

轻松学音乐



轻松学

QING SONG XUE
CHANG DI

长笛

邵方 蔡安安 编著



上海音乐学院出版社

轻松学音乐



轻松学 长笛

QING SONG XUE
CHANG DI

邵方 蔡安安 编著



上海音乐学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松学长笛 / 郇方, 蔡安安编著.

-- 上海: 上海音乐学院出版社, 2015.7

(轻松学音乐)

ISBN 978-7-5566-0065-6

I. ①轻… II. ①郇…②蔡… III. ①长笛—吹奏法 IV. ①J621.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第151091号

书 名: 轻松学长笛

作 者: 郇 方、蔡安安

责任编辑: 陈 欣

封面设计: 孙洁涵

出版发行: 上海音乐学院出版社

地 址: 上海市汾阳路20号

印 刷: 上海印刷(集团)有限公司

开 本: 850×1168 1/16

印 张: 9

字 数: 谱文142面

版 次: 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5566-0065-6/J.1038

定 价: 25.00元

本社图书可通过中国音乐学网站 <http://www.musicology.cn> 购买

前 言

我和安安最初讨论这本书的写法时，我们达成了一个共识：希望自己换一个角度来构想，把自己当做是一个长笛学习的零基础者、或是略知一二者，站在这样的角度，如何像抽丝剥茧般一层层、一丝丝地，将长笛的演奏方法和技巧逐步展现在读者面前，使学习者、阅读了解者、用本书开展教学者均能轻松自在、运用自如。

“轻松学”的“轻”字，当体现在学无负担、化整为零、渐入佳境，这是对本书内容上的要求；“松”字是对本书结构的要求，自然松动，各个单元的学习内容既有逻辑，又可以根据需要灵活运用、组合。

基于此，我们采用了类似在课堂上或面授中授课者对学习者的语气，用较为朴实直白的语言尽量深入浅出地表达学习要求、练习方法、演奏技巧等，使长笛爱好者可以自学，也可以将它作为一本长笛演奏入门的教材，运用于校本课程的实施、器乐教学的普及、校外艺术特长培训和教学等等。

我们打破了以往的教学方法，通过中音区、低音区、中高音区、高音区四个单元的学习，逐步让学习者了解、学习长笛演奏的基本音区，熟悉各个音区的相应指法，并较为巧妙地融入了技能练习，收集整理和自编了一些较为实用的小练习曲，帮助学习者不

断巩固所学并饶有趣味。在每一单元的结束，归纳习练要领，画龙点睛。

在其后的音阶音程练习和乐曲宝盒中，我们提供了大量的演奏曲谱：中外名曲、流行音乐、电影插曲、重奏小曲等。学习者可以根据曲谱中建议的速度进行演奏，在练习之前，可以关注曲谱下方的演奏提示。其中，重奏小曲可供多位演奏者合作演奏。

我觉得“轻松”其实可以是一种学习心态的描述，有的人爱玩长笛，带着一种喜爱又放松的状态投入学习，兴趣所致，并乐在其中，还常常会自得怡情，我和安安带着这种情愫来用心写这本书，希望阅读、学习者也能爱上长笛美妙的音色，体验到长笛演奏的趣味！

邮 方

目 录

第一单元 认识长笛	001
一、长笛简介	001
二、构造与组成	001
三、发音与演奏姿势	002
四、呼吸方式与呼吸练习	004
五、正确演奏与音高调整	004
六、长笛与乐队	004
七、长笛的保养	005
第二单元 中音区	006
一、指法学习	006
二、技能练习	008
三、小练习曲	009
四、人们喜爱的小乐曲	011
五、练习要领	012
第三单元 低音区	013
一、指法学习	013
二、技能练习	015
三、小练习曲	019
四、人们喜爱的小乐曲	021
五、练习要领	022
第四单元 中高音区	023
一、指法学习	023
二、技能练习	025
三、小练习曲	028
四、人们喜爱的小乐曲	029
五、练习要领	031
第五单元 高音区	032
一、指法学习	032
二、技能练习	034
三、小练习曲	038
四、人们喜爱的小乐曲	039
五、练习要领	041
第六单元 常用音乐术语及技巧练习	043
一、长笛指法	043

