

名家教

MINGJIAJIAO

竹笛

ZHUDI

王次恒 编著

名师指导 注重基础
有声有像 图文并茂



名家教

MINGJIAJIAO

竹笛

王次恒 编著

国际文化出版公司

RDJ 87/01

图书在版编目 (CIP) 数据

名家教竹笛/王次恒编著. —北京: 国际文化出版公司,
2003. 1

ISBN 7-80173-151-4

I. 名... II. 王... III. 笛子—吹奏法
IV. J632. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 109871 号

名家教竹笛

编 著 王次恒
责任编辑 李方媛
策 划 崔亚海
出 版 国际文化出版公司
发 行 国际文化出版公司
经 销 全国新华书店
排 版 卓越公司
印 刷 北京云浩印刷有限责任公司
开 本 850×1168 16 开
10.75 印张 219 千字
版 次 2003 年 2 月第 1 版
2003 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1-8000 册
书 号 ISBN 7-80173-151-4/J. 019
定 价 20.00 元

国际文化出版公司地址

北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编 100013

电话: 64271187 64279032

传真: 84257656

E-mail: icpc@95777.com

作者简介



王次恒 中央民族乐团笛子首席，管乐声部长，中国音乐家协会会员，国家一级演奏员，中国当代著名笛、箫演奏家之一。1959年出生于杭州。1984年毕业于中央音乐学院，先后师从赵松庭、曾永清等名家，同时得到著名音乐家、书法家、民族器乐教育家蓝玉崧教授多方面的指导。

作为笛、箫演员，王次恒的演奏既醇厚圆润、典雅华丽，又高亢明亮、豪放热情，刚柔相济、极富个性。近年来访问演出非常活跃，他曾多次在国内外举办笛、箫独奏音乐会并进行文化学术交流活动。特别是三赴德国举办音乐会大获成功，受到当地音乐、学术界的高度赞誉，为此德国之声电台、德国西部电台等媒体为其作了专题音乐节目报道。1997年赴美巡回演出时，在音乐圣殿—卡内基音乐厅演奏。1998年、1999年两次赴奥地利维也纳金色大厅参加中国虎年、兔年春节音乐会，担任独奏。2000年再度赴美巡回演出，在联合国会议大厅、肯尼迪艺术中心、林肯中心剧场、芝加哥交响乐厅演奏，他表演的笛子独奏在海外产生了极大的反响。

优秀而有深度内涵的演奏艺术使他在国内、国际音乐比赛中屡次获奖。1987年获首届全国广东音乐邀请赛演奏一等奖，1989年获全国民族器乐电视大奖赛二等奖，同年在第十三届世界青年联欢节上荣获笛子独奏最高金奖及最高艺术家荣誉证书，1991年在文化部音乐比赛中获优秀演员奖（最高奖），1994年在第三届全国民族管弦乐展播比赛中获优秀演奏奖，同时笛曲作品《傣寨情歌》获三等奖，1999年在文化部中直院团国庆五十周年评比展演中荣获优秀演奏奖（最高奖），2000年被评为文化部优秀专家。

在演出和参加比赛的同时，王次恒为国内外唱片公司录制了大量的笛、箫曲并参与笛、箫曲的创作，其中个人专辑有：《王次恒吹管乐》、《王次恒笛子作品》、《中国南北笛》、《钗头凤幻想》、《王次恒箫专辑》、《箫坝专辑》、《咏春三章》等。创作的作品主要有：《桑园春》、《塞外随想》（与邵恩合作）、《钗头凤幻想》（与王直合

作)、《空山望月》(与王时合作)、《傣寨情歌》、《故土情》等。

为培养更多的笛、箫演奏人才,王次恒教有大量的学生,并出版了教学用书:《笛子演奏教程》、《箫演奏入门与提高实用教程》。

前 言

笛子是我国历史上最悠久的吹管乐器之一，多年来一直备受广大民众的喜爱，近年来，也成为许多青少年学生喜爱的乐器。笔者从事笛子演奏、教学多年，积累了一定的实践经验。随着教学的增多，接触到许多青少年、儿童学生，在教学过程中逐渐体会到，习笛者入门阶段的学习是打好基础的重要阶段，使用正确方法进行学习与训练对于其今后演奏水平的高低起着至关重要的作用。因此，初学者在学习吹笛子的开始阶段，一定要以正确的方法进行科学系统的训练，才能循序渐进地使自己正确掌握笛子的吹奏法，本书正是基于上述想法逐步形成的。

