

# تمارين بدنية و عقلية و روحية ليهودي منهيين في تحضير عازف الكمان و الوصول لمستوى متقدم لعازف الفيولينة

\* عمرو محمد ثروت

أ.د/ سمير رشاد سيد موسى\*\*

م.د/ ليديا نادر فرحات\*\*\*

## مقدمة:

الفيولينة هي إحدى الآلات الموسيقية الوترية و اعتبرت من أرقى الآلات الوترية. هذا و قد تعتبر التطور الغربي الحديث لالة الربابة؛ حيث يتم عزف الصوت والإحساس العالي في نغماتها حيث يتم العزف عليها عن طريق القوس كما في الربابة العربية. و تتكون الفيولينة الحديث بكافة أحجامها من أربعة أوتار؛ اذ تصنع غالباً من الفولاذ، وقد يتم طلاء بعض الأنواع بالذهب والفضة؛ و اما صندوق الصوت الخشبي الذي يصنع عادة من خشب الصنوبر أو القيقب المطلي بطبقات عديدة فيعمل على ضبط الصوت؛ الى جانب القوس الذي يستعمل للعزف عن طريق خيوط من شعر الحصان المشدود عليه.

يعد الشكل الأول المقنن منه آلة الفيولينة هو الربابة العربية، التي يتم استخدامها منذ القرن التاسع الميلادي؛ حيث كانت تسمى أول فيولينة ظهرت في القرن الرابع عشر في فرنسا باسم (ريبك)، نسبة الى الربابة العربية. ثم مرت بتطورات عديدة حتى وصلت الى الشكل الحالي للفيولينة التي صنعت في ايطاليا في القرن السابع عشر، و ذلك عن طريق صانع الادوات الموسيقية (أنديا أماتي). وتطورت فيما بعد لأنواع و أحجام مختلفة لتنتشر في جميع أنحاء العالم، حيث اهتم باقتنائه العديد من الملوك والنبلاء<sup>1</sup>

الجدير بالذكر ان القرن العشرين يعتبر من أهم القرون التي أثرت في الموسيقى، حيث تحررت الموسيقى من قيود كثيره، و ظهرت مدارس مختلفة كثير، و ايضا تأثرت بحربين عالميتين الاولى ١٩١٤-١٩١٨، و الثانية ١٩٣٩-١٩٤٥. فلقد أثرت تلك الحربان على تاريخ العالم في النصف

\* طالب باحث قسم الاداء -شعبة اوركسترالى- كلية التربية الموسيقية -جامعه حلوان

\*\* استاذ متفرغ بقسم الاداء -شعبة اوركسترالى- كلية التربية الموسيقية-جامعة حلوان

\*\*\* مدرس بقسم الاداء -شعبة اوركسترالى- كلية التربية الموسيقية- جامعة حلوان

<sup>1</sup> Violin" [www.vocabulary.com](http://www.vocabulary.com), Retrieved 29-10-2019. Edited.

الأول من القرن العشرين، مما أدى الى ظهور مدارس ذات طابع و شكل مختلف<sup>1</sup> ، و كان من اهم هذه المدارس مدرسة يهودي منيهن و مدرسته ، ايد يعتبر يهودي منيهن من رواد المدرسة الحديثة، و الذى نجح في انشاء مدرسة، اذ ثبت ان مدرسة يهودي منيهن ذات طابع خاص و مختلف، وذلك بسبب أساليبه المختلفة في تعليم آله الفيولينة و اساليب عزفها. فلم يكن يهتم في تدريس الفيولينة بالتمارين فقط، بل اهتم بتمارين أخرى للجسد و للأصابع و الكتف و الحالة النفسية و الروحية و الجسدية للعازف و التي سنتطرق اليها في هذا البحث حتى يتثنى لطالب كلية التربية الموسيقية الاستفادة منها للوصول الى افضل مستوى في عزف آله الفيولينة.

### مشكلة البحث:

أثناء دراسة الباحث في مرحلة البكالوريوس لآلة الفيولينة لاحظ انه بسبب طول فترات التدريب يتأثر الجسد و يفقد التركيز، و بالتالي يقل الاستفادة من التدريب كما لاحظ انه لم يكن هناك اهتمام بالحالة النفسية و لا العقلية و لا الجسدية ولا الروحية للطالب؛ و لذلك فان الاهتمام بتلك الأشياء لهو تأثير كبير على الطالب أثناء التعلم؛ مما يساعده بشكل كبير على الاستفادة من الدراسة بشكل اكبر لذلك فقد اهتم يهودي منيهن بتلك الأشياء و خصص لها تمارين بدنية للجسم و تمارين عقلية و نفسية و هي التي سنعرضها في ذلك البحث .

### اهداف البحث:

- (١) التعرف على التمارين التي وضعها يهودي منيهن؛ وذلك لمعالجة المشاكل العقلية و الجسدية و الروحية للعازف أو المتدرب.
- (٢) كيفية استفادة الطالب المبتدئ من تمارين يهودي منيهن في العزف على آلة الفيولينة في كلية التربية الموسيقية و المعاهد المتخصصة.

### أهمية البحث:

بتحقيق هدفي البحث يمكن للطالب المبتدئ في العزف على آلة الفيولينة الاستفادة من التمارين التي وضعها يهودي منيهن في معالجة المشاكل الروحية و العقلية و الجسدية و النفسية التي تواجه اثناء العزف.