二、常用音乐术语	046
三、技能练习	047
四、特殊演奏法	055
第七单元 音阶与琶音练习	057
第八单元 乐曲部分	084
一、外国名曲	084
1. 春之歌	084
2. 乘着歌声的翅膀	086
3. 加沃特舞曲	089
4. 梦幻曲	090
5. 阿莱城的姑娘	092
6. 溜冰圆舞曲	095
7. 哈巴涅拉	097
二、中国名曲	099
1. 牧童短笛	099
2. 北风吹	101
3. 《梁祝》选段	103
4. 茉莉花	106
三、电影插曲	107
1. 《泰坦尼克号》主题曲	107
2. 《冰雪奇缘》主题曲	109
3. 《加勒比海盗》主题曲	111
4. 《天空之城》主题曲	113
四、流行音乐	115
1. A.I.N.Y	115
2. 放生	117
3. 可惜不是你	119
4. 错的人	121
5. 白月光	123
6. 白天不懂夜的黑	124
五、重奏小曲	125
1. 雪绒花	125
2. 小星星变奏曲	127
3. 摇篮曲	132
4. 卡农	135

第一单元 认识长笛

一、长笛简介

长笛 (Flute) 是西洋管乐器,最初是用竹子制作的,和我国的竹笛相似,后来改为木制。19 世纪中,德国乐器家波姆 (1794-1881) 对长笛进行了改革,把音孔增加到 16 个,并安装了联动按键,使长笛成为十二平均律乐器,变得很容易演奏。现在的长笛大多用金属制作,但依然被归类为木管乐器。

长笛演奏时能够很自然地使用波动音,音色优美。长笛音域宽广,而且十分灵活,既可以演奏抒情、慢节奏的旋律,也可以演奏活泼、跳跃的旋律以及装饰音,包括波音、颤音、回音等,是各类乐队中不可或缺的一部分。

从 18 世纪至今,长笛在乐队中扮演着十分重要的角色,很多伟大的作曲家都为长笛谱写过乐曲。

长笛音色清新、透彻、优美而富于表现力,适合各种形式的演出,如:独奏、重奏、室内乐等等,是交响乐队中不可缺少的重要乐器。

长笛的种类很多,有低音长笛、中音长笛、短笛等等。传统称谓的长笛是指一组乐器,它由 C 调短笛、C 调长笛、G 调中音长笛和 C 调低音长笛组成。在管弦乐队和军乐队中,用得最多的是 C 调长笛和 C 调短笛。至今在乐队中最常出现的是长笛和短笛。短笛比长笛短一半多,音域比长笛高一个八度,是木管乐器中音域最高的乐器。长笛的演奏指法和技法均适用于短笛。

长笛是西洋乐器中体积最小、重量较轻的乐器。它价格便宜,较容易掌握,吹奏方法和我国的笛子相似,无论儿童或成年人都很容易上手,是一件易学、好玩的乐器。有条件可以在老师的指导下学习,也可以自学,不少人通过几个月的自学,就可以参加乐队合奏。

二、构造与组成

现在的长笛一般由金属制作,笛长 66 公分,直径为 2 公分,由三个部分组成:

笛头是乐器的第一段,又称头节。上面有吹孔,其作用是发声。笛头的顶部是笛帽,笛帽有一根螺丝与笛头内的木塞相连。旋转笛帽,可以调整木塞在笛头内的位置。请注意,木塞在笛头内的位置在乐器出厂时已经调好,若没有特殊情况,不要随意转动笛帽。

