



## ترس از صحنه

موزیک کینز بولوگی

هلموت ملر

پیابوخر

ترجمه اشقایق پز هانفر

ترس واکنش بیولوژیکی بدن برای محافظت انسان از خطرات است اما برخی از ترسها ریشه در فرهنگ و اجتماع دارد که «ترس از صحنه» از جمله این گونه ترسهاست.

پابلو کازالس ۳، از بزرگترین نوازندگان ویولن سل در قرن بیستم، سال ۱۹۵۴ در مصاحبه‌ای ترس از صحنه را این گونه توصیف می‌کند: «هنوز اولین کنسرتم در بارسلونا را به خوبی به یاد دارم. همراه پدرم با تراموا به محل کنسرت می‌رفتم. به قدری نگران و پریشان بودم که ناگهان از جا پریده، فریاد زدم: «ابتدای قطعه را فراموش کرده‌ام». پدرم گفت: «آرام باش. همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت.»

باور کنید یا وجود اینکه پس از آن بیش از هزار بار بر روی صحنه رفته‌ام هنوز مانند اولین کنسرت احساس ترس و نگرانی می‌کنم.

این نگرانی برای همه نوازندگانی که در دوران طولانی فعالیت هنری با آنها آشنا شده‌ام کاملاً طبیعی است اما هیچ یک مانند من این گونه از ترس به ستوه نمی‌آیند.»

هلموت فونک ۴، نوازنده تیمپانی ارکستر سمفونیک رادیو در هانوفر نیز آنچنان دچار ترس و اضطراب می‌شد که یک بار هنگام اجرا از صحنه گریخت و مجبور شد مدتی نوازندگی حرفه‌ای را کنار بگذارد.

تنش و فشار عصبی‌ای که مدتی قبل از اجرا بر وجود موزیسین، سخنران و یا هنرپیشه مستولی می‌گردد «ترس از رفتن بر روی صحنه» نام دارد. این ترس که مانع تبادل انرژی بین نوازنده و شنوندگان می‌شود در مواردی آنچنان شدید است که به لغو کنسرت می‌انجامد.

با جمع‌بندی تحقیقات انجام‌شده در این زمینه می‌توان پی برد که ۵۰ درصد نوازندگان حرفه‌ای و ۷۰ درصد دانشجویان موسیقی چنین ترس‌هایی را تجربه می‌کنند. در کل نوازندگان سه تا چهار برابر بیش از دیگران در معرض خطرات بالای چنین ترس‌هایی قرار دارند.

بسیاری از نوازندگان برای مقابله با این ترس مشتقاتی از بتابلاکرها ۵ مصرف می‌کنند اما مصرف دایمی و نابه‌جای این قرصها و یا مصرف الکل نه تنها عوامل ایجاد این ترس را از بین نمی‌برد بلکه در درازمدت به سلامت موزیسین نیز آسیب می‌رساند و تواناییهای تکنیکی و موسیقایی او را محدود می‌نماید. عوامل جسمانی و روانی متعددی این ترس و نگرانی را موجب می‌شود.

هنگامی که نوازنده مقابل شنوندگان مردد و فاقد اعتماد به نفس کافی است مراکز کنترل بدن در هیپوتالاموس واکنش نشان داده، ترشح هورمونهای آدرنالین و نورآدرنالین از غدد فوق کلیوی افزایش می‌یابد.

این هورمونها همزمان اثرات مثبت و منفی بسیاری را دارا هستند. علائمی مانند لرزش زانوها، افزایش ضربان قلب و تعرق، وقفه در تنفس، لکنت زبان و ترس، از اثرات منفی این هورمونها هستند

از سوی دیگر وجود این ترس و هیجان به میزانی که توانایی شخص را محدود ننماید همچون نیرو و محرکی است که بدون آن اجرا ممکن نیست.

نخستین نشانه‌های این ترس مدتها پیش از اجرا در اختلالات رفتاری‌ای همچون خشم، زودرنجی و انزواطلبی نمود پیدا می‌کند و روابط شخص با دیگران بسیار آسیب‌پذیر می‌گردد.

