

# 论古筝演奏中的肢体语言及肢体运动

## ——肢体语言、肢体运动在古筝演奏中的必要性及其实践规律

马跃武

**摘要:** 本文从肢体语言与肢体运动的界定、肢体语言在古筝演奏中的必要性、肢体语言在古筝演奏中的艺术审美、肢体语言及肢体运动在古筝演奏的实践规律这几个方面论述了古筝演奏中, 肢体语言及肢体运动的基本实践规律, 并进一步阐述了在古筝演奏肢体语言的运用也是一门技术, 是有规律可循的。

**关键词:** 肢体语言; 肢体运动; 古筝演奏

### 前言

如今, 古筝的演奏艺术主要是作为一种舞台表演艺术的形式存在, 它带观众的是视觉、听觉双重的艺术感受和艺术体验, 鉴于此种原因, 肢体语言及肢体运动的协调在古筝演奏中具有非常重要的意义, 协调优美的肢体语言不但能使演奏者在演奏中感到顺畅舒适, 体验到一种“演奏快感”, 也能使演奏者更准确地表达、传递乐曲情感, 从而使观众感受到更强烈的艺术感染。听过王中山老师音乐会的人都有相同的感受: 他的肢体运动时而优美飘逸委婉动人, 时而刚劲有力气势如虹, 一曲终了, 让人感觉畅快淋漓, 意犹未尽。之所以他的演奏能有如此传神的意韵, 是因为他在完成了高质量的“弹奏(发音)”同时, 更恰当地加入了“演奏(肢体语言)”的因素。而在本文里, 笔者将就古筝演奏中的肢体语言及肢体运动等相关内容展开论述。

### 一、古筝演奏中肢体语言与肢体运动的界定

在古筝演奏艺术中, 肢体语言与肢体运动是两个不同的概念。

肢体语言(body language)又称身体语言, 是指通过头、眼、颈、手、肘、臂、身、胯、足等人体部位的协调活动来传达人物的思想, 形象地借以表情达意的一种沟通方式。广义言之, 肢体语言也包括前述之面部表情在内; 狭义言之, 肢体语言只包括身体与四肢所表达的意义。

古筝演奏中的肢体运动, 是指通过手指、手臂、肩部、身体、腰胯、腿足等部位的协调活动完成古筝演奏中所需要的运动。古筝演奏中的肢体运动, 并不是单纯的手指与手臂的运动, 而是包括腿足、腰胯、身体等多方面的综合运动, 而本文所探讨的肢体运动主要是指手指以外的其他肢体的协调运动。

在古筝演奏中, 肢体语言与肢体运动二者的关系是既有区别又紧密联系的, 因为除了面部表情之外, 所有的肢体语言也是通过肢体的运动所来完成的, 可以说, 离开了肢体运动肢体语言也无法存在。

肢体语言更侧重的是一种表演的需要, 是从视觉感官补充或强化听觉感官所感受到的艺术作品的内在情感, 而肢体运动主要是从演奏运动学的技术层面考虑的, 如何以最合理的肢体运动来完成古筝演奏。这二者, 肢体语言是无法离开肢体运动单独存在的, 肢体语言是由肢体的运动产生的, 肢体语言可以由肢体运动的不同特质, 展现出优美飘逸或是刚劲有力的不同艺术形象。而肢体运动在完成演奏的同时, 也可以根据作品内容所传递的情感需要, 结合恰当的肢体语言以更完美的艺术形象从视觉、听觉不同角度更加全面的诠释作品。在本文后面的论述中, 有时使用了肢体语言这个词, 而有时使用了肢体运动这个词, 这是由于本人

想表述的侧重点不同而牵强地把二者分开来引用。

## 二、肢体语言在古筝演奏中的必要性

### 1、肢体语言本身就是一种语言

现代一些较有影响的生物进化学说大部分都承认同一个观点，生物本身存在由低级向高级连续发展的内在趋势，人类的进化进程也不例外。那就说明，在人类的进化史上语言（是指系统的语言）、文字及音乐的产生一定是晚于肢体语言，在人类尚未产生系统语言的时期，人们之间表达意图及传递情感主要是靠面部表情和肢体动作配以简单的发音来完成（这其实就是肢体语言），由于这种原因，人类在进化过程中虽然产生了完善丰富的有声语言，而肢体语言在各种语言中依然起着不可忽视的作用，甚至在很多时候，肢体语言对情感及思想的微妙表达超过了有声语言。苏珊·朗格在《情感与形式》一书中就指出：“在人类的内在生命中，有着某些真实的、极为复杂的生命感受……对于这种内在生命，语言是无法忠实地再现和表达的。”

