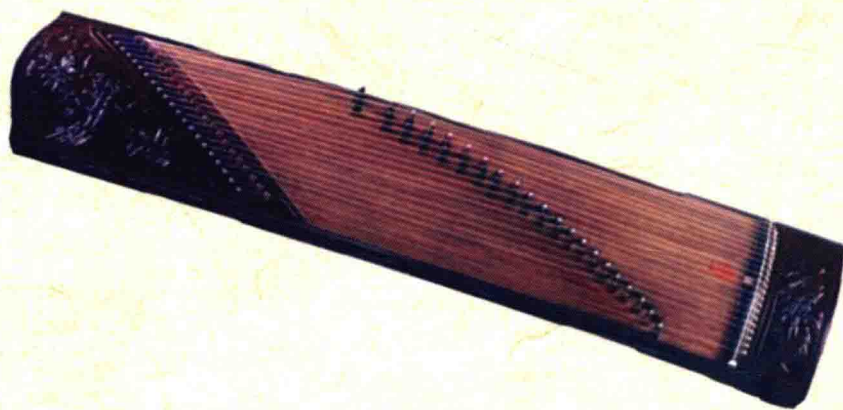


大字版

成人古筝实用教程

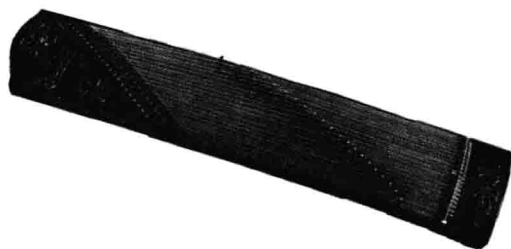
杨娜妮 编著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
春风文艺出版社

大字版 成人古筝实用教程

杨娜妮 编著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

春风文艺出版社

· 沈 阳 ·

© 杨娜妮 2014

图书在版编目 (CIP) 数据

成人古筝实用教程: 大字版 / 杨娜妮编著. — 沈阳: 春风文艺出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5313-4544-2

I. ①成… II. ①杨… III. ①筝 — 奏法 — 教材 IV. ①J632.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 269790 号

成人古筝实用教程: 大字版

责任编辑 李朝科 寿天舒

责任校对 滕 斐

封面设计 马寄萍

幅面尺寸 230mm × 300mm

字 数 240 千字

印 张 36.5

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2014 年 3 月第 1 次

出版发行 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
春风文艺出版社

地 址 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编 110003

网 址 www.chinachunfeng.net

购书热线 024-23284402

印 刷 沈阳天正印刷厂

ISBN 978-7-5313-4544-2

定价: 42.00 元

常年法律顾问: 陈光 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284391
如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 024-86250621

前 言

《杨娜妮古筝教程》已经出版发行十几年了，受到广大古筝爱好者的好评与喜爱。《杨娜妮古筝教程》主要面对青少年学习者，分初级、中级和高级三个学习阶段，整个教程强调练习曲和乐曲的标题性，在提高学生学习古筝兴趣的同时着重基本功的训练，以达到专业演奏水平。可以说《杨娜妮古筝教程》的特点是融趣味性和技术性于一身。

近几年，有朋友提出有许多成年人及中老年朋友也在学习古筝，希望有一本适合成人和中老年爱好者的教程。受春风文艺出版社之约，本人编写了这本成人古筝教程，与前者相比，这本书更注重了古筝练习曲和乐曲的音乐性和自娱性。考虑成人学习古筝的特点，本教程采用了大家熟悉的部分民间音乐和古典音乐作为教程的主体，使大家在欣赏音乐的同时学习古筝演奏技术，并根据成人对音乐理解较深的特点，淡化了一些技术性，强调音乐性和自娱性。本教程在综合练习部分把民歌改编成短小的古筝独奏曲，以提高其欣赏性；在古典音乐部分，不是以技巧难易划分单元，而是以每一个流派为单元，使学习者能较准确地掌握各流派的风格，这一点与《杨娜妮古筝教程》是有区别的，这也是为适应成人学习古筝的特点而采取的较为有效的方法。

总之，编写成人古筝教程对我来说是一件很愉快的事，在此之前，我曾对部分成人古筝爱好者做了一些走访，听取了大家的建议。但因时间有限，教程编写得不够细致，不一定能达到使学习者得心应手这一目的，希望广大古筝爱好者在学习使用中多提宝贵意见。

杨娜妮

2013年8月于沈阳

目 录

古筝简介

第一章 右手基本演奏方法	(1)
第一节 演奏姿态	(1)
第二节 大勾搭练习	(1)
D 调音阶	(1)
G 调音阶	(1)
大勾搭练习曲——《明亮的高音》	(2)
大勾搭练习曲——《柔和的中音》	(2)
大勾搭练习曲——《浑厚的低音》	(2)
大勾搭练习曲——《都来咪》	(2)
大勾搭颤音练习曲——《小白菜》	河北民歌 (3)
大勾搭颤音练习曲——《黄河船夫曲》	陕西民歌 (3)
大勾搭颤音练习曲——《蓝花花》	陕西民歌 (3)
大勾搭音阶练习曲——《行进》	(4)
大勾搭练习曲——《荡秋千》	(4)
大勾搭跳音练习曲——《跳过这条小溪》	(5)
大勾搭跳音练习曲——《不倒翁》	(6)
大指托劈练习曲——《穿珠珠》	(6)
第三节 八度撮练习	(7)
八度撮音阶练习曲——《排整齐》	(7)
八度撮练习曲——《小朋友》	(8)
八度撮节奏音型练习曲——《跳房子》	(8)
第四节 小勾搭练习曲	(9)
小勾搭练习曲——《啰嗦》	(9)
小勾搭过弦练习曲——《锁链》	(10)
小勾搭练习曲——《捡豆豆》	(11)
小勾搭过弦练习曲——《山间小路》	(11)
八度小勾搭练习曲——《前进着的车轮》	(12)
第二章 左手基本演奏方法	(13)
第一节 上滑音练习	(13)
上滑音练习曲——《在月光下散步》	(13)
上滑音练习曲——《醉猴王》	选自电视剧《西游记》音乐 (14)
第二节 下滑音练习	(14)
下滑音练习曲——《小猫咪》	(14)
下滑音练习曲——《布谷鸟》	(15)
第三节 按音练习	(16)
按音练习曲——《按准了吗》	(16)
按音练习曲——《阿里山歌》	台湾民谣 (16)
按颤音练习曲——《沉思》	(17)
七声音阶练习曲——《绕线球》	(18)

