

中央音乐学院图书馆藏书

书号

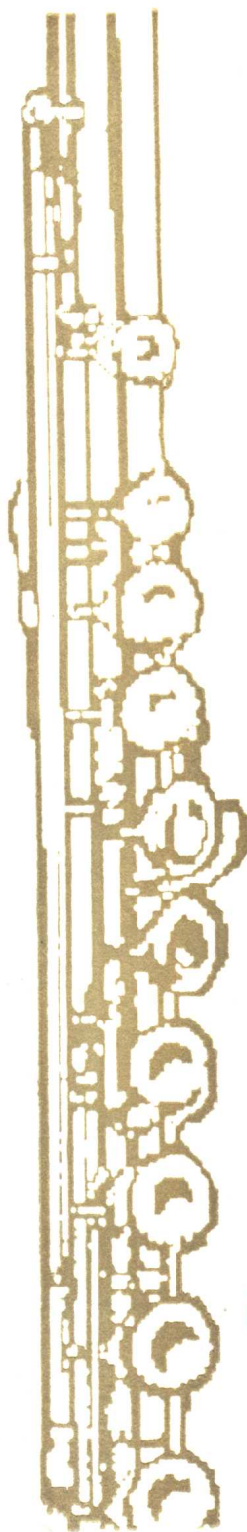
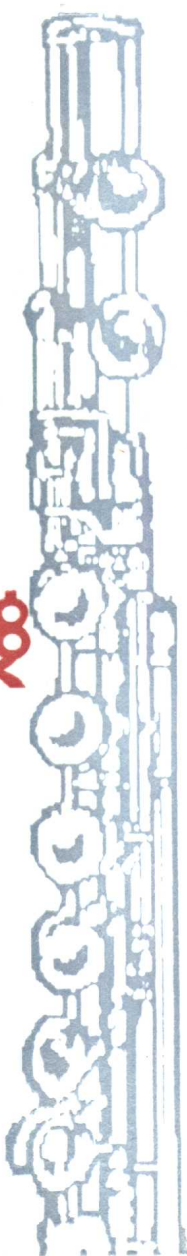
总记登号

PM158578

100课

长笛 练习

何声奇 编著



人民音乐出版社

长笛练习 100 课

何声奇 编著

人民音乐出版社

长笛练习 100 课

何 声 奇 编 著

*

人民音乐出版社出版发行

(北京翠微路 2 号)

新华书店北京发行所经销

北京朝阳隆昌印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开 128 面乐谱及文字 8.25 印张

1996 年 4 月北京第 1 版 1996 年 4 月北京第 1 次印刷

印数: 1—7,905 册

ISBN 7-103-01334-9/J·1335 定价: 14.80 元



AR475/B 11

序

长笛是一种外来乐器，它具有动听的音色，诗一样的外形。在国外（尤其在美国、日本等国家），不仅演奏长笛的专业人才很多，水准很高，而且它还具有群众性。许多女孩子尤其偏爱这种乐器，她们的家长也以自己的儿女能演奏这种乐器而感到自豪。在我国，也有不少长笛爱好者，他们大多是在没有老师指导的情况下刻苦自学。

我高兴地向广大的长笛爱好者推荐《长笛练习100课》这本书，它所展示的内容非常丰富，能使一个初学者较容易领会和掌握其基本要领。在每一课中，作者从技术上、音乐处理上等方面做了详尽的文字说明，学习者只要认真按照要求去练习，在吹完每一课练习之后，必将得到新的启示和收获。

作者何声奇是上海音乐学院的长笛讲师，是一位年轻的长笛演奏家。他曾在中央广播交响乐团任首席长笛，随团出访过欧洲、澳门等地。在1982年上海长笛比赛和1985年北京全国长笛比赛中，他都得过奖。出于对广大的长笛爱好者的爱心，他将自己在教学实践中的收获、体会编写成书，并以此奉献给大家，这实在是值得提倡的一件好事。

