BANHU
JIAOXUEFA

板胡教学法

上

李 恒/著

吉林音像出版社
吉林大学出版社

BANHU
JIAOXUEFA

板胡教学法

上

李　恒/著

吉林音像出版社
吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

板胡教学法/李恒—长春：吉林大学出版社. 2004.2
ISBN 7-5601-2869-6

Ⅰ.板… Ⅱ.李 Ⅲ. 艺术—教学法—中国Ⅳ.H.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 825693 号

责任编辑:赵广宇
封面设计:梁文强
电脑绘谱:刘天军

吉林音像出版社
吉林大学出版社 出版发行
(长春市人民大街 4646 号)
全国新华书店经销
长春市政府机关印刷厂
880 毫米×1230 毫米 16 开本 31.25 印张
2004 年 8 月长春第 1 版 2004 年 8 月长春第 1 次印刷
印数:1-2000 册 总定价:58.00 元(上、下册)

出 版 者 的 话

《板胡教学法》一书是著名板胡演奏家、教育家李恒教授几十年演奏、教学经验的集中总结。是我国第一本从理论与实践的角度，科学地、系统地、全面地、准确地阐述了板胡演奏、训练中的各种理论问题和实践问题。即适合刚入门的初学者，也适合有一定程度仍希望进一步提高的板胡爱好者使用，尤其适用于艺术院校中从事板胡专业的教师和学生。

这套板胡教材，在中央音乐学院板胡专业教学中已试用了几十年。为社会培养了像姜克美、刘冠廷、牛长虹、马东岩、张旭光、蔡阳、韩爽、李峰、胡愈、王舒等一大批新时代优秀的板胡演奏人材。实践证明：它对加强学生的理论修养、全面提高学生的演奏技能、培养学生新的时代的演奏观念和演奏意识，诠释大型、结构复杂作品及不同风格乐曲的能力等诸多方面，是非常有效的。

2004年3月

作者简历

李恒 板胡演奏家、教育家、民族器乐作曲家。1942年生，河北省定兴县人。1959年考入天津音乐学院附中，1962年入该院本科。除主修板胡演奏专业外兼学作曲，1966年毕业于天津音乐学院民乐系。现任中央音乐学院民乐系教授、弦乐教研室主任。是中国音乐家协会、北京音乐家协会、中国传统音乐学会会员，中国民族管弦乐学会常务理事。多年来，对板胡的演奏理论、基础训练的科学化、系统化及民族器乐作品的创作做了深入的研究，并取得了丰硕的成果。培养了像马东岩、姜克美、刘冠廷、牛长虹、张旭光、蔡阳、李峰、韩爽、胡愈等一大批新时代优秀的板胡演奏人材。

出版的主要著作有《板胡演奏艺术》、《板胡基本功训练》、《板胡演奏基础教程》、《浅易民族管弦乐合奏曲集》、《中国民族器乐曲博览·板胡曲谱》、《板胡基础教程》（教学录像光盘）、《中国民族管弦乐合奏曲集》、《板胡演奏理论与实践》等。

创作及发表的主要作品：板胡独奏、协奏曲《秦川行》、《易水行》、《叙事曲》、《远望》、《沂蒙颂主题随想曲》、《乡情》、《串调》、《汾水情》、《壮乡新歌》等；三弦独奏、协奏曲《胡笳十八拍主题随想曲》、《秋夕》、《往事》；琵琶与乐队《剑魂》；唢呐独奏曲《山野情》及多首民乐合奏曲。

