

دستور سه تار

دوره‌ی ابتدایی

حسین علیزاده



بته‌وود
مرکز موسیقی بته‌وود شیراز





مؤسسه‌ی فرهنگی - هنری ماهور

تهران، خیابان حرقی، شماره‌ی ۴۲، طبقه‌ی همکف

کدپستی ۱۶۱۱۹۷۵۵۱۶

تلفن: ۷۷۵۰۲۴۰۰ و ۷۷۶۰۱۰۲۰

www.mahoor.com

info@mahoor.com

دستور سه‌تار

دوره‌ی ابتدایی

حسین علیزاده

ویرایش متن: محمد افتخاری

خط نت: علی صمدپور

گرافیک: علی بوستان

طراحی: ماندانا آقایی‌پور

عکس: ژیلادژم

مترجم انگلیسی: حمید مرعشی

چاپ بیست و دوم: ۱۴۰۲

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی: باران

چاپ و صحافی: پیمان

حق چاپ محفوظ است

شابم ۹۷۹-۰-۸۰۲۶۰۴-۲۶-۱

فهرست نویسی پیش از انتشار

علیزاده، حسین، ۱۳۳۰ -

دستور سه‌تار: دوره‌ی ابتدایی / حسین‌علیزاده... [ویرایش ۲] --
تهران: مؤسسه فرهنگی - هنری ماهور، ۱۳۷۸.
۱۲۷ ص.: مصور (پارتیسیون).

ISMN 979-0-802604-26-1

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

ص.ع. به انگلیسی: Hossein Alizadeh, Setar

Teaching Methodology : An Elementary Course

چاپ بیست و دوم: ۱۴۰۲

۱. سه‌تار - آموزش. ۲. سه‌تار - پارتیسیون.

الف. عنوان.

