

۳۰۰ تمرین پایه

برای ویولن

Shiraz-Beethoven.ir

سایمون فیشر

ترجمه

زهرا نصیری

Shiraz-Beethoven.ir

فهرست

۲۵	به‌کارگیری وزن دست	۹	منابع
۲۵	پخش کردن وزن در سراسر دست	۱۰	مقدمه
۲۶	کشیدن و هل دادن	۱۱	چگونه تمرین‌های پایه را به‌کار ببریم
۲۶	حرکت‌های ساعد و بازو		قسمت A- دست و بازوی راست
۲۶	چرخش ساعد	۱۲	دست راست
۲۷	حرکت بازو	۱۲	فشار متقابل شست
۲۸	بالا بردن آرنج	۱۲	شست و انگشت دوم
۲۹	تقدم در تعویض سیم	۱۴	انعطاف پذیری شست
۲۹	آرشه‌های کشیده، آهسته و یکنواخت	۱۴	بالانس کردن با انگشت چهارم
۳۱	آرشه کشی موازی با خرک	۱۵	نگه داشتن آرشه بدون سفت گرفتن آن
۳۱	جهت ویولن نسبت به بدن	۱۷	بالانس دست
۳۱	حرکت کردن دست به موازات آرشه	۱۸	خمیدگی دست به سمت آرشه
۳۳	تقسیم کردن آرشه به چهار قسمت	۱۹	حرکت‌های عمودی و افقی انگشت
۳۳	تقسیم کردن آرشه به دو قسمت	۲۱	تعویض آرشه
۳۴	آرشه کشی در یک جهت	۲۱	زاویه آرشه
۳۵	آرشه کشی‌های سریع با تمام آرشه در هوا	۲۲	حرکات دست
۳۶	آرشه کشی‌های سریع و کوتاه	۲۳	قرار دادن وزن روی سیم
۳۷	چرخش آرشه و تعویض سیم	۲۴	به‌کارگیری وزن بازو

۲۵	د تاشه ساده به مارتله	۲۷	هفت سطح آرشه
۲۵	پرتاتو	۲۹	چرخش
۲۶	کله	۴۳	انحناروی یک سیم
۲۷	تمرین آماده سازی	۴۴	تعویض سیم آکسان دار
۲۷	مارتله	۴۵	تعویض سیم در گام
۲۷	گرفتن سیم		قسمت B- تولید صدای مطلوب
۲۸	عملکرد انگشت	۴۸	تمرین های کلی تماس
۲۹	نگه داشتن آرشه	۴۸	شیب و زاویه ویولن نسبت به زمین
۲۹	استکاتو	۴۸	نیروهای فشاری آرشه
۸۰	حرکت های هلالی شکل	۴۹	نیروهای فشاری سیم
۸۱	پربایه مارتله	۵۰	رزنانس
۸۱	تعویض سیم	۵۱	کج کردن آرشه
۸۲	تمرین های ترمولو	۵۲	لگاتوی صحیح
۸۳	گام ها	۵۳	دقت در آغاز یک حرکت یا یک قطعه
۸۴	اتود شماره ۴ کرویتزر		مناطق آرشه کشی
۸۴	کله - اسپیکاتو	۵۴	تمرین منطقه آرشه کشی: تمام طول آرشه
۸۴	اسپیکاتو	۵۶	تمرین منطقه آرشه کشی: آرشه های کوتاه
۸۵	پرش طبیعی	۵۶	تمرین منطقه آرشه کشی: تغییر طول آرشه
۸۵	نسبت ها	۵۷	تغییر منطقه آرشه کشی
۸۷	تعویض سیم	۵۸	مناطق آرشه کشی مختلف، سرعت یکسان
۸۸	آرشه کشی های فزری	۵۹	مناطق آرشه کشی مختلف، فشار یکسان
۸۸	حرکت آرشه در درون دست	۶۰	ریتم هایی در هر منطقه آرشه کشی
۸۹	سوتیه	۶۱	سرعت آرشه
۹۰	ریکوشه	۶۱	تمرین سرعت
۹۱	آرپژهای فزری	۶۲	تمرین سرعت بین مناطق آرشه کشی
۹۳	الگوهای اصلی آرشه کشی	۶۴	تمرین سرعت با به کارگیری فواصل شکسته
۱۰۱	آکوردها	۶۴	تقسیمات آرشه
۱۰۱	زمان بندی قرار دادن انگشت در آکوردها	۶۷	فشار آرشه
۱۰۲	صدادهی	۶۷	تمرین فشار
۱۰۲	چرخش ملایم	۶۹	تمرین فشار حین حرکت بین مناطق آرشه کشی
۱۰۳	افزایش تدریجی طول آرشه	۷۱	تمرین فشار با به کارگیری گام
	قسمت D- دست چپ	۷۱	فشار و طول سیم
۱۰۵	کاهش فشار متقابل شست		قسمت C- آرشه کشی های مهم
۱۰۵	محل قرارگیری شست	۷۳	د تاشه
۱۰۶	تمرین های آماده سازی	۷۳	سرعت و فشار یکسان
۱۰۷	استقلال شست	۷۴	اتصال های روان و بی تکان
۱۰۷	غلتیدن انگشتان روی سیم		

