LIUXING HANONG

流行哈农

阳军 著
Yang Jun Zhu

——流行钢琴五指练习

Liuxing Gangqin Wuzhi Lianxi

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

流行哈农

——流行钢琴五指练习

Liuxing Gangqin Wuzhi Lianxi

阳军 著
Yang Jun Zhu

安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

流行哈农:流行钢琴五指练习/阳军著.—合肥:安徽文艺出版社,2010.4
ISBN 978-7-5396-3392-3

Ⅰ.流… Ⅱ.阳… Ⅲ.钢琴-奏法 Ⅳ.J624.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第064861号

书名:流行哈农——流行钢琴五指练习 作者:阳 军 著

出 版 人:唐 伽
责任编辑:洪少华 成 怡 装帧设计:唐 彦

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 http://www.press-mart.com
安徽文艺出版社 www.awpub.com
地 址:合肥市翡翠路1118号 邮政编码:230071
营 销 部:(0551)3533889
印 制:合肥新景印务有限公司 (0551)5657625
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:880×1230 1/16 印张:8 字数:160千字
版次:2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5396-3392-3 定价:19.00元

版权所有,侵权必究

前言
PREFACE

近年来，人们物质文化生活水平不断提高，随之带来的钢琴热，造就了大量具有相当水平的钢琴演奏者。然而他们中除了很少一部分有机会从事专业的钢琴演奏工作之外，绝大多数都只能在繁忙的工作之余抽空进行钢琴练习。

众所周知，相对于大多数业余钢琴演奏者而言，传统的练习曲具有识谱慢、篇幅长、技术不够集中等困难，这使得大部分钢琴爱好者只能“望谱兴叹”。而哈农、施密特等经典手指练习，在经过了练习者于学琴期间一遍一遍的练习之后，早已失去了练习的趣味。这使得众多钢琴爱好者，尤其是喜爱流行钢琴弹奏的广大钢琴爱好者，由于缺乏相应的技术指导和针对性的练习内容，其琴技面临荒废的困境。此外，钢琴艺术在经过了几个世纪的发展之后，传统的建立在自然音基础之上的五指练习在一定程度上已经不能适应现代钢琴作品演奏的需要。即使在流行音乐和爵士乐的即兴演奏中，不同调式之间的自由更替，各种变化音的频繁出现，以及各种模进音型的灵活运用，也对手指适应各种复杂“键盘地形”的能力提出了更高要求。

《流行哈农》一书是作者在对当今国内外流行的众多五指练习教本进行了系统的分析和研究之后，并结合自己十余年的演奏和教学经验而形成的一项研究成果。作者长期以来从事流行钢琴的演奏和教学，面对那些想弹琴而又没有足够时间练琴的业余钢琴学生，如何让他们能够在有效的时间内尽可能提高练琴效率，这个问题曾经困扰了作者许久。在教学过程中，笔者通过对国内外流行钢琴五指练习教材进行系统的分析研究，编写了一套尤其适合于成人特点的五指练习。该练习不仅在长期的教学实践中取得了意想不到的效果，而且在与国内外同行的交流中亦获得认可。因此，现将教学中积累的部分五指练习加以整理出版，期望能够对众多流行钢琴爱好者有所帮助。

本书具有以下特点：

一、本书中的所有练习识记简单。通过简单的节奏组合来获得复杂的训练效果。

二、技术集中。集中训练手指的坚实有力、敏捷挥动，手指跑动的耐力，手掌的伸张力与内控力，以及双手的均衡发展。

三、本书的三个部中（自然音部分、全音部分、小三度部分），各练习的排列顺序均考虑了五个手指的天然优缺点，难度逐条增加。通过这样循序渐进的练习来增强五指的独立性、敏捷性，以及手掌对手指的掌控力。

四、本书的练习放弃了传统五指练习中常见的四音分组编写方式，而是采用了三连音组、五连音组、六连音组、七连音组和九连音组排列，这样分组有效的避免了传统五指练习中普遍存在的“溜音”、“走神”等顽疾。

五、本书中的练习以页为单位，每一页有五条练习，每两页为一个单元，将后一页（b练习）的双手指法与前一页（a练习）的双手指法进行了互换，即将前面练习中双手的困难在后一页的练习中原封不动进行了对调，从而更有利于双手发展的平衡。

由于作者水平有限，不足之处，恳请同行们批评和指正！非常感谢瑞士苏黎世大学音乐学院的鲍曼教授（D·Baumann）、美国著名爵士钢琴教育家彼得·德尼夫（Peter Deneff），以及我的美国钢琴学生吉米（Jimmy）为本书的编写提供的支持和帮助。在此谨向他们表示衷心感谢！

阳 军

练 习 提 示

1. **慢练**：慢练是征服一切技术困难的钥匙。每条技术练习在开始练习时务必慢练，在慢练中熟悉指法，顺化动作，从而为后面的提速做准备。

2. **反复**：重复是学习之母。尤其在面对简单指法的五指练习时更需要不断的反复练习。建议每条练习连续反复至少20次后再进入下一条练习。

3. **速度**：由于每页中的五条练习对手指挥动频率均有着不同的速度要求，建议练习者用节拍器严格控制速度，做到时值准确。每页五条练习的初始速度可先从每分钟50拍开始。

4. **重音**：加重音的练习是克服跑动不均匀的有效手段。建议练习者在刚开始练习时严格按照乐谱上的分组重音进行练习。例如每页练习的第一条是每三音组一个重音，第二条是每五音组一个重音，第三条是每六音组一个重音，第四条是每七音组一个重音，第五条是每九音组一个重音。需要提醒注意的是，所谓的重音并不是肌肉紧张僵死的敲击，而是手臂重力有控制的瞬间释放。

5. **指法**：与几乎所有的五指练习一样，本书中所有练习的指法均采用手指的固定指位。

6. **移调**：实践证明，不改变指法的移调练习是帮助习琴者熟悉“键盘地形”的最佳途径。可以先从简单的白键自然音开始，例如D、E、G、A调，然后再移调至黑键。不改变指法的移调练习不仅省却了识新谱带来的时间浪费，同时手指在不断的反复运动中亦可获得更好的练习效果。

7. **放松**：诚然，任何乐器的演奏都不可能做到绝对的完全放松。所谓的放松就是避免不必要的紧张。这需要练习者对自己的身体状态有一个适当的监控。当发现自己某些肌肉产生多余紧张时能进行主动调节，从而大大提高练习效率。僵死紧张状态下的练习不但不会让你技艺进步，而且可能会给你的身体带来不必要的损伤。

8. **触键法**：赵晓生教授在其《钢琴演奏之道》中针对传统的哈农五指练习曾提出了八种触键方法，即：连音、非连音、高抬指快触键、低指快触键、手指指尖跳音、手腕跳音、肘部顿音、半触键。与其他五指练习一样，高抬指快触键、低指快触键的连奏练习是弹奏本书的主要触键法，但同时，笔者相信，如果习琴者能够用更多的触键方式来弹奏本书，那么你从中得到的收获将会大大超出你的预期。

