

DOI: 10.12361/2705-0866-05-04-124522

论高校古筝教学中呼吸训练的重要性

杜晨燕

渭南师范学院, 中国·陕西 渭南 714000

【摘要】在高校发展过程中, 古筝演奏课是非常重要的课程, 其属于乐曲范畴内, 而且古筝本身就具备独特的感染力和神韵, 需要通过一呼一吸, 进一步展现弹奏者的内心世界。要想达到这样的弹奏高度, 不仅需要演奏人员熟练掌握相关的弹奏技巧和方法, 还要能实现呼吸的科学训练, 从而真正的掌握呼吸精髓。从现实高校古筝教学情况来看, 呼吸训练是重中之重, 整体教学难度也非常大, 需要教师不断的钻研和探究, 才能达到最佳的教学效果。

【关键词】高校; 古筝教学; 呼吸训练

On the Importance of Breathing Training in Guzheng Teaching in Colleges and Universities

Chenyan Du

Weinan Teachers College, Weinan, Shaanxi, China 714000.

[Abstract] In the development of colleges and universities, the guzheng performance class is a very important course, which belongs to the category of music, and the guzheng itself has a unique appeal and charm, which needs to be breathed in to further show the inner world of the players. To achieve such a high playing level, not only the players need to master the relevant playing skills and methods skillfully, but also the scientific training of breathing, so as to truly master the essence of breathing. Judging from the actual situation of guzheng teaching in colleges and universities, breathing training is the most important, and the overall teaching difficulty is also very great, which requires teachers to study and explore constantly to achieve the best teaching effect.

[Keywords] Colleges and universities; Guzheng teaching; Respiratory training

众所周知, 我国有着上下五千年的历史文明, 在历朝历代发展过程中, 沉淀了非常深厚的传统文化, 其中古筝就是传统文化之一。近些年来, 我国愈发重视传统文化的传承和发扬, 也将古筝教学放在了重要的位置上。在各大高校开展古筝教学的过程中, 大部分只是注重技法的快速训练, 而较少将注意力放在一些细节问题上。从呼吸训练着手, 可以达到非常好的教学效果, 学生的学习也可以实现事半功倍。但是对于呼吸而言, 具备无形的特点, 整体训练的难度也要更大一些。教师在教学的过程中, 就要真正的从呼吸训练的技巧和学生的学习感悟等多种不同的角度出发, 开展呼吸训练教学工作, 真正让学生游刃有余的掌握呼吸, 实现对古筝旋律的全面掌控, 达到最佳的演绎效果。

1 呼吸的种类

1.1 正常的呼吸循环运动

在古筝弹奏过程中, 所谓正常的呼吸循环运动, 具体来讲就是将各种音符不间断的体现出来。举例来讲, 《临安遗恨》中的引

子部分的弹奏, 并不需要对呼吸动作的状态进行调整, 只需要对一般的循环进行全面维持就足矣。与此同时, 也不需要进行任何闭气的运动。但是在进行呼吸的过程中, 动作前后次序存在较大的差异性, 那么就会产生截然不同的结果。首先, 就是先吸气, 再弹弦, 但是在此种情况下, 时间相对较短, 非常仓促, 所以就需要将一些较快的音融入进来; 其次, 就是先吸气、提手, 然后呼气并弹弦, 在整个过程中, 进一步拉长了时间, 那么准备的就可以更加充分, 于是整体节奏就可以慢下来, 呈现出新的效果。因此, 对于这两种不同的呼吸循环运动而言, 必须要特别注重次序的选择和应用, 与此同时也要考虑到不同音乐的表现方式和具体特点, 进而做好科学运用。

1.2 闭气与吸气、呼气的组合

对于闭气与吸气、呼气的组合而言, 属于一种人工呼吸技术, 一般在潮州和江南的丝竹乐中有所体现。举例来讲, 对于《寒鸦戏水》的拷板, 其中有很多这样类型的音型, 即 0x0x0x0x。对于

该类型的音型而言,在弹奏过程中一般会以下几种呼吸方法应用进来,例如,呼气加吸气、闭气加吸气、闭气加呼出等等。然后进行逐层探究和分析,也需要遵循正常人的呼吸方式进一步开展。在呼气的过程中,手下应落空拍,吸气时,应提手弹弦,通过这样的循环方式,完成一拍,以此循环,但是深入分析可以发现一个问题,就是没有预备的环节,所以稍有不慎弹奏者就会落错弦,整体弹奏速度越来越快时,由于没有放音,也没有止音,所以就会出现杂音的情况。在吸气的时候,弹奏者提手空拍,在呼出气的时候落手弹弦,这是很容易实现的,但是对于弹奏者而言,整体手是砸落下去的,所以很容易会出现一些错误。此外,一般在手落下时会进行弹弦,其中有一个部分就是由于压音本身进一步会产生压迫感,需要弹奏者先进行吸气,然后再提手空拍,在该操作结束之后,就需要迅速的闭气弹弦并放回,在现实中对于这样的步骤而言,看似花哨且难度较大。在循环演奏的过程中,运用这一呼吸法,根本原因就是演奏者自身的生理要求,所以就需要在呼气之后,将吸气提起的补充加入进来,但是很多时候又无法对快奏的要求进行全面适应。这就剩下了最后一种方法,就是闭气加吸气的办法。在具体弹奏过程中,如果先闭气,然后再放弦,在此基础上再进行吸气,弹奏者再提手弹弦,再整个循环的时间内,就很有可能出现落手放弦的时间较短,然后赶在这样的时间段进行呼气,这既可以最大化的满足弹奏者的生理循环要求,同时也不会过于的仓促,弹奏者也不会觉得压力过大,还能对弹奏的速度快慢进行很好的控制,这样的呼吸方法就可以达到最佳的演奏效果。这也是当下最为典型的一种音乐表现方式。在具体演奏过程中,如果将左右手的共同训练增加进来,就可以达到一个最佳的效果,也就是左右手的快速轮奏,那么演奏者在单独运用右手进行弹奏的过程中,也不会觉得难度过大,这是对《寒鸦戏水》进行最大限度表现的最佳方法。

2 高校古筝教学中呼吸训练的重要性

2.1 呼吸训练有助于缓解情绪

在高校古筝教学过程中,最为重要的一项内容就是学生的呼吸训练。根本原因就是大部分的学生在具体练习古筝的过程中,对于一些音乐节拍过于重视,而没有将注意力放在自身的生理呼吸层面上,这就导致在弹奏的过程中,普遍发现学生呼吸非常急促,呼吸一旦急促,整体弹奏的效果就不容乐观。所以,作为高校的古筝教师,就必须要在学生的日常练习过程中,开展呼吸训练,让学生在循序渐进中掌握正常的生理呼吸。对于很多学生而言,在弹奏之前,会或多或少的存在一些紧张心理和

情绪,那么此时教师就需要及时介入进来,积极指导学生进行深呼吸,同时对呼吸的节拍进行适度放慢,这样就可以让学生原本非常紧绷的情绪和心理得以缓解和放松。又如,还有一部分学生在最开始的弹奏过程中,往往会出现身体肢体过于僵硬的情况,而且整体动作缺乏协调性,这也是因为学生自身的压力较大,所以最终的弹奏效果不佳。那么教师在具体教学的过程中,就要引导学生锻炼自身的心呼吸系统,然后引导学生在吸一呼之间加深,并在不知不觉中环节学生的情绪,进而达到高效弹奏的效果。

2.2 呼吸训练有助于传达情感

在社会经济迅猛发展的背景下,人类审美也在持续提升,对于古筝弹奏的要求也在进一步增加。对于高校的古筝教学而言,不能过于局限在一些弹奏技法方面的教学和提升上,而是要从情感角度出发,将演奏者所要表达思想和内涵全面展现出来。众所周知,不同的作品内容不同,相应的音乐风格也各有差异性,最终展现的情感和表达的含义也各不相同。作为一名古筝学生而言,不仅仅要将曲子弹奏好,还需要对曲子中的思想情境进行全面洞察并牢牢抓住,进而最大限度的呈现出来。而且通过循环,不仅可以对音乐的节奏和律动进行很好的掌握,还能在恰当的时候,将音乐本身的情感和精神同步表现出来。因此,对于高校的古筝教师而言,必须要将呼吸训练课程加入到古筝的课程之中。在呼吸训练教学的过程中,教师应从最基础的角度出发,指导学生从自身的身体角度出发,科学控制生理循环,然后与弹奏循环有机协调在一起。举例来讲,在对一些相对抒情且轻缓的音乐进行弹奏的过程中,弹奏着的呼吸必须要保证静,同时要求稳;与之相反,在对一些音乐旋律相对快速且铿锵有利的音乐进行弹奏的过程中,整体情感表现的就更为强烈,那么弹奏者本身的喘息就要相对急促一些,这样对音乐中每一种旋律点而有变化的喘息练习方式全面配合进来,就可以很好的提高学生的呼吸训练成效,而且达到收放自如的效果,最终将所要弹奏的音乐情感淋漓尽致的展现出来,观众还能感受到一种独特的艺术色彩。此外,教师在教学过程中,要想让学生的表演可以呈现出更为强烈的意境,带给表演者前所未有的精神感受,就需要加大呼吸训练的力度,让学生具备更强的呼吸能力。通过呼吸训练,学生可以不断激烈经验,同时对音乐作品本身所抒发的真实情感进行了解,然后在个人思维和体验感悟的引领下,对呼吸的深浅进行全面掌握,并配合弹奏的技法,将具备自身风味的乐曲全面弹奏出来。

