



تمرین‌های پیانو

نویسنده: دیوید پرل

مترجم: رضا باباخانلو

www.ketab.ir

for
dummies[®]

A Wiley Brand

دامیز مجموعه کتاب‌های آسان‌فهمی است که انتشارات آوند دانش، تحت امتیاز انحصاری انتشارات وایلی در ایران منتشر می‌کند.



آوند دانش

سرشناسه	: پرل، دیوید (Pearl, David (Pianist)
عنوان و نام پدیدآور	: تمرین‌های پیانو / نویسنده دیوید پرل ؛ مترجم رضا باباخانلو.
مشخصات نشر	: تهران: آوند دانش، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۵ ص. : جدول، پارتیسیون. ؛ ۲۹×۲۲ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲-۱۰۶-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: Piano exercises for dummies, 2 nd ed, 2022.
موضوع	: پیانو - آموزش و تمرین
	: Piano - Studies and exercises
	: پیانو - اجرا - جنبه‌های فیزیولوژیکی
	: Piano - Performance -- Physiological aspects
	: پیانو - انگشت‌گذاری
	: Piano - Fingering
شناسه‌ی افزوده	: باباخانلو، رضا، مترجم
رده‌بندی کنگره	: MT۲۲۵
رده‌بندی دیویی	: ۷۸۶/۲۰۷
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی	: ۹۸۴۱۵۳۸

اطلاعات توصیفی

عنوان	: تمرین‌های پیانو
نویسنده	: دیوید پرل
مترجم	: رضا باباخانلو
ویراستار	: الهام اثنی‌عشری
نمونه‌خوان	: طاهره صباغیان
صفحه‌آرا	: فاطمه افشاری‌پور
طراحی گرافیک	: استودیو آوند دانش
طراحی جلد	: کیمیا سعیدی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	: چاپ مهرنقش
تاریخ و نوبت چاپ	: سال ۱۴۰۳ - چاپ اول
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲-۱۰۶-۳
شمارگان	: ۵۰۰ نسخه

اطلاعات هم‌رسانی

رمزیننه‌ی مجاور، متصل به نسخه‌ی پی‌دی‌اف چکیده‌ی فصل‌های ۱ تا ۱۰ مشتمل بر کلیه‌ی فهرست‌ها و نمایه‌هاست که هم‌رسانی و معرفی کتاب را بسیار ساده می‌کند. به‌علاوه، این رمزیننه‌ی پویا، همواره به‌روزرسانی و ویراست کتاب متصل است. بنابراین، همواره از آخرین تغییرات کتاب نیز خبر می‌دهد، مثل تغییرات شکلی و محتوایی، نوبت‌های چاپ، نوسان احتمالی قیمت، اطلاعات به‌روز ناشر و نحوه‌ی خرید کتاب.



اطلاعات ناشر

نشانی مرکز پخش: میدان انقلاب، جمالزاده شمالی، کوچه دعوتی، پلاک ۱۲. تلفن: ۶۶۹۰۹۵۰۳
تارنما: www.fordummies.ir , www.avandbook.ir اینستاگرام: @dummiesir

اطلاعات حقوقی

سلب مسئولیت و نفی تضمین: ناشر و نویسنده هرگز ادعا و تضمین نکرده‌اند که محتوای این اثر دقیق و کامل است و صراحتاً هرگونه تعهد، ازجمله تضمین بی‌قیدوشرط کارآمدی این کتاب برای هدفی معین را از خود سلب و ساقط کرده‌اند. تبلیغ و فروش این کتاب نیز مستوجب ایجاد یا بسط تعهدات نیست. توصیه‌ها و ترفندهای این کتاب شاید برای هر موقعیتی مناسب نباشند. بدیهی است که ناشر، این کتاب را به‌منظور ارائه‌ی خدمات حقوقی، مالی یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگری نمی‌فروشد. اگر نیاز به معاضدت حرفه‌ای باشد، باید از خدمات افراد ذی‌صلاح کمک گرفت. ناشر و نویسنده مسئولیتی در قبال هرگونه زیان منبعث از محتوای کتاب ندارند. اگر کتاب، سازمان یا تارنمایی را به‌مثابه‌ی مرجع یا منبع اطلاعات بیشتر معرفی می‌کند، به‌معنای تصدیق محتویات و توصیه‌های احتمالی آن تارنما و سازمان نیست. به‌علاوه، خواننده می‌داند که محتوای تارنماهای مذکور در کتاب، شاید حذف‌فصل زمان تحریر و قرائت کتاب تغییر کند یا به‌طورکلی از بین برود.

قلم حروف‌چینی: آوند دانش (فور دامیز) لایسنس کاربری قلم ایران‌سنس حرفه‌ای، ویژه‌ی پروژه‌های بزرگ را از تارنمای فونت‌ایران اخذ کرده است.
© کلیه‌ی حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است.



آوند دانش

۴۹۰,۰۰۰ تومان
معاف از ارزش افزوده



دیوید پرل نویسنده‌ی کتاب‌های *Chord Theory Explained*، *The Art of Steely Dan* و *Pop Songs in a Classical* است. تنظیم‌های منتشرشده‌ی او عبارت است از: *Classic Rock Piano*، *Style*، *Hamilton* (قطعه‌ی موزیکال آمریکایی) برای پیانو سولو، *The Jazz Piano Collection* و تعداد زیادی آهنگ جاز، قطعات کلاسیک و آریاهای اپرا. کتاب‌های آوانویسی جاز او شامل آثار هنرمندانی چون گرور واشینگتن و دیو داگلاس است. کتاب *Easy Piano Performance Pieces* ده قطعه‌ی سولو و دو قطعه‌ی دونفره برای کودکان دارد. وی در شهر نیویورک پیانو و بداهه‌نوازی تدریس، اجرا و ضبط می‌کند.

