

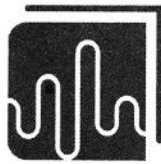
چاپ سوم

PUMPING NYLON

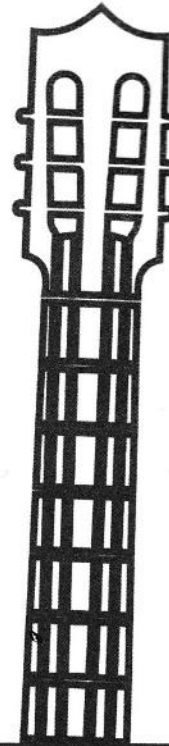
۱	مجموعه کتاب‌های
تکنیک نوازندگی در گیتار	
اسکات تنانت	نویسنده
سیاوش حمیدی	ترجمه و ویرایش



مرکز موسیقی پتهوون شیراز



انتشارات کتاب نارون



سرشناسه: تنانت، اسکات، ۱۹۶۲ Tenant, Scott
عنوان و نام پدیدآور: کتاب تکنیک نوازندگی در گیتار/ نویسنده: اسکات تنانت
ویرایش و ترجمه: سیاوش حمیدی.
مشخصات نشر: تهران کتاب نارون
مشخصات ظاهری: ۱۴۶ ص
شابم: ۹۷۹-۰۸۰-۲۶۲۱-۳۰-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
شناسه افزوده: حمیدی، سیاوش، ۱۳۶۱، مترجم
موضوع: گیتار - آموزش

یادداشت عنوان اصلی: Pumping Nylon the classical guitarist technique hand book
موضوع: موسیقی برای گیتار - پارتیسیون
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ پ ۹ ت / MT۵۵۵
رده بندی دیویی: ۷۸۷/۸۷۰-۷
شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۵۸۲۲۷

چاپ سوم: ۱۴۰۰

لیتوگرافی؛ چاپ و صحافی: کهنمویی زاده

مدیر هنری: سیاوش حمیدی

طراحی جلد: الهه جعفری

شابم: ۹۷۹-۰۸۰-۲۶۲۱-۳۰-۵

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

تکثیر یا تولید آن به هر صورت کلی و جزئی (چاپ:فتوکپی؛انتشار الکترونیکی)

بدون اجازه کتبی از ناشر ممنوع است.

خیابان انقلاب، خیابان اردیبهشت(منیری جاوید)، بن بست توحید، پلاک ۴، واحد ۳

www.narvanbook.ir

تلفن ۶۶۴۱۲۷۰۷-۸

برای دریافت نمونه‌های صوتی کتاب به وبسایت ما و یا کانال زیر مراجعه نمایید.

Telegram: @narvanketab



فهرست مطالب



مرکز موسیقی تهرهون شیراز

پیشگفتار نویسنده
پیشگفتار ویراستار
پیشگفتار مترجم

۱۰	بایدها و نبایدها
۱۰	نکاتی در مورد دست‌ها
۱۱	نکاتی در مورد بدن
۱۲	نکاتی در مورد نگه داشتن گیتار (مثلث)
۱۴	دست چپ
۱۴	انگشت‌گذاری و دقت انگشتان
۱۵	فشار انگشتان و رهاسازی
۱۵	تمرین فشار و رهاسازی
۱۵	تعویض و حرکت انگشتان
۱۷	اسلیر بالارونده (چکشی)
۱۸	اسلیر پایین‌رونده (گندنی)
۱۹	استقلال انگشتان
۱۹	تمرین شماره‌ی یک
۲۰	تمرین شماره‌ی دو
۲۱	تمرین شماره‌ی سه - حرکت مخالف
۲۲	تمرین شماره‌ی چهار - حرکت‌های سازنده‌ی افقی
۲۵	تمرین شماره‌ی پنج - تمرین مورد علاقه‌ی اُدیر آسَد
۲۶	تمرین شماره‌ی شش - تمرین عنکبوتی
۲۶	پاره
۲۶	تقابل وزن و فشار
۲۸	چهار تمرین برای دست چپ
۳۰	تمرین اسلیر
۳۴	دست راست
۳۴	تولید صدا
۳۴	اندازه و شکل ناخن
۳۵	طول ناخن
۳۵	انواع ناخن
۳۸	آرایش و حالت ناخن
۳۸	زاویه و محل قرارگیری دست راست
۳۹	ضربه‌ی باتکیه (آپویاندو)
۳۹	وضعیت و حالت دست
۳۹	حرکت دست
۳۹	۱) آماده‌سازی
۴۰	۲) فشار
۴۰	۳) رهاسازی
۴۰	ضربه‌ی آزاد (تیراندو)
۴۱	استقلال انگشتان دست راست
۴۱	قدم زدن
۴۲	آرپژهایی از تارگا (تمرین‌های تکنیکی مهم)
۴۴	انگشت شست
۴۴	آرایش و حالت ناخن شست
۴۵	پرورش تکنیکی شست



