

## 浅谈古筝演奏中身韵的体现

彭程

**摘要：**在古筝演奏中，人们常常一味地追求演奏技巧，然而肢体动作的表现力是古筝表演中不可忽视的一个问题。肢体动作的表现力决不是一朝一夕就能学会并运用的，古筝表演者应该从更广阔的视野，在更高的层次上去理解和把握音乐作品，使内在的感受体验和外在的肢体动作表现密切地结合起来，这还需要在长期的演奏过程中多加体会和揣摩。本文论述了古筝演奏者可以通过简单练习中国古典舞的身韵练习来加强演奏中的表现力，如何运用身韵动作进行古筝表演。

**关键词：**古筝；表现力；身韵；运用

传统的古筝教学内容多是技术技巧方面的知识，导致学生虽然有着较高的演奏技巧，但是普遍缺乏对音乐情感的表现，感受不到演奏中内在的节奏流动感，表现不出在古筝表演中的美感。因此，如果演奏者在表演时，在表现娴熟的技巧的同时，还必须与身体各部分恰当的肢体动作结合起来，从而让观众得到全方位美的享受，成为观众娱耳悦目的审美对象。技巧与肢体动作巧妙地结合，加强古筝音乐的内在美，又能充实表演者外在的表现力，从而更好地表现音乐。体态是指表演者在演奏过程中的动作、表情及其整体形象风貌。著名的瑞士作曲家、音乐教育家达尔克罗兹认为：“身体也是一种乐器，可以再现音乐，通过律动，能唤起人天生的本能，培养对人极为重要的节奏感。人们可以通过对肌肉紧张与放松程度的感觉，感受和表达情绪；可以通过姿态、手势和各种身体动作使内心情感表现于外部世界；可以通过身体运动将内心的情绪转化为音乐。而器乐演奏首先要掌握的就是被演奏的乐器和演奏的乐器即乐器和人的身体。”[1]因此，随着音乐的节奏，通过身体动作来感受音乐要素，表现情感，是经过艺术提炼，富有韵律感、节奏感的身体状态。随着乐曲情感的变化，演奏者演奏动作的大小及轻重必然会有变化，身体也会有所变化。

### 一、身韵在古筝演奏中的运用

在古筝表演中，不仅不能忽视体态的实际意义，反而应对体态作必要的探讨。古筝演奏者可以通过简单练习中国古典舞的身韵练习来加强演奏中的表现力，如何运用身韵动作进行古筝表演，提出如下见解。

#### （一）古筝的正确演奏姿势。

演奏姿势的正确与否直接影响演奏者的技术训练以及音乐表现的发挥。弹琴时，演奏者身体右侧大致与前岳山延长线对齐，全身自然坐正，两肩放松、腰挺，头部略俯视，两腿稍分开，以维持身体平衡。为使身体上部有前、后、左、右活动的余地，坐凳部位以一半为宜，且坐凳与筝体应保持一定距离。要求自然与放松，这有利于练习、演奏以及风度上的大方、美观。在习琴过程中要把握“肩-腕-指”三点为一线的宗旨，即以肩为轴，大臂的力量通过手腕而抵达到指尖。练琴时不要孤立的注重手指动作过大、手腕过于跳动和手臂的僵硬，要知道音与音之间的连接不单靠手指间或者是与手腕间的连接，任何细微的动作都与大臂有着必然的联系。

#### （二）古筝演奏中身韵的体现

古筝的演奏姿势一般分为立式和坐式，通常情况采用坐式，这与中国古典舞蹈中的盘坐形态相似，因此弹奏者可以通过身韵的练习，把对音乐的感受用动作

表现出来。中国古典舞中身韵的基本动律元素是“提、沉、冲、靠、含、腆、移、旁提”，其中“提、沉、含、腆”是训练环节的重要内容。演奏者有内部的意念开始，通过腰部和中轴运动而带动躯干，一切动作要“起于心、发于腰、形于体”才能达到“形神兼备、内外统一、身心并用”。

