

胡

技巧训练秘诀

刘斯斯 刘维维 著

ERHU JIQIAO XUNLIAN MIJUE



二胡大师 王国潼 刘长福 宋飞 赵寒阳

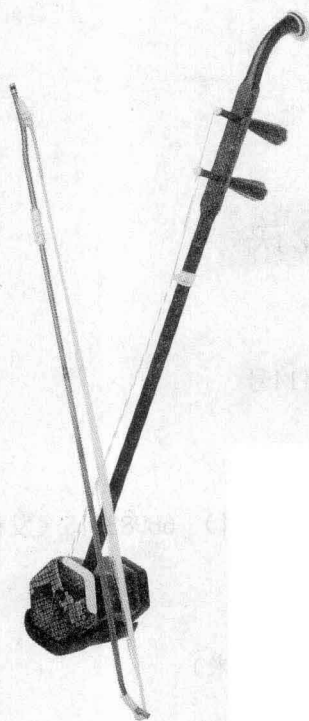
联名推荐



蓝天出版社
Blue Sky Press

二胡 技巧训练秘诀

刘斯斯 刘维维 著



蓝天出版社
Blue Sky Press

图书在版编目 (CIP) 数据

二胡技巧训练秘诀/刘斯斯, 刘维维著. —北京: 蓝天出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5094-0632-8

I. ①二… II. ①刘… ②刘… III. ①二胡—奏法 IV. ①J632.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第182259号

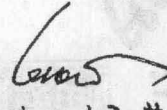
二胡技巧训练秘诀

出版发行: 蓝天出版社
地 址: 北京市复兴路14号
邮 编: 100843
网 址: www.ltcb.com
电 话: 010-66983784 (编辑) 66983715 (发行)
经 销: 全国新华书店
印 刷: 中国文联印刷厂
开 本: 16开 (880×1092毫米)
字 数: 379千字
印 张: 19.75
印 数: 1-3000册
版 次: 2011年10月第1版
印 次: 2011年10月北京第1次印刷
定 价: 29.80元

(本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系退换)

版权所有 侵犯必究

刘斯^々、刘维^々合著的《二胡技巧
训练秘诀》是一本颇有价值的好书。
此书框架新颖，结构严谨，论述流
畅，内容翔实，有关二胡技巧训练诸种
尽在其中，衷心祝贺它的出版。

王国潼 
2011年春 於香港

祝賀劉維維「胡技巧訓練秘訣」

出版發行

後生可畏

劉長福



学以取用精益求精

守成

贺刘斯斯、刘维维《二胡技巧训练秘诀》出版发行

类同意不同 道同法不同

形同理不同 以异求大同

中央音乐学院民乐系 教授

赵寒阳



敬贺

公元二〇一一年三月十日

作者简介



刘斯斯 湖南省邵阳市人，中国音乐学院国乐系在读二胡本科生。师从于中国音乐学院副院长、中国音协副主席、我国当代著名二胡演奏家、教育家、硕士研究生导师宋飞教授。

5岁随父启蒙学习二胡，2006年至今一直随宋飞学琴，其间曾受教于安如砺教授。1999年、2003年、2004年分别获邵阳市“三独杯”比赛、邵阳市首届二胡独奏比赛、湖南省首届“金旋律”音乐节二胡比赛两个第一名和一个金奖，2010年获“敦煌杯”全国二胡比赛青年专业组（九大院校组）银奖。

刘维维 湖南省邵阳市人，武汉音乐学院民乐系在读二胡本科生。师从于武汉音乐学院附中民乐系拉弦乐教研室主任刘洋副教授。

7岁随父启蒙学习二胡，附中至大学阶段一直随刘洋副教授学琴，其间曾得到上海民族乐团青年二胡演奏家唐海平、武汉音乐学院李坚雄教授的精心教诲。在附中和大学期间曾多次获得学院奖学金、优秀学生干部、优秀团员、三好学生等多项荣誉和奖励。



前 言

二胡技巧的动作法与二胡训练法是个高频概念，使用者对它多有较深刻理解与意会，但鲜有人对它进行诠释与构建，更没有人系统、深入地进行研究。技巧动作训练的成功与否，学习者能否有自己主导的、科学的习得方法，从根本意义上讲，是二胡学习者最关注的问题。