20世纪三、四十年代，法国戏剧理论家安托南·阿尔托所倡导一种“形体戏剧”理论，阿尔托从巴厘戏剧中找到了形体语言，力倡“形体戏剧”。具体说来，阿尔托关于“形体戏剧”的理论观点不外乎强调突出形体语言，削弱和否定有声语言，认为这才是“纯戏剧”，因而否定语言戏剧。阿尔托说：“舞台是一个有形的、具体的场所，应该将它填满，应该让它用自己具体的语言说话……我所指的有形的、具体的语言，只有当它所表达的思想不受制于有声语言时，才是真正的戏剧语言”。

以上的观点都说明了一个事实，肢体语言本身就是有别于有声语言的另一种语言，古筝的演奏既然是听觉与视觉结合的艺术形式，那么也需要肢体语言的介入。

### 2、肢体语言是对有声语言的延伸补充，也能从视觉器官引起听觉器官的关联

佛家理论里讲人有六根，即“眼、耳、鼻、舌、身、意”，这六根其实也可以算六种感官器官，能在不同的方面将外界“色、声、香、味、触、法”不同的事物反映给人体大脑，从而让人产生不同的感觉，而这些不同感觉器官的功能作用，并不是完全独立的，它们之间有相互关联、相互转化的特点。视觉有时能引起听觉的关联或转化，听觉有时也能引起视觉的关联与转化，其他各器官之间也存在着这种关联。比如，你听到形容酸味或看到表演吃了一个很酸的苹果，你立刻会联想到这种酸味，生物学上把这种现象叫做条件反射，其实能形成这种条件反射的原因是听觉或视觉引起了味觉的关联。这种关联作用，能弥补一种感觉器官所表达不足，肢体语言其实就是从视觉器官引起听觉器官的关联，而弥补有声语言的表达不足。

在《礼记注疏》卷三十九中有这样一段关于对语言、歌唱及舞蹈的表达：“故歌之为言也，长言之也。说之，故言之；言之不足，故长言之；长言之不足，故嗟叹之；嗟叹之不足，故不知手之舞之，足之蹈之也”。这段话的意思是说：用歌唱来表达，是言语表达的延续。心中愉悦，所以要用言语表达，言语不足以表达，所以用歌唱来表达，歌唱不足以表达，所以要感叹，感叹不足以表达，所以就情不自禁手舞足蹈了。其实这段话演示了一个人们在交流中随着感情进一步的升级而产生了从语言——歌声——歌声加感叹——歌声加感叹加肢体语言这样的一个多种语言逐步介入的表达进程。这其实就是用肢体语言对有声语言所传递的情感进行的补充与强化，也就是从视觉器官引起听觉器官的关联从而进一步强

化感染力。这种不断强化递进的表达方式，其实在生活中也是随处可见的，比如我们在形容一个地方景色很美时会由于景色所带给你不同程度上的感官刺激产生这样的不同表达方式：“这儿的景色太美了”，“这儿的景色太-----美了（长言之）”，“啊，这儿的景色太-----美了（长言加嗟叹）”，“挥舞着双手瞪大眼睛说，啊，这儿的景色太美了（肢体语言的介入）”。

在乐器演奏这种表演艺术中，这种关联与转化更能得到体现，这点将在下一个小论题中详论。

### 3、音乐的律动也需要肢体的自然运动

瑞士作曲家、音乐教育家埃米尔·雅克·达尔克罗斯（1865-1950）。于1902年创立了“体态律动学”及其教学法，其学说的主要特点是把音乐与身体的感应与运动紧密地结合起来，他认为音乐离不开律动，人对音乐的情绪体验及对自身情绪体验的反映都是通过身体和动作进行的，而这些体验情绪（观众，情绪的接受者）及反映情绪（演奏者，情绪的传递者）的身体动作其实就是肢体语言。