حالات درونی نوازنده هنگام غلبه این ترس بسیار متغیر است. از طرفی با برانگیختن احساسات شنوندگان و به وجد آوردن آنان احساس بزرگی و شکوه می‌نماید و از طرف دیگر نگران است که نتواند انتظارات و خواسته‌های خود و دیگران را برآورده سازد. به طور کلی نشانه‌های ترس از صحنه را می‌توان در سه گروه زیر قرار داد:

۱- از کار افتادن بخشی از سیستم عصبی (Blockade)

۲- واکنشهای روان‌تنی

۳- توجه نکردن به هویت خود و زوال شخصیت (Depersonalisation)

در حالت اول نوازنده احساس می‌کند قطعاتی را که قبلاً تمرین نموده بود از یاد برده است و بر حافظه، قدرت ادراک و احساس و حرکات خود کنترل و تسلط کامل ندارد.

واکنشهای روان‌تنی همان گونه که قبلاً نیز بیان شد در حالاتی همچون افزایش ضربان قلب و تعرق، خشکی دهان، احساس گرفتگی گلو، لرزش زانوها، بازوها و دست، کاهش قدرت تمرکز و حافظه آشکار می‌گردد.

در حالت سوم تسلط نوازنده بر خود در ارتباط با محیط و شنوندگان کم می‌شود و بسیار خشک و انعطاف‌ناپذیر بر روی صحنه حضور می‌یابد.

پیدایش ترس از صحنه اغلب ریشه در پرورده یادگیری و آموزش نوازنده دارد. عواملی مانند استرس تمرین و اجرا، موقعیت شغلی و اقتصادی نامشخص و فشارهای اجتماعی از دیگر عوامل بروز این ترس به شمار می‌روند.

معمولاً هنگامی که نوازنده‌ای از شغل خود صحبت می‌کند

نکاتی همچون استرس و رقابت، موقعیت شغلی نامطمئن، جنبه سوددهی و تجاری کار، قابلیت به اثبات رساندن خود و زبده و جنبه بودن را ذکر می‌نماید.

شرایط آموزشی نامناسب که اغلب در رابطه مستبدانه بین استاد و شاگرد متجلی می‌گردد می‌تواند انگیزه هنرجویی مستعد و ساعتها تمرین او را نقش بر آب سازد.

همین‌طور راهنماییهای ناکافی در مورد انتخاب ساز و قطعات، چگونگی نگاه داشتن بدن، ویژگیهای خاص هر ساز، تمرین بسیار زیاد، انتظار و توقع بیش از حد از هنرجو و تحقیر او می‌تواند آسیبهای جبران‌ناپذیری در پی داشته باشد.

ارتباط بین ترس از صحنه و شرایط نامناسب آموزشی در مثال زیر به روشنی بیان می‌گردد، ویولونیست ۳۲ ساله‌ای اغلب در ارکستر آن چنان دچار ترس و اضطراب می‌شود که بارها هنگام معرفی صحنه را ترک نموده است. او می‌گوید: «ترس از این است که شنوندگان پی ببرند چقدر بد می‌نوازم.»

این نوازنده فراگیری ویولن را نزد پدرش که نوازنده‌ای حرفه‌ای و بسیار سخت‌گیر بود آغاز نموده است. معلمان بعدی او نیز علاوه بر سخت‌گیری پدر او را تحقیر می‌نمودند. «فقط باید تکنیک و حالت بدن آنها را می‌آموختم. همیشه امیدوار بودم روزی از موقعیت شاگردی و تحقیر دایمی معلمان رها شوم. هر کنسرت نیرو و انرژی فوق‌العاده‌ای از من می‌گیرد و ترس پیوسته با من است.»

گاهی نیز خانواده بدون توجه به خواسته‌ها و تمایلات کودک تنها از روی جاه‌طلبی و یا تحقق آرزوهای برآورده نشده خود کودک را به فراگیری ساز تشویق می‌کند که مقاومت درونی و بی‌میلی نوازنده نسبت به ساز و شغل خود سالها بعد در این‌گونه ترسها نمایان می‌گردد.

همچنین بر اساس تحقیقات، بسیاری از موزیسینها به اختلافات خودشیفتگی (نارسیستی) مبتلا هستند و دایما نیاز به تأیید شدن از سوی دیگران دارند که در صورت برآورده نشدن این نیاز دچار ترس و عدم اطمینان می‌شوند.

هر قدر این ترس زمان طولانی‌تری بر شخصیت نوازنده خدشه وارد سازد درمان آن مشکل‌تر خواهد شد. اما اغلب مانند دیگر اختلافات جسمی - روانی بر روی این ترس نیز سرپوشی از سکوت گذاشته می‌شود و نوازندگان به خاطر خجالت و یا ضرر و زیان شغلی ترسشان را پنهان نگه می‌دارند.

