

[修订版]

从零学音乐入门丛书
CONG LING XUE YIN YUE RU MEN CONG SHU



从零起步

CONG LING QI BU
XUE CHUI SHENG
学吹笙

轻松入门

张雪松、张雪晶 编著



上海音乐学院出版社

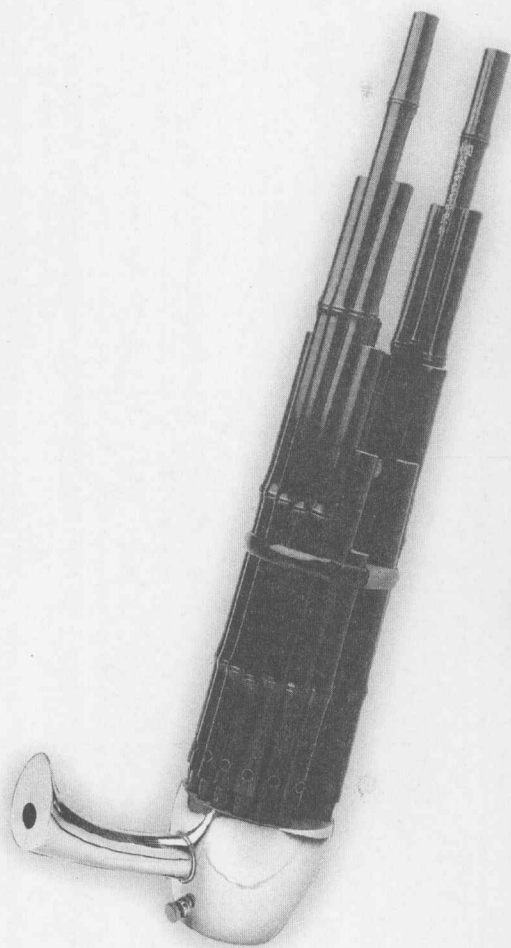
013068612

从零学音乐入门丛书

CONG LING XUE YIN YUE RU MEN CONG SHU

J632.12
01-2

[修订版]



从零起步 学吹笙

轻松入门

张雪松、张雪晶等 编著

J632.12

01-2

P



北航

C1676254



上海音乐学院出版社

013088813

图书在版编目 (CIP) 数据

从零起步学吹笙 / 张雪松, 张雪晶编著. —上海: 上海音乐学院出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-80692-694-9

I. ①从… II. ①张… ②张… III. ①笙—吹奏法—教材
IV. ①J 632. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 224799 号

书 名: 从零起步学吹笙 (修订版)

作 者: 张雪松、张雪晶

责任编辑: 陈 欣

封面设计: 王月裕

出版发行: 上海音乐学院出版社

地 址: 上海市汾阳路 20 号

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本: 850×1168 1/16

印 张: 9.5

字 数: 谱文 142 面

版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80692-694-9/J. 678

定 价: 31.8 元 (含 DVD)

本社图书可通过中国音乐学网站 <http://www.musicology.cn> 购买

词曲作品著作权使用费由中国音乐著作权协会代理 邮编: 100005

地址: 北京市东单三条 33 号京纺大厦 5 层 电话: (010) 65232656-532

前言

笙，是我们民族非常古老、也是非常本土的一件乐器。笙不但在我国各地非常普及，而且在整个亚洲几乎都能见到它的身影。不论是韩国和日本的雅乐小笙，还是东南亚诸国的各种芦笙，它们的根都在中国。笙是以簧片发音的，像西方的口琴、手风琴等，都是借鉴了笙的发音原理。笙以其独特的发音原理，造就了它的与众不同。

笙本身不仅仅是一件乐器，更是我们民族优秀文化的一部分。我们应该怎样去继承发扬，才能更有益于它的发展呢？在我们留下时代脚步印迹之时，要探究并见证笙的历史，开拓笙的未来。

这些年，一直在从事笙的演奏实践以及普及启蒙教育工作，还记得自己幼时学习乐器之初的经历，使我们对笙的入门教育颇有感触。如果学习一件乐器，并学习它的内涵和文化，能够做到简单而快乐，我们又何乐而不为呢？基于这种想法，我就做了一些工作，恰遇孟宪德先生引见，促成了出版这本书的想法，使我们能借此机会把这些年的种种经验与诸位分享。我们写这本书，就是力图通过建立关于笙演奏的科学教学理论体系，来向广大爱好者进一步推广笙，也算是对传承笙的点滴积累吧。对于一件乐器的普及和推广，最重要的是做到简单易懂。作为一本教材，既要给专业人士提供方便，更要为业余学习者提供简便的学习方法。在普及教育的这些年当中我们体会到，作为移调乐器的笙，在遇到转调乐曲时，可以采取改变记谱和改变指法两种方法。而关于专业人士都能掌握的换指法转调，对业余学习的小朋友来说实在生涩难懂，耽误了大量的练习时间却事倍功半，所以，本书的乐谱都是以固定“D”调来记谱，对于专业人士都会、业余学习者难掌握的转调不作介绍。

