

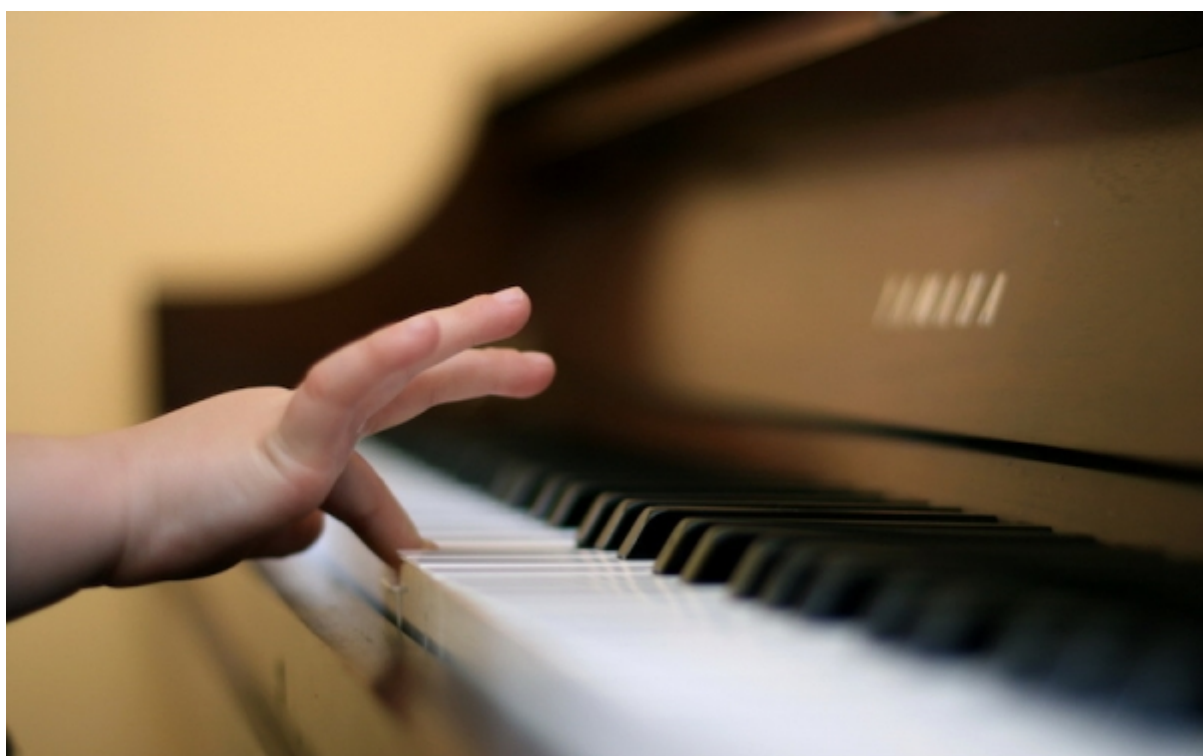
آموزش مجازی نوازندگی پیانو

قسمت دوم / ۲

ویژه کودکان و هنرجویان مبتدی

بنیاد آموزشی و نیای موسیقی

www.Learn-Music.ir



در بخش اول به مفاهیک تکنیک نواختن پیانو اشاره کردیم و در ادامه به تمرینات کاربردی می پردازیم

بخش دوم — تمرینات کاربردی

تمرینات تکنیکی - تفننی برای پیانو

پس از پایان مصاحبه و دیدار با مدرسین ، تصمیم گرفتم یک سری تمرینات تکنیکی طراحی کنم تا بتوانم به کمک آنها مفاهیم تکنیکی مهم را به هنرجویان مبتدی آموزش دهم. تمریناتی که در ادامه به آن ها می پردازم به هنرجویان کمک می کند تا رقص حرکات دست خود را بهبود بخشیده و بتوانند به کمک آن رپرتوار دو سال اول را با موفقیت اجرا کنند. این تمرینات از اولین دوره آموزش قابل اجرا هستند. طراحی این تمرینات بر پایه نتایج مصاحبه با مدرسین و مفاهیم ارائه شده در بخش اول این مقاله صورت گرفته است.

