

保罗·托特里埃著

我如何演奏 如何教学

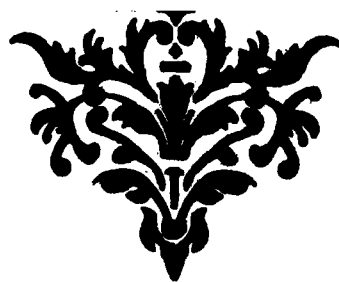
人民音乐出版社



我如何演奏如何教学

[法]保罗·托特里埃著

全如珊译 谭素清校



人民音乐出版社

一九八五年·北京

PAUL TORTELIER
HOW I PLAY HOW I TEACH

根据CHESTER MUSIC, 1976年伦敦版译出

我如何演奏如何教学

〔法〕保罗·托特里埃著

全如翻译 谭素清校

*

人民音乐出版社出版

(北京翠微路2号)

新华书店北京发行所发行

北京怀柔县湖光印刷厂印刷

635×927毫米 8开 115面乐谱及文字 16印张
1985年8月北京第1版 1985年8月北京第1次印刷

印数：1—4,255册

书号：8026·4393 定价：4.85元

序 言

这套教学法是当代一位杰出的大提琴家所创立的。他的演奏和教学的丰富经验在本书中得到了充分的反映。

这部著作对于训练大提琴手演奏当代作品特别有益。举世公认，演奏现代音乐需要新的技术。新的技术与传统技术有许多不同之处，并且较难掌握。目前使用的大提琴教程大多数仍是基于十八、十九世纪的作品，因此它们不能为演奏现代作品提供指导。

保罗·托特里埃教授这部著作展示了二十世纪大提琴演奏技术发展的新阶段。无疑本书将引起一切大提琴演奏者的极大兴趣，并将受到他们的热烈欢迎。

列夫·金兹布尔格教授、博士
莫斯科音乐学院

前 言

在人生中既要表现刚毅的性格，又要显示文雅的风度。

帕勃罗·卡萨尔斯

一个良好的大提琴演奏学派正是以自如地应用这种刚柔并济的哲理为特征的。为要作到既具“刚毅的性格”，又有“文雅的风度”，就要求一位大提琴演奏者的手应是既有力、又不沉重，既扎实、而又不僵硬，既柔顺、而又有生气，并且还要有一个适应性强的手腕把手和训练有素的手臂连接起来。

即使是一个最有才能的人，要达到这些要求也是不容易的，只想凭借天资达到尽善尽美而控制自如的水平，这种想法是极端错误的；恰恰相反，如果想在将来能从容不迫地演奏难度极大的作品，首要的是切勿在学习的头几年里就给骄傲自满开绿灯，事实上，不论在哪个阶段，决不可停止练习。

实际上，虽然在演奏姿势上，大提琴手比小提琴手显得自然些，大提琴手的演奏技巧以平衡为基础，正是与小提琴手所不同的，然而它的灵巧和应变程度都不亚于一位滑冰者的冰上技巧；大提琴的音准尤其需要经常注意。

为了尽可能有把握地建立起上面所说的平衡，并达到准确地表现音乐所应表达的全部感情之目的，就必须从一开始就经常不断地克服生理上的弱点；要克服这些弱点所应做的训练，不应当是单调乏味的机械练习，而应当是一种适合艺术家，富有想象力和灵活性的训练。

本书就是围绕着这个观点而写的。其中第二部分的标题是“如何克服生理上的弱点”，这就清楚地表明了强调这方面的特点。起码，人的手是由不同长短和不同力量的手指所组成，这就是人体天生的弱点。

因而，按照经验习惯，例如为了得到较大的音量，就满把紧握弓，或者，如果是左手的话，为了较容易地发出颤音，就使拇指（大部分时间）离开琴颈，依我看，这对十八岁以下的青少年大提琴手来说，应当是绝对禁止的。

令人痛心的是，我们曾见到到我们这里来的如此之多的大提琴手，如果他们从一开始就接受了正确指导的话，他们在艺术上一定会有更高的造诣。在学习的第一年里所造成的错误，是不容易改正的。本书的目的之一，就是要在教学上帮助大提琴教师，因为他们常常在初学者面前不知所措。

