



长笛音色训练教程

[奥] 芭芭拉·吉丝勒-哈泽 著 陈文译

fit for the flute

sound and intonation



附CD一张

SMPH
音乐出版社
SMPH.SH.CN



奥地利环球音乐出版社提供版权

长笛音色训练教程

[奥] 芭芭拉·吉丝勒-哈泽 著 陈 文译

flute sound and intonation

sound and intonation

奥地利环球音乐出版社提供版权

上海音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

长笛音色训练教程 / (奥) 芭芭拉·吉丝勒-哈泽著; 陈文译. —上海: 上海音乐出版社, 2009.5

奥地利环球音乐出版社提供版权

ISBN 978-7-80751-387-2

I. 长… II. ①芭…②陈… III. 长笛-吹奏法-教材 IV. J621.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 064613 号

Copyright ©2000 by Universal Edition A.G., Wien

Chinese translation copyright ©2009 by Shanghai Music Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

书名: 长笛音色训练教程

著者: 【奥】芭芭拉·吉丝勒-哈泽

译者: 陈 文

出品人: 费维耀

责任编辑: 金 潮

音像编辑: 金 潮

封面设计: 陆震伟

印务总监: 李霄云

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路 74 号 邮编: 200020

上海文艺出版总社网址: www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址: www.smph.sh.cn

电子信箱: smphmail@163.com

印刷: 上海市印刷二厂有限公司

开本: 640 × 978 1/8 印张: 6.5 谱、文 47 面

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-4,000 册

ISBN 978-7-80751-387-2/J · 340

定价: 30.00 元 (附 CD 一张)

告读者: 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

电 话: 021-65410238

前言	1
用CD来练习	4
热身	7
音阶模进	8
音色和力度变化	10
音程	12
气息控制	17
长笛训练 费登奎斯法	21
八度音阶	25
发音	26
三和弦	27
约翰·道兰：孔雀舞曲	28
颤音	32
瑞哈特的每日练习	34
笛手体操	46

Preface

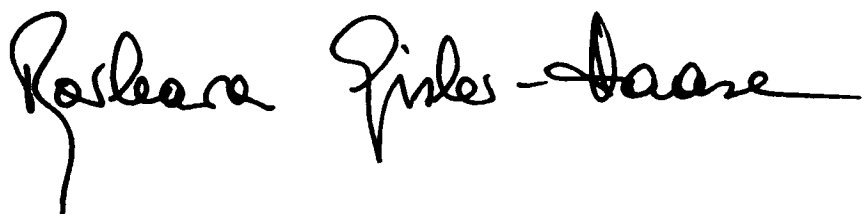
亲爱的长笛手！

对于所有的长笛手来说，无论有意或无意，“音色”是一个每天都要面对的课题。演奏每一首作品的时候，我们都会问自己“音色”是否漂亮。我们总在寻找更多的力度变化和种种各样的音质。这本书包含一系列的发声训练，这些训练的顺序可以按需重新安排。

本书附带的文字包含一些练习的变化的重要提示。如果说我们的乐器是一个身体的话，那么这本书的两个课程以及CD中的一些部分就可以称为一个健全的身体，并且可以完善演奏者的感知。CD中也包含了一些音准训练。

本书的作者非常希望感谢Sibyl Urbancic小姐和Vjeko Medjugorac先生，他们为了这本书，仔细检查了笛手们的生理状况，并特别为了这个目的编辑了训练和课程。

尽情享受《长笛训练教程》吧！



前言	1
用CD来练习	4
热身	7
音阶模进	8
音色和力度变化	10
音程	12
气息控制	17
长笛训练 费登奎斯法	21
八度音阶	25
发音	26
三和弦	27
约翰·道兰：孔雀舞曲	28
颤音	32
瑞哈特的每日练习	34
笛手体操	46

