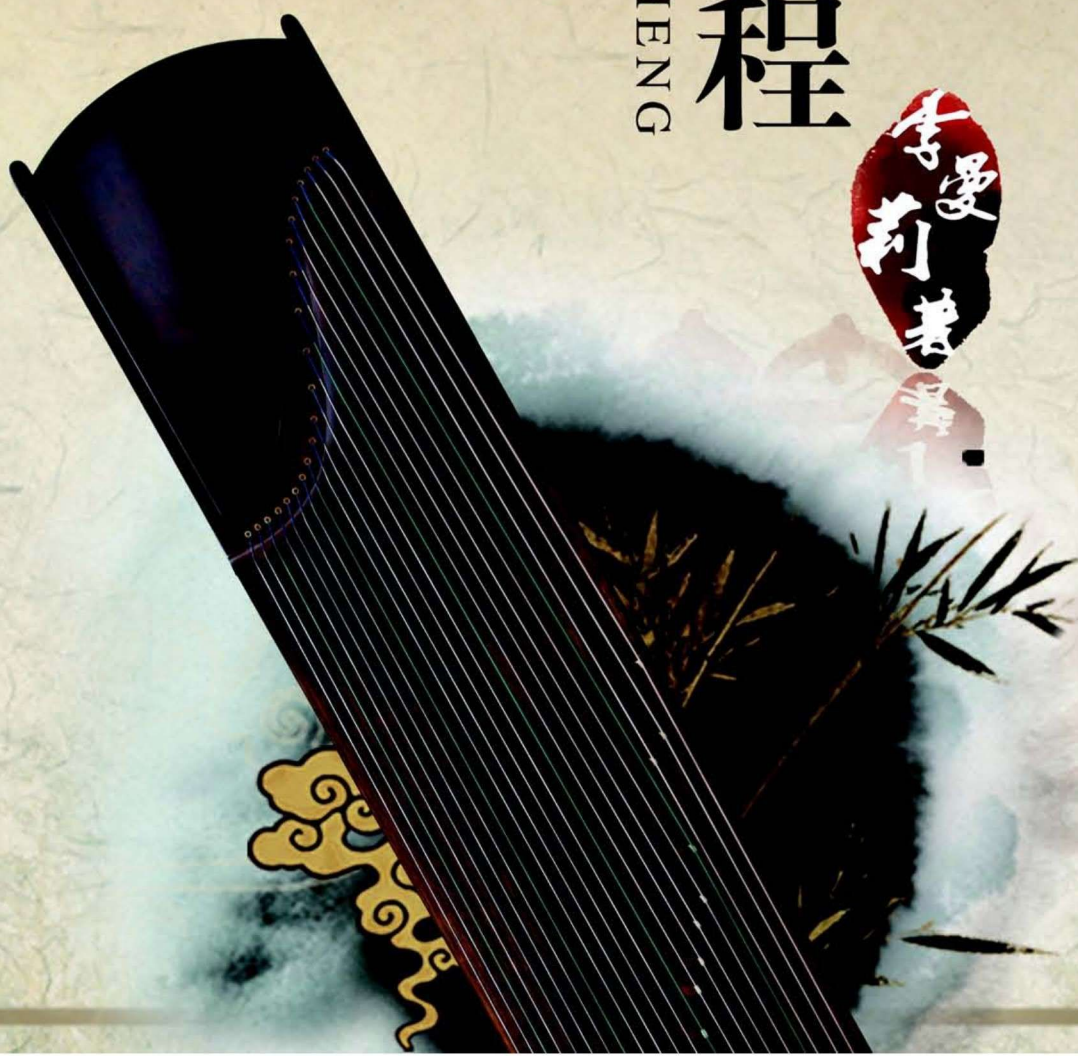


古筝实用教程

GUZHENG SHIYONGJIAOCHENG



黄河出版传媒集团
阳光出版社



古筝

实用教程

GUZHENG SHIYONGJIAOCHENG



黄河出版传媒集团
阳光出版社

图书在版编目(CIP)数据

古筝实用教程 / 李曼莉著. —银川:阳光出版社,
2014.3

ISBN 978-7-5525-1215-1

I. ①古… II. ①李… III. ①筝—奏法—教材
IV. ①J632.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 059589 号

古筝实用教程

李曼莉 著

责任编辑 王佐红

封面设计 张景隆

责任印制 郭迅生

黄河出版传媒集团 出版发行
阳光出版社

地 址 宁夏银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 yangguang@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏精捷彩色印务有限公司

