

Shiraz-Beethoven.ir

فهرست

- ۱ پیشگفتار مترجم
- ۳ پیشگفتار
- ۱۱ اصول بنیادین
- ۱۷ طرز قرار گرفتن بدن
- ۲۴ دست راست
- ۴۷ دست چپ
- ۷۳ ضمیمه‌ی ۱ - ناخن و ماهیچه‌های انگشت
- ۷۹ ضمیمه‌ی ۲ - مراقبت از ناخن
- ۸۹ ضمیمه‌ی ۳ - ویبر
- ۹۱ ضمیمه‌ی ۴ - ثبات و پایداری

برآید. برای کسب اعتماد به نفس بیشتر، جمله‌ای از سگوویا را برای تان نقل می‌کنم:

"همیشه سعی کنید اولین خودتان باشید، نه سگوویای دوم."

متدهای بسیاری بر اساس منطق‌گرایی جسمی و عملکرد مولفین‌شان نگاشته شده‌اند و بعضًا به عنوان راه حل‌های مدل بیان می‌گردند – و یا کسانی از این مولفین بت می‌سازند و این بت‌ها را تبلیغ می‌کنند –؛ اطمینان داشته باشید که این‌گونه نگرش هرگز به‌طور جهانی قابل اعمال نمی‌باشد.

عامل مهم دیگر، راحتی و آرامش در هنگام نوازنده‌گی است، اگرچه این اصل صرفاً در ارتباط با دست‌ها نیست و در مورد سایر اعضا نیز صدق می‌کند. هرگونه کشیدگی و انقباض بی‌ثمر اتلاف انرژی است و تمرکز را از بین می‌برد و متعاقب این امر، بازده کم می‌شود. مسایل بنیادی نوازنده‌گی گیtar به‌طور عمده تابع مکانیسم بدن است. هرگاه نوازنده‌ی برجسته‌ای را دیدید که به سهولت می‌نوازد، با راحتی انگشتان خود را حرکت می‌دهد و یا به نرمی سیم‌ها را به ارتعاش در می‌آورد، حتم بدانید که هیچ‌گونه تنشی در عضلاتش وجود ندارد و این نوازنده کشیدگی را به حداقل رسانده است. اغلب طرح‌های ارایه و جانب‌داری شده در این کتاب – به‌طور مستقیم و یا غیر مستقیم – در کاهش تنش‌ها کمک می‌کنند. مهم‌ترین تنش‌ها آنهایی‌اند که ممکن است برای زمان طولانی به درازا بیانجامند. به عنوان نمونه، طرز نشستن غلط و یا گرفتن یک باره‌ی کامل به‌طور نادرست – که بدن و یا انگشت در

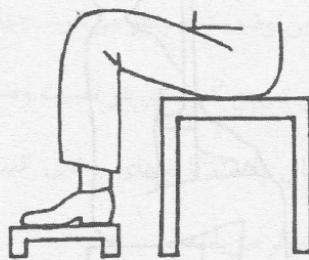
پای راست: برای جلوگیری از خوابرفتگی یا حتی رگبه‌رگ شدن، پای راست

باید زیاد جایه‌جا شود. برای ایجاد شیب، ران راست باید به طرف پایین متمایل شود؛

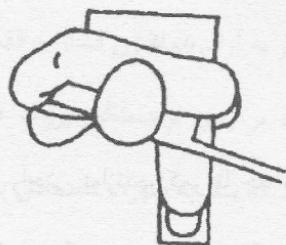
مقدار شیب به آناتومی و راحتی هر شخص بستگی دارد. ممکن است پای راست

مستقیم قرار گیرد و یا حتی می‌توانید آن را به زیر صندلی ببرید؛ در هر صورت پا

طوری قرار می‌گیرد که نوازنده کاملاً راحت و بدون تنش باشد.



شکل ۴a



شکل ۴b

۲- زیرپایی

استحکام زیرپایی اولین شرط لازم است. نوازنده هرگز نباید احساس کند که زیرپایی با فشار پا خم و یا کج خواهد شد. از مشخصات دیگر یک زیرپایی مناسب، وزن سبک، فرم و شکلش است.

۳- وضعیت پاهای

طرز قرار گرفتن پاهای باید ثبات و عدم کشیدگی آنها را تضمین کند. پای چپ: کف پای چپ را روی زیرپایی قرار می‌دهیم و از هرگونه تمایل برای بالا بردن پاشنه‌ی پا خودداری می‌کنیم زیرا بی‌ثباتی را همراه دارد. ارتفاع نامتناسب بین صندلی و زیرپایی نیز عدم ثبات را فراهم می‌کند. نکات کلی: کف پای چپ باید کاملاً راحت روی زیرپایی قرار گیرد. ران پای چپ نباید بر روی صندلی بیفتد^۱ و وزن آن به آرامی بر روی زانو قرار می‌گیرد. ارتفاع صندلی و زیرپایی مقدمات این مرحله را فراهم می‌نمایند و از کج شدن و یا افتادن گیتار جلوگیری می‌کنند در برخی از آنatomی‌ها - علی‌الخصوص آنها - بدنهای بدن بلندی دارند - بهتر است شیب ران پای چپ بیشتر شود تا گیتار در وضعیت مناسب‌تری برای نواختن قرار گیرد^۲.

Shiraz-Beethoven.ir

^۱ برای دستیابی به این منظور باید روی لیهی صندلی بشینیم.

^۲ زاویه‌ی بدن و ران پای چپ - بسته به آنatomی‌های متفاوت - متغیر است و به طور قطع باید کمتر از ۹۰ درجه باشد.