笛身是第二段,又称主节、中节。

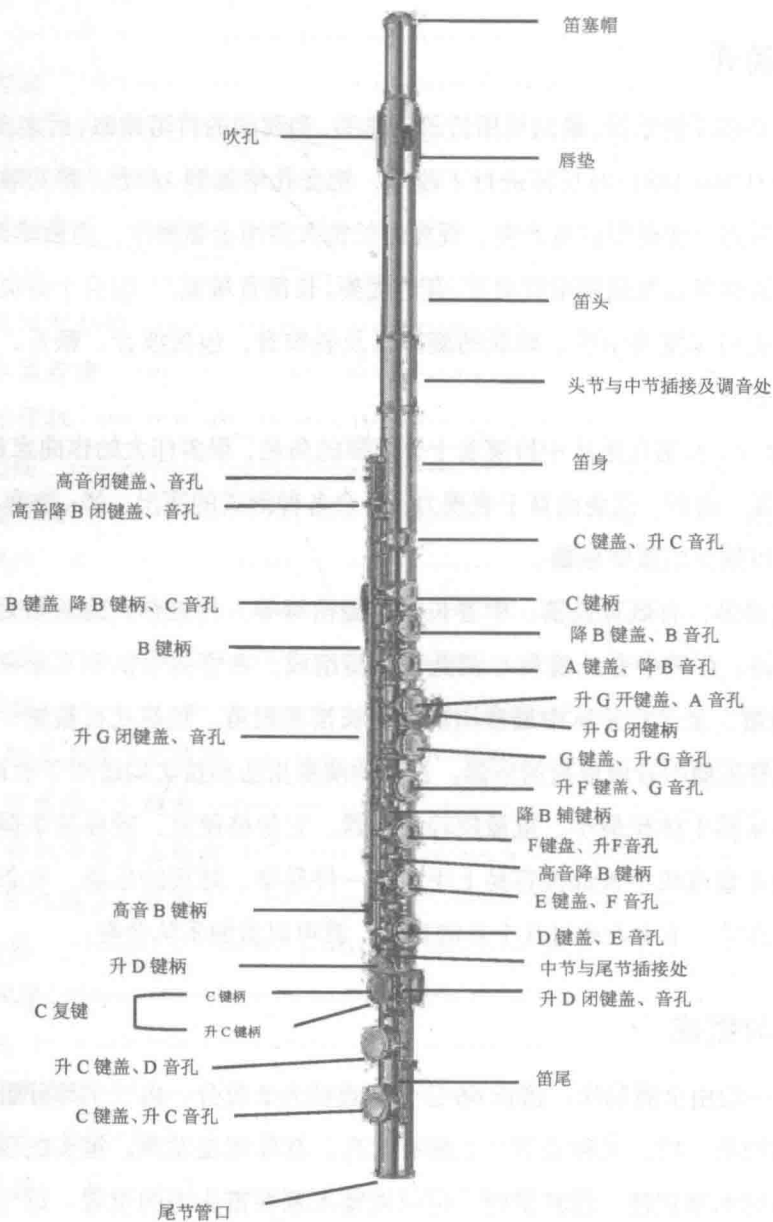
笛尾是第三段,也可以叫做尾节。上面有音孔和联动按键。打开或关闭音孔,就会改变发音的高低。



笛管三部分



长笛的组成

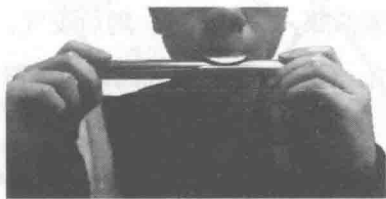


长笛结构平面图

三、发音与演奏姿势

长笛的发音和中国笛子一样，属于边棱音发音方式。简单地说，就是当我们将对准吹嘴吹气时，由于气流在管内发生碰撞而发出声音，并由共鸣管产生共鸣，所以吹奏时的嘴形和吹气角度对音色有直接的影响。长笛是十二平均律乐器，如果将音孔全部按上，就发出长笛的最低音，从最下端算起，每打开一个音孔，就升高半音。但高音区则需要使用交错指法。

为了正确地吹奏长笛,初学者一般从吹笛头开始练习。笛头的吹孔盘应该放在下巴凹陷处的正中。下嘴唇压住吹孔的三分之一,前牙微分,嘴唇闭合,下唇轻贴下齿,嘴角作微笑状,在嘴唇中心形成一个椭圆的吹孔,口风要适当,不宜过大或过小。吹气时要以这样正确的口型吹出集中的气柱。