نامگذاری تمرینات تفریحی پیانو، به جهت استفاده از تم های جذاب با استفاده از کاراکتر حیوانات مورد علاقه کودکان می باشد و من به همراه کاترین فیشر یکی از دوستان هم دانشگاهی ام در حال تالیف کتاب آموزشی با عنوان پیانوی تفریحی هستیم که با استفاده از این نوع تمرینات، پیانو را به کودکان آموزش می دهد (www.pianosafari.com). در این جا باید ذکر کنم که اجرای این تمرینات به تنهایی نمی تواند موجب ارتقاء تکنیک هنرجو شود. تمرینات بایستی با دقت هر چه بیشتر و با در نظر گرفتن مفاهیمی نظیر فرم دستها، جهت گیری بازو و ریلکس بودن انگشتان بیکار! که در بخش اول به آنها اشاره شد نواخته شوند. مدرس بایستی ابتدا تمرینات را مطالعه و اجرا کند تا اهداف و حرکتهای هر تمرین را درک کرده و به طور صحیح به هنرجو آموزش دهد. اغلب چندین هفته وقت نیاز است تا هنرجو تمرینات را به درستی انجام و مفاهیم مورد نظر را به طور کامل درک کند. مدرس باید به طور مداوم تمرینات را با هنرجو مرور کند تا هنرجو بتواند آنها را با اعتماد به نفس بالا و راحت اجرا کند. بنابراین کسب نتایج خوب نیاز به صرف زمان زیاد دارد و نباید در کوتاه مدت انتظار بهبود

این تمرینات حجیم بوده و از طریق تکرار و تمرین زیاد فراگرفته می شوند. نتهای ارائه شده برای استفاده مدرسین و والدین می باشد. استفاده از عروسکهای حیوانات می تواند موجب تحریک و تشویق کودک شده و فرآیند آموزش را جذاب و لذت بخش نماید. پس از اینکه کودک توانست این تمرینات را به خوبی فرا بگیرد می توان از آنها در قطعات رپرتوار آموزشی نیز استفاده نمود. باید اعتراف کنم که اغلب بچه ها حرکت های مورد نیاز در قطعات را سریعتر از من پیدا می کنند!

تمرین شماره ۱ — خرس خاکستری

(بر اساس تمرینات ارائه شده توسط پولونسکی و پاول)

اهداف: به کار گیری وزن بازو، دست و انگشت شست آزاد و ریلکس، جابجایی دست بین اکتاوها با حرکت قوسی شکل. من تمرین خرس خاکستری رو با گروهی از بچه ها انجام میدهم و از آنها میخواهم تا بایستند و بازویشان را در کنار بدنشان قرار دهند.



سپس برای بچه ها در مورد اینکه این خرس خاکستری خوابیده و چقدر بدنش سست و سنگین شده توضیح میدهم. درست به همان شکلی که بازوهای آنها باید باشد. سپس دستهای آنها را به آرامی تکان می دهم تا مطمئن شوم که بازو و دست در حالت آزاد و شل قرار دارد. وقتی که تمرین خرس خاکستری رو اجرا می کنیم، در چند هفته اول دست و بازوی هنرجو را نگه میدارم تا او احساس مورد نیاز در این تمرین را درک کند. هنرجو به تدریج یاد می گیرد تا بدون کمک من از وزن دستش برای پایین بردن کلایوه استفاده کند. من هم در کلایوه های بم با نواختن آکوردهایی با او همراهی میکنم تا صدای تمرین بیشتر به صدای خرس خاکستری شبیه شود.



د نظر آماده
دست قرار
لکس و آزاد
نت بدی

دست را بر روی کلویه های می
دست را بر روی کلویه رها کنید. دقت کنید که مچ پایین تر از
دست را از روی کلویه ها بردارید. مچ باید
با حرکت فوژی شکل خیلی نرم و آرام

تکرار را با نهای دیگر و انگشتان متفاوت انجام دهید

3 3 3 3 3 3

gna - - - - -

f

تمرین شماره ۲ — گورخر ذکریا
(بر اساس تمرینات ارائه شده توسط شاک و پاول)

اهداف: حرکت آزاد و سریع بازو ، قوی شدن مفصل نزدیک به ناخن.



در طی مصاحبه ها وقتی متوجه شدم سه نفر از مدرسین از این روش در هفته های اول آموزش کودکان استفاده می کنند. شگفت زده شدم. من از پاول پرسیدم : چرا "واریاسویون چشمک " از کتاب متد ویولون سوزوکی برای پیانو تنظیم شده است؟ و او سه علت را در پاسخ به سوال من عنوان کرد:

بچه ها دوست دارند با سرعت بالا بنوازند. این آهنگ به آنها کمک می کند تا هراسی از تند نواختن نداشته باشند. در عین حال سرعت برای بچه ها یک سرگرمی محسوب می شود! تکرار یک نت با یک انگشت موجب میشود که مفصل نزدیک به ناخن کودک قویتر شود.

