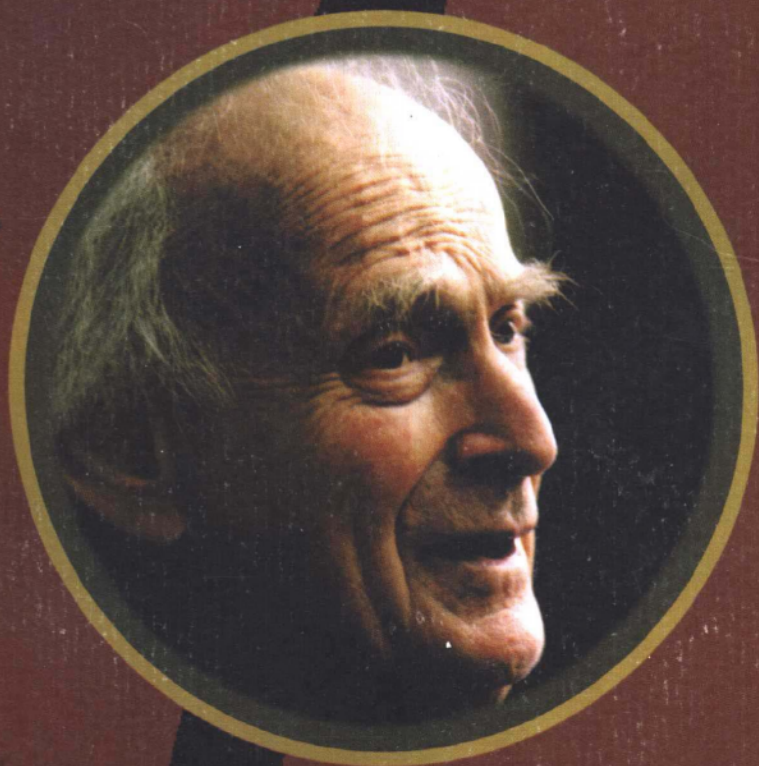


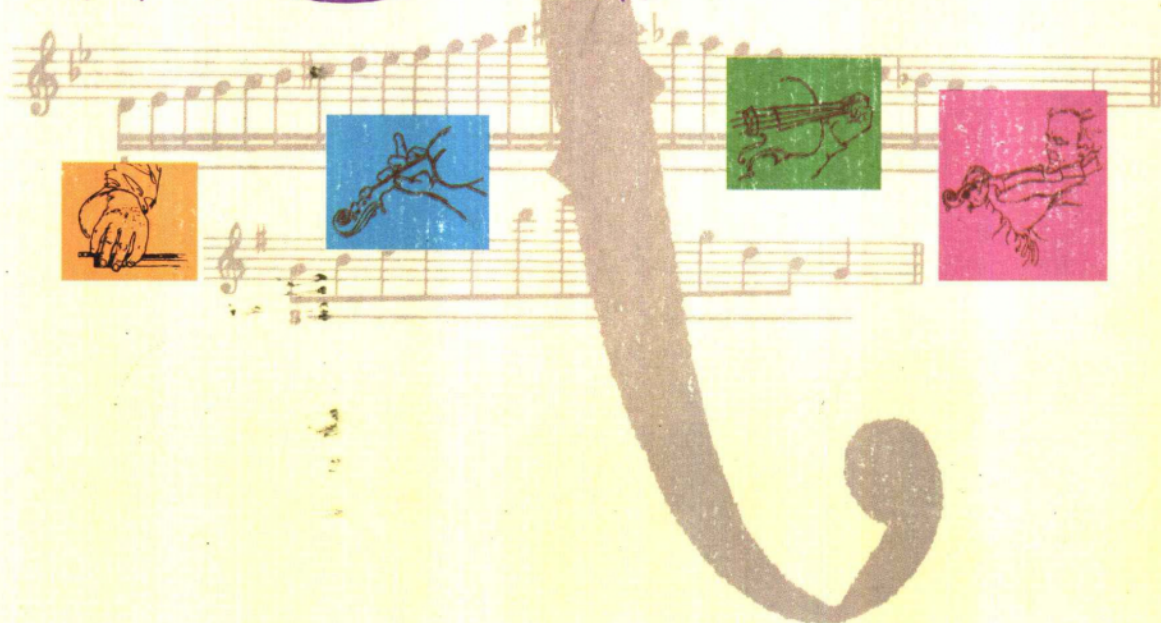
Six Lessons [美] 耶胡迪·梅纽因著

梅纽因论小提琴

辅助练习 6 课

人民音乐出版社





Six Lessons
With
Yehudi
Menuhin

责任编辑：陈胜海

封面摄影：耿 纯

封面设计：步 功

定价：12.00 元

ISBN 7-103-01618-6



9 787103 016183 >

梅纽因

VIOLIN

Six Lessons
With
Yehudi
Menuhin

论

小提琴

辅助练习6课

〔美〕耶胡迪·梅纽因著

曹伟 张静译



人民音乐出版社

162032

图书在版编目 (CIP) 数据

梅纽因论小提琴 / (美) 梅纽因 (Menuhin, Y.) 著;
曹伟, 张静译. - 北京: 人民音乐出版社, 1999. 3

本书根据英国 Faber Music Ltd 1971 年版译出

ISBN 7-103-01618-6

I. 梅… I. ①梅…②曹…③张… II. 小提琴-奏
法 N. J622.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 09734 号

责任编辑: 陈胜海

著作权合同登记

图字: 01-97-1090 号

Copyright © 1971 by Yehudi Menuhin

First published in 1971 by Faber Music Ltd

Permission of Faber Ltd, London

本书由英国费伯公司独家授权

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 112 面文字及乐谱 7.75 印张

1999 年 3 月北京第 1 版, 1999 年 3 月北京第 1 次印刷

印数: 1-5,055 册 定价: 12.00 元

