

浅谈古筝演奏中的艺术呼吸

吴 璞

摘要：艺术呼吸在古筝演奏中占有非常重要的地位。理解艺术呼吸，运用艺术呼吸是每一个古筝演奏者都应具备的演奏素质。文章从艺术呼吸的概念、古筝演奏中的艺术呼吸、艺术呼吸在古筝演奏中的运用三方面进行重点论述。

关键词：古筝；古筝演奏；艺术呼吸

一、艺术呼吸

1.1 呼吸

呼吸是有机体利用氧气通过代谢分解有机化合物释放化学能的过程。呼吸的实质是机体与外界环境之间气体交换的过程。呼吸是所有生命物种必须进行的生命活动。由于运用呼吸所达到的目的不尽相同，呼吸也有了多种分类，其中生理呼吸与艺术呼吸的运用在呼吸中占有很大比重。

1.2 生理呼吸

生理呼吸通过呼吸肌收缩引起胸腔扩张，呼吸肌放松胸腔回收来进行换气。生理呼吸是循环持续的。如果生理呼吸停止，那么生命也将随之停止。生理呼吸为人类的生命活动提供能量。

1.3 艺术呼吸

根据现存可考资料查证：彭刚于1992年在《舞蹈艺术》中的文章《谈艺术呼吸与身韵之间的关系与作用》和史敏在1992年《舞蹈艺术》中的文章《提沉：中国古典舞的艺术呼吸》中最先提出了艺术呼吸。艺术呼吸不同于生理呼吸，它是艺术化的呼吸。艺术呼吸用呼吸来控制肌肉群，辅助身体各部分，进行各种动作造型。它是一种身体的呼吸，每一个动作都是从腹腔呼吸逐渐输送力量至身体各处。它不仅给予艺术形象以灵魂，同时还把艺术形象的内在特征集中的表现出来。艺术呼吸是动作变化的主要来源。身韵元素中的“提沉、冲靠、移”都是艺术呼吸的表现形式。提沉是艺术呼吸最直接表现出来的元素。运用艺术呼吸进行深呼吸，大幅度的使身体与头部上下运动就是提沉。除了提沉之外其他元素也是艺术呼吸进行深层次呼吸带动身体的结果。

1.4 艺术呼吸与生理呼吸的区别

第一，呼吸的主体不同。艺术呼吸侧重于身体整体的呼吸。生理呼吸侧重于生理系统的换气。第二，目的不同。艺术呼吸是进行深呼吸带动身体运动表现出“提沉、冲靠”等元素来更好的完成演奏的。生理呼吸是进行生命维持的。

二、古筝演奏中的艺术呼吸

2.1 技术处理方面的艺术呼吸

古筝演奏中大段的刮奏需要多层次的演奏，然而大多数演奏者却不知道怎样把刮奏弹的生动同时伴随着杂乱的呼吸，他们经常二十一根弦没有任何区分的刮动。这样不能体现乐曲的内容与情绪。古筝演奏中的滑音部分，演奏者在演奏时经常出现按不到标准音的问题，使乐曲表到的内容变了味儿。在古筝演奏中刮奏、滑音这类的技术是完成乐曲最基础的条件。这些技术虽然很基础但是做好就并不是很容易了。混乱的呼吸频率会带出混乱的演奏，刮奏、滑音也就无法按标准完成。演奏者需要根据反胴原则进行艺术呼吸。反胴原则就是在身体预动态时反向发力，“逢提必沉”是其最直接的表现。反胴原则可以让演奏者的力量得到充分

