



(مجازی)

آموزشگاه موسیقی چهار فصل

چهار فصل

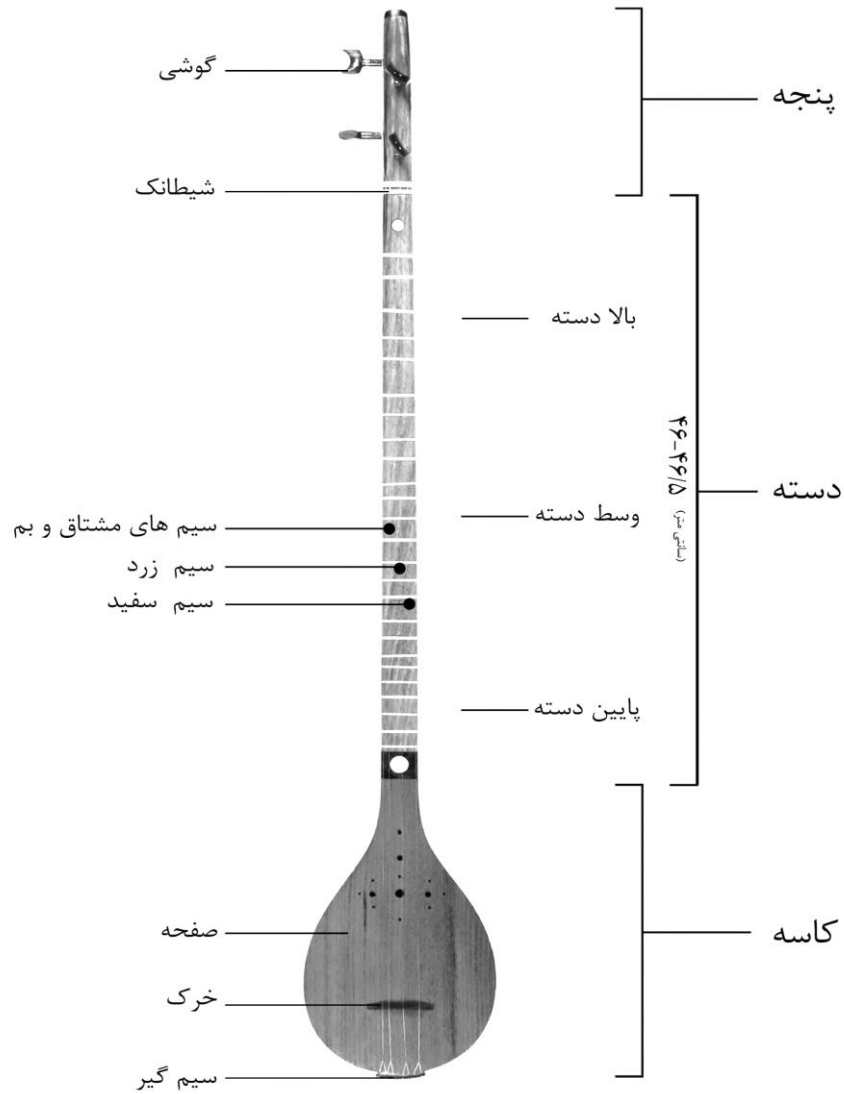
[www.4faslmusic.ir](http://www.4faslmusic.ir)

# آموزش تخصصی سه تار

مدرس: جعفر صالحی

جلسه س اول

## اجزای مختلف ساز سه تار



در شکل بالا قسمت های مختلف ساز سه تار مشخص و نام گذاری شده است



## نکته‌هایی که باید در هنگام دست گرفتن سه‌تار مد نظر داشته باشیم

- ۱- هنگام نشستن روی صندلی، کمر باید صاف باشد و به چپ و راست نیز متمایل نباشد.
- ۲- اگر ارتفاع صندلی مناسب باشد، ران پا به صورت افقی قرار گرفته و کف هر دو پا را روی زمین می‌گذاریم.
- ۳- کاسه سه‌تار را روی ران پای راست قرار می‌دهیم به نحوی که صفحه ساز به سمت روبرو و کاسه ساز مماس با شکم ما باشد.
- ۴- دسته سه‌تار روی دست چپ قرار می‌گیرد. دست چپ باید به حالت طبیعی از آرنج خم شده و دسته ساز را بگیرد. زاویه صحیح دسته سه‌تار بستگی به حالت و فاصله صحیح دست چپ از بدن دارد.
- ۵- فاصله دسته تا بدن نیز بستگی به راحت قرار گرفتن دست چپ دارد. در واقع فاصله آن تا بدن به اندازه دست چپ نوازنده است.
- ۶- دست راست از پایین مچ روی لبه کاسه قرار می‌گیرد و پشت دست نیز متمایل به بالا است. انگشت انگشتی و کوچک دست راست نیز نقش پایه را برای دست راست ایفا می‌کنند و مماس با صفحه سه‌تار قرار می‌گیرند.

## نکته‌هایی که باید هنگام نواخت مضراب مد نظر داشته باشیم:

- ۱- برای نواخت مضراب از ناخن طبیعی انگشت استفاده کنیم که حدود ۲ میلی‌متر بلند شده باشد. بهتر است حتی‌الامکان از مضراب‌های فلزی و مصنوعی استفاده نکنیم.
- ۲- در هنگام نواخت مضراب، انگشت سبابه از بند اول (نوک انگشت) کاملاً آزاد است و فقط از بند دوم و سوم خم می‌شود.

