



长笛

中级练习88课

何声奇 编著

F L U T E



器乐经典练习曲库



长笛 中级练习88课

何声奇 编著

人民音乐出版社 · 北京

Changdi Zhongji Lianxi 88 Ke

图书在版编目(CIP)数据

长笛中级练习88课 / 何声奇编著. -- 北京: 人民音乐出版社, 2018.6
ISBN 978-7-103-05508-3

I. ①长… II. ①何… III. ①长笛-吹奏法 IV. ①J621.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第084314号

责任编辑: 刘沐粟

责任校对: 于天怡

人民音乐出版社出版发行

(北京市东城区朝阳门内大街甲55号 邮政编码: 100010)

Http://www.rymusic.com.cn

E-mail: rmyy@rymusic.com.cn

新华书店北京发行所经销

北京美通印刷有限公司印刷

880×1230毫米 16开 15.75印张

2018年6月北京第1版 2018年6月北京第1次印刷

印数: 1—3,000册 定价: 55.00元

版权所有 翻版必究

凡购买本社图书, 请与读者服务部联系。电话: (010) 58110591

网上售书电话: (010) 58110654

如有缺页、倒装等质量问题, 请与出版部联系调换。电话: (010) 58110533

目 录

序.....	(1)
一、长笛的吹奏要素.....	(3)
1. 腔体共鸣	(3)
2. 音 色	(3)
3. 音高和音准	(4)
4. 节 奏	(4)
5. 速 度	(4)
6. 连音和吐音的必要性	(4)
7. 完整性	(5)
二、长笛的练习要素.....	(6)
1. 节拍器的使用	(6)
2. 慢练的意义和作用	(6)
3. 轻吹和响吹	(6)
4. 寻找每一个音的腔体位置和重心位置	(7)
5. 专注力	(7)
三、长笛中级练习 88 课	(8)
附录：音乐表情与速度术语中外文对照表.....	(244)

序

从我学习长笛起至今，应该有四十多年了。其中在上海音乐学院担任长笛主课教学 25 年，之前在西安音乐学院任教多年，还曾任中国广播交响乐团（中国爱乐的前身）首席长笛多年。在这四十多年里，我们的国家发生了翻天覆地的变化，我们的人民从来没有像现在这样充满着欢乐和自信，享受着改革开放带来的巨大变化，迈着中华民族从未有过的前进脚步，唱响着动听而美丽的中国梦幻曲。

庆幸这四十多年来，自己一直在坚持做长笛的事而从未涉及其他，庆幸自己这 25 年来一直在教学岗位上努力而桃李丰硕，庆幸自己这些年从教室又走到了舞台，向国际国内展示中国的实力；感谢这么多国际上的长笛大师对我的特别信任和厚爱，尤其是瑞士的尼柯莱（Aurele Nicolet）和爱尔兰的詹姆斯·高威（James Galway），还有柏林爱乐首席长笛 E. 帕胡德（Emmanuel Pahud）对我的深厚情谊以及与我的频繁交往，把我推向了世界，同时他们也帮助我国的长笛走向国际，提升了影响力，我与这些长笛大师们的交往也成为了乐坛佳话和传奇。

中国的习笛者从当年的寥寥无几到如今的千军万马，得益于中国的进步和发展，得益于人民生活水平的大幅度提高，得益于人们对文化精神的追求，得益于社会的进步。

可是，至今我们的演奏理论似乎进步不大，理念更新不够，教材选择仍然很少，甚至缺少系统性。这次受人民音乐出版社的邀请，出版一套长笛教学的系列教程，以弥补这方面的不足。我本人曾经在人民音乐出版社出版过长笛教材《长笛练习 100 课》，深得广大长笛爱好者和长笛老师们的喜欢，很多长笛演奏者都是通过学习这本长笛教材而走上长笛演奏之路。这次我将在《长笛练习 100 课》的基础上，编写了这套完整的更加具有专业性的长笛系列教材，使得学习者可以更加有序、有益、有依靠、有目的地学习，少走弯路，这也是我作为一个专业长笛工作者的责任。

