

世界吉他经典教程与曲集系列

完整版
COMPLETE
EDITION

跳动的尼龙



Pumping Nylon

古典吉他技术手册·初中级曲目·中高级曲目



附DVD、MP3各一张

包括：

- 朱利亚尼《120条右手练习》
- 巴赫、图里纳、罗德里戈及更多名家的音乐范例
- 罗德里戈《阿兰胡埃兹协奏曲》华彩乐段
- 安德鲁·约克、布赖恩·海德及其他名家首发作品
- 塔雷加的琶音练习
- 从初级到高级的系列练习

斯科特·泰南特 著
纳撒尼尔·古诺 编辑
宋守尧(指上听) 译

美国阿尔弗莱德出版公司提供版权

SMPH SLAV
乐出版社 上海文艺音像电子出版社
SMPH.CN WWW.SLAV.CN

跳动的尼龙

Pumping Nylon

完整版

斯科特·泰南特 著

纳撒尼尔·古诺 编辑

宋守尧(指上听) 译

总目录

中文版序·····	闵元禔1
作者简介·····	2
作者前言·····	3
编辑前言·····	4
第一部分：古典吉他技术手册·····	5
第二部分：初中级曲目·····	97
第三部分：中高级曲目·····	161



美国阿尔弗莱德出版公司提供版权



SMPH

上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN



SLAU

上海文艺音像电子出版社
WWW.SLAU.CN

图书在版编目 (CIP) 数据

跳动的尼龙 (完整版) / 斯科特·泰南特著; 纳撒尼尔·古诺编辑; 宋守尧 (指上听) 译 - 上海: 上海音乐出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5523-1231-7

I. 跳… II. ①斯… ②纳… ③宋… III. 六弦琴 - 奏法 - 教材
IV. J623.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 242890 号

跳动的尼龙 (完整版)

斯科特·泰南特 著

纳撒尼尔·古诺 编辑

宋守尧 (指上听) 译

出品人: 费维耀

责任编辑: 王琳

音像编辑: 刘丽娟 赵珺琳 (助理编辑)

封面设计: 翟晓峰

印务总监: 李霄云

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路 193 号 200001

上海音乐出版社 上海市绍兴路 7 号 200020

网址: www.ewen.co

www.smph.cn

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海盛通时代印刷有限公司

开本: 640×978 1/8 印张: 28.5 谱、文: 228 面

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-3,000 册

ISBN 978-7-5523-1231-7/J·1133

定价: 78.00 元 (附 DVD、MP3 各一张)

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

目 录

规范与禁忌	8
关于双手	8
关于身体	9
关于持琴——三角形	10
左手	12
手指的放置与准确度	12
压弦与放松	13
压弦/放松练习	13
手指变换	13
上行圆滑奏（击弦）	15
下行圆滑奏（拨弦）	16
手指的独立性	17
第1条	17
第2条	18
第3条——相向移动练习	19
第4条——水平方向练习	20
第5条——阿萨德最喜爱的练习	23
第6条——“蜘蛛练习”	24
横按	24
重量与压力	24
选择	25
总结	25
《十字路口的困惑》（安德鲁·约克的一首四声部左手练习曲）	26
《号曲》（布赖恩·海德的一首圆滑奏练习曲）	28
右手	32
声音的产生	32
指甲的长度与形状	32
指甲长度	33
指甲类型	33
修理指甲	36
角度与位置	36
靠弦奏法（阿波阳多奏法）	37
位置	37
动作	37
预置手指	37
压弦	38
放弦	38
不靠弦奏法（泰伦多奏法）	38
右指独立性练习	39
琴弦漫步、变体	39
塔雷加的琶音练习：综合技巧练习	40
拇指	42
修整指甲	42
开发拇指	43

