Shiraz-Beethoven.ir

پنجاه درس دف

كتاب اول

تأليف: على مسعودي





تقدیم به همسرمهربانم پدیده احرارنژاد و دو دخترعزیز تراز جانم کیمیاو نوا

Shiraz-Beethoven.ir

فهرست

۴	١- مقدمه
	۲– دربارهی کتاب
	۳- تمرینات نرمشی
	۴– تغذیه
	۵- چاکرا
	۶- يين و يانگ
19	٧- بهداشت تمرين
	۸- جدول راهنمای نتها و سکوتها
۲۱	۹- تئورى مقدماتى
	۱۰- علائم و تکنیک ها
	۱۰ دروس عملي

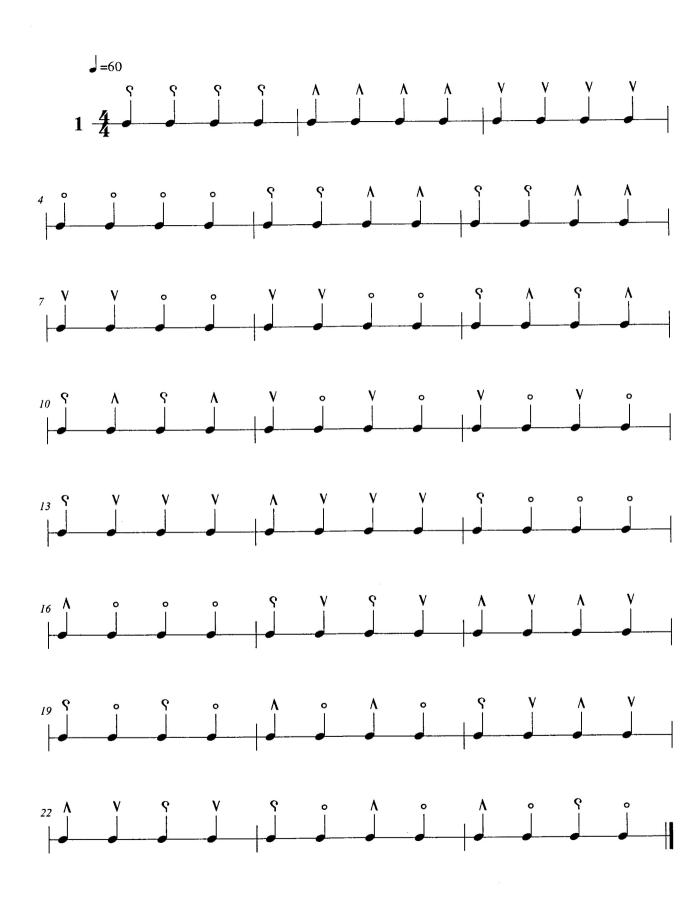
دربارهٔ کتاب

این کتاب، مجموعهای است آموزشی که با نگاه و رویکردی متفاوت نوشته شده است و دارای هشت بخش می باشد:

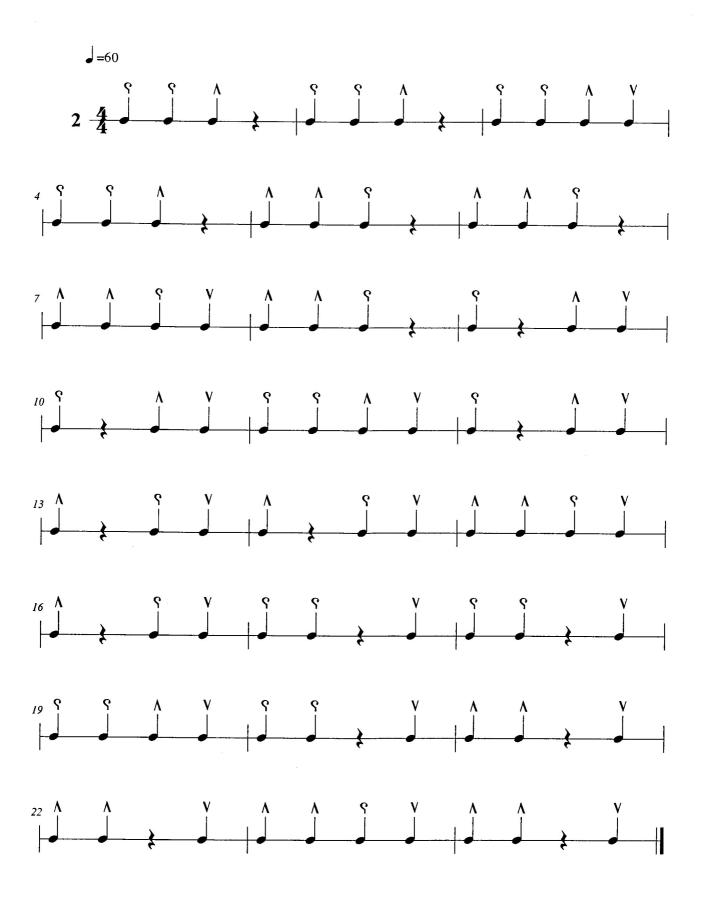
- ✓ در بخش اول مجموعهای از حرکات نرمشی مفاصل گردن، شانه، مچدست، آرنج و انگشتان دست انتخاب شده است تا
 کمک کند هنرجو با انجام این نرمشها از ناراحتی ها و بیماریهایی که برای این مفاصل به وجود می آید جلوگیری کند. این
 تمرینات از مجموعه کتابهای «تمرین درمانی پیشرونده» تالیف سرکار خانم «لیلا سیدی» و آقای «بهزاد نیک روش» (انتشارات سرمدی) انتخاب شده است.
- √ در بخش دوم کتاب، به علم تغذیه پرداخته شده است و خوراکیهایی که برای مفاصل و استخوانها مفید هستند لیست شده است.
- ✓ در بخش سوم به مبحث چاکراها و چاکرای ریشه و تاثیر سازهای کوبهای بر روی چاکرای ریشه پرداخته شده است.
 مطالب این بخش با اقتباس از کتاب «چاکرا درمانی» اثر «شلیلا رامون» ترجمهٔ «رایمون شهابی» (نشر افکار) نوشته شده است.
 - √ در بخش چهارم به «یین» و «یانگ» و ارتباط آن با سازهای کوبهای اشاره شده است.
 - ✓ در بخش پنجم به یک سری از تمریناتی که یک هنرجو نیاز دارد بداند اشاره شدهاست.
 - ✓ در بخش ششم تنوري موسيقي مرتبط بيان شده است.
 - ✓ در بخش هفتم علانم و تكنيكها نوشته شده است.
- ▼ در بخش هشتم به دروس عملی میرسیم که شامل پنجاه درس می باشد که به صورت قطعه نوشته شده است و سعی شده که ساده نویسی در آن لحاظ شود. البته فرمهای ریتمیک و تکنیکهای پیشرفته تر در جلدهای بعدی نوشته خواهد شد. شیوهٔ نت نویسی این کتاب حامل یک خطی میباشد. این کتاب شامل یك حلقه سیدی صوتی و تصویری میباشد که در آن، قطعات کتاب به صورت صوتی و همچنین تکنیکها به صورت تصویری نواخته شده است و در بخشی دیگر، تمرینات ذهنی تکنیکها در سطح آلفا موجود میباشد و کمک میکند تا هنرجو به صورت ذهنی تکنیکها را تمرین کند. توضیحات این قسمت، با استفاده از مطالب کتاب «هیپنوتیزم کاربردی» نوشتهٔ آقای آرام (جمشید هاشمی) ارانه شده است.

در خاتمه تشکر میکنم از مدیریت نشر نای ونی آقای مجید وطنیان که اگر مساعدت ایشان نبود این اثر شکل نمی گرفت. خانم لیلا سیدی به واسطهٔ کمکهایشان جهت انتخاب حرکات نرمشی. خانم ویدا میرزازاده به خاطر راهنمایی هایشان در بخشهای تغذیه و چاکرا. آقای علی پورمقدم به خاطر ضبط صوتی قطعات و میکس. آقای جواد صفری به خاطر ضبط صوتی تمرینات ذهنی در سطح آلفا. آقایان امید آرام و نیما ابراهیمی برای ضبط تصویری. آقای امیر فاضلی برای تدوین و صداگذاری و سپاس ویژه از اساتیدی که افتخار شاگردیشان را داشتم: آقایان فرهاد عندلیبی، احمد خاک طینت و بیژن کامکار. امید است این کتاب در جهت یادگیری ساز دف برای هنرجویان علاقه مند به این ساز مثمر ثمر واقع شود.

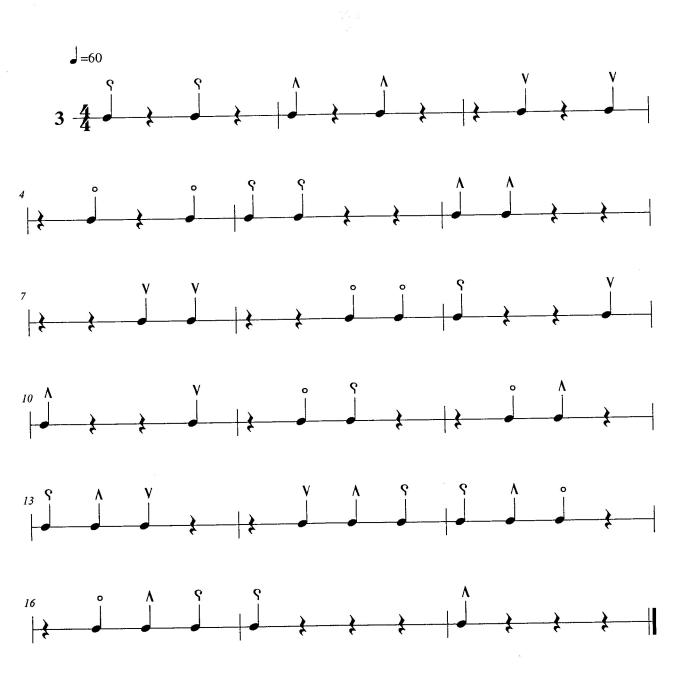
على مسعودي



Shiraz-Beethoven.ir



Shiraz-Beethoven.ir



Shiraz-Beethoven.ir