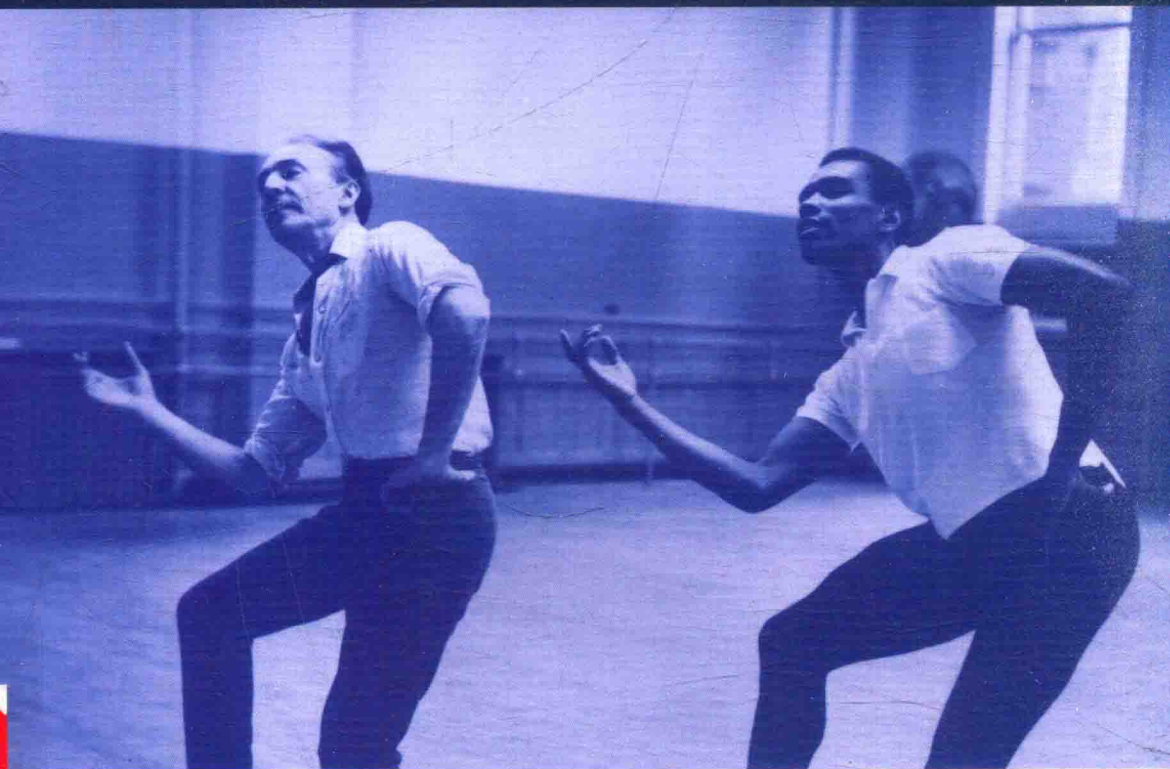


间接教程

——音乐人的亚历山大技术指导 (第二版)



[巴西] 佩德罗·阿尔坎塔拉 著
杨 薇 译

中央音乐学院出版社

间接教程

——音乐人的亚历山大技术指导 (第二版)

[巴西] 佩德罗·阿尔坎塔拉 著
杨 薇 译

中央音乐学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

间接教程：音乐人的亚历山大技术指导：第二版/
(巴西)佩德罗·阿尔坎塔拉著；杨薇译. -- 北京：中
央音乐学院出版社，2017.12

ISBN 978-7-81096-849-2

I. ①间… II. ①佩… ②杨… III. ①运动生理-应
用-音乐表演-研究 IV. ①J604.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第261379号

Copyright Notice © 2013 by Oxford University Press

Acknowledgement: INDIRECT PROCEDURES: A MUSICIAN'S GUIDE TO THE ALEXANDER
TECHNIQUE, SECOND EDITION" was originally published in English in 2013. This translation is
published by arrangement with Oxford University Press. "

本书中文版由牛津大学出版社授权出版

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01-2017-5486号

Jiànjiē Jiàochéng

间接教程

[巴西]佩德罗·阿尔坎塔拉 著

——音乐人的亚历山大技术指导(第二版)

杨薇 译

出版发行：中央音乐学院出版社

经 销：新华书店

开 本：787mm×1092mm 16开

印 张：18.75 字数：291.6千字

印 刷：成都鑫利权印务设计有限公司印刷

版 次：2017年12月第1版 2017年12月第1次印刷

印 数：1—1,000册

书 号：978-7-81096-849-2

定 价：58.00元

中央音乐学院出版社

北京市西城区鲍家街43号

邮编：100031

发行部：(010)66418248

66415711(传真)

译者简介



杨薇，四川音乐学院管弦系大提琴教授，博士，大提琴教研室副主任，硕士研究生导师。自幼学习音乐，留学德国近10年，主修大提琴及室内乐演奏。任教期间曾参与各类独奏、重奏及交响乐演出活动，还两次远赴美国参加国际重大音乐节，拥有丰富的舞台表演经验。曾发表数篇学术论文于音乐类核心期刊上，并著有自己的大提琴专著。

前言

最初接触到亚历山大技术是 20 多年前，那时我在德国刚开始大学阶段的音乐学习，在演奏中时常感受到身心的桎梏。一天上课时，专业老师让我放下琴坐在琴凳上做一组头部和手臂的动作。他告诉我不要思考，只需跟着他的口述指令做，然后他用双手轻微地调整我做出的动作，记得当时自己的头颈和双臂在他的引导下感受到了前所未有的放松和平静。课后，老师告诉我，这些都是他学习到的亚历山大技术动作。得益于这次良好的体验，后来，我找到专职的亚历山大技术老师，希望再上几堂课继续学习。但奇怪的是，我发现这次学习的内容和方式却跟上一次在老师那里学的不太一样，动作不同，指令也有差别。于是，我产生了疑惑，到底什么才是亚历山大技术呢？

10 多年前，我有幸接触到阿尔坎塔拉先生撰写的这本《间接教程——音乐人的亚历山大技术指导》，通过仔细研究书中理论，我的疑问才豁然解开。原来，100 个亚历山大老师可能会有 100 种亚历山大技术，因每位传承者对于亚历山大本人提出的练习框架的理解和体会的不同而不同。所有的训练方法都围绕大脑对环境刺激的反应，更确切地说，是通过指令让人在刺激环境下做出不同反应。

书名中的两个关键词引发了我翻译它的愿望。第一个词是“音乐人”。我出生于音乐世家，从小学习音乐，所以切身体会到了音乐演奏中身体、情绪、意识与演奏本身的矛盾和对抗。我们分明想达到一个目标，但我们的作为却让自己远离目标，而这本书中的内容告诉大家，欲达目标首先就要放弃想达到目标的执念！因为这才是导致运转失调的根本诱因。第二个词是“间接教程”。举个例子，某位演奏者患有腱鞘炎，那么他该怎么办呢？去做手术还是停止练习？这些都是直接应对腱

鞘炎的办法，但亚历山大技术理论则认为正是演奏者整体自身错误的习惯反应造成了局部身体的伤痛；所以，只有通过改善他们对自我的运用使身体拥有正确的反应才能逐渐治愈伤痛。因此，这种技术方法不会直接针对表征进行训练，它的练习都具有普遍意义，是要通过指令让身体进行一系列的中间步骤来阻止错误反应，从而更良好地运用自我；而错误的反应一旦消失，机体就会运转自如，伤痛自然不治而愈，所以称之为间接教程。可见，运用和运转息息相关，两者间的所有奥秘会在本书中逐一揭晓。

中国武术中存在着令人钦佩的哲学思想。武术的最高境界是不抵抗，武士不把对方称之为敌人，而称为“对手”。利用对手的能量，用尊重和欣赏对方的方式与之较量，有时候也愿意卸掉手中的武器，用恭敬的姿势对坐饮茶。在我看来，面对刺激（“对手”），采取不作为的态度（不抵抗），并拥有选择的能力（尊重而欣赏地较量、恭敬地饮茶）正是亚历山大核心的理论基础和哲学理念。

由此看来，这不仅仅是一本写给音乐人的专业书籍，亚历山大技术适用于解决每一个人的身心困扰，也包括对他们入世态度的建议。通过学习你会慢慢发现，自己不仅在音乐演奏中伤痛和困惑减少了，在音乐之外的人生中也有了惊喜的收获和改变，在意识中拥有了更多的选择，那么你也就拥有了崭新的人生视野。