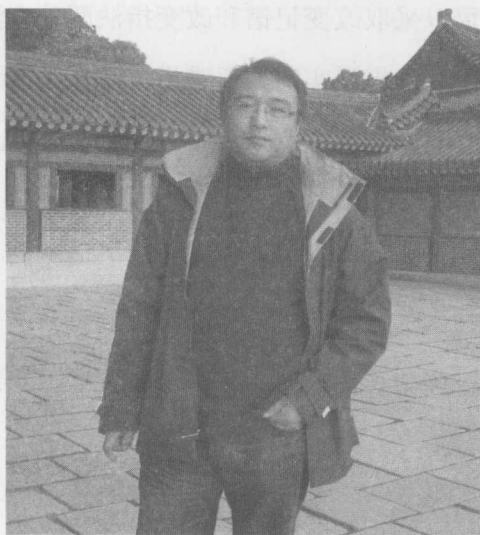
当然，做任何事情都有一定的其不足之处，我们也不例外，因此恳请有关专家及广大读者提出宝贵意见。希望该书的出版能对笙的事业有益，往大的方面讲，希望能为民族音乐文化做点事情；或者说，我们能够作为笙在这个时代的见证者，能为这件乐器的生存与发展做一点最基层的铺垫工作，也是一件令人欣慰的事。

张雪晶、张雪松
2011年11月

作者简历



张雪松：1968 年出生于一个音乐世家，自幼随父亲张景学习笙演奏。1987 年毕业于中国音乐学院附中，1991 年毕业于中国音乐学院。现任总政歌舞团笙演奏员，北京音乐家协会会员，中国民族管弦乐协会笙学会副秘书长。先后师从于何维青老师、曹建国老师、王惠中老师、林富贵老师、张之良教授。



张雪晶：张雪松的弟弟，1973 年出生，1993 年毕业于中国音乐学院附中，1997 年毕业于中国音乐学院。现任中国歌剧舞剧院民族乐团笙首席，中国民族管弦乐协会会员，中国民族管弦乐协会笙学会理事。先后师从于林富贵老师、张之良教授。

序

笙是中国传统的吹管乐器，历史悠久，早在殷代（公元前1401年—前1122年）甲骨文中，就已有“竽”的象形文字的记载。笙在中国音乐发展史上占有重要的地位，在历史的长河中，笙时兴时衰。据《韩非子·内储说》记载，齐宣王（公元前342—前324年在位）“使人吹竽，必三百人”，可见演奏场面的壮观。在春秋战国时期，就有十四管笙、十八管笙以及二十六管笙、三十六管笙等。到了二十世纪四十年代，笙逐步走向衰落，仅保留了十四管笙和十七管笙了。

二十世纪五十年代以后，笙又走向一个昌盛发展的时期。不论从乐器的改革上、演奏的作品上还是演奏的技巧上，都有了很大的发展和突破。笙的音色甜润、和谐，技巧独特、丰富，有着很强的音乐表现力，深受中国百姓及外国朋友的欢迎。

如今这本《从零起步学吹笙》的出版，将会对笙的普及以及传统音乐的推广教育起到很大的推动作用。作者张雪松、张雪晶先生均为当今著名笙演奏家，两兄弟出身音乐世家，在童年时期就受到其父亲张景先生的民间、民族音乐的熏陶。两位作者在中国音乐学院附中及大学学习期间成绩优秀，音乐修养全面、扎实，笙的演奏基本功牢固、全面，演奏的音乐作品形象生动、准确，在笙的高难度技巧方面演奏技巧纯熟并有所突破。两位作者在被分配到音乐院团工作后，又取得了丰富的舞台演出经验。

两位作者鉴于自身深厚的音乐功力以及多年音乐普及教育的经验，故撰写了《从零起步学吹笙》一书。此书不愧学习笙的好教材，从零开始学起，由浅入深从不会演奏笙到熟练地掌握笙，非常系统，是青少年儿童以及专业音乐院校学习笙的一本好教材。

