

تمرین‌های آمادگی برای گیتاریست کلاسیک

گوهر واردانیان
ترجمه: بابک ولی‌پور



نشر نای ونی ناشر تخصصی موسیقی



تمرین‌های آمادگی
برای گیتاریست کلاسیک

گوهر واردانیان

ترجمه: بابک ولی‌پور
طرح‌جلد: نازنین خزایی
نت‌نگاری و صفحه‌آرایی: نای و نی
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷
شمارگان: ۲۰۰ نسخه
چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات
قیمت ۲۲۰۰۰ تومان

سرشناسه: واردانیان، گوهر، ۱۹۸۲ م.
عنوان: تمرین‌های آمادگی برای گیتاریست کلاسیک
مشخصات نشر: تهران: نای و نی، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۲۰ ص. پارتیسیون
شابم: ۹۷۹-۰۰-۸۰۲۶۲۹-۲۴-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: گیتار-آموزش و تمرین
موضوع: موسیقی برای گیتار-پارتیسیون
شناسه افزوده: ولی‌پور، بابک، ۱۳۶۵- مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ت۸ و ۳/ MT۵۸۵
رده بندی دیویی: ۷۸۷/۸۷۰۷
شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۵۹۶۷۱



در تلگرام همراه ما باشید:

@nashrenayoney



تهران، خیابان انقلاب، روبروی درب اصلی دانشگاه تهران
مجتمع تجاری فروزنده، طبقه اول شماره ۴۰۹
تلفن: ۶۶۴۶۷۱۴۰

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

فروشگاه اینترنتی: www.nayoney.com



هشمند گرامی!



روی جلد کتاب حاضر، هولگرام «نشر نای و نی» درج گردیده است. در صورت عدم وجود هولگرام و یا مشاهده هرگونه کپی غیرقانونی خواهشمند است مراتب را به شماره‌های ۰۹۱۲۲۸۴۶۰۴۷ یا ایمیل info@nayoney.com اطلاع دهید. ۰۹۳۰۱۶۶۴۲۰۶

فهرست

۴.....	مقدمه نویسنده.....
۵.....	آرپژ.....
۱۰.....	تمرین آرپژ.....
۱۰.....	گام.....
۱۳.....	الگوهای کروماتیک.....
۱۴.....	ترمولو.....
۱۸.....	اسلر.....
۲۰.....	بیوگرافی.....

این کتاب برای آن دسته از گیتاریست‌هایی نوشته شده است که به دنبال تمرین‌هایی فشرده برای «آمادگی»^۱ هستند؛ تمرین‌های روزانه‌ای که خیلی پیچیده و زیاد نباشند. در این بیست سال و اندی که مشغول نواختن گیتار بوده‌ام، تمرین‌های مختلف روزانه‌ای را برای آمادگی دست‌ها امتحان کرده‌ام و متوجه شده‌ام در حالی که بسیاری از آنها را از یاد برده‌ام در نهایت همیشه به همین تمرین‌های پایه‌ای که در این کتاب می‌آید مراجعه کرده‌ام. این تمرین‌ها می‌توانند متناسب با نیازهای فردی برحسب زمانی که برای آمادگی دست در نظر گرفته‌شده و نیز سطح عمومی توانایی نوازنده مورد استفاده قرار گیرند. نوازندگان تازه‌کار می‌توانند این تمرین‌ها را در سرعت‌های کم، به راحتی انجام دهند اما با افزایش سرعت یا به‌طور مثال باره‌گیری هنگام نواختن گام‌ها و اسلرها شاهد تمرین‌های چالش‌برانگیزی خواهید بود.

به استثنای یک اتود که به عنوان پایه‌ای برای تمرین‌های متنوع آریژ و ترمولو مورد استفاده قرار گرفته است، سایر تمرین‌ها شامل گام‌ها یا الگوهای ساده‌ای است که روی سیم‌ها و پوزیسیون‌های^۲ های مختلف دسته گیتار تکرار می‌شوند. این رویه ما را از یادگیری هرگونه رپرتوار اضافی برای آمادگی دست‌ها بی‌نیاز کرده و ذهن ما را برای یادگیری قطعاتی که واقعاً خواهان نواختنشان هستیم آزاد می‌گذارد.

