

بررسی ویژگیهای صندلی مناسب برای نوازندگان

نویسنده: Albrecht Lahme
Susanne Klein Vogelbach*



مترجم: شقایق پورحانفر

نوازندگان سازهای شستی‌دار بسیار حائز اهمیت است. اگر این فاصله متناسب با قد نوازنده و رپرتوار مورد نظر نباشد به مفاصل دست فشار می‌آید و بدن به سمت جلو و شانه‌ها به بالا کشیده می‌شوند. فاصله لیسه صندلی تا تکیه‌گاه هم باید حدود 40cm و قابل تنظیم باشد.

نوازندگان اغلب هنگام نواختن بر لبه صندلی می‌نشینند که این حالت خمیدگی ستون فقرات را در پی دارد. از این رو بهتر است حداقل در زمان استراحت با تکیه دادن به پشتی صندلی فشار وارد بر ستون فقراتشان را کم نمایند. در زیر ویژگیهای صندلی مناسب و نحوه نشستن صحیح را در سازهای مختلف بررسی می‌کنیم.

سازهای زهی

کنترباس

نویسنده: Jurgen Normann

با توجه به اندازه ساز کنترباس (با در نظر گرفتن میله انتهایی طول آن به 200cm می‌رسد) نواختن آن برخلاف دیگر سازهای زهی بر روی صندلیهای معمولی تقریباً غیر ممکن است و می‌بایست از صندلیهای خاصی استفاده شود. در حقیقت کنترباس از سازهایی است که باید در حالت ایستاده نواخته شوند. البته هنوز گهگاه در کنسرواتوارها در مورد چگونگی نواختن این ساز به‌ویژه در تک‌نوازیها بحث و گفت‌وگو و اختلاف نظر دیده می‌شود.

ضرورت نواختن این ساز در حالت نشسته اولین بار بین سالهای ۱۸۲۰ تا ۱۸۳۰ و هنگام اجرای سمفونیهای بتهوون و شوپرت به دلیل طولانی بودن این آثار احساس شد و حدود سال ۱۸۹۰ برای اجرای آثار مالر و بروکنر استفاده از صندلی متداول گشت. تا اواخر قرن ۱۹ هنوز وسایل لازم برای تولید صندلیهای مخصوص کنترباس به صورت سری و زنجیره‌ای وجود نداشت و برخی از نوازندگان خود صندلیهای خاصی را ابداع می‌نمودند. ماکس پویکه^۲، نوازنده آلمانی کنترباس، سال ۱۹۱۲ صندلی‌ای را طراحی کرد که بیشتر شبیه صندلی شکنجه بود. (شکل ۳) رویه این صندلی خاصیت ارتجاعی نداشت و زاویه شیب

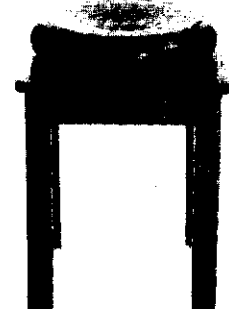
انتخاب صندلی مناسب و حالت صحیح بدن هنگام نوازندگی در پیشگیری از بروز بسیاری از دردها از جمله کمردرد و پشت‌درد مؤثر است.

البته این نکته را باید در نظر داشت که نحوه نشستن به عواملی همچون شکل لگن خاصره و پهنای آن، فاصله مفاصل باسن، ساختار و ترکیب قسمت انتهایی ستون فقرات و استخوان لگن (Tuber ischiadicum) و نیز بلندی ران و ساق پای هر فرد بستگی دارد. طبیعتاً صندلی‌ای که متناسب با همه افراد و همه شرایط باشد وجود ندارد.

اغلب این سؤال مطرح می‌شود که آیا بهتر نیست محل نشستن نوازنده متحرک و نالستوار باشد. در پاسخ باید گفت نشستن بر روی تشکچه هوا (شکل ۱) و یا توپ (شکل ۲) از خستگی عضلات پشت می‌کاهد و گرفتگی عضلات شانه را در زمان نسبتاً کم و با صرف حداقل انرژی برطرف می‌کند. اما در نوازندگیهای طولانی مدت باید از صندلی ثابت استفاده شود.