张之良

2011年11月

目 录

第一章 概 述

笙的历史.....	(1)
笙的基本构造.....	(2)
笙的种类以及如何挑选	(3)
笙演奏的基本姿势和手型.....	(5)
笙音位图.....	(7)
36 簧加键笙音位图	(8)
笙技巧符号对照表	(9)
怎样运用呼吸.....	(9)

第二章 笙的技巧概述与练习曲

第一节 怎样演奏练习曲	(10)
第二节 技巧概述与练习曲.....	(12)
单 音.....	(12)
单音练习曲 1.....	(12)
单音练习曲 2.....	(12)
单音练习曲 3.....	(13)
单音练习曲 4.....	(13)
单音练习曲 5.....	(14)
单音练习曲 6.....	(14)
单音练习曲 7.....	(14)
单音练习曲 8.....	(15)
单音练习曲 9.....	(15)
单音练习曲 10.....	(16)
单音练习曲 11.....	(16)
单音练习曲 12.....	(17)
单音练习曲 13.....	(17)
单音练习曲 14.....	(18)
单音练习曲 15.....	(18)
单音练习曲 16.....	(19)
单音练习曲 17.....	(20)
单音练习曲 18.....	(20)
单音练习曲 19.....	(21)

交城山	山西民歌 (21)
十朵鲜花.....	河北民歌 (21)
八月桂花遍地开.....	河南新县民歌 (21)
太阳出来喜洋洋.....	四川民歌 (21)
和 音	(22)
传统和音练习曲 1.....	(23)
传统和音练习曲 2.....	(23)
传统和音练习曲 3.....	(23)
传统和音练习曲 4.....	(24)
传统和音练习曲 5.....	(25)
传统和音练习曲 6.....	(25)
传统和音练习曲 7.....	(26)
传统和音练习曲 8.....	(26)
健笙练习曲 1.....	(27)
健笙练习曲 2.....	(28)
划船曲	(29)
粉刷匠	(29)
金蛇狂舞.....	(30)
小 曲	张雪松 曲 (29)
无锡景	江苏无锡民歌 (29)
非传统和音练习 1.....	(31)
非传统和音练习 2.....	(31)
非传统和音练习 3.....	(31)
山 歌	贵州民歌 (31)
思 念	内蒙民歌 (32)
康定情歌.....	四川民歌 (32)
单音与和音综合练习曲.....	张之良 编曲 (32)
长城谣	张雪松 编曲 (33)
单 吐	(34)
单吐练习曲 1.....	(34)
单吐练习曲 2.....	(34)
单吐练习曲 3.....	(35)
单吐练习曲 4.....	(36)
单吐练习曲 5.....	(36)
单吐练习曲 6.....	(37)
单吐练习曲 7.....	(38)
单吐练习曲 8.....	(38)

拍皮球	张雪晶 曲 (39)
软吐练习曲 1.....	(39)
软吐练习曲 2.....	(40)
软吐练习曲 3.....	(40)
软吐练习曲 4.....	(40)
知了的歌.....	张雪晶 曲 (41)
小 曲	张雪晶 曲 (41)
沂蒙山小调.....	山东蒙阴民歌 (41)
凤阳花鼓.....	安徽凤阳民歌 (41)
三 吐	(42)
三吐练习曲 1.....	(42)
三吐练习曲 2.....	(42)
三吐练习曲 3.....	(43)
三吐练习曲 4.....	(44)
三吐练习曲 5.....	(44)
三吐练习曲 6.....	(44)
三吐练习曲 7.....	(45)
三吐练习曲 8.....	(45)
三吐练习曲 9.....	(45)
剪羊毛	外国歌曲 (46)
喜洋洋	刘明源 曲 (46)
双 吐	(47)
双吐练习曲 1.....	(47)
双吐练习曲 2.....	(47)
双吐练习曲 3.....	(48)
双吐练习曲 4.....	(48)
双吐练习曲 5.....	(49)
双吐练习曲 6.....	(50)
双吐练习曲 7.....	(50)
双吐练习曲 8.....	(50)
双吐练习曲 9.....	(50)
双吐练习曲 10.....	(51)
庆	张雪晶 曲 (51)
打 音	(52)
打音练习曲 1.....	(52)
打音练习曲 2.....	(52)
打音练习曲 3.....	(53)

