

演绎经典名曲
品味民族风情

刘含有 编著 (中国音乐学院附中副教授)

GENMINGSHIXUE

跟名师学

实用教程三十课

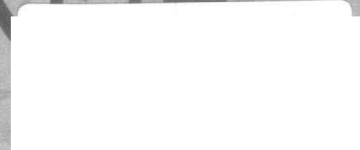
笛子

VYJDMQPWMZFQ

DIZI

国际文化出版公司

GENMINGSHIXUE



DIZI

刘含有 编 著

实用教程三十课

跟名师学

笛子



国际文化出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

跟名师学笛子/刘含有编. —北京: 国际文化出版公司, 2003.7

ISBN 7-80173-173-5

I. 跟... II. 刘... III. 笛子-吹奏法
IV. J632.11
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 067339 号

跟名师学笛子

编 著 刘含有
责任编辑 韦尔立
策 划 崔亚海
出 版 国际文化出版公司
发 行 国际文化出版公司
经 销 全国新华书店
排 版 卓越公司
印 刷 北京市燕山印刷厂
开 本 850×1168 16 开
印张 12.75 318 千字
版 次 2003 年 9 月第 1 版
2003 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1-6000 册
书 号 ISBN 7-80173-173-5/J.025
定 价 22.00 元

国际文化出版公司地址
北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编 100013
电话: 64271187 64279032
传真: 84257656
E-mail: icpc@95777.com

写在前面的话

我国的古老民族乐器笛子的历史源远流长,有着数千年的历史。特别是新中国成立后,在党和政府的关怀下,这种古老的乐器焕发了青春,发展成为形式多样的笛种,表现力极其丰富,在世界上也素有“东方魔笛”之美称,是深受世界人民欢迎的一种独奏乐器。

为弘扬民族音乐,应出版社之约,编者依据从事 30 余年笛子教学工作的心得体会,本着简洁明了、通俗易懂的原则编写了本书。本书介绍了笛子的基本演奏方法和常用的演奏技巧,并从生理解剖的角度较系统、详细地阐述了呼吸在笛子演奏中的作用及重要性。这里要着重指出的是“气”不是一朝一夕能练好的,要按着毛泽东的战略思想,在“气”功上要打“持久战”,某一首乐曲或某一个演奏技巧可集中时间打“歼灭战”。这个意思是说,某一首乐曲或某一个演奏技巧在短时间内可以突破,但“气”在短时间内是突破不了的,所以要想学好笛子,必须要有毅力,在“气”上狠下功夫。

我国地大物博,乐器演奏的风格广泛,流派众多,我个人认为乐器演奏和我国的菜肴一样,两个字就可以高度概括,即色、味。“色”是指音色,“味”是指风格、乐曲的特点。总之,通过本书的学习能引导初学者正确入门,在学习过程中只要有苦练、拼搏的精神,再加上严格地按正确方法抓住本书的三大部分(1. 呼吸 2. 风门、口风、口劲的应用 3. 各种演奏技巧娴熟应用)循序渐进地用心、动脑细琢磨地去巧练,那么,对于青少年笛子爱好者来说,悠扬动听的笛声,一定会被你奏出。

编著者 刘含有
2002 年于北京

目 录

第一课 笛子基本知识介绍	(1)
一、笛子的发音原理	(1)
二、笛子的构造与种类	(1)
(一)笛子的构造	(1)
(二)笛子的种类	(1)
三、笛子的转调及其指法表	(2)
四、笛膜的选择使用	(5)
第二课 笛子的吹奏姿势与持笛的方法	(6)
一、吹奏姿势	(6)
二、持笛的方法	(7)
第三课 呼吸法	(8)
一、呼吸的概念	(8)
二、呼吸的重要性	(8)
三、呼吸器官的功能及在演奏中的作用	(8)
(一)气管	(8)
(二)肺	(9)
(三)胸廓	(9)
(四)横膈肌	(9)
(五)腹肌	(10)
四、呼吸方法	(10)
(一)腹式呼吸方法	(10)
(二)胸式呼吸方法	(10)
(三)腹胸结合式呼吸方法(亦称混合式呼吸方法)	(10)
五、如何练习呼吸	(10)
第四课 风门、口风、口劲的运用	(12)
一、什么是风门	(12)
二、什么是口风	(12)
三、什么是口劲	(12)
第五课 学吹横笛	(13)
第六课 换气练习	(16)
第七课 连线练习	(17)
第八课 舌的技巧	(21)

