

حرکت

(تمرین‌های حرفه‌ای میوزماسل)

تألیف و پژوهش
محمد مهدی بابائی
(بنیانگذار راهکارهای تمرین‌های حرفه‌ای)

با همکاری
دکتر عباسعلی ربیعی (مقدمه‌ی آناتومی)

مانا
انتشارات نقش مانا

بهار ۱۳۸۹

میرحسنا: ...انی، محمد مهدی، ۱۳۵۶
عنوان: م. د. د. آوریده: حرکت (تمرین های حرفه ای میوزمسل) تألیف و
پرویش محمد مهدی ...انی: ...سنگری عباس علی و ...انی
مستندات سر: ...انی، ...انی، ۱۳۸۹
مستندات منقوش: ۱۹۹۲ ...انی: مقصور، حدوت، جودار
...انی: ۹۷۳ ۷۱۱۸ ۹۶۴ ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: قبی
عنوان دیگر: ...انی حرفه ای میوزمسل
موضوع: دست ها حرکت ها
موضوع: دست ها کند ...انی
موضوع: حرکت دست در ...انی
موضوع: حرکت آموزی
مسئله افزوده: ...انی، عباس علی، ۱۳۱۸ ...انی
رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۱-۲ QP ۳۳۱
رده بندی دهی: ۶۱۲ ۷۵
سند: کد ...انی: ۱۹۵۰۲۱۱



انتشارات نقش مانا

اصفهان، خیابان حکیم نظامی، شماره ۷۸۹ تلفن: ۶۲۵۷۰۹۹-۰۳۱۱

www.musemuscle.com

حرکت

تمرین های حرفه ای میوزمامل

تألیف و پژوهش: محمد مهدی بابانی

با همکاری دکتر عباس علی ریهی (مفاده آناتومی)

مدیر تولید: حسن الله انتخابی

صفحه آرایی: علی سجادیه

طراح جلد: رسول کمالی

عکس: ستار صالحی

اصلاح حروف چینی: مرضیه کوچیکراد

نمونه خوانی: بهجت قریشی نژاد

چاپ: پرستو

صحافی: آذین

شمارگان: ۲۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۸۹

شابک: ۹۷۳ ۷۱۱۸ ۹۶۴ ۹۷۸

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

© کلیه حقوق محفوظ است.

به پاس زحمات بی دریغ همسر عزیز و مهربانم که با همدلی های خود در تمامی راه همگام و همدوش من بود، این اثر را به او تقدیم می نمایم.

با سپاس فراوان از همکاری صمیمانه ی استاد مرتضی قاسمی، استاد مهرداد یزدانی، استاد اهورا کرباسی، دکتر آرپی بابومیان، استاد علیرضا مرتضوی و استاد محسن طاهرزاده که با نظرات ارزنده ی خود در تکمیل این کتاب، مرا یاری نمودند.

و سپاس از برادر عزیزم مجتبی بابایی، حسین طاهری، حامد طاهری، ستار صالحی، نسترن کیوانی، شهرنوش رضوی، مهدی تقی آبادی، محمد بهرامی، احسان دل روشن، و امیرحسین جنگجوی وطن که در همه وقت جهت تکمیل این کتاب توانمندی خویش را در طبق اخلاص گذاشتند.

فصل اول

۶	پیشگفتار مؤلف
۹	آناتومی
	بخش اول:
۱۰	واره‌سناسی آناتومیک
۱۱	واره‌سناسی حرکتی
۱۳	استخوان‌سناسی
	بخش دوم:
۱۷	یافت‌سناسی
۱۸	عضلات اندام فوقانی
۲۱	عضلات جلوئی ساعد
۲۵	عضلات دست ساعد
۳۱	جدول‌های نرسکی

فصل دوم

۲۶	مقدمه
۵۰	جدول‌های راهنما
۵۴	تمرین‌های نرمشی
۵۶	تمرین اول، تیک تاک (۱)
۶۲	تمرین دوم، نیک تاک (۲)
۶۵	تمرین سوم، ترتیبی
۷۲	تمرین چهارم، دودو
۷۸	تمرین پنجم، چراغ راهنما
۸۴	تمرین ششم، قیچی
۸۷	تمرین هفتم، جهنی
۹۰	تمرین هشتم، چکشی
۹۵	تمرین نهم، آفتاب مهتاب
۹۷	تمرین دهم، بیل مکانیکی
۱۰۰	تمرین یازدهم، دک‌نک
۱۰۹	تمرین دوازدهم، شکبوتی
۱۲۲	تمرین سیزدهم، سنگون
۱۲۴	تمرین چهاردهم، کسسی
۱۳۱	تمرین پانزدهم، خینه
۱۳۸	تمرین شانزدهم، کاردی، جرخشی
۱۴۴	تمرین هفدهم، ترکیبی
۱۴۶	تمرین هیجدهم، تعادلی
۱۵۲	تمرین نوزدهم، لرزی