李学全

一九九二年八月北京

前 言

长笛属西洋木管乐器，其音色甜润、清脆、明亮、优美。它既适于演奏抒情流畅的旋律，又善于表现活跃轻快的乐曲。因此，作为独奏乐器，它越来越受到人们的肯定和喜爱。在乐队中，它既能独奏，又常承担演奏主旋律的重任，由于它的音色柔和，还能与其它乐器一起重奏和为别的乐器伴奏。在今天的音乐世界里，无论是交响音乐，还是流行音乐，无论是古典音乐，还是现代音乐，无论是歌剧电影，还是电视广告，长笛的乐音无处不在。

目前，演奏长笛的人越来越多，全国已成立有长笛学校、长笛乐团和长笛学会，每年还举行长笛比赛。长笛演奏者中，有几十岁开始学习的，也有七、八岁就举笛演奏的；有向往走向专业道路的，也有只是业余爱好的，长笛演奏呈现出一派兴旺的景象。

编著这本《长笛练习 100 课》，首先是为了弥补我国在长笛演奏参考书籍方面的不足，以进一步推动长笛演奏事业的发展。其次，基于目前有许多长笛学习者既无教师，又无教材的状况，我在书中详细讲解了长笛的基本演奏方法，所编的 100 课练习，体现了循序渐进、由浅入深的原则，可以很好地帮助学习者自学。希望学习者认真、仔细地阅读、领会每一课的提示，刻苦地练好每一课练习。

在本书的编著过程中，曾得到了尹政修教授、刘品教授的大力帮助，在此表示衷心地感谢。本书难免存有缺点或错误，望能得到批评指正。

编 者

目 录

序.....	I
前 言.....	II
一、长笛的基本知识.....	1
1.长笛的结构.....	1
2.长笛的音域.....	1
3.长笛的指法.....	1
二、长笛基本吹奏方法.....	3
1.口 型.....	3
2.姿势、手型及运指.....	3
3.吐 音.....	5
4.呼 吸.....	6
三、长笛练习 100 课.....	7
附录 1：长笛独奏曲二首.....	112
阿莱城的姑娘.....	〔法〕G.比才曲 112
坦布兰鼓.....	〔比〕F.戈塞克曲 118
附录 2：音乐表情术语中外文对照表.....	123

一、长笛的基本知识

1. 长笛的结构

早期的长笛是由竹子制作的，后来改用木头制作。18世纪时，经过德国人特奥巴尔德·伯姆的具有革命性的改革，长笛有了根本性的变化，从而奠定了现代长笛的模式，又经过几代人的努力，形成了今天的长笛。到现在，长笛已经完全使用金属制作了，有合金属性质的，也有银质的，随着科学和经济的发展，甚至出现了白金和黄金制作的长笛。

长笛分笛头、笛身、笛尾三部分，如图1。



图 1

笛头是一根圆锥体的管子，上头细，下头略粗。在这根管子的上端开有一个孔，那就是吹口。在吹口一端的管子内有一个用软木制作的笛塞堵住了笛头，笛头上的螺帽调节笛塞从而起到调节音准的作用（此螺帽不宜乱拧，应请专业人员调试）。

笛身是长笛的主体部分，身上布满了音孔，长笛的各音主要由这些音孔发出来。音孔上方有键盖，相互有着密切的联系，两手指按放在键盖上，用来控制发音。

笛尾主要演奏低音，虽然只有三个孔，但它直接影响到整个长笛的音色。

把以上三个部分按照图片所示连接起来，就是一根完整的长笛了。需要注意的是，安装时，笛头的吹口应该对准笛身左手的食指键孔（也就是 $\sharp C$ 孔），笛尾的键盖横杆应该对准笛身的最后一个孔（也就是E孔—右手无名指孔）的中间，这样右手小指就容易按键了。

2. 长笛的音域

长笛的音域是比较宽广的，它可以从中央C一直上行到上加五线的 C^4 以上（中央C）。

在这个范围内，又可分低、中、高三个音区。低音区为，中音区为，高音区为。

长笛的音色低音区浑厚深沉，中音区甜美悦耳，高音区清脆明亮，因此，长笛的音色极富表现力。

3. 长笛的指法

长笛是属于十二平均律乐器，它的各音是按半音递进的方式排列的。它的指法请参看下面指法表：

长笛指法表 (本调)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1470	1471	1472	1473	1474	1475	1476	1477	1478	1479	1480	1481	1482	1483	1484	1485	1486	1487	148
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-----

