

XUEQIN

“中央音乐学院科研资助计划”项目

ZHILU

学琴之路

丛书

小提琴基本功口诀 **60** 条

赵 薇 著

中央音乐学院出版社

学琴之路 丛书

小提琴基本功口诀 60 条

赵 薇 著

中央音乐学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

小提琴基本功口诀 60 条/赵薇著. — 北京: 中央音乐学院出版社,
2006.7

ISBN 7-81096-162-4

I. 小... II. 赵... III. 小提琴—奏法 IV. J622.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 073975 号

小提琴基本功口诀 60 条

赵 薇 著

出版发行: 中央音乐学院出版社

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 毫米 16 开 印张: 11.25

印 刷: 北京宏伟双华印刷有限公司

版 次: 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1—3,000 册

书 号: ISBN 7-81096-162-4

定 价: 26.00 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)

作者简介



中央音乐学院教授、著名小提琴教育家、北京市少儿小提琴教育学会会长、全国少儿小提琴教育学会副会长、中国音协考级专家委员会委员、曾任中央音乐学院附中副校长、小提琴学科主任。曾获“建院五十周年杰出贡献奖”、文化部“区永熙音乐教育奖”、“北京市教书育人优秀教师奖”。

在中央音乐学院任教四十年，所培养的学生遍及世界各地，众多学生屡次在国际国内重大比赛中获奖。本人多次应邀赴国外讲学，曾任加拿大皇家山音乐学院客座教授。

出版著作《学琴之路——小提琴综合教程》、《儿童与小提琴》、《小提琴作品十首》等十余部。录制出版教学辅导 VCD《中国音协全国小提琴考级标准教材全集》、《小提琴常用音乐术语》、《塞茨协奏曲集》、《维尼亚夫斯基随想曲集》、《顿特随想曲集》、《小提琴中国作品集》、《激情与随想》、《激情与随想Ⅱ》、《小提琴考级辅导大全》、《1 小时突破考级》、《沃尔法特练习曲集》、《亨德尔奏鸣曲集》、《节日探戈》、《学琴之路全集》等数十套。并在国内外成功举办了个人作品音乐会。

前 言

2004年1月至今,我主持中央音乐学院科研项目《少儿小提琴教育体系》,对少儿小提琴教学的理念、教学法、教材、教案、教具等方面进行了研究和实验。

2005年,在院领导和学术委员会的肯定和安排下,由我院继续教育学院主办了《学琴之路·赵薇小提琴少儿教学法师资培训班》。这届师训班聚集了来自全国各地(包括台湾)的七十名小提琴教师。《小提琴基本功口诀》即是师训班中我的讲座之一。^①这些系列讲座得到大家欢迎的热烈程度大大超出我的意料。这样,我才有信心把讲稿一一整理出来交付出版。^②

这本书着重于两点:一是基本功;二是口诀,并把它们结合起来。

一、小提琴基本功

从17世纪柯莱里奠基的小提琴演奏和教学艺术开始,至今约330年间,历代伟大的小提琴演奏家和教育家都已经对小提琴基本功的各个方面做了精辟的论述。它们是如此珍贵,又如此厚重。这笔财富犹如灿烂的星光,在夜空中指引着我们前进。

教学实践中,我们看到,这些理论在重大的基本观点上都是相通的,而在某些细微的地方又存在着差异。这是一个正常的现象,因为:1.历史在发展,审美标准、技术、风格等等都在变化;2.不同的民族、不同文化背景的人、不同的翻译者在表述习惯和角度上有所不同;3.更为重要的是,基本功本来是个顺应自然的事,每个人的生理条件有差异,对顺应自然的感受也不尽相同。这说明一个问题:真理是相对的,任何道理,都是可以拿来进行比较探讨,也必须同自己的实践相结合。

我的这本书,不是要标新立异,也不想造出束缚人的条条框框,而是把40年教学中对前人今人优秀理论的学习,并经过自己实践检验对照的心得记录下来,与同行们切磋,共同开阔视野,寻求简洁有效的途径。我们不光研究“什么是正确”的纯理论,而是着重探讨“为什么正确”和“用什么样的方法”来掌握这些基本功。