一、顿音	(21)
二、单吐	(21)
三、双吐	(21)
四、三吐	(21)
五、轻吐	(22)
第九课 花舌练习	(35)
第十课 强音练习	(37)
第十一课 保持音练习	(38)
第十二课 八度练习	(39)
第十三课 赠音练习	(41)
第十四课 叠音练习	(42)
第十五课 打指练习	(46)
第十六课 指震音练习	(50)
第十七课 泛音练习	(51)
第十八课 喉音练习	(53)
第十九课 推指练习	(54)
第二十课 飞指练习	(55)
第二十一课 历音练习	(56)
第二十二课 刹音练习	(58)
第二十三课 循环换气练习	(59)
第二十四课 变化音综合练习	(60)
第二十五课 腹震音练习	(71)
第二十六课 倚音练习	(73)
第二十七课 滑音练习	(75)
第二十八课 装饰滑音练习	(77)
第二十九课 倚音、滑音、半滑音、装饰滑音、轻吐、人工腹震音综合练习	(78)
第三十课 笛子独奏曲选编	(86)
1. 朝元歌	选自昆曲《琴挑》陈 重 整理(86)
2. 欢乐歌	江南丝竹 陆春龄 编曲(88)
3. 姑苏行	江先渭 曲(90)
4. 三五七	赵松庭 编曲(93)
5. 幽兰逢春	赵松庭 曹 星 曲(97)
6. 扬鞭催马运粮忙	魏显忠 曲(101)
7. 海河两岸变新颜	黄章侃 曲 祥 曲(103)
8. 收割	曾加庆 原曲 俞逊发 改编(105)
9. 京调	顾冠仁 编曲(108)
10. 山歌	白 洁 曲(110)
11. 大青山下	王毓林 曲 刘邗西 订谱(113)

12. 草原随想 刘含有 曲(116)
13. 乡歌 梁欣延武 曲(118)
14. 阿里山,你可听到我的笛声 杜次文 曲(122)
15. 歌儿献给解放军 常留柱 曲 俞逊发 改编(125)
16. 春到湘江 宁保生 曲(128)
17. 故乡的回忆 孔建华 曲(132)
18. 秦川抒怀 马迪 曲(137)
19. 小八路勇闯封锁线 陈大可 曲(141)
20. 麦西莱普 万林 曹文工 曲(148)
21. 山村喜讯 曹文工 曲(158)
22. 牧民新歌 简广易 曲(164)
23. 喜看丰收景 简广易 李秀琪 曲(167)
24. 牧笛 刘炽 曲 刘森 改编(171)
25. 山村小景 刘森 曲(174)
26. 玉米棒子 乌拉圭乐曲(178)
27. 霍拉舞曲 [罗]迪尼库 曲(179)
28. 云雀 罗马尼亚民间乐曲 刘森 移植(181)
29. 叙利亚舞曲 叙利亚乐曲 李崇望 编曲(183)
30. D大调长笛协奏曲(第一乐章) [奥]莫扎特 曲 谭渭裕 移植(185)
31. 流浪者之歌 [西]萨拉萨蒂 曲 曲广义 移植(189)

