

哈 农

钢琴练指法

(附：十二调的和弦模进练习)

汤元龙 编校



W 世界图书出版公司

哈 农

钢琴练指法

附：十二调的和弦模进练习

汤元龙编校

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

哈农钢琴练指法/(法)哈农著;汤元龙编校. - 上海:上海
世界图书出版公司,2001.1

ISBN 7-5062-3054-2

I.哈... II.①哈... ②汤... III.钢琴-指法
IV.J624.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 58500 号

哈 农 钢琴练指法

附:十二调的和弦模进练习

汤元龙 编校

上海世界图书出版公司出版发行

上海市武定路 555 号

邮政编码:200040

上海信老印刷厂印刷

开本:640×935 1/8 印张:17.5 文、谱:140 面

印数:6001-9 000

2001 年 1 月第 1 版 2002 年 7 月第 2 次印刷

ISBN 7-5062-3054-2/J·25

定价:22.00 元

编 者 的 话

根据我国音乐理论家钱仁康教授的考证,《钢琴练指法》的作者夏尔—路易·哈农(Charles-Louis Hanon 1819-1900)为法国 19 世纪著名钢琴家和教育家。我国的钢琴学习者们将他的《钢琴练指法》简称为“哈农”(Hanon),是约定俗成的译名。在钢琴练习曲上,哈农和车尔尼、克拉莫等人的作品同享盛誉。

现代钢琴的制作是如此精美,但终究还是一架机械,是“硬件”。要驱动这一“硬件”,使它产生虹一般的色彩,海一般的激情的“软件”,则是需要伟大作曲家的杰出作品,及表达这些作品的伟大演奏家。精美的钢琴制作、浩如烟海的钢琴作品、科学的演奏体系、是人类文明智慧高度发展的结晶。对于钢琴演奏的学习者们,要能享受和展示这一“结晶”,必须要不断地自我完善,不断地树立一个钢琴艺术演奏上的“理想我”,不断地在练习中克服艺术上的“习惯我”。这个“理想我”,就是表达作品的尽善尽美,唤起人们心灵和情感上的震撼与共鸣;这个“习惯我”就是表达“理想我”的一切自我障碍,简而言之,就是技术障碍。在克服技术障碍的训练中,哈农《钢琴练指法》是学习者运用最广泛最有效的钢琴训练教材。但是教材再好,如方法不当,也会大打折扣。所以,学习者应按照哈农的各项指示进行学习。不仅要追求外形动作,还必须感受内形动作(肌肉的张弛活动)。在整个练习过程中要摸索追求正确的感觉,抓住正确的感觉,并将正确的感觉加以固定,使之形成连续的正确感觉定型。如果离开正确的感觉去进行练习,就会流于机械重复,就会远离我们的最高目标——建立艺术上的理想我。

钢琴演奏不仅是门艺术,同时也是一门科学。演奏的艺术取决于练习的科学。台上演奏的是艺术,台下训练是科学。艺术是一气呵成,科学是慢练分解。台上用心,台下用脑。心是情,脑是意。最佳演奏状态就是情意结合,心脑合一。即最佳的艺术激情与科学冷静的工作精神的和谐统一。

钢琴演奏同时也是一门人体运动学。即大肌肉群带动小肌肉群,将“感觉”输送直达手指神经末梢的最高级的运动学。在进行这项运动的训练过程中,还有它的时间“密码”。各人有各人的“密码”。练习的过程是探索“密码”、发现“密码”、解开“密码”、运用“密码”,在特定的节律中周而复始不断循环,促使人的体能在十指运动上获得最大的协调与释放,形成连续的“焦点”(颗粒性)。直到由表及里——内外合一,由此及彼——人琴合一,使钢琴迸发出悦耳动听震人心扉的声音。

