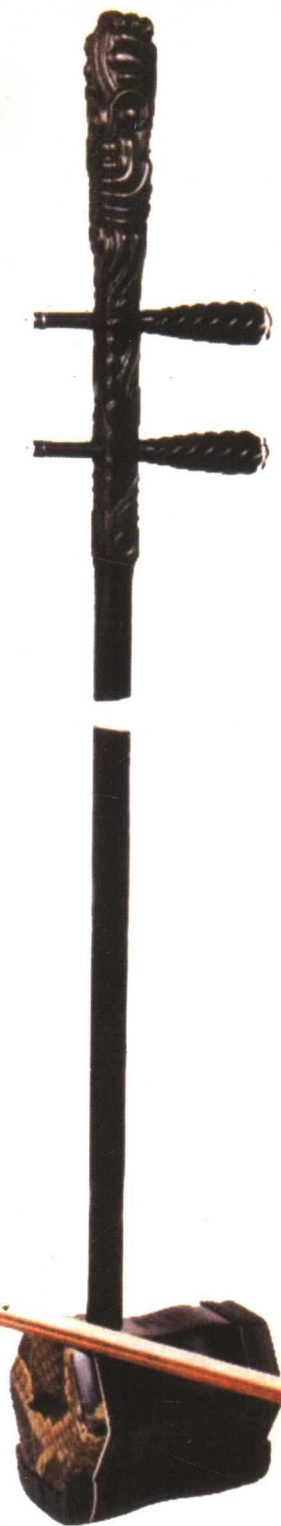


二胡弓法技巧训练

赵寒阳 著

中央音乐学院出版社



中央音乐学院『十五』『211工程』教材建设立项项目

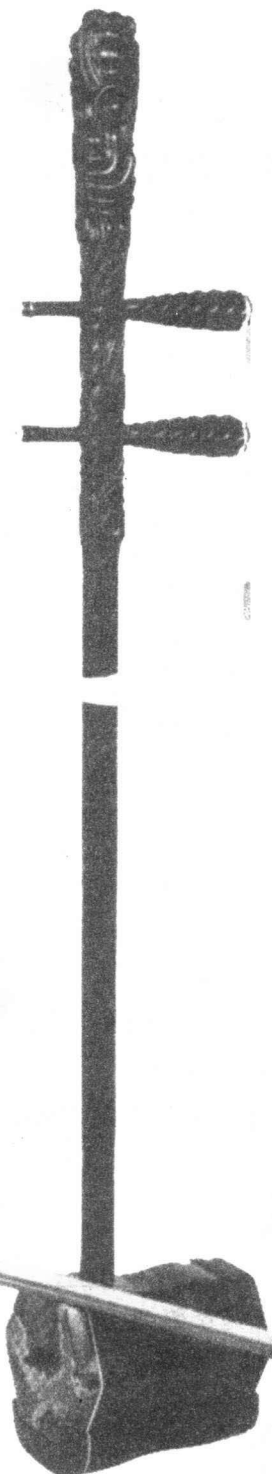
中央音乐学院『十五』『211工程』教材建设项目

二胡弓法技巧训练

江苏工业学院图书馆
藏书章

赵寒阳 著

江苏工业学院出版社



图书在版编目(CIP)数据

二胡弓法技巧训练/赵寒阳著. —北京: 中央音乐学院出版社,
2005.12

ISBN 7-81096-116-0

I. 二... II. ①赵... III. 二胡—弓法 IV. J632.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 118998 号

二胡弓法技巧训练

赵寒阳著

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: 10.5

印 刷: 北京宏伟双华印刷有限公司

版 次: 2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1—3,000 册

书 号: ISBN 7-81096-116-0

定 价: 28.00 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)

前 言

二胡教材建设的系统化和科学化，是关系到二胡音乐艺术能否健康发展的关键所在。现代二胡教学要求教材呈体系化，以成套的练习来训练学生某一方面的演奏技术，而不是一首首单独存在的综合练习。当然，我并不否认综合练习的训练价值，但在学生的学习中，更需要具有针对性的系统教材，来强化他们正确的演奏动作，提高他们对音乐的敏捷程度。教材建设的系统化和科学化虽然是我毕生的追求，但它是一个系统工程，其工程量之大，远非几个人能完成的，甚至需要几代人的艰苦努力。我所能做的，只是尽自己的力量，为这个大厦添砖加瓦而已。