本书根据初学者的特点，对如何掌握吹笛的正确方法进行了讲解，并选择了针对性较强的练习曲和乐曲供学习者练习。相信通过本书的学习和刻苦的训练，初学者是能够正确地掌握演奏技巧，从而吹出美妙动听的乐曲来的。

本书是本人对笛子入门教学摸索、探究的一点点积累，一家之言，难免有偏颇不当之处，恳请各位专家、读者不吝赐教，以待今后修订和完善。

编著者

2002年6月于北京

国际文化出版公司图书目录

书 名	作 者	书 定 价	CD、VCD 或磁带
《五线谱读法基础教程》	李重光	32.00 元	无
《简谱读法基础教程》	李重光	30.00 元	无
《名家教竹笛》	王次恒	20.00 元	VCD 两张 定价 28.00 元
《名家教琵琶》	赵 聪	20.00 元	VCD 两张 定价 28.00 元
《名家教古筝》	周 茜	20.00 元	VCD 两张 定价 28.00 元
《名家教扬琴》	谌向阳	20.00 元	VCD 两张 定价 28.00 元
《名家教二胡》	唐 峰	20.00 元	VCD 两张 定价 28.00 元
《跟名师学琵琶》	李光华	20.00 元	VCD 两张 定价 28.00 元
《跟名师学古筝》	李 萌	20.00 元	VCD 两张 定价 28.00 元
《跟名师学笛子》	刘含有	22.00 元	VCD 两张 定价 28.00 元
《跟名师学二胡》	刘长福	22.00 元	VCD 两张 定价 28.00 元
《跟名师学阮》	徐 阳	28.00 元	VCD 两张 定价 28.00 元
《跟名师学扬琴》	桂习礼	58.00 元	VCD 两张 定价 28.00 元
《唢呐基础教程》	陈家齐	19.80 元	VCD 两张 定价 28.00 元
《笙基础教程》	杨守成	19.80 元	VCD 两张 定价 28.00 元
《二胡基础教程》	赵寒阳	19.80 元	VCD 两张 定价 28.00 元
《扬琴基础教程》	李小刚	19.80 元	VCD 两张 定价 28.00 元
《笛子基础教程》	张维良	22.80 元	VCD 两张 定价 28.00 元
《古筝基础教程》	李 萌	22.80 元	VCD 两张 定价 28.00 元
《笛子演奏教程》	王次恒	25.80 元	VCD 两张 定价 28.00 元

邮 购 启 示： 以上部分音乐教材配有教学示范 VCD 或录音磁带，有需要
以上图书或 VCD（录音带）的读者，请直接购买或汇款邮
购（免邮购费）。

邮 购 地 址： 北京市朝阳区甜水园北里 16 号楼图书市场 129 号

收 款 人： 芦长阳

邮 编： 100026

联 系 电 话： 010-85965588 65934239

手 机： 013701291898

网 址： <http://www.china-ebooks.com>

E-mail: zhuoyue@china-ebooks.com

目 录

第一章 中国笛子基本知识

- 一、笛子简介 (1)
- 二、笛子的构造、定调与指法 (1)
- 三、笛子的种类 (2)
- 四、笛 膜 (2)
- 五、笛子的选择、保护及修理 (3)

第二章 笛子基本演奏法

- 一、姿 势 (5)
- 二、持笛按孔法 (5)
- 三、呼吸方法 (6)
- 四、口 形 (6)
- 五、风门、口风、口劲的关系 (7)
- 六、气息、舌头、手指的关系 (7)

第三章 笛子基本发音及识谱练习

- 一、“1”音的练习 (9)
- 二、“2”音的练习 (10)
- 三、“3”音的练习 (11)
- 四、“4”音的练习 (11)
- 五、“7”音的练习 (12)
- 六、“6”音的练习 (12)
- 七、“5”音的练习 (13)
- 八、“5”音的练习 (14)
- 九、“6”音的练习 (15)
- 十、“7”音的练习 (16)
- 十一、“i”音的练习 (16)
- 十二、“2̣”音的练习 (18)