<sup>1</sup> سامى جمعه محمد على رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان - القاهرة ١٩٩٣

## اسئلة البحث:

(١) ما هي التمارين الروحية، النفسية، العقلية، الجسدية التي قام بوضعها يهودى منيهن بما تناسب عازف الفيولينة المبتدى ؟

(٢) ما اهمية تمارين يهودي منيهن الروحية، النفسية، العقلية، الجسدية للطالب المبتدى في كلية التربية الموسيقى و المعاهد المتخصصة ؟

## منهج البحث:

يتبع هذا البحث المنهج الوصفي (تحليل محتوى) .

## عينة البحث:

بعض من التمارين المختارة من مدرسة يهودي منيهن الغير عزفيه .

## أدوات البحث:

اعتمد الباحث على بعض الادوات و اهمها الكتب و المراجع الت تعرضت لموضوع البحث

## مصطلحات البحث:

التحضير الفيزيائي\* : هو عبارة عن تمارين تحضير الجسد لوضعيات العزف على آلة الفيولينة. الاسترخاء\*\* : حالة من الهدوء مطلوب أن يصل لها عازف آلة الفيولينة.

## خطة البحث:

يتكون البحث من جزئين الجزء الاول النظري، , الاطار التطبيقي يشمل:

- الدراسات السابقة

- شرح كيفية اداء التمارين

## الدراسات السابقة:

سيقوم الباحث بترتيب الدراسات السابقة ترتيبا زمنيا من الاقدم الى الاحدث

## الدراسة الاولى:

مستحدثات تكنيك آلة الفيولينة عند بعض مؤلفي القرن العشرين و كيفية أدائها<sup>١</sup>

هدف البحث الى :

- جمع تكنيك العزف على آلة الفيولينة لمؤلفي القرن العشرين، و الطريقة المثلى لأدائها .

و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي في معالجة المشكلة في أربع أبواب و عدد فصول. اذ

\* تعريف الطالب

\*\* تعريف الطالب

<sup>١</sup> سامى جمعه محمد على- مستحدثات تكنيك آلة الكمان عند بعض مؤلفي القرن العشرين و كيفية ادائها- المرجع السابق

تتناول فيها التعرف على آلة الفيولينة و أهم تكنيكيات اليد اليمنى و اليسرى والتي توصل لها هؤلاء العازفين عن طريق اتباعهم لأكثر من مدرسة عزفيه سواء قديمة أو حديثة.  
و كانت نتائج البحث كما يلي :

- التعرف على تكنيك العزف لدى العازفين في القرن العشرين  
- التعرف على شكل و أسلوب الموسيقى بشكل عام من حيث اللحن و الايقاع و الهارموني و التوناتى و النسيج الموسيقى و الرنين بالإضافة الى تكوين و شكل الأوركسترا في القرن العشرين و يتضح مما سبق أن البحث يتفق مع الدراسة السابقة من حيث العصر فهما نفس الفترة الزمنية؛ مما ادى الى فهم شكل الموسيقى و أسلوبها في ذلك العصر الامر الذى يعطى رؤية واضحة الى الفترة الزمنية موضوع الدراسة .

#### الدراسة الثانية:

#### بعنوان " المدرسة الحديثة لآلة الكمان و تطبيقاتها في مصر"<sup>1</sup>

هدف البحث الى :

- عرض لبعض الطرق المختلفة في تدريس و عزف الآلة ، مع الاستعانة بالأسس التي سبق وضعها اساتذة الآلة العالميين .  
- تطبيق الأسس التي وضعها الاساتذة العالميين بما يلائم الطالب .  
و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي في معالجة المشكلة في أربعة أبواب ، تتناول فيها ظهور المدارس المختلفة و مدى انتشارها في أوروبا ، و المدرسة الحديثة في آلة الكمان ، و دراسة فن تعليم الآلة ، و الاسس النفسية و العضلية و العلمية لدراسة الكمان .  
و قد قام الباحث بتناول القرن السادس عشر ، و ابراز نخبة من كبار العازفين و المؤلفين لآلة الفيولينة الذين اضافوا الكثير من الفنيات على تكنيك الآلة. ثم تناول المدارس الإيطالية و الفرنسية و الألمانية ، و أهم المؤلفين الذين ظهوروا فيها ، كما قام الباحث بوصف القوس و الآلة ، تناول المدرسة الحديثة للفيولينة ، و قام بتحليل بعض التمارين و التعريف بالتكنيك و أهميته بالنسبة لدراسة آلة الفيولينة ، من حيث تكنيك اليد اليسرى و اليمنى و الحليات ، بالإضافة الى الاسس النفسية و العلمية و العضلية لدراسة الفيولينة ، و التشريح العضلي للذراع.  
هذا و تعتبر المدرسة الكلاسيكية القديمة هي التي وضعت الاساس الأول لتطوير تكنيك و أسلوب

<sup>1</sup> محمد السعيد على رسالة ماجستير في معهد الموسيقى العربية- أكاديمية الفنون- القاهرة ٢٠٠٥

العزف على آلة الفيولينة. كما يعتبر رودولف كرويتزر من اعظم واضعي أساسيات التكنولوجيا لآلة الكمان في العصر الحديث حتى يومنا هذا و قد تتبع بعض المؤلفين الدراسات التي وضعها كرويتزر ، و جاءت دراستهم مكمله لمدرسة كرويتزر؛ التي تمتاز بالألحان الرشيقه و الجميلة و التي تمتاز بالجمل الموسيقية . فضلا عن استخدام بعض المصطلحات التي تستخدم في العزف على آلة الفيولينة بالإضافة الى بعض الطرق المختلفة للامساك بعصا القوس و الضغط عليها و من ثم حركة الرسغ في اليد اليمنى و مساعدتها على تأدية الاشكال الايقاعية و القوسية المختلفة. و يتضح مما سبق عرضة ، ان هذا البحث يتفق مع موضوع الدراسة في نفس الفترة الزمنية المعاصرة لمدرسة يهودي منيهين.