اگر هنرجو بتواند این آهنگ را با سرعت بالا بنوازد مشخص می شود که بازوهای او در حالت شل و آزاد قرار دارند. در صورتی که بازوها سفت باشند هنرجو نمی تواند این قطعه را با سرعت بنوازد. پاول اسم این تمرین را "غورباقه جهنده میسی سی پی " گذاشته بود. وقتی که با ماروین مصاحبه میکردم متوجه شدم که او نیز از تمرین مشابهی به نام "Sneezer Ebeneze" استفاده می کرد.



کارولین هم با عنوان "کوه های کلرادو" این تمرین را مورد استفاده قرار می داد. وقتی دیدم سه نفر از مدرسین از این تمرین استفاده می کنند با خود تصمیم گرفتم تا تمرینی را با نام گورخر ذکریا به مجموعه آموزشی پیانو تفریحی خودم اضافه کنم. در ابتدا با گرفتن دست و انگشتان هنرجو می توانیم او را در نواختن این تمرین کمک کنیم تا بتواند آن را با موفقیت اجرا کند. بعد از مدتی هنرجو به تنهایی میتواند تمرین را اجرا کند.



Check
Piano
Hand
Go

1 2 3 4 5

Zech-a-ri-ah Zeb-ra

mf

تمرین شماره ۳ — گربه ایرانی
(تقریباً تمامی مدرسین از این تمرین استفاده می کردند)

**اهداف: حرکت آزاد و ریتمیک بازو، حرکت در قسمت‌های مختلف کلاویه- ها ،
انعطاف پذیری مچ؛**



تمرین "گربه ایرانی" در دو مرحله اجرا می شود:

۱- هنرجو با استفاده از حرکت بازو نت‌های این تمرین را به صورت تکنیک نون لگاتو اجرا کمی می کند (نت‌ها از یکدیگر جدا هستند ولی نه به اندازه تکنیک استاکاتو).



۲- پس از آنکه هنرجو توانست کنترل های لازم را برای اجرای نون لگاتو کسب کند این تمرین را به صورت لگاتو اجرا میکند به طوریکه حرکت ترکیبی

و هماهنگ بازو و انگشتان نتها را متصل به هم اجرا کرده تا تکنیک لگاتو شکل بگیرد. اولین قطعات در چند سال اول دوره آموزشی همواره با کمک تکنیک گربه ایرانی ابتدا به صورت نون لگاتو و سپس لگاتو اجرا می شوند و به تدریج تکنیک سنجاب پرنده (تمرین شماره ۵ این مقاله) نیز وارد عمل می شود.

تمرین شماره ۴ — کانگورو
(برگرفته از روش تدریس شاک)

اهداف : حرکت سریع و آزادانه بازو، افزایش دقت و اعتماد به نفس. تمرین کانگورو در واقع تکرار تکنیکی است که در تمرین گورخر ذکریا ارائه شده است ولی این بار بسیار پیشرفته تر از تمرین قبلی. چرا که در این تمرین هیچ گونه وقفه ای بین تعویض انگشتان وجود ندارد.



تمرین شماره ۵ — سنجاب پرنده

اهداف : حرکت بالا/پایین مچ و انعطاف پذیری بیشتر دست، اجرای لگاتو بر روی سه نت متوالی، جابجایی بین اکتاوها با حرکت نرم دست و مسیر قوسی شکل ، اعمال یک حرکت بازو به ازای اجرای یک عبارت. پس از آنکه هنرجو توانست کنترل لازم برای اجرای قطعات را با استفاده از تکنیک گربه ایرانی به صورت نون لگاتو و لگاتو به دست آورد، تمرین اجرای چند نت متوالی با یک حرکت بازو را آغاز می کند. این تمرین در واقع نوع پیشرفته تمرین اجرای تکنیک لگاتو محسوب می شود.



mf Down and Up Fly - ing Squirrel Down and Up

تمرین شماره ۶ — راه رفتن فیل بر روی ماه

اهداف : بهبود وضعیت قرارگیری دو انگشت بیرونی، استفاده از وزن بازو، انعطاف پذیری مچ، جهت گیری صحیح.



