

吉他大师演奏



JITADASHITANYANZOU

原著前言

每个吉他爱好者都渴望结识大师并向大师们学习。本书在一定程度上为学习吉他的学生提供了结识二十一位世界著名吉他演奏家和教育家的机会。从中可了解到大师们从事的练习内容和方法。

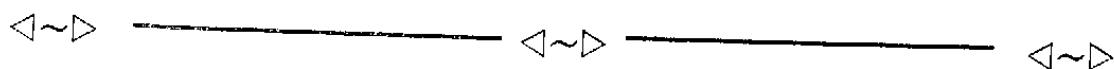
应该注意的是：书中很多练习都是仅仅针对吉他演奏的某个细节的。将难点分解成几个相关的单元，这个概念对乐器的掌握可以说是一个“秘密”。而且通过这样的处理，很多练习都变得容易了。然而容易只是相对的。书中的练习若要达到准确、清楚地弹奏，都需要花费相当的功夫。

本书不讨论简单、基本的技巧或术语（如坐姿、手的位置、拨弦方法、靠弦方法等）。

读者应已掌握了吉他演奏方面这些基本的东西。

我向提供本书练习的大师们深表敬意。他们给予的合作，体现了崇高的职业道德和对吉他学习者们的深切关怀。

罗纳德·沙罗德



目 录

引言

安德鲁斯·塞戈维亚 (Andres Segovia)	3.
——减七和弦为基础的练习	
乔治·塞克拉瑞欧 (George Sakellariou)	5.
——圆滑音奏法的两个练习	
迈克尔·拉日莫 (Michael Lorimer)	6.
——拇指音色的练习	
利昂娜·波依德 (Liona Boyd)	8.
——两个有价值的练习	
卡洛斯·巴尔波萨—利马 (Carlos Barbosa-Lima)	10.
——发音方法与心理控制意识	
米高·阿波罗尼兹 (Miguel Abloniz)	12.
——上行和下行的连音练习	

路易斯·詹林 (Louis Gehring)	13.
——弹奏新曲目的方法	
菲利浦·罗塞格 (Philip Rosheger)	15.
——加强左手的力量和伸展性的基本功练习	
约翰·杜尔特 (John Duarte)	18.
——训练和发展手指技巧的方法	
爱丽丝·阿兹特 (Alice Artzt)	20.
——有效的指法组合练习	
文森佐·迈克拉索 (Vincenzo Macaluso)	22.
——最基础、最有效的技巧练习	
克里斯托夫·帕肯宁 (Christopher Parkening)	26.
——两首圆滑音练习曲	
查尔斯·波斯特维特 (Charles Postlewaite)	27.
——为怀特·威拉—罗勃斯《练习曲第一号》设计的六首练习曲	
李·雷恩 (Lee Ryan)	30.
——“弹奏—放松法”及其练习曲	
克莱尔·卡拉罕 (Clare Callahan)	33.
——左手从收缩状态向自然状态灵活转换的三首练习曲	
大卫·格雷姆斯 (David Grimes)	34.
——提高音阶演奏技巧与准确的最有效办法	
彼得·塞戈尔 (Peter Segal)	37.
——培养演奏者敏捷、灵巧素质的音阶练习	
罗纳得·珀塞尔 (Ronald Purcell)	38.
——有关基本技巧的概述；学习新曲目的五个步骤；如何巩固已学过的曲目。	
克里斯托夫·博格 (Christopher Berg)	40.
——换弦的技巧	
克里斯托夫·埃米洛特 (Christopher Amelotte)	42.
——关于演奏时精神紧张的探讨	
罗纳得·沙罗德 (Ronald Sherrod)	44.
——两组用以提高基本技巧的练习	

引 言

技巧练习若是无目的地进行或没有把精力放在音乐效果上,也就没有任何意义可谈了。实际上,音乐与技巧二者是很难区分的。因为技巧只不过是控制某些因素以取得一定的音乐效果。因此,技巧不仅仅意味着正确弹奏音符与节奏的能力,或者诸如揉弦(vibrato)、阿波扬多奏法(apoyando)、连音(legato)、拨奏(pizzicato)、小鼓奏法(tambura)、轮指奏法(tremolo)等类的技巧,而且包括象音色、力度、突出旋律、突出和弦中某一音符等等这些更富有音乐魅力性的东西。甚至象rubato(译者注:一种速度的处理方法。要求在保证基本速度的情况下,通过缩短或延长节拍中某些音符的时值,取得一定的艺术效果)那样微妙的技法也可看作是技巧练习的一部分。

在最初学习吉他的几年里,重视技巧的练习是很有意义的。经过日复一日的练习,双手逐渐变得熟练和伸展开来,吉他演奏体力方面的素质(力量、耐力、控制力、稳定性和把握性)也就形成了(请阅读爱丽丝·阿兹特和彼得·塞戈的有关论述)。同样地,吉他演奏方面的良好素质和乐感会得到提高,这些包括:自信心、耐心、自由——一种完全摆脱技巧的困扰而完全沉浸于音乐上的自由;一种从音乐而非技巧出发选择音乐的自由。

本书无论对较高水平的学生还是较初级水平的学生来讲都大有裨益。一个练习可以通过慢速演奏或只弹其中的一部份而变得容易起来。但从另一方面讲,若不断加快速度或扩大练习要求的范围,那么一个练习的难度是无止境的。

下面是本人建议的日常练习步骤和内容。不要求每天都练完全部的练习,但至少应从每组中选择一首。同时还要强调的是:这样的安排只是作者本人的意愿,不否认其它可能。

1、音阶和琶音

- 8. 利昂娜·波依德
- 18. 约翰·杜尔特(第一部分)
- 34. 大卫·格雷姆斯
- 27. 查尔斯·波斯特维特(练习2、3、6)
- 37. 彼得·塞戈尔
- 3. 安德鲁斯·塞戈维亚
- 43. 罗纳德·沙罗德

2、手指位置(手指触弦位置)

- 20. 爱丽丝·阿兹特
- 40. 克里斯托夫·博格
- 6. 利昂娜·波依德
- 33. 克莱尔·卡拉罕
- 16. 约翰·杜尔特(第二部分)

5. 乔治·塞克拉瑞欧

43. 罗纳德·沙罗德

3、手的配合、伸展与耐力

20. 爱丽丝·阿兹特

40. 克里斯托夫·博格

13. 克莱尔·卡拉罕

22. 文森佐·迈克拉索

15. 非利浦·罗塞格

20. 李·雷恩

5. 乔治·塞克拉瑞欧

3. 安德鲁斯·塞戈维亚

4、圆滑音练习

12. 米高·阿波罗尼兹

22. 文森佐·迈克拉索(练习a、c)

26. 克里斯托夫·帕肯宁

27. 查尔斯·波斯特维特(练习4、5)

5、发音、力度、音色与演奏

42. 克里斯托夫·埃米洛特

10. 卡洛斯·巴尔波萨—利马

18. 约翰·杜尔特(第三部分)

13. 路易斯·詹林

34. 大卫·格雷姆斯

6. 迈克尔·拉日莫

27. 查尔斯·波斯特维特(练习1)

38. 罗纳德·帕塞尔

30. 李·雷恩

37. 彼得·塞戈尔

3. 安德鲁斯·塞戈维亚



安德鲁斯·塞戈维亚 (ANDRES SEGOVIA)

减七度和弦为基础的练习

本世纪最著名的吉他艺术家，代表了吉他演奏技巧和演奏艺术的最高水准。

塞戈维亚一再强调的是，西班牙吉他演奏家弗朗西斯科·塔雷加所作的，以减七度和弦为基础的一个练习，它对左右手来说是最有益不过的了。左手各指应能独立地在指板上起落按弦；右手手腕必须保持一定高度，以平稳的动作来弹奏各弦，从而保证手指与琴弦之间形成固定的触弦角度。塞戈维亚大师建议这个练习要用靠弦 (apoyando, rest stroke。即拨完弦后靠在相邻的一根弦上。这种奏法又叫阿波扬多奏法。) 和拨弦 (tirando, free stroke。即拨完弦后不触及相邻的弦。这种奏法又叫泰尔兰多或阿鲁爱勒奏法。) 两种方法进行。

开始练习时应很慢，但要想弹奏好却并非易事。





以这个练习为基础，可以进行很多其它方式的练习。先用连音（legato）方式练习，之后试一下断奏（staccato）：



然后用连音、断奏混合方式练习。



整个练习应在最弱（pp）和最强（ff）的力度范围内进行，而且渐强和渐弱的控制也极为重要。塞戈维亚弹奏该练习时，他是以右手移近琴桥来提高音量，远离琴桥来减小音量，以达到变化音色和突出力度变化的效果。





乔治·塞克拉瑞欧
(GEORGE SAKELLARIOU)

圆滑音奏法的两个练习

毕业于希腊雅典的古希腊艺术学院，在欧洲、南美洲、美国和加拿大进行了大量的演出活动。现任教于旧金山音乐学院音乐系和伯克利加利福尼亚大学。

乔治·塞克拉瑞欧认为圆滑音奏法是吉他技巧中最困难的，它需要在左右手之间建立完美的配合。为此，塞克拉瑞欧先生提供了两个训练双手配合的练习。

第一个练习是于在高低把位上下移动的八度音练习。左手指不要离开琴弦。

The musical score consists of five staves of music. The first staff is marked with a circled '1' and a circled '4'. The music is in 3/4 time and features a sequence of eighth notes and quarter notes, with some measures containing triplets. The key signature has three sharps (F#, C#, G#).