(شکل ۱)



(شکل ۲)

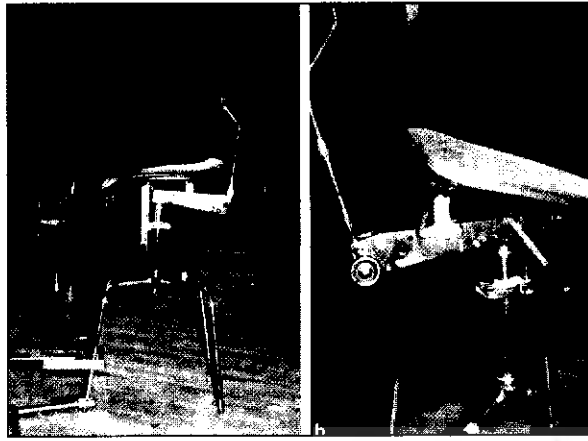
همچنین نوازنده می‌تواند با کمک تشکچه گوه مانند لگن خاصره‌اش را در حالتی شیب‌دار قرار داده، از ایجاد خمیدگی در پشتش جلوگیری نماید. این تشکچه‌ها که سفت و محکم و در برابر فشار مقاوم‌اند ستون فقرات نوازنده را به‌ویژه هنگامی که صندلی او فاقد تکیه‌گاه مناسبی برای پشت می‌باشد در وضعیت مناسب نگه می‌دارند.

رویه و پشتی صندلی نوازنده هم باید قابلیت انتقال گرما و رطوبت را دارا باشد.

ارتفاع صندلی بهتر است متناسب با قد و بلندی ران نوازنده بین 43 - 55 Cm قابل تنظیم باشد. رعایت این فاصله به‌خصوص برای

ویولن

بهترین حالت برای نواختن ویولن نشستن بر یک سوم جلویی صندلی است. (شکل ۵) در غیر این صورت اگر نوازنده خیلی عقب بنشیند در قسمت انتهایی ستون فقراتش خمیدگی ایجاد می‌شود. (kyphose)



(شکل ۵)

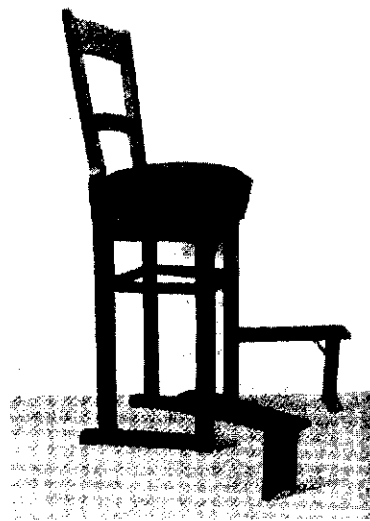
اما در زمان استراحت ویولونیست می‌تواند با تکیه دادن به پشتی صندلی عضلاتش را از حالت تنش در آورد و ویولن را روی ران چپش قرار دهد و برای رفع گرفتگی عضلات پشت گردن، سرش را به طرف راست بچرخاند.

ویولن سل Werner Tomas - Mifune

نوازنده ویولن سل می‌تواند برای کاستن از فشار وارد به بازویش ساز را کمی به طرف راست بچرخاند. هنگام استفاده از میله آهنی نیز با توجه به شرایط فیزیولوژی بدن باید این نکته را در نظر داشت که فضای خالی ایجادشده در بالا یا پایین بیش از حد نباشد. تصور کنید که حدود ۳۰۰ سال نوازندگان سازشان را تنها با عضلات ساق پا نگه می‌داشتند و از میله آهنی استفاده نمی‌کردند، اما امروزه پایه به عنوان نقطه اتکا به کار می‌رود و ساز تنها تماس اندکی با ساق پای نوازنده دارد. (شکل ۶)



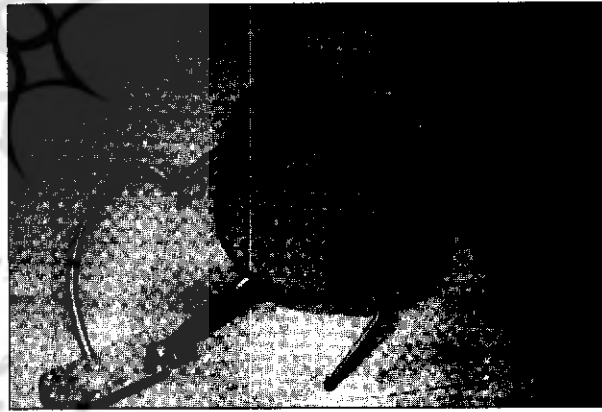
(شکل ۶)



(شکل ۳)

آن هم قابل تنظیم نبود، تکیه‌گاه هم به جلو کشیده نمی‌شد و بیشتر جنبه تزئینی داشت.