二、长笛基本吹奏方法

1. 口 型

对于一个初学者来说,不管其年龄大小,是男是女,掌握好一个正确的、好的吹奏口型是极其重要的。口型的好坏与音色的好坏关系极为密切。尽管每位吹奏者的嘴部条件(如嘴唇的厚薄、牙齿的整齐程度以及上下颌咬合的情况等等)不尽相同,但无论如何都应有个基本的吹奏口型。无论将来的吹奏程度如何艰深,演奏如何复杂,对于口型的要求是一定要始终保证的、始终注意的。

长笛吹奏的基本口型应是:脸部呈微笑状态,嘴两角力量均衡地贴住牙齿,有“抿嘴”之感;上下唇的位置要求前后基本一致、平衡、整齐,上、下唇合起来的中缝几乎成一条直线,看上去呈椭圆型;上、下唇部要贴住牙床,整个感觉像是在发“o”(əu)音(如图2)。



图 2

吹奏的口缝要在唇的中间,口缝的大小以吹口的大小来定。口缝不要大于吹口,口缝不要窄长,要圆。吹奏时,上下唇要有往上下两头张嘴之感,口腔要张开,以保证气从保持很好的口缝中吹出,好像在吹灭你前面的蜡烛。吹气要流畅而快速,吹气时,气流要保持均衡、一致,口型要保持不动、不变型。

口型的控制主要是依靠唇部肌肉和面部肌肉共同完成的,唇肌与面部肌的形成、位置、固定和伸缩力都与口型密不可分。口型练习时,思想要高度集中,对照镜子,按照要求,反复练习。开始时,嘴的两角有酸痛感,这是正常的,这是嘴的两角的肌肉在形成,随着你不断的练习,酸痛感便会逐渐消失。

练习时请记住:嘴的两角用力要均等,不可一边大另一边小,否则口型就容易歪,口缝也不容易集中,影响音色的美感;上、下唇不要往前“拱”,下唇也不要往上提,整个上、下唇部要贴住牙床,有“抿”嘴之感。

正确的口型贯穿于整个演奏过程中。当你拿起笛子时,口型已经做好,无论演奏如何复杂、变化,口型一直要保持到演奏停止为止,笛子放下了,口型才可以放松。

口型是长笛演奏(也是管乐器演奏)中最基本的要求之一,也是最重要的要求,希望初学者认识这一点,能有一个正确的、漂亮的吹奏口型。

2. 姿势、手型及运指

姿势指的是演奏姿势,它是每位演奏者都会遇见的问题。姿势不仅仅影响演奏者的形象,更重要的是影响演奏的质量。不难想象,扭七歪八、肌肉僵硬、塌胸歪脖的演奏姿势,能奏出像样的音乐来。

长笛演奏以站立为主,只是在乐队中才坐着演奏。站着吹奏对呼吸以及身体各部位的放松都有积极的帮助作用。

站立姿势的基本要求是：两腿直立，两脚稍分开，左脚稍向前半脚，右脚在后距半脚，两脚尖微向两侧外张，身体重心均落于两腿之间；腰部、胸部、脖子要自然、挺直，胸部微微上挺，两肩松弛放下，抬头视正前方（如图3）。



图3

按照要求站好之后，方可举起长笛，将吹口对准已经做好的口缝处，笛身与双唇基本成水平。切记，要用笛子去寻找嘴，不可用嘴去寻找笛子。

手指按键请按照指法表所示，左手食指第三关节紧靠住笛身，左手腕微微往里屈；右手大拇指放在笛身下端的二指与三指中间托住笛身，右手小指按在笛尾部的bE键上，整个手型呈圆型。长笛是靠手指与手掌连接处的大关节活动而按键的，千万不能靠手指的第一、二关节来运指。当键按下时，所有关节都要立住，呈圆型，不可有某一关节瘪下去，特别是右手小指（如图4）。