### الإطار النظري:

بنهاية الحرب العالمية الأولى عام ١٩١٨ شعر الموسيقيون في كل مكان في العالم و في أوروبا بصفة خاصة بضرورة العودة الى نوع طبيعي من النشاط يناظر نشاط المجالات الاخرى، و كان طبيعيا ان تصبح باريس مركزاً للنشاط الموسيقي بعد الحرب مباشرة، ذلك لان الحرب كانت قد أوقفت تحولاً في الحياة الموسيقية كرد فعل ضد الرومانتيكية و مزيداً من الجذب و الاهتمام بالموسيقى الفرنسية من جانب آخر<sup>١</sup>. بسبب الأمل الذي أحاط بالإشراقه الرومانتيكية الأولى قد تبدد، و كلما فكر الناس في حلول للمشكلات الناجمة عن الحريات الجديدة شعروا بالتشاؤم بالنسبة للمستقبل، و تحولت الفنون نحو الواقعية<sup>٢</sup> ، و قد اتضح ان موجة التجارب الموسيقية و الفنية التي يعيشها القرن العشرين تهدف الى امرين

- نفض الرومانتيكية عن الموسيقى التي أصبحت لا تلائم روح العصر.
- البحث عن أسس و مفاهيم جديدة لموسيقى العصر.

و ذلك لأن قواعد الموسيقى و عناصرها التقليدية قد استهلكت، و استنفذ الموسيقيون المبدعون كل امكانيات تطورها و تنميتها، و لم يعد في الامكان مواصلة التأليف بنفس لأساليب و الأسس التقليدية؛ لذلك قام الجيل الجديد من الموسيقيين وقتئذ بمحاولات كانت تهدف الى اعادة تنظيم المادة الموسيقية تنظيمًا جديدًا، و من هنا طرأ على العناصر الموسيقية تغيرات كثيرة و ذلك للأسباب الآتية:

- التحرر من النظام التونالتي التقليدي؛ الذي توطدت اسسه منذ عام ١٥٠٠م و هو النظام الذي يعتمد على السلالم الكبيرة و الصغيرة، هذا التحرر لم ينبثق فجأة في موسيقى القرن العشرين ، و انما

<sup>١</sup> سامي جمعه محمد على - مستحدثات تكنولوجيا آلة الكمان عند بعض مؤلفي القرن العشرين و كيفية ادائها- مرجع سابق

<sup>٢</sup> ثيودور م. فيني، تاريخ الموسيقى العالمية، ترجمة سميحة الخولي ، و محمد جمال عبد الرحيم ، دار الكتب ، ١٩٧٢، ص ٦٣٤-٦٦٥

تمتد جذوره الى مؤلفات الرومانتيكيين، امثال شوبان ، و برامز ، و خاصة فاجنر؛ الذى استخدم الكروماتيكية بغزارة غلفت التونايله بلون جديد ، وعلى نفس الطريقة استمرت مؤلفات الأسلوب الرومانتيكي حتى وصلت الى حد تكاد تصل الى اللاتوناليه.<sup>١</sup>

هذا و قد ظهر بعض العازفين و المؤلفين الجدد؛ الذين كان لهم تأثيرهم في موسيقى القرن العشرين؛ و منهم:

### **رودلف كروتزر Rodolph Kerutzer**

ولد فى مدينة فرسيلية Versailles في السادس عشر من نوفمبر عام ١٧٦٦م و توفى في مدينة جنيف Geneva في السادس من يناير عام ١٨٣١م. و هو ثالث افراد الثلاثي الفرنسي من عازفي الفيولينة ، و هو مؤلف و معلم ايضاً. فهو يعتبر من أحسن واضعي أساسيات التكنيك للآلة الفيولينة في العصر الحديث<sup>٢</sup>. و هو فرنسي الجنسية الف عدد ١٩ كونشرتو لآلة الفيولينة ، دراسته الاربعين المعروفة لآلة الفيولينة، و هذا قد كان صديقا لبيتهوفن، و قد ألف بيتهوفن الصونات المعروفة باسم كورتز صونات في سلم لا الكبير ، و أهداها له سنة ١٨٠٣ و قد تتلمذ على يديه كل من لامبريت مارسات- مارسك- فينيافسكى- اندريك، و هم من عازفي وأستاذه العصر الحديث، وقد وضع كروتزر كل خبراته كأستاذ لآلة الفيولينة. حيث تعتبر هذه التمارين مدرسة كاملة لآلة الفيولينة، بما تحويه من دراسات تكنيكية ذات فائدة للطالب، وعن طريق تأديتها وتفهمها يستطيع الطالب أن يصل الى مستوى فنى راقى في العزف<sup>٣</sup>

### **دراسات فيوريللو للفيولينة Fiorillo`s Thirty six studies for the Violin**

تعتبر المدرسة التي وضعها الأستاذ فيوريللو مرحلة مكملية لمدرسة كروتزر، و تمتاز التمارين التي وضعها فيوريللو و عددها ٣٦ تمرينا، بألحان نقية جميلة و اكثر اثارة، تساعد الطالب على حفظها ، و قد ضمت جملها الموسيقية خدمة اليد اليسرى ، اظهارها لمعان تكتيك آلة الفيولينة .