9. **全神贯注进行练习**：练琴永远需要全神贯注，即便是指法简单的五指练习。全身心投入的练琴往往会取得事半功倍的效果。

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com

contents 目 录

前 言……I

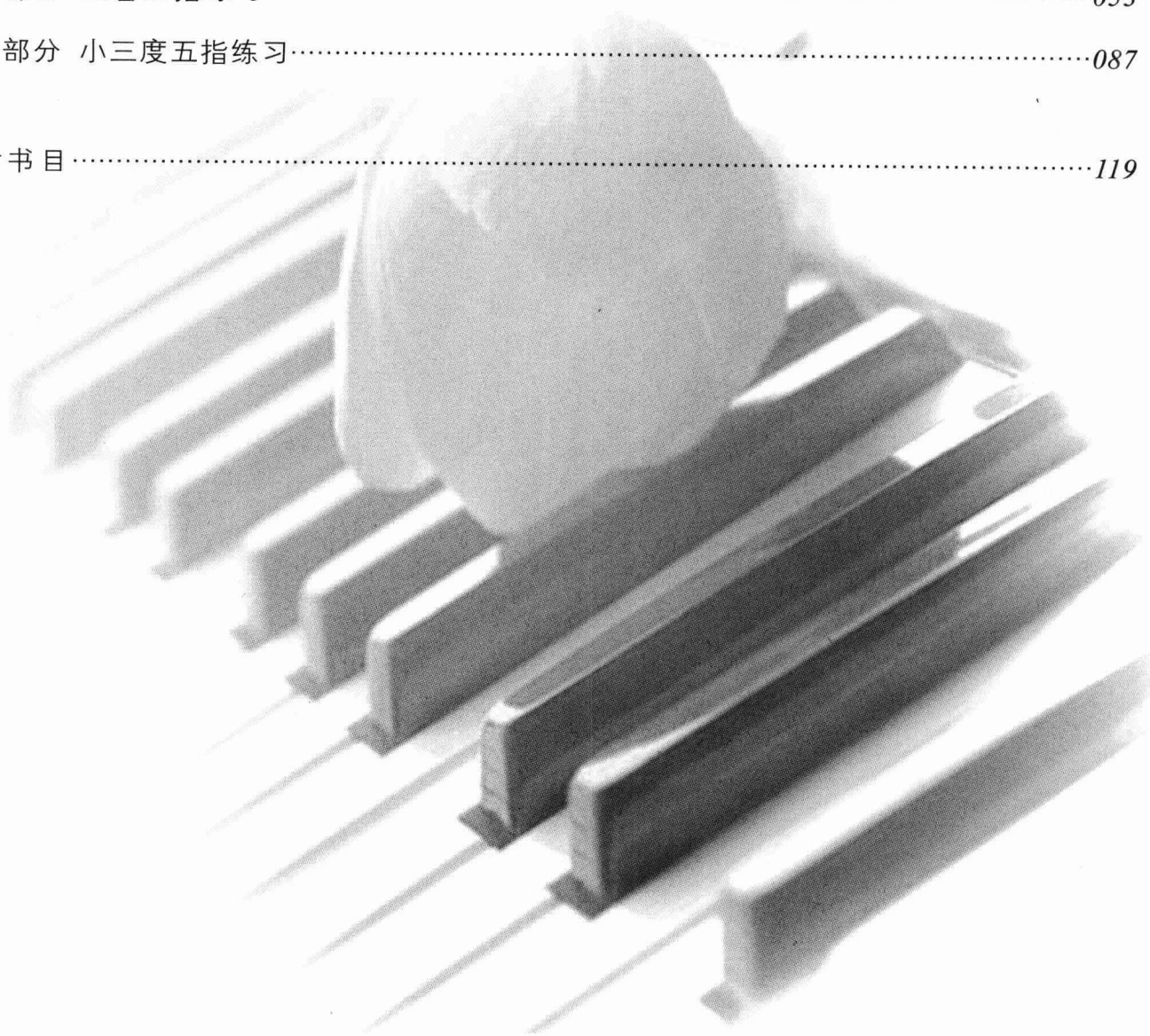
