

اصول و مبانی میوزماسل

تألیف و پژوهش

محمد مهدی بابائی

گردآوری و تدوین

آریا ترکمان

گلریز زربخش

ژابیز زربخش



انانات نقش مانا

پاییز ۱۳۹۷



- سرشناسه: بابائی، محمدمهدی، ۱۳۵۶.
- عنوان: بدیدآور: اصول و مبانی میوزماسل / تألیف و پژوهش محمدمهدی بابائی؛ گردآوری و تدوین آریا ترکمان، گلریز زربخش، ژابیز زربخش.
- موضوع: بشر اصفهان: نقش مانا، ۱۳۹۷.
- مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص: مصور، جدول: ۲۲×۲۲ س.م.
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۵۶-۶۳-۰
- وضعیت فهرست نویسی: فیبا
- یادداشت: کتاب
- موضوع: دست ها -- حرکات Hand Movements
- موضوع: موسیقی -- روش های نوآوری Music-Methods
- موضوع: دست ها در هنر Hand in art
- موضوع: حرکت سرو دست در هنر Gesture in art
- موضوع: دست ها -- کالبدشناسی Hand-anatomy
- موضوع: حرکت آموزشی Movement education
- شناسه افزوده: ترکمان، آریا، ۱۳۶۷.
- شناسه افزوده: زربخش، گلریز، ۱۳۶۱.
- شناسه افزوده: زربخش، ژابیز، ۱۳۶۳.
- رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۶ الف ۲ ب/ QP۳۳۴
- رده بندی دیویی: ۶۱۲/۷۶
- شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۳۶۲۷۰



www.ketab.ir



انتشارات نقش مانا

اصول و مبانی میوزماسل

تألیف و پژوهش: محمدمهدی بابائی
گردآوری و تدوین: آریا ترکمان، گلریز زربخش و ژاویز زربخش

مدیر تولید: حشمت‌الله انتخابی

صفحه‌آرا: علی سجادیه

طراح جلد: رسول کمالی

عکاس: ستار صالحی

حروف‌نگار: فاطمه فراهانی

نمونه‌خوان: نگار گودرزی

لیتوگرافی: پدیده - چاپ: فرزندگان - صحافی: بابک

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۵۶-۶۳-۴

فهرست مطالب

پیشگفتار مؤلف	۶
پیشگفتار تدوینگران	۸
مشاوره	۱۵
مجموعه توصیه‌ها	۱۹
برون ریزی	۲۱
ذهن	۲۳
مراحل تن آرامی	۲۷
ناوین برنامه نویسی	۳۴
شاخه های هر تمرین	۳۸
تکنیک های کامل	۶۸
تکنیک های علامت	۶۸
تکنیک ساز برحسب	۷۰
تکنیک همسان سازی	۷۰
تکنیک نقاط حسی و خطوط ربط	۷۴
نقطه و خط برچسب وزنه	
برنامه نویسی	۹۳
حسی - نوشتاری	۹۹
از پیش تعیین شده	۱۰۱
روند عمومی	۱۱۲
روند تخصصی	۱۳۰

پیشگفتار مؤلف

به نام عالم عالم که هرآنچه هست از آن ذات مقدس اوست

کتاب حاضر با عنوان **اصول و مبانی میوزماسل** نتیجه‌ی پانزده سال تلاش، پیگیری و پژوهش بی‌وقفه‌ی اینجانب است که گردآوری، دسته‌بندی و طبقه‌بندی آن ماه‌ها به‌طول انجامیده و برای نخستین بار در دنیا مشکل‌ها و آسیب‌های موجود در جامعه‌ی نوازندگان با طراحی و چیدمان تعریف شده و چگونگی رفع هر یک به‌طور اصولی و علمی در کتاب پیش رو آورده شده است تا نوازندگان نسل امروز و نسل‌های آینده مطالب و راهکارهای ارائه شده را برای پیشرفت در نوازندگی و رهایی از آسیب‌های متنوع به کار گیرند. چرا که امروزه آسیب‌های ناشی از نوازندگی نادرست و نبود آگاهی کافی و شناخت همه‌جانبه از اصول صحیح نوازندگی، گریبان بیشتر نوازندگان را گرفته است.

امروزه بسیاری از نوازندگان جامعه‌ی موسیقی‌آشنایی کافی با اصول آناتومی و آسیب‌شناسی نداشته و آنچه مد نظر قرار می‌دهند موضوع قدرت و سرعت در نوازندگی است که البته بدون وجود زیرساخت‌های

موسیقی‌آموز نیاز و احتساب جوانب این امر، عجولانه و بدون در نظر گرفتن موضوع سلامتی خود، با تعصب بر آموخته‌های خویش، تمرین‌های خود را با فشارهای پیاپی و فراتر از توان عضلانی ادامه می‌دهند و با آسیب‌های مزمن و صدماتی نوازندگی مواجه می‌شوند.

متأسفانه به واسطه‌ی آموزش‌های نادرست و غیرمسئولانه از سوی برخی مربیان و یا تئوریست‌های نادرست برخی هنرجویان از آموزه‌های مربی خود، سطح آسیب‌های وارده و تخریب به‌وجود آمده به اندازه‌ای بوده است که چه بسا هنرجویانی به دلیل آسیب‌های جسمی از ادامه‌ی راه بازمانده‌اند. چه بسیار نوازندگانی که باور نداشته‌اند که در پس پرده‌ی آوای لطیف برخواسته از سازی، چه آسیب‌های سنگین و گاه جبران‌ناپذیری پنهان است و چه استعدادهایی که به دلیل بی‌توجهی در آموزش و ناآگاهی شکوفا نشدند و شاید به ثمر هم نخواهند نشست.

سختی‌های مسیر بسیار طاقت‌فرسا بود، اما شوق رسیدن به

سرمنزل در این راه و در کنار الطاف لحظه به لحظه ی خداوند باعث شد سختی‌ها را تحمل کنم تا امروز این کتاب به پشتوانه ی کتاب‌های حرکت، اصول و مبانی نوازندگی و ویدئوهای آموزشی به انجام برسد که در آن استدلال در باب پیشگیری از آسیب‌ها و راهکارهای چگونگی استفاده از تمرین‌های متد میوزماسل برای مربیان این متد ارائه شده است.

با تمام وجود از دوست گرامی آقای آریا ترکمان که در سال‌های اخیر همیشه و در همه حال یار و همراه بنده بوده است و بخش عظیمی از ارتقای متد میوزماسل از حمایت‌ها و محبت ایشان بوده و در این راستا از هیچ کمکی دریغ نورزیده‌اند، سپاسگزارم.

همچنین از شخصیت والا، مسئولیت‌پذیری و نکته‌سنجی خانم‌ها؛ گلریز زربخش و ژابییز زربخش متشکرم که با همراهی این دو عزیز و آریا ترکمان بخش گردآوری و تدوین کتاب به پایان رسید و به جرأت عرض می‌کنم با توجه به حجم و پیچیدگی مطالب، همراه

محمد مهدی بابائی
بنیانگذار متد میوزماسل
پاییز ۱۳۹۷