

二胡基础训练

11

二胡基础训练

赵砚臣编著

人民音乐出版社

一九七七年·北京

二胡基础训练

*

人民音乐出版社出版

(北京朝内大街166号)

新华书店北京发行所发行

北京新华印刷厂印刷

787×1092毫米 16开本 55,000字 71面乐谱 7.5印张

1977年11月北京第1版 1977年11月北京第1次印刷

书号: 8026·3342 定价: 0.56元

前 言

在毛主席革命文艺路线指引下，许多二胡演奏者希望进一步加强基本功方面的训练，以提高演奏水平，更好地宣传革命文艺。为此，我们编写了这本《二胡基础训练》，供同志们参考。

本书内容包括三个部分：一是二胡的基本技法训练及其应用（一至四章）；二是谈二胡演奏中的几个问题（第五章）；三是为基础训练编选的练习曲和乐曲（第六章）。

本书试图从二胡演奏的动作分析并联系生理解剖，阐明怎样才能通过训练获得好的奏法以及怎样克服演奏上的缺点等。编著者认为，从解剖的角度谈基础训练，可以帮助演奏者在练习中克服盲目性、加强自觉性，并能抓住根本性的东西加以训练，从而提高训练效率。

这样的论述和分析，还只是一种探索，因此书中难免有不妥处，希望广大读者提出宝贵意见。

本书在编写过程中，得到天津体育学院生理教研组、天津卫生学校生理教研组、中央广播文工团及上海乐团等单位的同志大力支持与协助，在此表示衷心感谢！

编 著 者

1977年3月

目 录

前 言

第一章 概 述	1
一、姿 势.....	1
二、持琴与按弦.....	2
三、持弓法.....	3
四、弓段划分.....	4
第二章 右手技术	6
一、长 弓.....	6
二、分 弓.....	15
三、快 弓.....	15
四、自然跳弓.....	18
五、颤 弓.....	19
六、小抖弓.....	19
七、顿 弓.....	20
八、抛 弓.....	21
第三章 弓 序	23
第四章 左手技术	26
一、换 把.....	28
二、颤 指.....	29
三、打音和颤音.....	32
四、滑 音.....	33
五、垫指滑音.....	34
六、保留指和指序.....	35
第五章 演奏中的几个问题	37
一、音准问题.....	37
二、节奏问题.....	38
三、速度和力度问题.....	41

四、乐曲的艺术处理问题.....	44
五、紧张与放松问题.....	45
第六章 练习曲和乐曲	47
一、怎样练习.....	47
二、练习曲和乐曲.....	48

第一章 概述

一、姿势

演奏二胡的姿势一般分架腿式和平腿式两种。架腿式是坐定后将左腿架在右膝上(图1),琴筒置于左腿根部演奏。这种姿势的优点是琴身比较稳定。平腿式是坐定后两腿平放(图2)演奏。这种姿势两脚和臀部共有三个支点支持着身体,因此身体的稳定性较强,为身躯的活动提供了更方便的条件。同时,参加伴奏、合奏,外观上也显得整齐,因此,一般多采用这种姿势。

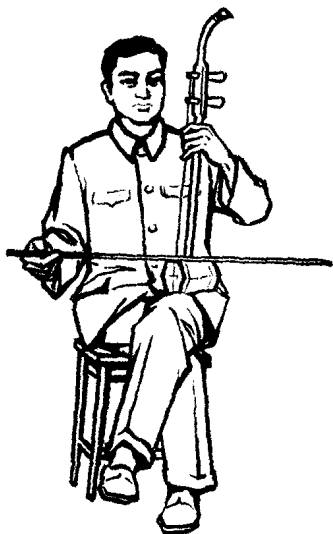


图 1

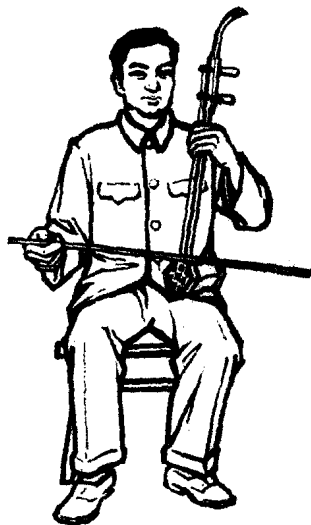


图 2

演奏姿势,既要注意坐的姿态,又要注意演奏者的神态,这两个方面缺一不可都是不足的。

坐的姿态,不论采用平腿式或架腿式,演奏者都要将身躯自然坐正,使身躯各部位(如腰、胸、背、颈、头等)适当放松,头不偏不低,两眼基本平视等。

身躯自然坐正是演奏的基础,否则会直接影响演奏。常见的不正确的姿势是:身躯过分前屈、过分后仰、斜身、端肩、斜肩以及躬背等等,这些都会使身躯有关部位的肌肉处于紧张状态,时间稍长容易疲劳,同时妨碍正常呼吸,对演奏和舞台形象都会造成不良影响。