本书是作者在长期学习过程的基础上，结合技巧的动作法和训练法研究写成的。本书的上篇动作法系统研究了二胡各种常用技巧的动作，分析了二胡常用技巧的技术条件和技术方式及遵循的技术规划。本书的中篇训练法主要回答了二胡训练的方法体系和训练手段体系及其应用，在技术和能力训练方面解决“怎么练”的方法问题，是不同层次学习者都在努力追求和不断探索的。本书的下篇练习法，在创作和编排上，我们遵循了由浅入深、循序渐进的思路，有基础性练习150余首，有各种常用技巧练习80余首，有较高等度的综合技巧练习20余首。本书适合初、中、高不同程度的学习者选用。

恭愿本书能给读者朋友更多探索方向、有趣的讨论和辩论，并能通过学习，加深对二胡技巧动作原理与技巧训练方法的认识。

本书作为首次从二胡技巧动作法和技巧训练法角度对二胡的技巧与训练作全新的系统探索之作，然囿于参考文献相对较少，再加上我们学习和经验不够，舛错难免，期待得到读者朋友及专家、教授们的帮扶。

作者

2011年9月于中国音乐学院

目 录

上篇 动作法

- 第一章 基本动作与基本技术 /1
- 第二章 双手技术系统动作的部位功能 /3
- 第三章 二胡的演奏姿势 /7
- 第四章 二胡右手系统的基本动作技巧 /9
- 第五章 二胡左手系统的基本动作技巧 /19

中篇 训练法

- 第六章 二胡训练方法与手段 /36
 - 第一节 训练方法与手段概述 /36
 - 第二节 不同时期的训练方法 /37
 - 第三节 训练方法的基本分类 /37
 - 第四节 训练方法体系 /38
- 第七章 二胡技术训练方法的应用 /40
- 第八章 二胡技术训练手段体系与应用 /47
 - 第一节 技术训练手段体系 /47
 - 第二节 技术训练的常用手段 /48
 - 第三节 技术训练手段的应用 /50
- 第九章 演奏技术能力与训练 /51

下篇 练习法

第十章 基础练习 /60

- 第一节 运弓发声初步练习 /60
- 第二节 按指及抬指发声初步练习 /63
- 第三节 D调 (1 5弦) 上把位练习 /68
- 第四节 G调 (5 2弦) 上把位练习 /84
- 第五节 D调 (1 5弦) 中把位及换把练习 /92
- 第六节 G调 (5 2弦) 中把位及换把练习 /104
- 第七节 F调 (6 3弦) 各把位及换把练习 /116
- 第八节 C调 (2 6弦) 各把位及换把练习 /131
- 第九节 \flat B调 (3 7弦) 各把位及换把练习 /150
- 第十节 A调 (4 1弦) 各把位及换把练习 /165

第十一章 各种常用技巧练习 /179

第十二章 常用技巧综合练习 /269

参考文献 /303



动作法

二胡演奏的两手系统的基本动作，有着许多不同的动作形式，并不断变化出许多新的表现方式。在技术的层面上看，其千变万化的动态形式及其组合，都是按照一定的规律和法则进行的。从动作法和训练法的角度来分析，在其基本动作的范围内，每一个独立的动作，都是采用一定的技术方式完成的。每一种形式，以及不同外显形态的动作之间必然存在着一定的作用关系，这些动作的技术方式与作用的关系合理与否，决定了演奏者的技术结构是否合理，是否具有整体的优势。

为了在不同的动作之间建立起合理的动作关系，促使各部位功能协调配合，产生良性循环，必然要对所有的技术动作进行合理分类。这样才能为动作法和训练法提供理论依据，并从根本上为演奏者技术结构的建立和专业技能水平的不断提高奠定基础。

二胡的演奏动作分为基本动作和表现性技巧两大类。两者相互关联，基本动作是表现性技巧的技术基础和依托，表现性技巧是基本动作在音乐中所自然展示的形态。它们之间是基础与变化的关系，是音与乐的相依相生关系。基本动作的水平和质量决定了表现性技巧的表现空间及变化容量，表现性技巧则赋予了基本动作以器乐文化和器乐艺术所特有的活力与生机。

第一章

基本动作与基本技术

一、基本动作与基本技术的关系

基本动作是指演奏的外显形态，包括具体的右手弓法类、左手指法类与可视动态三个层面的含义。

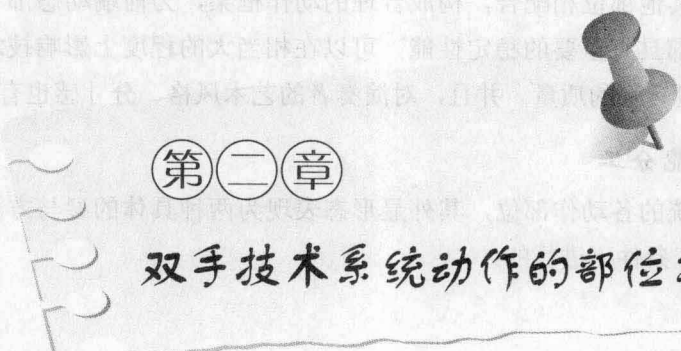
基本动作是对左右手技术系统的整体结构有决定性影响的动作。它们的重要性如同建筑物的承重框架，对工程结构的整体水平、质量和稳定性有着最主要的作用。

