

۶	پیشگفتار نویسنده
۷	پیشگفتار ویراستار
۷	پیشگفتار مترجم
۸	بایدها و نبایدها
۸	نکاتی در مورد دست‌ها
۹	نکاتی در مورد بدن
۱۰	نکاتی در مورد نگه داشتن گیتار (مثلث)
۱۲	دست چپ
۱۲	انگشت‌گذاری و دقت انگشتان
۱۳	فشار انگشتان و رهاسازی
۱۳	تمرین فشار و رهاسازی
۱۳	تعویض و حرکت انگشتان
۱۵	اسلیر بالارونده (چکشی)
۱۶	اسلیر پایین‌رونده (کندنی)
۱۷	استقلال انگشتان
۱۷	تمرین شماره‌ی یک
۱۸	تمرین شماره‌ی دو
۱۹	تمرین شماره‌ی سه - حرکت مخالف
۲۰	تمرین شماره‌ی چهار - حرکت‌های سازنده‌ی افقی
۲۳	تمرین شماره‌ی پنج - تمرین مورد علاقه‌ی ادیر آسَد
۲۴	تمرین شماره‌ی شش - تمرین عنکبوتی
۲۴	باره
۲۴	تقابل وزن و فشار
۲۶	چهار تمرین برای دست چپ
۲۸	تمرین اسلیر
۳۲	دست راست
۳۲	تولید صدا
۳۲	اندازه و شکل ناخن
۳۳	طول ناخن
۳۳	انواع ناخن
۳۶	آرایش و حالت ناخن
۳۶	زاویه و محل قرارگیری دست راست
۳۷	ضربه‌ی باتکیه (آپویاندو)
۳۷	وضعیت و حالت دست
۳۷	حرکت دست
۳۷	(۱) آماده‌سازی
۳۸	(۲) فشار
۳۸	(۳) رهاسازی
۳۸	ضربه‌ی آزاد (تیراندو)
۳۹	استقلال انگشتان دست راست
۳۹	قدم زدن
۴۰	آریژهایی از تارگا (تمرین‌های تکنیکی مهم)
۴۲	انگشت شست
۴۲	آرایش و حالت ناخن شست
۴۳	پرورش تکنیکی شست

تکنیک‌های فلانکو ----- ۴۴

- ۴۴ ----- چه کارهای دیگری از انگشت شست برمی آید؟
۴۵ ----- آلزاپو
۴۶ ----- راسگوادو
۴۸ ----- چند کاربرد عملی برای راسگوادو

نرمش‌های روتین روزانه ----- ۵۰

- ۵۰ ----- قدم زدن دست چپ - شماره‌های ۱، ۲ و ۳
۵۲ ----- اسلر بالارونده (چکشی) - شماره ۴
۵۳ ----- اسلر پایین‌رونده (کندنی) - شماره ۵
۵۳ ----- تریوله (سه بر دو) - شماره ۶
۵۴ ----- تمرین‌هایی با انگشت‌های ثابت - شماره‌های ۷ و ۸
۵۶ ----- قدم زدن دست راست - شماره ۹
۵۶ ----- راسگوادوی دو انگشتی - شماره ۱۰

ترمولو ----- ۵۸

- ۵۸ ----- از نگاه روانشناسی
۵۸ ----- تمرین‌ها
۶۱ ----- ترمولوهای نامتعادل و نامساوی
۶۱ ----- تمرین ترمولو

گام‌ها: کنترل و سرعت ----- ۶۴

- ۶۴ ----- تصورات اشتباه در مورد سرعت
۶۴ ----- سرعت دست راست
۶۷ ----- هم‌آهنگی و هم‌زمانی دست‌ها
۶۸ ----- قدم زدن و حرکت روی سیم‌ها
۶۸ ----- هم‌آهنگی موارد قبلی
۷۰ ----- تمرین‌های کمکی برای افزایش سرعت
۷۰ ----- واریاسیون‌های ریتمیک
۷۳ ----- رفع مشکلات در اجرای گام‌ها
۷۳ ----- مشخص کردن حرکت انتقالی انگشت‌ها روی سیم‌ها (قدم زدن)
۷۶ ----- تمرین گام

آرپژها ----- ۸۰

- ۸۰ ----- استقرار کامل و استقرار پی‌درپی
۸۱ ----- ۱۲۰ آرپژ از جولینایی برای دست راست
۸۱ ----- نکاتی در مورد اجرای تمرین‌ها