十三、“ ǐ ”音的练习	(18)
十四、“ î ”音的练习	(20)
十五、“ ǖ ”音的练习	(20)
十六、“ ǘ ”音的练习	(22)

第四章 常用基本技巧入门

一、音 头	(23)
二、双 吐	(23)
三、三 吐	(23)
四、颤 音	(23)
五、滑 音	(25)
六、历 音	(25)
七、花 舌	(26)
八、垛 音	(26)
九、叠 音	(26)
十、打 音	(26)
十一、赠 音	(26)
十二、泛 音	(26)
十三、震 音	(27)

第五章 练习曲、乐曲

一、音头练习 8 首	(29)
二、音头与长音练习 3 首	(31)
三、音头与连线音练习 4 首	(33)
四、音头与跳进音程练习 3 首	(34)
五、乐曲 7 首	(35)
六、五声音阶练习 1 首	(38)
七、连音与顿音练习 1 首	(38)
八、音阶练习 1 首	(38)
九、练习曲 1 首	(39)
十、乐曲 5 首	(40)
十一、练习曲 1 首	(42)
十二、音阶练习 4 首	(43)
十三、乐曲 3 首	(45)
十四、颤音练习 3 首	(47)
十五、历音练习 1 首	(49)
十六、打音练习 1 首	(50)

十七、叠音练习 1 首	(50)
十八、乐曲 2 首	(51)
十九、颤、叠、赠、打音综合练习 3 首	(52)
二十、滑音练习 1 首	(54)
二十一、乐曲 3 首	(54)
二十二、滑音练习 2 首	(55)
二十三、乐曲 1 首	(56)
二十四、双吐音练习 1 首	(57)
二十五、乐曲 1 首	(58)
二十六、双吐练习 1 首	(59)
二十七、乐曲 1 首	(59)
二十八、三吐练习 1 首	(61)
二十九、双吐音练习 1 首	(61)
三十、乐曲 1 首	(62)
三十一、垛音练习 1 首	(62)
三十二、音头与气震音练习 1 首	(63)
三十三、气震音练习	(64)
三十四、气息控制练习	(64)
三十五、节奏练习	(65)
三十六、乐曲 1 首	(66)
三十七、泛音练习 1 首	(67)
三十八、乐曲 2 首	(67)

第六章 笛子独奏曲、协奏曲

一、欢乐歌	江南丝竹 陆春龄编曲(70)
二、小放牛	民间乐曲 陆春龄改编(72)
三、小霓裳	江南丝竹 王次恒改编(75)
四、脚踏水车唱山歌	龙 飞、朱南溪、江先渭曲(79)
五、故土情	王次恒曲(82)
六、姑苏行	江先渭曲(85)
七、西湖春晓	詹永明曲(87)
八、桑园春	王次恒曲(89)
九、塔塔尔族舞曲	李崇望曲(92)
十、扬鞭催马运粮忙	魏显忠曲(94)
十一、喜相逢	冯子存、方堃编曲 王铁锤记谱(96)
十二、五梆子	冯子存编曲 霍 伟记谱(97)

十三、卖 菜	山西民歌 刘管乐改编(99)
十四、荫中鸟	刘管乐曲(102)
十五、枣园春色	高 明曲(107)
十六、牧 笛	刘 炽曲 刘 森改编(109)
十七、牧民新歌	简广易曲(112)
十八、秦川抒怀	马 迪曲(115)
十九、霍拉舞曲	[罗]迪尼库曲(118)
二十、三五七	婺剧曲牌 赵松庭曲(119)
二十一、帕米尔的春天	李大同编曲(122)
二十二、早 晨	赵松庭曲(125)
二十三、幽兰逢春	赵松庭、曹 星曲(129)
二十四、鸬鹚飞	湖南民间乐曲 赵松庭改编(132)
二十五、塞外随想	王次恒、邵 恩曲(134)
二十六、到农村去	蔡敬民曲(140)
二十七、采茶忙	赵松庭曲(142)
二十八、水乡船歌	蒋国基曲(144)
二十九、沂河欢歌	曲 祥曲(147)
三十、巢湖泛舟	刘正国曲(149)
三十一、婺江欢歌	许树富、张全夫、詹永明曲(153)
三十二、帕米尔随想	赵弟军曲(155)
附： 演奏符号说明表	(160)