基本技术是指实施动作的基本方式。对具体的动作而言，由于完成动作的必要条件存在着差异，技术方式也必然不同。基本技术建立在三个基点上，即力形式、完成动作所需要的能量、能量的释放方式。作为技术结构的构建方式，基本技术在上述三个方面以重要的运动觉体验及在演奏信号中的决定性作用，最大限度地影响着演奏者的整体技术状态与水平。基本动作及其技术方式不是无规律的、无原则的、各自为阵的行为，不是对前辈技术经验的简单承袭，而是在尊重和潜心研习的前提下，合理地利用当代其他学科在理论和研究方法方面的成果，以理性和实事求是的态度，对技术方法进行实践认证和真理的探讨。

左、右手系统的基本动作和基本技术主要是以动作的常态为研究对象的。

二、动作分类的基本原则

1. 同类动作必须具有相同的决定动作性质的特征，能够在动作训练中自然发生迁移。
2. 同类动作在运动觉方面有相同的体验。
3. 同类动作在主要技术条件和技术方式方面具有相同的要求。在参加动作的动态部位功能以及自然音响等方面具有相同的基本特征。
4. 同类动作在感觉信息的加工过程中具有相同的分类、编码和记忆方式以及相同的运动觉反应结果。
5. 同类动作之间在演奏及训练中具有明显的互补关系和互相支撑关系。同类动作中某一动作的感觉信号强化或水平提高，会直接影响其他的同类动作。



第二章

双手技术系统动作的部位功能

一、右手系统动作的部位功能

在演奏活动中，右手系统的部位功能包含着以下概念：

1. 肩部至手指直至整个弓子各部位在技术结构中所能够承担的主要作用。
2. 各部位在动作进行中所承担的具体的功能分工。
3. 右手系统动作的动态功能形式分类。
4. 某一个部位在动作进行中的功能状态。

参加动作的各部位功能简述

1. 手指

灵活的指关节屈伸功能、与其他部位、同步动作的稳定性、反应臂重条件变化的能力。

手指是演奏者与弓子相互作用关系中最敏感、最复杂的部位，动作在运行中所产生的能量，以各种不同的力的形式，基本上都是通过手指控制弓子，最终在弦上转换为音响的。它把动作在能量转换过程中所获得的运动觉直接反馈给大脑，对于动作记忆、动作编码、动作加工和动作提取，都有决定性的影响。

2. 腕部

稳定的支撑、调节弓毛面变化、擦弦角度变化的定位变化的功能、屈伸功能等。

腕部在相当大的程度上影响着右手能量转换的结果，具有其重要的支撑作用。它是连接手部与臂部的最重要的部位，能够决定动作的速度、幅度、方向和屈伸、旋转（抛弓时）等功能的质量与水平。

3. 小臂与肘部

具备屈伸（小臂）和旋内旋外（肘）两种功能，能够改变动作幅度、动作方向与音强，具有特殊的复合功能优势。

肘部关节的动作主要通过小臂的动态体现，小臂动作所输出的能量，直接影响着右手的各种功能。对动作的速度与耐力能够产生直接的影响。它决定了动作的后部框架，同时能够对臂重及其变化进行恰当合理的调节。肘部具有协调右手各部位的动作配合、构成并稳定各种动作框架的功能。它的

稳定性和灵活性对动态功能部位能够形成有效的有力的支持，是组织动作的关键部位。

4. 大臂、肩部

具有稳定的支撑功能、定位功能、旋内、旋外、外展、内收、屈伸功能、变化动作方向的功能。

大臂在演奏中主要是与其他部位相配合，构成合理的动作框架，为前端动态部（其本身也是动态部位）提供稳定的支撑。肩部具有重要的稳定性能，可以在相当大的程度上影响技术的成熟，影响右手技术结构的形成，影响能量转换的质量。并且，对演奏者的艺术风格、分寸感也有着一定的影响。

