

崔佛·怀

TREVOR WYE
长笛教材系列



长笛实用手册

flute

第五册

呼吸和音阶

编著：崔佛·怀 (Trevor Wye)
编译：好好艺术工作室



吉林出版集团有限责任公司

崔佛·怀 TREVOR WYE

长笛教材系列

编著：崔佛·怀 (Trevor Wye)

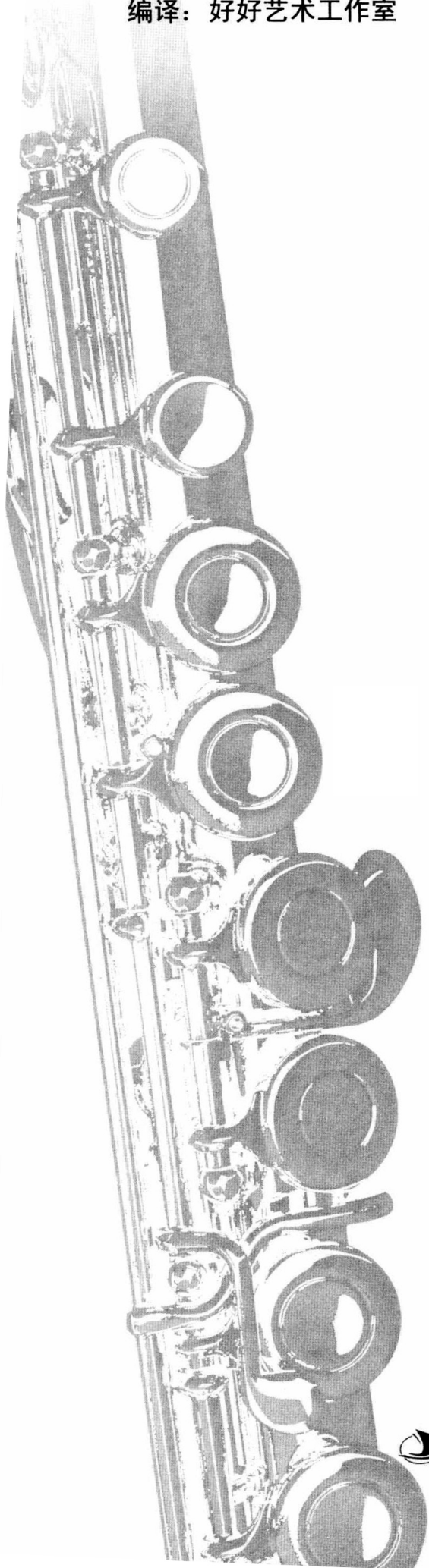
编译：好好艺术工作室

长笛实用手册

flute

第五册

呼吸和音阶



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

长笛实用手册. 第5册, 呼吸和音阶 / (美) 怀著;
好好艺术工作室编译. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.12

书名原文: Trevor Wye Practice Book For The
Flute Book 5 : Breathing & Scales

崔佛·怀长笛教材系列

ISBN 978-7-5463-4050-0

I. ①长… II. ①怀… ②好… III. ①长笛 - 吹奏法
- 手册 IV. ①J621.16-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第212810号

版权合同登记号: 吉图字 0720102790

长笛实用手册第五册: 呼吸和音阶

作 者 崔佛·怀 (Trevor Wye)
出 版 人 王保华
责任编辑 赵广宇 吴 疆
责任校对 罗子廉
封面设计 黄雪花
开 本 889mm × 1240mm 1/16
字 数 50 千字
印 张 3.5
印 数 3000册
版 次 2010年12月第1版
印 次 2010年12月第1次印刷
出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 吉林音像出版社
吉林北方卡通漫画有限责任公司
地 址 长春市泰来街1825号
邮 编 130062
电 话 总编办: 0431-86012915
发行部: 0431-86012875
印 刷 广东省农垦总局印刷厂
定 价 ¥ 25.00 元
书 号 ISBN 978-7-5463-4050-0

中文简体版本仅供中国地区发行

Only For Sale in the People's Republic of China

目 录

呼吸	
(a) 呼吸与你的身体	5
(b) 呼吸与肺活量	8
(c) 呼吸与乐句	9
富有表现力的音阶和琶音	12
技巧性的音阶和琶音	24
三度音阶和分解和弦	33
即兴演奏	43
背谱演奏	53

译制人员：

项目负责：罗子廉 翻译校对：潘肇南（香港） 排版：许多 项目校对：谢牧霖

前 言

给学生的话

本书的重心在于练习，内容包括在长笛学习过程中如何选择练习、提高效率，如何找到问题并解决问题。本书可以解决你在学习过程中遇到的很多问题，并让你在短时间内取得进步。

用恰当的方法练习，将可以缩短在长笛基础练习上所花的时间，从而有更多时间来进行音乐创作。

以下是练习中常见的重要问题：

(a) 练习长笛是因为想要练习，如果不想，请不要练习！带着抵触的情绪来练习，是非常浪费时间的。

(b) 用最严格的方法练习，找出自己音色和技巧上所有的瑕疵，并且克服它们。唯有如此才能快速的进步。看完本书后，你会发现很多练习针对的都是同一个问题，只是入手的角度不一样。我们亦可据此而设计出新的练习方法。

(c) 永远练习不会的地方，不要太自我陶醉于已经吹得很好的地方。

(d) 面对那么多的练习，千万注意姿势与手的位置要正确，在练习时有个好老师来协助是非常重要的。

保 证

拥有本书并不保证长笛会有所进步，白纸黑字是没有魔力的。但是，如果有想要吹好的欲望，加上合理的练习，就一定会取得进步的。这纯粹是关于时间、耐性与用心的问题，本书的编写目的是为了减少无效率的练习，强调的是专注这件事，若仔细地跟随本书的指示，将会事半功倍！这才是本书的保证。