用CD来练习

曲目2、5和6是一些音乐的范例，它将教你如何运用CD来练习。曲目10后的曲目有固定调或变调。你可以与CD一起演奏不同的练习曲，也可以将CD机设置为重复播放模式来反复播放一段基本乐段。在CD中，每一个基本乐段都设定为10秒。你也可以用多种音色演奏约翰·道兰的《孔雀舞曲》（曲目58-59）。

CD曲目简介

曲目1 约翰·道兰：孔雀舞曲

音乐范例

曲目2 持续音：音程、八度音阶

曲目3 力度波

曲目4 发音训练

曲目5 三和弦分解

曲目6 五度：大三度、小三度

曲目7 调音： $a' = 440$ 赫兹

曲目8 e''

曲目9 c'

演奏曲目

曲目10 c
 曲目11 $\sharp c/\flat d$
 曲目12 d
 曲目13 $\sharp d/\flat e$
 曲目14 e
 曲目15 f
 曲目16 $\sharp f/\flat g$
 曲目17 g
 曲目18 $\sharp g/\flat a$
 曲目19 a
 曲目20 $\sharp a/\flat b$
 曲目21 b

曲目22 c
 曲目23 $\sharp c-\sharp g/\flat d-\flat a$
 曲目24 $d-a$
 曲目25 $\sharp d-\sharp a/\flat e-\flat b$
 曲目26 $e-b$
 曲目27 $f-c$
 曲目28 $\sharp f-\sharp c/\flat g-\flat d$
 曲目29 $g-d$
 曲目30 $\sharp g-\sharp d/\flat a-\flat e$
 曲目31 $a-e$
 曲目32 $\sharp a-\sharp e/\flat b-f$
 曲目33 $b-\sharp f$

曲目 34 C大调
 曲目 35 $\sharp C$ 大调/ $\flat D$ 大调
 曲目 36 D大调
 曲目 37 $\flat E$ 大调
 曲目 38 E大调
 曲目 39 F大调
 曲目 40 $\sharp F$ 大调/ $\flat G$ 大调
 曲目 41 G大调
 曲目 42 $\flat A$ 大调
 曲目 43 A大调
 曲目 44 $\flat B$ 大调
 曲目 45 B大调/ $\flat C$ 大调

曲目 46 c小调
 曲目 47 $\sharp c$ 小调
 曲目 48 d小调
 曲目 49 $\sharp d$ 小调/ $\flat e$ 小调
 曲目 50 e小调
 曲目 51 f小调
 曲目 52 $\sharp f$ 小调
 曲目 53 g小调
 曲目 54 $\sharp g$ 小调/ $\flat a$ 小调
 曲目 55 a小调
 曲目 56 $\sharp a$ 小调/ $\flat b$ 小调
 曲目 57 b小调

约翰·道兰：孔雀舞曲

曲目 58 演奏第二声部
 曲目 59 演奏第一声部

长笛训练 费登奎斯法

曲目 60至67 持续时间约35分钟

为了保证有效地配合CD的练习，请不时地检查、调整长笛的音准。

一些调音及使用调音器的建议

音高	$b-e'$	e'' <i>pp</i>	$\flat e'''$ <i>ff</i>	g''' <i>ff</i>	e''' <i>ff</i>
趋势	低	低	(非常)高	(非常)高	(非常)高

演奏这些音并且用调音器检查音准。

在这些导言之后，现在我们开始调音。

演奏 c' 、 d' 、 e' ，尽可能高地吹奏，但可以用你喜欢的音色。

演奏 e'' ，*pp*，尽可能高地吹奏，但请使用你在实际演奏乐曲时的音色。

你的调音调得如何？调整你的长笛，当调音器设定在440赫兹时，使得这些音调从零开始。这意味着所有的音高和响度以及那些趋向高音的音都不会偏离太远，不过，还是要记住是在八度音程以内调音。