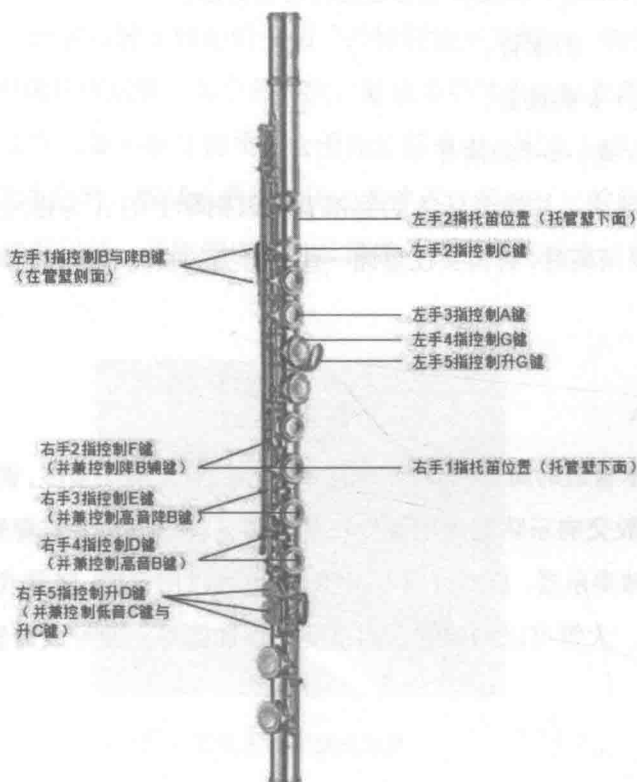
手持笛头吹奏姿势

手持长笛时,头要端正,双臂放松,双肘自然离开身体,头部嘴唇与笛身平行,笛身自然端平。左手食指贴在笛子的主体部位,手指弯曲按在第二个音键上,拇指放在 T1 键上,其他手指放在各键的中心部位。

右手大拇指在 4 键下方,小拇指弯曲在 \sharp D 键上,其他手指自然弯曲放在音键的中心部位。



手持长笛演奏姿势



长笛键位图

四、呼吸方式与呼吸练习

管乐演奏者一般使用胸腹式呼吸法，这种呼吸法要求我们吸气时两肩和肩胛骨不要提起，横膈肌舒张并使腹部隆起。演奏者要快速吸气，稳定匀速地呼出。初学者可以平躺在床上进行胸腹式呼吸法的练习，或是坐在凳子上，夹紧两膝，头部低下，随后吸气，慢吸慢呼，吸气四拍，维持四拍，呼出四拍；或者快吸慢呼，吸气一拍，保持四拍，呼气四拍，练习过程中拍子不宜打得太快。

以下是基本的一些呼吸方法：

- (1)演奏时保持口和鼻同时吸气，像打哈欠一样尽可能地多吸气。
- (2)感觉气吸入腹腔，并将腹腔撑满，吸气时不可有耸肩的动作。
- (3)向外吐气时，则是感觉腹腔内的气正慢慢排出，如同气球放气。
- (4)吹入笛口的气息应该保持平缓，不宜过猛，将吸进的气缓缓地送入笛口。
- (5)首先从长音开始练习。每个音符的长度应保持一致，将一口气吐尽之后再吸下一口气，并且要吸满，音色要清晰饱满，在演奏时应尽可能让气流全部进入笛身内。吸气吐气要舒缓，在吹奏时还要注意缓呼的问题，不要在第一个音用力过猛而浪费大量气息，正确的呼气是缓慢而有控制的，就如同自行车胎放气，应当均匀而且平缓。

五、正确演奏与音高调整

长笛的演奏法主要有单吐、双吐和三吐这三种吐音方法。

单吐法：发“tu”或“t”的读音。

双吐法：发 tu-ku 或 t-k 的读音。

三吐法：发 tu-ku-tu 或 t-k-t 的读音。

长笛在乐队中核对音准，用中音区 A 为标准音，以钢琴上的 A 为标准进行调音，需要调低时，将笛头向外拔一些；需要调高时，将笛头往里插一些。笛头的吹孔和笛帽之间有一个音塞，不可乱动，以免影响音准。

六、长笛与乐队

长笛是管弦乐队中木管组的高音乐器，音色优美，音域宽广，奏法繁多，表现力丰富，与弦乐、木管、铜管乐器亲和力强。一般交响乐队至少用 3 支长笛，第三长笛演奏者兼奏短笛，规模较大的乐队中会再加中音长笛。作为独奏乐器，长笛可以不用伴奏，也可以用钢琴、竖琴或乐队伴奏。在室内乐中，长笛和双簧管、单簧管、大管可以构成管乐四重奏，再加圆号，便可成为管乐五重奏。如下图交响乐队座位表。