给老师的话

这是这套书中的最后一本基础练习册，长笛基本功的练习已经完成，就像建造一座房子一样，每块砖头都相互依存，早期阶段的弱点会导致以后的问题。这套书

中的每一册也是相互作用的，它们都是为了实现同一个目的：让你能够在最短的时间内学好长笛。

这使得我们有可能减少基本功学习的时间，而可以花更多的时间在曲子上，让我们能早日畅游于音乐的海洋。

第六册是基于前五册基本功练习而编写的高级阶段的练习册。

崔佛 怀
Trevor Wye

呼 吸

呼吸与你的身体

像古人一样用管子吹奏出几个音符是很容易的，但是作曲家对现代长笛的演奏要求和音乐表现的处理，使得我们需要更加专业地处理我们的呼吸方法。

我们最自然的呼吸方式是在平躺时，这是最放松的呼吸方式。大多数呼吸不顺畅的原因是因为站立的姿势不当造成的。

管乐器演奏者的肺部需要大量的空气，并且能够最大限度地控制这些气体的吸入和呼出。长笛演奏者比其他木管演奏者要用到更多的气，因此必须学习如何正确地呼吸这项基本功。

这里并不建议去研究人体吸入及排出空气的医学理论。这些反而会给学习者带来误导，使人费解，并且对吹奏长笛而言毫无益处。我们并不需要为了开车而精确地了解车内所有机械的运作过程，只有那种极度渴望了解细节或具有无穷好奇心的人，才会去阅读附有大量的医学图表和解说详尽的论文（不过这类文章很多）。这里仅对如何吹奏好长笛所必须掌握的技巧加以阐述。

许多有关呼吸的理论，都清晰的得出一个结论，那就是在呼吸时抬高肩膀是错误的。错误的原因是因为会使喉咙紧绷且造成像山羊叫声式的颤音（见《崔佛·怀长笛实用手册第四册——音准及颤音》，第22页）；同时，由于喉部的紧绷，而造成吹奏时会发出咕啞声或是声带的杂音；呼吸时耸肩亦会造成无法适当的控制吐气动作，和长笛音色由口腔和喉腔控制的方式相抵触（参照《崔佛·怀长笛实用手册第六册——音色》）。

总而言之，不要犯以上的错误。

肋骨形成一个笼状将肺部保护在里面，肋骨后端连接脊椎，前端与胸骨密合。从前方看，胸骨是一分为二的。因此下面的肋骨具有较多的膨胀空间，而高处的肋骨膨胀空间则较少。由于骨头及身体组织的弹性和柔软性，它们能够向外移动。在肺部的下方有一层薄膜，是一层像鼓皮似的肌肉，称之为“横膈膜”。横膈膜的肌肉富有弹性，当它拉紧时，横膈膜是呈现扁平状的，当它放松时则会回覆到原来自然的位置，也就是呈现圆顶状往上的位置，肌肉收缩时只能往一个方向运动。当它收缩时，圆顶状的横膈膜变扁平，并且将空气抽进肺部，腹部肌肉则用来将空气排出。把手放在腹部上，用笑或咳嗽来感觉腹肌的紧张和放松。

吸气是由收紧横膈膜开始的，紧绷的横膈膜会将肺部向下拉，这样会在肺部产生一个真空状态，因此通过嘴巴将空气吸入。放松横膈膜，收紧腹部肌肉使横膈膜恢复到原来的拱形状态，空气因而排出。

上述呼吸动作呼出的空气量和大叹一口气所呼出的空气量相当，而吹奏长笛时需要的空气量更大，这就是为什么我们需要练习呼吸的原因。

练习 I

将手放在小腹上，当你吸气时，小腹向外膨胀，当你呼气时，它又向内恢复到原状*，所以呼气时会感到小腹扁平，而吸气时会感到小腹突出。

现在把手放在臀部，手掌向外，手腕外侧放在盆骨上。现在就像之前那样呼吸，感觉腹部向外膨胀，但这次要在吸气时持续让肋骨往两侧扩张。

要感觉到自己变宽而不是变高，以下图表可以帮助我们更进一步了解。

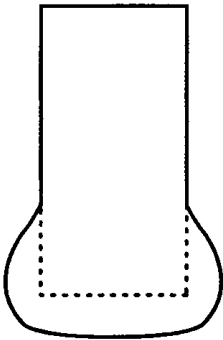
假设肺部就像一个箱子：

(a)



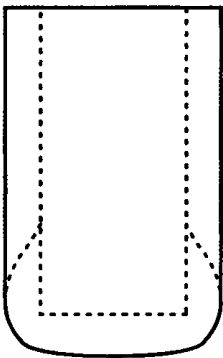
当温和地吸气时，箱子的下端就会扩张：

(b)



当吸进一大口气时，肋骨会往两侧扩张，看起来就像是：

(c)



* 如果做这些动作感到困难，就坐在一张直立的椅子上，向前弯腰，直到双手触地腹部贴到大腿为止，当你吸气时，你会感到身体轻微的向上抬升。此时可以感觉到腹部对大腿产生一些压力。或者平躺在地板上，将一本书放置在小腹上，轻轻的呼吸，吸气时会看到书被腹部顶起。

如果肩膀抬起，看起来会像是：

(d)



当肩膀提起时，观察腹部如何变小。

到目前为止，前面所叙述的应该很容易理解。不幸的是，持长笛的姿势容易造成“抬肩式呼吸”，尤其是初学的头几周，会经常用抬左肩的方式来支撑笛头。*

对着镜子观察：当你吸气时，你的胸腔是否抬高，你有抬肩膀吗？

我们来比较一下：将双手置于身体两侧，（a）可以深吸一口气，抬肩膀并且收腹。（b）把你的手腕放在臀部上，重复呼吸动作。你会发现首先是你的腹部扩张，然后才是你的胸腔扩张。看到它们的差异了吗？

看着镜子练习。吹长音时，检查每一个呼吸。当你吸气时你的肩膀是否放下来了。喉咙是否呈放松状态。

吹奏一些曲子，并经常检查你的姿势是否正确。《练习I》非常适合初学者练习对气息的控制。

为了吹奏出长音并且得到一个优美的音色（尤其在第三个八度的音域时），可参看《崔佛·怀长笛实用手册第六册——音色》部份。其中对于腹部如何支撑有详尽的讨论。

要达到真正深层的呼吸，我们需要学习下一章——训练呼吸与肺活量的《练习II》。

*有正确的姿势才能有正确的呼吸，尤其要注意长笛与身体、左手、手臂的关系。（参看长笛初级教本及《崔佛·怀长笛实用手册第六册——音色》）

呼吸与肺活量

我们的肺部能够扩张的范围远大于胸腔，问题在于肋骨限制了肺部的扩张。本章的重点是学习如何增强肋骨扩张及收缩的能力来增加肺活量。肋骨扩张及收缩能力的差异直接影响到你一口气能够吹奏多长时间。