因此，调音在 α' 和 α'' 不是经常有用的，因为这两个音弹性很大。更好的建议是，演奏的 *pp e''* 来决定你能够多大程度调整你的长笛。

这本书的目标之一就是能够在调音中吹奏出所有的音符和力度变化。

试验时，使用以下的表格作为指导。

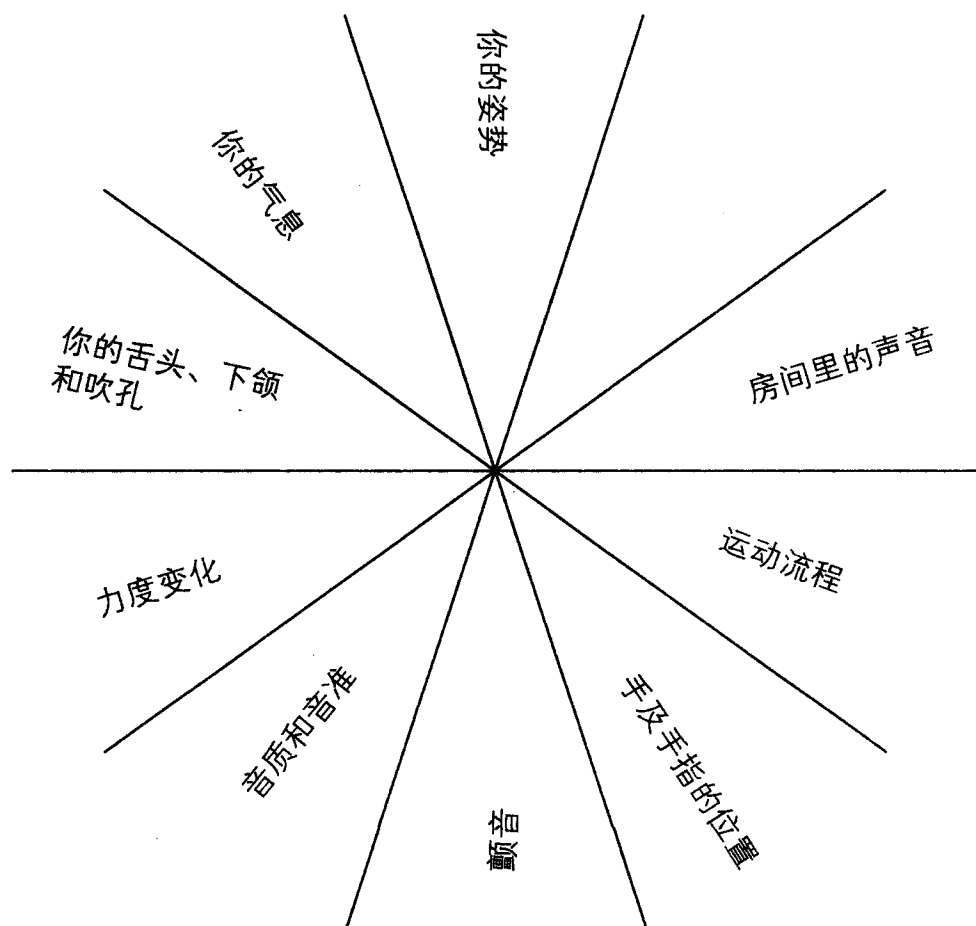
	一个音变得		采用以下方式调整
	更高	更低	
当……的时候：			
气息	较快	较慢	气流、共鸣管
共鸣管	窄	宽	下颌、舌头，嗓子
下颌位置	较贴近	较离开	下颌
吹奏角度	窄	宽	下颌、共鸣肌
嘴唇打开度	小幅度	大幅度	共鸣肌、下颌
嘴唇	紧张	放松	共鸣肌
吹孔	没盖紧	盖太紧	} 嘴唇、头的位置、下颌、 手中长笛的转动
吹孔	没盖紧	盖太紧	

对每一个笛手来说，通过充分地热身来感受乐器是非常重要的。观察你自己如何移动长笛并且仔细地听，务必让你自己觉得乐器用得很舒服。真正习惯你的乐器，能使你用自己的方式来表现音乐。这些练习不仅仅能帮助你热身，还能让你每一天都有新的体验。