### 4、古筝演奏更需要肢体语言的补充及视觉器官的关联作用，更需要肢体的律动

音乐是一种只能传递模糊信息的有声语言，它在一定程度上能传递表达人喜、怒、哀、乐等不同的情绪变化，但音乐这种有声语言的表达是不具体的、模糊，古筝演奏作为传播、表现音乐的一种方式，其表演形式不是单纯的听觉艺术，在今天，它更多的是一种听觉与视觉高度结合的舞台表演艺术，为了更准确的表达音乐的内容及传递准确的情感信息、引起更强烈的情感共鸣，古筝演奏者要善于利用肢体语言，一是利用肢体语言使欲表达传递的情感信息更具体准确、二者需要肢体语言对所表达的情感内容得到进一步的强化、补充及延伸，再者可以通过肢体语言从视觉感官上引起观众丰富的视觉联想。

比如说我们挥动手指弹奏一个音，与我们充分的调动身体，以身体带动手臂再到手指去弹奏一个音，其艺术效果是完全不同的。

其实乐器演奏中肢体语言的运用，以及音乐中不同感官之间的关联作用，在古代也早有体现，如在韩愈所作的《听颖师弹琴》里描写到：

“昵昵儿女语， 恩怨相尔汝。  
划然变轩昂， 勇士赴敌场。  
浮云柳絮无根蒂， 天地阔远随飞扬。  
喧啾百鸟群， 忽见孤凤凰。  
跻攀分寸不可上， 失势一落千丈强”。

作者在诗里基本没有从听觉的角度对琴声过多的描写，而琴声带给他更多的是一种视觉上的丰富想像和感染，或者说作者是从视觉角度去描写琴声带给人的感受。这说明了不同感觉器官带给人体的感觉是存在关联与转化的特点。还有一点我们一定要知道，能带给韩愈这么强烈的艺术冲击的，一定不仅仅是颖师的琴声，一定还与颖师当时包括面部表情在内的丰富的肢体语言有很大的关系，我们通过另一首著名的描写音乐的诗中也可以看出：

“千呼万唤始出来， 犹抱琵琶半遮面。  
转轴拨弦三两声， 未成曲调先有情。  
弦弦掩抑声声思， 似诉平生不得志。  
低眉信手续续弹， 说尽心中无限事。”

从李白这首著名的《琵琶行》中可以看出，琵琶女“未成曲调先有情”，那么这个情从哪里来的？一定是肢体语言所表达出来的，而正是这丰富的肢体语

言，造成了后面的“江州司马青衫湿”。

这些都说明，在古筝演奏中一定要利用并善于利用肢体语言。

### 三、古筝演奏中肢体语言的艺术审美

古筝中的肢体语言虽然与生活、舞蹈、体育运动等息息相关，但却并不简单地等同于生活中的举手投足，也不简单地等同于舞蹈、戏曲中夸张的舞台动作，肢体的运动既要简练准确又要优美协调，既要符合演奏运动学，又要符合肢体语言准确表达情感的需要。

经常看古筝演奏的人会有这样的经验，当观看一个你熟悉的演奏者演奏时，其实不用看到演奏者的脸，你就能判断出是哪个人在演奏，之所以通过肢体的动作就能判断出是哪个人在演奏，因为那个演奏者的肢体动作有他独有的运动特征，而他的运动特征又是由演奏者多年的演奏习惯及艺术审美所决定的。这些不同的演奏者呈现出不同的肢体运动特征，有的优美协调，也有的是笨拙不合谐的，那么，什么样的肢体运动才是恰当的？十七世纪法国哲学家笛卡尔说过“美就是一种恰到好处的协调与适中”。如何算是“恰到好处的协调与适中”？