۳- ماهیچه‌های کف دست و انگشت‌های دست راست باید کاملاً آزاد بوده و منقبض نباشند. دست راست را روی کاسه و صفحه سه‌تار فشار نمی‌دهیم.

۴- انگشت شست نیز به صورت طبیعی تماس با لبه کاسه قرار می‌گیرد و هیچ انقباضی در آن نباید ایجاد شود.

۵- انگشت میانی آزاد بوده و با حرکت انگشت سبابه جابه‌جا می‌شود. در واقع آزاد بودن آن برای سهولت حرکت مضراب است.

۶- دقت داشته باشیم که اگر دست را در وضعیت صحیح قرار داده باشیم، نوک انگشت سبابه (همراه با ناخن) از کنار باسیم ساز برخورد می‌کند و پس از لمس آن، عبور کرده و به سمت کف دست حرکت می‌کند. اگر نوک انگشت سبابه به صورت عمود باسیم برخورد کند، به آن گیر کرده و صدای خشنی ایجاد می‌کند.

۷- بعد از هر مضراب راست (حرکت انگشت سبابه در هنگام اجرای مضراب راست از بیرون به سمت داخل دست است) انگشت را داخل دست (پس از برخورد نوک انگشت سبابه با ماهیچه انتهای انگشت شست) نگه می‌داریم تا زمان مضراب بعد. در این حالت دقت می‌کنیم که هیچی انقباض اضافی در دست وجود نداشته باشد.

۸- برای اجرای مضراب چپ (حرکت انگشت سبابه در هنگام اجرای مضراب چپ از داخل دست به سمت بیرون است) دقت کنیم که بند اول انگشت کاملاً آزاد بوده و انگشت در راستای حرکت طبیعی خود باز شود.

۹- اگر در هنگام نواخت مضراب، انگشت سبابه به سیم گیر کند، یا بند اول انگشت سفت شده است یا شکل دست راست و زاویه حرکت مضراب صحیح نیست.

**علامت مضراب راست**  $\wedge$  و **علامت مضراب چپ**  $\vee$  **است.**



## تهرینات زیر را روزانه در منزل انجام دهید

تمرین اول: به ازای هر ثانیه یک ضرب پا اجرا کرده و هم‌زمان با صدای پا، مضراب راست اجرا می‌کنیم. در زمان بین دو مضراب باید مضراب را داخل دست (بدون انقباض اضافی) نگه داریم.

تمرین دوم: مانند تمرین اول عمل کرده و به جای مضراب راست، در هر ضرب پا مضراب چپ اجرا می‌کنیم. در این حالت در زمان بین دو مضراب، انگشت را به صورت باز نگه می‌داریم.

تمرین سوم: در هر ضرب پا، هم‌زمان با خوردن پا به زمین مضراب راست و هنگام بالا آمدن پا، مضراب چپ اجرا می‌کنیم. فاصله زمانی بین مضرابها در این تمرین کمتر از تمرین های اول و دوم است. به همین دلیل توجه به عدم ایجاد انقباض اضافی در انگشت سیاه و دست راست بسیار ضروری است.

تمرین چهارم: مانند تمرین سوم عمل کرده اما مضراب ها برعکس اجرا می‌شود. به این معنی که هنگام پایین رفتن پا مضراب چپ و هنگام بالا آمدن آن، مضراب راست اجرا می‌کنیم.



## تهرینی که باید از آن فیلم گرفته و ارسال کنید

ابتدا نمای بسته ای از دست راست و شیوه‌ی قرار گرفتن آن روی ساز و حالت دست و انگشت سبابه تهیه کنید.

سپس به دقت و با رعایت نکته‌هایی که در درس گفته شده، در جای مناسبی نشسته و ساز را در دست بگیرید. فیلم را از نمای روبرو و در حالت مستقیم بگیرید. به این معنا که گویی روبروی آینه‌ای قدی نشسته‌اید و تمرین می‌کنید و همه بدن خود را در آن می‌توانید مشاهده و کنترل کنید.

در فیلمی که تهیه می‌کنید از تمرین‌های چهارگانه فوق هر کدام را به مدت ۲۰ ثانیه اجرا کنید.

دقت داشته باشید که باید نتیجه تمرین‌های خود را ثبت و ارسال کنید، به همین دلیل ما نیز اجرای شما در فیلم را بهترین اجرای ممکن از طرف شما دانسته و درس‌ها و تمرین‌های بعدی را بر اساس آن تنظیم خواهیم کرد.

برای اجرای هر تمرین نیز ابتدا ۵ ضرب پا به صورت منظم اجرا نموده و سپس تمرین مورد نظر را شروع کنید. بدیهی است در این حالت پس از شروع اجرا، نباید تغییری در سرعت و نظم ضرب پای شما به وجود آید. پس از اتمام هر تمرین نیز ضرب پا را تا ۵ ضرب ادامه دهید.

در هنگام اجرای تمرین‌ها به دامنه حرکت مضراب دقت داشته باشید. به این معنی که حرکت مضراب راست از بازترین حالت شروع شده و با لمس ماهیچه زیر انگشت شست پایان می‌یابد. حرکت مضراب چپ نیز معکوس آن است.

در هنگام ضبط فیلم به نور محیط دقت کافی داشته باشید تا تصویر شما واضح و دقیق باشد.

موفق باشید.