印刷委托书号 (宁) 0013352

开 本 880 mm×1230 mm 1/16

印 张 8.5

字 数 150 千字

版 次 2014 年 4 月第 1 版

印 次 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5525-1215-1/G·1298

定价 58.00 元

版权所有 翻印必究

艺术海洋
琴坛绿洲

祝贺李曼莉古筝

实用教程出版

王中山题



中国民族管弦乐学会古筝专业委员会、中国音乐家协会古筝学会
秘书长王中山先生为本书题词。

前 言

古筝,在中华民族土地上诞生、发展起来的具有悠久的历史、独特审美价值的民族器乐,在历史的发展长河中,不断释放着至高、至圣、至纯、至美的艺术魅力。

在当代中国,随着社会的发展和进步,增强全民族的文化素质与艺术修养显得尤为重要。音乐作为美育教育中最为重要的途径,在满足人们对艺术生活的需求和渴望,构建和谐社会方面具有不可替代的作用。而古筝艺术又因其音色优美、入门简单、文化底蕴深厚、表现形式丰富的优势成为音乐教育的重要力量。

由中央、地方音乐家协会及专业院校组织的基础考级、演奏考级,对古筝艺术的普及和提高起了很大的推动作用,某种程度上给教师、学生提供了演奏艺术的标准和努力的方向。这本教程的编写遵循着实用的原则,结合笔者自身教学、演奏的经验,针对古筝学习中所涉及的演奏技巧,通过古筝的基础知识、初级阶段、中级阶段、高级阶段的演奏技法及相关练习曲,由易到难分类讲解,并对学生学习中经常出现的问题作出了提示和说明。近年来相继出版的曲目种类丰富的《筝曲集》、《考级曲大全》及各类考级教材都可与本教程同步配合使用。为避免重复,就不在本教程中编入过多曲目了。

伴随着时代的发展及世代古筝艺术家的勤奋耕耘,喜欢古筝、学习古筝的人越来越多,古筝的表演形式也日趋多样。因此,本书特意将高建堂老师的两首作品改编成重奏曲,希望有利于学生们发掘潜能、发展个性,使单一的训练走向更有效率、更加生动的合作学习。

本书在编写过程中,前辈的乐谱与文字资料给予了笔者很大的启迪和帮助,在此表示深深的谢意。此书不尽周详之处,敬请同行及专家指正。

李曼莉

2013年4月

目 录

第一章 古筝的概述	1
第一节 古筝的起源	1
一、古筝起源的种种说法	1
二、古筝最早的文字记载	2
三、古筝的考古发现	2
第二节 筝名的由来	3
一、“以音取名”说	3
二、其他名称	3
第二章 古筝的基础知识	4
第一节 古筝的结构及乐器的挑选与护理	4
一、古筝的结构	4
二、古筝的挑选	4
三、古筝的护理	5
四、古筝的使用寿命	5
第二节 筝架、琴凳、义甲的选择及配戴方法	5
一、筝架的高度	5
二、琴凳的高度	5
三、义甲的选择	6
四、义甲的配戴方法	6
第三节 古筝的演奏姿态	6
一、坐姿	6
二、手形	6
第四节 古筝的系弦、调弦与转调	7
一、古筝的系弦	7
二、琴码的摆放	8
三、古筝的调弦	8
四、古筝的转调	9
第三章 初级阶段演奏技法及相关练习曲	12
第一节 右手单指指法及左手揉弦	12
一、大指 托(㇏、㇏)	12
练习 1 小铃铛	汪爱丽 曲 13
二、食指 抹(㇏)	13
练习 2 小白菜	河北民间音乐 14