图4

手指在运行时要有弹性。按键时不要把手指抬得太高，抬得过高会影响运指的速度，开键后手指也只是

放在键子上，必要时，可用手指的大关节把力传送到指尖上，用一种内力去有力地按下键

手指的训练是极其重要的，本书后面大量练习曲将帮助你训练手指，使运指达到快速、干净、平均，并具有耐力和节奏感。

姿势和手型既要讲究美观，又要讲究实用，在演奏姿势中，主要讲究自然、放松，只有两个点是要用力的，一个是笛口要紧贴住下唇，另一个是手指按键要有力，这种力不是一种蛮力，而是一种内力，是靠手臂与手腕传送到手指尖上的力。

3. 吐音

在众多的长笛演奏技巧中，吐音是最基本、最常用、也是最重要的一种演奏技巧。起吹时，需要吐音，表现轻快、跳跃、热烈、诙谐的情绪时，也需要吐音。练好了吐音，将使你受益无穷。

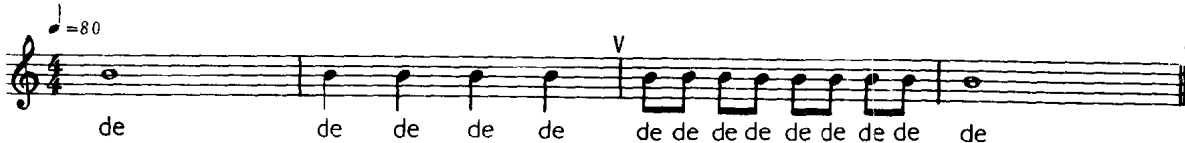
长笛的吐音有很多种，单吐与双吐是最基本的，其他的吐音都是由此变化而来的。因此，练好了单吐与双吐，其他吐音也就容易解决了。

(1) 单吐

单吐的基本要领是：利用舌的前端（也就是舌尖部位）抵住上腭前部与上牙齿根部处，不让气出来，然后用气冲开舌尖，轻轻地发出“de”（得）声，这就是单吐。

这里我使用“de”（得）声而不使用“te”（特）声，是我对单吐新的认识。过去我们讲单吐是用“t”的感觉去发音的，可是在我的演奏及教学中体会到，“t”的吐音容易造成喉部及上胸部用力、发紧，音色也跟着发紧，当改用“de”（得）的感觉去发音时，这两个部位的紧张感顿时消失了，发音也变得容易了，音色也自然、洪亮多了。

单吐的练习可与每个音符的长音练习结合起来进行，以B音（）为例，做这样的练习：



在这条练习中，必须注意的是：

- ①吐音与长音必须保持同样的音色与力度，音质也要一致，有节奏感。
- ②吐音时的口型与长音时的口型必须保持完全一致，不可以每吐一下都换气或者变化口型（气始终往外流出，只是因为舌尖的堵住而产生了断音，然后迅速放掉舌头，这样才出现了吐音“de”）。
- ③吐音是用舌尖部位，不要引动整个舌头乃至舌根部，否则，既影响吐音的速度、灵敏度、弹性感，又影响吐音的音色。
- ④吐音训练要有节奏，要按换气记号（V）换气，不可随意换气。

(2) 双吐

双吐是在单吐的基础上发展起来的，它比单吐快一倍，在很多快速的吐音乐句中，必须使用双吐才能完成，双吐是吐音中极为有效和有价值的技巧练习。什么时候开始练习双吐，这要看吹奏者单吐练习掌握得如何了。单吐练习掌握得熟练，吹奏得平均、清晰、有力后，才可以练习双吐。一般是单吐练习两年之后，才开始练习双吐。

双吐的基本要领是：在完成了单吐的“de”之后，迅速地用舌头的后部抵住上腭的后部，堵住气流，然后轻轻地发出“ke”（克）声，这样不断地发出有节奏的“de ke de ke……”之声，就形成了双吐。要注意的是，往往双吐的第二吐“ke”不如第一吐“de”灵敏、有力，因此，更需要注重第二吐“ke”的练习，使它能与第一吐“de”一样灵敏、有力。在连续的双吐音中，听不出这两个吐音的差别，这样的双吐才是好的双吐。