از طرف دیگر این ترس در پشت اختلافات جسمانی‌ای همچون اختلال در خواب، اضطراب و بی‌قراری و درد عضلات پنهان می‌ماند و در تشخیصهای پزشکی نیز هنوز همچون گذشته تنها به عوارض جسمانی توجه می‌گردد و مسائلی مانند محیط خانواده و کار و پروسه آموزش نوازنده نادیده گرفته می‌شود و ریشه و عامل اصلی ایجاد ترس شناخته نمی‌گردد.

تکنیکها و راههای مختلفی برای برطرف نمودن این ترس وجود دارد. تصمیم‌گیری در مورد انتخاب راههای درمانی بهتر است با توجه به شدت و دوام ترس و موقعیتی که باعث بروز این حالت می‌شود صورت پذیرد.

کینزیولوژی یکی از راههای غلبه بر «ترس از صحنه» است.

### کینزیولوژی و موزیک کینزیولوژی

کینزیولوژی که از لغت یونانی (Kinesis) به معنای حرکت گرفته شده است، متدی است که در دهه ۶۰ در آمریکا توسط دکتر جورج گودهت ۶ ابداع شد.

این متد به بررسی جریان انرژی در بدن انسان می‌پردازد و با ایجاد هماهنگی و توازن در این انرژیها نیروی شفابخشی بدن را تقویت می‌نماید.

با کمک تست عضله که در کینزیولوژی به کار گرفته می‌شود می‌توان به بلوکهای انرژی و احساسات منفی سرکوب‌شده و نیز علل آنها پی برد.

کینزیولوژی می‌تواند به عنوان مکملی در کنار درمانهای پزشکی مد نظر قرار گیرد.

موزیک - کینزیولوژی که بر آخرین یافته‌های نورولوژی درباره تواناییهای مغز و استرس و نیز ارتباط بین صدا، رنگ، احساسات و قدرت بیان مبتنی است اوایل دهه ۹۰ توسط دکتر روزینا زونن اشمیت ۷ و هارالد کنوآس ۸ پایه‌گذاری شد.

البته شالوده و اساس این تکنیک و جنبه روان‌شناختی کینزیولوژی توسط دکتر جان دایموند ۹، پزشک و روان‌درمانگر، که تأثیر احساسات بر بدن و استرسهای شغلی هنرمندان را بررسی می‌نمود بنا نهاده شد. بر اساس تحقیقات دکتر دایموند بدن تمام تجربیات احساسی را که از ضمیر خودآگاه شخص زودده شده است در خود نگه می‌دارد و در حالاتی نظیر ترس از صحنه این احساسات بر جسم تأثیر می‌گذارد و خودآگاه و

بدن شخص مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند.

مهم‌ترین زمینه‌هایی که موزیک - کینزیولوژی به آنها می‌پردازد عبارتند از:

- زمینه‌های جسمانی
- انقباض عضلات
- انرژی تنفس
- حالت بدن
- تغذیه
- زمینه احساسی
- ترس از صحنه
- بلوکهای یادگیری
- ترس از امتحان
- نقد
- کاربرد نیرو و انرژی بر روی صحنه
- ورود به صحنه
- حرکات
- اثرگذاری بر



شنونده

- ارتباط با شنونده

- خلاقیت

- جواهرات و لباس

- مسائل مرتبط با ساز

- انتخاب ساز

- ارتباط نوازنده با ساز

- جنس ساز و حساسیت احتمالی نوازنده به آن

ایده‌ها و تمرینات جدید برای تدریس

تمرینات و منتهای آموزشی کینزیولوژی که «Brain Gym»

«und Edu-k» نام دارد در حال حاضر در مدارس به کار

گرفته می‌شود.

در زمینه ترس از صحنه هدف موزیک کینزیولوژی تسلط بر

این ترس است که در سه جنبه جسمانی، احساسی و ذهنی

انجام می‌گیرد.

تنش‌زدایی جسمانی توسط بالانسی سه‌جانبه صورت می‌گیرد؛

در این بالانس ضرباهنگ موسیقی و حرکت بدن می‌بایست با

یکدیگر هماهنگ شود.