的利用与控制。艺术呼吸在技术处理方面的主要表现形式就是提沉，一收一放之间，力量得到了放松与转换，速度得到了变化。刮奏与滑音的问题也就迎刃而解了。

2.2 音乐处理方面的艺术呼吸

句读不当。音乐就像语言文字一样，没有抑扬顿挫，人们就很难读懂。文章中有标点符号让我们分清句读。但是音乐的句读很难把握。特别是中国古典音乐，散拍居多，句子的划分也不是十分准确。我们在古筝演奏中的句子划分可以说是各种各样，没有条理性的，没有规律可寻，全凭个人的感受。混乱的句读同时也让呼吸的频率变得凌乱不堪。古筝古典乐曲节奏掌握不住。演奏者在演奏古筝乐曲的过程中，音乐节奏是很让演奏者头痛的问题。古筝古典乐曲中，音乐的节奏经常出现切分、附点，随性的成分很多。这样的节奏让演奏者很难控制，提早落手会赶拍子，迟点落手又拖拍子。怎样在正确的时间落手成了演奏者苦苦探索的问题。艺术呼吸可以使句读正确流畅。我们说话一定要有阴阳顿挫。我们演奏的音乐也要有层次感。每个演奏者思想是不一样的，所以，在句读的划分上也显示出繁多的差异。有的演奏者把乐曲变成了一锅粥，有的演奏者把乐曲变成了大喘气，让人感到十分迷惑。这些问题的根节在于，句读划分不清楚。怎样才能正确划分句读呢？首先，我们要把乐句划分清楚。其次，我们要把自己的呼吸管好。古典舞中有句名言：心行气，气运身。就是这个道理。我们的呼吸是受意识控制的。在西方音乐中，大多数乐句是以小节、强弱控制的，句读也就非常规整。然而，古筝乐曲多以散句为主，这样也就出现了不规整的句读。这就需要跨越小节，强弱进行句读。那么超长乐句或者超短乐句也就需要呼吸的帮助才能完成。这样呼吸同时也打破了正常呼吸的规整，是呼气、吸气、闭气的相互组合。例如：在大刮奏的演奏中，我们就需要运用艺术呼吸，从高音向低音刮奏，在前部分需要进行吸气，在中间需要进行闭气，在后部分需要呼吸。如果我们不使用艺术呼吸，那么我们就无法持续这么长时间的乐句，而且很可能弹成一锅粥，没有缓急，没有层次。艺术呼吸可以让演奏者掌握正确的节奏。古筝乐曲因为其深厚的历史，散发着中国韵味。其中多切分、附点。这些音型打破了规整的节奏。这就让演奏者形成习惯的节奏处理遇到了大麻烦。我们可以用艺术呼吸来解决这个问题。在附点、切分这类音型出现时，我们可以延长吸气时间，在吸气后进行闭气，完成这类节奏。用艺术呼吸来辅助节奏处理，可以把中国音乐中的满、赶、闪完美的诠释出来。

2.3 身体与音乐协调方面的艺术呼吸

演奏时缺乏演奏韵味。演奏者在演奏音乐作品时经常出现演奏动作生硬，无法与作品达到形神合一的状态。更无法表达出作品的韵味。演奏者紧张、身体僵硬、呼吸频率混乱。演奏者在意识与身体上双重紧张僵硬呼吸频率混乱，造成乐曲不流畅，身体过度疲劳，影响音乐的质量，影响音色的处理。演奏时演奏者紧张是我们演奏古筝时的重大问题，谁能解决这个问题，他的演奏水平一定会上升很大一个层次。艺术呼吸在演奏中可以延长线性动作增强演奏韵味。古筝乐曲具有线性美，要求在演奏时音乐意境与身体表达相一致。艺术呼吸通过提沉移等元素使身体沉不止，提不尽，移飘远。充分表现乐曲的意境，让身体与音乐合为一体。艺术呼吸可以使演奏者达到放松紧张情绪与身体更完美的演奏乐曲的效果。随着古筝演奏技术的日益创新，快速的弹奏增多起来。有些音乐作品中的快速弹奏可达到五分钟，这就给演奏者带来了巨大的精神压力与体力压力，同时也增加演奏者的情绪，身体紧张程度。情绪上的紧张可能造成忘谱空白一系列问题，身

体紧张也可能造成身体僵硬，疲劳等问题。艺术呼吸可以运用有意识的控制呼吸来完成放松。例如：在准备弹奏时手臂上提，然后依靠手臂的重量落在琴弦上弹奏出音来，如果演奏者紧张过度，手臂的重量就与手臂僵硬的上体力相抵。这样演奏出的音色，音量也就无法保证。这时我们其实可以依靠艺术呼吸，打破正常呼吸，在抬臂时吸气，然后闭气准备，吸气下沉手臂，弹奏出音符。这样演奏者得以找到放松的感觉，完成优美的音色。在抬臂吸气的过程中，我们的脑部也注入了更多的氧气，使精神为之一振，达到情绪放松的效果。放松是古筝演奏的基础，我们只有用艺术呼吸才能使放松体现出来。