کتاب حاضر به چهار بخش تقسیم شده است:

۱. آریژ ۲. گام ۳. ترمولو ۴. اسلر

هر بخش شامل پاراگرافی کوتاه در توضیح آن تمرین و «دستور عمل کلی» درباره چگونگی انجام آن مبحث است. مواد تمرینی کافی برای یک ساعت آمادگی دست‌ها در نظر گرفته شده است؛ هرچند نیازی نیست همه این تمرین‌ها در یک روز یا یک نوبت تمرینی باهم انجام شوند. اگر با کمبود زمان مواجه هستید هر روز تعدادی از آنها را انتخاب کرده و روی همان متمرکز شوید. بهترین کار این است که هر دسته تمرین را پنج دقیقه در روز تمرین کنید - آریژ، گام، ترمولو و اسلر. معمولاً سعی می‌کنم همین ترتیب را میان دسته‌ها در تمریناتم حفظ کنم. اگر زمان کافی دارید، این تمرین‌ها را نه فقط برای آمادگی دست‌ها بلکه به عنوان مواردی مؤثر در رشد تکنیک و پیش رفتن در نوازندگی گیتار در نظر بگیرید؛ همه واریاسیون‌ها را انجام دهید و با دقت و وضوح بالا بنوازید و به تدریج سرعت را افزایش دهید.

همه تمرین‌ها باید با متروном اجرا شوند. با سرعت کم آغاز کنید و به تدریج تا جایی که اصطلاحاً دست‌ها گرم شوند آن را افزایش دهید. در افزایش سرعت دو مولفه آهستگی و پیوستگی بهترین تأثیر را دارند؛ اما گاهی لازم است خودتان را به فراتر از محدوده سرعتی برانید که در آن احساس راحتی می‌کنید تا متوجه آنچه امکان‌پذیر است بشوید. یکی از راه‌های به جلو راندن خود این است که متروном را دو درجه بالا برده و سپس یک درجه پایین بیاورید، دوباره دو درجه بالا و یک درجه پایین و به همین ترتیب. این شیوه که ترکیبی از فشار و آرامش است شما را به جلو می‌برد.

همراه با هر آنچه می‌نوازید، به‌طور مداوم به احساسی که در دست‌ها دارید توجه کنید. اگر احساس فشار یا کوفتگی دارید، بهترین کار توقف نواختن و کمی استراحت و سپس ادامه تمرین است. نگرش «بدون درد دستاوردی نیست» در این زمینه، دستیابی به تکنیک همراه با آرامش و به‌دوراز مصدومیت، کارایی ندارد.

^۱ Warm-up در اصطلاح عامیانه «گرم کردن» نیز گفته می‌شود.
^۲ position

۱. آرپژ

بهترین انتخاب در شروع آمادگی دست‌ها نواختن مجموعه‌ای از آرپژه‌هاست که شامل «ضربات آزاد»^۱ و «ضربه تکیه»^۲ انگشت a است. آرپژه‌های متشکل از ۶ نت نظیر آنچه در ادامه می‌بینید به شما این امکان را می‌دهند که در عین صرفه‌جویی در زمان هر چهار انگشت دست راست خود را باهم به‌طور تدریجی گرم کنید. این اتود از ساخته‌های «مانورو جولیانی»^۳ دارای آکردهای نسبتاً ساده‌ای برای دست چپ است، به همین خاطر می‌توان تمرکز را روی آرپژه‌های ۶ نتی‌ای معطوف کرد که دست راست به‌صورت p-i-m-a-m-i می‌نوازد.

دستور عمل کلی

- در این اتود انگشت a باید با هر دو نوع ضربه آزاد و تکیه تمرین داده شود.
- در تنظیم مترونوم متنوع عمل کنید به‌طوری‌که بتوان در هر ضرب آن دو، سه و سرانجام شش نت را گنجانند.
- هم‌زمان به یکلمستی آرپژ و زمان‌بندی دقیق آن توجه کنید. به‌عبارت‌دیگر در ریتم درست و با حجم صدایی مناسب بنوازید.