۱۵۴	جهت	۱۰۸	فشار متقابل روبه بالا
۱۵۴	تمرین ریتم	۱۰۹	کشیدگی در مفاصل پایه
۱۵۵	فرود گروهی انگشتان در یک زمان	۱۱۰	قرار دهی نوک انگشت و مفاصل پایه
۱۵۷	کشیدگی ها و فشردگی ها	۱۱۰	قرار دهی نوک انگشتان
۱۵۷	کشیدگی ها	۱۱۰	حرکت مخالف
۱۶۰	فشردگی ها	۱۱۲	تمرین شر خوردن
		۱۱۳	کشیدگی ها
	قسمت E- تغییر یوزیسیون	۱۱۳	طرز قرار گیری دست
۱۶۲	به صورت روح نواختن	۱۱۵	دسترسی به نت های پایین از انگشت چهارم
۱۶۲	حرکت بازو	۱۱۷	طرز قرار گیری دست برای فواصل سوم
۱۶۳	تقدم در تغییر یوزیسیون	۱۱۸	فشار انگشت
۱۶۳	آماده سازی شست	۱۱۹	استقلال انگشتان
۱۶۴	تقدم انگشتان	۱۱۹	کمترین فشار
۱۶۵	سرعت ورود آهسته	۱۲۱	راحت بودن دست بین نت ها
۱۶۶	تمرین های یک انگشت	۱۲۱	فشار انگشت در دو بل نت ها
۱۶۶	سرعت ورود آهسته	۱۲۲	عملکرد انگشت
۱۶۷	گام ها و آریژها	۱۲۲	حرکت کردن انگشتان از مفصل پایه
۱۶۹	فواصل شکسته سوم، چهارم والی آخر	۱۲۲	سه تمرین آماده سازی
۱۷۰	نیم پرده ها	۱۲۴	بی صدا ضربه زدن
۱۷۲	گلیساندوی کروماتیک	۱۲۹	چهار گوش و کشیده
۱۷۳	تمرین مترونوم	۱۳۳	پایین نگه داشتن انگشتان
۱۷۴	تغییر یوزیسیون کلاسیک	۱۳۳	همزمانی
۱۷۵	تغییر یوزیسیون رمانتیک	۱۳۴	پایین نگه داشتن انگشت اول
۱۷۶	تغییر یوزیسیون ترکیبی	۱۳۶	انگشتان سریع
۱۷۸	تغییر یوزیسیون با جابجایی انگشت	۱۳۶	زمان بندی بالا و پایین بردن
۱۷۹	به کار گیری جایگزینی ها	۱۳۶	بلند شدن انگشت
۱۸۰	تغییر یوزیسیون زیر نت	۱۳۷	بالا بردن تدریجی سرعت
۱۸۱	تغییر یوزیسیون با دو انگشت	۱۳۹	تمپوی آهسته، انگشتان سریع
۱۸۳	فواصل سوم شکسته	۱۴۱	ریتم ها
۱۸۴	تمرین مترونوم	۱۴۲	انگشت چهارم
۱۸۵	گام ها	۱۴۶	همه نگی
۱۸۵	از قلم افتادگی ها	۱۴۶	تقدم انگشتان
۱۸۷	جایگزین ها	۱۴۷	آماده سازی انگشت
۱۹۰	اکتاواها و فواصل دهم	۱۵۱	تریل ها
۱۹۰	اکتاواها	۱۵۱	رها کردن انگشت پایین
۱۹۳	فواصل دهم	۱۵۳	ایجاد تریل هانت به نت

