



附赠光盘

葫芦丝入门

周可奇 编著

葫芦丝自学 / 教学教材首选

110 首原创练习曲

130 首葫芦丝乐曲

● 基础篇

零基础，即学即会。30 天学会 30 首经典小乐曲！

● 进阶篇

全技巧讲解，多曲目练习。练完必成葫芦丝高手！

● 乐曲篇

海量经典葫芦丝曲（适合娱乐、演出、考试、比赛）！

● 教学光盘

精选伴奏音乐 + 教学视频（有讲解有示范）！

学吧会

葫芦丝入门

周可奇 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

即学即会葫芦丝入门/周可奇编著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2012. 1 (即学即会)

ISBN 978-7-5404-5296-4

I. ①即… II. ①周… III. ①民族管乐器—吹奏法—中国 IV. ①J632. 19

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第261281号

即学即会葫芦丝入门

周可奇 编著

责任编辑: 何 征 罗伟胜

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市东二环一段508号 邮编: 410014)

网址: www.hnwy.net

湖南省新华书店经销 长沙湘诚印务有限公司印刷

*

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 880mm × 1230mm 1/16 印张: 11

印数: 1-6,000

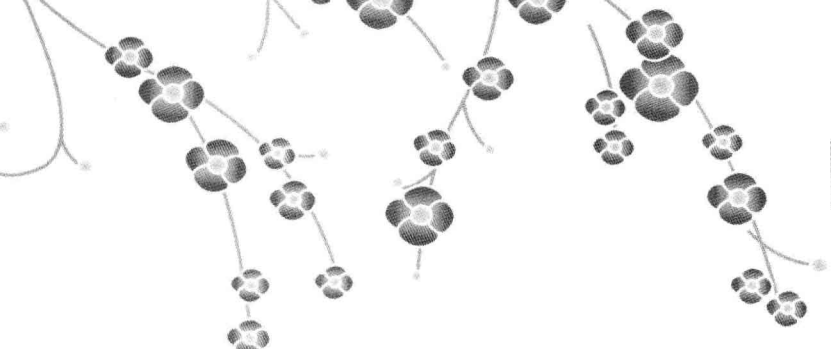
ISBN 978-7-5404-5296-4

定价: 28.00元

音乐部图书邮购电话: 0731-85983102

音乐部传真电话: 0731-85983016

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换。



Introduction 前言

不知从何时起，葫芦丝这一云南少数民族乐器由养在深闺人未识，变成了深受男女老少喜爱并风靡全国的乐器。很多孩子用吹奏葫芦丝来培养音乐感觉，很多老人用吹葫芦丝来丰富自己的业余文化生活。葫芦丝如此受欢迎，究其原因，首先应该归功于很多老师不遗余力地做了很多的宣传、演出、教学工作，其次是乐器本身音色柔美，方便携带，简单易学。

2007年，著名的葫芦丝大师眼德全来武汉参加湖北省葫芦丝巴乌学会的成立音乐会。我有幸与他同台演出，并聆听他的演奏。眼老师为人谦和朴实，在台上的演出更是能化简单为神奇，让人惊叹于他能将小小的葫芦丝吹得百折千回，动人心魄。那一次的接触，让我深深感受到葫芦丝的魅力，也想要在适当的时机为葫芦丝的推广和普及做一点力所能及的工作。此次受湖南文艺出版社之约，出版这本葫芦丝的初级教材，也正好是了此心愿。

本书一共分为六章。

第一章由葫芦丝的学前准备入手，阐述了关于葫芦丝的挑选、购买、保养等问题，并简单地介绍了葫芦丝的结构和音域。让初学者在开始学习葫芦丝之前对该乐器有一个基本的认识。

第二章介绍了葫芦丝演奏的一些基本知识。如正确的手型，呼吸方法，以及葫芦丝的指法等等。

第三章是关于葫芦丝的基础练习。基础练习中间又分为发音练习、连音练习、气息练习三个部分。在这一章的每一首练习曲后几乎都有一首好听的小乐曲，增加了练习的趣味性。

第四章是关于葫芦丝的技巧练习。按照手指技巧，舌头技巧，气息技巧，综合技巧的顺序分为九个部分，针对不同的技巧，有目的地编写了相对应的练习曲，让读者可以逐一突破。由于本书是初级教材，所以在该章节选入的都是常用技巧，对于一些现代的技巧，并没有收入。

