

The background of the cover features two large, stylized white hands, one positioned above the other, with fingers spread. They are set against a background of bold, geometric shapes in black and orange. The title is centered between the two hands.

学钢琴辅助操

姜力 孔亚磊 著

中国文联出版社



学钢琴辅助操

姜力 孔亚磊 著

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学钢琴辅助操 / 姜力, 孔亚磊编著.

北京: 中国文联出版社, 2006.8

ISBN 7-5059-5365-6

I. 学… II. ①姜… ②孔… III. 钢琴-奏法-教材

IV. J624.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 088218 号

书 名	学钢琴辅助操
编 著	姜 力 孔亚磊
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	詹之燕
责任校对	徐 一
责任印制	李寒江 詹之燕
印 刷	北京市同江印刷厂
开 本	787×1092 1/16
印 张	5.25
版 次	2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-5365-6
定 价	26.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站<http://www.cflacp.com>

序

何平

经过作者多年的实践和后期的理论整理，这本《学钢琴辅助操》终于问世了，显然这本书并非一般意义上的理论专著，而是作者多年教学经验的一个完好总结；同时，书中所附的大量图片，对阅读学习者又有很大帮助。这些，构成了此书核心内容的亮点。

当前，在我国青少年中已形成了一个十分广泛而又不可阻挡的钢琴学习热潮，伴随着这一热潮，各种钢琴类书籍也令人目不暇接，有乐谱、教材、理论著作、学习指导书籍等等。但从运动生理角度来阐释和进行演奏训练的专门书籍尚不多见，就弹钢琴的动作机能训练而言，这本《学钢琴辅助操》确有它的独到之处和实用价值。从全书分为两部分：青少年学钢琴辅助操与幼儿学钢琴辅助操，便可看出本书的针对性是极强的。在各个部分中，训练的逻辑点也是明晰的，从大到小，从宏到微：大臂、小臂、手腕、手指、指尖，各环节的紧密关

系，每一环节的训练要点，都清楚可见，尤其对每一动作训练所提示的要领，更可为学习者提供自学的可能。由于本书的这些特点，使其有了在众多钢琴练习辅助教材中独树一帜的可能。

本书的作者，是多年工作在高等院校的音乐教师，教学中所碰到的种种弹奏动作问题，使他们一直在思考，能否有一些针对性的辅助操之类的练习来帮助改进弹奏动作，从而更有效地用正确的方法弹奏钢琴。这本书正显示了他们多年思考和实践的结果。两位作者，都是学习音乐教育出身，对教学有着很好的悟性，他们曾发表了很多有关音乐教育方面的著述，这样的学习、工作背景，使他们能够站在教学者和学习者的双重立场上来看待学习钢琴的问题，鉴于此，他们的视域和思考便表现出了更广泛和更实际的特点。

作为一个同样多年工作在高等艺术院校的教师，我衷心希望本书能够得到学习者的认可，并由衷地对作者为此书所付出的努力和辛劳致以谢意。

2006年6月6日 于广州

何平简介：音乐学博士，广东省音乐家协会副主席，广东省高教学会音乐教育专业委员会理事长，华南理工大学艺术学院院长，教授。

前言

现代钢琴在古钢琴的盛世中走来，在与前辈的竞争中成长，在不断自我完善中经过近三百年的风风雨雨，取代了他的前辈古钢琴，逐步完善了自我。

但钢琴发展的今天，并非尽善尽美，正像有关学者所指出的那样，“就键盘而言，它并不符合人体工程学原理”，现在世界上的一切钢琴厂家也不会像当今的电脑厂家一样制造出什么人体工程学键盘出来，所有的学习钢琴者不得不在顽强刻苦的训练中去与我们那个古老的传统键盘进行搏斗。

既然我们改变不了这种传统键盘的形式，那么我们确实需要用我们的身体来学会适应它。我们现在所编写的这套《学钢琴辅助操》，是在运动生理学的理论基础上，以客观和辩证的态度去认识钢琴弹奏中手背、手指以及身体的运动状况，并进行针对性训练的一种尝试。当然，习琴正像我国钢琴教育家赵晓生先生所讲：“钢琴演奏是个名副其实的从头到脚的全身运动”，但这套辅

助操仅是抓住了练琴的主要矛盾——即手臂的肌肉运动而展开的;《学钢琴辅助操》是提高幼儿及青少年初学者的弹奏机能,改善或纠正身、臂、腕、手指所出现的僵硬、紧张、指关节软弱等问题的一种“琴外之功”。这一“琴外之功”,同其它门类技巧(如田径、体操、武术、歌唱等)的训练原理上有颇多相似,都要根据所需的力量、速度、爆发力、反应能力、控制与协调等能力,针对性的为韧带与肌肉等方面做专门训练。美国著名钢琴教育家玛德琳娜·布鲁瑟尔认为“音乐家是运动员”、“跑步和足球等运动对身体的大肌肉有着重负,而演奏乐器对小肌肉有着极高的要求。”我们不否认人的弹奏机能存在着先天性的问题,是弹奏能力强与不强的一个较重要的因素,但就一般意义来讲,手指机能状况一般的人通过科学的训练,也是可以从事钢琴演奏的,运动生理学告诉我们:人体的一切运动源于肌肉运动。对于学钢琴者,通过改善上肢用于弹奏的肌肉运动状况(包括拉长的肌肉收缩能力、击键前的放松能力、克服韧带过紧而形成的运动障碍等等),会使弹奏机能在速度、力度等方面得到一定的提高。我们经过多年的教学实践,真实的体验到了这一点。