练习 II

把你的手放在臀部后方，首先将肺部的空气全部呼出，不要有残留。这样做会感到有些难受。现在用鼻子缓慢吸气，我们会感觉到先是腹部接着是肋骨向外扩张，同时也会觉得背部膨胀起来了。吸到极限不要呼气，试着再多吸一点，再多一点，支撑住。现在慢慢把气呼出，将肺部的空气全部呼出，呼气的动作要持续到感觉不舒服为止。放松自己，而后重新开始，重复做六次这个动作。

这个练习会使我们感到稍微不舒服，因为肋骨不习惯做这么大的动作。请朋友拿卷尺来量我们的肺活量。用卷尺环绕胸腔或腋下，呼出所有的空气，记下卷尺上的数字。将肋骨扩张到极限吸入空气，再次记下卷尺上的数字。两次数字的差就是我们吸气的扩张量。

未经过训练前，我们肺部的扩张量大约在1-2英寸间（2.5-5厘米）。将这个数字记录在下表上。

月 份	年	扩 张 量
一 月		
二 月		
三 月		
四 月		
五 月		
六 月		
七 月		
八 月		
九 月		
十 月		
十一月		
十二月		

如果每天做数次六个连续的大的呼吸扩张与收缩动作，在十二到十八个月中持续练习，你的呼吸的扩张度将以倍数增长。这可能意味着不用再担心吹奏长乐句时气不够的问题。要维持这个练习直到扩张伸缩度达到4-5英寸（10-12.5厘米）为止。这个扩张度不是由身材大小来决定的，尽管身材高大的人会比较占优势。这是你的肋骨扩张量，即使是身材瘦小的人也会存在很大的差别。这是_____、_____及_____的问题！

最后，用一个熟悉的长乐句来自我检验。观察在上一周因气不足而必须停顿的地方，这一周是否能有所延长。每天都要在因气不足而使乐句中中断处做上记号，以便自我检验。

持续这个练习大约十二到十八个月，你的呼吸量将会增长一倍。你一定会在吹奏中感受到差异。

其他有关气的控制及音色问题，请参看第六册。

呼吸与乐句

找一个包含逗号及分号的句子。这些句子在本书中随处可寻。留意这些逗号及分号在句子中的作用，同时留意何处可以换气。

1. 它们有助于表达句子的意义。
2. 它们有助于文章的流畅。
3. 呼吸是你表达作者意图的一种方式。

所以呼吸就在音乐里。

呼吸记号不是我们学习的敌人。它们是必须的，但是它应该是音乐表现的一部分，而不是人类缺陷的表现。用针扎一下你自己，在痛苦地大叫之前，你会快速地吸一口气，仔细想一想这个动作。在感到疼痛快速吸气的同时，吸气的动作已经成为我们的一部份了。所以呼吸就在音乐里。

音乐中的呼吸是难以用言语解释的，我们所能做的是提供指导的方向。呼吸及换气点只能作为演奏的参考。何处可以换气有各式各样的见解。呼吸可以增加乐句的表现力，当然也可以破坏乐句的完整性。

我们看看下面这个乐段。选自《佛瑞幻想曲》（Fauré's Fantaisie:—）的开头乐章。

幻想曲 FANTASIE

佛瑞
FAURÉ

这个乐段中许多位置都可能是换气点。在第二小节，低音声部开始升高，一直持续到第三小节，这显示着乐曲的动向。在④的位置可以换气，只是听起来不太舒服。但是，假设从第二小节开始逐渐增强音量，直到④点。如果第三小节的第二个音符还继续渐强，那么④的换气动作不仅不会被留意，而且能更加保持住音乐的前进动向。如果演奏者用渐弱的方式吹向第3小节，并在④处换气，那么乐句的流畅性就会被破坏。这是最常出现的问题。正确的换气，不但可以增加音乐的感染力，而且还可以增加音乐的流畅度。如果是一个刻意的渐弱或者换气，就会破坏乐句的流畅性。

再回到佛瑞（Fauré）这首曲子。曲谱上标注英文字母的地方，是各种可能的换气点。它们都取决于演奏者认为应该在哪里断句或者停顿。如前所述，④换气点并不好，因为在低音的上行曲谱上。换气点⑤由於^bE到[#]D的调性关系，也不是最佳的选择。换气点⑥不错，如果是渐弱（即[#]D到^bE的解决）并且不换气持续到第五小节的话。⑦和④处在相似的位置，所以也不太适合。⑧和⑤一样，乐句没有自然的结束。⑧和⑥相同，原则上应该要换气，但是由于第八小节音符的自然走向，大多数人会选择⑥为换气点。在⑩和⑪两处换气，听起来有些不太合适，但如果在④换气，那么⑩和⑪也应该要换。⑫也可以换，尽管它可能会破坏上升的音型。⑬和⑥一样、⑭和④一样。

第13小节的[#]F音，有穿过第14小节直抵第15小节^bF音的趋势，因此⑮不是好的换气点，并且⑮会破坏⑥处句子的自然终止，⑯和⑥一样。

你还能找到其他的换气点并且证明它是正确的吗？

上述的研究得出一个结论：在何处换气很重要，但是如何换气，如何准备换气，换气后怎样续接中断的乐句，这些问题也很重要。

当我们开始重视音乐的线条及乐句的延续性时，换气点的选择就会成为问题。

这里有一些原则：

- 1) 先在吹奏的乐曲中标示出你认为适当的换气点，而后用以下的问题自我检测：
 - (a) 和声是如何进行的？
 - (b) 低音声部的走向是怎样的？
 - (c) 旋律的方向性是怎样的？
- 2) 不要将音乐分成许多段，以使它看起来间隔均匀。如果有必要，你可以在一小节内作数次换气。有些时候，数次短换气可以让一段长的乐句达到更理想的音乐效果。
- 3) 练习如何快速换气，请看下面的练习。
- 4) 你的换气要使音乐更具表现力，让换气成为音乐表情的一部份。
- 5) 当你选择换气点时，要参照前后乐句，换气的方式必须前后乐句达到一致，并且要考虑上述1)的(a)、(b)、(c)三项要点。