第四节 上、下回滑音练习	(18)
上回滑音练习曲——《悄悄话》	(19)
下回滑音练习曲——《弄弦》	(19)
双滑音练习曲——《呱呱》	(20)
第五节 综合练习	(20)
《康定情歌》	四川民歌 江定仙编曲 (20)
《还家》	黄梅戏音乐 (21)
《猜调》	云南民歌 (21)
《五哥放羊》	陕西民歌 (22)
《小看戏》	东北民歌 (22)
《拔根芦柴花》	江苏民歌 (23)
《钉缸调》	河南民歌 (23)
第三章 中州古调	(24)
《阳调》	中州古调 民间乐曲 曹正整理谱 (24)
《自由花》(一)	中州古调 民间乐曲 曹正整理谱 (24)
《自由花》(二)	中州古调 民间乐曲 曹正整理谱 (25)
《单八板》	中州古调 民间乐曲 曹正整理谱 (25)
《百鸟辞凤》	中州古调 民间乐曲 (26)
《小鸟朝凤》	中州古调 民间乐曲 曹正整理谱 (26)
《小开手》	中州古调 民间乐曲 曹正整理谱 (27)
《上楼》	中州古调 民间乐曲 曹正整理谱 (27)
《凤翔歌》	山东牌子曲 曹正整理谱 (28)
《剪靛花》	中州古调 民间乐曲 曹正整理谱 (28)
《天下大同》	中州古调 民间乐曲 曹正整理谱 (29)
《高山流水》	武林逸韵 民间乐曲 曹正整理谱 (30)
《渔舟唱晚》	玉田、姜树华曲 曹正译谱 (31)
第四章 双手配合综合练习	(33)
第一节 八度抓	(33)
八度抓音阶练习曲——《远行》	娜妮编曲 (33)
《东北风》	东北民歌 娜妮编曲 (34)
《艰难的步履》	娜妮编曲 (34)
八度抓练习曲——《鄂伦春舞曲》	娜妮编曲 (35)
八度抓、小勾搭练习曲——《锡伯族舞曲》	(36)
古筝独奏曲——《采茶扑蝶》	福建民歌 娜妮编曲 (37)
第二节 琶音练习	(39)
琶音练习曲——《和弦游戏》	娜妮编曲 (39)
和弦与琶音——《云梯》	(40)
琶音练习曲——《仙女的琴声》	娜妮编曲 (41)
第三节 摇指练习	(43)
《小河淌水》	云南民歌 (43)
《牧歌》	内蒙古民歌 (44)
大指摇练习曲——《黎族舞曲》	(44)
第四节 快四点练习	(45)
快四点练习曲——《孔雀舞》	(45)

快四点练习曲——《旋转的舞步》	(46)
快四点套指练习曲——《荡秋千变奏》	(47)
第五节 双食点奏练习	(47)
双食点奏练习曲——《锣鼓》	(48)
双食点奏音阶练习曲——《滑梯》	(49)
扫弦双食点奏练习曲——《手鼓》	(50)
中指扫弦双食点奏练习曲——《战台风片段》	(50)
第五章 综合练习 民歌欣赏	(51)
《半个月亮爬上来》	青海民歌 蔡余文 杨嘉仁编曲 (51)
《敖包相会》	内蒙古民歌 通福编曲 (52)
《姑苏风光》	江苏民歌 娜妮编曲 (53)
《赶花会》	四川民歌 娜妮编曲 (54)
《绣金匾》	陕北民歌 延甲改编 (55)
《幸福歌》	湖北民歌 娜妮编曲 (56)
《在那遥远的地方》	王洛宾曲 娜妮编曲 (57)
《蝴蝶泉边》	雷振邦曲 娜妮编曲 (59)
《请茶歌》	解策励曲 娜妮编曲 (60)
《北风吹 扎红头绳》	马可曲 娜妮编曲 (62)
第六章 古曲、传统筝曲浏览	(65)
第一节 山东筝曲	(65)
《鸿雁捎书》	山东筝曲 曹正订谱 (65)
《红娘巧辩》	山东筝曲 黎连俊传曲 赵玉斋演奏 (66)
《莺啭黄鹂变奏》	山东筝曲 黎连俊传曲 赵玉斋改编 (67)
《汉宫秋月》	山东筝曲 黎连俊传曲 赵玉斋改编 (69)
《大八板》	山东民间乐曲 樊西雨传曲 赵玉斋演奏谱 (71)
《高山流水》	山东筝曲 黎连俊传曲 赵玉斋改编 (74)
《四段锦》	山东筝曲 赵玉斋改编 (77)
《庆丰年》	赵玉斋曲 (作于1955年) (80)
第二节 河南筝曲	(88)
《高山流水》	河南筝曲 曹东扶订谱 (88)
《山坡羊》	任清志演奏谱 (90)
《叹颜回》	河南筝曲 曹东扶订谱 (92)
《落院》	河南筝曲 曹东扶订谱 (93)
《苏武思乡》	河南筝曲 曹东扶订谱 (94)
《河南曲牌联奏》	曹桂芬编曲 (96)
《汉江韵》	乔金文曲 任清志演奏谱 (100)
《闹元宵》	曹东扶编曲 (103)
第三节 潮州筝曲	(108)
《蝶恋花》	潮州筝曲 郭鹰传曲 曹正记谱 (108)
《粉蝶采花》(轻六调)	潮州筝曲 苏文贤传谱 (109)
《月儿高》(重三六调 68 板)	潮州音乐 林毛根传曲 陈安华整理 (111)
《思凡》(轻三六调 38 板)	潮州音乐 林毛根传曲 陈安华整理 (113)
《寒鸦戏水》(重六调)	潮州音乐 郭鹰传谱 (116)
《柳青娘》(活三五调 30 板)	潮州音乐 苏文贤、林毛根传曲 陈安华整理 (120)