双吐的练习也应与每个音的长音练习相结合，同样以B音（）为例：



在这条练习中，必须注意的是：

①双吐的每一次吐音都必须与前后的长音保持同样的力度、音色和音质。不要有轻有重、有强有弱、有快有慢。

②双吐时的口型与口缝要与长音中的口型口缝始终保持完全的一致。

③要严格按照节奏来练习，在有换气记号处换气。开始练习时，速度不宜过快。

除了单吐、双吐外，还有三吐，三吐主要是三连音练习。三吐有多种吐法，但基本上也是依靠双吐来进行的，只是排列与重音的变化不同。如：① $\dot{de}$ $\dot{ke}$ $\dot{de}$ $\dot{ke}$ $\dot{de}$ $\dot{ke}$ $\dot{de}$ $\dot{ke}$ $\dot{de}$ $\dot{ke}$ ；② $\dot{de}$ $\dot{de}$ $\dot{ke}$ $\dot{de}$ $\dot{de}$ $\dot{ke}$ $\dot{de}$ $\dot{de}$ $\dot{ke}$ $\dot{de}$ ；③ $\dot{de}$ $\dot{ke}$ $\dot{de}$ $\dot{de}$ $\dot{ke}$ $\dot{de}$ $\dot{de}$ $\dot{ke}$ $\dot{de}$ $\dot{de}$ 。三吐是更深一层次的练习，练好了双吐，三吐就很容易了。

4. 呼吸

呼吸对于管乐器演奏者来说是至关重要的，它是指在乐器吹奏中气息的运用。如果呼吸方法得当，不仅在演奏中能起到决定性的作用，而且还能促进人的身体健康。

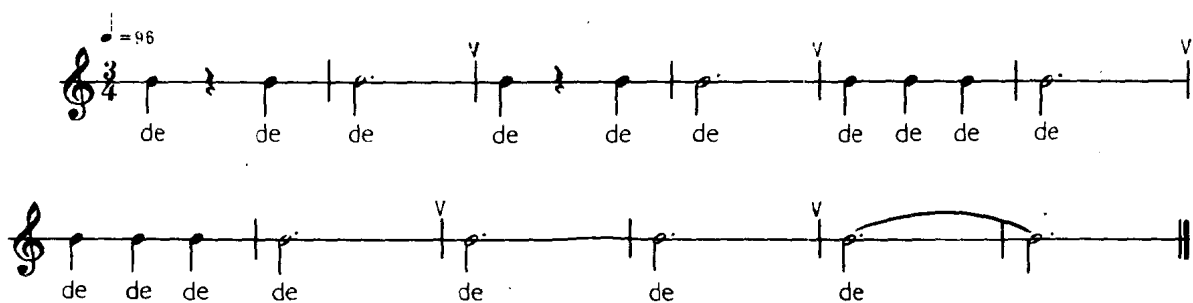
吹奏管乐器所使用的呼吸与人平常的呼吸是不同的。呼吸有三种方式，第一种是胸式呼吸，这是人们平常的呼吸方法，它主要依靠人胸部肌肉参与进行呼吸的，自然、放松是它的优点，但吸气量有限，缺少力的支撑点，缺乏弹性，不易控制则是它的缺点。因此，胸式呼吸不适用于需要大量具有足够支撑点的气息的管乐器演奏。第二种是腹式呼吸，主要依靠腹部肌肉、腰部肌肉和横膈膜的运动进行的，它具有较为扎实的支撑点（也就是力点），反应灵活，适用于吹奏短型的乐句及快速的吐音，是演奏者应该认真掌握的，但由于它的吸气量也有限，在吹奏大型乐句时较为困难。第三种是胸腹式呼吸，它是将第一、二种呼吸方式联合起来进行的。由于这种方式能够在胸部、腹部都存住气，使吸气远远大于前两种方式，因此，这种胸腹式呼吸是比较适用于管乐器吹奏的，吹奏长笛就采用这种呼吸法。

胸腹式呼吸方法的呼吸过程是这样的：站立姿势，打开喉头，深深地吸进气，犹如是在闻一种奇异的花香，此时，腹腔和胸腔明显、自然地往四周扩张（拿手按在腰部，也有明显的外张感），等气吸足后，不要急于一下子吐出去，而是缓慢地吐，要保持住腹肌的力量，腹部慢慢地松弛，也就是慢慢地往里收。练习时可以把牙齿并住，然后缓慢地向前吐气，轻轻地发出“嘶——”来。

