

Daily
Scale & Arpeggio
Exercises
for Viola

Authors:
Setareh Beheshti (DMA)
Babak Kouhestani



تمرینات روزانه
گام و آرپژ
برای ویولا

مؤلفین:

ستاره بهشتی (هیات علمی دانشگاه تهران)
بابک کوهستانی



بتهوون

مرکز موسیقی بتهوون شیراز

نشر نای ونی ناشر تخصصی موسیقی

تمرین‌های روزانه گام و آرپژ
برای ویولا

سازده بهشتی، بابک کوهستانی

ویراستار: حسین قنبری احمدآباد
طرح جلد: نازنین خرازی
نقدنگاری: مریم غلامی، سعید مجیدی
صفحه‌آر: سعید مجیدی
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱
شمارگان: ۲۵۰ نسخه

سرشناسه: بهشتی، ستاره، ۱۳۵۴.
عنوان: تمرینات روزانه گام و آرپژ برای ویولا
مؤلفین: ستاره بهشتی، بابک کوهستانی
ویراستار: حسین قنبری احمدآباد
مشخصات نشر: تهران: نای و نی، ۱۴۰۰
مشخصات نظاهری: ۷۲ ص، پارتیسیون
شابم: ۹۷۹-۰۰۸-۰۲۶۳۸-۰۰۹-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: موسیقی برای ویولا
شناسه افزوده: کوهستانی، بابک، ۱۳۶۶
رده بندی کنگره: M۲۸۶
رده بندی دیویی: ۷-۷۸۷/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۱۹۱۳۹

در تلگرام همراه ما باشید:
[@nashrenayoney](https://t.me/nashrenayoney)

تهران- خیابان انقلاب- مقابل دانشگاه تهران
مجموع تجاری فروزنده- طبقه همکف- شماره ۳۰۸
فروشگاه: ۶۶۴۶۷۴۰۵ یخس: ۶۶۴۶۷۱۴۰
کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نشر نای و نی است.

فروشگاه اینترنتی: www.nayoney.com

فهرست	Contents
۴ مقدمه	Introduction 4
۶ ۱- تمرینات گرم کردن روزانه	1. Daily Warm-up Exercises 6
۱۳ ۲- گام‌های ماژور و مینور در پوزیسیون اول	2. Major and Minor Scales in First Position 13
۲۰ ۳- آرپژهای ماژور و مینور (پوزیسیون اول) در یک نگاه	3. Major and Minor Arpeggios at a Glance 20
۲۲ ۴- تمرینات پوزیسیون‌های دوم تا پنجم	4. Exercises for Second to Fifth Positions.....22
۳۰ ۵- تمرینات تغییر پوزیسیون‌ها	5. Exercises for Change of Positions.....30
۳۴ ۶- تمرینات آرپژ در پوزیسیون‌های ثابت	6. Arpeggios in One Position 34
۷- تمرین گام و آرپژ در دوازده کلید ماژور در پوزیسیون‌های ثابت ۵۰	7. Scale and Arpeggio Study in One Position in the 12 Major Key Signatures.....50
۵۳ ۸- گام‌ها و آرپژهای ماژور و مینور در دو اکتاو	8. Two-Octave Major Scales and Arpeggio.....53
۶۰ ۹- گام‌ها و آرپژهای ماژور و مینور در سه اکتاو	9. Three-Octave Major and Minor Scales and Arpeggios.....60



الگوهای آرشه‌کشی | Bowing Patterns

همچنین در تمرینات ۱۰ تا ۱۲ آرشه‌کشی سه نت در یک آرشه و شش نت در هر آرشه را نیز در نظر داشته باشید.