神态主要指的是演奏者的舞台风度和表情。演奏二胡不能象戏剧演员那样在舞台上强调身段和表演，但也要适当地讲究台风和表情。演奏者应根据乐曲的要求，作好思想感情上的酝酿，聚精会神地投入到艺术表现中去。同时也要通过神情来传达乐曲的内容，作到心神一致、演奏和表情的谐和一致。

演奏中还应注意调整呼吸。如果呼吸不自然，会形成不能控制的屏息或憋气等现象。怎样调整呼吸？当演奏者坐稳之后精神要镇定，注意略收小腹，稍稍提气，用鼻徐徐呼吸，呼吸要均匀而不急促。从感觉上，气息是在胸口之下、小腹之上的部位徐徐转换。

适当提气，对演奏有密切影响。根据一些演奏者的经验证明：练习拉慢长弓，适当提气，则更便于使弓子走的平稳；练习揉弦时，适当提气，手指的颤动力就更容易集中；练习控制高把位时，适当提气，则两手配合就容易擎的住劲，使发音清亮纯净。

二、持琴与按弦

持琴有三点要求：

（一）琴身稳定。琴筒置于左腿根部靠近腹部，为使琴身稳定，琴杆要与腿的平面基本垂直或稍前倾，这样便能减轻左手的负担，使之自然松动而便于演奏。持琴中最常见的毛病是琴杆过于前倾，琴身的重心不稳定，因而使演奏受到限制。

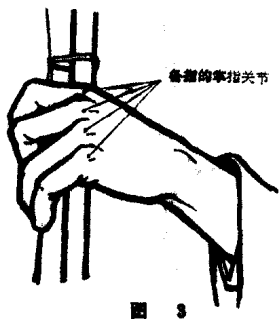


图 3

（二）手形自然。从生理上讲，手腕向手掌一侧弯曲叫屈曲，向手背一侧弯曲叫后伸，手腕基本不屈不伸叫自然状态。手形越自然就越便于操作。因此，持琴时左手腕要自然微屈（图3），拇指自然平伸（即不上翘也不下弯）（图4），琴杆放在虎口部位（千金下面），持琴要自然松动，否则会造成手部紧张或影响换把与按弦等。持琴时，手形上常见的毛病：一是手腕过于屈曲（图5），这会使手指按弦缺乏力度和弹性。二是手腕过于后伸（图6），这会使前臂和手部的肌肉均处于紧张状态，特别影响抬指和揉弦。

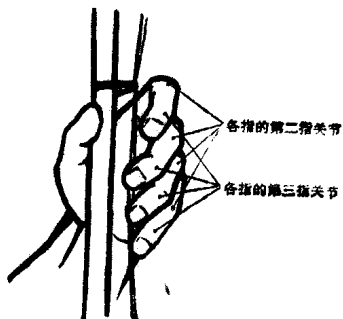


图 4

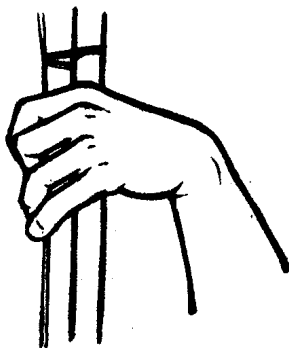


图 5

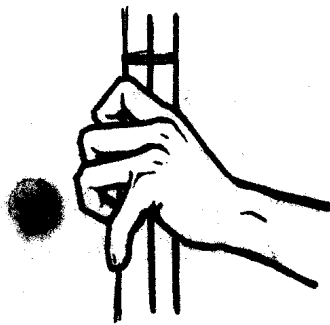


图 6

(三)各环节协调。持琴不仅要注意手形自然,同时还应注意上臂、前臂和手等各环节间的配合协调。在第一把位时,上臂与肋侧成45度左右的角度(图1),同时上臂还应保持对手臂其它环节的支持力,使之稳定地托住前臂和手,上臂低垂下坠或过分高抬,都会妨碍演奏。上臂与肋侧的角度应随着把位向下、向上移动而相应缩小和扩大。

按弦有两点要求:

(一)按弦时,各指均用指端肌肉较丰满处触弦,触弦手指与拇指根部构成对立统一关系。按弦各指的屈曲程度不一,食指屈度最大,中指稍次,无名指再次之,小指微屈(图4),整个手形如较松的半握拳状。

(二)按弦要求手指动作主动、灵活、富有弹性。按弦还应根据艺术表现的需要,作轻、重、缓、急以及虚按、实按等的变化。上臂稳则有助于发挥手指动作的主动性,上臂松垮垮,手指则被动。

为了使手指动作主动、灵活和富有弹性,练习时还应注意:

(1)手腕保持自然状态。各种动作的形成主要是由于肌肉收缩作用于骨骼的结果。也就是说,运动是以骨骼为杠杆、关节为枢纽(或为轴)、肌肉的收缩为动力而构成的。在腕关节和指关节两侧主要有两组肌肉:负责屈指和屈腕的一组肌肉叫屈肌群(图20);负责伸指和伸腕的另一组肌肉叫伸肌群(图21)。按弦时,手腕基本保持不屈不伸的自然状态,则能将肌肉收缩的力量集中于手指的活动上。若手腕过分屈曲(图5),这就为屈腕消耗了一部分屈肌的力量,于是手指按弦(即屈指)就相对减少了力量。以握拳为例,手腕处于自然状态时,握拳就能握得紧,若手腕过分弯屈,手指便缺少力量,握拳就握不紧。若手腕过分后伸(图6),抬指就困难,手腕自然,抬指也方便。因此,手腕越自然,手指的动作越主动、有力。

