

《不莱梅教学法》之启蒙钢琴中出现的手型问题和解决方法

吴赵记

上海布莱梅教育科技有限公司 上海市 200000

摘要: 在初学钢琴的过程中, 手型的问题困扰了 90% 以上的学生, 手型不正规将严重影响学生们在今后学琴的正确性和持久性。由于手型问题没有一个较正规的标准和方法, 且是多频率困扰学生学钢琴的问题, 本文列举了所有学琴过程中出现造型手型不科学的原因和解决方法。

关键词: 学钢琴手型 手指接触点 手指发力方式 初学钢琴问题

一、造成手型问题出现的原因

1. 手指与琴键接触点不统一

在学琴的时候, 绝大多数学琴的学生和老师没有考虑的人的每根手指和琴键接触的点不统一, 有的是用指腹, 有的手指是平着直接下去的, 这样造成整个手型平着趴在钢琴上弹出来的, 而且由于接触点面积的大小不一, 出来的声音音色和力度也不一, 显得杂乱无章。而且在琴键上的接触点也不统一, 不在一个弧度平面上, 错综交替, 这样的不仅加大错音的概率性, 同时会造成手指弹琴时的速度减慢和不必要的力的损耗。

2. 弹琴过程中的发力方式的不正确

初学着手指的灵活度缺乏, 很容易用手臂作为发力的源头去上下挥动的弹出来, 这时候手指没有起到主导发力, 只是手臂的力作用到手指上弹下去。

第二在演奏方式上又很大误区, 初学手指的灵活, 很多时候都是一个手指用力下去的同时会借用其他手指和手臂的力, 这样就造成其他手指翘起来, 当弹奏第二个音的时候前面的音没有松开继续保持在, 这样就会造成粘音, 传统的教学方式会让学生抬高手臂, 采用“落提”的方式来规避粘音的。确实如果采用“落提”会很有效的避免断奏时粘音的问题, 但是这自身又会多出其他的问题, 如“落”下去时容易弹错音; “落”时容易借助手臂往下的重力加重音导致手指的关节没有办法承受住这么大的力而导致关节折指; 弹连奏时还是会粘音等问题。相当于拆东墙补西墙, 没有最科学化的解决这些问题。

而如何手指得不到高效的独立性的锻炼, 长期以往, 随着曲子难度越来越大, 相反手指灵活度却没有得到锻炼提升, 这时候会造成曲目难度和自身能力的脱节, 对于学习的兴趣带来极大的排斥。

3. 发力过程中手指弯曲度

除大拇指外每个手指有三个关节, 大拇指有两个关节, 在弹琴的时候, 应避免 3 个关节折指, 关节折指后会造成本指的力量从关节处漏掉, 就如铅笔从中间折断, 没有很好的把力

量用在笔尖上。大拇指折指后会造成本指虎口凹进去。由于每根手指的长短都不一样, 所以在弹琴的时候弯曲度没有一致的情况会造成手腕上下晃动, 就好像瘸子走路一瘸一拐一样。

4. 低年龄段学习的入门曲目分类不清

对于低年龄段(10岁以内)的琴童来说, 他们对于手指的灵活度/力度都比较欠缺, 同时对思维反应也会慢一些, 如果初学直接五线谱容易让学生反应吃力, 因为从看到五线谱去反应出什么音, 然后再思考对应的是哪一个手指? 再考虑到手型的细节, 这个流程下来对于初学者会变得吃力。所以在初学低年龄段的学员要选择合理的曲目阶段性的学习, 切记不可所有一开始一把抓。

5. 方法拔苗助长的观念过早触碰到天花板

我们身边常听到某某孩子学 2 年钢琴考了 5 级, 幼儿园大班过了 7 级等这样的话, 从而传达出的信息是钢琴以这样的速度学习, 其实这是极为错误的一种观念。万丈高楼平地起, 技术没有捷径, 只有科学的方法相对性提高效率而已, 但一些必须要走的路和时间是不可缺少的。不管是作为兴趣爱好还是特长发展, 都不提倡让孩子过早的触碰到天花板, 不仅让孩子缺乏了对音乐的兴趣, 同时拔苗助长对孩子技术上和音乐认知上的错误将是不可逆的影响。身边很多家长觉得我们先快速让孩子考完多少级先拿到证书, 后面孩子有兴趣再从头慢慢学技术, 这种观念是及其不成熟的, 带着这样的观念最后的结果是付出所有终将一无所获, 同时还葬送了孩子在音乐的发展。

二、解决手型问题出现的办法

1. 手指与琴键接触点的解决

在初学钢琴的过程中, 十根手指与琴键的接触点应尽量做到完全统一, 都是由指尖接触琴键, 并且接触点越小越好。手指接触点统一有利于保持音色的统一, 并且更加省力的弹奏。这里特别需要强调大拇指和小指的触键, 这两个手指很容易直的在琴键上, 接触点不够统一。琴键的接触点应尽量做到在一个平面的弧度上, 因为人的每个手指长短不一样, 所以应注意好弯曲度来做到琴键的接触点在一个弧度上。

2. 弹琴过程中发力方式的解决

初学钢琴手指的灵活度和手指力量都是比较欠缺的，这时候应该尽量避免用手臂发力去带动上下挥动的弹出来，科学的是用每个手指独立的去发力弹奏。不莱梅独创的“贴键断奏”式科学化的解决初学者手指发力的问题和手型不正确的问题。

所谓“贴键断奏式”即在初学钢琴第一步要学的演奏方式，“贴键”顾名思义，在演奏的时候五个手指贴好琴键，尽量不要离开琴键，特别是弹奏手指之外的手指切记不可被借力离开琴键翘起来，最大化的独立锻炼所需要弹奏的手指。“断奏”及为弹奏的每个音之间断开，不要使用连奏。因为连奏是需要弹下去的手指和即将要弹的手指之间高难度的配合，一个下去另一个松开琴键，彼此呈现属于此起彼伏状态，这在初学没有经过一段时候的独立性锻炼很难做到处理标准，相对应“断奏”就是在锻炼每个手指的独立性，把第一步的“贴键断奏”式练好后就可以到第二步“贴键连奏”式了。

“贴键断奏”式固然是很好的方法，但是这一式也有一个“惧怕”的地方，那就是快速，快速可以说是所有技术任何时候都需要规避掉的“惧怕”点，所谓“慢工出细活”。“贴键断奏”式最怕弹快，因为弹快后在不仅出错，最重要的是容易弹成断奏另外一种“跳音”，同时容易绕开手指采用手臂，因为一旦快速人就会调动身体所有的肌肉，这时候手臂和手腕的肌肉大于手指的，就会造成绕开手指肌肉发力而使用手臂肌肉发力。

采用“贴键断奏”式在第一步最大化手指独立发力的时候应该尽量控制住其他手指不要被发力的手指带动，尽量做到独立的练习到每根手指，而非牵一发而动全身。初学的曲目相对较简单和慢速，这时候和我们初学的手指不灵活是同步的，用这样的方式去练习，这样充分的保证了手指和曲目难度同步进步的进度。

3. 发力过程中手指弯曲度不统一的解决

弹琴中每根手指的关节完全弯曲好，就像老虎的爪子一样抓住，非常有力的。同时为了能够训练力量作用到每个手指和关节，可以将五根手指同时弯曲好一起弹下去，然后保持 10 秒，这样做的好处是能够让 5 根手指都体会到用力的过程，避免了薄弱的手指在弹的时候借用其他手指的力来帮忙。另外可以用手指弯曲成老虎爪子一样按在墙上做俯卧撑一样去练习，这些都可以加强手指关节的力量以及手指的指力。

对于每根手指长短不同，每根手指按下琴键用的力量都不相同，因为长短不一，如果中指完全用力，这样会造成把其他手指顶起来，所以每个手指弹下去的时候要控制

好，以弹下去时其他手指继续贴在琴键上，没有被顶起来，同时手背是不会乱动的。有必要的时候可以在手臂上放两颗围棋的棋子，锻炼平衡性。

三、低年龄段初学钢琴的曲目如何科学分类

在不莱梅的钢琴教学法中，10 岁以内的初学者，开始我们从指法入手，指法对应的就是 1 到 5 的五个数字，让学生们认识的 5 个手指，通过数字指法简单化的训练学生们的思维反应力和手指的配合。如果是五线谱，那么孩子们需要第一步去数出五线谱的音，而且对于不同的谱号音是不同的，找到音之后第二步需要思考手指对应的哪个音，在这里又有一个弊端就是手放的位置不同，每个手指对应的音又会不一样，也是不利于初学者去集中记忆的。所以如果开始用简单的指法数字来代替，可以大大避开两大误区，同时还减轻了学生的反应时间差，把所有精力开始的时候全部可以用在手型上，这样手型的建立就提高了很大的成功性。

要想钢琴弹好，归根到底是需要提高“硬件”手指的能力和“软件”大脑的处理能力。硬件的提高属于基本功的一种，在第一步的时候就要把地基打正确，这样随着时间的积累，功力才能越来越深厚。如果开始的地基偏了，随着时间积累将逐渐远离正确的道路。

结语：拔苗助长的观念过早触碰到天花板是学琴的最大误区。我们身边常听到某某孩子学 2 年钢琴考了 5 级，幼儿园大班过了 7 级等这样的话，从而传达出的信息是钢琴以这样的速度学习，其实这是极为错误的一种观念。万丈高楼平地起，技术没有捷径，只有科学的方法相对性提高效率而已，但一些必须要走的路和时间是不可缺少的。不管是作为兴趣爱好还是特长发展，都不提倡让孩子过早的触碰到天花板，不仅让孩子缺乏了对音乐的兴趣，同时拔苗助长对孩子技术上和音乐认知上的错误将是不可逆的影响。身边很多家长觉得我们先快速让孩子考完多少级先拿到证书，后面孩子有兴趣再从头慢慢学技术，这种观念是及其不成熟的，带着这样的观念最后的结果是付出所有终将一无所获，同时还葬送了孩子在音乐的发展。

即使再没有效率的方法也敌不过错误的观念，纵使拥有科学的方法如果观念不纠正，势必还会阻碍孩子在钢琴上的学习，阻碍钢琴教育行业整体水平的发展。

参考文献：

[1] Charles-Louis Hanon. 哈农 [M] (The Virtuoso Pianist in 60 Exercises)

[2] 黄惠子. 浅谈钢琴基础教学中手型与指法的重要性 [J]. 黄河之声, 2020, (14)

[3] 韩馨瑶. 浅谈钢琴教学中手指技巧的正确运用 [J]. 黄河之声, 2019, (21)