- 6) 换气前的音一定不能有渐弱或乐句终止的感觉，因为它会形成将要换气的暗示。如果没有打算要换气，也不会有渐弱或乐句终止感（参看本系列第一册）。
- 7) 换气前的音符要保持音色到换气点为止。
- 8) 换气后第一个音必须和换气前的最后一个音保持一致的音色。更恰当的作法是在换气前渐强，而在最强音之前换气，如此强音的延续，刚好可以掩饰掉换气的延时间。
- 9) 换气之后的音，一定要比之前的音更富有音乐表现力。可以做以下两个练习：
- ① 首先，用长笛练习快速换一大口气，要吸满肺部。观察自己换气时有无杂音？如果有，可能是下列原因：
- (a) 耸肩、喉咙过于紧张。
 - (b) 你的口腔打开的宽度不够。放下你的下颚并吸气，吸气时牙齿会感觉到空气经过的凉意。将下颚再打开一些，此时喉咙会感觉到凉意。将你的口腔和喉咙再打开些让凉意直抵肺部，这次的吸气应该没有杂音了。
 - (c) 你的头太低了，下巴太靠近胸部。把你的头抬起来！
 - (d) 也有可能只是因为喉咙过于紧张。

用一首熟悉的曲子来自我检测上述的几点。

- ② 吹下面乐句的第一个长音，快速（越快越好）停住并吸气，再接着吹下一个音。练习尽量缩短换气的延时间。我们将发现换气的速度和吸气量取决于喉咙和口腔打开的程度。

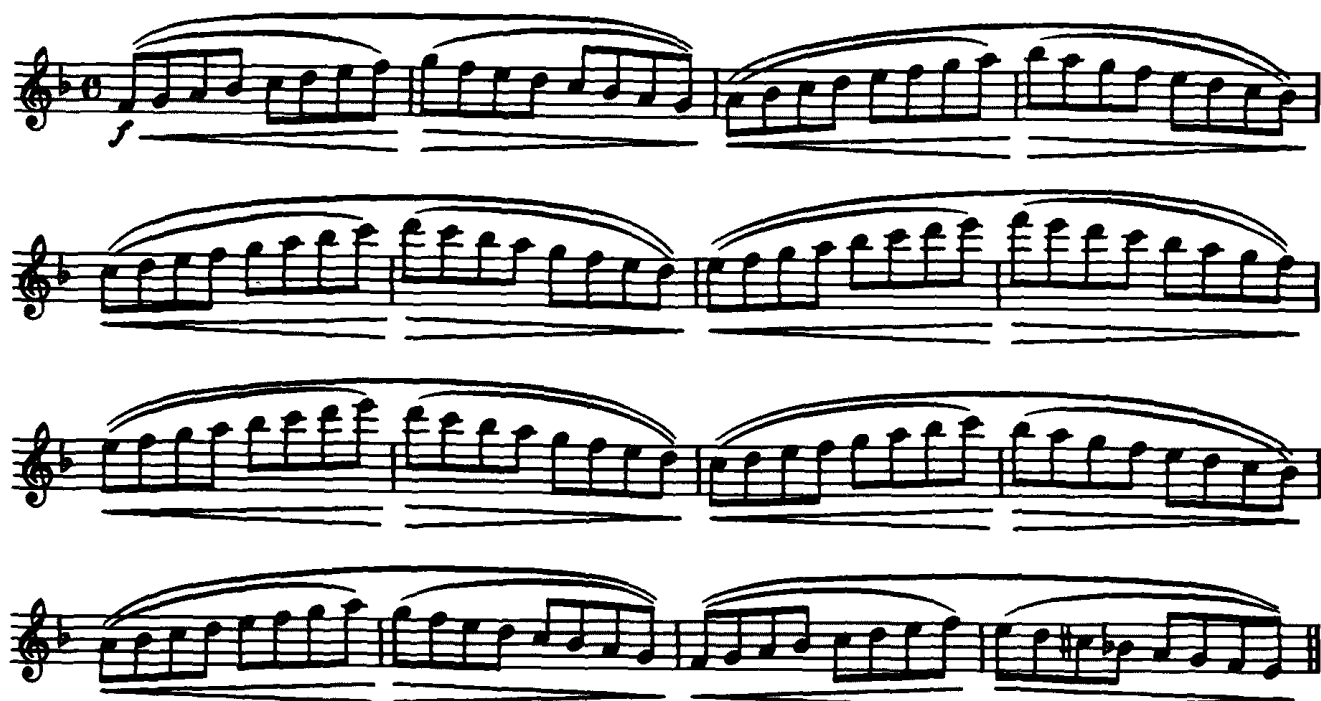


富有表现力的音阶和琶音

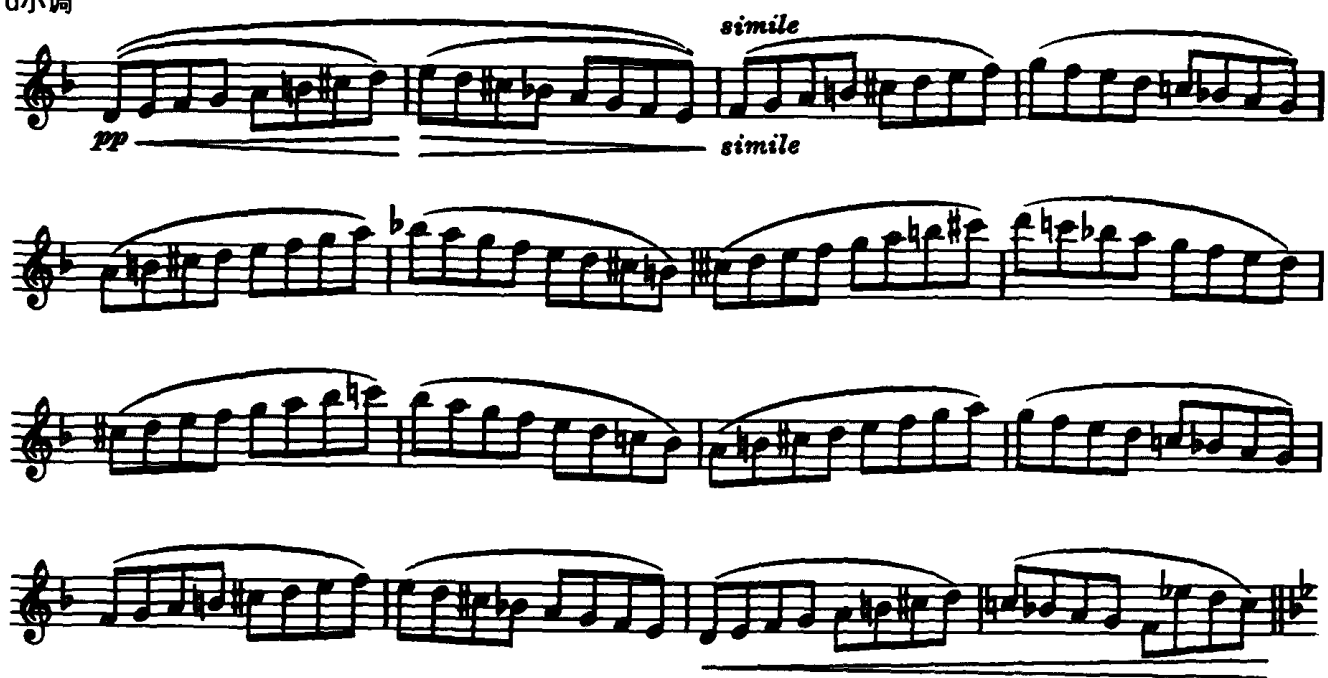
长笛的音域是能让我们感受到其优美音色的重要体验之一，因此在这个音域内塑造音色至关重要。当你吹奏下面练习的上行音阶时，在音色上要加强紧密度；当你吹奏下行音阶时，最后一个音又要回到起始音。以两小节为一个乐句，自然过渡到下一个乐句。用你的音色去改变调性（请看《崔佛·怀长笛实用手册第一册——音色》，第24页）。这些乐句可以练习音乐的表现力并可作为日常的热身练习。