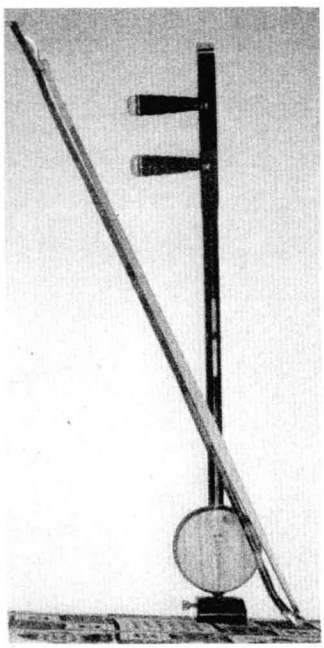
1985年在北京举办《李恒板胡独奏、协奏作品音乐会》

1993年在新加坡举办《李恒板胡独奏及作品音乐会》

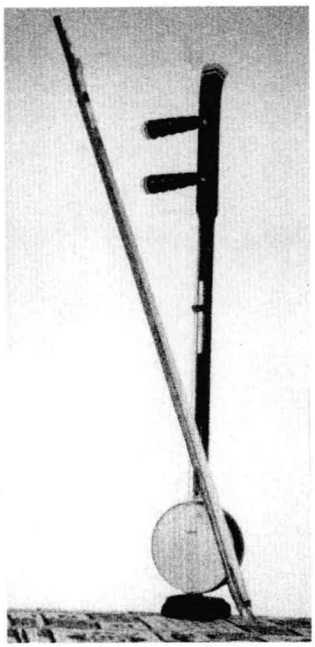
1998年在台北举办《李恒板胡独奏音乐会》。

为中央电台及音像出版社录制的独奏曲有《河北花梆子》、《秦腔牌子曲》、《大姑娘美》、《串调》、《汾水情》、《大起板》、《春城节日》、《山东小曲》等。1995、1996年出版个人板胡独奏专集，2003年再次出版两套CD唱片《李恒板胡演奏专集》和《李恒板胡独奏协奏作品专集》。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

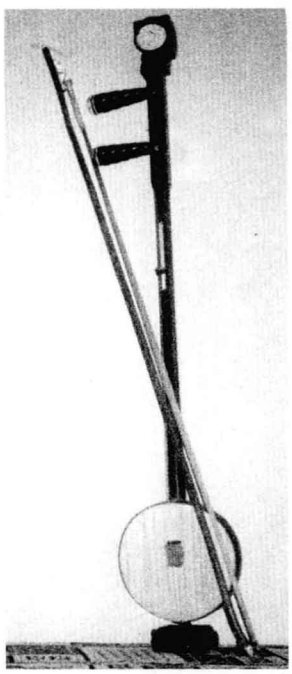


高音板胡



中音板胡

次中音板胡



低音板胡

目　录

第一章　概　述 …… (1)

第一节　板胡的构造 …… (1)
第二节　演奏姿势 …… (2)
第三节　共鸣箱的位置和琴杆的方向 …… (3)
第四节　右手持弓与运弓 …… (5)
空弦全弓运弓练习 …… (7)
第五节　左手持琴与按弦 …… (10)
左手按弦练习 …… (12)

第二章　常见的几种弦法 …… (29)

第一节　$\dot{5}$ 2弦 …… (29)
$\dot{5}$ 2弦练习 …… (29)
第二节　2 6弦 …… (47)
2 6弦练习 …… (48)
第三节　$\dot{6}$ 3弦 …… (72)
$\dot{6}$ 3弦练习 …… (73)
第四节　$\dot{3}$ $\dot{7}$弦 …… (88)
$\dot{3}$ $\dot{7}$弦练习 …… (89)
第五节　$\dot{4}$ 1弦 …… (96)
$\dot{4}$ 1弦练习 …… (96)

第三章 右手技巧 …… (104)

第一节　全　弓 …… (104)
全弓练习 …… (105)
第二节　断　弓 …… (115)
断弓练习 …… (115)
第三节　快　弓 …… (121)
快弓练习 …… (122)
第四节　连　弓 …… (135)
连弓练习 …… (135)
第五节　颤　弓（亦称抖弓或碎弓） …… (146)
颤弓练习 …… (146)
第六节　顿　弓 …… (153)
顿弓练习 …… (153)
第七节　跳　弓 …… (158)
跳弓练习 …… (158)

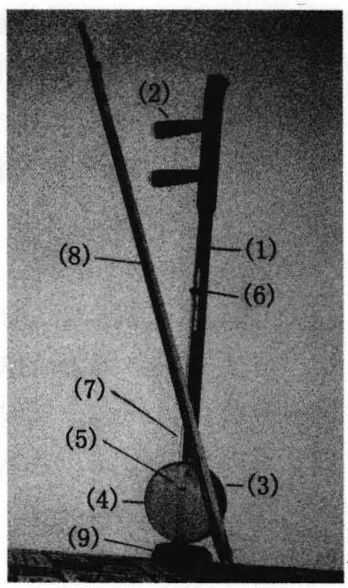
第八节　垫　弓（亦称小抖弓或甩弓）……（159）
垫弓练习……（160）
第九节　臂力和腕部弹性练习……（161）
臂力练习……（163）
腕部弹性练习……（165）
第十节　换　弦……（168）
换弦练习……（169）
第十一节　发音训练……（204）

第一章　概　述

第一节　板胡的构造

一、板胡的构造

板胡是我国弓弦乐器——胡琴家族的一员，是广大人民群众喜闻乐见的乐器之一。在历史的发展过程中，它曾主要用于地方戏曲（秦腔、河北梆子、河南梆子、山西梆子、评戏等）的伴奏；40年代末50年代初逐渐成为音乐会舞台的独奏乐器。为了适应这一新的演奏形式，前辈演奏家对板胡进行了许多重要改革，目前型制和规格已经基本固定下来。下面我们就以北京民族乐器厂制作的高音板胡、中音板胡为依据，谈谈板胡的构造（见下图）。



