

درس دوم فاگوت، قسمت دوم
قسمت دوم از درس دوم فاگوت تهیه شده توسط دکتر تری، بی ایی ول، ترجمه شده توسط
علیرضا متوسلی، دستور العمل هایی برای نفس گیری صحیح و اطلاعات تکمیلی برای نگهداری
ساز فاگوت، پروفیسور دیجیتالی فاگوت

> موسیقی : کنسرتو فاگوت و بیوالدی در می مینور <

1. ما دو گونه مختلف ماهیچه داریم که در عمل نفس گیری ما نقش بسزایی دارند. دم و بازدم در اصطلاح عامیانه، خوب بگذارید ماهیچه هایی که در عمل دم تاثیرگذار هستند را آزمایش کنیم. ماهیچه های دنده ایی به طور مستقیم رابط بین قفسه سینه و سایر قسمت های مرتبط هستند. این ماهیچه ها که ماهیچه های بین دنده ایی نامیده میشوند به بدن کمک میکنند تا هم زمان با پر شدن هوا در ریه ها قفسه سینه را مقداری بالا آورده تا جا برای کیسه های هوا باز شود. این نوع تنفس را شاید بهتر است تنفس از قفسه سینه بنامیم.

2. در این میان ماهیچه ی مهم تری هم وجود دارد به نام "دیافراگم" که در زیر ریه ها واقع شده تقریباً اینجا، زمانی که شما عمل دم را انجام میدهید دیافراگم تقریباً مسطح است. اینجا یک نمونه عکس دیگر از دیافراگم هست و موقعی که این ماهیچه منقبض میشود هوا را با فشار به بیرون هدایت میکند.

3. پژوهش های مختلفی در زمینه ی تاثیرگذاری این سری ماهیچه ها انجام شده است. مهم ترین دستاورد این پژوهش ها مربوط میشود به حجم گنجایش و بارگیری ریه ها است و در نفس گیری با کمک قفسه سینه 40% ظرفیت ریه ها و با تنفس دیافراگمی 60% ظرفیت ریه ها پرمیشود. خوب حتما متوجه شده اید که تنفس با دیافراگم تا چه حد ضروری و مهم است همچنین مهم تر از آن یادگیری و انجام صحیح آن است

4. به طور طبیعی موقع تنفس ما از ماهیچه ها کمک میگیریم و همین طور موقع بازدم هوا به آسانی خارج میشود. اگر چه با نواختن یک ساز بادی هنگام نواختن لازم است شما هوا را با فشار بیشتر و کنترل شده تری نسبت به تنفس معمولی به داخل ساز هدایت کنید. (اینجا عکسی از یک قمیش ابوا داریم) احتیاج است که از ماهیچه ها شکمی استفاده کنیم. ماهیچه های شکمی تقریباً این منطقه هستند که باعث بیرون راندن هوا به سمت خارج میشوند مانند سایر وظایف مشابه این ماهیچه ها. جالب است بدانید دیافراگم تنها به عمل دم کمک میکند و هوای ورودی را به داخل میآورد ولی وظیفه ی بیرون راندن هوا با ماهیچه های شکمی است.

5. اغلب برای توضیح دادن تنفس دیافراگمی صحیح و قابل مشاهده به یک هنرجوی تازه کار من از مثال یک بطری استفاده میکنم. لازم است یک بطری را از پایین در نظر بگیرید از دیافراگم برای کشیدن هوا به داخل آن استفاده کنید. سپس همانطور که بطری پر میشود (همانگونه که هست) شش ها متورم میشوند اجازه مدهیم که تمام فضای سینه از هوا پر شود. ماهیچه های بین دنده ایی و قفسه ی سینه قسمتی از عمل نفس گیری حساب میشوند.