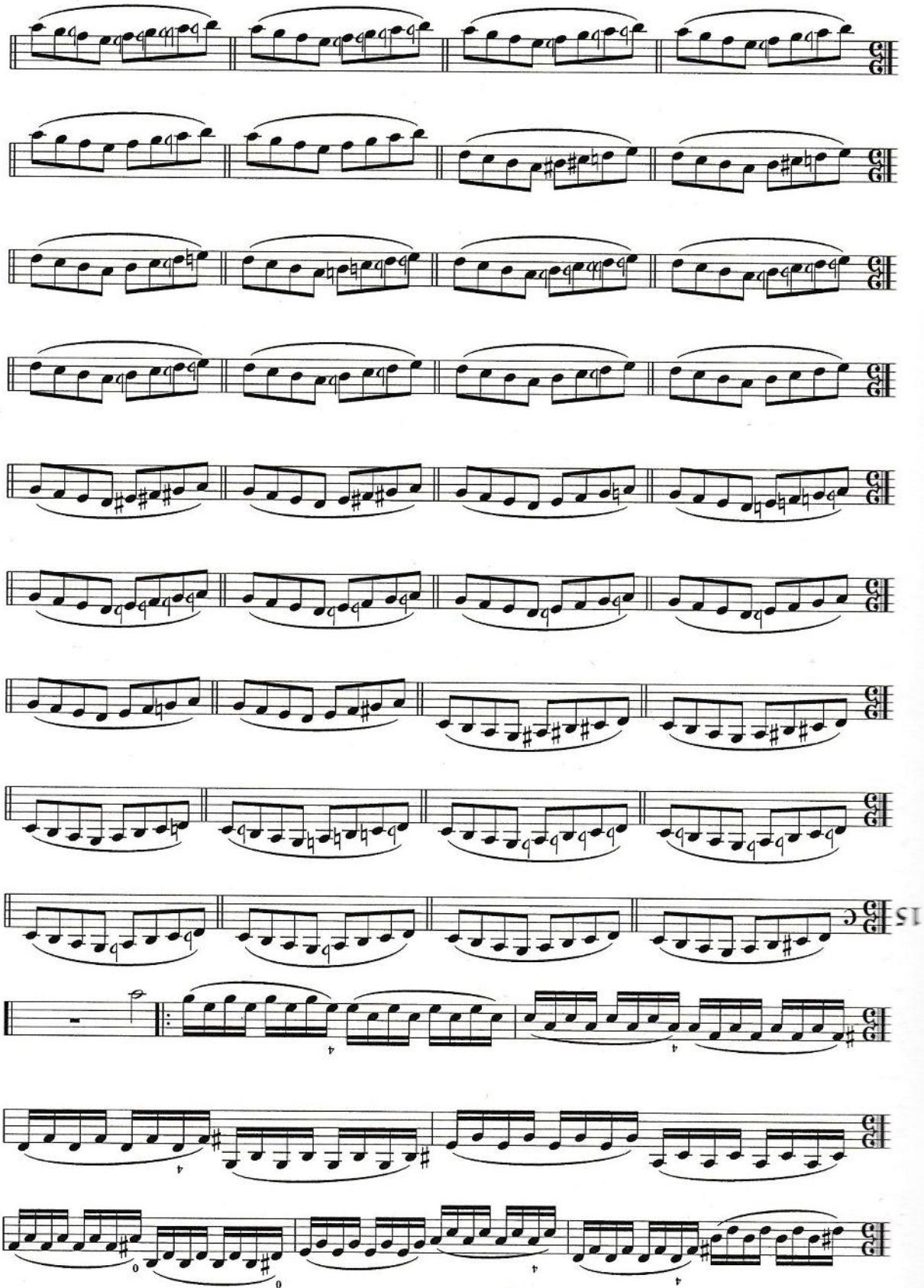
In exercise no. 10, no. 11, no. 12 one can also use bowing groupings of three notes per bow and six notes per bow.





مرکز موسیقی بتهوون شیراز

2



۲- گام‌های ماژور و مینور در پوزیسیون اول

در تمرینات گام‌نوازی همواره دو نکته را در نظر داشته باشید:

۱- حتما تمرینات را از سرعت بسیار آهسته و به تناسب آن با آرشه‌های پرتعدادتر انجام دهید و بسیار با حوصله و به تدریج بر سرعت بیفزایید. نواختن گام در ابتدای تمرین روزانه به این صورت که هر نت در یک آرشه‌ی طولانی بوده، تنفس نوازنده متناسب با حرکت آرشه کند شده و با تمرکز بسیار بالا کیفیت تن صدا، همگن بودن دینامیک در سراسر آرشه و دقت کوک زیر نظر گرفته شود؛ بازدهی تمام تمرین نوازندگی شما را به میزان چشمگیری افزایش خواهد داد.

۲- اگر هنگام نواختن گام و آرپژ، نت تونیک گام - در مورد آرپژ پایه ی آکورد - به صورت پدال (نت کشیده) و بدون ویبراتو به صورت ممتد به گوش نوازنده برسد، کمک شایانی به تشخیص هر چه دقیق تر کوک خواهد شد؛ چرا که اساسا صحت کوک اصوات همواره باید از طریق رصد فاصله ای که با یک تن مرکزی دارند - و نه صرفا بان ت قبلی و بعدی خود - سنجیده شوند. برای فراهم کردن این امکان در صورتی که یک دوست نوازنده برای نواختن این نت کشیده در دسترس نیست، راه‌های مختلفی وجود دارد. هم خود نوازنده میتواند صدای مورد نظر را ضبط کرده و حین تمرین پخش کند و هم می‌توان از اصوات گوناگون موجود در ارگ‌های الکترونیکی، پیانوهای دیجیتالی و انواع نرم افزارهای موسیقی استفاده کرد. حتما به خاطر داشته باشید که جنس صدای پخش شده مهم نیست. آنچه که اهمیت دارد خالص و بدون ویبراتو بودن صدا و همچنین داشتن قابلیت امتداد یافتن آن است.

