

古筝演奏及教学中的体态律动

谢芳

(衡阳师范学院音乐系,湖南衡阳 421008)

摘要:体态律动对古筝演奏及教学有着重要作用。古筝的演奏及教学应充分利用体态律动来表达音乐的感受、表现乐曲的意境。

关键词:古筝演奏;古筝教学;体态律动

中图分类号:J632.32 **文献标识码:**A **文章编号:**1671-4369(2009)02-0163-02

筝是我国独有的、古老的民族弹拨乐器之一。战国时期就流行在秦地。具有两千多年的漫长历史,故称古筝。古筝艺术以其繁复多变的指法、美妙动听的音色、华丽委婉的音韵、行云流水般的意境,深受民众喜爱。它固然是一种听觉艺术,但其中又掺杂着视觉艺术和情绪感觉的因素。

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情绪转化为音乐。而器乐演奏首先要掌握的就是被演奏乐器和演奏乐器即乐器和人的身体。”^[1]达尔克罗兹认为任何乐思都可以通过身体动作表现出来,敏锐的音乐感受依赖于敏锐的身体感受。按照他的观点,古筝演奏除要掌握古筝这一乐器的弹奏技术外,还应研究体态律动,掌握人的身体及其各种动作并能在古筝弹奏中艺术地再现音乐。^[2]

一、体态律动对古筝演奏及教学的意义

(一)要通过体态律动使学生认识音乐语言。身体的运动不仅仅是由于音乐伴奏,而且是受音乐启发,并由音乐产生的,音乐和运动之间是互相补充的。音乐由身体的动作来表明;身体的动作富有乐感,与音乐结合得非常紧密。通过体态律动可使音乐对多种感官产生强有力的影响和刺激,可以调动学生全身心地投入音乐活动,促使他们充分感受和热爱音乐。同时,音乐的节奏和力度能够在人体运动、肌肉系统中找到相应的体现,身体是节奏体验的第一位载体。

体态律动既然以身体运动来感受和再现所听到的音乐,那么身体自然就是“乐器”。音乐与身体运动之间相对应的表现要素有:(1)音高:手势在空间的方向和位置;(2)力度:肌肉的紧张程度;(3)音色:身体不同部位的表示;(4)时间:时间;(5)节奏:节奏;(6)音值:动作持续;(7)旋律:各动作的连续。根据这些音乐与身体运动之间的共同要素,可知身体的各个部位和各种动作都可以用来感受和表现音乐。

(二)要通过体态律动培养学生的节奏感。身体是体验节奏的最好媒介。身体运动中若没有大脑的思考,是不

能领悟节奏的。要想以身体运动更好地体验和表现音响运动,必然要通过思考和直觉的不断调节,以适当的动作速度和持续时间、动作幅度和线条的变化、动作自发力和控制力来完善身体运动,而且注意每一乐句、每一个节奏型、每一次新动作的起与止。

(三)要通过体态律动培养学生的内心听觉。内心听觉是体验和表现音乐最重要的音乐能力之一。它是指不依赖乐器和人声想象出音乐音响的能力。通过内心听觉,听赏者可以迅速感知、记忆音乐音响,因而易于产生音乐共鸣。我们要使学生能将运动和声音的感觉“内化”,即记忆运动和声音感觉,补充和完善已有的感觉,使之保存于大脑之中。“体态律动”是在听音乐的同时以身体运动来体验音乐,并将这种体验转化为感受和认知。通过音乐与身体结合的节奏运动,可以培养学生对音乐节奏微差、音乐内在美的细腻感受和敏捷的反应能力,进而使学生获得体验和表现音乐情绪及情感的能力。

古筝是一种文人乐器,在演奏乐曲时给人留下的想象空间也极大。在古筝教学尤其是少儿古筝教学中,更应该培养和发挥学生的想象能力,大胆地诠释乐曲,不仅可以通过乐曲节奏、旋律,更能通过自身的身体语言,来表达自己的情感以及自身对于音乐的理解,同时也能让听者更加投入。

二、古筝演奏及教学中充分利用身体语言来表达乐曲

(一)身体主要运动部位与体态律动的关系

弹奏时的肩部运动主要是在肩关节外的三角肌、胸部的胸大肌和胸小肌、肩胛上方的斜方肌、背部的背阔肌和菱形肌等的共同作用下实现的。初学者由于方法掌握不当,这些肌肉容易过分紧张,时间稍长即感到疲劳。如果不及及时把这些部位的肌肉放松下来,就会出现背部、肩部的酸痛症状。所以只有肩部高度放松,才能使上臂、前臂、手部处于放松状态,能以较少的力量获得较好的演奏效果和演奏姿态。

弹奏中,上臂经常需做外展、内收和屈伸等动作。因为紧张程度直接影响上臂的动作,所以演奏时这些动作都应该放松。只有在大脑的支配下,演奏动作才能舒松自然、协调一致。如果上臂夹得过紧,会造成上臂紧张,从而影响演奏的姿态。上臂屈肌和伸肌的起点在肩,止点在前臂,中间

收稿日期:2008—10—15

作者简介:谢芳(1982—),女,湖南醴陵人,衡阳师范学院音乐系教师。

跨越肘关节。可见,弹奏动作的准确程度是由屈伸肌群控制的。只有屈伸肌群收缩、舒展适度,动作才能准确无误。因此,肘对演奏的姿态也占有重要位置。

前臂的伸群可伸腕,使手外展;伸指,可使前臂施后,外展拇指;前臂屈肌群可屈前臂,使前臂旋前屈腕,使手内收,屈近侧指关节。因此,上臂肌群的放松与否直接影响前臂及整个演奏时的手型和整体姿态。

