

浅谈古筝演奏中的“慢练”

■文/李双燕

【摘要】古筝有着悠久而又深远的历史，它以优美的旋律而吸引着众多人的喜爱。“古筝热”在近年来尤为明显，其中也出现许多优秀的演奏家与专业人员，他们精湛的技术是靠平日大量的练习以及丰富的情感阅历而得以演奏的让人如痴如醉。如何提高古筝的演奏技法，慢练则是重中之重，它是演奏好乐曲的基石。因此，本文就怎样对古筝演奏技法科学的“慢弹”练习来进行详细的阐述。

【关键词】古筝；技巧；慢练

我们往往在演奏时对于快速的部分总是在熟练了之后，用原速进行演奏练习，对自己演奏的质量忽略不记，一味的提高速度，认为弹琴的速度越快越好，殊不知这样的练习只会使练习者的技法停滞不进，有的甚至会有反作用。演奏一段乐曲的快板如果不进行系统的慢速弹奏，那么演奏出来的音色、均匀度以及颗粒性都是不到位的。要使演奏的音色饱满，节奏均匀，音与音之间的颗粒性就必须对慢练有足够的认识及练习。

一、在“慢弹”中体会放松。

在练习快速乐段的过程中，必须掌握放松的要领，只有使肩、臂、肘、腕的肌肉得到充分的放松，我们才能把所有的力量集中到指尖，通过指尖的爆发力快速触弦弹奏。在练习时尽量使自己放松，大脑有意识的控制自己的肌肉紧张度，逐步建立放松的意识。如果我们肩、臂、肘、腕的肌肉有一处过于紧张，那么都会影响演奏的音色。因此，我们应该放松自己，不能使肌肉僵硬，这样每个手指才能被积极调动起来。否则不但影响的演奏速度，也影响了音色及清晰度。以几种技巧为例：第一种是快速指序，快速指序充分利用了四个手指，能使演奏时提高速度。那么在演奏快速指序时，四个手指一定要放松，每弹完一个音手指就要放松，然后再接着弹

下一个音，在慢练中去逐渐的感受手指的放松程度。肩、臂、肘、腕的肌肉放松，把力量传到指尖，由指尖有爆发力的触弦。再触弦时一定要注意指尖与弦之间的接触面积，触弦要浅，力量集中，那么演奏出来的音色才不会僵硬。

第二种技法是我们乐曲中常用的摇指。摇指是古筝演奏中较常见的一种技巧，摇指的基本功能是在演奏中通过音的连绵不断来表现和塑造音乐形象。摇指有多种方法如扎桩摇、悬腕摇以及压腕摇等等。以常用的扎桩摇、悬腕摇为例：

(1) 扎桩摇，它是古筝技法中最常用的摇指方法。

它以小指作为支点，通过小指作为支点放在所要弹奏琴弦的前梁底部，大指捏住食指的根部，手型保持放松自然。慢练时应注意先劈后托，手臂带动手腕以小指为支点做慢练的练习。

(2) 悬腕摇是摇指中比较为灵活的一种技法，它是完全用手腕的控制和力量来完成。

悬腕摇不需要小指作为支点，这样它的演奏范围和演奏灵活度都有了很大提高，我们在演奏一些边弹边摇的乐曲时不会有演奏时的障碍，它的基本演奏方法和扎桩摇相似。悬腕摇的摇动方法也与其他摇指不太相同，一般的摇指都是以一个支点为中心左右快速摇动，而悬腕摇是以手腕作为支撑点做上下快速摇动，从而使音色连贯统一。那么再慢练时手腕带动手指，它和扎桩摇的方法相似先劈后托用最慢的速度以及最大的力度去练习，把手腕的力量锻炼出来，再练习一段时间后稍稍控制力度，再把速度提高一些，但是也不要太快以免音色的不清晰。

不论哪种摇指再慢练时都要做到肩、臂、肘、腕的肌肉放松，为快速的摇指演奏打好基础。

二、抓住重点，逐一用“慢弹”法练习。

学会慢速弹奏重要的是看效果。学生用慢速弹奏，应该把那些演奏不

过关的作品尽可能的弹得清晰、准确无误，主要是慢弹，这样一直坚持下去，直到重复弹奏达到相当次数为止，而不应把这种学习看作是机械的学习，应为这种学习的目的是为了恢复已被放松或已被破坏的演奏理念，纠正已被歪曲的音乐画面。

再慢弹时还应注意自己所需要的内心感受，从而感受指尖的触弦，与触弦时的爆发力，同时注意演奏动作的灵活度、弹性及优美度。手上的动作越小，那么速度就越容易上去；相反手指的动作越大，得弹奏的阻力就越大，速度就不会那么轻易的上去。音乐大师雅科夫·弗莱尔曾说过：慢速弹奏法犹如钟表师的放大镜。只有用慢速弹奏才能发现在快速弹奏时不容易发现的错误，把这些错误挑出来在进行慢练，再慢练相当次数后逐渐加速，那么你会发现不管是清晰度还是颗粒性都比在以前有所提高。

再足够时间的慢练之后，并不是立刻达到原速。合理的利用节拍器慢慢的把速度提高，以“2”为单位慢慢练习加快，渐渐的、平稳的加快乐曲的进行速度，演奏的速度要小心翼翼的、悄悄地进行，同时不断的从音乐的弹奏里，去分析自己情绪上的反应。

如果缺乏慢速弹奏的支撑就无法演奏技术和技巧艰难复杂的动作，为使一部乐曲从弹奏技术上过关，首先要确保它的准确性，每个手指不仅应坚实地、彻底地弹奏所要弹奏的琴弦，而且要落在点上。“欲速则不达”，一心想着提高速度，甚至这些速度已经超出自己所承受的范围，这样的弹奏观念是不正确的。虽然在慢弹得过程中是枯燥无味的，但是随着日积月累的练习我们便会感觉到慢弹所给我们在弹琴中带来的好处，就像建造一所高楼，没有坚实的地基是无法造就成坚固的大楼。“多慢少快，以慢为主，快慢结合”，放稳心态，去除枯燥，慢弹练习法会使我们在演奏的技法中更上一层楼。

作者简介：

李双燕，南艺术学院音乐学院09级研究生。