练习提示……II

第一部分 五指自然音练习……001

第二部分 全音五指练习……053

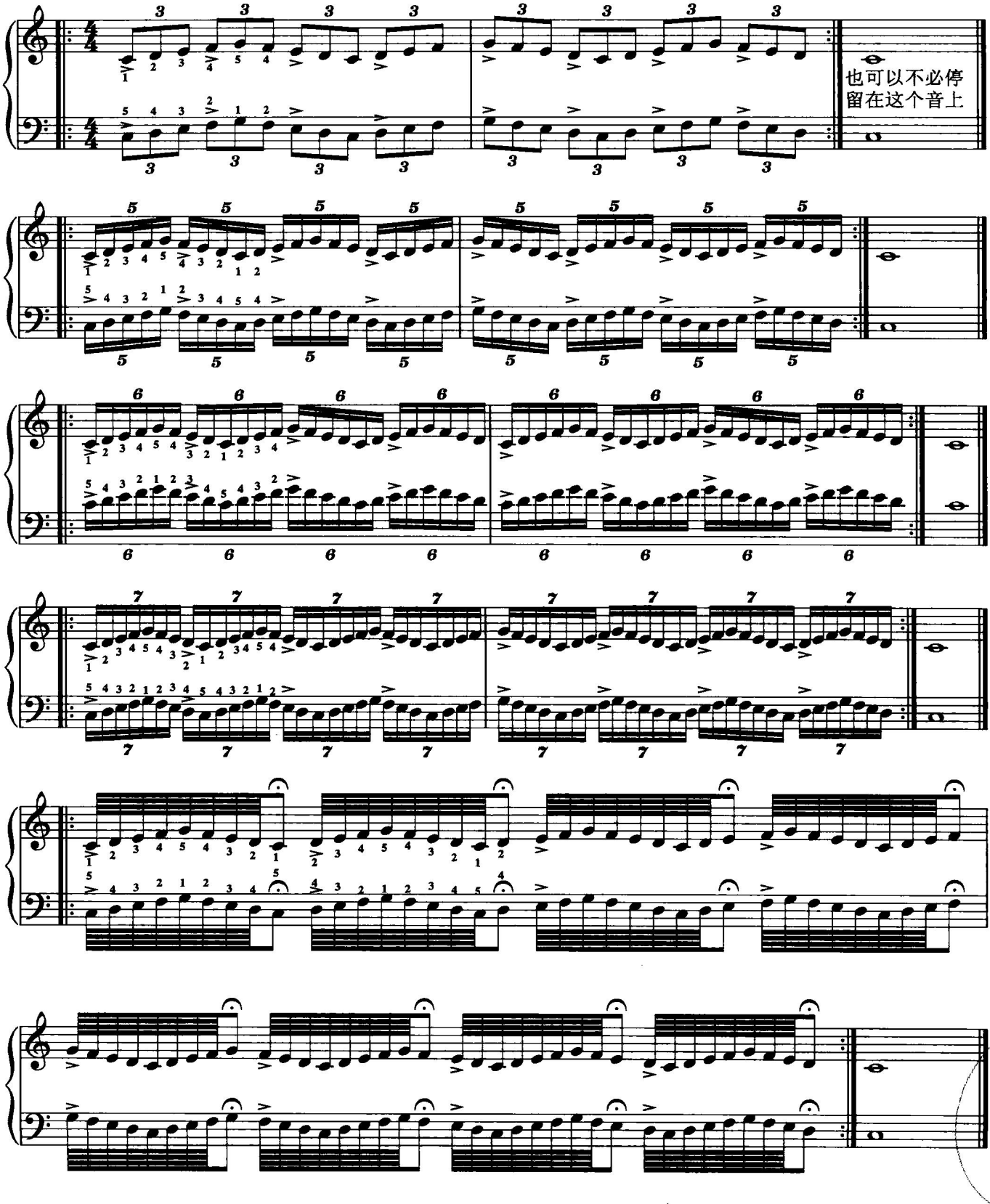
第三部分 小三度五指练习……087

参考书目……119

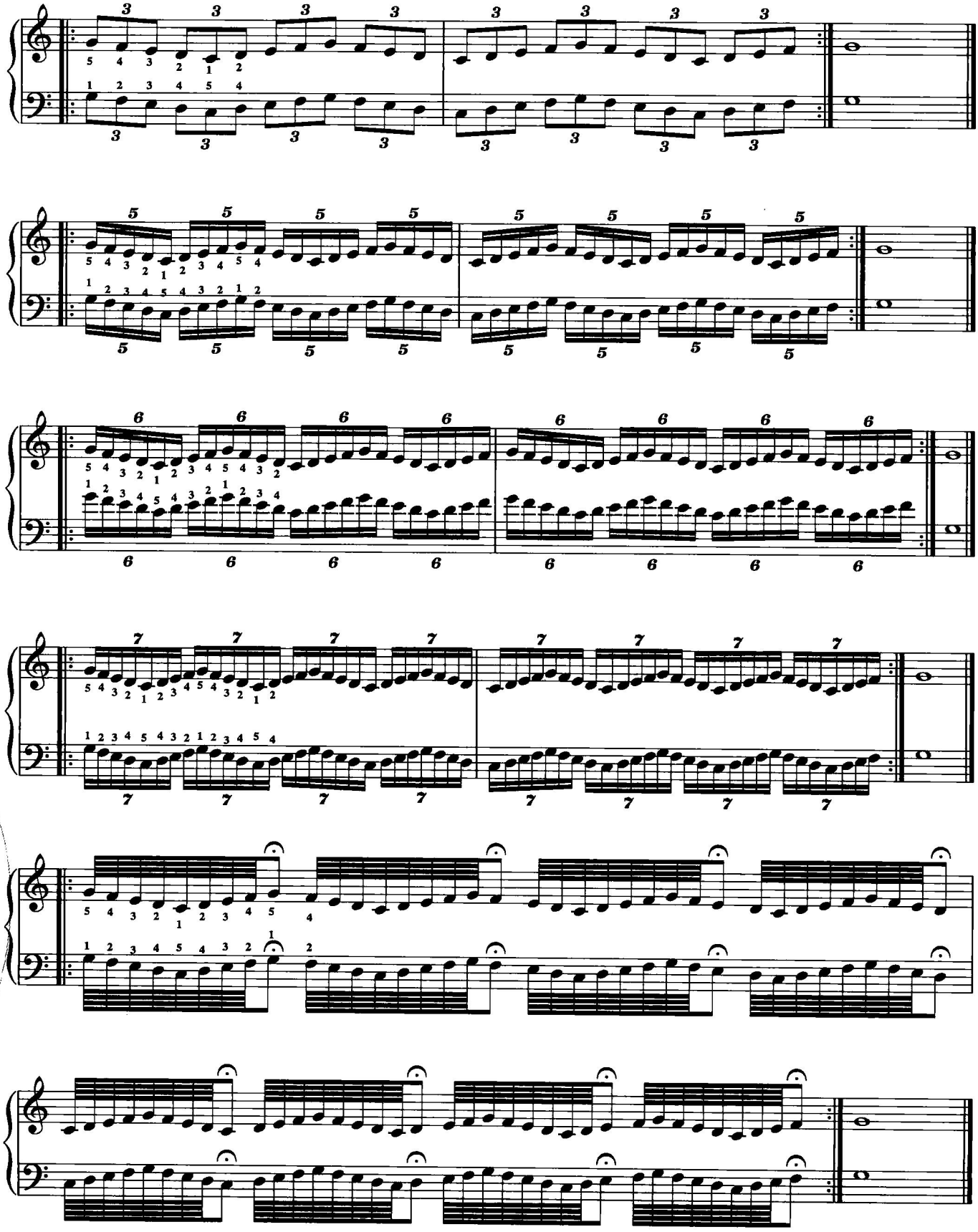


第一部分 自然音五指练习