第二个练习是音符之间的快速转换，其速度应因人而异。但塞克拉瑞欧先生强调弹奏应很快，并且无指甲撞击琴弦的声音。练习每种指法组合时最好都用时钟测一下时间，可以不停地练习上2~3分钟。用所有可能的组合继续上面的练习。



1-2-3-2; 2-3-4-3; 1-2-4-2; 1-3-4-3; 1-3-2-4; 1-4-2-4
1-4-3-4; 2-4-3-4; 1-4-3-4-2-4等。

上面的练习也应在第②③④⑤⑥弦上进行。弦粗细的不同会给人以不同的感觉，这是每一个吉他演奏者必须能体会到的。

类似地，在高把位上进行同样的练习。随着把位的提高，弦的张力加大，吉他演奏者也必须习惯于这种变化。

迈克尔·拉日莫
(MICHAEL LORIMER)

拇指音色的练习

世界著名吉他演奏家。拉日莫之所以闻名世界，是因为他在传统西班牙吉他方面富有艺术性的演奏，和对作品确切而独特的理解，并且总是首次演出新的吉他作品。他演奏的另一种吉他——巴洛克吉他是复兴这个传统乐器方面的先驱。迈克尔·拉日莫现在旧金山音乐学院任教。



迈克尔·拉日莫的演奏迷人的一点是他对声音色彩的充分挖掘与追求。下面是他提供的用大拇指产生音色的练习：

大拇指(p)与食指(i)、中指(m)和无名指(a)之间的组合共有8个基本方式，见下表：

i m 或 a 的 弹奏方式	拨 弦	拨 弦	靠 弦	靠 弦	拨 弦	拨 弦	靠 弦	靠 弦
P 的 弹 奏 方 式	用 肉 拨 弦	用 指 甲 拨 弦	用 肉 拨 弦	用 指 甲 拨 弦	用 肉 靠 弦	用 指 甲 靠 弦	用 肉 靠 弦	用 指 甲 靠 弦

注：P指用肉弹指的是P不用指甲的部位触弦。P指指甲的修剪必须符合这个要求。

每种组合都产生不同的声音色彩，需要手具有不同的平衡位置。通常吉他演奏者只使用其中少数几种弹奏方式。然而学会各种组合方式的弹奏将会大大丰富音色的变化，并提高你右手的技巧。可以通过下面这个连续的八度半音练习来掌握前六种组合：

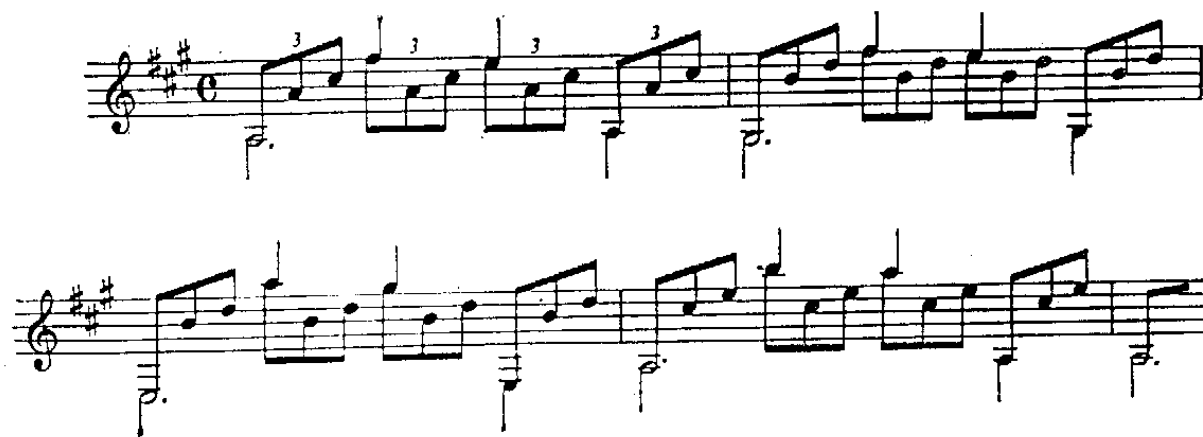
a m i; i m a; m i a; a i m;
i a m; m i m i m i; a m a m a m;
a i a i a i等。



以最强的力度、中速、很有节奏地进行这个练习。练习时不要图快，要保证每个八度音都具有最优美的音色（强）、最佳的节奏，而且手是放松的。不断调整手的位置，试着拨弦，直到取得完美的音色。要尽量凭手、臂和肩的感觉来练习，不要盲从于吉它演奏理论中所谓的“标准姿势”。

上面的练习对于轮指技巧的长进也是很有益处的。

最好在乐曲中仅有分解和弦的地方练习后两种组合（拇指与其余各指都用靠弦）。以卡尔卡西作品60号第3首为例：



利昂娜·波依德 (LIONA BOYD)

——两个有价值的练习

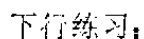
利昂娜·波依德是生于英国的加拿大籍公民，有当今吉他第一夫人之美称。她的光辉业绩包括：到北美、中美、南美、欧洲和新西兰的巡回演出活动，几次出现于麦克道格拉斯电视台和倍受欢迎的“今日博览”电视节目中，并已出版了五部录音专辑；曾在加拿大举办的年度“最佳乐器演奏家”评选中当选，并被授予女神奖；一些国际知名作曲家将自己的作品赠给波依德。她还曾应邀为几位高阶层知名人士进行过演奏。这些人包括加拿大总理、伊莉沙白二世女王陛下、英国国务大臣和德国总理。

利昂娜·波依德提供了两个很有价值的练习。尽管她把两个练习分别规定为左手练习和右手练习，但每一首对双手的配合来讲都是很有价值的。

左 手 练 习

下面是波依德使用的一组指法练习。谱子只是为第一弦写的。但也可在其它弦上做同样的练习。开始应很慢地弹奏以保证手指的按弦到位（即品格的下三分之一处）。

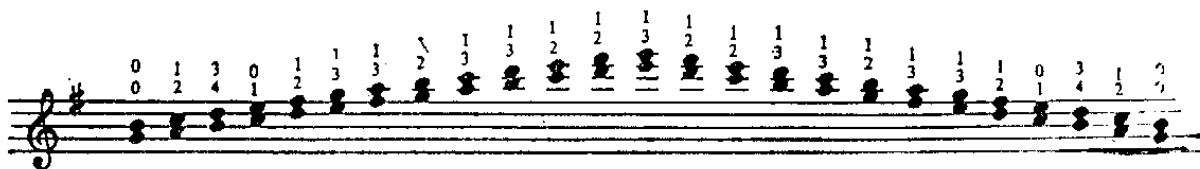
上行练习



当左手熟练以后，再变换右手各种指法。如：开始用im，然后用ma，imami……

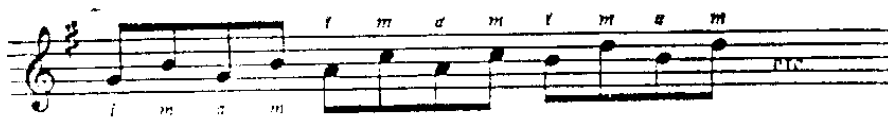
右手练习

很多吉他手发现当练习一两个小时的音阶和技巧以后，手指会感觉疲劳。其实很多右手练习只使用高音三弦即可。这样可避免弹奏易使右手疲劳的低音三条弦（第④⑤⑥弦）。下面是波依德进行右手练习的一个不完整音阶：

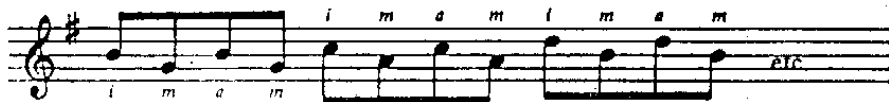


上行音阶可以分解成使用不同右手手指型的节奏型:

节奏型A:



节奏型B:



右手各种指型（用靠弦和拨弦练习）：

i-m-a-m; m-i-m-a; a-m-i-m;

i-m-i-a; m-a-m-i-; a-i-m-i;

i-a-i-m; m-i-a-i; a-i-a-m;

i-a-m-a; m-a-i-a; a-m-a-i;

对于上面的节奏A，右手指型中也可加入拇指：

p-i-m-a, p-i-a-m, p-m-i-a,

p-m-a-i; p-a-m-i; p-a-i-m.

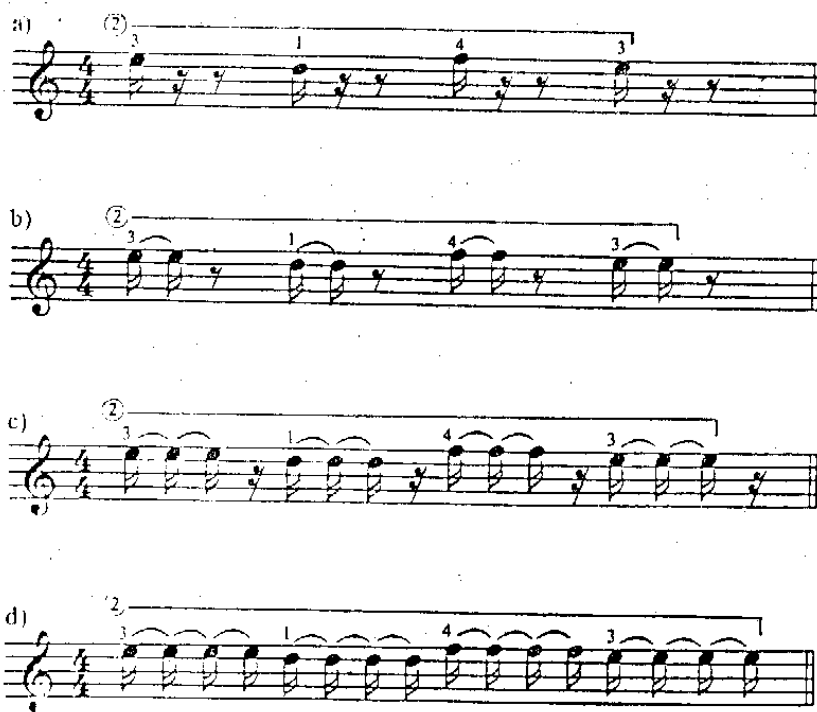
用上述各种右手指型，还可以将音阶分解成三连音来练习。

节奏型C:

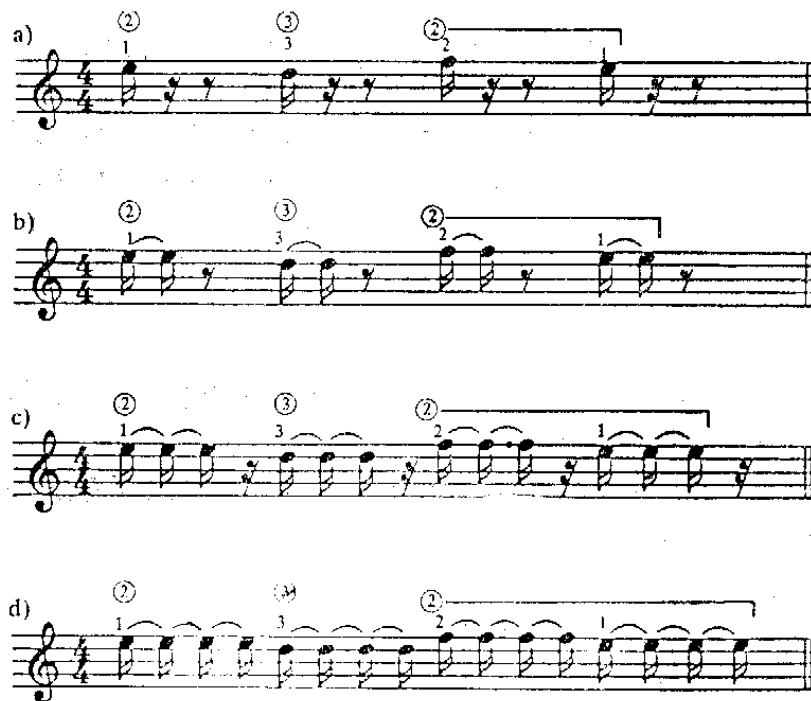


当真正用琴弹奏时，巴尔波萨—利马先生建议双手先熟悉一下发音，然后配合起来将曲子弹出。

1、按规定指法弹奏下面的旋律：



2、在不同的弦和把位上重复上面的旋律。例如：



3、将上面的旋律加上和弦。例如：



米高·阿波罗尼兹 (MIGUEL ABLONIZ)