打 摇	张雪晶 曲 (53)
颤 音	(54)
颤音练习曲 1	(54)
颤音练习曲 2	(55)
颤音练习曲 3	(55)
颤音练习曲 4	(55)
颤音练习曲 5	(56)
小河淌水	云南民歌 (56)
花 舌	(57)
花舌练习曲 1	(57)
花舌练习曲 2	(57)
花舌练习曲 3	(58)
慢花舌练习曲 1	(59)
慢花舌练习曲 2	(59)
慢花舌练习曲 3	(59)
呼 舌	(60)
呼舌练习曲 1	(60)
呼舌练习曲 1	(60)
呼舌练习曲 3	(61)
呼舌练习曲 4	(61)
绣荷包	山西民歌 (61)
情 别	内蒙民歌 (61)
滑 音	(62)
滑音练习曲	张雪晶 曲 (62)
小竹楼 (一)	张雪晶 曲 (62)
小竹楼 (二)	张雪晶 曲 (63)
小 镇	张雪晶 曲 (63)
颤 指	(64)
颤指练习曲 1	(64)
颤指练习曲 2	(64)
颤指练习曲 3	(64)
历 音	(65)
历音练习曲 1	(65)
历音练习曲 2	(65)
呼 打	(66)
呼打练习曲 1	(66)
呼打练习曲 2	(67)

呼打练习曲 3.....	(67)
--------------	------

第三章 D 调记谱演绎笙曲精华

第一节 怎样演奏好乐曲	(68)
-------------------	------

第二节 笙曲精华	(69)
----------------	------

茉莉花	张雪松 改编 (69)
保卫黄河	冼星海 曲 张雪晶 改编 (70)
满江红	古 曲 张雪松 改编 (71)
山丹丹开花红艳艳	张之良 编曲 (72)
绿色竹楼	于庆祝 曲 张雪松 改编 (74)
草原骑兵	原 野、吴 瑞、胡天泉 曲 (76)
沂蒙山歌	郭玉纲 编曲 (78)
欢乐的牧场	林伟华、胡天泉 曲 (80)
喜开丰收镰	唐 富 曲 (82)
瑶族舞曲	刘铁山、茅 源 曲 张雪松 改编 (85)
湘江美	赵恕心、张之良 曲 (86)
林海新歌	高 扬、唐 富 曲 (89)
春江花月夜	张雪晶 改编 (92)
红花遍地开	胡天泉、王会义 曲 (95)
兰花花随想曲	张雪晶、张雪松 编曲 (98)
微山湖船歌	肖江、牟善平 曲 (103)
鹤鸣吟	张之良 曲 (106)
南海渔歌	苏安国、王惠然、胡天泉 曲 (110)
孔雀开屏	闫海登 曲 (113)
长白新春	张之良 曲 (116)
秦王破阵乐	张之良 编曲 (119)
凤凰展翅	董洪德、胡天泉 曲 (124)
晋 调	闫海登 曲 (126)
阿细欢歌	林伟华、胡天泉 曲 (130)
欢乐的草原	张之良 曲 (134)
天山的节目	曹建国 曲 (138)

第一章 概述

笙的历史

小朋友们，要想学好一件乐器，不仅要学习乐器本身的音乐内涵，还要通过这件乐器，学习到它的历史以及文化背景。现在，就请小朋友们和我一起，搭上这历史的梦幻之舟畅游一下吧！

首先，我要自豪地告诉小朋友们“笙”这件乐器是中国最古老的乐器之一，一点也不夸张。因为人类最古老文字之一的“甲骨文”，其上面的“和”字就是指“小笙”。我们可以想象，在远古，我们的祖先逢节日或祭祀的时候，围着火堆吹着“笙”，如此载歌载舞的情景是多么壮观啊！不过，那时候“笙”的结构较为简单，是用葫芦做斗、竹片做簧的匏笙（八音中的“匏”即是指葫芦），这在远古的条件下，已经是非常了不起的奇迹了。我们远古的祖先真是很智慧啊！