第一课 笛子基本知识介绍

一、笛子的发音原理

从声学理论上来说,一个物体受到另一个物体的冲击后引起本身的振动,故而发出声音。例如:我们用手拨一下琴弦就会马上听到琴弦的响声。笛子的发音主要依赖整个笛筒和吹孔,气从吹孔以斜面的角度吹入筒内,使筒内的空气柱波得到振动,故而发出声音。另外,在笛身上还排有六个按音孔和四个前后出音孔,将气从吹孔以斜面的角度吹入筒内,再通过六个按音孔的手指开闭,以此来调整筒内空气柱波频率的长短,使之发出高低不同的音来。按音孔离吹孔越近,筒内空气柱波振动频率就越快,发出的声音就越高;按音孔离吹孔越远,筒内空气柱波振动频率就越慢,发出的声音就越低。竖笛与横笛不同之处,就是竖笛在管子里面加了一块有槽的物体,它不用嘴唇找角度,一吹就响,这就是笛子的发音原理。

二、笛子的构造与种类

(一)笛子的构造

有许多材料都可以制作笛子,例如:木管、铝管、铜管、铁管、塑料管、玉石等,但我们现在常用的横笛都是用竹子制作的六孔笛,统称竹笛。笛身共有十二个孔:一个吹孔,一个贴膜孔,六个按音孔和四个前后出音孔(后面两个出音孔也可以叫做穿绳孔)。在笛身上端管内,吹孔靠笛头方向,装有笛塞(见图1)。

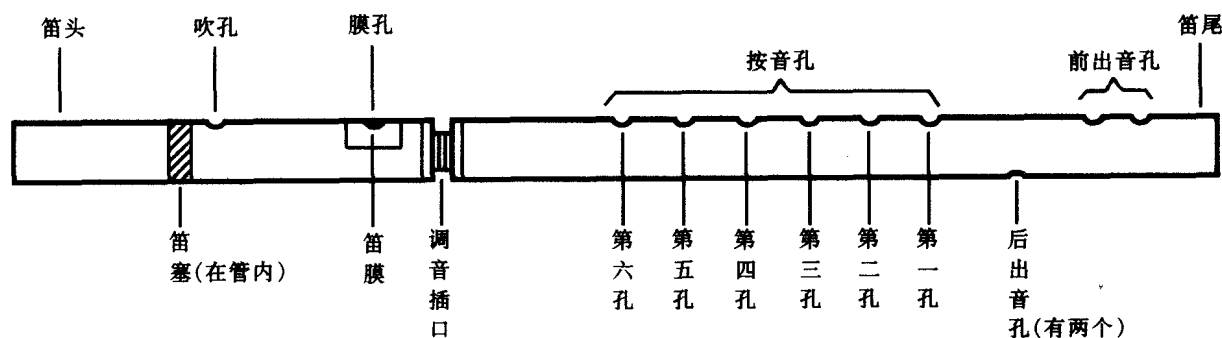
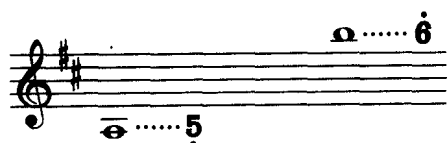


图 1

(二)笛子的种类

笛子的种类繁多,有各种调的笛子,我国少数民族还有自己的独特笛子。此外还有演奏家们研制的各种改良笛,但使用最多、最普遍的还是用竹子制作的六孔曲笛和梆笛。

宋代以来,由于戏曲的盛行,笛子成了戏曲伴奏的主要乐器。伴奏昆曲之类戏曲的笛子称为曲笛。曲笛身长而粗,发音宽厚饱满、清新柔和,是江南丝竹乐、苏州吹打乐、昆曲伴奏等地方音乐中富有特色的乐器。曲笛一般多为 D 调和 C 调。伴奏梆子戏曲之类的笛子称之为梆笛。梆笛身短而细,发音清脆、高亢、嘹亮,适合于演奏热烈、激情、欢快、奔放的乐曲。梆笛一般多为 G 调和 A 调。这两种笛子虽然在演奏上各有特色,但在构造上和演奏方法上是一样的。它们常用的音域一般可吹两组又一个音(再往上用超吹的方法还可以吹出几个音来,但这几个音听起来比较刺耳,所以一般不常用)。按筒音作“5”的指法,从低音到高音的音阶排列顺序为“ $\dot{5}$ $\dot{6}$ $\dot{7}$ 1 2 3 4 5 6 7 $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{3}$ $\dot{4}$ $\dot{5}$ $\dot{6}$ ”共十六个音。