(2)强调掌指关节的活动。掌指关节即手指根部连结手掌的那个关节(图3)。手指触弦、离弦应以掌指关节的活动为主,其它关节的活动是微量的。若手指的其它关节活动量过大,就会造成手指触弦、离弦动作被动。

(3)手指离弦不宜过高。特别在演奏快速乐曲中,手指抬的过高,会影响活动速度。

三、持弓法

常见的持弓方法,是右手手腕自然端平,以拇指的第二节和食指的第一节(从指根向指端数)控制住弓杆,中指和无名指插入弓杆与弓毛之间将弓子持住(图7)。

右手的持弓和运弓,实际上体现着一种杠杆作用。杠杆的原理分支点、力点、阻力点(或重点)。在杠杆作用中,支点越稳定,力点越能够使得上劲,对阻力点的作用也就越大。持弓时,拇指和食指根部操弓杆,基本构成支点,中指和无名指控制弓毛,基本构成力点,弓毛的擦弦点是阻力点。运弓时,拇指和食指(支点)控制弓子越稳定,中指和无名指(力点)

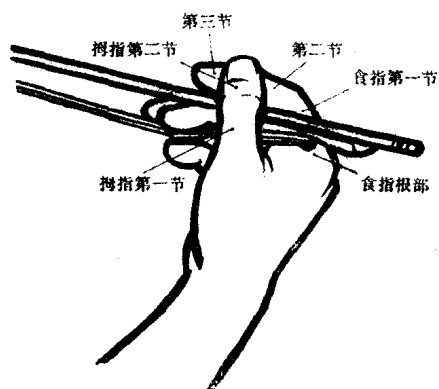


图 7

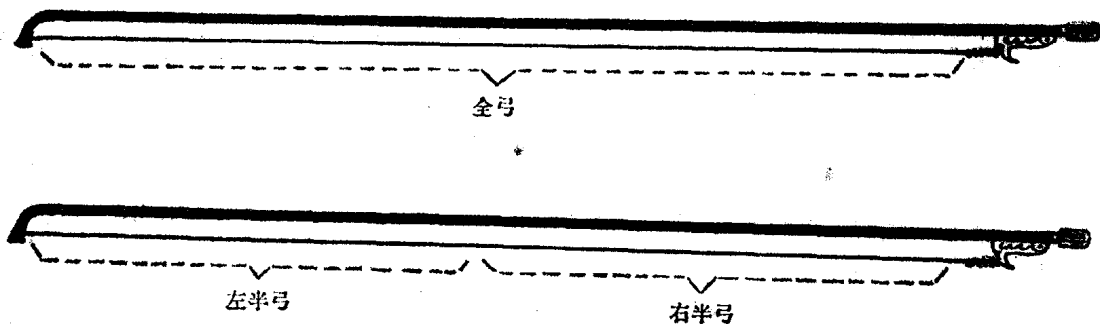
然松动也就意味着整个手部都比较自然。

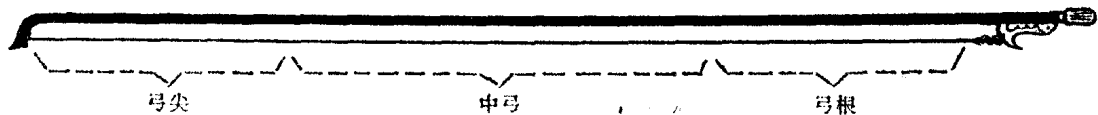
以上介绍的是一种常见的持弓法，通常叫做“平持法”。但为了演奏某种技法或音乐效果，演奏中持弓方法并不是一成不变的。例如，在外弦上演奏某些慢长弓或颤弓，无名指从弓毛与弓杆间退出来就比较方便，因为这样不但可以使手腕更灵活，同时还能适当地减小一些弓子的张力，获得圆满的演奏效果。再如演奏跳弓或快速换弦等类的技法，若弓子的张力大一点、弹性强一些便能更好地控制，因此，除“平持”之外还可以考虑用“叠持”的方法（即中指端叠架在无名指上）。总之，因为持弓方法的改变，可以适当改变弓子的张力及手指、手腕的灵活程度。演奏中应从方便和效果出发，在可能的情况下采用各种不同的持弓方法是必要的、有益的。

四、弓段划分

在二胡演奏中，弓段的使用是灵活的，富于变化的。弓段的划分具有两点作用：从基础训练的角度说，是要求对各弓段进行重点的训练；从艺术表现的角度说，是要求对各弓段的使用进行必要的选择。目的都是为了能更好地表现音乐内容。

弓段划分，一般将弓子分为全弓、左半弓、右半弓、弓尖、中弓、弓根等（见下图）。



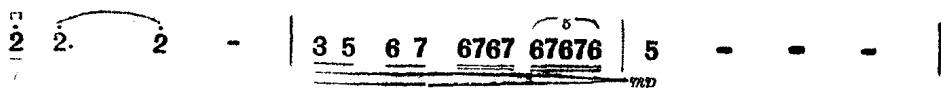


演奏二胡，能对各弓段运用自如是很不容易的事，因此，要强调对各弓段进行重点训练。运弓较普遍的毛病是用弓不足，力度不均，同时由于运弓的杠杆作用，弓根容易用力过分而发音暗涩浑杂，弓尖则容易使不上劲而发音轻浮虚弱。在训练时，对同一音型可以用各个弓段来练习。如（1 5 弦）5671 2176 可以分别用弓尖、中弓、弓根等各个弓段进行练习。一般讲，用弓尖拉奏时应注意适当增加力度。用弓根时应注意适当减轻力度，控制弓子应擎着一点劲，类似悬肘写字时一样。同时手腕、手指的动作要自然灵活。用弓不足的主要原因在于上臂，练习时应强调上臂的动作要主动，从而将整个右臂各环节带动起来，要敢于放手去拉，大胆地拉出应有的音量。

演奏中对各弓段应用的是否恰当，将对演奏效果产生重要的影响。如演奏《红旗渠水绕太行》：（1 5 弦）0 2̣ 2̣ 5̣ | 2̣ 1̣ 6̣ | 2̣ - | 2̣ - |，其中 2̣ - | 2̣ - 是四拍的长音，只有用全弓演奏最合适。然而关键在 1̣ 6̣ 这一弓上，1̣ 6̣ 的时值要比它后面的长音 2̣ 短得多，但是它也必须用全弓演奏。这一弓只有用全弓彻底地推到弓根部分，才能保障下一弓用全弓拉出长音来。否则就会造成弓法上的紊乱，损害艺术表现。

各弓段应用的是否恰当，应从几个方面考虑：一要考虑弓子的杠杆作用这一客观特点，即弓根容易噪，弓尖容易飘等。二要考虑曲调的结构特点。如曲调的节奏变化、音符时值的长短、音的强弱及快慢变化等。一般说，曲调速度慢、音符时值较长或音响较强，运弓就较满。相反，速度快、音符时值短或发音较弱，弓尖或左半弓就应用得较多。在一般情况下，中弓的应用是相当多的。但演奏中具体情况还应作具体分析。如《听松》中的乐句：

1=D （1 5 弦）



其中第一个音 2̣ 虽然时值很短，但因为是强奏，并且后面紧接长音 2̣. 2̣ -，因此必须用快速长弓来演奏。

第二章 右手技术

右手技术主要是讲各种运弓的技法，又称弓法。弓法有多种类别，从运弓长度上区分有长弓、短弓等；从弓速上区分有慢弓、快弓、颤弓等；从弓向及换弓关系上区分有拉弓、推弓和分弓、连弓等；从发音或技法特点上区分有顿弓、跳弓、抛弓、垫弓等。

下面重点分析几种常用的弓法。

一、长 弓

长弓是指全弓或满弓，约占弓毛长度的五分之四。分慢速、中速、快速等各种长弓。

长弓是右手技术中最基本的也是很不容易掌握的弓法。因此，我们要用较多的篇幅来讨论长弓。

奏长弓的动作，仔细分析起来，可以分成六组动作。其中包括上臂三组动作，前臂一组动作，手腕一组动作，手指一组动作。分别介绍如下：

第一组：上臂旋外、旋内动作。以肩关节为枢纽，旋外即上臂向外旋转，旋内即向内旋转。如用扇子扇炉火，向右扇时，上臂是向外旋，向左扇时，上臂是向内旋。演奏长弓，拉弓时上臂旋外（图8），推弓时上臂旋内（图9）。这是上臂三组动作中最主要的一组动作，它和其它动作比较，运弓的幅度最大。如在上臂自然下垂的情况下，运用上臂旋外动作，就能将弓子拉出约三分之二的长度。但是，如果单凭这组动作，弓子既拉不成满弓（全