第五章是指法练习。收入了全按作2、全按作1，全按作3，全按作6四种指法，加上前面常用的全按作5的指法，本教材一个涉及到了五种指法，练习好这些指法，完全可以胜任大多数葫芦丝独奏曲的演奏。对于一些非常规的指法，本教材并没有涉及。

第六章收录了多首各具特色的葫芦丝独奏曲。这其中除了一些经典的葫芦丝曲外，也还有很多原创作品。有根据湖北民间音调创编的《江汉春晓》、《欢乐的洪湖》；有根据湖南音乐素材创作的《湘谣》；通俗风格的作品《往事》；还有独具少数民族风情的《拜月》等。这些乐谱大部分是第一次公开出版，并且某些乐曲在圈内已经有一定的知名度。部分曲目加有小光盘提示的是指该曲配有伴奏音乐，读者可在熟悉乐曲后尝试加上伴奏进行练习。

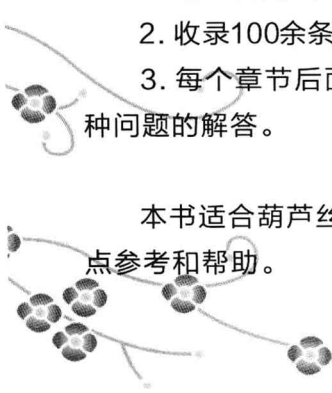
以上的第三、四、五、六章节，在练习的时候可以打乱顺序，跟据读者的需要安排练习内容。

本书有以下几个特点：

1. 练习由浅入深，重视基础。
2. 收录100余条原创的练习曲，保证新鲜度，并且在编写练习曲时，力求旋律好吹、好听、好记。
3. 每个章节后面“小贴士”紧随其后，有些是乐理知识，有些是编者多年来在教学、演奏时遇到的各种问题的解答。