钢琴乐器源于西方,它的杠杆力度、键盘间距的设置自然地都以西方人的标准为准绳。所以对我国的学习者而言,必须从自己的实际情况出发进行训练。总体目标一致,各人道路不一;“运用之妙,在乎一心”。

哈农《钢琴练指法》是钢琴练习曲目中的一朵奇葩。它已横跨了 2 个世纪,并将在下一个世纪中继续焕发异彩。我们在过去的学习和练琴实践中,发现很多乐曲中的和弦技术也十分需要提炼出来作为每日的基本练习。为此我将学习时使用并行之有效的和弦模进练习加以整理,作为哈农《钢琴练指法》的附加教材。不足之处,请同行们予以指正。

汤元龙

2000 年 10 月

原 序

当今学习钢琴很普及，好钢琴家也不少，以至平庸的演奏再也不受人欢迎。结果常需勤学苦练八到十年之久才敢演奏稍有难度的曲子，即使听众并非内行。然而如今又有谁可能在这门学问上花费这么多时间呢？因此时常可听到既不平稳又不准确的演奏，无非由于缺乏充分的练习。遇到稍有难度的段落左手就不听使唤，而无名指与小指本就较弱，又缺乏特殊锻炼几乎派不上用场。当遇到带八度进行、震音或颤音的段落时，一般仅能吃力而疲劳地演奏，结果演奏既不准确又缺乏感情。

我们用了几年时间致力于解决这个问题，力图在短得多的时限内使学生能借助一本书来学完汇总了几项专题练习的全部钢琴课程。我们发现只要找到解决下述问题的办法，就可达到这个目标：

“如果手的五指都受到完全同等的良好锻炼，它们就有能力弹出任何钢琴谱子，剩下的只是指法问题，而这个问题是不难解决的。”

我们编的《钢琴家练指法，60 课练习》这一作品中提出了解决该问题的办法。在本书中包括精美演奏不可缺少的、锻炼手指的灵活性、独立性、力度和绝对平稳以及锻炼腕部柔韧度的有关练习。此外，这些练习的目的还在于锻炼左手使其与右手同等灵巧。除了个别在其它方法学著作中也能见到的练习之外，本书全部是我们自己的创作。本书的练习生动有趣，不像一般五指锻炼法书本中的练习那样枯燥得使学生感到厌倦，令人只在具有真正艺术家的毅力时才会鼓起勇气去研习。

练习的编写方式独特，只要读过几遍就可较快地弹奏，因而极适于锻炼手指而无需在研究乐谱上浪费时间。书中的任一个练习都可用在几架钢琴上同时演奏以激发学生的竞技热情，并使其惯于合奏。

书中述及各种技术难点。各练习排列顺序的原则是使手指在下一练习中得以从前一练习引起的疲乏中休息过来。这样排列的效果是所有技术难点都不吃力地得以掌握而不会感到厌倦。锻炼之后手指的弹奏可达到惊人的轻快娴熟。

本书是为所有学习钢琴的人写的，学生在学习一年之后即可使用本书。程度高一些的学生可显著缩短学习本书的时间，而后不再遇上过去或许经历过的那种指腕僵硬的感觉；这有助于他们克服主要技术难点。

没有时间充分练琴以维持自己水平的钢琴家和教师只需花上几个小时弹奏书中的练习，就可恢复手指的灵活性。

全书的练习可在一小时内弹完。而且一旦彻底掌握了它，在一个时期内每日再重弹一遍，则难点就会奇迹般地消失，演奏会表现出优美、清澈、纯洁与圆润，这正是杰出艺术家的秘诀之所在。

总之，我们奉献出这本书作为解决所有钢琴技术难点的钥匙。因此在向年轻钢琴家、教师以及寄宿学校领导人推荐我们这本《钢琴家练指法》时，我们自认为是为他们作出了真诚的服务。