这本书的翻译工作异常艰辛缓慢，前后花费了大约3年时光，感谢作者阿尔坎塔拉先生给予的无私帮助，感谢我的母校四川音乐学院为我的翻译经费提供了大力支持，感谢中央音乐学院出版社和四川音乐学院学报社的领导和编辑老师们付出的辛勤劳动，也感谢我的家人和朋友在漫长的1000天里给我的支持与动力。

最后，希望这本书能像点亮我生活一样，也为你带来光亮，虽弱，但睿智而从容。

杨 薇
2017 年秋

新版序言

对于重写第一本书《间接教程——音乐人的亚历山大技术指导》（以下简称《间接教程》）的想法，知情的朋友和同事都感到颇为疑惑。他们很喜欢这本书，担心我会画蛇添足毁了它已有的美好。

第一版《间接教程》于1997年出版。不过，此书中谈及的想法却由来已久。1985年，我正受训成为教授亚历山大技术的老师，且有幸获得了故乡巴西颁发的研究奖学金，研究的课题就是亚历山大技术在音乐演奏中的应用。该研究以我的一篇论文告终，而那篇论文中的不少创意和构想后来也都出现在了初版《间接教程》中。

时光飞逝，28年过去了，时间步入2013年。在过去几十年中，我不仅因书本的出版结识了不少朋友和同事，还从他们那里受教良多；同时，音乐视野也得到极大拓展。在这期间，我接连撰写了另外几本书，积累了一定的经验，并最终于2011年夏天在牛津大学出版社出版了《综合实践：协调、韵律和声音》（以下简称《综合实践》）（*Integrated Practice: Coordination, Rhythm & Sound*）一书。

随着对音乐认识的不断加深，我希望能重新审视《间接教程》一书，并试图进一步探究其深度。更重要的是，我希望《间接教程》和《综合实践》两本书能相辅相成，以便读者可以连贯地进行学习。不过，由于《间接教程》出版时间较早，因此还须要进一步修改和完善才能更好地配合后者。

新版保留了初版中的部分结构，但对章节设置进行了大量调整，通篇加入了新的练习方法和概念。在初版中，音乐示例分别包含在了几个章节中，但在新版中，我将所有音乐示例都归纳在了一个单独的章节中，有助于非音乐专业者更好地进行选择阅读。另外，初版中有许多引自F.M. 亚历山大本人和其他权威人士的内容。虽然这些引用生动形象，对读者的理解大有裨益，但大量的引用似乎显得我本人无话可说。因此，在新版中我适当减少了引用内容，以便与读者分享更多我个人

插图

1.1.1	F. M. 亚历山大	5
1.1.2	身心统一	7
1.1.3	必要的紧张	10
1.2.1	头部姿势决定成败	21
1.2.2	头先行, 身体跟随	22
1.2.3	帕布罗·卡萨尔斯	23
1.2.4	亚诺什·斯塔克	24
1.2.5	阿特·布莱基	24
1.2.6	生活中的简化骨架	26
1.2.7	人体颈托	34
1.3.1	刺激和反应	46
1.5.1	乔治·巴兰钦和亚瑟·米切尔	66
1.5.2	流动的引导	73
1.5.3	意图和引导	74
1.5.4	双臂高张, 背部舒展	79
1.6.1	利昂内尔·梅西	93
2.1.1	机械增益姿势	100
2.2.1	猴子姿势	107
2.2.2	弓箭步	113
2.2.3	尤金·雷奇	117
2.3.1	利奥波德·斯塔科夫斯基	121
2.3.2	威廉·普里姆罗斯	122
2.3.3	伸展并保持自我	130
2.3.4	四侧性转移状态中的小孩	133

2.3.5	四侧性转移	135
2.3.6	玛丽·马德莱娜·杜吕福雷	136
2.3.7	雷·查尔斯	137
2.4.1	脸和下颌的反作用力	145
2.4.2	相互连接的肌肉	146
2.5.1	利用机械增益	156
2.5.2	建设性的放松	158
2.5.3	完善自我	164
3.3.1	模仿爸爸	193
3.3.2	阿图尔·鲁宾斯坦	196
3.3.3	雅沙·海菲兹	196
3.3.4	威廉·普里姆罗斯	197
3.3.5	埃曼纽尔·富伊尔曼	197
3.3.6	《思想者》	201
3.3.7	出色的模仿对象	203
3.3.8	能量的展示	205
3.6.1	反作用力循环	248