⑴琴杆，通常用红木、乌木、紫檀木等木料制成。全长约72公分，成椭圆形，上粗下细，是板胡发音体的重要组成部分。

⑵弦轴，琴杆上端有两个弦轴，上面的是内弦轴，下面的是外弦轴。目前通常用的弦轴有两种：一是木制轴（一般用黄杨木制成），二是金属制的机械轴（轴棒用木质或牛角制成）。

⑶共鸣箱，用椰子壳制成，是板胡重要的发音体。不同类型的板胡其共鸣箱的大小也随之而异。高音板胡共鸣箱前部的直径一般为9.5至10公分，中音板胡为10至10.5公分，次中音板胡为11至12公分，低音板胡约为13公分，中、次中、低音三种板胡的共鸣箱都设有音窗。

⑷面板，桐木板制成。一般采用贮放时间较久、质地松软、纹络规整的面板。面板的厚度要适当，太厚发音迟钝、细弱，太薄发音则空、散，演奏者要根据每把琴的情况调整面板的厚度。

⑸琴马，用来做琴马的材料很多，如竹子、松结、红木、乌木、紫檀木、枫木、牛角、象牙等。马子的形状也不尽相同，有桥马、空心马、实心马、椭圆形马、横形马等。不同的琴应选择不同质地、形状的琴马，以保障发音的质量。琴马的位置在面板圆心上方约二公分处。

⑹千金（又称中马、腰马），一般用红木、乌木、象牙、骨头等材料制成。安放的位置根据每个演奏者手的大小而定。一般高音板胡的千金距离琴马约25公分，中音板胡约为30公分，次中音板胡约为36公分，低音板胡约为35.5至36公分。

⑺琴弦，有丝弦和金属弦两种。目前多采用金属弦。

⑻琴弓，由竹杆和马尾制成。弓杆多采用红竹或湘妃竹，弓毛用白马尾或黑马尾，全长一般为86公分。

⑼琴托，用红木或乌木灌铅制成。它的作用一是稳定琴身，二是把身体和共鸣箱隔开，使板胡得以充分震动。

二、板胡的选择

近几十年来，民族乐器的制作工艺有了长足的进步，对板胡的型制规格也都进行了许多改革，但仍有一些不尽人意的地方，如乐器的性能不够稳定，同样的材料和规格做出来的琴，有时声音差别较大。因此，在选择板胡时应注意以下各点：

（一）检查各部件材料的质量、规格及工艺的优劣。

（二）检查发音，把弓毛擦上适量的松香，听听发音是否灵敏、集中，音色是否脆亮圆润，里外弦音响是否平衡，推弓拉弓音色是否统一。

（三）试琴者情绪要稳定，切勿焦躁。另外发音方法要正确，判断要客观。往往有这种情况：由于空气的湿度过大或过于干燥，演奏者不良的发音方法及对声音的某种偏见而掩没声音的本质。

三、板胡的保护

乐器是演奏者和听众感情交流的工具。一把好的乐器对于演奏者是相当重要的。因此必须加以认真的保护。

（一）每次演奏完毕应把琴杆、共鸣箱、弓杆上的松香末擦拭干净。否则，时间久了越积越多，即影响乐器的美观又影响发音。

（二）乐器用毕要松弦或把弦用木棒架起来，减轻弦对面板的压力，使之避免过早塌陷。

（三）不用时要放入琴盒或琴套，以防摔坏。

（四）存放乐器的环境温度不宜过高，湿度不宜过大。尤忌置放在暖气、火炉旁，或在烈日下暴晒。

（五）乐器出了毛病，在未查出其原因以前，切勿轻率盲目地动手修琴，否则，不但琴修不好，反而可能会把琴弄坏。比如发音问题，影响音色的原因很多，如琴杆的长短、粗细，共鸣箱的大小、坚硬程度，面板的厚薄，弓毛是否平整、松香是否适量，琴弦粗细比例是否适当或是否老化……等，另外还有气候的变化、演奏者情绪不佳、发音方法不当，都将对发音产生不利的影响。到底是哪一种原因？要认真检查后方可动手。