随着历史的推进，“笙”也不断发展着，“笙”这件乐器从古到今，不论是从外型上，还是材料和指法上，都不断地变化着，但不管怎么变化，发音原理都是相同的。“竽”作为笙簧类里的重要一支出现了，并在战国时期和汉代广泛流传。我们推想，“竽”就是“笙”的升级且并存的产物。这是因为，“竽”把“笙”的葫芦斗替换为木质斗、直型嘴。由于木质材料更易保存，而且木斗的空间更大更自由，可以装下更多的发音簧苗（笙苗古时分为十三、十四、十七、十九簧，最多达三十六簧，一般为二十二、二十三簧）。又由于增加了簧数，随之音位不同于笙，以至于出现两者雷同但又不兼容的并存现象。“竽”的发展是非常成功的，鼎盛时期作为主奏的领奏乐器，在宫廷音乐中发挥了重要作用。笙在唐代也改为木制笙斗，这不能不说是受到竽的影响。随之到了宋代，竽失传了，而笙也并入了宫廷雅乐。竽的失传有其历史必然性，更好的解释是竽与笙融为一体了。随着时间的推进，到了明清时期，笙流入了民间，被广泛地应用于民间器乐合奏以及戏曲和说唱的伴奏，在材料上也出现了铜制笙斗，这和近现代的笙基本是非常相像的了。到了二十世纪五十年代以后，各地纷纷涌现出了笙的独奏作品，以著名艺术家胡天泉先生的《凤凰展翅》以及著名艺术家闫海登先生的《晋调》为代表，这不仅仅是作为演奏家以及作曲家对笙曲和笙的演奏作出了贡献，更重要的是奠定了笙作为独奏乐器在舞台上的地位。另外，民族乐器厂的乐器改革小组与多位笙演奏家共同对笙进行了大量改革，其中以著名笙艺术家张之良先生和笙制作者孙汝贵先生为代表。在增加了扩音笙与加键笙以后，使笙的音色和音量、反应和速度都有了显著提高，使其更具生命力和存在价值。我想，对于笙的未来发展，我们既要注重其科学性，又要注重其传统性，不能简单地仅仅把它作为一件乐器来看待，我们更要对其文化内涵进行深入挖掘，对其文化传统进行坚决继承。另外，作为我们这一代笙的继承者，有责任对笙进行普及和推广，我们不能让笙这件有着优秀传统的乐器，成为被时代摒弃的历史。

笙的基本构造

我们要想全面地学习一件乐器，首先要知道它的基本构造，通过了解它的构造，不仅可以知道美妙的声音是怎样从乐器中发出的，还有助于我们对乐器的正确操作使用和日常保养。

下面，我就为小朋友们介绍一下“笙”这件乐器的基本构造。笙是由这些组成的：笙斗、笙苗、笙簧、笙角、按音孔、出音孔（响眼）、笙键、扩音管、黄蜡、红点头、笙绿。其中笙键和扩音管是70年代以后经改良后加的，现在普遍都使用。

1. **笙斗**：是笙的一个重要组成部件。以前的笙斗是木制的，现在为金属材料焊接而成的。笙斗作为一个载体，把笙苗安放在自己的身体里，就像一个家一样，把笙角、笙簧保护起来；同时也制造了一个密闭的空间，就像一个小型的音箱。

2. **笙苗**：是笙的主要发音体。由竹子、簧片、笙角组成，可以单独发出声音。一个笙苗只有一个固定音高，不同音高的笙苗就像兄弟姐妹一样，当他们住进笙斗后就成为了一个整体，这样他们既可以单独歌唱，也能在一起合唱出美丽的和声。这些兄弟姐妹们的身高各不相同，身材高大的喜欢唱低音，身材娇小的喜欢唱高音。

3. **笙簧**：笙簧就好像笙苗的嗓子一样。古时候的簧是竹片做的，现在都采用铜片制成。在小小的铜片上开一个簧舌，当气流穿过时就会发出相应的音高。但是小朋友在正常情况下，是不会看到笙簧的，因为它是粘在笙苗的身上，藏在笙斗里的。小而薄的簧片配合短的笙苗可以唱出高而亮的音，大而厚的簧片配合长的笙苗可以唱出低而沉的音。

4. **笙角**：笙角是连接笙苗和笙斗的纽带，是用木质材料做的。它就像笙苗的底座，有了它，笙苗就可以平稳地住进笙斗里了。同时，它还是笙簧的载体，用黄蜡把笙簧粘在笙角上，这个笙苗就可以单独发一个声音了。笙角就是这样起到连接作用的，很重要吧！

5. **按音孔**：是笙苗下方的一个小圆孔。当用手把按音孔堵上，同时对准笙斗上的笙嘴吹一口气时，这个笙苗就像得到命令一样准确地发出一个单音。当然小朋友要是同时按住多个按音孔，就会同时发出多个不同音高的声音。有了按音孔，小朋友就可以和笙这件乐器做交流了，还可以吹奏出好听的音乐哦！

