

# 在古筝基础训练中使学生掌握好“放松手型”

宋治洁

(邯郸职业技术学院艺术系,河北邯郸,056005)

**摘要:**古筝弹奏时放松的手型必不可少,然而教学中很多学生的手型经常处在紧张僵硬的状态,久久体会不到何为“放松”。通过分析产生紧张手型的主客观原因,提出了主观上的“肢体呼吸放松”训练法和纠正客观上不良姿势的具体办法。

**关键词:**手型僵硬;自然放松;肢体呼吸放松法;错误姿势

**中图分类号:**J632.32 **文献标识码:**A **文章编号:**1009-5462(2010)02-0070-03

众所周知,初学古筝的基础训练中,第一步就是如何掌握正确的手形。因为正确的手形是弹好古筝的必要条件。要弹奏出高水平的乐曲,就必须扎实地打好基本功,特别是在初学阶段,更应该意识到基础训练的重要性。而手形训练,则是基础训练中最为重要、最为基础的部分。

但是,有些古筝学习者,初学时往往急于求成,忽视基础练习,常常是将“勾”“托”“抹”等几种基本指法还没学稳定就迫不及待地开始弹奏乐曲,致使其演奏水平始终停留在初级阶段,很难有持续的提高,形成了揠苗助长的后果。而有的初学者则一味模仿手形,缺乏认真仔细的体会,忽视手部的协调性,使手部肌肉紧张,关节僵硬,造成了所谓的“机械手”,弹奏出的声音干涩粗糙。基于这些原因,通过古筝基础教学活动中的分析与思考,总结出了一种适合解决初学者手部紧张从而达到放松并巩固正确手形的方法——“肢体呼吸放松法”。

## 一、“肢体呼吸放松法”的学习过程

要想让学生有正确、自然的手形,就必须学会手部进行放松的弹奏,而学会“肢体呼吸”则是掌握手部放松的重要方法。不会“肢体呼吸”便做不到真正的放松,没有真正的放松,便没有正确的手形,并使弹奏的能力也受到很大的影响。因此,是否掌握“肢体呼吸”法是手部能不能得到放松的重要途径,而手部放松是产生正确手形的关键因素,

三者相辅相成、缺一不可。

### 1. 正确理解“肢体呼吸”法的真正含义

所谓呼吸,它是人们的一种生理本能,是维持人体生命正常运转的一种生理运动。“呼吸”分为“呼气”和“吸气”两个部分,它支配着人体活动的所有循环,就是人体中的“能”,它行之于体内就谓之“力”,行之于口鼻谓之曰“呼吸”,当它体现于形体则为“精神状态”。在许多古筝初级教材中关于演奏姿势的章节里常常会讲到“两肩放松”、“手的各个部分自然放松”、“肌肉不可紧张”等等,但都没有具体讲解“放松”这种重要的感觉要如何才能实现。大部分学生的两肩和手部在初学时往往处于“紧张”的“精神状态”。他们过度依赖指关节、腕关节的力量,从而把关键的后背、肩膀、手臂、肘关节的作用忽视不见,形成肢体的僵硬不协调和肌肉的持续紧张,从而影响了手形的正确养成,进而降低了声音的质量。

### 2. 积极纠正肢体僵硬、肌肉紧张的不良状态

我们知道,人体在活动时,离不开肢体的运动,即关节的自然伸展与收缩,肌肉的一张一弛,它们之间的配合,就像呼气、吸气一样自然和谐。这种自然和谐的状态维持肢体的正常本能的运动。这就跟人体的呼吸是维持人体生命本能运动是同样的道理。一旦失去这种自然和谐的状态,肢体就会变得紧张、僵硬,使运动无法正常进行。当然,我们用于弹奏的部位,同样就是属于手部得

收稿日期:2010-05-25

作者简介:宋治洁(1978—),女,河南安阳人,邯郸职业技术学院艺术系助教。

各个关节和肌肉的肢体运动。因此,这些部位也应具有“呼吸”的感觉,这种感觉支持着手部的协调运动,这就是所谓的“肢体呼吸”。所以,一旦拥有了“肢体呼吸”的这种“生命之源”,手部自然就会得到相应的放松、自然、协调,也就自然而然地得到了正确的手形与优美的音色。

### 3. 引导学生牢固掌握“肢体呼吸放松法”

#### (1) 使学生明白“肢体呼吸放松法”的过程及要点

所谓“心手相通”、“十指连心”。在练习之前,先要让学生了解和认识手部和腕部各位置的名称、功能以及它们之间分工合作的联系。譬如:肩膀与大臂是带动手部活动的后方总指挥;肘关节和小臂用于伸展和收缩,并负责将手运送到需要弹奏的具体位置;手腕、手掌、掌关节、指关节则用于控制手心运动、手指运动及手指活动范围;第一关节和指尖则是弹奏琴弦的最终工作者和力量的来源。在教学中,应该向学生强调:要想弹奏出一个优美动听的乐音,必须使所有部位共同协作才能产生,缺一不可。即是在肩膀伸展下,手腕、掌关节、第一关节自然延伸,也就是手腕下垂时自然松弛的状态,在它们共同作用下,用第一指关节带动指尖用力触弦,发出结实明亮的声音。之后,第一关节马上结束用力,自然放松并且及时返回到原位,这就是肢体在弹奏每一个乐音前后所应有的状态。