艺术呼吸在古筝演奏中有着重要而深刻的意义。艺术呼吸可以使古筝演奏更为规范，为演奏者提供了强大的辅助工具。艺术呼吸让我们的演奏变的更加放松自然。

三、艺术呼吸在古筝演奏中的运用

3.1 艺术呼吸在技术方面的运用

3.1.1 艺术呼吸在刮奏技术上的运用

刮奏在乐曲中主要起着链接和承前启后的作用。刮奏时对起止音并没有太多的规定。但是在刮奏中力度、速度和音区的层次上需要进行转换，以防止呆板的状况出现。虽然大多数演奏者明白上述道理，但在实际刮奏时，又感到无从下手。什么时候力量大？什么时候力量小？什么时候快？什么时候慢？诸如此类的问题都深深的困扰着演奏者。艺术呼吸在古筝技术上的运用，无疑是为刮奏指明了方向。乐曲中出现刮奏时，演奏者应该运用艺术呼吸的提沉来完成，当刮奏是由高音刮向低音时，前半部分演奏者可以提气让力量积聚，这时速度是急速的。进行下半部分时，演奏者可以沉气，把力量放下来，演奏速度也变的舒缓了。这样的刮奏表现出错落有秩，银色多变。一改以往单调乏味的情况。例：在乐曲《高山流水》中，大段的刮奏让人应接不暇。但是演奏者经常把刮奏弹的十分枯燥。演奏者可以运用艺术呼吸中的提沉来改变这种状况。《高山流水》中的大段刮奏是一环扣一环的，要求连续地循环地表现水的形象。演奏者在高音向低音刮奏时运用提沉，在低音向高音时也是进行相同的动作。使力量循环往复，进行画圆的运动。

3.1.2 艺术呼吸在滑音技术上的运用

滑音是左手按弦来改变音高增加乐曲韵味的技术手段。在演奏中，演奏者盲目地进行滑音，不能保证音准，不能为乐曲进行修饰，使旋律遭到了破坏。这时候演奏者应该运用艺术呼吸的提沉来完成滑音。通过反胴原则进行逢提必沉，使滑音达到标准音高。在下滑音的演奏中，演奏者需要把一个音下滑使其升高。演奏者用艺术呼吸带动身体的下沉，把力量放下去，使音高到达准确的位置。上提时身体随着滑音的转换而进行运动。演奏者这样演奏的下滑音既准确又充满了灵动感。例《纺织忙》中的下滑音多为柔美的，这就要求气与力的精准控制。演奏者要运用艺术呼吸，根据反胴原则，逢提必沉。把全身的力量投入乐曲的演奏中，让乐曲的演奏不仅仅具有音色美同时音准也十分精确。

3.2 艺术呼吸在音乐作品处理方面的运用

3.2.1 艺术呼吸在音色处理方面的运用

音色是一种声音的感觉。个人的感性因素对各音色区分有着重要的意义。音色是个性化的，听众可以在其他因素完全一致的情况下分辨出演奏的不同就是因为每个人演奏出的音色是不同的。每一个演奏者都在追寻最好的音色。好的音色是符合演奏曲目的大框架的，是表达曲目的真情实意的。结实不虚弱，有弹性，有空间性，细腻而又真挚的音色是演奏者共同的追求，它也体现了适度的原则。

演奏者在演奏过程中经常紧张。得不到放松的肌肉就出现了僵硬，劳累，动作迟缓的现象。这样也就阻碍了力量的输送，想要演奏出完美的音色也就成了可望而不可及的事了。但当演奏者运用艺术呼吸的提沉时，吸气抬手，呼吸落手，同时抬手时胸腔腹腔吸气。积聚上升的力量，然后呼气进行自然下落，使手臂的重量自然而然的运用到指尖，从而发出适当的音色。例：在古筝曲《战台风》中点弹段连接处，演奏者如果不进行艺术呼吸那么点弹段将进行的十分困难，力量的输送很成问题。在连接处运用艺术呼吸后演奏者进行迅速的短小提沉得以使力量再次释放，快速点弹段也就可以表现的游刃有余力。演奏者演奏出的音色也就更加完美了。