——上行和下行的连音练习

世界著名吉他演奏家、教育家、音乐家。阿波罗尼兹已经出版了约三百五十部吉他方面的作品，其中包括80多部古典派、浪漫派和现代派作品，以及多部与吉他演奏艺术有关的文章和书籍。

米高·阿波罗尼兹从他的专著《左手基础练习》中摘引下面的练习曲和解释说明。这是包括上行和下行的圆滑音（连音）练习。

阿波罗尼兹强调说：“这个练习虽仅为第一弦所写，但应在所有弦上进行练习，左手指法不变。它们的调式分别为：

第一弦：A小调 第二弦：E小调

第三弦：C小调 第四弦：G小调

第五弦：D小调 第六弦：A小调

用靠弦弹法弹奏①②③④⑤弦，注意只用两个指头交替弹 (im, ia, ma)。

弹奏②③④⑤⑥弦时，左手也用靠弦弹法弹奏所有的下行连音（见练习曲后面说明）。

在4~8小节中,中指决不可完全离开琴弦,而应使其附在弦上滑动。在未滑移至新的品格时不要用力接弦(当然第八小节最后一个空弦音除外)。另外,对于下面画线的一组音符,左手应同时按下。



当练习右手apoyando(靠弦)和非apoyando(拨弦)的弹奏时,阿波罗尼兹建议左手也用同样的方式弹奏下行连音,并且能随意采用两种方式之一。

apoyando的原理对左右手来说是一致的,只是右手手指弹完以后总是停靠在相邻的低音弦上,而左手则停靠在相邻的高音弦上(弹奏下行连音时)。总之,下行连音是靠左手手指暂时代替右手手指奏出的。

“弹奏产生于同一弦上的下行连音时,采用apoyando弹奏法其最大的优点是可以产生相当于上连音大小的音量。左手如不接触到相邻的高音弦,要产生这样的音量实际是不可能的。”此外,阿波罗尼兹还强调指出:“这样的弹奏法以前还从未有文字介绍过。”

通常,只要手指靠弦不致影响音乐效果,都要尽量采用apoyando弹奏。当然并非总是必须这样做,有时这也是不可能的。因此,左右手何时采用apoyando弹奏都要凭演奏者自己的感觉去判断。

路易斯·詹林(LOUIS GEHRING)

——弹奏新曲目的方法



路易斯·詹林先生曾在曼纽尔·罗培兹拉莫斯大师的指导下就学于墨西哥城的吉他艺术学院。詹林先生现任北卡罗来那大学吉他顾问。做为一个职业艺术家,他曾在美国南部及东北部举办过大量的独奏、室内乐和协奏音乐会,并多次出现于电视节目中。

路易斯·詹林详细论述了一个非常有价值的弹奏新曲目的方法。他强调:每首曲子当然都有各自的特点。但是,下面提供的学习步骤却适应于吉他演奏中绝大多数情况。这个方法对演奏者来说似乎过于苛求。但是它却能使你在极短的时间内充分正确地掌握乐曲。因此其得远大于失。

第一步：分析

首先将乐曲分成几个主要段落，再进一步将各段划分成乐句。乐句是乐曲最基本的音乐表现单位，同时也是学习和掌握的最基本单位。

第二步：指法标注

标上左右手的所有指法。因为一般作品中都标上了左手指法（但应注意是否有可能改善），所以主要是标右手指法。精力应放在寻求最容易而又有最好的音乐效果的指法上。然后按标好的指法反复弹奏曲子，以达到迅速掌握和准确、连贯地演奏，这是十分重要的。

第三步：练习

首先练习第一个乐句，要尽量避免弹错。开始借助节拍器以相当于 $1/2$ 演奏要求的速度弹奏（这个初始速度取决于作品的难度）。当掌握了这个速度的演奏并能达到规定的力度、发声和音色时，可将节拍器的速度调快。同样，掌握了这个速度后再加速，以此类推。当已达到相当于演奏要求速度的 $3/4$ 时，就用同样的方式练习下一个乐句。这样，当一个段落练完以后，用下列三种速度练习整个段落：慢速、中速、快速（即规定的演奏速度）。这样做的目的是为了巩固和完善所学的段落。

第四步：记忆

采用上面的方法，记忆就很容易了。逐句记忆，以掌握整个乐曲。

第五步：随意摘取乐句

当掌握并记下了整个作品后，就可以随意摘取曲中的某一部分进行练习，尤其是当作品不适于简单地划分乐句时，此法特别有用。如赋格曲，先凭记忆弹奏曲子或主要段落的最后一个乐句，然后弹倒数第二个乐句，以此类推，由曲尾至曲子开始。也可将相似的乐句一块儿练习，这样可以保证在有观众压力的正式演出场合演奏时，不至于将它们弄混淆。

第六步：附加的技巧

练习时不看指板。

不用琴而靠记忆回忆手的动作（左手位置、有横按的和弦和指法；右手的弹奏指法、换弦）。



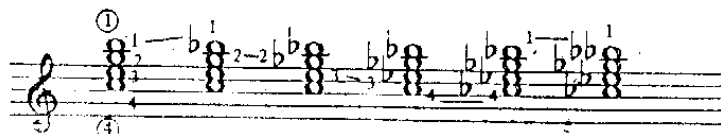
菲利浦·罗塞格 (PHILIP ROSHEGER)

——加强左手的力量和伸展性的基本功练习

第一个在西班牙肯培拉圣地亚哥每年一度举办的吉他比赛中获得头奖的美国人。罗塞格先生足迹遍及西班牙、加拿大和美国，并曾出现于美国和加拿大的电视节目中。他现在旧金山音乐学院任教。

菲利浦·罗塞格先生具有左手横跨八品的惊人本领（即同时按住第六弦的第一品和第一弦的第八品）。

为了加强左手的力量和伸展性，他提出了一个基本功练习。该练习要求每一次只改变和弦指法中的一个手指。见下面曲谱：



如加上右手的一个指型，那么上面的练习可以如下地弹奏：





同样的练习也应在⑥⑤④③弦上进行



上面练习的扩展渐渐要求左手横跨七品。





上面练习的另一种变型是以纯五度音程的指型开始。同理，采用只同时移动一个手指的方法进行练习：



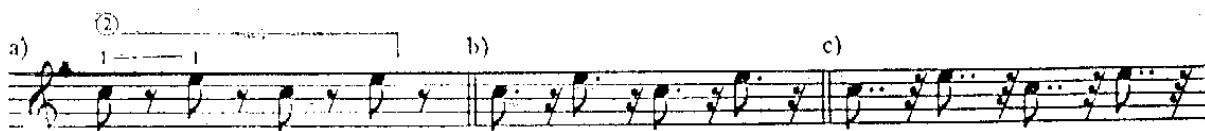


e) 在②③④⑤⑥弦上重复上面的练习。

3、下面练习中有换把的地方可以帮助提高圆滑音(连音)技巧。

用同一手指在不同把位上弹出两个音符来,如下例之a所示。第一个音符是一个八分音符(四分音符的前半拍)。弹奏时持续时间要正确,不要提前和抢拍,在后半拍休止的时间内将手移至下一个音符。当这个练习做得连贯且保证了音符持续时间正确后,将第一个音符改为八分符点音符重复上面的做法。这时手移动得更快,即在十六分休止符的时间内完成(见下例之b)。进而可将第一音符改为双符点八分音符,休止符为三十二分休止符(见下例之c)。

这个练习是在不缩短第一个音符时值的情况下,为尽可能快速的换把做准备的。应使用不同的手指、不同的弦和把位重复这个练习。练习中不允许出现在换把以前由于手指没完全离开弦而产生的滑音。



上面的练习同样适用于和弦,如下例d、e、f所示。





爱丽丝·阿兹特 (ALICE ARTZT)

——有效的指法组合练习

国际著名大师。阿兹特女士不仅多次到过欧美各地演出，而且也到过非洲、近东、亚洲大部、澳大利亚、日本和远东。她独奏的曲目形式多样、范围广泛，既有早期的鲁特琴音乐、又有十九世纪的音乐和现代作品。其中一些作品是为她本人而作的。现在她已录制五部专辑。当无出国演出活动时，则在纽约一带从事教学活动。

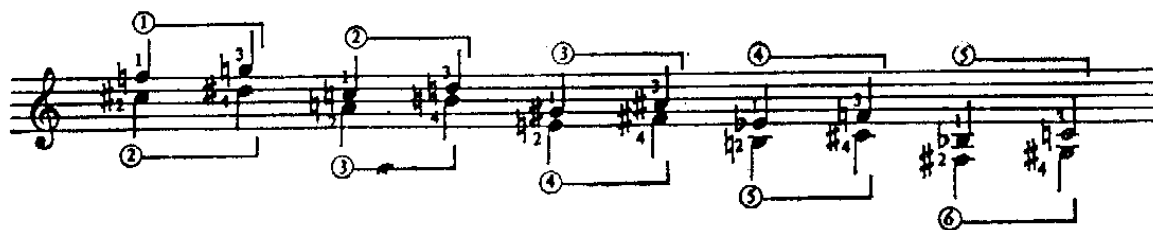
爱丽丝·阿兹特最近完成了一部名为《练习的艺术》一书。从该书中她提供给我们如下关于练习时的心理分析，和她最喜欢的一首练习曲。

“一个人如何达到艺术性地练习，在练习的过程中思考些什么，这比起单纯的追求速度和手指的如何动作来讲，要重要得多。正因如此，我教授任何技巧练习时都是本着精确与高效率为目的。一个人在最初时就必须力争练好每一个细节，达到对所有技巧的处理都变成无意识的。只有这样，才能在演奏时摆脱其它因素，而只沉浸于音乐表现之中。”

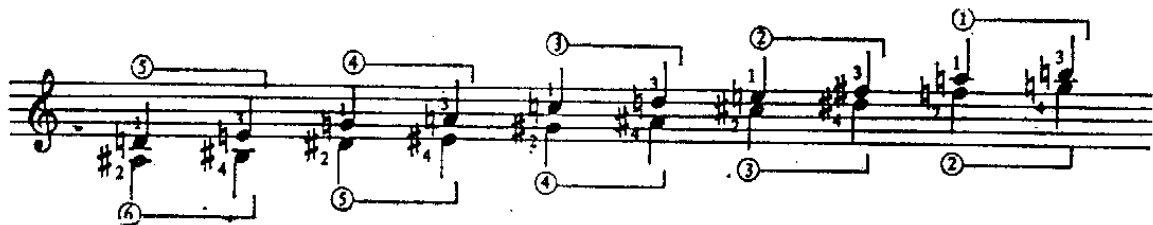
可以通过下述各种处理来实现：将难点简化到尽可能简单的形式；分析某一组指法并找出为什么这样的指法弹奏起来很吃力或速度上不去。如果问题是由指法安排不当引起的，那么就应针对问题所在，来安排几组适于本人的练习，以调整个别手指的指法和动作。”