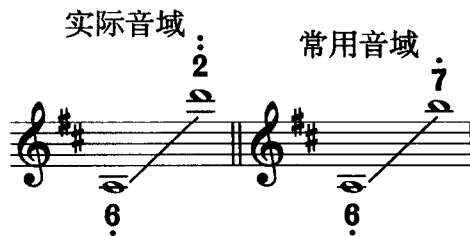
第一章 中国笛子基本知识

一、笛子简介

笛子是我国历史最悠久的吹管乐器之一。从公元前 50 世纪新石器时代的骨笛开始,一直发展到今天的竹笛,已有八千年的历史。在漫长的岁月里,笛子始终被我国民众所喜爱。早在春秋战国时期,竹笛已在乐队中占有重要地位。中华人民共和国成立以后,笛子艺术在许多方面均有了极大的发展和提高,从而在民族管弦乐队中奠定了更加重要的地位。

笛子大都以竹子制成,亦称“竹笛”,因横持,又称“横笛”。由于笛子发音清脆、明亮、浑厚、圆润,因此,可以用来独奏、重奏、齐奏、合奏,同时还可以为歌曲、戏曲等伴奏。笛子的音域为:

曲笛以 D 调为例: 梆笛以 G 调为例:



二、笛子的构造、定调与指法

这里主要介绍我国最为普遍流行的传统六孔竹笛(见图 1.1)。它的结构包括:有一个吹孔,一个膜孔,六个出音孔(又称按音孔),两个基音孔和两个辅助音孔。管内吹孔旁(笛头一方)装有笛塞。笛身外围缠有丝线圈,线圈上涂有生漆,以防开裂,但也有些笛子不缠线,不涂漆。此外,为了克服气温变化对音准的影响而制作的插口笛,除了在吹孔和膜孔或膜孔与第六孔之间加一活动插管外,其他与传统的六孔竹笛完全相同。加插口的目的是为了调节笛子本身的音高,如笛音偏高的话,可将插口往外拔出一点,反之,可将插口往里插进一点。插口笛子在合奏中运用较为方便,它可随时调节标准音的高低。

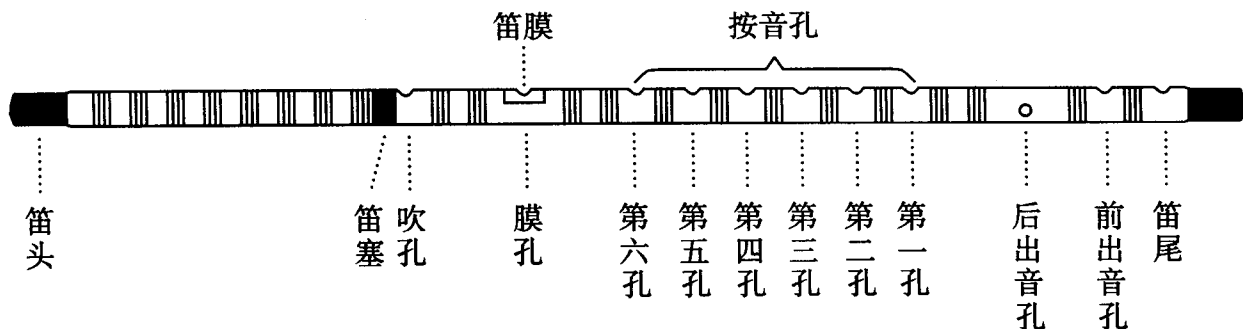


图 1.1

中国笛子定调以第三孔的实际音高为准。如第三孔的实际音高为 D,即为 D 调笛。第三孔的实际音高为 G,即为 G 调笛。所以,专业用的笛子都在第三孔旁刻上 C、D、E、F、G、A、B 等调名,以表示这支笛子第三孔的标准音高,也表示这支笛子是什么调的笛子。