2. Major and Minor Scales in First Position

It is important to keep these practice tips in mind, when practicing scales:

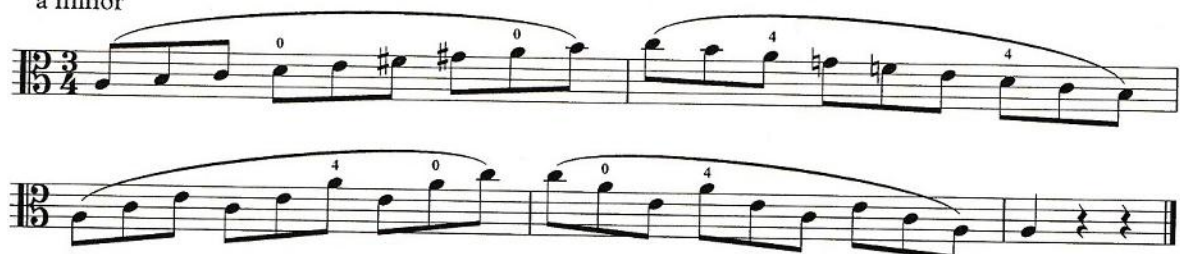
1. Start each scale practice with a slow tempo and gradually increase the tempo and the number of notes per bow. Take your time to check every detail. Your daily practice should start with slow scales where by you are focusing on long bows per note. Practice coordinating your breathing with your slow bow motion. Pay attention to your tone quality and an even sound throughout the bow strokes as well as your intonation. The time you spend practicing scales with high concentration will be reflected in the quality of your performances.

2. It is highly recommended to practice your scales and arpeggios with a held tonic pedal. When practicing with a pedal tone, one must compare their finger placement and intonation with the held note, therefore it is best to NOT use vibrato. This will greatly help to train your ear for better and more exact intonation since every scale is being compared to its tonic note, and every interval is being placed within its tonal function in accordance to each scale. This method will ensure a better overall intonation. Instead of comparing your finger placement and pitch with the neighboring notes relative to one another you are learning to play within a tonal center. There are several ways one can practice with a pedal tone: with a practice partner, pre-recorded pedal tones that either you can record yourself, or with online applications, metronomes or other such devices.

C major



a minor



ستاره بهشتی

در انگلستان متولد شد. سپس تحصیلات خود را در آمریکا ادامه داده و دوره‌های کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا را به ترتیب در دانشگاه‌های مینسوتا، کنسرواتوار سن فرانسیسکو و تکزاس در رشته نوازندگی موسیقی (ویولن و آلتو) به اتمام رسانید. همچنین او تجربه نوازندگی در کوارتت زهی "Oberon" و ارکسترهای بین‌المللی "Aspen", "Tanglewood", "New World Symphony" و "Festival Orchestra of Graz" در اتریش را دارد.

او پس از چندین سال تدریس در دانشگاه تکزاس آمریکا، به ایران آمد و از زمان اقامت در ایران در دانشگاه‌ها و موسسات آموزشی مشغول به تدریس بوده و هم‌اکنون عضو هیئت علمی و استادیار دانشگاه تهران است. علاوه بر فعالیت‌های ذکر شده، او یکی از موفق‌ترین مدرسان روش آموزش سوزوکی در آمریکای شمالی و ایران است و مقالات و کتاب‌های چاپ شده بین‌المللی او مورد توجه بسیاری از پژوهشگران و دانشجویان قرار گرفته است.

بابک کوهستانی

نوازندگی ویولن را در دوران کودکی و نوجوانی نزد اساتیدی چون محمدرضا اتابکی، ماموکا دولیدزه، والودیا تارخانیان و محسن فرزانه تعلیم دید و برگزیده دو دوره جشنواره فجر سال‌های ۷۶ و ۷۸ شد. سپس وارد دانشکده موسیقی و نمایش پردیس هنرهای زیبای دانشگاه تهران شد و در زمینه نوازندگی ویولن، ویولا و همچنین موسیقی مجلسی زیر نظر اساتید، «ستاره بهشتی»، «ایمان فخر»، «پانیذ فریوسفی» و «آذین موحد» تا مقطع کارشناسی ارشد به تکمیل آموخته‌های خود پرداخت.

از جمله فعالیت‌های اجرایی وی می‌توان به نوازندگی به عنوان سرگروه ویولا در ارکسترهای پارسیان و انجمن فرهنگی ایران و اتریش و همچنین سولیست و کنسرت مایستر در ارکسترهای «کامراتا» و «نیلپر» اشاره کرد. وی همچنین از پایه‌گذاران «تریوی زروان» و «کوارتت زهی ارون» بوده است.

بابک کوهستانی هم‌اکنون مدرس ساز ویولا در دانشکده موسیقی دانشگاه آزاد و همچنین مدرس ویولن در هنرستان موسیقی پسران تهران و دانشگاه تهران است.



مرکز موسیقی بتهوون شیراز



www.nayoney.com
Design: Nazanin khazaei

ISSN: 979-0-802638-09-9