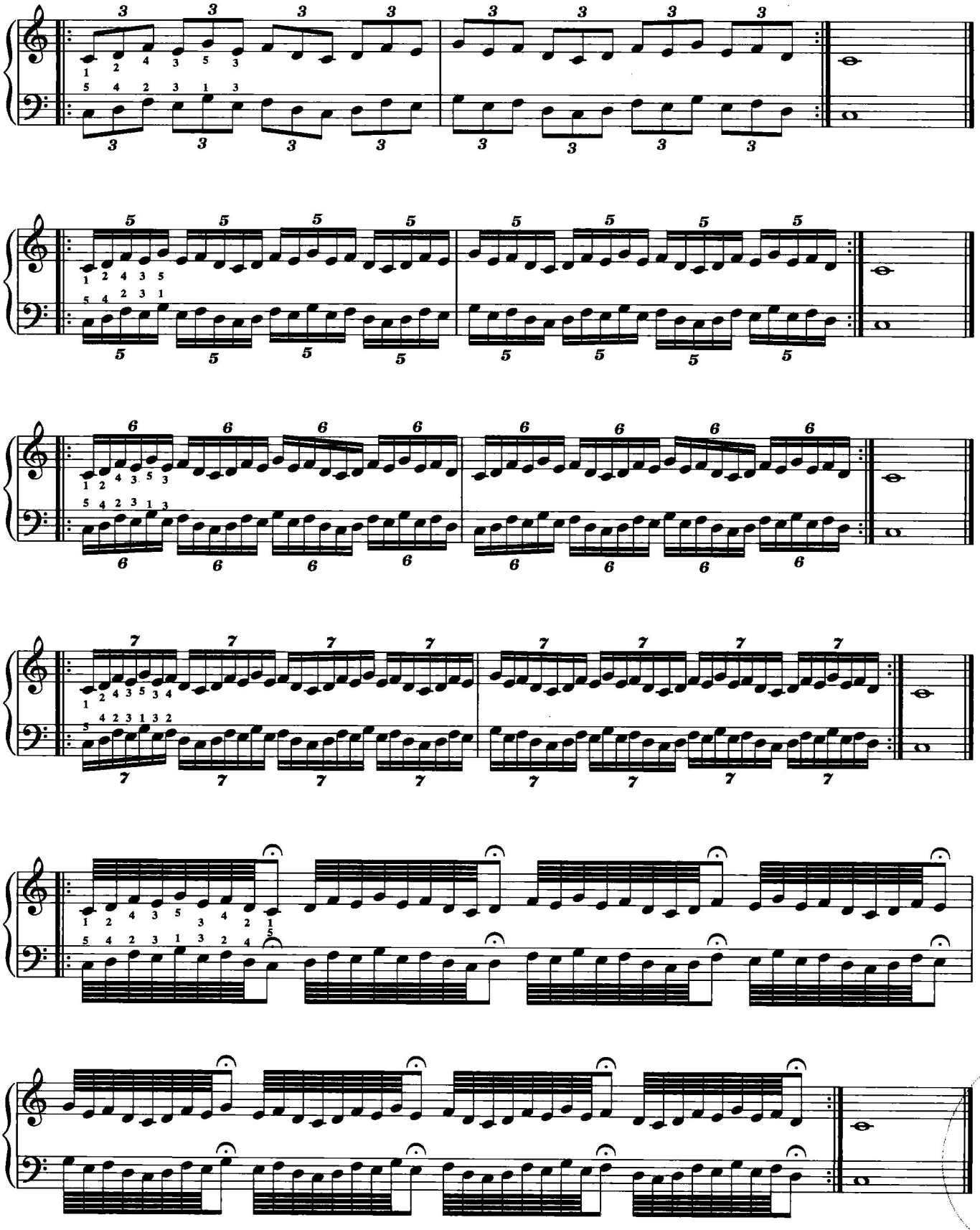
No.1a



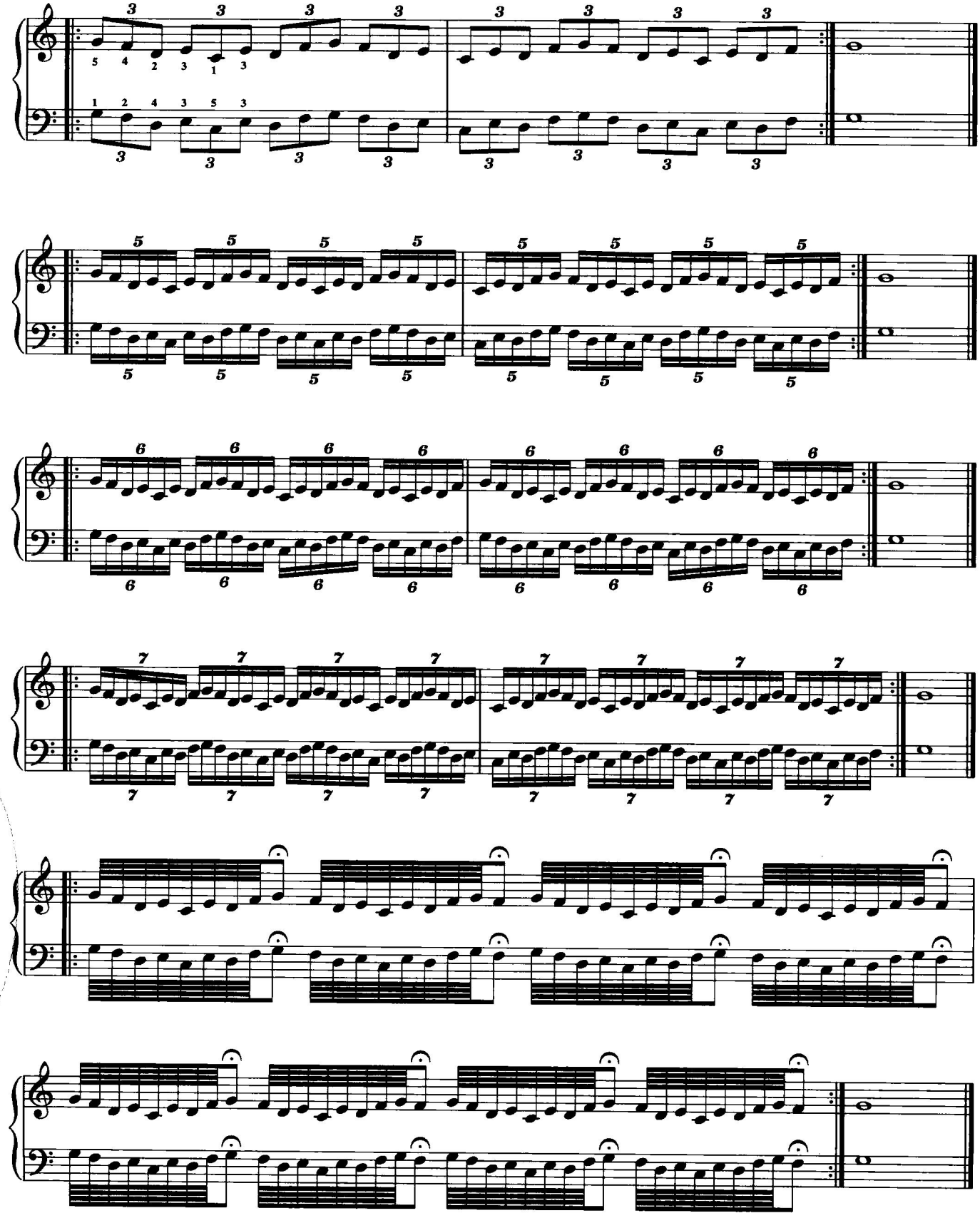
No.1b



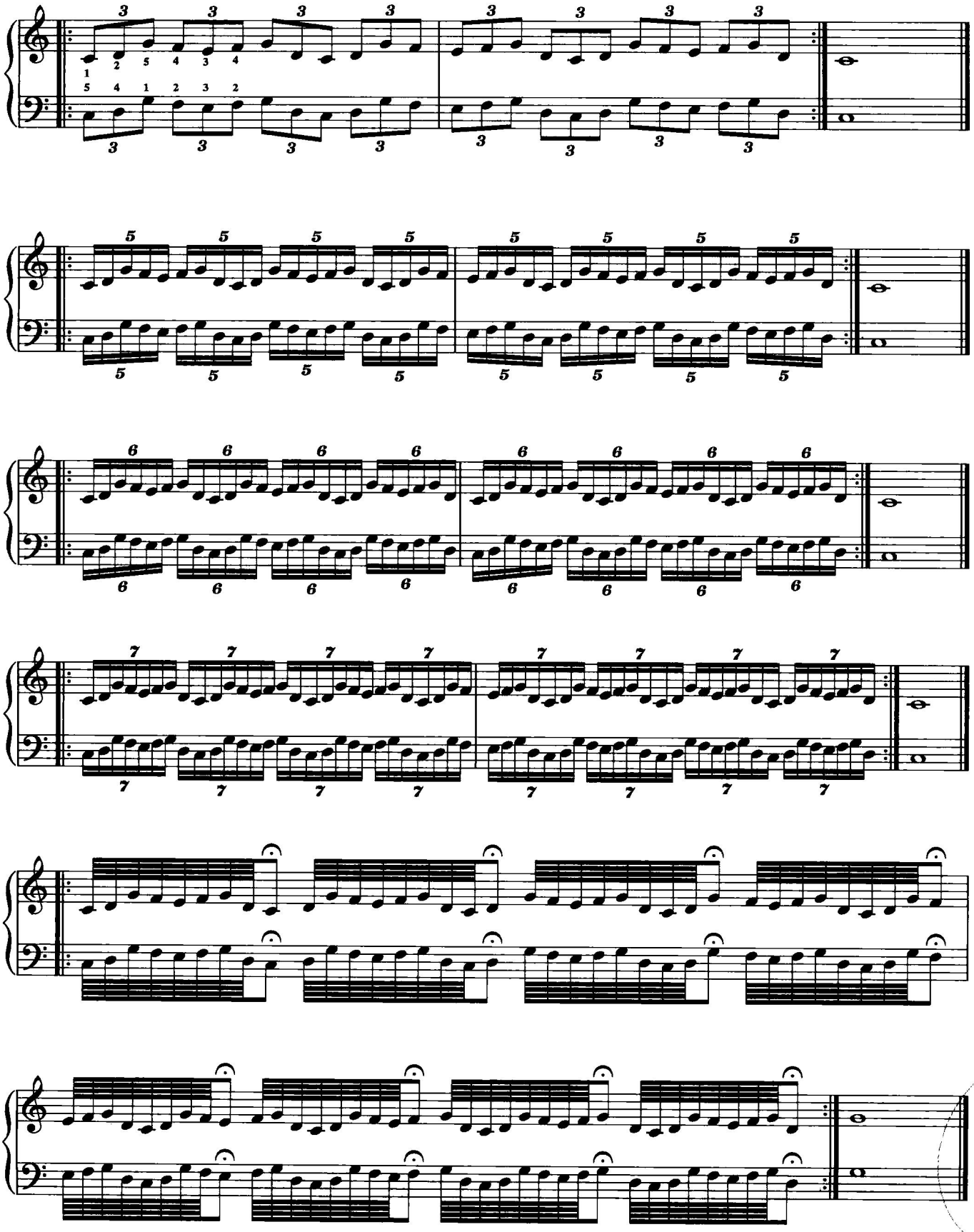
No.2a



No.2b

