

浅议钢琴演奏中的放松

杨彩霞

【论文关键词】钢琴；演奏；放松

【论文摘要】钢琴学习中，有人特别是初学者，经常会问“我练琴时手怎么会酸？”这实际上就是没有解决好钢琴演奏中的放松问题。钢琴家王滨在她的钢琴讲座中说：“正确的放松，是一种‘积极休息’的状态，积极而清醒、有意识、巧妙地在所有可以不用力的时刻和可以不用力的身体部位均使之处于毫不费力、非常舒服、又可以随意地转入行动的状态。”

1 如何理解钢琴演奏中的放松

放松是一个相对概念,是针对紧张而言的,是去掉多余的力量而非手型塌陷松散,下键不到底,没有力度,不用力量。它不仅是一种技术,也是一种状态。我们常说的放松可分为静态放松和动态放松两种。静态放松是呈持续状的放松,如熟睡时的状态;而动态放松是瞬间的、局部的,是一种完整动作张弛中的一个“间歇”,行为目的不是为了静止,而是为了“待动”。钢琴演奏中的放松,即属动态放松。放松是钢琴演奏中掌握正确、科学弹奏方法的基础。初学琴的人往往认为放松即松懈,放在钢琴上的手是塌的。这样一来,就影响力量的控制,不但没有力度,也不会有美妙的音色。放松区别于松懈,因为它有紧张的一面,即有合理的松,又有必要的紧张。这就是说放松是紧与松的辩证统一关系,即松而不懈,也就是让整只手从肩关节到手腕完全放松,而指尖绷紧支撑臂部重量,腕和肘能够自如灵活的向任何方向移动,使整只手臂、腕和肩完全放松自如。弹琴不是单纯的靠手指去敲击键盘,而是靠肩、臂、腕的放松,将手臂的重量送入指尖所做的规范性的动作。

2 钢琴演奏中放不松的原因

钢琴演奏中放不松的原因,通常有两大类:一是生理上的紧张;二是精神上的紧张。这两者常常相互关联。

2.1 生理上的紧张

2.1.1 由于弹奏的方法不够科学而形成的有很多人在弹奏速度较快的曲目时,经常感到前臂、手腕肌肉发热和酸疼。这是因为没能正确运用全臂弹奏法,而仅仅用连接肘部关节的肌肉力量举起和支持住前臂来进行弹奏,使上臂中连接前臂的伸张肌肉始终处于成直角的收缩状态,肘关节一直成直角形的固定状态。这样一来就很难使上臂及全身的重量完全送下去,从而也就很难发出丰满、明亮的音质和音量。一旦需要很强的音量时,就不得不更多的使用前臂的力量,时间一长,前臂里的伸张肌肉就会发热、酸疼,甚至受伤从而形成所谓的“职业病”。

2.1.2 于触键后没有立即放松而形成的当手指抬起触键发出声音后,就应立刻放松,让刚才触键而收缩的肌肉立即恢复原来的平静状态,只保留一点使琴键不至于起来的重量就行了。这样出来的声音效果明亮、有穿透力。有些弹琴的人,特别是初学者,在触键后仍用劲按住键盘,没有使手臂里的肌肉放松。这样一来就会造成两种恶果:一是这样弹出来的乐曲声音很闷、很死、全无音乐可言,因为键盘被压死,从而使琴弦共鸣不良。二是因为在第一次下键紧张度还没有消除的情况下,又弹第二个音、第三个音……这样就造成了紧张的积累,使整个手始终在紧张状态下弹奏。因而就不能弹奏一些快速的练习曲或有技术难度的乐曲,因为这样的弹奏到后来只能越弹越觉得手腕、前臂酸疼,使肌肉过于疲劳而造成损伤,影响

弹奏。

2.2 心理上的紧张我们知道，在演奏中，一定程度精神上的紧张是必须的。即充满信心，让身心处于一种全神贯注的兴奋状态，从而充满感情地把乐曲忠实、完整地演奏出来。但很多人在弹奏时会不由自主地产生心理上有害的紧张。众所周知，一首乐曲弹得越熟就越有把握，演奏中就可充满信心地弹得很好。相反，如果对乐曲弹得不熟、对乐曲中的技术难点还没克服……就会不由自主地紧张起来，表现为：弹奏前手心出汗、手指发抖；有的弹到一半就弹不走了，甚至还有的人一坐到钢琴前脑袋就一片空白，下不了手。这样一来在演奏中经常产生差错，这一错反过来又引起精神上进一步的紧张和恐惧，形成不可收拾的恶循环，最后只能以一塌糊涂而告终。另外环境上的不适应也会造成紧张。如有的同学在琴房弹的很不错，但一到大厅考试却不行了；有的给自己弹还行，一旦有人在旁观看就又不行了。此外，环境变化还表现为对琴的不习惯、指触上的不习惯、座位上的不习惯、因所处空间的差别而造成音响上、共鸣上、光线上等等的坏习惯。使心情不安定从而影响弹奏。

3 怎样去解决放松

3.1 体会放松在钢琴弹奏中，我们只有自己实际操作，深刻体会放松的状态和感觉，再进行反复的练习，让肌肉形成记忆，养成一种习惯，从而解决放松的问题。接下来简单谈谈有关体会放松的练习：①(不用钢琴)站着，让一只手垂在身旁，它好像完全“没有生命似的”，只是一个死的肢体，用另一只活动的手拖着手臂把它渐渐举起，越高越好，(被托起的手要求完全处于被动状态，活动的手应该感觉是沉甸甸的)举到一定高度时突然放开，这时小臂带动大臂就完全像死尸一般地掉下来。这一练习可以用一本书“落”在地上和“放”在地上不同效果作比较。②坐在钢琴前，将一只手慢慢抬高，高过头顶，像物体下落一样无拘束地将一只手指落在琴键上，发出声音。每个手指都可以试，手指落键要立稳，这样的练习可以放松手臂，更可以在潜意识中促进对放松的认识。通过以上两种练习放松手臂后，我们还需放平手腕，并把手腕放到尽可能低的位置。这样由高到低，重复多次练习。最后在高处位置上时，以平衡的动作用手腕将整只手向上“带离”琴键。通过每个手指这样反复地练习，相信可以使手臂、腕、手指获得一定的灵活性，并得到一定的放松。

3.2 练习放松钢琴家亨利·涅高兹在《论钢琴表演艺术》中说：“钢琴演奏最困难的就是弹得长久，很响亮而快。”要想达到这种效果，放松是关键。我们可以通过一些技术上的练习来解决这一问题。如进行单、双音落臂练习。在练习的过程中要调整好呼吸，慢练与精练相结合。培养良好的心理素质，认真体会身体的基本放松。如将手拿起来用三指触键，指尖扣住键盘，感觉到整个手的重量都集中在三指指尖上。如果做的不好，可先将手向前伸直，让5个手指并拢，然后用点力推一个东西，这样就比较容易体会所用到的力毫无阻碍地通过手臂一直送到了指尖，这时再在琴键上或另一只手上不用力量而改用重量来做。

总之，放松是钢琴演奏的重要基础。它在钢琴中的作用就像机器中的润滑剂，它使音乐变得生动而有弹性，离开了它，琴声变得暗淡失去光泽。因为放松，所以手指灵活；因为放松，所以音色优美如歌……因此，我们要学会正确理解钢琴演奏中的放松，养成科学的弹奏方法，从而提高自己的演奏水平。