در نهایت به این تمرینات ابتدایی برگشته‌ام که بسیاری از آنها فراموش شده بودند. این تمرینات برای تمامی نوازندگان در سطوح مختلف نوازندگی گیتار کلاسیک گردآوری شده است.

انجام تمرینات در سرعت پایین برای نوازندگان مبتدی توصیه می‌شود و بالابردن سرعت، به نوعی به یک چالش برای آنها بدل خواهد شد که به عنوان مثال یکی از چالش‌ها در نوازندگی در این تمرینات که در بخش مرتبط به آن اشاره شده است استفاده از تکنیک باره در انجام تمرینات گام و آرپژ می‌باشد. برای رسیدن به تفکر جاری در این نوع تمرینات باید بدانید «اتود» می‌تواند به حالت‌های مختلفی از فرم دست راست و تمرینات ترمولو اجرا شود و حتی نواختن گام بر روی سیم و پوزیسیون‌های مختلف تکرار می‌گردد. این نوع نگرش در تمرین موجب می‌شود تا شما از انجام تمرینات اضافی برای این منظور بی‌نیاز شوید و ذهن را برای تمرین قطعاتی که واقعاً نیاز به اجرای آنها دارید آسوده خاطر می‌سازد.

این کتاب به ۴ فصل تمرینی تقسیم می‌شود:

۱- آرپژ

۲- گام

۳- ترمولو

۴- لگاتو

هر قسمت شامل یک متن کوتاه است که توضیحات مناسب را در مورد ساختار اصلی تمرین برای نحوه اجرا به شما می‌دهد. تمرینات متعددی وجود دارد که شما بتوانید یک ساعت وقت را برای گرم کردن اختصاص دهید در هر حال نیازی نیست همه تمرینات را در یک روز انجام شود بهترین شیوه این است که:

نهایتاً ۵ دقیقه را به هر کدام از این دسته‌بندی‌های ذکر شده (گام - آرپژ - لگاتو - ترمولو) اختصاص دهید.

شخصاً ترجیح می‌دهم ترتیب دسته‌بندی برای انجام تمرین رعایت شود. اگر زمان تمرین دغدغه شما نباشد و زمانی کافی داشته باشید، این تمرینات صرفاً فقط برای گرم کردن دست نیست بلکه می‌تواند نقش مهمی در بالا بردن تکنیک نیز ایفا کند.

در هنگام تمرین فراموش نکنید سرعت را به مرور افزایش دهید و توجه ویژه‌ای به شفافیت و کیفیت نت‌ها داشته باشید.

این تمرینات باید با سرعت پایین شروع و به طور تدریجی افزایش یابد که مختص گرم کردن است اما باید به خاطر سپرد که قرار گرفتن در یک مسیر امن برای افزایش تدریجی سرعت همیشه موثر نمی‌باشد بلکه بهتر است خود را از حاشیه امن خارج کنید که یکی از شیوه‌ها قرار دادن خود در سرعتی است که حصول به آن ناممکن است و سپس بازگشت به سرعت اولیه - با استفاده از تکنیک اسپید برست - است.

همچنین در حین تمرین به احساسی که در دستان شما جاری می‌شود توجه کنید: انقباض، گرفتگی ماهیچه‌ها یا درد، بیانگ، فشار بیش از حد یا اشتباه در اجرای تکنیک‌ها است.

در این پدیده سه نوع عارضه متداول است: گرفتگی عضلات - درد - خستگی

مسلماً بروز درد در حین تمرین، نشان دهنده تمرین و استایل اشتباه است. خطرناک‌ترین شیوه و تفکر این است که با درد تمرین کنید و حس کنید این درد به نوعی نشان دهنده تمرین موفق شما است!

