

كيفية حمل آلة الكمان بطريقة كاتو هافز تمهيداً لتجنب الخوف

صفاء أحمد حسن محمد^١

أ.د.م/ محمد عصام عبدالعزيز^٢

أ.م.د / كمال سيد درويش درويش^٣

المقدمة:

آلة الكمان آلة موسيقية جاذبه لمحبي الموسيقى وتعلم الآلات الموسيقية ولكن عند تعلم العزف عليها يواجه العازف بعض المشكلات والصعوبات أثناء التدريب والعزف والتي يجب العمل على تذليلها وإيجاد حلول لها حتى ينتهي للعازف العزف بسهولة ويسر وبشكل صحيح، فترك هذه المشكلات والصعوبات بدون حلول يؤدي الى أداء العازف لبعض تقنيات العزف بشكل خاطيء مبني على عدم وعي وفهم خاطيء يصعب علينا تصحيحه فيما بعد، ومن الممكن ان يتسبب ايضا في مشكلات وضمور لبعض العضلات عند الأداء بشكل خاطيء وبصوره قاسيه في التدريب والعزف بهدف الوصول للعزف الجيد وبطريقه أسرع، وقد تناولت كاتو هافز Kato Havas هذا الموضوع لتجنب العازف المشكلات والاحباط الذي يشعر به العازف رغم قسوة التدريبات وتكرارها دون جدوي بسبب التوتر والقلق والخوف قبل الأداء.

مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة من خلال الدراسة والتدريس علي آلة الكمان انه توجد مشكلات في الاداء تسبب حالة من الخوف والرهبه لمعظم العازفين وجذور المشكله تبدأ من البدايه التمهيديه في تعلم آلة الفيولينة واهمها كيفية حمل آلة الكمان .

اهداف البحث:

التعرف على أسلوب كاتو هافز في التخلص من مسببات التوتر العصبي اثناء العزف على آلة الكمان.
التعرف على طريقة كاتو هافز في إمساك القوس وحمل الكمان.

^١ باحثة دكتوراه - قسم الأداء الأوركستراالى - كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان

^٢ أستاذ متفرغ قسم الأداء الأوركستراالى ورئيس قسم الأداء سابقا - كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان

^٣ أستاذ مساعد قسم الأداء الأوركستراالى - كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان

أهمية البحث:

كيفية حمل آلة الكمان باستخدام طريقة كاتو هافز يساعد على الراحة والاسترخاء مما يحسن من مستوى الأداء دون حدوث أي تعب جسدي وبذلك يساعد على التخلص من التوتر والخوف.

أسئلة البحث:

- ما الأسلوب التي اتبعته كاتو هافز في التخلص من مسببات التوتر العصبي اثناء العزف على آلة الكمان؟
- كيف يتم حمل آلة الكمان والقوس بحرية واسترخاء؟

حدود البحث:

طريقة كاتو هافز في كيفية حمل آلة الكمان.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي (وصفي تحليلي)

أدوات البحث:

- كورسات كاتو هافز.
- كتب من تأليف كاتو هافز ومراجع خاصة عنها

مصطلحات البحث:

الخوف:

هو شعورٌ قويٌّ بالقلق تجاه أمرٍ ما نواجهه، وقد يكون هذا الشعور واقعياً وحقيقياً، وقد يكون عبارةً عن تهيؤات أو خيال. ويعيق الخوف تقدم الإنسان سواء في حياته الشخصية أو في علاقاته الاجتماعية أو حتى على الصعيد العملي، وقد يكون الخوف مرضياً ويتطلب العلاج، أو أمراً عادياً محفزاً بحادثة معينة، فالبعض قد ينجح في تخطي الخوف، ولكن قد يبقى الخوف عائناً وحاجزاً في حياة الكثير من الناس. والخوف تعبير تجريدي ينبع من ردة فعل جسدية عندما نرى أو نشعر أو نلمس أو نتذوق أو

نشم شيئاً ما، قد يكون ما تختبره حواسنا امراً حقيقياً وموجوداً في محيطنا، وقد يكون مسألة من نسج خيالنا، ومهما كان أساس هذا الشعور فإنّ الخوف ليس شيئاً نملّكه بل هو امر نقوم به^١.

الاسترخاء:

هو التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر والاسترخاء يختلف عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم، فكثيراً ما نجد شخصاً ما يرقد على سريره لساعات طويلة لكنه لا يكف عن إبداء عدم الاستقرار الحركي، والتقلب المستمر، والأفكار والصراعات النفسية^٢.

