

شش درس ویولن
یهودی منوهین

ترجمه ساسان گلفر

شش درس ویولن
یهودی منوهین
ترجمه‌ی ساسان گلفر
نشر آروبیج

مباحثی چون روش ذخیره‌سازی انرژی، تجزیه و تحلیل تنش در انگشتان و اعضای بدن، تنفس،

نحوه‌ی قرارگیری و کشش‌های بدنی و تمرین‌های نوسانی بنیادی برای نواختن ساز به هنرجو می‌پردازد. همچنین ۵ تمرین ساده یوگا نیز جهت آمادگی روانی در این بخش آمده است.

در واقع توجه و پرداختن به عنصر آمادگی جسمانی و همچنین تمرین‌های متنوع در پایان هر درس ارزش کتاب را یادآور می‌شود. در بخش دوم به آموزش‌های لازم برای آماده‌سازی دست راست (که آرشه را در اختیار می‌گیرد) پرداخته می‌شود، از جمله تمرین‌های انگشتان و حرکات مچ و ساعد و بازو برای گرفتن آرشه و تسلط بر آرشه‌کشی که برای نوازندگان اهمیت زیادی دارد. در واقع حرکات هماهنگ انگشتان و نیروهایی که بر دست به هنگام نواختن وارد شود، موضوع‌های مورد بحث درس دوم است. در این بخش همچون درس اول تصاویر متعددی از حالات مختلف آورده می‌شود. در درس سوم که به تمرین‌های ضروری برای آماده‌سازی دست چپ می‌پردازد، منوهین ابتدا به خطاهای معمول در نگه داشتن ویولن و نحوه درست نگه‌داشتن ساز در دست چپ و تکیه دادن آن به زیر چانه را بررسی می‌کند و سپس تمرین‌های ویژه‌ای ارائه می‌گردد. این بخش را می‌توان مقوله‌ای اساسی در ارائه هنر نوازندگی ویولن دانست. سه فصل بعدی به دروس عملی و حرکات دست و آرشه با سیم و ساز اختصاص دارد و اهمیت عمده‌ای در ارتقای سطح کیفی و هنری هنرجو ایفا می‌کند.

در واقع درس چهارم به حرکات آرشه پرداخته و ضربه‌زنی‌ها، کشش‌ها و منحنی‌های ساخته شده در فضا اعم از حرکات دست و آرشه، حرکات بدن و تمرین‌های آماده‌سازی مفاصل و انگشتان و... آموزش داده می‌شود. حرکات افقی و قائم انگشتان و دست چپ و تقویت آنها همراه با تمرین‌هایی تجزیه و تحلیل شده تا نوبت به گام‌ها، آرپژها و هارمونیک مصنوعی برسد. در درس ششم نیز حرکات ترکیبی و هم‌زمان دو دست مورد بررسی قرار می‌گیرد. باتوجه به کاستی‌های کتاب در معادل‌سازی‌های واژه‌های تخصصی، کتاب برای هنرجویان و علاقه‌مندان ویولن مفید خواهد بود.

شش درس ویولن کاری است از یهودی منوهین ویولنیست مطرح و یکی از بهترین آثار مکتوب در زمینه‌ی موسیقی، به خصوص

در رابطه با جنبه‌ی آموزشی و تعلیمی آن کتاب حاوی شش درس است، که هر درس نیز با شرح و بیان شیوه‌ی تعلیم منوهین همراه شده است. در واقع هر درس بیان مکتوبی است از شش کلاس درس او. باتوجه به نیاز به متن آموزشی جامع در مورد تکنیک ویولن، این اثر بسیار سودمند می‌نماید.

این کتاب برگرفته از شش فیلم به نام ویولن می‌باشد که منوهین با مهارت‌های تکنیکی گوناگونی جنبه‌های اساسی و پایه‌ای ویولن را آموزش می‌دهد، و همان‌گونه که مترجم می‌آورد نکته‌ی جالب این آموزش‌ها بسط اصول، تعلیم و نرمش‌های یوگا همراه با تکنیک‌های نوازندگی است که اهمیت کار نوازندگی را برای هنرجوی ویولن آشکار می‌کند. اما شش درس این کتاب عبارت‌اند از:

- تعلیم آموزش آماده‌سازی بدنی و جسمی عمومی و تمرین‌های مرتبط با آن
- آموزش تمرین‌های لازم برای آماده‌سازی دست راست
- آموزش تمرین‌های لازم برای آماده‌سازی دست چپ
- آموزش حرکات آرشه و طریقه صحیح آرشه‌گیری و آرشه‌کشی
- آموزش حرکات دست چپ (انگشت گذاری - پوزیسیون و نقش چانه و وزن ویولن و...)
- آموزش حرکات هر دو دست با هم (مجموعه‌ای که منجر به ویولن‌نوازی می‌شود)

همچنین ۲ فصل ضمیمه شامل تمرینات روزانه کلی و تمریناتی برای گرم شدن دست‌ها و نیز طریقه صحیح و اصولی نگاهداری و حفاظت از ویولن و اجزای ساز و... در انتها آمده است.

منوهین اهمیت تمرین‌های بدنی و پیروی از یک نظم مشخص در زندگی روزانه را برای نوازنده‌ی ویولن مورد تأکید قرار می‌دهد، و وارستگی اخلاقی و معنوی، بهداشت شخصی و رژیم‌های غذایی را از مهم‌ترین اصول در نوازندگی ویولون برمی‌شمارد. وی در درس اول که مربوط به آماده‌سازی بدنی و جسمی عمومی است به