在《我如何演奏如何教学》一书里，有许多新的要点，这里只谈其中特点较为突出的几个就够了。首先，本书中强调两个拇指的极端重要性以及它们必须遵循的原则，本书专门创编了一些练习，献给这两个“配角”（指两个拇指——译注）。事实上，这两个“配角”在大提琴演奏的全面技巧中，默默无闻地充当了基本的角色。但是直到目前为止，它们尚未受到足够的重视。本书还介绍了一些开始学习“跳弓”的新方法，还写了一些使手腕脱离肘部独立活动的练习；为使音准精确，最基本的是全音音阶和半音音阶在演奏器官上不同的练习；以及三度和八度音阶的新指法练习；最后还介绍了左肘的六种姿势，“拇指的钢琴演奏式穿行法”及在一个主题变奏上的六十六种弓法练习。





虽然“拇指的钢琴演奏式穿行法”是一种革新（据我所知，过去的教学法未曾提到过这种指法），但是它已经被现在的学生所应用，而且常常比我们运用得更自如，至于那六十六种弓法练习，采用的是以不常用节拍所写的主题变化多端的节奏之间的相互影响，能够激起演奏者右臂新的技能，并且能使演奏者意识到一种富于想象的即兴演奏新的潜在手段。遗憾的是即兴演奏这种艺术，在今天已被人们所遗忘。

因此，如果学生要从本书中取得最大的收获，就必须耐心地、深入地学习其中各个部分，当学习到六十六种弓法练习和第三部分的音乐小品这些真正的音乐会演奏课程时，还必须调动起自己的音乐感。

归根结底，要判断一种技术的价值，不仅要看用这种技术能否表现各种各样的题材以及演奏上的尽善尽美，同时还要看是否花费最少的精力取得最适当的效果；此外，如果一个演奏者已达到完全掌握了演奏技能的话，他虽然不需要练习很长的时间，仍能在渡过的岁月里，保持住这种技能，这就可以确定他的技能是建筑在健全的原则基础上的了。

保罗·托特里埃
于埃森

符 号 说 明

- I^o 拇指只按在 A 弦上。
 II^o 拇指按在 A 弦和 D 弦上。
 III^o 拇指按在 A、D 和 G 弦上。
 IV^o 拇指按在 A、D、G 和 C 弦上。
 拇指放在琴颈下面。
 (2_q) 拇指与中指形成的环状。
 拇指或其它手指在弦上撞击，产生一种敲打的声音（不使用弓）。
 1 ↷ 2 发音清晰的移位。
 1 — 2 滑动的移位。
 1 × 4 伸展。
 1 ——— 手指保留在弦上。
- 右手拨奏：
-  拇指取上弓方向的拨奏。
 拇指取下弓方向的拨奏。
 — 2 以横写数码标出的指法作弹拨演奏。
- Pntt* 用指甲轻弹琴弦。
- Onglizz.* 用中指指甲绷弹琴弦，屈拇指而支持之。
- 左手拨奏：
- + 用左手手指抓弦拨奏。
 ↓ 节约运弓。
 → 快速运弓。

目 次

序 言 列夫·金兹布尔格教授、博士	I
前 言	II
符号说明	IV

第 一 部 分

基本姿势	2
琴的位置	2

弓

手臂的姿势	3
手指与弓的接触点	4
握弓姿势	5
握弓的另一种方法	6
上弓时手腕动作	8
握弓姿势和开始拉上弓时的动作	9
握弓时拇指的作用以及与其它手指位置的关系	9
手的力量分布以及各手指间的协调作用	10

左 手

手臂、肘与腕的姿势	12
手指的姿势	14
拇指在琴颈下面的位置	14
摆正拇指在琴颈下面位置的另一种方法	18

第 二 部 分

克服生理上的弱点

弓

应严格保持弓与弦的绝对垂直角度来掌握运弓方向	22
调节呼吸避免紧张	23
克服拇指的不灵活性	24
加强拇指第一关节的力量，借以变换音色及避免拇指僵硬	25
使食指活动自如同时加强其它手指的力量	25
在弓根换弓时避免出现冲击的动作	26
用“飞镖”式运弓，锻炼手腕动作	26

