

Shiraz-Beethoven.ir

پنجاه درس دف

کتاب اول

تألیف: علی مسعودی



تقدیم به همسر مهربانم

پدیده احرار نژاد

و

دو دختر عزیز ترا از جانم

کیمیا و نوا

Shiraz-Beethoven.ir

فهرست

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

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

- ✓ در بخش اول مجموعه‌ای از حرکات نرمشی مفاصل گردن، شانه، مچ دست، آرنج و انگشتان دست انتخاب شده است تا کمک کند هنرجو با انجام این نرمش‌ها از ناراحتی‌ها و بیماریهایی که برای این مفاصل به وجود می‌آید جلوگیری کند. این تمرینات از مجموعه کتاب‌های «تمرین‌درمانی پیشرونده» تالیف سرکار خانم «لیلا سیدی» و آقای «بهزاد نیک‌روش» (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» ترجمه «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 شده است.
- ✓ در بخش ششم تئوری موسیقی مرتبط بیان شده است.
- ✓ در بخش هفتم علانم و تکنیک‌ها نوشته شده است.
- ✓ در بخش هشتم به دروس عملی می‌رسیم که شامل پنجاه درس می‌باشد که به صورت قطعه نوشته شده است و سعی شده که ساده‌نویسی در آن لحاظ شود. البته فرم‌های ریتمیک و تکنیک‌های پیشرفته‌تر در جلدهای بعدی نوشته خواهد شد. شیوه‌نت‌نویسی این کتاب حامل یک خطی می‌باشد. این کتاب شامل يك 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» نوشته آقای آرام (جمشید هاشمی) ارائه شده است.

در خاتمه تشکر می‌کنم از مدیریت نشر نای‌ونی آقای مجید وطنیان که اگر مساعدت ایشان نبود این اثر شکل نمی‌گرفت. خانم لیلا سیدی به‌واسطه کمک‌هایشان جهت انتخاب حرکات نرمشی. خانم ویدا میرزازاده به خاطر راهنمایی‌هایشان 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 امیرفاضلی 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.

علی مسعودی

♩ = 60

1 $\frac{4}{4}$

4

7

10

13

16

19

22

♩=60



