

## الكسندر تكنيك واللياقة الجسدية لعازفي آلة التشيللو

أ.م.د. / خالد محمد يوسف \*

### مقدمة :

تعتبر تقنية الكسندر اضافة مهمة الى الموارد البشرية التي تعتمد على الوعي الذاتى والثقافة الشخصية . اطلق فريدريك ماتياس الكسندر هذه التقنية عند بداية القرن الماضى . وهى تقنية معروفة فى الاوساط الطبية والتعليمية والمسرحية، وفى الاوساط الموسيقية كطريقة موثوق بها وفعالة فى مساعدة الذات والسيطرة عليها .وتساعد هذه التقنية على اكتساب وضعية الجلوس الصحيحة، وحرية فى الحركة، وسهولة فى التنفس، وثقة بالنفس، وهى تبعث على السعادة بوجه عام .فيما تقوم فى الوقت نفسه بالتخلص من مشاكل الم الظهر . والم الرقبة . والتصلب العام فى الجسد .

وسوف يتناول الباحث فى هذا البحث بالشرح والتفسير اهم ما جاء فى هذا الكتاب من متطلبات اللياقة. التى تفيد العازفين بصفة عامة وعازفي آلة التشيللو بصفة خاصة .

### مشكلة البحث :

تعتمد عملية العزف على الالات الوترية بوجه عام وآلة التشيللو بوجه خاص على الاعداد الفنى من ناحية التكنيك ومتطلباته خلال المقطوعات والكونشيرتات والسوناتا والدراسات التكنيكية . وتفتقد الى الاعداد البدنى للعازف ومفهومه للياقة الجسدية، التى توصله الى تحقيق التوازن والتحرر والرشاقة فى الحركات التى يقوم بها . على العكس الحادث فى اوروبا وامريكا فان العازف يحتفظ بمستواة ولياقة وعطائة حتى اخر العمر . ومواكبة لما يحدث فى العالم من حولنا فقد اهتم الباحث بإلقاء الضوء على مفهوم الكسندر تكنيك فى اللياقة الجسدية للعازف وما لها من اثر على صحة العازفين المستقبلية

\* أستاذ مساعد بقسم الاداء - شعبة الالات الاوركسترالية - كلية التربية الموسيقية - جامعة حلوان

مجلة علوم وفنون الموسيقى - كلية التربية الموسيقية - المجلد الأربعون - يناير ٢٠١٩م

(١٠١٥)

## أهداف البحث:

- ١ - التعرف على السيرة الذاتية ل الكسندر تكنيك .
- ٢ - التعرف على مفهوم اللياقة الجسدية للعازف من خلال طريقة الكسندر تكنيك .

## اهمية البحث :

لقاء الضوء على مفهوم اللياقة الجسدية عند الكسندر تكنيك وكيفية الاستفادة منه.

## اسئلة البحث :

- ١ - ماهو مفهوم اللياقة الجسدية عندالكسندر تكنيك ؟
- ٢ - ماهى المتطلبات المطلوبة للياقة الجسدية من رؤية الكسندر تكنيك ؟

## اجراءات البحث :

- ١ - منهج البحث :
- يتبع هذا البحث المنهج الوصفى : الدراسات الوصفية - تحليل المحتوى .
- ٢ - عينة البحث :
- اللياقة الجسدية لعازف التشيللو من كتاب ( اسرار تقنية الكسندر للياقة الجسدية ) .

## وينقسم البحث الى جزئين :

اولا : الاطار النظرى :

ويشتمل على السيرة الذاتية لأكسندر تكنيك واعماله .

ثانيا : الاطار التطبيقى :

ويشتمل على تدريبات اللياقة الجسدية ل الكسندر تكنيك .

اولا : الاطار النظرى

## حياة فريدريك ماثياس الكسندر ( ١٨٦٩ - ١٩٥٥ )

ولد ف.م الكسندر فى تاسمانيا فى العام ١٨٦٩ . وكان ابوة يعمل فى الزراعة . حيث كان يطمح ان يصبح ممثلاً، ثم اثبت نفسه فى مهنة واعده كفنان منفرد فى اوساط العشرينيات من عمره، بدا يعانى من مشاكل فى صوته عجز الاطباء عن تشخيصها وبعد ان راقب مرارا صورته فى المرآه استنتج ان حالته ناتجه عن استخدام خاطىءلاليات جلوسه، كما استنتج بان سوءالاستخدام هذا هو المسئول عن الكثير من العلل التى يعانى منها الجنس البشرى فى هذا

العام الحديث المليء بالتوتر كما كتب في كتابه " استخدام الذات " عام ١٩٣٢ حيث وصف الكسندر عملية اكتشاف الذات هذه، كما وصف التقنيه التي طورها من اجل مساعده نفسه والآخرين بهدف التغلب على العادات السيئه .