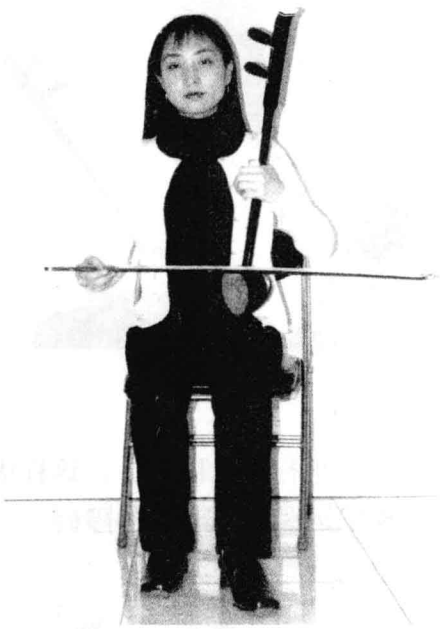
第二节　演奏姿势

人类的任何生理活动都要求有一个与之相适应的、合理而科学的姿适。板胡的演奏是一项极为复杂的生理运动，参与活动的各个部位要达到高度的灵活、敏捷、协调、准确，正确的演奏姿势是实现这一目的的重要条件之一。姿势不正确会严重地影响演奏技巧的发挥，而且不良习惯一经形成，改起来就相当困难。初学者一定要掌握正确的演奏姿势，培养自己良好的演奏习惯。

一、上身的姿势

上身包括头、臂、躯干等。演奏时，头要保持端正，眼睛平视，肩部放松，两臂自然下垂，胸部自然挺起（如图一）。

有的同志演奏时习惯低头、端肩或过分挺胸、摇头晃脑、闭目锁眉、前俯后仰、左右摆动等等，这些都是极坏的毛病。既破坏身体的自然平衡、影响舞台造型的美观，又妨碍演奏技艺的发挥，实为演奏者之大忌。当然，在正常情况下，演奏者随着音乐的逐步展开，内心激发出一种积极的、难以抑制的感情冲动，这时可能会产生某种下意识的动作和表情，如果这种动作和表情是适度的，才被认为是必要的。



图一

图二

二、腿的姿势

腿的姿势有两种：（一）平腿式：两腿平放，两脚着地，左脚靠前右脚稍后，两脚尖稍向外倾斜，成八字形，两腿间的距离（以膝盖内侧计算）大约25公分（见图一）。（二）叠腿式：即把左腿搭在右腿上（见图二）。目前大都采用第一种姿势。这是因为它有两个支点，容易维持身体的平衡，而且显得自然大方。

第三节　共鸣箱的位置和琴杆的方向

一、共鸣箱的位置

共鸣箱的位置一般有两种放置法：（一）放在左大腿根部靠近小腹的地方（见图一）。（二）放在左大腿中间。第二种放置法在民间和戏曲板胡演奏者中多采用。它的优点是发音明亮，缺点是琴身不易固定，影响演奏技术的发挥。和第二种相比，第一种则发音柔和、琴身牢固，便于演奏各种高难技术。因此，通常采用第一种方法。

二、琴杆的方向

琴杆的方向关系到左手技巧的发挥。正确的方向应该是：琴杆在头的左侧并略向左前方倾斜（见图一），角度不易过大，这样既保障正常的运弓和左手运指的灵活性，又端庄美观。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

应注意纠正以下问题：

（一）琴杆过分向左倾斜（见图三）。 这样琴杆完全靠在虎口上，加大了虎口与琴杆的磨擦力；其次为使弓毛和琴弦保持合理的角度，右臂运弓时就必然抬高，造成右肩上耸右臂过分紧张。