长笛在交响乐队中的位置

七、长笛的保养

长笛是精密小巧的乐器，容易受到损坏，因此需要进行严格的保养。乐器不用时，应该存放在盒内。笛头和管体分别用布盖好，并靠紧放入乐器盒的凹槽里，乐器携带要小心，避免碰撞和坠地。使用一块不带毛绒的布擦拭乐器表面，键子和条杆下的灰尘可以用普通的羽毛或纱线类型的拭刷清除。将乐器存放于无尘条件下可以延长软垫的使用寿命。

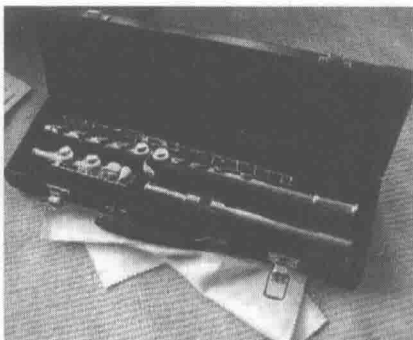


笛盒

键子下的软垫有时会发生粘着现象，这是因为潮气和灰尘进入了软垫的折纹中，出现这种现象时，可将一块干净的手绢或者一块薄布置于软垫的一面，并轻轻地压下键子，按住键子时，将布来回蹭几次，也可以使用一小片眼镜片清洁纸。每个月一次，若软垫仍然出现粘着现象，应更换新的软垫。

有些演奏者的汗液中含有大量的酸性物质，会侵蚀乐器表面，影响乐器的美观，但这对乐器的演奏质量没有影响。每次演奏之后，擦拭乐器的键子和管体可以起到一定的延缓作用。

不论是否遇到严重的演奏问题，每年都应该给长笛做一次全面的检查，修理乐器时应到专业的维修部门，不要自己操作。



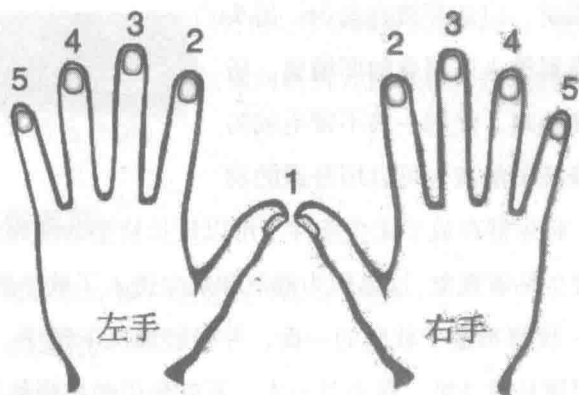
长笛各部分摆放位置

第二单元 中音区

在第一单元中，你已经初步认识了长笛，了解了它的构造，接下来，让我们一起学习吹奏长笛。在本单元中，我们先做一些基本的预备练习，学习如何正确地让长笛发声，其中包括没有音头的音的吹奏、含有音头的音的吹奏，当你能自如地让长笛发声后，你将要学习吹奏中音区的五个音：G、A、B、C、D。熟练地掌握它们的指法之后，可以试着吹奏练习曲和人们喜爱的小乐曲。让我们开始吧！

一、指法学习

在进入中音区的学习之前，请先来看一看每个手指所对应的编号。当你记住了这些编号后，在以后的学习中，你就能够对照着指法表，找到这些音相应的正确指法了。

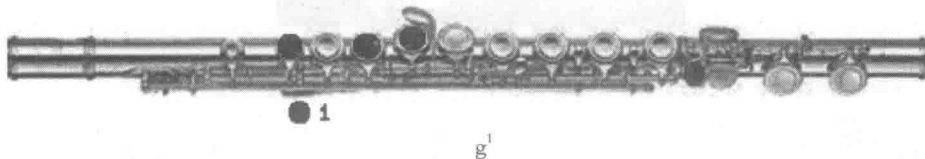


左右手对应的手指编号

让我们通过指法表和中音区各音的键位图找到它们在长笛上的位置。

指法表

音名	g^1	a^1	b^1	c^2	d^2
唱名	sol ¹	la ¹	si ¹	dol ²	re ²
左手	1, 2, 3, 4	1, 2, 3	1, 2	2	1, 3, 4
右手	5	5	5	5	2, 3, 4