① 本届师资培训班的内容,包括三个部分:1.教育思想和理念;2.小提琴基本功的研究及口诀化;3.《学琴之路》的教法教案。同时举办了两场小提琴音乐会、两个展览、一次新研制的教具的展示介绍,及与此相关的奥尔夫教学法和其它有代表性的优秀教学法介绍,还有本院组织的由传媒课师生采访赵薇老师的近百名学生的实录报告。

② 本系列丛书,还包括《赵薇老师同她的学生们的故事》(周林肯、赵世民著)及赵薇著《魅力教师的自我塑造三十六条》、《学琴之路——小提琴教程儿童版》、《兴趣乐理教程》、《小提琴实用指法》以及赵薇作曲编曲的《小提琴作品十首》等。(以上作品均为暂定名)

本文研究了60个基本功问题。既面向少儿教学,从最基础的问题谈起,又适应小提琴教学的各级进程。因为我每天面对着中央音乐学院各种程度的专业学生,也面对那些作为科研对象的刚入门的幼儿,深感基本功问题是与教学的每个阶段都有辩证关联的,全通才通。因此我的叙述内容和举例也是深浅兼有的。

二、口诀

基本功是个学术问题,学术问题必须严谨。而口诀受字数、压韵等条件限制,容易出现牵强附会。

在主持《少儿小提琴教育体系》科研项目中,我深切体会到,要使少儿小提琴教育走出象牙之塔,做到大面积普及,真正成为提高下一代人素质的一种利器和载体,就必须寻找一种“学生好学,老师好教”的方法。也就是说,广大基层小提琴老师迫切需要一套比较简洁易懂而又比较正确、细致、全面的基本功阐述语言和办法来帮助掌好教学之舵。特别是教集体课的老师,非常需要一套东西来适应课堂的组织和节奏。而学生呢,就更欢迎简单有趣的东西来使学小提琴变得容易和高兴了。

那么,我还是选择了口诀。尽量发挥其“利”,避开其“弊”。在“深入”和“浅出”之中寻找契合点。我的做法是,在每条口诀之后加上两项内容:1.是关键词。用最少的字突出本条口诀的关键。2.用详细的说明文字来阐述它的确切含义、论据、实施办法及比较、辩异。

这些口诀是写给小提琴教师、学生家长和有阅读能力的学生的。至于幼儿学琴,我另有一套游戏化的儿歌口诀,它们将在稍后出版的《学琴之路——小提琴教程儿童版》^①中出现。

以上就是本书的初衷,能否如愿只能留待实践的检验。

我由衷盼望小提琴教和学的实践者把意见、建议、信息反馈给我(我的网址: www.zhaoweiart.com),因为我深知一个好的少儿教育体系的建立和完善绝不是个人的行为。

赵 薇

2005年12月28日

^① 《学琴之路——小提琴综合教程》(赵薇编著),人民音乐出版社1989年出版,共七册,至今已再版十四次。这套教材的初稿在中央音乐学院内部印行于1980年,在贵州人民出版社出版于1985年(书名为《儿童小提琴教程》)。2000年中央音乐学院环球音像出版社出版了赵薇示范教学的《学琴之路》全套的VCD。

目 录

前 言	(1)
第 一 条 站 立	(1)
第 二 条 持 琴	(4)
第 三 条 持 弓	(8)
第 四 条 转跷板手指调节练习	(12)
第 五 条 中弓运弓	(14)
第 六 条 上半弓	(17)
第 七 条 下半弓	(20)
第 八 条 拇指转身(右手)	(22)
第 九 条 换 弓	(27)
第 十 条 弓尖换弓	(29)
第 十 一 条 弓根换弓	(31)
第 十 二 条 右臂舵式动作	(33)
第 十 三 条 左臂舵式动作	(37)
第 十 四 条 全 弓	(39)
第 十 五 条 慢 弓	(41)
第 十 六 条 右臂放松练习	(44)
第 十 七 条 左手手形	(46)
第 十 八 条 起落指	(48)
第 十 九 条 左手手指的排列和触弦	(50)
第 二 十 条 左手拇指位置	(52)
第 二 十 一 条 左手四度框架	(55)
第 二 十 二 条 连 弓	(58)
第 二 十 三 条 分弓换弦	(60)
第 二 十 四 条 连弓换弦	(63)
第 二 十 五 条 同方向的连弓换弦	(66)
第 二 十 六 条 在两弦间反复的连弓换弦	(67)
第 二 十 七 条 不规则弓法	(69)