۱.....	مقدمه
۵.....	بخش ۱: انگشتان را بیدار کنید
۷.....	فصل ۱: برای تمرین آماده شوید
۲۱.....	فصل ۲: تفکیک و تمرین انگشتان
۳۷.....	فصل ۳: موسیقی برای پنج انگشت
۴۹.....	بخش ۲: پرورش دستی قوی، انعطاف‌پذیر و سریع
۵۱.....	فصل ۴: عبور از زیر و گذر از رو
۵۹.....	فصل ۵: نواختن فواصل
۷۵.....	فصل ۶: نواختن آکورد بدون استرس
۸۷.....	بخش ۳: نحوه‌ی قرارگرفتن بازوها و بدن
۸۹.....	فصل ۷: گسترش گام‌ها
۱۱۱.....	فصل ۸: حرکت موازی و مخالف
۱۲۳.....	فصل ۹: اضافه‌شدن پا؛ استفاده از پدال دمپر
۱۳۳.....	فصل ۱۰: پرش بین کلایه‌ها
۱۴۷.....	بخش ۴: هماهنگی و استقلال
۱۴۹.....	فصل ۱۱: آریژنوازی
۱۶۳.....	فصل ۱۲: دست‌های متناوب
۱۷۹.....	فصل ۱۳: حرکت روی اکتاو و اکتاوهای شکسته
۱۹۱.....	فصل ۱۴: پیشرفت در آکورد و نواختن آهنگ‌ها
۲۰۳.....	فصل ۱۵: نواختن تریلز و دیگر زینت‌های فانتزی
۲۱۵.....	فصل ۱۶: حداکثر استقلال دست‌ها؛ ریتم‌ها و هم‌زمانی‌های چالش‌برانگیز
۲۲۷.....	بخش ۵: ده‌گانه‌ها
۲۲۹.....	فصل ۱۷: ده قطعه‌ی موزون برای تمرین دست‌ها
۲۴۱.....	فصل ۱۸: ده آهنگ‌ساز بزرگ و تمرینات روزانه‌ی آن‌ها
۲۴۳.....	پیوست: نحوه‌ی استفاده از وبگاه

۱	مقدمه
۱	درباره‌ی کتاب
۲	قواعد کتاب
۲	تصویرات خنده‌دار
۳	ترتیب مطالب کتاب
۳	بخش اول: انگشتانتان را بیدار کنید
۳	بخش دوم: پرورش دستی قوی، انعطاف‌پذیر و سریع
۳	بخش سوم: نحوه‌ی قرارگرفتن بازوها و بدن
۳	بخش چهارم: هماهنگی و استقلال
۳	بخش پنجم: ده‌گانه‌ها
۴	نمادهای کتاب
۴	مقصد بعدی
۵	بخش ۱: انگشتانتان را بیدار کنید
۷	فصل ۱: برای تمرین آماده شوید
۷	گرم کردن بدن بدون ساز
۷	گرفتگی‌ها را رها و عضلاتتان را آرام کنید
۸	تنفس در دایره‌ای بی‌پایان
۸	دست‌ها را ماساژ دهید، بکشید و منقبض کنید
۱۰	مچ دست را گرم کنید
۱۰	نرمش دادن بازوها
۱۲	کشش گردن و شانه‌ها
۱۴	روی عضلات پشتتان کار کنید
۱۵	کشش عضلات همسترینگ
۱۶	کامل کردن تمرینات با وضعیت بدنی مناسب
۱۶	نشستن پشت پیانو؛ ارتفاع و زاویه
۱۶	تنظیم دست‌ها در موقعیت مناسب
۱۷	دست‌ها روی در بسته‌ی پیانو؛ شمارش با صدای بلند
۱۸	دست‌ها روی در بسته‌ی پیانو؛ قوس دست و فرم انگشتان
۱۸	دست‌ها روی در بسته‌ی پیانو؛ چرخش به داخل و خارج، پایین و بالا
۱۹	دست‌ها روی ساز: صدا و حرکت روی کلایدها
۱۹	غلبه بر مشکلات مربوط به وضعیت بدن
۲۱	فصل ۲: تفکیک و تمرین انگشتان
۲۲	تمرینات دوانگشتی برای دست چپ
۲۲	انگشتان یک و دو (دست چپ)