本书适合葫芦丝爱好者在初级学习、提高时使用，衷心地希望本书在您的葫芦丝教学或学习中能提供一点参考和帮助。

周可奇
2012年元月



作者简介

周可奇

文学硕士

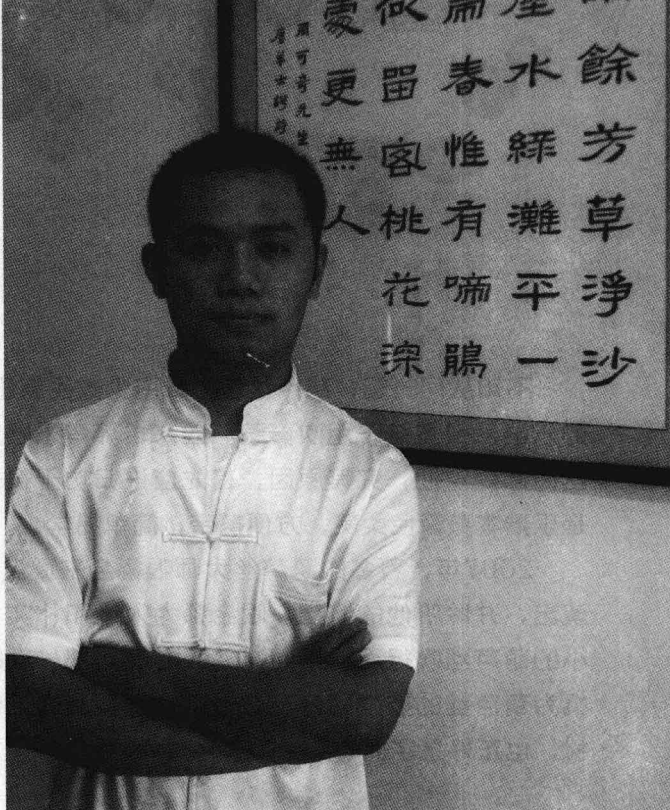
武汉音乐学院民乐系竹笛专业副教授

《中国竹笛》杂志编委

中国民族管弦乐学会竹笛专业委员会理事

湖北省民族管弦乐学会副秘书长

湖北省葫芦丝巴乌专业委员会副秘书长



代表作品

个人专辑：《雪夜独酌》《竹道》

教材：《笛子入门》《箫初级教程》（合作）《埙初级教程》

葫芦丝作品：《湘谣》

笛子作品：《独——一支音笛的独白》《春戏》《秋问》

埙与古筝作品：《古道》《行》

埙作品：《古诗四贴写意——为六枚埙而作》（合作）

获奖经历

2005年，湖北省第五届“新人新作”比赛演奏一等奖、创作二等奖。

2008年，第六届“中国音乐金钟奖”音乐作品优秀奖（合作）。

2009年，湖北省第三届“金编钟”奖。

2009年，湖北省第九届“楚天文华奖”一等奖。

2009年，“滨湖杯”首届全国葫芦丝巴乌新作品比赛优秀奖。

2010年，“最具魅力”青年笛子演奏家荣誉。

发表论文

《胡琴琵琶与羌笛——唐代边塞诗中的乐器》

《竹笛循环换气训练法》

《竹笛表演艺术50年》

《南北交融话〈早晨〉——笛曲〈早晨〉浅析》

《至今惟有鹧鸪飞——陆春龄笛曲〈鹧鸪飞〉赏析》

《笛艺三层楼》

《我的笛缘》

《我是山间一杆竹》

《水穷处看云起》

《谁人断肠天涯》

《意在疯癫亦看穿》

《从三种律制的差异谈竹笛音准的调控》

《乡音 湘忆 乡情》

目录

Contents

001

基础篇

002

第一章 学前准备

002

第一节 认识和选择葫芦丝

003

第二节 葫芦丝各部位名称及功能介绍

005

第三节 葫芦丝的音域

005

第四节 葫芦丝的保养

008

第二章 基础知识

008

第一节 演奏葫芦丝的姿势和手型

010

第二节 葫芦丝的呼吸方法

011

第三节 葫芦丝的指法及转调

014

第三章 基础练习

014

第一节 发音练习

026

第二节 音阶练习

033

第三节 连音练习

044

第四节 小乐曲24首

061

进阶篇

062

第四章 技巧练习

063

第一节 指颤音练习

072

第二节 滑音练习

077

第三节 叠音练习

081

第四节 打音练习

085

第五节 波音和赠音练习

087

第六节 变化音练习

090

第七节 吐音练习

097

第八节 气颤音及气息控制练习

107

第九节 循环换气练习

110

第五章 指法练习

110

第一节 全按作2指法练习

113

第二节 全按作1指法练习

115

第三节 全按作6指法练习

119

第四节 全按作3指法练习

121

乐曲篇

122

第六章 独奏曲三十首

167

后 记

乐曲目录

016

欢乐女神

018

小星星

019

婚誓

020

阿里郎

021

四季歌

022

新年好

024

划船

025

友谊天长地久

025

太阳出来喜洋洋

026

一只鸟仔

027

望春风

028

赶摆舞

029

马兰花开

030

两只老虎

031

青春舞曲

032

小河淌水

032

沂蒙山歌

033

我们的田野

035

打靶归来

036

月儿弯弯照九州

037

交城山

037

孟姜女

038

渔光曲

039

嘎达梅林

040

康定情歌

040

兰花草

041

赞歌

041

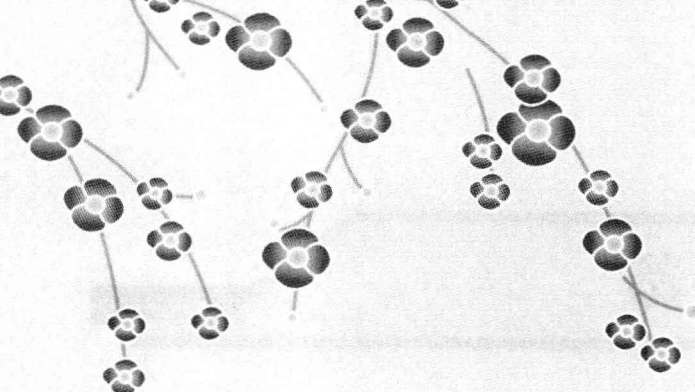
渔家姑娘在海边

042

绣荷包

042 好人一生平安
043 西藏舞曲
044 草原上升起不落的太阳
044 拉骆驼的黑小伙
045 金风吹来的时候
045 阿哩哩
046 妈妈的吻
046 溜溜的她
047 弯弯的月亮
048 军港之夜
048 阿佤人民唱新歌
049 甜蜜蜜
050 星星索
050 阿里山的姑娘
051 月光下的凤尾竹
052 湖边的孔雀
053 风之韵
054 跳房子
055 上楼梯
056 灵活的手指
057 跑马情歌
057 洪湖船歌
058 柑子树
058 思念
059 清风吹来
060 太平年
067 美丽的黑眼睛
068 灵巧的颤音
069 走西口遐想
070 雪绒花
071 采花
073 小白菜
073 幸福歌
074 道拉基
074 摇篮曲
075 小河弯弯流
076 秋天的回忆
078 月牙五更
080 飞扬的思绪
082 古意
083 我心永恒
084 黄梅韵
088 呼唤
089 莫斯科郊外的晚上
091 阿细跳月
091 铃儿响叮当
093 掀起你的盖头来