第四节 客家汉乐	(122)
《出水莲》(68 板)	广东汉乐 罗九香传曲 陈安华整理 (122)
《蕉窗夜雨》(31 板)	广东汉乐 罗九香传曲 陈安华整理 (125)
《崖山哀》(又名《哭山》68 板)	广东汉乐 罗九香传曲 陈安华整理 (128)
《琵琶词》(41 板)	广东汉乐 罗九香传曲 陈安华整理 (131)
《翡翠登潭》(30 板)	广东汉乐 罗九香传曲 陈安华整理 (134)
《禅院钟声》	广东粤乐 崔蔚林曲 陈安华整理 (137)
第五节 浙江武林筝	(139)
《高山流水》	浙江音乐 王巽之传谱 范上娥整理 (139)
《灯月交晖》(又名《刺绣鞋》)	浙江音乐 王巽之传谱 项斯华演奏谱 (142)
《云庆》	浙江音乐 王巽之传谱 项斯华演奏谱 (144)
《林冲夜奔》	陆修棠 王巽之编曲 (147)
《月儿高》	浙江音乐 王巽之传谱 项斯华演奏谱 (154)
第七章 精典作品阅览	(162)
《纺织忙》	刘天一曲 (162)
《幸福渠》	任清志曲(作于 1958 年) (164)
《洞庭新歌》	王昌元、浦琦璋编曲 (170)
《瑶族舞曲》	尹其颖编曲 刘铁山、茅沅曲 (176)
《姜女泪》	陕西郿鄂音乐 周延甲编曲 (184)
《秦桑曲》	周延甲曲 (188)
《香山射鼓》	曲 云曲 (191)
《铁马吟》	赵登山曲 (195)
《山丹丹开红红艳艳》	焦金海编曲(作于 1972 年) (199)
《包楞调》(筝独奏)	韩廷贵编曲 (205)
《摇篮曲》(古筝独奏曲)	娜妮编曲 (212)
《竹楼听雨》(古筝独奏曲)	娜妮曲 (216)
《月夜情歌》(用不转调筝演奏)	杨娜妮、柴钰编曲 (225)
《茉莉芬芳》	何占豪曲 (232)
《倚秋》	徐晓琳曲 (241)
《花篮谣》	祁 瑶曲 (245)
《嘎达梅林忆事曲》(古筝独奏)	娜妮曲 (251)
《夜深沉》	京剧曲牌 王中山改编 (260)
《临安遗恨》	何占豪曲 (267)
《云裳诉》	周煜国曲 (275)

第一章 右手基本演奏方法

第一节 演奏姿态

两肩放松，抬起小臂，握上拳头松开手，五指自然弯曲，腕部与手臂一平。将大指与中指分别搭在有颜色的琴弦上，即大指搭在第八根琴弦上，中指搭在第十三根琴弦上。如果用扎桩弹法将四指扶在中指的前一根琴弦上，即第十二根琴弦上，看上去就像一座小桥，故称“搭桥”。

第二节 大勾搭练习

在古筝演奏中，有大勾搭、小勾搭两种演奏方法。“勾”和“搭”即为两种指法，将这两种指法结合起来演奏，便叫做“勾搭”。

大勾搭的演奏方法分述如下：

“搭”的演奏指法标记“”。

演奏方法：大指在第八根有颜色的琴弦上轻轻地弹一下，完成后，大指自然地搭到下一根琴弦上。

“勾”的演奏指法标记“”

演奏方法：中指在有颜色的第十三根弦上轻轻地勾一下，这个指法完成后，要自然地扶到前一根琴弦上（如果用扎桩，当中指弹完后，落到四指所扶的琴弦上）。

先后用中指“勾”和大指“搭”对称弹奏就叫大勾搭。

D 调音阶：

1 2 3 5 6 1 2 3 5 6 1 2 3 5 6 1̇ 2̇ 3̇ 5̇ 6̇ 1̇

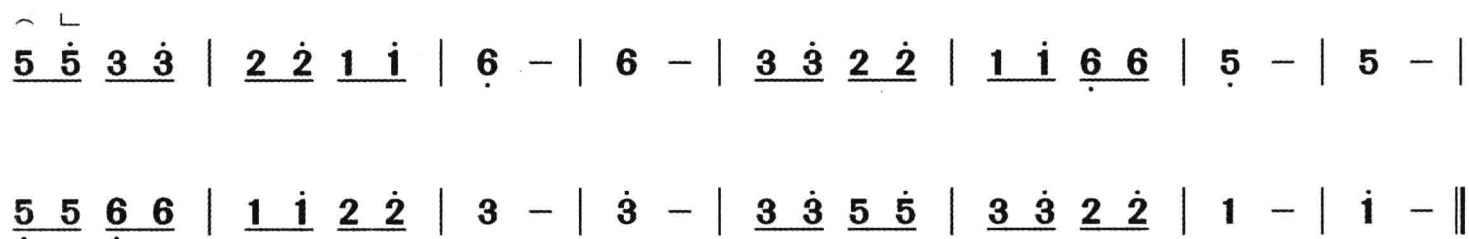
G 调音阶：

5 6 1 2 3 5 6 1 2 3 5 6 1 2 3 5 6 1̇ 2̇ 3̇ 5̇

明亮的高音

1=G 或 1=D $\frac{2}{4}$

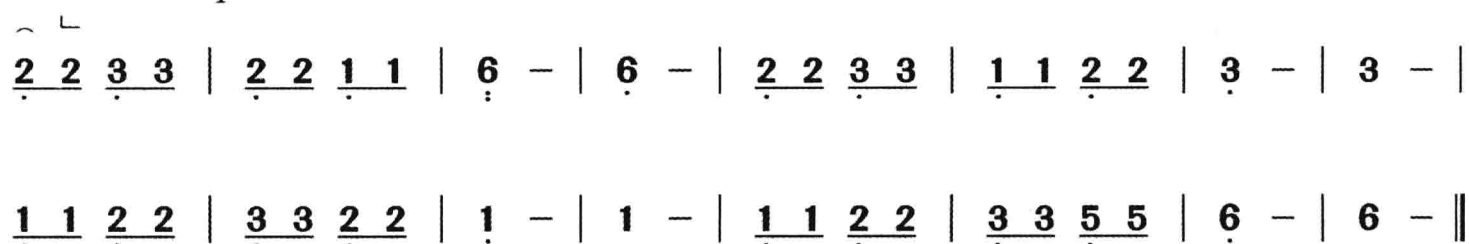
(大勾搭练习曲)



柔和的中音

1=G 或 1=D $\frac{2}{4}$

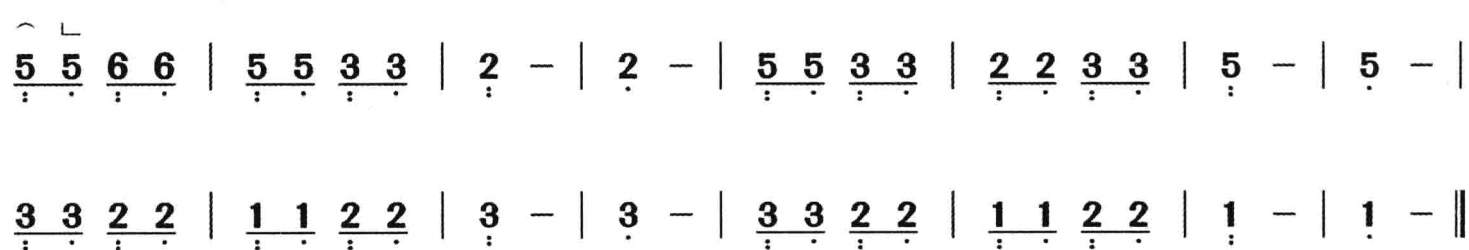
(大勾搭练习曲)