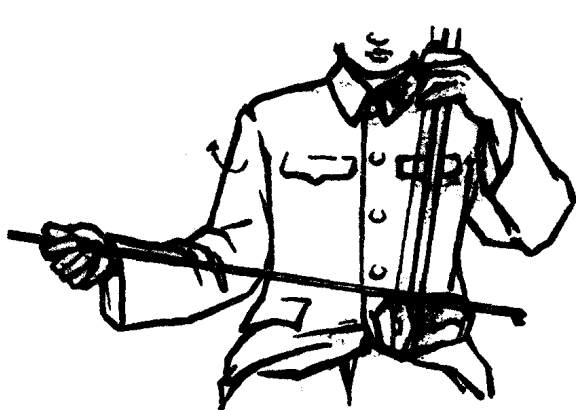


图 8

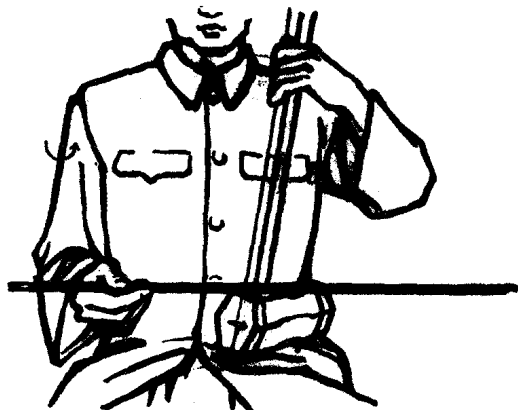


图 9

弓)又不能拉成一条直线。弓子的走向,只能构成以肘为圆心,以前臂、手为半径的圆弧形。

第二组:上臂外展、内收动作。以肩关节为枢纽,上臂向右上方抬起来叫外展,放下来叫内收。演奏长弓,拉弓时上臂外展(图10),推弓时上臂内收(图11)。若将上述第一组上臂旋外或旋内的动作,再加上这组上臂外展或内收的动作,就能将弓子基本奏出拉弓或推弓的全弓。然而,这两个动作合起来运用,只是在一定程度上减小了运弓的弧度,但弓子仍然拉不直。同时,由于上臂外展是向右上方抬起,相应地弓子右端也将随着提升,因而只用这两组动作又产生了弓子拉不平的现象。

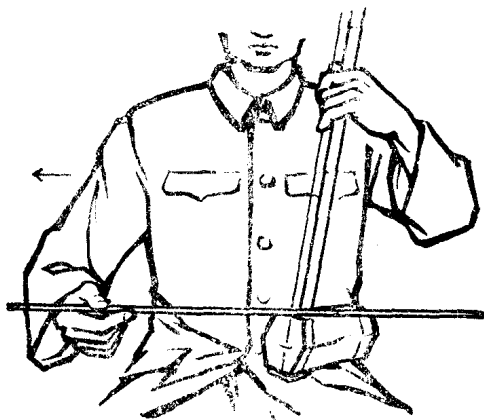


图 10

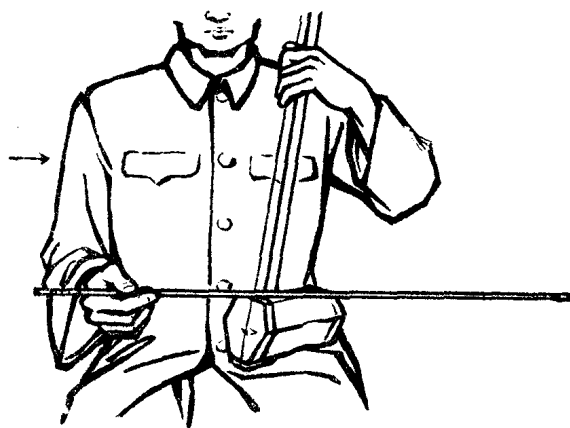


图 11

第三组:上臂屈伸动作。上臂向前方运动叫上臂屈,向后方运动叫上臂伸。如跑步时上臂前后摆动,即是前屈后伸动作。演奏长弓,拉弓时上臂稍向前屈,推弓时稍后伸。这组动作和前两组动作合起来,可以进一步减小运弓的弧度,但弓子还是不能拉得平直。

上述三组上臂的动作,都是在胸部、肩部、背部肌肉群的作用下来实现的,也就是说运弓的力量主要是来自胸、肩、背部(图12、13)。但由于胸、肩、背部的肌肉很发达,因此,并不感觉累。

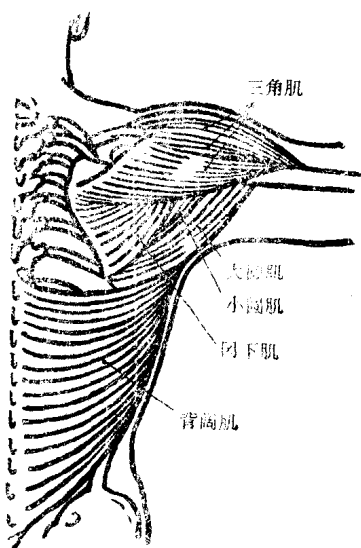


图12 (右背侧)

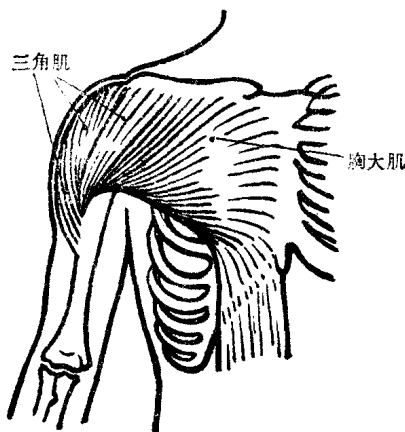


图13 (右前侧)

胸、肩、背肌肉功能：

1. 上臂旋外的肌群：三角肌(后束)、冈下肌、小圆肌。
2. 上臂旋内的肌群：三角肌(前束)、胸大肌、背阔肌、大圆肌等。
3. 上臂外展的肌群：三角肌、冈上肌。
4. 上臂内收的肌群：胸大肌、背阔肌、大圆肌、冈下肌、小圆肌等。
5. 上臂前屈的肌群：三角肌(前束)、胸大肌等。
6. 上臂后伸的肌群：三角肌(后束)、背阔肌、大圆肌、小圆肌、冈下肌等。

第四组：前臂屈伸动作。即以肘关节为枢纽，拉弓时前臂适当伸展（图14），推弓时前臂适当屈曲（图15）。在运弓中，前臂的这组动作，是和上臂的屈伸动作密切联系着的。即上臂前屈时结合着前臂的伸展。上臂后伸时结合着前臂的屈曲。这组动作若同上臂三组动作结合起来，基本上能使弓子奏得平直。但假使没有手腕与手指的屈伸动作同它们配合，来回换弓将是非常不自然的。

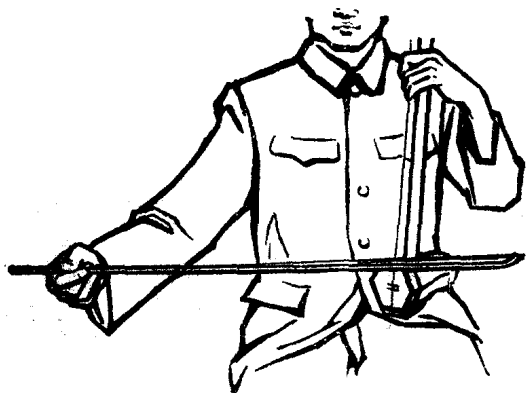


图 14

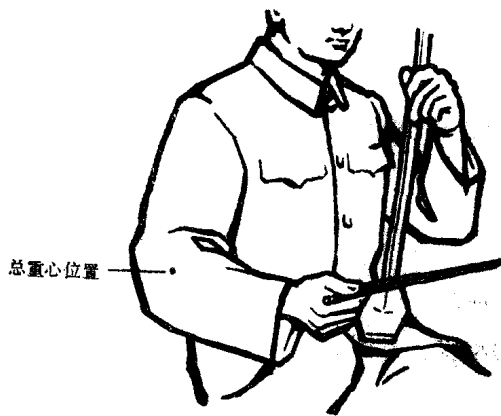


图 15

前臂屈伸动作主要是在上臂肌肉群的作用下来实现的（图16、17）。

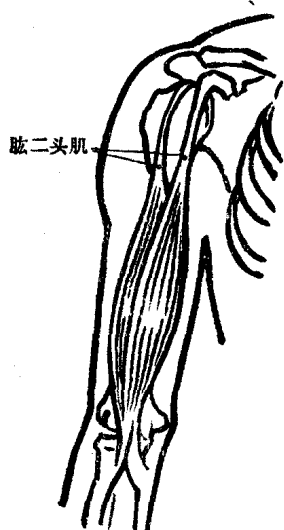


图16（右臂前侧）

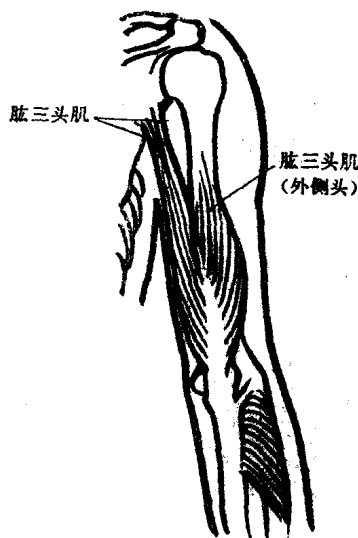


图17（右臂后侧）

上臂肌群功能:

1. 前臂伸: 肱三头肌及肘肌。
2. 前臂屈: 肱二头肌、肱肌等。

第五组: 手腕的屈伸动作。以腕关节为枢纽, 拉弓时手腕屈曲, 推弓时手腕后伸。

第六组: 手指的屈伸动作。以指关节为枢纽, 拉弓时手指适当伸展, 推弓时手指适当屈曲(图18、19)。在运弓中, 手指的这组动作是和手腕的动作密切联系着的, 即拉弓时屈腕伸指, 推弓时伸腕屈指。手腕和手指的活动和上臂、前臂几组动作有机的联合起来, 就能使运弓平直协调, 换弓换弦动作自如。

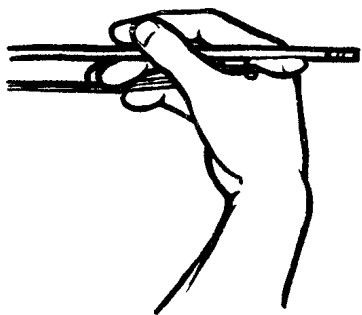


图 18

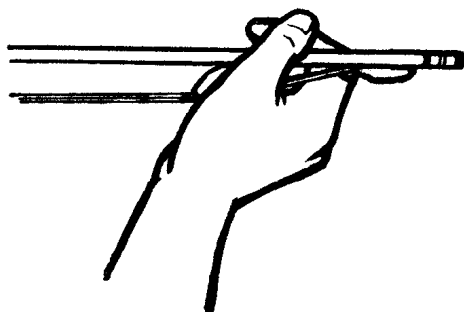


图 19

手腕和手指的动作, 是在前臂的屈肌群、伸肌群以及手部的有关肌肉(如蚓状肌)的作用下来实现的(图20、21、22)。概括的讲, 胸、肩、背部的肌群负责上臂的动作。上臂的肌群负责前臂的动作。前臂的肌群负责手腕、手指的动作。如前臂肌群放松, 手腕和手指就能松动自然。

