

MAXIM JACOBSEN 著

孫巧玲 譯

絃樂手的體操手冊

絃樂手體操手冊 Violin Gymnastics

作 者：Maxim Jacobsen
譯 者：孫巧玲
發行人：鐘麗慧
出 版：大呂出版社
地 址：台北市瑞安街 23 巷 10 號
通 訊 處：台北郵政 1-20 號信箱
電 話：(02)7009444 7009704
傳 真：(02)7009704
郵撥帳號：1055366-0 大呂出版社

印 刷：松霖彩色印刷公司

總 經 銷：吳氏圖書有限公司
電 話：(02)3034150
定 價：150 元

中華民國八十一年五月十日初版
出版登記：局版臺業字第叁伍捌伍號

本書國際中文版權經Bosworth & Ca., LTD正式授權

ISBN 957-9358-14-1

絃樂手體操手冊

中央音樂學院圖書館

——許希龍
贈
1993
5
25

序

一位成功的演奏家必須能得心應手的運用自己的樂器。而演奏所須具備的各種技巧，必須根基於本身肢體對於操作樂器時的優良適應能力。

這本書的目的，是幫助提琴初學者在學習過程中，防範一些早期遭遇到的困難與問題。而這些困難若不予以重視，將可能使學習者受挫，而造成永久的傷害。

提琴演奏技巧若要能駕輕就熟、出神入化而不造成身體上的拉傷，則必須由關節、筋腱、神經纖維和皮膚相互協調，尋求一個自然而健康的運動平衡狀態。

在習琴過程中，用心研讀以下各章節所提示，並跟著嚴謹地學習，將可協助學生建立完整的技巧根基。我們期待這些練習，能幫助學生在音樂熱忱上持續無阻，演奏技巧能加速進步，時時成功的掌握自己的音樂演出。

Maxim Jacobsen

譯者給同好的一封信

這本手冊乍看之下，與絃樂演奏技巧簡直是風馬牛不相及。但是，試試拿琴之前先花幾分鐘時間做個練習，然後再拉奏樂器，你將會訝異地發現它與樂譜有一樣的價值，並且重要。因為樂譜是跟著你技巧的進步而不斷更新；這本手冊却是你每天必備的工具，它將告訴你如何每天保持關節、筋骨的活絡。

我們都了解在演奏時樂器與肢體的關係密不可分，由下顎、左手持琴、琴、肩膀、雙臂到右手運弓，每一個接觸點都像被一條透明線所牽引著。這就是我翻譯本書的宗旨：幫助你去認識肢體訓練的重要性與正確方法，把運動傷害的可能性減至最低的程度，但無論如何，倘若你常感覺不適、肌肉神經酸痛，不要忘記到各大醫院的復健科做徹底的檢查並充份療養，以免長期受傷，甚至於無法拉琴而功虧一簣。

本書的編排分一般性及技巧性兩個階段，從圖一到圖八十五由淺入深引導你操練。因此，你可以依自己的需要去選擇單一的練習動作，或綜合多種練習動作。每一個動作都必須仔細閱讀用心去練，不要因為動作簡單可輕忽了事，才能得到最佳效果。最重要的是，要持之以恆，任何一位音樂家的成功都是經由每天正確的練習所累積而成的。那麼，聰明的你不妨把此手冊擺在琴盒裡，以便晨昏定省。在這兒，我願祝你在數過無數個今天以後，能驕傲地把學習心得傳授下去……。