（二）琴杆过分前倾（见图四）。这样琴杆完全紧靠在食指一侧，既阻碍虎口的灵活运动，也容易给右手换弦增加困难。

图三

图四

（三）琴杆过分右倾（见图五）、直立（见图六）、与头平行（见图七）。这样虎口必然紧夹琴杆，造成掌部肌肉紧张，手指的灵活性受到抑制，给换把运弓造成一定的障碍。

图五

图六

图七

第四节　右手持弓与运弓

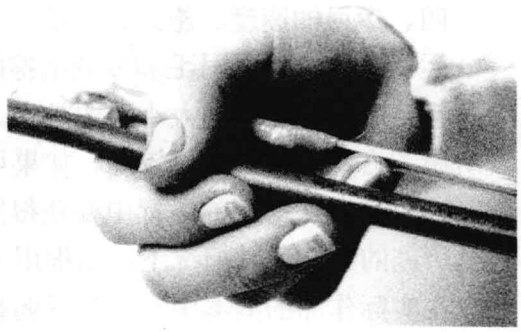
一、持弓的方法

右手持弓要求：上臂自然下垂，前臂自然弯曲，手指放松；手腕端平，弓杆放在食指的第一个关节上，大指、食指、中指自然弯曲，无名指在弓杆与弓毛之间（见图八）。

另一种持弓法与之不同的是中指和无名指两指放在弓杆与弓毛之间。一般板胡的演奏均采用第一种方法。因为板胡的弓杆比较重，中指在外更有利于控制弓杆。

二、运弓的动作

运弓是整个右臂协调的联合动作，任何一部分配合不好都会给正确的运弓带来不良影响。



图八

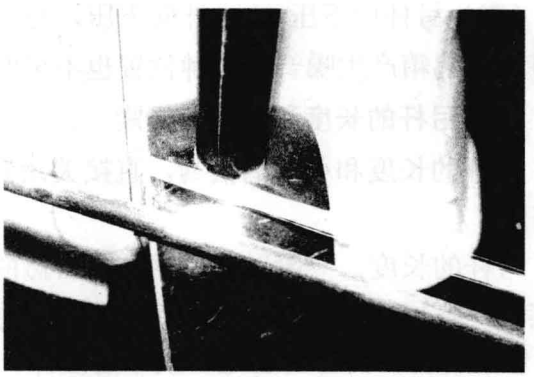
（一）肩和上臂。 肩和上臂是右臂运动的轴心和力量的总来源。 一般在运弓上发生毛病或肌肉劳损， 大都和这两部分不合理的运动有关。 因此， 右臂运动时一定要保持肩和上臂的自然状态。

（二）肘关节和前臂。上臂外展内收时，前臂和肘要保持同步平行运动。三者要密切配合彼此协调，形成一个统一的整体。在任何情况下，任何一方都不应该有先行的动作。

（三）右臂和手、腕的关系。弓子运行时，腕关节要保持自然、灵活。腕和手的活动是上、前臂协调运动的结果，而不应该是手、腕的主动动作。它们和右臂成相反的方向内收外展，腕部僵硬或主动动作，都将会影响右臂的力向手的传导，形成一种不协调的生理运动状态。

（四）右手手指。运弓的力来自肩和上臂，然后通过前臂给予加强，又通过腕部传导到手和手指，随着右臂的左右运动，手指也应有相应的伸张和收缩。手的动作和腕部的动作是紧密联系的。

综上所述，可以看出右臂的各个环节是一个协调统一的整体，哪一部分配合得不好都会对运弓产生有害的影响。因此，自然、协调、统一、合理的运弓，是运弓的基本原则。



图九

三、运弓的方向

无论推弓或拉弓，右前臂的运动基本上要保持平直；弓毛和琴弦成90度，弓毛和面板外侧约110度， 内侧约70度（见图九）。 这样能使琴弦充分振动，发音干净、饱满。弓子运行的方向偏向任何一方都将影响板胡的发音质量。弓子偏高时发音干瘪（见图十）；偏低时发音迟钝（见图十一）；靠外侧容易产生噪音；靠内侧发音细弱、无力。

图十

图十一

四、运弓的速度、施力和音量

运弓的速度是指弓毛和琴弦磨擦的快慢。施力是指主观上对弓子运行所施的力。音量是指弓毛和琴弦磨擦所产生的大小强弱效果。在一般情况下，弓速快所施的力就大，音量也较强；弓速慢所施的力就小，音量也较弱。如果弓速快施力小则发音虚弱；弓速慢施力大则容易产生刺耳的噪音。另外，在弓子的运行中要获得同等强弱的音响，右手要根据擦弦点的不断移动而随时调整对弓所施的力。通常情况下，弓根用力小，弓尖用力大。

在实际作品的演奏中音乐的强弱是瞬息万变的，用怎样的弓速、施多少力，以及在不同的弓位、不同的把位如何施力，要靠在演奏实践中认真体验，不断总结，才能掌握。

五、弓杆的位置

弓杆的运行位置不当，也将影响板胡的发音。下面分别谈谈弓杆的三种位置：

（一）弓杆的水平位置。弓杆处于这种位置时，弓毛的平面才能和琴弦完全接触，磨擦力最大，振动充分，声音最佳。

（二）弓杆向上翘。弓杆向上翘，弓毛的平面则向内侧倾斜，一部分弓毛不易擦着琴弦，这就缩小了弓毛和弦的接触面，减轻了磨擦力，声音变得纤细。要避免这种缺陷，持弓手指就要格外用力，这样又容易造成手、腕及前臂的紧张，因而这种位置是不可取的。