الإطار النظري

كاتو هافز Kato Havas:

ولدت كاتو هافز في المجر بمدينة تارجو سيكويك برومانيا ٥ نوفمبر عام ١٩٢٠، وهي عازفة كمان مجرية كلاسيكية ومعلمة لكلا من آلتى الكمان والفيولا، فقد طورت منهج جديد لعزف الكمان للمساعدة في منع الإصابات الجسدية والقضاء على رهاب المسرح المرتبط بالعزف على الكمان أو الفيولا من خلال تدريس المنهج الجديد، أدركت كاتو هافز أنّ القضاء على التوترات الجسدية يقضي أيضاً على التوتر العقلي، وقد حللت كاتو هافز في كتابها رهبة المسرح الأسباب الجسدية والعقلية والاجتماعية المسببة لرهاب المسرح وتقدم من خلال كتابها هذا بعض الإجابات العملية والتمارين التي تساعد في التغلب على هذا الرهاب^٣.

الكتب والفيديوهات التي نشرت لها:

- نهج جديد لعزف الكمان عام ١٩٦١

New Approach to Violin Playing

- دورة الاثنا عشر درساً في النهج الجديد لعزف الكمان عام ١٩٦٨

The Twelve Lesson Course in a New Approach to Violin Playing

^١ - جوزيف توكونور Joseph O'Connor، حرر نفسك من الخوف (التغلب على القلق والغاء من الحياة اليومية) ترجمة سهي نويه كركي، المملكة العربية السعودية، منشور العبيكان، ٢٠٠٥ ص ٢٩

^٢ - <http://ar.m.wikipedia.org>

^٣ Kato Havas, New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1961. iii

- الكمان وأنا (وهو السيرة الذاتية لها مع سبع سنوات من المراسلات حول النهج الجديد) عام ١٩٦٨

The Violin and I

- رهبة المسرح (أسبابه وعلاجاته مع إشارة خاصة إلى العزف على الكمان عام ١٩٧٣) Stage Fright 1973

- نهج جديد لأسباب وعلاج الإصابات الجسدية في العزف على الكمان والفيولا وهو عبارة عن فيديوهات تعليمية عام ١٩٩١
A New Approach Violin and Viola

الإطار التطبيقي:

الخوف من اسقاط آلة الكمان:

الاسباب^١:

- الوقوف المتصلب مع الاحساس بوجود فجوة أسفل آلة الكمان.
- ضغط الرأس المفرط على مسند الذقن (الذقانة).
- التواء الزراع الايسر إلى الداخل.

ولمعالجة هذه المشكلات سوف نتناول كيفية حمل الكمان والوقفة الصحيحيه وغيرها من الاسباب حتى نتجنب هذا الخوف.

كيفية حمل الكمان:

أهمية كيفية إمساك الكمان بشكل صحيح يعتمد عليه تطور العازف، وحمل الكمان إما أن يكون كامتداد لجسم العازف، وإما ان يكون عقبه له، وفي كثير من الحالات يكون حمل الآلة الخاطيء هو أصل المشاكل العزفية وخصوصا عند التكنيكات الاكثر تعقيدا^٢.

وسادة الكتف:

قبل أن تمسك الكمان فعلياً، دعونا نتعامل مع سؤال ما هي وسادة الكتف؟ في الفترة قبل تطور الكمان إلى شكله الحالي، لم تكن هناك حاجة إلى وسادة الكتف، وذلك ببساطة لأن سترات الرجال كانت

¹ Kato Havas, Stage Fright, London, Bosworth&co.ltd, 1973.18

² Kato Havas, New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1961.13

مبطنة بكثافة، اما في الوقت اللاحق، عندما تلاشت الموضه الخاصة بالسترات المبطنه، أصبحت الحاجة إلى نوع من الوساده ملحه لتجنب رفع الكتف الأيسر، إلا في الحالات التي يكون فيها العازف ذو رقبه قصيره بشكل استثنائي، لكن وساده الكتف يمكن أن تكون خطأ فادحًا، فإذا لم تكن بالشكل الصحيح تمامًا، فإنها تصبح على الفور عائقًا وليست مساعدة، ولكن بفضل وسادات الكتف التي ابتكرها مينوهين¹ Menuhin وأشخاص آخرون، تم حل هذه المشكله، فهذه الوسادات لا تلمس ظهر الكمان، لذا فهي لا تتداخل مع الاهتزاز، كما إنها مصنوعة بأحجام مختلفه، لذا فهي تناسب جميع العازفين، ويمكن أيضا تعديلها، ولكن بمجرد تعديلها تصبح ثابتة تمامًا، وبالتالي توفر الأمان².
أما مسند الذقن فيوجد العديد من الأشكال والأحجام بحيث لا توجد مشكله في العثور على ما يناسب كل عازف.