弗拉门戈技巧	44
拇指还能做什么?	44
《索利亚列斯·佛雪踏》	44
拇指轮拨	45
《拇指轮拨·佛雪踏》	45
轮扫	46
一些实例	48
摘自图里纳的《塞维利亚娜》	48
摘自图里纳的《疾风》	48
摘自罗德里戈的《阿兰胡埃兹协奏曲》第二乐章	49
每日热身常规练习	50
左手漫步——第1条、第2条和第3条	50
上行圆滑奏——第4条	52
下行圆滑奏——第5条	53
三连音——第6条	53
固定手指练习——第7条和第8条	54
右手漫步——第9条	56
两根手指的轮扫——第10条	56
颤音	58
心理认识	58
练习	58
不平衡的颤音	61
布赖恩的《圣歌》：颤音练习	61
音阶：控制和速度	64
关于速度的误解	64
右手速度	64
同步	67
右手换弦	68
各要素的综合	68
其他关于速度的辅助练习	70
节奏变体	70
速度爆发	71
音阶难题的解决	73
标注右手换弦	73
音阶的演化	74
音阶练习曲：《第二库朗特舞曲》 （改编自《第一帕蒂塔》（BWV1002）之《库朗特舞曲》，J.S.巴赫）	76
琶音	80
整体预置琶音指法与分解预置琶音指法	80
朱利亚尼的《120条右手练习》	81
练习提示	81
安德鲁·约克的《教学随笔》	91
编后语	94
演出焦虑	94
练习	95
灵感	96
结语	96

中文版序

我对斯科特·泰南特的了解是在洛杉矶吉他四重奏的唱片中。那个演奏音色厚实，经常处于演奏主旋律声部的一定是他。人们喜称他为“胖子”。

斯科特·泰南特是一位杰出的演奏家。1995年，他根据自己长期的演奏经验编写并出版了《跳动的尼龙》。这是一本集演奏技巧、音乐表现等为一体的、不可多得的优秀吉他演奏教材。书中细致讲述弹奏中可能会遇到的种种困难或问题。

本书第一部分对持琴方法、左手的放置方法及按弦、松弦、手指变换、指甲的修剪等等做了详细的介绍，同时介绍了圆滑音的详细练习方法，从上行到下行的圆滑音奏法，对圆滑音奏法中手指独立性的训练也做了合理的安排。

为了连贯地奏出分解和弦，斯科特·泰南特提出了预置指法的方法，都是一些非常细致的解说。在音阶练习中，他还提出关于速度的误解以及系列速度爆发练习等等，是书中的精华。

本书提供了大量技巧练习资料，如莫洛·朱利亚尼的《120条右手练习》、弗朗西斯科·塔雷加的琶音练习，还有斯科特自己创作的一些练习曲。

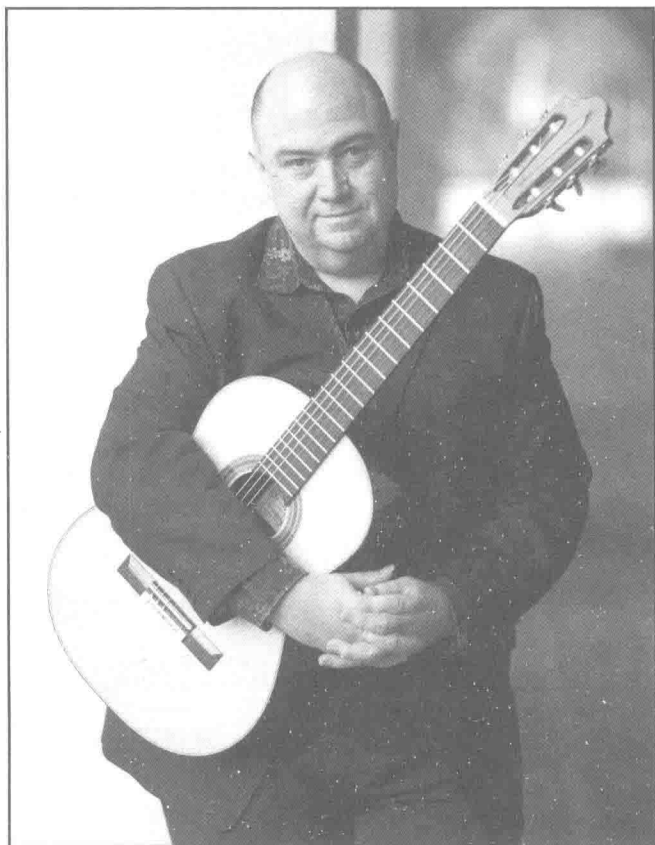
本教材的读者面涉及广泛——从初级入门者到中级学习者，再到高级阶段的吉他独奏家。上海音乐出版社获得美国阿尔弗莱德出版公司授权出版此书的中文版，我十分高兴，也非常乐意向吉他爱好者推荐此书。希望这部教材能受到广大吉他爱好者的喜爱，并从中得到各种教益。