#### (2) 进行“意识”上的训练同样也是很有必要的

学生清楚并掌握了这些要点之后,就可以对学生进行“意识”上的启发训练了。训练方法主要是:要求学生心平气和、注意力集中的前提下,进行自然、均匀地呼吸,然后想象一下,从口鼻到肩膀、手臂、手指的所有部分好像变成一根软软的、畅通的管道,并且把指尖当作气阀开关。当人由口鼻吸入气体时,这根软管就会变得舒展流动起来,以气体作为原动力,手各部位的功能开始发挥作用,里面充满着流畅的气体,使其奔涌而出,一泻千里,此时便能体会到手部放松感觉。如此进行反复慢速的专门练习,就会使从背、肩、臂、腕到手各部位的肌肉、关节得到充分的训练与协调,渐渐地就可以做到和谐、放松、自然,从而弹奏出优美动人的乐音。

只要经过不懈的坚持,严格训练,形成一种自

然地习惯状态,就一定能够使运行的“气血”随“意识”的改变,而做到相应的变化,逐步达到“意到、力到、气到”的完美境界。这就是采用“肢体呼吸放松法”做到的真正的“放松”,也就是正确的“放松”概念。只要做到真正的放松,就能拥有正确的、自然的手形。这样,演奏者的演奏技巧便可得到最大最好的发挥,将演奏水平不断地提升到新的高度。

## 二、应用“肢体呼吸放松法”的同时还应注意改正学生因演奏姿势错误而引起的僵硬紧张的现象

在“肢体呼吸”的基础上进行系统的手指练习,努力加强手指的控制能力,使手指触觉敏感起来,从而使放松的手指灵活起来,做到心到、手到、意到,得心应手。对于年龄较小的学童,使他们能迅速准确的找到感觉,但是现实中仍有许多学生却是因为演奏姿势有误而迟迟找不到放松的感觉,教师也应给予足够的重视并且帮助他们改正。

### 1. 高抬大臂和肘关节

高抬臂肘,民间称为“架着膀子弹筝”。这种姿势会使大臂紧张,手臂也易僵化,对学生的演奏影响极大。长此以往,习惯就会成自然,错误也就难以察觉。等到需要深入学习的演奏技巧越来越快,就会使肌肉紧张度也随之加大,过度的紧张还会引起肌肉劳损,手臂酸痛的症状发生。

造成臂肘高抬的原因大多是筝架与琴凳的高度不匹配引起的。古筝的演奏主要是以坐姿为主,很容易上手,筝架与琴凳的高低是否合适常常被学生和家忽视,经常出现筝架高而琴凳低的现象。这样就会使学生为了在弹奏时拨弦方便,臂与肘就要抬得高高的,也就形成了文中所述的“架着膀子弹筝”地姿势。不及时纠正就会养成根深蒂固的习惯,再难改正。那么,筝架与琴凳的高度究竟多高为宜呢?答案是因人而异,适时调整。

筝架的高度:以坐姿演奏为例,能使演奏者的双腿刚刚好可以在筝架下自由伸缩为合适。筝架不宜过高,成人筝架的高度通常在 57 厘米左右为好。

琴凳的高度:坐姿弹奏时,演奏者的小臂端平,大臂与肘自然下垂不用丝毫的力气,这时肘部正好在筝面的上方,即演奏者的腰带或肚脐与筝柱尖平行。这种高度能使手臂自然而无紧张感。

成人琴凳的高度一般在 52 厘米左右。儿童学琴时教师和家长都应注意随着身高的生长而不断地调整琴凳的高度直到成人。

筝架高、琴凳低是造成高抬臂肘的客观原因,是坚决不可取的。然而,筝架低而琴凳高同样也影响演奏的顺利进行,亦不可取,筝架低,演奏者的双腿不能自如伸展;琴凳高,演奏者就容易弯腰驼背,姿势不雅。因此,筝架与琴凳的高低搭配合适,一定要引起大家足够的注意。

## 2. 手指僵硬,手腕高耸的“龙爪手”

这种手型十分紧张,也有人称之为“鹰爪手”。通常是手指弹奏完琴弦后不能马上放松泄力同时快速回原位,一直处在持续用力的状态下造成的。那么弹筝时到底怎样的手型才是自然松弛的良好手型呢?

对于什么是自然手型,大家的理解和解释也有不同说法,有的要求手型如同“倒垂莲花”;有的要求如同“鸡爪”;有的要求“大中指在一条线上,并与前岳山平行,手肘自然抬起,稍稍向外”等等。其实以上要求都很难使学生轻松掌握放松的感觉,有时还会适得其反。因为这些要求都使手指直立,腕部高举,臂肘高抬,完全处于紧张的状态,

又怎能做到自然放松呢?

自然手型就是指人在睡觉时双手自然放松的状态。在此基础上根据演奏需要,大指与中指微微张开,同时所有手指自然弯曲,手掌呈半握拳状。这种放松的手型不但用于静止时,也要贯穿整个演奏过程之中。同时还应知道,这种放松的手型,不仅是右手弹奏的基本形态,也是左手按弦、弹弦的基本形态。

学生有了能使其放松的“肢体呼吸放松法”训练方法,纠正并养成了良好的演奏姿势,再配以扎实的基本功练习,就可以拥有灵活有力的手指和良好的乐感,也就具备了学好古筝的基本条件。能引导学生在浩瀚的音乐殿堂里尽情领略中华民族灿烂的音乐文化,并为他们打下扎实的基础,使他们今后得以长足发展提供可能。

## 参考文献

- [1] 中央音乐学院学报编辑部,华乐出版社编辑部. 怎样提高古筝演奏水平[M]. 北京:华乐出版社,2003
- [2] 蒋莉. 古筝弹奏入门[M]. 北京:金盾出版社,2006
- [3] 乐夫. 古筝入门[M]. 长沙:湖南文艺出版社,2007

[责任编辑:张勇]