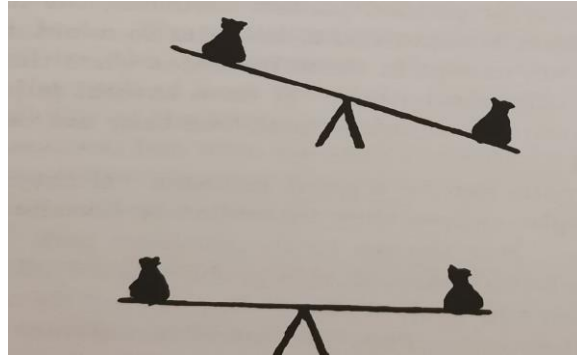
أول شيء يجب أن ندركه اننا سنقضي ساعات وساعات لدراسة وضع الوقوف، لذلك من الضروري أن يتم إنشاء التوازن الصحيح أولاً لكل المحاور ونقاط التوازن في العزف على الكمان، وهي غالبا ما تكون غير واضحه للعازف، وغالبًا ما يتعين البحث عنها، وتعديلها وفقًا لاحتياجات كل عازف³.
يركز معظم عازفي الكمان على تنمية العضلات التي يمكنهم رؤيتها أثناء الاداء (اليدين والأصابع.. إلخ)، وقد يفسر هذا سبب إفلات بعض النقاط غير الواضحه بصريًا من الملاحظه والمتابعه⁴.
ربما تكون أفضل طريقة لشرح شعور التوازن هي تصوير أرجوحة، إذا جلسنا على أحد طرفي اللوح الخشبي، فإن وزن الجسم وبدون أي مجهود، هو ما يدفع نهاية اللوح الخشبي لأسفل والآخر للأعلى. حيث أن التوازن المثالي يتطلب وزنًا متساويًا على كلا الجانبين، فإذا لم يكن مساويًا، فيجب علينا تغيير موضعنا على الأرجوحة وفقًا لذلك كما هو موضح بالشكل رقم (1).

عازف كمان أمريكي المولد وقائد الأوركسترا قضى معظم حياته المهنية في بريطانيا ولد عام ١٩١٦ وتوفي عام ١٩٩٩¹

Kato Havas, New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1961.13²

مرجع سابق³

Kato Havas, New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1961.14⁴



شكل رقم (١)

شكل يوضح مفهوم التوازن

في بعض الأحيان، يمكن لأدنى تعديل أن يحدث فرقاً كبيراً بين الحركة وعدم الحركة، فإذا علقنا عالياً في الهواء، فلا يمكننا النزول مرة أخرى، بغض النظر عن مقدار قوة شدنا لعضلاتنا أو مقدار القوة التي نستخدمها حتى يتم ضبط التوازن. من ناحية أخرى إذا كان التوازن صحيحاً، فلا أحد يستطيع أن يقول انها عملية متعبة، ولا تتطلب أي قوة، بل إنها تكون حركة سهلة وطبيعية، ومن لمسة خفيفة على الأرض بأقدامنا، يمكننا أن نصل بنجاح لهذا التوازن دون أي إرهاق عضلي على الإطلاق. نفس الشيء مع العزف على الكمان إذا قمنا منذ البداية بإنشاء توازن مستمر وطبيعي يشبه الميزان في أجزاء مختلفة من الجسم، فإن الحركات الضرورية ستصبح فعل ذاتي الدفع دون الحاجة إلى حركات متكلفة أو مصطنعة^١.

الوقوف:

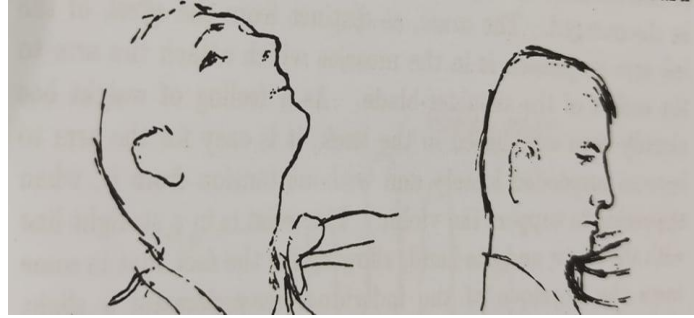
إن أول شيء يجب مراعاته عند تعلم كيفية حمل الكمان، هو مقدار الوقت الذي سنقضيه في وضع الوقوف، وإذا تم إلقاء وزن الجسم على الكعب والعمود الفقري والكتف، مع دفع الورك للأمام قليلاً، فإنه لا يتضاءل إجهاد الوقوف إلى حد كبير، لكن الميل إلى إلقاء الوزن للخلف سيكون بمثابة إجراء معاكس مثالي لموضع البروز الأمامي للكمان وبالتالي الاجراء المضاد يكون مثالي لانه يعطي إحساساً بالتوازن والأمان^٢.