“对大家来讲，最常见的问题不过是如何使左手把握好指板上每条弦和每个品的位置，如何最省力、最迅速地按住弦和品。为此，下面介绍一组极为有效的指法组合练习。A或B是练习¹³₂₄手指组合的：

例A：



例B：

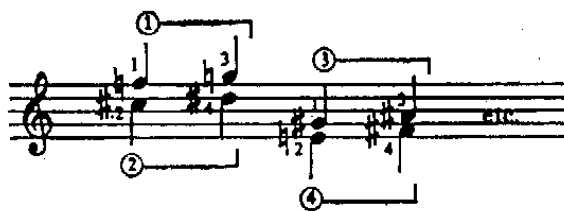


然后就可以练习手指的各种组合了：

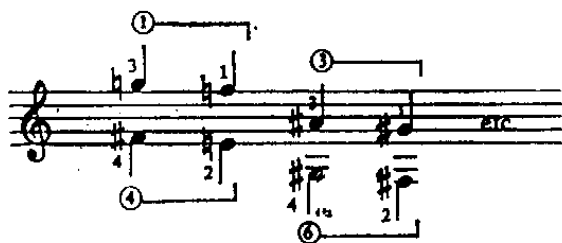
13 | 24 31 42 41 14 32 23 12 34 21 43
 ↓ 24, 13, 42, 31, 32, 23, 41, 14, 34, 12, 43, 21
 14 41 32 23 12 21 43 34 13 31 42 24
 32, 23, 14, 41, 43, 34, 12, 21, 42, 24, 13, 31

而且还可以扩充到跨越几条弦的练习。见例C、D、E、F。

例C:



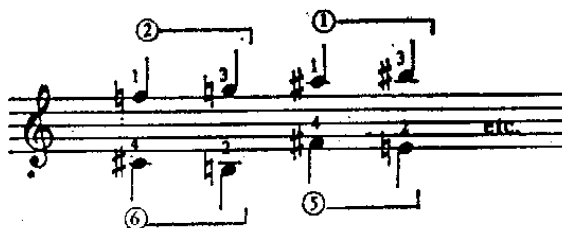
例D:



例E:



例F:



要减少手臂、手腕不必要的多余动作，左手指尽可能贴近指板，这样可保证弹奏困难的乐段时既准确又有效。（这个观点源自其它练习的观点，书中随处可见。关键还是演奏者发现问题和富于想象的能力。）不过，首先做任何练习时，心中得始终有一个明确的目标，而且应该做得很慢、很准确、很完美。如果某一练习做了一两天、最多三天以后还没有任何长进，那末不是精力没集中，就是没能正确分析原因所在。这时就应从另一角度出发再重新练习。



文森佐·迈克拉索 (VINCENZO MACALUSO)

——最基础、最有益的技巧练习

古典吉他独奏及录音大师。在加利福尼亚威梯尔学院从事教学研究活动。迈克拉索先生是美国一流的独奏、协奏及录音大师，并正在对十弦吉他所提供的多彩性和表达力度进行探索和开发。

著名的吉他演奏家弗朗西斯科·塔雷加给我们留下了一些最基础、最有益的技巧练习。文森佐·迈克拉索特别举荐了以下的塔雷加练习曲。他说初看起来这些曲子极其简单，但如果将每首曲子不间断地弹奏两到三分钟，对于建立手指的力度和耐久性将有莫大的价值。

说明一下，所有的练习曲都应依下面方法弹奏：

- a、只用左手（右手闲置）
- b、两只手都用
- c、拨出每组音的第一音符，然后用圆滑音奏出其余音符。



2



以下在各
把位弹出

2a



2b



3



以下在各
把位弹出

[illegible][illegible][illegible]

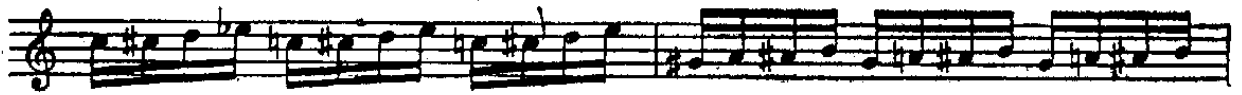
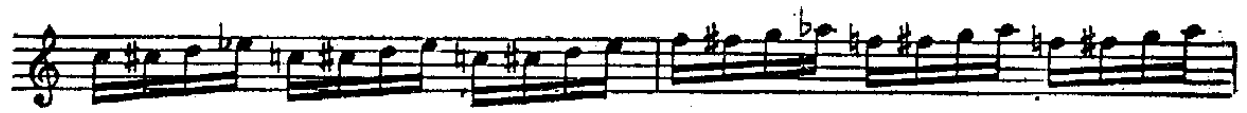
4a

3 3 3

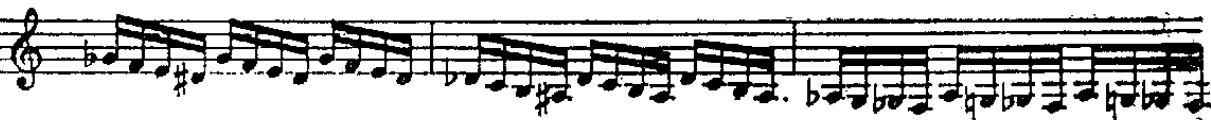
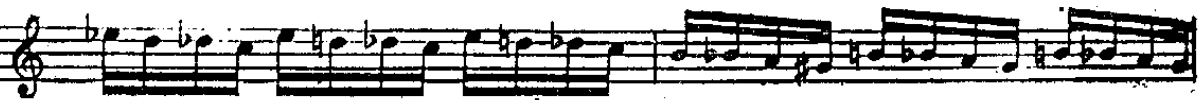
Etc.

5

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4



以下在各
把位弹出



以下在各
把位弹出

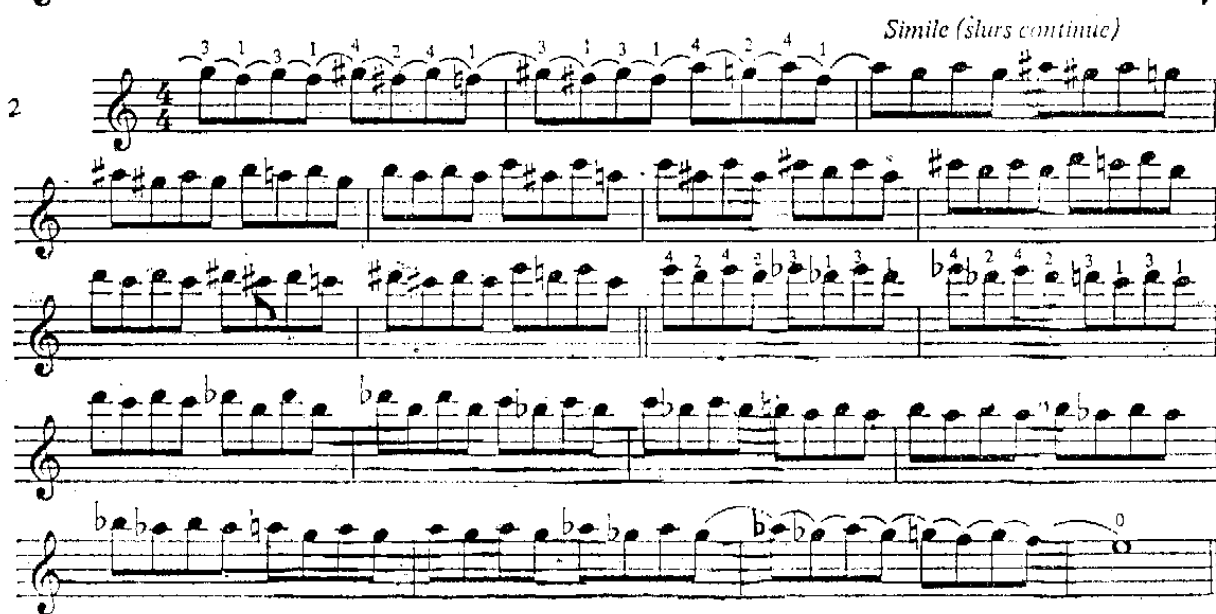


克里斯托夫·帕肯宁 (CHRISTOPHER PARKENING)

——两首圆滑音练习曲

国际著名吉他演奏家。他在吉他方面的成就：包括为天使录音公司灌制了六部最畅销的唱片集、得到过所有主要系列演奏会的邀请及几乎所有美国著名的交响乐团的邀请进行演奏。帕肯宁先生目前是蒙大拿州立大学吉他系的主任。

克里斯托夫·帕肯宁推荐了两首非常必要的圆滑音（即连音）练习曲。这两首曲子涉及所有六根弦，且只用左手，不用右手。





查尔斯·波斯特维特 (CHARLES POSTEWATE)

——为怀特·威拉—罗勃斯的《练习曲 第一号》设计的六首练习曲

曾巡回演奏于密执安州、俄亥俄州以及安大略省和加拿大地区，并开办吉他大师班。曾应邀演奏于底特律市交响乐团、温莎交响乐团以及各大学的交响乐团。波斯特维特先生最近在阿林顿市任德克萨斯州立大学吉他副教授。

查尔斯·波斯特维特指出，进行日常练习主要有两个目的：

- ①保持手形以便进行各种形式的演奏。
- ②在心理上和体力上为音乐会正式演奏打下基础。

他补充道：“为了准备演出，我常常弹奏新的曲子，也弹奏老曲子以便保持对这些曲子的美好演奏状态。但只要有可能，我就从弹曲子的时间中抽出一部分来进行日常练习。应该记住，每次练习都是为了有益于提高目前的演奏技巧并为今后的演出做准备，而不是为了练习而练习。”

“下面的六首练习曲是专门为了掌握和熟悉怀特·威拉—罗勃斯的《练习曲 第一号》（原曲未附）而设计的。并且，这三首左手练习和三首右手练习将为演奏其他曲子打下良好的基础。”

练 习 一

这首练习曲的第一个问题是左手如何圆滑而迅速地从—个和弦转换到另一个和弦。和弦必须以整体方式（例A）奏出，直到连接自如为止。请将左手的圆滑音（原曲第24~25小节）和泛音（原曲第32~33小节）用第一小节中的Em和弦代换，从头至尾不间断地练习。

