

吉他中国 | 重磅
出品
www.GUITARCHINA.com

魔菇音乐教育系列教程

魔术手指操

手指操控的艺术

魔菇音乐教育顾问

吉他中国 / 【美】格雷戈里·G·爱尔兰 编著

吉他中国 / 姜伟 译

 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



魔菇音乐教育系列教程

魔术手指操：手指操控的艺术

吉他中国 / [美] 格雷戈里·G·爱尔兰 编著

吉他中国 / 姜伟 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

在学习吉他、贝斯、尤克里里、鼓、钢琴等弹拨、打击、敲击乐器时，我们时时刻刻都要用到手和手指。很多时候，因为我们用手不当，会造成很多急性或慢性的手部疾病，一方面会影响我们的健康，另一方面会导致我们在演奏时遇到困难，无法提高演奏技术。所以，科学锻炼手和手指就是我们必须要重点关注并掌握的事。

自1985年开始，格雷戈里·G·爱尔兰文通过大量的教学与实践验证，逐渐归纳出了科学锻炼手和手指的方法，帮助很多音乐爱好者和专业乐手提高技能。相信通过日常的训练，这一套手指操也能够强化你的手指力量和灵活度，为你的演奏打下坚实的基础。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

魔术手指操：手指操控的艺术 / (美) 格雷戈里·G·爱尔兰文编著；姜伟译. — 北京：电子工业出版社，2019.7

ISBN 978-7-121-36990-2

I. ①魔… II. ①格… ②姜… III. ①手指—健身运动 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第131890号

策划编辑：刘少轩

责任编辑：袁 玺

印 刷：北京缤索印刷有限公司

装 订：北京缤索印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1 230 1/24 印张：3.5 字数：114.8千字

版 次：2019年7月第1版

印 次：2019年7月第1次印刷

印 数：4 000册 定价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254248，邮箱：liusx@phei.com.cn。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



It is my life !

热爱音乐，热爱生活！



序

2015年1月1日，吉他中国（GUITARCHINA.COM）推出魔菇音乐教育品牌，致力于通过与全国现代音乐教育培训机构及相关行业合作，利用乐界资源，以健康快乐的全新教学法为喜爱吉他、鼓等乐器的人群提供培训。同时，向全国各地的吉他、鼓等乐器的培训和销售机构提供全方位的解决方案，共同打造现代音乐教育服务的多媒体平台。魔菇音乐以北京为中心，辐射全国，从事在各级城市进行授权、考核、认证、监管、培训、指导等全方位音乐教育工作，旨在联合全国的吉他、鼓等乐器的教育力量，提高行业的教育水准，提升社会的现代音乐水平。

魔菇音乐教育始终坚持以优秀的教育内容和优秀的师资团队为核心，以著名电吉他演奏家汶麟、电吉他讲师马海宾、吉他中国 CEO 姜伟为核心团队，以“机长”李延亮（吉他中国代言人）、刘麟、陈磊（唐朝乐队）、姚林（郑钧乐队）、歇斯、赵卫（轮回乐队）、羊力（天堂乐队）、Neil Zaza（美国著名吉他手）、Jose De Castro（西班牙著名吉他手、格莱美获奖者）、Jason Wampler（美国音乐家）、古典吉他演奏家王震（北京爱乐吉他乐团）、李汇哲、指弹吉他演奏家张利、赖康康、杜帅（北京现代音乐学院鼓讲师）、青年贝斯演奏家宋杨等为师资与顾问团队，共同研究开发了《魔菇音乐教育系列教程》丛书。

《魔菇音乐教育系列教程——魔术手指操：手指操控的艺术》由魔菇音乐教育联盟手部康复师格雷戈里·G·爱尔兰倾力编写。本书凝练了格雷戈里·G·爱尔兰30余年的手

部康复经验，系统地、循序渐进地为乐器爱好者教授手指和手部的锻炼方法，内容图文并茂，适合乐器爱好者自学掌握。

吉他中国·魔菇音乐教育 CEO

姜伟

2019年4月

目 录

什么是魔术手指操?	10
难度级别应知	12
第一课 开始热身	13
第二课 折叠	19
第三课 拍打	30
第四课 弯曲	36
第五课 分离	41
第六课 弯曲和分离组合	43
第七课 相反手势	50
第八课 交叉	62
适合魔术手指操的时间	81
本书受益群体	82



It is my life !