三、中指 勾(フ)	14
练习 3 东北秧歌	14
四、无名指 打(㇏)	14
练习 4 上学歌	15
五、左手揉弦(㇏)	15
练习 5 揉弦练习	15
第二节 各手指交替的弹法	16
一、食指与大指交替(即抹托交替㇏ ㇏)	16
练习 6 抹托交替(一)	16
练习 7 抹托交替(二)	17
二、中指与大指交替(即勾托交替㇏ ㇏)	18
练习 8 勾托交替(一)	18
练习 9 勾托交替(二)	18
三、无名指和大指交替(即打托交替㇏ ㇏)	19
四、中指和食指交替(即勾抹交替㇏ ㇏)	19
练习 10 勾抹交替	19
五、无名指和中指的交替(即打勾交替㇏ フ)	20
练习 11 打勾交替	20
第三节 各手指组合指法	21
练习 12 勾托抹托组合(一)	21
练习 13 勾托抹托组合(二)	21
练习 14 勾抹托抹组合	22
练习 15 勾抹托打组合	23
练习 16 世上只有妈妈好	林国雄 曲 23
第四节 双音的弹法	24
一、大撮(㇏ ㇏)	24
练习 17	24
练习 18 采茶扑蝶	福建民歌 24
二、小撮(㇏ ㇏)	25
练习 19 卖报歌	聂耳 曲 25
练习 20 丢手绢	关鹤岩 曲 25
第五节 各指压弹(夹弹)的弹法	26
一、压弹法连托(㇏——— ㇏———)	26
练习 21 压弹法连托(一)	27
练习 22 压弹法连托(二)	27
二、压弹法连抹(㇏———)	28
练习 23 压弹法连抹(渔舟唱晚)	姜树华 曲 曹正 译订 28

三、压弹法连勾(ㄣ——)	28
练习 24 压弹法连勾	28
练习 25 压弹法组合练习	29
第六节 大指劈的弹法	30
一、小关节弹奏劈指	30
练习 26 劈指练习(一)	30
二、大关节弹奏劈指	30
练习 27 劈指练习(二)	31
三、食指辅助大指弹奏劈指	31
练习 28 劈指练习(三)	31
第七节 刮奏及花指的弹法	32
一、刮奏	32
练习 29	32
二、花指(✱)	33
练习 30 花指练习(一)	33
练习 31 花指练习(二)	34
练习 32 花指练习(三)	34
练习 33 花指练习(四)	35
第八节 上滑音、下滑音和回滑音的弹法	36
一、上滑音(↗)	36
练习 34 上滑音练习(一)	36
练习 35 上滑音练习(二)	37
练习 36 孟姜女	民间乐曲 邱大成 改编 37
二、下滑音(↘)	38
练习 37 下滑音练习(一)	38
练习 38 下滑音练习(二)	38
练习 39 南泥湾	马可曲 李曼莉 改编 39
练习 40 穿花蜂	民间乐曲 邱大成 编订 39
练习 41 小黄鹂鸟	内蒙古民歌 邱大成 编订 40
三、上回滑音(↗↘)	40
四、下回滑音(↘↗)	41
练习 42 山丹红花开	新疆伊犁民歌 李曼莉 改编 41
第九节 按音、“4”“7”按变音及按滑音的弹法	41
一、按音(○)	41
练习 43 按音练习(一)	42
二、“4”“7”按变音	42
练习 44 按音练习(二)	42

练习 45	拉骆驼	宁夏贺兰小调 李曼莉 改编	43
练习 46	大银纽丝	鲁琴书 唱牌 高自成 订谱	43
三、按滑音			44
练习 47	小开手	中州古调 曹正 订谱	44
第十节	左手点音的弹法		45
练习 48	十杯酒	潮州筝曲	45
第十一节	双托、双抹、八度双托的弹法		46
一、双托、双抹(ㄣ ㄣ、ㄣ)			46
练习 49	阳 调	河南民间乐曲	46
二、八度双托(ㄣ ㄣ)			47
练习 50	小河淌水	云南民歌 李曼莉 改编	47
练习 51	关山月	琴曲移植 曹正 订谱	48
第十二节	泛音的弹法		48
一、双手泛音			48
练习 52	洗衣衫	宁夏民歌	49
二、单手泛音			49
练习 53	小星星		49
第十三节	初级阶段双手配合练习		49
练习 54			50
练习 55			51
练习 56			51
练习 57			52
练习 58			53
练习 59			54
练习 60			55
第四章	中级阶段演奏技法及相关练习曲		57
第一节	和弦的弹法		57
练习 61	和弦练习(一) 康定情歌	云南民歌	57
练习 62	和弦练习(二) 劳动最光荣	史兆元 编曲	57
第二节	分解和弦的弹法		58
练习 63	分解和弦练习(一)		58
练习 64	分解和弦练习(二)		59
练习 65	分解和弦练习(三)		60
练习 66	分解和弦练习(四)		60
第三节	琶音的弹法		61
练习 67	琶音练习(一)		61
练习 68	琶音练习(二)		62

