

پنجاه درس تنبک

کتاب اول

تألیف: علی مسعودی



شیراز
بنیاد تخصصی موسیقی

Shiraz-Beethoven.ir

تقدیم به همسر مهربانم

پدیده احرار نژاد

و

دو دختر عزیز تر از جانم

کیسیا و نوا

فهرست

- ۱- مقدمه ۴
- ۲- درباره‌ی کتاب ۵
- ۳- تمرینات نرمشی ۶
- ۴- تغذیه ۱۵
- ۵- چاکرا ۱۷
- ۶- بین و یانگ ۱۸
- ۷- بهداشت تمرین ۱۹
- ۸- جدول راهنمای نت‌ها و سکوت‌ها ۲۰
- ۹- تئوری مقدماتی ۲۱
- ۱۰- علائم و تکنیک‌ها ۲۲
- ۱۰- دروس عملی ۲۳

در دنیای امروز که انسان‌ها در حال تلاش برای امرار معاش هستند، ریتم و سرعت زندگی بالاتر رفته است. این بالا رفتن سرعت زندگی باعث شده است که کارکرد ذهن نیز بالاتر برود. افزایش کارکرد ذهن باعث کاهش سطح انرژی می‌شود و کاهش انرژی علت بروز بسیاری از بیماری‌هاست. پس ما نیاز داریم در طول روز لحظاتی را داشته باشیم که آرام‌تر باشیم و از دنیای شلوغ فاصله بگیریم. خلوتی نیاز داریم تا به درونمان رفته و ذهن و روحمان را پالایش دهیم، از گذشته و آینده خارج شده و به لحظه‌ی حال برسیم. برای این منظور موسیقی یکی از راه‌هایی است که کمک می‌کند تا افکارمان را متمرکز کنیم. یکی از راه‌های جمعیت خاطر است که غبار را از آینه‌ی دل ما پاک می‌گرداند.

جمع کن آنچه توانست ترا که همین معنی جانست ترا

صیقلی کن به حقیقت سینه که شود پاک ترا آینه

دل چو شد پاک بکلی از غیر در سماوات شود قابل سیر

مطربانی که در این زیر و بم‌اند پرده‌بردار حدوث و قدم‌اند^۱

و نوابی که از دل بر آید، همچون کیمیاگری، روح را صیقل داده، اضافات را پاک می‌کند و گوهر وجود را نمایان می‌کند.

تمرینات نرمش

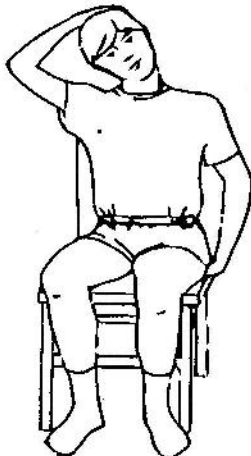
تمرینات نرمشی در جهت بهبود و انعطاف مفاصل و استحکام استخوان‌ها می‌باشند و برای پیشگیری از بیماری‌های مربوط به مفاصل و استخوان‌ها نیز موثر است. این تمرینات مربوط به مفاصلی است که یک نوازنده ساز کوبه‌ای هنگام نواختن با آن درگیر است. مفاصل گردن، شانه‌ها، آرنج، مچ و انگشتان دست. بهتر است تمرینات را روزی ۳ مرتبه انجام دهید. هر تمرین را ۱۰ مرتبه و مدت توقف هر حرکت ۱۰ شماره باشد. اگر حرکتی قرینه دارد حتماً آن را انجام دهید. یعنی تمرینی را که با دست راست انجام دادید همان تمرین را با دست چپ نیز انجام دهید. اگر هنگام تمرینات احساس درد شدیدی کردید حتماً به پزشک مراجعه کنید. حد کشش هر حرکت تا آستانه‌ی درد می‌باشد. فشار بیش از حد به مفاصلتان نیاورید، زیرا موجب آسیب‌دیدگی مفاصل می‌شود. در هنگام تمرینات دم و بازدم آرامی داشته باشید و در آخر از تمرینات لذت ببرید.