۲۳	 انگشتان دو و سه (دست چپ)
۲۳	 انگشتان سه و چهار (دست چپ)
۲۴	 انگشتان چهار و پنج (دست چپ)
۲۴	 تمرین‌های دوانگشتی برای دست راست
۲۵	 انگشتان یک و دو (دست راست)
۲۶	 انگشتان دو و سه (دست راست)
۲۶	 انگشتان سه و چهار (دست راست)
۲۷	 انگشتان چهار و پنج (دست راست)
۲۷	 تمرینات سه‌انگشتی برای دست چپ
۲۸	 انگشتان یک، دو و سه (دست چپ)
۲۸	 انگشتان دو، سه و چهار (دست چپ)
۲۹	 انگشتان سه، چهار و پنج (دست چپ)
۲۹	 تمرینات سه‌انگشتی برای دست راست
۳۰	 انگشتان یک، دو و سه (دست راست)
۳۰	 انگشتان دو، سه و چهار (دست راست)
۳۱	 انگشتان سه، چهار و پنج (دست راست)
۳۱	 تمرینات چهارانگشتی برای دست چپ
۳۲	 انگشتان یک، دو، سه و چهار (دست چپ)
۳۲	 انگشتان دو، سه، چهار و پنج (دست چپ)
۳۳	 تمرینات چهارانگشتی برای دست راست
۳۳	 انگشتان یک، دو، سه و چهار (دست راست)
۳۴	 انگشتان دو، سه، چهار و پنج (دست راست)
۳۴	 حالا بنوازید؛ اجرای قطعه «Come Back to Sorrento»
۳۷	 فصل ۳: موسیقی برای پنج انگشت
۳۷	 آرتیکولاسیون صاف؛ نواختن لگاتو
۳۸	 تمرین لگاتو برای دست راست
۳۸	 تمرین لگاتو برای دست چپ
۳۹	 آرتیکولاسیون کوتاه؛ نواختن استاکاتو
۳۹	 تمرین استاکاتو برای دست راست
۳۹	 تمرین استاکاتو برای دست چپ
۴۰	 پیشرفت استقلال انگشتان دست راست در نواختن موقعیت‌های پنج‌انگشتی
۴۰	 ماژور: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۱	 مینور: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۱	 نت کامل: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۲	 کروماتیک: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۲	 پیشرفت استقلال انگشتان دست چپ در نواختن موقعیت‌های پنج‌انگشتی
۴۲	 ماژور: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۳	 مینور: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۳	 نت کامل: به‌ترتیب و خارج از ترتیب
۴۴	 کروماتیک: به‌ترتیب و خارج از ترتیب

۴۴	دوچندان کردن لذت؛ نواختن با دو دست
۴۵	آرتیکولاسیون لگاتو، موقعیت‌های پنج‌انگشتی
۴۶	آرتیکولاسیون استاکاتو، موقعیت‌های پنج‌انگشتی
۴۷	حالا بنوازید؛ اجرای قطعه‌ی «Variation» پاگانینی برای ده انگشت
۴۹	بخش ۲: پرورش دستی قوی، انعطاف‌پذیر و سریع
۵۱	فصل ۴: عبور از زیر و گذر از رو
۵۲	یک زیرِ دو، دو روی یک
۵۳	یک زیرِ سه، سه روی یک
۵۵	یک زیرِ چهار، چهار روی یک
۵۶	گسترش فواصل و عبور از زیر
۵۶	عبور از گام C و G ماژور
۵۷	عبور از گام B بمل و F ماژور
۵۸	حالا بنوازید؛ اجرای قطعه‌ی <i>La Cenerentola</i> (سیندرلا)
۵۹	فصل ۵: نواختن فواصل
۵۹	نواختن فاصله‌ی دوم با ترکیبات گوناگون
۶۰	ترکیب انگشتان؛ انگشت دو و سه
۶۱	ترکیب انگشتان؛ انگشت سه و چهار
۶۱	ترکیب انگشتان؛ انگشت یک و دو
۶۳	ترکیب انگشتان؛ انگشت چهار و پنج
۶۴	نواختن فاصله‌ی سوم با ترکیبات گوناگون
۶۴	ترکیب انگشتان؛ انگشت یک و سه
۶۵	ترکیب انگشتان؛ انگشت دو و چهار
۶۶	ترکیب انگشتان؛ انگشت سه و پنج
۶۶	ترکیب انگشتان؛ انگشت یک و چهار، دو و پنج، یک و پنج
۶۸	نواختن فاصله‌ی چهارم با ترکیبات گوناگون
۶۸	ترکیب انگشتان؛ انگشت یک و چهار، دو و پنج
۶۹	ترکیب انگشتان؛ انگشت یک و سه، یک و دو
۷۰	نواختن فواصل پنجم، ششم و هفتم
۷۰	تمرین برای فواصل پنجم
۷۱	تمرین برای فواصل پنجم و ششم
۷۱	تمرین برای فواصل پنجم، ششم و هفتم
۷۳	حالا بنوازید؛ اجرای قطعه‌ی «Take Me Out to the Ballgame»
۷۵	فصل ۶: نواختن آکورد بدون استرس
۷۵	آرامش با آکورد
۷۶	توالی یک آکورد ساده‌ی دوتایی
۷۶	توالی طولانی‌تر
۷۷	صدای آکورد
۷۸	تکرار آکورد
۷۸	ریتم‌های نبض‌دار