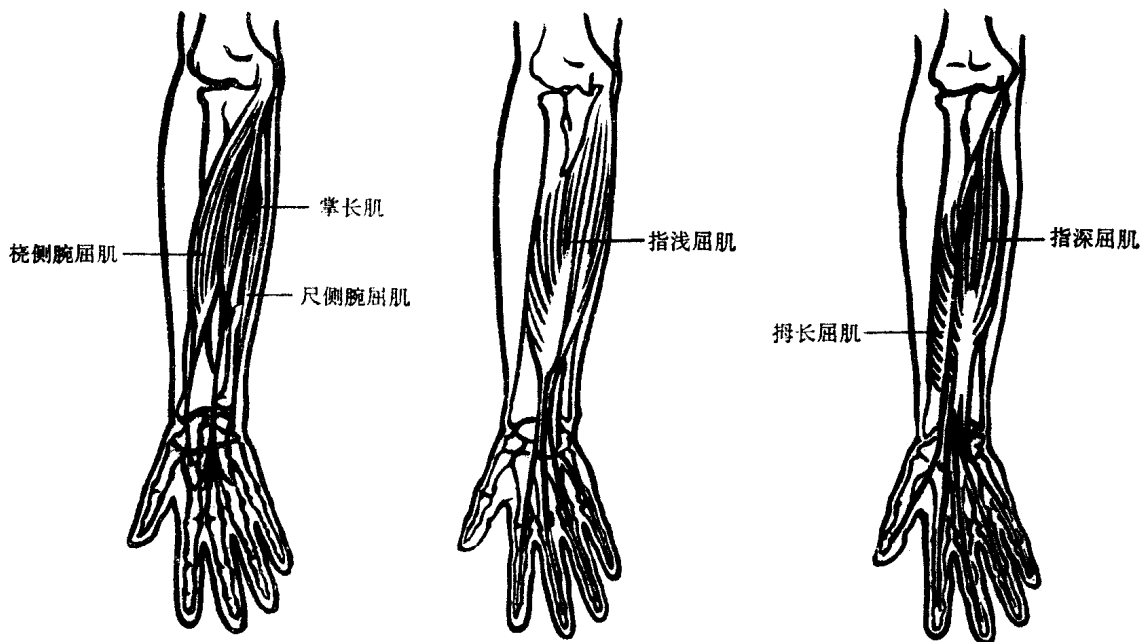


图20 (右前臂前侧)

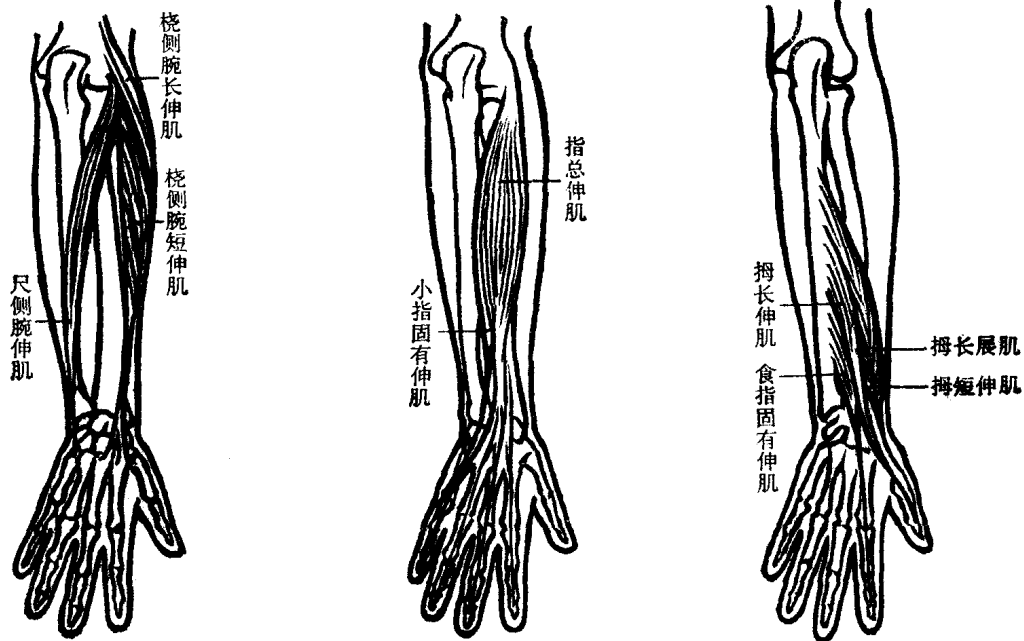


图21 (右前臂后侧)