这套长笛专业练习曲教材分为《长笛初级练习 100 课》《长笛中级练习 88 课》《长笛高级练习 58 课》三本，共有 246 课练习曲。这是一个针对社会最基础最广泛层面的最为专业性的选编著述，246 课练习曲完全按照由浅入深、循序渐进原则进行专业性编排，来源都是出自世界上历史悠久、使用广泛、最经典和权威的教科书。只要拥有这套系列练习曲，足够保证学习者的专业性学习和使用，足够保证学习者获得全面的演奏能力。

此套初级、中级、高级三册共 246 首长笛练习曲，选自于加里波地（G.Gariboldi）、贝比圭埃（Berbiguier）、科勒（E.Kohler）、胡格斯（L.Hugues）、波姆（Th.Boehm）、安德森（J.Andersen）、让让（P.Jeanjean）、艾勒特（S.K.Elert）、莫伊斯（M.Moyse）、帕格尼尼（N.Paganini）等曲作者，他们都是历史上长笛的经典教程作者，有着举足轻重的地位和作用，做出了不可磨灭的贡献。他们是世界长笛的共有财富，是世界长笛发展的基石。今天，我们有幸享用前人的教材，是我们的福气，我们怀着无比以崇敬之心来练习这些教材，也是对前人的敬仰和追随。

《长笛初级练习 100 课》是一本最基础的长笛学习教材，它是为零起点的学生开始学习而准备的，由浅入深，循序渐进，其中展现了我现在的吹奏新解以及教学理念、方法和观点，这是经过二十多年高层次教学和高规格国际交流的心得和分享。如果一周能够很好地完成一课练习曲，用两三年的时间完成这本 100 课的练习曲，你将可以胜任一般性的演奏，譬如中小学管乐队和管弦乐队的演奏，可以演奏较低程度的独奏乐曲，大概在业余考级中属于 5 级左右水平，可以达到专业音乐院校附中的报考程度。

《长笛中级练习 88 课》，此书综合了长笛各种技能的训练，循序渐进地编排，使长笛的演奏水平和综合能力得到明显提高。在这册书中，我更加进一步阐述了对长笛演奏的各个部分新解，细分了很多要求和重点，提出了训练的关键点，可以更加明确长笛演奏的细节和过程，可以使学习者更加有目的、有依据、有效地练习。如果一周能够有质量地完成一课练习曲，用两年的时间完成这本中级练习 88 课，就可以演奏很多具有一定难度的曲目，具有合奏能力和独奏能力，在业余考级中具备十级左右的水平；也可以达到专业音乐院校的报考程度，甚至达到一般性综合艺术院校的毕业程度。有了此基础和能力，走向真正高水平专业甚至职业的路就在脚下了。在此册中，我也毫不吝啬地展示了自己长笛演奏、教学、学习的新观点和新方法。

《长笛高级练习 58 课》，此书是本真正的高级别、高难度且具有全面性的专业性长笛教材，具有多样性和经典性，里面的很多练习曲都是很经典和著名的，很多首都具有独立性和独奏性。如果你经过细细打磨和精心雕琢而达到要求和有品质地演奏好任何一首，都是值得赞扬和自豪的。按照要求而完成此书，从技术上来讲，演奏将随心所欲、无所不能，可以演奏任何高难度、高水准、大篇幅的长笛作品以及各种合奏，可以达到任何专业院校的毕业水平。如再加以音乐上的训练和培养，以及你的音乐天赋和对音乐的忠诚热爱，真正的演奏家离你很近了，真正的职业道路在等着你，真正的舞台将永远为你开放。

在我几十年的教学经历和国际交流中得知，伟大的演奏家们在一生的学习过程中，也不会多于 300 首练习曲，因此，如能顺利完成这 246 课经典练习曲，你的演奏必将达到和超越长笛的应有技术要求，如果你能够有质量地完成这 246 课练习曲，必将成为一个卓越的长笛演奏家。

