



论《克拉莫 60 首钢琴练习曲》 的弹奏技术

——手掌、手腕及键位练习

上海大学音乐学院 兰夏梦

《克拉莫 60 首钢琴练习曲》是由德国钢琴家、作曲家约翰·巴普蒂斯特·克拉莫(Johann Baptist Cramer)创作的。《克拉莫 60 首钢琴练习曲》中包含了丰富的弹奏技术练习。本文对《克拉莫 60 首钢琴练习曲》中涉及到的手掌及手腕的弹奏技巧作了大致的介绍与分析,让读者在练习时能够了解手掌及手腕的重要性,并加以运用,从而使弹奏更加得心应手。

一、手掌练习

在钢琴演奏技术中,手掌起着至关重要的作用。它的伸张、收缩、力量、支撑、柔软度、柔韧性是钢琴演奏中音乐表现不可或缺的手段。下面笔者将对手掌练习中的技术要领进行分别阐述。

1、伸张

在钢琴演奏中,手指熟练的伸缩是钢琴弹奏中一项重要

的技术,主要训练的是手指触键的灵活性与手指的控制能力,手腕要适时的帮助手指伸缩。

以作品 No.13 为例,做具体论述。

谱例 1.



作品 No.13 是一首针对右手手掌伸张的练习曲(见谱例 1),能够锻炼习琴者的手掌伸缩能力,使习琴者的手掌伸缩动作更为灵活。一是谱例 1 的第 1 小节中,右手的 4、5 指按照

5-4-5 的指法组合(画圈位置),要求习琴者能够均匀、清晰、快速的弹奏。习琴者在弹奏时,可放慢速度,反复的进行4、5指的练习。二是右手5-1指间的伸张动作。习琴者在弹奏时,1、5指的触键要轻快,手腕要放松、柔顺,运用手腕的左右摆动来帮助1、5指的伸张。三是右手1-4指的收缩。在练习1-4指的收缩动作时,手腕要灵活的跟随手指的动作进行调整。由于5-1指的伸张之后紧接着是1-4指的收缩,所以习琴者在弹奏这个部分时,要注意音符间触键、力度的协调,并且能够均匀的弹奏。

2、双音

双音的弹奏对习琴者来说具有一定的难度,这是因为对于习琴者而言(尤其是年幼的习琴者),同时控制两个手指的弹奏,在手指独立性和力度上有一定的困难。而一般的练习曲中,涉及双音的技术训练比较少,习琴者得到锻炼的机会有限,就使得她们双音弹奏的技术比较薄弱。《克》为习琴者提供了大量科学合理、循序渐进的双音练习,很好地填补了这一空缺。在《克》中,双音练习曲有11首。

以作品 No.29 为例,做具体论述。

谱例 2.



这首练习曲是针对二度、三度、六度和八度的双音弹奏的练习(见谱例2)。习琴者在练习时需要注意:一是弹奏六度双音时,手掌的支撑很重要,要呈拱形。二是手指的触键速度和力量要统一,触键要均匀和坚定,并且要保持动作的均匀和连贯,保证双音同时发声,音响效果也要相同。手臂要柔和的带动整个触键动作,手掌和手指的每个关节要有适当的紧张度,以确保手指触键时键盘位置的准确性。三是习琴者在弹奏连续的六度双音时,手臂和手腕要放松,并利用手腕的左右移动来弥补手指生理条件的限制,依靠手腕来完成手指的转换。四

是习琴者在练习八度的双音弹奏时,手臂和手腕要尽可能的呈放松状态,手掌要随着音型积极主动地伸张。五是习琴者在碰到困难部分时,可运用“假连”的技术。六是在音乐层次方面,习琴者在弹奏右手的双音时,要略为突出上层音符,以突出旋律线条。

3、和弦

和弦的弹奏是建立在双音弹奏基础上的弹奏技术,但是对习琴者手指、手掌的要求更高。

以作品 No.33 为例,做具体论述。

谱例 3.



作品 No.33 是为弹奏和弦做准备的一首练习曲,其中包括右手平行三度、平行六度的弹奏技术与左手平行三度弹奏技术的练习(见谱例3)。习琴者在练习中需要注意:一是习琴者可通过“相邻双音反复练习”的方法锻炼手指的独立性,使双音可以整齐清晰地进行弹奏。二是不同音型的反复练习:例如倚音、三连音、音程跳跃、附点音符等。在练习倚音时,习琴者要利用手腕的落起动作,突出5指弹奏的主干音;1指的装饰音要像“蜻蜓点水”般轻轻带过。练习三连音时,习琴者可以用“打分拍”和“变节奏”的方法进行练习。在练习音程跳跃时,习琴者要利用手腕“落-连-起”的动作进行弹奏,要清晰地勾勒出5指弹奏的跳音。在练习附点音符时,习琴者可先放慢速度,用“打分拍”的方法进行练习,待到左右手节奏弹奏准确后,再慢慢回到原速。由于这首练习曲的技术难点较多,习琴者可把各种技术进行拆分、分组练习,掌握全部弹奏技术后,再进行整合。三是习琴者在弹奏谱例3中的第3至5小节右手平行六度双音时,手腕的“落-起”动作要自然、顺畅,动作幅度较小,以两个十六分音符为一组,使用2-5、1-4的指法进

行练习。

4、八度

八度的弹奏对习琴者来说是最困难也是最重要的演奏技术之一，很多钢琴独奏作品中都运用了八度来展现作品的高潮部分，所以，八度的弹奏训练是很必要的。

以作品 No.32 为例，做具体论述。

谱例 4.



