

二胡技法



赵寒阳 / 著

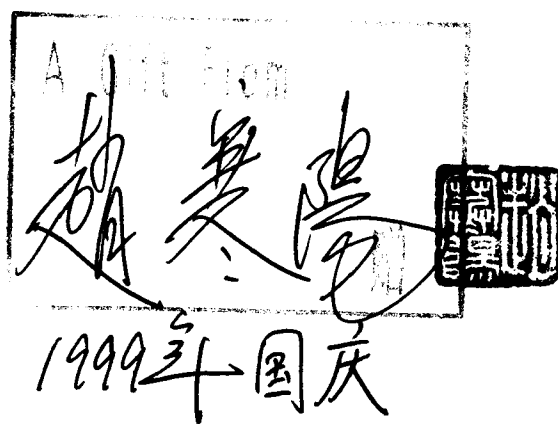
名曲演奏提示

华乐出版社

二胡技法与名曲演奏提示

赵寒阳著

赠中央音乐学院图书馆
我亲爱的母校！



华乐出版社

163111

图书在版编目(CIP)数据

二胡技法与名曲演奏提示 / 赵寒阳著。 — 北京: 华乐出版社,
1999. 9

ISBN 7-80129-045-3

I. 二… II. 赵… III. ①二胡 - 奏法 ②二胡 - 器乐曲 - 演奏 - 方法 IV. J 632 . 21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 63017 号

V025/41

责任编辑: 刘 玲

封面设计: 吴建新

出版发行/华乐出版社(北京海淀区翠微路2号)

印刷/北京市美通印刷厂

开本/787×1092毫米 1/16 文谱面数/307面 印张/19.75

版次/1999年9月北京第1版 1999年9月北京第1次印刷

印数: 1—3,045册

定价: 28.00元

序

二胡自刘天华先生开创现代演奏学派以来，已有将近 70 年的历史了。在这短短半个多世纪中，二胡从“民间状态”走进了音乐厅，走进了大专院校，成为一门专业的音乐学科。尤其是建国以来，二胡的创作和演奏有了飞速发展，涌现出大量的优秀作品和许多出色的演奏人才。近年来，随着二胡教育事业的普及与深入，教材也正在逐渐地丰富和完善。相比之下，二胡的理论建设进展较为迟缓。但是，几十年来也有不少专著和论文从不同的角度对二胡演奏艺术作了有益的探索，取得了一定的成绩。我认为要使二胡艺术进一步发扬光大，缺乏坚实的理论基础是难以实现的，二胡的理论建设有待于大家的关注和支持，以使其更快地进步。因此，当我看到赵寒阳的这部洋洋 40 万字的《二胡技法与名曲演奏提示》手稿时，感到格外的高兴，二胡事业确实需要如此系统、全面的理论著作。

我与寒阳多年师友往还，他在中央音乐学院就读期间，就是一位潜心刻苦、奋发勤勉的好学生。1982 年毕业留校任教以来，寒阳更是持之以恒、专心致志地投身于二胡的教育事业之中，硕果累累，令人刮目相看。这部《二胡技法与名曲演奏提示》是他多年心血的结晶，也是他对二胡教学的一次经验总结，它的出版可喜、可贺。

这本书共分三章，对二胡演奏的基础技法、乐感、乐曲的教学提示等方面都作了详尽的论述，颇具科学性、系统性和实用性。它对广大的二胡学习者和爱好者，能起到很好的辅导作用。其中令我最感兴趣的是第二章“乐感”部分。这一章的内容相当富有新意，它深入浅出地剖析了二胡演奏中的思维方式，给人许多有益的启示，相信读者能够从中获得宝贵的经验。

二胡事业的发展需要有志者的共同努力，尤其在理论研究方面，更是亟待开创的领域，让我们携起手来，共创美好的明天。值此《二胡技法与名曲演奏提示》出版之际，谨作数言，聊以为序。

王国潼

1998 年 5 月 12



目 录

序.....	王国潼
第一章 基础技法.....	(1)
一、坐 姿.....	(1)
二、持 弓.....	(3)
三、持琴及按弦.....	(5)
四、长 弓.....	(9)
五、换 弦.....	(14)
六、分 弓.....	(16)
七、连 弓.....	(18)
八、快 弓.....	(20)
九、颤 弓.....	(23)
十、顿弓与断弓.....	(24)
十一、跳 弓.....	(26)
十二、击 弓.....	(29)
十三、抛 弓.....	(31)
十四、垫 弓.....	(32)
十五、波 弓.....	(33)
十六、弓 序.....	(34)
十七、换 把.....	(34)
十八、揉 弦.....	(39)
十九、滑 音.....	(43)
二十、装饰音.....	(50)
二十一、颤指音.....	(55)
二十二、泛 音.....	(57)
二十三、拨 弦.....	(60)
二十四、二胡的几种特殊奏法简介.....	(63)
二十五、二胡演奏中的放松问题.....	(67)