这些年来，我一直有很多冲动的时刻，对我们长笛包括吹奏界长期以来的吹奏理论有辩论一番的冲动，有与时俱进的变革冲动。现在有此机会在这套系列教材中，提出很多长笛演奏全新的理念和思考方式以及吹奏方法，花很大的篇幅来解释这些新思维的形成和意义，可谓抛砖引玉了。这些新理念和新思维都是在大量的国际交流和演奏实践中，包括大量的教学实践中得到的体会和收获，是心血之积累，是精神之体现。希望引起大家的思考和反响，更好更快地推动中国长笛界包括吹奏界演奏和理论的发展进步，更确实地与国际水准接轨。

希望这套长笛学习系列教材能够给你带帮助！能够给你带来成功！

在此我要感谢我的学生和 807 团队对这套教材的完成所做的贡献！感谢他们的工作和帮助，使得这套长笛教材得以顺利进行！

在此我更要感谢上海音乐学院！由于学院一直以来对我教学和长笛管理工作给予信任和支持，使我的长笛教学和管理工作进行得无比顺利和快乐！

我还要特别感谢人民音乐出版社，二十多年来对我的信任和支持！

何声奇

2016 年 6 月 8 日完成于上海圣淘沙

一、长笛的吹奏要素

1. 腔体共鸣

以往我们吹奏时都以为发声时靠的是气，讲的是气沉丹田，腹式运气或胸腹式运气。众所周知，声乐家唱歌讲的多是身体的共鸣位置，比如胸腔共鸣、头腔共鸣、鼻腔共鸣等。我们一直都认为管乐与声乐的发声道理和理念是一致的，可为什么当管乐吹奏时实际上的解释会与声乐解释有这么大的偏差呢？

正本清源，我们该重新思考我们的吹奏理念，该重新审视我们的吹奏理论。气只是一个工具，它帮助我们去建立身体的各个腔体，从而使得这些腔体由自身的肌能保持足够的共鸣源，然后运用这些腔体的共鸣通过气的帮助进入长笛或者别的管乐器的入口，从而产生震动，发出美妙的声音。

音有高低，我们的腔体也有高低，就像钢琴的箱体，每一个音都在不同的箱体位置，这样就解释了我们管乐不仅仅是靠气使乐器发声，更重要的是我们的身体要有一个钢琴般的箱体，贯通高低音。我们人的腔体共鸣可以分很多个，从下而上依次为腹腔、胸腔、咽腔、口腔、鼻腔、头腔。

我们要通过气息使这些腔体保持足够的空间，形成巨大的共鸣体，音在共鸣体里面行走，这就是我的新吹奏理念，这就是我现在认为的长笛发声是靠的是身体腔体的共鸣。

2. 音色

不同材质、不同发声体发出不同的声音而产生的辨色声就是音色。我们长笛的音色不仅只是靠气和乐器材质体的震动产生出的声音，更重要的我们人体的各个不同腔体产生的声音，这种声音转化为每一个音独有的振动频率，产生出个音直至音列，也就是我们通常说的音阶。由发声材质和发声源所产生的声音叫音色，不同的材质、不同的发声源、人为不同的发声状态和条件所产生的音色是千变万化的，这就是我们一支乐器可以演变成万千音色的本源。

音色是音乐的生命力，我们仔细研究如何来了解和掌握这个音色。我们拿看得见的钢琴来解释，钢琴的箱体里很多根粗粗细细的钢绳弦有序地排列在箱体里，每一根琴弦都会发出不同的音高和不同的音色，我们的身体，也犹如一个箱体，每一个音都排列在这个箱体里，只是钢琴的弦看得见，我们身体里的音看不见，这就需要我们去寻找。