在笛子传统的调名称呼上,不管笛子长短还是调的高低,凡是以第三孔作“1”,都称为“小工调”;第六孔作“1”称为“正宫调”;第四孔作“1”称为“凡字调”;第五孔作“1”称为“六字调”,简音作“1”称为“乙字调”;第一孔作“1”称为“上字调”;第二孔作“1”称为“尺字调”。

中国笛子转调是靠改变指法而成的。一支六孔笛子从理论上讲,每一个音孔都能吹出一个调,再加上全按的筒音,用七种指法便可以吹出七个调。但因按半孔的指法在音准上有很大的难度,所以一般只用五种指法,这五种指法分别为:

1、全按作 5 (开三孔为 1),传统称小工调。

2、全按作 2 (开三孔为 5),传统称正宫调。

3、全按作 1 (开三孔为 4),传统称乙字调。

4、全按作 6 (开三孔为 2),传统称尺字调。

5、全按作 3 (开三孔为 6),传统称六字调。

如果你是一名初学者,先练小工调、正宫调两种指法就可以了,练习到了一定程度之后再练乙字调、尺字调、六字调三种指法。指法见表 1.1。

三、笛子的种类

笛子的种类繁多,传统笛主要分为“曲笛”和“梆笛”。曲笛以伴奏“昆曲”等戏曲而得名,它的笛管较粗较长,音色柔和、圆润。梆笛以伴奏梆子类戏曲而得名,它的笛管较细较短,音色较曲笛刚健明亮。

此外,还有按半音排列的“十孔笛”与“十二孔笛”,便于转调的“加键笛”,比“曲笛”低八度的“低音笛”,多支不同音区的笛子扎在一起的“排笛”,以及在一支笛子上有两个吹孔的“双音笛”等。

四、笛 膜

中国笛子发展到唐代已经有了膜孔并且开始贴膜。笛子的音色清脆嘹亮、圆润、优美动听主要是因为有了笛膜,同时笛膜的好坏也会直接影响到笛子的音色。要想使笛膜发挥其应有的作用,就要学会挑选、贴好、保护笛膜。

(一)笛膜的挑选

在挑选笛膜时,要注意老嫩与宽窄。笛膜过宽过厚、颜色发黄的是老笛膜。老笛膜会影响笛子的共鸣,音色硬、发音闷,吹奏起来较为费力。笛膜过窄、颜色特别白的,是过嫩的笛膜。过嫩的笛膜纤维弹性较差,容易破裂,发音松,常常会出现沙沙的杂音。因此,过老、过嫩的笛膜都不宜使用。好的笛膜应该是质薄、透明发亮,膜的纤维富有弹性。

(二)怎样贴笛膜

在手指接触笛膜前一定要把手洗干净。首先,用剪刀或针将膜剖开,剪成比膜孔稍大一些的方型小块。膜面上如有杂质可用指肚轻轻抹去。双手拇指与食指捏住横面的两边,轻轻地拉几下,使膜面纤维本身的天然纹路与拉出来的波纹相垂直。如笛膜较厚可用右手拇指与食指将笛膜揉成一个小团后再轻轻地展开,双手拇指与食指拉出十字形状,使笛膜的纹路均匀细密。然后用阿胶或桃胶、白芨等沾点清水在膜孔周围涂擦几次,胶质薄厚要适当,用指肚抹匀,并用小指抹去膜孔边缘的粘液,用右手拇指、食指捏住膜的一边贴在膜孔的一侧,再用左手拇指压住,然后右手轻轻调整好细而均匀的皱纹来,纹路中间要密,两旁渐渐稀疏,呈自然的纹路形状为宜。最后将笛膜整齐地贴在膜孔上。

另外,笛膜不宜贴得太紧,也不宜贴得太松,紧了声音就不清脆嘹亮,松了音色就会发嘶,高

音吹不出来。解决办法是:将笛膜粘贴处浸湿,如膜太松向两侧抹紧,如膜太紧则可用指肚在膜上轻轻按一按,使其变松,但千万不要弄脏了笛膜,更不能沾上水,因笛膜沾上了水就会变老,声音就不好听了。总之,贴笛膜是一项细致而专心的事。一张较好的笛膜如果贴膜技术不佳也不能得到理想的音色和共鸣效果。因此,要想吹出好听的笛音,贴好笛膜是非常重要的。