例如我们缓慢的走路，我们的身体及双臂会同时协调的微微摆动，走的稍快一点，这种摆动的频率及幅度也会随之增快、增大，走的更快，这种摆动的频率也会更快，幅度也会更大，这就是一种协调与适中，如果我们反之而行，那肯定是不协调的。再比如我们轻轻的扔个石子，只需轻轻挥动手臂，如想扔远一点，就需要大幅度的挥动手臂，如想扔得很远，那就需要用双腿及躯体的参预，更大幅度的挥动手臂，这也是协调。

在古筝演奏中道理是一样的，弹奏的音符其不同的时值、力度、速度就要求我们以相应的、合适的肢体运动去完成，这就是古筝演奏中的协调与适中。

### 四、肢体语言、肢体运动在古筝演奏中的实践规律

下面笔者将从肢体运动与指挥预示作用、与音符时值、与力度、与气息这几个方面论述古筝演奏实践中，肢体语言及肢体运动的一些基本应用规律。这几个方面其实每个点都不是单独存在，在演奏中它们是一个有机的整体，是你中有我、我中有你的，笔者只是为了剖析清楚，才勉为其难的将其分开论述。

#### 1、肢体语言、肢体运动的指挥预示作用的对应规律

在目前，古筝的表演基本有独奏、重奏、协奏、合奏等几种形式。多数情况下，中小型的协奏或合奏一般是无指挥的，在这种情况下，各演奏成员之间如何能整齐协调的配合是我们面临的一个重要课题。因此，演奏者必须通过一定的肢体语言给其他演奏者以准确的预示动作，此时，肢体语言的作用就是肢体语言的指挥作用。这个作用，在古筝演奏者担任领奏时显得尤为突出。

指挥性的肢体语言一般给其他演奏者及观众提示的信息包含以下四个方面：起拍、拍点、收拍以及作品的内在情感。这些提示信息，不仅仅是用于整首乐曲的开始及结束部分，还存在于乐曲各个段落之间的连接处甚至于每个乐句的起始部分。限于篇幅原因，本文仅对古筝演奏中肢体语言的“起拍动作”作简单的举例说明。

“起拍”是借用了指挥专业中的术语（本人认为既然是说明古筝演奏中肢体语言的指挥预示作用，那么借用指挥专业中的术语是完全合适的），“起拍”在指挥专业中是指提示音乐开始的指挥动作，而古筝演奏中肢体语言的“起拍动作”也具有相同的指挥提示作用。而且有必要说明，古筝演奏中的“起拍动作”，其基本特征必须与指挥中起拍动作的基本特征保持高度一致。

“起拍动作”包括三个环节：准备动作、预备拍动作、起奏拍动作。

“准备动作”的主要作用是提示演奏即将开始，组织全体被指挥者精神集中进入演奏状态，等待即将做出的预备拍动作。古筝演奏中“准备动作”的基本特征及要求是：在调整好座椅、古筝支架及对古筝音准再次确认后将双手自然放置于筝上，双目环视观众或其他演奏者。

“预备拍动作”是起拍动作中最重要的一环，“预备拍动作”涵盖四个方面的提示作用：即音乐初始的呼吸、速度、力度和情感。在古筝演奏中，“预备拍动作”所提示的内容与音乐初始时所需要的呼吸、速度、力度和情感等各方面必须相吻合。根据乐曲开始时的速度，“预备拍动作”一般会有一拍或半拍的预备动作，其所预示表达的速度必须与乐曲初始要求的速度高度统一。

古筝演奏中的“预备拍动作”的基本特征及要求是：在“准备动作”完成后，演奏者进行吸气，同时作为身体总支点的脚尖进行发力，将身体按所需速度顶起，并伴随腰椎相应速度和幅度的伸展及胸腔及腹腔的扩张，根据弹弦位置的不同，身体向上方或前上方伸展，负责弹奏上肢的上臂也同时外展，负责弹奏上肢的上臂根据弹弦位置的不同作适当的外展屈曲，并带动前臂随后或同时水平抬起伸展至相应的高度，此时停止吸气，至此“预备拍动作”结束。在“预备拍动作”中，吸气的速度与肢体运动的速度由乐曲初始设定的速度、力度及内在情感所决定。