每一个音都在我们身体里有着固有的位置，这就会形成发出来的每一个音的音色不同，这就是我们要了解的音色，各种色彩斑斓的音色都在我们身体的腔体里，都在我们的气息运用中，这就需要我们经过长期系统的训练才能找到并且准确自如地掌握。

3. 音高和音准

音高是指音的振动频率的不同，形成音的高低不同，音准是指每一个音有其固定的振动频率。钢琴可以按照已制定的频率排列有规则有规律地进行机械式调试安装，演奏者如实弹奏即可；可是我们在长笛的实际演奏中是无法如此简单和精确地把这个频率排列在身体里，虽然我们的乐器已经在制作中做好了足够的科学性设计和合理制造，但是因为长笛是通过人的身体和气来进行发音的，这就会造成人为的误差，形成音准困难，这也为探讨人在演奏中的作用提出了必要性的研究。

音准不仅是人的耳朵听觉问题，更是人的身体结构和位置上的学问，更是用气的学问。正如前面所述，人的身体犹如钢琴的琴箱，每一个音如钢琴的键盘树立在身体之中，从腹腔至头腔，都有其应有的位置，这个需要你去寻找并且控制住每一个音的固有点，这样你的音准伴随着音色一起，随着你的气息，变幻成无数美妙的乐句。寻找音高和音准是件极其复杂和有趣的事情，当然也是长期艰难的事情，不然，为什么音准是我们每一个演奏者最头等的大事呢？

4. 节 奏

节奏是有着一样或不一样长短的时值有规律地出现的一种现象，有时它是自然的，有时它是人为刻意的；节奏犹如人的心跳，要求高度的准确性和规律性，音乐里的节奏被誉为“音乐的灵魂”，所以我们在对待音乐里出现的各种节奏要保持高度的重视和严谨的态度，一丝不苟地去做到。

音乐里的节奏真是千变万化且无穷无尽，犹如时间的长短快慢和复杂无穷，我们要有足够的知识去了解和掌握其中的节奏和变化，准确掌握好节奏，对演奏无疑是极其重要的，节奏的精确性掌握，对于他人的合作和整体性也是至关重要的。

5. 速 度

速度是在某瞬间时间里表示的一种物体快或慢的运动比值，因此，速度有生命之说。

在音乐里，速度同样被赋予决定性的意义，慢有慢解，快有快说，慢有慢情，快有快义；快和慢虽说简单两字，却是说不尽道不完的复杂和统一，它的万能和完美孕育着音乐的真谛。

速度是音乐的生命，快慢都表现着音乐的强大生命力，所以我们要掌握音乐的快和慢的一切技能。

快：干净准确和清晰，不失真。

慢：稳定从容和饱满，不失情。

这种快和慢的练习真正考验的是演奏者的态度和信念。古人曰：“无欲速，则无小利，欲速则不达。”辩证地看待快和慢的关系是我们练习首先要解决的问题。

6. 连音和吐音的必要性

连音和吐音就是音乐句子中的连线和吐音（断奏），是音乐中极为普遍和重要的语句表达手段，也

是音乐语言和情感的表达手段，是语句的表示，就如我们平时的说话，长长短短抑扬顿挫，就如我们文章中的逗号句号，所以重视和正确解读乐谱中的连吐音，是我们学习演奏乐曲的不可忽视的事情，一定要养成按照乐谱中所标明的连线和吐音演奏，该连的音一定要连，该吐的音一定要吐，不可模糊和错误，否则将大大影响原有乐曲的意思，严重影响乐曲的表达。

7. 完整性

完整性就是我们在练习和完成一首曲子所要做到的几个方面是否都很好地达到要求了。简单地说，完成一首曲子的质量如何，可以从四个方面认证：准确性、熟练性、声音完美度和音乐表达力。