克服运弓时手在弓上向前滑进的弱点	27
上弓时肘与腕的配合动作	27
断弓	27
锻炼手腕脱离手臂的独立活动	28
连断弓	28
跳弓	29
克服小指的软弱无力并使弓在弓根保持稳定	30
快速跳弓	30
训练肘与腕的相对独立动作	32
克服在中音音区音量不足的现象及全面增强音量	32
使运弓适应各种速度	33
在弓根换弓	35
主题与变奏 66种弓法	36

左 手

锻炼发音清晰	42
音准	44
在各个音区里保持手与弦几乎成垂直的角度	49
在拇指把位上保证拇指的正确姿势	50
不同的滑动移位（非颗粒性的）	51
发音清晰移位	57
在移位时左手与弓各自的独立活动	59
伸展法	60
颤指的一般要点	64
泛音	65
拨奏	66
高音区的另一种指法	68

第三部分

练习与音乐小品

两首快速练习	70
“反常规的马拉松”练习	70
三首替换手指的音乐小品	73
音乐小品——发音清晰的移位	76
伸展法与发音清晰移位相结合的练习	77
在弦的中间位置上的把位练习	78
在拇指把位上保持手指位置准确性的练习	79
训练在拇指把位上第四指的灵活性和手与弦尽量保持垂直角度的练习	80
拇指把位的八种手指伸张练习	81
音乐小品——训练在低音弦上移位	82
避免手的自然向后倾斜这一错误倾向的练习	83

适当缩短第二指的练习——靠把它放平，而不是拱起·····	84
音乐小品——锻炼中间手指之间的伸展·····	85
手指惯性练习·····	86
音阶·····	87
琶音练习·····	88
掌握八度音阶的一种新指法·····	90
三度音阶的新指法·····	99
“拇指的钢琴演奏式穿行法”，并迫使食指与弦垂直的练习·····	105
训练手指独立性的练习·····	108
回音练习·····	108
“拇指飞跃式”练习·····	109
音乐小品——拨奏；用指甲轻弹琴弦和用中指指甲绷弹琴弦，屈拇指而支持之·····	110
音乐小品——左手拨奏、泛音以及拨奏与泛音的结合·····	112
音乐小品，——各种双音练习·····	113
译者的话·····	115

第一部分

基本姿势



图1 正确姿势



图2 错误姿势，腿与脚的位置都不正确。

椅子的高度应根据演奏者腿的长度而来选择，当双足平放在地面上时，大腿应与地面平行。座位应当是平的，没有靠背和扶手，要硬的不要软的。

琴的位置

大提琴支柱(琴腿)的长度应以能使演奏者舒适而定。支柱应放得离中心稍偏左面(见图1)，这样放：大提琴应靠着左膝而面向正前方；如果支柱放在正中的话，则琴身一定会微微偏斜。

即或使用托特里埃支柱^①，演奏者的头与肩也应挺直或稍向前倾。在演奏高把位时，身体更须前倾。

^①保罗·托特里埃对大提琴支柱进行了改革，人们称这种支柱为托特里埃支柱。支柱上端向里弯曲，使琴身与地面所形成的角度较小，更仰向上方，这样，琴的声音就更加响亮，传送力得到加强。罗斯特罗波维奇使用的就是这种支柱。——译注

弓

手臂的姿势



图3 错误姿势。
肩耸起，
肘抬高，
腕下塌。



图4 错误姿势。
肘过低，
腕过高。

如图1所示，肩、手臂和手应形成一条不间断的线。肘部应总是顺着手臂的自然线条。

如果演奏者的手臂较短，运弓时就应把肩带动向前，有时连身体也应带动向前。如果手臂较长，肩须向后拽，之所以这样做，主要是为了使弓在低音弦演奏，运行到靠近弓根部位时，避免肘部成“发夹”式的形状（见图3）