引言

曾经能弹奏出天籁之音的小天才渐渐失去了纯真，他愈发在意乐器，在意音乐表演，在意喜爱他的观众。尽管他不断探索内心，却依然无法摆脱演出不稳定的梦魇。

天赋与实力俱佳的年轻女士被唱片公司包装成演奏古典音乐的性感尤物。她坦言自己拥有三重人格——家庭的、舞台的和自我的，以此应对外界对她的期许和要求。

许多管弦乐队的音乐家都生活在恐惧之中，缺乏安全感，有的甚至需要在表演前和表演后大醉一场（幕间休息时也不例外），还有些人则依赖于镇静类和抑制类药物。许多音乐家表示，身体的诸多不适都与其工作息息相关，比如背痛、头痛、肌腱炎以及林林总总的严重心理问题。

许多杰出的指挥家、歌唱家以及独奏家的行为举止可谓与普世标准相去甚远。比如某著名女歌唱家脾气暴躁、毫不敬业、举止粗鲁，这些都成了八卦专栏报道的家常便饭。人们常说，邪恶在所难免，是“艺术气质”的表现。也就是说，挥霍才华、事业短暂、表演欠佳、举止暴躁、内心抑郁以及挫败痛苦都是音乐家们的常态。

何以至此？

答案可谓五花八门：压力太大、精力有限、现代生活危机四伏、音乐行业的竞争以及别人的错。

在《笑退病魔》（*Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*）一书中，诺曼·卡森斯写道，“现代人最常见的，当然也是最严重的健康问题就是压力。汉斯·塞利认为，‘压力体现了人体损耗的程度’，是一切超过个人承受能力范围的情感或物质需求。”^①

但这个定义也存在一些问题。借用工程学的概念来讲，桥梁承载着交通流量或物质运动的压力，为了回应压力，桥梁便会产生一种张力——弯曲成拱。随着时间的推移，桥梁不断损耗，最终很可能轰然垮塌。那么导致其垮塌的原因是什么呢？答案并非压力本身，而是桥梁在压力下产生的反作用力。仅凭压力是不足以使桥梁垮塌的，因为许多桥梁虽然经受了好几百年的压力，却依然屹立不倒。

我们很难明确地定义压力。每个人面临刺激时的反应都大相径庭，因此我们无法界定某种事物本身是否充满压力。比如，有的音乐家害怕当众表演，有的却很享受舞台，喜欢与成千上万的听众分享灵魂的律动。可见，当众表演并不总是有压力的。一支管弦乐队中有不少音乐家，有的可能在乐队中度日如年，而有的却完全乐在其中。因此，在管弦乐队中演奏也并非总是充满压力。

生活中的刺激无所不在，其本身并无好坏之分。实际上，若是没有刺激，生活也就无从谈起。压力存在与否的关键在于如何应对，转换思考的角度就可以将压力（也就是刺激）变为一件好事。

所以说，有害的是反作用力，而不是压力本身。当汉斯·塞利将压力定义为人体的损耗程度时，他讨论的似乎也是反作用力，而非压力；是一种应激过程而不是刺激过程。这一点非常重要，如果能认识到其中的区别，生活将焕然一新。

你可能会说，建造精良的桥梁可以通过设计和施工帮助它更好地承受压力，但人体构造却并不是为了如今的压力而量身打造的。小小的身躯无法演奏中提琴，小小的手掌无法弹奏钢琴，人类的喉咙也无法发出超越交响乐团的声音。

至此，问题并未得到确切解答。

中提琴演奏家威廉·普里姆罗斯在谈及中提琴演奏时说道：“拥有一双大手和中等偏上的身材确实是优势，但绝不是必要条件。”^②钢琴家海因里希·纽豪斯曾是斯维亚托斯拉夫·里赫特、埃米尔·吉列尔斯与拉杜·鲁普的老师，他对此有深入研究。在《钢琴演奏艺术》（*The Art of Piano Playing*）一书中，他说：

