

## طرز ایستادن و موقعیت ویولن

طرز صحیح ایستادن و نگه داشتن ویولن را به خوبی بیاموزید، چرا که یک ترکیب ظاهری زیبا و درست لازمه و زیربنای زیبا نواختن است.

### ایستادن :

جهت دستیابی به حداکثر تعادل و راحتی هنگام نواختن ویولن دو روش زیر برای ایستادن توصیه می شود :

۱- فاصله پاها را تقریباً به اندازه عرض شانه تنظیم و وزن خود را به تساوی روی هر دو پا تقسیم کنید.

۲- وزن خود را روی پای چپ انداخته و پای راست را کمی جلوتر بگذارید.

هنگام نواختن می توانید وضعیت ایستادن خود را متناوباً از یکی از حالات فوق به دیگری تغییر دهید تا کمتر احساس خستگی کنید.

چه در حالت ایستاده و چه در حالت نشسته (در ارکستر و یا برای موسیقی مجلسی) همواره باید کمر و ستون فقرات صاف باشد.

در حالت نشسته تنها از قسمت جلوی صندلی استفاده کنید، به این ترتیب کمر شما کمتر خسته میشود. اگر به پشتی صندلی تکیه کنید و یا کمر خود را خم نمایید فشار بیشتری را برای نواختن ویولن به ماهیچه های خود تحمیل می کنید.

شانه چپ هرگز نباید برای گرفتن ویولن بالا بیاید و همینطور شانه راست نیز باید هنگام آرشه کشی در حالت طبیعی باشد، هر دو شانه باید در یک سطح و راحت باشند.

### آیا باید از بالشتک استفاده کنم؟

فیزیک بدنی و فاصله بین استخوان ترقوه و چانه هر شخص تعیین میکند که برای نگاه داشتن ویولن به چه وسیله ای نیاز دارد. برای فردی با گردن کوتاه ممکن است استفاده از بالشتک اصلاً نیاز نباشد. برخی از ویولونیست ها تنها از یک تکه پارچه یا اسفنج برای نگه داشتن ویولن و جلوگیری از سر خوردن آن استفاده می کنند. برای افرادی با گردن بلندتر یک اسفنج ضخیم تر و یا یک بالشتک توصیه میشود. دلایل این امر از این قرارند:

۱- ویولن باید بدون کمک دست چپ بالا بایستد، در غیر این صورت تغییر پوزیسیون مخصوصا در دویل کوردهای پایین رونده دچار مشکل می شود.

۲- شانه چپ باید در وضعیت راحت و بدون تنش بوده و نباید برای گرفتن ویولن بالا بیاید.

۳- چانه نباید روی ویولن فشار وارد کند، بلکه تنها وزن طبیعی سر باید برای نگه داشتن ویولن در موقعیت مناسب کافی باشد. ( توجه : تنش دائمی در گردن ناشی از فشار رو به پایین و یا چرخش بیش از حد گردن به سمت چپ می تواند آسیب های جدی در پی داشته باشد)

۴- فاصله بین چانه تا استخوان ترقوه باید برابر با مجموع ارتفاع بالشتک (در صورت نیاز)، ضخامت ویولن و ارتفاع زیر چونه ای باشد.

بعضی از ویولنیست ها و مدرسین ویولن در زمینه لزوم یا عدم لزوم استفاده از بالشتک نظرات سختگیرانه ای دارند. اما فراموش نکنید که در مجموع مهمترین موضوع احساس راحتی شما در هنگام ویولن زدن است، بنا بر این سخت نگیرید و هر روشی که برای شخص شما مناسب است را بکار گیرید.

باید در نظر داشته باشیم که فیزیک جسمی، اندازه استخوان بندی، طول گردن، گرد یا مربعی بودن شانه ها و غیره در افراد مختلف کاملاً متفاوت است. علاوه بر این تمام متخصصین سلامتی با این نظر موافقت که وضعیت فیزیکی بدن انسان هنگام نواختن ویولن یک وضعیت کاملاً طبیعی و معمول نیست، بنا بر این هنگامی که شما چند ساعت از روز را در این حالت بسر میبرید مسئولیت شما و معلم ویولن تا حد امکان سهل کردن این وضعیت است.