第二十八条	顿 弓	(70)
第二十九条	连顿弓	(72)
第三十条	重 音	(74)
第三十一条	强 奏	(76)
第三十二条	轻 奏	(79)
第三十三条	揉 音	(81)
第三十四条	颤 音	(86)
第三十五条	左手快速	(89)
第三十六条	换 把	(92)
第三十七条	空弦换把	(95)
第三十八条	同指换把	(99)
第三十九条	顺指换把	(102)
第四十条	越指换把	(105)
第四十一条	伸指、缩指换把	(107)
第四十二条	从低把拉向高把位换把	(111)
第四十三条	从高把位向低把位换把	(113)
第四十四条	极高把位之间的换把	(115)
第四十五条	“换”字不断气	(117)
第四十六条	控制跳弓	(120)
第四十七条	自然跳弓	(122)
第四十八条	挑 弓	(125)
第四十九条	抛 弓	(128)
第五十条	波 弓	(131)
第五十一条	泛 音	(133)
第五十二条	拨 弦	(136)
第五十三条	保留指	(139)
第五十四条	预按指	(142)
第五十五条	预抬指	(145)
第五十六条	和 弦	(148)
第五十七条	节 奏	(150)
第五十八条	音 准	(155)
第五十九条	发 音	(160)
第六十条	练琴方法	(162)

第一条 站 立

口 诀：

分脚垂肩挺起胸

重心能移稳又松

关键词：分 垂 挺 松

分 分脚站立的好处是显而易见的——“基座”稳定。好比天坛祈年殿、埃菲尔铁塔……“基座”如果小于建筑物的上部，就容易出现头重脚轻的不稳定感。

问题是分多么开？怎样分？应该以自然舒适为度。一般说来，两脚同肩宽就可以了。因为，太窄固然不稳，而太岔开又会有向外滑动的可能，也不稳定。还有，分脚是横开好还是一前一后好呢？这要看每个人自己的感觉了。我主张基本横开，两脚尖稍微向外，像时钟差5分1点的角度（见图1）。而左脚比右脚略向前，约6-10公分。人小脚小的可少些，人大脚大的可多些。

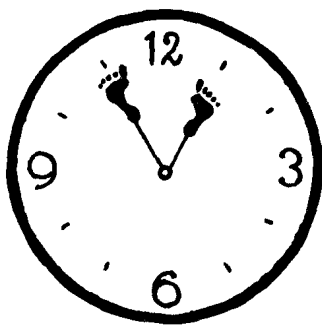


图1

这样有什么好处呢？第一，除了两脚的距离外，增加了左脚尖至右脚跟的前后距离，也就无形中增加了脚这个“底座”的面积，更加稳定。第二，由于右脚的稍后退，增加了右臂的活动空间，动作会更方便。第三，便于呼吸和律动。演奏时，多余的身体动作是不可取的，会妨碍弓弦关系的稳定。但是身体的僵硬也是不可取的，会阻隔音乐气息的通畅。此种站立法可以提供左右方向和前后方向（右脚跟至左脚尖）转换重心的可能，有助于全身的放松和合理的调节动作。

垂 垂肩，气沉丹田，肌肉放松，重量下垂。这里，垂肩是首先要注意的，因为耸肩是很容易出现的情况。

挺 挺胸，脊柱的直立对孩子身体的发育至关重要。（见图2）



图2



图3

含胸驼背影响健康，同时在演奏小提琴时势必造成琴头低和琴身太侧，影响发音。有个练习挺胸的办法：背靠墙站立，使后脚跟和两肩都贴到墙上。或作游戏：两个孩子背靠背互相挽住胳膊，轮流背起对方，做扩胸练习。