练习中，最主要的是要控制腹肌的收缩力，要注意的是，往往为了使气息能到达腹腔而使用胸腔的压力，从而使胸部往里挤压，造成极大的紧张，严重影响正常的吹奏，这是很错误的方法。解决这个问题的办法是：吸足气后，注意胸部要往上略挺，然后活动四肢及脖子（如果胸部僵硬的话，那四肢及脖子就不易松弛活动），活动四肢及脖子是为了解放胸部的紧张感，出气要细小而急速。

在胸腹式呼吸中，只有一个地方是需要用力的，那就是腹肌，其他部位都应保持松弛、自然。

怎样才能使腹肌有力量，产生支撑点，有效地控制气息呢？这是需要经过大量的练习才能达到的。前面讲的“吸气如闻花，吐气出“嘶声”是一种练习方法，其次，还可以采用“狗喘气法”来练习。其方法是：“张开嘴，打开喉；上挺胸，下扩腹；速吸气，腹部鼓；快吐气，腹部收；一鼓一收，一吸一吐，好像狗在急喘气”。这也好像是人跑步累了后在不停地大口喘气一样，用这种方法练习腹部的迅速扩张和收缩，锻炼腹肌的弹性，很有效果。再次，还可以横躺在床上，仰面，这也容易把气吸到腹部。总之，把气吸到腹部，练习腹部肌肉力量的方法有很多种，读者可参考其他管乐及声乐的练习教材。在呼吸方面，不仅各种管乐器的呼吸方法基本相同，而且管乐与声乐的呼吸方法也有着惊人的相似。



吹上面这条练习时，休止符处只能停顿，不要换气，直到“V”处才换气。在吹奏时，要有三拍子“强弱弱”的感觉，每一个吐音的音色、力量都要一致，不能有重有轻，有强有弱。口型从头至尾不要松动、变型，换气时也是同样如此。

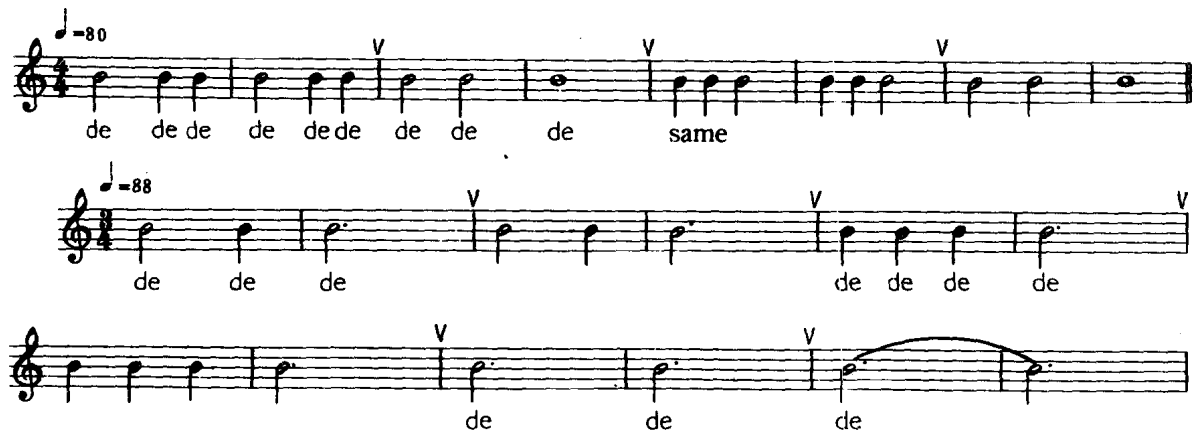
当你很轻松、很容易、很符合要求地吹响了笛头，并且又能很好地吹出这几课的练习之后，你才可以装上整支长笛开始正式的练习（怎样装笛子？请参照“乐器基本知识”这一节）。切记：在没有吹好笛头时，千万不要急于装上整支笛子去吹，否则将会一事无成。因为装上整支笛子吹奏时，你注意的东西将会更多，就没有足够的精力去注意口型，到头来，口型做不好，影响吹奏。