2.3 呼吸训练有助于变换节奏

对于一首完美的乐曲而言,通常包含非常多的内容,其中最不可或缺的就是旋律。所谓乐曲旋律,就是在整个演奏的过程中,可以感受到一种规律性的长短交替,这是乐曲的根本灵魂所在,只有将旋律掌控好,才能塑造好的乐曲。在古筝演奏过程中,演奏者自身的呼吸系统则是最为重要的主要内容,因为可以对乐曲的旋律进行很好的掌控,根本原因就是乐曲旋律本身就具备自己独特的呼吸法则。对于音乐节拍而言,其主要氛围两种,一种时稳定节拍,另一种是自由节拍,具体而言,就是在演奏过程中固定节彼此之间的相互呼吸,但是具体呼吸的频率并不是固定的。所以,在具体古筝教学的过程中,教师就需要侧重引导学生从不同乐曲和旋律角度出发,进而实现对呼吸的全面掌控,这样在具体弹奏的过程中,就可以利用呼吸实现自如的抒发和收放。而且在最开始弹奏阶段和尾声阶段以及一些精华部分,都需要展现相应的乐曲情感和节奏等,要想达到这样的目标,学生就必须要进行全面的呼吸训练,教师在教学过程中,也需要做到逐层递进,让学生尽可能的训练不同的方向内容,特别是在自由旋律层面上,整体的呼吸模式相对杂乱而且具备多样化的特点,学生不仅要在整个过程中对音乐的速度进行科学把握,还需要分配好强度,配合自身的呼吸,才能达到最佳的效果,整体的节奏变换也能更加自如。

2.4 呼吸训练有助于控制力度

在我国社会发展过程中,越来越多的传统文化受到了人们的重视,特别是在审美观念持续变化的背景下,在古筝弹奏方面已经不再满足于单一的听力需求,而是转化到了视觉和精神的多层次需求上。在高校古筝教学过程中,教师需要在日常音乐表现教学的过程中将肢体的律动融合有机结合进来,这样学生在演奏的过程中,就可以感受到生动且形象的音乐内容。与此同时,学生身体的运动与呼吸有着密切的关联,所以要想更好的控制身体的律动和变化,就需要开展呼吸训练教学。教师在教学的过程中,需要传授给学生肢体呼吸的技术,确保在学生演奏的过程中,可以实现不同程度的收放自如,进而满足观众的视觉和精神方面的多重要求。举例来讲,在对某一古筝曲目进行教学的过程中,学生表演时需要在开头部位和结尾部位,利用静止的肢体语言,进一步诠释古筝音乐的意境和美感,所以教师在教学的过程中,就需要率先引导学生进入到歌曲的情感之中进行全面把控,并在表演的过程中,对呼吸进行科学合理的调节,然后给听者更多的想象空间。与此同时,教师需要引导

学生利用呼吸的方式对整个肢体动作所要表达的快乐和柔美等情感全面控制好,这样就可以达到最佳的演奏呈现效果。但是在具体演奏过程中,不管是将何种肢体语言选取进来,都要掌握好度,也就是说学生应对呼吸的动作进行巧妙的掌控,避免幅度过大,这样才能保证最终表演的自如性。在具体呼吸训练教学的过程中,教师必须要从呼吸和情感以及肢体这三角度出发,引导学生进行科学配合并严格把控,才能达到最佳的教学效果,提高学生的控制自如性。

3 结束语

总而言之,在如今发展背景下,高校必须要特别重视古筝教学,并突破过往的教学限制,将呼吸训练放在重要位置,从多角度出发,认识到呼吸训练的重要性。在高校古筝教学过程中,呼吸训练已经成为了不可或缺的一项基础内容,作为教师必须要从情绪、情感、节奏、肢体等角度出发,引导学生进行呼吸训练,达到最佳的训练效果,引导学生通过呼吸来控制整个演奏的进程和节奏,达到最佳的演奏效果。在未来发展过程中,教师还需要进一步探索和钻研呼吸训练的方法,结合学生的身心发展特点,科学安排训练的任务,让学生自然而然的掌握各种呼吸方法,实现古筝弹奏技能的全面掌控,并在弹奏的过程中,表达出自身的情感,展现出前所未有的意境。

参考文献:

- [1] 杨睿一. 古筝教学中渗透文化艺术实践研究[J]. 文化产业, 2022 (05).
- [2] 宋瑾. 浅论古筝教学中“音乐”与“技术”的交融[J]. 黄河之声, 2020 (22).
- [3] 黄鑫. 古筝教学中的审美分析与教育[J]. 民族音乐, 2020 (06).
- [4] 于明洁. 浅论高校古筝教学创新模式[J]. 戏剧之家, 2021 (08).
- [5] 张亚方. 古筝教学及演奏中的要点探讨[J]. 黄河之声, 2020 (13).
- [6] 芦阳. 新课改视阈下高校古筝教学的创新思路探讨[J]. 戏剧之家, 2020 (36).

作者简介:

杜晨燕(1994.6-),女,汉族,陕西西安人,渭南师范学院,讲师,硕士学位,专业:音乐表演,研究方向:古筝演奏。