

چگونه دست‌های خود را برای نواختن پیانو آماده کنیم؟

تمرین‌های فیزیکی برای آماده‌سازی انگشتان و دست‌ها

گردآورنده: بهرام وکیل‌ها



انتشارات موسیقی عارف

۲۰۸۸۹۹

سرشناسه: وکیل ها، مهران، ۱۳۶۰ -، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور: چگونه دست های خود را برای نواختن پیانو آماده کنیم؟: تمرین های
فیزیکی برای آماده سازی انگشتان و دست ها/گردآورنده مهران وکیل ها.
مشخصات نشر: تهران: موسسه خدماتی موسیقی عارف، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۲۶ ص.: مصور(رنگی).
شابک: ۹۷۹-۰-۸۰۲۶۲۷-۹۰-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: پیانو — آموزش و تمرین
موضوع: Piano -- Studies and exercises
رده بندی کنگره: MT۲۲۵
رده بندی دیویی: ۷۸۶/۲۰۷
شماره ثبت: ۵۹۱۷۷۱۸



اتکارات موسیق عارف

 arefmusicshop

 arefmusic.sn

 www.aref.ir

تهران، خیابان جمهوری، نرسیده به میدان بهارستان، کوچه محمودی، پلاک ۳، طبقه اول

تلفن: ۳۳۹۷۶۴۳۰-۳۱ فکس: ۳۹۱۴۳۱۴ تلفن همراه: ۰۹۰۳۱۳۴۹۵۵۵

چگونه دست های خود را برای نواختن پیانو آماده کنیم؟

تمرین های فیزیکی برای آماده سازی انگشتان و دست ها

گردآورنده: مهران وکیل ها

طرح جلد: مهران وکیل ها

صفحه آرای: مهران وکیل ها

نوبت چاپ: اول

سال انتشار: ۱۳۹۸

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

پیش‌گفتار

همان‌طور که بدن یک ورزش‌کار قبل از انجام مسابقه‌ی ورزشی نیاز به گرم شدن و نرمش دارد، دست‌های یک نوازنده نیز باید قبل از تمرین‌های تکنیکی و اجرای قطعات، آماده شوند. اهمیت آماده‌سازی دست، علاوه بر اینکه در یک اجرای خوب مؤثر است، مانع از آسیب‌دیدگی و کشیدگی تاندون‌ها و عضله‌های دست و انگشتان می‌شود. شیوه‌بای موجود در این زمینه بسیار زیاد و متنوع است، اما به طور کلی می‌توان آنها را به سه گروه تقسیم بندی کرد: تمرین‌های مربوط به گرم کردن، تمرین‌های حرکتی و تمرین‌های قدرتی.

در این کتاب، سعی شده است تا مجموعه‌ای مختصر و مفید از تمرین‌هایی را که برای آماده‌سازی دست‌های یک پیانیست لازم است، گردآوری شود. تمامی این تمرین‌ها براساس روش‌های به کار گرفته شده در شاخه‌ی فیزیوتراپی^۱ و یوگا^۲ است.

۱. شیوه‌ای از درمان بیماری‌ها و اختلال‌های عصبی - ماهیچه‌ای - اسکلتی با استفاده از وسیله‌های مکانیکی، جریان‌های الکتریکی، مانورهای دستی، تمرین‌های ورزشی و عوامل فیزیکی دیگر است.

۲. یوگا سیستمی از تمرین‌ها، برای سلامتی ذهنی و فیزیکی است.

این کتاب در دو بخش (گرم کردن - تمرین های حرکتی و قدرتی) به معرفی حرکات همراه با تصویر و نحوه ی انجام آن ها می پردازد. در انجام هر یک از حرکات نباید زیاده روی شود و به محض ایجاد درد و کشیدگی می بایست به دست و انگشتان استراحت داده شود. در ابتدا حرکات را به آرامی انجام دهید و زمانی که بر آنها تسلط یافتید، می توانید با سرعت و دفعات بیشتر تکرار کنید. انجام تمامی این تمرین ها تنها ۱۵ دقیقه زمان لازم دارد و تکرار روزانه ی آنها می تواند باعث عملکرد بهتر دست و نرمی و انعطاف پذیری انگشتان شود.

امید است تا مدتی مان و هنرجویان محترم با به کارگیری این مجموعه، بتوانند مانع از آسیب دیدگی انگشتان و دست های خود شوند و از یک اجرای خوب لذت ببرند.

مهران وکیل ها

تابستان ۹۸