توجه الكسندر الى مالبورن . استراليا وهو فى العشرين من عمره، حيث بداء بالتمرن على تقنيته الجديده، التى تهتم بالمتطلبات الجسديه وكيفية التعامل مع الجسد بطريقة تمكنا من القيام بكافة الاعمال المطلوبة منه .حسب الوضع التشريحي لحركة الجسم .وانتقل فى عام ١٨٩٩ الى سيدنى حيث اصبح مدير معهد سدنى للموسيقى المسرحيه والاوراليه . وصفت طريقته على انها تغير الاستجابات والتحكم بها بصوره جذريه . وقد ساعدت تقنيته فى علاج عدة حالات حيرت الاطباء الاستراليين، وكان انذاك فى الرابعة والثلاثين من عمرة . وفى غضون سنوات قليلة كان قد اسس عملا حديثا وواسعا هناك، وكان من تلاميذه الكاتب المسرحى ( جورج برنارد شو ) . والممثلان : السير هنرى ايرفنج ولىلى لانغترى، والمدير المستبد اللورد لايتون . حيث نشر الكسندر كتابه الاول . " الميراث الاسمى للانسان " عام ١٩١٠ . مع اندلاع الحرب العالمية عام ١٩١٤ . ادى ذلك الى تقليص مجال مهنته، فانتقل الى امريكا حيث اكتسب عده داعمين جدد له واشهرهم المربى الكبير جون ديوى .

#### الانتشار :

استأنف الكسندر عمله فور عودته الى انجلترا بعد الحرب وقد اكتسب عده ناصرين له من بين الاطباء ومن الشخصيات النافذه مثل السياسى استافورد كريبس، الروائى الدوس هكسلى . بعد ذلك نشر ثلاثه كتب اخرى وهى " التحكم الواعى والبناء لدى الفرد " ، " استخدام الذات " ، " الثبات الكونى فى الحياه "

ثم اسس مدرسه من اجل تعليم الاولاد وفق مبادئه، كما اسس حلقة دراسيه لتدريب اساتذته على تقنية الجديدة . إلا انه وقد واجه بعض الصعوبات منها قضية تشهير اقامتها ضده حكومه جنوب افريقيا خيمت على سنواته الاخيره، وقد نشرت القضية فى مجله اتهمته بالشعوره . ادى هذا القلق النفسى الى اصابه الكسندر بأزمه قلبيه خفيه عام ١٩٤٧ . ولكن براءه تقنيته واسلوبه ظهرت فى انتصارات مدويه فى الحاكم فقد سارع العديد من الاشخاص الذين ساعدهم عبر السنين الى الادلاء بشهادات مقنعه فى سياق الدفاع عنه وهذا كسب الكسندر الدعوه بشكل كامل . وتوفى الكسندر فى لندن عام ١٩٥٥ حيث بلغ من العمر سته وثمانون عاما وقد ظل حتى نهايه عمره يتابع دوراته التدريبيه، ويعطى دروسا خصوصيه كما عاش حياه مليئه بالنشاط مطلقا العنان لنفسه فيما يحبه وبعد وفاته انتقلت ادارة الحلقات التدريبية على يد تلميذه " والتر كارينغتون " الذى استمر فى عمله فى لندن مع زوجته وباتت هذه المدرسه تعرف الى يومنا هذا

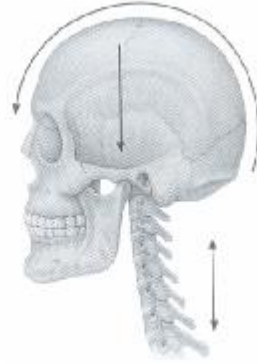
باسم " مركز التعليم البناء " وهى الملتقى الرئيسى لرابطه اساتذته تقنيه الكسندر الدوليه . ( ١ ) :

( ١٠-١٣ )

### الخطوات الاولى :

### § التحكم الاساسى :

يعتبر التحكم بعلاقة الراس - الرقبة - الظهر اساسا من اجل الوصول الى استخدام فعال للجسم . عندما شاهد الكسندر حركاته امام المراة اكتشف انه ساهم بتصلب رقبتة بحكم العادة، وبشد راسه، وبتقصير وتضييق ظهرة . هذا الوضع ادى بشكل غير مباشر الى انقباض حنجرة . واستنشاق الهواء عن طريق فمة . حقق الكسندر اكتشافا اساسيا يتعلق بالفيزيولوجية البشرية ( علم وظائف الاعضاء ) . فقد ادرك ان المحافظة على وضع معين لعضلات الرقبة والرأس بالنسبة لبقيّة الجسم كان شرطا اساسيا للاستخدام الفعال للقدرات التى يتمتع بها الجسم . حيث اثبتت الدراسات ان وضعية الراس بالنسبة للرقبة هى ذات اهمية قصوى فى وضعية الجلوس والوقوف عند البشر وهى حقيقة بيولوجية اساسية . ولقد استنبط الكسندر طريقة لجعل التحكم الاساسى اسلوبا للعمل . انها طريقة تسمح للالية التى تؤثر على حرية الحركة، وعلى العلاقة الحيوية ما بين منظومة الراس - الرقبة - الظهر وبين التنفس، ان تعمل بصورة اكثر فاعلية . يزن الراس ما بين ٤,٥ الى ٧ كيلو جرامات وهو يستند على مفصل عند مؤخرة الراس، يتالف هذا المفصل من الفقرتين العلويتين من الرقبة، ولان الراس يقع الى الخلف قليلا