感谢中央音乐学院“211 工程教材建设”项目，为我们的教材大厦提供一个极好的建设平台。二胡乐谱线谱化是二胡演奏艺术发展的必然方向，更是现代二胡教学的重要规范。因此，以五线谱的形式出版这套教材，是这个工程项目的基本要求。本书全部曲目的定弦，一律以“d¹ a¹”为标准，特此注明。

这本《二胡弓法技巧训练》是我院二胡专业教材中的一个组成部分，它与我的另一本《二胡指法技巧训练》构成了一个完整的二胡基础技巧训练体系。全书共分七章，基本包含了二胡弓法训练所需的各个项目。为了使教材更具系统性，本书是按照训练项目归类编排的，而并非按难易程度来编排。因此，在训练时应根据学生的具体情况来选择使用。本书在艺术院校二胡专业中、高级学生的课程中，大约占基础训练二年的练习量；如果是业余的二胡学习者，则可根据本人的实际进度和需要适当地延长训练时间，或有目的地选用其中的部分曲目。

作为二胡专业系统教材的建设工程，目前仍处于初创阶段，本书一定还存在许多不足之处，万望广大读者和同仁们提出批评建议，以便日后再版时能更好地加以完善。

赵 寒 阳

2005 年 5 月于中央音乐学院

目 录

前 言	(1)
第一章 长 弓	(1)
第一节 长弓基础练习	(5)
1. 长弓基础练习一	赵寒阳曲 (5)
2. 长弓基础练习二	赵寒阳曲 (5)
3. 长弓基础练习三	赵寒阳曲 (5)
4. 长弓基础练习四	赵寒阳曲 (6)
5. 长弓基础练习五	赵寒阳曲 (6)
第二节 长弓练习	(7)
6. 长弓练习一	赵寒阳曲 (7)
7. 长弓练习二	赵寒阳曲 (9)
8. 长弓练习三	赵寒阳曲 (11)
第二章 分 弓	(14)
第一节 分弓基础练习	(15)
9. 分弓基础练习一	王国潼、赵寒阳曲 (15)
10. 分弓基础练习二	王国潼、赵寒阳曲 (15)
11. 分弓基础练习三	王国潼、赵寒阳编曲 (16)
12. 分弓基础练习四	刘逸安、赵寒阳曲 (16)
13. 分弓基础练习五	王国潼、赵寒阳曲 (16)
第二节 分弓练习	(17)
14. 分弓练习一	赵寒阳曲 (17)
15. 分弓练习二	赵寒阳曲 (20)
16. 分弓练习三	[德] E. 开塞曲 赵寒阳移植 (23)
第三章 连 弓	(24)
第一节 连弓基础练习	(25)
17. 连弓基础练习一	王国潼、赵寒阳曲 (25)
18. 连弓基础练习二	王国潼、赵寒阳曲 (26)
19. 连弓基础练习三	赵寒阳曲 (26)
20. 连弓基础练习四	赵寒阳曲 (27)
21. 连弓基础练习五	赵寒阳曲 (27)