胡先约 译

目 录

编者的话.....	2
原序.....	3
第一部分 准备练习：使手指灵活、独立、有力和均衡发展	
练习 1-5.....	4
练习 6-10.....	9
练习 11-15.....	14
练习 16-20.....	19
第二部分 高级练习：为专门练习作准备的手指训练	
练习 21-25.....	24
练习 26-31.....	34
练习 32-37 大拇指从 2 指下移过.....	45
练习 38 学习音阶的准备练习.....	50
练习 39 十二大音阶和十二小音阶.....	52
练习 40 半音阶.....	64
练习 41 24 调中三和弦的琶音.....	67
练习 42 在减七和弦琶音进行中的手指伸张练习.....	71
练习 43 在属七和弦琶音进行中的手指伸张练习.....	72
第三部分 专门练习：为解决最重大的技术难点而设置	
练习 44 三音一组的重复音.....	74
练习 45 二音一组的重复音, 分别运用五个手指.....	76
练习 46 所有五个手指的颤音练习.....	78
练习 47 四音一组的重复音.....	80
练习 48 手腕练习: 断奏的三度音和六度音.....	81
练习 49 两手的第一、四两指和第二、五两指的伸张练习.....	83
练习 50 连贯的三度音.....	84
练习 51 八度音阶的预备练习.....	86
练习 52 常用各调的三度音阶.....	89
练习 53 24 调的八度音阶.....	93
练习 54 三度音的四重颤音, 分别运用五个手指.....	97
练习 55 三重颤音.....	98
练习 56 用分裂八度音弹奏的 24 音阶.....	100
练习 57 24 调八度进行的分解琶音.....	104
练习 58 持续的八度音 伴以断奏的音符.....	106
练习 59 平行六度音的四重颤音.....	108
练习 60 震音.....	110
附: 十二调的和弦模进练习.....	116

第一部分

准备练习：使手指灵活、独立、有力和均衡发展

当左手第5指、第4指上行和右手第5指、第4指下行时，张开这两指的练习。

学习第一部分这20条练习，开始时先把节拍器拨到每分钟60次，再逐渐把速度加快到每分钟108次；这也是每个练习前面的节拍器符号中两个数字的意思。(1)

高高地、正确地抬起手指，每个音都要弹得非常清晰。

M.M. ♩ = 60-108
ascending

1. *mf*

descending

(1) 为简明起见，我们只在每一练习的开头，用括号标明该练习重点训练的手指，如第2条前标明(2—3)，第3条练习前标明(2—3—4)等。请注意，在这本书中，两只手始终在不断地进行同等难度的练习，这样，左手将变得与右手同样娴熟，而且，左手上行练习的难点被原封不动地搬到了右手相应手指的下行练习中，这种新的练习方法，使两只手获得完全同等的发展。

(2—3) 弹熟这一练习后，重弹前一练习，并把两者不间断地连奏四遍。后面的练习也照此法练习，手指将获得长足进步。

The image shows a piano exercise score in 2/4 time, consisting of five systems of two staves each. The first system is marked with a large '2.' and a circled '(1)'. It includes fingerings: 1 2 5 4 3 4 3 2 for the right hand and 5 3 1 2 3 2 3 4 for the left hand. The exercise features continuous eighth-note patterns in both hands. The fifth system ends with a double bar line and a fermata on the final note of the right hand.

(1) 第4、第5两指天生较弱，这一练习及下面直到练习31的各练习，是试图把它们练得与第2、第3两指一样有力和灵巧。

(2—3—4) 弹奏第3条之前，先把前两个练习不间断地弹一至两遍。第3条弹熟后，接着弹第4条，再接着弹第5条，等都完全掌握了，就把它们合起来不间断地至少弹四遍。只有在第5条的最后一个音符上可以停顿。整个这本书都采用这种方法练习。在弹奏第一部分的各练习时，只在第2、5、8、11、14、17和20条的最后一个音符上停顿。

3.