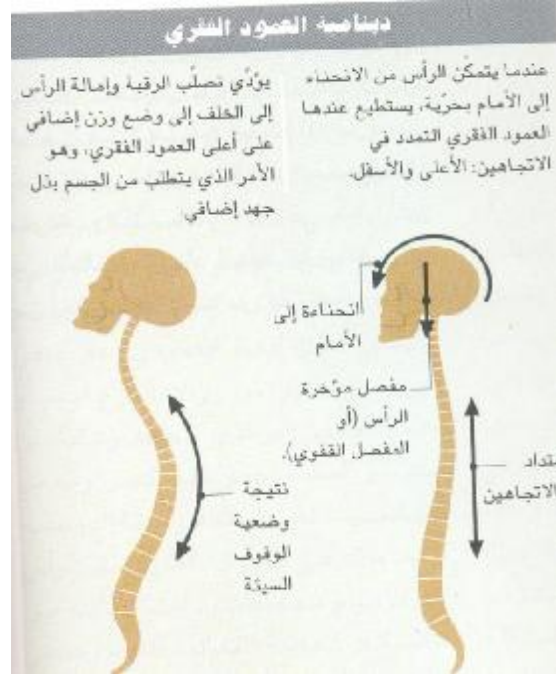


توازن الرأس

شكل رقم ( ١ ) توازن الراس

من مركز جاذبية الجمجمة، فهو يعمل للانحناء الى الامام . تشغل هذه الحركة عضلات الوضعية العالية الفعالية فى الظهر، وتسبب تطاولا فى القامة، وهذا الامر يمكن الانسان من مقاومة الجاذبية المتجهة الى اسفل بشكل طبيعى . ان هذا الامر يشبه اقامة توازن مضاد .

يمكن هذا الوضع العمود الفقري فعليا من الارتفاع والتمدد. ( ٢ : ١٢٤ - ١٢٥ )



شكل رقم ( ٢ ) دينامية العمود الفقري

## § الحاسة السادسة :

عادة ما تحدد الحواس الخمس على انها .

السمع - البصر - الشم - التذوق - اللمس

لكن اطباء وظائف الاعصاب اضافو في منتصف القرن الماضي " حاسة سادسة " اسموها ( الادراك الذاتى ) . والتي تدل على احساسنا بالتوازن، والوضعية، والتحرك فى المكان. تعتمد هذه الحاسة على المدخلات الاتية من مستقبلات موجودة فى المفاصل والعضلات، واعضاء التوازن فى الاذن الداخلية. وكلمة " الادراك الذاتى " proprioception تعنى حرفيا الاحساس الداخلى . فى بعض الاحيان يشار اليها على انها " عيون الجسم " تمكّنك الحاسة

السادسة من الحكم على موقعك وكتلتك الجسمانية فى المكان . وتجعلك واعيا لكمية التوتر العضلى المستخدم، اللازم لابقائك فى هذا الوضع .

مما لاشك فيه ان معظم الحركات التى يقوم بها الانسان خلال اليوم هى ذاتية، ولا تتطلب منة اى تفكير . بوجود هذه القدرة لدية فانه يملك حرية التركيز بالكامل على الاشياء التى يتعين عليه القيام بها فى اية وضعية، او فى اى مهمة تلتزم القيام بها . وويعتبر ذلك وضعا مفيدا بالنسبة لك . مع هذا فهناك وجه سلبي لكل ذلك، وهو ان هذه القدره تسمح لك بكبح " المعطيات الاستراتيجيه " التى يتحتم عليك الحصول عليها من جسمك، وعندما تتسبب له بتوتر عضلى مفرط .

تتضمن الحياه بالتاكيد تحفيزا ثابتا للحواس، وكلما زادت وتيره الحياه من سرعتها ومضيت انت فى استجاباتك للعالم الخارجى، هناك احتمال بأن تبدأ بأهمال الرسائل التى ترسلها الحواس من الداخل، تلك الرسائل التى تخبرك بأن عضلاتك اصبحت مشدوده ومتعبه . وبالطريقه نفسها تبدأ توتراتك بالظهور على انها عاديه وحتى طبيعيه وتصبح مدفونه بالاعماق التى تبرمج حركه الجسم . ( ٤٤ : ٤٥ )

## § الياف العضلات :

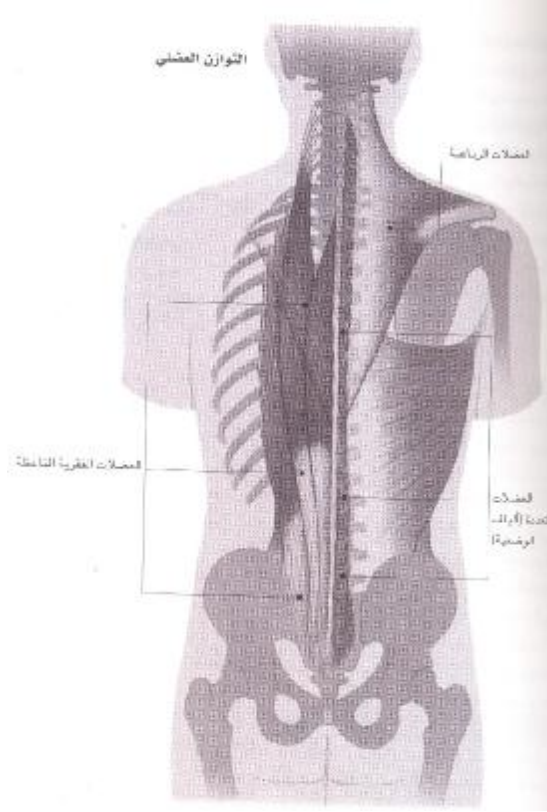
يوجد فى الجسم ثلاثة انواع مختلفه من الياف العضلات .

