

小提琴演奏手册

[美] 杰·阿·弗拉希特 著

J. Albert Fracht
The Violinist's Handbook

本书根据纽约雷姆森出版社 1979 年版译出

小提琴演奏者手册

〔美〕杰·阿·弗拉希特著

黄 鹤 李治齐 译

汪 启 璋 校

*

人民音乐出版社出版

(北京翠微路 2 号)

新华书店北京发行所发行

北京丰台洛平印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 100面乐谱 7.25印张

1989年1月北京第1版 1989年1月北京第1次印刷

印数：0,00；— 8,685册

ISBN 7-103-00280-0/J·281 定价：2.80元



给我天才的学生
杰克·弗拉希特留念

奥特克·塞夫契克教授

1926.9.4

评论家的话

“阿伯特·弗拉希特(Albert Fracht)昨晚在刘易森体育场举行了在纽约的首场演出，五千五百名观众欣赏了拉赫玛尼诺夫的音乐作品。十三年来一直作为查理斯顿(S.C.)交响乐团指挥的弗拉希特先生还指挥演出了《练声曲》和《e小调第二交响曲》。他给人留下的印象是有能力、有经验，忠实于拉赫玛尼诺夫音乐……乐曲的富有旋律性的动听的高潮部分以丰富的内在激情奏出；其它各个段落皆表达得令人信服；整个演奏十分和谐，速度变化正确、灵活。”

——弗朗西斯·D.珀金斯

《纽约先驱论坛报》

“他是一个精力充沛、信念坚定、具有感染力的人，对在各种活动中遇见的人和事都感到十分地好奇。”

——《入门》杂志

“查理斯顿(S.C.)交响乐团常任音乐指导，指挥家阿伯特·弗

拉希特指挥广场交响乐团举行了首次演出，资助人出了钱，他也给了资助人许多报偿……弗拉希特显然是一位有经验的艺术大师，他知道如何使用指挥棒。他在指挥台上反应敏锐，指挥起来，从不故弄玄虚，这样，他得到了信誉双收的效果……这个交响乐团以其宽广的歌唱线条以及浪漫主义的表现手法而著名。”

——哈里特·约翰逊

《纽约邮报》

“12月，音乐方面的显赫事件便是查理斯顿交响乐团在J.阿伯特·弗拉希特细腻的指挥下的、由女高音多萝西·沃伦斯克乔尔德独唱的两场音乐会。

——《音乐使者》

“弗拉希特先生非常胜任地指挥演出了节目单上所有的曲目。凡是他指挥的作品，趣味都很高雅。弗拉希特先生的指挥既不做作，又不受作品的限制，他的表演从不曲解作曲者的原意。”

H.C.S.,《纽约时报》

“弗拉希特先生对人类的价值很敏感，就象他对于音乐一样。他的演讲，甚至他与朋友的谈话，都使音乐变成好象是非常亲切，

非常生动的东西。”

——《国际音乐家》

“阿伯特·弗拉希特在刘易森体育场为五千名观众演出了约翰内斯·勃拉姆斯的作品，作为这个音乐季的第三场也是最后一场的演出。这场音乐会以之开始和闭幕的《“大学节日”序曲》和《第一交响曲》在这期音乐季中经常能听到。但是，为女低音独唱、男声合唱及管弦乐队而写的《狂想曲》(Op. 53) 虽然事先未被宣布，却使体育场为之一新。大都会歌剧院的玛莎·利普顿是独唱者，二十个来自“玛格丽特·希利斯美国音乐会合唱团”的人组成男声合唱……从总的演出来看，弗拉希特先生给人们以最令人信服的处理，《序曲》的结尾生气勃勃。乐队演奏的《狂想曲》表现出了极其微妙的变化，而《c小调交响曲》则表露了指挥家对音乐的客观忠实以及对总谱的理解。”

——弗朗西斯·D.珀金斯

《纽约先驱论坛报》

关于作者

J.阿伯特·弗拉希特四岁时开始学小提琴，7岁便公开举行首次演出了。13岁起，他就开始了漫长的教学生涯。他在那时就对于有可能发展一种比目前运用的方法更好、更科学的演奏方法产生了兴趣。