练习 69 琶音练习(三) 嘎达梅林	内蒙古民歌 李曼莉 改编 63
第四节 双手点奏的种类及弹法	63
一、双食点奏	64
练习 70 双食点奏练习	64
二、食指与中指组合点奏	65
练习 71 食指与中指组合点奏练习(一)	65
练习 72 食指与中指组合点奏练习(二)	66
三、食指与大撮组合点奏	67
练习 73 食指与大撮组合点奏练习(一)	67
练习 74 食指与大撮组合点奏练习(二) 香山射鼓	曲云 曲 68
第五节 摇指的弹法	68
一、拇指压腕扎桩摇	68
二、拇指压腕悬腕摇	69
练习 75 摇指练习(一)	69
练习 76 摇指练习(二)	69
练习 77 摇指练习(三)	70
练习 78 摇指练习(四)	70
练习 79 摇指练习(五)	70
第六节 扫摇的弹法	71
练习 80 扫摇练习(一) 幸福渠水到俺村	沈立良 项斯华 范上娥 曲 71
练习 81 扫摇练习(二) 战台风	王昌元 曲 72
第五章 高级阶段演奏技法及相关练习曲	74
第一节 分指	74
练习 82 分指练习(一)	74
练习 83 分指练习(二)	75
练习 84 分指练习(三)	76
练习 85 分指练习(四)	77
练习 86 分指练习(五)	78
练习 87 分指练习(六)	79
练习 88 分指练习(七)	80
练习 89 分指练习(八)	81
练习 90 分指练习(九)	82
练习 91 分指练习(十)	83
练习 92 分指练习(十一)	84
练习 93 分指练习(十二)	85
练习 94 分指练习(十三)	86
练习 95 分指练习(十四)	87

练习 96	分指练习(十五)	88
练习 97	分指练习(十六)	89
练习 98	分指练习(十七)	90
练习 99	分指练习(十八)	91
练习 100	分指练习(十九)	92
练习 101	分指练习(二十)	93
练习 102	分指练习(二十一)	94
练习 103	分指练习(二十二)	95
练习 104	分指练习(二十三)	96
练习 105	分指练习(二十四)	97
第二节	转 指	98
练习 106	转指练习(一)	98
练习 107	转指练习(二)	99
第三节	轮 指	99
练习 108	轮指练习(一)	100
练习 109	轮指练习(二)	100
练习 110	轮指练习(三)	101
练习 111	轮指练习(四) 草原上升起不落的太阳	美丽其格曲 102
第四节	复 调	102
练习 112	复调练习(一) 茉莉花	李曼莉 编配 103
练习 113	复调练习(二) 梅花三弄	古曲 李曼莉 编配 103
第六章	乐曲选编	105
小鸟朝凤	河南古曲 曹正 订谱	105
开扇窗	潮州筝曲	106
上 楼	河南筝曲	107
汉宫秋月	山东筝曲 高自成 演奏谱	107
高山流水	山东筝曲 高自成 演奏谱	108
四段锦	山东筝曲 赵玉斋 编曲	110
枸杞红了(古筝二重奏)	高建堂 曲 李曼莉 改编	113
欢庆古尔邦(古筝二重奏)	高建堂 曲 李曼莉 改编	119
附录		
古筝的流派及艺术风格		124
古筝演奏指法记谱符号一览表		127

第一章 古筝的概述

第一节 古筝的起源

筝是我国古老的弹拨乐器,至今已有两千多年的历史,其古雅的风格和独特的民族韵味,一直被人们视为最具中华民族文化特色的传统乐器。

一、古筝起源的种种说法

“蒙恬造筝”说 古代秦国大将军蒙恬南征北战,声名遐迩。他不仅有军事才能,还通晓音乐,制造了筝。关于蒙恬造筝之说,大多是据汉应劭《风俗通》的一句话:按《礼·乐记》:“五弦筑身也”。“今并、凉二州筝形如瑟,不知谁所改作也,或曰秦蒙恬所造”。不过据称蒙恬造的是十三弦筝,这无法解释十三弦筝的前辈——最早的五弦筝。作为秦国名将,蒙恬四处征战讨伐,所到之处自然会带去秦国的音乐文化,即使没有可能造筝,也功不可没地成为了文化传播的使者。