献给我亲爱的独身女子——小提琴。没有它我从来不会体验出对于这项工作所不可缺少的内心鼓舞和平静，而且她懂得与另一位女主人分享她丈夫的价值。

——耶胡迪·梅纽因

原 著 者 序

对于这本书的读者，无论是初学者还是高程度的学生，无论是教师还是演奏家，我愿意讲几句有关我已深知了一辈子的这件乐器——小提琴。当然这是人类所创造的一种最美好的手工艺品，也是一种掌握起来最变幻莫测的乐器。也许正是因为小提琴最难以琢磨，再加上它的魅力，人们只得心甘情愿地成为它的奴隶，全身心地顺从它，否则的话，小提琴将进行报复，拒绝发出它那多样化的声音，缩小它那极其细微、无穷变化的色彩范围，使你只能拿着一件可爱的乐器着急无奈。

同人类一样，小提琴没有完全相同的，每一把琴都有各自的特点和区别，这种区别体现在弓子触弦所产生的不同音响中，如同各种各样的人对于某种看法所产生的不同反应一样。

小提琴具有千变万化的声调和喜怒无常的特点，在征服它的过程中，从最微妙的窃窃私语到最尽情的轰鸣呐喊，这种对声音的控制，正是小提琴演奏的天职所在。因为演奏者是独立存在的，建立固定的音高，没有外来帮助，只能通过演奏者的耳朵去调整音高。演奏者既是主人也是仆人，一旦他的弓子与乐器接触，奇迹般的较量就已经开始，挑战和应战结合在一起，这就是他的全部成果。

在与琴弦的交往中，小提琴与演奏者之间的绝妙关系处于独一无二的地位，小提琴家应当理解这一特性去对待他的任务。这样，即使他丧失信心时，也绝不会自寻烦恼；就像一位船长知道地平线的无限远，懂得耐心和容忍的必要性，而绝不会因此而放弃努力。的确，小提琴在我们音乐文化生活中是最基础的，没有它，我们的室内乐，交响乐节目就不复存在。

小提琴和时代是分不开的，它是根据绷紧的琴弦对于空心物体产生振动的原理，经历了数千年的研究和改进演变而来的。实际上小提琴的弓子起源于箭和弓产生的弦的颤动——当箭放出去后，可以感觉到弦在振动。逐渐地，小提琴弓子改变了形状，变得更富有韧性，装上一束带有倒刺的马尾来摩擦绷紧的琴弦，而且，固定了模式——基本上确定了木材柔韧的长度。小提琴琴身是从一块挖空的木材进化而来的，能够引起共鸣，虽不再像弓子那样柔韧，但是能引发、增强并延长振动。这种振动由四根琴弦发起，通过琴马传到琴身。