D 调曲笛的基本音域



G 调梆笛的基本音域

随着乐器不断的改革,特别是大低音笛越来越受演奏家们的欢迎,根据竹子的粗细、长短尺寸的不同,笛子也可分高音笛、中音笛、低音笛。低音笛一般比原 D 调曲笛低了一个八度,管身更粗更长。近年来,随着笛子演奏艺术不断提高,有的演奏家用大低音笛可吹出三个八度来。

C 调曲笛往下(如大 C、大 D、大 F、大 G、大 $\flat$ B)等可称为低音笛。

D 调曲笛往上(如 D、 $\flat$ E、E、F、 $\sharp$ F)可称为中音笛。

G 调梆笛往上(如 G、 $\sharp$ G、A、 $\flat$ B、C 等)可称为高音笛。

三、笛子的转调及其指法表

笛子的调一般是以同时抬起一、二、三孔所发出的实际音高而定。如果同时抬起一、二、三孔所发出的实际音高是“D”,那么这支笛子就称之为“D 调笛子”。在演奏不同调的乐曲时,可选用不同调的笛子来达到转调的目的。但单纯地用换笛子办法转调往往不能适应演奏风格以及不同情绪的乐曲需要,因此必须要学会和掌握在一支笛子上利用变换指法来达到转调的方法。从理论上讲,一支笛子似乎可以吹出 12 个调来,但因为在我们常用的笛子上面只有六个发音孔,实用音域又很窄,要想用一支笛子吹出很多调是很困难的,所以,一般在同一支笛子上发音比较准确,只可吹出五个关系调。

下面请看常用的笛子转调关系一览表:

(一) 简音作 5 指法表

吹孔	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
膜孔	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
指 法	●	●	●	●	●	●	◐	○	●	○	●	●	●	●	●	◐	○	○	○	●	●
	●	●	●	●	●	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○	○	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●	○	○
	●	●	●	○	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○	○	○	●	●	○	●	○
	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●	●	○	○	○	○	○	●	●	○	●	●
	●	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○
发 音	5̣	6̣	7̣	1	2	3	4	5	6	7	ī	2̇	3̇	4̇	5̇	6̇					

注: ●按孔 ○开孔 ①开半孔(以发音准确为标准)

(二) 简音作 2 指法表

吹孔	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
膜孔	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
指 法	●	●	●	●	●	●	●	○	●	○	●	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●
	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●
	●	●	●	●	○	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○	○	○	○	●	○	○
	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	○	○	○	○	○	●	○	○
	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	●	○	●
	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
发 音	2̣	3̣	4̣	5̣	6̣	7̣	1	2	3	4	5	6	7	ī	2̇	3̇					

注: ●按孔 ○开孔 ①开半孔(以发音准确为标准)

(三) 简音作1指法表

吹孔	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
膜孔	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
指 法	●	●	●	●	●	●	○	○	●	○	●	●	●	●	●	○	○	○	●	○	●	●
	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●	○	○
	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	●
	●	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○
发 音	1̣	2̣	3̣	4̣	5̣	6̣	7̣		1		2	3	4	5	6	7		ī		2̇		

注：●按孔 ○开孔 ◐开半孔(以发音准确为标准)

(四) 简音作6指法表

吹孔	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
膜孔	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
指 法	●	●	●	●	●	●	●	●	○	◐	●	○	●	●	●	●	●	●	●	◐	○	○	○	●	●	●
	●	●	●	●	●	●	◐	○	●	○	●	●	●	●	●	●	●	◐	○	○	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	○	○	●	●	○	●	●	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●	○	○	○	○
	●	●	●	●	○	○	○	●	○	○	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●	○	●	○	○
	●	●	◐	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	◐	○	○	○	○	○	○	●	●	○	●	●	●
	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
发音	6̣	7̣	1	2	3	4	5	6	7	ī	2̇	3̇	4̇	5̇	6̇	7̇										

注：●按孔 ○开孔 ◐开半孔(以发音准确为标准)

(五) 簡音作 3 指法表

[illegible]

注:●按孔 ○开孔 ●开半孔(以发音准确为标准)

四、笛膜的选择使用

笛膜的振动对笛子的音色、音量以及发音的灵敏度都起着一定的作用,所以必须要选好、贴好笛膜。笛膜有三种:竹膜、人造膜和苇膜。我们常用的是苇膜。

苇膜是苇子杆内的一层薄膜,有老、嫩之分:嫩的较薄、柔软、发亮而透明,振动灵敏性强,发音清脆;老的较厚,稍带乳白色,发音迟钝,振动灵敏性差。笛子的音色好坏与笛膜的选择和贴笛膜的方法都有很大关系,所以我们使用时要挑选较嫩的笛膜。下面介绍一下使用方法。

在没把笛膜贴在膜孔上面之前,先把笛膜裁剪成以能盖住膜孔为标准的小方块,然后顺着膜纹的相反方向折成几叠之后,再用大指和食指轻轻地揉捻,直把笛膜揉捻到熟软程度之后,将它轻轻地展开,用两只手的大指和食指的指尖将笛膜两端轻轻一拉,再用口风轻轻地吹笛膜,使之细密而均匀的膜纹固定住之后,再在膜孔的周围用阿胶、桃胶等(也可用清水或口水)沾湿涂抹均匀,将笛膜轻轻贴上去,松紧要适度,均匀细密的膜纹要保持住,待干后使用。

贴膜要求：

1. 贴膜前要把手洗干净。

2. 不要涂湿膜孔内壁,用胶在膜孔的周围涂抹均匀后,用干净的小指把膜孔的内壁轻轻地擦一下,这样避免把膜弄湿,否则影响发音,使笛膜容易变老(见图2)。

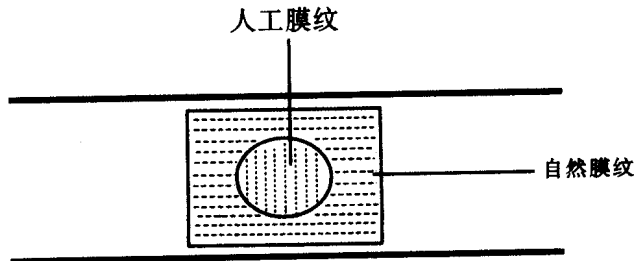


图 2

第二课 笛子的吹奏姿势与持笛的方法

一、吹奏姿势

姿势的好与坏不单单能在外表上给人一种舒服与否的感觉,而更重要的是直接影响呼吸,以及各种技巧的灵活运用,所以初学吹笛子时一定要掌握好正确的吹奏姿势。

吹奏姿势有三种:一种是站式,另一种是坐式,第三种是进行式。

1. 站式(笛身在右边的):整个身体稍倾斜于右方,两腿自然站立,两脚成小八字形自然分开,面向正前方,两眼平视,腰、胸自然挺起(这样呼吸时便于胸部扩张,气流畅通),两臂自然抬起,笛身端平。笛身放在左面的与上述方式相反(见图3)。

2. 坐式:坐下后,两腿自然分开,两脚自然踏地,不能用脚跟或脚尖点地,更不能跷二郎腿,上半身与站式相同(见图4)。

3. 进行式:首先避免拥挤,要注意队列的前后、左右的距离,适度拉开,吹奏的姿势与站式相同。



图3 站式图



图4 坐式图

二、持笛的方法

持笛的方法有两种。

一种是用右手无名指第一关节的指肚开按第一音孔,中指第一关节的指肚开按第二音孔,食指第一关节的指肚开按第三音孔,大指托在笛身下面约第三孔的地方;然后再用左手无名指第一关节的指肚开按第四音孔,中指第一关节的指肚开按第五音孔,食指第一关节的指肚开按第六音孔。两只手的小指自然搭放在笛身的两侧,大指自然伸开用指肚托住笛身下面偏外一点的地方(靠进膜孔处)。在吹曲笛时也可用左手食指的第三关节贴住笛身,用大指的指肚托在笛身内侧,约食指和中指之间的位置(见图5)。

另一种持笛方法是以左手无名指第一关节的指肚开按第一音孔,中指第一关节的指肚开按第二音孔,食指第一关节的指肚开按第三音孔,大指托住笛身下面约第三孔的地方,然后再用右手无名指第一关节的指肚开按第四音孔,中指第一关节的指肚开按第五音孔,食指第一关节的指肚开按第六音孔,两只手的小指要自然搭放在笛身的两侧,大指摆放的位置与上一种相同(见图6)。

无论哪一种持笛方法,手指的关节不能僵直,要成弧形。为了帮助初学者记忆,北京舞蹈学院的何维青老师为吹奏的姿势编了一套口诀要领,内容如下:

头要正,胸要挺,
笛身平,腿放松,
左手上,右手下,
歪七扭八最可怕,
指肚按孔要严密,
千万不能跑漏气。



图5 右式持笛



图6 左式持笛

第三课 呼 吸 法

一、呼吸的概念

凡属生物要生存,就必须得吸取氧气,同时把自身所产生的二氧化碳排出体外,这种吸入氧气和排出二氧化碳的循环过程就是呼吸。人体的正常呼吸就是这样简单、平静的往返运动,呼吸器官与外界气体交换循环。然而笛子吹奏的呼吸则不然,它除吹奏时体内所需要的氧气外,还要产生吹奏的动力,单单依靠生活中的那种简单而平静的呼吸是不行的,必须要在大脑的支配下反复实践,有意识地加强提高呼吸运动量和控制呼吸的技能,这样才能达到吹奏的需要。

二、呼吸的重要性

呼吸是吹奏的基础,因此必须要正确地掌握和运用。能正确地运用呼吸,不但有助于演奏的效果,而且也有助于身体的健康。呼吸是运气的前提,它能控制音的长短、强弱、快慢、高低以及各种感情上的变化和声音的美化。要想完整地吹奏好一首乐曲,根据我个人的体会,除带着激情和丰富的感情及各种演奏技巧娴熟自如、紧密配合外,必须以七分气来带三分技巧,否则吹出来的声音就会干瘪,缺乏光泽,缺乏弹性,情绪平淡无味不感人。从这一点上来看,已经有许多人由于忽视了呼吸这一极其重要的一环而走了弯路。因此在初学吹笛子时,必须先着手于积极锻炼、提高呼吸肌肉群的能力。气息不是一朝一夕能解决的,要按照毛泽东的战略方针,在气上打“持久战”,在气上狠下功夫。为了使初学者能够尽快地掌握和运用好呼吸,下面说明一下呼吸器官的部位、功能以及在演奏中的作用。

三、呼吸器官的功能及在演奏中的作用

呼吸器官主要有气管、肺、胸廓、横膈肌和腹肌。

(一)气管 吸气时,气体首先进入口腔和鼻腔,口腔和鼻腔是呼吸系统的开始部分,然后通过咽喉进入气管。气管是由许多分环状软骨组织而成的一个具有弹性带分支的管子。其上端接喉部,下端分左右支管通到肺部,支管的尾部又分许多细支,每一个细支的末梢都与肺泡相连,是呼吸的必经之道,但没有交换气体的功能(见图7)。

1. 喉头
2. 气管
3. 支气管
4. 细支

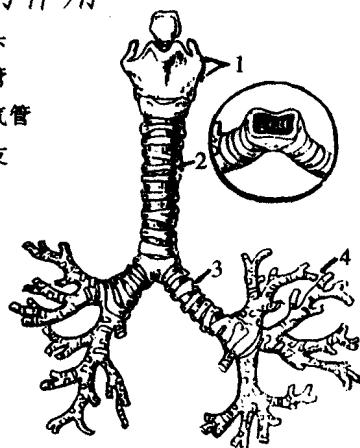


图 7

(二)肺 分左、右两肺,左面由二个肺叶组成,右面由三个肺叶组成。肺叶又由许多小肺泡群组成,它具有交换气体的功能。小肺泡群像小气球一样富有弹性,它可随着肺外气压的增减而扩大或缩小其容积,以此来排出废的气体吸入新鲜的空气,肺循环是专门交换气体的必由之路。肺的形状像圆锥,上小下大(见图8)。由此可见,肺的下部容积要比上部大,所以我们在吹奏上要求深吸气,只有将气吸满肺的下部,才能适应吹奏的需要。气体是不会自动流进肺泡里的,肺泡里原有的气体也不会自动流出体外的,它的吸入与呼出依靠胸部的运动而变化。

1. 肺
2. 肺泡群
3. 气管

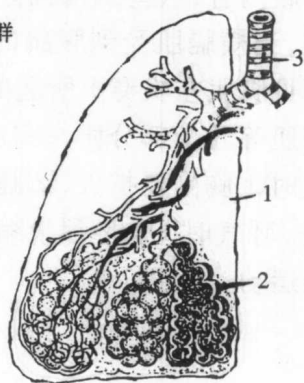


图8

(三)胸廓 肺的最外层是许多骨骼、肌肉和其他一些软骨所组成的一个腔体,称之为胸腔(见图9)。它具有保护胸内压的作用,骨骼部分即称之为胸廓。胸廓是由胸骨、12对肋骨及12个胸椎连接构成。它的形状上小下大呈圆锥形,相邻肋骨之间的间隙由肋间肌所充填,胸廓除有保护脏器和支撑身体的功能外,并参与呼吸运动。呼吸运动主要靠肋间肌的作用。肋间肌位于肋骨间隙内,分为内外两层,外层叫做肋间外肌。当吸气时肋间外肌收缩,肋骨上提,促使胸腔容积增大,越下部越大,这样吸入的气体也就随之增多。内层叫做肋间内肌。当它收缩时肋骨下降,胸腔容积缩小,气体排出。这就是胸廓和肋间肌在呼吸时的运动情况。

胸廓

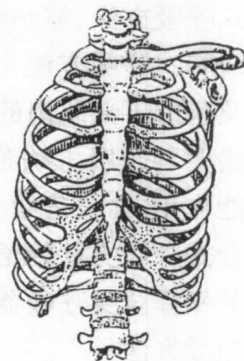


图9

(四)横膈肌 它是一块具有弹性的板状肌肉,位于胸腔和腹腔之间,形成胸腹腔的隔膜,又称之为横膈膜(见图10)。它呈圆顶状向上膨隆,收缩时横膈肌下降,形成板状。促使胸腔的直径增长,气体容积增大,从而吸入大量的空气,待横膈肌舒张时还原,气体排出。吸气时横膈肌处于收缩紧张状态,呼气时横膈肌处于舒张松弛还原状态。我们把横膈肌作为控制机关,在吹奏时主要靠它的活动来控制气息,利用它来供给各种适当的呼吸,吸入气体后直到必要时它才将气呼出,并且能够帮助吹奏的完整性和完美性。因此我们要充分地利用好这一紧一松的矛盾运动来达到控制气息的目的。在我们吹奏的过程中,要始终保持一种“松中有紧”、“紧中有松”的活动机能,特别是在呼气时尤其要加强控制能力。但是气息的控制单靠横膈肌是不行的,必须要有几方面的密切配合,腹肌也有着极其重要的作用,下面谈一谈腹肌在吹奏中的作用。

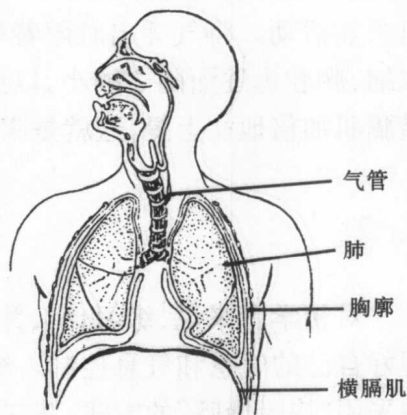


图10

(五)腹肌 腹肌下面是腹腔,腹腔内是脏腑,腹腔的前壁是由许多肌肉所构成的,以此来保护腹内脏,这些肌肉就称之为腹肌。当腹肌收缩时,腹壁各处都处于紧张状态,直接压迫腹内脏,当横膈肌受到腹肌的强烈压力时,更进一步地推动横膈肌上移,加强气体的排出量,由此可见腹肌在吹奏中所起的重要作用。总而言之,呼吸运动主要是由肺、胸廓、横膈肌、腹肌和肋间肌等几个部分协作完成。对于我们吹奏上来讲要根据呼吸器官的特点进行深呼吸练习,吸气时①胸围要扩大,②腹部尽量松弛,使横膈肌下降到最低程度,以此肺的容量增大到最大限度。呼气时①胸腔尽量缩小,②横膈肌舒张还原,腹压增加,以此排出气体。如此循环而形成了呼吸运动。

四、呼吸方法

呼吸方法有三种:一种是腹式呼吸方法,另一种是胸式呼吸方法,第三种是腹胸结合式呼吸方法(亦称混合式呼吸方法)。

(一)腹式呼吸方法 腹式呼吸方法和胸式呼吸方法这两种呼吸方法是不能截然分开的。腹式呼吸方法主要是依靠腹肌和横膈肌以及胸廓下部肌肉的活动能力进行呼吸。它的气容量大于胸式呼吸方法,但不能充分发挥胸廓中、上部肌肉的积极作用。

(二)胸式呼吸方法 它主要依靠胸廓中、上部肋间肌进行呼吸。它不能充分发挥腹肌、横膈肌以及胸廓下部肌肉的作用。

上述两种呼吸方法都存在很多弱点,特别是胸式呼吸方法:①不能全部发挥全身呼吸器官的功能作用,②气容量小,这样在演奏过程中易造成体内局部肌肉的紧张,会感到吃力。而腹胸结合式呼吸方法恰恰克服了腹式、胸式呼吸方法的弱点,集中了它们的优点,能够积极调动和充分发挥全身呼吸器官的活动能力。呼吸协调,气息流畅,因此在这里着重介绍一下腹胸结合式呼吸方法。

(三)腹胸结合式呼吸方法(亦称混合式呼吸方法) 吸气时用口鼻同时吸气,一般是鼻协助于口吸气,有时也可以单独用鼻吸气。将气吸到肺叶底部,这样腹部中间自然形成鼓起状态,促使胸廓上下直径伸长,胸廓下部两侧的肋间肌向外扩张,促使胸腔的气容面积增大,气息向后上方提,这样感到整个背后形成一个气柱,如果再深吸气的话,就有胸锁乳突肌和胸大肌参加活动。将气呼出时随着乐曲的要求,音域的变化或急或缓地将腹肌和横膈肌逐渐往里收缩,胸腔也逐渐随之缩小,以此来控制气体的排出。在吹高音时,气流加急,增加腹压,促使横膈肌加倍地往上提,这就是腹胸结合式呼吸方法。

五、如何练习呼吸

对初学者来说,练习什么并不是最重要的,最重要的是用什么方法去练习,所以一定要掌握好自己的气息和气息控制。练习呼吸方式有以下几种:第一种采用“慢呼慢吸”的方式,第二种采用“快吸慢呼”的方式,第三种采用“快吸快呼”的方式,第四种采用“慢吸快呼”的方式。对于初学者应先采用第一种“慢呼慢吸”和第二种“快吸慢呼”的方式进行深呼吸练习。