作品 No.32 这首练习曲包括左右手八度练习(见谱例 4)。习琴者在练习中需要注意：一是习琴者右手在弹奏八度双音时，手臂要尽可能地放松，手掌需要一定的掌控能力和力量支持，要有一个弹奏八度的“架子”，手指需要坚实的支撑，配合适度的手臂、手腕运力，以保证准确、有力的弹奏八度双音。二是习琴者右手在弹奏谱例 4 中第 3 至 4 小节的八度连奏时，运用手腕做贴键平移。八度双音的连奏能很好地锻炼习琴者手掌的支撑能力，也能锻炼习琴者八度转换的能力。三是习琴者左手在弹奏八度大跳时，手腕的“落 - 起”动作要连贯、柔顺，突出 5 指弹奏的根音，勾勒出低音声部的旋律线条。四是如果习琴者的“手架子”不够结实，还可以对 1 指和 5 指进行单独训练，使关节和肌肉适应手臂重量，增强支撑能力。

二、手腕练习

在弹奏钢琴时，手腕处于十分重要的位置，是连接指尖与大臂的桥梁，是大臂向指尖输送力量的必经通道。由此可见手腕的灵活运用是钢琴演奏中非常重要的一个技术，它对声音塑造、音乐表现、高级演奏技术的提升起着功不可没的作用。《克》中有着完整、系统的手腕练习，包括手腕垂直运动的“落 - 起”、平行运动的“平移”和顺、逆时针的运动“周旋”。练习者通过系统的训练，能自如地运用手腕，演奏技术和音乐表现都会得到长足发展。下面笔者将对手腕练习中的技术进行分别阐

述。

1、落起、落连起

落 - 起、落 - 连 - 起是手腕运动中最为基础的动作，它能够很好地协调手腕与手掌、手指的合作，为音乐线条的勾勒和高级技术的演奏提供必要的保障。

以作品 No.28 这首练习曲为例，做具体论述。

谱例 5.



这是一首右手双音“落 - 连 - 起”的练习(见谱例 5)，是一首高级的手腕练习曲。习琴者可先将每一组的骨干音 D-G 抽出来练习，观察手腕运动的角度、幅度、用力，熟悉后再按照乐谱弹奏。习琴者还需注意，虽然乐谱上的连线是三个音，但实际演奏时，手腕的运送是四个音，为“落 - 连 - 小起 - 起”，因为有两“起”，习琴者要特别注意“起手”的幅度和距离，第一次是非常微小的手腕动作，第二次才是真正意义的“起”。

2、手腕平移

习琴者在弹奏音程跨度较大的分解和弦时，把位转移频繁、键盘位置转换很快，这就需要手腕的“帮忙”，以快速、准确的平移，帮助手指迅速到位。

以作品 No.18 为例，做具体论述。

谱例 6.



这首练习曲是针对右手分解和弦的弹奏练习(见谱例 6)。习琴者在练习时需要注意：一是找到每一个把位平移的距离，

进行手腕的平移练习,使手腕平移动作更加自然、顺畅。二是8-10度之内水平方向的练习:白键-白键、黑键-黑键;习琴者手腕平移时,手臂、手腕要保持在同一水平面上。斜向的练习:白键-黑键、黑键-白键;习琴者手腕斜向移动时,根据键盘把位的走向,从而带动手腕运动。三是除了8-10度的分解和弦外,这首练习曲中还包括六度分解和弦的练习。习琴者在练习时,手掌要积极主动地伸张,依靠手腕平移的带动,准确地弹奏分解和弦。四是中间经过音的把位练习。习琴者需要固定中间经过音的把位,进行准确的弹奏练习。

3、手腕周旋

正如赵晓生先生所言:钢琴演奏中不存在绝对的垂直动作,它总是伴以某种程度的水平动作作为缓冲。整个演奏都是一连串的大小弧线运动的连续。^①手腕的周旋动作是这一连串弧线中的重要环节。当习琴者的手腕运动能随着键盘位置的需要、演奏技术的需要而配以贴切的手腕动作时,演奏即达到出神入化的境界。

以作品 No.21 为例,做具体论述。

谱例 7.



这首练习曲是针对右手手腕周旋运动的练习(见谱例7)。习琴者在练习时需要注意:一是要放慢速度进行练习,待到手腕的转圈运动与手指的弹奏协调之后,再加快弹奏的速度。二是这首练习曲右手四个音为一组的前两个音为该曲的主要旋律,习琴者在弹奏时,要略微突出这两个音符。三是在弹奏这

首练习曲时,要以四个音为一组,进行手腕“转圈”动作的练习。

4、转指

灵活的转指在钢琴演奏中是非常重要的一项技术,转指动作的熟练、顺利、准确、到位与否直接影响着习琴者的技术发挥和音乐表现。

以作品 No.57 这首练习曲为例,做具体论述。

谱例 8.