تنش‌زدایی روانی (emotional stress Release)

(ESR) نام دارد. در این بالانس کینزیولوگ با لمس دو نقطه

رفلکس بر روی پیشانی klient سیستم عصبی را به انجام

تغییراتی در عروق و گردش خون وامی‌دارد. در این هنگام

klient به موقعیت استرس فکر کرده، دوباره آن را تجربه

می‌کند این گونه واکنش طبیعی استرس از بین می‌رود.

مهم‌ترین اصل در کینزیولوژی و شرط همکاری‌ای موفقیت‌آمیز

بین کینزیولوگ و کیلینت قدرت اراده کیلینت است.

کینزیولوگ هیچ راه حلی پیشنهاد نمی‌کند و کیلینت را تحت

تأثیر قرار نمی‌دهد بلکه او خود قادر به یافتن راه‌حلهای مناسب و

تغییر تصورات و انگاره‌های منفی و قدیمی خویش است.

در اینجا لازم دیدیم درباره بحث کینزیولوژی با یکی از

کارشناسان مطرح در این زمینه گفت‌وگویی کوتاهی داشته باشیم

که در پی می‌آید:

پی‌نوشت‌ها:

۱. Prof. Dr. Helmut Moeller

رئیس انستیتو کورت زینگر وابسته به دانشکده هنر برلین

۲. Pia Bucher

۳. Pablo Casals

۴. Helmut Funk

۵. داروهایی که با از کار انداختن بخشی از سیستم عصبی خودمختار نشانه‌های

اضطراب را از بین می‌برند و تأثیر آدرنالین بر گردش خون را خنثی می‌کنند.

۶. George Goodheart

۷. Rosina Sonnenschmit

۸. Harald Knauss

۹. John Diamond

در اینجا لازم دیدیم درباره بحث کینزیولوگ با یکی از

کارشناسان مطرح در این زمینه گفت‌وگویی داشته باشیم که

در پی می‌آید:

پرفسور فروغ کریمی سال ۱۳۳۴ در تهران متولد شد. پدرش

به‌عنوان مترجم زبان عربی در رادیو کار می‌کرد و اغلب او را

همراه خودش به رادیو می‌برد. فروغ کوچک گاهی شاهد ضبط

برنامه گلها بود. این باعث شد که ذوق و گرایش احساسی او به

موسیقی بیشتر و بیشتر شود. با وجود مخالفت‌های شدید پدر، در

۱۳ سالگی وارد هنرستان موسیقی ملی شد. ساز اصلی او فلوت

بود و در کنار آن نزد آقای صالحی عود و آقای اسماعیلی تنبک

می‌نواخت. زمانی که خانم پریسا آواز می‌خواندند او صدای ایشان

را همراهی می‌کرد.

در هنرستان ملی، مهربانی و انسان بودن را یاد گرفت و اکنون

در اتریش به شاگردانی که خودشان معلم هستند در مرحله اول،

درس «انسان بودن» می‌دهد.

در ۱۸ سالگی وارد هنرستان عالی موسیقی شد و در سال

۱۹۷۸ بورس تحصیلی گرفت و به وین رفت. در مدرسه عالی

موسیقی وین برای ساز تخصصی (فلوت)، پذیرفته شد و پنج سال

هم به‌طور خصوصی آواز کلاسیک کار کرد. خودش می‌گوید:

«فکر کردم خواننده خوب زیاد است اما فلوتیستی که با فلوت

آواز بخواند کم است.»

سال ۲۰۰۰ در فستیوالی در وین برای اولین بار آوازهای شوبرت

را با فلوت اجرا کرد که بسیار استقبال شد و سال ۲۰۰۲ دوباره

آن را اجرا کرد. فروغ کریمی می‌گوید: «البته این هنر در وجود

هر کس هست. هیچ‌کدام از شاگردانم نباید صدای ساز مرا تقلید

کنند کار من فقط این است که از وجود آنها صدای واقعی

خودشان را بیرون آورم.»

خانم کریمی سال گذشته درجه پرفسوری‌اش را گرفت. در این

مراسم رئیس دانشگاه وین که از بزرگ‌ترین دانشگاه‌های اروپاست

و ۴۵۰۰ دانشجو و ۱۵۰۰ استاد دارد گفت که باعث افتخار ماست

که به خانمی ایرانی این رتبه را می‌دهیم.