- تکنیک‌های فلامنکو ----- ۴۶
- چه کارهای دیگری از انگشت شست برمی‌آید؟ ----- ۴۶
- آزایو ----- ۴۷
- راسگوادو ----- ۴۸
- چند کاربرد عملی برای راسگوادو ----- ۵۰
- نرمش‌های روتین روزانه** ----- ۵۲
- قدم زدن دست چپ - شماره‌های ۱، ۲ و ۳ ----- ۵۲
- اسلر بالارونده (چکشی) - شماره ۴ ----- ۵۴
- اسلر پایین‌رونده (کندنی) - شماره ۵ ----- ۵۵
- تریوله (سه بر دو) - شماره ۶ ----- ۵۵
- تمرین‌هایی با انگشت‌های ثابت - شماره‌های ۷ و ۸ ----- ۵۶
- قدم زدن دست راست - شماره ۹ ----- ۵۸
- راسگوادوی دو انگشتی - شماره ۱۰ ----- ۵۸
- ترمولو** ----- ۶۰
- از نگاه روانشناسی ----- ۶۰
- تمرین‌ها ----- ۶۰
- ترمولوهای نامتعادل و نامساوی ----- ۶۳
- تمرین ترمولو ----- ۶۳
- گام‌ها: کنترل و سرعت** ----- ۶۶
- تصویرات اشتباه در مورد سرعت ----- ۶۶
- سرعت دست راست ----- ۶۶
- هم‌آهنگی و هم‌زمانی دست‌ها ----- ۶۹
- قدم زدن و حرکت روی سیم‌ها ----- ۷۰
- هم‌آهنگی موارد قبلی ----- ۷۰
- تمرین‌های کمکی برای افزایش سرعت ----- ۷۲
- واریاسیون‌های ریتمیک ----- ۷۲
- رفع مشکلات در اجرای گام‌ها ----- ۷۵
- مشخص کردن حرکت انتقالی انگشت‌ها روی سیم‌ها (قدم زدن) ----- ۷۵
- تمرین گام ----- ۷۸
- آرپژها** ----- ۸۲
- استقرار کامل و استقرار پی‌درپی ----- ۸۲
- ۱۲۰ آرپژ از جولینانی برای دست راست ----- ۸۳
- نکاتی در مورد اجرای تمرین‌ها ----- ۸۳
- حرف آخر** ----- ۹۶
- تشویب و نگرانی در هنگام اجرا ----- ۹۶
- تمرین ----- ۹۷
- ایجاد انگیزه ----- ۹۸
- نتیجه ----- ۹۸
- پیوست یک: مجموعه گام‌های آندره سگویا** ----- ۹۹
- پیوست دو: تمرین‌های اسلر، آندره سگویا** ----- ۱۱۲