准确性：音符不错、节奏不错、指法不错、连吐音不错。

熟练性：娴熟不失误，在尽可能少的失误下，保持应有的速度和韵律节奏，且有足够的掌控耐力。

声音完美度：保持整首曲子声音的音质音色和音准，保持身体和气息对音的位置掌控力。

音乐表达力：能够很好表达音乐语句的收放和音乐情感的抑扬顿挫。

当你很好地在—首曲子中把上述四项要素都做到，那么这首曲子一定很完美，一定很完整。

二、长笛的练习要素

1. 节拍器的使用

“节拍器是最严格的老师”，这话真的一点也不假。节拍器是一件克制和规范人在练习中不良习性的主要利器，是用科学机械的手段使人养成节奏感和速度感的最佳工具。当节拍器在不同的速度上发出啪啪声响时，就如一位严厉的老师在敲打着你的心和脑，在约束你的习性和规范你的行为，在折磨你的惰性，所以使用节拍器是对你练习的一种真正考验。

节拍器上有各种音乐速度标准的刻度，你在老师和乐谱的提示下，耐心和坚持按照由慢到快的原则练习，在节拍器啪啪声响的规范下，一定会找到练习的乐趣和成果。

2. 慢练的意义和作用

“慢练是最好的方法”，这是我们做老师常说的话，也是演奏家们常做的事。欲速则不达，没有任何事情可以一蹴而就，都要经过慢慢地打磨和细细地雕琢。我们又常说慢工出细活，要想演奏好一首曲子，一定是要通过足够多的慢练，仔细雕琢，最后才能有好的展示，尤其是快速的句子段落，更需要按部就班、逐级提升的慢练方式去练习，无论多困难的片段和难句，只要足够的慢练，就一定能够解决而达到要求。足够的慢练能够形成正确的条件反射，也就是我们通常说的肌能记忆。就本册书中各种复杂困难的演奏内容，不经过这样慢慢的细练，是难以达到要求的。

慢练有很多种手段，可以把原速放慢数倍以上去慢练，也可以变化成各种节奏形态去慢练，还可以变换各种连吐音去练习，这时你可以更多地考虑到你的发音腔体、发音的位置、手指、音色、肌能和掌控力等，这种练习将会使你事半功倍。

3. 轻吹和响吹

我们的演奏本来就应该丰富多彩、变化多端、收放自如的，因为音乐需要如此表达和传递，所以，我们应该有一个强大的声音表达力，可以轻到万籁俱寂，声如细发，响到振聋发聩，声上云霄。

如何做到声音的大和小，主要还是要练习我们身体的肌能和气息。想要强有力的肌能气息支持和控制，要强大的肌能支配身体的各个共鸣体，协作合力发声，轻也要强有力的气息支持和肌能控制，只是一个求大声，一个求小声。在这样的作用下，无论声音大小，音质和音准都可以保持一致和统一，保持足够的流畅，那么音乐的表达就充分了。

单薄和单一的声音终究无力表达丰富的音乐内容。

4. 寻找每一个音的腔体位置和重心位置

要把长笛的每一个音都吹好，那是一件艰难的事情，其实不仅是技术上的难度，更是注意力和意志力上的考验。

要吹好每一个音，那就必须知道每一个音的音质、音色和音准，前面已经有很多的诠释；要吹好每一个音，就要把自己的身体音箱和音的排列找到，前面有述。

笔者以为长笛所有的音都在身体腔体中处于有序的排列，如钢琴般，由低到高，有音色、有音准，这就需要我们以极大的专注力和意志力从身体的整个空间去寻找每一个音的位置，并且把它规律化、习惯化。要知道所有音都不是在同一个基点上发出来的，这是笔者的整个理念的基点。

当你感觉到了音在身体的位置还不够，如果要得到更好的声音，还要注意其他因素对声音的影响。比如持笛对声音的影响就是一个很好的例子，就是拿笛子的姿势和每一个手指对声音都有影响，每一个音有指的重心位置，就如弹钢琴，每一个音的指力是对该音的运指而言，长笛也应如此去理解，这样还会更好地增加演奏的把握性。在此主要强调的是全身的用力是一体的，身体与手指不能分开用力。