فصل سوم

۱۵۷	مقدمه
۱۵۸	عضلات آگونیسست
	مجموعه تمرین‌های تمرکزی (۱)
۱۵۹	درس اول
۱۶۲	درس دوم
۱۶۴	درس سوم
۱۷۴	درس چهارم
۱۷۵	درس پنجم
	مجموعه تمرین‌های تمرکزی (۲)
۱۸۰	تمرین شماره ۱
۱۸۳	تمرین شماره ۲
۱۸۵	تمرین شماره ۳
۱۸۷	تمرین شماره ۴
۱۸۸	تمرین شماره ۵
۱۹۱	تمرین شماره ۶

فصل اول

پیشگفتار مؤلف

- آیا تا به حال اندیشیده‌اید که می‌توانید تمرین‌های خاصی در کنار تمرین‌های تخصصی ساز خود داشته باشید؟

- آیا تا به حال اندیشیده‌اید که چگونه می‌توان در کوتاه‌ترین زمان ممکن به هدف خود رسید؟

- آیا تا به حال اندیشیده‌اید که می‌توان با اجرای مجموعه‌ای از حرکات ناشناخته به پتانسیلی باور نکردنی دست یافت؟

- آیا تا به حال اندیشیده‌اید که بدون ساز هم می‌توان تمرین کرد؟

- آیا تا به حال در پی داشتن ماهیچه‌هایی قدرتمند و مرتجع و انگشتانی با انعطاف‌پذیری بالا که شما را در راستای قدرت و سرعت هدایت نماید بوده‌اید؟

- آیا تا به حال اندیشیده‌اید که چگونه می‌توان رابطه اجزای مختلف دست از جمله انگشتان، ماهیچه‌ها و مچ را از طریق ذهن، فکر و اعصاب کنترل و تقویت نمود؟

مطالعه و اجرای دقیق تمرین‌های این بخش از کتاب به تمامی سوالات ذکر شده پاسخ می‌دهد. انسان در همه‌ی زمان‌ها برای هرچه بهتر شدن به دنبال راهکارها و شیوه‌های نو بوده تا بتواند به بهترین نحو توانایی‌های خود را مطرح سازد. هر چند زحمات بی‌دریغ استادان سازهای مختلف در خلق اتودهای متنوع تمرینی در همه‌ی وقت، بر پیشبرد هنرجویان موسیقی تأثیرگذاری بسزایی داشته و دارد.

به‌طور مثال می‌توان این‌طور عنوان نمود، زمانی که ضعف دستهای یک هنرجوی پیانو در طریقه‌ی اجرای تمرین‌های مختلف کتاب‌هایی همچون اشمیت و هانون را به‌وضوح می‌توان مشاهده کرد، به همان نسبت هم ضعف‌های دست یک هنرجوی گیتار در نحوه‌ی اجرای تمرین‌های مختلف کتاب‌هایی همچون «مجموعه تکنیک‌های گیتار»، آشکارا مشخص است که به همین نسبت در مورد ضعف‌های مختلف دست‌های هنرجویان دیگر سازها نیز صدق می‌کند.

وجود تمامی این ضعف‌ها و نبود هماهنگی‌های لازم در اجرای تمرین‌های تمامی سازها به دو عامل بستگی دارد:

۱- ضعیف بودن مدارهای حرکتی که از مغز و منخر به عضلات تشکیل می‌شوند.

۲- ضعف و ناهماهنگی اجزای مختلف دست در اجرای حرکات‌های متنوع

برای رفع این دو عامل اصلی و کوتاه‌تر شدن مسیر آموزش، مجموعه‌ی تمرین‌های حرفه‌ای را تحت عنوان «میوز ماسل» تألیف نمودم تا این روش آموزشی در کنار اتودهای تمرینی و تخصصی هر ساز گنجانده شود.