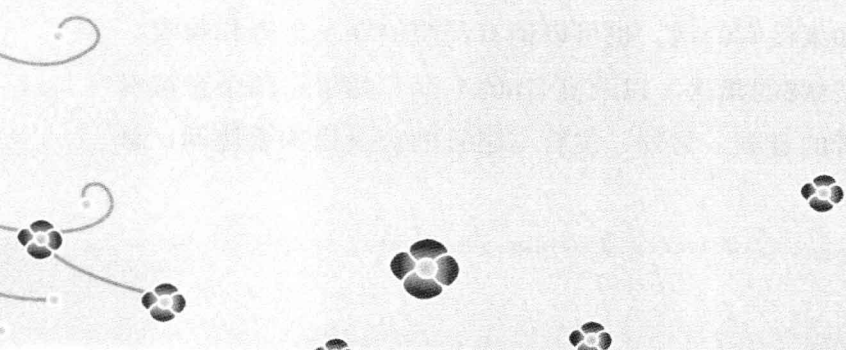
093 弥渡山歌
094 娃哈哈
095 鸭婆子嘎嘎
095 小螺号
096 乡里妹子
099 山风
100 秋吟
101 月朦胧鸟朦胧
101 闲情小唱
102 秋水伊人
103 阳关三叠
104 采槟榔
106 田歌
112 兰花花
112 心中的歌
115 花非花
115 念故乡
118 芳草连天碧
122 金孔雀与凤尾竹
123 进风吹来的时候
124 美丽的金孔雀
125 湖边的孔雀
126 多情的巴乌
127 月夜
128 傣寨情歌
130 渔歌
132 石林欢歌
133 竹林深处
134 竹林抒情
135 会唱歌的金葫芦
136 有一个美丽的地方
136 可爱的小象
138 山歌
139 孔雀姑娘
142 节日的德昂山
143 傣乡小夜曲
145 彝乡小调
147 芦箫情
148 草原风情
150 傣乡月色
152 勐养江畔
154 赶摆
156 江汉春晓
158 欢乐的洪湖
160 往事
162 拜月
164 湘谣



基础篇

FOUNDATION

ARTICLE



第一章 学前准备

第一节 认识 and 选择葫芦丝

葫芦丝又被称为“葫芦箫”，它起源于我国云南，是云南少数民族乐器，主要流传于傣、彝、阿昌、德昂等民族中。葫芦丝方便携带，外观古朴。它音色轻柔细腻，圆润质朴，富有表现力。近年随着一批葫芦丝演奏家的出现以及葫芦丝独奏曲的推广和普及，它受到了越来越多的人们的喜爱。

葫芦丝的构造别具一格，由一个完整的葫芦和三根竹管组成。葫芦的上端嵌有一个吹嘴，下端连接有三根竹管。其中，中间较粗较长的竹管为主音管（主管），主音管两旁的另外两根为附管。主音管顶端装有金属簧片，装有簧片的部分在葫芦的里面。当气流通过吹嘴进入葫芦后，振动主音管上的簧片发出声音。通过主音管上指孔的开闭，来决定气流的有效振动长短。由此来控制声音的高低。葫芦丝属簧管类乐器。

在葫芦丝的第三个指孔上，一般都标注有英文字母，这是表示该葫芦丝的调型。现常用的葫芦丝有C调、D调、降B调、F调等。

一只质量上乘的葫芦丝应该具备做工精细、音准度好、发音灵敏、外形美观、吹起来轻松自如等特点。那么如何挑选质量优良的葫芦丝呢？

首先是“看”

一看制作材料。葫芦丝采用的葫芦应该是天然葫芦，要选择外形匀称、成熟的葫芦。成熟的葫芦颜色为深黄，皮厚而结实；不成熟的葫芦则皮薄，颜色发白，容易损坏。葫芦丝的音管一般是由紫竹制成。上好的紫竹应该是颜色偏深，黝黑发亮，其管壁厚度匀称，质地坚实。主管与附管粗细匀称、协调。

二看制作工艺。音管与葫芦应该可以拆卸为佳，以方便簧片的维修与保养。葫芦与音管结合的地方应该结合紧密，不会有裂缝与漏气。音管上的开孔应该是大小适中，形状以圆形或椭圆为佳，制作精良，开孔无毛刺。

其次是“听”