6. **出音孔**：在笙苗后面的长型孔，俗称响眼。有了它，就可以使笙苗发出好听的声音了。

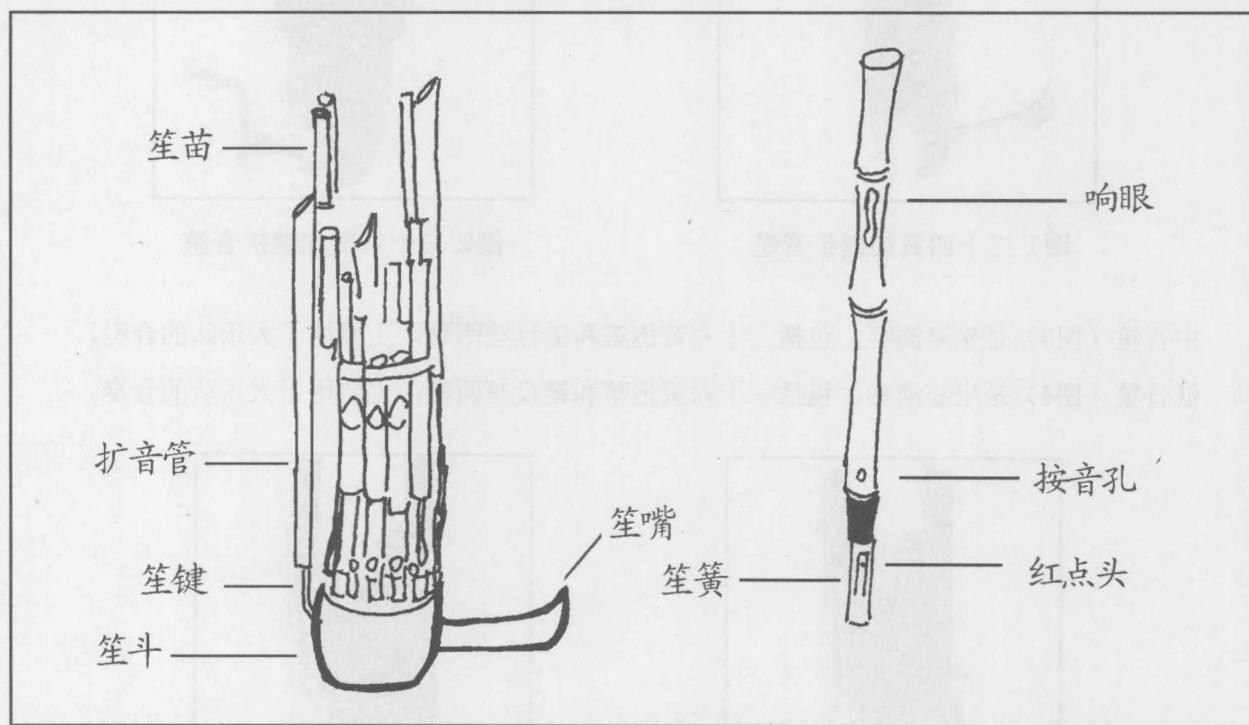
7. **笙键**：笙键和按音孔的作用是一样的。笙键是借鉴了西洋乐器的金属按键原理，改变为笙使用的。笙键的好处是密封性好和易按，但是它不能全部代替按音孔，因为有些技巧只有按音孔才能做到。

8. **扩音管**：扩音管是镶在笙苗上面，起到扩大音量作用的金属管。它是借鉴了西南少数民族的芦笙其竹质扩音管的原理，从而改为金属管，用到笙上的。

9. **黄蜡**：黄蜡的作用，是把笙簧粘在笙角上时所用的粘接剂。黄蜡是用天然蜂蜡和松香，按比例熬制而成的。

10. **红点头**：调节音高时，点在簧舌上的专用材料，以天然蜂蜡和朱砂、松香，按比例熬制而成。红点头点在簧舌上越多，声音就越低，反之就越高，所以一般是靠增减红点头，来调节笙的音高。

11. **笙绿**：笙绿是涂在笙簧表面的液剂。它不仅可以防止簧片漏气和生锈，而且可以使簧片发出的声音更加动听。笙绿的制作是很麻烦的，要用五音石在盛有少量水的铜盘里，像研墨一样反复研磨数小时，直到研成很稠的绿色液体，才可涂到簧片上。



笙的构造图

笙的种类以及如何挑选

笙的种类，目前分为传统笙、键笙、中音笙、低音笙。

传统笙（图1）有站姿或坐姿演奏的，包括十四簧、十七簧、二十一簧、二十四簧，主要用于独奏和传统乐曲的伴奏。作为笙专业的演奏员，传统笙是必须掌握的，而初学笙的小朋友，也要从传统笙学起。



