

梁剑英 著

Guide to Technical Studies

for the Piano



钢琴技巧练习指南

人民音乐出版社

Book 1
Guide to Technical Studies
for the Piano

钢琴技巧练习指南

ISBN 7-309-04888-9

Guide to Technical Studies for the Piano

钢琴技巧练习指南

• 梁剑英 著 •



人民音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

钢琴技巧练习指南 / 梁剑英著. — 北京: 人民音乐出版社, 2006. 11

ISBN 7-103-03170-3

I. 钢… II. 梁… III. 钢琴-奏法 IV. J624.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第042461号

责任编辑: 徐 德

责任校对: 袁 蓓

人民音乐出版社出版发行

(北京市海淀区翠微路2号 邮政编码: 100036)

Http://www.rymusic.com.cn

E-mail:copyright@rymusic.com.cn

新华书店北京发行所经销

北京美通印刷有限公司印刷

787×1092毫米 16开 6.25印张

2006年11月北京第1版 2006年11月北京第1次印刷

印数: 1—4,040册 定价: 11.00元

版权所有 翻版必究

凡购买本社图书, 如有缺页、倒装等质量问题

请与本社出版部联系调换。电话: (010)68278400

序 言

在澳门回归之前,我有幸认识了梁剑英女士——一位优秀的女钢琴家。我请她到中央音乐学院来开过一场钢琴独奏会。她在奥地利和德国留过学,荣获维也纳国家音乐与表演艺术大学最高学位。她活跃在国内外音乐舞台上,弹独奏、伴奏、室内乐,同时又热爱钢琴教学,曾在香港浸会大学任教,是一位优秀的钢琴教师,现在澳门理工学院艺术高等学校和澳门演艺学院任教,除了教钢琴还教音乐史和视唱,可见她学识之渊博。今年暑假,作为科研项目,她撰著了一本《钢琴技巧练习指南》。这是她总结她本人在欧洲多年师从名师学习的心得体会,并参考中外学者和教师关于钢琴演奏和教学的论著,归纳总结出来的一本通俗易懂、实用性强的辅助教材。

钢琴表演艺术是一门技艺性很强的艺术门类。为了能够把三百多年积累的、丰富多彩的钢琴文献呈现给音乐听众,钢琴家必须掌握足够的技术手段,而这种机能必须通过长期刻苦的磨炼和科学的方法才能取得。有史以来,许多钢琴演奏家和教育家都发明了各种行之有效的基本练习,并探索了科学的弹奏方法。这些都给我们提供了宝贵的经验和参考素材。如何正确地对待遗产,这是我们现代人要考虑的问题。因为时代在前进,科学和艺术都在发展,钢琴艺术在三百年的历程中有了极大的变化和发展,从乐器的改革到音乐作品风格的变迁;从声音概念对不同时代风格作品的不同要求到弹奏方法的越来越科学和省力,钢琴家们的观念在不断地更新,这些都促进了全世界范围内钢琴艺术的不断提高。虽然新一代青年钢琴家们的演技已让人惊讶,但一些技巧的基本练习,经过实践的检验,已被证明它的科学性,因此一直被广大钢琴教师所借鉴和采用,其中的关键并非那些技术公式,而在于用什么弹奏方法进行训练才能更有效地掌握技术。

梁剑英老师简单明了地阐述了自己的观点和方法,具体说明了各种技术类型的训练方法。她的思路新颖,方法具体,学生好懂,教师好用,是一本非常实用的补充教材,对我国钢琴教学的提高会起到促进作用。

周广仁

2005年10月2日

前 言

我们要将美妙动听的音乐,连同乐曲风格、意境,优美流畅地传达给听众,需要借助完美的弹奏技巧。如果没有良好的技术训练,即使弹奏者具备很好的音乐才能,也无法把心中的乐感表达出来。因此钢琴的基本技巧十分重要,它是需要严格要求和训练的。

然而,通过这些练习不能代替练习曲,基本功的练习,只是解决部分技巧问题,所以还需要补充些与练习相配合的练习曲或乐曲,才能达到更完美的弹奏效果。

在进行钢琴练习之前,首先要注意坐的姿势。由于手腕的位置可以决定指尖能否有力地把琴键按到底,所以手腕与琴键平行,手腕与前臂成一直线较佳。身体与钢琴的距离以手臂能自由活动,自然地下垂放松为佳,腰要直,背部和肩部要放松,这样,弹奏时身体各部分都舒服,手腕和手指都能够运用自如。