手指与弓的接触点

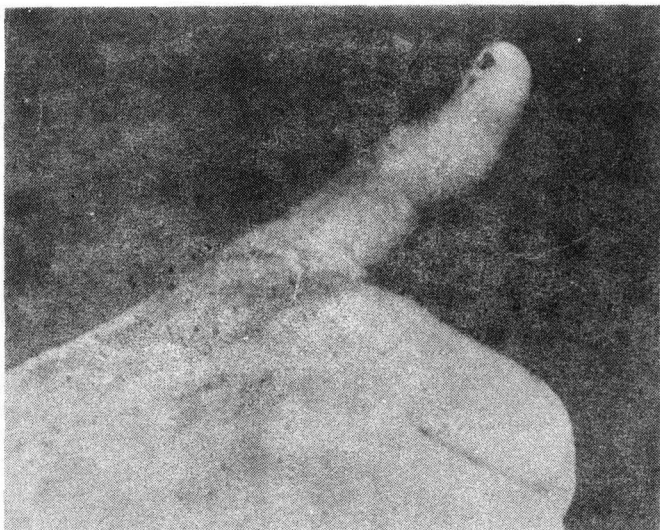


图5 右手拇指。

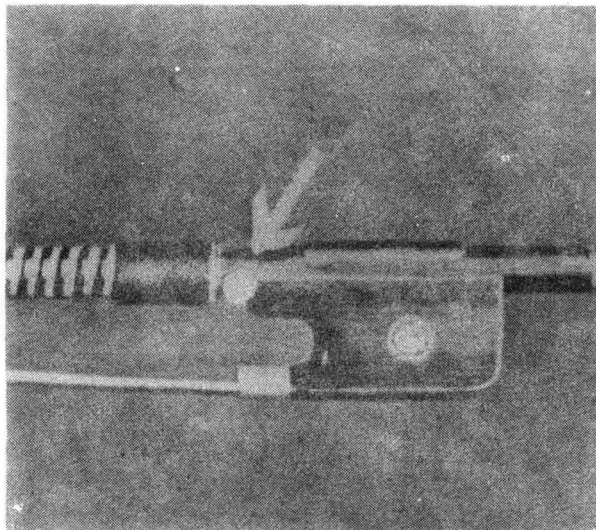


图6 右手拇指与弓的接触点。

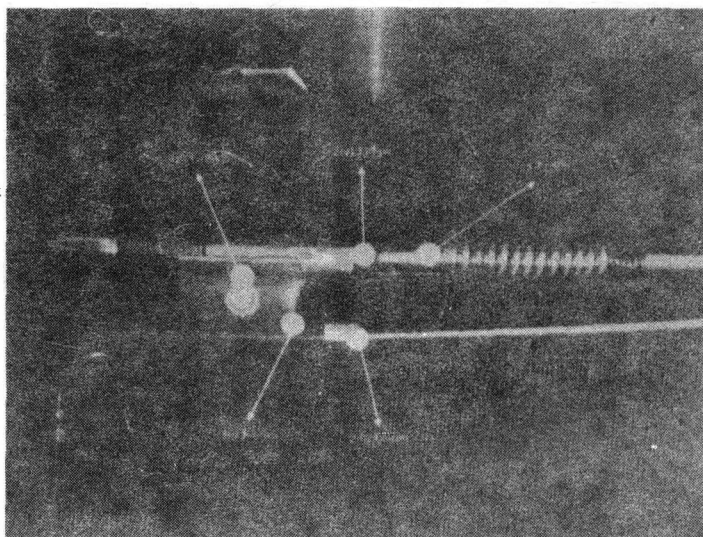


图7
右手其它各手指
与弓的接触点。

右手拇指——应弯曲以便使指肉位于马尾箱的犄角上，指甲则接触弓杆。接触点见（图5）及（图6）。

中指——指尖的一半放在金属圈上，另一半放在弓毛上（见图7）。应将第一关节伸直，使关节不仅能触到金属圈和弓毛，同时也能触到弓杆，使第一关节的内侧接触到弓杆。

食指——应相当垂直地放在弓杆上，仅在第一关节内侧弯曲处触弓。运弓至弓尖时，弓杆应转到第一、二关节之间，以便更有力一些。

无名指——应当伸直，这样就靠在马尾箱上，并能触到它的整个凹面。

小指——应当恰好地放在马尾箱小圆圈上方。

握弓姿势

人们常犯这样的错误，就是让初学者拿弓时“抓紧”，以便握住。而实际上只须按照应有的姿势把手轻轻“放”在弓上。

做下列练习：

< >

1. 左手握住弓把它放在D弦上，靠近弓根处，（见图8）使弓毛平放在弦上。
2. 让右臂放松靠在身边。
3. 把右手放在马尾箱上方，拇指悬空，手慢慢向下滑，到马尾箱处，直到第一指和第四指到达它们应占的位置上。这时仍保持拇指不接触弓杆，再将中间的两个手指向上收缩到它们应占的位置上。