۲۳۴	حرکات دایره‌وار	۱۹۵	همه‌تعمیض‌ها در یک سکانس کامل
۲۳۵	حرکات دست و بازو	۱۹۶	دوبل‌نت‌ها
۲۳۵	تمرین‌های سُرخوردن		
۲۳۶	ضربه ملایم و سریع (tapping)		قسمت F- اینتوناسیون
۲۳۷	تمرین دیوار	۲۰۱	هم‌نوسانی‌ها
۲۳۷	چرخش بازو	۲۰۲	آگاهی از دست و انگشتان
۲۳۸	تمرین‌هایی برای جلوگیری از تنش	۲۰۳	به خاطر سپردن موقعیت دست
۲۳۸	رها کردن به سوی یک هارمونیک	۲۰۳	کوک بودن فواصل بین انگشتان
۲۳۹	لرزش دست در ویبراتوی بازو	۲۰۵	نت‌های راهنما
۲۴۰	ویبراتو در هارمونیک‌ها	۲۰۸	اینتوناسیون یکسان
۲۴۰	ثابت نگه‌داشتن حلزونی	۲۱۱	الگوهای انگشتان
۲۴۰	بازو	۲۱۳	فواصل سوم کوچک و بزرگ
۲۴۱	سرعت	۲۱۵	کوک بودن گام‌ها
۲۴۱	ویبراتو در هر سرعت	۲۱۶	کوک کردن نت‌های نشانه‌دار از طریق نت‌های طبیعی
۲۴۲	آکسان‌های ویبراتو	۲۱۸	نیم‌پرده‌های پهن و باریک
۲۴۲	تغییر سرعت بدون تغییر پهنا	۲۲۰	کوک بودن دوبل‌نت‌ها
۲۴۲	پهنا	۲۲۰	گروه‌های پرده-نیم‌پرده
۲۴۲	جدا کردن نیم‌پرده‌ها	۲۲۰	نت‌های تکی
۲۴۳	نوک و قسمت نرم انگشت	۲۲۲	دوبل‌نت‌ها
۲۴۳	تغییر پهنا بدون تغییر سرعت	۲۲۵	فواصل سوم
۲۴۴	ویبراتوی پیوسته	۲۲۶	سکانس‌های دارای تغییر پرده تا بالای سیم
۲۴۴	تکان دادن انگشتان در حرکت آهسته	۲۲۶	سکانس کروماتیک
۲۴۵	پالس (pulsing)	۲۲۸	سکانس هارمونیک
۲۴۵	بالا و پایین آوردن بی صدا	۲۲۹	فواصل چهارم درست
۲۴۶	ویبراتوی یکسان روی انگشتان مختلف		قسمت G- ویبراتو
۲۴۶	مقایسه انگشتان	۲۳۳	انعطاف‌پذیری
۲۴۷	کوک یکسان	۲۳۳	اولین مفصل
		۲۳۴	مفصل پایه

۳۰۰ تمرین پایه برای ویولن

این کتاب مجموعه‌ای از متدها و تمرین‌ها برای کار عملی است نه فقط برای کتابخانه. و نه تنها مورد استفاده‌ی همه‌ی نوازندگان در تمام سطوح اعم از ویولنیست‌ها تا هنرجویان قرار می‌گیرد. بلکه بیشتر مطالب برای آموزش نوازندگان مبتدی هم مناسب است. هر تمرین به‌گونه‌ای طراحی شده است که بیشترین نتیجه را در کمترین زمان به‌دست آورد. بعضی خیلی کوتاه‌اند و فقط یک یا دو بار برای بررسی جنبه خاصی از تکنیک انجام می‌شوند. بقیه هم تمرین‌های روزانه یا آمادگی هستند که باید به‌طور منظم و روزانه کار شوند.

«۳۰۰ تمرین پایه برای ویولن» کتابی نیست که به ترتیب از آغاز تا پایان نواخته شود (هرچند به‌عنوان مرجعی آسان، تمرین‌ها به‌طور پی‌درپی شماره‌گذاری شده‌اند). نیازهای هنرجویان متفاوت است، در تمرین کردن لازم نیست هر چیزی کار شود. این کتاب بسیار ارزش‌مند است، با این حال، در ارائه موثرترین اثر تکنیکی در کتابی تک‌جلدی، سعی شده است که امکان کار کردن مستقیم روی هر جنبه‌ای از تکنیک فراهم آید. بر اساس مجموعه مقالات موفق ماهانه نویسنده در مجله The Strad این کتاب یکی از جامع‌ترین مجموعه عناصر تمرینی قابل دسترس برای ویولنیست‌های امروزی می‌باشد.