“起奏拍动作”是紧接“预备拍动作”的环节，其与“预备拍动作”之间并没有停顿，其动作特征是：紧接“预备拍动作”结束后，演奏者呼气或短暂摒气，身体开始以与“预备拍”速度等同的速度下沉——表现为脚尖发力的放松、腰椎屈曲落回身体下沉、上臂内收和前臂随之向下（弦的方向）运动至本拍的拍点（在指挥专业中，拍点是指击拍基本图示中，在各拍的动作线中所形成的点。简单说也就是各拍的音乐即从此点上开始），这时“起奏拍动作”结束。”起奏拍动作”中的速度、力度及情感要求由“预备拍动作”决定。

在“起拍动作”中，“预备拍动作”与“起奏拍动作”连贯流畅的组成一个完整的指挥预示动作，其吸气、呼气的速度与肢体运动的速度由乐曲初始设定的速度、力度及内在情感所决定；也可反向辩证为：，起拍动作中肢体运动的速度及运动特征决定了乐曲起始速度及内在情感。

比如说，一个首句由左手琶音、右手摇指进入的舒缓抒情乐曲（如春到拉萨），“起拍动作”如下：首先完成“准备动作”后，随着慢速舒缓的吸气动作——腹腔胸腔扩张，身体向前上方伸展，同时左手手指贴住所要弹奏的琴弦，左、右上臂舒缓外展水平屈，右臂外展的幅度大于左上臂，右前臂随上臂的外展水平抬起，这时“预备拍动作”已经结束；紧接着的是“起奏拍动作”即略微摒住呼吸，身体随后向下舒缓屈曲，左右上臂同时舒缓内收，右前臂随上臂的内收向下舒缓匀速挥动至琴弦并奏响琴弦（即拍点），左手也同时按相应的速度与幅度完成弹奏，并随即向上方舒缓抬起同时有控制的呼气，至此，“起拍动作”结束。之所以上面的表述用了很多“舒缓”这个词，是因为乐曲的速度、力度及风格决定的其“起拍动作”的特征。若演奏彰显激烈快速的乐曲，如《战台风》，“起拍动作”的运动也基本同上，只是“预备拍动作”中吸气动作极为短促，肢体的运动也同样表现为急促激进的，而“起奏拍动作”中的呼气动作也会随着手臂向下的挥动而表现为相同速度。

合适的“起拍动作”，无疑能给其他协奏者及观众以明确的预示，并能使每个演奏者准确、统一的进入演奏，反之，缺少“起拍动作”或不恰当的“起拍动作”不仅不能给协奏者以明确的预示，更不能给即将演奏乐曲的风格以准确的预示，甚至会与乐曲风格背道而驰。比如，我们经常见到业余考级中一些学生演奏

战台风，演奏前其双手交叉缓慢高高抬起，在观众毫无准备的状态下双手突然下落，演奏开始。严格说来，这样的动作不能算是“起拍动作”，因为这个动作与即将开始的乐曲没有任何关系，不能给其他演奏者或观众任何预示，也无法从这个动作中找到拍点。

## 2、肢体语言、肢体运动与音符时值的对应规律

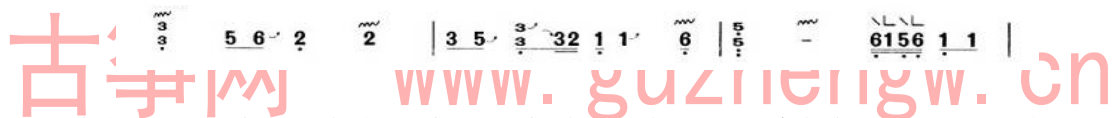
在古筝演奏中，肢体运动与音符的时值有两个层面的关系，一是由于音符时值的长短不同在演奏中所运用的运动环节及支点不同(关于运动环节及不同支点的特性详见赵曼琴《快速指序概论》479页)，二是肢体运动的本身在演奏中具有帮助节拍稳定的打拍作用。