### **بير رود Pierre Rode (١٧٧٤ - ١٨٣٠)**

لقد وضع ٢٤ دراسة لآلة الفيولينة ، تمتاز هذه الدراسات بجمال النغمات و المهارة و حساسية الفنان المرهفة و هي مثيرة يسهل حفظها . كما اشتهر رود برحلاته الفنية الكثيرة حيث كان يسمى العازف الرحالة. وقد كان استادا عبقريا في وضع مؤلفاته للفيولينة، كما تتلمذ على يديه أعظم العازفين

<sup>١</sup> عواطف عبد الكريم ، موسيقى القرن العشرين محيط الفنون (٢) الموسيقى، القاهرة، دار المعارف، ١٩٧١، ص٣٢٢ .  
<sup>٢</sup> عبير عبد المنعم موسى : دراسة مقارنة لتقنيات الفيولينة عند كل من رودولف كروتزر و جاك فيرول مازاس، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، كلية التربية الموسيقية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩  
<sup>٣</sup> اميرة حسن صبري : المدرسة الحديثة لآلة الكمان و تطبيقها في مصر، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، كلية التربية الموسيقية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٥

الصوليست : اينسكو و جاك يتيو . و كذلك كارل فلش واضع اسس التكنيك الحديث و محلل لأعظم أعمال الدراسات الحديثة لآلة الفيولينة. و يعتبر مارسيك تلميذاً لاماسارت و يواكيم و كروتزر

**مدرسة تسيجانى في أمريكا:**

تعتبر مدرسة تسيجانى في أمريكا من أعظم المدارس الحديثة , و يمتاز تسيجانى بالتدريس فهو استاذ كفاء من عازفي العصر الحديث , علاوة على انه ايضا له تسجيلات في العزف ( الصولو ) ، و من اشهر تسجيلاته كمنشرتو بلا بارتول، و كذلك كونسرتو بروكو فيت <sup>١</sup>.

### **ثانيا الاطار التطبيقي:**

و تعتبر مدرسة يهودي منيهن من المدارس التي ظهرت في القرن العشرين بشكل مختلف و عصري، حيث لم يهتم فقط بالتمارين العزفيه، بل اهتم أيضا بتمارين جسدية و عقلية و روحية لتحسين أداء العازف المبتدأ، و الحفاظ على مستوى العازف المحترف، فلقد رأى زاوية أخرى مختلفة و ذات أهمية للعازف .

و سنبدأ بسرد التمارين التي وضعها يهودي منيهن، و تحليلها و مدى الاستفادة من كل تمرين بالنسبة للعازف.

### **التحضير البدني:**

من الضروري ادراك أن العزف على آلة الفيولينة يتطلب قدرة خاصه من الجسم على التحمل و التوازن، فمن الممكن أن تمارس و تتعب، لكن مع التعب لا يجب أن تتوتر اثناء عزفك. لأجل ذلك لا بد أن يكون هناك بعض التمارين التي تساعدك على قدرتك على التحمل

### **التمارين:**

قم بالإستلقاء على ظهرك على الأرض ، و مدد جسمك و تنفس بسهولة و هدوء ثم ارفع قدمك اليسرى و مدها للأمام، ثم ارفع ذراعك الأيمن و مده للخلف و يجب أن تمتد هذه الاطالة حتى أصابع قدمك و أصابع يدك، و في نفس الوقت ارفع رأسك وأدره في اتجاه الذراع الممدودة، ثم قم بعكس الحركة، و قم بفعالها بالتناوب. فهذا التمرين يساعد على تقوية عضلات المعدة، ويمكنك ببساطة وفي أي وقت الاسترخاء في حالة من الاستلقاء على ظهرك، ثم طور هذا التمرين إلى حركة دائرية، ارفع ساقيك وذراعيك ورأسك، وأرجح الذراعين بشكل دائري ، وهذا يستلزم رفع جسمك إما إلى الفخذ الأيمن أو في الاتجاه المعاكس ، قم بتأرجح الفخذ الأيسر. عندما يتحرك جسمك إلى الفخذ الأيمن، لف جذعك في الاتجاه المعاكس، عكس اتجاه عقارب الساعة، والعكس صحيح فهذا يقوي

<sup>١</sup> اميرة حسن صبري : المدرسة الحديثة لآلة الكمان و تطبيقها في مصر- المرجع السابق  
<sup>١</sup> Yehudi Menuhin Music Guides يهودى منيهن - أمريكا - ١٩٧٦

أيضًا عضلات المعدة، ويحفظ الدورة الدموية، بمجرد أن يكون لديك الوقت الكافي، دع كل شيء يسقط على الأرض، واستمر في الاستلقاء بهدوء. و هذا يمكنك بالقيام بنفس التمرين على معدتك. فارفع رأسك ، ثم قم بمد ذراعك اليسرى مع رجلك اليمنى في وقت واحد ، وفي نوع من السكتة الدماغية ، و كأنك تسبح ، دون أن يلمس أي شيء الأرض باستثناء معدتك، هذا يقوم عضلات الظهر ، وهو مهم جدًا في الوقوف ؛ و يقوم أيضا عضلات القاع.