第二节 各种时值的连弓练习	(28)
22. 四分音符连弓练习一	赵寒阳曲 (28)
23. 四分音符连弓练习二	赵寒阳曲 (30)
24. 四分音符连弓练习三	赵寒阳曲 (33)
25. 八分音符连弓练习一	赵寒阳曲 (36)
26. 八分音符连弓练习二	赵寒阳曲 (38)
27. 八分音符连弓练习三	赵寒阳曲 (41)
28. 十六分音符连弓练习一	赵寒阳曲 (44)
29. 十六分音符连弓练习二	赵寒阳曲 (47)
30. 十六分音符连弓练习三	赵寒阳曲 (50)
第四章 长短弓	(53)
第一节 长短弓基础练习	(53)
31. 长短弓基础练习一	赵寒阳曲 (53)
32. 长短弓基础练习二	赵寒阳曲 (54)
33. 长短弓基础练习三	赵寒阳曲 (55)
34. 长短弓基础练习四	赵寒阳曲 (56)
35. 长短弓基础练习五	赵寒阳曲 (56)
第二节 长短弓练习	(57)
36. 长短弓练习一	赵寒阳曲 (57)
37. 长短弓练习二	赵寒阳曲 (60)
38. 长短弓练习三	[德] E. 开塞曲 赵寒阳移植 (67)
第五章 混合弓法	(70)
第一节 混合弓法基础练习	(70)
39. 混合弓法基础练习一	赵寒阳曲 (70)
40. 混合弓法基础练习二	赵寒阳曲 (71)
41. 混合弓法基础练习三	赵寒阳曲 (71)
42. 混合弓法基础练习四	赵寒阳曲 (72)
43. 混合弓法基础练习五	赵寒阳曲 (73)
第二节 混合弓法练习	(75)
44. 混合弓法练习一	赵寒阳曲 (75)
45. 混合弓法练习二	赵寒阳曲 (79)
46. 混合弓法练习三	[法] F. 马扎斯曲 赵寒阳移植 (83)
第六章 快弓	(87)
第一节 快速交替指基础练习	(90)
47. 快速交替指基础练习一	赵寒阳曲 (90)
48. 快速交替指基础练习二	赵寒阳曲 (90)

49. 快速交替指基础练习三	赵寒阳曲 (91)
50. 快速交替指基础练习四	赵寒阳曲 (91)
51. 快速交替指基础练习五	赵寒阳曲 (92)
第二节 快速换弦基础练习	(92)
52. 快速换弦基础练习一	赵寒阳曲 (92)
53. 快速换弦基础练习二	赵寒阳编曲 (92)
54. 快速换弦基础练习三	《平原竞马》片断 俞 鹏曲 (93)
55. 快速换弦基础练习四	[捷] 舍夫契克曲 赵寒阳移植 (94)
56. 快速换弦基础练习五	赵寒阳曲 (95)
第三节 快速换把基础练习	(97)
57. 快速换把基础练习一	王国潼曲 (97)
58. 快速换把基础练习二	王国潼曲 (97)
59. 快速换把基础练习三	王国潼曲 (98)
60. 快速换把基础练习四	赵寒阳曲 (99)
61. 快速换把基础练习五	赵寒阳编曲 (99)
第四节 快弓基础练习	(100)
62. 快弓基础练习一	赵寒阳曲 (100)
63. 快弓基础练习二	赵寒阳曲 (101)
64. 快弓基础练习三	赵寒阳曲 (101)
65. 快弓基础练习四	赵寒阳曲 (102)
66. 快弓基础练习五	赵寒阳曲 (102)
第五节 快弓练习	(103)
67. 快弓练习一	赵寒阳曲 (103)
68. 快弓练习二	赵寒阳曲 (107)
69. 快弓练习三	赵寒阳曲 (111)
70. 快弓练习四	[德] E. 开塞曲 赵寒阳移植 (115)
71. 快弓练习五	[德] E. 开塞曲 赵寒阳移植 (118)
72. 快弓练习六	[德] E. 开塞曲 赵寒阳移植 (120)
第七章 各种弓法技巧	(122)
第一节 顿弓与断弓	(122)
73. 顿弓练习一	赵寒阳曲 (124)
74. 顿弓练习二	《排排坐》徐刚记曲 (124)
75. 顿弓练习三	赵寒阳曲 (125)
76. 顿弓练习四	王国潼、赵寒阳曲 (125)
77. 顿弓练习五	赵寒阳曲 (125)
78. 连顿弓练习一	赵寒阳曲 (126)