“京房造筝”说 京房是西汉时的大律学家,精通音律,发明了用以校准音律的十三弦的“准”。因为都是十三弦,后人把京房所造的校音器误传成了筝。

“后夔造筝”说 “夔”是尧舜时代的人,“后”是对他的尊称,“夔”在当时担任掌管音乐的官职,所以创造了筝。但通过对甲骨文的研究和相关历史资料的分析,即使是夏代,都不见丝弦乐器的蛛丝马迹,更不用说早至夔所处的尧舜时代了。

“争瑟为筝”说 唐人赵璘的笔记《因话录》有这样的记载:筝,秦乐也,乃琴之流。古瑟五十弦,自黄帝令素女鼓瑟,帝悲不止,破之。自后瑟止二十五弦。秦人鼓瑟,兄弟争之,又破为二,筝之名自此始。类似的说法还有“姐妹争瑟”“父子争瑟”等,与“兄弟争瑟”大同小异。虽然记述“争瑟为筝”的文献不少,却有明显破绽。

首先,筝的弦数是由少到多发展而来。最早,筝只有五根弦,经过九根弦的过渡,发展成后来流传时间较长的十二弦和十三弦两种,现代的筝已经增加到常用的二十一弦,甚至更多。由简到繁显然是筝弦数演变的一般规律,按“争瑟为筝”说,筝弦数却是由多到少发展变化的,这显然不符合事实,也有悖于乐器发展的一般规律,而且一件乐器被破坏了完整性,怎么还能保持其原有的性能甚至更加进步呢?

其次,从字的结构分析。根据《说文》解释,凡属于琴类的乐器,字的结构都从“琴”。瑟的结构从“珡必”,筝的结构则从“竹争”,这说明二者是不同属类的乐器,最早的筝可能与竹有关,所以从竹。

“筑为筝源”说 “筑为筝源”说最早见于东汉应劭的《风俗通》:“筝,五弦筑身也。”认为筝起源



于古代的一种用竹击五弦的乐器“筑”。东汉许慎的《说文解字》持相同的观点,并进一步解释道:“箏,鼓弦筑声也,从竹箏声。”意思是箏的质料是竹,形制外观来源于筑,可发出铮铮的音响。“筑为箏源”之说有合理之处,也有还没有解释清楚的地方,由于筑似乎战国以后就逐渐失传,两者关系目前还难以定论。

二、古筝最早的文字记载

最早的有关箏的文字记载大多数论者都认为出自秦朝李斯《谏逐客书》中这样的几句话:“夫击瓮扣缶,弹箏搏髀,而歌呼呜呜快耳目者,真秦之声也。”另外《战国策·齐策》中也有这样一段话:“临淄甚富而实,其民无不吹箏、鼓瑟、击筑、弹箏。”《战国策》是记载战国时代各诸侯国的史料,也早于秦朝。后人在春秋时代产生的《左传·襄公二年》中发现有这样一段记载:“夏,齐姜薨。初,穆姜使择美櫜,以自为棗与颂琴。季文子取以葬”。

后人据唐荆川《荆川稗编》所说的一段话:“颂琴十三弦,移柱应律,其制与箏无异,古宫悬用之,合颂声也。是知箏本颂琴。后世以其似,呼其名,逐名曰箏,列之俗部,使颂琴受诬,不得跻于雅部,惜哉。”指出其中的颂琴就是箏。这段话的出发点是想说明后世的箏是古代的贵族乐器颂琴,而不是“歌呼呜呜”的秦箏;后世因为二者很相像,所以就把颂琴也称作箏了。颂琴与箏有贵贱雅俗之别,唐氏很为箏被误解为俗乐而不平,而我们从《荆川稗编》知道颂琴的形制也是十三弦的木质乐器,而古筝“与之无异”,当然就是同一种乐器。但唐氏认为它与秦箏无关是不对的。李斯《谏逐客书》中记载:“今弃击瓮扣缶而就郑、卫,退弹箏而取韶,虞,若是者何也?快意当前,适观而已矣。”所以当时的箏一定比较粗糙原始,当然民间乐器本来是比较简单粗糙的,当它传入上层社会后,被技艺高超的能工巧匠加以改进,所以后来的箏是在已经被叫做颂琴的箏的基础上发展起来的。如此《左传·襄公二年》就可以称作有关古筝最早的文字记载了。