观察人手骨骼……钢琴家认为它是完美的，是一种利落、合适又智能的机制，能从钢琴中挖掘数不胜数的音符，创造无穷的可能。当然，手的机能与琴键更是相得益彰。^③

小手的伸展范围较小，需要更好地运用手腕、前臂和肩膀的力量，也就是说，手部“腹地”的整体运用比一双大手（尤其是伸展范围很宽的大手）更重要……所以，有时候虽然有天赋的演奏者双手较小，伸展范围有限，却能比手大肩宽的演奏者更好地理解钢琴的本质，认识本身具备钢琴演奏技能的身体^④……简而言之，就是因为他们能够化拙为优。^⑤

人可谓是上帝的造物、天赋异禀的存在，能够满足音乐创作的一切需求。用纽豪斯的话来说，秘密就在于对音乐演奏的本质和音乐性身体的认识和理解，以及化拙为优的能力。

你或许又会说，人体构造也许是为音乐演奏而非现代社会生存所设计的。那么，你试过在排练大厅吱呀作响的椅子上连续坐6个小时吗？你经历过长途旅行吗？如果生活方式不顺应自然规律，你就会无可避免地受到伤害。

磨损的椅子固然不好，但一把好椅子就能解决健康问题吗？在莎士比亚的《终成眷属》（*All's Well That Ends Well*）中，小丑的一番话有助于我们认清家具设计的局限性：“它就像理发匠的椅子一样，什么屁股坐上去都合适，尖屁股、扁屁股、瘦屁股、肥屁股，或是无论什么屁股都可以”（第2幕第2场）。然而这种椅子是绝不存在的，因为世上屁股的模样太多。如果不能掌握正确的使用方法，即便是最完美的椅子也无法带来健康。设计欠佳的椅子或许会增强使用者的不适感，而设计精良的椅子或许会降低这种不适感，但世事并无绝对。

实际上，如果不懂得如何与世界打交道，那么即便世界完美重生，你也依然无法收获健康。

我们将问题归咎于现代生活，继而偶尔暗暗萌生回到过去的想法。其实，早在几千年前人类就已经有了类似的想法。那时的他们就明白，渴望回到过去并不是好事，正如《圣经》所描述的：“不要纠结过去的日子强过如今的日子是什么缘故；因为这样的问题并不是出于智慧的思考”（《传道书》第7章第10节）。回到过去并不是聪明的做法。如果没有能力满足今天的生活需求，我们要做的应该是提升自己的能力，而不是降低对生活的需求。

另一个原因则是竞争。你或许会说，竞争荼毒了音乐家，摧毁了年轻音乐人的

事业，破坏了大众的音乐品味。但事实上，竞争是人类无法抑制的本能，每一处历史交汇点的文化都伴随着竞争的影子。如果美声歌唱家们不在比赛中相互竞争，他们的歌声会变得更动听吗？“威尔士诗歌与音乐艺术年会”是比赛，但也是音乐与诗歌的狂欢盛典，还应该继续举办吗？

现实来讲，不论老少成败，任何音乐家的痛苦都不应归咎于竞争或比赛。参赛者的态度才是决定比赛胜负的关键。著名的澳大利亚网球冠军罗德·拉沃在谈及成功与失败时说：

你只需尽力而为。无法享受比赛就注定会失败，如果比赛还未开始就在乎输赢，那么只会让自己陷入无尽的恐慌之中。只要专注接球，不要有过多的期待。一旦心有旁骛，困难也就随之而来。^⑥

拉沃的话很有哲理，“尽力而为”“享受比赛”“专注接球”“心无旁骛”，简单来说，就是顺其自然做自己。拉沃的这番话不仅对网球比赛有用，对音乐比赛和人生比赛也同样适用。

音乐家问题的另一个常用借口就是“别人的错”。你或许会说，强势的父母导致了年轻人的失败，唱片公司老板败坏了大众的品味，指挥家或管理者毁掉了管弦乐队（除非确实是音乐家们出了问题）。

奇怪的是，有不少不称职的父母依然培养出了乐观开朗、积极健康的音乐家，而许多情绪多变、喜怒无常的音乐家却从小在爱意浓厚的环境中长大。虽然别人在你的生活中的确有着巨大的作用，但他们无法真正决定你的生活。

外界压力、身体局限、社会文明和别人都是音乐家问题的原因。针对不同的原因，可以采用不同的对策。强势的父母会引发心理问题，因此应采用心理治疗；双手太小导致肌腱炎发作，那么就采用物理治疗；椅子不舒服导致背痛，可以借助人体工程学原理来解决；音乐会产怯场压力，可以借助心得宁等镇静类药物；现代生活让你抑郁，那么就回归大自然的怀抱。