还有,在学弹奏钢琴时,所有手指练习要持之以恒地反复练习,特别是一些以前就养成的不良习惯,更需要耐心地用慢速根据自身的条件逐步去改善。

如果练习时间过久,肌肉会疲劳。遇到这种情况,一定要暂停练习,使手部获得休息。特别是初次练习的同学,每次练习时间短些,每天分几次练,切勿操之过急。

记得我在留学维也纳期间,曾聆听演奏系钢琴教授汉斯·格拉夫(Hans Graf)授课,他谈到自己学钢琴的经历:原来,他考入音乐学院时已十九岁了。当时老师发现了他的音乐才能,只可惜技巧基础非常差,与同班从小栽培的天才儿童相比水平相差很远。他从那时起便下了决心,非常刻苦地练习,结果八年后以优异成绩毕业,毕业时赢得贝多芬国际钢琴大赛前十名。由于他几十年来不断地演奏,钻研技巧和钢琴教学法,他的学术贡献和教学成就使他成为国际公认的著名钢琴教授。

因此,我想用一句经常鼓励学生的话与读者互勉:“只要你酷爱弹钢琴,又肯付出努力,学弹琴永远不会太迟!”

目 录

前 言	(1)
-----------	-------

第一章 如何训练既能轻松抬高, 又能独立活动的手指?

一、带保留音手指训练的效用	(1)
二、带保留音手指训练的弹法	(1)
三、带保留音手指练习容易出现的毛病及纠正方法	(2)
四、加上重音的保留音练习	(4)
五、双音的保留音练习	(5)
六、减七和弦保留音练习和分解减七和弦手指练习	(7)

第二章 怎样训练手腕稳定、手指平均敏捷且双手协调?

一、不带保留音手指训练的效用	(9)
二、不带保留音手指训练的练习方法	(9)
三、不带保留音手指训练时常见的毛病和纠正办法	(10)
四、两个手指颤音练习	(12)
五、三个手指练习	(13)
六、四个手指练习	(13)
七、五个手指练习	(15)

第三章 怎样改善手指活动慢, 且容易弹错音的毛病?

一、连续移动进行连音训练的效用	(18)
二、连续移动进行连音的练习方法	(18)
三、连续移动进行连音练习常见的毛病和纠正办法	(19)
四、两个手指练习	(20)
五、三个手指练习	(21)
六、四个手指练习	(22)
七、五个手指练习	(24)

II

第四章 如何弹奏流畅悦耳的音阶和琶音?

- 一、弹奏音阶和琶音遇到的困难和纠正办法 (26)
- 二、训练大拇指转动的练习 (26)
- 三、半音阶练习 (28)
- 四、弹奏音阶的准备练习 (29)
- 五、大调音阶指法表(单音和三度双音) (31)
- 六、小调音阶指法表(和声、旋律) (34)
- 七、琶音准备练习 (36)
- 八、大小调琶音及其转位指法表 (37)

第五章 如何弹奏滑音?

- 一、上行滑音弹法 (39)
- 二、下行滑音弹法 (41)

第六章 怎样弹好不同音色的八度音?

- 一、弹奏八度音程的难点和练习重点 (42)
- 二、克服弹奏八度音程的主要困难和练习 (42)
- 三、分解八度弹法 (49)
- 四、八度短跳音弹法 (50)
- 五、基本八度音程连音弹法 (51)
- 六、各种不同情况的八度连音练习 (51)

第七章 如何弹奏音色优美的和弦?

- 一、分析弹奏和弦的技巧难点和练习效用 (54)
- 二、基本的和弦声音训练 (54)
- 三、常见的和弦表 (55)
- 四、弹奏和弦容易出现的毛病和解决办法 (55)
- 五、轻声的和弦弹法 (58)
- 六、庄严的和弦弹法 (59)
- 七、强烈的断音和弦弹法 (60)
- 八、很强并带有延续声音的和弦的弹法 (61)
- 九、宁静带旋律的和弦弹法 (61)
- 十、激烈尖锐的和弦弹法 (62)

第八章 如何在钢琴上弹出优美的旋律和断音?

- 一、研究触键的重要性 (64)
- 二、触键和音色的关系 (64)
- 三、良好触键的准备 (64)
- 四、触键的种类 (65)
- 五、触键训练由单音开始 (65)
- 六、连线下的短句弹法 (65)
- 七、手腕的转动训练 (67)
- 八、连音(Legato)的分类和特点 (68)
- 九、慢板乐章歌唱旋律音色 (68)
- 十、断音的种类和音色 (69)

第九章 如何使用踏板?