5. 专注力

专注力是一个非常职业性的要求。一个想把演奏乐器当做专业来做，或者想成为自己的未来职业，专注力是你最基本的素质和要求，很多的训练和学习是要靠自己的专注力来进行。学习乐器是件非常细致和艰苦的事情，是靠人的听觉来辨别好坏，是靠人的思考来进行调整，是无止境和没有最好只有更好的行为要求。前面所有的要点要素都是要靠自己强大的专注力来进行和完成，是要一个一个音、一次一次吹、一天一天按照要求练习来做到的，没有足够的专注力，是根本无法达到理想水平的，所以，专注力也是要培养和训练的，把专注力当成一种境界更为恰当。

本书的 88 课练习曲是一个很好的体现前面所述理念的实践，只要认真地充满热情地按照前面所述要求去每一个音、每一个小节、每一课地练习，想必努力终会出成果。

三、长笛中级练习 88 课

1. *Allegro*
f sempre

The musical score is written for a single melodic line in treble clef, 4/4 time. It begins with a key signature of one sharp (F#). The tempo is marked 'Allegro' and the dynamic is 'f sempre' (fortissimo throughout). The exercise consists of eight staves of music, each containing continuous eighth-note patterns. The first staff includes a slur over the first four measures and an accent (>) over the fifth measure. The second staff features a slur over the first six measures, a breath mark (V) over the seventh measure, and an accent (>) over the eighth measure. The third staff has a breath mark (V) over the first measure and slurs over the remaining measures. The fourth staff continues with slurs. The fifth staff has a breath mark (V) at the end. The sixth staff continues with slurs. The seventh staff has a breath mark (V) at the end. The eighth staff continues with slurs and a breath mark (V) over the seventh measure.

[illegible]

22

Example 22 shows a melodic line starting on a treble clef staff. The melody consists of eighth and sixteenth notes, with a slur covering the first two measures and a fermata (V) marking the end of the phrase.

24

Musical notation for measures 24 and 25. Measure 24 contains a melodic line with a slur over the first four notes and a fermata over the fifth. Measure 25 contains a melodic line with a slur over the first four notes and a fermata over the fifth.

26

Example 26 shows a melodic line starting with a fermata over the first measure, followed by a series of eighth and sixteenth notes, and ending with a repeat sign.

The second system of the musical score, starting at measure 30. It continues with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody is written on a five-line staff. Measures 30-33 show a series of eighth notes, with a slur over measures 30-31 and another slur over measures 32-33. Measures 34-37 show a series of eighth notes, with a slur over measures 34-35 and another slur over measures 36-37. The system ends with a double bar line.

32

Musical score for 'The Rose Tree' (Instrumental). The score is written on a single staff with a treble clef. It begins with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The melody is characterized by a series of eighth and sixteenth notes, often beamed together, creating a rhythmic pattern. A long, sweeping slur covers the first four measures, indicating a continuous melodic line. The piece concludes with a final measure containing a whole note and a fermata.

Allegro

2.



3



6



9



12



15



18

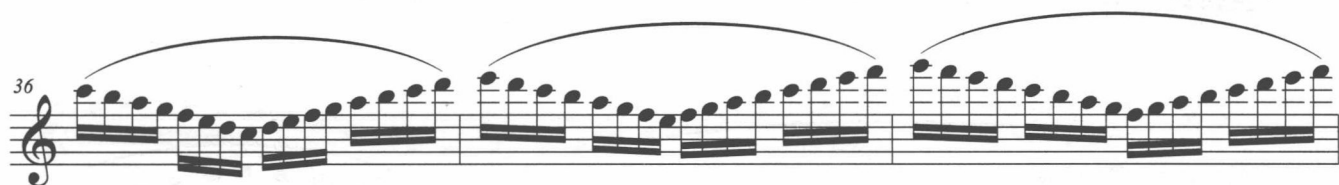


21



24





Allegretto

3.



3



6



9



12



15



18



21



