

# اودو

## پنچاہہ درسی

تالیف: علی مسعودی

کتاب اول



**بتھوون**  
مرکز موسیقی بتھوون شیراز





پنجاه درس اودو

علی مسعودی

طرح جلد: نازنین خزائی

نُت‌نگاری: علی مسعودی

صفحه‌آرایی: نایونی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات

شابم: ۹۷۹-۰۰-۸۰۲۶۰۹-۸۱-۵

قیمت کتاب به همراه

۶۵۰۰۰

سرشناسه: مسعودی، علی

عنوان و نام پدیدآور: پنجاه درس اودو/علی مسعودی

مشخصات نشر: تهران، نای و نی، ۱۳۹۵

شابم: ج ۱: ۵-۸۱-۸۰۲۶۰۹-۰۰-۹۷۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: اودو

موضوع: موسیقی برای اودو - پارتیسیون

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ م ۸الف/۲۵/۲۵

رده‌بندی دیویی: ۷۸۹/۶۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۰۵۹۷۵

در تلگرام همراه ما باشید:



@nashrenayoney



فروشگاه نشر نایونی:

تهران - خیابان انقلاب - روبروی درب اصلی دانشگاه تهران

مجتمع تجاری فروزنده - طبقه اول - شماره ۴۰۹

تلفن: ۶۶۴۶۷۱۴۰-۶۶۴۹۳۲۷۸

۰۹۱۲-۲۸۴۶۰۴۷

www.nayoney.com

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نشر نایونی می‌باشد.

فروشگاه اینترنتی: www.nayoney.com

تقدیم به همسر مهربانم

پدیده احرار نژاد

و

دو دختر عزیز تر از جانم

کیما 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- درس عملی ..... ۲۳



## تمرینات نرمش

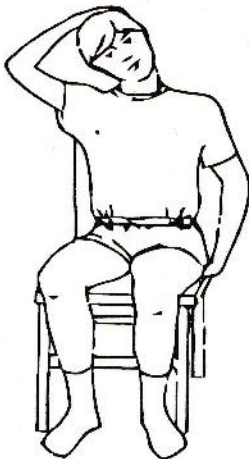
تمرینات نرمشی در جهت بهبود و انعطاف مفاصل و استحکام استخوان‌ها می‌باشند و برای پیشگیری از بیماری‌های مربوط به مفاصل و استخوان‌ها نیز موثر است. این تمرینات مربوط به مفاصلی است که یک نوازنده ساز کوبه‌ای هنگام نواختن با آن درگیر است. مفاصل گردن، شانه‌ها، آرنج، مچ و انگشتان دست. بهتر است تمرینات را روزی 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 آسیب دیدگی مفاصل می‌شود. در هنگام تمرینات دم و بازدم آرامی داشته باشید و در آخر از تمرینات لذت ببرید.

### ۱- کشش عضلات پشت گردن

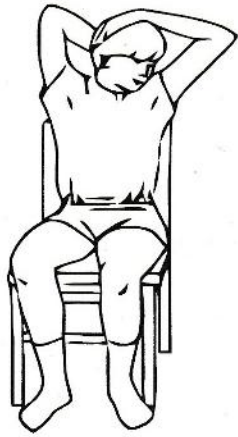


کاملاً صاف بنشینید و به آرامی با آوردن چانه به سمت قفسه سینه، سر را به پایین خم کنید. اکنون دو دست خود را پشت سرتان قرار داده و سر را بیشتر به پایین خم کنید تا کشش را پشت گردنتان احساس کنید. این وضعیت را نگاه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

### ۲- کشش عضلات خم کننده طرفی گردن



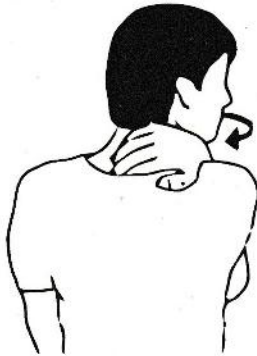
روی صندلی بنشینید، غب غب بگیرید و دست چپ را زیر باسن خود بگذارید. اکنون با دست راست، سر را بدون چرخش به سمت شانه راست خم کنید به طوری که گوش راست به شانه راست نزدیک شود. در صورت اجرای صحیح تمرین، کشش را در سمت چپ گردن خود احساس خواهید کرد. این وضعیت را نگاه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین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



### ۳- کشش عضله بالا پرنده کتف

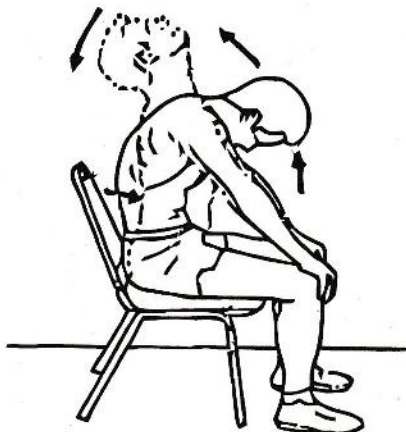
کاملاً صاف روی صندلی بنشینید و دست راست خود را به پشت برده و بین دو کتف قرار دهید. اکنون دست چپ را روی سرتان بگذارید و به کمک آن سر را به سمت چپ بچرخانید به طوری که چانه به سمت شانه چپ بیاید. در صورت اجرای صحیح تمرین، کشش را در دست راست گردن خود احساس خواهید کرد. این وضعیت را نگاهدارید، سپس به وضعیت شروع تمرین باز گردید و تمرین را تکرار کنید.

### ۴- متحرک سازی ستون فقرات گردن



روی صندلی کاملاً صاف بنشینید. اکنون قسمت‌های تحتانی ستون فقرات گردنی خود را با یک دست بی حرکت کنید و سر خود را به همان سمت بچرخانید. این وضعیت را نگاهدارید، سپس به وضعیت شروع تمرین باز گردید و تمرین را تکرار کنید. حرکت عمدتاً در قسمت میانی و فوقانی ستون فقرات گردنی صورت می گیرد.

### ۵- کشش عضلات شکمی



لبه صندلی بنشینید، دست‌ها را بر روی زانوها گذاشته، تنه را به جلو خم کرده و سر را به سمت زانوها خم کنید. اکنون و بدون جدا شدن دست‌ها از زانوها، صاف نشسته و به آرامی سر را به عقب ببرید. این وضعیت را نگاهدارید، سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار کنید. این تمرین برای بهبود انعطاف پذیری و کسب قوس‌های طبیعی گردن و کمر موثر است.

## تئوری مقدماتی

میزان‌نما      میزان اول      شماره میزان      میزان دوم      تکرار دو میزان قبلی      دو لاخط پایان

خط میزان      خط حامل

تکرار از اول

دو لاخط تکرار

تکرار میزان‌های مابین

هر ضرب معادل یک سیاه

شش ضربی ساده      چهار ضربی ساده      سه ضربی ساده      دو ضربی ساده

هر ضرب معادل یک چنگ

شش ضربی ساده      چهار ضربی ساده      سه ضربی ساده      دو ضربی ساده

هر ضرب معادل یک سیاه نقطه‌دار

چهار ضربی ترکیبی      سه ضربی ترکیبی      دو ضربی ترکیبی

♩ = 110

9  $\frac{4}{4}$





Fifty Lessons for

First Book

# Udu

Ali Massoudi

[www.nayoney.com](http://www.nayoney.com)

ISMN: 979-0-802609-81-5