在寻求完善的同时，弗拉希特在纽约师从弗朗兹·尼塞尔，在德国柏林从亚历山大·菲德曼和维利·黑斯，在捷克斯洛伐克从奥塔卡尔·塞夫契克学习。塞夫契克使弗拉希特相信他自己具有一种“天赋”，并建议他把它写成书。

在以后的几年里，世界各地享有盛名的小提琴家都来找弗拉希特，要求指导。其中包括前大都会歌剧院首席小提琴伊斯雷尔·格拉尼克和农伯格奖获得者弗雷德里克·巴尔德里尼。还有人来自纽约爱乐乐团、全国广播公司交响乐团、波士顿交响乐团、洛杉矶爱乐乐团、达拉斯交响乐团、底特律交响乐团等等。他的方法吸引了音乐会小提琴家埃利奥特·玛加津纳、伊曼纽尔·康平斯基、伊莱亚斯·布里斯金、戴维·萨克森和耶胡迪·梅纽因。

几年来，他专心致志于小提琴技巧问题，研究产生它们的原因以及“不易阐明的问题”，对弗拉希特来说，这是使内心得到满足与快乐的取之不尽的源泉。最后，塞夫契克的“把它写成书”的建议结了果实。

J.阿伯特·弗拉希特指挥查理斯顿交响乐团已有18个年头

了,他还组织了南卡罗来纳爱乐乐团并担任该团的指挥。这期间,他任查理斯顿学院音乐系主任、阿什利学院音乐系负责人、《查理斯顿新闻和使者》音乐编辑。最近几年,他又组织并指挥了长岛音乐节室内乐乐团。他也担任过夏洛特交响乐团、威斯特敏斯特合唱团、纽约爱乐乐团的客席指挥。

弗拉希特先生目前居住于纽约的大内克,除了继续任教外还担任《大内克报》的音乐编辑。他还准备出版更多的书。

前 言

高水平地演奏小提琴需要技巧，也需要对乐器本身有深刻的了解。这些由沉着的自我控制所支配的基础训练应该能避免产生那些在精神和肉体上摧毁许多极富天赋的人的问题。“知道如何”并能应用它便是本书的灵魂。

导 言

尽管出版了许多关于小提琴技巧的书籍，但是还有必要写一本书，专门叙述怎样避免至今一直被认为是小提琴家的职业障碍的许多身体上的疾病，并给予机械的指导方法。本书的目的便是为教师、学生以及卓有成就的艺术家们提供一个日常生活中遵循的程序，它的重要性并不亚于为使演出精彩而对音乐作品的理解所进行的探索。著此论文在于让艺术家们可以有把握地使他们的潜力成为现实，只要他们能够防止以下几种情况诸如不必要的紧张、灰心、头痛、肌肉麻痹、颈部发炎、手指肿胀、关节僵硬以及随之而来的神经机能症。

目 录

评论家的话.....	(1)
关于作者.....	(5)
前 言.....	(7)
导 言.....	(7)
按 摩.....	(1)
何时按摩.....	(1)
以按摩开始每天的演奏.....	(1)
按摩颈部和肩部.....	(2)
按摩手臂.....	(2)
按摩手腕.....	(3)
按摩手掌.....	(3)
按摩手指.....	(3)
按摩及手指伸张疗法.....	(4)
放松两手的手指、手腕和手臂.....	(4)
全身性活动的两分钟.....	(5)
休息期间的松弛法.....	(6)
关于小提琴的一些情况.....	(7)
两个极端的类型.....	(7)
琴马问题.....	(7)
仔细调音.....	(8)

