

# دستور سه تار

دوره‌ی ابتدایی

حسین علیزاده



مؤسسه‌ی فرهنگی - هنری ماهور

تهران، ۱۳۹۸



۵۷	دستان‌های هفتم ، هشتم و نهم (سیم‌های اول و دوم)	۷	مقدمه
۵۸	دستان دهم (سیم‌های اول و دوم)	۹	Introduction
۵۹	تمرین دستان‌ها	۱۱	شیوه‌ی دست‌گرفتن سار
۶۰	وصل دستان‌ها	۱۴	شیوه‌ی انداختن سیم
۶۱	دستان‌شناسی دستگاه‌ها	۱۵	شیوه‌ی ستن پرده‌های سه‌تار
۶۶	صری ماهور (درآمد)	۱۷	سه‌تار از تمام‌رح و بیم‌رح
۶۷	نت ریست	۱۸	معرفی شکل‌های کشش‌ها
۶۸	حرکت	۱۹	معرفی شکل‌های سه بر دو
۶۹	ست بیارم	۲۰	شانه‌ها
۷۰	ربر اشاره (تریل)	۲۱	سرمشق‌های مصراب با تقسیم‌های چهارتایی
۷۱	أهوی مار	۳۴	سرمشق‌های مصراب با تقسیم‌های سه تایی
۷۲	صری چهارگاه	۳۵	تمرین سرمشق‌های مصراب با تقسیم‌های چهارتایی
۷۳	چهارمصراب چهارگاه	۳۹	تمرین سرمشق‌های مصراب با تقسیم‌های سه تایی
۷۴	کناده	۴۱	آشنایی با دستان‌ها
۷۵	چهارمصراب چهارگاه	۴۳	دستان اول (سیم اول)
۷۶	صری همایون	۴۴	دستان اول (سیم دوم)
۷۷	رنگ همایون	۴۵	دستان دوم (سیم اول)
۷۸	سور و گذار	۴۶	دستان دوم (سیم دوم)
۷۹	چهارمصراب شور	۴۷	تمرین دستان‌های اول و دوم (سیم اول و دوم)
۸۰	آی یار آی یار	۴۸	دستان سوم (سیم اول)
۸۲	هی وله	۴۹	دستان سوم (سیم دوم)
۸۳	تمرین شور	۵۰	تمرین برای دستان‌های نار ، اول ، دوم و سوم
۸۵	صری سه‌گاه	۵۱	تمرین برای دستان‌های نار ، اول ، دوم و سوم
۸۶	مخالف سه‌گاه	۵۲	دستان چهارم (سیم اول)
۸۷	چهارمصراب سه‌گاه	۵۳	دستان چهارم (سیم دوم)
۸۸	تمرین تکیه (سه‌گاه)	۵۴	آشنایی با دستان‌ها
۸۹	آمیه شوشه (سه‌گاه)	۵۵	تمرین دستان‌های اول ، دوم ، سوم و چهارم
۹۱	شلال (سه‌گاه)	۵۶	دستان‌های پنجم و ششم (سیم‌های اول و دوم)

## شیوه دست گرفتن ساز

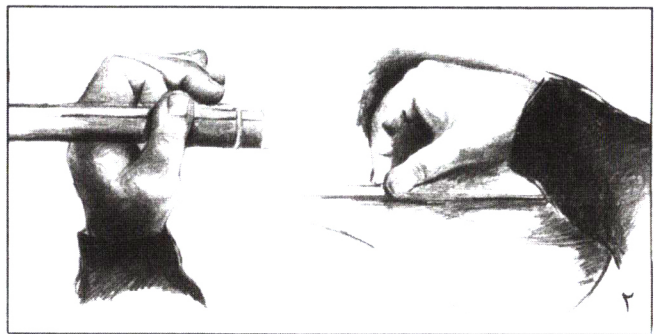
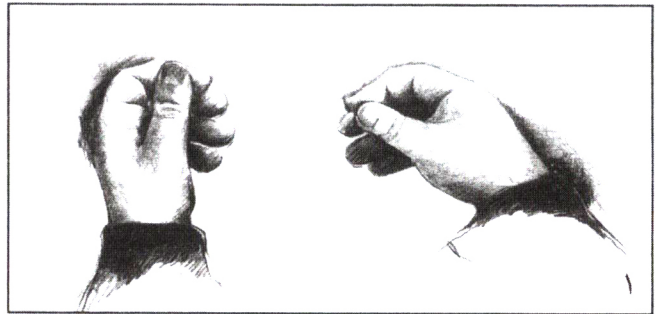