79. 连顿弓练习二	赵寒阳曲 (126)
80. 连顿弓练习三	赵寒阳曲 (126)
81. 连顿弓练习四	赵寒阳曲 (127)
82. 连顿弓练习五	赵寒阳曲 (127)
83. 断弓练习一	赵寒阳曲 (128)
84. 断弓练习二	赵寒阳曲 (128)
85. 断弓练习三	赵寒阳曲 (128)
86. 断弓练习四	赵寒阳曲 (129)
87. 断弓练习五	赵寒阳曲 (129)
第二节 颤弓	(130)
88. 颤弓练习一	赵寒阳曲 (131)
89. 颤弓练习二	赵寒阳曲 (132)
90. 颤弓练习三	赵寒阳曲 (132)
91. 颤弓练习四	赵寒阳曲 (133)
92. 颤弓练习五	赵寒阳曲 (133)
第三节 击弓	(134)
93. 击弓练习一	赵寒阳曲 (135)
94. 击弓练习二	赵寒阳曲 (135)
95. 击弓练习三	赵寒阳曲 (136)
96. 击弓练习四	赵寒阳曲 (136)
97. 击弓练习五	赵寒阳曲 (137)
第四节 抛弓	(137)
98. 抛弓练习一	赵寒阳曲 (138)
99. 抛弓练习二	赵寒阳曲 (139)
100. 抛弓练习三	赵寒阳曲 (139)
101. 抛弓练习四	赵寒阳曲 (140)
102. 抛弓练习五	王国潼编曲 (141)
第五节 垫弓	(141)
103. 垫弓练习一	赵寒阳曲 (142)
104. 垫弓练习二	赵寒阳曲 (143)
105. 垫弓练习三	赵寒阳曲 (143)
106. 垫弓练习四	赵寒阳曲 (144)
107. 垫弓练习五	赵寒阳曲 (144)
第六节 自然跳弓	(145)
108. 自然跳弓练习一	赵寒阳曲 (147)
109. 自然跳弓练习二	赵寒阳曲 (148)

110. 自然跳弓练习三	赵寒阳曲 (148)
111. 自然跳弓练习四	赵寒阳曲 (149)
112. 自然跳弓练习五	王国潼、赵寒阳曲 (150)
第七节 波弓	(150)
113. 波弓练习一	赵寒阳曲 (151)
114. 波弓练习二	赵寒阳曲 (151)
115. 波弓练习三	赵寒阳曲 (152)
116. 波弓练习四	赵寒阳根据孙文明《流波曲》改编 (152)
117. 波弓练习五	赵寒阳根据华彦钧《二泉映月》改编 (152)
第八节 切分弓	(153)
118. 切分弓练习一	赵寒阳曲 (154)
119. 切分弓练习二	赵寒阳曲 (154)
120. 切分弓练习三	赵寒阳曲 (155)
121. 切分弓练习四	苏汉兴曲 (155)
122. 切分弓练习五	赵寒阳曲 (155)
符号说明一览表	(156)

第一章 长 弓

长弓是指在慢速的情况下，用全弓来演奏的一种弓法技巧，它是二胡运弓的基础。

二胡的弓段是这样来划分的：全部的有效弓段称为全弓；从中间一分为二，靠左边的叫做左半弓，靠右边的就叫右半弓；把左半弓再从中一分为二，最左边的那部分叫做弓尖；把右半弓再从中一分为二，最右边的那部分叫做弓根；左右半弓各取靠中间的那部分，合起来叫做中弓。

长弓的基本动作是：拉弓时，右手腕要稍稍向外突起成“外伸状态”，以腕部为先动点向右拉出。要注意大臂不要过早地向外伸展，以致肘部过分抬高，造成“大臂架起”的不良倾向。大臂应在琴弓运行至靠近中弓的部位时才逐渐地向外展开。另外，在拉弓时，右臂不可向右后方运动，使琴弓拉成一个圆弧状。各人的手臂长短有一定的差异，不必强求都要拉到弓尖部位，所以当拉到右臂伸直时，就可以看作弓已拉满。在右臂伸直后，手还要带动琴弓向右拉出几厘米，使腕部逐渐转换到“中间状态”。推弓时，要以大臂往回收作为先动点，带动小臂向左推进。此时，手腕应成“内屈状态”。当大臂收完后，小臂继续向左推；小臂收完后手还要将琴弓推进几厘米，使手腕再次转换成“中间状态”，以便开始下一个拉弓动作。

以上的长弓动作虽然是以分解的形式来介绍的，但在实际演奏中，这些动作完全是自然、协调地完成的。在我们的日常生活中，若需将一个物品从左边拿到右边，又将它从右边拿回左边的右臂动作，大致上就和运弓的动作相似。在生活中我们是无意识地来完成这个动作的，故而十分自然、协调；但在演奏中，因我们过多地注意了手臂各个部位的分解动作，反而会显得不够自然和协调。所以，在练习中经常体验一下生活中向左右拿东西时的动作感觉，对正确掌握运弓动作有一定的辅助作用。