يتم وضع الكمان نفسه على عظمة الترقوة، حيث يشير الزر الموجود في نهاية مشط الكمان نحو جوف الحلق، تختلف نقطة الاتصال الفعلية بين الفك السفلي والذقانة مع كل فرد تقريباً، لأن لكل

¹ Kato Havas, New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1961.15

² مرجع سابق

شخص بناء جسدى مختلف قليلاً ولا يمكن أن تكون هناك قواعد صارمة بالنسبة لنقطة الاتصال هذه، فمن الأهمية عدم إمساك الكمان بالذقن لأنه يجعل عازف الكمان غير مرتاح وغير واثق، ولكن بمجرد أن يبدأ الفك السفلي في الإمساك به، ينشأ شعور بالصلابة، وبالأخص في مؤخرة العنق. بمجرد أن يصبح مكان ما متصلب ينتشر الشعور بالتشنج في كل الجسد وذلك يسبب في حدوث نتائج كارثية معتادة، ولا يشعر عازف الكمان بالراحة بصورة فورية حيث أن مسألة التوازن أمراً مهماً للغاية^١. إذا وقفنا متكئين إلي الورا مثل اتكأنا علي جدار يجعل هذا الشعور بالثقل في العمود الفقري والكتف مع وضع الكمان علي عظمة الترقوة ووضع الزر الموجود نهاية المشط إلي جوف الحلق بدون انزال الرأس نفسه حيث لا يوجد اتصال بين الكمان والفك السفلي لذا فإن الاتصال بين الكمان والفك السفلي تأثير سببه التلامس وهو انخفاض الرأس وبما أن إنخفاض الرأس يعتمد علي الحركة بين الجمجمة والفقرة الاولى في العمود الفقري فإن السبب الحقيقي للتلامس هنا من مؤخرة الرأس لذا فهو حقاً يخفض الرأس إلي الحركة الأمامية لوزن الجمجمة، حيث تضع الذقن على الكمان، وبما أن الثقل موجود في مؤخرة الرأس، فهو ليس فقط قادراً على العمل كتوازن مثالي في حد ذاته مع وضعية البروز إلى الأمام للكمان، ولكنه أيضاً يعتبر استمراراً مثالياً لفكرة الميزان الذي تم شرحه مسبقاً (شكل ١) مع القليل من الممارسة، هذا إلى الأمام^٢ كما هو موضح بالشكل رقم (٣)



شكل (٢)

شكل يوضح كيفية وضع الرأس على الكمان

يمكن أن تؤسس حركة الوزن من مؤخرة الرأس شعوراً بالأمان بقدر ما يتعلق الأمر بحمل الكمان، بحيث لا توجد حاجة لتقديم أي دعم من الزراع الايسر أو اليد اليسرى، وحيث أن الشعور بالتوازن المثالي يتم إنشاؤه بواسطة هذه الوسائل الطبيعية وليس بقوة، ويتم التخلص من ألم الجلد الناتج من

¹ Kato Havas, New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1961.16

² Kato Havas, New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1961.17

الاحتكاك وضغط الرأس، وبما أن الصلابة تولد صلابة، فالتوازن يتطلب المزيد من التوازن، ومن الضروري عدم منع هذا التدفق الطبيعي بأية حركة يتم تصنعها¹.

تمارين لحمل الكمان:

التمرين رقم (١)²:

قم بتعليق الذراع الأيسر في منتصف الهواء كما لو كنت تعزف الكمان، ولكن في البداية بدون آلة. كرر هذه الحركة لمدة اثني عشر مرة حتى يكون الاختلاف بين الرفع والتعليق واضحًا تمامًا. سوف يُلاحظ أن المزيد من الشعور بالوزن يوجد خلف الكتفين والوزن الخفيف في مقدمة الذراع الأيسر.

التمرين رقم (٢):

نعيد نفس الحركة مع آلة الكمان، الهدف من ذلك هو الشعور بأن الكمان خفيف الوزن بقدر الإمكان، ثم بحركة سريعة للذراع (من الكتف) ودوران خفيف من اليد نحو اليسار، يتم وضع الكمان على عظمة الترقوة، ويعتمد نجاح التمرين على تحقيق شعور بخفة وزن آلة الكمان، مع سرعة في حركة اليد³. هذا التمرين له أهمية كبيرة لأنه الخطوة الأولى في صنع العازف حيث يشعر أن الكمان امتدادا لجسمه وليس عبئاً ثقيل كما هو موضح بالشكل رقم (٣).



شكل (٣)

شكل يوضح التمرين رقم (٢)

¹ Kato Havas, New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1961.17

² Kato Havas, The Twelve Lesson Course in a New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1968.4

³ مرجع سابق

التمرين رقم (٣):

يستخدم هذا التمرين اولاً دون حمل آلة الكمان:

- قم بوضع الرأس للخلف ثم ادفعه إلى الأمام بحركة مسترخية، لكن يراعى عند دفع الرأس للأمام ألا تمتد إلى العنق كرر هذا ست مرات.
- ضع الكمان على عظمة الترقوة مع وضع الزر الذي في نهاية المشط في جوف الحلق.
- ضع الرأس للخلف كما كان من قبل ثم ادفعه للأمام عند مسند الذقن.
- كرر هذا حوالي اثني عشر مرة حتى يتم إزالة كل التوتر والضغط من العنق وجانب الفك، وعندما يتم التأكد من التخلص من التوتر والضغط ننقل إلى الخطوة التالية.
- اترك الذراع الأيسر معلقاً على جانب الجسم، ولا تدع عضلاتك مشدودة على مسند الذقن أثناء قيامك بذلك.
- استرح لفترة قصيرة ثم جرب التمرين مرة أخرى، لكن اترك الذراع الأيسر معلقاً لفترة أطول، كرر التمرين ست مرات، ثم استرح، ثم ست مرات أخرى مع ترك الذراع الأيسر معلقاً بجانب الجسم لفترة أطول من السابق لها في كل مرة.

