

简论古筝的练法

周春蕾^{1,2} (1. 西北师范大学音乐学院 07级研究生 741000; 2. 天水师范学院音乐学院教师 741000)

摘要: 筝是我国古老的弹拨乐器,至今有两千多年历史。今天,筝的发展尤其迅速,越来越多的人开始学习古筝,怎样科学的练琴,对每个学习古筝的人都非常重要。

关键词: 古筝 练法

【中图分类号】 J632.32

【文献标识码】 A

【文章编号】 1002-2139(2009)-24-0178-1

要成为一位出色的古筝演奏者,应具备多方面因素。刻苦的练琴是成功的关键条件之一。但很多人花了大量的时间精力去练琴,也很努力,却并没有取得很好的成效。这主要还是因为方法不得当。优秀的演奏者必定也是善于练琴的人,他会经常思考怎样练琴的问题,什么样的方法适合自己,怎样克服和解决技术上的困难。每个人都应该寻找适合自己的方法,才能事半功倍。

1. 合理的安排练琴时间

关于练琴时间的安排,一般来说每次不易过长,保持在2-3个小时为佳,每天早上、下午、晚上分开练习。因为短时间的练习人的精力和注意力更为集中。而时间过长人会感觉到疲劳,注意力会分散,效果也不太好。当然,时间过短也是不可取的。因为这个时候练琴者可能还没有进入状态,或者手指刚活动开就结束练习了。伟大的戏剧家斯坦尼斯拉夫斯基(Stannislavsky)指出,练习时思想、思考过程若不成为身体动作的一个组成部分,这个练习就很少有价值。所以我们应该根据自己的实际情况,合理的安排练琴时间,充分利用每一分每一秒。

2. 合理安排练习内容

很多业余古筝爱好者练琴时一般都没有计划要练习的内容。多数是把本周老师布置的新作业一直练,有时想起来把以前学过的曲子再弹一两遍。这样的安排肯定是不合理的。我们每天开始练琴时,手都没有活动开。特别是冬天,手指僵硬时一上去就弹力度、速度要求很高的曲子的话,多半会拉伤手指的韧带。就像运动员要比赛前肯定要提前做好热身运动,不然就发挥不了他的真正实力甚至会受伤。练琴也一样,每天练琴前一定要先让手指活动开,比如可以先弹一些基本的练习曲,弹奏时注意放慢速度,把每个关节都打开。这个过程一般可以花20分钟到半个小时。目前有很多优秀的活指练习供我们选择,对于业余和专业的演奏者都适用。手指打开后,我们可以做一些难点集中练习,把平时练琴遇到的难度较高的乐句,或有难度的练习曲进行练习。这个时候可以对速度有一些要求。比如弹2-3遍慢的,再弹一遍快的。这样交叉练习才能从根本上提高水平,一味的练习快的也是不可取的。这一部分也是非常重要的,如果只是一遍一遍的练习乐曲,很难解决其中技术难度较高的地方,必须要把难点提出来单独练习。当你发现这个难点乐句解决时,自己的水平也会整体有所提高。第三部分主要放在乐曲的练习上,这部分应该是最主要的部分,最少应占练琴时间的二分之一甚至更多。有了前面练习的基础,我们练习乐曲时可以更快的进入状态。这部分我们可以先分段练习:引子、慢板、快板、结尾。这是常规分法。一般乐曲里快板段都要花更多的时间,这是个难点。弹奏快板段落时,一定要注意科学的运用指法,按手指规律安排指序。如果指法是错误的,那么花再多时间也很难提高速度。对于不属于这种常规模式的乐曲,我们可以根据自己的情况,把技术不过关的地方多加练习。分段练习后,可以完整的弹奏乐曲。这时我们可以想象自己置身于灯光闪耀的舞台上,所以弹奏时一定要充满感情,保持乐曲的完整性。养成完整演奏乐曲的习惯是很重要的。最后,根据个人状态,可以选择性

复习一下以前弹过的曲子。如果这是已经感觉到疲倦,状态不佳,可以休息一下,把复习这个步骤放到下一次的练习过程中。

3. 提高自己的综合素质

很多人每天能保证充分的练琴时间,练的时候也很刻苦投入,但进步总是很慢。这实际上跟个人的音乐修养是有关的。在弹奏乐曲之前,应先做到“未曾画竹,先要有成竹在胸”。也就是说,我们的心里先要对声音有个审美,要能分辨出什么样的声音是好听的,什么样的声音是不好听的。“凡音者,由人心生也。”(《乐记》)美妙的音色由心而生,心里先有了美妙的音色,实际演奏中才能弹奏出美妙的声音。不分辨声音盲目的练习,是不可取的。要做到有“成竹在胸”,只通过古筝专业技术的练习是远远不够的,这需要我们提高自己的音乐综合素质。比如视唱练耳的学习,可以使我们的耳朵听音乐更准确灵敏。另外可以多听名家大师的演奏,同一首曲子不同的人弹出来有不同的风格,乐句的处理也不一样,好的东西听的多了,自然也就渐渐提高了自己的音乐审美。学习古筝,表演审美同样主要。大多数人愿意选择古筝这件乐器,不只是因为它有美妙的音色,演奏者优美的身姿也给初见古筝的人留下深刻的印象。然而在现在新民乐的冲击下,很多初学者在表演上进入一个误区,有些人的演奏不伦不类,根本不能表达出这件古老民族的魅力。有些演奏者为了自己的演奏更富有表现力,在演奏中总是用一些多余的身体动作或过多的脸部表情。这样做不但无助于音乐内涵的表达,反而会影响他的演奏。亚沙·海菲兹(Jascha Heifetz)在给他的学生埃里克·弗里德曼(Erick Friedman)上第一次演奏课时,对弗里德曼演奏时过多的脸部表情指出:“你是否知道你的脸上总是表现出非常受感动的样子?假如你真的是受感动,那当然是好的,如果看上去一直受感动没个完,那就不是真实的了。没有什么人能一刻不停的受感动。这对人来讲是不可能的。钢琴家傅聪在跟他父亲傅雷谈论弹钢琴的姿势时说:“弹琴的时候表情应当在音乐里,不应当在脸上或身体上。……我不能用音乐来抓住人,反而叫人注意到我弹琴的姿势,只能证明我的演奏不到家。”

演奏者要想使音乐有一个高层次的提高,只停留在技巧的练习是不够的。技巧是一种手段,为表达音乐内容服务的,而音乐是为了表达人类感情的。光有技巧的音乐是死的,是没有生命的。这就要求演奏者有丰富的内心世界。有高尚品格的人,艺术之路才会越走越宽。一个人的品格,从根本上限制了这个人发展。丰富的知识能提高人的素质及修养,我们在学习一门乐器的同时,可以多读些不同种类的书,不一定非要和专业有关的东西才去关注,那样知道面就太狭小了。当技术水平到达一定程度时,很多乐曲我们就不能只要求自己弹奏下来,而要去了解这首乐曲的内涵,了解作者创作这首乐曲时的背景,才能在弹奏时投入到音乐当中。丰富提高自我素养需要我们长时间的学习累积,才能由量变达到质变。

参考文献:

[1] 艾雨. 与傅聪谈音乐[M]. 北京: 三联书店, 1997.