从这个意义上来说，这本书所有的练习不仅都能用来热身，还能从音色上完善你的音乐素养。有时候这些练习看起来很枯燥乏味，但它们能帮助你表达出音乐是如何感动你的。

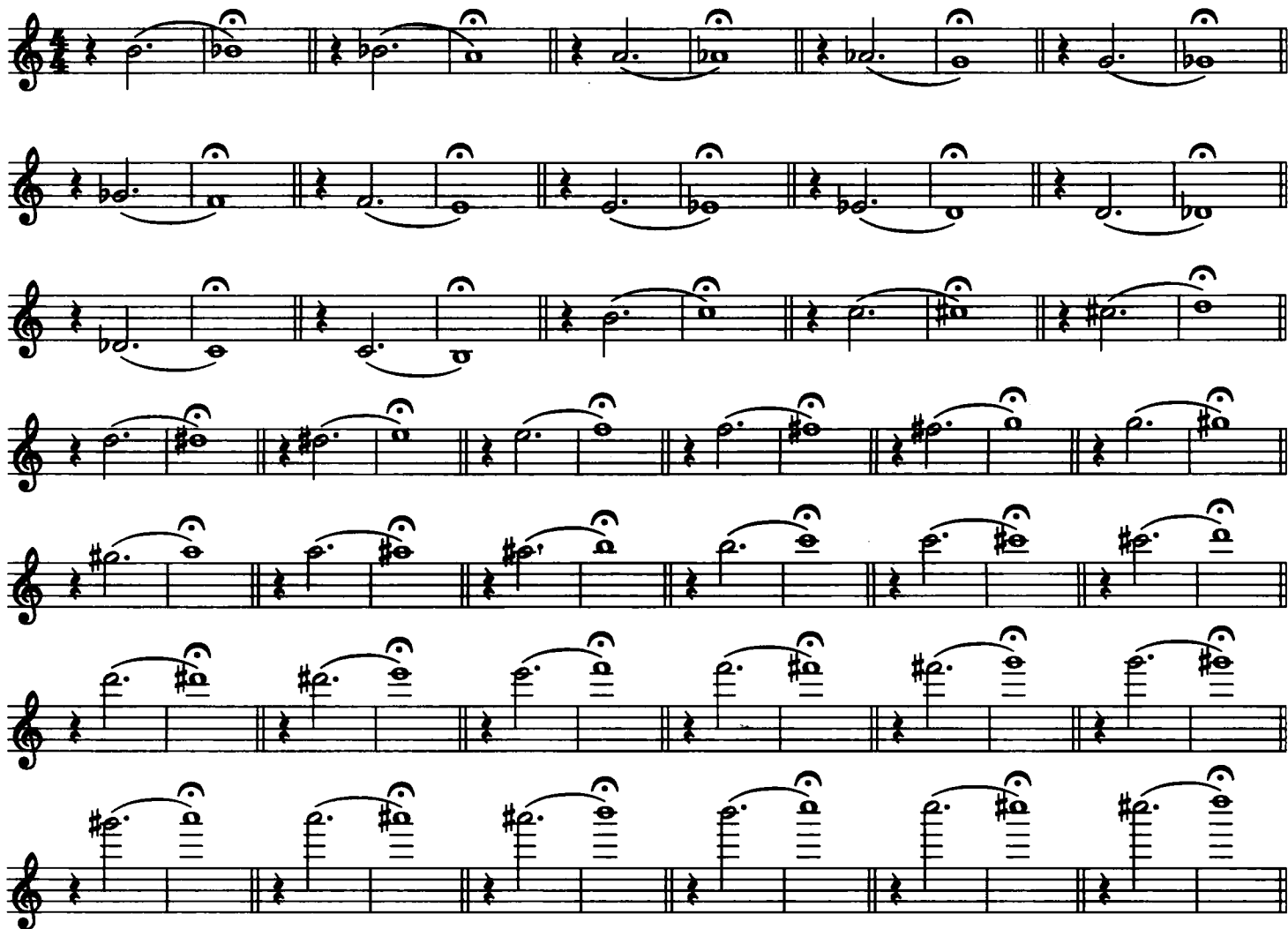
在这里我们将讨论长笛演奏的许多不同方面，当然你不可能在热身时立刻意识到，因此你应该遵循“注意力转移”的原则。