乐器的首要条件是音准。外观再美的葫芦丝，音不准的话也不要购买。如何判断音准？购买的时候如果有条件可以带一个校音器。如果没有的话，也可以请有经验的朋友检查和验收。葫芦丝的音准问题大多出现在最低音5（全按做5的指法）以及高音6的上面。如果这两个音试奏没有问题，再吹一下音阶，逐一检查每个音的音准。另外，主管与附管的音量比例要协调，总

的来说，附管的音量不宜过大，不能超过主音管。

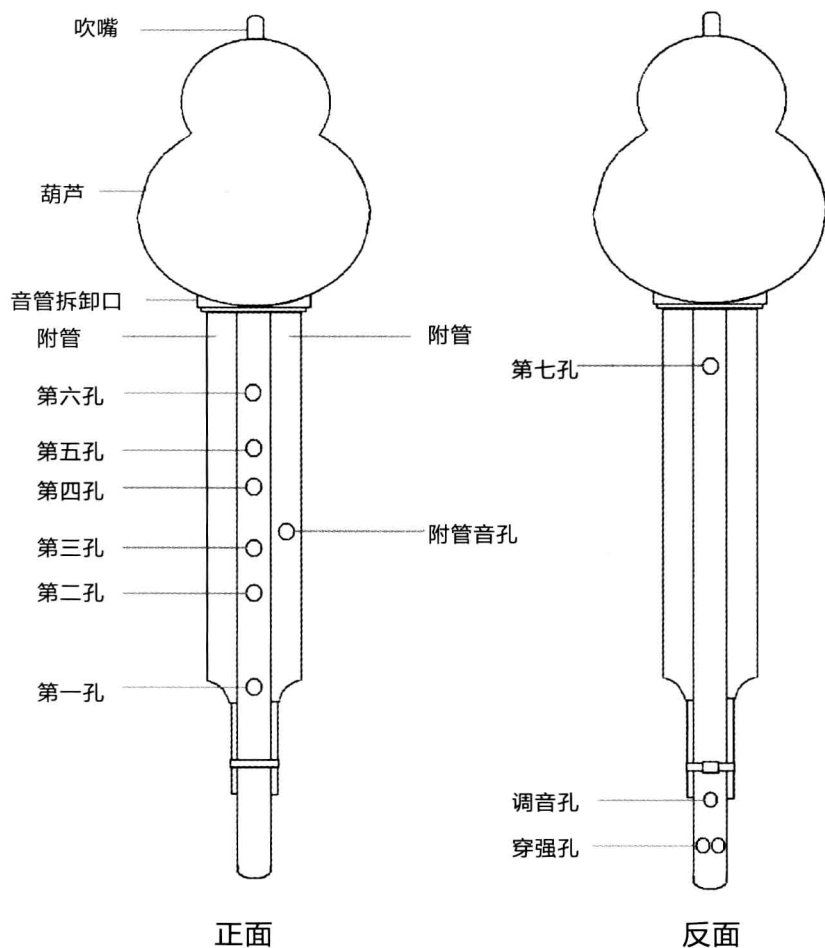
音准没有问题还要听听葫芦丝的音色。好的葫芦丝音色柔美而有穿透力，声音集中，不会发出沙音。

再次是“吹”

优质的葫芦丝在演奏时比较轻松，不费力，不费气，比较容易控制。可以随心所欲地演奏强音与弱音，达到收放自如。

第二节 葫芦丝各部位名称及功能介绍

葫芦丝结构图





小贴士

购买葫芦丝的注意事项

第一次购买葫芦丝的时候，可以请有经验的老师一起去购买，对于音准方面的把握性会大一些。

初学者购买葫芦丝，葫芦的外观以周正为宜。一般不要购买比例失调，外观异形的葫芦丝。

初学可以购买C调以及降B调的葫芦丝，这两个调在初学时用得比较多一点。现在市面上出现了一些不是用天然葫芦制作的葫芦丝，而是用合成材料制作的。有的是用木头制作，有的是用景泰蓝制作。用这些材料制作的葫芦丝的优点是外观独特，易于保管，不容易开裂。而天然葫芦丝比较自然，更接近葫芦丝的原汁原味。总的来说，只要音准，音色好，就可以购买，但是在音准音色相同的情况下，还是以选购天然的葫芦丝为佳。