تمرين آخر، فقم بالإستلقاء على ظهرك ، ثم ارفع رأسك بيد واحدة على مؤخرة رأسك اسمح لرأسك بإعطاء وزنها الكامل لليد التي تدعمها ، ثم ارفع اليسرى مع وضع يدك اليمنى على ذقنك ، و لف رأسك ، الذي يجب أن يكون مرتخيًا تمامًا ومسترخيًا على رقبتك ، في اتجاه عقارب الساعة كما يراه شخص ينظر من الخلف إلى تاج رأسك، ثم مرر اليد اليسرى على مؤخرة رأسك إلى اليسار، واليد اليمنى على الذقن تدفعها إلى اليمين، ثم اعمل ذلك بشكل دائري مع مسك اليد اليمنى بمؤخرة رأسك، بينما تكون اليد اليسرى على ذقنك. ستلاحظ نتيجة لذلك تحسنا واضحا في فقرات الرقبة التي يجب على عازف الكمان الاهتمام بها جيدًا.

أيضا هنا لك تمرين آخر جيد للغاية، يتعلق بإرخاء العنق والارتخاء فيه، و ذلك من خلال شد رأسك مباشرة للخلف، مع دعم الأصابع المتشابكة في كلتا اليدين من أسفل، وإبهام كتفك تدعمهما، وذلك اسحب رأسك في خط مستقيم ، متبعًا خط الفقرات ، حتى تستلقي بشكل مستقيم على رأسك، لتحرير أي انقباض قد يحدث في رقبتك من وزن جسمك على رقبتك.

هذا و بالطبع في وضعية الوقوف المثالية، يتم تقوية الرقبة، لدرجة أنها تتمدد بالفعل، ويتمدد الجسم من الرأس إلى أطراف أصابع القدم بحيث يتم استطالة الفقرات. إن إطالة ولف أطرافك أمر في غاية الأهمية، حيث لا يمكنهما الاسترخاء إلا عندما يتم شدهما إلى أقصى حد لهما، وهو إلى حد ما أكثر مما يعتاده معظم الناس؛ كما يؤدي الالتواء إلى إطلاق كل العوائق والالتواءات التي قد تكون موجودة في مفاصلك وعظامك.

### الإسترخاء<sup>1</sup>:

يجب أن يتعلم عازف الكمان أيضًا تقسيم الوقت، كما يجب أن يتعلم الممارسة بكفاءة، كما يجب أن يعرف متى يجب أن يستريح، ومتى يلعب، ومتى ينام، ومتى يقرأ. ايضا يجب أن يحاول إقامة علاقة بين حياته الخاصة وحياته العامة، يجب عليه تقييم وإثارة حافز السفر، فضلا عن أهمية العضلات. وبقدر ما يتعلق الأمر بالاسترخاء؛ فإن قلب موضع الجسم ، للتعويض عن الوقوف

<sup>1</sup>Yehudi Menuhin Music Guides يهودى منيهن - امريكا - ١٩٧٦



وتأرجح العزف على الفيولينة، هو وسيلة ممتازة للراحة. هناك تمرين يوجا مفيد جدا للاسترخاء و هوان يقوم العازف بالوقوف على الراس أو الكتف بمحاذاة الحائط، او اجعل قدمك تستلقي على كرسي، أو - كما أفعل غالبًا - استلقِ رأسًا على عقب على كرسي بذراعين مع وضع ركبتيك على القمة ورأسك على الأرض؛ أو استلقِ وظهرك فوق مسند للقدمين مع لمس الأرض بالقدم واليدين. إذا شعر عازف الكمان بالتعب، أو شعرت ذراعيه بالضعف أو الإجهاد، فيجب عليه اتخاذ ذلك الوضع أو بدلاً من ذلك استلقِ على الأرض ، و خذ نفس عميق وتمدد ؛ ثم استلقِ بهدوء وسلبية حتى تتدفق موجة جديدة من الدفء والإمكانات عبر عروقتك فأنت بعد ذلك ستكون على استعداد لاستئناف العزف.

هذا و إذا كنت تعاني من إجهاد شديد - عصبي أو روحي أو عاطفي - فأنا شخصياً اعتقد ان تمارين التنفس العميق و التمارين الثابتة لليوجا ستساعدك على الحصول على الثبات و التوازن لتلك الاحاسيس المختلفة. هذه الأوضاع مفيدة بشكل خاص في تخفيف العبء على القلب والدورة الدموية - تذكر أن يدا عازف الكمان عند العزف تكون دائماً على مستوى القلب إن لم تكن أعلى. هنا لك أداة أخرى مفيدة، هي ملء حوضين - أحدهما بالماء الساخن والآخر بالماء البارد ، وغمس الساعدين ، بما في ذلك المرفقين ، في الأول ثم الآخر بالتناوب حوالي ثلاث أو أربع مرات ، أطول في الماء الساخن منه في الباردة ثم قم بإمالة رأسك على شيء بارد ، واسترخي على الأرض ، أو السرير لمدة عشرين دقيقة.

إنه لأمر جيد أن يمارس عازف الكمان بعض الألعاب الرياضية، مثل كرة الطاولة أو التنس؛ رفع الأثقال بأوزان خفيفة، أو يمكنه استخدام العارضة لتعليق جسمه من اليدين أو الركبتين أو القدمين. ومع ذلك من المهم دائماً إجراء تمارين رياضية. إذا كنت ترفع الوزن فيجب عليك أيضاً شد الجسم، إذا كنت تقوم بحركات سريعة ، ويجب أن تتمرن أيضاً عن طريق أبطأ حركة ممكنة.

### كيف تؤثر التمارين الرياضية على جسم العازف:

تعتبر الصعوبات في تعليم أي حركة- خاصة الحركة الدقيقة للغاية- هي أنه يكاد يكون من المستحيل توصيل الإحساس الذي يجب أن يسبق الحركة.