浑厚的低音

1=G 或 1=D $\frac{2}{4}$

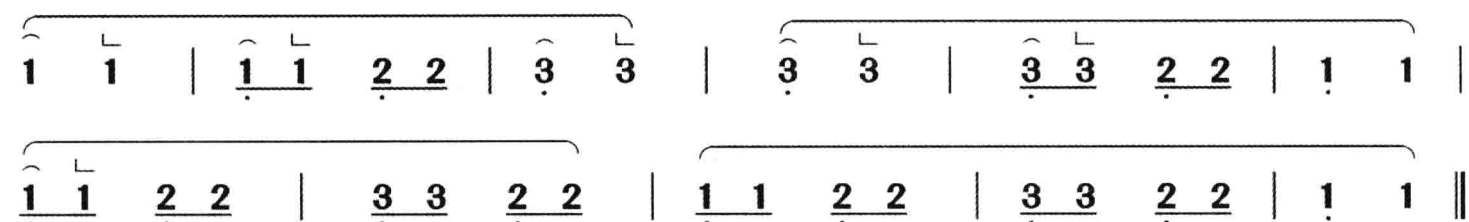
(大勾搭练习曲)



1 2 3
都 来 咪

1=G 或 1=D $\frac{2}{4}$

(大勾搭练习曲)

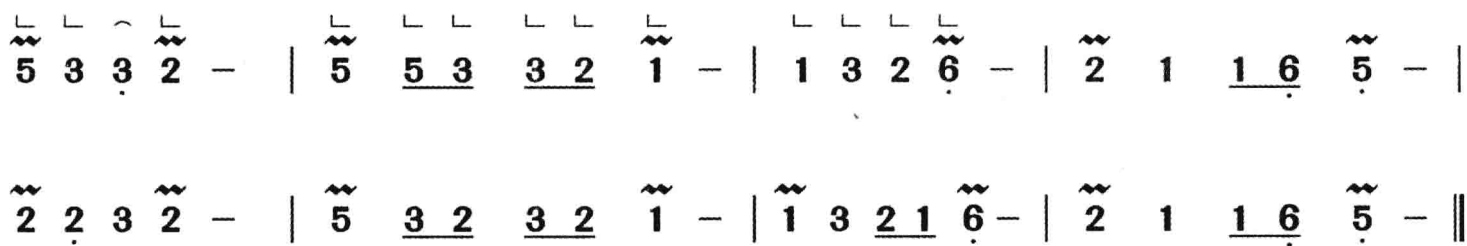


小白菜

1=G 或 1=D $\frac{5}{4}$

(大勾搭颤音练习曲)

河北民歌

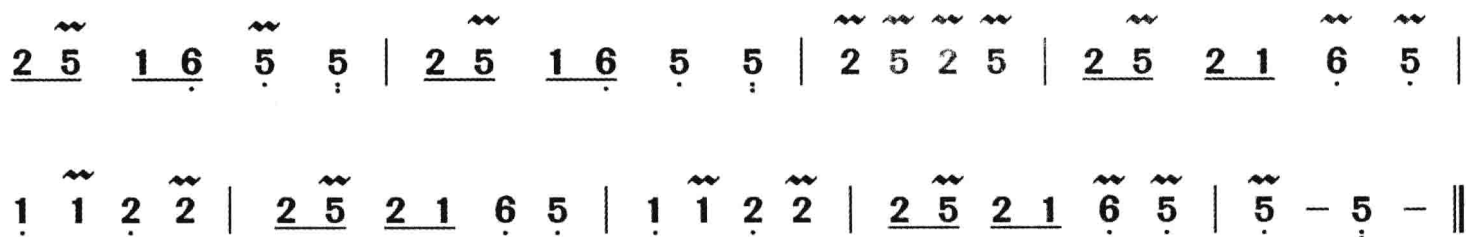


黄河船夫曲

1=G 或 1=D $\frac{4}{4}$

(大勾搭颤音练习曲)

陕西民歌

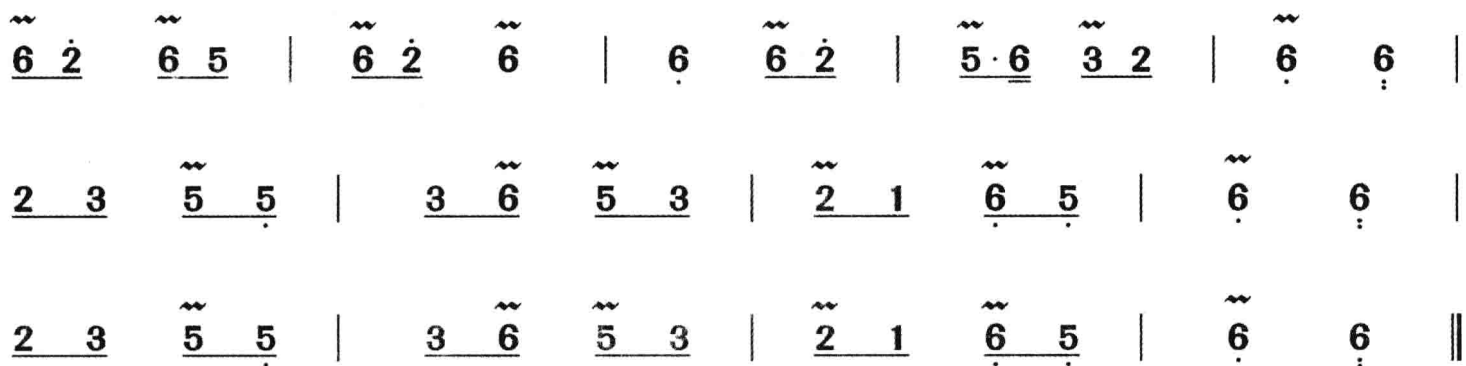


蓝花花

1=G 或 1=D $\frac{2}{4}$

(大勾搭颤音练习曲)