编 者

2006 年春



目 录

序

前言

第一部分：青少年学钢琴辅助操 /P01

P02 一、松臂运动

- 1、大臂的放松练习
- 2、小臂的放松练习

P06 二、小臂的反应性练习

- 1、下 90 度反应练习
- 2、上 90 度反应练习（可以借助膝盖或适当高度的桌面练习）

P10 三、手腕的柔韧性练习

- 1、伸展腕上韧带的练习
- 2、伸展腕下韧带的练习

P13 四、手指的柔韧性练习

- 1、大拇指的扩展练习
- 2、推拉 2-5 指的练习

目 录

P16 五、手腕的反应性练习

- 1、小臂静止状态下的手腕练习
- 2、带动小臂的手腕练习

P20 六、手指的反应性练习

- 1、手指的单独反应练习
- 2、配合手腕的手指反应练习

P24 七、指尖爆发力的练习

P26 八、静止的手指与运动的手臂配合练习

P28 九、改善 2、3、4 指第一关节反折的练习

P30 十、用于穿、跨指的拇指第一关节练习

P32 十一、改善拇指第二关节内凹的练习

P34 十二、手指力量的训练

附：关于《青少年学钢琴辅助操》的说明 /P41

第二部分：幼儿学钢琴辅助操 /P43

P44 一、松臂运动

- 1、横向交替摆臂练习

目 录

2、纵向交替拉臂练习

3、摆臂与拉臂的结合练习

P50 二、抛手运动

1、交替抛手练习

2、同时抛手练习

P54 三、肘部运动

1、前臂交替运动的练习

2、前臂同时运动的练习

P60 四、手腕运动

1、手腕的慢起快落练习。

2、手腕的快起快落练习

P62 五、掌关节的运动

1、掌关节运动的练习

2、大指的挥动练习

附：幼儿学钢琴辅助操乐谱 /P67



第一部分

青少年学钢琴辅助操



一、松臂运动

1、大臂的放松练习

此项练习是用于预防或者缓解练琴者肩、臂的僵硬现象的，通过身体的倾斜、摆臂，练习者较容易找到放松的感觉。



图1 上体前倾垂臂



图2 向前摆



图3 向后摆



要领: 练习者身体站立, 上体向前倾斜约30度左右, 两臂自然下垂, 首先前后放松摆动, 一个轮回为两拍, 连做四个八拍; 然后横向交叉摆动, 一个轮回为两拍, 连做四个八拍。



图4 向内摆

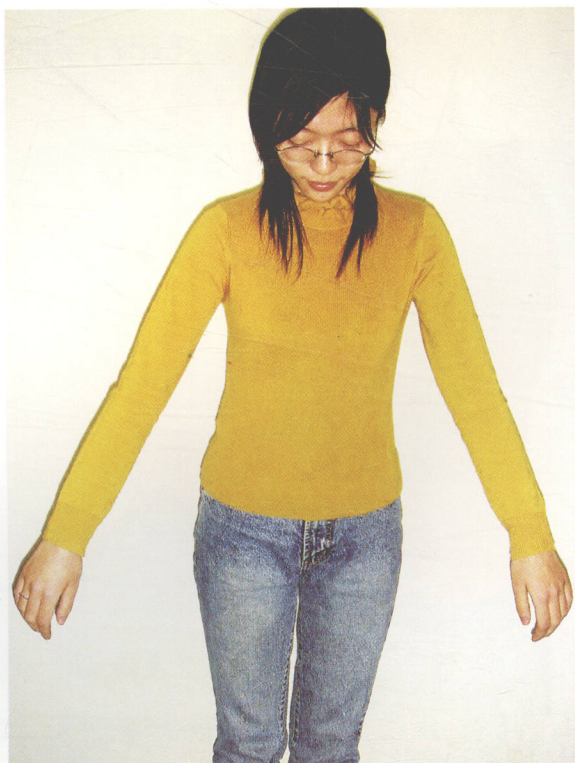


图5 向外摆





图8 托左腕



图9 松手落左臂

手突然放下，使右臂自然落回垂直状态；此过程上为两拍，下为两拍，连做四个八拍。然后右手托起左手腕部，同右臂的动作一样，连做后四个八拍。





二、小臂的反应性练习

1、下90度反应练习

此项练习是针对小臂放松下落与锻炼大臂肌肉弹性的练习。



图10 抬小臂

要领：练习者两肩放松，两小臂抬起与大臂呈90度，掌心向下呈自然握球状做预备，然后小臂自然下落后迅速反弹回预备状，每一次为一拍，连做四个八拍。



图 11 自然下落小臂



图 12 反弹还原