上海音乐家协会吉他专业委员会主任

闵元禔

2016年11月20日

作者简介



摄影：迈克尔·诺伍德（Michael Norwood）

斯科特·泰南特（Scott Tennant）是一位享誉世界的杰出演奏家。他所获得的奖项包括：1989年获得日本东京国际吉他大赛头奖（他是获此殊荣的第一位美国人），1988年获得法国巴黎广播国际吉他大赛银奖，1984年获得多伦多国际吉他比赛银奖。

斯科特为GHA唱片公司录制了华金·罗德里戈（Joaquin Rodrigo）的吉他作品全集，为Delos唱片公司录音。他是国家吉他研究社和南加州大学（University of Southern California）的吉他教员。

斯科特1962年出生于底特律，6岁开始演奏吉他。在初中和高中时期，他跟随李·迪雅蒙特（Lee Dyament）和乔·法诺（Joe Fava）学习古典吉他，随胡安·巴列卡诺（Juan Serrano）学习弗拉门戈。他还在高中的管乐队中演奏低音长号，在校管弦乐团演奏小提琴。（“这些乐器给我的小狗斯克比造成了极大影响，”斯科特回忆道，“由于我在家里练习，我想这应该让它有点神经失调。它喜欢吉他的声音，却厌恶我演奏小提琴和长号，那会使它颤抖和咆哮。”）

斯科特于1980年来到洛杉矶，进入南加州大学。在这里，他跟随佩佩·罗梅罗（Pepe Romero）和詹姆斯·史密斯（James Smith）学习。正是在这段时间里，“洛杉矶吉他四重奏”成立了（当时叫“南加州吉他四重奏”）。自那时起，他与该团体四处巡演和录音。作为那里的学生，他还在华金·罗德里戈和安德列·塞戈维亚（Andres Segovia）这些巨星们的大师班上进行表演。

作者前言

欢迎使用《跳动的尼龙》（完整版）！本书汇集了以下三本书的内容：《跳动的尼龙：古典吉他技术手册》《跳动的尼龙：初中级曲目》和《跳动的尼龙：中高级曲目》。

这里第一部分的内容反映了我在这件乐器上的个人研习方式。这些练习在过去曾对我有所帮助，而现在，我仍然每天弹奏其中的一些练习。

撰写这本书的目的是为习琴者提供一些能够有助于解决各种技巧难题的理念，这一想法使本书避免成为一本“技巧大全”式的图书。相反，我只关注在其他地方没有被解释清楚的、特殊的、重要的技术课题。一般来说，本书所解决的问题，都是过去十多年来在大师班和课堂上被学生们反复提到的。

书中所选取的练习和音乐范例，都有其独特的技术挑战性。例如：巴赫的《第二库朗特舞曲》，它取自于一首吉他独奏改编曲，去掉了所有低声部的音符，指法更为舒适，从而转变为一首极其有效的右手换弦和音阶练习。