F大调

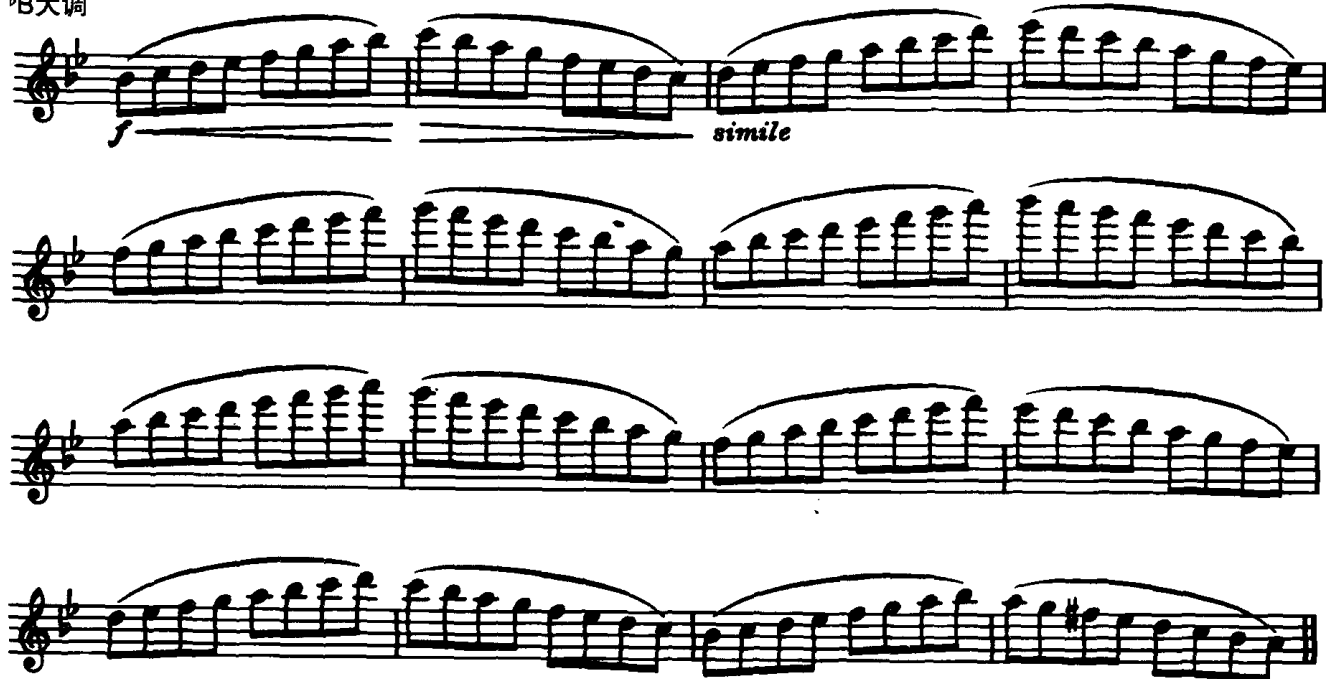
富有表现力的音阶



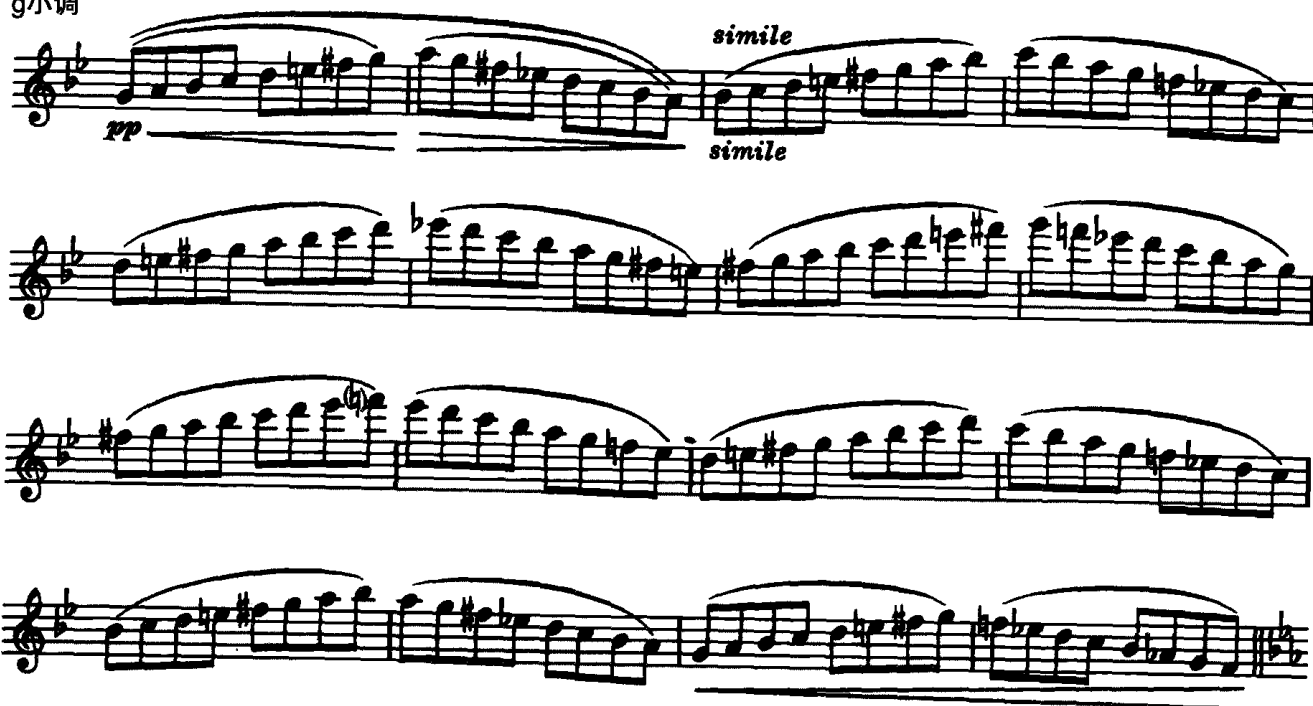
d小调