键笙又称高音笙（图2），坐姿演奏，包括三十二簧和三十六簧，有方形和圆形两种。主要用于独奏和民族乐队的合奏，并且还担负乐队的定音任务。

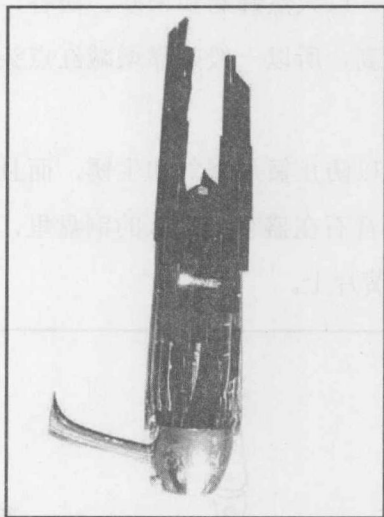


图1 二十四簧加键扩音笙

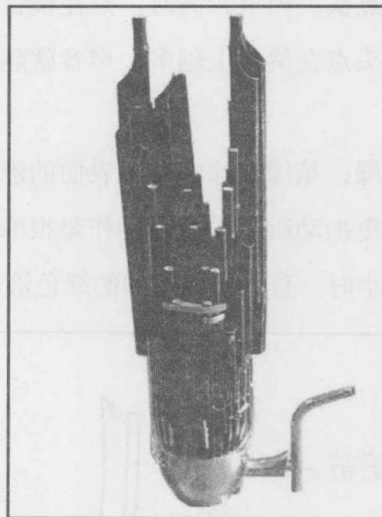


图2 三十六簧加键扩音笙

中音笙（图3）是坐姿演奏，包括三十六簧抱笙和键盘笙两种，主要用于大乐队的合奏。
低音笙（图4）是坐姿演奏，包括三十六簧抱笙和键盘笙两种，主要用于大乐队的合奏。

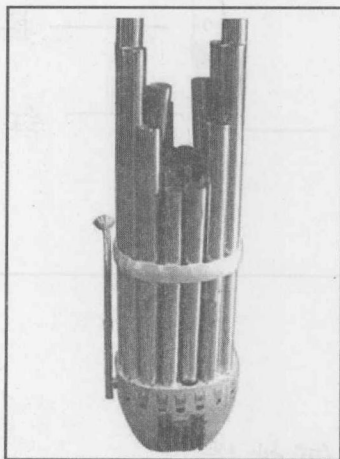


图3 三十六簧中音抱笙

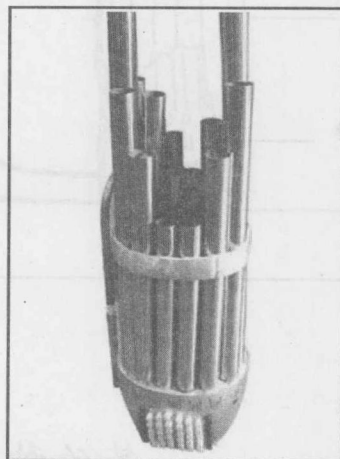


图4 三十六簧低音抱笙

笙的选择，首先应该要考虑的，是适合小朋友的自身条件。根据小朋友的年龄和手型的大小，我们可以选择不同型号的笙。目前市场上有大、中、小三种型号的笙，大号的是成人用的型号，中号和小号是适合小朋友用的型号，初学的小朋友（包括一到六年级），一般用中号的就可以了。

下面我们来说一说，挑选笙时的注意事项。首先，要注意笙的外观，做工要精细，要看看笙苗大小厚薄是否均匀。如果有扩音管的话，要注意扩音管和笙苗连接得是否紧密，有没有细小的裂痕。如果有笙键的话，还要看看键子是否灵活，按键时噪音是否过大。然后检查笙苗和笙苗之间排列得是否紧密，有没有较大的缝隙。当然，一件好的乐器，除了要有做工精细的外形外，还要有悦耳的音色等，好的内在品质。说到这，首先要试试笙是否跑气，你可以不按任何音，只对准笙嘴吹或吸气，如果按音孔或笙角有明显的吹风感，则表明有漏气现象，吹进的气如果迅速跑光，俗称“发空”，则表明簧片缝隙过大或簧片过软。接下来试试每个音反应是否灵敏，我们按下音孔或键，都要能即气出声，不能有延迟发音，俗称“噎气”现象。另外，同一个音不论是吹气还是吸气，音高和音色都不能有任何变化。最后，我们还要听听单音音色是否动听，和音音色是否均衡。单音高音要清脆有穿透力，通俗地说不能发闷发暗，单音低音要浑厚圆润，不能发涩发瘪。和音在吹或吸一口气时，两个声音的强弱要是相同，则表明均衡，如果一个很强、另一个很弱，则表明不均衡。检查完以上诸多方面，就完成了我们对一件笙的基本挑选。