三、古筝的考古发现

中国历年来从考古中发现了大量的乐器,如陶埙、编钟等等,但竹木丝弦为材料的乐器由于不耐侵蚀,容易腐朽,出土极少。直到1979年江西贵溪仙水岩墓群出土了两件木制乐器,考古界认为是琴,称之为“十三弦木琴”,将它和“筑”“瑟”“琴”几种乐器比较,再经过C₁₄测定,它是公元前600年~公元前700年的物品,出现在古代的越国,可以说明它已经是一件比较完整的乐器了,是古代的箏。

箏之起源,仁者见仁,智者见智。笔者对箏的起源和初期的发展是这样看的:箏是春秋中期,起源于古秦地的一种民间乐器,后来进入上层社会,得到了运用、改进和提高。早期箏的形制不是单一的一种形状、式样,作为乐器,箏属于弦乐器,演奏方法为弹拨。它是历代民间和上层的艺人在长期摸索中改良和发展起来的。

第二节 筝名的由来

一、“以音取名”说

“以音取名”说最早见于后汉刘熙《释名》：“箏，施弦高急，箏箏然也。”意思是，此乐器因为有雁柱支撑，弦的位置较高，张力较大，发出的声音比较清脆，箏箏作响，所以称为“箏”。又如古人在屋顶下挂一串铁片，风一吹便箏箏作响，因其作马形，叫铁马，又称作“风箏”。在汉字中以“争”为偏旁的象声词还有“铮铮”“铮然”等等。确实，我们的民族乐器可以用乐器的来源而命名（例如胡琴），也可以因演奏方法而命名（例如琵琶），更可以因音色而命名（例如巴乌），那么箏“以音取名”合情合理。

二、其他名称

根据箏的不同性状，还有一些别称。早在战国以前，箏就流传在当时的秦地，所以历史称之为“秦箏”；有的直接表达人们对箏的喜爱，称之为“宝箏”“金箏”；有的根据箏的装饰称之为“钿箏”“玳瑁箏”等等；现代人则因为它历史悠久，称之为“古箏”。

第二章 古筝的基础知识

第一节 古筝的结构及乐器的挑选与护理

一、古筝的结构(如图所示)



二、古筝的挑选

挑选古筝主要从材料、工艺、音色、手感这几方面考虑。

1. 面板。面板是古筝最重要的部分,大多数由桐木制作,选择时需要检查面板上是否有虫眼、腐烂等现象(一般木料本身的活疤节是不会影响音色的),如果是拼接板,需检查接缝是否紧密平整,油漆不宜太厚,能够看出清晰条理的木纹为佳。高级的古筝在高音区会选用木纹紧密的桐木,低音区则选用木纹较疏的桐木。

2. 侧板。侧板有琴头琴尾和内外侧板,多采用质地密集、硬度较高的杂木、红木制作,高级古筝会选用紫檀木,因为硬度高的木质可使古筝上弦后保持琴体的平整,音高的稳定。

3. 工艺。外观整体没有磕碰刮擦的痕迹,筝体能够平稳的放于桌面,不会倾斜、摇晃。

4. 音色。好的古筝发音清晰,音量充足,穿透力强,右手弹奏,左手按弦,不会出现杂音。

5. 手感。调试好的古筝,演奏起来有一定弹性,琴弦不会松松垮垮,也不会过于紧绷,左手按弦时,琴码不会倾斜或移动。

三、古筝的护理

古筝是木制乐器,放置条件既不能过于潮湿也不能过于干燥。在南方,古筝要放在相对干燥、通风的地方,防止乐器受潮。在北方,因为空气干燥,如果把古筝放在干燥、通风的地方,乐器很快就会干裂。南方的古筝在北方放置一段时间后,前后岳山或琴头、琴尾的木料会有一些浅表的裂纹,可以不用太在意,因为只要面板不裂,这些裂纹是不会影响音色和使用的。

古筝在平时的使用和维护需要注意以下几点:

1. 练完琴后,在古筝上面盖一层布(常用的有丝绒、蕾丝质地),既美观、防尘,又可以避免阳光直射。

2. 定期擦拭面板和琴码,保持乐器清洁。

3. 如果需要长途运输,需要先把琴码卸掉,以防运输过程中琴盒受到强烈挤压、碰撞,造成琴码折断或面板受损。

四、古筝的使用寿命

一般的普及筝可以使用 10 年左右,质地好的古筝使用寿命可长达 20 年,甚至更长;即使过了最佳的演奏期,也可作为练习琴继续使用,不用废弃。随着制造技术的不断发展和改良,古筝的使用寿命也在逐步加长,而一些高档古筝随着原材料的稀缺,已逐渐成为人们的收藏佳品。所以,古筝的使用寿命是难以估量的。

第二节 筝架、琴凳、义甲的选择及配戴方法

古筝的架子种类很多,有桌式、凳式和连体折叠式等,常用的是简易、方便的凳式琴架。

一、筝架的高度

坐着演奏时,筝架的摆放高度以演奏者的腿刚好能自如伸展于筝架内为宜。筝架不宜过高,一般约 57 厘米。

二、琴凳的高度

坐着演奏时,琴凳的高度,一般约 46 厘米。演奏者的腰带应与琴码顶端平行,手臂自然下垂,肘部弯曲置于琴面上。

筝架、琴凳的高度可以有小幅度的变化,以演奏者双手在琴面上能自由舒展为佳。演奏时,力



量要有下沉的感觉。如果筝架过高,手和肩膀会有紧张感,时间久了会酸疼;如果太低,力度在演奏时则得不到充分发挥。以上情况如持续时间过长,就会对演奏不利。

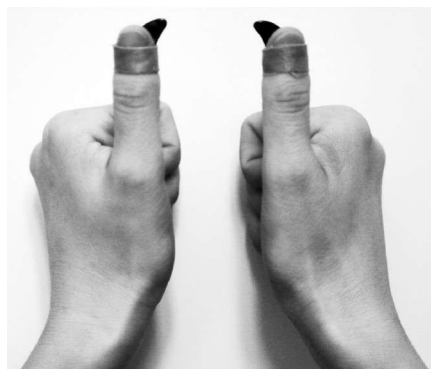
三、义甲的选择

义甲的材质、规格、尺寸、工艺水平都对演奏的音质音色有很大影响。义甲厚了发音闷,薄了发音飘;过大过宽弹奏时阻力大,有不干净的摩擦声;过小过窄弹奏时力度小,声音发虚而且不扎实。

理想的义甲材质应富有弹性,薄厚适度,制作精细,光洁度好。长度因人而异,以不超过手指的第一关节为益。常采用化学片(赛璐珞片、硬尼龙片)和动物的甲骨片(玳瑁片、穿山甲片),其中尤以玳瑁片为上乘材料。

四、义甲的配戴方法

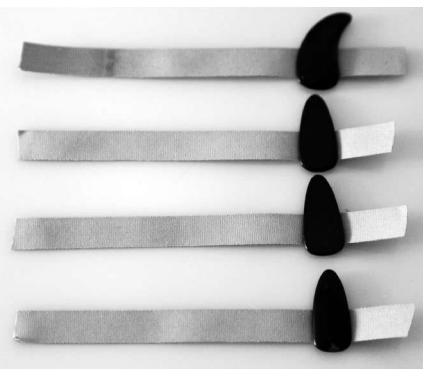
先将义甲粘贴在长约 12 厘米、宽约 1 厘米的胶布上,然后用胶布将义甲固定于指肚,义甲顶端应超出指尖 4~5 毫米,松紧以手指小关节能自由屈伸不受阻碍为益。注意食指、中指、无名指为正面配戴,大指比较特殊,右手大指的义甲顶端向左倾斜约 45 度,左手大指的义甲顶端则向右倾斜约 45 度(如图所示)。



左右手大指义甲的粘贴角度



右手义甲粘贴方法



左手义甲粘贴方法

第三节 古筝的演奏姿态

一、坐姿

头摆正,两肩放平,鼻尖对准第一个琴码,小腹距内侧板一拳半距离,只坐琴凳的三分之一,右肩与前岳山基本相齐,双脚可自然并拢,也可左脚前右脚后。

二、手形

弹筝的手形是最自然的半握拳状,也可理解为手心里虚握着一个鸡蛋,前臂端平与琴面平行,肘部自然下垂放松。左右手对手形的要求是一样的。初学者需遵守以下几个要点,方可固定手形。

1. 五指自然弯曲,所有关节微凸。
2. 掌关节高于二关节,呈下垂的拱桥状。(可简单总结为高低关系)