در بخش پزشکی، سلامت حرکات توسط جناب آقای دکتر محمد دهقان تأیید شده است و در بخش تشریح و آناتومی، جناب آقای دکتر عباسعلی ربیعی، استادیار دانشکده‌ی علوم پزشکی اصفهان و مؤلف تعدادی از کتاب‌های ارزنده‌ی پزشکی، همکاری صمیمانه‌ای با من داشتند. استاد مهرداد یزدانی، استاد اهورا کرباسی، استاد مرتضی قاسمی، دکتر آریی بابومیان، استاد علیرضا مرتضوی و استاد محسن طاهرزاده که همگی از اساتید برجسته کشور و استان اصفهان هستند، نقش بسزایی را در تألیف و تکمیل این کتاب داشته‌اند.

به دلیل گوناگونی نوع ضعف‌های موجود در دست‌های هنرجویان تمامی سازها، مطرح نمودن تمامی این ضعف‌ها از طریق عکس، فیلم یا اتودهای تمرینی مختص به هر ساز، کاری بسیار مشکل و طاقت‌فرسا است. بنابراین در ابتدای هر تمرین، تأثیرگذاری آن را بر سازهای مختلف بیان کرده‌ام که انتخاب نهایی باز هم می‌تواند بر عهده‌ی یک مدرس یا هنرجو باشد.

این تمرین‌ها، علاوه بر استفاده‌ی هنرجویان موسیقی، کاربردهای دیگری را نیز داراست. در بخش فیزیوتراپی، به اشخاصی که دستشان بنا به دلایلی در گذشته دچار آسیب‌دیدگی شده است، بخش کاردرمانی نیز شرایط بخش فیزیوتراپی را شامل می‌گردد. بخش‌های دوم و سوم این تمرین‌ها را برای تقویت ذهن، دقت و تسلط بر تفکر به علاقه‌مندان بازی‌های فکری از جمله شطرنج، دانش‌آموزان و دانشجویانی که از نداشتن دقت، تمرکز و تسلط کافی رنج می‌برند پیشنهاد می‌کنم. می‌سوزماسل «تفکر و تأمل در نیروی عضلانی» واژه‌ای است ترکیبی از دو واژه‌ی Muse ریشه‌ی لغت Music به معنای اندیشیدن و در شگفت ماندن، همان ۹ الهه‌ی اولیه سرزمین یونان، خدایان شعر و موسیقی و واژه‌ی Muscle به معنای ماهیچه و نیروی عضلانی و به صورت فعل به معنای به تلاش وارد شدن بدست آمده است. تمامی این معانی و آوای بیانی این ترکیب که در میزان ۴/۷ ریتم موسیقی تلفظ می‌شود و نیز نظم و چیدمان حروف در ترکیب نوشتار همگی مرا بر این داشت تا مجموعه تمرین‌های حرفه‌ای را با این عنوان به خوانندگان محترم معرفی نمایم.

امید است که نتیجه‌ی چهار سال تحقیق و پژوهش، خلق و مطالعه راجع به هر یک از این حرکات، برای تمامی دوستداران این شیوه، کاربردی وثمرثمر باشد.

مهدی بابائی

قبل از آشنایی با مؤلف این کتاب، هرگز تصور نمی‌کردم که آموزش علم آناتومی به جز برای دانشجویان رشته‌های مختلف علوم پزشکی کاربرد دیگری نیز داشته باشد. پس از آشنایی با ایشان و طرح پیشنهادی وی برای همکاری، مجموعه‌ی تحریر شده‌ی ایشان را مطالعه نمودم و دریافتم که بیان و آموزش آناتومی اندام فوقانی در ابتدای این کتاب بسیار مهم و تأثیرگذار خواهد بود و در صورت مطالعه‌ی کامل این مقدمه‌ی آناتومی، هنرآموزان با دقت بیشتر و با دید بازتر به بخش مهارت‌ها خواهند پرداخت.

همچنین شور و اشتیاق فراوان آقای مهدی بابایی و انگیزه‌ی بسیار بالای ایشان در پیگیری امور، مزید بر علت گردید تا زمان بیشتری را برای این کار اختصاص دهم.

در پایان متذکر می‌شوم که آناتومی نگارش شده در این کتاب به زبان ساده بوده و سعی شده تا حد امکان از واژه‌های تخصصی کمتر استفاده شود. در بیان عمل عضلات فقط به یک عمل اصلی اشاره و از اتصالات متعدد عضلات به گفتن یک محل اتصال بسنده شده و تمامی این موارد برای جلوگیری از خستگی ذهنی خواننده‌ی کتاب بوده است. امید است که این مقدمه‌ی آناتومی بتواند در تسهیل مطالب تخصصی این کتاب راهگشا باشد.

دکتر عباسعلی ربیعی

استادیار دانشکده‌ی پزشکی

دارای مدرک پزشکی عمومی

و P.hd از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان