

Check-up

7 Golden Rules for Practising
20 Basic Studies for Flutists



Peter-Lukas Graf

长笛基础练习

彼得-卢卡斯·格拉夫◎著
张奕明/译 陈琦玲/校


SCHOTT

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.SH.CN

长笛基础练习

彼得·卢卡斯·格拉夫◎著

张奕明\译
陈琦玲\校

Peter-Lukas Grottel



SCHOTT

舒特音乐国际出版(有限)公司



SMPH

上海音乐出版社

WWW.SMPH.SH.CN

图书在版编目(CIP)数据

长笛基础练习/彼得—卢卡斯·格拉夫著;张弈明翻译;
陈琦玲校译. 上海:上海音乐出版社,2006.3

ISBN 7-80667-803-4

I. 长... II. ①彼... ②张... ③陈... III. 长笛—吹奏
法—教材 IV. J621.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 153272 号

书 名:长笛基础练习

著 者:彼得—卢卡斯·格拉夫

翻 译:张弈明

校 译:陈琦玲

文本编辑:杨海虹

封面设计:宫 超

出版发行:上海音乐出版社

地 址:上海市绍兴路 74 号 200020

营销部电子信箱:market@smph.sh.cn

编辑部电子信箱:editor@smph.sh.cn

网 址:www.smph.sh.cn

印 刷:上海书刊印刷有限公司

规 格:640×978 1/8 印张 6.5 谱、文 46 面

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

印 数:1—5,000 册

国际书号:ISBN 7-80667-803-4/J·769

定 价:14.00 元

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:021-36162648

前 言

这是一本关于训练长笛基本技巧的教程,我把它奉献给广大的长笛演奏者。我认为,不管是对于吹奏前的“热身训练”,还是对于每天的常规练习,这本教程都是有价值的。书中 20 种练习几乎涵盖了长笛技巧训练的方方面面。我所推荐的练习顺序以及练习时间表可以帮助你愉快地完成整个练习程序,而不感到劳累。

从头至尾完成这些练习至少需要一个小时。我希望练习者可以按部就班地完成整个练习程序。换言之,如果你期望能够彻底理顺你的技巧——也就是说,不仅仅是“维持”,而是“提高”的话,那么唯一的办法就是按部就班地练习。我希望这本书可以帮助大家切实地提高技巧能力,使之更稳定,更有把握。

当然,练习者也可以根据各人的需要调整练习内容和顺序。

彼得-卢卡斯·格拉夫

目 录

前言

练习的哲学	1
-------	---

练习中的七条黄金准则	2
------------	---

呼吸

练习一：腹部呼吸	4
----------	---

练习二：整体呼吸(包括腹腔与胸腔)	6
-------------------	---

练习三：合理、节省地呼吸	8
--------------	---

口型控制

练习四：滑音	10
--------	----

练习五：哨音	12
--------	----

练习六：唱与吹	14
---------	----

手指练习一

练习七：协调的姿势与手指的同步配合	16
-------------------	----

音阶与琶音

练习八：大小调音阶	18
-----------	----

练习九：琶音	20
--------	----

练习十：半音阶	23
---------	----

练习十一：全音阶	25
----------	----

音区转换一

练习十二：泛音	27
---------	----

练习十三：大跳音程	29
-----------	----

练习十四：音区和力度	31
------------	----

吐音

练习十五：吐舌练习	33
-----------	----

音色

练习十六：力度和颤音	37
------------	----

手指练习二

练习十七：快速练习	39
-----------	----

音区转换二

练习十八：八度音程	41
-----------	----

手指练习三

练习十九：手指颤音技巧的控制	43
----------------	----

练习二十：以回音(turn)作为结束的颤音	44
-----------------------	----

练习时间表	45
-------	----

练习的哲学

技巧训练的目的是更好地表现音乐。

如果你觉得技巧训练有让你成为一个“演奏匠人”的危险，那么：

- 一方面，对于乐曲的演奏，当你为了追求音乐的更高境界而努力的时候，不妨暂时忽略所谓的“技巧”，而首先致力于活泼的、个性十足的音乐塑造。
- 另一方面，对于纯粹的技巧练习，请演奏得更富有艺术生命力。

技巧越完美，音乐的表现力会越强。

当你在塑造音乐的过程中遇到困难时：

- 找出问题的原因所在，然后思考一下：下面的 20 条练习中是否有针对性的内容。
- 用所找到的相应的练习方法练习，练习时务必要精确、严谨、到位。有必要的話，可以根据原来的练习创造一些更有针对性的练习。

练习取得的效果是无法预先设计的。

通过有针对性的练习，你必然会取得进步，但你基本上无法预计你进步的速度和程度。因此：

- 要用专注、耐心的态度对待练习。
- 对所取得的进步，哪怕只是很小的进步，要感到高兴，并充满信心地为进一步练习作好准备。

练习中的七条黄金准则

① 决心和信念：

不要盲目地、不加思索地开始练习，首先要问自己：

- 当练习已经掌握的内容时，我会快乐吗？
- 快乐是不是我在演奏中所期望得到的唯一奖赏？
- 或者，我是不是想同时从技巧和音乐两方面改善我的演奏？

② 身体的状态

- 务必要牢记：长笛只是你所能依赖的乐器的一个部分。利用好你身体的各部分对你同样大有裨益（比如：呼吸器官、嘴唇、舌头、喉咙以及双手）。
- 要让身体与笛子一样进入最佳状态。
- 具体地说，在你开始演奏之前，你要确认：
 - 1) 你身体的重量已经平均地分配到了双腿上。
 - 2) 你的脊椎是垂直的。一种常见的通病是驼背，这会妨碍你的正常呼吸。你可以这样做：背平靠在墙上，两腿稍稍向前。

③ 练习方案：

- 对练习所要达到具体的目标应有一个清晰的设想。
- 选择合适的练习方法，朝你的目标前进。
- 练习的时候，要注意：
 - 1) 宏观上，你必须进行全面的练习。
 - 2) 微观上，对于个别问题采用专门性的训练。

④ 音质：

- 任何练习都要把音质作为一项重要的指标。
- 你必须时刻清楚你所想要达到的目标，并且时刻仔细倾听你吹出来的每一个音。
- 在练习呼吸、手指和吐音的时候，你也要注意保持对音质的想象和控制。

⑤ 节奏：

- 时刻注意保持准确的节奏，在追求音质的同时也要记得节奏的要求。音乐不是死板的节拍，它是有脉搏的，但脉搏的跳动——即节奏，是以不变的节拍为依据的。这就是节奏和节拍的辩证关系。所以我们要“节奏化”地看待“节拍”。
- 每次练习都应该用节拍器来检验。

⑥ 练习的多样性：

- 不要长时间地练习同样的内容。
- 经常变化练习的侧重点，可以交替轮换练习每个侧重点。这样你会感到放松，有新鲜感（比如从吐音练习到手指技巧，或者从手指技巧到音质方面的练习）。

⑦ 心态的愉悦：

- 练习时，要时刻保持良好的情绪。
- 练习要和休息相结合。为了保证练习时候的热情，我们可以不时停下来做一些其他事情作为调剂。
- 不要在毫无兴趣的情况下练习，不愉快的练习只会浪费时间。

1 呼吸

练习一：腹部呼吸

目标：演奏时，控制和体验呼吸过程。

不要胸腔呼吸。

① = 60

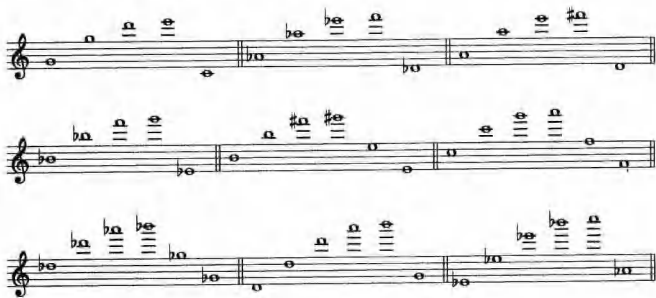
不要呼吸

放松, 吸气

在练习一中反复练习以下四个步骤：

- ① 持续吹奏，直至把气完全吐尽，此时腹部的肌肉收紧。
- ② 保持这个姿势不动，不要呼吸，持续大约 $2\frac{1}{4}$ 秒。
- ③ 立刻放松腹肌，并在大约 $\frac{3}{4}$ 秒内吸气。
- ④ 马上继续吹奏，这口气保持 10~15 秒。

按照下面音符顺序演奏：



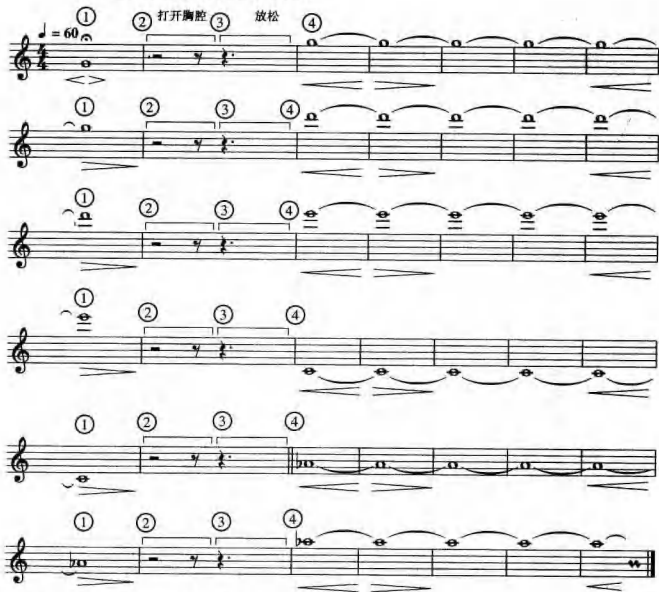
练习一的要点指南：

- ① 在每个音符要结束时渐弱，并尽可能将肺部的气体挤压出来，同时体会腹部肌肉收紧的感觉。
 - ② 屏住呼吸别吸气，同时注意收紧腹部肌肉，维持这种紧张的状态约 $2\frac{1}{4}$ 秒。
 - ③ 立刻放松，体会大量空气被吸入体内的感觉，好像这一过程是被动的，空气像是自动进入到你的肺部。该过程持续 $\frac{3}{4}$ 秒，这样你可以舒适地演奏下一个音。
 - ④ “被动”吸气后，立即吹奏下一个音，腹部肌肉保持“向前顶”的吹奏状态，持续 15 秒的时间。在这个过程中，合理分配和控制气流，吹奏出乐谱上标明的强弱记号（先渐强，再渐弱），直至达到把气完全吐尽，收紧腹肌的状态，这样我们又回到过程①了。
- ❖ 在不同的音域中，尽可能平稳地吐气和吸气。要记住，当你吹到高音时，决定你吹奏质量的是气体的压力，而不是气体的数量。
 - ❖ 严格按照乐谱上标注的速度吹奏（见黄金准则第五条）。
 - ❖ 要始终控制音质、音准和强弱力度（见黄金准则第四条，把每条练习都当作声音的训练）。
 - ❖ 练习一和练习二是互补的，它们解决的都是呼吸技巧方面的问题。相对来说，练习二所要用的气息量更大，练习一则较之温和，所以应该交替练习。
 - ❖ 在做练习一与练习二时，我们可以不吹奏长笛而直接作呼吸练习。比如平躺在床上，发“i”音，同时嘴型保持吹奏时的状态，感觉好像真的在吹奏。

练习二:整体呼吸(包括腹腔与胸腔)

目标: 演奏时,控制(体验)呼吸过程。

整体呼吸(包括腹腔与胸腔)。



在练习二中反复练习以下四个步骤:

- ① 持续吹奏,直至把气完全吐尽,此时腹部的肌肉收紧。
- ② 在 $2\frac{1}{2}$ 秒内扩张胸腔,但不吸气,这样小腹就会收紧并内陷。
- ③ 立刻放松,空气在 $1\frac{1}{2}$ 秒内吸入肺部,这将会是一个强烈的,甚至能听到声音的吸气过程。相对于练习一来说,更多的空气被吸入肺部。
- ④ 马上继续吹奏,这口气保持 20~25 秒。

练习三：合理、节省地呼吸

目标：用放松的方法吸气，要求快速、安静、渐进。

The musical exercise consists of six staves of music in 4/4 time, with a tempo of quarter note = 60. The key signature has one flat (B-flat). The exercise is divided into two main sections, each with two staves. The first section starts with a half note G4 (marked 1) followed by a half note F#4 (marked 2). The second section starts with a half note E4 (marked 1) followed by a half note D4 (marked 2). The music features various note values, rests, and dynamic markings (p, f). Breathing exercises are indicated by curved lines above the notes, with numbers 1 and 2 indicating specific points for breathing. The exercise is designed to help students practice breathing techniques while playing music.

在练习三中反复练习以下两个步骤：

- ① 长音：持续吹奏长音，直到几乎把气用尽。
- ② 分小段吸气：每次在临近下一个长音之前深吸气。

将下面的音符作为起始音开始练习。



练习三的要旨指南：

- 这是一个音乐性很强的练习，请注意乐谱上的连线，把它演奏成旋律线很长的乐句，小的换气处不要影响旋律线条。
- 尽可能快速、安静地呼吸，但请量力而行，不要明知不可为而为之——比如妄图快速地吸入非常大量的空气。事实上，深吸气是需要一定时间的，我们可以尝试若干次短时间、快速的呼吸，这样肺部就会渐渐地充满空气。
- 吸气时，要避免身体与嘴唇不必要的动作。
- 渐渐地打开胸腔，不要恰好在要吸气的一刹那才开始打开，要提前一些时间。
- 腹部肌肉尽可能地保持“向前顶”的吹奏状态。
- 继续练习，不要轻易停下来，甚至可以一下子从头至尾吹奏。这条练习不应该是累人的。
- 练习三可以在没有长笛的情况下练习。比如平躺在床上，发“f”音，嘴唇的感觉好像你真的在吹奏。

练习四:滑音

目标: 在下颌、嘴唇和长笛吹嘴间寻找和练习最合适的基本位置。

▮ 下颌的灵活性。

▮ 嘴唇的柔韧性。

▮ 调整好长笛与嘴唇的位置。

$\text{♩} = 96 (\text{♩} = 48)$ 尽可能在音准范围内上下偏移 保持稳定的音高

不用颤音

按照下面音符顺序演奏:



练习四的要点指南：

- 三种不同的动作可以使音准产生变化：
 - 1) 下牙床向前和向后运动。
 - 2) 抬头和低头。
 - 3) 向内和向外转动乐器。
- 最大幅度地分别练习这三个动作，然后再将这三者综合起来练习。
- 吹奏偏高和偏低的音，吹出重音，注意最后一个音要吹得富有表现力。
- 尽最大可能使音准产生变化，然后在最后一个音中寻找带有美感的音质。
- 扩展本练习，用清楚的吐音来重复练习最后一个音（参见练习十五的要点指南第二、三条），去寻找口型和舌头的密切联系。



5 口型控制

练习五: 哨音

目标: 放松、精确地发哨音。

N = 正常
 ◊ = 指法
 W = 哨音