رشته تحصیلی دیگرش موزیک کینزیولوژی است که از طریق

آن با انرژیهای مثبت انرژیهای منفی از بدن خارج می‌شود و

نوازنده با دید بازتری ساز می‌زند. و یا هر فرد دیگری می‌تواند

تواناییهای خود را بهتر عرضه کند.

□ خانم کریمی! لطفاً توضیح بدهید که کینزیولوژی و

موزیک کینزیولوژی چیست؟

واژه کینزیولوژی از لغت Kino (در آلمانی به معنای سینما)

گرفته شده است و مانند سینما که فیلمی را به جریان می‌اندازد

کینزیولوژی هم انرژیهای را که در وجود شما «بلوک» شده‌اند

به جریان می‌اندازد.

ابتدا شخصی آمریکایی به نام Goodheart به این نتیجه

رسید که به هر عضوی از اعضای درونی بدن مانند جگر، کلیه

و کیسه صفرا از طریق یک عضله می‌توان راه باز کرد و با انرژی

مثبت این راهها را تمیز کرد او همچنین رابطه بین عضلات و

مفاصل را پیدا کرد. بعدها جان دایموند این روش را ادامه داد.

کینزیولوژی از طریق Harald Knauss، نوازنده گیتار و

**Laute** به موسیقی راه یافت. **Knauss** بیمار شده بود و

بیماری اش باعث شد که به طرف کینزیولوژی برود.

وجود یک وضعیت بد احساسی یا روانی مستقیماً بر روی عضله‌هایی از بدن اثر می‌گذارد و حرکت آن عضلات دچار اشکال می‌شود. اغلب مشکلات روی صحنه به این علت است که عضلات مربوطه آن چنان که باید عمل نمی‌کنند. با کینزیولوژی می‌توان بین بدن و روح و روان تعادل برقرار نمود. و از طریق عضلات با مغز رابطه برقرار کرد.

در موزیک کینزیولوژی با انرژیهای مثبتی که از طریق برخی عضلات و متدها به نیم کره‌های راست و چپ مغز داده می‌شود بلوکهای انرژی باز می‌شوند و تکنیک‌ساز تقویت می‌شود.

**این موضوع را برای فهم بهتر با یک مثال عملی توضیح بدهید؟**

مثلاً کسی که سنتور می‌زند و دست راست و چپش هماهنگ نیست به جای اینکه هفته‌ها بنشینند و مضراب بزنند با دادن انرژی به نیم کره‌های مغزش این مشکل برطرف می‌شود. استادم خانم ارفع اطرابی از این متد بسیار استقبال کردند و باعث تحسین ایشان شد. تکنیکهایی وجود دارد که هنرجو به جای ۵ ساعت، ۱ ساعت تمرین کند.

همچنین در موزیک کینزیولوژی با «رنگ درمانی» می‌توان به نوازنده‌ای که روی صحنه نتها را فراموش می‌کند کمک کرد.

همین تابستان خانم ویولن‌سلیستی امتحان داشت و باید

سویتهای باخ در دومازور را

می‌زد وسط قطعه نتها را فراموش

می‌کرد. از بدنش بالانس گرفتم و به او

بالانس دادم (چون برخلاف روان‌شناسی

که بیمار روی تخت چرمی مخصوصی

می‌خوابد و روان‌شناس روی صندلی می‌نشیند

و صحبت می‌کند در کینزیولوژی دوطرف به

هم بالانس می‌دهند) و نیم کره

چپ و راستش را مقابل هم قرار

دادم البته در زمان ترابی

باید میزان انرژی دوطرف

برابر باشد. در غیر این صورت

بدن Klient جواب نمی‌دهد.

نیم کره چپ همیشه فرمان می‌دهد

که تو می‌توانی ولی در نیم کره راست

احساسهایی نهفته که همیشه سرکوب

شده‌اند و زمانی که فرد می‌خواهد چیزی

عرضه کند نمود پیدا می‌کنند و ایجاد

گرفتگی می‌کنند.

از ۲۰ تا ۳۰ متدی که در

موزیک کینزیولوژی می‌توان

استفاده کرد و برای هر شخص

متفاوت است متد رنگ را در مورد این

خانم به کار گرفتم. نتیجه عالی بود و امتحانش

را با نمره عالی قبول شد.