۷۹	تغییر دینامیک
۸۰	پیشرفت‌های ساده؛ اضافه کردن حرکات بازوی کوچک
۸۰	توالی شماره‌ی ۱
۸۱	توالی شماره‌ی ۲
۸۱	تمرین‌های ترکیبی آکورد و ملودی
۸۱	ترکیب آکورد و ملودی شماره‌ی ۱
۸۳	ترکیب آکورد و ملودی شماره‌ی ۲
۸۴	ترکیب آکورد و ملودی شماره‌ی ۳
۸۵	حالا بنوازید؛ اجرای قطعه‌ی «Battle Hymn of the Republic»
۸۷	بخش ۳: نحوه‌ی قرارگرفتن بازوها و بدن
۸۹	فصل ۷: گسترش گام‌ها
۸۹	۱۲ گام ماژور، مینور هارمونیک و مینور ملودیک
۹۰	C ماژور، C مینور هارمونیک، C مینور ملودیک
۹۱	G ماژور، G مینور هارمونیک، G مینور ملودیک
۹۲	D ماژور، D مینور هارمونیک، D مینور ملودیک
۹۳	A ماژور، A مینور هارمونیک، A مینور ملودیک
۹۴	E ماژور، E مینور هارمونیک، E مینور ملودیک
۹۵	B ماژور، B مینور هارمونیک، B مینور ملودیک
۹۶	F# ماژور، F# مینور هارمونیک، F# مینور ملودیک
۹۷	Db ماژور، C# مینور هارمونیک، C# مینور ملودیک
۹۸	Ab ماژور، Ab مینور هارمونیک، Ab مینور ملودیک
۹۹	Eb ماژور، Eb مینور هارمونیک، Eb مینور ملودیک
۱۰۰	Bb ماژور، Bb مینور هارمونیک، Bb مینور ملودیک
۱۰۱	F ماژور، F مینور هارمونیک، F مینور ملودیک
۱۰۱	سه گام دی‌مینیش
۱۰۲	شروع از نت C
۱۰۲	شروع از نت Db
۱۰۳	شروع از نت D
۱۰۳	گام کروماتیک
۱۰۴	گام ۱۲ بلوز
۱۰۴	بلوز C
۱۰۴	بلوز G
۱۰۴	بلوز D
۱۰۵	بلوز A
۱۰۵	بلوز E
۱۰۵	بلوز B
۱۰۶	بلوز F#
۱۰۶	بلوز Db
۱۰۶	بلوز Ab
۱۰۷	بلوز Eb

۱۰۷	بلوز Bb
۱۰۷	بلوز F
۱۰۷	دستیابی به گام‌های بزرگ‌تر
۱۰۸	ترکیب‌بندی متفاوت
۱۰۹	ترکیب‌بندی ریتمیک متفاوت
۱۱۰	حالا بنوازید؛ ترکیب‌بندی هفتم از قطعه‌ی «Twinkle, Twinkle, Little Star»
۱۱۱	فصل ۸: حرکت موازی و مخالف
۱۱۱	حرکت موازی در اکتاو
۱۱۲	تمرین شماره‌ی ۱ اکتاو موازی
۱۱۳	تمرین شماره‌ی ۲ اکتاو موازی
۱۱۳	حرکت موازی در فواصل زمانی
۱۱۴	فواصل ششم موازی
۱۱۵	فواصل دهم موازی
۱۱۶	حرکت مخالف به‌طرف بیرون مرکز
۱۱۶	حرکت گامی از مرکز
۱۱۷	حرکت کروماتیک از مرکز
۱۱۸	حرکت مخالف به‌سمت مرکز
۱۱۸	حرکت اکتاوی به‌سمت مرکز
۱۱۹	الگوهای برای حرکت به‌سمت مرکز
۱۲۰	تمرین حرکات ترکیبی
۱۲۱	حالا بنوازید؛ قطعه‌ی «Turkey in the Straw»
۱۲۳	فصل ۹: اضافه‌شدن پا؛ استفاده از پدال
۱۲۴	آکورد با پدال
۱۲۵	پدال‌گیری آکورد شکسته
۱۲۶	پدال‌گیری آکورد پیوسته
۱۲۷	پدال‌گیری در یک خط
۱۲۷	تغییر پدال یکنواخت
۱۲۸	تغییر پدال متنوع
۱۲۹	پدال‌گیری برای افکت
۱۲۹	خطوط یکنواخت و ماندگاری نت‌ها
۱۳۰	استفاده از موقعیت دست‌ها برای تعویض پدال
۱۳۱	حالا بنوازید؛ قطعه‌ی «Simple Gifts»
۱۳۳	فصل ۱۰: پرش بین کلاویه‌ها
۱۳۳	مهارت پرش و دقت در فرود
۱۳۴	پرش‌های نت‌به‌نت
۱۳۵	پرش نت به آکورد
۱۳۶	پرش آکورد به آکورد
۱۳۷	تسلط بر پرش‌های پیچیده‌تر
۱۳۷	نحوه‌ی اجرا در حرکت نزولی
۱۳۸	نحوه‌ی اجرا در حرکت صعودی