سایمون فیشر

سازهای زهی آکادمی سلطنتی موسیقی و درام Scottish در گلاسکو می‌باشد. از ۸-۱۹۸۱ او استاد مهمان ویژه در دو مدرسه تخصصی موسیقی بریتانیا، Wells Cathedral و Purcell بوده است. بنا به درخواست بسیار از طرف دانشجویان سراسر دنیا او مستر کلاس‌های زیادی برای The European String Teacher's Association و The Incorporated American String Teacher's association و Society Of Musicians علاوه بر بسیاری از مراکز موسیقی سراسر بریتانیا برگزار کرده است. مقالات Basics او که از سال ۱۹۹۱ در مجله The Strad چاپ شده است، مورد علاقه و تحسین در سراسر دنیا واقع شده است.

سایمون فیشر

«سایمون فیشر» ویولن را زیر نظر «ایفرا نیمن» در لندن و «دورتی دیلی» در نیویورک آموخت. نوازندگی وی طیف گسترده‌ای از نوازندگی یا رهبری کنسرتوها - ارکستر سمفونی اصلی بریتانیا - تا فعالیت در دوره آموزشی بین‌المللی موسیقی متن فیلم و آلبوم آهنگ‌های پس‌زمینه تا ارائه رسییتال برای THE BBC Hall و در The Wigmore Hall را شامل می‌شود.

سایمون فیشر از سال ۱۹۸۱ عضو دانشکده سازهای زهی، مدرسه موسیقی و درام Guildhall در لندن است که هم اکنون در Junior Department آن که زمانی در آنجا دانش آموز بود به تدریس مشغول است. علاوه بر Guildhall از سال ۱۹۸۹ او عضو دانشکده

منبع

بسیاری از تمرین‌های این مجموعه برای دهه‌ها حتی قرن‌ها به‌طور فراگیر استفاده شده است. پیدا کردن خاستگاه اصلی آن‌ها مشکل است، چون به‌صورت گسترده‌ای به‌کار رفته است. بعضی از این تمرین‌ها را مربیان بخصوصی، بسیار مورد استفاده قرار داده‌اند، اگرچه آن‌ها را ابداع نکرده‌اند، ولی گسترش داده‌اند؛ تمرین‌های تولید صدای مطلوب «گالامیان»، تمرین‌های پایه «تپینگ» انگشت فلش (دنبال شده توسط «یوست» و «دونیس»)، الگوهای انگشت گذاری «شوچیک» یا «شرادیک»، تعویض پوزیسیون یا تمرین‌های اکشن انگشت دونیس.

بعضی از تمرین‌های کتاب اقتباسی است از روش‌های مرسوم درحالی‌که بقیه تمرین‌ها ابداعی خودم هستند. ایده جدید، اغلب، از درون ایده قدیمی و فراگیر نشأت می‌گرفت. در زمان هنرجویی، تمرینی مربوط به بالا و پایین بردن دست با آرشه ثابت، ابداع کردم

(تمرین ۳۶) و بعد آن را به ویولنیست بلغاری نشان دادم که می‌گفت بعضی از تمرین‌های مشابه را ۱۵ سال پیش در صوفیه تعلیم می‌داده است. بعد با تمرین مشابهی در «شش درس ویولن یهودی منوهین» (فابر-لندن-۱۹۷۱) و هم‌چنین «تورتیه» (How I play How I teach-چسترموزیک-لندن-۱۹۷۵) مواجه شدم. بعضی از تمرین‌ها مستقیماً از سلسله تمرین‌های مجله The strad گرفته شده است. اولین گروه از تمرین‌ها که مربوط به تولید صدای مطلوب است را از «دورتی دیلی» آموخته‌ام. قبل از اینکه مقاله را به مجله بفرستم، باخانم دیلی تماس گرفتم. چون نمی‌خواستم تمرین‌هایش را «دزدی» کنم، از او اجازه گرفتم. او خندید و گفت: نگران نباش. من آن‌ها را از «گالامیان» یاد گرفتم و او هم از «کاپت»، خیالت آسوده- آنچه مهم است این است که این تمرین‌ها شناخته شوند.