### شیوهی نشستنی

سه‌تار را در دو حالت نشستته (چهار رانو) روی رمین و یا صدلی می‌نوازند که در هر دو صورت کاسه‌ی ساز را باید طوری بین انتهای ران و سمت راست شکم قرار داد که صفحه‌ی آن به طرف روبه‌رو عمود بر رمین باشد

### وصعیت دست راست

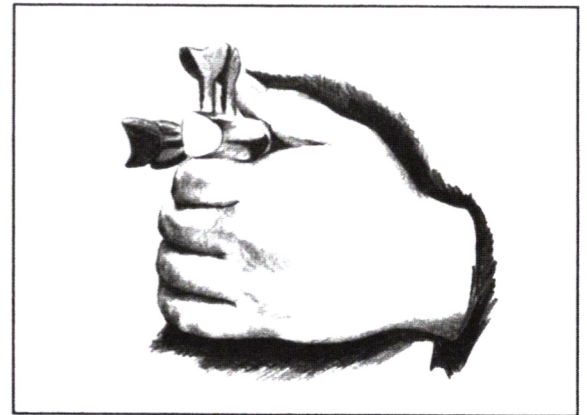
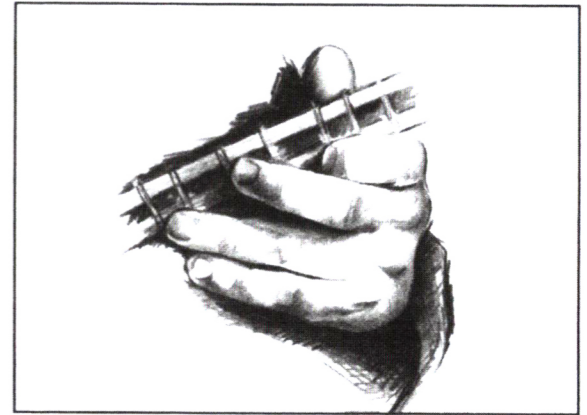
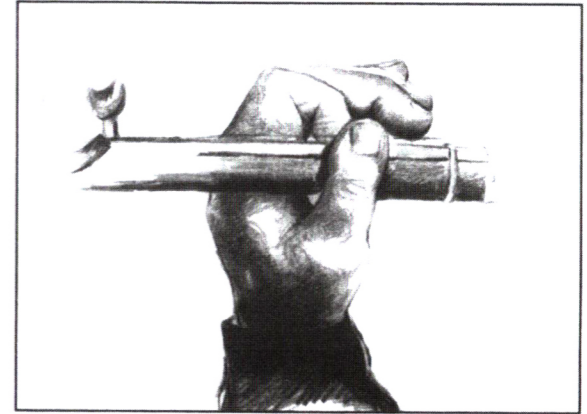
هر دو دست به صورت مشت بیمه‌بار روی ساز قرار می‌گیرند (سکل ۱) ابتدا دست راست از قسمت بالای سیم‌گیر یا وسط قوس بالایی کاسه، آویخته و به همان صورت مشت بیمه‌بار در روی صفحه حفظ می‌شود (سکل ۲) (دست چپ فعلاً نقش ایجاد طرار ساز در بعل را دارد که در این حالت، دسته‌ی ساز به طور آزاد بین انتهای انگشت سَنَاه و شست قرار می‌گیرد و همان حالت مشت بیمه‌بار را حفظ می‌کند سکل ۳)



- هنرجویان از ابتدا دقت کنند، هنگام نواختن، بدن حالت طبیعی داشته باشد و عضله‌ای در بدن منقبض نشده باشد زیرا غیرطبیعی بودن هر عضوی باعث کوفتگی و حسنگی بدن، و مانع پیشرفت لازم در تکنیک می‌شود.