لقد طورت السلسلة التالية من التمارين المستوحاة من كتيب عن تاي تشي ، وهو شكل صيني من التمارين. ويتكون هذا من التعديلات الدقيقة في الجسم إلى مركز متحرك للجاذبية، و من المفهوم بسهولة أنه عند وضع ظهره على الأرض وذراعيك على الأرض جانبيك ، يكون مركز ثقلك على طول عمودك الفقري، و برفع ذراعك الأيمن ، يتم فقد الدعم الذي قدمه وزن الذراع الأيمن لجسمك

ويتدحرج جسمك قليلاً و قليلاً جداً (وهو عبارة عن لفة قطرية) ، نحو اليمين. و قد يحدث هذا في الواقع قبل أن تغادر الذراع الأرض، وعندما تبدأ في حمل الوزن من كتفك، ينطبق هذا سواء كنت ترفع ذراعاً أو ساقاً، و ما يصاحب ذلك من درجة وإمالة في بقية الجسم يصاحب دائماً رفع أي طرف. و يجب رفع الساقين من الأفخاذ عندما ترفع عرجاً معيناً، كما يجب أن يشعر كل جزء في جسمك بالتدلي حتى يتثنى لكل جزء من دعم الجزء الآخر في جسمك.

و على سبيل المثال اختبر وزن كل جزء بشكل منفصل، حيث يتدلى من أعلى الذراع (الكوع والساعد والمعصم)، حتى يشعر كل إصبع وإبهام في النهاية بالسقوط بشكل منفصل ومستقل. و يمكن تدوير الذراع إما أن تسمح لليد بالسقوط من الرسغ بشكل جانبي، أو عن طريق الدوران في اتجاه عقارب الساعة، و اسمح للمعصم بالهبوط للخلف، أيضاً يجب أن يتم التمرين نفسه مع الساقين، مع التركيز على الكاحلين والركبتين. أثناء رفع الذراع أو الساق ، وحركه حتى يصل إلى قمة الحركة (أي بزوايا قائمة على الأرض تشير إلى السقف)، و في نفس الوقت تنفس بعمق حتى تمتلئ رئتك بالهواء، ثم اخفض الطرف بهدوء وببطء مع الزفير، يمكن أن يأخذ الزفير شكل مهمة على أي نغمة تولد أكبر اهتزاز في جميع أنحاء جسمك.

يجب تكرار تمارين الساق على كل جانب، مع رفع الساق إلى أعلى في الهواء من الأفخاذ قد يتحرك الفخذ بشكل جانبي يرفع الساق قبل حدوث أي حركة مرئية للساق. ثم قم بنفس التمرين على بطنك، مع وضع رأسك أحياناً على أحد الخدين، وأحياناً على الآخر. هذه التمارين جيدة بشكل خاص ليس فقط لتقوية الكتفين، ولكن أيضاً لاسترخاء الكتفين؛ وللحصول على درجة غير عادية من السيطرة والاسترخاء في الأطراف والجسم. و من ثم فإن إحدى الصفات العظيمة لمثل هذه التمارين هي أنها تربط تلك اللحظة بين جهد صفر و ٠.٠٠٠٠١ جهد. و ما أحاول قوله هو أن العديد من حركاتنا تتم عن طريق النظر ، أو بجهد متعمد من الإرادة ، متجاهلين التغييرات التحضيرية التدريجية للغاية التي تسبق الحركة المرئية. هذه التعديلات الأولى لكل مرئية هي التي تحمل مفتاح الحركة الدقيقة و السهلة. و قد تكمن الصلابة في فقدان الحركة الأولية للسلسلة، حتى قبل حدوث أي دليل مرئي، وليس كما هو شائع أو خطأ، مجرد تقلص السعة. يمكن ملاحظة أن حركة الرفع لأي طرف تنشأ في المفصل الأبعد والأكبر.

اذ تبدأ مفاصلنا من كلا الطرفين بالأصغر (أصابع اليدين والقدمين)، وعندما ننتقل (في أذهاننا) إلى مركز الجسم فقد نصل إلى أكبرها (الأفخاذ والكتف والشفرة).

هذا و من المؤكد أن بين هذين الزوجين من المراسي العائمة الكبيرة يوجد عمودنا الفقري المرن والقابل للتكيف. فالإحساس الأولي بحركة الأطراف هو حركة عضلية تحضيرية في الوركين أو لوح الكتف ، لا يمكن للعين أن تكتشفها؛ لكنها محسوسة عند اللمس، وإعادة ترتيب مناسب - يتدرج ويميل - للعمود الفقري والجسم لإعادة ضبط مركز الجاذبية. كل حركة متدرجة أو مائلة هي (١) تعديل سلبي للجاذبية و (٢) تعديل قطري. فيجب أن يكون التنفس أيضًا سلسا مثل حركات جسمك. ستلاحظ أنه من خلال توسيع ضلوعك جانبًا قبل الاستنشاق، فإن الاستنشاق سوف يصبح بسلاسة كبيرة وبدون أي رعشة أولية.

### تمارين التنفس:<sup>١</sup>

دعونا نكون مع الفضاء ونتنفس بدون الكمان استلقِ على الأرض (على بساط) ، مع تمديد ذراعيك دون بذل مجهود بجانب جسمك، ثم ارفع أحد الذراعين ببطء إلى الوضع الرأسي أثناء الاستنشاق. يجب أن تتحدد السرعة التي يتم بها رفع الذراع بطول مدة الاستنشاق في الوضع الرأسي، ثم قم بالتمدد لأعلى سوف تشعر بثقل الذراع و وزن كل جزء منها (الأصابع ، الرسغ ، الساعد) أثناء استرخائك؛ تمدد مرة أخرى ثم اسمح للذراع بالسقوط ببطء إلى موضعها الأصلي ، و لا بد ان يتم تحديد السرعة حسب طول الزفير .