手控的屈伸动作以腕关节为枢纽。如果手腕不灵活,必然导致前臂过多地参加运动,使手臂加长,演奏动作加大,造成动作迟缓,发音生硬、呆板。前臂屈肌群的紧张会使手腕屈曲,屈肌群紧张度越高,手腕屈曲程度则越大;若前臂屈肌群过分紧张,则会造成手腕过于屈曲。若手腕过于屈曲,会使手指缺乏力度和弹性,手指运动发生困难,影响弹奏以及弹奏的姿态。如果手腕过于后伸,会使前臂过分抬高,前臂和手部肌肉一直处于进驻状态,从而造成抬指和弹弦困难。若手腕向右歪扭,必然造成掌与前臂肌肉的过分紧张;如果长时间采用这种不正确姿态,则将严重影响演奏时的姿态。若控制手腕的屈肌群和伸肌群完全处于紧张、僵持的状态,会导致手腕屈伸困难、手腕僵死,从而影响弹奏及姿态。

(二)手指技法与体态律动的关系

在演奏颤音时,左臂始终要具有肌肉“恒常性紧张”和“支撑性紧张”,使左臂保持颤弦姿态。要利用整个手臂的重量下压琴弦,使弦音升高;在手臂放松后,上臂和前臂还保持“支撑性紧张”和“恒常性紧张”,从而实现一次颤弦动作,且保持良好的体态姿势。

控制手指运动的肌肉在弹弦的瞬间,屈肌要迅速收缩,伸肌要迅速放松;完成弹奏动作后,屈肌和伸肌同时放松,但仍保持一定的紧张度(“恒常性紧张”),以备进行下一个演奏动作。手部肌肉在整个演奏中,一直处于这种张与弛的无限反复状态,这样有助于演奏体态的表现。

(三)用力方式与体态律动的关系

以不夸张的动作幅度、自然和顺的用力方法来获取最佳的音响效果和演奏姿态是演奏者演奏时应十分注重的。要实现恰当用力应做到以下两点:

1. 充分利用自重力。人的手、臂都有各自的重量。这些重量落在琴弦上便能产生迫使琴弦振动的作用力。这样的用力方式能使音色宽厚,演奏更加自然流畅。

2. 弹拨琴弦时五个手指要向掌心自然收拢,而不能呈扇形状,使肩臂传导下来的重力能比较集中地通过弹弦的手指落到琴弦上。

(四)运气与体态律动的关系

人的体能中的气与力是紧密相伴、不可分割的。气力

相随,气到力到。因此,演奏者需要有充沛的气与力,才能保持完美体态,完成乐曲演绎。

弹奏动作与呼吸动作要正确配合:手臂力量往上提时吸气,手臂力量下落时呼气;演奏开始的力度准备是吸气,弹奏乐曲与乐段的第一旋律音时是呼气;弹奏比较高昂悠扬的旋律音时是吸气,并使气停留在胸腔中,帮助奏出轻盈高扬的音调;弹奏色彩比较凝重与深厚的旋律音时是呼气,帮助把力度往腹腔内压,使音色显得宽厚深沉。

古筝的旋律声部一般以右手弹奏为主,气息随力度重心向右手的部位流动。它除能右引体内力量,还能帮助右脑进行音乐思考。如果乐曲的气势比较恢弘与雄伟,上身就需端坐,两腿与上身的胸腔都要往两侧打开一些,使气息在身体各部位畅通流动,使演奏姿态与力量都呈现出恢弘雄伟的气概。

弹拨乐器的出音是点状的,力呈发散状态。要使声音入木三分,必须使弹奏的力凝聚集集中在起头,同时要使演奏时的体态动作更加具有表现力。

三、利用体态律动真正表现乐曲的意境

演奏一首琴曲正如叙述一个故事,描绘一幅画面,或倾诉一份情感。善于朗诵的人会在朗读整篇文章的不同段落时,调整不同的呼吸节奏以调动不同的表情:该平稳时呼吸舒缓,吐词从容;而高潮处则大呼大吸,相应增加吐词的力度;紧张处呼吸急促,节奏跌宕;宁静时呼吸均细,间微韵长。在琴曲的演绎中也应该有这样的通篇意识,根据具体的音乐内容及乐曲的自然发展来调整呼吸,对韵律、曲境进行心理上的模拟,以此产生生理律动上的暗示,使不同乐段旋律进行的速度和力度显得自然而然又变化多端。

音乐本身就是动态的艺术。掌握好节奏的律动方式,有助于演奏者逐步形成良好的乐感,使其协调性、创造性得到更好的发展。^[3]然而,如果演奏者在演奏中能随时注意自身律动与琴音之间的相互作用,把乐器当作自己身体的一部分,当作一个有生命的发音器官,那么“音发诸心”的境界便应该望之可及了吧!

参考文献:

- [1] 蔡觉民,杨立梅. 达尔克罗兹音乐教育理论与实践[M]. 上海:上海教育出版社, 1999: 15.
- [2] 徐玉莲. 论体态律动在古筝演奏中的运用[J]. 武汉音乐学院学报, 2006, (03): 120 - 124.
- [3] 易文颖. 舒曼的音乐美学思想[J]. 湖南第一师范学院报, 2008, (04): 163 - 165.

An Introduction to the Body Rhythm in Zither Performance, Learning and Teaching

XIE Fang

(Music Department of Hengyang Normal College, Hengyang, Hunan 421008)

Abstract: Body rhythm plays an important role in Zither performance, learning and teaching. We should use the body rhythm to express the emotions to the music and show the artistic conception.

Key Words: Zither performance; Zither teaching; body rhythm

[责任编辑:胡伟]