

بلیل باغ دلی، شور و نوا را بردار

تمبک محفل ارباب وفا را بردار

هنر آموزان محترم و هنرجوی عزیز، کتابی که همین اینک در پیش رو دارید، ماحصل سال ها تجربه در زمینه آموختن و آموختن این ساز می باشد. به طوری که پس سال ها تدریس که نتیجه مطلوبی در امر آموزش موسیقی ایجاد شده است، بر آن شدیم تا تجربه گذشتگان و نیز تجربه خویش را به صورتی در آوریم که هنرجویان به راحتی بتوانند برای این ساز متدی قابل درک داشته باشند. درسهای این کتاب به صورتی چیده شده اند که هنرجویان رشته آموزش را گم نکرده و خودشان نتیجه آموزش را بعد از گذشت زمان متوجه شوند. با این توضیح که، به خوبی به بخش تصاویر و توضیحات در مورد حرکتها توجه داشته باشند و به خوبی موارد تئوری را مطالعه کنند. مطلب قابل ذکر دیگر، بودن میزانهای خالی در وسط یا پایان بعضی از تمرینها است، که باید با توجه به ریتم آن تمرین، این چند میزان را خودتان تکمیل (بداهه نوازی) کنید.

نکته ای که در مورد صفحه بندی کتاب باید ذکر شود این است که قسمت تئوری به آخر کتاب برده شده است و پیشنهاد می شود که این قسمت قبل از شروع تمرینات کتاب مطالعه شود.

و نکته آخر این که در لوح فشرده (CD) موجود که برای تمرینات این کتاب در نظر گرفته شده است، بعضی از تمرینها دو بار و با دو سرعت مختلف ضبط شده اند. قسمت اول با سرعت پایین (برای مثال: Page 009 - .mp3) اجرا شده است به نحوی که بتوانید با این سرعت تمرین را آغاز کنید، اما در نظر داشته باشید که برای درک ریتم بایستی حتما با سرعت بالاتر (برای مثال: Page 009.mp3) تمرینها را نیز اجرا کنید.

در پایان جا دارد از اولین و تنها استادم جناب آقای نوید افقه که سالهای متمادی در محضر ایشان گذرانده و بهره ها گرفته ام، سپاسگذاری و قدردانی کنم و برای ایشان آرزوی سلامت و بهروزی نمایم. همچنین از برادر عزیزم جناب آقای حسن پوست کار که در این راه مشوق من بوده اند صمیمانه تشکر کنم.

امیر عباس پوست کار

پائیز ۸۴

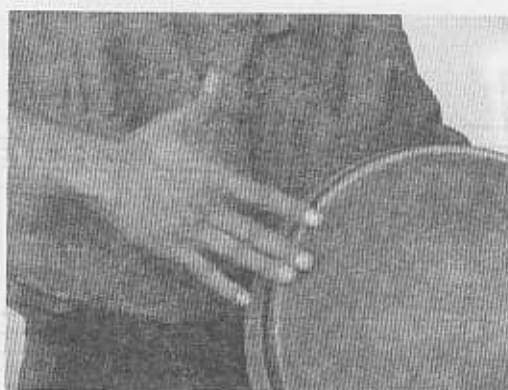
حرکت تم

برای اجرای این حرکت دست شماره ۸ را به صورتی قرار می دهیم که کف دست گود شود و مفصل های انگشتان شماره ۱، ۲، ۳، ۴ مقداری خم شوند و شست روی بند دوم انگشت شماره ۱ قرار گیرد و در این صورت ماهیچه شست در ناحیه کناره و سر پنجه ها در ناحیه مرکزی تمبک قرار می گیرد و حال برای اجرای این حرکت دست را تا فاصله ای که بازو و ساعد در یک راستا قرار بگیرند دور کرده و ضربه را در ناحیه مرکزی وارد می کنیم.



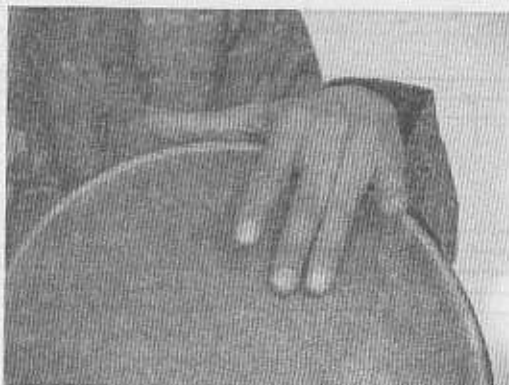
حرکت تک

برای اجرای این حرکت دست شماره ۸ را به صورتی قرار می دهیم که نکستان شماره ۲، ۳ به هم چسبیده باشند و انگشتان ۱، ۴ از آنها فاصله داشته باشد. در نظر داشته باشید که پشت دست و ساعد در یک راستا قرار می گیرند و به گونه ای که بند اول انگشت ۲ و ۳ در ناحیه کناره قرار گرفته باشد. دست را دور کرده و ضربه را به ناحیه کناره وارد می کنیم.



حرکت دست باز میانه

برای اجرای این حرکت دست شماره ۷ را به صورتی قرار می دهیم که ساعد و مچ به تمبک چسبیده باشد و آرنج به موازات نفیر تمبک قرار گیرد. سر دست را بالا آورده به طوری که کف دست از روبرو دیده شود و زیر مچ خالی نشود و در حالی که انگشتان ۲ و ۳ به هم چسبیده و انگشتان ۱ و ۴ از آنها فاصله دارند از بالا به پایین بر تات می کنیم و حداقل دو بند انگشت باید در ناحیه میانه اصابت کند.





8
4

4

/: /: /: /: /:

4

/: /: /: /: /:

3

/: /: /: /: /:

3

/: /: /: /: /:

2

/: /: /: /: /:

2

/: /: /: /: /:

1

/: /: /: /: /:

1

/: /: /: /: /: