



亚历山大技巧在钢琴演奏艺术中的具体运用

卢青

(四川音乐学院钢琴系 四川成都 610021)

摘要: 钢琴演奏者的身体是有效连接钢琴和音乐之间的纽带之一,敏锐的身体意识和身体感觉有利于做到“人琴合一”。“亚历山大技巧”是一种对自我身体意识和身体感觉的重要理论,它让我们了解自己的身体结构,增强自我感知能力,并正确引导自身去避免不良的动作习惯导致的身体酸疼或受伤。以亚历山大技巧理论中最核心的三个方面——自我控制能力、本体感觉和认知身体结构在钢琴演奏与训练中的具体结合方式进行探讨,分析如何运用亚历山大技巧训练出演奏钢琴时合理的肢体状态、用力方式和放松方法,藉此提高练琴效率并提升演奏能力和演奏品质。

关键词: 钢琴演奏;亚历山大技巧;自我控制;本体感觉;身体结构

中图分类号: J624.1

文献标识码: A

文章编号: 1004-2172(2015)03-0126-06

著名的人文学者、哲学家舒斯特曼说过“我们的身体是创造音乐的首要乐器。”^①在很多音乐表演艺术中,表演者都会把身体视为表达音乐的一部分,高度关注和保护自己的身体,例如:舞蹈演员在练习时会有意识地去关注自己的身体感觉,随时进行调整,以避免骨骼、关节、韧带和肌肉的损伤;声乐表演者则会随时感受和保护自己嗓子的状态,不让嗓子过度疲劳。但遗憾的是,我们的一些器乐演奏者却通常只是把身体当做一种“机械工具”,这种情况在钢琴演奏中表现得尤为突出。这大概是因为,钢琴是一种间接发声的乐器,演奏者通过指尖与琴键接触,再经过杠杆的力量传导,由琴槌敲击琴弦发出声音,所以,多数演奏者只是把注意力放在了最终的音响效果上,完全忽视了身体的作用,不注意感受和保护自己的身体,在紧张的状态下不停的、盲目的、机械性的重复练习,最终造成了肢体某些部位的疼痛和受伤。这一情况在钢琴演奏者中不同程度的普遍存在着,不论是钢琴演奏者还是钢琴教育者都应意识到并重视这一问题。

费德里克·麦特里亚斯·亚历山大曾是一位优秀的独唱歌手,后因不明病因的严重咽喉炎导致失声而不能继续从事演唱生涯,在医生都对他的失声束手无策的情况下,亚历山大通过在镜子面前长时间的自我观察并最终发现,是自己一些不恰当的身体姿势和错误的用力方式造成了嗓子受伤。于是,他通过无数次的反复思考与实验,自己探索出了在演唱时放松自然的科学发音方式,治愈了自己的失声症,并在此基础上进行了拓展和延伸,创立出亚历山大技巧这一理论。时至今日,亚历山大技巧已在艺术界、医学界、教育界等众多领域得到广泛应用,尤其在音乐领域中,诸如茱莉亚、曼哈顿、科隆、圣彼得堡等多所国际音乐名校中都设置了与亚历山大技巧相关的课程。

钢琴表演者是用声音的方式来表达自己的情感的,而声音的产生又必须要通过表演者的肢体动作来实现,因此,要想完美的演奏钢琴,演奏者在演奏中除了关注视觉(认谱、读谱)、听觉(包括内心听觉)及基本弹奏方法等之外,还需要感受到头、颈、腰、大小臂、手腕、手指、指尖等全身各个部位的运动感觉和平衡感觉,才能体会到由于动作的细微变化所带来的声音效果上的差别,清楚地意识到用什么样的身体运动方式可以达到自己预期所想的声效果,并且避免不良的身体姿势和不恰当的用力方式造成的肢体疼痛或受伤。而亚历山大技巧正是对自我意识的重要补充,是科学运动方式的理论学说,训练运动者用意识去感知肢体在运动中的状态,并了解正确的身体结构和肌肉动作方式,进而通过抑制和自我引导去及时地调整与修正无

收稿日期:2014-06-20

基金项目:2014年四川省教育厅科研项目“亚历山大技巧在钢琴演奏和教学中的结合与运用研究”成果之一(14SB0260)。

作者简介:卢青(1981—),女,硕士,四川音乐学院钢琴系讲师。

意识、不合理的动作所造成的肢体僵硬,保持身体的放松和平衡,从而获得优雅的姿势和放松自如的动作,避免演奏伤害,最终得到全身心的健康。因此,“亚历山大技巧”的方法完全可以运用于钢琴演奏艺术中。

一、亚历山大技巧在钢琴演奏艺术中的具体运用

目前,国内外学术界已经有一些钢琴理论著作提到了亚历山大技巧对钢琴演奏者的帮助,例如《成功钢琴家攻略:身体·头脑·演奏》《指尖下的音乐》《练琴的艺术:如何用心去演奏》等等。但是,在学者们的这些著作中只是以自己的经验之谈提到了亚历山大技巧,而并没有具体阐述亚历山大技巧运用于钢琴演奏艺术中的理论分析。所以,笔者想就亚历山大技巧理论中最核心的三个方面与钢琴演奏与训练中的具体结合方式进行一些具体的探讨和梳理,以总结出一些有益的经验和方法。

(一) 自我控制

亚历山大技巧的核心理论之一,就是让人们关注自己已经拥有的却又往往没有意识到的能力——自我控制能力。亚历山大把人的自我控制能力分为两部分:自我感知的能力和做出选择的能力。相关科学研究表明,人们可以感知来自外界和自己身心的刺激反应,但是通常对于来自外界的刺激会更感兴趣,而忽视对自己身心的感知。亚历山大提醒人们在运动过程中首先要有意识地观察自己完成的各种动作,并辨别出不正确的动作习惯,通过克制(在行动之前略作暂停,加以准备和思考)和自我引导(在行动前或行动中有意识地对自己提出引导指令),做出对自己有利的行动方式,达到身心平衡。钢琴演奏中,演奏者如果忽视了对自己身体动作的感知,就可能产生错误的动作习惯,形成不正确的感性认知,无法正确意识到自己的动作,失去天生的平衡能力,最终造成肢体疼痛甚至运动伤害。因此,演奏者必须学会利用好自己与生俱来的自我控制能力。著名钢琴家、教育家涅高兹提出“一个钢琴家应该象一个芭蕾舞演员一样地能够真正控制自己的躯体。”^②

小提琴大师梅纽因这样说过“练琴向来被视为苦修,许多练琴者都像奴役般挣扎,忍受不断的失败,各种身心的疼痛乃至心理的抑郁。”^③在笔者多年的钢琴教学工作中,就曾见到过很多学生由于没有正确的练琴方法,进步甚微,使自己产生沮丧、烦躁、消极的悲观情绪,进而厌烦甚至痛恨练琴。而亚历山大技巧提出的自我控制能力可以帮助演奏者养成良好的练琴方式,提高练琴效率,不会让练琴成为一个强迫的劳作。以下笔者就以提高练琴效率为例谈谈自我控制能力的具体运用方法。

练琴是一个仔细观察、思考、探索的过程,而我们的一些演奏者通常只关注于想要达到的目标,却忽视了达到目标的过程,常常以“动手不动脑”的方式练习,不仅不能取得好的练习效果,还可能造成演奏伤害和心理伤害。

以肖邦练习曲 Op. 25 No. 12(谱例 1)为例,这首练习曲被形容成波涛汹涌的大海,气势雄伟,而旋律则隐藏在右手琶音快速跑动中。

谱例 1:



笔者的一位学生在演奏这首作品时,右手大指和小指的旋律音要么力度不够,要么就是生硬地压下去,发出的声音品质非常差,且总是练不好,非常沮丧。通过与她交谈,发现原因在于她没有去感知自己的身体,不知道该用什么样的身体动作才能够得到她想要的音响效果。于是,笔者让她尝试不要只是关注于手指、手腕、前臂的动作,而要去观察和感知自己的大臂、肩膀、肩胛骨乃至整个身体的动作,并用耳朵去检测

发力点的变化所带来的音质上的差别,最终做到在发音前就知道该用身体哪些部位参与,用多快的下键速度,多大的力度来演奏。此外,当有了对身体的感知之后,就一定要学会停顿,亚历山大说“停顿为理性和感性提供了对话的机会。”^④在演奏这些旋律音之前适时的停顿一下,留够有时间去引导自己做好身体动作的准备,经过反复练习,获得良好的用力习惯,最终形成一个正确的无意识的动作。学生在课堂上按照这两个步骤去认真思考、感受后不久,演奏动作就用上了大臂和身体的力量,声音效果得到了迅速的提升。因此,如果钢琴演奏者在练琴过程中养成利用自我控制能力的习惯,就能够提高练琴效率,用最短的时间达到完美的演奏效果。

(二) 本体感觉

笔者前面一直在强调感知自己身体的重要性,那么我们到底靠什么来感知呢?不是靠我们熟知的“听觉”“视觉”“嗅觉”“味觉”和“触觉”等,而是靠人体在运动中对自身平衡、位置和张力的感觉^⑤——“动觉”去感知。亚历山大称这种感觉为“本体感觉”,并进一步提出——我们必须主动自我发现,主动收集来自本体感觉的信息,因为这一感觉常常被人们所忽视。钢琴演奏是我们大脑的中枢神经系统把分布在关节、韧带、肌肉上的神经末梢所接受到的信息进行分析处理后再发布命令,指挥肌肉、关节进行有意识的运动过程。因此,接收身体的动觉感受在钢琴演奏中是不可或缺的,如果能主动去感知本体感觉,不仅有助于我们迅速发现自己是否错误的使用身体,还能让我们体会到身体动作和情绪间的关系,改善心理问题,促进身心平衡。以下笔者将从生理和心理两个方面简要论述本体感觉在钢琴演奏中的具体运用。

1. 本体感觉在生理上的运用——提高演奏技巧

人体的本体感觉大多都是在无意识的状态下被利用的,但是如果在练琴过程中演奏者能够把注意力放在本体感觉上,就会感知到运动中的自身的平衡感、位置感、动作感、肌体的力觉和肌觉,从而避免不平衡的状态、不当的手位、过度的用力等造成的身体紧张,从而使演奏者能够更快速、更有效地提高演奏技巧。

(1) 位置感的作用及训练方法

在演奏李斯特《梅菲斯托圆舞曲》快速大跳的乐段时(谱例2),由于距离太远、速度太快,光靠眼睛看准演奏是不可能的,这个时候就需要训练动觉中的位置感。

谱例 2:



众所周知,当我们全神贯注地看书时(视觉),可能完全听不见别人说话的声音(听觉),这说明把注意力完全放在某一知觉上时,其他知觉的感知度就会相应降低和减少。因此,在练习大跳这一乐段时,不能只把注意力放在视觉上而忽视动觉,反之,为了加强动作的位置感受,我们应该主动选择关闭视觉,闭着眼睛练习,把注意力主要放在动觉上,用动觉去感知和熟悉手的跳动距离,靠听觉去检测动作的正确性,经过反复的练习,就会形成正确的动作记忆(肌肉记忆)。通常,动作记忆比视觉记忆和听觉记忆更为深刻、更加牢固。在这里,需要特别强调的是,记忆不仅会储存正确的动作,也会储存错误的动作,所以在练习过程中,要及时纠正未弹准的音,避免错误动作记忆的形成。这样,才能获得准确的位置感,提高演奏能力。

(2) 自身平衡感的作用及训练方法

笔者的一位专业学生在弹奏强乐段时,力度总是上不去。通过观察,发现她总是蜷缩着上身、歪着头部演奏,当我把这一信息告诉她时,她才恍然清醒。分析起来,这是坏的动作习惯反复后成自然,她感受到的动作和她实际表现出来的动作不相符合,失去了自身的平衡感,亚历山大称这种情况为“不可靠的感知^⑥”。

于是,笔者让她回家做三件事情:第一,录像并观察自己的演奏。“弓腰驼背”“歪着头”弹琴会使她的肩颈非常紧张。根据相关的医学理论,人体很多神经、血管都是通过肩膀到达手臂的,颈部肌肉的紧张不仅会限制手臂的灵活,严重时还可能造成手臂的麻痹。改变一个坏习惯是非常困难的,只是靠头脑提醒自己改变身体动作而没有直观的感受,可能已经变回坏习惯了而不自知,而如果把自己的演奏动作反复的录下来,就能够在练琴的时候通过观察录像监督自己,改变不良坐姿。第二,做肩部运动。肩关节是我们全身最灵活的、活动方向最多、幅度最大的关节,但是由于长期的弓腰驼背,使得她肩膀肌肉变得非常的厚实而僵硬,肩关节动作幅度非常小,而演奏强乐段又必须使用肩、背乃至全身的力量。因此,让她在弹琴之前做开肩运动,拿一个轻哑铃或矿泉水瓶从前往后、从后往前划圈式的摆动,感受肩关节灵活的运动方向,放松肩部肌肉。第三,适时的休息。在演奏过程中,我们的身体会释放出一种可以润滑关节、肌肉、韧带的液体,这种液体不是不停的分泌的,它会越消耗越少,为了避免因为干燥而脆弱引起的机体伤害,需要我们在演奏一段时间后进行适时的休息,待身体重新分泌出新的润滑液体后再进行练习。亚历山大给我们介绍了一种非常有益的放松方法——屈膝仰卧(图1)