4. 然后，仍用左手握弓，只靠弯曲手指的第二个关节把弓向自己身体方面移动。再把手指伸直，这样的动作练习数次。如果这个动作做得对，就会发出一种单一的刮擦声，并能使四个手指在弓上都有正确的位置。
5. 停止刮擦。这时拇指应放到它的正确位置上。
6. 把左手放开，立刻猛拉第一下弓，（拉到弓子全长的三分之二）。



图8 把右手放在马尾箱上方……



图9 ……右手拇指悬空，手慢慢沿马尾箱下滑，直到第一指和第四指到达它们的位置上。



图10 将中间的两个手指向上收缩到它们的位置上，然后把弓移向自己的身体，如前第4点所述。



图11 此时拇指应放到它正确的位置上。

握弓的另一种方法

做下列练习①



图12 合掌，做祈祷的姿势。

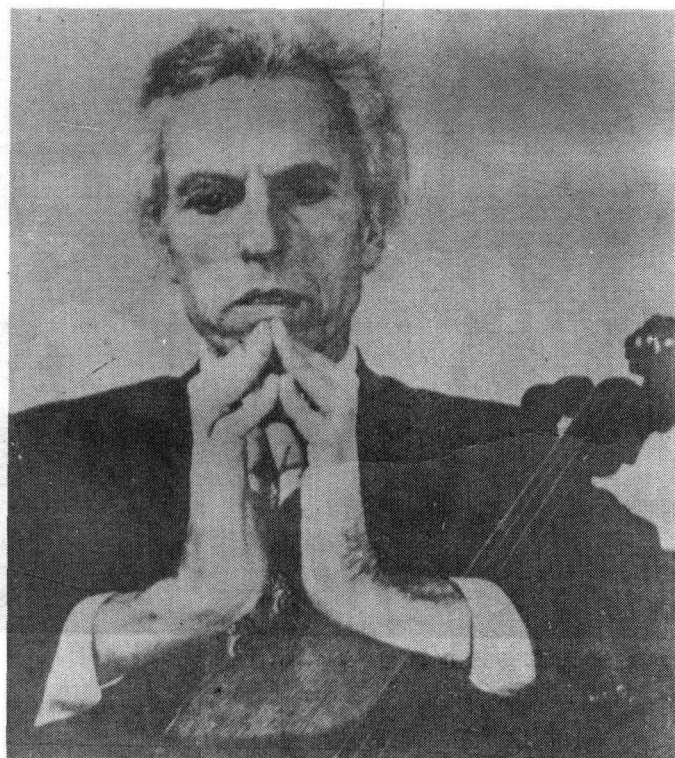


图13 开始使手指弯曲。

①做此练习能摆正左手的姿势。



图14

继续缓慢地使手指弯曲直达到所要求的姿势。注意弯曲的拇指。



图15 把手指放在弓杆上，正如它们在（图14）里那样的姿势。



图16手指向马尾箱方向下滑 $1\frac{1}{2}$ 厘米，直到它们的正确位置上，并要一直坚持在这个位置上。

保证第一指处于自由状态，用它在弓杆的顶端轻敲数次，就象弹烟灰一样。