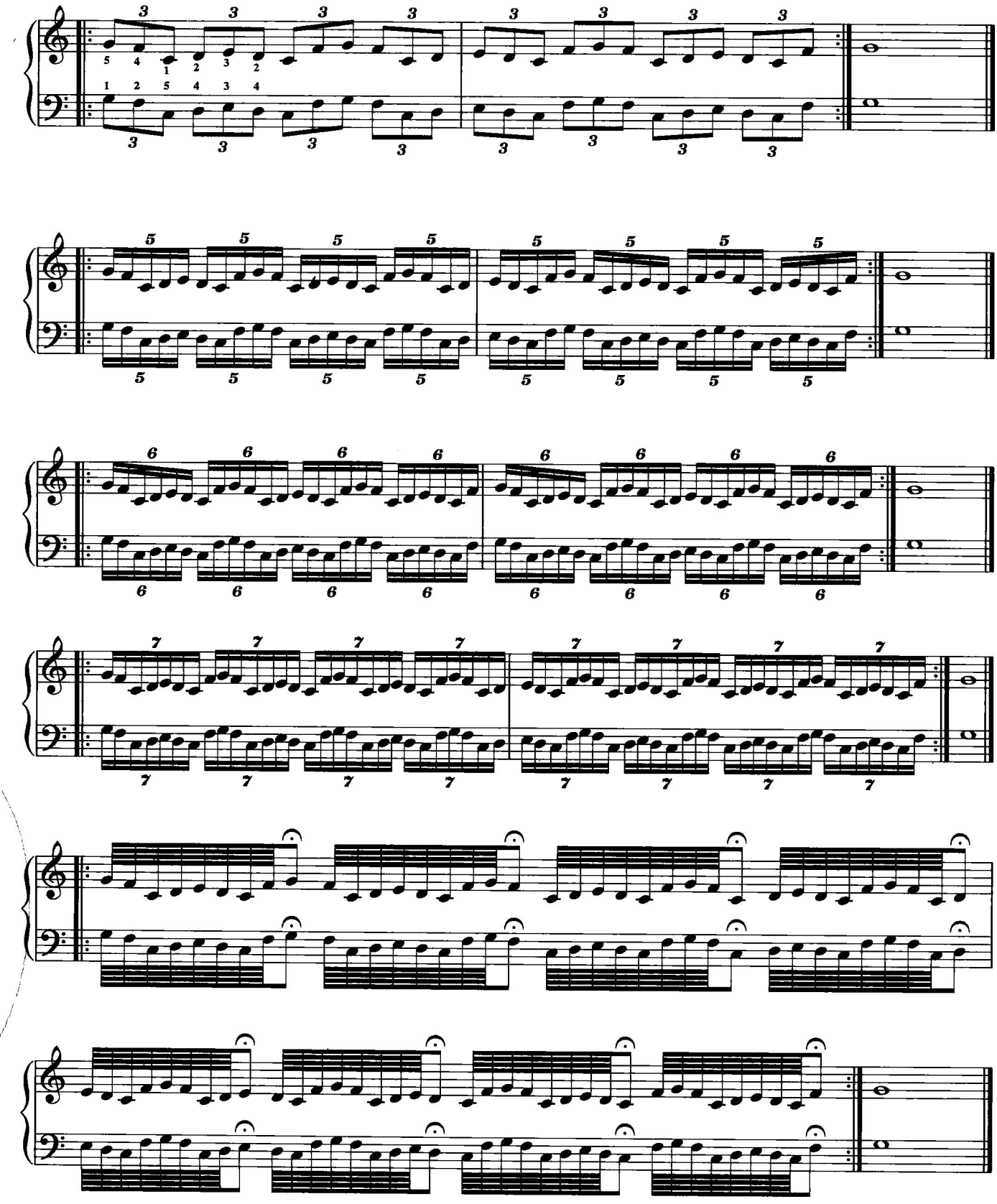


No.3a

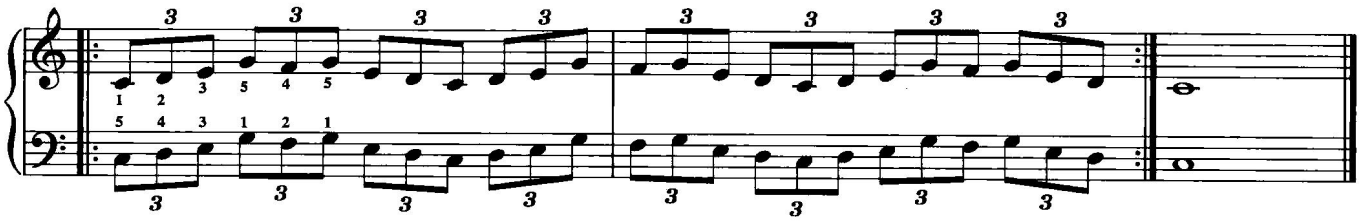


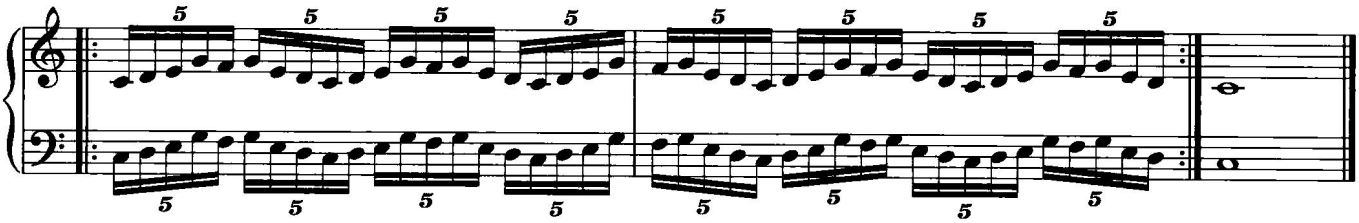
试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