هذا ينبغي ان تبدأ كل حركة -لا تزال في الوضع الأفقي- عن طريق مد كتفك. في حركة رفع الذراع، توجد القوة المحركة في الكتفين، بينما يتم إرخاء الذراع والمعصم والأصابع، تعلم أن تشعر بتناقص وزن العرج عند الوصول إلى العمودي، ووزنه المتزايد كلما تحرك الطرف نحو الأفقي، يمكن أن يكون الزفير مصحوبًا بطنين بين الشفاه بالكاد.

هذا و لا بد ان تفعل نفس الشيء مع ساقيك، واحدة تلو الأخرى، والكاحلين والركبتين مسترخيتين، والقوة تأتي من الفخذ. تمدد في الوضع الرأسي، ووقت حركاتك مع الشهيق والزفير. كرر تمرين الساق وذراعيك خلف رأسك، بدءًا من الوضع الممتد على الأرض و افعل نفس رفع وخفض رأسك.

كرر التمرين الأول ، بدءًا من وضع واحد ممتد (الذراعين على الجانبين) وينتهي بالآخر (الذراعين فوق الرأس على الأرض) ، وقم بعمل نصف دائرة كاملة ثم افعل ذلك الآن بكلتا الذراعين معًا ، متحركًا بشكل متوازي وأيضًا في الاتجاه المعاكس، و كرر النمط بكلتا الساقين معًا، ثم الذراع اليسرى والساق اليمنى معا في الواقع ، ثم جرب أي تركيبة تحدث لك. ثم استلقِ على جانبك الأيمن ، و

<sup>١</sup> Yehudi Menuhin Music Guides يهودى منيهن - امريكا - ١٩٧٦

قم بنفس التمرين مع رفع الساق والذراع بالتناوب ، ثم كرر ذلك على الجانب الأيسر. ايضا ثم استلقى على بطنك وذراعيك ممدودتان جنبًا إلى جنب مع جسمك، كرر هذه التمارين، لكنك ستجد بطبيعة الحال نطاق الحركة أصغر.

الان قف و ارفع ذراعك (من وضع العرج ، التعليق) إلى الوضع الأفقي ، إلى الوضع الرأسي ، إلى التمدد ، كل ذلك عند الاستنشاق ؛ ثم اخفضه إلى وضع معلق عند الزفير. افعل هذا الآن مع الذراع الأخرى، ثم بكلتا ذراعيك، ثم صِف أقرب الدوائر الكاملة قدر الإمكان. ابدأ الدائرة أولاً مع رفع ذراعيك أمام جسمك والسقوط (ببطء مع الزفير) خلف رأسك، ثم تدرب على الدائرة المعاكسة مع رفع الذراعين خلفك جيداً وتسقط أمامها. تعلم كيف تشعر بالتوزيع المتغير للوزن وتأثيره على توازن جسمك. مع تشابك اليدين والذراعين ممدودتين فوق رأسك ، ثم اثني جسمك للأمام بينما تتدحرج للخلف على كعبيك ، وللخلف بينما تتدحرج للأمام على أصابع قدميك، ارفع ساق واحدة ثم ساق واحدة وذراعاً ببطء دائماً للاستنشاق والزفير، وتعلم أن تشعر بالتغيرات المستمرة في متطلبات التوازن لجسمك.

#### الاستعداد العقلي و الروحي لعازف الفيولينة:

لكي يحافظ عازف الفيولينة على نفسه في أفضل حالة بدنية ، يعرف عازف الكمان اهمية الرياضة، بالإضافة إلى ذلك عليه التزام آخر، أن يعلم أنه لا يستطيع اللعب والتفسير ما لم تكن حالته الروحية جيدة مثل حالته الجسدية. الحالة الذهنية المهمة للعازف و حالة القلب الجيدة كل هذه الحالات هامة بالنسبة للعازف مثلها مثل حالة العضلات. فهي تهيمن إرادة الفوز على الرياضي ، لكن بالنسبة لعازف الفيولينة فإن الروح التنافسية ليست كافية تقريباً ؛ لأنه يجب أن ينقل شيئاً أكثر من قدرة الإبهار والتحفيز ، وهو شيء أكثر من مجرد الانضباط المثالي والشكل المثالي؛ تماماً كما تأخذ حبيبات الرمل أنماطاً متناظرة بشكل منظم عند وضعها على سطح اهتزازي مسطح، كذلك يبدو لي أن اهتزازات الموسيقى تنسق وتعيد ترتيب جميع عناصر فكر الإنسان ومشاعره وصنعه الجسدي في أنماط متناغمة. فلا يوجد تكوين أفضل من التكوين الموسيقي الجيد فالتكوين الموسيقي الرديء الذي يحبط الجسم ويشوّهه،

اما التكوين الموسيقي الجيد يسمح لعازف الفيولينة بتطوير عادات سيئة ملتوية ، ويفرض عليه عادات تساعد على الحفاظ على مستواه، و عدم التأثير السلبي بمشاكل الجسم أو التعب و بالتالي سيتدرب اكثر، و سيصل الى مستوى عالي من العزف في وقت قصير.