الالياف البيضاء : مهمتها انتاج اقصى قوة لفترات وجيزه من الزمن ( كما يحدث اثناء العدو السريع، على سبيل المثال )

الالياف الحمراء : فهى قادرة على تحمل الجهد لفترات اطول . ولذلك تستخدم للتحمل

الالياف الوضعية : تختص بالنشاطات التى تتطلب مستويات منخفضة من الانقباض لفترات طويلة من الزمن، مما يسمح بدعم العمود الفقرى والوقوف بسهولة . ( ٤٧ : ٤٨ )

• ومع هذا نجد بان الاستخدام الخاطى لالياف الوضعية يحتمل ان ينتج عنه ضمورها .



شكل رقم ( ٣ ) الالياف العضلية

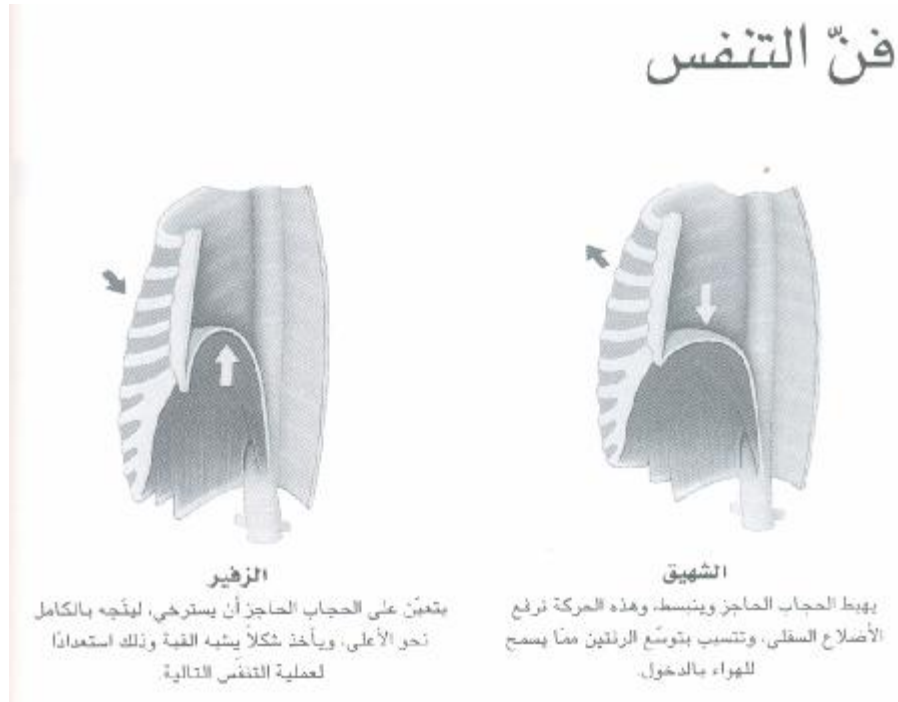
### فن التنفس :

يراقب مركز التنفس في الدماغ مستويات الاكسوجين وثنانى اكسيد الكربون فى الرئتين . وعندما تكون هناك حاجة للاستنشاق المزيد من الهواء، ترسل اندفاعه الى الحجاب الحاجز كى ينقبض، ما يجعله يهبط الى اسفل ويغدو مسطحاً. فى هذه الاثناء يقوم بالضغط على البطن الذى يستجيب بالانخفاض ليتمكن فى النهايه من مقاومه الحركه المتجه الى الأسفل .وبعد ذلك يعمل البطن كنقطه ثابتة يرفع بواسطتها الحجاب الحاجز الاضلاع السفلى بمساعدته العضلات الخارجيه الموجوده ما بين الاضلاع. اما الرئتان المثبتتان الى القفص الصدرى فتتوسعان بسبب هذه الحركه بينما يكبر حجم الصدر اثناء عمليه دخول الهواء.

## ميكانيكية التنفس

بعد الزفير وتوسع الرئتين الذى يتبعه نتيجة حركه الحجاب الحاجز يصبح الضغط الجوى، فى هذه الحالة اكبر من الضغط الموجود داخل الرئتين وسرعان ما يصحح هذا الخلل وتتم اعاده التوازن عن طريق حركه انعكاسيه آليه تتسبب فى سحب الهواء. وجد الكسندر بأن الانكماش فى الرأس والافراط فى الانقباض فى مختلف أنحاء جسده قد تداخلت مع هذه الحركه الانعكاسيه . وادرك بأن استعادة العمل الحر للتحكم الاولى يمكن من التنفس بسهولة . عندما يدخل الهواء الى رئتيها يتسبب فى زياده الضغط الموجود داخل البطن

بكل من الحجاب الحاجز والاحشاء اما خلال الزفير فإن التزايد الطبيعى للضغط ومساعدته القوى المرنة الاخرى مثل عضلات الجدار الصدرى وضغط الهواء داخل الرئتين، بالاضافه الى الحزام الذى تشكله الاضلاع يتسبب ذلك فى طرد الهواء الموجود داخل الرئتين بطريقه طبيعيه



وبدون اى تدخل عضلى . ( ١ : ٥٦ - ٥٧ )

شكل رقم ( ٤ ) عمليتى الشهيق والزفير



## الإطار التطبيقي

تساعد تقنية الكسندر فى ادراك المدى الذى تعمل فيه حوافرك، اما لصالحك او ضدك. ربما لايعرف العازف ما يريد القيام به . لكن اذا ما اتجهت بسرعة مفرطة لتحقيق الهدف، فان قلة الصبر وافتقاد الادراك الواعى لطريقة الاداء سوف تفسد الطريقة ويتسببان فى الاجهاد . ومن شان ذلك ان يخيب الامل ويحفز الى نمطا معاكسا الى المحاولة مرة اخرى وبذل مجهود اكثر يؤدى الى استنفاز الطاقة .