وضع الذراع الأيسر:

يجب وضع الذراع الأيسر معلق بشكل مستقيم قدر الإمكان تحت الكمان، بحيث تكون زاوية الكوع عمودياً على الأرض كما هو موضح بالشكل (٤).¹



خطأ

صح

شكل رقم (٤)

شكل يوضح الوضع الصحيح للذراع الأيسر أسفل الكمان

¹- Kato Havas, The Twelve Lesson Course in a New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1968.17

يعتمد الوضع الدقيق للذراع بشكل كبير على البنية الجسدية للعازف، وعدم ثبوت الالتواء أسفل الكمان نحو القوس.

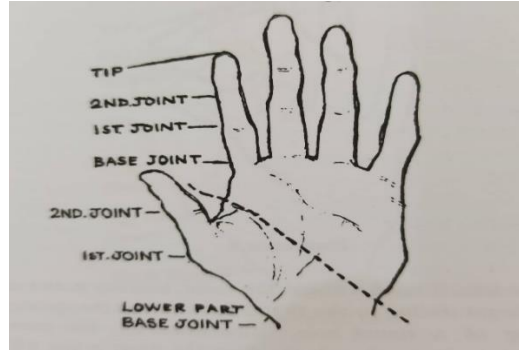
وحيث أن ترسيخ الشعور بالوزن بالفعل قد تم بالظهر عن طريق العضلات التي تربط الذراع بلوح الكتف، فمن السهل أن تصبح الذراع معلقة بحرية تامة وبدون شد.

عند دعم الكمان يكون الرسغ في خط مستقيم مع الكوع واليد، مما يسمح بحقيقة أنه في بعض الحالات قد يتطلب جسم الفرد تغييراً طفيفاً، ولكن بغض النظر عما قد يتطلبه التغيير، فلا يمكن المبالغة في التأكيد على أهمية ارتخاء الذراع والمعصم، ويجب أن يكون الشعور بالارتخاء واضح كما هو الشعور بالتشنج، ولا نكتفى أن بكلمة "استرخ"، بل يتم تحويل الاسترخاء إلى هدف نسعى إلى تحقيقه والتأكد من الشعور به¹.

من المهم للغاية التعامل بشكل منفصل مع كل جزء من أجزاء الجسم التي تشارك في العزف، والتأكد من أن كل إجراء يتم من المصدر الصحيح وليس عن طريق حركة انفعالية مفتعلة. إذا كان الكتف والرقبة والذراع في وضع مسترخٍ، فإن وظيفة الرسغ كمرسل لهذا الشعور بالارتخاء سيصل إلى اليد والأصابع².

موضع اليد اليسرى والأصابع:

تنقسم اليد إلى قسمين كما هو موضح بالشكل رقم (٥).



شكل (٥)

شكل يوضح أقسام اليد

¹ Kato Havas, The Twelve Lesson Course in a New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1968.17

² مرجع سابق

القسم الأول هو الجزء السفلي، ويتكون من الإبهام وعضلاته، والقسم الثاني هو الجزء العلوي ويتكون من أربعة مفاصل، القاعدة والأصابع. ويختلف شكل الإبهام كثيراً في كل فرد بحيث يستحيل تخصيص مكان محدد له، لأن الذراع غير ملتوية أسفل الكمان.¹

اترك رقبة الكمان يسقط بشكل طبيعي في الفراغ بين الإبهام والسبابة، سيتطلب هذا وضع إبهام أعلى مما اعتدنا عليه، كما أنه سيتمكن المفاصل الأساسية والأصابع الأربعة من التحرك في حركة جانبية حرة على لوحة الأصابع.²

يتحرك الإصبع باتجاه الجزء الأيسر من الإبهام أثناء تحريك الجانب السفلي يضغط برفق على الرقبة يمكن ملاحظة أن انزلاق إصبع السبابة إلى مفصل الإبهام يؤدي إلى فتح وإغلاق ثقب دائري، إذا تم تجربته بدون الكمان كما بالشكل (٦)



شكل (٦)

شكل يوضح حركة الأصابع مقابل الإبهام بدون آلة الكمان

كلما تم تطوير هذه الفتحة المستديرة، كلما أصبح عمل الإصبع أكثر حرية، نظراً لأنها توفر مسافة كبيرة بين الإبهام والسبابة مع وجود قدر كبير من الجلد الشبيه بالنسيج بينهما، فإن إنشاء هذا الفراغ هو عمل طبيعي أكثر بكثير من الالتواء الداخلي للذراع، يمكن أيضاً ملاحظة أن إنشاء هذه الفتحة لا يعمل فقط كارتفاع طبيعي للمفاصل الأساسية والأصابع الأربعة، ولكنه أيضاً يزيل الخطر المستمر

¹- Kato Havas, The Twelve Lesson Course in a New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1968.19

²- مرجع سابق

للإبهام وجانب اليد المتشابكين معًا بشكل متصلب علي رقبة الكمان، وسيكون كذلك خدمة رائعة لتغيير الوضع والجليساندو ¹.glissando.