درد و انقباض عضلانی در هنگام تمرین، بیانگر شیوه غلط در نوازندگی است که بررسی کامل و جامع آن نیازمند جستار دیگری است که در این مقال نمی‌گنجد، اما خستگی را می‌توان با تکنیک‌های مختلف در میان تمرین‌ها به حداقل رساند که که قابلیت بسط در یک مبحث مجزا و مفصل را دارد که بررسی آن متناسب با این مقاله نیست، اما یک نکته کلیدی و مهم را در نظر داشته باشید که تمرین نوازندگی را همانند ورزش فرض کنید. یعنی پیش از آغاز تمرین شروع به نرمش و گرم کردن اندام خود علی‌الخصوص دست‌ها کنید.

ابتدای هر تمرین را با چند حرکت کششی شروع کنید و در پایان همانند ورزش اقدام به سرد کردن بدن کنید. نکته‌ای که در این کتاب به آن اشاره نشده این است که نوازنده پس از یک تمرین طولانی نیاز به سرد کردن انگشت‌ها نیز دارد.

نکته مهم:

«نوازندگان حرفه‌ای صرفاً با تمرین بر روی ساز انگشتان خود را گرم نمی‌کنند بلکه متدهای متعددی وجود دارد که قبل از آغاز هر تمرین و پیش از به دست گرفتن ساز باید به آنها عمل کنند این نکته کلیدی باعث می‌شود شما در طی سال‌ها نوازندگی از آسیب‌های جدی در نوازندگی رهایی یابید.»

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲

E	F	F# Gb	G	G# Ab	A	A# Bb	B	C	C# Db	D	D# Eb	E
B	C	C# Db	D	D# Eb	E	F	F# Gb	G	G# Ab	A	A# Bb	B
G	G# Ab	A	A# Bb	B	C	C# Db	D	D# Eb	E	F	F# Gb	G
D	D# Eb	E	F	F# Gb	G	G# Ab	A	A# Bb	B	C	C# Db	D
A	A# Bb	B	C	C# Db	D	D# Eb	E	F	F# Gb	G	G# Ab	A
E	F	F# Gb	G	G# Ab	A	A# Bb	B	C	C# Db	D	D# Eb	E

سیم اول

سیم دوم

سیم سوم

سیم چهارم

سیم پنجم

سیم ششم

تمرین شماره یک: آرپژ

مناسب‌ترین حرکت برای گرم کردن استفاده از یک الگوی آرپژ منظم است که ترکیبی از تمام انگشتان دست راست است. یک آرپژ سکستوله به عنوان نمونه ارائه شده است که می‌تواند تمرین خوبی در این زمینه باشد و به مرور زمان هر چهار انگشت دست راست شما را آماده می‌سازد.

اتود شماره پنج «جولینانی» آکوردهای بسیار ساده‌ای دارد زیرا که عمده تمرکز شما باید منعطف بر روی انگشتان دست راستان باشد.

لذا برای اجرای این تمرین می‌بایست تمرکز را بر روی ضربات دست راست که به صورت آرپژ اجرا می‌شود قرار داد.

الگوی آرپژ دست راست: p-i-m-a-m-i

در این اتود انگشت a باید به صورت ضربه آزاد «تیراندو» تا انتهای قطعه به کار برده شود و سپس همین قطعه را با ضربه a به صورت با تکیه «آپویاندو» اجرا کرد.

مترونوم در این اتود بر روی ترکیبی از دو نت در یک ضرب -سه نت در یک ضرب و در نهایت شش نت در یک ضرب قرار داده شود.

بالانس (توازن) میان انگشتان دست راست-ریتم و حجم صدا از نکات مهم دیگر در این اتود می‌باشد.

یکی از تکنیک‌های مرسوم در این زمینه که در به توازن (بالانس) رساندن انگشتان دست راست کمک می‌کند بدین صورت است که شما بر روی یک یا دو انگشت، تاکید قرار دهید به عنوان مثال دست راست این آرپژ بدین صورت است:

p-i-m-a-m-i

شما می‌توانید تاکید را با این الگوها ادامه دهید -انگشتانی که باید با آکسان/تاکید/ متفاوتی اجرا شوند داخل پرانتز قرار داده شده‌اند:

p-(i)-m-a-m-i

p-i-(m)-a-m-i

p-i-m-(a)-m-i

p-i-(m)-a-(m)-i

مترجم:

یکی از تمرینات مهم در راستای درک این نکته که انگشتان شما از بالانس مناسبی برخوردار هستند یا خیر، تمرین بر روی سیم‌های خفه شده است.

