

شش درس ویولن یهودی منوهین

چاپ سوم

مترجم: ساسان گلفر

منوهین، یهودی، ۱۹۱۶ - ۱۹۹۹ م. Menuhin Yahudi
شش درس ویولن / یهودی منوهین؛ مترجم ساسان گلفر
ویراستار هنری مرتضی جلایی
تهران: آرویح، ۱۳۸۱.
۲۳۶ص: مصور
ISBN 964-8091-04-8
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: Violin six lessons with
Yehudi Menuhin
۱. ویولن - آموزش. الف. گلفر، ساسان، مترجم. ب. جلایی،
مرتضی، ویراستار. ج. عنوان.
ش ۸ / م ۲۶۰ MT / ۷۸۷/۲۰۷
۱۳۸۱
کتابخانه ملی ایران ۴۷۸۶۷-۸۱ م

شش درس ویولن

یهودی منوهین

مترجم: ساسان گلفر

ویراستار هنری: مرتضی جلایی

حروف نگاری: الهه تاجیک، کیوان لطفی

طراح گرافیک: کوروش شبرگرد

ناشر: انتشارات آرویح

لینتوگرافی: چکاد چاپ

چاپ: چکاد چاپ

چاپ سوم: ۱۳۹۷

تعداد: ۱۲۰۰ جلد

انتشارات آرویح: خیابان شریعتی، بالاتر از سه راه طالقانی

خیابان جوادکارگر، پلاک ۱۴

تلفن: ۷۷۵۲۵۱۶۵ تلفکس: ۷۷۵۳۷۰۷۶

فهرست

۷ مقدمه مترجم
۹ زندگینامه
۱۵ یادداشت ناشر انگلیسی
۱۷ سپاسگزاری
۱۹ مقدمه
۲۷ درس ۱: تمرین‌های آماده‌سازی عمومی
۵۳ درس ۲: تمرین‌های آماده‌سازی - دست راست
۸۳ درس ۳: تمرین‌های آماده‌سازی - دست چپ
۱۱۳ درس ۴: حرکات آرشه
۱۷۱ درس ۵: حرکات دست چپ
۱۹۹ درس ۶: هر دو دست با هم
۲۱۹ ضمیمه ۱: تمرین روزانه و تمرین‌هایی برای گرم‌شدن دست
۲۲۹ ضمیمه ۲: نگهداری از ویولن و آرشه

سپاسگزاری

شش فصل ارائه شده در مورد اصول اساسی نواختن ویولن، الهام و تکاملشان را بیش از هر چیز مرهون مدرسه‌ی من هستند، مدرسه‌ای که در سال ۱۹۶۳ بنیانگذاری شده است. در آنجا بود که مسیر زندگی من به تجربه‌ی دوجانبه و برخورداری از امتیاز فراگرفتن و آموزش دادن بدل شد.

بدیهی است که نمی‌توان همه‌ی شاگردان و دستیاران و نیز هزاران مرجع و منبع دیگر را که جملگی در شکل دادن به عقاید و آراء من مشارکت داشتند، در یک فهرست آورد؛ با وجود این باید دین خود را نسبت به پیتر و مارگارت نوریس^۱ ادا کنم و قدردانی خود را بر قلم آورم. به پیتر بابت کمک‌هایش در فصل‌های نخستین مدیونم. مارگارت که خودش تنها اندکی از بزرگسال‌ترین کودکانمان مسن‌تر است و یک ویولنیست عالی، قلم به دست هنگامی که من درس می‌دادم و آرشه در دست هنگامی که نمونه‌ای را اجرا می‌کرد، از صمیم قلب و در نهایت باریک‌بینی و اشتیاق همکاری کرد و هم او بود که ویولنیست‌های پیشرو در دانش و تجربه‌ی ما را گرد آورد و تحت نظارت خود پیوسته مورد آزمایش قرار داد.

از دوست و همکار خوبم راجر رافائل^۲ نیز به خاطر رنج عظیمی که در خواندن دستویس‌ها و ارائه‌ی پیشنهادهای ارزشمند متحمل شد و همچنین در کمال مهربانی شرحی برای برخی تمرین‌های دروس ۲ و ۴ تهیه کرد، ممنونم. آخرین قدرشناسی‌هایم مربوط به مردی است که گاهی او را «بهترین معلم

1- Peter and Margaret Norris

2- Rager Raphael

ویولنم» نامیده‌ام، آقای ب. ک. س. اینگار^۱، «گوروی»^۲ من در یوگا. البته او نوازنده‌ی ویولن نیست، اما برخی از اصول که من بسطشان دادم، بر اساس یوگا و تعالیم او^۱ یوگا هستند. ایشان منبع الهام چندین تمرین درس نخست نیز بوده‌اند.