孫巧玲謹識

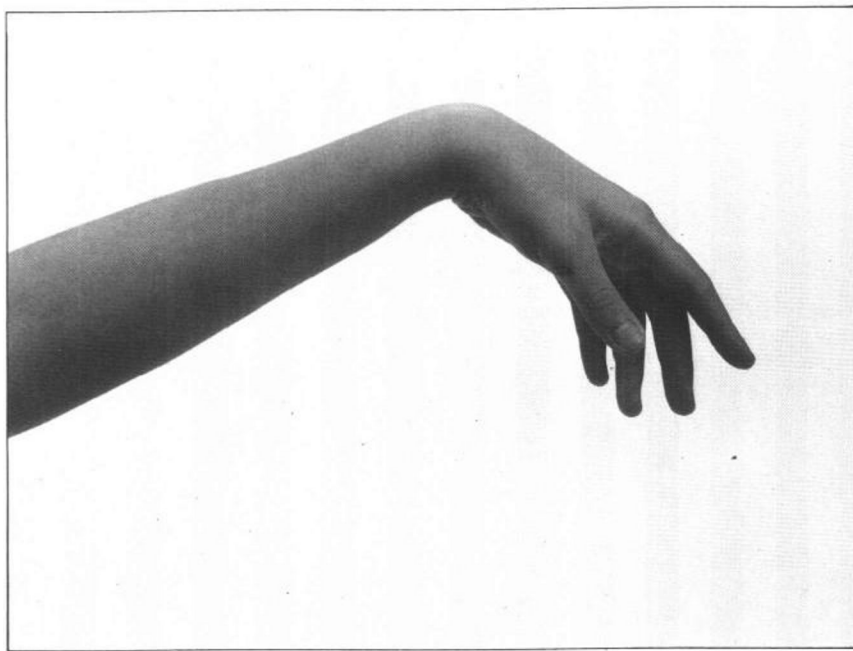
目 錄

序	3
譯者給同好的一封信	5
第一部	9
大拇指的傳送運動	15
手指關節的運動	23
手腕的柔韌性	24
手和大拇指的運動	28
所有手指的韌性與力量	31
手腕抖音的預備練習	34
雙音練習之訓練	39
半音練習	42
手臂與手肘的練習	46
肩胛骨之運動	50
股關節與呼吸練習	51
第二部	59
運弓練習	61
加強雙手之手腕韌性	67
左手指的伸展練習	79
震音的預備練習	85
拇指的訓練	94

第一部

圖 1：練琴最重要的一件事，便是一旦感到累必須中斷練習。硬撐不但練不好，更可能因肌肉過勞而造成日後永久的傷害。因此，一旦發覺手酸而開始僵住時，必須馬上把手輕輕甩一甩，直到每吋肌肉完全鬆弛。如此，才能恢復血液循環，並消除運動所帶來的過剩乳酸而造成的疲勞倦怠。

FIG. 1.—It is of vital importance that practising should stop the moment fatigue sets in: beyond that point it will not only cease to do good but, in the long run, may do permanent harm by causing strain. The hand should, therefore, be gently shaken as soon as fatigue starts to cause stiffening; every muscle should be completely relaxed, thus restoring the blood circulation, which will carry away the lactic acid waste produced by the working muscle and acting as the source of fatigue.



1

圖 2：最初的位置：將手背按在桌上，桌上墊一層軟皮以保護皮膚。

FIG. 2.—Initial position: Press the back of the hand on the table, interposing a chamois leather for the protection of the skin.