بعضی از تمرین‌های کتاب اقتباسی است از روش‌های مرسوم درحالی‌که بقیه تمرین‌ها ابداعی خودم هستند. ایده جدید، اغلب، از درون ایده قدیمی و فراگیر نشأت می‌گرفت. در زمان هنرجویی، تمرینی مربوط به بالا و پایین بردن دست با آرشه ثابت، ابداع کردم

دست و بازوی راست

دست راست

فشار متقابل شست

فشار متقابل گاهی اوقات خیلی کم و در مواقعی بسیار زیاد است، بستگی به میزان فشار وارد بر سیم دارد و این که کدام قسمت از آرشه به کار می‌رود. در ته آرشه حتی در بلند نواختن می‌تواند فشار کمی داشته باشد. در نوک آرشه شست مجبور است در مقابل فشار رو به پایین انگشتان مقاومت کند. فشار متقابل همیشه در حد امکان باید وجود داشته باشد.

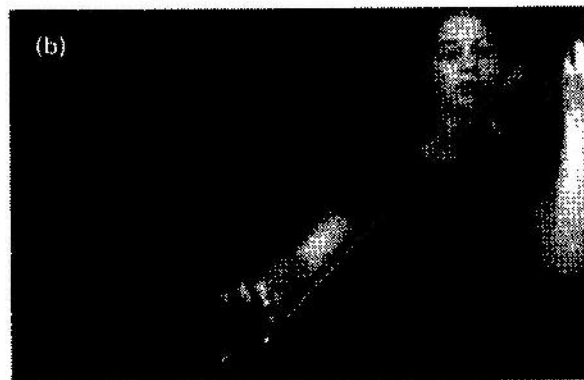
فشار متقابل غیرارادی و ناخودآگاه است اما کاهش آگاهانه‌ی آن می‌تواند سودمند باشد. بیشتر مشکلات رایج بین نوازندگان در تنش شست، ناشی از فشار متقابل نیست، بلکه ناشی از کم نکردن این فشار در زمانی است که نیاز به کاهش آن داریم.

شست را در زاویه‌ی ۴۵ درجه روی آرشه قرار دهید، نوک سمت چپ شست (از زاویه‌ی دید نوازنده) روی چوب آرشه قرار می‌گیرد قسمت راست آن مقابل موگیر ته آرشه باشد. شست باید همیشه به سمت بیرون خمیده باشد. این تمرین نشان می‌دهد که شست در هر قسمت از آرشه باید چه مقدار فشار متقابل ایجاد کند.

شکل ۱



شست راحت و آسوده با وجود اعمال فشار بر سیم



در نوک فشار متقابل شست بیشتر است

۱. ته آرشه را روی سیم بگذارید، آرشه را فقط با انگشت اول و شست نگه دارید. (شکل ۱ا)
۲. به آرامی چوب آرشه را به سمت پایین در حدی که امکان دارد فشار دهید. هرچه قدر بیشتر فشار می‌آورید، شست باید راحت و آسوده باشد.
۳. آرشه را یک سانت بالاتر روی سیم بگذارید. چوب آرشه را به آرامی به سمت پایین فشار دهید. متوجه خواهید شد که چگونه شست مجبور به فشار بیشتری خواهد شد.
۴. نگه داشتن آرشه را با شست و انگشت اول ادامه دهید، آرشه را به سمت پایین فشار دهید و سانتی متر به سانتی متر به سمت بالا در تمام طول آرشه حرکت کنید. مقادیر مختلف فشار متقابل شست را احساس خواهید کرد. اعمال فشار در نوک آرشه بیشترین فشار متقابل شست را ایجاد می‌کند. (شکل ۱ب)
۵. در هر قسمت از آرشه، با عادی نگه داشتن آن بر روی سیم، به سمت پایین فشار آورید، میزان متفاوت فشار متقابل شست را احساس کنید.