یهودی منوهین

1- B. K. S. Iyengar

2- guru (مرشد)

من روشی تکنیکی برای نوازندگی ویولن ابداع کرده‌ام، که اساس آن عمل موج^۱ یا ضربان^۲ است، روشی که ضربه‌های^۳ مختلف و متضاد و در جهات گوناگون را در یک عمل پیوسته با هم منطبق می‌کند. حرکاتی که با عبارات «بیضی»، «دایره»، و «قوس» توصیف میشوند. جملگی در این عمل اساسی مشارکت دارند. همچنین یکی از نکات اساسی روش من ذخیره‌ساختن انرژی به صورت مومنتوم^۴ است. متد من از نظر مفهوم بسیار ساده است و امیدوارم که این سادگی هرگز به بوت‌های فراموشی سپرده نشود، حتی هنگامی که در مورد حرکات بسیار بغرنج، تمرینات تفصیلی ارائه می‌گردد.

روش من دارای چند مرحله است. نخست تجزیه و تحلیل و آموزش در مورد تنش در انگشتان و اعضاء بدن در هر جهت، که هر یک شرایط و مقتضیات خود را دارند. بدین ترتیب که در جهت قائم باید نیروی جاذبه را خنثی کنیم، در جهت افقی باید جریان و تداوم را حفظ کنیم؛ و در جهت عرضی باید عمل نوسانی یا آونگی را حفظ کنیم - یا مانند مترونوم، هنگامی که محور^۵ در پایین میله^۶ است، یا مانند ساعت، هنگامی که محور در بالای میله است.

پس از رشد درک حسی وابسته به این حرکات در سه جهت یاد شده، این سه را به نحوی با یکدیگر تلفیق می‌کنیم که گویی در هم می‌آمیزند، هرگز نمی‌توان در نواختن ویولن حرکتی را یافت که بعضی اجزاء کوچک از حرکات در

1- Wave

2- pulse

3- impulse

5- pivot

6- bar

4- **Momentum** (اندازه‌ی حرکت = حاصلضرب جرم جسم در سرعت آن)

جهات دیگر را در بر نداشته باشد، حتی اگر یک جزء حرکتی به صورت یک آمادگی انفعالی برای حرکت در یکی از جهات دیگر باشد.

عمل موج نه تنها به کمک خیز و فرود خود نیروهای در تعارض با یکدیگر را موفق می‌گرداند، بلکه درون خودش نیز تناوب نیروهای پیش‌راننده‌ی فعال و مومنتوم منفعل یا به عبارتی، تناوب بین کشیدگی و وارheidگی را دارد. درون هر چرخه‌ی حرکت یک لحظه حداقل نیرو^۱ و یک نقطه توازن کامل - که من آن را نقطه‌ی صفر می‌نامم - وجود دارد.

جا افتادن تکنیک در دست چپ یا راست در سه مرحله صورت می‌گیرد. نخستین مرحله عبارت است از نرم شدن کامل مفاصل، مانند یک کودک. هر یک از مفاصل، جداگانه بررسی می‌شوند. در مرحله‌ی دوم حرکات نرم با هم هماهنگ می‌شوند و حالت ارتجاعی فنری در اعمال کششی و فشاری رشد می‌کند. مرحله‌ی سوم و نهایی پرورش قدرت، استحکام و آزادی است. ترتیب این مراحل را نمی‌توان تغییر داد. اگر، به عنوان مثال، استحکام مقدم بر حالت ارتجاعی باشد، عواقب وخیمی خواهد داشت و منجر به سفت شدن خواهد شد. همچنین اگر قابلیت ارتجاعی پیش از احساس نرمی و انفعال کامل بیاید، نشانه‌هایی از رسوب تنش^۲ وجود خواهد داشت. یک ویولنیست باید هرگاه که سازش را بر می‌دارد آماده باشد که سه مرحله را در ترتیب صحیحشان به جا آورد. امتیاز تمرینهای مقاومت^۳ که من آنها را تکمیل کرده‌ام در تأثیر جمعی آنهاست. هر طرف که با طرف دیگر مقابله می‌کند با کمک همین تقابل تقویت می‌شود. بدون نیاز به هیچ‌گونه حرکت مرئی می‌توان قدرتی عظیم را پرورش داد. معیار سلامتی شما می‌تواند مقدار انرژی همین دو نیروی متقابل باشد که با یکدیگر برخورد کرده و متوازن می‌گردند. همان ابتدا در حالت ایستاده^۴ می‌توانید تمام عضلات بدن خود را تمرین بدهید، و در تمام مدت کاملاً آرام بمانید. این شیوه‌ی تمرین کردن یکی از راز و رمزهای رسیدن به حالت ارتجاعی و قدرت است.

یکی از اصول نوازندگی ویولن، طرز قرار گرفتن بدن^۵ به شکل صحیح است، و

1- effort (فعالیت)

2- Residue of tension

3- Resistance exercises

4- Standing pose

5- posture

VIOLIN

Six Lessons With YEHUDI MENUHIN

یک نوازنده ویولن هرگز در حد نهایی به کمال نمی‌رسد، اما پس از پنجاه سال کارکردن با این ساز احساس می‌کنم زمان مساعدی است تا روشی را که تکمیل کرده‌ام در قالب کلمات بریزم.

امیدوارم این کتاب سودمند باشد و باعث تشویق هنرجویان شود و همچنین کمک کند تا شادی درونی و رضایتی که ساز ویلون برای من به ارمغان آورده است را تجربه کنند. (یهودی منوهین)

فراخ نیلا مقدم

چاپ و نشر آرویدج
ARVIJ PUBLICATIONS