首先论述第一个层面的内容：

即：音符时值的长短不同在演奏中所运用的运动环节及支点不同。

在赵曼琴老师的《快速指序概论》一书中讲到：“由于支点靠近远侧的环节过于灵活，虽然往复运动的速度很快，但如不经过训练则很难控制运动的频率；而支点靠近近侧的环节虽然较笨拙，但运动的频率则较远侧环节易于控制。因此，根据上述的各环节运动的特性和规律，对弹奏频率高、速度快但力度要求不大的旋律，一般应由靠近远侧的关节为支点进行多关节弹奏，而对于弹奏频率低、速度慢但力度要求强的旋律，则应由靠近近侧的关节为支点进行多关节弹奏”。

根据上述原理，如果音符时值较长、速度较慢，我们一般会以腰胯或肩关节为支点进行弹奏，而如果音符时值较短、速度较快，我们一般会以肘、手腕关节及指关节为支点进行弹奏。如以渔舟唱晚为例：



在第一小节中第一拍的3音由于音符时值较长、速度较慢，所以我们应以腰及肩关节为主要支点进行上支撑弹奏(上支撑弹奏的概念见赵曼琴《快速指序概论》491页)，有必要说明一下的是，严格的讲，应该说是以腰关节为起始支点进行弹奏，因为在上述弹奏中，弹奏支点其实并不是唯一不变的，弹奏支点其实是从近侧关节向远侧关节逐渐转移的。而第二拍的56两个音符，相对于3来说时值较短、速度较快，则采用以肩、肘关节为主要支点进行弹奏。在第二小节第二拍中两个十六分音符32及第三小节的四个十六分音符6156，相对于其它音符时值更短、速度更快，所以应采用以手腕关节为主要支点进行弹奏(这里是针对32两个音符用二一两指的对称弹法而言，如采用连弹形式弹奏这两个音符则另当别论)。

其次论述第二个层面的内容：

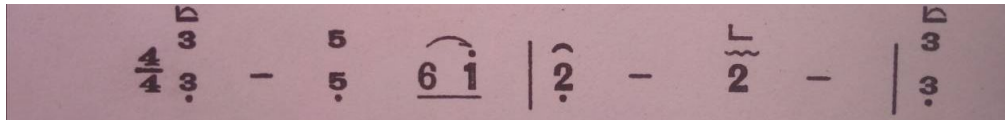
即：肢体运动的本身在演奏中具有帮助节拍稳定的打拍作用。

这个论题与前述的论题在弹奏方法上有相同之处，也就是对弹奏频率高、速度快但力度要求不大的旋律，由靠近远侧的关节为支点进行多关节弹奏，而对于弹奏频率低、速度慢但力度要求强的旋律，则由靠近近侧的关节为支点进行多关节弹奏。在这个层面里想说明的是，在运用上述原则弹奏中，肢体运动的特征应与乐曲速度、节奏的律动保持一致，也就是说肢体在这时不仅仅是完成弹奏，其还要兼有打拍、帮助稳定节奏的作用。

比如说，在一段舒缓速度稳定的旋律中，弹奏二分音符时，一般情况下在运用腰、肩关节为主要支点弹奏的同时，肢体会在上一拍上抬，后一拍下落。而弹奏四分音符时，在运用肩、肘关节为主要支点弹奏的同时，肢体会在前半拍上抬，

后半拍下落。在弹奏附点四分音符时，肢体支在上一拍上抬，后一拍的前半拍下落后半拍进行弹奏。肢体上抬起下落时，其挥动的速度基本与指挥的手势速度保持一致（其实就是与乐曲的速度、节奏的律动保持一致）。

下面我举例说明：我们还以《渔舟唱晚》第一小节为例，在这里我们采用赵曼琴老师的慢一倍的记谱版本，谱例如一下：



由于慢一倍记谱，第一小节在这里变成了两小节。第一小节第一个3音，是二分音符，那么在弹奏中以腰、肩关节为主要支点，肢体运动在第一拍上抬，第二拍下落，第二个音符5是四分音符，弹奏中以肩、肘关节为主要支点，肢体运动前半拍上抬，后半拍一下落，第四拍61两个音因为1是上滑出来的，弹奏的肢体其实还是弹奏了一个四分音符，还是按照四分音符的规律弹奏，即前半拍上抬，后半拍下落，第二小节的两个音符都是二分音符，基本弹奏是相同的，但由于第二个音符是乐句的结束，肢体动作要体现略微收拍的作用，所以肢体的运动幅度略小于第一个音符。