(三)笛膜的保护

笛膜质薄娇嫩,很容易受气温、湿度等变化的影响而变松或变紧,因此经常需要调整笛膜的松紧度。当笛膜变松时可用一种民间称之为“醒膜法”的方法来解决,就是将笛子的六个指孔全部按住,然后用上下嘴唇包住吹孔连续往吹孔内呵热气,笛膜就会逐渐变紧;当笛膜紧时,只要口风对准笛膜表面吹上几口气,笛膜就会松弛下来。

冬天笛膜容易湿,这是由于口中吹出的热气在笛管内遇冷变成蒸气浸湿笛膜而造成的。为了避免笛膜湿,平时要保持良好的习惯。每当吹奏完毕应立刻将笛子音孔朝上,平放在笛盒或装入笛套内,可将笛套竖立或挂起来,使积水形成一条中心水槽自然流出笛管。

五、笛子的选择、保护及修理

选择笛子应从两方面着手:一是要选择坚实、生长期在三年以上的老竹做成的笛子为好。笛身要直而圆、粗细要均匀,一般笛头比笛尾略粗一些,但相差不宜过大;笛管厚薄适中,内壁平整光滑,无虫蛀和裂痕。二是要从制作工艺上检验笛子的音准。首先是检验筒音上的三个八度音程 $\dot{5}$ $\dot{5}$ $\dot{5}$ 的关系是否准确,然后再检验泛音 $\dot{2}$ $\dot{3}$ $\dot{5}$ 和高音 $\dot{2}$ $\dot{3}$ $\dot{5}$ $\dot{6}$ 几个音是否准确,如果以上检验标准均合格,那就是一支好笛子了。

一支好笛子来之不易,应该好好地保护,以免损坏。笛子不宜风吹日晒,水浸火烤。所以平时吹奏完以后要放在笛盒或笛套中,最好用直棍缠布擦干里面的水气,然后放在笛盒或笛套里。

笛子的修理也是每个吹笛者必须掌握的一门手艺,它会给笛子演奏者带来许多方便。下面介绍几种吹笛子时经常遇到的问题及修理调整的方法:

1. 如果笛子的八度音程关系不准,可以用一根金属棒来移动笛塞的位置以解决这种问题。如果高八度偏低,可将笛塞向吹孔方向移动一些;如果高八度偏高,则可将笛塞向笛头方向移动一些。

2. 如果笛子整个音都偏低,可用一把尖刀将吹孔向笛尾方向挖大1至2毫米,这样笛子的音高就升上去了。如果笛子整个音都偏高,可用黄蜡将吹孔朝笛尾方向处封上一点,以此降低笛子的音高。

3. 当某个音不准时,可用“挖补法”来调整。如果音偏低,可用尖刀把此音孔朝膜孔方向一端挖掉一点,这样音就会升高;如果音偏高,可用黄蜡在此音孔膜孔方向的一端封上一点,这样音就降低了。在用“挖补法”调整时,一定要挖补一点试吹一下,千万不能操之过急,否则会适得其反。

表1.1

六孔膜笛常用指法一览表

气 息 指 孔	缓										急									
	吹（平吹）										吹（超吹）									
六孔	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●
五孔	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○	○
四孔	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●	●	○	○	○	○	○
三孔	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
二孔	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
一孔	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
小工调 全按为5	5	$\sharp 5$	6	$\flat 7$	$\sharp 7$	1	$\sharp 1$	2	$\flat 3$	$\sharp 3$	4	$\sharp 4$	5	$\sharp 5$	6	$\flat 7$	$\sharp 7$	1	$\sharp 1$	2
正宫调 全按为2	2	$\sharp 2$	3	4	$\sharp 4$	5	$\sharp 5$	6	$\flat 7$	$\sharp 7$	1	$\sharp 1$	2	$\sharp 2$	3	4	$\sharp 4$	5	$\sharp 5$	6
乙字调 全按为1	1	$\sharp 1$	2	$\flat 3$	3	4	$\sharp 4$	5	$\flat 6$	$\sharp 6$	$\flat 7$	$\sharp 7$	1	$\sharp 1$	2	$\flat 3$	$\sharp 3$	4	$\sharp 4$	5
尺字调 全按为6	6	$\sharp 6$	7	1	$\sharp 1$	2	$\sharp 2$	3	4	$\sharp 4$	5	$\sharp 5$	6	$\flat 7$	$\sharp 7$	1	$\sharp 1$	2	$\sharp 2$	3
六字调 全按为3	3	4	$\sharp 4$	5	$\sharp 5$	6	$\sharp 6$	7	1	$\sharp 1$	2	$\sharp 2$	3	4	$\sharp 4$	5	$\sharp 5$	6	$\flat 7$	1