۱۳۸	پرش هم‌زمان با هر دو دست
۱۳۹	پرش دودستی با حرکات موازی
۱۴۰	پرش دودستی با حرکات مخالف
۱۴۱	الگوهای همراهی دست چپ (با پدال)
۱۴۱	الگوی نت باس به آکورد در میزان ۴/۴
۱۴۲	الگوی نت باس به آکورد در میزان ۳/۴
۱۴۳	الگوهای همراهی دست چپ (بدون پدال)
۱۴۳	الگوی رگتایم و گام
۱۴۴	الگوی والس
۱۴۵	حالا بنوازید؛ قطعه‌ی «Lily Pad Rag»
۱۴۷	بخش ۴: هماهنگی و استقلال
۱۴۹	فصل ۱۱: آرپژنوازی
۱۴۹	پرش انگشت
۱۵۰	پرش سوم
۱۵۱	پرش چهارم
۱۵۲	پرش پنجم
۱۵۲	آرپژیاتور
۱۵۳	تمرین آرپژ تریاد شماره‌ی ۱
۱۵۴	تمرین آرپژ تریاد شماره‌ی ۲
۱۵۵	تمرین آکورد هفتم
۱۵۵	آکوردهای شکسته و نحوه‌ی اجرای آن‌ها
۱۵۶	تمرین باس آلبرنی
۱۵۷	تمرین آکورد شکسته به سبک چهار
۱۵۸	تمرین آکورد شکسته به سبک بلوز
۱۵۹	تمرین اکتاو و تکرار آکورد شکسته
۱۶۰	حالا بنوازید؛ قطعه‌ی «Harp Heaven»
۱۶۳	فصل ۱۲: دست‌های متناوب
۱۶۳	انتقال دست‌به‌دست
۱۶۴	تمرین انتقال دست با مقیاس شماره‌ی ۱
۱۶۵	تمرین انتقال دست با مقیاس شماره‌ی ۲
۱۶۵	آرپژ انتقال دست‌به‌دست
۱۶۶	تمرین آرپژ انتقال دست شماره‌ی ۱
۱۶۷	تمرین آرپژ انتقال دست شماره‌ی ۲
۱۶۸	عبور از رو
۱۶۹	عبور از رو با دست راست
۱۷۰	عبور از رو با دست چپ
۱۷۱	یک دست بالا
۱۷۱	تمرین دست راست بالا
۱۷۲	تمرین دست چپ بالا
۱۷۲	موقعیت‌های فوق‌العاده‌ی کلایوئه‌ها

۱۷۴	تمرین استفاده از تمام کلاویه‌ها
۱۷۴	آریژ با استفاده از تمام کلاویه‌ها
۱۷۵	تریاد با استفاده از تمام کلاویه‌ها
۱۷۶	آکورد هفتم با استفاده از تمام کلاویه‌ها
۱۷۶	«ضرب‌گرفتن» آکورد
۱۷۸	حالا بنوازید؛ قطعه‌ی «El Choclo»
۱۷۹	فصل ۱۳: حرکت روی اکتاو و اکتاوهای شکسته
۱۷۹	کشش به‌اندازه‌ی اکتاو
۱۷۹	تمرین فواصل اکتاو
۱۸۱	حفظ حالت دست
۱۸۲	پرش روی اکتاو
۱۸۳	نواختن با پرش‌های کوتاه
۱۸۴	نواختن با پرش‌های بلند
۱۸۵	اکتاوهای شکسته
۱۸۵	تمرین با چرخش مچ دست
۱۸۶	تمرین با انقباض و انبساط دست
۱۸۷	آکورد اکتاو
۱۸۸	اضافه کردن یک نت میانی
۱۸۹	اضافه کردن دو نت میانی
۱۹۰	حالا بنوازید؛ قطعه‌ی «Schumann's Octave Workout»
۱۹۱	فصل ۱۴: پیشرفت در آکورد و نواختن آهنگ‌ها
۱۹۱	پیشرفت‌های تریاد
۱۹۱	پیشرفت‌های تریاد دیاتونیک
۱۹۳	پیشرفت‌های تریاد کروماتیک
۱۹۴	پیشرفت آکورد هفتم
۱۹۴	تمرین پیشروی گام هفتم، شماره‌ی ۱
۱۹۵	تمرین پیشروی گام هفتم، شماره‌ی ۲
۱۹۶	آهنگ‌های آکورد و الگوهای آشنا
۱۹۶	کادانس‌ها
۱۹۷	چرخش‌ها و توالی‌ها
۱۹۸	پیشرفت توسعه‌یافته‌ی آکورد
۱۹۸	پیشرفت آکورد در کلید ماژور
۱۹۹	پیشرفت آکورد در کلید مینور
۲۰۰	آکورد در یک دست، ملودی در دست دیگر
۲۰۰	آکورد با تمرین ملودی، شماره‌ی ۱
۲۰۱	آکورد با تمرین ملودی، شماره‌ی ۲
۲۰۲	حالا بنوازید؛ قطعه‌ی «Awake, My Heart, and Sing»
۲۰۳	فصل ۱۵: نواختن تریلز و دیگر زینت‌های فانتزی
۲۰۳	نت‌های گریس
۲۰۴	تریل‌ها