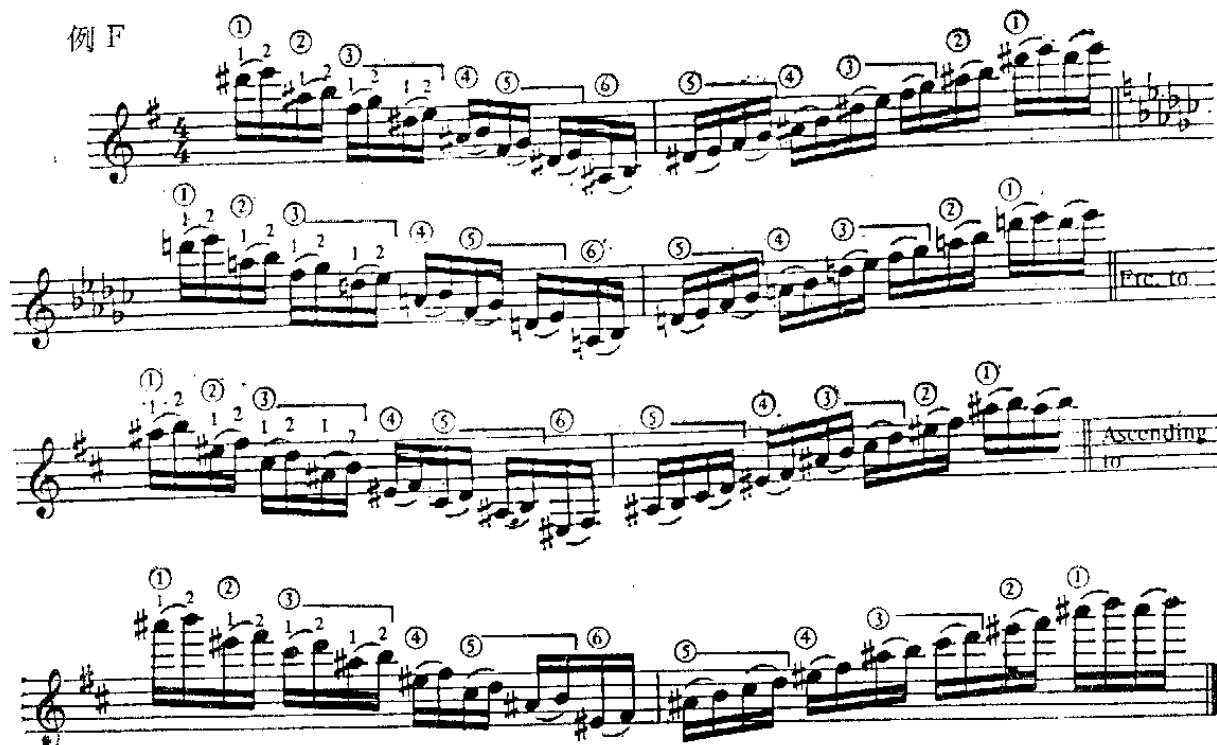


练习二、三

右手的琶音技巧可分为两部分，依照下法可有效地掌握之。例B告诉我们，在很好地掌握之前，曲中第三拍和第四拍的结构（前四根弦上）将形成一个右手琶音的棘手问题。如不很好地熟悉，将会降低整个曲子的演奏速度。请按例C将练习一中的和弦照此结构在六根弦上练习。

每小节的第一、四拍呈现出右手在各弦间拨奏时的准确性问题。练习三（例D）为我们提供了一个解决这个问题的好办法。请将练习一中的和弦分解开来照此法练习。在例D中提

例 F



练习五(例G)是用于巩固练习四的一种变奏形式,上、下行幅度增大。同样,请用1~2、2~3和3~4指法来练习。练习四和练习五弹得越多,就越容易弹,而且你对从前惧怕的连音就越有信心。

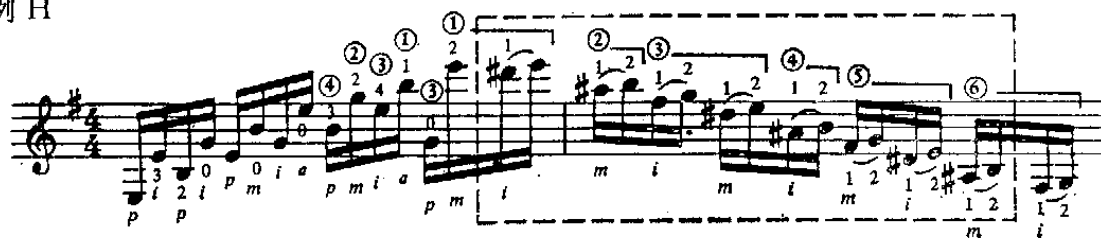
例 G



练习 六

原曲中32~33小节(例H)的泛音要求右手从原来的琶音形式快速转换成一种新的琶音形式。为了使这种转换具有音乐性且迅速果断,请练习例I。按练习一中的和弦进程来练习,直到与原来的琶音形式一样熟练为止。

例 H



例 Z



总 结

以上练习曲应使用节拍器辅助练习，逐渐加快速度。要密切注意各手指拨出的音量是否均匀，以及节奏是否均匀。当你对某一种节奏感觉舒适了时，应将节拍器的速度调快。先提高速度，然后降低速度，将使练习者有放松的机会，使之在较低的速度下弹得更加协调自如，并促使他向更高的速度发展。就这首曲子来说，如要给它设定一个速度标准的话，大多数演奏者在演出时速度在 $\text{♩} = 144$ 和 $\text{♩} = 176$ 之间。一个严格要求自己的学生应以其一半或更低的速度开始上面的练习。

当这些练习较为熟练了时，应逐渐减少对它们的练习。你可以找另外一些适合于你演奏能力的练习曲来发展类似的技巧。这样，你的练习时间将会变得更有意义和更有效率，你便具有了自教自学的能力。



李·雷恩 (LEE RYAN)

——“弹奏——放松法”及其练习曲

吉他演奏家、教育家及作曲家。曾获圣地亚哥大学吉他表演硕士学位，并曾赴西班牙吉他大师班深造。李·雷恩目前在他开始吉他生涯的圣地亚哥大学音乐系执教。

李·雷恩为我们提供了有关消除疲劳、放松双手进行演奏的宝贵资料和练习曲。他提出了“弹奏——放松”这一名词并解释如下：

大多数吉他手往往将注意力集中在所弹的音符上，而几乎不注意音符间所发生的事情。音符固然重要，但音符与音符之间的时间间隔——不管多长多短——也同样重要。这些间隔发生在组成音阶或旋律的各音符之间，发生在各和弦之间及休止符中。这些时间间隔的重要价值在于能使演奏者的手和手指根据需要得到放松。即使曲子的节奏很快或很连续，各音符间仍有很小的时间间隔（几乎无人注意到），演奏者仍可据此得到放松。

优秀的吉他手总是充分利用这些时间间隔——无论是有意识地还是无意识地——以使自己的手指得到瞬时放松。训练无素的吉他手往往使自己的手指过度紧张，甚至对当时没有用到的手指也保持着紧张，因此很容易疲劳。而训练有素的吉他手决不放过任何可能的机会来放松自己的手指，并完全放松那些暂时不用的手指。他用不大不小、恰如其分的力量来演奏，以少的力量取得大的成效，音乐从他们的手指间轻松地自如地飞出。

“弹奏——放松法”

所谓“弹奏——放松法”，就是充分利用各音符间的时间间隔来放松的一种有效的办法。旨在使演奏者通过认真的练习，具备在“弹奏”和“放松”之间进行快速转换的能力，就象计算机内部的开关操作一样。这种放松越快、越充分越好。“弹奏——放松法”适用于左右两手各种各样的演奏，包括弹奏练习曲、曲谱片断以及完整复杂的曲子。

右手的“弹奏——放松法”

用靠弦和拨弦两种方法弹奏下面的练习，将提高右手的放松能力。



这个练习应缓慢而谨慎地以 $\text{♩} = 72$ 的速度训练，关键是要努力去感觉到每一次拨弦后手和手指有一快速而充分的放松感。曲中的四分休止符可以使你据之得以完全放松。将要用到的手指，应在前一手手指完成后，立刻以一松弛的状态搁置在要弹拨的弦上，以便消去余音，体现出休止符的意义。

当你在以上练习中能够感觉到快速而完全的放松后，应加快速度，但不要快到不能感觉到放松的程度。能够快速适应后，可象下面那样将四分休止符去掉，保持放松的意识：



逐渐增加速度直到在快速的情况下也能舒适地弹奏。当你的右手具备放松的能力后，可将这放松的意识带入你所弹的曲子中去。通过不断加快每次拨弦后的放松速度，即将音符的时值由十六分音符增至八分音符再增至四分音符，该练习将使你的右手具备良好的连奏能力。

如果你想增快右手弹音阶时的速度（用靠弦和拨弦两种弹法），请先练习上面的练习曲，然后再弹奏以下练习：



用节拍器辅助练习，尽可能快地练习该谱，只要能在休止符期间感到完全放松即可。

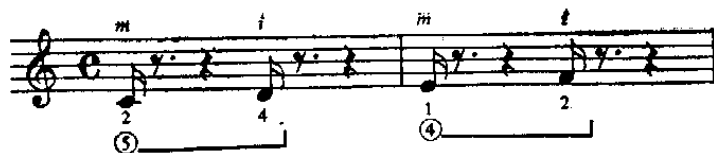


不断加入新的十六分音符组合，直到音符总数不少于你要弹的音阶音符数为止，但每小节至少应有一个四分音符，以使右手在此期间得以充分的放松。


左手的“弹奏——放松法”

当右手的“弹奏——放松”感觉良好地建立起来后，请将左手加入，左右手同时以“弹奏——放松”的指导思想进行练习。例如，你可以象下面那样弹两个八度的音阶：

ca. ♩ = 72



至关重要的是左右手的手指在每两个音符间要完全放松。左手手指在按完弦的一瞬间要立刻减小对指板的压力，但仍应轻轻放在弦上。手指移动要轻巧迅速并随时注意放松。当你能够感觉到清楚、快速的放松时，应加快速度。然后，将四分休止符去掉，每拍弹一个十六分音符。不断将音符时值加长，使音阶变得更加连续。逐渐地，即使音乐的速度很快，你也能进行快速的放松了。再往后，你可以用十六分音符的时值来弹奏音阶，就象前述右手“弹奏——放松法”那样。