笙演奏的基本姿势和手型

当得到一件新乐器时，我们不要马上急于尝试着吹奏，以至于毛毛脚地以错误方法持笙，造成对新乐器不必要的损伤。这里我想告诉小朋友们，想学好一件乐器，首先要爱护它。当我们把笙从乐器包或盒中取出时，左手扶住笙竹部（即笙的上部），右手拿稳笙嘴部。千万不要只拿笙竹部，因为这样，有时会造成笙竹与笙斗的脱离。（如图）



谭清扬示范持笙

现在，我给朋友们介绍一下传统笙演奏时的姿势。首先，传统笙有站姿和坐姿两种演奏姿势，一般独奏表演时采用站姿，合奏表演时采用坐姿。站姿表演时，身体微微前倾，头不要歪，也不要抬得过高或过低，眼睛平视即可。嘴角两边肌肉要绷紧，呈微笑状，嘴唇微圆。（如图）

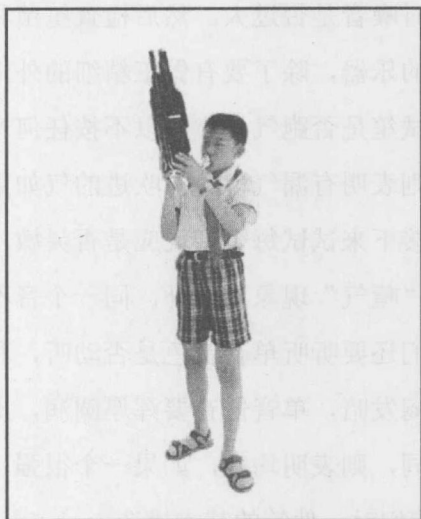


马博璋示范嘴型

站姿表演时身体要端正，胳膊微微抬起，下腋打开，不要合在一起。腿与肩同宽，左脚在前、右脚在后，成丁字步。（如图1）



坐姿表演时身体微微前倾，不要靠在椅子背上，其他要求和站姿一样，总之，和我们生活中所经常说的要“站有站相，坐有坐相”一样，我们强调的，都是要优雅美观。（如图2）



程子航示范站姿演奏（图1）

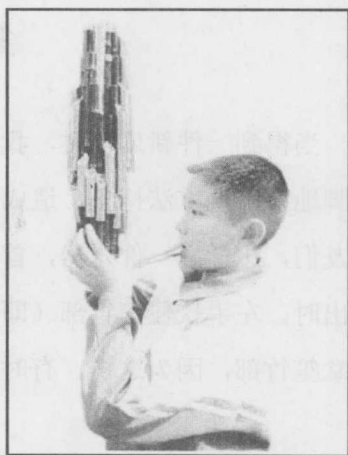


吴雨墨、傅嘉钰示范坐姿（图2）

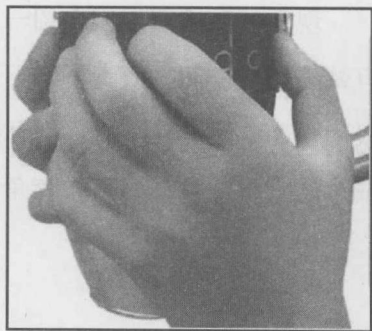
手的姿势是小朋友学习笙的第一步，是最基本的，也是非常重要的。让我们来学习一下怎么样拿笙，首先，以双手的掌心在笙斗的两侧，笙嘴面向自己。（如图）

接下来，我们要找到笙上面很重要的三个定位音，找到以后我们可以称之为“三定位”，这三个定位音都在左手的位置上。当小朋友们找到了这三个音，并以正确的手指对应按住，做个比喻，就像我们用电脑打字时，先要使左手找到键盘上的“H”和右手找到“G”上面的小疙瘩一样，这样我们就完成了重要的一步。

那么这三个重要的定位音是哪三个呢？我们注意看，面对笙嘴的左手侧，有三个和我们手型很像的“低、高、低”形状的音孔，这三个音孔正好对应我们的食指、中指、无名指（其实这正是乐器当中的仿生学，很多乐器都有仿生学特征，这里我们不多介绍）这三个手指都要微微弯曲，不要按下去，而是用指尖轻轻抵住音孔上方，作准备状，左手小指要自然地放在笙斗后侧，起到支撑的作用。大拇指微微弯曲，抵在正面的“6”音上，也不要按下去，做准备状，这样我们左手姿势就完成了。（如右图）



曹泽丰示范侧面的嘴型和手型



左手演奏手型