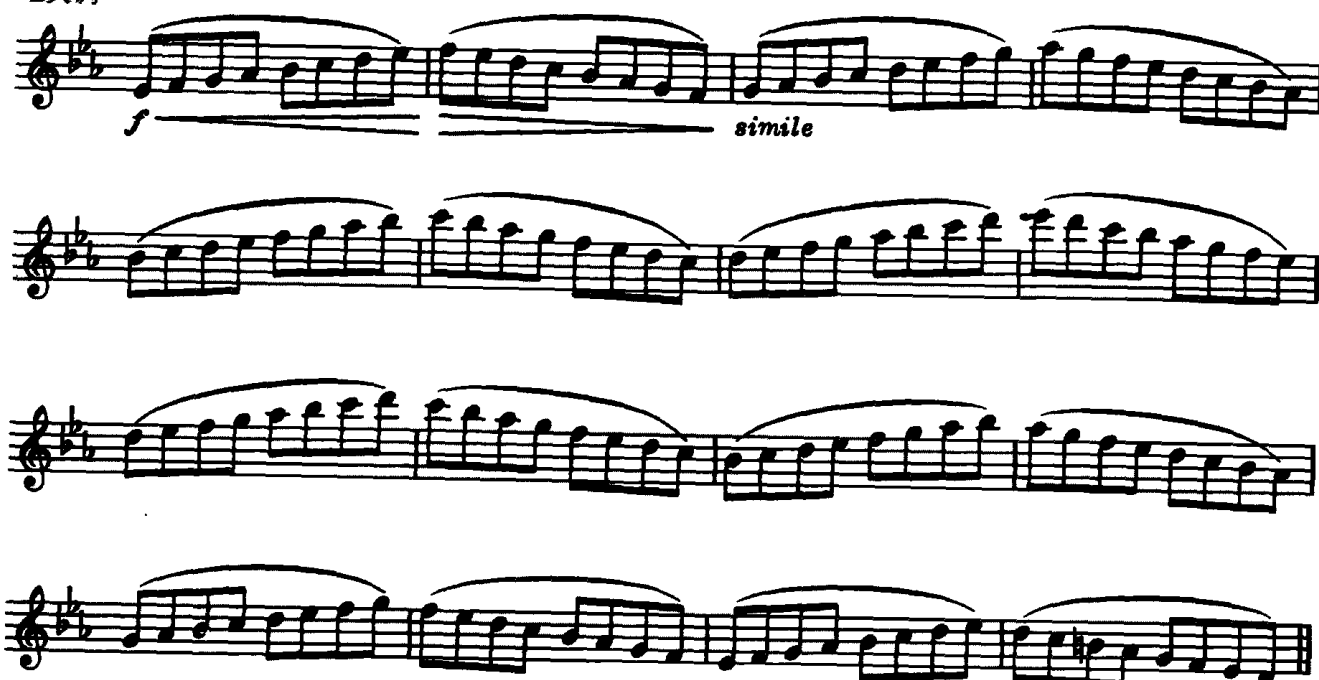
bB大调



g小调



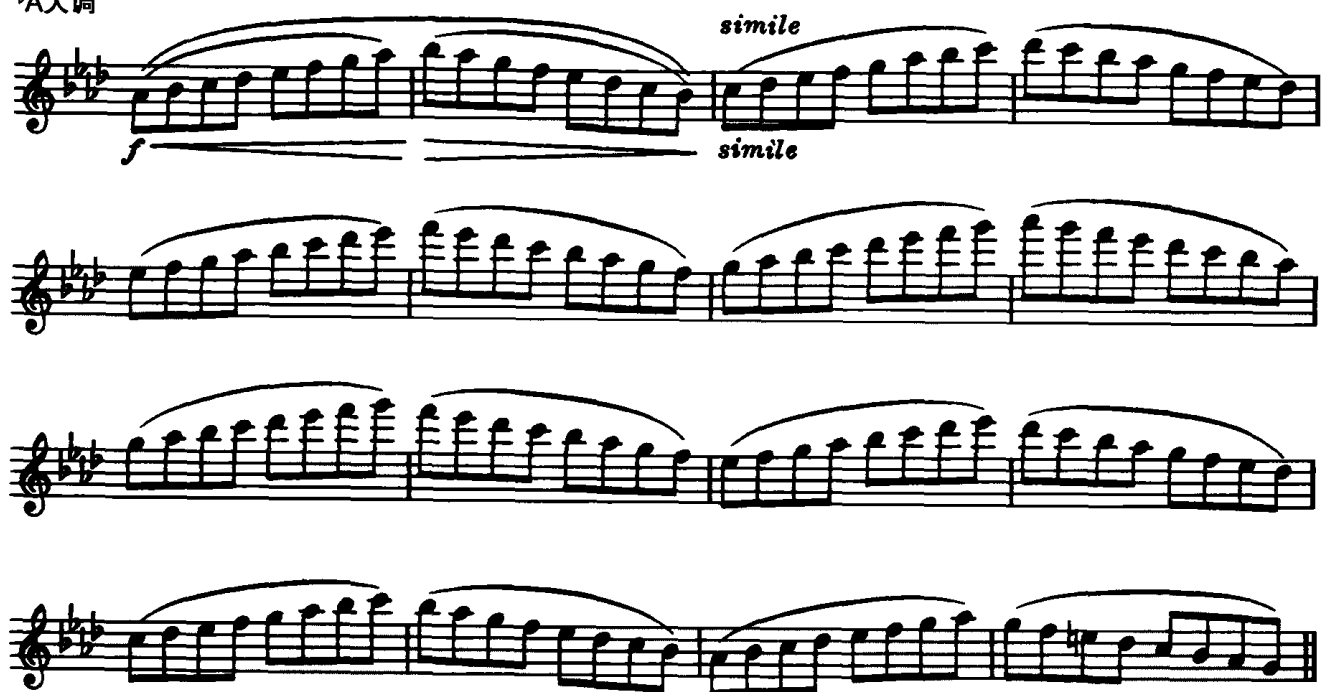
bE大调