动作进行中的部位功能分工

在演奏进行中，右手系统的各动作部位，其外显形态表现为两种具体的参与方式。换言之，任何形式的动作都是在这样的分工条件下进行的：

1. 动态动作方式

2. 静态动作方式

以上两种功能在动作进行中必须相互配合。动态的参与方式决定了动作的性质，是一种积极的运动觉体验。静态的参与方式决定了动态部位的功能水平，是一种稳定支撑的运动觉体验。

功能分工的部位对右手系统的动作性质具有决定性影响。这里所言及的动态部位不包括动作外显的随动部位。常态条件下，动态与静态的分界都与关节部位相关，确切地说，与动态部位最靠后部的关节相关。

不同的动作分工方式，对右手系统技术的影响主要有：

1. 对自然音响的影响，即对自然音量、音色、音质的影响。
2. 对抖弓发音密度的影响。
3. 对动作稳定性的影响。
4. 对弓法类动作交接的影响。
5. 对动态耐力的影响。

二、左手系统动作的部位功能

参加动作的各部位功能简述

1. 手指

独立灵活的屈伸功能、控制弦体张力变化和距离变化的功能。

手指在弦体上的感觉是极其敏锐、极其细腻、极其精确的。手指的动作能力、感觉能力、反馈能力、变化能力等，全面地反映出演奏者的器乐专业知觉水平。左手的指腹与指尖交接处是演奏活动中直接接触弦的部位，它们在运动觉中所获得的信息准确地反馈给大脑，直接反映出演奏者内心的歌唱与综合音乐觉。

2. 掌部

稳定的支撑功能。

作为手部框架最重要的支撑部位，掌部对手指弦上动作的敏捷、耐力、准确性、协调性等综合能力的发挥具有直接的影响。一是，制约着手指基本按音动作中的起落功能和变化组合功能，二是，它在各种滑音和各种揉弦动作中对手指的弦感和控制弦体的能力具有重要的支撑作用。

3. 腕部

协调臂部与手部的框架关系，对手指的弦上动作提供合理的位置支撑。

左手在不同音位所进行的各种形式的动态变化，都是在腕部的协调下进行的。它在复杂的指序变换中调节手部框架位置，在各种形式的换把动作中调控自然臂重的使用，对肩部至指端的各部位关系在动态中的整体功能有着积极的和重要的作用。

4. 肘部

协调大臂与小臂的配合，决定琴体与人体的距离、角度和位置关系。

肘部对左手动作水平的整体作用是决定性的。左手的全部弦上动作都与受肘部制约的框架相关。

5. 大臂与小臂

为手指的弦上动作提供位置变化、距离变化和臂重变化的条件。

大臂与小臂的功能必须在肘部的协调下才能产生相应的功能作用。

6. 肩部

稳定的支撑功能。

任何条件下，肩部的主要作用是为动作的动态部位提供稳定支撑。在动作进行中，其他部位的角度、位置、方向、速度、幅度、框架及坐标关系的改变，都是以肩部所提供的位置坐标为参照而进行的。

动作进行中的部位功能分工

在演奏进行中，左手系统的各动作部位也表现为两种具体的参与方式：

- (1) 动态动作方式。
- (2) 静态动作方式。

各种不同的动作形式都是在这样的分工条件下进行的。左手直接反映出音符运动形式的各种复杂变化，在常态条件下，动态与静态的分界与动作的关节部位相关。由于二胡弦长的制约，左手的动作框架变化频繁，动态与静态的功能分工往往受到音位（把位变化）及左手技法变化的影响。

在演奏进行中，对动态与静态部位分工的制约主要有：

- (1) 音符运动形式的复杂化程度。
- (2) 手部动作的框架变化。
- (3) 音位变换的距离。

动态部位的功能分类

以完成动作的技术方式为参照，左手系统的基本动作主要是在屈伸功能的基础上构成的。左手系统的屈伸动作主要是手指、腕部与臂部。

1. 手指关节的屈伸功能

主要特征：手指关节的屈伸功能是通过手指的起落来体现的。食指、中指、无名指、小指基关节的抬起、落下动作为基本动作形式，基关节至肩部都是稳定的支撑部位。揉弦与滑音类技法的后部支撑部位发生变化，将在后面的章节里专门分析。

2. 腕部关节的屈伸功能

主要特征：腕关节的屈伸功能是通过手部的动态体现的。腕部至指端作为一个整体，以微度斜上的方式在弦上同步动作。在表情性换把动作中，腕部的屈伸功能主要用于调节手指与虎口的关系。肩部为静态支撑部位。