#### 1、古筝演奏中“提沉”的运用。

“提沉”事实上动律必然是先“沉”而后“提”的，是躯干之上下动律。主要运用于：

弹奏发音前的准备动作。

演奏开始前，弹奏者有一个“起范”的动作，实际上这就是“提沉”的运用。气息先于动作，以气带动身体，再由身体牵动韵律。例如箏曲：《丰收锣鼓》

在标有重音符号处或强力度处。

用在音乐表现力的强弱处理上，弹奏者通过“提沉”使之更加明显，由心意带动呼吸，而又有呼吸去支配腰部而体现。例如箏曲：《临安遗恨》

乐曲中的换气。

乐曲段落与段落的换气处，也是由“提沉”来贯穿的。当上体随着腰部“沉”时，手臂以大臂带动小臂作向下运动；当上体随着腰部“提”时，手臂以大臂带动小臂作向上运动，头部也随着上体的“提沉”作相应的运动，尤其结尾段是以强收尾的乐曲更加明显。例如箏曲：《雪山春晓》

#### 2、古筝演奏中“含腆”的运用。

在身法动律中，含、腆是极为重要的，它们是构成身法具有韵律感所必须有的过程。含和腆也是一对不可割裂的相反动律，他们是提、沉直接的发展与强化的结果。

**含**  
胸腔的含收，双肩向里合挤，腰椎形成弓形，空胸、拔背、低头。含也可以叫做“吞”。含和腆是里合外开的前后运动。但含的“里合”不是弯腰，而是感觉双肩里合与胸腔收缩。当上体向前作“腆”的运动时，手臂以大臂带动小臂向下前方运动，当上体向后作“含”时身体运动方向相反，头部随着“腆”而微前倾，随着“含”而微后收。

**腆**

腆是与含相反的运动。它是在提的过程中，双肩向后掰，胸尽量前探，头微仰，使上身的肩胸完全舒展开。腆也可以叫做“吐”。这一动势需要通过“提沉”的配合完成。具体来说，“沉”配合“含”，气息必须沉下来，身体向后移动；“提”配合“腆”，身体向前移动，气息必须向上流动起来，只有通过“提沉”的配合，“含腆”这一体态才能优美地展现出来。“含腆”主要运用于：强弱对比时；跨音区转变时；音阶上行或下行时等。例如箏曲：《茉莉芬芳》

古筝演奏者应该重视自己演奏的表现力，使听众在欣赏音乐的同时感受演奏者的外部风貌。演奏者的表情动作和形象影响着观众的审美过程。达尔克罗兹认为：“音乐的本质在于对情感的反应。”人们通过身体将内心情感转化为音乐，这就是音乐的起源。人们可以从身体的各个部分感受到情绪，可以通过对肌肉紧张与放松程度的感觉，感受和表达自己的情感；可以通过体态、手势和各种身体动作使内心世界表现于外部世界。因此，要把古筝表演当做是对音响运动和情感的体验，而这种体验必须是以箏乐与身体运动相结合的节奏运动为基础。要做到人演箏而不是箏演人，平时练琴一定要注入自己的感情，并符合乐曲表达的内容，做到练琴时心静，而心静才能使音“净”。演奏时要发于内而行于外，以内引外，

以外促内，如此方能达到先动己而后动人，使箏者与听者化为浑然无间的整体，同呼吸，同脉搏，箏者是听众的知心人，听众是箏者的知音人，到了这种火候，就是功夫在箏外，达到“人演箏”的超凡入圣的境界。

**参考文献:**

- [1]蔡觉民, 杨立. 达尔克罗兹音乐教育理论与实践[M]. 上海教育出版社, 1999. 15.
- [2]王中山. 全国古筝演奏考级作品集 [M]. 安徽文艺出版社, 2008, 5.
- [3]唐满城, 金浩. 中国古典舞身韵教学法[M]. 上海音乐出版社, 2004, 9

古筝网 [www.guzhengw.cn](http://www.guzhengw.cn)