以  的节奏开始，逐渐加入更多的十六分音符组，直到音符总数与音阶音符数相等为止。

如果你认真地练习以上的断奏练习曲，并将其应用于弹奏曲子中，你会发现左手比以前更灵活了，而且两手的协调一致性也大有增长。

“弹奏——放松法”还可以应用到左手的圆滑音（连音）技巧上。很多吉他手练习圆滑音时喜欢连续不断地弹奏，这使得左手不能得到放松而容易疲劳。请按下面的例子练习圆滑音，注意在休止符处放松手指：



这种办法可使演奏者产生较大的轻松感，可以应用到所有其他类型的圆滑音曲子中。将其熟练地掌握后，再连续地弹奏圆滑音会容易得多（请试奏威拉—罗勃斯练习曲第10号）。

“弹奏——放松法”还可以应用在演奏一系列整体和弦（注：即非分解和弦）的场合。如费尔南多·索尔（著名吉他演奏家、作曲家）作曲、塞戈维亚编订出版的《练习曲二十首》中的第九首。索尔在每个整体和弦间都加入了休止符。在弹奏时应充分利用这些休止符使左手得以完全放松。

你可以照上述索尔练习曲中的办法，练习一些包含整体和弦的曲子或曲谱片断。即使曲子非常连续，也应该将音符的时值缩短，在每两个和弦之间至少加入一个短时值的休止符，以便据此放松左手。这样，今后在演奏连续的曲子时，你便可以在每两个和弦之间，有一个不易被人察觉的放松，以达到节省体能的目的。

以上仅仅介绍了“弹奏——放松法”的几个应用场合，你还可以试着将其应用于其他场合，如琶音和颤音的弹奏。这样练下去，你将对“以节省体力提高技巧”这一概念有更深入的理解。

补充说明一下，以上所述只是我在教授吉他过程中用到的多种概念和技巧之一，是我在研究瑜伽和坐禅时悟出的。



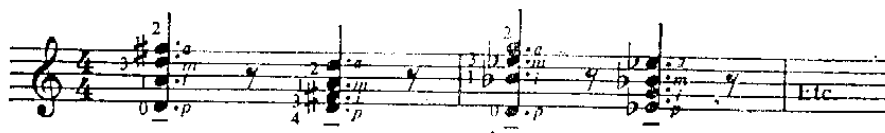
克莱尔·卡拉罕 (CLARE CALLAHAN)

——提高左手从收缩状态向自然状态 灵活转换的三首练习曲

俄亥俄州辛辛那提大学音乐部古典吉他研究会主席。曾从师塞戈维亚和帕巴斯。毕业于乔治顿大学和俄亥俄州立大学（美国国家安全部音乐研究协作机构）。是吉他和鲁特琴的教育家和演奏家，《雅克·加洛特鲁特琴曲集》的作者。曾在美国和英国多次举办讲座和独奏会。连任美国弦乐教师协会吉他部执行委员会委员。

克莱尔·卡拉罕推荐了三首练习曲，用于提高左手从收缩状态（即以不舒展的指法按弦之状态）向自然状态（即以舒展自然的指法按弦之状态）转换的灵活性。三首曲子分别针对以下三种场合的转换：1）跨弦时；2）在同一根弦上时；3）在指定把位上弹奏五个音符的音阶时。

转换需跨弦时

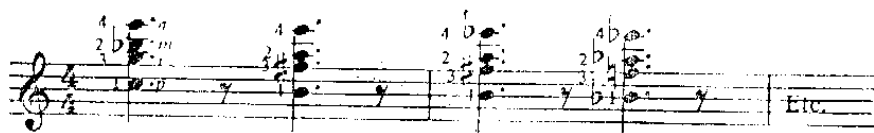


如上所示，大家所熟悉的D主和弦首先以第三音在和弦顶端的形式奏出，然后再将根音置于和弦顶端奏出。实际上，这意味着左手从1、2指同在第二品位的收缩状态，转向仅1指在第二品位、其余手指在各自相应品位的自然状态。

转换时，左手1指仍按住“a¹”音不动，其余手指以1指为基础灵活而富有弹性地形成新的手形按在指板上，左手手腕和小臂有一轻微旋转，使动作协调美观。

右手各手指在弹弦前落在相应的弦上，以抑制弦的振动，使和弦的连接清晰可辨。

在同一根弦上转换时



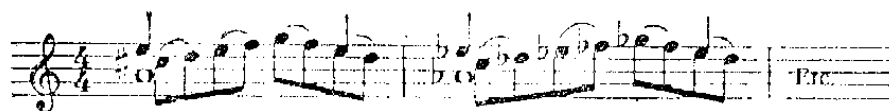
如上表示，左手从一个七和弦转换至另一个七和弦时，存在一个难以消除的四分悬留音。转换时，左手的4指按住“e³”音不动，其余手指向上平移，由原来的横跨三个品格变成横跨四个品格。左手手腕和小臂基本保持不动（但不是僵硬的），如有必要的话，可以富有韵律地稍稍移动。

同样，右手各手指在弹弦前，分别落在相应的弦上，以抑制弦的振动，使和弦间的连接清晰可辨。

单指转换



如上所示，包括五个音符的音阶贯穿于A主和弦中。转换时，左手1、3两指象底座一样保持不动，4指在收缩与自然状态之间进行转换。在这首曲子中左手基本保持不动，使2、4两指得以找到正确的按弦位置。这个音阶也可用连音奏出，如下所示：



大卫·格雷姆斯 (DAVID GRIMES)

——提高音阶演奏与技巧准确的最有效办法

经常演奏于美国和墨西哥各地。是一名深受尊敬的教师，几乎被所有南加利福尼亚的大学和学院邀请讲学。目前在美国吉他事业的中心之一——福勒顿市的加利福尼亚大学任教。

大卫·格雷姆斯指出，提高音阶演奏技巧和准确度的最有效办法之一，是多练习各种节奏的音阶形式。这将使你意识高度集中，在头脑和双手以及左、右手之间建立良好的协调性。带有重复音的音阶也包括在内，这对提高你乐思的敏捷性将大有裨益。具体方法和注意事项如下：

首先，下面的练习有的可能被互相混淆，这主要是指曲子的结构形式而言。如第9条练习有向第5条练习转移的趋势。通过用力弹奏每组音符的第一音，可以克服这一现象。

当每条练习结束而主音不落在强拍上时，应该将音阶继续下去直到合理地结束为止。这样，音阶重复时，反复出现的重音将落在与前不同的音阶音符上，这将更加促进头脑反应的敏捷。

不等时值的音符必须依节奏清晰地弹奏。将较短时值的音符“削得越尖”，取得的收益也将越大。如：将符点十六分音符变成符点三十二分音符以及将两个十六分音符变成两个三十二分音符

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

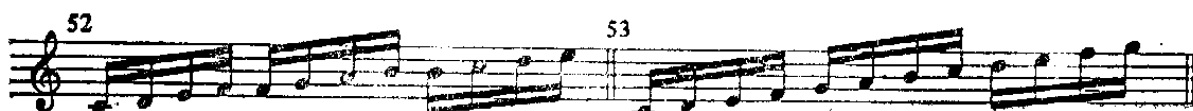
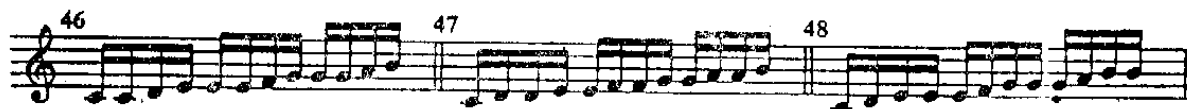
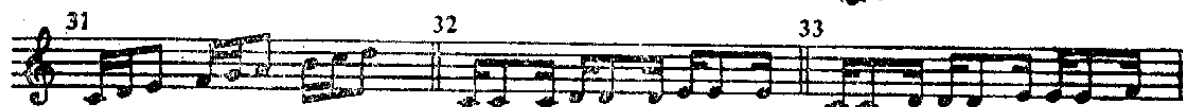
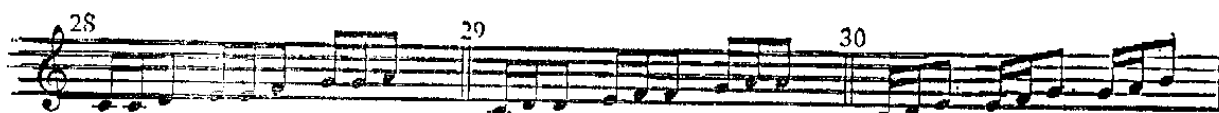
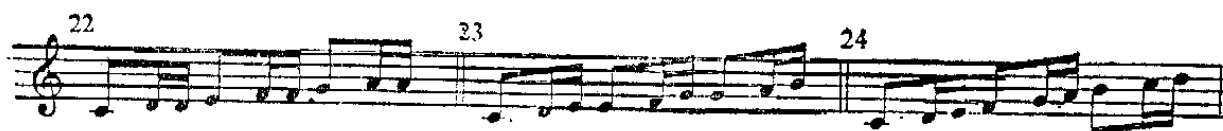
17

18

19

20

21



以上练习曲并不包括所有的模式。除此之外，还可以增多每组音符的音符数，即四个音符以上为一组。

这些练习的原理，对解决其他多种技巧问题也大有益处。掌握以上节奏的变化，再将其应用于弹奏其他练习（如琶音、圆滑音等）和曲目中，你将发现它们是极其有价值的。



彼得·塞戈尔 (PETER SEGAL)

——培养演奏者敏捷、灵巧 素质的音阶练习

吉他演奏家彼得·塞戈尔，致力于把吉他发展成为与弦乐四重奏、羽管键琴、木琴、长笛及男歌唱演员一起进行合作的室内乐器。在演奏之余，塞戈尔先生在费城的教会大学讲学，并在费城大学教授吉他演奏艺术。

彼得·塞戈尔说，弹奏大量的练习曲而又不用心琢磨，并不一定能使你的演奏技巧得到提高。如果你连续几个月或几年都在弹奏同样的练习曲，肯定会产生听觉上的厌烦。从讲求实效这一观点出发进行练习会有效得多，也就是说，在练习时应研究和总结手指如何移动、应有怎样的感觉等等。但更重要的是锻炼自己的耳朵，应该学会：

1) 实事求是地不带褒贬地听。（我是否只是在听自己想听的东西？我究竟在弹些什么？）

2) 集中精力地听。（我的耳朵是否在有意识地感觉？是否真正沉浸于我所弹奏的音乐之中？）

简言之，我们应该不断地选择好而新的练习曲及其变奏形式，以防止产生听觉厌烦。下面是我选择的一个极有用的练习。这是一首音阶练习曲，不同于目前流行的塞戈维亚音阶练习。它较短，目的在于培养演奏者敏捷、灵巧的素质。要将节奏的感觉弹出来，耳朵要一直听到最后一个音符结束为止，就好象前面的一串音都是最后一个音的装饰音一样。有了这个意识之后，主观地增加弹奏时的轻盈感，使自己感到这一串装饰音似乎变得长了。此后，可加大每组音阶的长度，弹奏时，每组音阶都以一个高潮（即最后一个音符）结束。