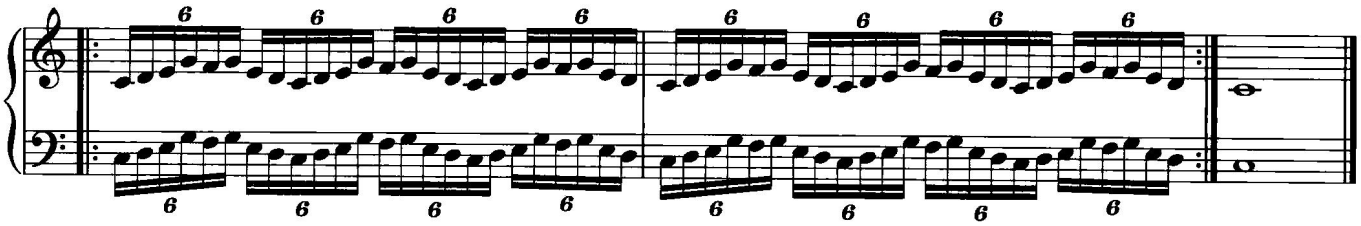
No.3b

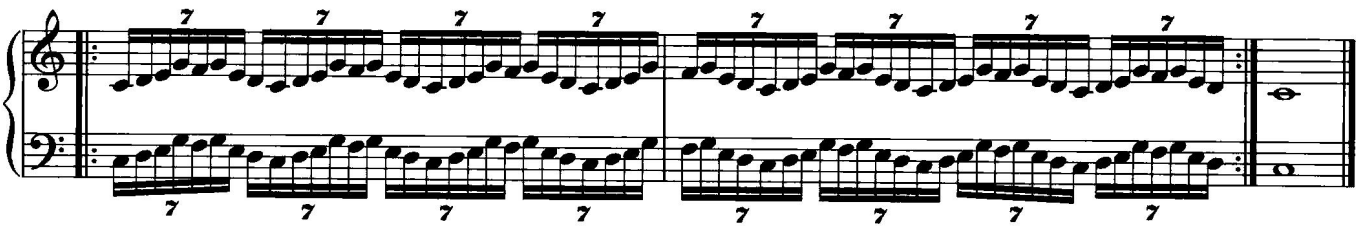


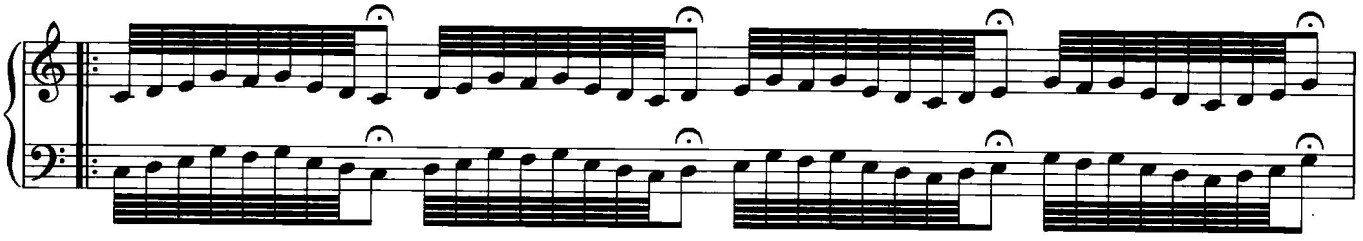
No.4a