a¹



b¹



c²



d²

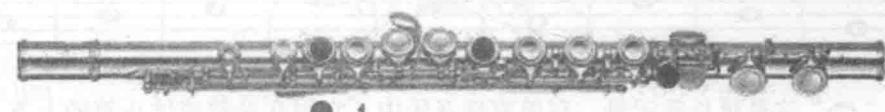
熟悉这五个音的指法了吗？请你进一步看看它们上下半音的指法表和键位图。

进阶指法表

音名	#a ¹ /b ¹	#b ¹	#c ² /b ²
唱名	#la ¹ /b ¹ si ¹	#si ¹	#dol ² /b ² re ²
左手	1, 2	2	0
右手	2, 5/5	5	5



#a¹/b¹



#b¹



#c²/b²

二、技能练习

1. 呼吸练习

呼吸练习采用的是腹式呼吸方法。这里需要你用嘴巴吸气,用嘴巴吐气。在你慢慢吸气的过程中,应该感觉到肚子慢慢地吸进了气体而微微鼓起,在你慢慢吐气的过程中,感觉到肚子里的气体慢慢地排出,就像漏气的皮球一样逐渐放空。

这样的呼吸练习可以放在每次开始吹奏长笛之前。慢慢的,你的气息会越来越长,越来越平稳、均匀。

2. 吐音及发声练习

(1) 带有音头的音: 音头是指一个音出现时,最先听到的比较有力的声音。一般在没有连线的每个音、连线的第一个音吹奏时,都需要运用这个演奏方法。请吹奏练习①和②,在括号内给出的是中文拟音:

① tu——(突)


② tu, tu, tu, tu...(突, 突, 突, 突...)

(2) 发声练习: 接下来请试试在笛头上吹出声音。首先,深吸一口气,下嘴唇对准吹孔,请注意你的口型,接着用你的笛头,再次吹奏练习①和②。听听声音能否清晰明亮,而不是沙哑、空虚的。同时你的气息也应该是平稳的、流畅的。

3. 基本练习一

看来你已经掌握了吹奏的基本技能,对照着指法表,来试试下面的基本练习(1)、(2)、(3)吧!



演奏提示:“”这是延长音记号。在单声部音乐中,它写在音符或休止符的上方,表示按作品的风格、演奏者的意图可以自由地增长音符或休止符的时值。

4. 基本练习二

在接下来的基本练习(1)和(2)当中,我们要着重练习呼吸习惯。当你看到音符下方出现了“tu”的标记时,这个音就是这个乐句的第一个音或是单音,在吹奏时你要清晰地吹奏每一个音头。没有

标记“tu”的音，就是句子中间的音，这样的吹奏方式也叫做连音。连音分同音连音和异音连音两类。在乐谱上的符号是条弧线，称为“连音线”。

(1)

(2)

5. 基本练习三

接下来的练习每一个音都要“tu”一次，但不需要每一个音都换一次气，在你觉得气快用完的时候，同时又是在小节结束的地方，可以换一口气。刚开始练习时，可以放慢速度。

(1)

(2)

三、小练习曲

完成了以上的技能练习后，现在你已经具备吹奏小练习曲的能力，一起来试试如下小练习曲吧！

G大调练习曲

$\text{♩} = 100$

演奏提示:这是一首训练长音的练习曲。在吹奏时,尽可能地使每一个音的声音平稳,音与音之间的连接平滑。

在第一行的末尾,你会发现一个“·”,它表示你可以在乐曲吹奏到这一小节末尾时换一口气,这个位置可称作“气口”。尽可能在其他地方不换气。

已经达到熟练的程度时,请你的老师或是你的小伙伴一起来合作完成《G大调练习曲》的长笛二重奏吧!

师生合奏

♩ = 100

慢速圆舞曲

♩ = 84

演奏提示:这是一首 $\frac{3}{4}$ 拍的圆舞曲,三拍子的作品每小节的强弱规律是——“强、弱、弱”,第一拍的力度是强,而后两拍的力度则为弱。相比较《G大调练习曲》,《慢速圆舞曲》中有许多的气口,换气的时候应该快一点、轻一点,使乐曲更加流畅。

已经达到熟练程度时,请你的老师或是小伙伴用钢琴和你一起来合作完成《慢速圆舞曲》吧!