事实能说明小提琴做为一种乐器其应用的广泛性，它虽然完善于17世纪的意大利，但它却是各种音乐文化的融合。例如印第安人，那里的演奏者是蹲在地上的，琴身靠在他的肋骨上，琴头斜对着下方，落在一个脚趾上；再有，在经常可见的流浪吉

普赛人中，小提琴同样地用于表现另一种完全不同的需要——粗犷、自然、思乡的情感。

从挪威的哈当厄高原到苏格兰高地的提琴手，从欧洲俄罗斯市区的犹太人到卡罗利纳南山山脉的古怪的提琴家，以及当今普及率相当高的日本人那里，小提琴已经被继承下来去适应各种风格，满足各类需要。

现在让我们来分析一下小提琴做为一种乐器掌握起来所特有的困难和要求。

对于演奏者来说，除了双脚接触地面控制平衡之外，小提琴乐器本身既没有固定不变的支点，也没有其它依靠。小提琴必须能伴随整个人体的流畅动作，对旋转、挥摆或循环流动的起伏动作，做出明显的反应，身体的任何部位和接触琴弓的任何地方都要保持通顺流畅，并使这种流动延续到肌肉和手指的末端。所有这些，必须经过训练，在各个方向能够活动并在动作中能够控制，就像小提琴家自己必须对音乐本身以及他个人的思维所产生的内心情感起伏所做出的明显反应一样。

一般来说，不同于大部分其它乐器和其它别的活动（顺便说一句，也不同于印第安人小提琴的演奏方法），我们的双手必须极为灵活有力和富有弹性，并不停地在肩部周围的高度即：心脏的上方活动。由于它们需要不断地得到血液供应，心脏必须处于良好的状态，不能因情绪忧虑不安而引起任何紧张。在小提琴演奏中，保持用力、压力及放松动作交替持续通畅的问题，训练正确的反应能力问题，还有每次演奏前的准备活动问题，这些都成为至关重要的问题。

音高、发音和动作闪电般调整的精密度和准确度，是从最细微的、觉察不出的内部调整动作到一个像高尔夫运动员一样打球时自然的伸展挥摆动作中进行的，对于控制这些动作所要求的精确度，几乎没有任何一点余地。此外，对于音乐作品，理智和感情的控制也是必不可少的，而且还要具有富于灵感或魅力的音质。

我谈的这些听起来是否过于困难了，难道一件乐器的掌握如此高深莫测，难以琢磨，以致真有点像一位无法驯服的泼妇？我但愿不是这样，因为尽管小提琴家的工作是一种非常难以应付的职业，但绝不意味着完美的小提琴演奏是不可能的，而事实上，教会它、学会它和掌握它，可以成为一件长久而深远的乐事。

为了使自己准备好完成这项任务，我认为，不仅有必要全身心地集中在小提琴演奏上，而且，还有必要培养一种内心精神状态以及必要的健康习惯和全面的身体素质，以便使演奏本身尽可能地减少人为的任何障碍所造成的负担。

我愿意就职业道德问题讲几句，我把它视为在过去与将来之间，个人与外界之间的一种桥梁。为了将来演奏的成功，练习的过程就是投身努力和巩固记忆的过程；投入的努力越多、越精细、越全面，收获就会越大。随着个人与整个世界之间的平衡，我们从音乐作品的演奏中和面对的观众中获得的灵感同样地给予了我们自己。这种个人的价值观念对于整个人生都是宝贵的，体现了良心、正直和诚实的重要性。当我们独自练琴时，脱离外界的练琴效果对于面对观众的舞台表演是至关重要的。

健身法这个枯燥无味的字眼在小提琴的学习中也有它的作用，因为健康需要必要

的伴随条件：保持清洁，用温度对比的方法刺激血液循环，比如冷、热水浴，用一只粗毛手套做皮肤按摩，还有一定的体力运动和作为休息的其它活动，以及一切有助于肌肉活动和血液循环的项目。这些有益的忠告应铭记在心。虽然小提琴演奏需要无限的精细度，但它还是要求有极大的耐力和体力。根据小提琴手个人脑力或体力的特点——当然这需要因人而异，不必硬性规定，只要你能完全放松并彻底恢复拉琴时所需要的最敏锐的感觉，游泳甚至打网球也是有益的。