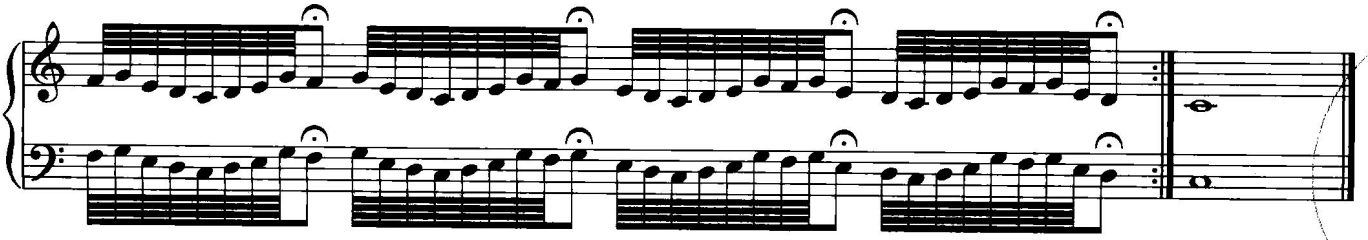




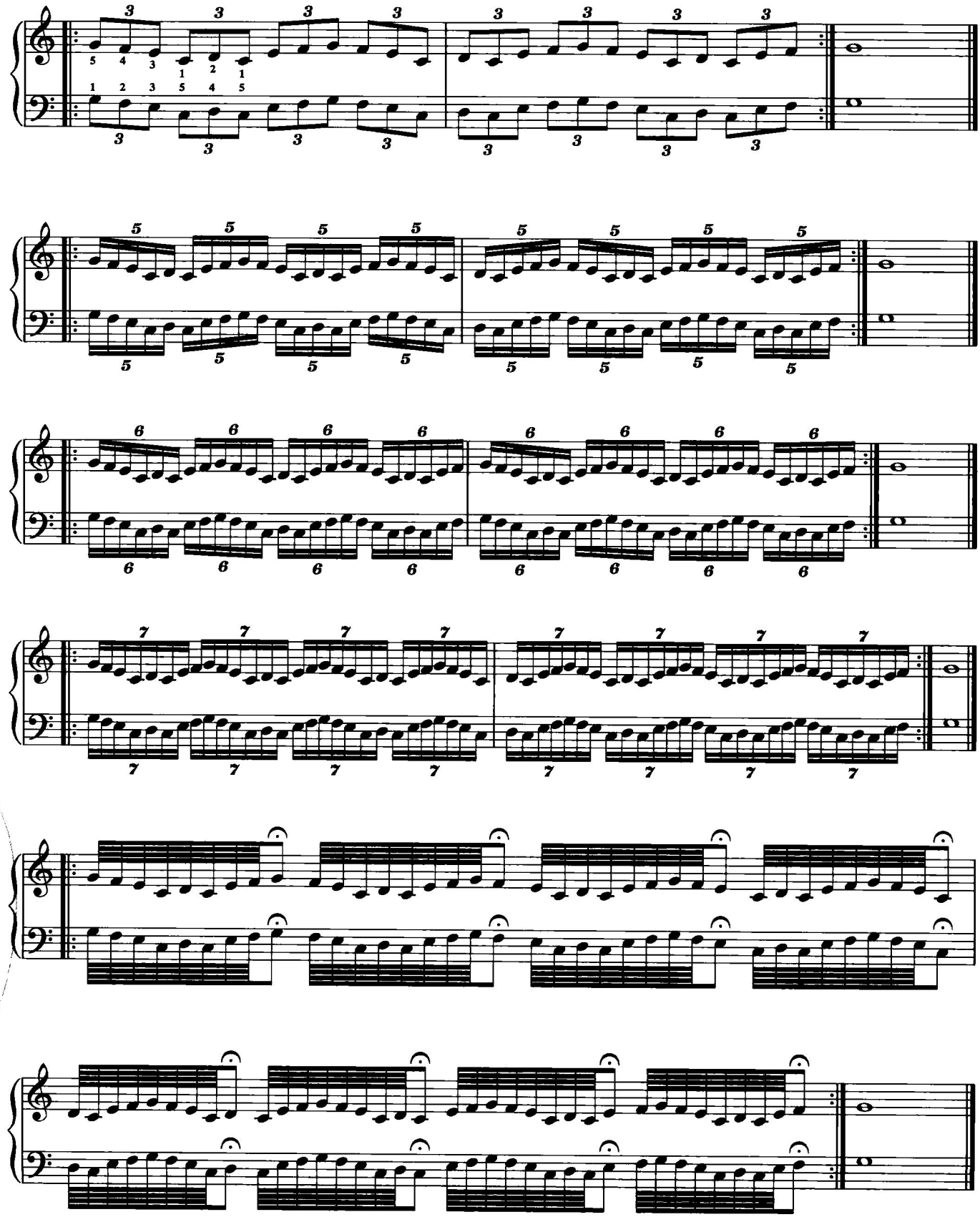




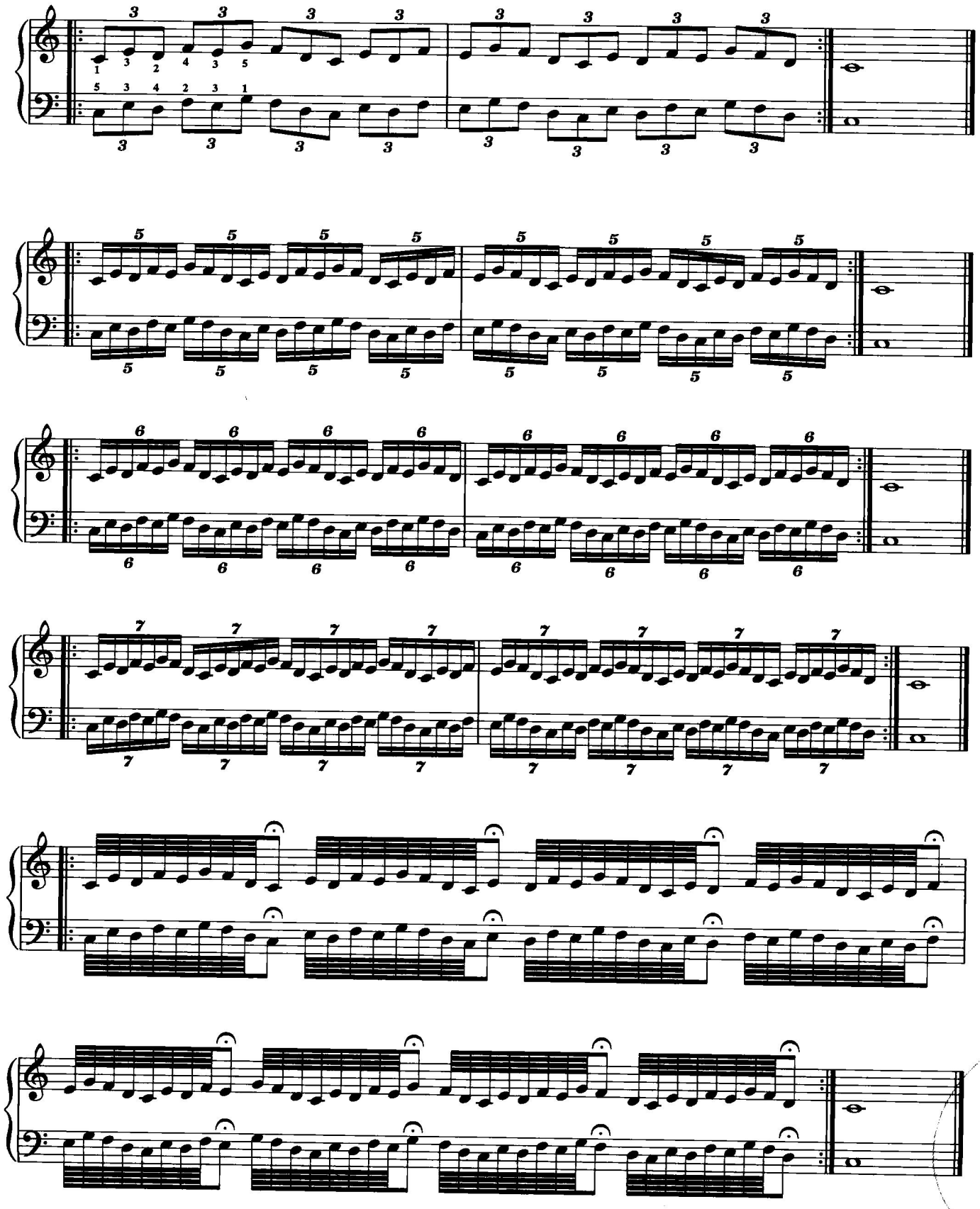




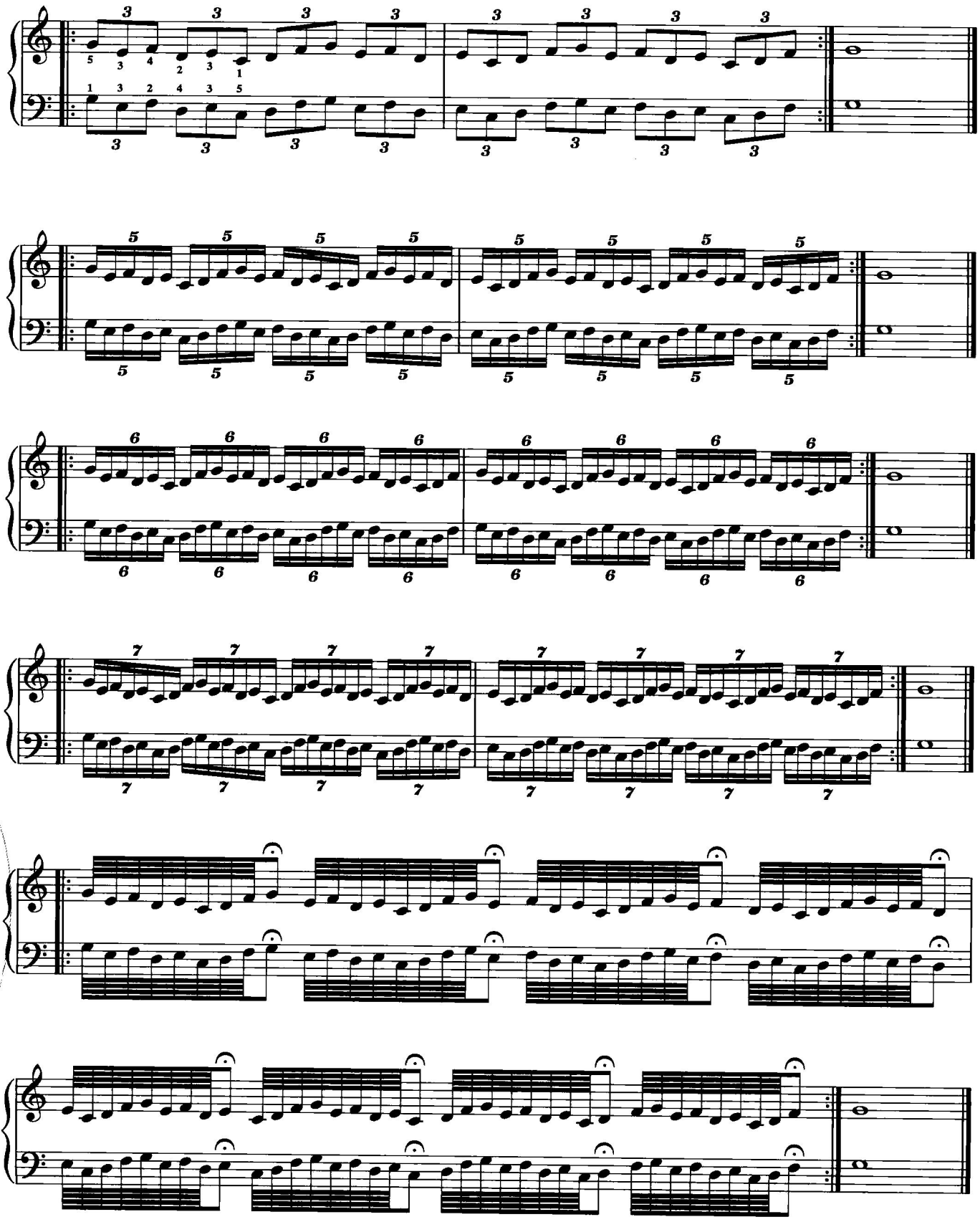