شست و انگشت دوم

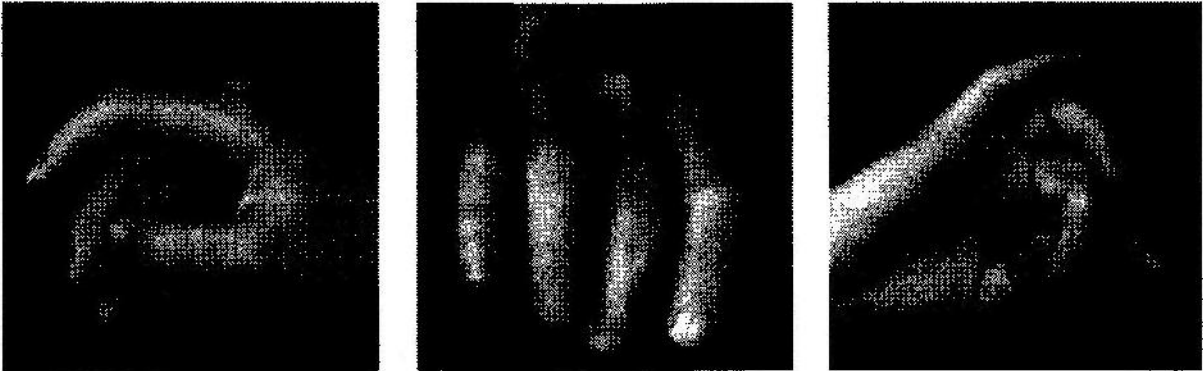
همچنین به مبحث حرکت آرشه در درون دست مراجعه کنید، ص ۸۸.

شست و انگشت دوم نقش اساسی را در گرفتن آرشه ایفاء می‌کنند. ضروری است که انگشت دوم بسیار راحت در سمت چپ شست قرار بگیرد. (شکل ۲)

گرفتن آرشه با شستی که بین دومین و سومین انگشت قرار می‌گیرد، باعث ایجاد گرفتگی شست می‌شود. (بدون آرشه، دست را در وضعیت گرفتن آرشه قرار دهید. خیلی ملایم شست را میان انگشت چهارم قرار دهید، هرچه شست به انگشت چهارم نزدیک می‌شود ماهیچه‌های پایین شست سفت‌تر می‌شوند).

شست نباید بین انگشت اول و دوم قرار گیرد. چون در این حالت، توزیع انگشتان مساوی نیست، سه انگشت در یک طرف شست و یک انگشت در طرف دیگر. دلیل دیگر این است که انگشت اول خیلی به شست نزدیک است و این باعث تلاش بیشتری می‌شود. هر فشار پایین رونده از طرف انگشت اول اثر بیشتری بر انگشتان دیگر خواهد داشت.

شکل ۲



رابطه‌ی شست و انگشت دوم

در طول این تمرین آرشه را عادی بگیرید. نوک آرشه را فقط با انگشتان، نه با دست، بالا و پایین ببرید. برای این که فقط انگشتان حرکت کنند و دست ثابت بماند، دست راست را با دست چپ نگه می‌داریم. شست دست راست را در پشت دست چپ و انگشت اول را در کف دست قرار می‌دهیم.

۱. آرشه را از نیمه‌ی بالایی آن نگه دارید (شکل ۳a). آگاه باشید که انگشت اول همه‌ی وزن آرشه را تحمل می‌کند.

۲. انگشت اول را به سمت پایین فشار دهید، باعث می‌شود که پاشنه‌ی آرشه به سمت بالا حرکت کند (شکل ۳b). دقت کنید انگشت چهارم در همان زمان خمیده می‌شود. ساعد را ثابت نگه دارید و فقط انگشتان را برای به حرکت درآوردن آرشه به کار ببرید.

۳. فشار انگشت اول را کم کنید، بگذارید پاشنه‌ی آرشه پایین بیاید. به حرکت آرشه حول شست و انگشت دوم، مانند حرکت الاکلنگ آگاه باشید. این عمل را چندین بار تکرار کنید.

۴. این کار را با دست، در وسط آرشه تکرار کنید، جایی که وزن کمتری به انگشت اول وارد می‌آید، در این نقطه آرشه به تعادل می‌رسد و با عادی گرفتن آرشه انگشت چهارم همه‌ی وزن را تحمل می‌کند.

شکل ۳



(a) آگاه باشید که همه‌ی وزن آرشه بر انگشت اول وارد است



(b) انگشت اول را به سمت پایین فشار دهید.

در هنگام انجام این تمرین دست راست را با دست چپ نگه دارید.