我不假称解决了所有的问题。因为我们每个人的技巧需求是如此千差万别，所以我强烈鼓励读者在需要时创造出自己的练习方法。

希望你能够找到解决自己问题的方案，去寻找吧！



鸣谢：

纳德·古诺（Nat Gunod），过去两年来在此过程中对我的指导；布赖恩·海德（Brian Head）和安德鲁·约克（Andrew York），创作了精彩的“定做式”练习曲；比利·阿西拉（Billy Arcila），为本书示范照片做动作演示；莱梅尔·德利昂（Durmél DeLeon），提供摄影；约翰·迪尔曼（John Dearman）和麦特·克瑞佛（Matt Greif），提供技术帮助。还有，难以尽列的朋友们不断的鼓励，以及国家吉他研究社、旧金山音乐学院和南加州大学的学生们，他们（并不总是情愿地）成为书中很多内容的试验者。

编辑前言

本书起源于斯科特·泰南特几年前开始传授和编写的一些日常热身练习和技术训练方案。《跳动的尼龙》，之所以起了这么一个异想天开书名，正是从这些日常热身练习中得到的灵感。不过斯科特接下来的创作远远超出了单纯编写日常训练的初衷。

他提供了一些在其他各处不易觅得的大量技术资料。他也汇编了多种既高效又略少见的技术练习，诸如莫洛·朱利亚尼（Mauro Giuliani）的《120条右手练习》（120 Right-Hand Studies），弗朗西斯科·塔雷加（Francesco Tarrega）的琶音练习，他还提供了自己创作的一些练习曲。同样是由斯科特·泰南特提供的四首新的练习佳作得以记写并出版，包括两首布赖恩·海德的原作、两首安德鲁·约克的原作。

但是，我认为他所做的远远不止于此。

学生和老师都会发现，《跳动的尼龙》是以一种欢欣的心态来解决古典吉他演奏的难题。而有一点更为重要：如果你愿意并能够换一个视角来看待，如果你能够把演奏音乐的创造力同样投入到技术的练习里，你就能跨越一切障碍。进一步而言，没有哪条法律规定这样做就不能够兴致盎然。

所有学习古典吉他的人，都有可能在这本书中发现若干处与你所学或所教相抵触的东西。这肯定会有。不过如果你因而退却，你将错失良多。我鼓励你看下去，浏览一下这位伟大的演奏家和教育家在书里的全部观点，你一定会从中获益。