（三）弓杆向下压。弓杆向下压，弓毛的平面向外倾斜，同样会减轻磨擦力，发音暗淡，弓杆打擦共鸣箱产生噪音。这种位置也不可取。

六、弓杆的长度和弓毛的松紧

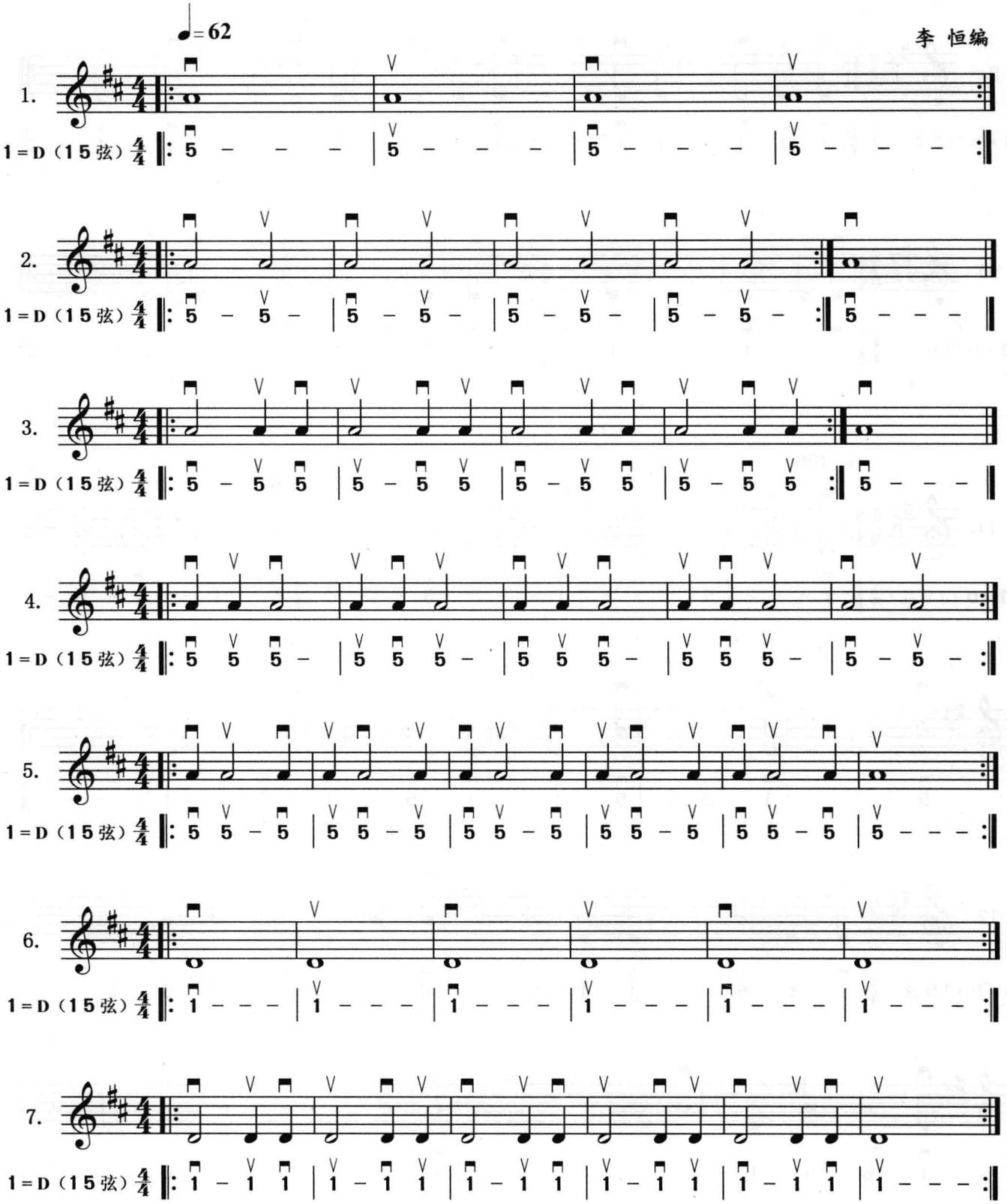
弓杆的长度和弓毛的松紧，直接关系到发音的质量和演奏技术的发挥。因此要对其进行专门的研究。