第2课 B音 (B₄) 的吹奏

由于乐器构造上的原因，B音 (B₄) 是长笛整个音域中最容易发的音，也是能够吹得最好的音。初学者一开始就吹这个音，并把它吹好，这对以后吹奏比它高或比它低的其他音都有极大的帮助。

在练好笛头发音的基础上，装上了整支笛子，按照指法表上B音 (B₄) 的指法找好键，做好口型，像第一课吹笛头那样去吹B (B₄) 这个音。在吹奏中，注意姿势、口型、吹口与口缝、指法等要正确，尤其是两肩要放松。

先吹B音的长音练习，以一口气吹完为止，吸气后再吹，这样反复数次，直至熟练掌握这个音。在换气时，不要放下笛子，不要松掉口型，应保持口型，微微张开嘴，打开喉头，深吸一口气即可。这个音的声音要求是，音色要圆润、宏亮、清晰、浑厚。在吹奏中，气流要流畅、松弛、有力，不要忽紧忽松、忽缓忽急、忽重忽轻；音色与力度也要保持一致，不要忽亮忽暗、忽强忽弱、忽连忽断；身体要保持稳定，不要摇摇晃晃、扭来扭去；双臂不要夹住身体，要放松地抬起。当这个音的长音吹奏已经符合要求时，可以做下面的练习：



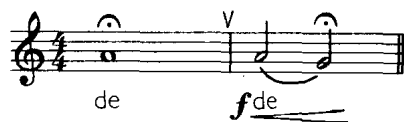
这两条练习，首先要注意节奏准确，每个音都要吐音，吐音要清晰、连贯，音色与力度要保持一致， $\frac{4}{4}$ 拍与 $\frac{3}{4}$ 拍的节奏要有区别。这两条练习练得好坏，将对后面的练习有至关重要的影响。

第3课 A音 () 与 G音 () 的吹奏

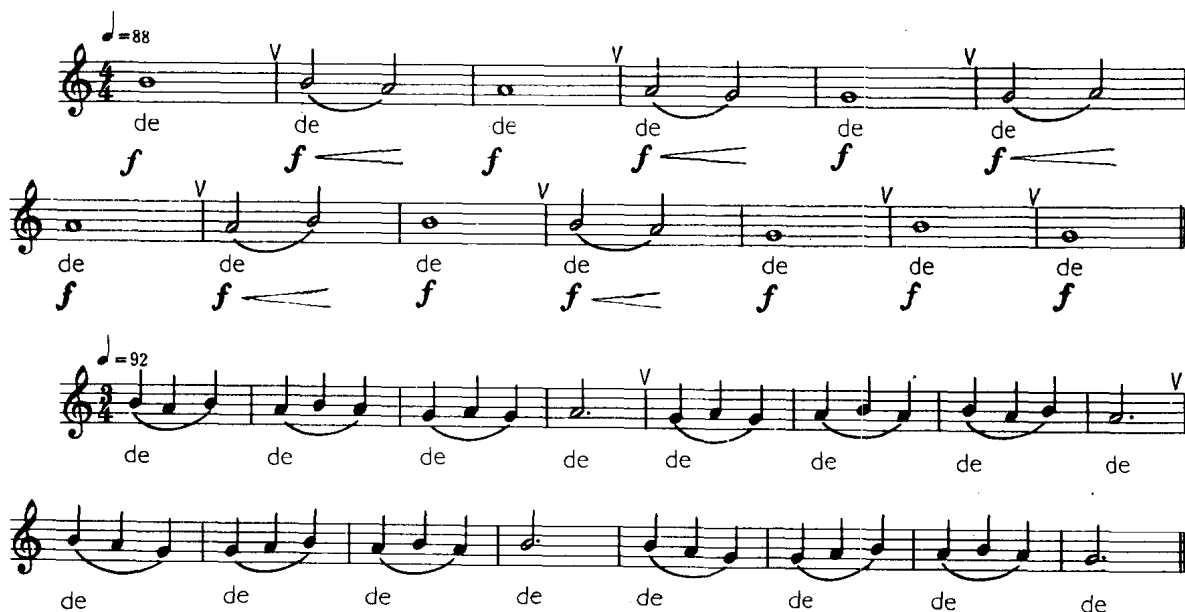
在非常地掌握了B这个音之后,接着就可以往下学习A与G这两个音。单吹这两个音并不难,主要难在掌握这两个音与B音之间的衔接。练习方法是:首先吹好B这个音的长音,然后换气再吹B音的渐强 ,接着,一点不减弱力度地突然按下左手中指,极为连贯地换成A音,然后就像吹B音那样保持到最后。如:



从A音到G音也是以同样的方法依次进行吹奏。如:

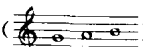


练好了B、A、G这三个音的发音之后,就应有节奏地、连贯地吹下面这两条练习:



在这两条练习中,要注意演奏中的口型、气流、力度,音色要始终保持不变,只是按动左手的中指和四指而已,要有节奏,这样B、A、G这三个音的音质就能一致了。

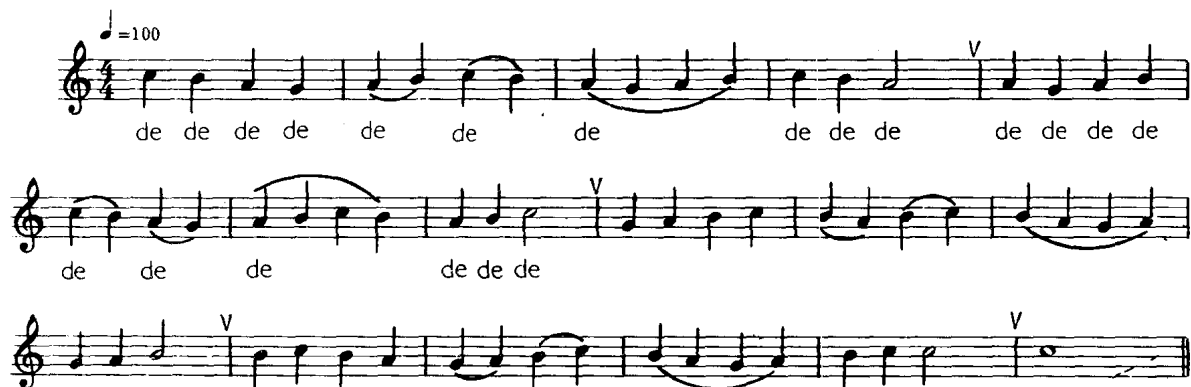
第4课 C音 () 的吹奏

当你很好地吹出了G、A、B () 这三个音后,你就可以吹奏C () 这个音了。方法还是那样,先吹一个B的长音,然后换气再吹B这个音,渐强后突然放掉左手的大拇指,此时发出的就是C音 ()。C音应与B音一样有力、宏亮、动听、悦耳。要注意的是:虽然启开了许多手指,持笛子的着力点少了,但仍应该拿稳笛子,保持手型。

下面是G、A、B、C这四个音的连接练习。

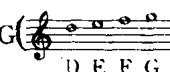


吐音和连音



这两条练习不仅是这四个音的连接练习，而且是对前一阶段学习的一个小结。无论从音色、节奏、吐音、耐力上，还是从吹奏方法上，都是对前面学习的一个小小的检验。在这课的练习中，长音，吐音，连音，口型，姿势，运指，呼吸等等都一起体现出来了。因此，要认真总结自己的学习情况，看看是否都符合前几课的要求，认真改进，以求以后的进步。

第5课 D、E、F、G () 音的吹奏

当熟练的练好了G、A、B、C () 这四个音符后，顺序学习D、E、F、G ()

这四个音不应是太困难的，因为这四个音是右手的手指顺序而上打开而发出的。值得注意的只是吹C音 () 和D音 () 这两个音时，手指几乎是一个全开，一个全闭，指法的差异是很大的。因此，练好这两个音的衔接是极为关键的（请参照指法表）。另外需要注意的是，这课学到的G音 () 与前面学习的G音 () 虽属同一指法，但要高出一个八度，因此，更要注意这两个G音的发音、口型、气流的不同点。掌握好这课的D、E、F、G音，对后面音符的学习将是重要的，因为中音区的吹奏在方法上比低音区更需要保持口型，双唇贴住牙床，口缝更加集中、细小，气流更加平射、急速。下面的两条练习都是各有针对性的。