第二章 乐 感	(71)
一、音准感	(72)
二、律动感	(81)
三、力度感	(88)
四、语气感	(96)
五、线性形象感	(104)
六、气 感	(113)
七、质 感	(118)
八、乐曲结构造型感	(121)
九、类动感	(127)
十、人物形象感	(131)
十一、镜头感	(133)
十二、地域感	(136)
十三、时代感	(138)
十四、分寸感	(141)
第 三 章 42 首二胡名曲的演奏提示	(143)
一、汉宫秋月	(143)
二、阳关三叠	(146)
三、病中吟	(147)
四、月 夜	(150)
五、良 宵	(152)
六、闲居吟	(153)
七、空山鸟语	(156)
八、光明行	(159)
九、烛影摇红	(161)
十、二泉映月	(164)
十一、听 松	(169)
十二、流波曲	(171)
十三、怀乡行	(173)
十四、小花鼓	(176)
十五、山村变了样	(177)

十六、湘江乐	(179)
十七、江河水	(181)
十八、拉骆驼	(184)
十九、赛 马	(186)
二十、春 诗	(189)
二十一、赶 集	(191)
二十二、豫北叙事曲	(194)
二十三、三门峡畅想曲	(200)
二十四、秦腔主题随想曲	(205)
二十五、翻身歌	(211)
二十六、河南小曲	(214)
二十七、怀乡曲	(218)
二十八、喜送公粮	(222)
二十九、喜唱丰收	(225)
三十、奔驰在千里草原	(227)
三十一、金珠玛米赞	(230)
三十二、幸福歌儿唱不完	(233)
三十三、战马奔腾	(236)
三十四、陕北抒怀	(239)
三十五、江南春色	(244)
三十六、葡萄熟了	(247)
三十七、一枝花	(251)
三十八、洪湖人民的心愿	(256)
三十九、篮花花叙事曲	(261)
四十、新婚别	(269)
四十一、红梅随想曲	(277)
四十二、长城随想	(286)

附 录:

一、怎样提高练琴的效率	(300)
二、二胡的调理与保养	(301)

参考书目	(306)
------	-------

后 记	(307)
-----	-------

第一章

基础技法

在二胡演奏的教学过程中，基础技法的训练是学生们必须认真、严格地跨出的第一步。基础技法掌握的正确程度，将直接关系到学习者以后演奏水平再提高的可能性。由此可见，它在二胡教学中所占的重要地位是不容忽视的。但二胡自从刘天华先生开创现代演奏学派以来，毕竟只有 60 多年的历史，而民间各家各派的演奏方法又是其说不一。虽然建国以来，二胡演奏方法的规范程度已经有了很大的提高，但不正确的演奏方法仍随处可见。因此，确立一套科学、规范的基本演奏方法是非常必要的。本章介绍的基本演奏方法的规范原则是：以提高动作的自然程度和能量转换率为依据，而不带有任何派别和个人的风格。至于各人的艺术风格，是演奏者的艺术想象力和创造力在演奏中的体现，不在基础技法讨论的范畴以内。

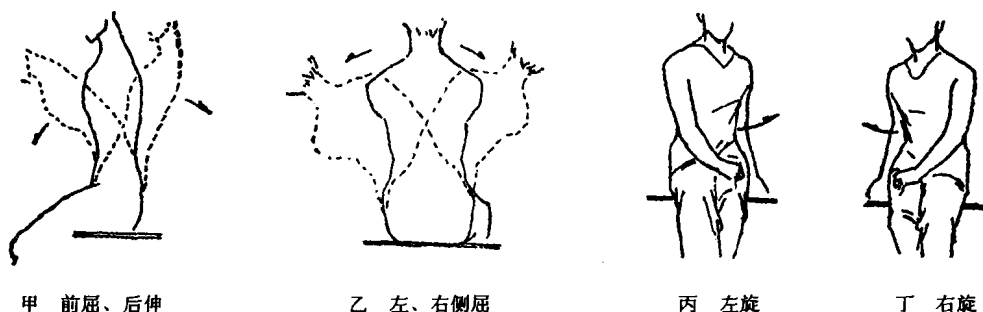
提高演奏动作的自然程度容易理解，那么提高能量转换率又是怎么回事呢？实际上二胡演奏的过程也是一种能量转换的过程，它是将我们身体的动能转换成使空气振动的声能。乐器是转换的工具，而技法就是有效转换的方法。在科技界，能量转换率是衡量一项技术先进程度的重要指标。那么，衡量二胡的演奏技法是否科学，除了要看动作的自然程度(即：最大限度地符合人的生理运动规律)外，当然还需要看能量转换率的高低(即：能否用最小的力量，奏出最好的效果)了。