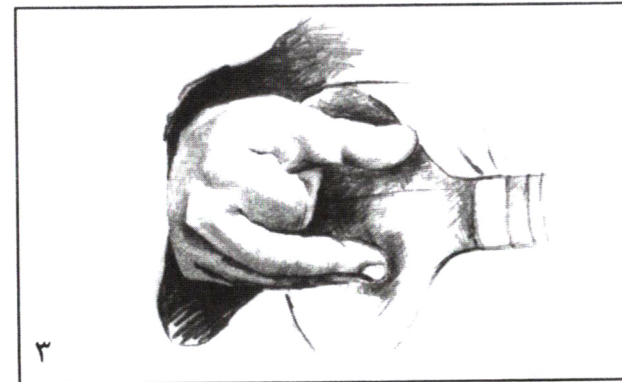
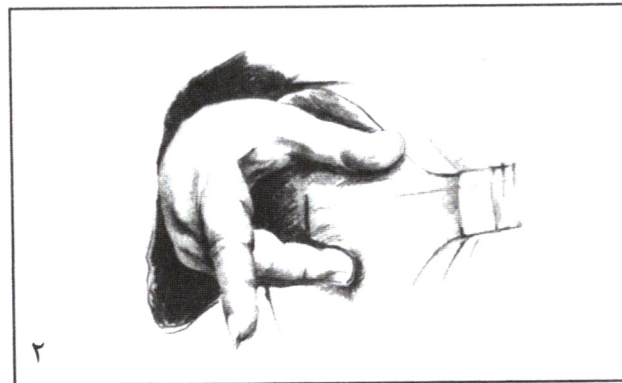
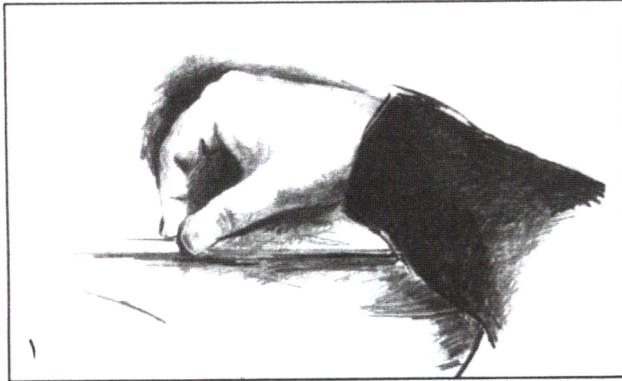
وضعیت دست چپ

دست چپ به بدن بچسبد و به طور طبیعی از بدن فاصله نداشته باشد این فاصله اگر بیش از اندازه باشد باعث حسستگی سریع دست می شود دسته ی ساز را طوری بگیرید که پشت دست به طرف چپ ، و کف دست به طرف راست باشد دسته ی ساز بین انگشت اول دست چپ ( سَنَاه ) و شست قرار می گیرد و بند دوم شست، روی دسته حوازانده می شود و خود کمی فضای حالی در پشت دسته - میان انگشت سَنَاه و شست - برای حرکت دست لازم است در حالت طبیعی، شست بالای انگشت سَنَاه قرار می گیرد



شیوه ی قرار گرفتن دست راست روی ساز

دست راست از ۳ نقطه به صورت پایه یا صفحه ی ساز تماس می گیرد  
 ۱ انتهای ساعد (در حدود دوانگشت قبل از مچ) از انتهای قوس بالای کاسه آویخته می شود (بالای سیم گیر شکل ۱)  
 ۲ قسمت نرم سر انگشت سوم را روی کاسه قرار دهید این انگشت را به صورت بیمه حم، طوری روی صفحه نگذارید تا انگشت چهارم (انگشت کوچک)، هم سطح آن شود حالت فبری انگشت سوم، راویه ی ناحی را با سیم و بیر فاصله ی دست را با صفحه تنظیم می کند (شکل ۲)  
 ۳ انتهای شست در ابتدای گلویی بالای کاسه قرار می گیرد که در این حالت، بین ساعد و شست، قوس ایجاد می شود کف دست بیر باید حالت قوس دار داشته باشد انگشت اول (سَنَاه) را - که بلندی ناحی آن در حدود ۳ تا ۴ میلی متر است - از بند دوم حرکت دهید انگشت دوم (میانی) آزاد است و همراه با انگشت سَنَاه در حالت بیمه حم حرکت می کند برای اجرای مصراب راست (۸)، انگشت سَنَاه کاملاً به طرف بیرون نار می شود و از همان جا به سیم صربه می ریزد ناحی فقط در همین حرکت به سیم می خورد و شاید آن را بکند حرکت انگشت سَنَاه برای اجرای مصراب راست تا لمس کردن انتهای شست به پایان می رسد و از همین جا حرکت برای اجرای مصراب چپ (۷) آغاز می شود در این حالت سعی کنید بیمه ی چپ ناحی را به طور بیمه عمود به سیم بریزید و مجدداً انگشت سَنَاه را به طرف انتهای شست حرکت دهید ناحی نباید گرد و بدون راویه باشد و مواری نا سیمها حرکت نکند (شکل ۳)



- دست چپ نباید نیروی بیش از اندازه برای گرفتن پرده ها به کار گیرد
- فشار بیش اندازه ی دست چپ، باعث بدشکل شدن و شکستن انگشتها روی دسته می شود

- رعایت اصول مربوط به وضعیت دستها روی ساز، باعث رهایی و راحتی حرکت آنها می شود
- انگشت سابه ی دست راست باید از بند دوم حم شود (شکل ۴)