热身时，集中注意在：



（请参考《长笛指法训练教程》“心理练习”一课）

练习 1a)



务必注意弱拍起，第一个音是为第二个音做准备的，防止产生重音，注意音色的稳定。

练习 1b)



练习 1c)



练习 1d)



务必使用轻击来演奏。

不断练习每一个音阶，直到你能够多次正确吹奏为止。这些练习不仅可以用来热身，也可以提高音色质量。

下面是几种可能的音阶模进的变化：

- A**
- a) 没有颤音 —— 不用舌头
 - b) 没有颤音 —— 用舌头
 - c) 有颤音 —— 不用舌头
 - d) 有颤音 —— 用舌头

- B** 选择A中的每一种变化，练习下面的力度变化：

<i>mf</i>	<i>f</i>	<i>mp</i>	<i>ff</i>	<i>p</i>	
<i>pp</i>	<>	<i>fp</i>	<i>sfs - sfs</i>	<i>sfs - p</i>	
<i>p - sfs</i>	<i>p < f</i>	<i>f > p</i>	< <	> <i>p</i> <	

- C** 用调音器练习所有变化。

完成练习A、B、C需要花很长的时间，因此我们建议你考虑和你的导师沟通，这些练习应该成为你每日练习程序的一部分。

增加以下练习来提高发音以及训练舌头的运用：



无论是音符还是吐舌，确保过渡的完整无缝。

用调音器练习变化A和B。

音色和力度变化

一个笛手最重要的目标之一就是有一个“漂亮”的音色。抛开个人口味不谈，判断音色漂亮与否取决于目前的潮流以及导师、合奏者、同事的期望值，因此这也是一个非常个人化的标准。然而，我们依旧有一些方法能客观地评价一个笛手对音色的个人领悟以及音色质量，这包括尽可能多的演奏力度变化的能力，以及演奏广泛的泛音的能力。音准也是一个必要的因素。

通常一个音在近处听起来和在远处听起来是很不一样的，每个笛手无论他们演奏哪支长笛，都有他们自己鲜明的音色。当然，乐器的质量肯定会影响你的技巧和音调能力的进步，不过音色主要还是由笛手塑造的。

让我们比较一下长笛与另一种“哨管乐器”——管风琴：

对于每一个音高，管风琴都有一个单独的特殊比例的风琴管。另外，它还配备了一系列用以制造不同和声的音栓。

尽管长笛的发声方式与一根风琴管很相似，但它由一根可以调整长度的管子组成，而不是可以调整直径的管子。它依旧可以演奏不同的音量和音色，同时能控制音准。

所有变化都是有可能的，因为为了产生不同的音域，笛手们能用他们的身体来实现许多变化。从改变嗓子 and 咽道口（=共鸣管）中的气息量、气压、气流以及嘴唇位置开始，对笛手来说，塑造不同的“风琴管”是完全有可能的。