下面从这两个原则出发，分细目来讲解二胡演奏的基础技法。

一、坐 姿

首先，我们要选择一张高度合适的椅子，坐椅子的时候，以两腿放平，两脚着地为标准。只可坐椅面的三分之二，而不要坐满椅面或靠在椅背上；两腿与肩同宽，两脚应平放于地面，左右脚前后相距半脚的距离，一般都以左脚在前，右脚在后；小腿与地面垂直，大腿与小腿成 90 度角。小腿过于内收，用脚尖点地，脚掌抵住椅腿的姿势是不可取的。身躯要正，百

会穴与会阴穴应成一条直线，上身保持自然、挺拔的状态，以腰部为轴，能前后左右自由运动(见下图)；头微微上顶，肩、肘、胯、膝、踝等部位都要自然、松弛，不可养成驼背、斜肩、歪身、低头等不良习惯。以前在民间流行左腿架在右腿之上，这种坐姿不够自然，现已逐步淘汰。但有时因椅子太高，偶然为之也未尝不可。



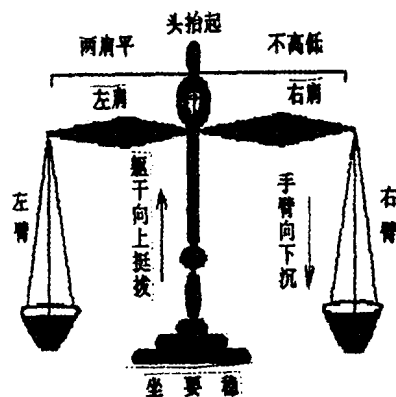
(上图选自《二胡演奏艺术》宋国生著)

二胡演奏者在坐姿上容易出现的偏差主要有以下几点：

1. 身体中线左斜，使重心落到了人体的左侧。身体中线左斜不但违反了坐姿的自然性，有碍演奏姿态的美观，还使演奏时身体的活动余地大为减小。
2. 两肩高低悬殊。通常是左肩高、右肩低，如女孩子夏天穿着吊带裙，在演奏时右肩的吊带常常滑落，就是这个毛病。
3. 过分踮左脚，甚至左脚掌完全悬离地面。这样的姿势使身体各部分肌肉非常紧张，实为吃力不讨好之举。
4. 过于低头，观众只能看到演奏者的头顶心，这种姿态不仅使身体重心偏低，而且无法与观众进行交流。

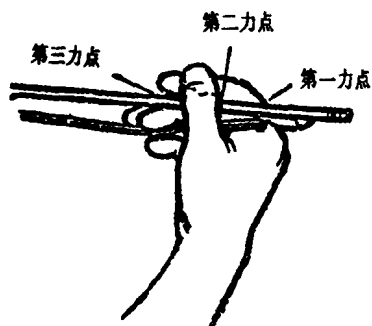
正确的坐姿使我们联想到一架天平(如右图)，人的身体好比是天平的支架，要挺拔，具有向上的支撑力，重心要居中；两肩与天平的横臂相似，要平衡；两臂要像天平的左右重盘般的中垂；坐在椅子上的臀部和两个着地的脚掌，要如同天平的基座一样稳固。

俗话说：“坐如钟、行如风”，就是说坐姿要自然、端正、挺拔；行动要灵巧、敏捷，这与二胡演奏的要求是相一致的。

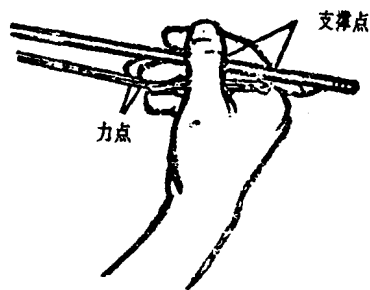


二、持 弓

右手放松、弯曲呈半握拳状，将弓根部位放在食指第三关节处，食指自然弯曲轻扶于弓杆之上。拇指用指面按在弓杆上方靠近食指第三关节稍左的位置上(注意不可正对食指根部)。中指和无名指伸入弓杆与弓毛之间。演奏外弦时，由食指第三关节向上、拇指指面向下、中指第一关节稍后处向外，这三个力点控制弓杆，使弓毛贴住外弦摩擦发声。演奏内弦时，以食指第三关节向上、拇指指面向下作为支撑点来控制弓杆，中指和无名指的指面向内勾弓毛作为力点，使弓毛贴住内弦摩擦发声(如下图)。