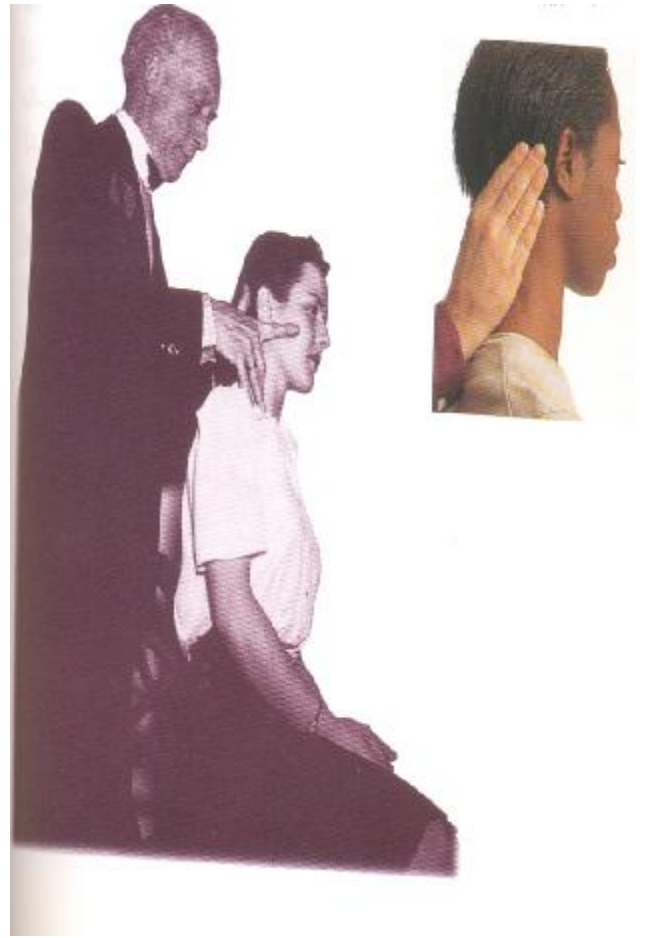
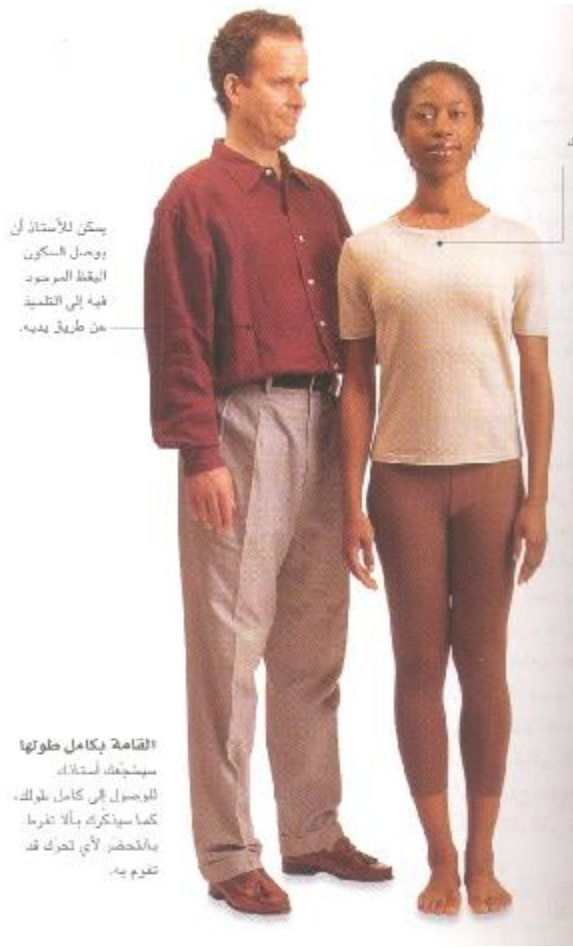
ان رغبة الانسان فى النجاح فيما يقوم به والخوف من الفشل تعود الى الغرائز البشرية الموروثة . ومما لاشك فيه ان الاستجابات الغريزية تولد كمية هائلة من الطاقة العضلية، والتي تعتبر حيوية فى تخليص الجسم من الخطر عندما يقع فى المتاعب . اما بذل المجهود العضلى فى غير محلة فيمكن تفسيره بانه عجز فى ادارة تلك الطاقة القوية فى الظروف المعاصرة .

## طريقة الكسندر العملية

- ١- استخدام الايدى .
- ٢- التدريب بمساعدة الكرسى .
- ٣- القراءة بدون جهد .
- ٤- استعادة التوازن
- ٥- السماح للجسد بالتمدد .
- ٦- التوسع فى انحاء الظهر .
- ٧- الجسم على الاطراف الاربعة .