管风琴

风箱提供稳定的气压。

管风琴的共鸣管（底部）是管子的一部分，而且是通过直径缩放来实现变化的。

气路（风道）是与每一个哨管——适配的。

每个管子的吹风边缘（上沿）都位于风道的固定距离处。

这些“变数”允许笛手塑造音色。

长笛

气流量及气流速度是可以控制的。

共鸣管在一定程度上是个人天性的结果（比如：上腭的形成）；无论如何，它可以通过笛手的喉、嗓子、咽、舌头和嘴唇的调整来决定。

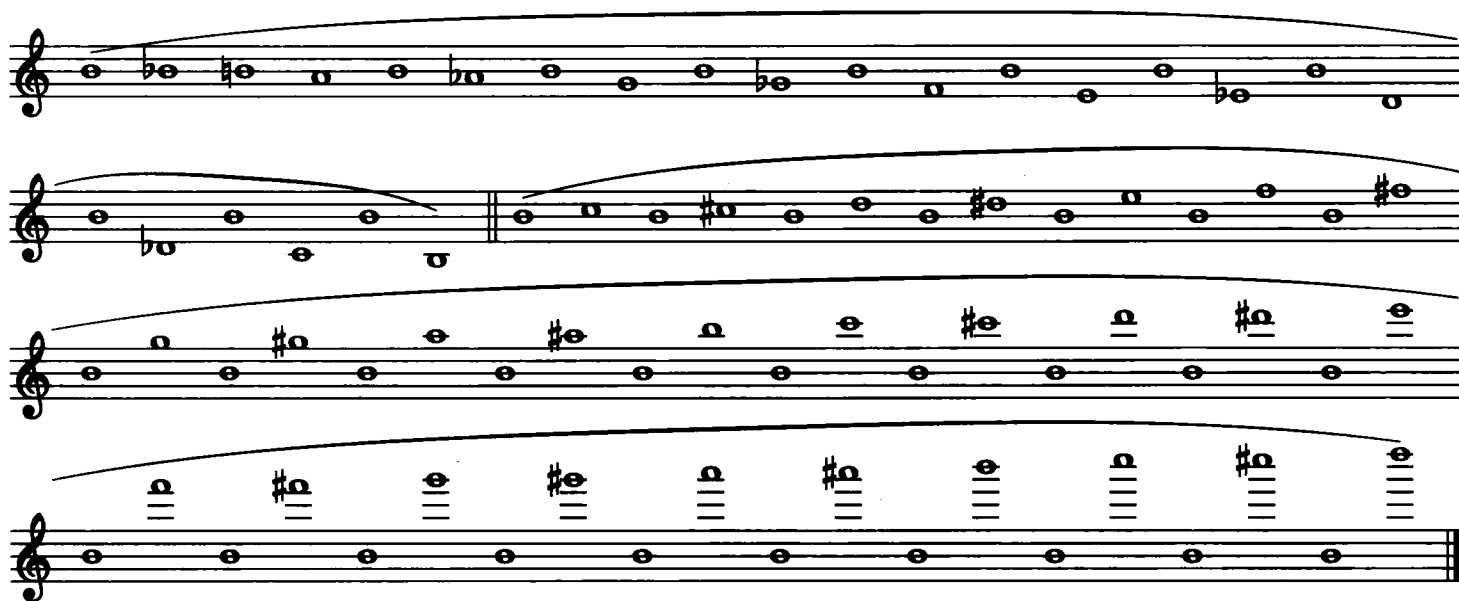
气路随时可以调整。

距离和吹奏角是可变的。

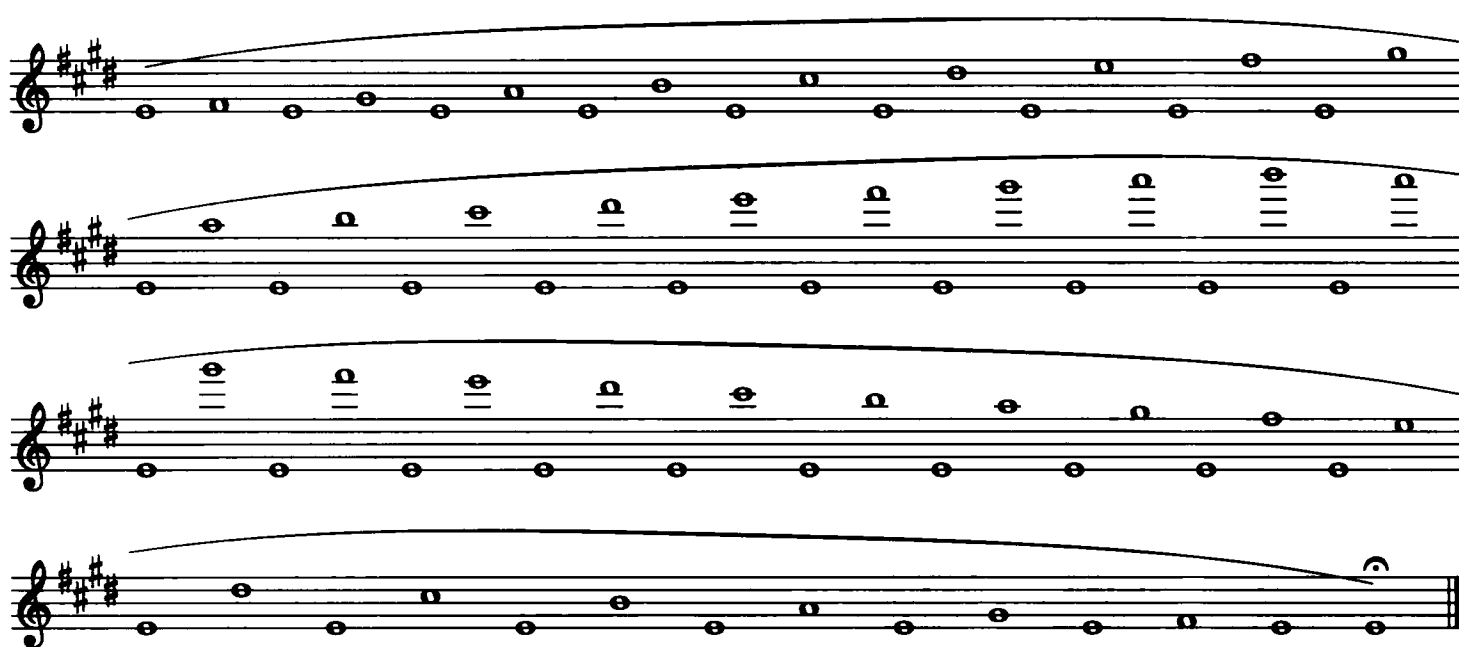
下面的练习可以用以热身，也可以提高音色质量和音域平衡度。它们是基于逐渐扩大音程（“成长的音程”）的原则。你可以在全音音阶或五声音阶中用半音或全音练习。