- 一、踏板的种类 (73)
- 二、踏板的功能 (73)
- 三、使用踏板的准备练习 (74)
- 四、各类踏板的效果 (74)
- 五、踏板使用参考谱例 (77)
- 六、柔音踏板的效用 (85)
- 七、持音踏板 (86)

第十章 如何定位适合自己的演奏姿势?

- 一、琴凳的要求 (87)
- 二、各类不同情况的坐姿 (87)
- 三、正确的坐姿 (88)
- 四、演奏时身体姿势 (88)
- 五、改变演奏姿势的情况 (89)

参考书目 (90)

第一章 如何训练既能轻松抬高,又能独立活动的手指?

一、带保留音手指练习的效用

编者把手指独立训练放在所有技巧的最前面,是因为弹奏钢琴时最先接触琴键的是我们的手指。要获得清晰的弹奏效果,首先要把手指训练好,使每一个手指可以灵活、独立地抬起和放下,其次靠手腕、手臂或身体用力的技巧。

带保留音的手指练习是一种手指体操的练习,欧洲音乐学院教授普遍推荐使用。由于四个音保留,某个手指单独弹奏时不会牵连到其他四个手指活动,所以这种练习可以训练该手指完全独立的活动能力。

二、带保留音手指练习的弹法

1. 先把五个琴键按住,各手指站稳,然后抬高大拇指或小指,如谱例1,按照节奏准确地弹奏。

2. 抬起手指时不要紧张,同时手腕保持不动,手指按键到底,注意下键之后肌肉放松,使声音悦耳不生硬。

3. 大拇指以指甲侧面部分击键,与琴键略成45度角,放松并垂直抬起和放下。

4. 其他各手指都要求指尖站稳,特别是小指(图1、2),避免指尖关节因站不稳而凹下去(图3),且尽量把手指抬高过手背。

5. 这些练习可以分手或双手,用不同的力度练习(如*f*、*mf*、*p*等),也可以转调。每小节最少重复四次。

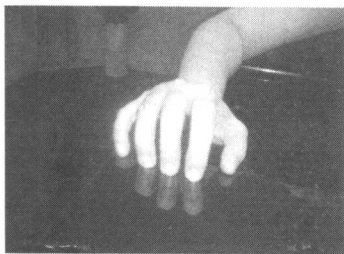


图 1

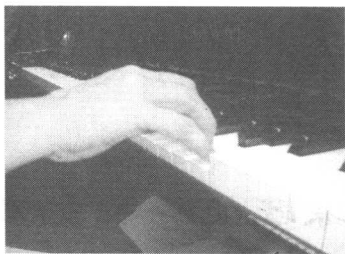


图 2



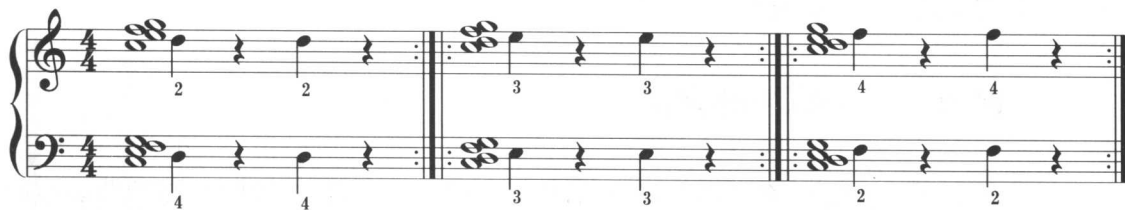
图 3(错误)

谱例 1



用同样方法锻炼其他手指,如谱例 2。

谱例 2



三、带保留音手指练习容易出现的毛病及纠正方法

1. 不能依拍子弹奏

练习时需要用心聆听所弹的音符时值是否准确,包括四分音符、八分音符、休止符、跳音等。如果学生未掌握手指活动方法,还要顾及节奏的变换,就会有顾此失彼的感觉。在这种情况下,可以暂不理睬节奏,单纯做四个手指保留,每个手指轮流上、落的动作。