在运弓过程中，手臂（尤其是肘部和小臂）要力求松弛，力量应下沉，而不应向上抬起；要充分利用手臂的重量来贴弦；手腕要始终保持自然、平持状态，其高度应略低于拇指根部，不可有抬腕、撇腕等不良倾向。

二胡长弓的“平”和“直”是两个最基本的要求。何为“平”呢？就是弓毛与弦要始终成90度角。从二胡的构造来看，千斤与琴杆的宽度要比琴码与琴杆的宽度略小，也就是说，当琴杆处于正直状态时，琴弦是有一定斜度的。因此，当弓毛与琴弦成90度角时，弓根部分就要微微地抬高一些。但这只是“微微地”抬高一点儿，而有很多的演奏者是将弓根部分过多地抬高了，以致弓毛与弦的角度小于90度，这是不正确的。什么是“直”呢？就是要求弓毛在运行过程中始终靠近（注意！不是靠紧）琴杆。要使琴弓沿着一条正直的轨道运行，这条轨道就是弓杆的延长。在过去的艺人圈中，就有“会拉的一条线，不会拉的一大片”的说法，说的是早期的二胡都把松香烫在琴筒上，

琴弓的运行会在松香上留下痕迹。如果琴弓走得直，留下的痕迹是一条线；如果琴弓走得不直，那么留下的痕迹就是一大片了。

二胡弓对弦有两个作用力，一个是弓毛对弦的压力，这是一种“静态”的力；另一个是琴弓左右运动，带动弦振动的力，这是一种“动态”的力。弓毛对弦的压力来自于手臂（主要是大臂）下沉的重量，传导至右手拇指，与食指根部的支点相配合，形成了弓毛向下（也就是对琴筒方向）的压力，再经过中指第一关节向外顶弓杆（演奏外弦时）或中指与无名指向里勾弓毛（演奏内弦时）来改变力的方向，使弓毛对弦具有了一种略斜向下方的压力。

手臂左右运动的力量来自于胸大肌和大臂三头肌，但在演奏的动作上，拉弓时应以腕部为先动点向右拉出，而不是以大臂（也就是肘部）为先动点的，否则就会造成拉弓时“大臂架起”的毛病。在推弓时，才应该以大臂为先动点向左推进。

二胡运弓动作的好坏在很大程度上取决于右臂力量的传导是否通畅。我们可以用消防水龙来做一个比喻：胸大肌和大臂的三头肌是力量的源泉，相当于水龙的水泵；小臂起力量的传导作用，相当于水管；手腕起着调节和缓冲的作用，相当于阀门；手指具体分配力量的运用方式，相当于喷嘴。更换不同的喷嘴，能喷出不同的水形；调整手指的感觉，也同样可以改变手臂力量对琴弓的作用方式，从而奏出无穷的音色变化。有很多演奏者由于右臂力量的传导不通畅，因此演奏时很用力，音量却不大，而且音色难以变化，常常觉得有劲使不上。科学的二胡演奏方法，要求尽可能地提高能量的转换率。因此，怎样使力量的传导更为通畅，尽量减少力量在传导过程中的“能耗”，是现代二胡演奏法所努力追求的。

上述二胡弓毛对弦的两种作用力在演奏中的互相配合称为“压速比例”，音量与音色的一切变化均来自于压速比例的不同调配。琴弓运行的速度是由手臂运动的快慢来决定的。这一点容易理解，关键在弓毛对弦压力的调节，它是依靠小臂细微的旋转动作来实现的。在平时的生活中，你一定用螺丝刀拧过螺丝吧，往左转是将螺丝拧松；往右转是将螺丝拧紧，请记住这个动作。因右臂下沉的重量主要是通过拇指传达到琴弓的，那么在演奏中，右手持弓微微向左转，就像将螺丝拧松的动作，拇指对弓杆的压力必定会增加，再辅助以中指向外顶弓杆或中指、无名指向里勾弓毛以改变力的方向，弓毛对弦的压力就加强了；相反，右手持弓微微向右转，就像将螺丝拧紧的动作，拇指对弓杆的压力必定会减小，那么弓毛对弦的压力自然也减小了。这种动作在演奏中其实非常细微的，旁观者往往难以察觉，而只有演奏者自己有所感觉罢了。