۷۸۹/۷۲۳ MT۶۵۴/س۹۴ع۸

۱۳۷۸

۷۸-۱۸۸۵۶ م

کتابخانه ملی ایران

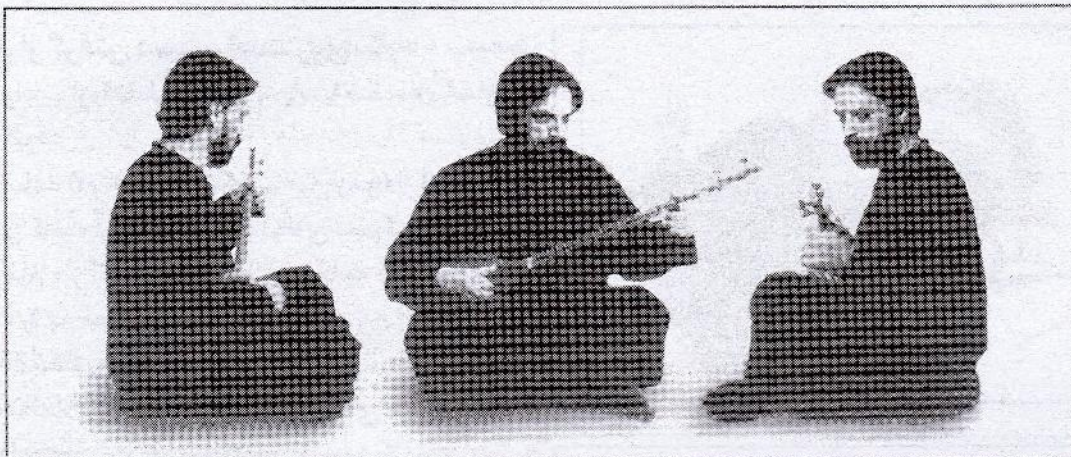


مرکز موسیقی بتهوون شیراز



۵۷	دستان‌های هفتم ، هشتم و نهم (سیم‌های اول و دوم)	۷	مقدمه
۵۸	دستان دهم (سیم‌های اول و دوم)	۹	Introduction
۵۹	تمرین دستان‌ها	۱۱	شیوه‌ی دست گرفتن ساز
۶۰	وصل دستان‌ها	۱۴	شیوه‌ی انداختن سیم
۶۱	دستان‌شناسی دستگاه‌ها	۱۵	شیوه‌ی بستن پرده‌های سه‌تار
۶۶	ضربی ماهور (درآمد)	۱۷	سه‌تار از تمام‌رخ و نیم‌رخ
۶۷	نت زینت	۱۸	معرفی شکل‌های کشش‌ها
۶۸	حرکت	۱۹	معرفی شکل‌های سه بر دو
۶۹	سیت بی‌ارم	۲۰	نشانه‌ها
۷۰	ریز اشاره (تریل)	۲۱	سرمشق‌های مضراب با تقسیم‌های چهارتایی
۷۱	أهوی مار	۳۴	سرمشق‌های مضراب با تقسیم‌های سه تایی
۷۲	ضربی چهارگاه	۳۵	تمرین سرمشق‌های مضراب با تقسیم‌های چهارتایی
۷۳	چهارمضراب چهارگاه	۳۹	تمرین سرمشق‌های مضراب با تقسیم‌های سه تایی
۷۴	کباده	۴۱	آشنایی با دستان‌ها
۷۵	چهارمضراب چهارگاه	۴۳	دستان اول (سیم اول)
۷۶	ضربی همایون	۴۴	دستان اول (سیم دوم)
۷۷	رنگ همایون	۴۵	دستان دوم (سیم اول)
۷۸	سوز و گداز	۴۶	دستان دوم (سیم دوم)
۷۹	چهارمضراب شور	۴۷	تمرین دستان‌های اول و دوم (سیم اول و دوم)
۸۰	آی یار آی یار	۴۸	دستان سوم (سیم اول)
۸۲	هی وله	۴۹	دستان سوم (سیم دوم)
۸۳	تمرین شور	۵۰	تمرین برای دستان‌های باز ، اول ، دوم و سوم
۸۵	ضربی سه‌گاه	۵۱	تمرین برای دستان‌های باز ، اول ، دوم و سوم
۸۶	مخالف سه‌گاه	۵۲	دستان چهارم (سیم اول)
۸۷	چهارمضراب سه‌گاه	۵۳	دستان چهارم (سیم دوم)
۸۸	تمرین تکیه (سه‌گاه)	۵۴	آشنایی با دستان‌ها
۸۹	آمینه شوشه (سه‌گاه)	۵۵	تمرین دستان‌های اول ، دوم ، سوم و چهارم
۹۱	شلال (سه‌گاه)	۵۶	دستان‌های پنجم و ششم (سیم‌های اول و دوم)

۱۲۴	چهارمضراب دشتی	۹۲	ضربی نوا
۱۲۵	چهارمضراب چهارگاه	۹۳	گردانبیه (نوا)
۱۲۶	چهارمضراب شوشتری	۹۴	چهارمضراب راست پنجگاه
		۹۵	زنگ شتر (راست پنجگاه)
		۹۶	نغمه (راست پنجگاه)
		۹۷	ریز تک ، کمان ، کمان ریز (افشاری)
		۹۸	تک ، اشاره ، تک ریز
		۱۰۰	تک به دو (بیات اصفهان)
		۱۰۱	تک به دو (افشاری)
		۱۰۲	آی دیلبر
		۱۰۳	تمرین کندن (افشاری)
		۱۰۴	تک به سه (شوشتری)
		۱۰۵	تک به سه (افشاری)
		۱۰۶	تک به سه (نهفت و نوا)
		۱۰۷	تک به چهار (ابوعطا)
		۱۰۸	تک به پنج (دشتی)
		۱۰۹	تمرین تکیه (افشاری)
		۱۱۰	تمرین تکیه (شور)
		۱۱۱	پژواک (افشاری)
		۱۱۲	رنگ افشاری
		۱۱۳	ریز اشاره (شوشتری)
		۱۱۴	رنگ نوا
		۱۱۶	گل من (ابوعطا)
		۱۱۸	للو
		۱۱۹	هوار هوار
		۱۲۰	باران باران
		۱۲۱	الله مزار
		۱۲۳	چهارمضراب راست پنجگاه