۲۰۶	موردنت‌ها (گزش‌ها)
۲۰۷	تِرن‌ها (چرخش‌ها)
۲۰۸	نت‌های مکرر
۲۰۸	نت‌های مکرر در ریتم‌های سه‌گانه
۲۰۹	نت‌های مکرر در ریتم‌های نت چنگ و دول‌چنگ
۲۱۰	آکورد رول‌شده‌ی R-R-R
۲۱۰	آکورد رول‌شده در دست راست
۲۱۱	آکورد رول‌شده در هر دو دست
۲۱۱	گلیساندو
۲۱۳	ترمولو
۲۱۴	حالا بنوازید؛ قطعه‌ی «Caro Nome»
۲۱۵	فصل ۱۶: حداکثر استقلال دست‌ها؛ ریتم‌ها و هم‌زمانی‌های چالش‌برانگیز
۲۱۵	ترکیب گام و الگوهای آرپژ
۲۱۶	ریتم‌ها، گام‌ها و آرپژهای مستقل شماره‌ی ۱
۲۱۷	ریتم‌ها، گام‌ها و آرپژهای مستقل شماره‌ی ۲
۲۱۸	تمریناتی با تغییر ارزش نت‌ها
۲۱۸	الگوهای گام با تغییر ارزش نت‌ها
۲۱۹	الگوهای آرپژ با تغییر ارزش نت
۲۲۰	تمرینات با تغییر ضرب‌آهنگ
۲۲۰	تغییر از ۶/۸ به ۳/۴
۲۲۱	گسترش تغییرات ضرب‌آهنگ
۲۲۲	تمرینات سنکوپاسیون (هم‌گام‌سازی)
۲۲۲	تمرین سنکوپاسیون شماره‌ی ۱
۲۲۳	تمرین سنکوپاسیون شماره‌ی ۲
۲۲۴	تمریناتی با ریتم‌های گوناگون
۲۲۴	دو در دست راست و سه در دست چپ
۲۲۵	سه در دست راست در برابر دو در دست چپ
۲۲۵	حالا بنوازید؛ اجرای قطعه‌ی «I'll Build a Stairway to Paradise»
۲۲۷	بخش ۵: ده گانه‌ها
۲۲۹	فصل ۱۷: ده قطعه‌ی موزون برای تمرین دست‌ها
۲۳۰	جیگ: «Captain Jinks»
۲۳۱	کالیپسو: «Water Come-a Me Eye»
۲۳۲	والس: «Waltz from Faust»
۲۳۳	تارانتلا
۲۳۴	تانگو: «El Porteño»
۲۳۵	رقص کلاه مکزیکی
۲۳۶	پولکا: «Pizzicato Polka»
۲۳۷	بوگی: «Johnson Rag»
۲۳۸	"Hungarian Dance No. 5"
۲۳۹	رقص کولی از «کارمن»

فصل ۱۸: ده آهنگ ساز بزرگ و تمرینات روزانه‌ی آن‌ها	۲۴۱
یوهانس برامس (۱۸۳۳-۱۸۹۷)	۲۴۱
فردریک شوپن (۱۸۱۰-۱۸۴۹)	۲۴۱
موزیو کلمنتی (۱۷۵۲-۱۸۳۲)	۲۴۱
کارل چرنی (۱۷۹۱-۱۸۵۷)	۲۴۱
کلود دبوسی (۱۸۶۲-۱۹۱۸)	۲۴۲
انریکه گرانادوس (۱۸۶۷-۱۹۱۶)	۲۴۲
فرانتس لیست (۱۸۱۱-۱۸۸۶)	۲۴۲
ادوارد مک‌داول (۱۸۶۱-۱۹۰۸)	۲۴۲
کارل نیلسن (۱۸۶۵-۱۹۳۱)	۲۴۲
سرگئی راخمانینوف (۱۸۷۳-۱۹۴۳)	۲۴۲
پیوست: نحوه‌ی استفاده از وبگاه	۲۴۳

www.ketab.ir

کتاب تمرین‌های پیانو *For dummies* برای کسانی مناسب است که می‌خواهند پیانو بنوازند یا سبک نوازندگی‌شان را ارتقا دهند. نکته‌ها و توضیحات کتاب در خلال بیش از ۱۵۰ تمرین، کمک می‌کند درک بیشتری از رویکرد ذهنی و جسمی‌تان روی ساز پیانو پیدا کنید. با ترکیب این تمرین‌ها و شناخت بهتر ساز، کیفیت نوازندگی‌تان ارتقا می‌یابد.

بین تمرینات فیزیکی و نواختن پیانو ارتباطی خاص وجود دارد. هدف این است که با تکرار تمرین‌ها عضلاتی قدرتمند بسازید و به شعار «بدون درد به دست نمی‌آید» برسید. اگر حوصله ندارید، غمگینید یا احساس درد می‌کنید، نمی‌توانید پیشرفت کنید و از نواختن لذت ببرید. هدف من این است که از لحاظ ذهنی و جسمی تشویق شوید تا هرچه بیشتر تمرین کنید. به این منظور، تمرین‌هایی به کتاب اضافه شده که در سبک و گام و سرعت متنوع‌اند تا شما را به سمت کشف راه‌های جدید نواختن پیانو هدایت کنند.

درباره‌ی کتاب

حتماً نباید این کتاب را به ترتیب بخوانید. به دلخواه، بخشی که توجه‌تان را جلب می‌کند، دنبال کنید. می‌توانید تمرین‌هایی را انتخاب کنید که به آن‌ها نیاز دارید. چند قطعه در گام مورد علاقه‌تان بنوازید، روی بخش تریل کار کنید و بدون رجوع به فصل‌های قبل یا انجام تمرینات قبل، به چند تمرین حرکت دست روی سازپردازید.

تمرین‌های کتاب این گونه سازمان‌دهی شده است: از گرم کردن معمولی و روزانه شروع می‌شود، به تمرین انگشت‌گذاری روی ساز می‌رسد و در نهایت به تمریناتی ختم می‌شود که بیشتر اعضای بدن را درگیر می‌کند و تکنیک‌هایی گوناگون می‌طلبد. روشی عالی برای کاربردی کردن کتاب این است که از هر فصل چند تمرین را انتخاب کنید و برای خود فهرستی جدید بسازید. این فهرست، منحصر به فرد و فقط برای تمرینات روزانه‌ی شماست.