附点四分音符我们以《世上只有妈妈好》的第一小节为例，谱例如一下：

| 6 • 5 3 5 |

第一个音符6的时值占一拍半，在弹奏中肢体的运动规律与弹奏二分音符时基本相同，肢体在第一拍抬起，在第二拍下落（也就是附点的位置一下落），在第二拍的前半拍结束后半拍即将开始时正好落到5弦上，在5的拍点开始弹奏。而5音只有半拍的时值，所以弹奏时以手腕关节为支点进行弹奏，肢体上抬的动作很小，接下来的3和5按四分音符的弹奏规律弹奏。

采用这种方式弹奏，能有效的解决弹奏中节奏不稳定的现象，同时肢体的运动也会与音乐的律动及内涵保持一致，在各方面形成协调一致的美感。如果不采用这种方式弹奏，一方面音乐的节奏稳定性不容易把握，而且肢体也难以与音乐的律动相统一，更不能给观众一种艺术美感。

以上例举的只是肢体运动与音符时值关系中较普遍的规律，也是比较浅显的，其实在演奏中遇到的情况是复杂的、多样的，比如说在弹奏一段自由的、慢起渐快的散版时（如浏阳河引子部分，谱例略），这时第一个音符往往时值较长，又不是固定的速度，所以就不宜用上述方式弹奏，这时第一个音符往往用到一种反弹的弹奏方式，也就是肢体弹奏时向上抬起后迅速向下反弹，然后再向上缓慢抬起，借以延长肢体在空中运动的时间，使之不至于停顿呆滞（这种弹奏方式一定要采用贴后离的弹弦形式，关于贴后离详见赵曼琴《快速指序概论》424页）。

### 3、肢体语言、肢体运动与力度的对应规律

从物理学中我们知道，质量越大的物体，运动时产生的惯性越大，质量越小的物体，运动时产生的惯性越小。根据这个原理，在古筝演奏中如果运动环节的质量越大那么对琴弦产生的作用力也越大，运动环节的质量越小，对琴弦产生的作用力也越小。人类身体构造的特征是：越靠近身体的部位其肌肉越发达、骨骼越粗壮，其肌肉力量及环节质量也越大，因此产生的弹奏力量及运动惯性也越大，对琴弦的作用力也越大，越靠近远侧的部位肌肉相对不发达、骨髓也相对细小，其肌肉力量及环节质量也越小，因此产生的弹奏力量及运动惯性也越小，对琴弦的作用力也越小。因此，根据上述各环节运动的特性和规律，对弹奏力度要求不大的旋律，一般应由靠近远侧的环节（即以远侧的关节为支点）进行多关节弹奏，

而对于弹奏力度要求强的旋律，则应由靠近近侧的环节进行多关节弹奏”。

在弹奏中能作用于琴弦的力其实不只是肢体肌肉的力量及肢体运动惯性产生的力，肢体由于受到地球引力的作用，会产生一定的重力，在弹奏中，我们要善于充分利用重力。利用重力进行弹奏，可以减轻肌肉的工作负担，从而更“节省”力量，也更加科学合理。

从肢体语言的角度来说，在同样的运动速度情况下，以近侧环节带动远侧环节，并增大运动幅度能在视觉上给人以有力的感觉，而以远侧环节运动，运动幅度较小能给人以轻柔的感觉。即便是弹奏出的音量是一样的，前者更能在视觉上给观众引起有力的视觉关联，从而使观众产生有力的视觉联想。因此，在演奏中要善于利用这种肢体语言。