外弦持弓图



内弦持弓图

(上图选自《二胡基础训练》赵观臣著)

南方地区的二胡演奏者持弓往往较浅，弓杆靠近指尖部位，而且拇指弯曲，以右侧(而不是拇指的指面)按弓杆。这种持弓法俗称“南派持弓”，在演奏江南丝竹风格的乐曲时，以其发音灵巧、音色透亮、富有特色而著称。但由于持弓过浅，拇指又弯曲，力量不易传达至弓杆，因此演奏力度较差，音色也不够厚实。南派持弓法在运弓中，往往拉、推弓时拇指伸屈不一，由此容易造成拉、推弓音质不同。这是这种持弓法的不足之处，但我们可以“扬其利而抑其弊”，在演奏江南风格的乐曲时，作为一种特色技巧来使用。

另有一种持弓法叫做“叠持法”，它是将中指叠在无名指之上，撑开弓杆与弓毛之间的距离，使弓毛紧张，加大了弓子的弹性。这种持弓法一般用在跳弓、抛弓、击弓等特殊弓法技巧的演奏中，如用在演奏慢速、柔美的乐段时，则不适宜。

持弓松弛是二胡教育家们一贯强调的问题，但松弛并不等于松懈、松垮或无力，而应该是力点准确，用力恰到好处，力量没有无效地消耗与外泄，这就常使初学者把握不好其中的“度”。其实在我们的日常生活中，有不少很复杂的动作却是在无意识中完成的，比如吃饭时用筷子的感觉。人们在用筷子时，既不会死死地抓紧筷子，也不会松懈得让筷子跌落下来，

而是根据所夹菜肴的大小和重量，调整手指的力度，这种感觉正是二胡持弓所追求的。因此，只要我们留意一下用筷子的感觉，是不难找到正确的持弓感觉的。

在持弓中容易出现偏差主要有以下几方面：

1. 持弓位置过于靠近弓头或过于靠近中弓，使弓子的重心处于不合适的部位，演奏者会感觉弓子头重脚轻，不易控制；另外，持弓过于靠近中弓还缩短了弓子的有效长度，使弓子不够用。正确的持弓部位应在离弓头“小鱼”约一厘米左右的位置上。

2. 弓子过于深入虎口底部，使弓子掐死在虎口中，不能灵活运动，正确的持弓法应在弓杆与虎口之间留一小小的空隙，以保证弓子的灵活性。

3. 持弓时手指过于向下“耷拉”，使弓杆紧压琴筒摩擦，弓毛反而离开琴筒向上偏移，这样不但增加了乐器磨损，还因触弦点过高而影响音质。正确的方法是右手应该呈平持状态（以右手拇指是否呈水平状为标准），拇指的指面在压弓杆时，其指根部位应同时压住弓毛，使它贴于琴筒之上运行而不向上偏移；弓杆可以与琴筒接触，但不能死死地紧压琴筒摩擦。有人主张在持弓时要将弓子端起，使弓杆完全离开琴筒运行。这当然更减少了弓杆与琴筒的摩擦，但势必加重了右手的负担，使之紧张，而不符合自然放松的原则；此外，这种奏法在运弓时还因弓杆缺少琴筒的依托而容易颤抖。由此看来，如在演奏中始终将弓杆端起，是不科学的。但在演奏自然跳弓、抛弓、击弓等弓法技巧时，为了避免弓杆打琴筒出声，临时将弓杆端起是必要的。

4. 演奏外弦时，中指和无名指从弓杆与弓毛之间拿出来，到演奏内弦时再伸进去。这样做等于增加了换弦的动作，会使换弦变得忙乱而影响速度；另外，演奏外弦时因缺少了中指第一关节向外顶弓杆的力点，使弓毛的压力方向不正确，势必影响外弦的音质。因此，正确的持弓法要求中指和无名指自始至终放在弓杆与弓毛之中，各守其位，各司其职。

5. 持弓时拇指的位置不正确，或是过于靠向弓中部位，使它与食指离开太远；或是跑到了食指的右面，这些偏差都破坏了持弓时的杠杆作用，从而使发音受到不同程度的影响。正确的持弓法要求拇指始终正对食指第一关节处，运弓时拇指可以在原位转动，但不可左右移动，以保证弓子稳定的杠杆作用。

6. 持弓时中指过于伸入弓杆与弓毛之间，本该用来勾弓毛的指面部位变成了第一关节处；而本该用来顶弓杆的第一关节处却移到了靠近第二关节的地方，使这个手指里外都用不上劲。正确的持弓法要求中指和无名指平齐伸入弓杆与弓毛之间，两者都用指面部位勾弓毛，这样，中指向外顶弓杆的位置也就正确了。