陕西民歌

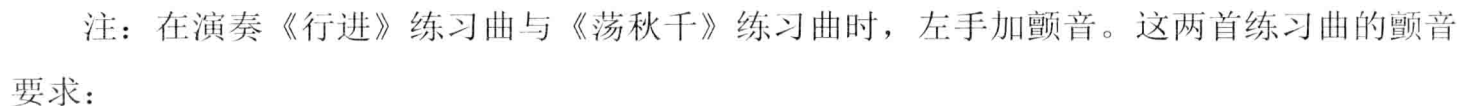


颤音要求：左手半握空拳，将三四指放在琴码左侧的琴弦上，手腕上下摆动带动指尖对弦产生压力，使所弹的音有波浪质感。在演奏颤音时往往颤大指所弹的音，较少用于中指弹的音。

(大勾搭音阶练习曲)



(大勾搭练习曲)

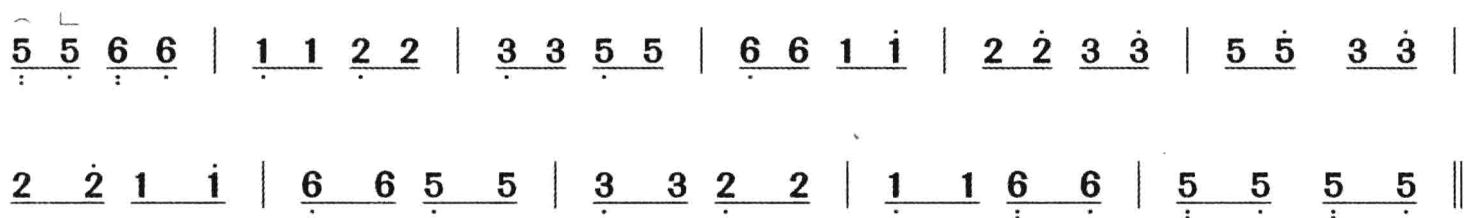


1. 左手只颤大指演奏的音，不颤中指所弹奏的音。
2. 左手颤音的波音频率要平均、平稳，不要太重太急，以免把音颤高。

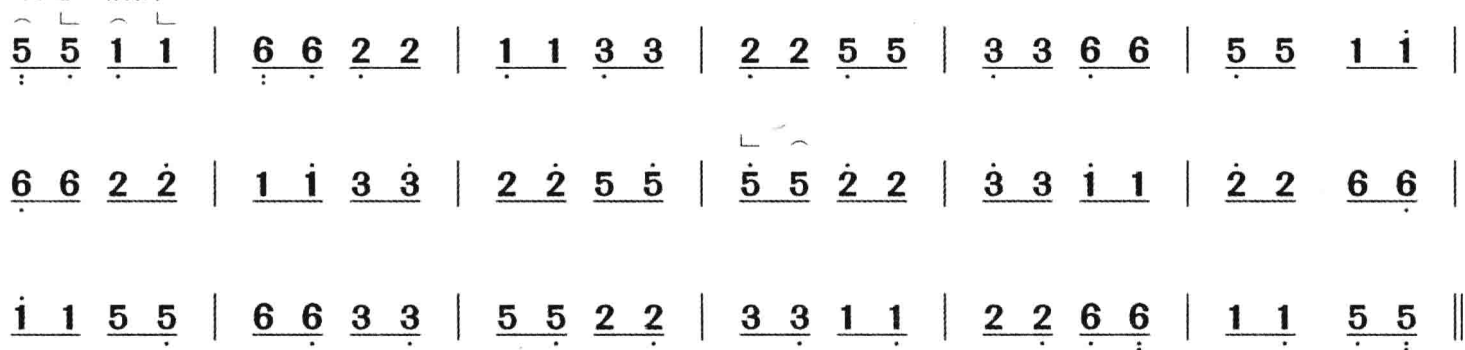
跳过这条小溪

1=G 或 1=D $\frac{2}{4}$

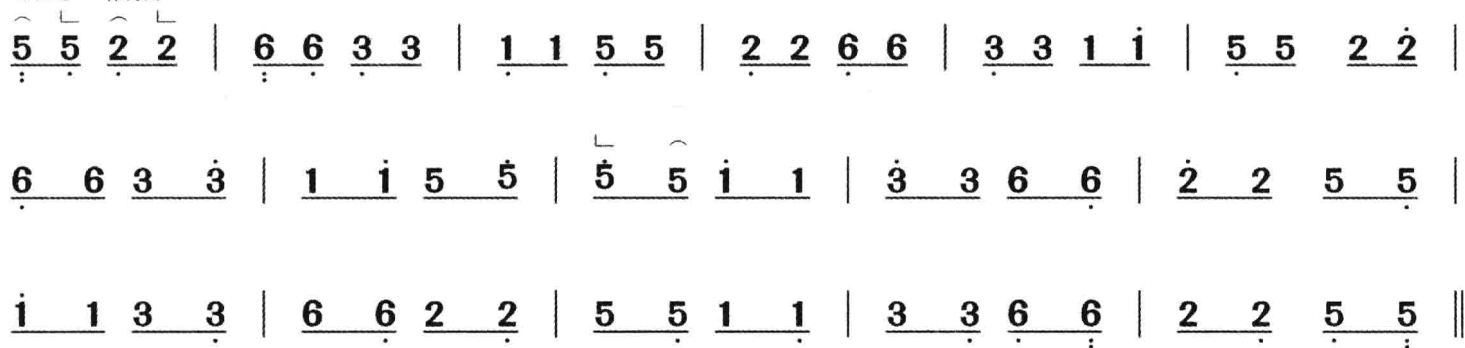
(大勾搭跳音练习曲)