**آیا این روش محدود به رنگها و اثرات آنهاست؟**

یکی دیگر از متدها تنفس صحیح است همه ما نباید مثل هم نفس بکشیم. خانمی آلمانی به نام که پزشک متخصص کودکان هستند ۴۰ تا ۵۰ سال در مورد این مسئله تحقیق کرده است و به این نتیجه رسیده است که هرکس هنگام تولد و زمانی که از دنیای آب به دنیای اکسیژن می‌آید یا از بینی نفس می‌گیرد و از دهان جیغ می‌کشد و یا برعکس و این نحوه تنفس هر فرد را مشخص می‌کند. در کینزیولوژی طریقه تنفس صحیح را به اشخاص می‌آموزیم. طریقه تنفس هر کس از تاریخ تولد او و اینکه بالای خط استوا متولد شده است و یا پایین خط استوا مشخص می‌شود؛ تأثیر ماه و خورشید بر هر یک از این دو متفاوت است. من با چند نفر از شاگردان فلوتم این موضوع را بررسی کردم.

البته خود این میحث تنفس می‌تواند یک‌روز سمینار باشد.

**باز هم اگر می‌شود مثالی بزنید؟**

خانم جراح متخصص ریه‌ای که خود را برای امتحان دریافت درجه پرفسوری آماده می‌کرد نزد من آمد. این خانم بسیار بد حرف می‌زد، بد می‌نشست و بد صدا بود. تنفسش را اصلاح کردم. با بالانسهایی که از بدنش گرفتم، بدنش رنگ لباسی را که باید روز جلسه امتحان می‌پوشید مشخص کرد. حتی نوع گردنبند و جواهری که شخص استفاده می‌کند و اینکه کجای بدنش قرار



می گیرد مهم است.

به نوازندگان توصیه می کنم لااقل یک هفته قبل از کنسرت کمدهشان را باز کنند و به لباسها نگاه کنند و ببینند بدنشان کدام لباس و چه رنگی را انتخاب می کند و با آن لباسها و کفش از یک هفته قبل در خانه تمرین کنند. هر شخص و هر روزی رنگ خاص خودش را دارد.

#### □ یعنی به نظر شما این موارد این قدر مهم هستند؟

بله، هنگام کنسرت که لباسها باید هماهنگ باشد، گاهی بدن نوازندهای مثلآ رنگ بنفش را انتخاب می کنند کینزیولوگ از طریق عضلات از بدن شخص می پرسد که آیا کافی ست یک سنگ بنفش زیر لباس باشد بدن جواب می دهد نه. می پرسد آیا کافی ست که یک پارچه بنفش در جیبتان باشد جواب می دهد نه. سؤال می کند کافی ست که یک کاغذ بنفش در لایه کفشتان باشد و یا اول قطعات یک گل بنفش باشد. جواب می دهد بله. این به موزیسین انرژی می دهد و اعتماد به نفسش را بالا می برد.

#### □ آیا خودتان هم تجربه ای عملی از این موضوع دارید؟

بله! من برای دریافت درجه پرفسوری ام باید ۲ ساعت ونیم تاریخ موسیقی را از ۱۷۵۰ تا ۲۰۰۴ به چهار شاگرد درس می دادم لباس تراپی کردم که چه لباسی یا چه رنگی بپوشم که بر روی هیئت داوران که از یک پیانیست لهستانی، یک وکیل، یک دانشجو و دو نوازنده از ارکستر سمفونیک و فیلارمونیک وین تشکیل شده بود اثر مثبت بگذارد بدنم شلوار سفید و بلوز نارنجی را انتخاب کرد.

هنگام تراپی که تا یک ساعت ونیم طول می کشد هم کینزیولوگ و هم فردی که مورد تراپی قرار می گیرد هر یک ناخودآگاه، ۲/۵ لیتر آب می خورند. موزیک کینزیولوگ دستش را روی پیشانی و پشت سر که نگاه دارنده افکار قدیمی از دوران جنینی تاکنون است قرار می دهد این دو قسمت شروع به گرم شدن و حرکت کردن می کنند برخی در بلوکهایی می روند که بسیار تأثیر آور است و کینزیولوگ باید بسیار ماهر باشد.

#### □ پس کینزیولوگی یک نوع متد شفابخشی است؟

نه، هدف کینزیولوگی شفا دهندگی نیست مافقط سؤال می کنیم و شخص باید خود بلوکها را پیدا کند اگر بدن شخص آماده گرفتن بالانس نباشد از بدنش زمان بالانس گرفتن را می پرسیم. بدن زمان دقیق بالانس گرفتن را مشخص می کند.