تمرین "راه رفتن فیل بر روی ماه" در واقع ادامه تمرین "خرس خاکستری" است و نیازمند کنترل دو انگشت بیرونی با توجه به وضعیت آکورد یا فاصله ای که بر روی پیانو نواخته می شود است.



این تمرین را باید با سرعت بسیار کم اجرا کنیم، به گونه ای که انگار یک فیل به صورت آرام به سطح کره ماه برخورد کرده و دوباره در شرایط بی وزنی به بالا می رود.



تمرین شماره ۷ — تاب خوردن میمون

(بر اساس تمرینات ارائه شده توسط بلیکنستاف، شاک، ویمز، کری)

اهداف: چرخش، تکنیک لگاتو، تنظیم وضعیت بازو و دست



این تمرین به عنوان تمرینی مقدماتی برای فراگیری چرخش دست محسوب می شود. در این تمرین انگشت شست باید به لبه بیرونی کلاویه های سفید نزدیک باشد و انگشت پنجم در مجاروت کلاویه های سیاه باشد تا از انحراف استخوان زند زیرین جلوگیری شود. لازم است که انگشتان بیکار! در اجرای این تمرین به صورت ریلکس و آزاد باشند. باید به هنرجو پیاموزیم که انگشت شست را به عنوان یک واحد مجزا و مجموع چهارانگشت دیگر دست را به صورت یک واحد دیگر که از انگشت شماره ۵ پشتیبانی می کنند در نظر بگیرد. اجرای صحیح این تمرین در ابتدا ممکن است مشکل به نظر برسد ولی با ممارست و تمرین فراوان میتوان به اجرای کامل این تکنیک دست پیدا کرد.



5 1
mf Mon - key swing - ing in a tree.

5 3 4 2 3 1
Mon - key swing - ing in a tree.

تمرین شماره ۸ — لاک پشت تنبل

اهداف: اجرای فواصل، استفاده از وزن بازو، جهت گیری صحیح بازو و دست.



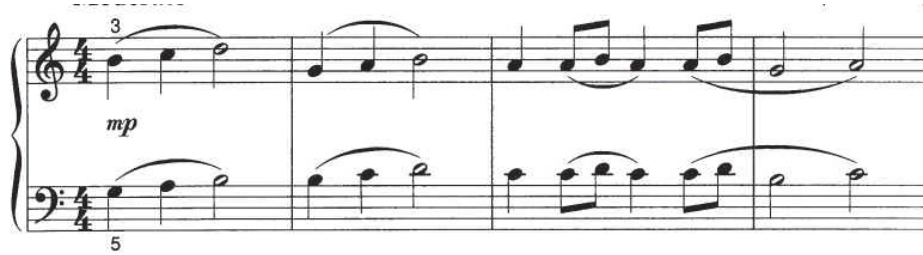
این تمرین تکمیل کننده تمرین "خرس خاکستری" و "راه رفتن فیل بر روی ماه" است که تمرکز آن بر کنترل دستها در حین نواختن فواصل می باشد.



کاربرد تمرینات در قطعات ریپرتوار آموزشی

در مدتی که بر روی این مقاله و متد آموزشی خودم کار می کردم دریافتیم که کودکان قادرند به آسانی تفکر حرکتی تمرینات پیانو تفریحی را در اجرای قطعات اصلی ریپرتوار آموزشی پیاده کنند. چرا که این تمرینات در حافظه ماهیچه ای ! هنرجو ثبت شده اند. وقتی در قسمت خاصی از قطعه به هنرجو میگویم: "از خرس خاکستری برای اجرای این قسمت استفاده کن" هنرجو به صورت خودکار از وزن دستش بیشتر استفاده کرده و کلید را با صدای کامل به صدا در می آورد. یا میتوانم به او بگویم: "در کدوم قسمت از این قطعه باید از چرخش دست استفاده کنی؟" و او سریعاً به بخشی از قطعه که باید با کمک چرخش دست نواخته شود اشاره می کند. من در طول دوره ابتدایی آموزش سعی میکنم از واژه های رسمی و مستقیم نظیر چرخش، وزن بازو، بالا و پایین نیز استفاده کنم ولی به نظر میرسد کودکان حرکات مورد نظر را با استفاده از زبان غیر مستقیم نظیر شخصیت های حیوانات و عروسکها بهتر درک کرده و انجام می دهند. در زیر چهار مثال ارائه شده است و در آنها چگونگی استفاده از تمرینات پیانو تفریحی در قطعات ریپرتوار استاندارد پیانو نشان داده شده است. سطح بندی قطعات به سیستم سطح بندی جین ماگرات اشاره دارد.