热爱音乐，热爱生活！



魔菇音乐教育系列教程

魔术手指操：手指操控的艺术

吉他中国 / [美] 格雷戈里·G·爱尔兰 编著

吉他中国 / 姜伟 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

在学习吉他、贝斯、尤克里里、鼓、钢琴等弹拨、打击、敲击乐器时，我们时时刻刻都要用到手和手指。很多时候，因为我们用手不当，会造成很多急性或慢性的手部疾病，一方面会影响我们的健康，另一方面会导致我们在演奏时遇到困难，无法提高演奏技术。所以，科学锻炼手和手指就是我们必须要重点关注并掌握的事。

自1985年开始，格雷戈里·G·爱尔兰文通过大量的教学与实践验证，逐渐归纳出了科学锻炼手和手指的方法，帮助很多音乐爱好者和专业乐手提高技能。相信通过日常的训练，这一套手指操也能够强化你的手指力量和灵活度，为你的演奏打下坚实的基础。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

魔术手指操：手指操控的艺术 / (美) 格雷戈里·G·爱尔兰文编著；姜伟译. — 北京：电子工业出版社，2019.7

ISBN 978-7-121-36990-2

I. ①魔… II. ①格… ②姜… III. ①手指—健身运动 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第131890号

策划编辑：刘少轩

责任编辑：袁 玺

印 刷：北京缤索印刷有限公司

装 订：北京缤索印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1 230 1/24 印张：3.5 字数：114.8千字

版 次：2019年7月第1版

印 次：2019年7月第1次印刷

印 数：4 000册 定价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254248，邮箱：liusx@phei.com.cn。



序

2015年1月1日，吉他中国（GUITARCHINA.COM）推出魔菇音乐教育品牌，致力于通过与全国现代音乐教育培训机构及相关行业合作，利用乐界资源，以健康快乐的全新教学法为喜爱吉他、鼓等乐器的人群提供培训。同时，向全国各地的吉他、鼓等乐器的培训和销售机构提供全方位的解决方案，共同打造现代音乐教育服务的多媒体平台。魔菇音乐以北京为中心，辐射全国，从事在各级城市进行授权、考核、认证、监管、培训、指导等全方位音乐教育工作，旨在联合全国的吉他、鼓等乐器的教育力量，提高行业的教育水准，提升社会的现代音乐水平。

魔菇音乐教育始终坚持以优秀的教育内容和优秀的师资团队为核心，以著名电吉他演奏家汶麟、电吉他讲师马海宾、吉他中国CEO姜伟为核心团队，以“机长”李延亮（吉他中国代言人）、刘麟、陈磊（唐朝乐队）、姚林（郑钧乐队）、歇斯、赵卫（轮回乐队）、羊力（天堂乐队）、Neil Zaza（美国著名吉他手）、Jose De Castro（西班牙著名吉他手、格莱美获奖者）、Jason Wampler（美国音乐家）、古典吉他演奏家王震（北京爱乐吉他乐团）、李汇哲、指弹吉他演奏家张利、赖康康、杜帅（北京现代音乐学院鼓讲师）、青年贝斯演奏家宋杨等为师资与顾问团队，共同研究开发了《魔菇音乐教育系列教程》丛书。

《魔菇音乐教育系列教程——魔术手指操：手指操控的艺术》由魔菇音乐教育联盟手部康复师格雷戈里·G·爱尔兰倾力编写。本书凝练了格雷戈里·G·爱尔兰30余年的手

部康复经验，系统地、循序渐进地为乐器爱好者教授手指和手部的锻炼方法，内容图文并茂，适合乐器爱好者自学掌握。

吉他中国·魔菇音乐教育 CEO

姜伟

2019年4月

目 录

什么是魔术手指操?	10
难度级别应知	12
第一课 开始热身	13
第二课 折叠	19
第三课 拍打	30
第四课 弯曲	36
第五课 分离	41
第六课 弯曲和分离组合	43
第七课 相反手势	50
第八课 交叉	62
适合魔术手指操的时间	81
本书受益群体	82





手是你最好的伙伴，
善待“他”。

什么是魔术手指操

大家好，我是格雷戈里·G·爱尔兰，1981年毕业于迈阿密大学音乐学院。

魔术手指操是一个独特的运动项目，通过锻炼，我们能对自己的双手和手指进行调节和强化。它能使我们的双手和手指具有更强的力量、灵活性、协调性。

当我开始修订原有的《魔术手指操》稿件时，我意识到它有必要成为一个继续发展的项目。我在就读大学期间，就对我们的手有了好奇心，因为专业的关系，我对手指、手部的调节和控制也逐渐有越来越高的需求。在对待音乐方面，我们需要三种特殊技能才能在音乐方面表现得更为出色，那就是听觉（耳朵的能力）、精神（感觉和声，旋律和节奏的能力）及身体（力量、灵巧和协调）。我们绝大多数人经历的音乐教育已经通过听力训练班和音乐理论课成功开发出了前两种技能。但我们在练习乐器之前，身体机能的重要性却被忽视了。

我除了练习乐器，还开始在业余时间做简单的手指弯曲和手指分离练习。经过长期坚持，我发现在乐器演奏上有了长足的进步。在我毕业任教之后，我把魔术手指操教给了我的学生们。他们中的大部分人在通过手指操练习后，也发现了手指操的价值。

最近，我发现越来越多的物理治疗师和预防医学方面的人们已经有兴趣将魔术手指操纳入治疗和康复计划中。这是正确的，正确使用本书中的练习有助于手部治疗和预防某些手部疾病的复发。