很明显，饮食也是一个非常重要的因素，而且每个人要适应自己新陈代谢和体内素质的无限变化。我愿意推荐一种维持平衡的饮食，包括丰富的生鲜水果和蔬菜，最低限度的油炸食物。适当地避免精制面粉和精制糖制作的食物，尤其是人工甜食类，这些食物同烟酒一样实为有害，它一方面补充能量，另一方面在抵销能量的同时还要带走能量。（这个原理的医学根据，可见沃尔特·德·普赖斯（Walter D. Price）的《营养和身体退化论》〔Nutrition and Physical Degeneration〕我还推荐读读特·克利夫（T. Cleave）的《糖多症论》（The Saccharine Diseases）。在任何时候，尤其是在小提琴演奏之前，绝不要饮食太多，这也是非常重要的。

理想的小提琴演奏，应该从3—4岁开始，就像俄国人和当今的日本人那样，每周带着乐器同教师上两次课就足够了。像刚学会飞的小鸟那样，这个阶段的孩子是靠模仿和鞭策来学习的。然而据我的经验，在孩子八、九岁时，他们能完全清楚地掌握力学的分析和解释。

下面6个题目，是打算为教师们指导学生而使用的，也可用于年龄较大的学生。即使是年幼的学生，这些也能帮助教师去提高他们，同时还能帮助教师阐明我全部的基本方法。这里列出印刷图表和文字其目的是提供可靠的理论、方法和应用的基础；我的另一个目的是阐明附加的练习和详细检查的方法，包括一些精心改进和具体做法。

虽然这本书是由6课组成的，但我并不主张学生或教师按部就班地、逐页地去练习。但第一课的练习，应该安排在每天其它练习的前边。第二、三课的练习应该每天同时练习一些，直到全部掌握基本的要点。应当在经常复习第二、三课基本方法的基础上，同时进行第四和第五课中更进一步的练习。第六课应该配合其它课单独进行。最后在附录中，我为程度高的小提琴手提供了一些练习须知和一系列每日练习。

有时分析和练习看起来是启发式的，而且在那些最细微动作的审慎应用中过于具体。虽然这些手指部位的内部感觉属于触觉，我的目的正是发展最精细动作的极端敏感性，并指导教师去启发学生的这些感觉。

然而在小提琴的演奏中，仅仅停留在这一点上那就错了，因为方法只是手段，没有它是不行的，但无论它多么清楚，也不一定能生动自然地来表达你的音乐概念。我所仔细整理的这些要领，最终将互相结合，而且在一定程度上互相重叠，使你无法分析，而且还不可避免地与我们仔细陈述过的一些说法相矛盾。这个过程如同消化过程一样，主要取决于每个小提琴手个人的生理特点。因此，教师要像一个出色的医生那样，必须根据自己面前学生的物理、生理和心理特点，知道怎样搭配和调整这些

练习。

一个小提琴家的工作是做不完的，然而我已经在这件乐器上花费了一辈子的时间，我感到时机成熟了，或好或坏，把这些我已经形成的方法付诸于文字。我试图在这些记录中，包括那些我认为小提琴演奏必不可少的实质性手段。我希望这本书是实用的，将促进小提琴的研究，还将帮助别人体验小提琴所带给我的内心乐趣和满足。

译 者 的 话

梅纽因先生的这部关于小提琴演奏的著作被公认为是对小提琴研究的重要贡献。1981年首次用费伯佩珀巴克版发行。

这本书不仅对于教师而且对于学生都是一本实用的教科书。全书六课把小提琴演奏者由最早期的阶段一直带到左手和运弓技巧的最高深的阶段。每一课的中心配有循序渐进的系列练习，在标明小标题的下面，有相关动作和感觉的讲述分析。许多图表和谱例用来帮助分析，充分体现梅纽因先生的原则意图，把注意力集中于完善最微小的动作，以便使小提琴演奏者能真正获得身体上的自由和技术上的控制，确立起每个学生演奏者的目标。附录中讲明了实用的练习线索，并为较深程度的小提琴演奏者布置了一系列有价值的练习。最后还谈到了乐器和弓子的保养。

这本书的价值正如国际弦乐刊物《斯特拉底》所评论的那样：“从来没有人这么透彻，这么详尽地讲述出小提琴演奏的各个动作……为弦乐教学做出了无法估量的贡献。”

目 录

原著者序.....	1
第一课 全面的准备练习.....	1
第二课 右手的准备练习	15
第三课 左手的准备练习	33
第四课 运弓动作	50
第五课 左手动作	81
第六课 双手的一致	96
附录一.....	108
附录二.....	112
译者的话.....	113