有些演奏者在弓毛对弦压力的调节上，不是依靠小臂细微的旋转动作来实现的，而是用手指使劲推捏弓杆来完成的。这样，不但增加了右手的负担，使手指过于紧张，敏感度下降，发音便会僵硬、呆板。因此，用手指推捏弓杆来调节弓毛对弦压力的方法是不可取的。

在演奏内弦厚实、强劲的长弓时，为了加大贴弦的力度，除了中指和无名指向内用力勾弓毛外，食指也以指面向内施力于弓杆，这个力通过弓杆传至弓尖，使弓毛的两端

同时具有向内的压力，最后集中于触弦点上，这样的发音比单用中、无两指勾弓毛，使弓毛仅弓根一端具有向内的压力要更浑厚、更深沉，更具魅力。

长弓在换弓的硬度上，主要是由右手腕动作的刚柔程度来决定的。如果是极为柔和的换弓，腕部的动作就要非常地柔软，即：在拉弓中，当琴弓尚未拉到弓尖时，右手还在拉弓动作的惯性下继续向右拉出，而大臂却要提前内收，使腕部柔软地、无级地从外伸逐步过渡到内屈状态，这样的换弓就不会有痕迹了，其感觉与我们从一锅滚开的汤中小心地舀起一勺的动作有很大的相似之处；在推弓中，当琴弓还没有推到弓根时，右手应在惯性的作用下继续向左推进，而腕部就要主动地提前从内屈向外伸状态逐步过渡，以减少换弓的痕迹。如果是非常刚健的换弓，手腕的动作就要具有爆发力，在换弓的一瞬间突然甩动，与赶车人甩鞭子的感觉相似；那么处于中等硬度的换弓，手腕的动作也就在上述的两者之间了。

长弓是二胡最基础的右手技法，也是二胡基本功训练中最为重要的科目，可以说它是二胡演奏的“基石”，任何一个演奏者学琴大多都是从长弓练习开始的。如果不把长弓练好，练扎实，那么要想达到二胡演奏的高峰是不可能的。有很多人对此的认识带有一定的片面性，总认为长弓练习只是初学者才需要训练的科目，其实则不然，我认为即使达到了相当高的演奏水平，乃至成了演奏家，也是需要每日做必要的长弓练习的。

好的长弓演奏应该是动作正确、运弓平直、力量传导通畅、压速比例恰当；发音做到圆、松、净、通、匀。初学时可以这样来练：吸气，收腹，用意念将气感提至胸前部位，摒住呼吸，然后慢速拉弓，集中思想，以听觉监控发音，务必使声音做到圆、松、净、通、匀，拉至弓尖停住，放松，呼气；然后再吸气，收腹，提气，练推弓；要求相同，至弓根停住，放松，呼气，如此反复练习。经过一个较长时间的练习后，可以进行下一步的训练，即：换弓时琴弓不停，同时换气，要做到换弓连贯，声音不变。再经过一个阶段的练习后，可慢慢使换气变成下意识的呼吸，并开始进行带音头的、渐强渐弱的、各种音色变化的等等技巧长弓的训练。初练时每一弓都要用意识来控制，熟练后慢慢变成下意识的动作，最后达到“意到即音到”的程度为止。

长弓练习不单是演奏长音而已，它还是气息控制、发音意念，以及音色质感的训练途径。当然，在实际演奏中，它们都是通过弓弦压速比例的变化来实现的，但演奏者往往是用质感来控制弓弦的压速比例的，这就涉及到演奏艺术的问题了。

二胡演奏者在长弓方面容易出现的偏差主要有以下几个方面：

一、琴弓运行不平直，或过高，使弓毛与弦的角度小于90度；或过低，使弓毛与弦的角度大于90度；或忽高忽低，上下动作过大；也有的初学者在拉弓换推弓时，右手向下作一个弧形运动，好似从水中“捞鱼”一般；有些演奏者在琴弓拉至弓尖时，手臂向右后方运动，使弓毛离开琴杆过远，拉成一个圆弧状。这些错误动作都将直接影响二胡的音质，因此，必须努力加以克服。