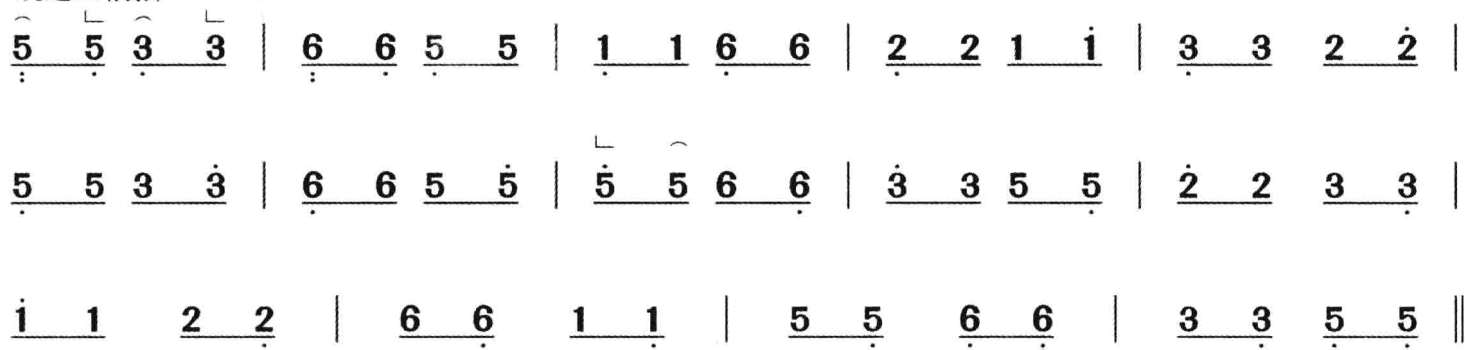
跳过一根弦



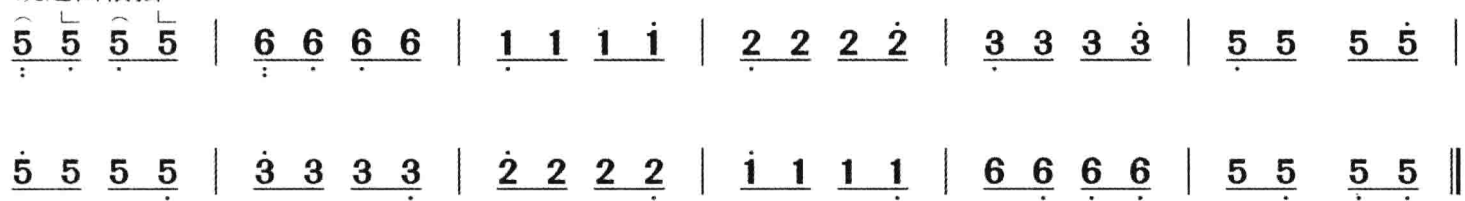
跳过二根弦



跳过三根弦



跳过四根弦

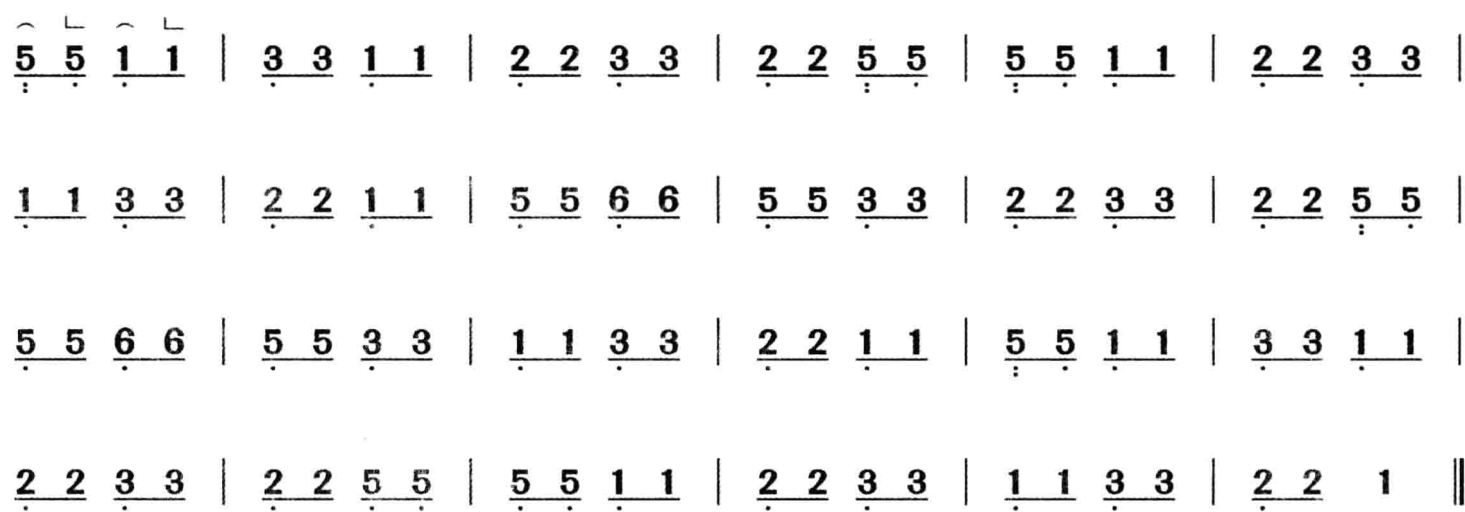


注：以上四段练习曲，在分段练习熟练之后可连为一曲进行演奏。

不倒翁

1=G 或 1=D $\frac{2}{4}$

(大勾搭跳音练习曲)