我期待数年后这本书在许多学生手中被翻破。我确信无论是对斯科特·泰南特，还是对我自己来说，那都是努力所求的最大回报。

感谢阿尔弗莱德音乐出版社所有帮助过我的热心员工（特别是M.I.工作组的成员），帮助本书以及其他众多国家吉他研究社的著作得以出版。

纳撒尼尔·古诺（Nathaniel Gunod）

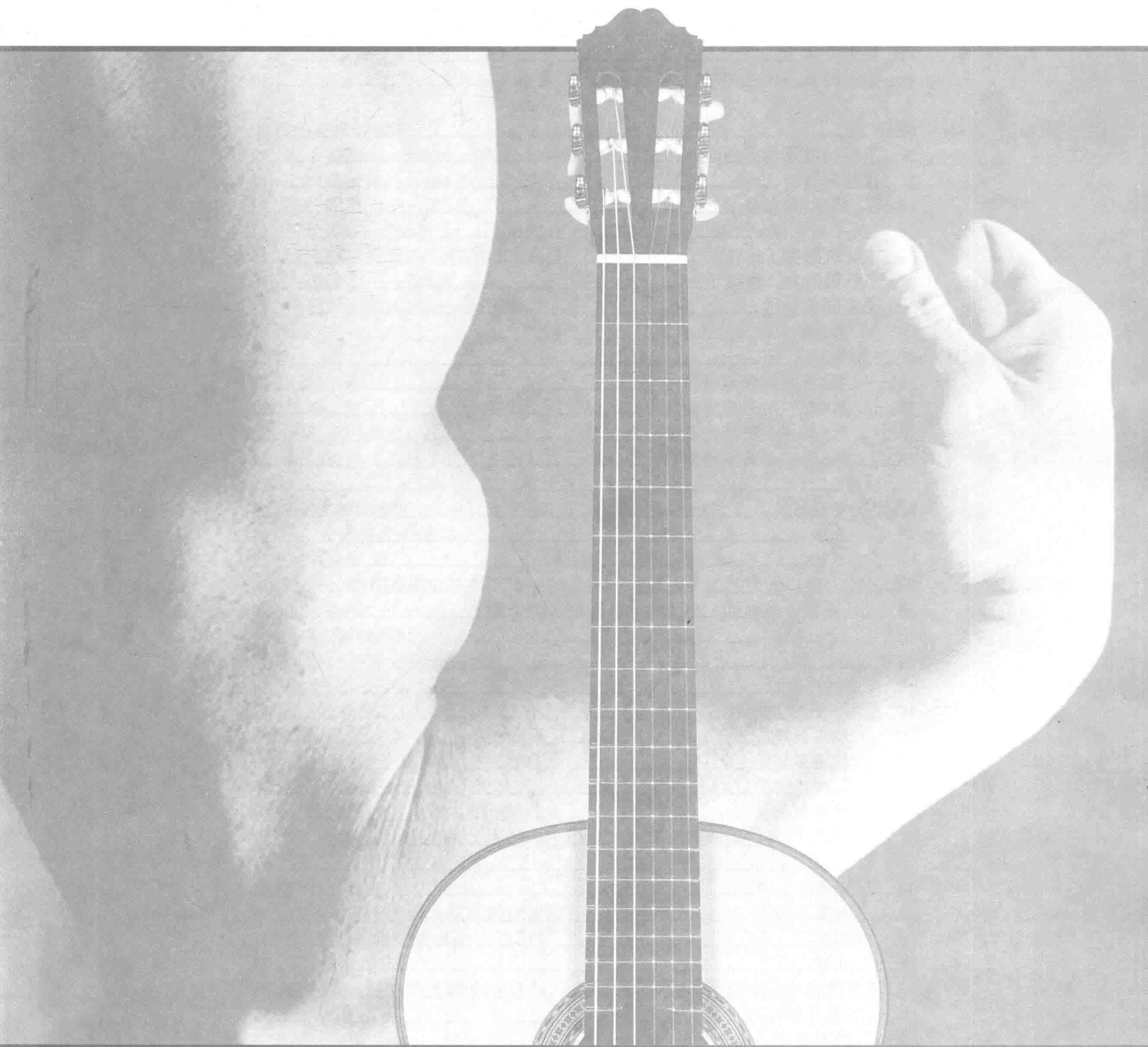
于马里兰州的巴尔的摩市

1995年6月

纳撒尼尔·古诺已经编辑了很多吉他书籍，包括本杰明·佛德瑞（Benjamin Verdery）的《一些小镇与城市：独奏》（*Some Towns and Cities: The Soles*），他还与本杰明·佛德瑞合著了教学视频《古典吉他要点》（*The Essentials of Classical Guitar*）。他是一位巴洛克、古典和现代时期古典吉他演奏家，在匹波底音乐学校（Peabody Conservatory of Music）任教。他是国家吉他研究社的副总监、NGW古典吉他研究会的创立者。

第一部分

古典吉他技术手册



本书由国家吉他研究社（National Guitar Workshop）的出版机构
研究社艺术有限公司（Workshop Arts, Inc.）获授权、编辑并出版。
纳撒尼尔·古诺（Nathaniel Gunod）：乐谱录入、内文设计、出版预订、主编。
芭芭拉·斯莫拉瓦（Barbara Smolover）：插图。