6. کاملاً قابل مشاهده است زمانی که یک تنفس سریع دارید هر دو روش یعنی هم تنفس دیافراگمی هم تنفس از قفسه ی سینه با هم کار میکنند در یک تنفس خودکار تقریباً سریع

7. خوب حالا زمان آن رسیده تا کف زمین دراز بکشیم و روش های دیگر برای تمرین نفسگیری دیافراگمی را به شما نشان بدهم .
8. روی زمین قرار بگیرید و دست خود را روی شکم بگذارید . موقع تنفس حرکت دیافراگم را به بالا و پایین کاملا میتوانید احساس کنید . همچنین با حرکت دیافراگم و فشار دادن اجزای داخلی به بیرون شما میتوانید به وضوح این را روی شکم خود ببینید .
9. اوه خیلی آرامش بخش هست . من میتونم همین الان اینجا بخوابم .
10. این بسیار حائز اهمیت است که شما به استفاده از این ماهیچه ها عادت کنید . ببینید چطور با تغییر وضعیت ماهیچه آن را احساس میکنید .
11. ما ابا قصد نداریم که شما از شانه برای نفسگیری کمک بگیرید. فقط وقتی مجاز به این کار هستید که از تمام ظرفیت قسمت تحتانی بدنتان استفاده کرده باشید . ریه ها از پایین پر میشوند و بعد از تکمیل ظرفیتشان با استفاده از ماهیچه های قفسه سینه ، دنده های به سمت بیرون هل میدهند که ما میتوانیم این را مشاهده کنیم روی بدن خودمان همچنین شانه ها هم با تکمیل شدن ظرفیت مقداری بالا میآیند . ما فقط میخواهیم از نفس گیری با کمک شانه ها جلوگیری کنیم . ما میخواهیم از تمام ظرفیت شش ها برای تنفس استفاده کنیم و همانطور که میدانید فاگوت یکی از سازهای بادی است که نیاز به ساپورت نفس زیادی وابسته است .
12. خب به پایان دومین درس رسیدیم و زمان آن رسیده که دوباره ساز را جمع کنیم.
13. در ویدیو اول من طرز صحیح باز کردن ساز را آموزش دادم . که الان هم باز هم دارم این کار را باز ساز خودم انجام میدهم . هرچیزی باید در جای صحیح خود قرار بگیرد . هارتل و مابقی وسایل را در جای خودشان قرار میدهم .
14. شاید متوجه شدید که کیس من یک مقدار کوچک تر هست .
15. حالا بوکال را برمیدارم . برای تمیز کاری آن داخلش فوت میکنم تا آب های اضافی بیرون بریزند . یک تکه کاغذ اینجا میذارم خیلی علاقه به شلوغ کردن فضا ندارم . بوکال را کنار میگذارم .
16. سپس بوک را جدا میکنم . سعی کنید به نمد های زیر آسیب نزنید و از کنده شدن آن جلوگیری کنید .
17. حالا نوبت جدا کردن لانگ جوینت هست .
18. برا جلوگیری از ساییده شدن این دو قسمت به هم من یک پارچه بین آن ها میگذارم .
19. تنور جوینت را هم جدا میکنیم . این چیزی هست که میخواهم حتما آن را ببینید . وقتی بوت جوینت را باز میکنید بالا نگهش دارید تا آب های اضافی خارج شوند از این سوراخ کوچک . الان خیلی آب زیادی اینجا جمع نشده بود .

20. بعضی قسمت ها محافظت نشده در مقابل آب پس مراقب باشید رطوبت روی آن باقی نماند .

21. موقع پاک کردن ساز فرا رسیده است .طبق معمول از سوراخ بزرگتر برای وارد کردن ساچمه استفاده میکنیم که متقابلا از سوراخ بقلی که کوچکتر است خارج میشود .

22. بکشیدش بیرون

23. برای تمیز کردن همیشه از قسمت های بزرگتر شروع کنید .

24. اول مطمئن بشوید که پاک کن ها جایی گیر نکرده باشند بعد آن را بیرون بکشید .

25. این این طرف پاک کن را بیرون بکشید .ما در حال تمیز کردن فاگوت هستیم

<موسیقی : کنسرتو فاگوت ویوالدی "لا نته" >