در بیشتر موارد، هر تمرین در یک صفحه قرار دارد و به تقسیم به فراگیری مهارتی خاص می‌پردازد. توضیحات هر صفحه، در حل مشکلات فنی یاری‌تان می‌کند. کلیه‌ی مطالب به صورت متنوع و طی مسیری موزون در آهنگ‌سازی یا تنظیم قطعات گردآوری شده است. در خلال تمرینات، قطعاتی با تنظیمات ملودیک و هارمونیک و ریتمیک می‌آید که فاقد هرگونه تکرار مکانیکی است. این کار، نواختن را جذاب می‌کند.

این کتاب علاوه بر تکنیک‌های اکثر نمونه‌های مشابه مثل انگشت‌گذاری، مقایسه‌ی مازور و مینور، آکوردگیری، اکتاو و آرپژ، چندین ویژگی دیگر نیز دارد:

« تمرین گرم کردن بدن بدون پیانو و تمرین حرکت دست و انگشتان روی کلایدها؛

« روش صحیح استفاده از پدال دمپر (پدال نگهدارنده)؛

« نواختن نت‌های زینتی، آکوردهای پیچیده، گلیساندو و ترمولو؛

« اجراهای بلوز، گام‌های دیمینیش (کاسته) یا اکتاتونیک و گام‌های کروماتیک؛

« الگوهای همراهی دست چپ با قطعات؛

« تمرینات پیشرفته‌ی آکورد و ریتم؛

« اجرای قطعات در پایان هر فصل؛

« ده قطعه‌ی موزون اضافه.

پیشنهاد می‌کنم تمرینات گوناگون را انجام داده و روال ثابت‌تان را تغییر دهید. این کتاب در مسیر پیشرفت همراهی‌تان خواهد کرد.

اگر به نت خوانی عادت دارید، با این قواعد نا آشنا نیستید:

- « یک دست و دو دست با هم: وقتی «یک دست» را می بینید، یعنی نت های دست راست و چپ را جداگانه تمرین کنید و وقتی «دو دست با هم» را می بینید، باید هم زمان بنوازید.
- « شماره گذاری انگشتان: شماره گذاری انگشتان به روشی سنتی انجام می شود. به عبارتی، انگشت شست اولین انگشت (انگشت یک)، انگشت اشاره دومین انگشت و الی آخر.
- « انگشت گذاری: برای دست راست، شماره ی انگشتان بالای نت ها و برای دست چپ، شماره پایین نت ها قرار می گیرد.
- « علامت کلیدها: تقریباً تمام تمرینات کتاب یک کلید در ابتدای خطوط حامل دارند. در هر تمرین از یکی از کلیدها یا هم زمان از هر دو کلید استفاده شده است.
- « علامت میزان: سعی کرده ام در این کتاب میزان های گوناگون را به صورت چرخشی استفاده کنم؛ اما اکثراً همان میزان های متعارفی است که می بینید و می شناسید؛ از جمله ۴/۴، ۳/۴، ۲/۴، ۶/۸ و ۸/۱۲.
- « قطعاتی برای اجرا: هر فصل با قطعه ای برای اجرا به پایان می رسد. این قطعات معمولاً از آثار ماندگار موسیقایی اقتباس شده است. می توانید این قطعات را برای دیگران اجرا کنید یا به مناسبت پایان یافتن یک فصل آن را به خودتان هدیه دهید و لذت ببرید.
- « علامت مترونوم یا سرعت اجرا: تمام قطعات و برخی تمرین ها علامت مترونوم را در ابتدای صفحه دارند. این سرعت ها، سرعت پیشنهادی است. شما می توانید با هر سرعتی که راحت ترید، آن ها را بنوازید.

تصورات خنده دار

- هنگام تألیف کتاب، این تصورات را درباره ی شما داشتم:
- « با انتخاب این کتاب می خواهید با تمرین کردن نوازنده ی حرفه ای شوید؛
- « می خواهید روی مهارت های نوازندگی پیانو کار کنید؛
- « وقتی صفحات اولیه ی کتاب را مطالعه می کنید، انگیزه ی بیشتری می یابید؛
- « خواندن نت های کلید سل و فا را بلدید و می توانید ریتم ها را در سطح پایه بشمارید؛
- « ممکن است در گذشته کمی آموزش دیده یا به برخی کلاس های آموزش پیانو رفته باشید؛
- « احتمال دارد کتاب پیانو *For Dummies* را قبلاً مطالعه کرده و آمادگی بیشتری برای مطالعه ی این کتاب داشته باشید؛
- « به ساز پیانو دسترسی دارید.
- اگر استاد پیانو هستید، قطعاً به دنبال مطالبی می گردید که برای شاگردانتان جذاب و در عین حال مفید باشد؛ مطالبی که آن ها را با تکنیک نوازندگی بیشتر آشنا کند. اگر چنین است، این کتاب برای شماست.
- در صورتی که هر کدام از فرضیات بالا صحیح باشد، کتابی مناسب را انتخاب کرده اید.

کتاب تمرین‌های پیانو *For Dummies* به گونه‌ای سازمان‌دهی شده که به سرعت به تمرینات متناسب با نیازها و حس و حالتان دسترسی پیدا کنید و قطعات دلخواهتان را بنوازید. فصل‌های کتاب در پنج بخش گروه‌بندی شده‌اند.