二、运弓时手腕动作不正确，或是拉弓时手腕没有外伸；或是推弓时手腕没有内屈；或手腕僵硬，拉推弓都不动。还有少数人运弓时手腕动作过大，缺乏应有的控制

力，使力量不能顺利通过，至手腕处会被大量消耗。手腕动作不正确，也将直接阻碍二胡水平的提高，所以万万不可忽视。

三、换弓时腕部有上下动作，（俗称“翻手腕”），表现在拉弓时手腕掀起，将弓杆抬离琴筒；推弓时手腕牵下，弓杆打落在琴筒上，“啪”的一声，这就是有的演奏者经常打琴筒的原因。正确的运弓法要求：手腕只可有左右运动，而不能有上下运动。

四、运弓的始动点不正确，尤其是拉弓，容易以肘部为先动点向右拉出，造成大臂架起的不良倾向；也有的演奏者在推弓时大臂不收进来，也同样犯了大臂架起的毛病。大臂架起极大地抵消了右臂下沉的重量，不但增加了手臂的负担，还使弓毛贴弦发虚，影响正常的发音。

五、在换弓中手腕转换的瞬间，左手手指突然松开，失去了对琴弓的控制，但很快又压上了，致使换弓痕迹过大，不是虚一下，就是撞弦出一个噪音。换弓的音头主要是靠手腕的动作来完成，即：换弓如不需带有音头，手腕就要缓缓地转换；如果需要带有音头，手腕就突然地转换。但不论是否带有音头，在换弓时手指对琴弓的力点都要始终保持住，而不能松开。

六、运弓中压速比例不恰当，或弓速走得不均匀，致使音质不理想，不是“虚”了，就是“扁”了；不是“空”了，就是“噪”了，等等。还有的演奏者往往弓根和弓尖的音质不统一，或拉推弓音质不统一，问题就在二胡演奏长弓时，如果使用同样的力量贴弦，那么弓根部位发音就可能很噪，而到弓尖部位则可能发虚。这是因为在“杠杆原理”中，重臂越长，则作用力越小；反之，则作用力越大的缘故。二胡的持弓决定了它的力点和支点是不可移动的，也就是说力臂是固定不变的，如果施以同样的力，那么当弓毛与弦的触点在弓根部位时，它的重臂较短，作用力就大；当琴弓拉到弓尖部位时，重臂长了许多倍，其作用力自然就要小得多了。因此，在演奏中，当琴弓往弓尖方向拉时，右手就要缓缓地加力；反之，在推弓时，就要缓缓地减力，以求得发音的平衡。而这种力量的增减要经过大量的摸索和练习后，才能找到感觉，逐渐成为下意识的演奏基本功。

七、有的演奏者习惯于多用琴弓左（中弓至弓尖）三分之二的弓段，而对右（弓根）三分之一的琴弓却很少用到，甚至根本不用，这不但使琴弓的有效弓段大为缩短，还使右臂经常处于伸展状态而得不到回归，大大地加重了手臂的负担。正确的全弓演奏方法，要求拉弓应拉到弓尖马尾剩余1.5厘米的位置再回弓，（如手臂较短的演奏者只需拉到右臂伸直为限）；推弓应推到弓根离右手无名指1.5厘米的位置再换弓。很多轻松的分弓，也是用中弓靠右的弓段来演奏的。由此可见，我们应该根据演奏的需要，充分地发挥各弓段的演奏特点，而不可习惯性地多用某些弓段，而将另一些弓段废弃不用。

八、演奏时弓毛不能呈扁状贴弦，而是呈圆状，这不但减小了贴弦的面积，还容易蹭弦出杂音。这是由于在演奏外弦时中指不能有效地向外顶弓杆；演奏内弦时中指和无名指不能有效地向内勾弓毛，致使弓毛的压力方向过于向下而紧压住琴筒所致。因此，怎样使中、无名两指对琴弓正确施力，是解决这个问题的关键所在。