3.2.2 艺术呼吸在力度变化处理方面的运用

力度变化在乐曲分析处理中占有十分重要的地位。但是演奏者在演奏中经常出现当强不强，当弱不弱的状况。这样就无法完美地表达乐曲的情感，还可能扭曲作者要传达给听众的东西。第一，力度强到弱的变化。在乐曲中前一个音为强音，手臂的发力就比较强，而其后需要变化力量转为弱音。在这时极易出现当弱不弱的状况。演奏者只能用艺术呼吸来控制力量的变化。在发出较强的力后运用艺术呼吸的提沉把强劲的力量转为弱而不虚的力量释放到琴弦上。同时艺术呼吸也作用在紧张的精神上，使其转化为轻松的情绪让演奏者的演奏更加轻盈。这样强到弱的转换也就自然而然了。例：在《香山射鼓》中，第一段里的第一小节与第二小节前两拍都为力度较强的音，其后第三拍的大撮是弱音，这时演奏者要运用艺术呼吸的小幅度提沉进行力量转化使大撮当弱则弱下来。第二，力度由弱到强的变化力度由弱到强的变化比由强到弱更有难度。弱到强的转换经常出现声音发飘的问题。究其原因主要是力量在短时间内释放不到手指尖上。用艺术呼吸进行提沉让力量下沉使力量顺畅的传输到指尖发出当强则强的音。例：在《蕉窗夜雨》中，引子结尾小节前三拍为弱拍，第四拍为强拍。艺术呼吸在此处就发挥了作用。演奏者在第三拍运用艺术呼吸的提沉把力量释放出来为第四拍的强音提供了有力的保证。

3.2.3 艺术呼吸在节奏处理方面的运用

在节奏慢的时候演奏者可以运用舒展的呼吸，进行深呼吸加大演奏幅度放缓动作频率。在快节奏出现时演奏者要运用短促的呼吸让动作频率增加。再次放慢时，演奏者要调整呼吸回到最初的状态。这一系列有意识控制的呼吸是用来辅助乐曲演奏的，他们就是艺术呼吸。例：在《浪淘沙》中，第三板出现了快速的四点且一直保持着高频率进行。演奏者运用艺术呼吸进行连接短促呼吸，使力量一直源源不断地输送到指尖与手臂上，从而顺利完成演奏。艺术呼吸作用于连续快速节奏时都是用短促呼吸持续输送力量给予手臂，让节奏紧密力量流畅，手臂也不再会感到疲劳酸疼。例：在《浏阳河》中，引子就出现了慢快慢的节奏。慢的部分演奏者加大深呼吸使动作幅度变大，频率放缓，达到节奏的缓慢。当快节奏出现时，演奏者运用短促的呼吸把动作变小，缩小动作幅度达到快的目的。乐曲节奏再次回到慢速时就再次进行深呼吸。

3.3 艺术呼吸在身体与音乐协调方面的运用

古筝的韵味是线性美，连绵不绝，百转千回。古筝的韵味一般表现在两个方面：一种是运用左手的滑按进行声音的延续使音乐达到线性延长。另一种是运用艺术呼吸中的含腆、提沉、旁提等进行身体动作上的线性延伸。这两个韵味方面的表现都是身体与音乐完美结合的产物。只有这样演奏者的才能达到形神合一。演奏者在演奏乐曲结尾时运用艺术呼吸的旁提。在提气时身体画圆弧以达到动作

上的线性延长让演奏者的演奏充满了韵味，达到了音乐要表达的意境。

艺术呼吸对古筝演奏有着重大的意义，古筝人应该重视它。在今后的日子中，希望古筝人多探索兄弟艺术与古筝的相通之处，学习兄弟艺术的先进理念，让古筝演奏理论更科学更严谨，为热爱古筝的人们服务。

参考文献：

- [1]郭琳. 古筝演奏之“韵”[D]. 河北大学, 2010.
- [2]郭琳. 古筝演奏对中国古典舞的借鉴与吸收[J]. 大众文艺, 2010, (1): 28.
- [3]魏冰. 试论呼吸在中国古典舞身韵中的作用[J]. 开封教育学院学报, 2009, 20(3): 66—67.
- [4]姚佩. 论舞蹈艺术中气息的运用及其重要性[J]. 山东省青年管理干部学院学报, 2010, (7): 10—141
- [5]李蓉. 浅谈“呼吸”在民间舞蹈中的重要性[J]. 艺术探索, 2009, (4): 84.

古筝网 www.guzhengw.cn