۱- کشش عضلات پشت گردن



کاملاً صاف بنشینید و به آرامی با آوردن چانه به سمت قفسه سینه، سر را به پایین خم کنید. اکنون دو دست خود را پشت سرتان قرار داده و سر را بیشتر به پایین خم کنید تا کشش را پشت گردنتان احساس کنید. این وضعیت را نگاه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

۲- کشش عضلات خم کننده طرفی گردن



روی صندلی بنشینید، غب غب بگیرید و دست چپ را زیر باسن خود بگذارید. اکنون با دست راست، سر را بدون چرخش به سمت شانه راست خم کنید به طوری که گوش راست به شانه راست نزدیک شود. در صورت اجرای صحیح تمرین، کشش را در سمت چپ گردن خود احساس خواهید کرد. این وضعیت را نگاه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

بهداشت تمرین

مکانی را که برای تمرین انتخاب می‌کنیم بهتر است محیطی آرام و خلوت باشد تا تمرکزمان بالاتر برود. برای آنکه انرژی محیطمان پاکیزه شود می‌توانیم در طول تمرین شمع روشن کرده و یا عود بسوزانیم. بهتر است قبل از شروع تمرین حرکات نرمشی را انجام دهیم. بهترین روش تمرین آن است که در طول تمرین، افکارمان متوجه و متمرکز تمرین باشد. حتی بهتر است که از وسایل الکترونیکی نیز دور باشیم. زیرا امواج مغناطیسی دستگاه‌های الکترونیکی تاثیرگذار است و موجب خستگی و اختلالات روحی می‌شود.

قبل از شروع تمرین می‌توانیم ۱۰ تنفس عمیق انجام دهیم. تنفس شکمی برای این منظور مفید است. تنفسی که با دم شکم بیرون می‌آید و با بازدم به طرف داخل می‌رود. تنفس شکمی باعث می‌شود کارکرد ذهن پایین بیاید و کمی از افکار مزاحم فاصله بگیریم تا تمرینمان مفیدتر شود. مهم‌ترین اصل در تمرین، تمرکز است. تمرین خوب تمرینی است که شما بعد از آن، انرژی مضاعف همراه با احساس شادابی داشته باشید.

انسداد یا گره‌های انرژیایی یکی از مسائلی است که برای هنرجویان به وجود می‌آید. به طور مثال در نواختن یک تکنیک موفق هستند و در نواختن تکنیک دیگر با مشکل مواجه می‌شوند. کما اینکه آن تکنیک ساده‌تر باشد. برای اینکه این مشکل به وجود نیاید سعی کنید با تلقینات مثبت و پاک کردن افکار منفی این انسدادها را باز کنید و هر موقع آن تکنیک را می‌نوازید به سختی آن فکر نکنید تا آن گره باز شود.

برای از بین بردن خستگی دستانمان می‌توانیم آنها را با آب نمک ولرم شسته و ماساژ دهیم. مالیدن روغن کنجد، روغن نارگیل، روغن بادام زمینی، روغن فندق و روغن زیتون نیز مفید است.

تمرین درکنار گل و گیاه نیز موثر است. انرژی گیاهان تاثیر مثبتی دارند.

بهتر است در فواصل بین تمرین چند تمرین نرمشی و چند تنفس شکمی انجام دهیم و در هوای آزاد قرار بگیریم تا دوباره شاداب شویم.

یکی دیگر از مشکلات هنرجویان ضعیف بودن یک دست نسبت به دست دیگر است. به عنوان مثال دست چپ افراد راست دست، ضعیف‌تر از دست راست است. برای این منظور می‌توانیم یک سری تمرینات خاص را با دست ضعیف‌تر انجام دهیم. مثل نوشتن، غذا خوردن و یا مسواک زدن.

نکته بعدی خانه تکانی ذهنی است. دور ریختن یکسری باورهای غلط و اعتقادات کهنه که باعث عدم موفقیت می‌شود. هدفشان را مشخص کنید و تصویر واضحی از هدفشان داشته باشید. گفتن جملات کلیدی و مثبت در مورد هدفشان باعث می‌شود زودتر نتیجه بگیرید. یکی دیگر از تمرینات مفید، تمرینات ذهنی می‌باشد. برای این نوع تمرینات بهتر است ۴۰ تنفس شکمی انجام دهیم تا ذهنمان آرام گیرد و سپس نواختن ساز را با ذهنمان تصویر می‌کنیم. در پایان تمرین آن تصویری را مجسم می‌کنیم که هدف نهایی ما در ساز زدن است و سعی می‌کنیم آن تصویر را به وضوح ببینیم.

نکته‌ی آخر اینکه از ساز زدن لذت ببرید.

♩ = 60

1 $\frac{4}{4}$

4

7

10

13

16

19

22