第一课 全面的准备练习

我们以波浪活动和脉搏跳动为根据，形成一种小提琴演奏技术方法，它可以使任何一种持续活动中的情感冲动与方向把握的矛盾得以协调。所有体现在这些基本活动中的动作是用椭圆形、圆形和弧形这些术语来讲述的。作为一种动力来源，保存能量在我的方法中也是必不可少的。从这个概念上讲，这种方法的确是相当简单的。我希望即使在具体进行一些更复杂动作的过程中，也绝不要忘记这个概念。

我的方法分几个阶段。首先来分析和训练手指和上肢在每个方向的应力，它们都有着本身特定的要求。为此，在垂直方向我们必须反作用于地吸引力；在水平方向，我们必须保持流动性和延续性；在侧面方向，我们必须保持摆动或钟摆运动，要么就像节拍器那样，支点在摆动的底部，要么就像一台座钟，支点在摆动的顶部。

当与上面讲过的三个平面动作有关的感觉形成之后，我们可以把这三个平面的感觉协调在一起，尽管它们是相互穿插的。在小提琴演奏中，任何一个动作，如果是被动地向某个方向移动的话，那就一定会参与很多其它方向的动作。

波浪运动不仅要相反的力量进行协调，而且还要保持它自身内在的主动冲力与被动惯力相交替、紧张与放松相交替的运动。在每一个圆型动作过程中，存在着最低限度用力的一瞬间和最理想的平衡点——我愿意称它为零点。

在演奏技巧的发展上，不论是左手和右手都存在三个阶段。第一阶段，是关节完全柔软的阶段，就像一个婴儿，每个关节是孤立控制的。第二个阶段是在伸张和收缩活动中，协调柔软动作，发展灵活性和弹性的阶段。第三个阶段是力度、稳固性和自由性发展的阶段。这些阶段的顺序不能颠倒，如果一旦稳固性阶段移到弹性阶段前面，那么就会出现僵硬的可怕后果。再有，如果弹性阶段提前到完全柔软和被动的感觉阶段，那么就必然会落得一个紧张的后遗症。一位小提琴手，无论什么时候拿起他的乐器，都必须准备好按照正确的顺序去进行这三个步骤。

我所制定的耐力练习其特点在于它的累积效果。用相反的力量来加强相互的反作用力。大力度在无形中形成。你的良好感觉可以来自你平衡和控制的两种相反的力量所产生的能量。

从最先的站立姿势中，你几乎能练习身体的每一个肌肉部位，使它们始终保持完全的入静。这种练习方式是练习弹性和力度的奥秘之一。

良好的姿势是小提琴演奏的一个必不可少的基础，首先你必须找出最自然的姿势，它将很容易承受和适应小提琴演奏的各种动作。

姿势本身看起来似乎是一种静止状态。但实际绝非如此。它不仅是一个相互作用力不断平衡的结果，同时还包含我们心脏的律动和呼吸的节奏。我愿意从呼吸这个词来谈起，开始小提琴技巧的论述。

呼吸

生命离不开呼吸，它在任何活动和任何音乐艺术中是首要的，当我们练习的时候，必须意识到这一点。呼吸应当是平稳毫不费力的，即使在小提琴演奏的最复杂动作过程中也应该安静地进行呼吸。要想如此，一定的训练和高度的协调是必要的。我们将从下列的课中学习调整呼吸，在此，我愿意说明良好的呼吸并提供几个练习。

良好的呼吸要求具有均匀吸气和呼气的能力，即吸气和呼气的时间是同样的。每次呼吸的周期应尽可能地长。一些印第安人已经使呼吸达到每次吸气或呼气的时间长达4分钟。我相信一些采集珍珠的潜水人员已经设法屏住呼吸至少这样长的时间，但这并不是我们所追求的。在小提琴演奏中，我们需要不断地呼吸，而且绝不要屏住我们的呼吸（尽管做为一种锻炼，仔细自然地保留呼吸是有益处的）。

最好的初步练习大概是盘腿坐在地上，双手（掌心向上）放在膝盖上，脊椎伸直，脖子和双肩放松，挺胸拔背来开始呼吸。用表的秒针来帮助计算每次吸气和呼气的长度。在不间断呼吸的情况下，努力去延长每次呼吸的长度。