علاوه بر این نوازندگان کوتاه قد نمی‌توانستند پاهایشان را بر روی کفشک جای پا قرار دهند. اما با وجود این معایب این صندلی مدتها بی‌مانند و بی‌رقیب بود. پس از آن شرکت کولبرگ پرکاشن^۴ که در اصل سازنده سازهای ضربه‌ای است مدلی را طراحی کرد که تا حدی با آناتومی بدن انسان متناسب است. (شکل ۴)



(شکل ۴)

اما در این مدل نیز قابلیت ارتجاعی و تغییر زاویه نشیمنگاه مورد توجه قرار نگرفته و ارتفاع پشتی صندلی هم قابل تنظیم نبود. همچنین نوازنده برای نواختن اصوات بم مجبور بود تا حدی کج بر روی صندلی بنشیند که در این وضعیت شانه راست کاملاً پایین‌تر از شانه دیگر قرار می‌گرفت و عضلات شانه و پشت گردن منقبض می‌شدند و پس از مدتی ستون مهره‌ها و غضروفها نیز آسیب می‌دیدند.

در این بین مدل جدیدی توسط همین کارخانه به بازار آمد که نسبت به دو مدل قبل نقایص کمتری داشت. زاویه شیب نشیمنگاه و تکیه‌گاه این صندلی قابل تنظیم است.

و اتریش به کار می‌رود ریشه در موسیقی نظامی دارد. اما بیشتر نوازندگان شیوه آمریکایی را ترجیح می‌دهند. هنگام نواختن این ساز بدن باید کاملاً صاف باشد و شانه‌ها به بالا کشیده نشوند. (شکل ۸)

ارتفاع صندلی هم باید به اندازه‌ای باشد که آرنج با زاویه ۹۰ تا ۱۱۰ درجه خم شود. پاها باید کشیده و از هم باز باشند و کف پا کاملاً با زمین تماس داشته باشد. حالت بدن هنگام اجرای PPP تغییر می‌کند و نوازنده بر روی ساز خم می‌شود.

تیمپانی

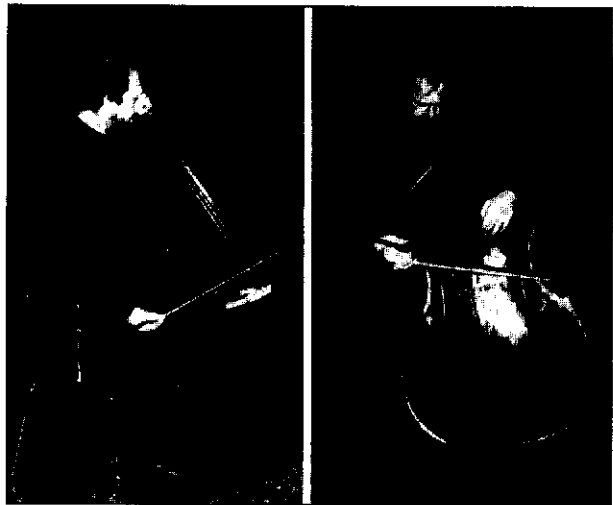
تیمپانی مهم‌ترین ساز ضربهای در ارکستر سمفونیک محسوب می‌شود و پایه ریتمیک کل ارکستر است. سطح رویی و پشتی صندلی این ساز باید قابل تنظیم باشد. تکیه‌گاه فقط برای استراحت نوازنده به کار می‌رود. جایگاه نوازنده تیمپانی در ارکستر باید به گونه‌ای باشد که بتواند به راحتی و بدون دراز کردن گردن سازهای دیگر را ببیند. تماس چشمی نوازنده با رهبر ارکستر، ویولن اول و دیگر تک‌نوازان بسیار مهم است. (شکل ۹)



(شکل ۹)

سازهای بادی

برای نواختن سازهای بادی برنجی و تولید اصواتی با حجم زیاد استفاده بهینه از ظرفیت ریه‌ها ضروری است، به



(شکل ۷)

اما اگر میله بیش از حد بلند باشد هنگام نوازندگی مشکلاتی در تعادل و توازن ساز ایجاد می‌شود و نوازنده از لحاظ فیزیکی و روانی در وضعیتی غیر عادی قرار گرفته، نمی‌تواند تمام انرژی خود را برای اجرای موسیقی به کار گیرد. در صورتی که اگر ساز را به اصطلاح در بغل بگیرد (شکل ۷) ارتباطی طبیعی میان ساز و بدنش برقرار می‌شود. تنها نوازندگان بسیار بلندقد و یا کسانی که بازوهای بلندی دارند مجبورند از پایه بلندتری استفاده نمایند.

سازهای ضربهای

سازهای ضربهای بادومشخصه مهم‌ترین دیگر سازها متمایز می‌شوند - تنوع و تعداد زیاد سازها (در یک ارکستر سمفونیک برای اجرای برخی آثار حدود ۱۰۰ ساز ضربهای مختلف به کار گرفته می‌شود).