الذراع الايمن (ذراع القوس):

الإلتقاء المثالي بين القوس واوتار الكمان ينتج صوتًا مثاليًا، لأن القوس هو الذي يجعل الأوتار تهتز، وتعتمد جودة النغمة على الاهتزاز الطبيعي الغير مضطرب، كما أنه من الجيد أن نتذكر أن النغمة لا تنتج من الضغط فقط، ولكن عن طريق الاحتكاك بين "شعيرات القوس" الدقيقة وغير المرئية لشعر القوس والوتر، وبما أن أي وزن ساكن من القوس سيوقف الاهتزاز الطبيعي للوتر على الفور، لذا يجب التخلص من جميع الحركات أو القوة المصطنعة التي تخلق هذا الضغط، ولا يمكن تحقيق ذلك إلا إذا كانت الذراع واليد تسمح للأصابع بمسك القوس من خلال استخدام العضلات الصحيحة.

ويجب ان يكون الشعور بالقوس خفيفا جدا، ومن أجل تحقيق ذلك الإحساس، فإن الإمساك بالقوس بدون مجهود لا يقل أهمية عن الإمساك بالكمان بسهولة، على الرغم من أنه لا يمكن للمرء وضع أي قواعد صارمة تناسب الجميع، لأن الكثير يعتمد على وضع قاعدة دقيقة وغير قابلة للتغيير رغم كتابة الصفحات والصفحات في تشكيل يد العازف دون إجابة مؤكدة على هذا السؤال ².

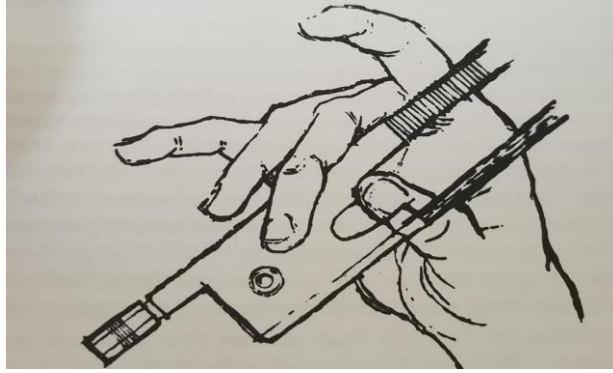
امساك القوس:

وتوجد العديد من النظريات حول إمساك القوس، إلا ان هافز تعتمد في طريقتها ان تكون الحركة طبيعية وبسيطة حيث انه يوجد اختلافات بين عازف وآخر وهو ما يحتاج إلى تعديل طفيف في بعض الأحيان ولا يمكن الإلتزام بشكل صارم طوال الوقت ³.

¹Kato Havas, The Twelve Lesson Course in a New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1968.20

² Kato Havas, The Twelve Lesson Course in a New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1968.21

³Kato Havas, The Twelve Lesson Course in a New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1968.22



شكل (٧)

شكل يوضح كيفية وضع إصبع الإبهام بالقوس

الإبهام:

يجب وضع الجانب الأيمن من طرف الإبهام (أي الجانب الأبعد من اليد) مقابل حافة طرف القوس، يجب ثني المفصل الثاني (الأقرب إلى طرف الإصبع) للخارج، بحيث تستقر المنطقة حول الظفر على النقطة التي يلتقي فيها الشعر بالقوس، ما لم ينتهي المفصل الثاني للخارج، يمكن للمرء أن يثبت ذلك بسهولة، يمكن من خلال حمل قلم رصاص مع ثني مفصل الإبهام الثاني للخارج وتحريك اليد في جميع الاتجاهات مع إبقاء الجزء الأمامي من الذراع ثابتاً، ستكون الحركات بسيطة وسهلة، ولكن إذا فعلت نفس الشيء مع الضغط على مفصل الإبهام الثاني للداخل باتجاه الإصبع الرابع، فإن الحركة ستصبح قاسية وصلبة.

في الواقع الأهمية القصوى للإبهام، في اليد اليمنى الخاصة بإنتاج النغمة، يجب أن تحتفظ بالوضع الطبيعي، عندما تكون الذراع مستقيماً ومسترخياً، إذا قمنا بتجربة ذلك، فسنجد أن منحنيات الإبهام بطبيعتها نحو الإصبع الأوسط إذا كان طرف الإبهام يلمس الإصبع الأوسط، وبالتالي هذه الحركة الطبيعية ينتج منها الاسترخاء الطبيعي المطلوب في امسك القوس¹.