注：“●”为闭孔，“○”为开孔，“○”为开半孔。

第二章 笛子基本演奏法

一、姿 势

演奏笛子首先要有一个正确的姿势,因为这直接关系到演奏的质量。演奏姿势分立式和坐式两种。一般在台上独奏和个人基本功练习时采用立式(见图 2.1),要求演奏者身体站稳后,两腿直立,两脚分开呈八字形,一脚稍前,一脚稍后。笛尾朝右者,左脚在前;笛尾朝左者,右脚在前。不论持笛方向朝右还是朝左,身体重心都要偏重于前面的脚。腰部要直,胸部要挺,头要正,肩要平,双眼平视,两肘自然下垂,双臂张开 45° 左右,笛身平,风门正,吹孔与风门大约成 90° 角。坐式的身上要求与立式相同。座位高低要适当,座位过高、过低都会影响正常呼吸。坐式最好不要架腿,两脚自然分开着地,同时要有重心感(见图 2.2)。

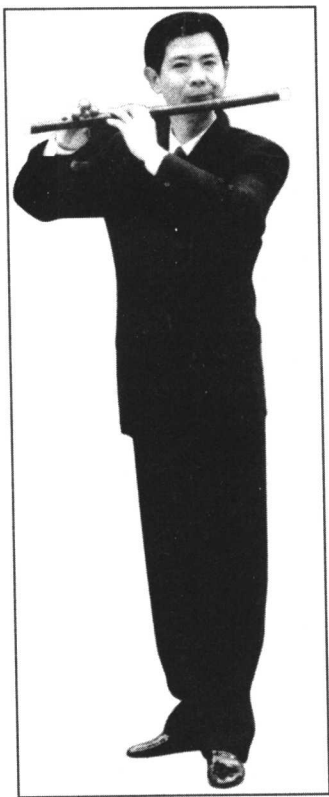


图 2.1

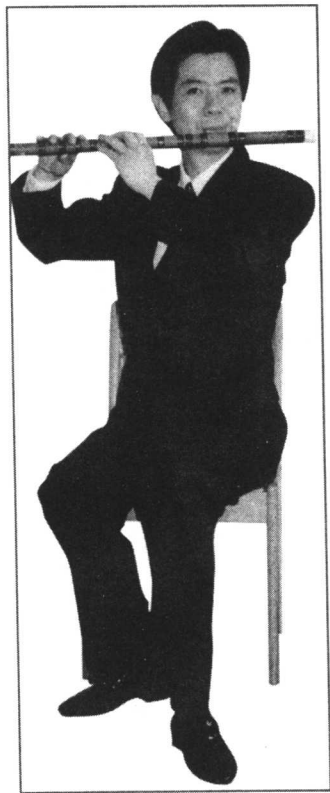


图 2.2

二、持笛按孔法

持笛的方向可左可右。但加键笛和国际上波姆按键系统都是以向右持笛为准制作的,因此,建议初学者还是以向右方持笛为宜,如已经学成持笛向左者,就不必改了。下面是以向右持笛为例的讲解。

持笛按孔的方法有两种:一种是指肚按孔法。一般用第一节指肚与第二节指肚的中间部位按孔,两手的手指要求自然弯曲。用指肚按音孔,右手无名指、中指、食指的指肚分别按放在第一、二、三孔上,大拇指第一节指肚自然托在笛身上,与其他手指相配合,时起时落;左手无名指、