成长的音程

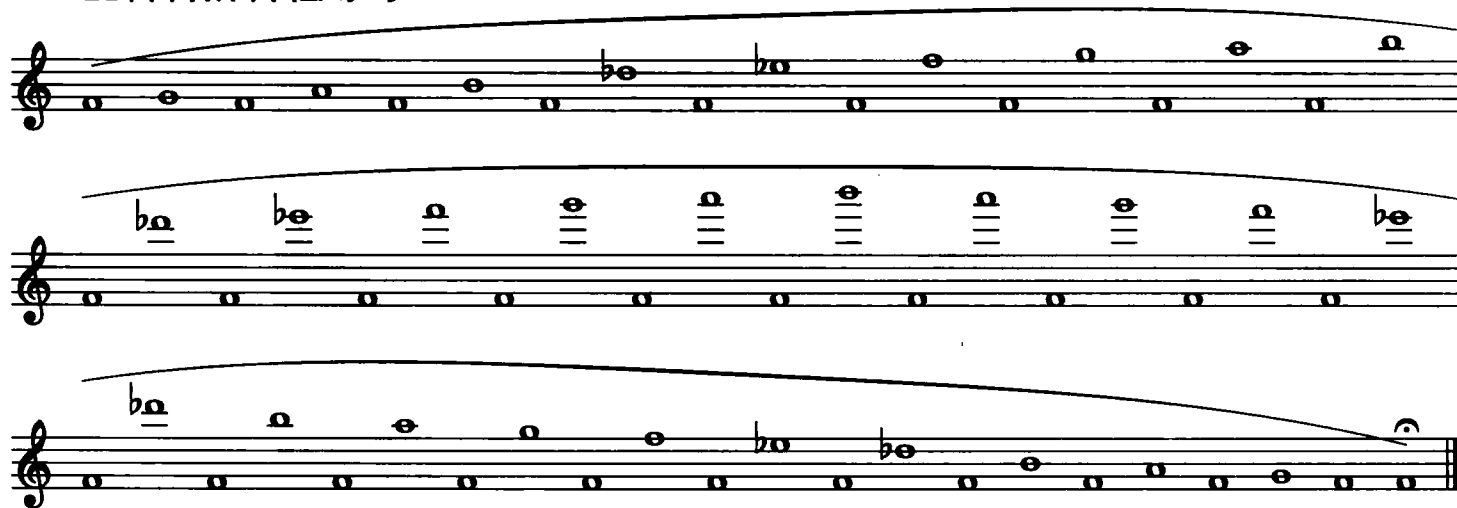
半音音阶音程练习：



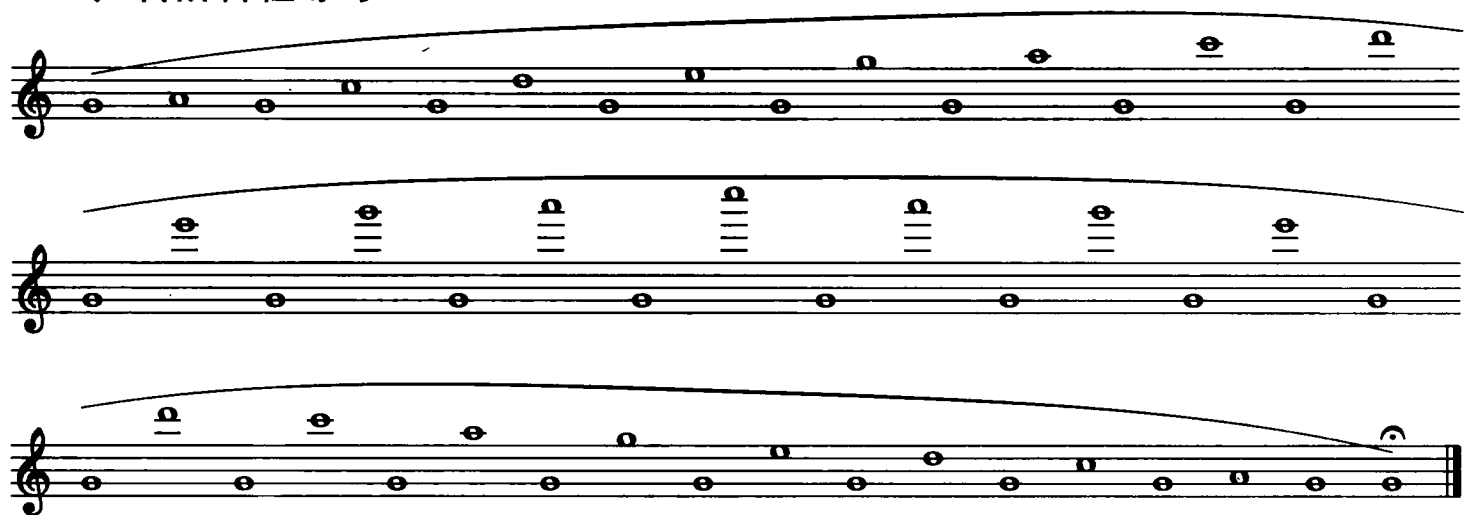
自然音阶音程练习：



全音音阶音程练习：



五声音阶音程练习：



选择一个能使你最好地感受每个音的节奏。反复练习每一个音程直至达到你期望的音色。每次呼吸时，重复你吹奏的最后一个音。如果你用这种方法热身，那么从你最喜欢的音符开始。

当你练习变化音域时，从不同的音符开始练习，并且采用一个适当的音量。