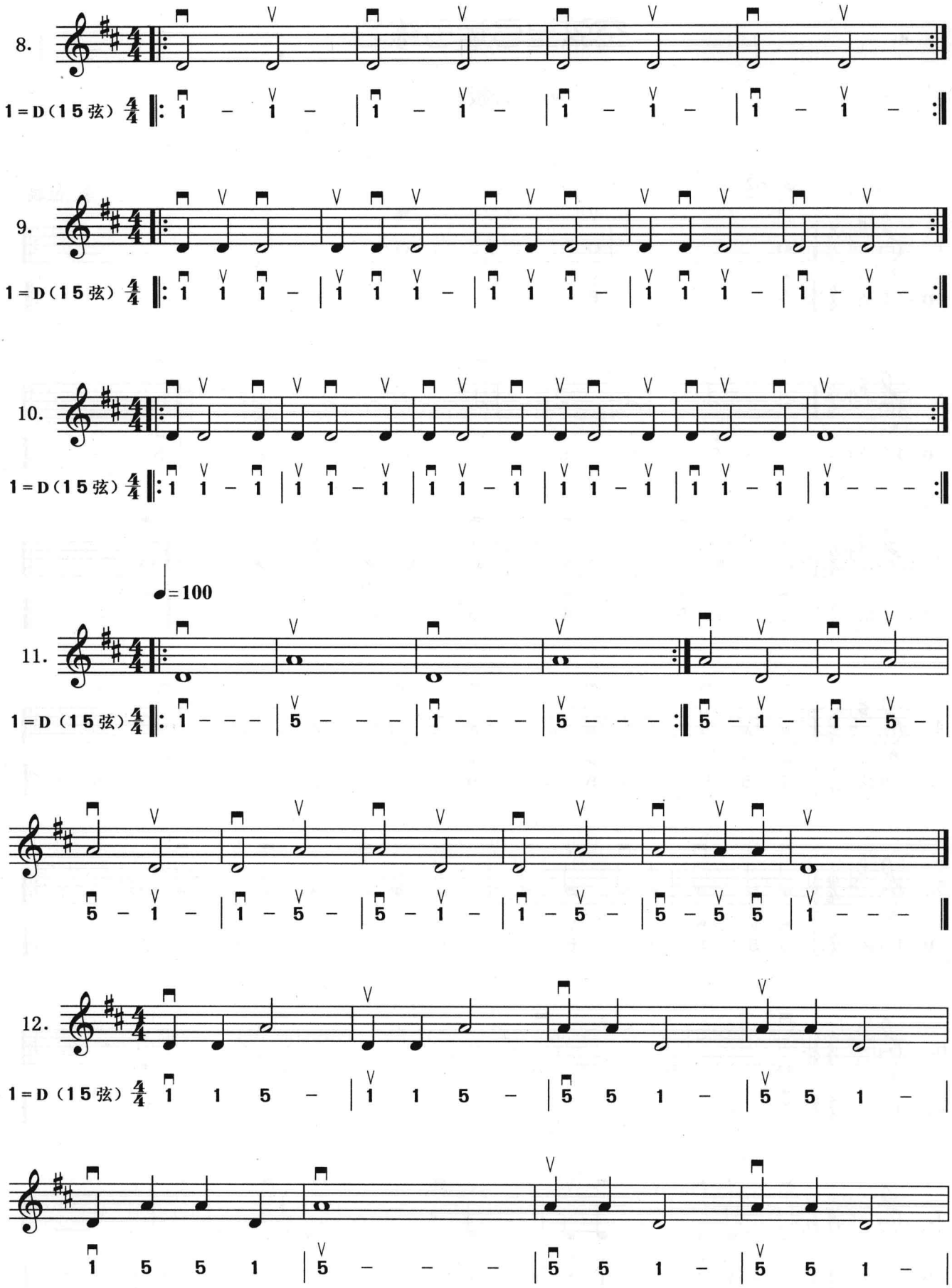
弓杆的长度，一般以不超过右臂自然的伸展限度为宜。板胡把位较小，琴弦的张力较大，为使其达到良好的振动效果，需要较快的运弓速度。弓杆太短在某些情况下就不容易达到合理的弓速，影响音色、内容的表达和技术的发挥。弓杆过长，一则弓子的弹性不好，另外也容易超出一般人右臂的伸展限度，增加运弓的负担。目前，儿童用弓一般为80公分，成人用弓以86公分为宜。弓杆横切面直径不得超过一公分。