一种极大的增强肺活量控制的进一步练习是把右手放在鼻子的上面，用拇指的指尖堵住右鼻孔，用无名指的指尖或指甲堵住左鼻孔（见图1）。放开一点左鼻孔，只让非常稀薄的空气进入即可。1. 用左鼻孔吸气；2. 当用食指堵住左鼻孔时，稍微地放开一点拇指，用右鼻孔彻底呼气；3. 用右鼻孔吸气；4. 用左鼻孔呼气。



图 1

这种练习的技能可以用每一次吸气和呼气长度来检验、用空气通过的狭窄程度来检验，用空气通过的无声程度来检验。如果你能用45秒钟吸气和45秒钟呼气，并连续做10次的话，你就具有良好的呼吸控制能力。

姿势和伸展练习

持琴是小提琴演奏中的最困难点之一，它很容易抑制自如的动作，导致一种不自然的姿势。常见到演奏者完全根据表面的、而不是真正自如的方式来强行应付这些困难。小提琴不仅仅在于举起来，而是要用来演奏，不断地调整动作的能力正是小提琴演奏的奥秘。

这一课的准备练习，是不用乐器的，以便使你开始拿起小提琴或握弓的时候，就已经体验了动作的舒展性，这也正是你演奏中所要达到的目标。练习要光着脚做。

良好的姿势基础是从脚趾经过脊椎到头顶的一种垂直伸展姿势，在这个过程中，我

们的肌肉要抵消由于地球吸引力而产生的关节自然下落的趋向。这种直立的姿势是小提琴演奏中身体健康的标志,如同生活中的身体健康是生命活力的标志一样。

让我们从脚开始来讲一下最大限度的垂直伸展(见图2)。

小提琴演奏者的身体重量落在双脚的大拇趾上的要比落在脚后跟上的稍微多一些,这种前倾的平衡姿势具有更大的活动余地 and 更多的轻松感,并有利于演奏的稳定性。(1)在保持脚趾放松的同时,双脚应稍微向外侧移动一点儿,来抬高双脚的拱面。(2)当双脚由于踝骨的内在压力,使它们恢复到自然姿势时,应保持这种抬高双脚拱面的姿势。(3)双膝应向后。(4)当臀部绷紧向前挺身的时候,要保持双腿的分开。(5)收腹并塌腰。(6)向前方和斜上方挺胸。(7)向后抬头,伸直脖子。(8)双肩保持平行与完全放松和下垂,与腰椎对称;双臂、双手和手指自然下垂,其它身体部位的伸展感觉就好像头正在试图去接触天花板、脚跟、大脚趾和其它脚趾正在试图蹬开地面。这些调整无论多么仔细,应该在一次吸气中做完,如果没有训练过呼吸,做这些调整占时间过长的话,可用几次吸气来完成。

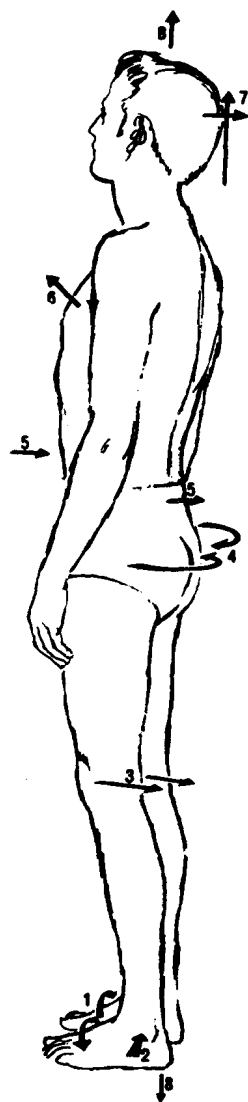


图2

胸部靠这种呼吸来达到最大限度的扩展。但是你不应该让胸部平面随着呼气落下去,靠这种胸腔鼓起的作用,我们可以让后背和肩膀放松,让它们很容易前后移动(在一些下弓动作中右臂向前移动,在一些上弓动作中右臂向后移动)。

这种紧张的姿势,保持一定时间以后,就走向另一个极端,让整个身体下垂和坠落。交替进行几次这种挺直与放松的姿势。这会帮助你掌握各种相反方向肌肉活动的感觉,就像在图2中所表示的那样,当你最后保留直立姿势时,你可以在一定程度上放松全部肌肉,而不丢掉任何正确的站立姿势。正确的肌肉状态会使你保持这种姿势而并不紧张。