The musical score for exercise 3 is written in 2/4 time and consists of five systems of piano notation. Each system contains a treble staff and a bass staff. The first system includes fingerings: Treble (1 2 5 4 3 2 3 4) and Bass (5 3 1 2 9 4 9 2). The second system continues the pattern. The third system includes fingerings: Treble (5 2 1 2 3 4 3 2) and Bass (1 3 5 4 3 2 3 4). The fourth system continues the pattern. The fifth system ends with a double bar line and a fermata on the final note.

(3—4—5) (1) 第3、第4和第5指的专门练习。

4.

The musical score consists of five systems of two staves each. The first system is marked with a large '4.' and includes fingerings: 1 2 1 2 5 for the right hand and (1) 5 4 3 2 1 for the left hand. The second system continues the pattern. The third system continues the pattern. The fourth system includes fingerings: (1) 5 4 5 2 1 for the right hand and 1 2 1 3 5 for the left hand. The fifth system continues the pattern and ends with a double bar line and a repeat sign.

(1—2—3—4—5) 再重复一遍, 各指必须高高地、正确地抬起, 直到整本书都弹熟练。

5.

(1)

(1) 右手第4指和第5指弹奏颤音的预备练习。

(5) 为了使学习者获得我们所允诺的良好效果，已学过的练习每天必须至少弹奏一遍。

6.

The musical score is written for piano in a 2/4 time signature with one flat in the key signature. It consists of five systems, each with a treble and bass staff. The first system includes specific fingerings: the right hand uses 1 5 4 5 3 5 2 5, and the left hand uses 5 1 2 1 3 1 4 1. The piece ends with a double bar line and a repeat sign.

(3—4—5) 对第3、第4和第5各指来说最为重要的练习。

7.

The musical score is written for piano and consists of five systems of staves. The first system is marked with a large '7.' and includes fingerings: 1 3 2 4 3 5 4 3 in the right hand and 5 3 4 2 3 1 2 4 in the left hand. The score features continuous eighth-note patterns in both hands across all systems, with a final double bar line and a fermata in the fifth system.

(1—2—3—4—5) 对所有的五指均非常重要的练习。

8.

The exercise is a piano study in 2/4 time, consisting of five systems of two staves each. The right hand plays a continuous eighth-note pattern, while the left hand plays a similar pattern, often with a lower octave. Fingering numbers are provided for the first two measures of each system:
System 1: Right hand (1 2 4 5 3 4 2 3), Left hand (4 2 1 3 2 4 3).
System 2: No fingering numbers.
System 3: No fingering numbers.
System 4: Right hand (5 4 2 1 3 2 4 3), Left hand (1 2 4 5 3 4 2 3).
System 5: No fingering numbers, ending with a double bar line and a final chord.

第4、第5指的伸张及全面的手指练习。

9.

This piano exercise is in 2/4 time and consists of five systems of music. The first system (measures 1-5) includes fingering: 1 2 3 2 4 3 5 4 in the right hand and 5 4 3 2 1 2 3 4 in the left hand. The second system (measures 6-10) continues the pattern. The third system (measures 11-15) includes fingering: 5 4 3 2 1 2 3 4 in the right hand and 1 2 3 2 4 3 5 4 in the left hand. The fourth system (measures 16-20) continues the pattern. The fifth system (measures 21-24) concludes with a double bar line and a fermata on the final note.

(3—4) 左手第3、第4指上行(1)及右手第3、第4指下行(2)时颤音弹奏的预备练习。

10.

(1)

(2)

(3—4—5) 第4、第5指颤音弹奏的又一预备练习。

11.

The musical score is written for piano in B-flat major (one flat) and 2/4 time. It consists of five systems, each with a treble and bass staff. The exercise focuses on tremolo playing for the 4th and 5th fingers. The first system includes specific fingerings: 1 2 5 4 5 4 3 4 for the right hand and 5 3 1 2 1 2 3 2 for the left hand. The piece concludes with a double bar line and a fermata on a whole note in the bass staff.