### ١ - استخدام الايدى :

تبدأ طريقة الكسندر تكنيك بالتوجيه على استخدام اليد المساعدة بطريقة محددة ومنضبطة وفى بعض الاحيان يحدث الشعور بالتححرر، ليس فقط بالنسبة للاستجابات العضلية وانما فى كل انحاء الجسم ايضا . مما يساعد على الشعور بان الجسم يمكنه التوقف عن بذل الجهد الكبير . كما يتولد الشعور بالامان والادراك . وتشجع حركات الايدى على السير وفقا لخطوات الدارس . والتحرر من التصلب للرقبة من خلال الخضوع لتوجيه يدوى من الاستاذ . كما يمكن للاستاذ ان يوصل السكون اليقظ الموجود فيه التلميذ عن طريق يدية



كما يساعد الاستاذ التلميذ في الوصول الى كامل الطول والاستقامة .

شكل رقم ( ٥ ) وشكل رقم ( ٦ ) اليدى المحررة

## ٢ - التدريب بمساعدة الكرسي :

تشكل عملية الجلوس عند الكسندر اهمية كبيرة فهو يرى ذلك بداية من الوقوف الى مرحلة الجلوس يقطع الشخص نصف المسافة الى مرحلة السكون . والجلوس بارتياح لكامل الطول، والوصول الى مرحلة الرشاقة . دون التسبب بتوتر الجسم .



كما فى الشكل التالى رقم ( ٧ ) الجلوس برشاقة .

- حرر رقبتك .
- دع الراس يتجة الى الامام والى اعلى .
- حرر كتفيك واخفضهما نحو الاسفل .
- ارفع الجهة الامامية من جسمك .
- حرر العظام كى تشعر بانخفاض الوزن .
- مدد العمود الفقرى .
- ابسط قدميك على الارض .

### ٣ - القراءة من دون جهد .

تشكل القراءة دورا اساسيا فى حياة الانسان لتلقى المعلومات من العالم . وفى نظرية الكسندر تشكل عاملا اساسيا فى مشاكل الاداء للموسيقين يتطلب الامر استمرارا للقراءة والعزف بشكل

منتظم . مما يتسبب فى عملية تصلب الرقبة وتراجع الراس الى الوراء . وحدث صعوبة فى التنفس . ويرى الكسندر اهمية كبيرة لاستخدام العين اذ يجب وضع النوتة الموسيقية بصورة صحيحة . لتراها العين بطريقة تخلو من الاجهاد . ويفضل وضع الكتاب بشكل مائل افضل من المسطح . زمن المهم عند مرحلة الجلوس بسكون لفترة طويلة اخذ استراحة بين وقت واخر . من اجل تحرير الرقبة وتغيير منطقة التركيز .



كما فى الشكل رقم ( ٨ )

- حرر رقبتك وكتفك عند رفع الكتاب .
  - حرر رسغيك ومرفقيك .
  - ضع الكتاب على ركبتيك من وقت لآخر .
  - خفض كتفيك، ولا تحبس انفاسك .
  - حرر المنطقة السفلى من ظهرك .
- ٤ - استعادة التوازن .**

تشد الجاذبية الانسان بشكل متواصل نحو الاسفل . بالاضافة الى ذلك فان ضغوط الحياة ووتيراتها المعقدة تضاف الى كمية التوتر العضلى الذى يتراكم خلال النهار على الانسان مما

يسبب فى عملية تسارع عملية الايض، ويسرع من ايقاع التنفس .مما يتطلب احتياجا للمزيد من الاوكسوجين .ويسعى الانسان الى حالة التوازن طوال فترات النهار .يتطلب ذلك وضعية نصف الاستلقاء حيث يفيد ذلك الجسم فى التخلص من الابعاء وعندها يكون الظهر مدعوما . فيتخلص الجسم من الجهد غير الضرورى الذى يقوم به لمقاومة شد الجاذبية نحو الاسفل . وما ان يبدأ الجسم باستعادة شكلة الصحيح بالتدرج . يشرع الجسم بالتمدد والتوسع .والوصول الى التوازن فى دورة التنفس الطبيعية .وحدوث الحركة الطبيعية للهواء بالدخول والخروج من الانف . ويبدا القلق بالاختفاء، كما يساعد الاستلقاء على الارض لفترة من الزمن كل يوم ، منع حدوث انحناء العمود الفقرى . والسماح له بالتمدد .

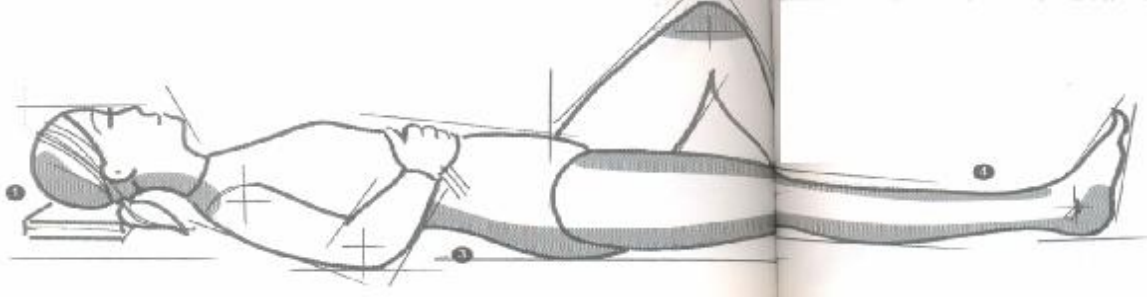
## استعادة التوازن



كما فى الشكل رقم ( ٩ )

### ٥ - السماح للجسم بالتمدد والتوسع .

لاشك ان عمليتى التمدد والتوسع تعتمدان على مدى الوعى الوقائى للانسان حتى لا يحدث الانقباضات التى تدفع الجسم الى القصر والتضييق . وعندما يتم رفع الارجل الى اعلى فيلاحظ بان الحوض قد ابتعد عن منطقة مؤخرة الراس . وان المسافة ما بين الركبة والحوض قد زادت . وعندما تنزل الرجل الى اسفل تتحرر عضلات اسفل الرجل وعضلات الظهر . ممل يسمح للارجل بالتمدد .