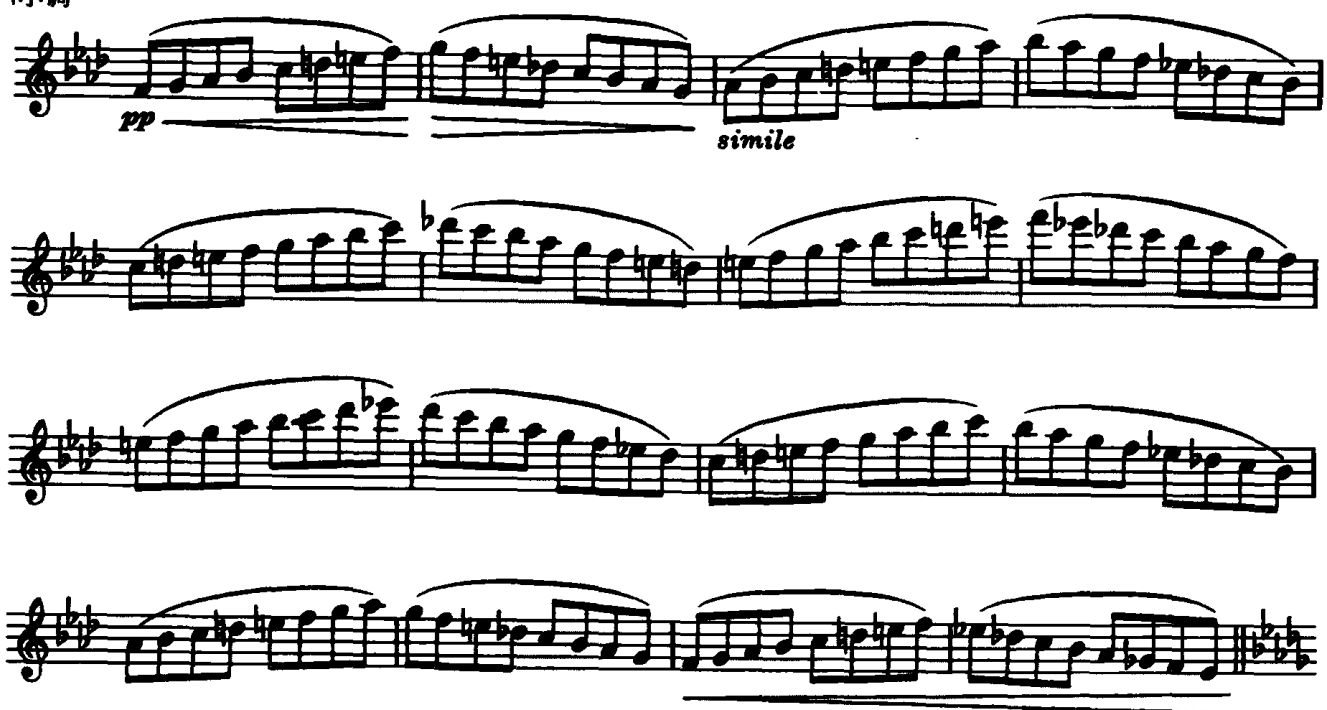
c小调



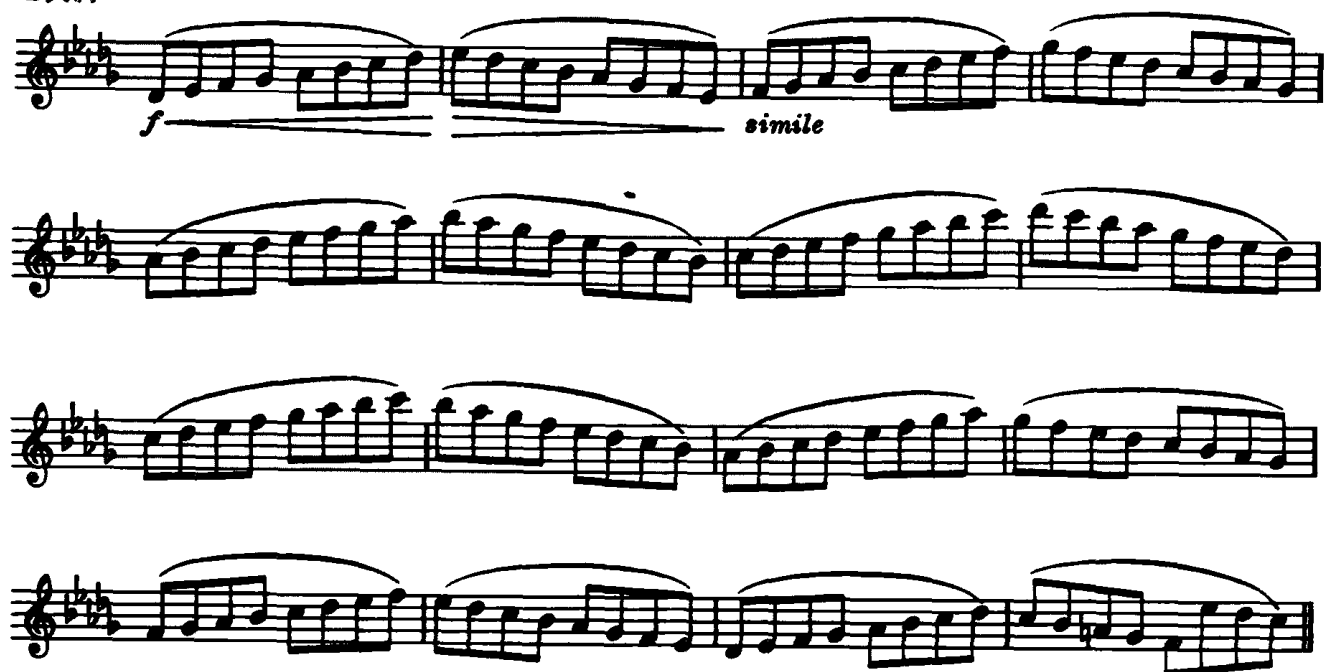
bA大调