7. 握弓过紧，致使食指根部、拇指第一关节内侧，以及中指第一关节外侧磨出了厚厚的老茧，有人还误认为这是“功夫”，而实际是持弓方法上的错误。正确的持弓法要求手指

力量“点到为止”，该松弛的时候及时地放松，手指对弓子的几个接触点不应起茧，已经起茧的演奏者要调整手指的握弓力度，改变不良的持弓方法。

三、持琴及按弦

二胡的琴筒应该放在左腿靠近小腹的位置上，琴杆放正，略向前倾；左臂自然弯曲，肘部不要过分抬高。在演奏第一把位时，左臂与体侧应成45度角；手腕微微突起，将琴杆置于虎口之中，手指自然弯曲呈半握拳状，以指尖与指面交合处触弦。因手指触弦面积的大小直接关系到发音的厚薄，因此我们在演奏中可以利用调整手指的触弦面积来达到变化音色的目的。

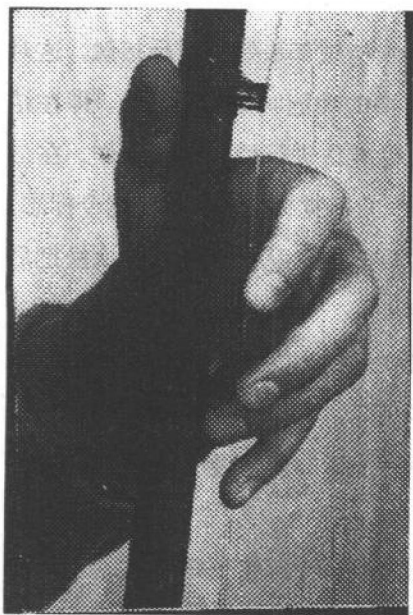
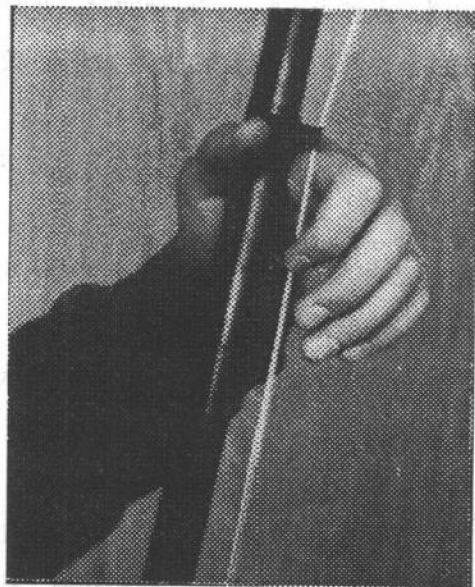
在演奏上把位时，左手虎口要放在靠近千斤的位置上，食指根部最好与千斤接触，这对培养把位概念大有裨益。我们知道，各种科学仪器有一个重要的功能叫做“归零”，即在结束前一项的运算(或工作)以后，都要回归到“零”的状态，以准备进行后一项的工作。在二胡演奏中，是以左手食指根部接触千斤作为第一把位归“零”的感觉标志的。有了这个标志，在经过多次换把以后，回到第一把位时都以它为标准回归“零”位，从而消除了多次换把后的误差积累，以更好地保证音位的准确。

在乐谱上，二胡的指法是以食指、中指、无名指和小指为序，用“一、二、三、四”来标明的；在早期的二胡乐谱上，有时也写作“一、Ⅱ、三、X”。因此，食指也叫做一指，中指叫做二指，无名指与小指分别叫做三指和四指。不用手指按弦的音叫做空弦音，用“”或“0”来表示。

手指在按弦时，各个关节要自然弯曲，其弯曲程度以食指为最大，按中指、无名指、小指为序逐个递减，到小指就几乎要伸直按弦了。左手的任何一个手指关节都不允许反弯，但过分的正弯也是不科学的，它会造成手指不必要的紧张。手指的弯曲一定要以自然、松弛为原则(见下页右图)。

两个以上手指同时按在弦上称为保留指，它通常用在乐曲中换指动作过于频繁时(如在快速的旋律中)，或在需要浓厚音色时，或小指按弦时，或某些特殊技巧(如垫指滑音、压滚揉等)。

在左手的四个手指中，唯有小指的按弦手型与其它三指不同。小指按弦时，首先手掌要充分打开，就像我们平时伸开手比划“五”时的手型。然后将食指、中指和无名指弯曲，小指保持伸直，拇指向上翘起，以小指指肚的外侧触弦(见左下图)。