No.4b



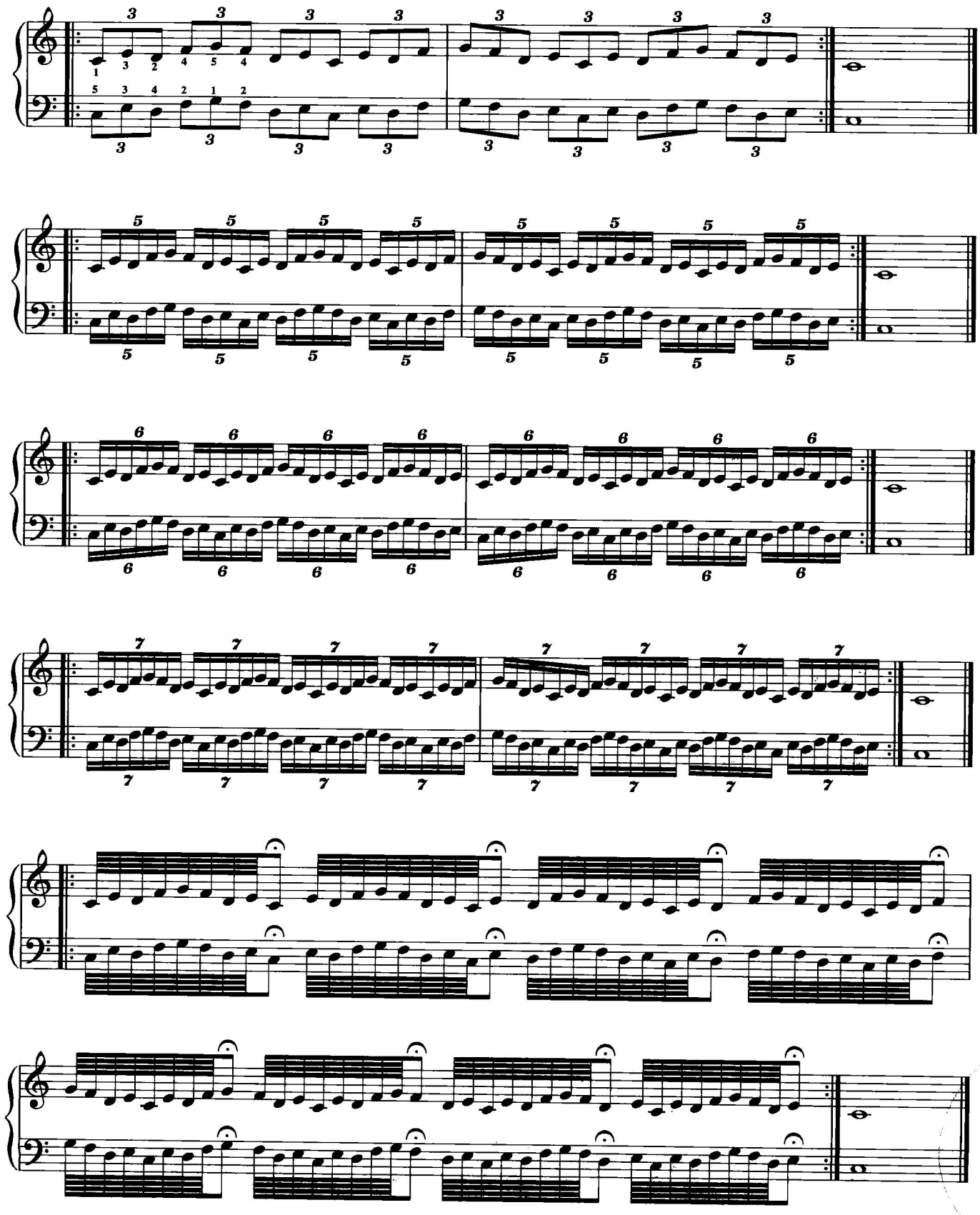
No.5a



No.5b



No.6a



试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com