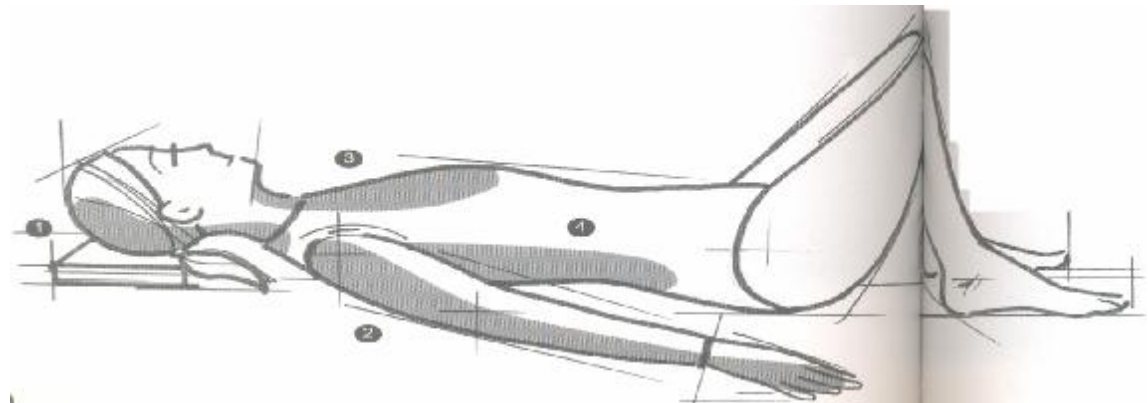


كما فى الشكل التالى . رقم ( ١٠ )

- اخفض الوزن من خلال مؤخرة الراس .
- لاتشد وركيك وركبتيك، او الكاحلين .
- اسمح للظهر بالتمدد .
- اسمح للرجل بالتمدد .
- ارفع الركبة الى الاعلى .

#### ٦ - التوسع فى انحناء الظهر .

وضع الكتف والمنطقة العليا من الصدر يعتمدان على العضلات لا المفاصل . واذا تعرضت العضلات التى تحرك الكتفين للانقباض والاجهاد المفرط . يدفع ذلك الصدر الى التضيق ويحد من حرية الحركة . كما يؤثر على فاعلية الية التنفس . ويسمح التمدد بوضع نصف الاستلقاء لعضلات الرقبة والمنطقة العليا بالتححرر . ويساعد بسط الذراعين على جانبي الجسم امرا مهما فى التححرر . ومساعدة عضلات الجسم الى الاسترخاء .



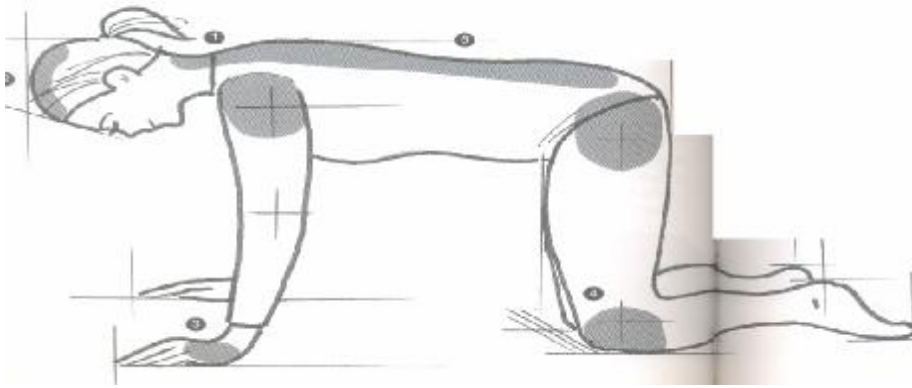
كما فى الشكل التالى رقم ( ١١ )

- الراس مسنودة على دعامة .
- الكتفان والمرفقان متحرران .
- المنطقة العليا من الصدر متسعة .
- الظهر متمدد ومتسع .

#### ٧ - الجسم على الاطراف الاربعة :

الهدف من تبني وضعية الحبو هو اعادة استكشاف امكانية دعم الراس والجسد بادننى قوة عضلية ممكنة . بالاضافة الى تمكين العمود الفقرى من التمدد . وفى هذا الوضع تميل الراس الى التذلى بحيث يتطلب ز .

زيادة استخدام عضلات الرقبة . تساعد تمرينات الحبو فى التعرف على العضلات التى تسبب التشنج للرقبة .



كما فى الشكل التالى رقم ( ١٢ )

- لاتشد منطقتى الرقبة والظهر .
- دع الراس ينحنى قليلا الى الامام .
- ضع ذراعيك تحت كتفيك .
- ضع ركبتيك تحت وركيك .
- ضع الظهر معلقا فى الهواء .