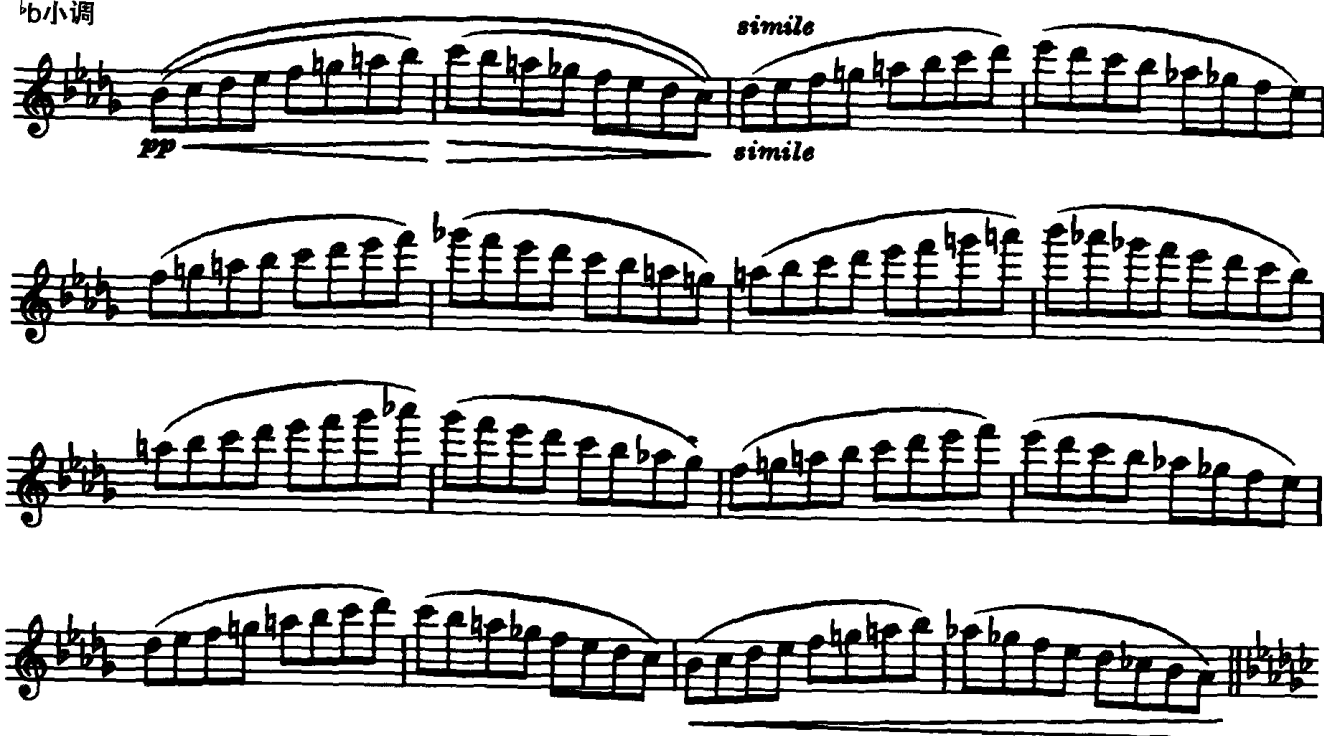
f小调



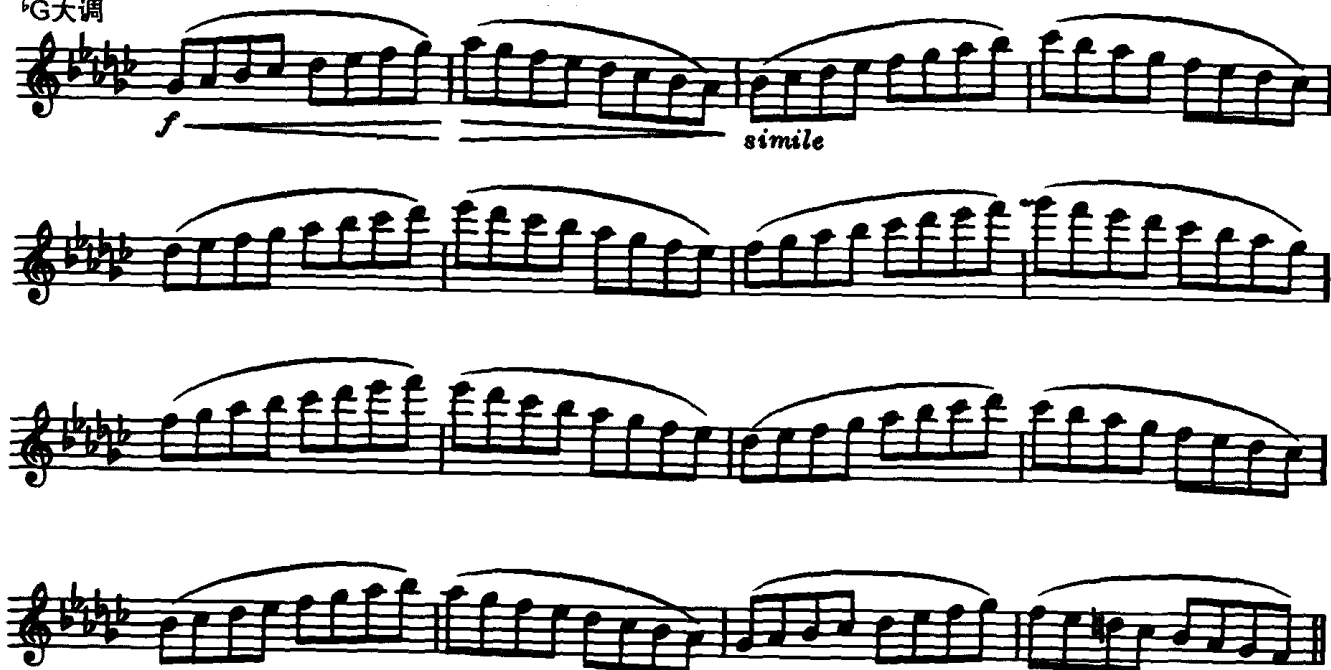
bD大调



b小调



bG大调



be小调