نوازندگانی که می خواهند همیشه بهترین اجرا را داشته باشند از پشت گردن تا ستون فقرات، مهره ۱۰ و ۱۱ آنها شروع به سوزش می کند و گرفتگی عضلات ایجاد می شود در این زمان با ماساژهایی که در طب لمسی وجود دارد و یا با متد Eric Franklen از طریق تپهای مخصوصی بلوکها را باز می کنیم. این روش همین طور برای کسانی که قادر به تصمیم گیری نیستند به کار می رود.

یکی دیگر از تکنیکها ماساژ گوش است. با ماساژ گوش چپ نیم کره راست مغز، ستون فقرات در ناحیه پایین و چشم ماساژ می گیرند. وقتی از بالای هلاله، گوش را به طرف بیرون بکشید و تا پایین ادامه دهید و پنج بار این عمل را تکرار کنید مغز ماساژ

می گیرد و این باعث بهتر شنیدن می شود.

این روش را هنرجویانی که دیکته موسیقی و یا سلفژ دارند می توانند استفاده کنند.

یکی از شاگردان معلم دیگری دو ماه قبل از امتحان برای کینزیولوگی نزد من آمد از ترس امتحان حتی نمی توانست حرف بزند چهار تا بالانس بهش دادم که نوازندگی اش بهتر شد. آخرین بالانس رفتن روی صحنه یک هفته قبل از امتحان بود.

بدنش درد گرفته بود و قادر نبود روی صحنه برود از بدنش پرسیدم که آیا راضی هستی به دوران کودکی ات برگردی به دوسالگی اش برگشت فکر می کردم امکان ندارد یادش باشد. کاغذ را برداشت و نقاشی کرد. شکل اتاق، محل پنجره و در را کشید. می گفت ۳۹ درجه تب دارم و بیماری کشنده ای گرفتم. بیماری واگیردار است و تنها هستیم. پدر و مادرم به اندازه کافی برای ملاقاتم نمی آیند. این بلوکی بود که مانع رفتن او روی صحنه می شد.

در اینجا وظیفه من این است که بپرسم چه چیز را باید به صورت مثبت عوض کرد.

پرسیدم می خواهی رنگ اتاقت را عوض کنی. رنگ اتاق را عوض کرد و خواسته ها و سؤالاتی را که می خواست از مادرش پرسید. گفت حالم بهتر شد. کافی ست. از عضلاتش پرسیدم که آیا درست می گوید یا نه.

۵ سال به ۵ سال وضعیت روحی او را بررسی کردم تا الان که ۲۵ سالش است. بهترین اجرا را روی صحنه داشت که معلمش باور نمی کرد.

#### □ به نظر می آید این متد جدید، کمی با قوانین پزشکی

معمولی متعارض است. این طور نیست؟

پزشکان با دارو بدن را خفه می کنند اما کینزیولوگی با درمان روح و روان جسم را نیز درمان می کنند. برای مقابله با ترس از صحنه نوازنده باید یک ماه قبل از کنسرت و یا امتحان حاضر باشد تا افکار، روح و روان و بدن او با این هیجان هماهنگ شود.

#### □ خانم کریمی، چه انگیزه ای باعث شد به ایران

بازگشتید؟

من بعد از ۲۹ سال به تشویق بعضی از دوستانم از جمله آقای اکبر محمدی، نوازنده کلارینت ارکستر سمفونیک، به ایران برگشتم.

به همت خانم انیسی، مدیر هنرستان موسیقی و آقای محمدی در این مدرسه مایستر کلاس فلوت و سمینار موزیک کینزیولوگی داشتم.

همین طور در مدت کوتاه اقامتم در ایران نزد استاد منوچهر نیازی که تجربیات فوق العاده ای در تکنیک نقاشی دارند شروع به یادگیری نقاشی کردم. زیرا نقاشی تخیلات فرد را پرورش می دهد و باعث بهتر ساز زدن می شود و در موزیک کینزیولوگی هم کاربرد بسیار دارد.

#### □ متشکرم از اینکه وقتتان را در اختیار ما گذاشتید.

من هم امیدوارم شما و همکارانتان در مجله مقام موسیقایی موفق باشید!