با دست چپ مانع ارتعاش سیم‌ها شوید و یا در انتهای خرک دستمالی قرار دهید تا سیم مرتعش نشود و سپس شروع به تمرین آرپژ کنید. این کار باعث می‌شود متوجه شوید کدام انگشت شما فشار بیشتری برای تولید صدا اعمال می‌کند.

به واسطه سال‌ها تجربه در زمینه تدریس به این نکته پی‌بردم که هنرجویان در ابتدا انگشت a را قوی‌تر از دیگر انگشتان می‌نوازند و دلیل این کار به نوعی دسترسی آزاد به سیم یک و عدم توجه به رعایت فاصله مناسب با سیم است در صورتیکه انگشتان دیگر محدوده مشخصی برای فاصله و ضربه زدن دارند، هرچند در ابتدای آموزش می‌توان با تکنیک‌های تمرینی مناسب دست راست علی‌الخصوص تکنیک کاشتن/Planting/مانع این حرکت شد.

الزامی نیست برای تاکید حتما قوی تر ضربه بزنیید! با قدرت بیشتری ضربه زدن خود گاهی باعث تنش های عضلانی بیش از حد بر روی یک انگشت می شود.

تنها کافی است ضربات دیگر را با دینامیک پیانیسمو (p) و تاکید مورد نظر را صرفاً با دینامیک فورتته (f) اجرا نمایید. البته استفاده از این تکنیک در اجرای گام نیز مرسوم است.

دومین تکنیک در این زمینه استفاده از تغییرات ریتمیک در آرپژ مورد نظر است که برای مثال صرفاً میزان اول در الگوهای مختلف ریتمیک ارایه می شود.

- همین اتود را می توانید با تغییر الگوی دست راست انجام دهید.

p-a-m-i-m-a

به عنوان مثال در این الگو نیستی ضربات a اپویاندو نواخته شود زیرا که دوبار استفاده از انگشت a در یک سیکل آرپژ به حد کافی چالش جدید برای شما ایجاد می کند. تمامی نکات دیگری که در تمرینات قبل ذکر شد در این الگو نیز باید رعایت شود. این نوع نگرش از تمرین در زمینه تغییر انگشت گذاری دست راست را باید در تمامی قطعات دیگر نیز تعمیم دهید.

یک اتود یا تمرین تکنیکی صرفاً برای این است که ذهن شما را متفکرانه و آگاهانه به کار گیرد نه اینکه تقلیدی کورکورانه را انجام دهید.

هیچ وقت به انگشت گذاری های معرفی شده چه در دست راست و چه در دست چپ اتکا نکنید بلکه سعی نمایید با الگوهای متفاوت آن را اجرا کنید.

یک نوازنده حرفه ای می داند که چگونه از یک اتود ساده ده ها تمرین تکنیکی خلق نماید. اما یک نوازنده مقلد صرفاً نت و دستورات جلوی پیش رویش را وحی منزل برای اجرا قلمداد می کند.

تمرینات جامع آماده ساختن دستان گیتاریست کلاسیک

Etude No. 5, Op. 48

Mauro Giuliani

This musical score consists of eight staves, numbered 9 through 18. Each staff contains a series of rhythmic patterns, primarily triplets of eighth notes, often beamed together. The notation includes various accidentals (sharps and naturals) and rests. The key signature is one sharp (F#). The piece concludes with a double bar line and a repeat sign at the end of the eighth staff.

Etude No. 5, Op. 48

Mauro Giuliani

1

2

3

4

5

6

7

8

9