诊断可以指引治疗的方向。如果诊断错误，治疗手段就很可能危及病人性命。我们完全可以说，音乐家对病情的自我诊断已经成为了病情本身，因为将病因归咎

于外在压力、身体局限和家具设计局限都是误导因素。

弗雷德里克·马蒂亚斯·亚历山大(1869~1955)年轻时曾面临严重的健康问题:作为演员,他在舞台上表演时常常失声。医生和指导老师也爱莫能助,于是他只能自己寻找病源所在。通过多年的自我观察和试验,他不仅彻底治愈了自己嗓音的疾病,还洞察了人类一切伤病问题的根源。

亚历山大意识到,问题的根源不在于外界对我们的影响,而在于我们自身。他发现,问题并非来源于现代生活的刺激,而是我们对这些刺激的反应;并非来源于压力本身,而是我们对压力的不当反应。他将这种不当反应称为“自我误用”——其原因并非是身体局限、社会文明或他人,而是“目的主义”思维。我会在下一章中对这两者及其关系作进一步阐述。

亚历山大也发现了许多不同问题之间的共同点。与其说强势的父母引发了孩子的神经衰弱,亚历山大更赞同是目的主义引起了自我误用……神经衰弱仅仅是自我误用的表现形式之一。亚历山大认为不舒适的椅子并不会让人背痛。在以学生课桌及其导致的所谓危害为课题的研究中,他表示:“我们该做的不是改进学校的桌椅,而是教育我们的学生。”^⑦同时,亚历山大认为身体局限与肌腱炎、社会文明与外在压力,以及困难与借口之间的关系也与之类似。经过总结,亚历山大提出了一个关系式:目的主义引发了自我误用,而自我误用导致了身体机能失常(包括身体疼痛、抑郁失落甚至绝望)。

那么解决目的主义和自我误用的办法是什么呢?

答案既简单又深奥,那就是所谓的“不作为”——一种能将身心灵结合并充分满足音乐家和全人类诉求的强大概念。

正如所有重要的概念一样,我们很难准确地定义不作为,也很难真正学以致用。在《间接教程》一书中,我分享了自己对亚历山大思想的理解,也提供了一些思辨思维和实践建议供读者创造性地探究。《间接教程》的要义在于你自身就具备解决问题的能力,因为大部分问题的根源即是你。另一本书《综合实践》的观点则看似相反:音乐本身就是一幅通向健康和个体整合的路线图。如果你懂得如何读图、如何按它指引的路线前行,那么音乐自会治愈你的伤痛。结合这两种观点,我们可以

说，你对音乐的习惯性反应导致了问题的产生，如果你能够借助不作为学会如何区别性地对待音乐，那么你的问题也就迎刃而解。

相关网站为《综合实践》配置了 72 个视频短片和 25 个音频片段，以帮助读者理解其概念，掌握相关练习。《间接教程》和《综合实践》都是自成体系的书，读者可以独立阅读其中任何一本，也可以选择同时阅读、交替阅读或是依次阅读，相信都是大有帮助的。为了帮助你把这些资料联系起来，我在《间接教程》中提及了《综合实践》中的相关章节以供参考，重点推荐了一些视频短片，这些片段无需参阅书中文字解释也可观看。

不作为是一种长期有效的办法，因此，我建议读者花几年的时间认真学习这两本相关书籍中的材料。若是仍无用处，你便完全有理由购买一把昂贵的新椅子，或解雇那位薪资不高的指挥家。

目 录

引言	1
----	---

第一部分 原则

第一章 自我运用	3
第二章 首要控制：头、颈、背	20
第三章 感官意识与设想	39
第四章 抑制与不作为	48
第五章 引导	63
第六章 行动	86

第二部分 练习教程

第一章 学习过程	97
第二章 猴子与弓箭步姿势：背部、骨盆、双腿、双脚	104
第三章 伸展：双肩、手臂、双手、手指	120
第四章 轻声说“啊”：双唇、舌头、下颌、呼吸、声音	138
第五章 建设性的放松	156
第六章 完善自我	166

第三部分 拓展应用

第一章 技术	179
第二章 审美评判	186
第三章 模仿	192
第四章 日常练习	209
第五章 综合练习策略	221
第六章 怯场	239

结论	251
注释	254
参考文献	259
索引	261