

低音提琴演奏技巧“揉弦”的生理、心理机制初探

郭惠萱

(山西大学音乐学院,山西太原 030006)

摘要: 低音提琴,这件来自西方的弦乐器有着悠久的历史,在现代的弦乐器中,不论是从它的大小、还是音域上来说低音提琴都是最令人印象深刻的弦乐器之一。起初在巴洛克时期它还只是一件属于“通奏低音”组的伴奏乐器,随着器乐音乐和乐器的不断发展,低音提琴的演奏者们通过对乐器演奏声音不断的尝试,使它的音响效果更具多样性。自浪漫主义时期起,就有名家演奏的独奏低音提琴的乐曲中能够细腻的表现所有的情感。从作为伴奏乐器到可以细腻表达所有情感的独奏乐器,这除了乐器本身发展改良外,更是有演奏技术的不断革新从旁推动。其中“揉弦”这一技巧的运用更是大大提高了低音提琴的音乐表现力。文章在于探究低音提琴演奏者在练习“揉弦”演奏时涉及哪些生理和心理状态。这些状态与艺术本身又是怎样的关系。探究这些问题的目的在于帮助演奏者正确理解自身状态与演奏技巧间的关系。有助于提高演奏者的身体机能,从而科学指导音乐的实践活动。

关键词: 低音提琴;揉弦;运动;意识

中图分类号: J62

文献标识码: A

文章编号: 1007-5828(2020)14-0120-02

演奏音乐是通过人体运动产生的,然而器乐演奏中的运动十分精准与微妙,同时又复杂与频繁,与体育运动有着很大差别。当手部技巧遇到的障碍时,往往与身体其他部位的协调性有关。演奏的运动要想得体,光靠单一的重复练习是难以得以掌握的,需要不断地自我更正。许多学生即使看了很多遍老师做的示范,但依然无法做到一模一样的动作模仿或奏出相同的音响效果,这与每个人的身体机能差异有关,同时与个人无法正确地自我监督与纠正有关,这就需要培养有意识的运动。“有意识的运动”除了对演奏技巧核心运动的了解和身体运动机能之外,还需要培养良好的音色和音响效果鉴别能力,养成对自身演奏音色和目标期望音色(例如老师的示范)做比较、做鉴别的良好意识。这种意识将成为肌肉运动的驱动意识和内在要求。掌握演奏运动(技术)难点在于要在自我监督与纠正的意识下进行学习和练习,逐渐将技巧转化为无意识的或下意识的动作,从而将装饰过的音乐能够自然地表现出来。

一、什么是“揉弦”

“揉弦”(Vibrato, 缩写为Vibr.),是一种弦乐器演奏中常见的艺术表现手法。是通过手指乃至整个手臂有规律的上、下运动而产生的对提琴发声的声波形改变,达到频繁颤动造成的动人心弦的音乐效果。^[1]它是单个音的装饰技巧,当合理运用于乐句中时则起到丰富音乐情感与增强表现力的作用。

二、“揉弦”时力的消耗与运动

物体的运动状态是由力改变的。任何一件乐器都不能脱离物理中“力”的作用而发声,无论是手按键的重力或是气流对管乐器的压力。^[2]演奏弦乐器时,发声主要与弓、弦之间的作用力,以及左手按弦的重力有关,演奏乐曲时丰富的音乐表现力都源自“力”的改变,也就是运动状态的变化,因此演奏员作为演奏的主体在演奏时会消耗巨大的肌肉力

量。

初学者往往在学习左手技巧时常将过多的力量用于手指按弦上,并且无法将力量有效的分布,于是手指、左手臂肌肉乃至肩部肌肉和各关节都产生了负担,这就需要放松。这里的放松不是指头脑的松懈,也不是指肌肉停止运动进行片刻休息,放松是指要学会控制肌肉力量,有效的运用力量。

由于生理的原因,身形偏瘦的学生比身形强壮的学生往往在练习或演奏时显得更吃力,这是因为偏瘦的学生可支配的自身肌肉力量较少,这部分的肌肉力量可以通过力量训练得到改善。所以对于演奏而言,可以利用的力量越大,动作便可以进行的越灵活。