小指在按弦时，左手会处于紧张的状态，这是正常的。如果在乐句中小指不是频繁地使用，那么当小指完成按弦任务以后，左手要尽快地恢复到自然、松弛的状态；如果在乐句中小指频繁地使用，左手就要在此乐句中保持小指按弦时的手型。如：

1 = D (1 5 弦)

内 四 二 四 一 四 二 四 三 四 二 四 一 四 二 四
 $\frac{2}{4}$ 1 5 3 5 2 5 3 5 | 4 5 3 5 2 5 3 5 |

小指因其短小、无力，所以在它按弦时，必须另有一个手指保留在弦上加以辅助，它的原则是：①保留小指音前一个音符的按弦手指。②如果小指音前一个音符是空弦音，那么无名指就要和小指同时按下。但要注意保留指动作的协同性，以免带出不必要的杂音。

拇指在演奏中应放松持平或微微翘起，它的作用主要是稳定把位。拇指在左手不换把时，应呈持平状，并轻轻夹住琴杆，以防手指在按弦过程中因把位移动而影响音准。在换把时拇指要微微松开，以减少换把时的摩擦阻力。在小指按弦的时候，手掌要充分打开，拇指就要向上翘起。有些初学者在演奏时拇指向下弯曲勾住琴杆，这样不但加大了换把时的摩擦力，而且使本来很自然的手型变得紧张起来，影响了其它四个手指的灵活性。因此，左手拇指下弯勾住琴杆是不正确的。

手指的起落动作,要以左手的掌指关节(即手指的第三关节)运动为主,以手掌的运动为辅。尤其是快速的按指动作,更需要依靠掌指关节动作的灵活与敏捷。手指的触弦应该是富有弹性的“击”弦,而不是僵硬的“按”弦。

左手手指除了常规的按弦动作外,有时还要担负把位以外的音的按指任务,这时手指要呈伸展按弦的状态,所以把这种指法称为伸展手指。伸展手指有向上伸展(一般是食指)和向下伸展(一般是无名指和小指)。一指(食指)向上伸展通常有两种情况,请看谱例:

1 = D (1 5 弦) 1 = A (4 1 弦)

二 三 一 一 一 四 三 四 一

① 2 2̣ 3̣ 2̣ 1̣ 7 1 | 4̣ 3̣ 2̣ 1̣ 7 1 | ② 2 1̣ 2̣ 1̣ 5̣ 1̣ 2̣ 1̣ 5̣ | 1̣ 2̣ 1̣ 5̣ 1̣ 2̣ 1̣ 5̣ | 1̣ 2̣ 1̣ 6̣ 5̣ 6̣ 5̣ 2̣ |

三 四 三 二 内 三

在上例①中,“7”音是用一指向上伸展按出的,因为它属于临时借指的音位,没有保留的必要,在这种情况下,这个动作需要左手呈整体运动来完成,即:当一指伸展按音时,左手的其它手指也要呈整体一起跟着向上运动(注意把位不能移动);在一指完成按音任务后,要跟着左手的整体回归而回到正常的位置,不能留在伸展按弦的音位上。在例②中,“5”音也用一指向上伸展按出,但在第一、二两小节中,一指和三指始终要保持纯四度的音程关系。因此,当一指向上伸展按弦时,左手的其它手指并不跟着向上运动,而是要尽量撑开指距,以保证一、三指之间的纯四度音程关系;而且一指要在伸展按弦的音位上保留到第四个“5”音完成后,才能恢复到正常位置。三指(无名指)和四指(小指)向下伸展按弦时,不论是临时借指,还是保留伸展,一般都是在手掌展开动作的辅助下,手指伸直向下“够”来完成的,其它手指并不跟着向下运动,如以下两例:

1 = D (1 5 弦) 1 = $\flat$ B (3 7 弦)

一 二 三 三 二 四 三 二 一

① 2 1̣. 2̣ 5̣ 3̣ | 2̣ - | ② 2 6̣. 6̣ | 2̣ 2̣ | 7̣. 6̣ 5̣ 7̣ | 6̣ - |

因为在伸展手指时左手有一定的紧张度,所以在保证乐曲演奏需要的前提下,要尽量缩短伸展的时间,让手指尽快地恢复到自然、松弛的状态。

音准是左手最大的难点之一,而保证音准需要两个重要的因素,一是要有好的音准听觉;二是要有正确的左手手型。左手在按弦时手指都要“立”起来,呈自上而下的按指状态,音位的调整是靠手指不同的屈伸度来完成的。

二胡演奏者在持琴与按指方面容易出现的问题主要有以下几点:

1. 琴筒错误地放于左腿中间,而不是放在左腿根部靠紧小腹的位置上。由于这样会产生以下不利于演奏的因素:①琴筒放置不稳,在演奏时会随着左手的动作而旋转,大大地增

加了左手的负担。②破坏了琴杆正直、略向前倾的正确状态，迫使左臂过分前伸，使左臂既紧张，换把又不好控制。③动作不自然，所以也不美观。由此可见，将琴筒放于左腿靠紧小腹的位置是正确的。在实际的演奏中，我们也并没有感到靠近小腹会抑制琴筒内侧板的振动而影响发音。

2. 琴杆过于左斜或右斜，过于前倾或内收，这样既破坏了持琴时正确的重心位置，增加了左手的负担，又给人以不端正、拘紧、挡住面部等不良的视觉印象，影响了演奏。

3. 第一把位时左手虎口离千斤过远，常常使上把位的音准(尤其是一指的音准)偏高；还因此失去了第一把位归“零”的感觉标志，从而不易消除多次换把后的误差积累，也会影响到音位的准确。

4. 左臂缺乏应有的支撑力，靠虎口夹紧而吊挂于琴杆之上。这将直接影响按指和换把动作的灵活性与敏捷程度。

5. 拇指下弯勾住琴杆，不但容易引起左手的紧张，使小指在按弦时不能充分伸展而够不到音位；还不必要地增大了换把时的摩擦阻力。

6. 持琴时左手掌心贴近琴杆，手指“躺”倒按弦。这种不正确的手型将直接影响音准和手指的灵活性。

7. 手指关节过分弯曲，以手指的尖端(甚至用指甲)触弦。这不仅增加了手指的紧张度，还因触弦面积过小而使音色变薄，且容易引起指尖的疼痛。

8. 手指关节反弯，尤其是中指、无名指和小指的第一关节。

9. 手指(尤其是无名指和小指)不是从弦的正面(从弦向琴杆方向)按弦，而是从弦的外侧(从弦向身体方向)按弦，以致只按实了外弦，内弦却处于虚按状态，常常因此而出现狼音；即使是外弦，也会因受力方向不对而使音质劣化。

10. 演奏时左手不必要地保持手型，始终让手指“悬”在音位的上方，这就使手指一直处于紧张的状态而得不到休息，不但容易降低手指的弹性和敏捷程度，还大大地加重了左手的负担。

11. 当一个手指按在弦上时，其下面的手指蜷曲在掌心中，如：食指按弦时，中指、无名指和小指均蜷曲在掌心；中指按弦时，无名指和小指蜷曲在掌心，等等。这就使蜷曲的手指在再按弦时，必须先从掌心中伸出，这样就多了一个不必要的动作，不但影响速度，还增加了左手的负担。

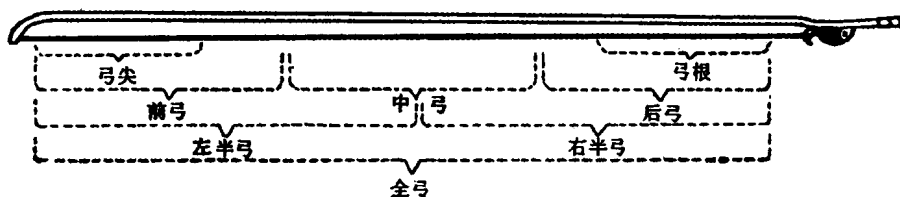
12. 持琴时大臂过分抬高，使左臂处于紧张而不自然的状态。

在练习和演奏中，应尽量避免出现以上的问题，要采用正确的持琴和按指方法，以使我们的演奏水平能顺利地不断提高。

四、长 弓

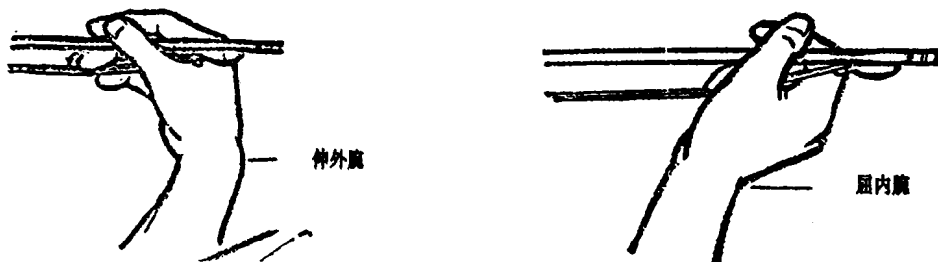
长弓是指在慢速的情况下，用全弓来演奏的弓法技巧，它是二胡运弓的基础。

二胡的弓段是这样来划分的：全部的有效弓段(即从弓根距右手无名指 1.5 厘米到弓尖距拴弓毛处 1.5 厘米为止的弓段，如右臂较短的演奏者到手臂伸直为止)称为全弓；从中间一分为二，靠左边的叫做左半弓；靠右边的就叫右半弓；把左半弓再从中一分为二，最左边的那部分叫做弓尖；把右半弓再从中一分为二，最右边的那部分叫做弓根；左半弓和右半弓各取靠中间的那部分，合起来叫做中弓(见下图)。