- حالت بدن و طریقه نوازندگی که بسته به نوع ساز و آثار مختلف تغییر می‌کند.

طبل کوچک

چوب این طبل را می‌توان به دو شیوه کلاسیک و یا آمریکایی نگه داشت. شیوه کلاسیک که بیشتر به طور سنتی در آلمان



(شکل ۸)

در این شماره به بررسی و تحلیل آثار و سبک‌های مختلف در زمینه‌های مختلف پرداخته شده است. همچنین به معرفی برخی از نوازندگان برجسته و آثارشان پرداخته شده است. این شماره برای علاقه‌مندان به هنر و موسیقی بسیار جذاب و آموزنده خواهد بود.

درجه باشد. (شکل ۱۲)

بی‌نوشت:

1. Albrecht Lahme

ویولونیست و پزشک ارتوپد و پایه‌گذار انستیتو فیزیولوژی حرکت در مونیخ است. او در دانشکده موسیقی و تئاتر مونیخ و کنسرواتوار موتزارتوم زالتسبورگ فیزیولوژی و پزشکی موسیقی تدریس می‌کند. دکتر لاهه یکی از مشهورترین کسانی است که در اروپا بیمارهای موزیسینها را مورد بررسی قرار می‌دهد.

2. Susanne Klein - vogelbach

کلارین فگل باخ (۱۹۹۶ - ۱۹۰۹) سال ۱۹۷۹، از بخش پزشکی دانشگاه باسل دکترای افتخاری دریافت کرد. او از سال ۱۹۹۳ تحقیق بر روی بیمارهای موزیسینها را شروع کرد و مؤسسه‌ای را در بوت مینگن سوئیس تأسیس نمود.

3. Max Poike

4. Kolberg Percussion

5. Pianissimo



(شکل ۱۱)



(شکل ۱۲)

همین دلیل حالت صحیح بدن و آزادی حرکت قفسه سینه در بهبود تکنیک نوازندگی نقش مهمی دارد.

بسیاری از مشکلاتی که در نواختن سازهای بادی دیده می‌شود ناشی از حالت نادرست بدن است. هنگام تنفس، ستون فقرات بی‌اراده حرکت می‌کند. با عمل دم، ستون فقرات در ناحیه سینه کشیده می‌شود و حجم قفسه سینه افزایش می‌یابد، اگر در حالت نشسته بدن کاملاً راست باشد کشیدگی ستون فقرات در مرحله دم افزایش می‌یابد و عمل تنفس بدون ممانعت انجام می‌شود. اما اگر بدن به جلو خم شود تنفس به خوبی صورت نمی‌گیرد.

فلوت

اگر سطح رویی صندلی نوازنده فلوت کاملاً صاف و یا کمی به عقب متمایل باشد بخشی از عملکرد و نقش تکیه‌گاهی لگن خاصره به استخوان قفسه سینه منتقل می‌شود و تنفس نوازنده با مشکل مواجه می‌گردد. سطح صندلی باید با زاویه ۶ درجه به جلو متمایل باشد و تکیه‌گاه نیز قابل تنظیم باشد. همچنین برای جلوگیری از چرخش ستون فقرات صندلی نوازنده باید با زاویه‌ای مناسب نسبت به فلوت و سه پایه نت قرار گیرد. پوپیترا باید کاملاً هم‌سطح فلوت باشد، اگر ارتفاع آن کم باشد عضلات پشت نوازنده بی‌بهبود منقبض می‌شود.

گیتار

نواختن بسیاری از سازها از جمله گیتار مستلزم قرار گرفتن بدن در حالتی نامتقارن است. از این رو می‌بایست به نکات و جزئیات بسیاری توجه نمود. تا کنون وسایل مختلفی جهت هماهنگ کردن این ساز با بدن انسان و نیز حالات مختلف بدن هنگام نوازندگی مورد بررسی قرار گرفته است. صندلی نوازنده گیتار بهتر است از نظر ارتفاع قابل تنظیم و بدون تکیه‌گاه باشد. سطح رویی صندلی باید تا حدی نرم باشد اما نه به اندازه‌ای که در آن فرو رود. جای پای

نوازنده هم نسبت به بلندی قد، ویژگیهای جسمانی و ارتفاع صندلی در سه درجه مختلف قابل تنظیم باشد. هنگام نشستن ستون فقرات باید کاملاً صاف و بدون پیچ خوردگی (شکل ۱۰) و یا خمیدگی (شکل ۱۱) قرار گیرد و زاویه بین رانهای نوازنده و نشیمنگاه حدود ۱۰۰