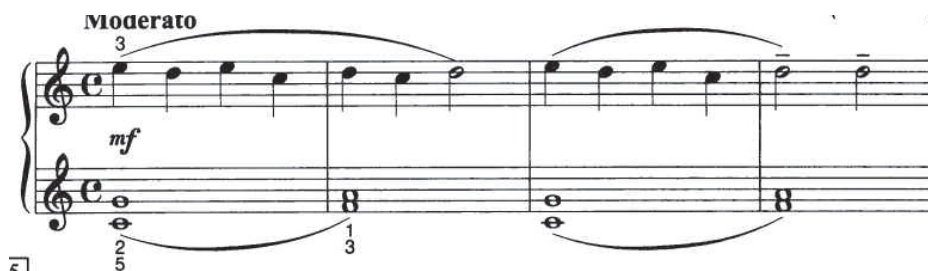
مثال ۱. دوئت اثر Köhler سطح ۱



هنرجو ابتدا این قطعه را با استفاده از تمرین "گربه ایرانی" به صورت لگاتو اجرا می کند. سپس با استفاده از مفاهیم تمرین "سنجاب پرنده" بر اساس خطوط اتصال ذکر شده مجدداً قطعه را اجرا می کند. در میزان سوم هم ریتم های تمرین "کانگورو" وجود دارند. در سیستم پیانو سفری تکنیک با ضربات ریتمیک ترکیب شده است. به عنوان مثال هنرجو عبارت های زیر را بر پایه الگوی ریتمیک ارائه شده با ضربه زدن بر روی میز یا پیانو اجرا می کند:

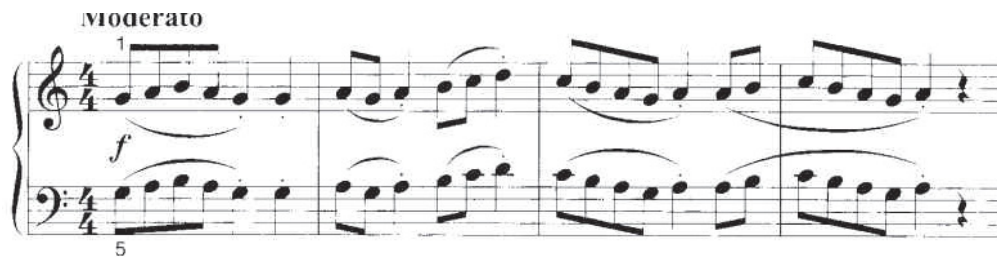
سپس از او خواسته می شود تا این الگوها را در قطعه شناسایی کند و با این کار ارتباط خوبی بین حرکات تکنیکی و الگوهای ریتمیک ایجاد می شود.

مثال ۲. ملودی اپوس ۳۹ شماره ۲ اثر . Kabalevsky سطح ۱



دست راست از تکنیک "تاب خوردن میمون" استفاده می کند ، به گونه ای که حرکت چرخشی طوری انجام میشود که ساعد همواره در راستای انگشتی که اجرا می کند قرار می گیرد. دست چپ از تکنیک "لاک پشت تنبل" به همراه تکنیک "سنجاب پرنده" استفاده می کند. با استفاده از وزن ساعد اولین فاصله هارمونیک را اجرا کرده و سپس با حرکت رو به بالا و با تکنیک سنجاب پرنده دومین فاصله را نیز اجرا می کنیم.

مثال ۲. رقص محلی از the Piano First Term at شماره ۵ اثر بلابارتوک .
سطح ۲



این اثر را میتوان با کمک تکنیک گربه ایرانی به صورت لگاتو اجرا کرد تا به صدایی غنی و بازوهای کاملاً راحت و ریلکس دست پیدا کرد. سپس عبارتها با استفاده از تکنیک سنجاب پرنده گروه بندی می شوند. این تمرین همچنین حاوی الگوهای ریتمیک Zebra Zechariah و Kangaroo نیز هست (میزان دوم).