松 放松是关键的关键。身体的重量放到两只脚上，基本上是平均分配的。不过，完全静止的站立姿势未必利于放松，而轻微的重心移动可以使肌肉轮换休息。

站立，是为了准备演奏，应该启发学生想象将要表现的音乐。这样，他的站立就显得有精神，他的眼睛会放出光芒，“未成曲调先有情”。（见图3）

学生练琴和上课时，用一块“脚位垫”，这是上海音乐学院徐多沁老师的创意，我非常赞赏。我认为它的意义不光是使脚站对位置，而且可以使小孩子注意力集中。他一旦踏上这块垫子，就如上台表演一样兴奋。我一般只要求他“上台”十分钟（长大后可加长些），然后就请他退下垫子，进行身体律动、游戏、歌唱、欣赏、听讲等，与上垫拉琴交叉，互为休整。这样，学生在拉琴时注意力就能高度集中，还不疲劳。我为初学学生做的练琴用“脚位垫”与徐老师的不大一样（见图4）：脚位不是画在垫子中央，而是在一角。垫子的一边顶靠在墙脚，墙壁至脚位的距离相当于琴的长度，使左脚和琴都以直角正对墙面：

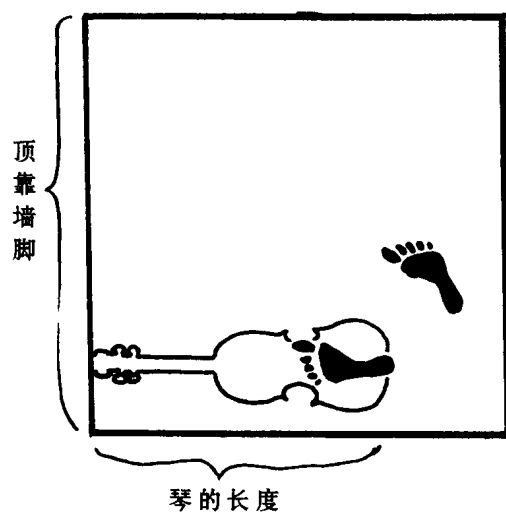


图 4

“脚位垫”不单为了站对脚的位置，而且使琴以直角正对墙面，以正确的高度顶在墙上（琴头可包上小毛巾，以免碰撞）。这样，初学者可以逐步习惯正确的姿势而不易紧张。固定琴头是消除初学者因紧张而产生“抓握反应”的最好办法。（见图 5）

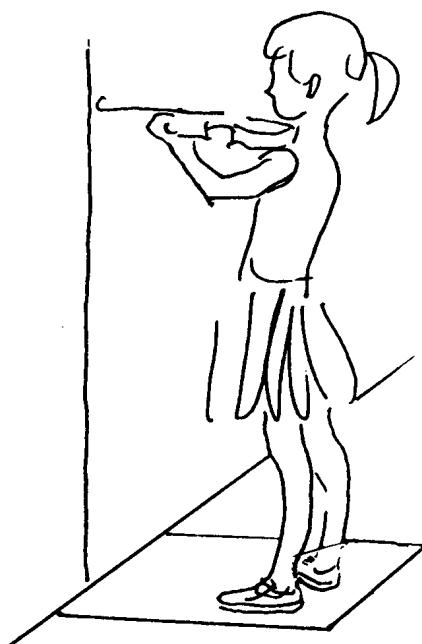


图 5

第二条 持 琴

口 诀：

琴尾贴左颈

琴头同嘴高

琴指左前方

腮落琴勾牢

琴垫锁骨上

解放肩和手

头正脖子松

左右能转头

关键词：贴 高 松 牢

“琴尾”，指系弦板的固定轴，小朋友叫它“黑扣扣”。它贴在脖子上，使琴与脖子之间没有缝隙，连为一体。这样，不但持琴牢固，而且使头腔、胸腔参与共鸣，利于发音。这个“黑扣扣”对着脖子的哪里好？如果对着脖子中央（嗓子眼）或右边，用下巴尖放在腮托上，就会使琴身滑落胸前，这是很常见的持琴低的原因之一。我建议“黑扣”对嗓子眼的偏左边，这样则很容易就把琴挺高。（见图6）



图6

因为琴马（琴桥）高于弦枕，所以“琴头同嘴高”时，琴弦才是平的。琴头低，会使弓子自然向指板方向下滑，是声音散、弱、哑的罪魁祸首。教学中，“挺高琴头”是至关重要的。

“琴头”应指向左前方，琴的中轴线与人的身体平面（两肩连线）形成一个夹角。那么，这个角应该是多少度呢？因人而异。大约在 45° 至 55° 左右，右臂长的人，角度略小；右臂短者，则需琴头略靠里，角度略大，胳膊才能够得着，才能把弓子直着拉到弓尖。我们可以通过这样的实验来测定每个学生琴头的位置：右手尽可能比较舒服地拉到弓尖（琴弓别过长，实在找不到合适的弓子时，减短弓子的替代办法是将持弓位置向上移一些，离开弓的尾库。这样做比那种在弓尖处做记号，以避免拉到弓尖的方法要好。因为这样弓子不会过重，利于放松。）与弦成直角，这时琴与身体的角度就比较合适了。（见图7）

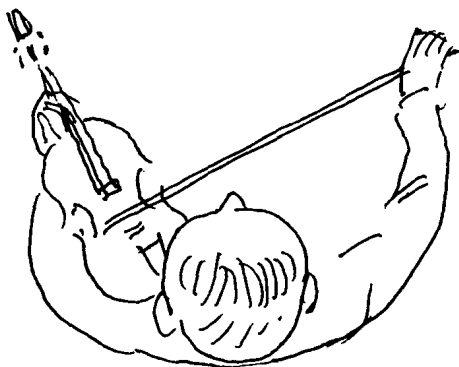
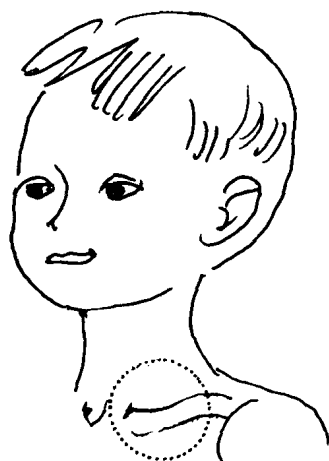


图7

“腮落”是指琴贴好脖子以后，不是靠耸肩，而是靠轻轻地放下左腮（不是下巴）来把琴夹稳。由于腮托的形状是浅凹形的，靠近脖子的地方有隆起的边，故把腮落下后，有勾住、卡住琴的感觉。用头的重量放到腮托上已经足够，不需任何外加的力量再去用力夹琴。

“琴垫”，现在市场上出售的儿童琴垫，都是成人琴垫的小号码，材质很硬，而且正好压在孩子的肩上，甚至干脆就称其为“肩垫”。这是不好的。因为小提琴演奏需要把肩解放出来，参与运动。如果琴垫放在肩上，容易产生肩向上顶的多余用力，造成紧张。而且演奏时，肩的活动又会影响琴身的稳定。那么琴垫放在哪里合适呢？请做一个试验：用你的右手摸着自己左边的锁骨，然后左肩、臂、手做各个方向的运动。你会发现：锁骨处始终是不受干扰而保持稳定的，所以，琴垫放在锁骨上是合理的。（见图8）

我设计了一种仅与锁骨接触的随形琴垫，使儿童能稍舒服一些，大家可以试试。有的人比较胖，脖子很短，也可以不用琴垫。那样琴的发音更好。



左锁骨

图 8

“头正”，在很多人的概念里，拉小提琴的人脖子都是拧向左边的。于是有人戏称小提琴（violin）为“歪脖拉”。其实，这是不好的方法。歪脖子的时候，你可以摸到自己的脖子右边会突出一条斜长的肌肉，它叫做“胸锁乳突肌”。在头正的时候，它是松软的，摸不出来。一旦它能摸着了，肯定就是发硬了，紧张了。它的紧张会影响其它部位的肌肉也跟着紧起来，对拉琴是很不利的。因此，持琴时头的基本位置应该是放正的，放松的。（见图 9）