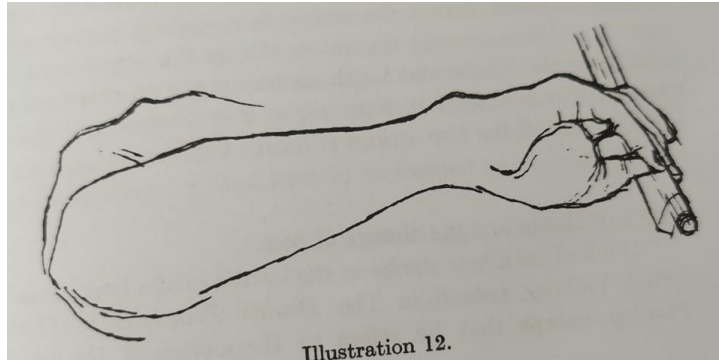
العُضد والكوع والساعد:

السؤال هو كيف نتخلص من ضغط اليد المبالغ فيه وخاصة على الماكينة بالقوس، حيث أن المكان الذي يصبح فيه الشعور بالوزن في الظهر (في العضلات التي تربط الذراع بلوحة الكتف) أمراً بالغ

¹Kato Havas, New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1961.23

الأهمية، إنه مثل الطرف الثقيل للقوس، حيث يرفع الطرف الأخف إلى الخلف، أي الذراع الأمامية واليد والقوس، وبالتالي يزيل خطر الضغط من اليد اليمنى.

تمثل مخاطر الكوع المرتفع (ما لم يكن لدى المرء ذراعًا طويلًا بشكل غير عادي) عقبة كبيرة أمام حركة العزف الحر للساعد والرسغ بمجرد أن يتم إنشاء هذا الشعور بالوزن، فإن مفصل الإبهام الموجود أسفل القوس هو الذي يوجه القوس عبر الوتر بحركة نصف دائرية قليلاً عند الاقتراب من الطرف، يجب أن يكون هذا الإجراء طفيفًا، حتي لا يلمس القوس وترًا آخر في أي من طرفي كل ضربة في الواقع، إنه طفيف لدرجة أنه في حالة أداء الوترين المزدوجين، لا يتم تحرير أي من الوترين بالكامل¹.



شكل (٨)

شكل يوضح حركة القوس الصحيحة

ضربة القوس وتغيير اتجاه القوس:

فكر في كل ضربة القوس حيث أن الجزء السفلي عبارة عن دائرة كبيرة، كتب فالبورج ليلاند Valborg في Leland في مبادئ دونيس لعزف الكمان The Dounis Principles of Violin Playing ، أن حركة اليد إذا تم توجيه هذه الحركة الشبيهة بالتأرجح بواسطة الإبهام الموجود أسفل العصا القوس، فلن يعطي شعورًا بأن القوس أطول بكثير مما هو عليه في الواقع فحسب، بل سيعطي قوة دافعة والانتهاه لكل تمريرة كما أنه سيقضي أيضًا على أي ضربة اصطناعية من ضغط اليد على القوس، وستصبح حركات القوس التقليدية والمزعجة في كثير من الأحيان للأصابع غير ضرورية²، ومن أجل تحقيق أفضل النتائج الممكنة، يجب أن يكون القوس موازيًا للفرسة ولوحة الأصابع في كل موضع.

¹- Kato Havas, New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1961.23

²-Kato Havas, New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1961. 24

من الممارسات الجيدة للمبتدئين في بدء العزف من كعب القوس، ثم مع تقدم القوس نحو النقطة، ببطء للوسط، قم بتوجيهه للأمام، بعيداً عن الجسم، مع الشعور بأن الإبهام يسحب وزن طرف القوس. كرر هذه الحركة في الاتجاه المعاكس مع الجزء العلوي، باستثناء أن الإبهام يسحب وزن الماكينة (أسفل القوس) الآن، ستضمن ممارسة هذه الضربات البطيئة والمستمرة تحكماً مثاليًا في القوس بالكامل، عند الكعب وكذلك عند الطرف.

يتم بعد ذلك زيادة سرعة القوس على الأوتار المطلقة تدريجيًا إلى ضربات سريعة جدًا حتى يصبح الإحساس انه خفيف جدا واقعيًا لدرجة أن المرء يشعر كما لو أن الذراع الايمن يطير بعيدًا بالفعل. إذا تم إثبات كل هذا، فإن حركات الرسغ والكوع ستتبع بشكل طبيعي وبدون جهد، من خلال هذه التمارين أيضًا، ستصبح حركة الذراع اليمنى طبيعية جدًا بحيث يمكن نسيانها تمامًا كما نرى سوف يتبع كل من *staccato*، *spiccato*، *detaché* المبادئ نفسها ولن يتعين تعلمها ككيانات منفصلة¹.