中指、食指的指肚分别按放在第四、五、六音孔上,大拇指的第一节指肚自然托于笛身第六孔与膜孔之间偏外侧下方,离第六孔大约一厘米左右,小指自然贴放在笛身上(见图 2.3)。另一种方法是指尖按孔法,即用左、右手的无名指、中指、食指的指尖来按音孔,手指弯曲度较大(见图 2.4)。这种方法适用于特大低音笛和特小高音笛,原因是这种笛的音孔间的距离太宽或太窄,采用指肚按孔法手指会够不着或太紧密。两种方法均可因人而异,但无论采用哪种持笛按孔方法,总的原则是以自然、舒服、灵活、松弛为标准。

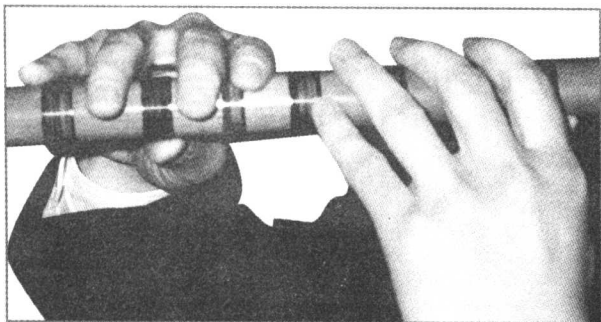


图 2.3

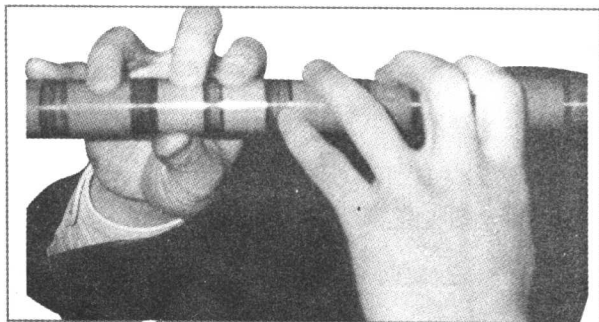


图 2.4

三、呼吸方法

演奏笛子的呼吸方法是指吹奏中气息的运用。正确运用呼吸方法对于吹好笛子来说是相当重要的,如果方法不对,还会影响身体健康。正确的呼吸方法除了能吹好笛子外,还能锻炼吹奏者的肺活量,促进血液循环,增强新陈代谢,促进肠胃的蠕动,增强对食物的消化作用,总之,对身体健康有益。

呼吸方法通常分为三种:

1. 胸式呼吸法。它是指主要依靠胸廓中、上部肋间肌参与进行的呼吸形式。这种呼吸法有点类似平时的呼吸方式。吸气时横膈膜有些向上收,不能主动地帮助完成呼吸动作,吸气量受到限制,同时由于肋骨支撑,肋间肌的伸缩力受到制约,缺乏弹性,不易控制,因此容易使人感到疲劳和紧张。

2. 腹式呼吸法。又称“丹田式”呼吸法。它主要依靠横膈膜和胸廓下的腹肌的运动来完成。它的特点是整个胸腔向外扩张,腹部的肌肉灵活,富有弹性,吸气量较大,但因胸部没有充分的运动,整个腹部运动量过大,容易使人疲劳。

3. 胸腹式呼吸法。它是由胸式呼吸法和腹式呼吸法自然结合而成的。这种方法类似我们日常生活中的深呼吸。吸气时,胸腔的下部和胸腔的上部同时向四周扩张,但气要归入丹田,呼气时要求意守丹田,提气自然,使胸腹恢复自然状态。

以上三种呼吸方法,最适合的呼吸方法是胸腹式呼吸法,其次是腹式呼吸法。

下面,具体介绍胸腹式呼吸法的要领、体会与运用。

初学者先找到深呼吸的感觉,吸气的过程要慢一些,让自己感受到气慢慢地吸入胸腹部,包括腰部,如同日常生活中闻花香或吸新鲜空气时的感觉。开始体会时,先用鼻吸气,等掌握方法之后,应该鼻口同时吸气,吸气时双肩不可上耸,胸、腹不要挤压。吹奏时的呼气要求腹肌、横膈膜肌等均有控制地收缩,使气息有控制地向外缓慢而均匀的呼出,只有这样,呼吸才能自如,气息才能悠长。