حرف آخر ----- ۹۴

- ۹۴ ----- تشویب و نگرانی در هنگام اجرا
۹۵ ----- تمرین
۹۶ ----- ایجاد انگیزه
۹۶ ----- نتیجه

پیوست یک: مجموعه گام‌های آندره سگویا ----- ۹۷

پیوست دو: تمرین‌های اسلر، آندره سگویا ----- ۱۱۰

استقلال انگشتان

مأنور هر انگشت به طور مستقل و آزادانه، کاری دشوار و سخت اما بسیار مهم است. تمرینات بعدی برای پرورش توانایی انگشتان در حرکت‌های عمودی و افقی بر روی دسته‌ی گیتار طراحی شده‌اند. تعدادی از این تمرینات به دلیل اهمیتی که دارند، در تمرین‌های آمادگی روزانه در صفحه ۵۲ نیز تکرار شده‌اند.

Shiraz-Beethoven.ir

تمرین شماره‌ی یک / #۱

با توجه به کادر خاکستری، سه انگشت را بر روی سیم سوم قرار داده و ثابت نگه دارید و با انگشت آزاد باقی‌مانده نت‌هایی که در ادامه‌ی کادر خاکستری آمده‌اند را بنوازید. این حالت در نظر من شبیه به این است که سه انگشت ثابت مانند درختانی در دسته‌ی گیتار ریشه دوانده‌اند و ثابت هستند، اما انگشت آزاد مانند یک پر، سبک و آزادانه در هوا معلق است و حرکت می‌کند. من ترجیح می‌دهم این تمرین را در فرت پنجم اجرا کنم که فرت‌ها به هم نزدیک‌تر هستند و دسترسی انگشتان در حالت افقی به نت‌ها راحت‌تر و در نتیجه در تمرین‌های طولانی انگشتان کمتر خسته می‌شوند.

Fix on (3):

تمرین شماره ۵ پنچ / #۵ - تمرین مورد علاقه‌ی اَدیر اسد

این تمرین را از کلاس‌های اَدیر اسد و برادرش سِر جیو* وام گرفته‌ام. خیلی مطمئن نیستم که این تمرین مورد علاقه‌ی آن‌ها بوده یا نه. اما در اکثر مسترکلاس‌ها و برای شاگردان نسبتاً پیشرفته این تمرین را پیشنهاد می‌دادند. در زمان اجرا دقت کنید که انگشت‌ها را تا جایی که نشان داده شده روی نت‌ها ثابت نگه دارید.

A.

Shiraz-Beethoven.ir

B.

C.

D.

* دو برادر برزیلی که نوازنده، آهنگساز، تنظیم کننده و معلم گیتار کلاسیک هستند. برای اطلاعات بیشتر به سایت اینترنتی این دو برادر مراجعه نمایید.

استقلال انگشتان دست راست

قدم زدن*

یک تمرین روزانه‌ی بسیار عالی! تمرین «قدم زدن» یکی از تمرین‌های تکنیکی ساده اما بسیار تاثیرگذار است. این تمرین یکی از مهم‌ترین و موثرترین تمرینات این کتاب است. مواقعی که در تمرینات گام‌نوازی و حرکت از یک سیم به سیم دیگر دچار مشکل می‌شوم، همیشه از این تمرین استفاده می‌کنم، تمرین خود را بر قدم زدن روی سیم‌های مجاور هم متمرکز می‌کنم که بسیار تاثیرگذار است. این تمرین را تقریباً هر روز انجام می‌دهم و در حال حاضر از تمرینات گام‌نوازی خود بسیار راضی هستم و احساس امنیت و اطمینان می‌کنم. به واقع، در اکثر مشکلات و موانعی که بر می‌خورم، تمرین قدم زدن و حرکت روی سیم‌های مجاور، کمک زیادی به من کرده است. (نگاه کنید به: حل مشکلات گام‌نوازی در صفحه‌ی ۷۵)

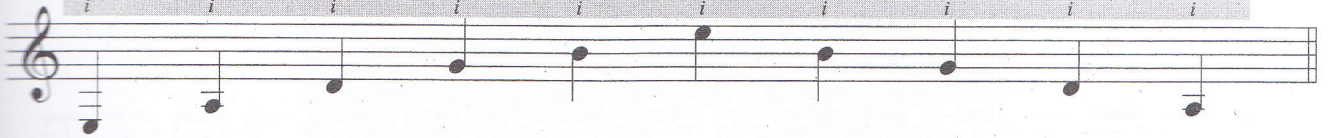
Shiraz-Beethoven.ir

موارد زیر را به‌خاطر بسپارید:

- این تمرین را هم با ضربه‌ی تیراندو و هم با آپویاندو اجرا کنید. ضربه‌ی آپویاندو، شما را بیشتر به چالش می‌کشد.
- بلافاصله بعد از ضربه و اجرای نت، انگشت خود را روی سیم بعدی قرار دهید.
- همیشه برای رسیدن به یک صدای خوب، قوی و پرطنین تلاش کنید.

اگر بر روی این موارد متمرکز شوید، حتماً به نتیجه خواهید رسید. ابتدا با یک انگشت شروع و بعد به صورت یک در میان و تناوبی از دو انگشت (و حتی سه انگشت) برای اجرا استفاده کنید. پیشنهاد می‌کنم برای شروع و در تمرینات اولیه از یک انگشت استفاده کنید و نهایتاً در هر نوبت ۵ تا ۱۵ دقیقه تمرین نمایید تا انرژی‌تان تحلیل نرود و تمرینی متمرکز و عالی داشته باشید. اگر می‌توانید با تمرکز و دقت، زمان بیشتری را صرف این کار کنید، ایرادی ندارد و حتماً این کار را انجام دهید. بعد از تمرین با تک انگشت، به سراغ تمرین‌های دو انگشتی تناوبی (m, a) بروید. اجرای (i, m) مهم‌ترین و پرکاربردترین نوع استفاده از انگشت‌ها می‌باشد چون در اجرای گام معمولاً از این دو انگشت استفاده می‌شود. پس بر این تمرین متمرکز شوید. اما به‌رحال استفاده از الگوهای دیگر انگشتان، و حتی الگوهای شخصی، می‌تواند مفید باشد. به عنوان مثال می‌توانید با سه انگشت به جای دو انگشت این تمرینات را انجام دهید.

a	m	a	m	a	m	a	m	a	m
m	a	m	a	m	a	m	a	m	a
a	a	a	a	a	a	a	a	a	a
m	i	m	i	m	i	m	i	m	i
i	m	i	m	i	m	i	m	i	m
m	m	m	m	m	m	m	m	m	m
i	i	i	i	i	i	i	i	i	i



واریاسیون‌ها**



حال تمرین‌ها را به این شکل هم انجام دهید: نت اول با ضربه‌ی آپویاندو و نت بعد با ضربه تیراندو، نت سوم با آپویاندو و چهارم با تیراندو و ... برای تمرین اضافه و فوق‌العاده، می‌توان واریاسیون‌ها را فقط با یک انگشت هم نواخت.

* نام این تمرین از روش استفاده‌ی انگشتان روی ساز و حرکت متوالی آنها روی سیم‌ها برگرفته شده است. مانند قدم زدن که از دو پا، متوالی و یک در میان استفاده می‌کنیم.

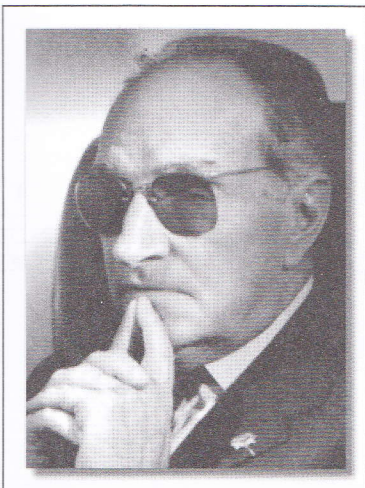
** واریاسیون در لغت به معنی تغییر و دگرگونی است. در موسیقی وقتی از یک ایده و یا ملودی به شکل‌های دگرگون شده و متفاوت استفاده می‌کنیم، به آن واریاسیون می‌گوئیم. این تغییر می‌تواند در ریتم، ملودی، فواصل، تغییرات تمپو (سرعت) و دینامیک (بلندای صدا) باشد.

from Rodrigo's *Concerto de Aranjuez*, 2ND MOVEMENT

Shiraz-Beethoven.ir

و یا این مورد:

Copyright © 1959 Joaquin Rodrigo.



خواکین رودریگو (Joaquín Rodrigo)



خواکین تورینا (Joaquín Turina)