^۱ free stroke

^۲ rest stroke

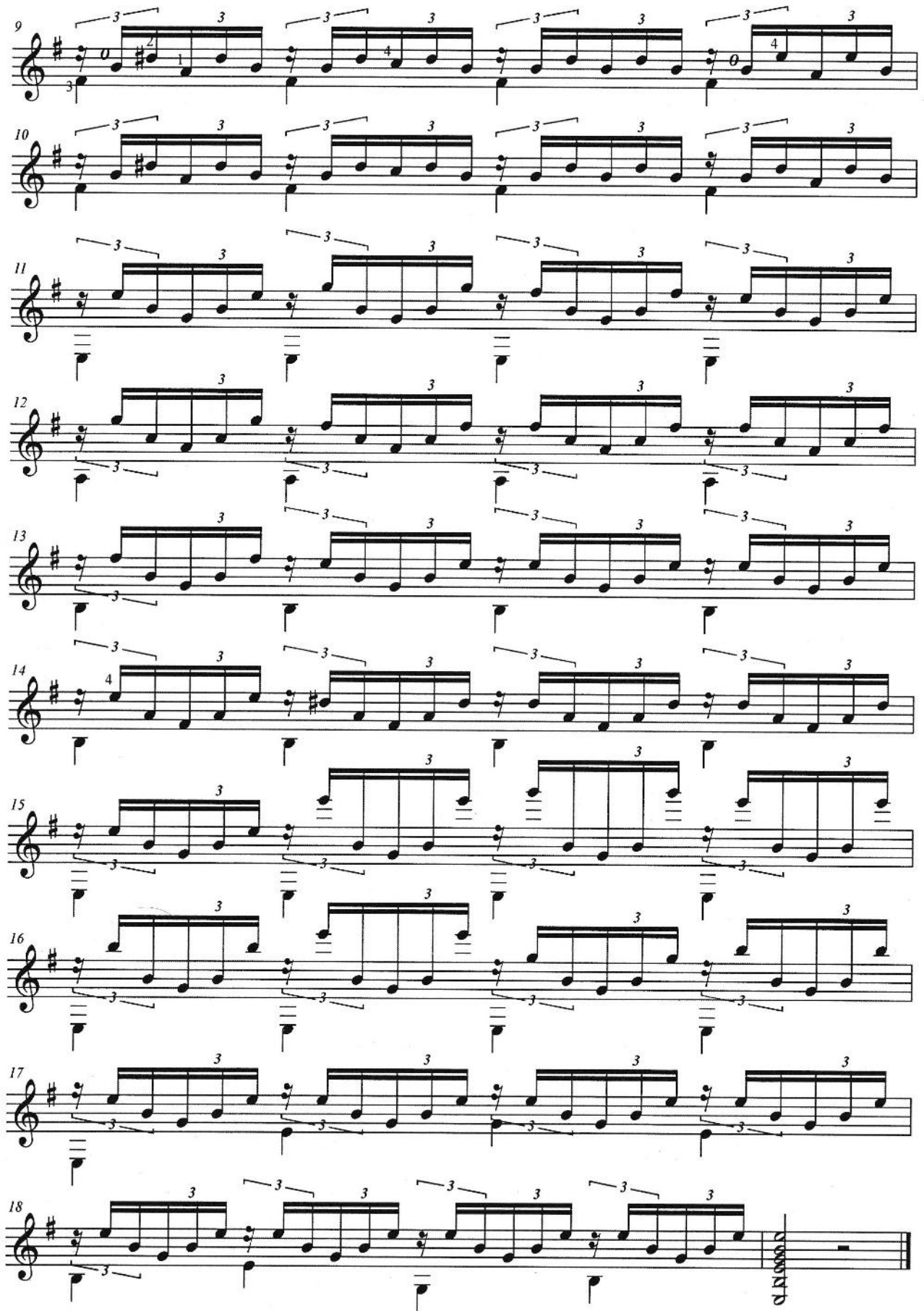
^۳ Mauro Giuliani (۱۷۸۱-۱۸۲۹) گیتاریست و آهنگساز ایتالیایی

با تغییر انگشت‌گذاری دست راست در اتود قبل، می‌توان تمرین جدیدی ساخت. در این تمرین جدید دست راست معکوس تمرین قبل با الگوی p-a-m-i-m-a می‌نوازد. این الگوی جدید با دو برابر کردن ضربات انگشت a چالش متفاوتی را ایجاد می‌کند. پس از انجام این الگو، تمرین عادی قبلی بسیار آسان‌تر خواهد شد.

هرچند ضروری نیست اما در این تمرین نیز می‌توانید با انگشت a ضربات تکیه را امتحان کنید. در این صورت انگشت a نسبت به تمرین قبل با چالش بیشتری روبرو خواهد شد چرا که دو ضربه خواهد نواخت که یکی از آنها دقیقاً بعد از انگشت p خواهد بود. سایر موارد ذکر شده در دستور عمل کلی در مورد این اتود نیز رعایت شوند.

Etude No. 5, Op. 48

Mauro Giuliani



9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

FINIS

Complete Warm-up for Classical Guitarist

by: Gohar Vardanyan



www.nayoney.com

ISMN:979-0-802629-24-0



9 790802 629240