图 9

正因为放松，所以头又是可以活动的。有时可以转向左边，眼睛看看弓弦接触点，看看弓是否走直了，看看左手手形和动作。（见图 10）

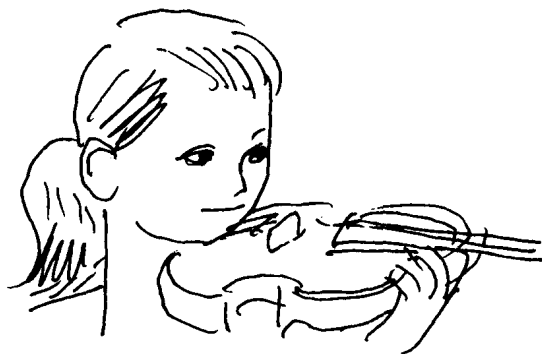


图 10

有时又可以转向右边，“躺”在腮托上，仔细聆听自己的声音、气息和音乐。另外，这种姿态还很方便挺高琴头。（见图 11）



图 11

第三条 持 弓

口 诀：

中指肚 趴弓杆
与拇指尖成圆环
两边手指垂下来
小指圆圆弓上站
手掌松松关节动
食指小指转跷板

关键词：一个钉 两个圆 “趴”和“松” 转跷板

“中指肚”即右手中指中间一节内侧的软组织。人在趴下的时候，肚子是很放松的。我们持弓所需要的最重要的感觉，就是把右臂的重量放松地通过中指肚，“趴”到弓杆上。放松持弓实际上的感觉是相当沉的（即臂的重量有好几斤）。我强调初学持弓时千万不要腾空持弓（持铅笔练好些，但也不要腾空），而是把右手小臂和腕放在椅子扶手或他人的臂上，也可以坐个矮凳子，将右臂、腕、手放在自己右腿上，这样才好体会放松的感觉。（见图12）

如果只强调轻握弓杆，不强调“趴”下，这样手虽能放松，但右臂却架在空中，称一称好象只有二两重，那么即使持弓姿势的外形看着不错，声音也不会好。有的观点强调持弓时中指尖要摸到马尾库的某个位置，而中指肚却只虚贴弓杆甚至可以腾空。大家可以比较一下，哪种方法能更



图 12

好地传达臂力。

中指肚与拇指尖相对，形成圆形。也就是说，只有这一个点是相对固定的，其它手指的触杆点是需要调整变化的。这就是“一个钉”的概念。

“圆环”，也就是说中指和拇指的指关节是最自然的微弯状态，是可伸缩调节状态。只要充分注意这个圆环，其它手指的状态也必然是微弯的，可伸缩调节的，放松的。这就形成了一个良好的弹簧系统。我院小提琴教育家韩里教授称这个环为“金环”，既形象又生动地强调了圆环的重要性。（见图 13）



图 13

为什么不使拇指与“食指中指之间”相对，以三个手指为主来持弓呢？食指趴在弓杆也很重要呀？是的，四个手指都需要趴在弓杆上向弓传达臂力，特别是在上半弓时，食指的作用尤为突出。不过请注意：用上半弓直至弓尖时，如食指的触杆点不逐渐加深（向指根一节移动），就不好完成传臂力的任务，弓也走不直。反观，用下半弓直至弓根时，食指的触杆点如不向浅的方面（向指尖一节）移动，势必吊腕提弓，使发音和换弓出现困难。既然食指触杆点需要变化，那么它就不必与拇指相对去形成固定触杆点，应该只剩下一个固定点。一个钉子好开合嘛，比如折叠扇、折叠椅……

拇指触弓杆的位置应在马尾库的旁边，而不是既对尾库又对弓杆，斜顶尾库。（见图 14）

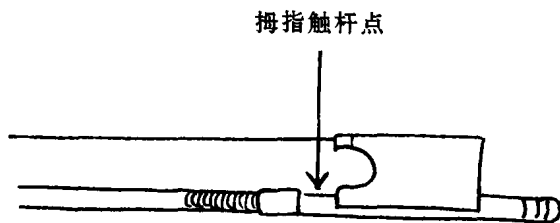


图 14

为什么呢？因为在运弓当中，拇指的朝向并不是永远斜向下方的。在弓根位置时，如果拇指被尾库所挡，不能改变方向的话，势必造成凸腕，小指僵直的“天鹅头”，影响发