有些学生总是很难依拍子弹奏,建议用节拍器辅助数拍子练习。但是,由于节拍器发出的声音会打扰学生听自己弹奏出来的琴声,所以拍子准确后,就不要再依靠节拍器了。

2. 无法自如地抬高手指

有时抬高手指时会牵连到手腕和手臂都一起提高,这是由手腕和手指不够放松而引起。改善的办法是先放松手腕,把手指慢慢轻轻地抬高,以暂时不令手腕牵动的高度为止。等到手指活动能力增加后,就可以要求更高地抬起手指。另外,也可以借助另一手捉住手指关节把手指抬高。做这些练习时,手指、手腕、前臂都要放松,以免引起肌肉疲劳。

3. 声音生硬

手指跌落琴键底后,声音已发出来。此时,指尖要放松,只需轻轻地依音符时值把琴键按住,而不需继续给琴键加压力。这样做不但能锻炼手指的弹力,且弹出来的声音悦耳饱满。

4. 拇指欠灵活

拇指一般较为笨重而欠灵活,像我们执笔写字时的指关节屈曲或掌关节内陷,使全手掌僵硬,而引起拇指不能活动自如。若出现此情况,建议离开钢琴,把四个手指轻轻立在桌面边缘,拇指单独悬在空中,使其伸直并做上落的运动,如图4、5,以体验拇指的放松活动,并不再向掌关节陷入。

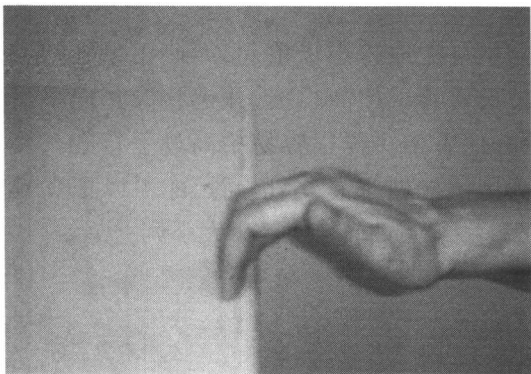


图4

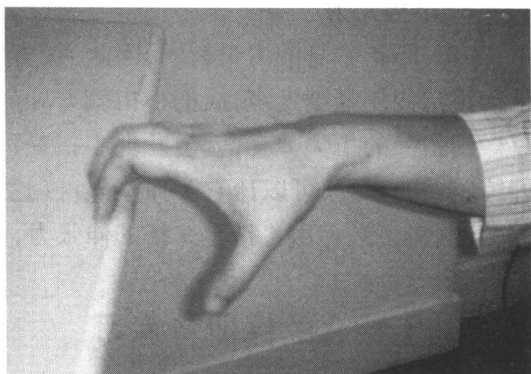


图5

5. 指尖站不稳并凹下去

若其他手指抬起放下时,指尖站不稳并凹下去,可以用另一只手捉住指尖使它圆圆地向前屈曲,然后托起指尖,顺势也抬高了手指。很弱的4指有时甚至完全抬不起时,更需要这样的辅助练习。

6. 整个手掌低陷

这是因为掌关节太低而引起,以至手指也无法站起来。如果是这样,可以用另一手的食指从掌心处向上撑住中指的掌骨(如图6、7),手形就会变得正常。



图 6



图 7

7. 手指翘出去

很多人抬高手指时都会不自觉地把它翘出去。这样翘出去后才屈曲向下击键,就变成了双重动作,会大大地减慢手指抬高的灵敏度。遇到此情况要把速度放慢,集中精神地注意手指的垂直上和落的动作。此时最好暂不要求手指抬得很高,只要稍稍离键且手指屈曲弹奏就够了。待手指抬高姿势正确,再要求抬高些。

8. 小指无力

由于小指本身的力量较弱,因此,很多学生会不自觉地将小指抬起,而使用手腕的力带动小指按压琴键发声,或把小指躺着弹。其实,只要尝试抬高小指,并把它像其他手指一样用站稳的指尖弹奏,就会发现小指是可以像其他手指一样很容易抬高过手背的。要训练较弱的小指,可以让它多弹些黑键(这是因为黑键比白键高,小指高抬才可以把黑键弹响)。为了锻炼由4指至5指的伸张力,可以把一些练习曲转至F、 $\flat$ B大小调上练习。

四、加上重音的保留音练习

效用:

当每个手指能独立击键后可以把练习的难度增大。在每一拍加一个重音(如谱例3),并变换节奏,使每一个手指有机会轮流弹奏重的或轻的音。这样,每一个手指都因为受到力度控制的训练而变得灵活和敏捷。

练习方法:

1. 保留任何三个手指,使用其余两个手指作不同音程距离的轮流弹奏。
2. 把两个轮流弹奏的音次序倒转,使每个手指都有机会弹重的和轻的音。
3. 严格要求依拍子弹奏。
4. 用心聆听自己的弹奏是否明显地弹出重的或轻的音,如乐谱所示。
5. 转调、单手或双手练习。每小节重复四次,用不同力度去练习(如 *f*、*mf*、*p* 等)。

谱例 3

(右手指法)



(左手指法)

用同样节奏模式弹奏下列：

谱例 4



练习时遇到的问题和解决办法：

弹奏重音是此练习的特点,如果练习时遇到某些较弱的手指,感到弹奏吃力,而影响节拍的准确,建议耐心地把速度减慢,把手指抬高后不要立刻向下落,思想上先做控制指力的准备,然后才尽快把指尖跌落琴键;或用一点手腕力帮忙弹重些。其他情况如手指站不稳时,也会影响到重音不够响,遇此类问题也可参考 P. 2 有关论述。

五、双音的保留音练习

效用：

由于要保留三个音,用其余两个手指一齐弹奏双音音程,所以更大程度考验了手指独立活动能力和两个手指一齐抬高时的灵敏反应等。

练习方法：

1. 五个手指同时落键,在第二拍休止符的地方把其中两个手指抬起,第三拍再弹下去,如此重复练练,如谱例 5 第 1 小节。练习中可以随意保留任何三个手指,而用其余两个手指弹奏不同的音程。

2. 依照谱例 5 的拍子弹奏,单双手和转调或加上 *f*、*mf*、*p* 等。

3. 练熟谱例 5 以后,可以只保留一个音,用其余四个音组成两个双音音程轮流弹奏的练习,如谱例 6。

六、减七和弦保留音练习和分解减七和弦手指练习

效用:

由于减七和弦(谱例7)是把五个手指以小三度分散放在一个八度的五个琴键上,我们的手要张大才可以把五个音抓住,所以比级进的保留音练习更难弹,因此,对手指独立力度训练会很有帮助。

谱例 7



练习方法：

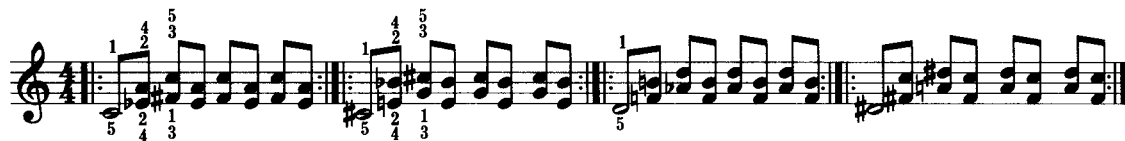
1. 依照上面减七和弦表,用不同节奏逐一训练每个手指,如谱例8。

谱例 8



2. 练习大拇指保留,其他手指作四度、五度不同组合,如谱例9。

谱例 9



除了可以每小节重复弹几次,也可以用谱例3加重音和节奏变换的方法练习。

3. 又可以随意保留减七和弦任何一个音,其他手指作不同音程组合,如谱例 10。

谱例 10

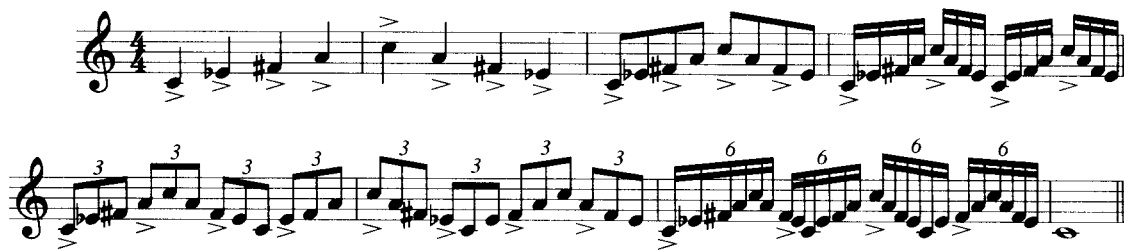


练习时遇到的问题和解决方法:

由于减七和弦要把手伸展并用保留音把手指位固定,这样的伸展容易造成肌肉疲劳,所以手小的学生必须小心,可以不弹保留音而只弹分解和弦,如谱例 11。练习时要注意手

腕手臂(肘)跟随手指的走位而移动,亦可以加上重音练习。

谱例 11



另外,练习例9、10时,可以更多地借助手、肘移动,加点前臂力,使高音和低音的手指更容易摆到正确的位置上弹奏。