浅谈钢琴演奏中手臂协调性的问题

作者：杭州师范大学音乐艺术学院　谢妮卡

首先来分析一下手臂协调的必要性。“有关钢琴演奏的解剖理论提出，以最自然的五指原位基本手型置放于键盘，也不可能获得同时对五个手指都自然和运用自如的肌肉运动方式。比如说：由于大指的特殊构造，弹奏时需要手腕和前臂位置稍低，而用到三、四、五指时又需要将手腕和前臂逐渐抬高——这都是为了肌肉运动的自然和传送重力的需要。这时候，手、手腕、手臂都相应地做了纵向和横向的协调动作。这就是说，即使是最简单最基本的五指位置的弹琴也需要手腕、手臂有相应的调节动作。当然，我们并不需要将弹奏的一切适应性调节都分析得一清二楚才去练习弹琴，那样不仅没有必要，而且反而会搞得手足无措。”（1）但是我们在经过了上面的分析之后应该明白：演奏的时候要注意别把手臂手腕僵硬起来，要懂得利用自然的方式去协调手指在键盘上不断变换的位置和各种弹奏动作。这就涉及到了手臂的放松问题。

肖邦曾说过：“最重要的是灵活性。”不能把灵活性和柔弱、有力和僵硬混在一起。当钢琴家表现得很灵活时，那决不是柔弱，因为他是自然放松的。这就要求我们学会准确而又科学地用力，把“放松”和“紧张”这一对矛盾的个体统一地结合起来。通常我们强调的手臂要放松，准确的说，是指前臂的放松，但同时又要做到大臂的紧张。因为大臂在生理上是指挥着整条手臂的运作，乃至对指间的操控。这个过程从抽象的角度来说，像是打太极拳，“太极拳的发劲，就是一种以放松为基础的震动，这种震动需要全身高度协调，以达到在极短时间瞬间发出极大力量，以演奏者自身连绵不断的、均匀持续的缓慢内劲为根本”。（3）因此，我们从中可以知道，这种用手臂发力的原理跟气功发功的原理是一致的。

手臂协调动作的主要原则是根据乐句的进行，手臂也进行重心的移动，根据乐句的内容和音乐的要求，手臂和手腕要相应的做出的各种协调动作，比如乐句是"落滚"的，需要整个手臂协调带动手腕上下动作；又比如乐句是"弱收"的，也有相同的要求。“要得到这样的效果，就要确保演奏者从肩膀、背部起直至手指都是灵活的，同时，上臂和肩不要僵硬。弹奏时由于手在键盘上不断地移动，需要通过手掌手腕的左右调节，使松弛的手臂也多少跟着游动。”（2）使用手臂的重量，能使发音通透又有共鸣，并能帮助弹奏流畅。身体也多少需要一些摆动。与手臂放松有关的是坐的姿态，一般来讲不要离钢琴太远，合适的距离为稍大于手和前臂的长度。坐远了就不得不俯身向前，要不就把手臂伸得很直，这两种姿态都不利于手臂和身体的放松，只有将身体坐直，手臂自然弯曲，这样的状态才是最自然的。

现实演奏中，很多学生完全不懂得弹琴要使用放松自然的手臂重量，只见他（她）们弹琴的手指在键盘上显得十分的强硬，声音空洞、乏味。这样的演奏缺乏生气，感觉只是单纯地敲击音符。因此，要想让钢琴发出它应有的音响，要想能自如地、得心应手地弹琴，并且达到能真正驾驭钢琴，首要的基础是手臂要放松自如，手指要站立支撑，把手臂的自然重量和手指的承受能力很好地结合起来。

手臂的自然重量与手臂的力量是有区别的，一定要正确区分二者的关系，这是十分重要的。

手臂的重量是不变化的，而手臂的力量则与分配给它的能量有关，能量是可以变化并控制的。许多的错误都是因为人们将重量与质量混淆在一起造成的。灵活自如且放松的手臂，其质量是不变的。运动减轻了手臂本身的重量，就好比一架停在跑道上的飞机，在发动机的推力下，加快速度，起飞后显得格外轻盈。能量受大脑指挥，我们将感觉所需的能量反馈给大脑，大脑随即做出反应来控制能量的大小。

“能够体会到手臂的自然重量，就要学会用手指去承受并支撑整只手臂的重量和力量。”（4）手指就是能量的传递者和行动者，在演奏中移动重量，做出动作，弹出乐音。手指的弹奏技法由一个动作组成，而这个动作又分为两个阶段，即手指的伸展和屈曲，而手腕则必须完全处于放松的状态。手指的伸展如同电子脉冲那么快，它将能量招引过来。手指的屈曲是在伸展之后即刻完成的动作。手指的关节不运动是不会产生能量的，这种状态下的手指只能弹出不自然的乐音，实际上那是靠手臂的重量所打出的声响。也就是说，“假如人们以不适当的手势来消耗自己能量的话，那么在手指尚未触到琴键之前就，这个手势就十分的僵硬，实际上就不是手指在弹琴，而是手臂在弹琴。”（4）钢琴将发出一种撞击声，没有任何弹回的效果，这与拿起一块石头往墙上扔没什么区别。因此当手臂的自然重量落下来时，要求每一个手指都能支撑住。

“涅高兹曾把手指比喻为在前方作战的士兵，把手臂和身体比喻为大后方对前方的支援。”（5）根据这一比喻，我们可体会到手臂的主动积极配合和调节的必要和重要性。“手腕如同肺呼吸新鲜空气一样，它使肌肉获得能量，一双灵活的手腕在弹奏音群时可避免紧张状态。”（3）可不少的学生在弹琴时完全不知道手腕的作用，他们单靠手指去孤军奋战，试图去弹出一些较复杂或多变的位置。手指在没有任何配合和支援的情况下竭尽了全力，但还是国不能及，让人不能不同情这些可怜的手指，这么细小却要担负起本该由手腕、手臂甚至加上协调的身体一起来完成的事情。

手臂要想配合手指必须通过手腕才能起作用，所以关键在于手腕的合理调节。而手腕调节的原则在于每个手指弹奏时，要让手指处于基本直对着键盘的方向，这种角度和方向最容易把手臂上传下来的能量自然地送进键盘中去。如果手指在每一个音上都能自如地接收到自然的重量，手指将变得轻松自如。“要做到这一点，就得有意识地打开条条通道，让能量在人的控制之下从通道中通过，并随时做出微调。”（4）这需要人为地通过脑子指挥而有意识地去做到，但是慢慢养成习惯，就能自如地去控制了。

因此，当手指关节运动自如，同时结合手臂、手腕的左右调节，使产生的能量与触键的动作完美地结合在一起，就会使音乐产生美妙的感觉。这也是钢琴演奏中手臂的协调运用所要达到的目的。在日常演奏中，也要多多注意这一点，多去练习手臂带动手腕触键，并学会倾听，懂得如何辨别使用“大臂”后的音色效果，这样才能更好地提高我们演奏水平和演奏质量。

考文献：

【1】但昭义：少儿钢琴教学与辅导.华乐出版社.
【2】周广仁：钢琴演奏基础训练.高等教育出版杜.
【3】赵晓生：钢琴演奏之道.世界图书出版公司.
【4】让.法希纳：琴语人生.中信出版社.
【5】涅高兹：论钢琴表演艺术.人民音乐出版社.