¹-Kato Havas, New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1961.25

نتائج البحث:

- ١- نستنتج عند تطبيق الطريقة الصحيحة لكيفية حمل آلة الكمان وإمساكه بالطريقة الصحيحة بعد اختيار وسادة الكتف المناسبة والذقانة المناسبة للعازف مع تحقيق التوازن التام من خلال الوقوف الصحيح لا يصبح وزن الكمان عبئ علي العازف
- ٢- عند وضع الكمان في المكان الصحيح علي عظمة الترقوه ووضع الزر الذي في نهاية المشط داخل تجويف الحلق مع إجراء التمارين الخاصة بالرقبة وحمل الكمان يصبح وزن لا يشعر به العازف وبذلك تختفي التشنج الذي بدوره يتم التوتر والقلق والخوف من حمل الكمان
- ٣- وضع الذراع الايسر بالشكل الطبيعي دون عمل دعم في حمل الكمان حيث يكون عموديا علي الأرض دون التواء للداخل يعمل علي استرخاء الذراع الذي بدوره يتم استرخاء الأصابع في العزف
- ٤- نستنتج عند امساك القوس مع ثني المفصل الثاني للإبهام ووضعها عند النقطة التي تلتقي بها شعر القوس بالماكينة ويلامس الإصبع الأوسط ينتج عنه حركة طبيعية فضفاضة.

التوصيات:

- ١- الإستفادة من تلك التمارين مع التكرار ومراعاة الاسترخاء
- ٢- تحقيق التوازن بين جسم العازف والكمان حتي لا يشعر بوزن الكمان
- ٣- تحقيق وضع اليد اليسري دون التواء الذراع للداخل
- ٤- ادراج تلك التمارين من ضمن منهج تعليم الآلة وخصوصا في المرحلة التمهيديّة

الكتب والمراجع العربية:

١- جوزيف توكونور Joseph O'Connor، حرر نفسك من الخوف (التغلب على القلق وإلغاءه من الحياة اليومية) ترجمة سهي نويه كركي، المملكة العربية السعودية، منشور العبيكان، ٢٠٠٥

ثانياً المراجع الأجنبية:

- 1- Kato Havas, New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1961
- 2- Kato Havas, The Twelve Lesson Course in a New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1968
- 3- Kato Havas, Stage Fright, London, Bosworth&co.ltd, 1973

ثالثاً مراجع مواقع شبكة المعلومات الدولية:

<http://ar.m.wikipedia.org>

ملخص البحث باللغة العربية

كيفية حمل آلة الكمان بطريقة كاتو هافز تمهيدا لتجنب الخوف

يهدف البحث الي التخلص من التوتر والخوف الناتج من حمل الكمان بأسلوب كاتو هافز، حيث تناول البحث نبذة عن كاتو هافز حيث ولدت في المجر بمدينة تارجو سيكويسك برومانيا ٥ نوفمبر عام ١٩٢٠، وهي عازفة كمان مجرية كلاسيكية ومعلمة لكلا من آلتى الكمان والفيولا واهم ما نشر لها من الكتب المشيرة للمنهج الجديد

وقد تضمن الإطار النظري للبحث معرفة اسباب الخوف من اسقاط الكمان وكيفية حمل الكمان ووضعة بطريقة صحيحة متزنة وكيفية الوقوف السليم ووضع الكمان أسفل الذقن وتضمن الإطار التطبيقي تمارينات لتحقيق التوازن واستخدام الكثافة المناسبة والذاقنة وكيفية وضع الذراع الايسر بالطريقة الصحيحة المريحة للعازف وموضع أصابع اليد اليسرى وكيفية وجود الفراغ بين الابهام واصابع اليد. الذراع الايمن وكيفية امساك القوس ووضع اصبع الابهام واهمية العضد والكوع والساعد وكيفية ضربة القوس بالطريقة المريحة والاعتماد علي الاحساس الطبيعي وتغير اتجاه القوس حيث أن التمارينات خاصة لكاتو هافز تهدف وجود الاسترخاء والتخلص من التوتر المسبب للخوف وأختتم البحث بالنتائج والتوصيات ثم قائمة المراجع وملخص البحث.

How to Hold the violin Kato Havas method in preparation to avoid fear

The research aims to eliminate tension and fear of carrying the violin in the method of Kato Haves, where the research takes a fragment about Kato Haves, she was born in Hungary, in Targo siquisic, Romania November 5, 1920. She is a Hungarian classical violinist and teacher for both violin and viola. And the most important books published by her referring to the new curriculum.

The theoretical framework of the research included knowing the reasons for fear of dropping the violin, and how to carry the violin and put it correctly, and balanced, how to properly stand and place the violin under the chin.

The applied framework included exercises to achieve balance and use the appropriate palette and chinrest, how to position the left arm the right way, comfortable for the player, and the position of the fingers of the left hand, and how to entity the space between the thumb and the fingers of the hand. The right arm and how to hold the bow and position the thumb, and the importance of the thumerus, kneeling, and forearm. How to bow stroke the comfortable way, and reliance on the natural feeling and change the direction of the bow, whereas the exercises are specific to Kato Haves, it aims to have a relaxing and relax of the tension caused the fear.

The research concluded with results and recommendations, then the list of references and the summary of the research.