葫芦丝各部位介绍：

吹嘴：一般由竹管、塑料或玉石等材料制成。

葫芦：葫芦丝的主体部分，一般采用天然葫芦。葫芦外部一般雕刻或烙有装饰图案。在葫芦的内腔的音管上装置有发音簧片。

音管拆卸口：一般由塑胶制成，用于固定主音管与附管，同时方便维修调试时拆卸音管。有的葫芦丝没有这个装置。

指孔：从下到上依次为第一至第七音孔。其中第七音孔在背面。指孔的开闭用于控制葫芦丝发出的不同音高。

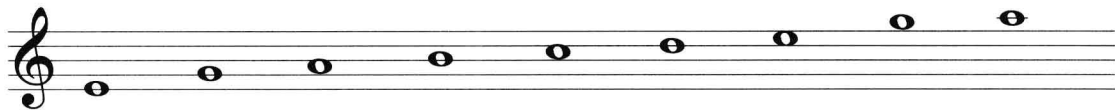
附管：附管一共有两根。其中一根可以发音（有的两根都可以发音）。发出的音一般和主音管的第五孔音相同（即全按作5指法的“3”音）。附管的发音方式一般有两种。第一种为图中所绘，采取开附管音孔的方式，打开附管音孔即可发音。第二种采用在发音附管底部加塞子的方式，将塞子打开即可发音。

调音孔：也叫出音孔，位于葫芦丝的背面。

穿绳孔：可以用来穿绳，方便挂装饰物。

第三节 葫芦丝的音域

葫芦丝的音域为11度。以C调葫芦丝全按作5的指法为例，其音符以及对应的唱名和指法排列如下：



对应唱名：	3̣	5̣	6̣	7̣	1̣	2̣	3̣	5̣	6̣
对应指法：	全闭所有音孔	全闭所有音孔	开第一孔	开第二孔	开第三孔	开第四孔	开第五孔	开第六孔	开第七孔



小贴士

学葫芦丝有年龄的限制吗？

这是一个学习年龄的问题。演奏家的表演技艺精湛，这是因为他们在童年时打下了扎实的基本功，所以如果能较早地开始学习葫芦丝，比如在6-8岁，对葫芦丝的演奏是有益处的。但是我们要知道：任何一们乐器的学习都是没有绝对的年龄限制。只要通过刻苦的练习，采用循序渐进的方法，有持之以恒的决心，都可以学好。

第四节 葫芦丝的保养

葫芦丝的使用寿命与每个人的吹奏习惯、保养程度都有着直接的关系。葫芦丝如保养得不当，容易出现内外发霉、主附管破裂、高音不发音等问题，下面是关于葫芦丝的一些保养常识。

正确使用，忌猛吹、猛吸。

演奏葫芦丝时，应根据演奏用气的方法和要求，运用正确的气息吹奏，禁止猛吹、猛吸，否则容易影响乐器的音色。葫芦丝是吹管乐器，应该注意卫生，专人专用。在演奏时还要注意个人口腔卫生，饭后使用乐器一定要漱口，以免将口腔中残留食物带入吹口内，造成乐器簧片阻塞，损坏了乐器。可以用医用酒精擦拭吹嘴，按孔等部位，进行杀菌和清洁。

轻拿轻放，忌挤压，禁碰撞。

拿取葫芦丝时做到轻拿轻放，忌挤压和碰撞，以免乐器产生裂纹而发生漏气现象。要注意葫

芦和竹管连接处的固定，不可随意拔出，以防止其松脱漏气。乐器使用完毕后，葫芦内壁充满潮气、口水，这时忌放入盒子内收藏，否则潮气无法得到有效的挥发，容易导致葫芦内壁发霉，特别是冬季更加应该注意。吹奏完毕后建议倒挂一段时间再收入到乐器盒。

忌爆晒，风吹，骤冷骤热。

葫芦丝是使用天然的材料制作，忌将乐器置于阳光下暴晒，或放置在风口上。否则容易因为骤冷骤热使葫芦和竹管产生裂纹。对于可拆卸式葫芦丝，可以定时对金属接头插口处进行清洁、上油润滑，以防锈死。

簧片脆弱，不要乱动。

如果没有问题，最好不要乱动簧片。因为在没有专业人士的指导下，很难将簧片调整好。如出现发音沙哑、嘶音、杂音或吹奏不出声音、音调不准等情况，需要请专业的乐器制作师帮你进行修理，切忌自己拆卸，修理。如果有一些外观上的小问题，可以自己动手修复，如：葫芦的外壳不小心产生了裂纹而漏气，可以尝试用强力胶修补粘合。