## نتائج البحث:

بعد دراسة التمارين و مدى تأثيرها توصل الباحث الى اجابة اسئلة البحث هي كما يلي:  
فيما يتعلق بإجابة السؤال الاول بالتمارين النفسية و العقلية و الروحية و الجسدية ليهودي منيهن فتعتبر التمارين العقلية و الروحية و النفسية و الجسدية التي تم ذكرها في الدراسة هي المناسبة لمساعدة العازف على تخطى التأثيرات السلبية من كثرة العزف.

- و فيما يتعلق بإجابة السؤال الثاني المتعلق بأهمية تمارين يهودي منيهن لطالب كلية التربية الموسيقية في مرحلة البكالوريوس فبما ان طالب البكالوريوس يعتبر مبتدأ في العزف على آلة الفيولينة اذ انه بدأ العزف في مرحلة متأخرة من حياته حيث استقر نموه الجسدي بشكل كبير فستساعد الطالب على تخطى الصعوبات الأولية التي تواجه الطالب لذلك فسوف يقوم بعمل هذه التمارين السابق ذكرها و شرحها؛ حتى يتأقلم مع طريقة العزف التي تعتبر جديدة على شكل جسده، و حتى لا يشعر بالتعب أو التأثير السلبي لكثرة العزف.

## توصيات البحث:

يوصى الباحث :

- (١) ادراج تلك التمارين في منهج العزف للطلاب المبتدئين فى العزف على آلة الفيولينة بكلية التربية الموسيقية و المعاهد المتخصصة في مرحلة البكالوريوس حيث يتأقلم الجسم مع وضعيات العزف الجديدة عليه و يتخلص من اى عادات سلبية تؤثر على مستوى العازف.
- (٢) أن يبدأ العازف بالاهتمام بأداء التمارين البدنية و العقلية و الروحية و النفسية و الجسدية ، لان لها نفس اهمية تمارين العزف

## قائمة المصادر و المراجع العربية و الاجنبية :

- اميرة حسن صبري :  
المدرسة الحديثة لالة الكمان و تطبيقها في مصر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة  
كلية التربية الموسيقية ، جامعة حلوان . 1975
- ثيودور م. فيني :  
تاريخ الموسيقى العالمية، ترجمة سميحة الخولى ، دار الكتب ، 1972 -
- سامى جمعة محمد على:  
مستحدثات تكنيك الة الكمان عند بعض مؤلفي القرن العشرين و كيفية ادائها ، رسالة ماجستير  
غير منشورة ، القاهرة ، كلية التربية الموسيقية ، جامعه حلوان 1993 ،
- عبير عبد المنعم موسى :  
دراسة مقارنة لتقنيات الفيولونه عند كل من رودولف كرويتزر و جاك فيرول مازاس ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، كلية التربية الموسيقية ، جامعة حلوان 1999
- محمد السعيد على:  
( أهم تقنيات آلة الفيولونه عند ليوبولد أور وإمكانية الاستعادة منها في أداء المؤلفات العربية ) رسالة  
ماجستير فى معهد الموسيقى العربية 2005
- Yehudi Menuhin and William Primrose
- Yehudi Menuhin Music Guides Violin & Viola

## ملخص البحث

### تمارين بدنية و عقلية و روحية ليهودي منهيين في تحضير عازف الكمان و

### الوصول لمستوى متقدم لعازف الفيولينة

يواجه عازف الكمان بعض المشاكل النفسية و البدنية وذلك من طول فترات العزف على آلة الفيولينة مما يضطره الى تقليل ساعات التدريب ، و هذه المشكلة بالخصوص يوجهها طالب كلية التربية الموسيقية في مرحلة البكالوريوس ، حيث أنه يطلب منه تأقلم بدني عقلي مع اوضاع مختلفة جديد بالنسبة له ، خاصة أنه سيكون أتم نموه البدني و العقلي، فسيواجه صعوبة للتأقلم عليها، مما قد يتسبب في الابتعاد عن العزف؛ ذلك ما دعي الباحث الى الاستفادة من تمارين يهودي منهيين البدنية و النفسية و الروحية و العقلية من أجل تهيئة الطالب المبتدأ، و مساعدة العازف على الحفاظ على مستواه.

و قد تضمن الاطار النظري: شرح و عرض لبعض مؤلفين و عازفين القرن العشرين، و مدى التأثير الذي وصلت اليه الموسيقى خلال تلك الحقبة الزمنية.

و قد تضمن الاطار التطبيقي للبحث: شرح و تحليل يهودي منهيين للتمارين البدنية و النفسية و العقلية و الروحية و طرق الاستفادة منها، و التي ستؤدي الى التقليل من التأثير السلبي لطول فترات العزف، سواء للطالب المبتدأ أو المحترف.

و اختتم البحث بالنتائج و التوصيات، ثم قائمة المراجع و ملخص البحث.

## **Research Summary**

### **Spiritual, psychological, physical and mental exercises for Yehudi Menhine and reach the advanced level of the violinist**

The violinist faces some psychological and physical problems, such as the long periods of playing the violin, which harms him, and reduces the training hours. He has completed his physical and mental development, so he will face difficulty in adapting to it, which may cause him to stay away from playing.

The theoretical framework included: an explanation and presentation of some composers and musicians of the twentieth century and the extent to which the music has been affected.

The applied framework of the research included: a Jewish explanation and analysis of physical, mental and spiritual exercises and ways to benefit from them, which will lead to reducing the negative impact of long playing periods, whether for the novice or professional student.

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