مثال ۲. Arabesque اپوس ۱۰۰. شماره ۲. اثر برگمولر. سطح ۲



دست راست از تکنیک تاب خوردن میمون (چرخش دست) استفاده می کند در حالی که دست چپ از تکنیک سنجاب پرنده (بالا و پایین) استفاده می کند. وجود این تفاوت در نوع حرکات دست ها در ابتدا کار را برای هنرجو کمی پیچیده می کند ولی پس از کسب مهارت در انجام آنها انرژی ریتمیک بیشتر و آزادی عمل راحت تری را در حرکات ایجاد می کند. کودکانی که از همان ابتدای دوره آموزشی حرکات مختلف را تجزیه و تحلیل می کنند، هنگامی که به این سطح می رسند هیچ گونه مشکلی در ایجاد هماهنگی بین این حرکات پیچیده نخواهند داشت.

سخن پایانی

مصاحبه و دیدار با مدرسین در این تحقیق چشم انداز کاملاً تازه ای را در زمینه آموزش تکنیک به هنرجویان مبتدی ایجاد نمود. از اینکه می دیدم مدرسین اهمیت بسیار بالایی را برای آموزش دوره ابتدایی قائل بودند و با استفاده از روشهای حرفه ای و دقیق آموزش آنها را آغاز می کردند کاملاً تحت تاثیر قرار گرفته بودم. خوشحال بودم از اینکه می دیدم این هنرجوها

نابغه نیستند و تنها با آموزش صحیح مدرسین و توجه آنها به جنبه های مختلف آموزش این هنرجویان و نیز با کمک توجه و اهمیت والدین توانسته اند به مدارج بالا دست پیدا کنند. در هر کلاس پیانو، تکنیک از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، چراکه تکنیک پیانو اساس نواختن پیانو را در آینده تشکیل می دهد. در پایان امید دارم مطالب این مقاله که در برگزیده نگاهی اجمالی به تحقیقات من است بتواند برای سایر مدرسین نیز مفید واقع شود، همانگونه که برای من بسیار مفید و آموزنده بوده است.

منابع :

۱. Julie Knerr, "Formation of Piano Technique In Elementary Level Piano Students: An Exploration of Teaching Elementary Level Technical Concepts According to Authors and Teachers from 1925 to the Present," (Ph.D. diss., University of Oklahoma, 2006).
۲. Randall Faber and Nancy Faber, Piano Adventures, Lesson Book, Primer Level (Fort Lauderdale, FL: FJH, 1995), 3.
۳. Thomas Mark, Roberta Gary and Thom Miles, What Every Pianist Needs to Know About the Body (Chicago: GIA Publications, 2003).
۴. Sinichi Suzuki, Suzuki Violin School, V. 1 (Secaucus, NJ: Summy-Birchard, 1975)
۵. Jane Magrath, The Pianist's Guide to Standard Teaching and Performance Literature (Van Nuys, CA: Alfred Publishing Company, ۱۹۹۵).
۶. Keith Snell, ed., Piano Repertoire, Romantic/Twentieth Century, Preparatory (San Diego, CA: Kjos Music Publishing, 1997), 7.
۷. Snell, 15.
۸. Ibid., 15.
۹. Keith Snell, ed., Piano Repertoire, Romantic/Twentieth Century, Level 3 (San Diego, CA: Kjos Music Publishing, 1997), 9.
۱۰. Faber, Randall, and Nancy Faber. Piano

**Adventures, Lesson Book, Primer
Level. Fort Lauderdale, FL: FJH, 1995.**

**.11Knerr, Julie. "Formation of Piano Technique In
Elementary Level Piano Students:
An Exploration of Teaching Elementary Level
Technical Concepts According to Authors and
Teachers from 1925 to the Present." Ph.D.
diss., University of Oklahoma, 2006.**

**.12Magrath, Jane. The Pianist's Guide to Standard
Teaching and Performance Literature. Van
Nuys, CA: Alfred Publishing Company, 1995.**

**.13Mark, Thomas, Roberta Gary, and Thom Miles.
What Every Pianist Needs to Know About the
Body. Chicago: GIA Publications, 2003.**

**.14Snell, Keith, ed. Piano Repertoire,
Romantic/Twentieth Century, Preparatory.
San Diego, CA: Kjos Music Publishing, 1997.**

**.15Snell, Keith, ed. Piano Repertoire,
Romantic/Twentieth Century, Level 3. San
Diego, CA: Kjos Music Publishing, 1997.**

**.16Suzuki, Sinichi. Suzuki Violin School, V. 1.
Secaucus, NJ: Summy-Birchard, 1975.**

THE END