第一节 长弓基础练习

1. 长弓基础练习一

♩ = 66 赵寒阳曲

2. 长弓基础练习二

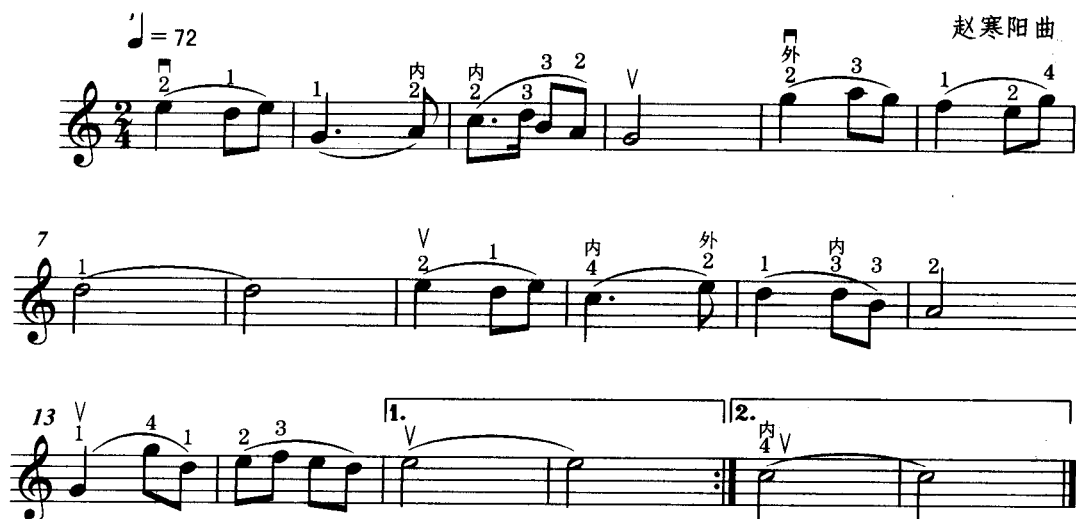
♩ = 66 赵寒阳曲

3. 长弓基础练习三

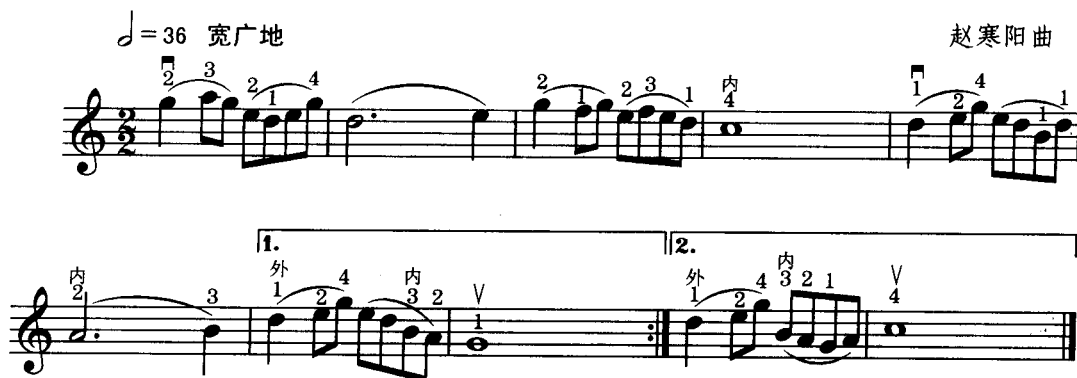
♩ = 63 赵寒阳曲



4. 长弓基础练习四



5. 长弓基础练习五



第二节 长弓练习

6. 长弓练习一

赵寒阳曲

$\text{♩} = 66$

1 2 3 4 3 1 2 2 1 0

8 2 3 2 V 4 内 4 3

15 1 2 4 1 1 4

22 内 2 3 1 2 1

29 外 3 2

36 1 1 内 4 1 4 1 1

43 2 3 1

49 4 3 2 1 2 1 内 3

55 外 4

61 V 2

67 4 2

73 3 内 4 4

78 1 V 0 内 4

83 外 0 1 2 2 3

88 V

93 1 内 2 3 外 4 2

99 0 3 2 V 4

105 内 4 3 1 2 4 0

114 2 3 4 3 V