准备活动的基础姿势

第一个姿势被称为穆斯林祈祷的姿势。双腿弯曲在躯干的下面,臀部落在双脚后跟上,小臂和双肘挨着双膝,额头放在地面上(见图3)。这种姿势,身体像准备弹起的动作——与死者仰面伸开松散的姿势相反。双肩向前下部伸展,背部拱起,头朝下,脖梗伸直,重心前移,小臂和小腿不要从地面上抬起。

后背挺直,双臂下垂在两侧,起身成为一个垂直的下跪的动作。头部和肩部向后伸展,塌腰,双手握住双脚的后跟时挺胸向前。

做完这两个基本的补充练习之后,我们就准备进入用双脚支撑的下一个姿势。

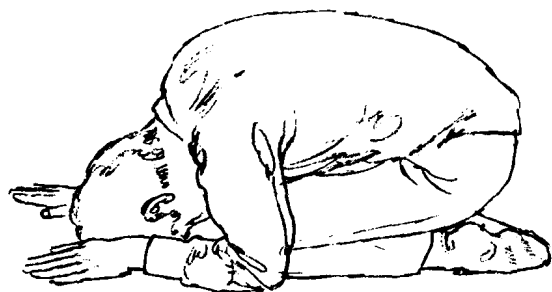


图 3

连续的系列伸展练习

从身体放松，低头弯腰的姿势开始，头部向前方下垂，双手的手背放在地面上（见图 4）。用伸展特定肌肉部位的方法来慢慢感受你身体所有的部位：向两侧伸展肩胛骨；伸展脊椎骨；感受你双脚内部的拱起；

感受你双手的大拇指和其它手指。试着外翻双手，以便使伸开的手掌和手指平放在地面上。用双手握住脚心并用力搬，使后背向前伸展。做几次深呼吸，然后用一次呼气，把双腿伸直绷紧，但要保持头部向前下垂，双手接触地面不动。交叉双手手指，然后把交叉的双手放在后脑部的下部，把头往下按（见图 5）。松开双手，再做几次深呼吸，然后，一次吸气成站立姿势。

呼气并检查你的姿势（可参考图 1）。双脚应是平行的，有拱起脚面的感觉，双膝挺直，收腹，后背挺直（后背有一点驼背是小提琴手常见的毛病），头要抬高。重要的是双肩既不要用力向后，也不要用力向下，而要使它们松弛下垂。

当再次吸气时，把双臂从两侧抬到你面前的水平姿势。呼气时从双肩和肩胛骨向前伸直你的双臂。在接下来吸气时，把双臂直举过头顶，一直伸展到脚趾。呼气时，把双掌合在一起（见图 6）。用



图 4



图 5



图 6

力合掌，然后把头向后移，争取使你的双肘内侧挨在一起。再吸气，把双臂向两侧 45 度斜角伸直。再呼气，让双臂向后落在你的双肩胛骨上。然后重复几次这个向 45 度角伸出双臂再落回肩胛骨的动作。

接下来，双臂向两侧水平伸直，转动双肘部，在这个动作中，当手臂围绕肩膀转动时，双手掌心向下，保持不动，同时伸直手掌和手指（见图 7（a）和（b））。做这个动作，要结合向前伸展和转动双肩，手臂交替进行，把头转向伸展的手臂（另一只手臂放松平举）；然后做一个补充的转头动作，离开伸直和转动的手臂（见图 8（a）和（b））。接着，同时向前转动双臂和双肩，做环形动作。当双肩向前转动时，头向后伸，当双肩向后转动时，头向前伸。