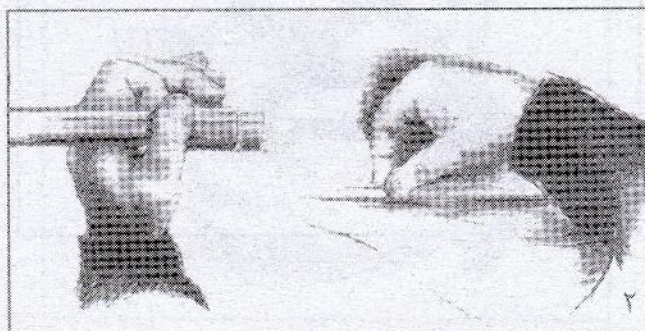
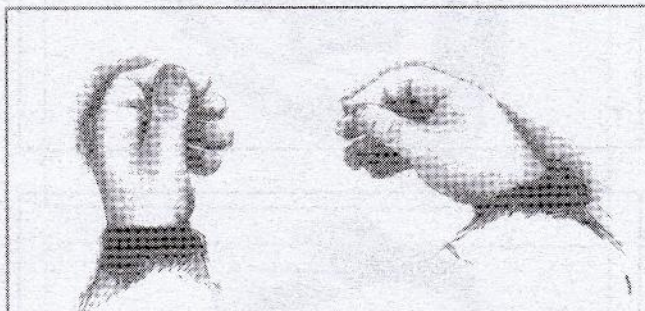


شیوه‌ی نشستن

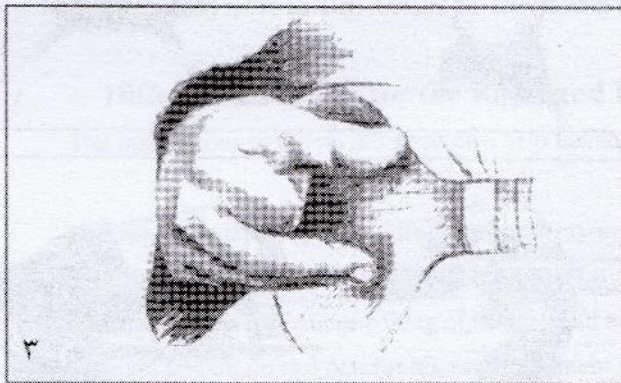
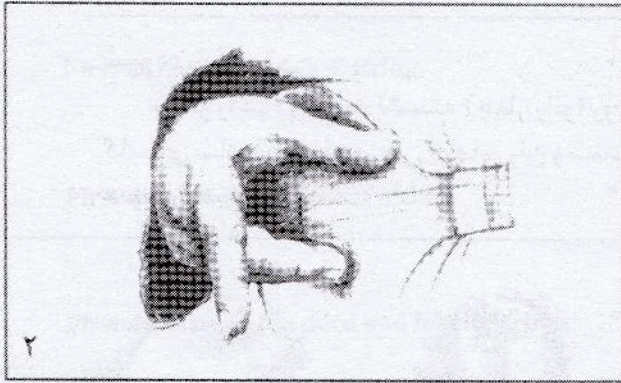
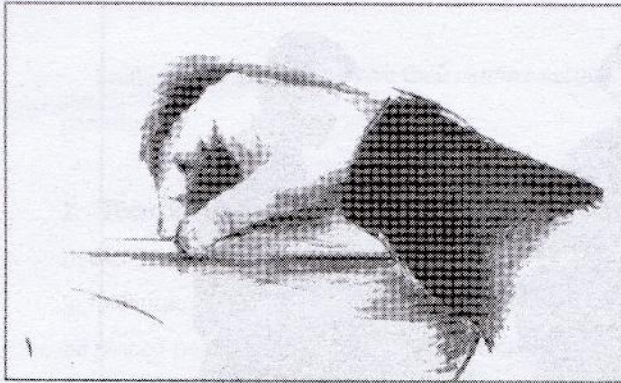
سه‌تار را در دو حالت نشسته (چهار زانو) روی زمین و یا صندلی می‌نوازند که در هر دو صورت کاسه‌ی ساز را باید طوری بین انتهای ران و سمت راست شکم قرار داد که صفحه‌ی آن به طرف روبه‌رو عمود بر زمین باشد.