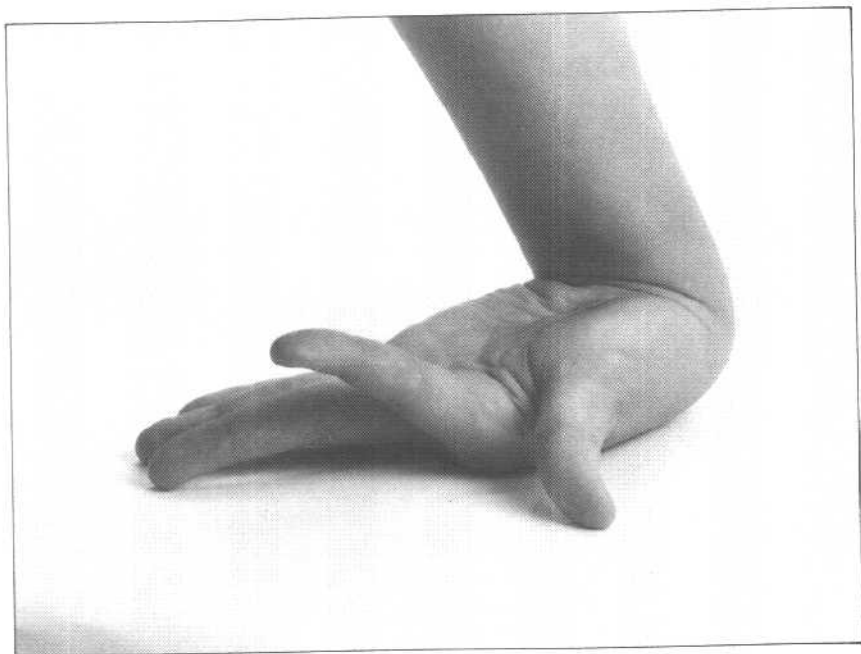


2

圖 3、4：每次盡量將一隻手指抬高，然後用力打回桌上（讓自己可以聽到指甲打在桌上的聲音），開始時以緩慢而規律的動作進行，而後逐漸加快速度。食指與小指應以畫圈圈的動作，（兩個方向都轉）往下打，而中指及無名指只需垂直往下敲打，反覆運動即可。手的力量是經由手腕而來的，我們的第一個運動旨在增強手及手指的力量。

FIG. 3 & 4.—Lift one finger at a time as high as you can and bring it down on the table so hard that you can hear the nail tapping. Start this exercise slowly and rhythmically, then gradually speed up the movement. The movements of the first and fourth fingers should be circular in both directions; that of the second and third fingers vertical.





4

圖 5、6、7：把圖 2 手背位置轉 90 度，然後再轉成 180 度，繼續作打手指運動。

第一指（食指）除畫圈外，並增加畫 8 字型向兩個方向持續運動，左右兩方各八次。

FIG. 5, 6 & 7.—Change initial position of the hand by turning it 90° and then 180° and repeat the finger tapping.

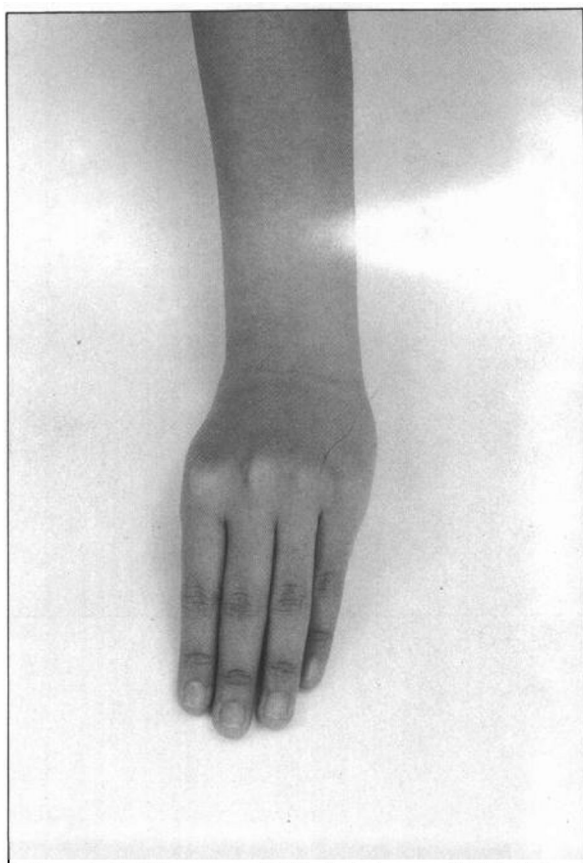


5 6 7

大拇指的傳送運動

圖 8、9：將大拇指穩穩地固定在桌面上，將手腕由右邊轉到左邊，再由左轉到右、反覆運行。

FIG. 8 & 9.—Shift the wrist from right to left and *vice versa*, leaving the thumb firmly in position.



8