关于琴弓的一些情况·····	(9)
手指粗——琴弦开些·····	(9)
手指长——琴颈粗·····	(9)
选择琴弓·····	(9)
琴弓的特性·····	(9)
琴弓的弯曲·····	(10)
琴弓弯处的自然震颤·····	(10)
预备训练·····	(12)
为各种运弓技术所作的基础准备·····	(12)
松开握弓的手, 抓紧再放松·····	(12)
解除手的紧张感——持弓法·····	(13)
为流畅换弓而用的平衡的力量控制·····	(14)
关于换弓的方法·····	(15)
拇 指·····	(18)
连奏时平衡右手的拇指·····	(19)
平衡的持弓手臂·····	(20)
平衡的持弓手臂的加速·····	(21)
平衡运弓的训练法·····	(22)
重心与身体平衡·····	(22)
练习重心的姿势·····	(23)
流畅平衡的换弓动作·····	(23)
为较流畅的换弓而练习身体重心·····	(24)
关于换弓方法的评述·····	(25)
灵活的持弓手臂训练法·····	(25)
灵活的手腕与手的结合·····	(26)
手与弓成为一体·····	(27)

自由摆动和连弓——跳弓的产生·····	(28)
身体平衡——快弓运动·····	(28)
应用重心·····	(28)
快弓时身体的平衡·····	(28)
平衡的姿势·····	(29)
高的持弓手臂·····	(31)
手臂、手腕、手指和手为速度而相互配合·····	(32)
较快的跳弓·····	(33)
较慢的跳弓·····	(33)
关于跳弓的评述·····	(33)
发展运弓“感觉”的深度·····	(34)
断 奏·····	(36)
训练法·····	(36)
下弓断奏·····	(37)
左手训练·····	(38)
了解你的手是否屈曲·····	(38)
伸张与屈曲·····	(38)
手与手腕的组合·····	(39)
左手手指压力的送出和收回·····	(39)
关于拇指·····	(39)
手指和拇指的关系·····	(39)
拇指和其他手指在高音域中的关系·····	(41)
左手手指的伸张·····	(42)
伸张训练法·····	(43)
在较低的把位上做左手伸张训练·····	(44)
拇指的伸张·····	(44)

提高圆形手指的技巧	(45)
能动力——左手手指的冲力: 压力和阻力	(45)
训练法	(45)
揉弦	(46)
揉弦时手腕的重要性	(49)
揉音训练法	(49)
关于揉弦的手腕控制	(49)
在低把位上的揉弦训练	(52)
揉弦时手臂的运用	(54)
揉弦的手臂训练	(54)
揉弦时左肘的进一步运用	(55)
换把	(56)
使琴弓和手臂同步	(56)
把两臂运动的节奏流畅与平衡结合起来	(56)
手臂运动作为与指法有关的换把技巧的基础	(58)
用左手拇指换把至一定的手指位置	(58)
在连音上换把	(59)
用不同的手指作手臂换把	(60)
不靠墙而用颈部的换把法	(60)
左手拇指作为换把的基础	(60)
左拇指的训练法	(61)
颤音	(62)
颤音的手指训练法	(63)
手指上下运动与手指滑行动作相结合	(64)
泛音	(65)
拉泛音时左手指和琴弓的相互配合	(65)

左手拨弦·····	(67)
左手拨弦训练法·····	(67)
使用琴弓的左手拨弦·····	(68)
三 度·····	(69)
三度作为换把、滑奏, 加强拇指与 其他手指力度的基础训练·····	(69)
三度训练法·····	(69)
八 度·····	(72)
换把、滑奏以及加强手指与 拇指的基本训练法·····	(72)
以小提琴曲作为练习·····	(74)
诺瓦切克: “无穷动”·····	(74)
巴赫: E 大调前奏曲·····	(75)
帕格尼尼: “无穷动”·····	(78)
十二部名协奏曲·····	(79)
拉罗: “西班牙交响曲”·····	(79)
门德尔松: “e 小调协奏曲”·····	(90)
贝多芬: “D 大调协奏曲”·····	(101)
勃拉姆斯: “D 大调协奏曲——作品 77 号” 约阿希姆编写的勃拉姆斯协奏曲华彩乐段·····	(110)
维尼亚夫斯基: “d 小调第二 协奏曲——作品 22 号”·····	(121)
布鲁赫: “g 小调协奏曲”·····	(135)
维厄当: “d 小调第四协奏曲”·····	(141)
帕格尼尼: “D 大调第一协奏曲” 索雷特编写的帕格尼尼协奏曲华彩乐段·····	(155)