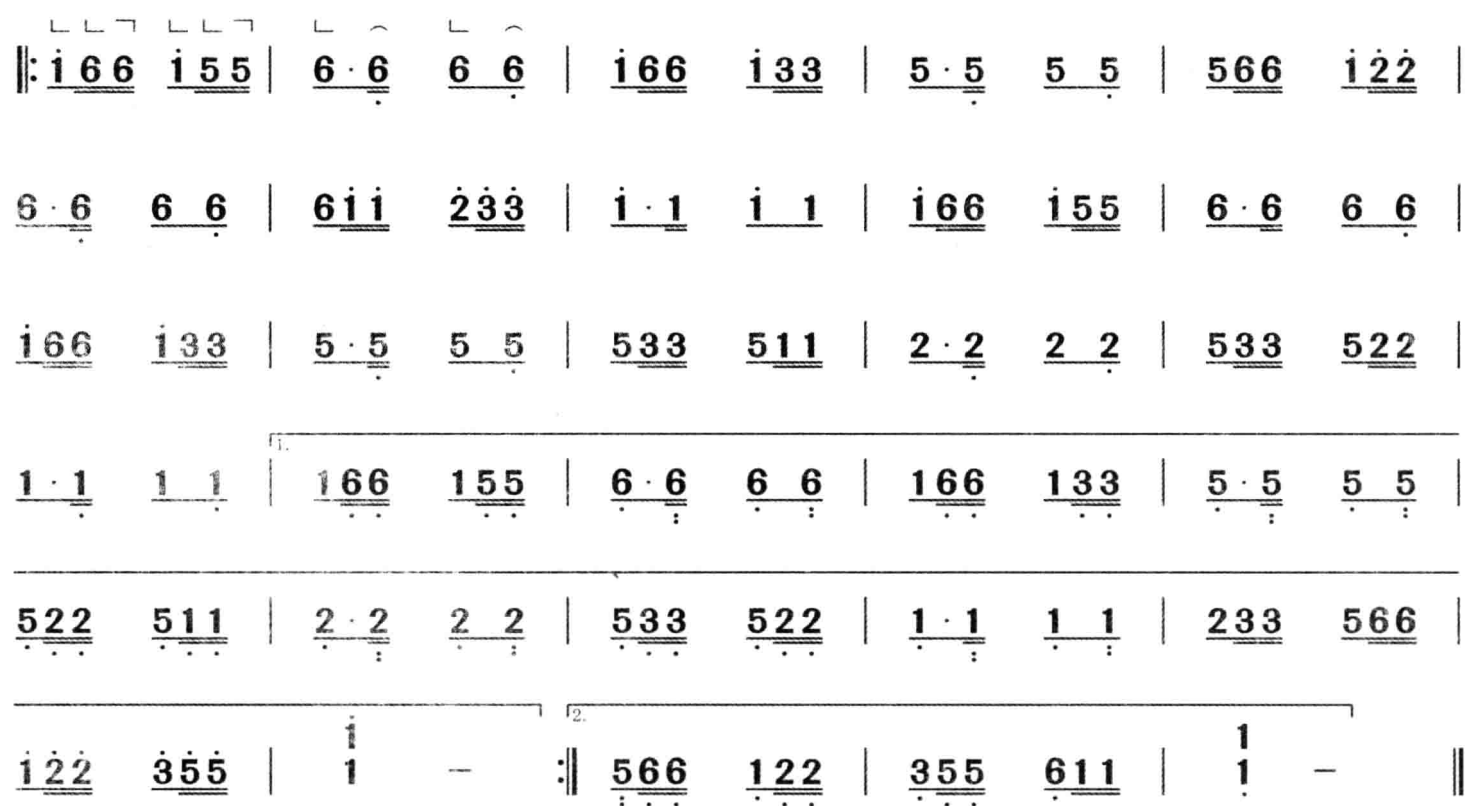


穿珠珠

1=D $\frac{2}{4}$ ♩ = 120

(大指托劈练习曲)

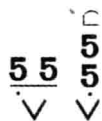
反复后低八度



第三节 八度撮练习

八度撮演奏指法标记“ $\overset{\frown}{\sqcup}$ ”。

演奏方法：将中指勾“ $\overset{\frown}{\quad}$ ”和大指搭“ $\sqcup$ ”同时演奏，即是八度撮。这个指法弹奏完后，大指、中指同时扶到下一根琴弦上。例如：



在一拍里把两个音横着摆开，每个音各占半拍时值，即 $\underline{5\ 5}$ 。如果在一拍里把两音叠置起来，表示同时弹奏两个音，即 $\overset{\frown}{\sqcup} \underline{5\ 5}$ ，这两个音便同占一个时值。

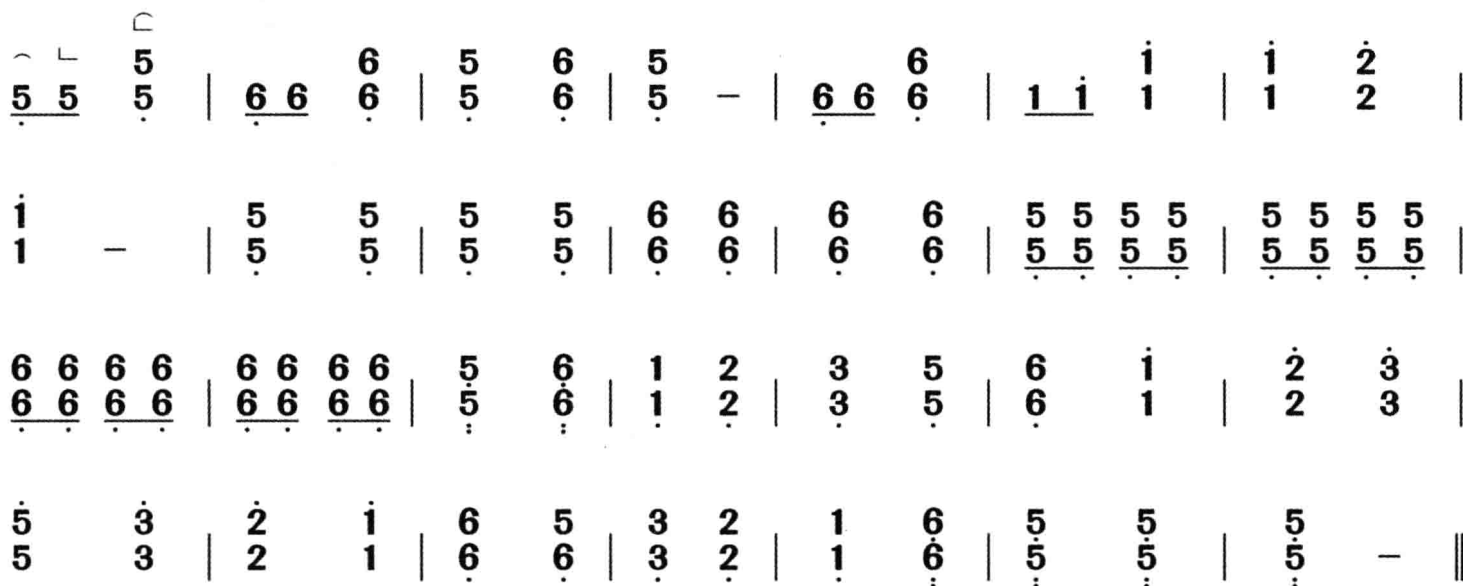
节奏练习：



排 整 齐

1=G 或 1=D $\frac{2}{4}$

(八度撮音阶练习曲)