目 录

规范与禁忌	8
关于双手	8
关于身体	9
关于持琴——三角形	10
左手	12
手指的放置与准确度	12
压弦与放松	13
压弦/放松练习	13
手指变换	13
上行圆滑奏（击弦）	15
下行圆滑奏（拨弦）	16
手指的独立性	17
第1条	17
第2条	18
第3条——相向移动练习	19
第4条——水平方向练习	20
第5条——阿萨德最喜爱的练习	23
第6条——“蜘蛛练习”	24
横按	24
重量与压力	24
选择	25
总结	25
《十字路口的困惑》（安德鲁·约克的一首四声部左手练习曲）	26
《号曲》（布赖恩·海德的一首圆滑奏练习曲）	28
右手	32
声音的产生	32
指甲的长度与形状	32
指甲长度	33
指甲类型	33
修理指甲	36
角度与位置	36
靠弦奏法（阿波阳多奏法）	37
位置	37
动作	37
预置手指	37
压弦	38
放弦	38
不靠弦奏法（泰伦多奏法）	38
右指独立性练习	39
琴弦漫步、变体	39
塔雷加的琶音练习：综合技巧练习	40
拇指	42
修整指甲	42
开发拇指	43

弗拉门戈技巧	44
拇指还能做什么?	44
《索利亚列斯·佛雪踏》	44
拇指轮拨	45
《拇指轮拨·佛雪踏》	45
轮扫	46
一些实例	48
摘自图里纳的《塞维利亚娜》	48
摘自图里纳的《疾风》	48
摘自罗德里戈的《阿兰胡埃兹协奏曲》第二乐章	49
每日热身常规练习	50
左手漫步——第1条、第2条和第3条	50
上行圆滑奏——第4条	52
下行圆滑奏——第5条	53
三连音——第6条	53
固定手指练习——第7条和第8条	54
右手漫步——第9条	56
两根手指的轮扫——第10条	56
颤音	58
心理认识	58
练习	58
不平衡的颤音	61
布赖恩的《圣歌》：颤音练习	61
音阶：控制和速度	64
关于速度的误解	64
右手速度	64
同步	67
右手换弦	68
各要素的综合	68
其他关于速度的辅助练习	70
节奏变体	70
速度爆发	71
音阶难题的解决	73
标注右手换弦	73
音阶的演化	74
音阶练习曲：《第二库朗特舞曲》 （改编自《第一帕蒂塔》（BWV1002）之《库朗特舞曲》，J.S.巴赫）	76
琶音	80
整体预置琶音指法与分解预置琶音指法	80
朱利亚尼的《120条右手练习》	81
练习提示	81
安德鲁·约克的《教学随笔》	91
编后语	94
演出焦虑	94
练习	95
灵感	96
结语	96

规范与禁忌

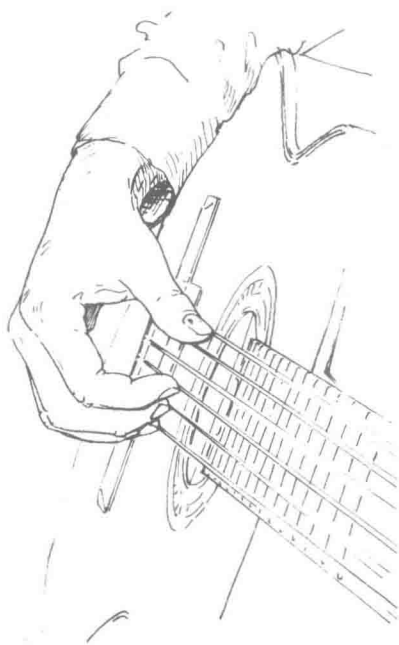
关于双手

在我们开始书中的技巧练习之前，先来审视一些最为基本的问题。有许多吉他演奏者，尽管手型、姿势、技术看上去并不优雅，但却得到了奇妙的演奏效果。一般的观点是，好的就别管他。（或者：“没破就不用修”。）我这本书的本意是避免精确地要求人们如何放手、如何落座等。但一些有违自然规律的错误必须避免，一些基本规范也需要指出。