## فلسفة الكسندر تكنيك :

باستطاعتك البدء فى اكتشاف نواح من ذاتك التى تعتبر جزء اساسيا من ادائك كإنسان يقف منتصبا . وذلك عن طريق التمرن على الاستراحة البناءة . ومحاولة استخدام العقل والجسد بشكل واعى اكثر . و ذلك بهدف تهيئة ذاتك لنشاطات المعيشة اليومية . واول امر يجب ملاحظته فهو العملية الكابحة اى التوقف قليلا قبل الشروع بنشاط ما . وهذا هو اساس عملية التغير والتطور فى تقنية الكسندر .

الوضوح :

اثناء العمل على الاستراحة البناءة، سوف يلاحظ الفرد تغيرات اساسية تتعلق بوضعية الوقوف والجلوس وهذه التغيرات تسمح لفرد بالعودة الى شكلة الطبيعى . وهذه الفائدة ذات قيمة على صعيد الصحة .

## نتائج البحث والتوصيات :

من الدراسة التى قام الباحث لمفهوم اللياقة الجسدية لاكسندر تكنيك انتهى الباحث الى النتائج والتوصيات التالية :

### اولا: النتائج :

- باستطاعتك البدء فى اكتشاف نواحى عديدة من ذاتك . التى تعتبر جزءا اساسيا من ادائك كإنسان . يقف منتصبا، وذلك عن طريق التمرن على الاستراحة البناءة .
- التكرار الذى ينتج عن الاصرار سوف يمكنك من استخدام عقلك وجسدك بشكل واعى اكثر . وذلك بهدف تهيئة ذاتك لنشاطات المعيشة اليومية .
- مما لاشك فيه ان تعريف الدارسين بالطريقة المقترحة سوف يؤدى الى التحمس ورفع مستوى الدارس .
- التوقف قليلا واعطاء النفس الوقت المطلوب لاعادة القوام الى حالته السابقة . اثناء كل نشاط وبعده
- تشجع طريقة الكسندر تكنيك على تطوير مبادرة العقل – والجسد التى تمكن الفرد من مواجهة متطلبات الحياة الكثيرة.

### ثانيا : التوصيات



- السعى الى تطبيق طريقة الكسندر تكنيك وما تتضمنه من مفهوم اللياقة الجسدية للعازفين
- عمل ورش عمل للتعريف بكافة الطرق الجديدة التي تفيد الموسيقين وتحسن من الصحة العاملة .
- زيادة البحث العلمى وتطبيقاته فى ربط التخصصات الطبية مع الفنون الادائية الموسيقية .
- الصحة الجسمانية للعازفين، يجب ان تكون موضع الاهتمام من الاساتذة والمتخصصين فى الاداء .

## مصادر البحث

قائمة المراجع العربية والانجليزية :

١ - روبرت ماكدونالد وكاروس نيس : "اسرار تقنية الكسندر تكنيك للياقة الجسدية " . الدار العربية للعلوم . الطبعة الاولى . ٢٠٠٦م

٢- خالد محمد يوسف : "الاتجاهات الحديثة لتعلم العزف على آلة التشيللو ومدى الاستفادة منها في تعليم الطالب المبتدى بكلية التربية الموسيقية " . رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الموسيقية . جامعة حلوان، ٢٠٠٣م

3- Sazer , V. : **New Direction in Cello Playing** : U.S.A, Library of Congress, Ofnot,1995

## ملخص البحث

### الكسندر تكنيك واللياقة الجسدية لعازفي آلة التشيللو

أ.م.د. / خالد محمد يوسف

اصبحت مجتمعاتنا مجابهة لكثير من التحديات المعاصرة .عالميا ومحلية، سياسية واقتصادية، علمية وتكنولوجية . فهو عصر الانفتاح المعرفى والثورة المعلوماتية والعولمة . وكثرت الضغوط الحياتية بصورة كبيرة . وتعددت طرق التدريس بصورة كبيرة منها ما يهتم بالناحية التكنيكية والفنية للعازف . وغفلت الكثير من الدراسات عن النواحي الصحية له . والاهتمام بالناحية الجسمانية للعازف . فقد تناول الباحث طريقة الكسندر تكنيك ومفهومها للياقة الجسدية للعازفين بالبحث .

وانقسم البحث الى جزئين :

اولا : الاطار النظرى :

ويشتمل على السيرة الذاتية لالكسندر تكنيك واعماله .

ثانيا : الاطار التطبيقي :

ويشتمل على تدريبات اللياقة الجسدية ل الكسندر تكنيك .

ثم عرض النتائج والتوصيات .

## Research Summary

### Alexander technique and physical fitness of the cello player's

A.P\ Khaled Mohamed Youssef

Our societies have become the face of many contemporary challenges, both global and local, political, economic, scientific and technological. It is the opening of knowledge, information revolution and globalization. Life pressures have increased significantly. The methods of teaching varied greatly, including the technical and technical aspects of the player. Many studies have overlooked health aspects. And attention to the physical aspect of the player. The researcher took the method of Alexander **technique** and its concept of physical fitness for the players of the research.

The research was divided into two parts:

First: The theoretical framework:

It includes the biography of Alexander **technique** and Methods.

Second: Implementing Framework:

It includes physical training exercises for Alexander **technique**

And then present the findings and recommendations.