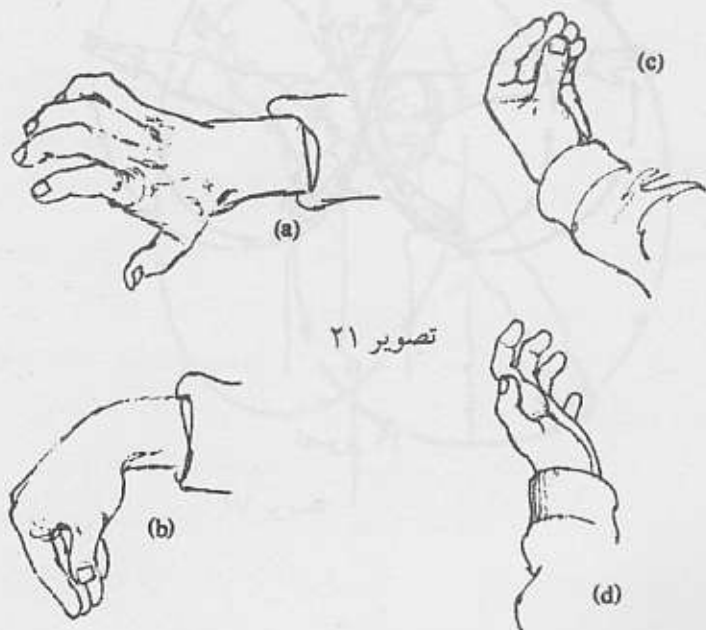


فهرست

۷	مقدمه مترجم
۹	زندگینامه
۱۵	یادداشت ناشر انگلیسی
۱۷	سپاسگزاری
۱۹	مقدمه
۲۷	درس ۱: تمرین های آماده سازی عمومی
۵۳	درس ۲: تمرین های آماده سازی - دست راست
۸۳	درس ۳: تمرین های آماده سازی - دست چپ
۱۱۳	درس ۴: حرکات آرشه
۱۷۱	درس ۵: حرکات دست چپ
۱۹۹	درس ۶: هر دو دست با هم
۲۲۱	ضمیمه ۱: تمرین روزانه و تمرین هایی برای گرم شدن دست
۲۳۰	ضمیمه ۲: نگه داری از ویولن و آرشه



Shiraz-Beethoven.ir



همانطور که مشاهده کرده‌اید این حرکت را می‌توان در دو جهت موازی و در دو جهت مخالف هماهنگ کرد، بنابراین به طور کلی چهار امکان در این مورد وجود دارد. سرانجام، دست‌ها را در مقابلتان بچرخانید، که هر یک شکل یک 8 بر پهلو خوابیده بسازند، بگذارید دستهایتان خم شوند و مفاصل آزادانه‌تر حرکت کنند. این عمل حرکت‌های آرشه چپ را در شکل 8 می‌آمیزد. در آرشه راست، انگشتان و شست‌ها باید باز و گسترده باشند. در دورترین نقطه آرشه راست و آرشه چپ باید حرکت را در استخوان‌های کتف حس کنید.

پاها فراموش نشوند. روی یک پا بایستید، دست‌ها را افقی نگه دارید، و پای دیگر را مانند یک آونگ با حداکثر نیرو و وسعت به نوسان در آورید، و این حرکت را با نوسان بدن و دست‌ها هماهنگ کنید. اگر پای راست را برداشته‌اید، بدن و دست‌ها در جهت عقربه‌های ساعت، و اگر پای چپ را برداشته‌اید، در خلاف جهت عقربه‌های ساعت نوسان می‌کنند.

به عنوان آخرین تمرین نوسانی، حرکتی را انجام می‌دهیم که به ویولن نواختن واقعی بسیار نزدیک است. ساعد چپ را مانند تصویر ۲۰ رو به بالا نگه دارید؛ انگشتان و مچ باید آزاد باشند و آرنج بتواند نوسان کند. کف دست راست مانند هنگام آرشه‌کشی رو به پائین، و انگشتان و مچ دست راست کاملاً نرم و آزاد باشند. درحالی‌که دست راست مختصری از آرنج خم شده، حرکت نوسانی خود را آغاز کنید و هر دو دست، از جمله مچ و انگشتان، را به حرکت در آورید. برای آنکه نواختن ویولن با دقت بیشتری شبیه‌سازی شود و به حس واقعی نواختن نزدیکتر باشد، راهنمایی‌های ذیل را، با توجه به تصویر ۲۱، مد نظر قرار دهید:

(a) وقتی دست راست به بیرون کشیده می‌شود، انگشتان گسترده می‌شوند.

(b) وقتی دست راست خم می‌شود، انگشتان خم و به صورت یک حرکت پیوسته جمع می‌شوند.

(c) وقتی دست چپ از بدن دور می‌شود (در وضعیت ویولن نواختن) انگشتان جمع می‌شوند.

(d) وقتی دست چپ به طرف بدن می‌آید، انگشتان گسترده می‌شوند.

در نوسان هماهنگ دو دست، a و c می‌توانند همزمان باشند، و بنابراین b و d نیز

Shiraz-Beethoven.ir

برای ساده‌تر شدن این تمرین‌ها بهتر است ابتدا از یک میله‌ی چوبی با مقطع گرد (سبک و جلا داده نشده، به طول حدوداً ۱/۵ تا ۲ فوت و قطری در حدود قطر آرشه) استفاده شود. بعد از آنکه حساسیت لازم را کسب کردید و تمرین‌های ابتدایی را با آرشه انجام دادید (صفحه ۶۶) باید تمرین‌های پیشین را با استفاده از آرشه بجای میله‌ی چوبی تکرار کنید.

توازن میله در نقطه میانی آن و وضعیت انگشتان

میله را با دست چپ بگیرید. درحالی‌که دست راست از آرنج خم شده و ساعد تقریباً با زمین موازی است، فقط با استفاده از انگشت شست و انگشت دوم میله را در نقطه‌ی توازن میانی آن نگه دارید. هر دو انگشت باید نرم و گرد شده باشند، به نحوی که گوشه فوقانی شست دست راست و ناخن شست با میله تماس حاصل کند و انگشت دوم به صورت اریب در نخستین مفصل خود بر میله تماس شود و دایره‌ای را با شست تکمیل کند. انگشتان دیگر را به آهستگی به آنها ملحق کنید - نخست انگشت چهارم، سر آن نه بر بالای میله بلکه بر لبه داخلی آن تکیه می‌کند، سپس انگشت اول حدوداً در جایی بین مفصل اول و دوم آن بر میله تکیه می‌کند و سرانجام انگشت سوم بین سرانگشت و مفصل اول تماس حاصل می‌کند.

انگشتان باید گرد شده باشند و فاصله بین آنها به یک اندازه باشد (با یکدیگر تماس نداشته باشند). دست باید مختصری از مچ آویخته و نرم باشد.