بایدها و نبایدها

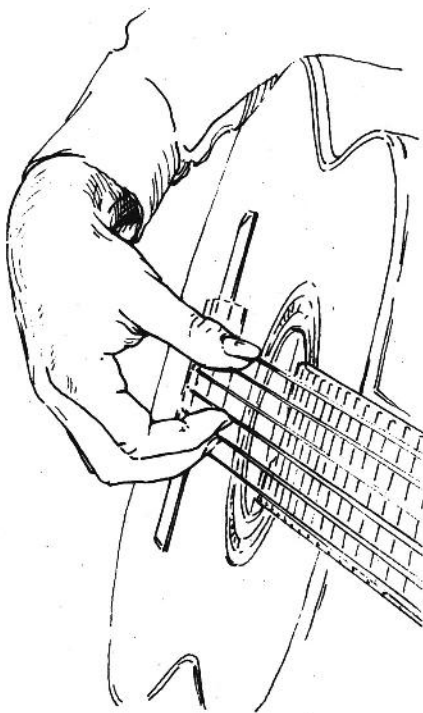
نکاتی در مورد دست‌ها

قبل از این‌که درگیر تمرینات عملی و تکنیکی شویم، بهتر است به برخی مسائل پایه و اولیه بپردازیم. نوازندگان بسیاری هستند که با وجود این‌که نکات اولیه در مورد شکل نشستن و گرفتن ساز و حالت دست‌ها را رعایت نمی‌کنند و تکنیک‌ها را ناشیانه اجرا می‌کنند، اما در کمال تعجب، نتیجه‌ی نوازندگی آن‌ها خوب است! به قول معروف: «سری که درد نمی‌کند، دستمال نمی‌بندند!». این مثل به این معنی است که؛ هرچه که خوب است، تغییر نمی‌دهیم. قصد من از نوشتن این کتاب این نیست که به هنجرو بگویم که چطور بنشینند و یا حالت دست‌ها چگونه باید باشد... اما برخی مشکلات و حالت‌های فیزیکی وجود دارند که باید از آن‌ها اجتناب کرد و برخی حالات و اصول اولیه که باید به آن‌ها توجه کرد.

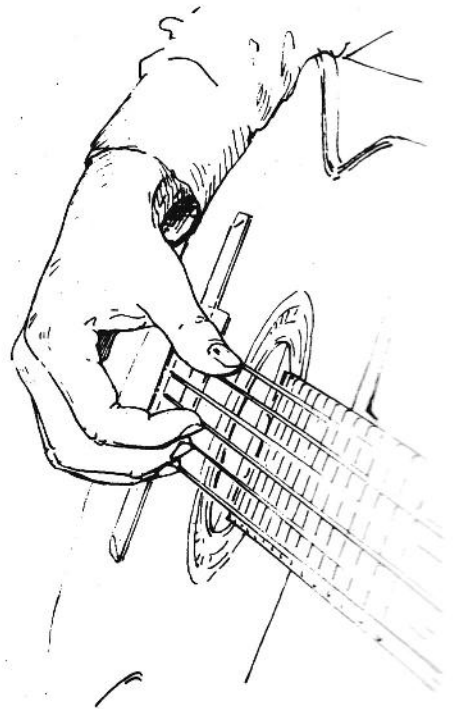
حالت دست‌ها باید ثابت و طبیعی اما بسیار راحت و انعطاف‌پذیر باشد. به این معنی که در عضلات، گرفتگی و تنش به وجود نیاید. در عین حال، عضلات باید آمادگی کامل برای نواختن در هر لحظه را داشته باشند و بعد از اجرا، به سرعت و راحت به حالت اولیه برگردند. برای این‌که این موارد درست انجام شوند، لازم است که دست‌ها در نهایت راحتی و حفظ حالت طبیعی خودشان، زاویه‌ی درست و مناسب نسبت به سیم‌ها را رعایت کنند.

روی رسیدن به بهترین نتیجه، مچ دست‌ها باید - به‌طور طبیعی و بدون فشار - در راستای ساعد باشند. تصاویر زیر حالت درست و غلط دست‌ها را نشان می‌دهند.

نادرست / مچ دست خم شده و گرفتگی اجازه حرکت راحت به دست نمی‌دهد...



درست / مچ دست در راستای ساعد قرار دارد و خم نشده است.