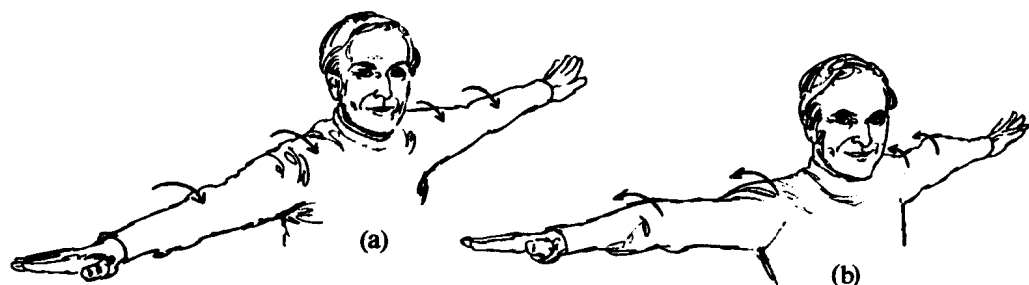


图 7

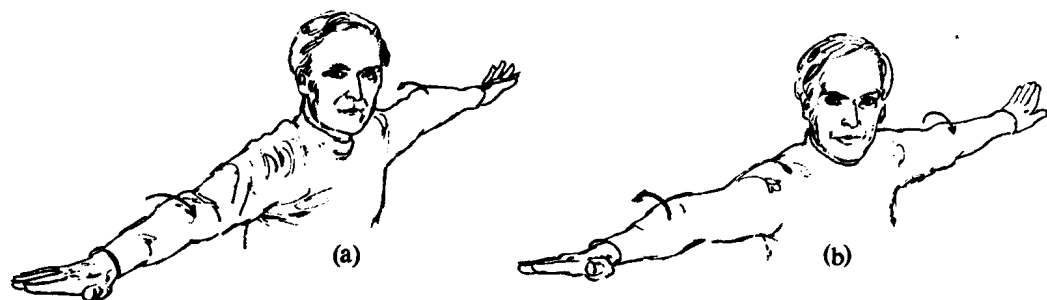


图 8

上面的所有练习，不要让双手随着手臂一起转动，当手臂最大限度转动的时候，应保持掌心向下，手指尽量展开、伸直。

头部的进一步练习

1. 把头部从一侧转到另一侧，并伸开脖子。当你的头部转向右侧时，你可以用右手帮助斜着推你的头后部，反过来也是一样。

2. 向前低头，向后仰头。

3. 头和下腭保持水平方向，把头部从脖子部位向前伸和向后缩，（像一只小鸡的动作）。

4. 按顺时针方向和逆时针方向大圈地转动头部。

平衡训练

用左脚站立，右手握住右脚的踝骨，把腿搬成弯曲的姿势（见图 9）。用搬踝骨的方式伸展手臂，同时左臂水平伸开。检查你的姿势，用左脚趾站立，并保持这种状态，做两、三次呼吸循环。你会注意到，为了保持平衡，身体会向左倾斜。然后用右脚站立，也做同样的练习。

用右脚站立，左手抓住左脚脚面（见图 10），水平伸直右臂，左腿向后伸出。这样可使肩部向后伸，而不仅仅向下伸。然后用左脚站立，也做同样练习。

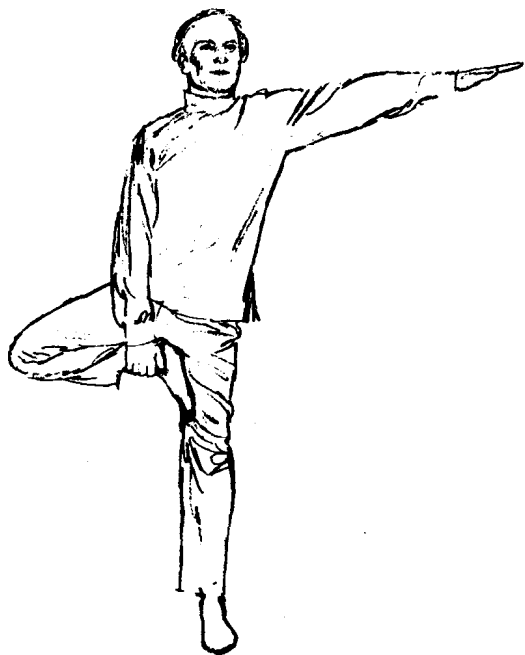


图 9



图 10

用右脚站立，左手抓住左脚脚趾，水平向前伸直（见图 11）。这样可使肩部向前伸。再用左脚站立也做同样的练习。

用左脚站立，右手抓住右脚脚趾，向上搬并弯曲右腿，膝部挨着上腹部，在腿部弯曲的两侧交替伸展右臂。用右脚站立也做同样的练习。

试着用左脚站立，做这个练习，但是用左手抓住右脚脚趾，使右脚跨过左腿的前部。再用右脚站立，做上面的练习。然后用同样的方法来做上面段落所讲的练习，用左手抓住右脚，反过来用右手抓住左脚也是一样。通过练习，你应把这些练习做成一个连续的动作，变化自如。