蚓状肌的功能：屈一、二、三、四指的掌指关节。

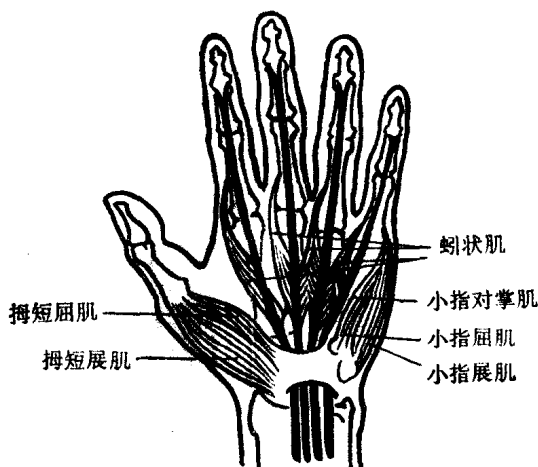


图22 (左手掌侧)

以上六组动作，是从生理解剖学的角度分解着介绍的，但在实际运用中，它们无疑是联合的、贯穿的并且几乎是同时发生的。如奏长弓的拉弓，它的联合动作是：上臂旋外、外展、稍前屈，前臂伸，屈手腕，伸手指。推弓的联合动作是：上臂旋内、内收、稍后伸，前臂屈，伸手腕，屈手指。

通过以上分析，就使我们认识到，运弓是由上臂带动前臂，前臂带动手部这样一个

有机的贯穿动作。在运长弓中，右臂的各个环节都参与活动，而且各个环节的动作互相形成一定的关系。我们如想要掌握良好的运弓，一个重要方面，就是要从右臂各环节和它们之间的配合关系中去寻找正确的方式方法。

另一方面，我们虽然理解了运弓是上述六组动作的有机贯穿动作，但是，这个有机贯穿的动作怎么来实现？从哪个部位开始？这个问题还需要我们进一步去寻求解决。根据人体力学分析，人体的手、臂等各环节客观上都各自存在着一定的重力（或重量），每个环节其重

力的集中点就叫重心。换句话说，即手有手的重心，前臂有前臂的重心，上臂有上臂的重心，而整个右臂也有一个总重心。通过科学的计算，处在持弓运弓状态时，右臂总重心位于前臂的近肘部（图15）。运弓时若总重心之点发生了运动，就说明整体（右臂）都运动起来了。如在拉弓或推弓开始时的一瞬间，总重心之点开始一动（略先行），右臂各环节都顺着或随着总重心的运动而运动，这样，运弓动作才能自然协调，否则就会显得掣肘。

再一方面是，仅运用上述六组动作的贯穿配合和右臂总重心运动的带动，能否算是用好了弓子？还不能。因为运弓动作自然协调只能使弓子走的平直、自然，但还不能保障运弓的力度均衡饱满（意味着发音不均衡饱满）。因此，在这样的基础上，还应注意控制好弓毛对弦的摩擦力。否则即使动作自然协调，但发音却虚弱无力。

综上所述，我们提出了三条运弓的原则，第一条是运弓要求六组动作的贯穿配合。第二条是运弓时要右臂总重心略先行。第三条是运弓要控制好弓毛的擦弦力。下面我们结合这些原则，谈谈具体运弓中应解决的一些基本问题。

第一，演奏长弓，首先要求解决动作的自然协调问题，以保障运弓平直。上面说过，运弓是以肩关节为总枢纽，用上臂带动前臂，前臂带动手腕和手指，使六组动作贯穿配合起来，这样才能使得弓子走的平直。运弓动作自然协调的关键是：在拉弓或推弓刚开始的一瞬间（即每弓的开头，而不是运弓的全过程），都是右臂总重心的部位略先行，再由总重心部位的运动来带动手腕和手指运动。这和敲大军鼓的动作类似。从表面看，运弓似乎是手腕先行，但细心观察就会发现实际上是总重心的部位略先行（但不能故意夸张），手腕是在它的带动下而产生的协同动作，这样才会自然协调。否则，若腕子僵持不动或脱离总重心的带动而主动拐腕子，都将是自然不协调的。

最常见的不自然现象有以下几种：

（1）拉弓时过分突出肘子。这是由于拉弓开始的一瞬间过分强调了上臂外展的动作，但同时却忽视了上臂旋外的动作，从而使肘部先行，即使总重心的部位落后于肘部，结果会造成出弓拖拉，不明快。克服的办法是：在拉弓的一瞬间，在上臂外展的同时，强调一下上臂旋外动作，即仍然是总重心的部位略先行，就纠正过来了。

（2）运弓划弧形。这是由于过分强调了上臂旋外旋内动作，忽视了上臂外展内收动作，因而使手部先行，使总重心的部位落后于手，结果造成运弓不直，走扇面形，来回划弧线。通常说“会拉一条线，不会拉成一片”，上述现象就是“成一片”。“成一片”不仅影响运弓幅度，同时会使得在一弓中音色不统一。克服的办法是：在上臂旋内旋外动作的同时，应有意识地强调一下上臂外展内收动作，特别是在向外拉弓时，应强调一下上臂外展动作，让上臂离开体侧远一些。

（3）手腕过僵或屈伸动作过于主动。对此，在训练时，手腕和手指在总重心的带动下，应作适当的屈伸动作，即拉弓时适当屈腕伸指。推弓时适当伸腕屈指。运弓时手部要自然松动。