小贴士

开始学习葫芦丝要做那些准备工作？

对葫芦丝产生了浓厚的兴趣，想要开始学习葫芦丝演奏，要作哪些准备呢？

1. 准备教材

在各大书店可以购买到关于葫芦丝的书籍或者是音像。刚开始学的时候不要贪难求大。要选择那些基础的，从零开始的教材。也可以顺便购买几张葫芦丝的CD。多听CD对于增强兴趣，熟悉乐曲也有好处。还可以利用网络查找关于葫芦丝的文字、音像资料进行学习。

2. 购买乐器

在各类乐器店或琴行可以购买葫芦丝。购买的注意事项参考本章第一节后面的小贴士。由于选择乐器不单是看外观。还需要听音准音色等事项，所以一般不建议网络购买。请有经验的人帮忙挑选是不错的方法。

3. 拜访老师

葫芦丝演奏是一项实践性很强的艺术，它与一些理论知识不一样，仅仅通过书本理论学习是很难掌握的。特别是在学习的初期，基本以模仿的学习方法为主，因此需要有老师的示范和指点，所以最好有专门的老师当面指点为宜。初学者可以根据自己的条件，拜请葫芦丝老师。如果有条件的话，可以请从事葫芦丝教学的专业教师，如：音乐院校、艺校的老师，或一些文艺团体的演奏员。他们大多经过正规的专业训练，有一定的实践经验，教学能达到较好的效果。确定老师后，就应跟随老师的教学安排，一步一步扎实地学好，不要好高骛远。在将基本功打牢后，就可以广拜名师，吸收各家各派之长处了。

如果你做好了以上的这些准备工作，就可以正式开始葫芦丝的学习啦！

如果需要对葫芦丝进行清洁保养，我们要学会拆卸葫芦丝，拆卸葫芦丝可以按照以下的步骤进行：



保养维修葫芦丝完毕后，再按照相反的步骤将葫芦丝组装好即可。

第二章 基础知识

第一节 演奏葫芦丝的姿势和手型

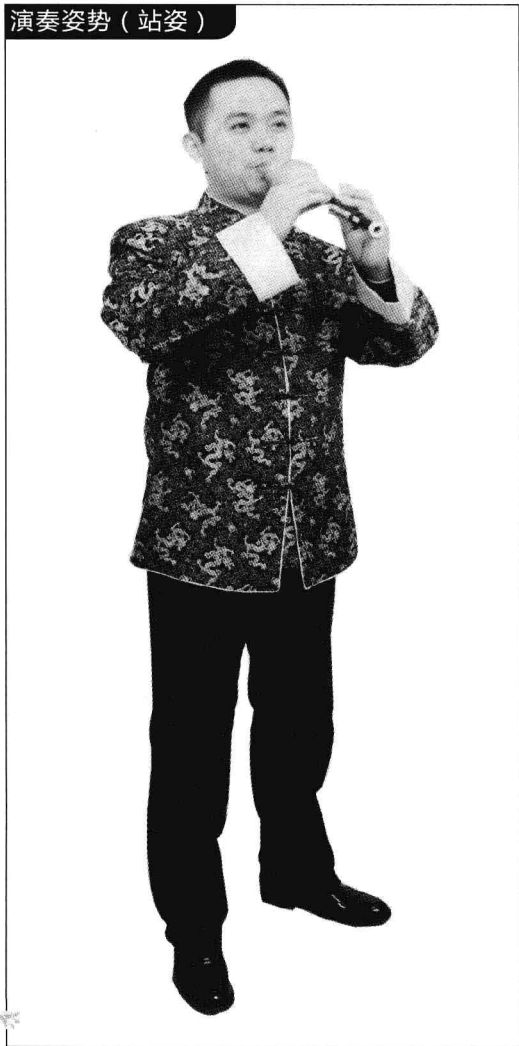
精彩的演奏，从良好正确的姿势训练开始。葫芦丝演奏姿势可以分为立势和坐势两种。

在个人练功和舞台独奏、齐奏时采用立势。采用立势时胸部挺直，以使肺部呼吸畅通。两腿呈外八字形自然分开约肩宽，身体重心落于两腿之间。两眼平视、头部自然端正。肩平，背部肌肉、胸部肌肉都要放松。在演奏时，上身可随着音乐的起伏而律动。