و نهایتاً توجه داشته باشیم که یک هنرمند هرچند متبحر و مملو از احساسات هنری هرگز نخواهد توانست درونیات خود را ابراز کند اگر در نبرد دائمی با تنش و ناراحتی فیزیکی باشد، بنا بر این: تا جاییکه میتوانید وضعیت نواختن ویولن را برای خود آسان کنید.

### ارتباط جای زیر چونه ای و سائز بدن

محل قرار گرفتن زیرچونه ای روی ویولن به طول دستان شما بستگی دارد. هنگام آرشه کشی دست راست باید بتواند به راحتی از ته آرشه تا نقطه انتهائی نوک آرشه را بکار برد بی آنکه در نوک آرشه بطور کامل صاف و کشیده شود. وضعیت انگشتان دست راست نیز نباید در طول حرکت آرشه تغییر کند.

بدین منظور افرادی که دستان بلندتری دارند باید زیر چونه ای خود را بیشتر به سمت چپ ویولن (دورتر از سیم گیر) منتقل کرده و ویولن را نیز کمی بیشتر به سمت چپ بدن متمایل کنند.

برعکس افرادی که دستان کوتاه تری دارند باید زیرچونه ای خود را بیشتر به سمت راست و یولن (نزدیک تر به سیم گیر و یا بالای آن) منتقل کرده و یولن را نیز کمی بیشتر به سمت راست و روبه روی بدن متمایل کنند.

### تعیین سائز و یولن برای کودکان

تعیین سائز و یولن برای کودک بسیار آسان است. و یولن را روی شانه چپ او گذاشته و از کودک بخواهید که با دست چپ پیچک و یولن را در مشت بگیرد. اگر در این حالت دست چپ او از آرنج کمی خمیده است اندازه و یولن برای وی مناسب است، اما اگر دست او کاملاً کشیده شده و یا اینکه به پیچک نمی رسد و یولن بیش از حد بزرگ است.

**توجه :** یادگیری تکنیک با و یولن کوچک تر برای کودک بسیار آسان تر است و باعث میشود که در انجام حرکات پیچیده راحت تر بوده و نیز آسیب کمتری متوجه او باشد. از این رو برای تعویض و یولن کودک با نمونه بزرگ تر هرگز عجله نکنید.

### آنالیز حرکات دست راست برای راست بودن آرشه

هر جزء از بدن انسان از جمله دست راست دارای چند بخش مختلف است، که هر بخش تنها قادر به یک حرکت دایره ای حول یک لولا یا مفصل است. به عبارت دیگر برای همواره راست نگه داشتن آرشه (موازی با خرک) در تمامی طول آن، ناچاریم با استفاده از مفصل بالای بازو (محل اتصال بازو به شانه)، آرنج و مچ ترکیبی از حرکات بازو، ساعد و دست را بکار ببریم. حال به تحلیل این حرکات بطور دقیق تر میپردازیم :

برای رسیدن به نقطه انتهایی آرشه در نوک آن باید دست راست تقریباً صاف شده و آرنج کمی به جلو بیاید. اکنون برای شروع یک آرشه چپ ابتدا آرنج کمی به عقب برمی گردد و از اینجا به بعد تنها ساعد حرکت می کند. هنگامی که به وسط آرشه می رسیم یک مربع تشکیل می شود که اضلاع آن عبارتند از: بازو، ساعد، چوب آرشه از محل گرفتن انگشتان تا نقطه تماس و خطی فرضی از نقطه تماس تا شانه. از اینجا به بعد ساعد باز هم کمی به حرکت خود ادامه می دهد و از تقریباً یک سوم باقیمانده طول آرشه ساعد توقف کرده و بازو حرکت می کند و آرشه را به نقطه انتهایی ته آرشه می رساند.

اکنون برای شروع یک آرشه راست از ته آرشه به سمت نوک آن کلیه حرکات فوق به ترتیب عکس تکرار می شوند، یعنی ابتدا بازو حرکت می کند و ...

**توجه :** در دو نقطه انتهایی نوک و ته آرشه مچ دست راست زاویه مناسب را به خود می گیرد.