以下是上面练习的变化形式，请照此练习：



富有节奏感的重音在乐曲中甚为重要。请象如下所示那样，将重拍和轻拍上音阶的音量

变化以“脉冲”的形式弹出（“脉冲”的最高点为每组音阶的起始处，其余音符的音量迅速降低。）



另外，请在⑥⑤④弦和⑤④③弦上弹奏以上练习。按照惯例，右手用靠弦和拨弦两种弹法练习。



罗纳德·珀塞尔 (RONALD PURCELL)

— 有关基本技巧的概述；学习新曲目的五个步骤；如何巩固已学过的曲目

罗纳德·珀塞尔是加利福尼亚州立大学音乐教授，美国吉他界的先驱。美国吉他基金会（1973年成立）的会长。在美国乃至国际上，他既是大师班教师，又是音乐会的演奏者。他还参加和组织有关古典吉他的各种会议，取得了杰出成就。

罗纳德·珀塞尔说：“大量的技巧练习曲中，有时候很难区分哪些是教师需要的，哪些是学生需要的，哪些是职业吉他手需要的。一个吉他手对这些练习曲的谨慎选择，形成了他（她）自己发展演奏稳定性、广泛性、耐久性、灵活性以及可靠性的基础。在此基础上所做的一切努力都是为了一个目的，即产生美妙动听的音乐。”珀塞尔教授为我们提供了以下资料：1）有关基本技巧的概述（这些基本技巧是发展较高难度技巧的基础）。2）学习新曲目的五个步骤。3）如何巩固已学过的曲目。他还对如何使用这些资料作了如下说明。

基本技巧的练习

1、音阶——大小调音阶，半音阶及减和弦。

a、三度、六度、八度及十度音阶。

曲例：莫罗·朱里亚尼作品第一号、埃米利欧·普尤的《吉他中等程度教学法》第二、第三卷

b、圆滑音音阶——上行和下行。

曲例：塞戈维亚的圆滑音练习、迪尼休·阿瓜多的《吉他演奏法》、埃米利欧·普尤的《吉他中等程度教学法》第二卷、第三卷。

c、对以上练习曲用变化的节奏进行练习。

2、琶音——基本琶音练习和复杂的琶音练习。左手先在固定的把位上练习，然后移动把位（包括大横按和小横按）练习。

曲例：莫罗·朱里亚尼作品第83号和第46号。

3、考验双手手指的练习。

曲例：埃米利欧·普允的《吉他中等程度教学法》第三卷、第四卷。

学习新曲子

- 1、先放下吉他，将曲子“读”一遍
 - a、指挥视唱之，将节奏哼出或用手掌拍出（有时可参考舞蹈动作，将节奏“舞出”）。
 - b、研究其曲式及内容。
 - c、仔细地检查所有的指法。
- 2、在吉它上将曲子慢慢地弹出。
 - a、将指法再检查一遍。
 - b、将难点找出来练习。
- 3、再将曲子“读”一遍，检查曲子的强弱进行过程。
- 4、记住该曲，复习曲式。
- 5、用一定速度依靠记忆弹出该曲。
 - a、再次体会曲子的强弱、进行过程和作品的风格。
 - b、最后，看是否可改善指法。

巩固已学过的曲目

巩固已学过的曲目，基本上与学习新曲子方法相同，只不过花的时间少一些罢了（除了经过改动的部分之外）。重新慢慢地读谱也很重要，因为经过一段时间后，弹奏已学过的曲子时，有可能因疏忽大意而出现错误。

使用以上资料有多种办法，例如，可以将任何新曲子和已学过的曲子中需要特别加以注意的部分，抽出来加入“基本技巧练习”的曲子中。有时整个曲子都可作为练习曲，如威拉—罗勃斯练习曲。在“学习新曲子”中，“读”曲子（不用吉他）是一个重要概念。舞蹈的韵律给学习新曲子提供了一个音乐性的可靠基础。另外，反复练习较难的节奏和指法，可以节省大量的练习时间。用这种办法，将曲子的疑难部分尽快找出并解决，将加速学习的进程，并且可以避免今后由于不当的练习所造成的错误。

在“巩固”已学过的曲目时，我们假设原曲都弹得完全正确。如果需要“复习”的曲子不超过十首，用上述方法一个星期就足够了。如果多于十首，则应稳步进行，将最大的注意力集中在每首曲子中自己技巧薄弱的部分。练习和巩固全部曲目是时间的投资（就象钱存在银行里一样），当你登台演出之日到来时，它将以你对艺术的更新认识，对自己弹出之音乐的陶醉，以及最终对你艺术生涯的支持来报偿你。

此外，我建议我的学生们每天至少花10—20分钟来“读”新的曲谱。请记住，你的读谱能力应该大致上与你的技巧程度相接近。

对一个老师来讲，如果你准备用上述方法，或类似于上述方法去教学生练习新的曲子应首先问自己以下问题：

- 1、该作品在逻辑上是否紧接着学生所学过的内容。
- 2、学生是否已做好了弹该作品的准备。
- 3、我为什么要教学生们弹这首曲子。

回答以上问题的充分程度，反映了你对学生的负责程度。这是决定任何一位教师名誉好坏的最基本点。



克里斯托夫·博格 (CHRISTOPHER BERG)

——换弦的技巧

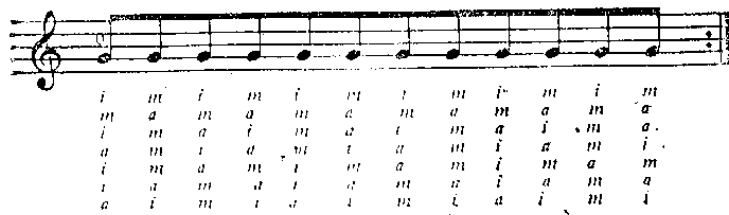
博格是皮波底音乐学院的毕业生。曾与艾伦·希拉一起学习吉他，是皮波底音乐学院第一位获得吉他硕士学位的吉他手，并且是第一位获得MTNA国际吉他大赛（1977年开始）金奖的吉他演奏家。多次在美国各地进行独演奏出。目前任南卡罗来那州立大学音乐副教授。

克里斯托夫·博格说，虽然很多吉他手都注意到了手指从一根弦圆滑而准确地转换到另一根弦的必要性，但很少有人将换弦单独提出来作为一种技巧练习。他指出：错误的换弦法之共同特征，是在弹奏需要换弦的音阶时，速度不能够象在一根弦上弹奏时那样快。为了帮助解决这一问题，博格先生提供给我们以下练习及说明：

假设你的右手放在任何一根指定的弦上时感觉很舒适，那么当手指在各弦间移动时，应保持右手这一位置不变，这是由右手的前臂从肘部处开始移动的基本技巧来实现的。移动时努力使手掌与手指拨弦点间的位置关系不变，就象在同一根弦上弹奏一样。以下练习请用靠弦和拨弦两种弹法练习：

初 步 练 习

在同一根弦上练习右手手指的不同组合，即i-m, m-a, i-m-a, a-m-i, i-m-a-m, i-a-m-a和a-i-m-i。这些组合的练习范围包括了每一种可能的换弦情形。尽管还可以练习其余的组合，但那是没有必要的。例如：手指组合m-a-i与i-m-a是相同的，唯一的区别就是开始弹奏时所用的手指不同。

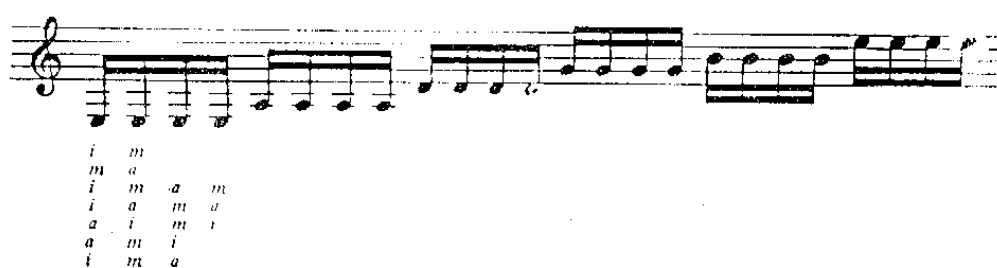


用三连音和十六分音符组来练习。弹三连音时要求用右手的偶数组组合（即i-m, m-a, i-m-a-m, i-a-m-a和a-i-m-i）来练习。弹十六分音符组时要求用右手的奇数组组合（即i-m-a和a-m-i）来练习。重音轮流出现在各手指上。



换弦练习

用上述各种右手组合在六根弦上进行上、下行换弦练习。应先从*i-m*组合开始练习，逐渐向较难的组合过渡。当弹到一根弦的最后一个音符时，头脑中应立即有换弦的意识。请别忘了在换弦时小臂应从肘部处开始有一定的移动。

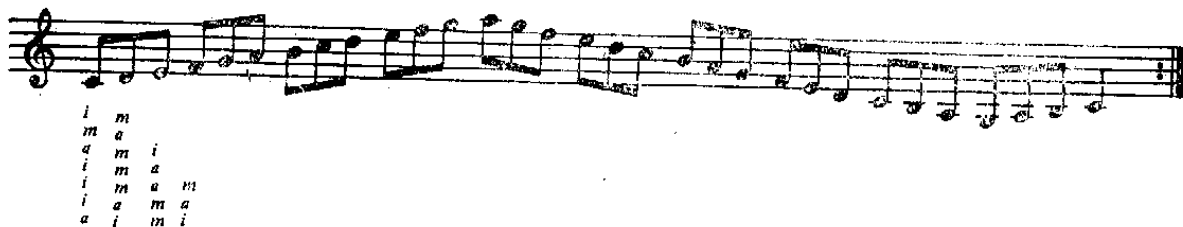
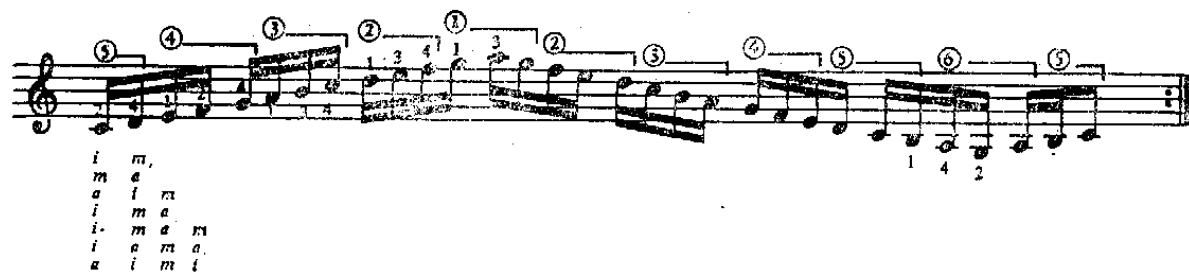


