

بلبل باغ دلی، شور و نوا را بردار

تمبک محفل ارباب وفا را بردار

هر آموزان محترم و هنرجوی عزیز، کتابی که همین اینک در پیش رو دارید، ماحصل سال ها تجربه در زمینه آموختن و آزمودن این ساز می باشد. به طوری که پس سال ها تدریس که نتیجه مطلوبی در امر آموزش موسیقی ایجاد شده است، بر آن شدید تر تجربه گذشتگان و نیز تجربه خویش را به صورتی در آوریم که هنرجویان به راحتی بتوانند برای این ساز متند قابل درک داشته باشند. درس های 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 حرکت ها توجه داشته باشند و به خوبی موارد تئوری را مطالعه کنند. مطلب قابل ذکر دیگر، بودن میزان های خالی در وسط یا پایان بعضی از تمرین ها 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 برد شده است و پیشنهاد می شود که این قسمت قبل از شروع تمرینات کتاب مطالعه شود.

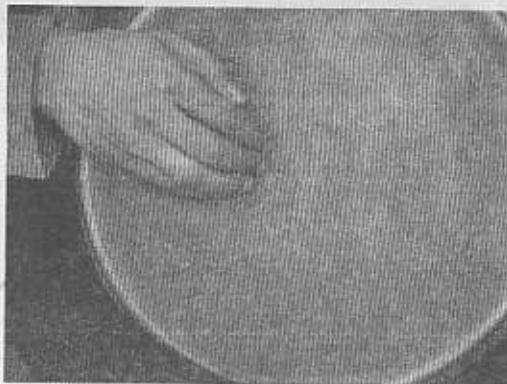
و نکته آخر این که در لوح فشرده (CD) موجود که برای تمرینات این کتاب در نظر گرفته شده است، بعضی از تمرین ها دو بار و با دو سرعت مختلف ضبط شده اند. قسمت اول با سرعت پایین (برای مثال: Page 009.mp3) اجرا شده است به نحوی که بتوانید با این سرعت تمرین را آغاز کنید، اما در نظر داشته باشید که برای درک ریتم باستی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

در پایان جا دارد از اولین و تنها استادم جناب آقای نوبد افقه که سالهای متمنادی در محضر ایشان گذرانده و بهره ها گرفته ام، سپاسگزاری 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

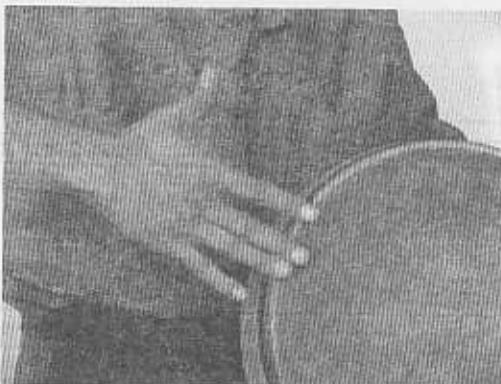
## حرکت هم

برای اجرای این حرکت دست شماره ۸ را به صورتی قرار می‌دهیم که کف دست گود شود و مفصل‌های انگشتان شماره ۱،۲،۳،۴ مقداری خم شوند و شست روی بند دوم انگشت شماره ۱ قرار گیرد و در این صورت ماهیجه شست در ناحیه کناره و سر پنجه‌ها در ناحیه مرکزی تمبک قرار می‌گیرد و حال برای اجرای این حرکت دست را تا فاصله‌ای که بازو و ساعد در یک راستا قرار بگیرند دور کرده و ضربه را در ناحیه مرکزی وارد می‌کنیم.



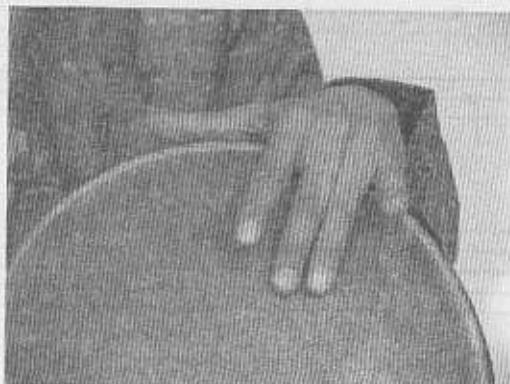
## حرکت تک

برای اجرای این حرکت دست شماره ۸ را به صورتی قرار می‌دهیم که سکستان 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 می‌گیرند و به گونه‌ای که بند اول انگشت ۲ و ۳ در ناحیه کناره قرار گرفته باشد. دست را دور کرده و ضربه را به ناحیه کناره وارد می‌کنیم.



## حرکت دست باز میانه

برای اجرای این حرکت دست شماره ۷ را به صورتی قرار می‌دهیم که ساعد و مج به تمبک چسبیده باشد و آرنج به موازات نغير تمبک قرار گیرد. سر دست را بالا آورده به طوری که کف دست از روی رو دیده شود و زیر مج 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 میان بتات می‌کنیم و حداقل دو بند انگشت باید در ناحیه میانه اصابت کند.



Handwritten musical score for Tabla (Tumbak) in 4/4 time. The score consists of eight staves, each with two measures. Measures 1-4: The first measure has a single note. The second measure has notes at the top of the staff. Measures 5-8: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 9-12: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 13-16: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 17-20: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 21-24: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 25-28: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 29-32: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 33-36: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 37-40: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 41-44: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 45-48: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 49-52: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 53-56: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 57-60: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 61-64: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 65-68: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 69-72: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 73-76: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 77-80: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 81-84: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 85-88: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 89-92: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff. Measures 93-96: The first measure has notes at the top of the staff. The second measure has notes at the bottom of the staff.

A handwritten musical score consisting of eight staves, each with a different number (4, 3, 3, 3, 2, 2, 1, 1) above it. The numbers likely indicate the pitch or note value. Each staff begins with a note on the first line, followed by a series of eighth-note-like shapes with downward arrows indicating direction. The music concludes with a series of sixteenth-note-like patterns on the last two lines of the staff.