“揉弦”是一种相对比较短促快速而又频繁的运动,既需要耐力又需要运用快速力量。尤其是低音提琴使用揉弦技巧时对左手按弦的力量要求十分苛刻(这与乐器本身的庞大形制有关),这时使用的快速力量和耐力依赖于演奏者本身所能支配的最大力量以及自身的敏捷性。虽然这种快速运动与演奏者自身身体条件有关,但是依然可以通过对肢体有效的锻炼起作用。

三、与“揉弦”动作有关的身体协调性

练习“揉弦”之初,演奏者往往看上去肢体运动协调性较差,这是由于他们将注意力集中于进行复杂动作的左手,于是大脑无法做到对身体其他动作细节进行监督,同样肢体动作不协调反过来也阻碍着“揉弦”动作的顺利完成。例如与“揉弦”动作有关的身体协调性问题中,最显而易见的就是“持琴姿势变形”的问题:一些初学者用侧身回看的姿势监督左手揉弦动作,然而这无疑就会使演奏者原本的“持琴姿势”改变,于是左手臂与手的运动不在同一平面,身体和左手臂力量的重心与手指位置相距较远,大臂与小臂间的夹角变小,这些都导致“揉弦”的手臂上下滚动范围和运动力量受限,进而限制了肌肉间的协调。这就是为什么初学揉弦

技巧时，一部分学生“揉弦”吃力，身体看上去不协调。所以，在练习左手“揉弦”技巧遇到障碍时，也应当注意检查身体其他各部位动作是否合理规范。当然，不间断的训练对于动作的协调能力起决定作用，当“揉弦”动作越熟练，注意力便越是能够顾及身体其他部分的协调。

四、低音提琴“揉弦”技巧的心理运动

在动作技巧实行之前，大脑事先要有动作意识，也就是动作要求。当动作熟练并形成下意识的习惯后，动作过程就成了自动化状态，大脑便可以将所需要的动作意识调动出来支配肌肉运动。“揉弦”所涉及的心理运动主要指从开始计划揉弦动作的过程到感官对动作结果的反应，在此过程中练习效率至关重要。

首先，听觉理解可以帮助提高练习效率。这需要反复聆听老师正确的示范，并将其记忆在脑海中，作为自己练习的音响目标，从而在音响上与自己的练习进行比较与纠正。这样有意识的练习将会减小练习初期的阻力。

其次，在掌握“揉弦”的初级能力即“揉弦”基本动作后，通常会持续一段时间过后才能够将下一阶段的新要求与“揉弦”初期的动作联系起来。例如，当接连用揉弦演奏两个音程关系较远的音时，即需要使用“揉弦”动作，同时又涉及“换把”动作，这时“揉弦”加“换把”就是前边提到的“下一阶段的新要求”。所以在把多个复杂动作联系起来的过程中需要时间的积累，不要过分担心暂时的进步缓慢，坚持练习把动作变成下意识的习惯。同时，客观检查自己的练习（例如可以通过录像比对），放慢练习进度，不对练习预设过高要求，制定现实的练习目标，适当的劳逸结合，一段时间过后就会有大的提高。

再次，练习“揉弦”要正确认知学习进度的规律性，这有利于提高学习效率，避免练习过程中因对进步期望过高，从而导致失望、退步或停滞不前。因为对于器乐演奏学习者来说，练习与进步并非成正比。但是我们可以通过学习 and 理解动作要领提高学习速度。

五、如何避免越练越糟

许多练习者在练习“揉弦”技巧初期很难完成练习，这是因为按弦产生的力量的损耗以及因动作不熟悉导致的紧张或肢体不协调会很容易引起肌肉疲劳，因此单一练习时间越长，反而会导致练习效果越差。

1. 加强自身个体的力量训练增强身体肌肉的可支配力，提高力量与耐力的协调能力。除了一些手指操的练习外，可做一些肌肉训练的单一练习，并且尽量使复杂的动作过程简单化，让大脑的注意力只集中于一个方面。例如，首先放下弓子，用更容易操作的拨弦方法进行练习。接着选择指板上位置最舒服的一个音进行单音的揉弦练习（低把位的音需要将左手及手臂抬至身体头部的位置，这个位置显然很吃力，建议选择一弦第三把位D的位置，左手及手臂持平于胸前，手指在这个位置可以最大程度做来回滚动的“揉弦”动作，同时也便于动作观察）。然后，在这个音的位置使用不同的指法进行“揉弦”练习，每次持续时间5到10秒，然后将手臂放下休息，让血液重新流回指尖，重复进行这样的练习和休息。

2. 切忌不可带着疲劳引起的疼痛感坚持练习，否则这个动作给大脑的反馈记忆将是消极的，从而对练习产生排斥。需要注意的是单一的肌肉训练一定要因人而异，循序渐进的制定训练计划。

3. 不同的指法“揉弦”时需要手指力量重心的转移。低“把位”的音“揉弦”时，拇指位置也要相应变化。

4. “揉弦”练习需要“量化”。也就是结合节拍器练习，清晰的度量规定时值下的揉弦。这样的练习可避免所谓的“揉弦不彻底”“揉弦不均匀”。例如在乐曲中通过揉弦对某两个接连出现的四分音符进行修饰，如果第一个音的揉弦不彻底，只持续了这个音的一半或四分之三，那么这两个音在音响效果上，甚至音乐的表达上将会是断开的，不连贯的。此外练习时还要变换不同速度练习，因为不同速度下的揉弦动作幅度不同，产生的音响效果不同，对力量的控制要求不同。

5. “揉弦”作为一种艺术表达技巧，应当在演奏时重视听觉感受，也就是音响效果，而非只关注动作或运动。所以要培养对音响效果的目标意识，以及有意识的认知音响效果和动作间的关系，并且有意识的修正动作。

6. 不做不必要的“揉弦”。好的揉弦应是手臂、手和手指的有机结合，能根据音乐的需要和变化做出各种弧度和密度的调整，能够将演奏者的情感直接表达出来。^[3]初学者对于“揉弦”在音乐中应该如何使用、何时使用往往把握不清，通常见到相对较长的音或相对不费力的音便大量使用“揉弦”，然而这样产生的音乐效果并不符合音乐本身的逻辑。对于揉弦，不同时期，不同的乐种都有着不同的运用方法和审美方面的诠释。^[4]“揉弦”的运用只和音乐有关，那么首先就要了解所演奏的音乐内容、结构及背景，例如早期古典主义时期之前的音乐，由于乐器制造形制的原因（当时的一些低音提琴指板上有像吉他一样的“品”）和早期古典主义追求简洁肃穆的精神气质，因此在这时期的乐曲中并不大量使用揉弦技巧。此外，“揉弦”可以改变音高、音色和音量，所以在一些乐句中，只需要用揉弦修饰主要音便可以起到强调效果，从而明晰乐句方向的作用。同理反之在句尾或乐段结尾处使用时，不应加入过密的揉弦，让原本应结束的音乐变得紧张。所以揉弦的运用一定要符合音乐逻辑。

7. 练习前的热身可有效帮助身体进入最佳练习状态。热身可以唤醒身体各部分机能，增加身体肌肉温度使其松弛、灵活，避免肌肉损伤，从而适应接下来的高强度训练。低音提琴演奏者热身时可像体育锻炼前做的准备一样，进行手臂肌肉和胸部肌肉拉伸。此外，练习前可将双手指关节相互摩擦生热，并用一只手的食指与中指弯曲，并对另一只手的手指逐一顺经络两侧重复刮3-5次，进而使手指灵活。

本文概括性的分析和探索了低音提琴演奏技巧中的“揉弦”所涉及的生理与心理。旨在帮助练习者认识自身状态与演奏技巧间的关系，从而多角度的认识演奏，指导演奏。

参考文献:

- [1]沈沛,侯光智.大提琴左手揉弦与人体经络——以海顿《D大调协奏曲》和德沃夏克《寂静的森林》为例[J].当代音乐,2019(09):167-171.
- [2](德)雷娜特·克洛佩尔著,钱泥译,演奏艺术的生理心理学津要[M].上海:上海音乐出版社,2009:39.
- [3]谢宇.论小提琴演奏的生理和心理状态[J].音乐探索,2002(02):78.
- [4]尹富源.低音提琴揉弦刍议[J].剧影月报,2014(04):56.

作者简介:

郭惠萱(1989.01-),女,汉族,籍贯:山西省太原市,学历学位:硕士研究生,研究方向:低音提琴演奏,职称:助教。