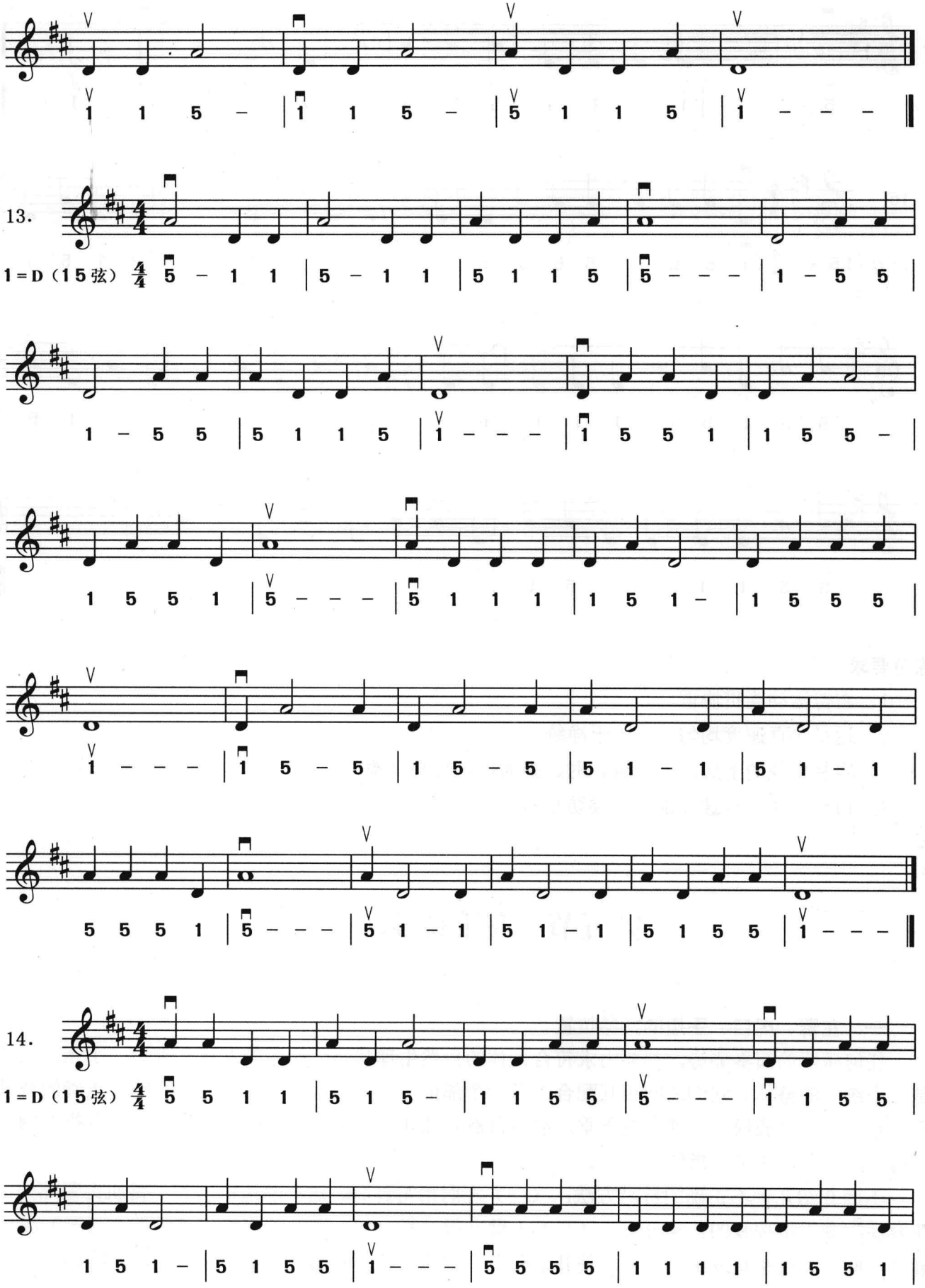
弓毛的松紧一般以弓杆保持平直或稍有点向里凹为宜。弓毛过松，加大了右手无名指里外换弦时运动的距离，造成换弦的障碍，影响换弦的速度和弓子的自然弹性，同时也容易使持弓手指僵紧；弓毛过紧，弓杆的张力加大，弹性难以控制。

空弦全弓运弓练习

（高音板胡）




8.
1=D(15弦) 4/4
1 - 1 - | 1 - 1 - | 1 - 1 - | 1 - 1 - :
9.
1=D(15弦) 4/4
1 1 1 - | 1 1 1 - | 1 1 1 - | 1 1 1 - | 1 - 1 - :
10.
1=D(15弦) 4/4
1 1 - 1 | 1 1 - 1 | 1 1 - 1 | 1 1 - 1 | 1 1 - 1 | 1 - - - :
♩=100
11.
1=D (15弦) 4/4
1 - - - | 5 - - - | 1 - - - | 5 - - - : 5 - 1 - | 1 - 5 -
5 - 1 - | 1 - 5 - | 5 - 1 - | 1 - 5 - | 5 - 5 5 | 1 - - -
12.
1=D (15弦) 4/4
1 1 5 - | 1 1 5 - | 5 5 1 - | 5 5 1 -
1 5 5 1 | 5 - - - | 5 5 1 - | 5 5 1 -



试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com