琴弓分段图

长弓的基本动作是：拉弓时，右手腕要稍稍向外突起成“外伸状态”(见左下图)，以腕部为先动点向右拉出。要注意大臂不要过早地向外伸展，以致肘部过分抬高，造成“大臂架起”。大臂应在弓子运行至靠近中弓的部位时才逐渐地向外展开。另外，在拉弓时，右臂不可向右后方运动，使弓子拉成一个圆弧状。各人的手臂长短有一定的差异，不必强求都要拉到弓尖部位，所以当拉到右臂伸直时，就可以看做弓已拉满。在右臂伸直后，手还要带动弓子向右拉出几公分，使腕部逐渐转换到“中间状态”。推弓时，要以大臂往回收作为先动点，带动小臂向左推进。此时，手腕应成“内屈状态”(见右下图)。当大臂收回后，小臂继续向左推；小臂收回后手还要将弓子推进几厘米，使手腕再次转换成“中间状态”，以便开始下一个拉弓动作。



(上图选自《二胡基础训练》赵砚臣著)

以上的长弓动作虽然是以分解的形式来介绍的，但在实际演奏中，这些动作完全是自然、协调地完成的。在演奏中，我们过多地注意手臂各个部位的分解动作，反而会显得不够自然和协调。在练习中可以体验一下生活中向左向右拿东西时的放松、连贯的动作感觉，对正确掌握运弓动作有一定的辅助作用。

在运弓过程中，手臂(尤其是肘部和小臂)要力求松弛，力量应下沉，而不应向上抬起；要充分利用手臂的重量来贴弦；手腕要始终保持自然、平持状态，其高度应略低于拇指根部，不可有抬腕、掀腕等不良倾向。

二胡长弓的“平”和“直”是两个最基本的要求。何为“平”呢？就是弓毛要与弦始终成90度角。从二胡的构造来看，千斤与琴杆的宽度要比琴码与琴杆的宽度略小，也就是说，当琴杆处于正直状态时，琴弦是有一定斜度的。因此，要求弓毛与琴弦成90度角，弓根部分就要微微地抬高一些。但这只是“微微地”抬高一点儿，而有很多的演奏者是将弓根部分过多地抬高了，以致弓毛与弦的角度小于90度，这是不正确的。什么是“直”呢？就是要求弓毛在运行过程中始终靠近(注意！不是靠紧)琴杆。要使弓子沿着一条直的轨道运行，这条轨道正是弓杆的延长。在过去的艺人圈中，就有“会拉的一条线，不会拉的一大片”的说法。这是指早期的二胡都把松香滴在琴筒上，弓子的运行会在松香上留下痕迹。如果弓子走得直，留下的痕迹是一条线；如果弓子走得不直，那么留下的痕迹就是一大片了。

在70年代，二胡界流行“以大臂带小臂”的运弓方法，由于有些人片面地理解了这句话的内在含义，致使一大批学生形成了拉弓时“大臂架起”的不良倾向。二胡弓子对弦有两个作用力，一个是弓毛对弦的压力，这是一种“静态”的力；另一个是弓子左右运动，带动弦振动的力，这是一种“动态”的力。弓毛对弦的压力来自于手臂(主要是大臂)下沉的重量，传导至右手拇指，与食指根部的支点配合，形成弓毛向下(也就是对琴筒方向)的压力，再经过中指第一关节向外顶弓杆(演奏外弦时)或中指与无名指向里勾弓毛(演奏内弦时)来改变力的方向，使弓毛对弦具有了一种略斜向下方的压力(如下图)。

手臂左右运动的力量来自于胸大肌和大臂三头肌，但在演奏的动作上，拉弓时应以腕部为先动点向右拉出，而不是以大臂(也就是肘部)为先动点，否则就会造成拉弓时“大臂架起”的毛病。

在推弓时，才应该以大臂为先动点向左推进。鉴于二胡弓毛对弦的两个作用力均来源于大臂，所以在理论上是“以大臂来带动小臂”，但在实际的演奏中，拉弓动作是以手腕作为