坐势要求上身和立势相同。椅子高低要适度，以免妨碍吹奏和呼吸。臀部坐椅子的三分之一。坐时不要架腿，两腿自然分开。根据个人习惯，可以采取两脚一前一后的姿势。

演奏时双肘打开，葫芦丝与身体约呈45度角。吹嘴应该放在嘴唇的正中，即放置在人中下方。

演奏姿势（站姿）



演奏姿势（坐姿）



持葫芦丝时一般采取左手在上，右手在下的方式。

右手食指、中指、无名指和左手的食指、中指、无名指、大拇指依次按住葫芦丝的第一至第七孔。每个手指负责相应指孔的开闭。右手大指与双手的小指自然地放在管身上，轻轻托住葫芦丝。如果是演奏附管开指孔的葫芦丝，左手小指还要负责附管指孔的开闭。

按孔时手指自然弯曲，按孔的位置为手指的第一关节。初学者要注意按孔应严实，不能漏气。手指在开闭音孔的时候，高低应该适当，约距离管身3厘米左右，如果抬得过高，会影响运指，如果高度不够，则会影响音高。在无名指起落的时候，小指也可随着无名指起落，这样会使无名指更加灵活。值得注意的是：手指切忌僵硬，自然放松是手指灵活的前提条件。



有少数的人采用的是右手在上，左手在下的方式演奏葫芦丝，也是允许的。对于哪个手在上面，并没有严格的限定。只要是自然放松的手型都可以。



小贴士

舞台演出时如何着装？

在舞台上演奏时，应注意仪表，最好穿演出服演奏。演出服应该干净整洁，造型不需要太夸张，否则观众容易将注意力用到演出服上而不是音乐上。葫芦丝属于民族乐器，穿着中山装、唐装、汉服或民族服装都是得体的。演出服可以购买或定制。在一些剧院或艺术院校附近，也有店面可以租借到演出服。

如果没有演出服，着装也应大方得体。演奏传统曲目，一般不穿牛仔裤或休闲装。

第二节 葫芦丝的呼吸方法

气息是葫芦丝吹奏的动力，正确的呼吸方法，是良好动力的保证。

呼吸是人体生理的正常活动，吸进氧气排出二氧化碳。正确的呼吸方法对于吹奏者非常重要。方法正确不但能很好地演奏，还能锻炼吹奏者的肺活量，使人体得到更多的氧气，促进血液循环，增强新陈代谢的能力。腹肌和横膈膜的运动能促使肠胃的蠕动，增强食物的消化，促进人体的健康。

一般说来，吹奏葫芦丝时的呼吸方法主要采用腹式呼吸法，也称为丹田呼吸法。

腹式呼吸法与胸式呼吸法相对应。胸式呼吸是指通过肋间肌肉的收缩与放松，牵动肋骨、胸骨的一起一伏，使胸腔扩大、收缩，达到呼吸的目的。腹式呼吸则是通过对横膈膜的挤压，使之下降，压挤腹腔，使腹肌、腰肌向下、向外扩展，达到深层次呼吸的目的。

体会腹式呼吸法，可以采用如下的几种方法：

1. 想象自己在空气新鲜的大自然里，然后作深呼吸体会。
2. 平静地躺在床上，仔细琢磨身体自然呼吸时的方法，然后再将其扩大，进行深呼吸。
3. 尽量采用鼻子呼吸，这样吸得更深一些。

腹式呼吸法是葫芦丝演奏中普遍采用的呼吸方法。当然，在进行快速的音符演奏中，采用胸式呼吸更为方便，俗称为“抢气”。

吹奏中的呼气也要注意，不要呼到不能再呼的极限，以免肌肉紧张发颤。应该留有三分余气，使乐曲吹奏能自然连贯地进行。

为了增大肺活量，使气息更充足，平常可坚持跑步、游泳和做深呼吸运动。

在演奏的时候，注意找到气息支撑点的感觉。气息支撑点是指在呼出气息时，腹肌、腰肌依然保持向外、向下扩展状态时的支撑力量，这种力量可以使气息更为结实，更加有控制。气息支撑点的运用在葫芦丝演奏时非常重要，初学者应该多琢磨、体会，找到气息支撑点。



小贴士

吹葫芦丝会伤害身体吗？

有些人认为，演奏管乐器需要用气，会伤身体，其实这是不正确的。

采用正确的呼吸方法吹奏葫芦丝对身体没有任何影响，反而能锻炼肺的活动、增强肺活量，对身体有益。而且某些演奏家还通过研究发现，演奏管乐器能够治疗哮喘等呼吸疾病。

还有人认为自己身材不高，肺活量不大，对吹好葫芦丝没有信心。其实，一般正常人的肺活量就可以吹葫芦丝，肺活量通过一定的练习可以增加。所以，并不是肺活量越大就可以吹好葫芦丝，关键是要掌握正确的呼吸方法。