按 摩

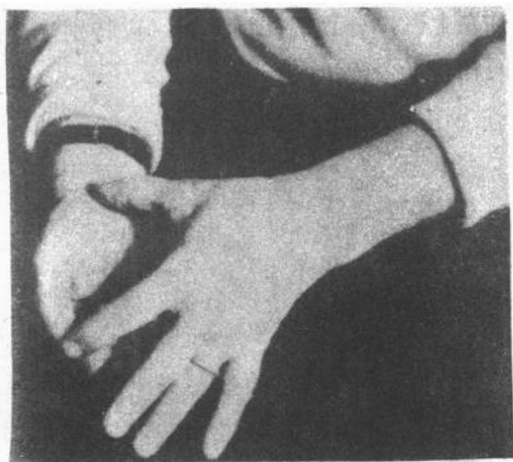
每一个运动员都知道按摩的价值。小提琴演奏者和运动员一样，运用按摩技术是明智的。

何 时 按 摩

每次演奏前后，进行按摩，这将有助于防止肌肉疲劳。

以按摩开始每天的演奏

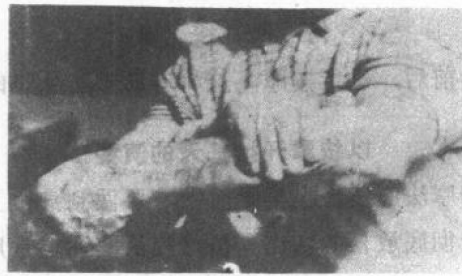
下面的按摩法应坚持在早餐前做，要做到身体上被按摩的任何部位都处于彻底放松的状态。按摩疗法实际上是用手做一挤一放的揉搓运动。为便于叙述，我们将拇指直至手腕的部分称为手的“后跟”。



按摩颈部和肩部

因为演奏小提琴免不了处于“不自然”状态。工作一天后，颈部和肩部肌肉继续僵硬着。

用右手在后颈上开始作搓揉运动，按压手后跟和手指间的颈部，环行直达耳根处，深戳肩部和背部的肌肉。用左手重复同一动作。然后把颈部肌肉拉紧一会儿，再放松，对肩部肌肉作同样的疗法。



按摩手臂

右手搓揉左上臂，一直搓揉到手腕。应特别注意肘窝处。用左手对右臂同样重复一次。

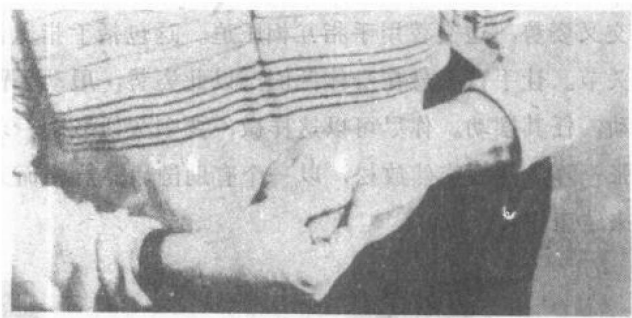


按 摩 手 腕

把右拇指紧贴在左手腕前(手掌处)，而右手各指则放在左手腕的腕背上。开始轻轻地搓揉，然后，加大压力继续搓揉。右手加上去的压力在左手上会自然地引起反应活动(前后)，这正是你所希望的。它有利于左手手指和手腕。翻转左手(左手手指现在面对地板而不是天花板)；继续同样地做。两手交换，再按摩左手，记住被按摩的手必须彻底放松。

按 摩 手 掌

继续搓揉动作，深戳入手掌，被按摩的手对按摩动作自由地作出反应。



按 摩 手 指

运用搓揉动作。把右拇指放在左手指关节上，右手其它手指放在左手掌面上，直接贴在小指关节上。确保左手彻底放松后，深深地揉入指关节及手指间的空档处。左手每个手指同样做一次。这样做时，让左手轻轻地靠着身子或许能帮助放松左手。左手每个关节和所有的肌肉部分都应得到此种疗法。这样就节省几小时的训练时间。