حرکت‌های عمودی و افقی انگشت

تمرین ۱. عمودی

- آرشه را دو سانت بالای سیم، از پاشنه با انگشتان به شدت گرد شده و ناکلز پایین نگه دارید. (شکل ۱۲a)
- با صاف کردن انگشتان آرشه را روی سیم قرار دهید (شکل ۱۲b)، و بعد با خم کردن انگشتان از روی سیم بردارید.
- بازو و دست را ثابت نگه دارید، فقط آرشه را با انگشتان بالا و پایین ببرید. بالا و پایین بردن را چندین بار تکرار کنید.
- مطمئن شوید که شست آزادانه با انگشتان حرکت می‌کند: وقتی انگشتان صاف شوند، شست صاف می‌شود و وقتی انگشتان خمیده شوند، شست خمیده می‌شود.

شکل ۱۲



(a) انگشتان خمیده و آماده برای قرار دادن آرشه روی سیم



(b) قرار دادن آرشه روی سیم

تمرین ۲. افقی

- چیزی به عنوان حرکت افقی انگشتان وجود ندارد. انگشتان به سختی می‌توانند یکطرفه حرکت کنند، اما وقتی روی آرشه قرار بگیرند به سمت انگشت اول خم می‌شوند، به جای حرکت عمودی (صاف و خم شدن انگشتان) آرشه را به صورت افقی روی سیم حرکت می‌دهند.
- فقط با به کارگیری انگشتان برای حرکت دادن آرشه، **f** بنوازید. بازو و دست را تا جایی که ممکن است ثابت نگه دارید.
- برای آرشه‌ی راست انگشتان را خم کنید و برای آرشه‌ی چپ، صاف. شکل‌های ۱۳a و ۱۳b نشان می‌دهند که انگشت‌های خمیده، آماده‌ی صاف شدن برای آرشه‌ی راست هستند. شکل‌های ۱۳b و ۱۳a نشان می‌دهند که انگشت‌های صاف‌تر، آماده‌ی خم شدن برای آرشه‌ی چپ هستند.
- با استفاده از آینه چک کنید که آرشه با حرکت موازی بماند.
- در ته، وسط و نوک آرشه بنوازید.



تقسیم کردن آرشه به چهار قسمت

پیشنهاد این است که با $1/4$ ، $1/2$ ، $3/4$ و تمام طول آرشه در همه‌ی قسمت‌های آن بنوازید، طی تمرین آرشه با حرکت موازی نگه داشته شود.

۳۷

• در مقابل آئینه تمرین کنید و ویولن را موازی با آئینه نگه دارید.

• برای هر نُت ۴ آرشه‌کشی صاف انجام دهید، برای مثال گام دو اکتاوی در فواصل سوم شکسته به کار ببرید. سریع شروع کنید، و با تمام طول آرشه آهسته بنوازید.



E D C B A

۱. اول با سرعت معمولی از A به B، از B به C، از C به D و از D به E آرشه‌کشی کنید.
۲. بعد به آرامی آرشه‌کشی‌های آهسته از A به C، از B به D و از C به E انجام دهید.
۳. از A به D و از B به E آرشه بکشید.
۴. با تمام طول آرشه، آرشه‌کشی کنید.

تقسیم کردن آرشه به دو قسمت

ابتدا آرشه‌کشی را از پاشنه تا مربع^{۱۳} انجام دهید بعد از مربع به نوک. هدف این تمرین به‌کارگیری بازو، دست و انگشتان به طریقی است که آرشه با حرکت موازی بماند حتی در آرشه‌کشی‌های سریع.

۳۸

هر میزان را چندین بار و در سه قسمت زیر تکرار کنید:

۱. از پاشنه تا مربع.

۲. از مربع تا نوک.

۳. تمام طول آرشه، از پاشنه تا نوک.

Shiraz-Beethoven.ir

۱۳ مربع اصطلاحی است که گالامیان برای منطقه‌ای در آرشه به کار میبرد که زاویه بین آرشه و ساعد، ساعد و بازو و خط فرضی شانه و آرشه قائمه است. نوازندگان بازو بلند، مربع را در نیمه بالای آرشه دارند. نوازندگان بازو کوتاه، آن را پایین‌تر دارند، دقیقاً در وسط آرشه. مربع جایی است که فقط ساعد حرکت می‌کند بدون اینکه بازو حرکتی داشته باشد. این قسمت فقط چند سانتیمتر طول دارد. برای آرشه‌کشی‌های بلندتر چند سانتیمتر از بالا و پایین به آن اضافه کنید؛ بنابراین بازو کمترین گستردگی را به کار می‌برد. این منطقه بهترین مکان برای اجرای نت‌های دو لا چنگ کوتاه و سریع است بدون مجبور شدن به استفاده بیشتر از بازو.