结束单纯的空弦练习，练习左手，耐久力，以大横按弹奏和弦，逐渐移向高把位。



横向音阶练习

当以上练习做得轻松自如时，请练习横向音阶（即横跨多根弦的音阶）。用上述右手手指组合分别练习下面的三连音及四连音组合音阶。开始最好弹奏左手不换把位的练习（如下所示），以后再根据需要加长音阶。一定要将三连音和四连音组合的特征弹得清晰明了。



切记！应耐心地慢慢练习，保证练习所涉及的各种技巧完全正确。要知道“如何练好这些技巧”比起“练习的是什么技巧”要重要得多。



克里斯托夫·埃米洛特
(CHRISTOPHER AMELOTTE)

——关于演奏时精神紧张的探讨

埃米洛特是吉他演奏家和教育家。曾与克里斯托夫·帕肯宁共著《吉他演奏法》一书。毕业于著名的南加利福尼亚大学。埃米洛特先生是该校历史上第一个被授予古典吉他表演学位的人。他做为一名独奏家兼芝加哥一家吉他进口商的代理人，走遍了整个美国。埃米洛特先生目前居住在加利福尼亚州的圣地亚哥市，并在那儿经营一个“全球吉他商店”。

克里斯托夫·埃米洛特与许多著名的吉他演奏家有着密切的交往。使他有机会得以仔细观察各种演奏风格。本文中他对演奏时精神紧张这一问题作了有价值的探讨。下面的练习最好到临近演出时再做，但也可成为日常练习的一部分。

埃米洛特说：“在大多数吉他演奏家的艺术生涯中，每当演出临近时，总有一个‘不速之客’在窥视着他（她），这个‘不速之客’极不受欢迎，似乎其唯一目的就是破坏演出。当然，这‘不速之客’就是精神紧张。我的建议是：作好充分准备，迎接它的到来！很不幸，希望它不到来的想法常常无济于事。而且有些吉他手认为精神紧张是先天性的因素，因而不愿意去认清自己的处境。如果你是精神紧张的受害者（大多数吉他手都是），请正视并克服之。下面的方法曾对我、也将对我的学生们大有帮助。”

长 期 的 准 备

1、认真而可靠地练习。

- A、禁止过大的动作，双手保持与弦接近。
- B、仔细地弹奏整个作品，不要抱任何幻想。
- C、如果你在练习中出现了失误，应该预料到这个失误在演出时也会发生，不必感到惊奇。

2、学会放松右手

紧张的情绪会影响到手，给演奏者造成这么一种假象：似乎弦从原来的位置向下移动了大约1/4英寸。如果你的主观意识习惯于将手指降低，将铸成大错。不管怎样，只要你将右手放松，使手指力量通过指头落在弦上，手指将保持准确无误地“跟踪”要弹的弦。

3、减轻思想负担

A、模仿真正的演出场合进行演奏，当精神紧张时你会有什么感觉？肩部紧张吗？请将肩部紧张起来；你的呼吸急促吗？请模仿之；你的手指僵硬吗？请绷紧你的手指。好，现在你将怎样摆脱这种尴尬的处境呢？请放松肩膀、做深呼吸等等。

B、尽可能真实地模仿演出时的环境，包括走上舞台和走下舞台，向观众们报知要弹的曲名，想象安静的剧场环境。如果你要在聚光灯下演奏，可先在家里点一盏台灯练习。

C、用录音机录下你的演奏，作为一个观众来听听自己的录音，这将使你不断思考如何

将更动听的音乐送入观众的耳朵里。

D、当着你亲友的面检查自己的演奏。用这种带着思想负担的练习来逐渐减轻以至消除演出时的压力。

4、曲子的选择

A、实事求是，不要试图弹奏在你能力范围之外的曲子（要明白你在技巧上的两种能力之区别，即在练琴房内的演奏能力与在思想有压力下的演奏能力之区别）。

B、如果你要弹奏数支曲子，请先从容易而可靠的曲子开始。特别是曲子的难度要适合于你的右手。每次开始演出时，请注意不要先弹新曲子，大多数表演者在演出时，第一支曲子都是练习了相当长一段时间的。

短期准备

1、放松

在思想上使自己处于放松状态，就象打完呵欠那样轻松镇静。注意：不要服用兴奋剂，否则会加重情绪的紧张。也不要服用镇静剂，因为它会使你的反应变迟钝。

2、确立左右手的关系

A、在演出前，使左手手指处于既定的、得心应手的最佳状态。

B、找到右手手指在弦上的感觉。垂下右手，但不压低它，将右手的重量通过手指落在弦上。

3、保持注意力集中

A、防止走神，将所有的思想活动都集中在你要弹的曲子上。

B、别让演奏中出现的失误影响你的情绪。出错时，担心或生气只会使事情更糟。

上述方法本身并不是万能的药物，必须多次应用于实际，使自己多多“亮相”，尽可能多地参加演出。演出的频繁程度与演出时的轻松与否有着直接的关系。

精神紧张是客观而不可避免、但却是可以被征服的。充分的准备、可靠的练习以及丰富的经验必然带来演奏时的自信。紧张的情绪会在坚定的自信心面前烟消云散，从而使我们在吉他上充分表现出自己的真实演奏水平。



罗纳德·沙罗德 (RONALD SHERROD)

——两组用以提高基本技巧的练习

吉他演奏家，教育家及作曲家，也是本书作者。分别在洛杉矶和圣地亚哥的加福尼亚大学获得音乐学位。曾就学于旧金山音乐学院并留学欧洲。还曾作为博士生在图森市的亚立桑那大学学习。目前在加利福尼亚州的圣地亚哥市担任哥斯蒙特学院的教师。

沙罗德先生提供了两组用以提高基本技巧的练习。第一组针对左手，第二组针对右手。但这两组练习对提高圆滑音的演奏能力和促进两手间的协调配合也有一定价值。

左手练习

很多吉他手都难于做到用左手指尖来按弦，以致引起手指触及相邻的琴弦。下面的曲子着重对手的位置及手指的按弦法（确保只用指尖按弦）进行练习。

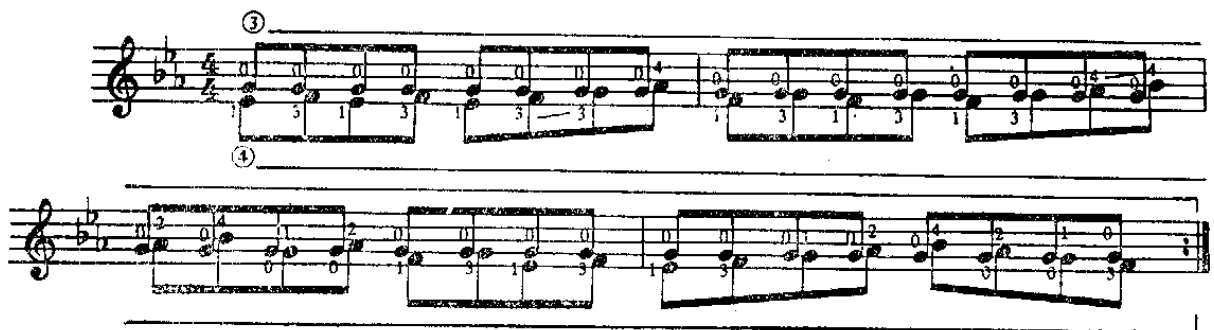
①②弦：



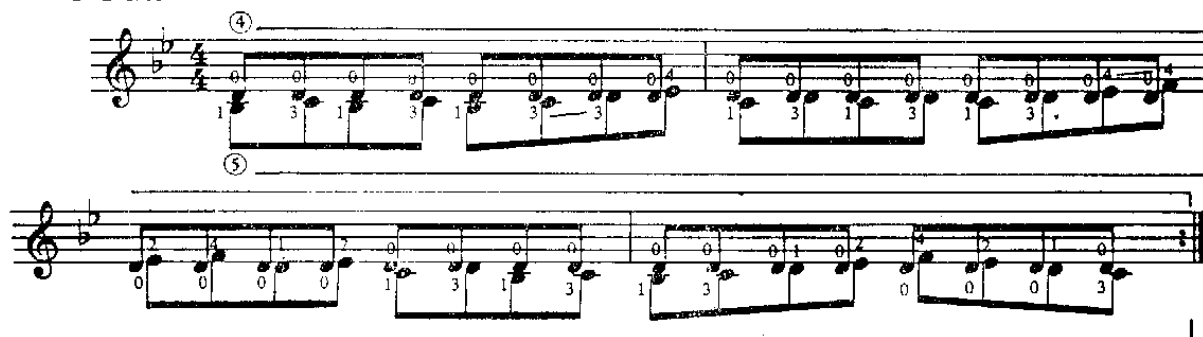
②③弦：



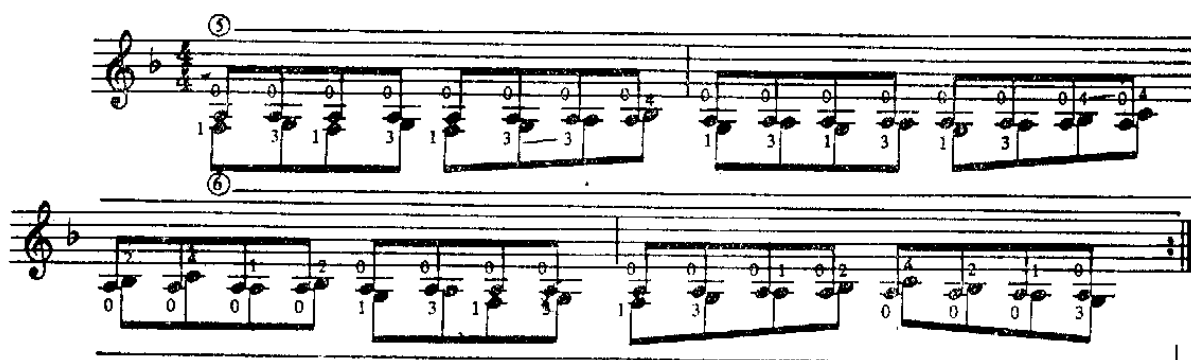
②③弦：



④⑤弦:



⑤⑥弦:



下面是以上练习的变化节奏型:



右手练习

以三度音方式弹奏E大调音阶，只用第三、第四弦弹。左手在指板上移动把位时，右手用各种组合方式来弹奏。

首先，弹奏以下练习（注意音阶上、下行时指法不同）：



将第二弦和第六弦的空弦音加入（左手保持弹奏上述音阶）



现在用右手的各种组合方式来练习:



4

5

保持左手的这种按弦法，用右手的其他组合继续练习。