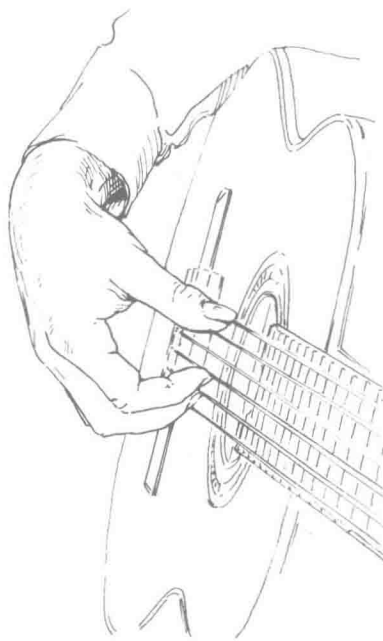
双手应维持在一种持续的**动态放松**中，也就是说它们永远不允许过度紧张。同时，它们应该总是处于“就绪”的状态，以备随时演奏。然后，它们应该放开或放松，还要敏捷。为了做到这些，双手的放置就应该尽可能保持自然。这时手与琴弦需要保持一个有利的角度。

为了做到最大限度的放松，双手手腕应该自然顺直（相较于前臂），而不是强迫使其顺直，下图显示了这一点。

留心这里弯曲的手腕，从上面看是顺直的，从下面看不是。



下图中，手腕过于弯曲，从而影响了肌腱的自如运动。



试试如下实验：保持手腕弯曲，握拳。不太舒服吧？为了让手指能够恰当、舒适以及持久地工作，肌腱必须尽可能自由地在腕管内移动（有如电缆在管道中移动）。腕管是腕部的骨质通道。手腕过于弯曲会加重肌腱负担，最终可能导致不可恢复的损伤。

在下面的两幅图中，注意左手是如何遵循上述原则的。

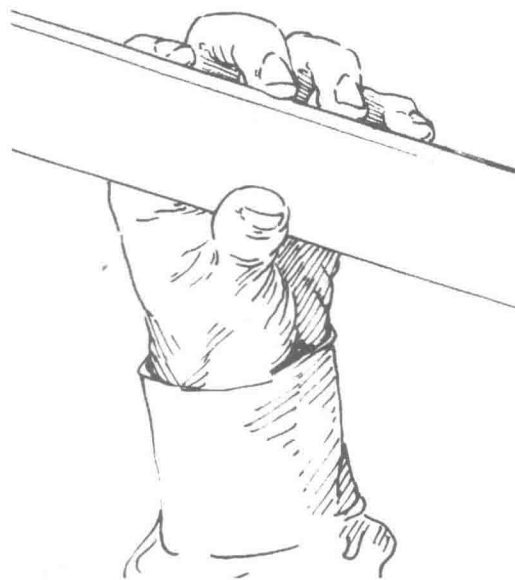
手腕越直，手指就越灵活。



手腕过于弯曲，导致演奏困难。



至于左手拇指，最好与2指（中指）相对。这样形成一个老虎钳状，有利于平均分配左手的压力。



关于身体

身体也应该处于一种放松状态。落座时，试着向天花板方向伸展脖颈和脊椎，双肩微向后收（只要不让它们下垂既可）。现在，放松肌肉，身体维持这种状态。身体应该习惯于这种良好的姿态。不要耸肩缩脖。参阅下面章节里关于持琴的插图。

关于持琴——三角形

吉他与身体有三个接触点，形成了一个三角形：

1. 下胸部（靠近胸骨）。
2. 左大腿的顶部。
3. 右大腿的内侧。

当然，左撇子应相反！当右前臂靠放在乐器上时，这个三角形就稳定了。



这些非常基础，没错！但这个位置为吉他演奏提供了最佳角度。为了发音优美，特别是在演奏会上，应避免将吉他后背平靠到你的胃部而造成吉他背板不能充分振动。由于吉他是方向性很强的乐器（对着音孔方向的声音最好），而这里所述的角度不让吉他面板指向地面，所以能让声音传到更远。