这首练习曲是针对手指转指的练习(见谱例8)。习琴者在练习时需要注意:一是谱例8中的第5小节和第9小节(画圈位置)是转指部分,La-Fa-Re是以2-1-2的指法进行弹奏,习琴者在弹奏时,手掌的灵活性非常重要,利用手掌的移动,2指迅速跨越1指进行弹奏。习琴者可反复练习这个动作直到熟练掌握。二是这首练习曲中,右手是以跨度为八度的分解和弦为织体的大跳,这要求习琴者拥有较好的手掌控制能力,手腕动作要十分灵敏、准确、柔顺,并且手腕要与前臂的左右方向移位相配合。三是在练习右手分解和弦时还要注意突出分解和弦的第一个音,它是全曲的隐伏旋律,所以习琴者在弹奏时,触键要有一定的深度。

三、键位练习

键位练习是钢琴演奏技术中较为重要且常被人们忽视的一种技术,它包括准确性训练、复杂地形训练等方面。许多钢琴练习曲中没有针对这一技术的专门训练,而在《克》中却有着系统的、循序渐进的训练。

1、大跳

“大跳”是钢琴演奏中键位练习最为基础的训练,经过此

^①赵晓生.钢琴演奏之道[M].上海:上海音乐出版社,2007:21-77.

项练习,可以使习琴者较快地建立键盘感觉、熟悉键盘位置,提高手指、手掌移动的敏捷度、准确性,加强手腕、手臂移动的速度和协调性。

以作品 No.9 这首练习曲为例,做具体论述。

谱例 9.



这首练习曲是针对双手大跳的练习(见谱例 9)。习琴者在练习时需要注意:一是在弹奏大跳音程时,手腕的“落一提”动作要顺畅、干脆、简洁、利索,触键要轻盈。由于这首练习曲的音符间距较大,所以手掌的支撑很重要,既要结实又要有弹性。二是在弹奏这首练习曲时,要眼疾手快,手掌和手腕要主动积极地移动,键盘位置要准确。三是这首练习曲的旋律音由右手每小节的第 1、3、4、6 这四个音组成,习琴者在弹奏时,手指的触键要较为深一些,突出旋律音。四是左手每小节的第 1、3、4、6 这四个音为第二个声部,所以习琴者在弹奏时,手指的触键要稍加强调。五是中间声部由右手和左手每小节的其他两个音组成,作为旋律的和声背景。习琴者在弹奏时,手指的触键要轻盈。

2、复杂地形

钢琴键盘看似只有“白键”与“黑键”,在实际演奏时却存在着多种“地形”。有时完全在白键区演奏,仿佛走在平坦的大路上一样便捷;有时在黑键区演奏,仿佛走在田埂上,不那么顺手;有时是黑白相间的键位,犹如走在崎岖不平的山路上;有时是半音音程,仿佛走在狭窄的过道,拥挤不堪;有时是六度、八度大跳,仿佛要翻山越岭、力所不及……对于习琴者而言,不同的“地形”手腕、手臂的角度都有所不同,随着演奏程度的加深,变化音、和弦的进入,“地形”变得错综复杂、险象环生,这对习琴者手型、键位、演奏角度以及各关节的协调都提出了更高的要求。习琴者必须通过专门的训练,才会建立“地

形”意识,在弹奏复杂地形时,演奏技术难点才能迎刃而解,避免疲劳、劳损、受伤等情况的发生。

以作品 No.31 为例,做具体论述。

谱例 10.



谱例 11.



作品 No.31 是建立在黑键上弹奏的练习曲,可称为拥有“复杂地形”的练习曲,对习琴者来说,是有难度的(见谱例 10、11)。谱例 10 的第 1 至 4 小节中,右手是分解和弦及大跳的练习,左手则是八度和大跳的练习。习琴者在练习时需注意:一是要“勘探”地形,找到困难、复杂地形,设计最佳路线和最佳落点。二是习琴者在练习右手时,要配合恰当的手腕转圈的动作,圈要转得柔顺、自然,并带动手指及手掌进行弹奏。三是习琴者要以 6 个音为一组进行练习,并且要突出每组构成主要旋律的第一和第五个音。四是习琴者在弹奏分解和弦时,触键要轻巧、敏捷,弹奏要流畅。五是谱例 11 的第 1 至 4 小节中,左手弹奏分解和弦。习琴者在弹奏时要利用手腕的带动,协调手指、手掌及手腕间的动作。习琴者以 6 个音为一组,进行练习,弹奏时要突出每组的第一个音。

《克》中大致包含了以上几种弹奏技术,习琴者在学习的过程中,要熟练的掌握这些弹奏技术。这样,在以后大型钢琴作品的演奏中,作品的演绎才会变得得心应手。