比如在弹奏一个强有力的琶音时，会进行如下方式的弹奏：首先手指会贴住要弹奏的琴弦（贴后离的弹弦形式），然后吸气，同时身体向上方伸展，上臂随之外展屈曲，上升至合适的位置后旋即呼气，身体随之下沉，上臂同时内收，手指屈曲，至合适位置后指甲滑离琴弦（弹响琴弦），身体随即协调伸展，上臂也同时外展屈曲，前臂也随上臂外展协调抬起，弹奏完成。这里还需要进一步详细阐述的是：在这个弹奏动作中，当身体及上臂上升到合适高度开始下落的时候，这时上手臂的固定肌与协同肌也要协同工作，使肘关节、手腕关节、指关节相对固定，使整个手臂形成一个相对稳定的整体，成为一个新的弹奏环节，这个新的弹奏环节由于整体质量增加，因此产生的运动惯性也会增大，而且这个环节靠近近侧（以腰、肩关节为），因此肌肉力量也较大，还有重要的一点是，在下落时，手臂甚至身体的重力要充分的落在琴弦上，使琴弦产生位移，其实当手指屈曲到一定程度时，指屈肌已由原先的主动收缩转变为等长收缩，琴弦更多的位移是靠手臂的重力下落产生的。

这个弹奏动作，在肢体语言上运用了有力感觉的肢体动作，而在肢体运动上以近侧环节弹奏、重力弹奏等原理，因此，演奏的视觉效果及听觉效果无疑是比较完美的，而如果不采用这种方式弹奏，其一是比较费力，很可能弹奏力度达不到应有的效果，其二即使是弹奏力度上勉强达到，而在视觉上给人的感觉是苍白的、无感染力的。

#### 4、肢体语言、肢体运动与气息的对应规律

在任何器乐演奏中，都离不开气息的配合，古筝演奏也不例外。而气息又与肢体的运动及乐曲表现的情感息息相关。

在演奏中，一般情况是：

乐曲轻柔优美，呼吸也会舒缓绵长，乐曲铿锵有力，呼吸也会急促低沉；

肢体上抬、身体伸展时一般会吸气，反之肢体下落，身体下沉时一般会呼气或摒气；

乐曲开始之前一般会吸气（预备拍），乐曲开始时（起奏拍）一般会呼气或摒气；

两个乐句之间一般会吸气；

弹奏强音之前一般会吸气，弹奏强音时一般会急促呼气并气息下沉；

在实际演奏中，气息的运用也是灵活多变的，一定要充分利用气息的配合但有时又不能拘泥于气息，在乐曲的起始处、乐段的起始间及乐句的起始间，还有强音需要发力时，一定要利用气息方可顺畅的完成演奏，而在每一乐句的进行中间，则自然呼吸，不可考虑过细。

在古筝演奏中，与肢体语言、肢体运动有关的运动规律不仅仅是上述几个方



面，还可能包括以下方面：在远固定近固定中的规律、在支撑下支撑弹奏中的规律、在对称弹法中的规律、不同速度中的规律、旋律走向造成弹奏音区变化中的规律等等。上述演奏中的复杂现象，是可以总结归纳的，但其整个体系是庞大、错综复杂的，笔者深知那不是本人能力所能为之之事，以上所谓的规律只是本人例举一些较为浅显的特征，算是抛砖引玉，也希望有谙熟箏道之人能更深入的剖析论述。

### **五、肢体语言也是一种技术**

从以上的论述中可以总结出，古筝演奏中肢体语言是有规律可循的，既然是有规律，那么肢体语言是可以总结学习的，所以说肢体语言也是一种技术。我们在观看演奏时经常会评价演奏者这个人感觉好，那个人感觉不好等，其实我们这所以判断演奏者的感觉好坏无非是从两个方面进行的：一个是演奏者弹出音的物理现象（即音的高低、强弱、长短、音色），另一方面是从演奏者的肢体语言及面部表情。这两个方面其实都是有规律、是可以学习的，如果我们能细致入微的从这两方面将乐曲分析到位并用于指导演奏，那么即便演奏者内心没什么所谓的感受，而观看者也同样有与观看一个所谓感觉好的演奏者演奏相同的感受。

以上是笔者习箏多年的一点心得与体会，限于本人水平，难免挂一漏万，甚至言不达意，还望箏界前辈及同行不惜斧正为盼！

#### **参考文献：**

- [1] 《合唱与指挥》 人民音乐出版社 2001-6
- [2] 《古筝快速指序技法概论》 赵曼琴 国际文化出版公司 2001-6
- [3] 《中国古琴艺术》 易存国 人民音乐出版社 2003-11

**古筝网** www.guzhengw.cn