وضعیت دست راست

هر دو دست به صورت مشت نیمه‌باز روی ساز قرار می‌گیرند (شکل ۱). ابتدا دست راست از قسمت بالای سیم‌گیر یا وسط قوس بالایی کاسه، آویخته و به همان صورت مشت نیمه‌باز در روی صفحه حفظ می‌شود (شکل ۲) (دست چپ فعلاً نقش ایجاد طراز ساز در بغل را دارد که در این حالت، دسته‌ی ساز به طور آزاد بین انتهای انگشت سبابه و شست قرار می‌گیرد و همان حالت مشت نیمه‌باز را حفظ می‌کند شکل ۳).



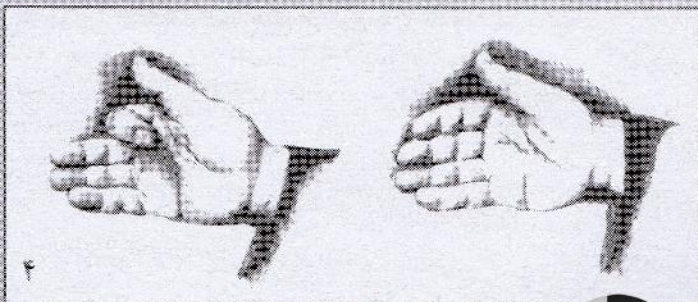
❖ هنر جوانان از ابتدا دقت کنند، هنگام نواختن، بدن حالت طبیعی داشته باشد و عضله‌ای در بدن منقبض نشده باشد. زیرا غیرطبیعی بودن هر عضوی باعث کوفتگی و خستگی بدن، و مانع پیشرفت لازم در تکنیک می‌شود.



شیوهی قرار گرفتن دست راست روی ساز

دست راست از ۳ نقطه به صورت پایه با صفحه‌ی ساز تماس می‌گیرد:

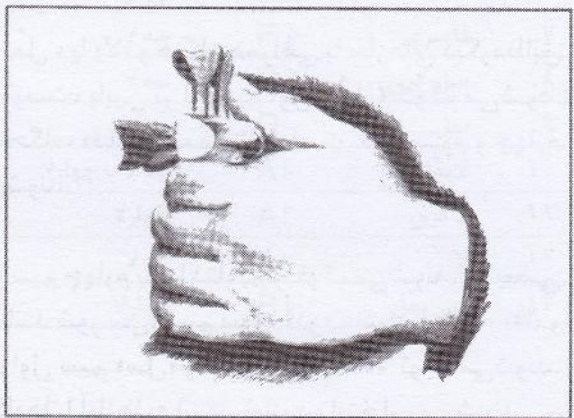
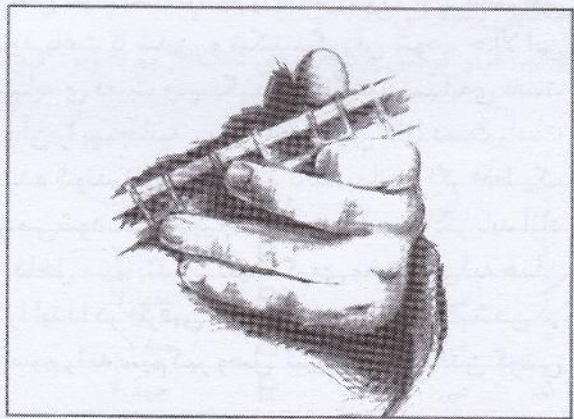
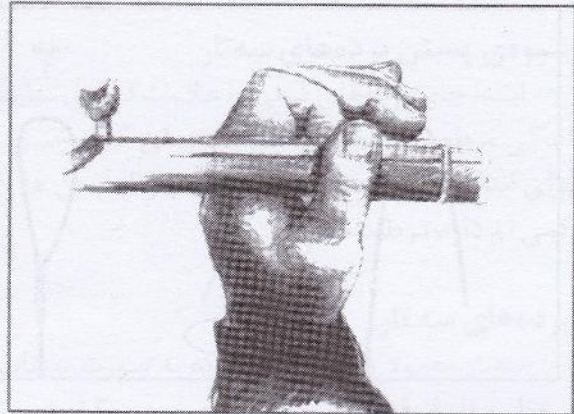
۱. انتهای ساعد (در حدود دوانگشت قبل از مچ) از انتهای قوس بالایی کاسه آویخته می‌شود (بالای سیم‌گیر شکل ۱).
۲. قسمت نرم سر انگشت سوم را روی کاسه قرار دهید. این انگشت را به صورت نیمه خم، طوری روی صفحه بگذارید تا انگشت چهارم (انگشت کوچک)، هم سطح آن شود. حالت فنری انگشت سوم، زاویه‌ی ناخن را با سیم و نیز فاصله‌ی دست را با صفحه تنظیم می‌کند (شکل ۲).
۳. انتهای شست در ابتدای گلویی بالای کاسه قرار می‌گیرد که در این حالت، بین ساعد و شست، قوس ایجاد می‌شود. کف دست نیز باید حالت قوس‌دار داشته باشد. انگشت اول (سبّابه) را - که بلندی ناخن آن در حدود ۳ تا ۴ میلی‌متر است - از بند دوم حرکت دهید. انگشت دوم (میانی) آزاد است و همراه با انگشت سبّابه در حالت نیمه‌خم حرکت می‌کند. برای اجرای مضراب راست (۸)، انگشت سبّابه کاملاً به طرف بیرون باز می‌شود و از همان جا به سیم ضربه می‌زند. ناخن فقط در همین حرکت به سیم می‌خورد و نباید آن را بکند. حرکت انگشت سبّابه برای اجرای مضراب راست با لمس کردن انتهای شست به پایان می‌رسد و از همین جا حرکت برای اجرای مضراب چپ (۷) آغاز می‌شود. در این حالت سعی کنید نیمه‌ی چپ ناخن را به طور نیمه عمود به سیم بزنید و مجدداً انگشت سبّابه را به طرف انتهای شست حرکت دهید. ناخن باید گرد و بدون زاویه باشد و موازی با سیم‌ها حرکت نکند (شکل ۳).



- رعایت اصول مربوط به وضعیت دست‌ها روی ساز، باعث زیبایی و راحتی حرکت آن‌ها می‌شود.
- انگشت سبّابه‌ی دست راست باید از بند دوم خم شود (شکل ۴).

وضعیت دست چپ

دست چپ به بدن نچسبد و به طور طبیعی از بدن فاصله داشته باشد. این فاصله اگر بیش از اندازه باشد باعث خستگی سریع دست می شود. دسته ی ساز را طوری بگیرید که پشت دست به طرف چپ، و کف دست به طرف راست باشد. دسته ی ساز بین انگشت اول دست چپ (سبابه) و شست قرار می گیرد و بند دوم شست، روی دسته خوابانده می شود. وجود کمی فضای خالی در پشت دسته - میان انگشت سبابه و شست - برای حرکت دست لازم است. در حالت طبیعی، شست بالای انگشت سبابه قرار می گیرد.



- دست چپ نباید نیروی بیش از اندازه برای گرفتن پرده ها به کار گیرد.
- فشار بیش از اندازه ی دست چپ، باعث بدشکل شدن و شکستن انگشت ها روی دسته می شود.

Setâr Teaching Methodology

An Elementary Course

Hossein Alizâdeh



مؤسسه‌ی فرهنگی هنری ماهور
Mahoor Institute of Culture and Arts
www.mahoor.com info@mahoor.com




بتهوود
مرکز موسیقی بتهوود شیراز