“失败的准备就是在准备失败。”

——约翰·伍登（John Wooden，加州大学洛杉矶分校前篮球教练）

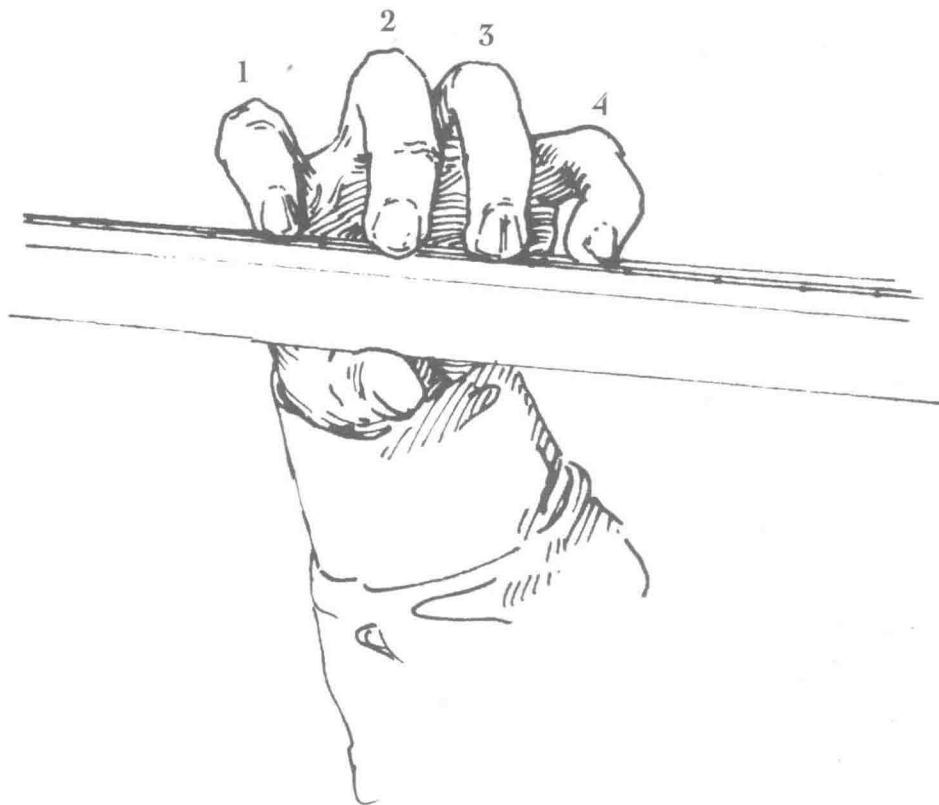


左手

手指的放置与准确度

最重要的是，左手要采用一个牢固的“初始姿态”，并将手指置于可使其保持最大跨度和柔韧性的位置。正如下图所示，左指并非都是以指端正中间按弦，确切地说，左手有利的位置是这样的：

1. 食指（1指）用指端左侧按弦。
2. 中指（2指）用指端略微偏左部分按弦。
3. 无名指（3指）用指端略微偏右部分按弦。
4. 小指（4指）用指端右侧按弦。



这个位置使手两侧的大肌肉参与演奏，对于1、4指的支持虽非必要（尽管这不无助益），但有利于维持全手平衡，从而形成更强壮有力、更安心稳固的姿态。同样，也可以使手指更为灵巧。

注意各手指中间关节之间的空隙，关节之间并不接触！不仅互不接触，还要有意地预留出一定额外的空间。这样可使各手指独立分开，并在需要时达到更快的速度。绝不允许这些关节接触，与分开相比，相互接触会给肌肉带来更大的负担。本书的口号是“节约”：**节约用力，节约能量，节约动作。**

至于拇指，应与2指相对，这有助于平衡拇指和其他手指的压力，形成类似老虎钳的形状。