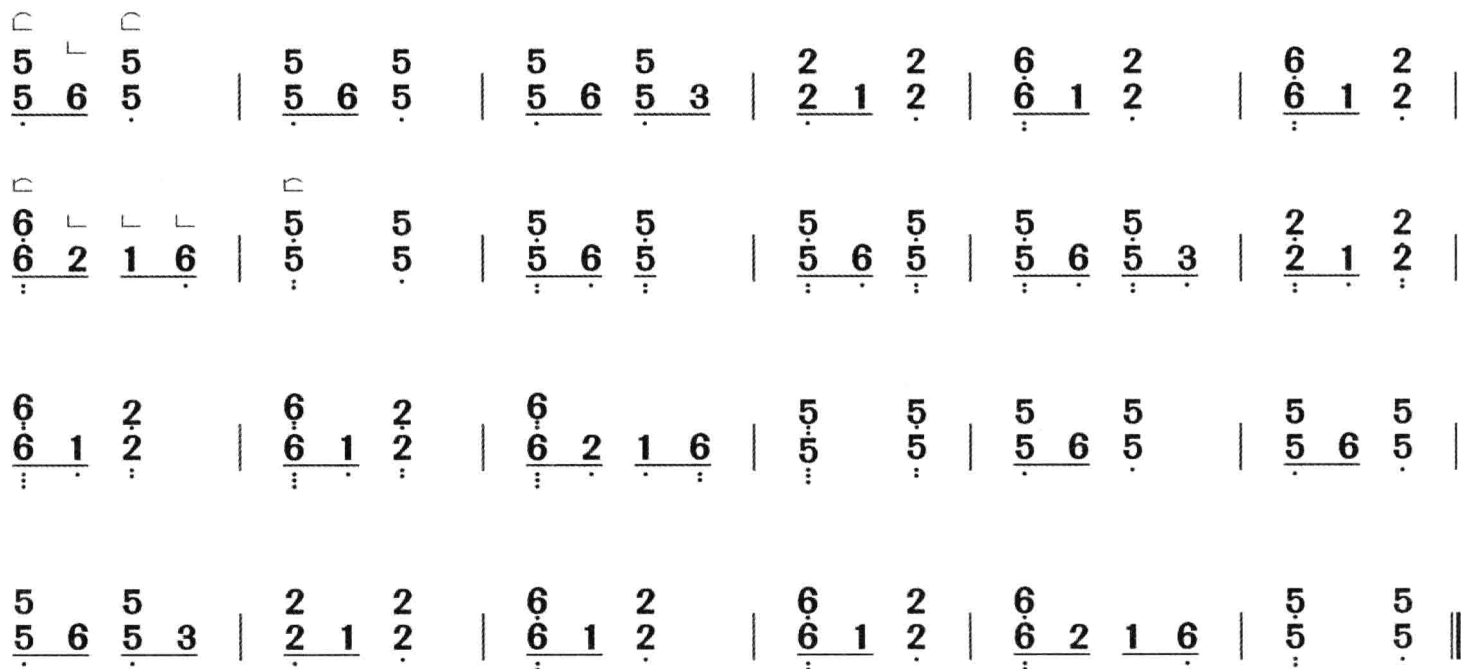


注：八度撮音可加颤音练习。

小朋友

1=G $\frac{2}{4}$

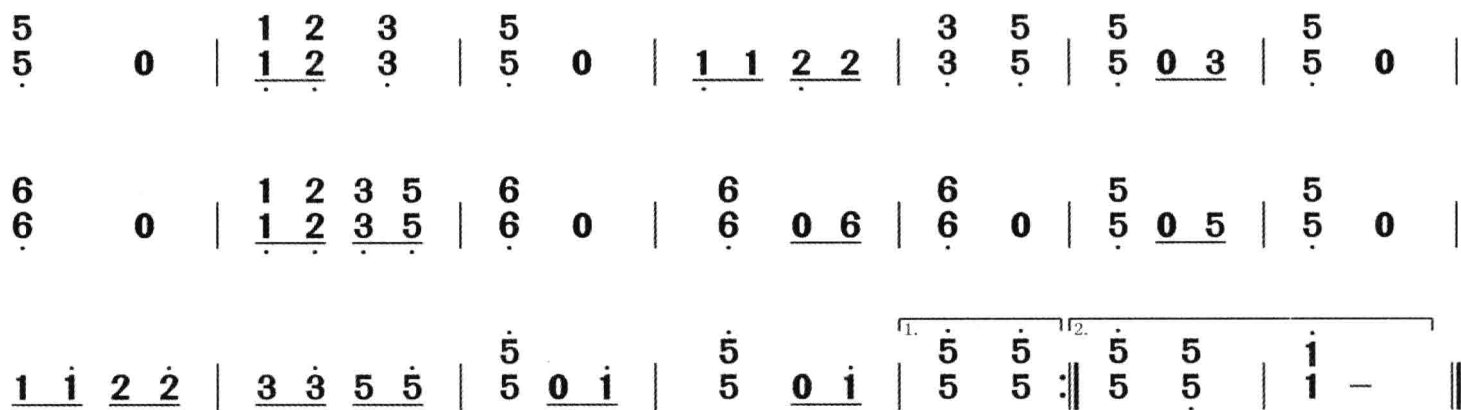
(八度撮练习曲)



跳房子

1=G 或 1=D $\frac{2}{4}$

(八度撮节奏音型练习曲)



注:1. 在乐谱中如有相同旋律重复可用反复记号“ ||: || ”记谱, 如:
“ $\underline{3\ 5\ 6\ 5} \mid \underline{3\ 5\ 6\ 5} \mid$ ”可记成“ $\text{||: } \underline{3\ 5\ 6\ 5} \text{: ||}$ ”。

反复记号也可反复多小节, 如: “ $\underline{35\ 65} \mid \underline{65\ 32} \mid \underline{35\ 65} \mid \underline{65\ 32}$ ”可记成
“ $\text{||: } \underline{3\ 5\ 6\ 5} \mid \underline{6\ 5\ 3\ 2} \text{: ||}$ ”。

2. 在乐句和乐段反复中, 反复后音符有变化可用房子表示, 即“ $\text{1. } \text{2.}$ ”。第一遍演奏进入“ 1. ”反复后的第二遍跳过“ 1. ”直接进入“ 2. ”。

第四节 小勾搭练习

小勾搭演奏指法标记：“\L”。

演奏方法：“\L”是用食指与大指交替弹奏的方法。弹奏时，虎口成椭圆状，食指与大指弹奏前不要先碰到琴弦，要离开一点距离，像敲钟一样弹奏，指尖第一关节主动运动（可用四指扎桩）。

啰 嗦

1=G $\frac{2}{4}$

（小勾搭练习曲）

\L

1313 1313 | 1313 1313 | 1323 1323 | 1323 1323 | 1312 1312 |

1312 1312 | 1213 1213 | 1213 1213 | 1111 1111 | 1111 1111 |

L\

3131 3131 | 3131 3131 | 3131 3121 | 3131 3121 | 3121 3121 |

3121 2121 | 3131 3121 | 3131 3121 | 1111 1111 | 1111 1111 |

\L

1212 1212 | 1212 1212 | 1213 1213 | 1213 1213 | 2222 2222 |

L\

2222 2222 | 2121 2121 | 2121 2121 | 2123 2123 | 2123 2123 |

\L

3333 3333 | 3333 3333 | 1313 1323 | 1312 1213 | 1111 1111 | 1111 1 ||

注：这是一首小勾搭演奏技法的指法练习，该练习曲用三个音的变化组成一首练习曲，每一组技法都标有指法，可在练习中多次反复。在练习时可先练习右手，再练习左手，两手分别练习后，可双手同时演奏。