بخش اول: انگشتانتان را بیدار کنید

این بخش با تمریناتی ساده آغاز می‌شود که می‌توانید بدون پیانو انجام دهید تا از نظر جسمی و ذهنی آماده شوید. طرز نشستن صحیح پشت پیانو را یاد می‌گیرید تا مطمئن شوید هنگام نواختن، تاحدامکان راحتید. ابتدا تک‌تک انگشتانتان را جداگانه تمرین می‌دهید، سپس آن‌ها را در گروه و ترکیبات گوناگون به کار می‌گیرید. همچنین روی حرکت انگشتان و تقویت مفصل‌ها و حالت‌های مختلف قرارگرفتن انگشتان کار می‌کنید.

بخش دوم: پرورش دستی قوی، انعطاف‌پذیر و سریع

در این بخش نگاهی می‌اندازیم به روش‌های حرکت دست هنگام نواختن پیانو: تغییر موقعیت دست، استفاده از انگشتان در کنار هم و نواختن آکوردها. با سبک نواختن کراس‌اوور آشنا می‌شوید که برای تغییر موقعیت دست و نواختن فواصل صاف و خطوط ملودیک ضروری است. همچنین روشی آسان برای نواختن آکوردها را می‌آموزید.

بخش سوم: نحوه‌ی قرارگرفتن بازوها و بدن

در این بخش، روی تکنیک‌هایی کار می‌کنید که دامن‌های فراتر از حرکت بازوها دارد. ملودی‌های متوازن را در محدوده‌ی دو اکتاو به سمت بالا و پایین می‌نوازید و تمریناتی را با دو دست در جهت‌های موازی و مخالف انجام می‌دهید. در این فصل که به استفاده‌ی صحیح آرنج و دمبر اختصاص دارد، نحوه‌ی استفاده‌ی صحیح از این پدال را می‌آموزید و با این تکنیک، سبک نوازندگی‌تان را ارتقا می‌بخشید. همچنین پرش از یک کلاویه به کلاویه‌ای دیگر را تمرین می‌کنید تا بتوانید به درستی پرش‌های دقیق در فواصل کوتاه و طولانی را اجرا کنید.

بخش چهارم: هماهنگی و استقلال

بسیاری از تمرینات چالش‌برانگیز در این بخش گنجانده شده که شامل نوازندگی همراهی جابه‌جایی دستان می‌شود. کراس‌اوور انگشتان و کراس‌اوور بازو و اجرای آکورد در انواع تنظیمات ریتمیک، سایر فصل‌های این بخش را تشکیل می‌دهد. درس اصلی این بخش، آشنایی با ریتم است.

در این بخش با اجرای سبک‌های هارمونیک روی پیشرفت نوازندگی‌تان تمرکز می‌کنید. استفاده از نت‌های زینتی و دیگر تکنیک‌های فانتزی را یاد می‌گیرید. اجرای نت‌های زیبا و تریل‌ها و سایر تکنیک‌های جذاب را می‌آموزید تا مهارت نوازندگی‌تان متحول شود.

بخش پنجم: ده‌گانه‌ها

از ویژگی‌های منحصر به فرد مجموعه کتاب‌های *For Dummies* بخش ده‌گانه‌هاست که اطلاعات و مطالبی فوق‌العاده در اختیارتان می‌گذارد. در این بخش، ده نت ریتمیک موزون برای سنجش توانایی‌های شما در نواختن آمده است.

نمادهای زیر را در سراسر کتاب مشاهده می‌کنید:

این نماد برای دادن اطلاعات ارزشمندی به کار می‌رود که مشکلات فنی شما را برطرف یا دست‌کم آن را تسهیل می‌کند.



راهنمایی

این نماد اصول اولیه را یادآوری می‌کند. ابتدا آرامستان را حفظ و سپس فکر کنید. بعد کمی استراحت کنید و ادامه دهید.



به خاطر بسپارید

این نماد برای یادآوری اطلاعات فنی و گاه مطالب کم‌اهمیتی استفاده می‌شود که ممکن است بارها آن را در گذشته، درس‌های قبلی موسیقی یا در کودکی آموخته و بعد فراموش کرده‌اید.



نکات فنی

این نماد برای هشدار دادن مشکلات احتمالی است تا بتوان از آسیب یا ضرر جلوگیری کرد. ذهنتان را متمرکز کنید و حواستان به جزئیات مهم در نوازندگی باشد.



هشدار

مقصد بعدی

نمی‌دانید از کجا شروع کنید؟ فصل اول همیشه گزینه‌ای مناسب است. شاید هم بخواهید به صورت پراکنده سراغ بخش‌های گوناگون بروید. چند نکته‌ی ضروری وجود دارد که هنگام شروع تمرینات باید به یاد بسپارید:

« می‌توانید تمرینات روزانه‌تان را بنا به نیازهایتان شخصی‌سازی کنید.

« اجرای تمرینات با سرعت‌های مختلف بسیار تأثیرگذار است. سرعت را با توانایی‌تان تطبیق دهید و سپس میزان کنترل در سرعت‌های گوناگون را بیازمایید.

« اگر اجرای برخی تمرین‌ها برای شما دشوار است، ابتدا آن را در تنهایی انجام دهید.

« برای به‌چالش کشیدن خود، یک تمرین ساده را به گامی دیگر منتقل کنید. برای مثال، بکوشید تمرینی را که با کلید سل نوشته شده، با کلید دو اجرا کنید.