همه‌ی مچ دست را خم کنید، دستتان را مشت کنید. کار ساده‌ای نیست. درست است؟! برای این‌که انگشت‌ها بتوانند درست و به راحتی روی مدت زمان طولانی کار خود را انجام دهند، تاندون‌ها باید آزادانه و راحت حرکت کنند (مانند کابل‌هایی در درون مچ دست). خم کردن مچ دست، باعث آسیب رسیدن به تاندون‌های دست می‌شود که به مرور زمان این صدمات جبران‌ناپذیر خواهند بود.

همان‌طور که در دو تصویر زیر می‌بینید، این موضوع در مورد دست چپ هم صدق می‌کند.

نادرست / خم کردن بیش از اندازه‌ی مچ، نواختن را مشکل می‌کند.

درست / حالت درست مچ به چالاک‌ی بیشتر انگشتان کمک می‌کند.



نکته قابل توجه در مورد شست دست چپ این است که دقیقاً باید پایین و در پشت انگشت دوم (انگشت میانی) قرار گیرد. در این حالت، دست مانند یک گیره‌ی نجاری عمل می‌کند و باعث می‌شود که فشار به‌طور یکسان در تمام دست توزیع شود.

بتهوون
مرکز موسیقی بتهوون شیراز

نکاتی در مورد بدن

بدن در هنگام نوازندگی باید راحت و بدون تنش باشد. در وضعیت نشسته، سعی کنید گردن و ستون فقرات را به سمت بالا و سقف بکشید. شانه‌ها را کمی به عقب بدهید (در حدی که شانه‌ها به جلو خم نشوند). حال ماهیچه‌های خود را رها کنید به‌طوری‌که حالت بدن در این وضعیت حفظ شود. این بهترین حالت برای شکل بدن در هنگام نوازندگی می‌باشد. دقت کنید که شانه‌ها نباید به سمت بالا و به طرف راست رفته باشند.

حال به تصاویر بعدی که به نحوه‌ی گرفتن گیتار اشاره دارند، توجه کنید.

نکاتی در مورد نگه داشتن گیتار (مثلث)

هنگام نگه داشتن گیتار، سه نقطه از بدن با ساز تماس خواهند داشت که تشکیل یک مثلث را می‌دهند:

۱. کمی پایین‌تر از قفسه‌ی سینه (نزدیک جناق سینه).

۲. روی ران پای چپ

۳. بخش داخلی ران پای راست.

البته فراموش نکنید که اگر چپ‌دست هستید باید این مراحل را معکوس انجام دهید! این مثلث هنگامی شکل می‌گیرد که ساعد دست راست روی ساز تکیه داده شود.



این نوع نگه داشتن، بهترین حالت را برای نوازندگی گیتار فراهم می‌کند. برای ارائه‌ی بهترین صدادهی از ساز مخصوصاً در هنگام اجرای کنسرت، صفحه‌ی پشتی گیتار در تولید صدا نقش دارد و باید به ارتعاش درآید، در صورتی‌که اگر با شکم تماس داشته باشد این اتفاق به درستی صورت نمی‌گیرد. صدای سیم‌های گیتار در درون بدنه‌ی ساز تولید و تشدید می‌شود و از طریق روزنه‌ی صدادهی ساز به بیرون پرتاب می‌گردد. این زاویه و حالت نشستن به صدا اجازه می‌دهد که مسافت بیشتری را طی کند.

PUMPING NYLON

مهم‌ترین نکته‌ای که استادان و هنرجویان در این کتاب مشاهده می‌کنند، روش لذت‌بخش و شاد برای تمرین و رفع مشکلات تکنیکی در نوازندگی گیتار می‌باشد. در این کتاب یک پیام درونی است که می‌گوید: اگر بخواهید، به راحتی می‌توانید موانع را پشت سر بگذارید و به مشکلات از دیدی دیگر بنگرید و قدرت خلاقه‌ی خود را برای حل این مشکلات به کار بگیرید.

بدون اغراق هر کس که مشغول به یادگیری گیتار باشد نکته‌ای برای یادگیری در این کتاب خواهد یافت که متفاوت از نکاتی است که تا به حال آموخته است.

شابک: ۹۷۹-۰-۸۰۲۶۲۱-۳۰-۵



9 78-0-802621-30-5