图 1

屈膝仰卧(注意把头部垫高到适度的位置,以顺应脊椎的天然弧度)可以使我们感觉身体从纵横两个方向伸展,让肩颈得到充分的放松。学生按照这三点练了一个月以后,明显感觉自己肩颈放松了,演奏动作变得轻松自然,演奏出的声音洪亮,音色也厚实许多。因此,获得自身的平衡感,可以避免身体的不良动作习惯引起的肌体紧张,使演奏者能够放松自如的弹奏,提高演奏水平,提升演奏质量。

2. 本体感觉在心理上的运用——调节心理压力

当遇到刺激时,人们的意识和肢体会同时做出反应,无论是高兴、悲伤、愤怒、恐惧等等情绪都会通过人们身体动作和呼吸表现出来。沮丧的时候人们总是会耷拉着脑袋、驼背、使身体变短,感觉无精打采;而紧张的时候总是会收紧肌肉、压缩胸部、呼吸加快,严重一点的还可能引起消化功能的混乱。例如笔者的几个学生在每次考试、比赛或音乐会之前都会不停地想上厕所,这就是心理紧张所导致的。亚历山大指出“身体姿势、情绪以及消化功能之间有着密切的联系。”^⑦既然姿势和情绪有着这么密切的关系,那么我们可以试着反过来,通过改变姿势和呼吸来调节紧张、抑郁、沮丧等心理压力问题。

以缓解舞台焦虑症为例:钢琴演奏是表演艺术,需要演奏者上台展示自己,而有些演奏者却患有舞台焦虑症,在台下练得非常好,一上台就无法正常发挥自己的水平,这让他们感到非常沮丧。如果演奏者了解了肢体和情感的关系,就可以训练自己通过有意识的改变肢体和呼吸的变化来缓解舞台焦虑症。例如在上舞台上,演奏者首先去感知自我身体紧张反应,并给自己发出“头部竖直朝前,放松肩颈部,不要缩短身体,拉长脊椎,维持身体双向拉伸,运用腹式呼吸深呼吸”等的引导指令,让身体在演奏前处于自然放松并能够自由控制的状态,就能够有效缓解心理焦虑情绪,优化演奏效果。上海音乐学院李仲璠硕士在他的毕业论文《如何有效地缓解音乐艺术院校大学生的舞台焦虑》一文中,对30位表演专业的大学生进行了调查研究,通过分析运用亚历山大技巧前后的数据,发现亚历山大技巧对控制脉搏和错误率都有显著的成效。因此,主动感知和正确的控制动觉能够调节紧张、焦虑等心理压力的相关问题,使演奏者维持身心健康,充分享受钢

琴演奏艺术的魅力和快乐。

3. 认知身体结构

动觉是用来收集和传输我们身体所处的姿势和动作情况的,要想训练出准确的动觉,就必须正确的认知自己的身体结构,比如关节在哪里,它们是怎么动的等等。如果我们对自己的身体结构没有正确的认知,就会错误地使用身体,造成肢体疼痛或受伤。在亚历山大技巧中,就专门介绍了身体骨骼、肌肉和整体调节机制的有关知识,通过了解这些知识可以帮助我们提高对自身机体的认知能力,获得人类天生具有的灵活性和平衡性。这里笔者以钢琴演奏中最基本的坐姿为例,阐述一下精确认知自己身体结构在演奏中的重要性。

在钢琴演奏中,平衡的坐姿是自然、放松演奏的前提,是有效利用身体的基础。想要获得平衡的坐姿,必须正确认知枕寰关节、髌关节及坐骨的平衡位置及其运动方式:

(1) 枕寰关节

枕寰关节是头与脊椎之间连接处的关节面,它连接寰椎(第一颈椎)和枕骨(头的底部骨骼),无论头部左右扭头还是抬头或低头动的都是枕寰关节。一些钢琴演奏者的错误习惯是把头颈想成了一个整体,抬头和低头动的是脖子,而不是枕寰关节。低头看琴键时如果把脖子向下压,就拉紧了颈部肌肉,而支持手臂的神经大多在颈部,便影响了手臂的自由性,限制了手臂的使用;抬头时如果过度挤压颈部肌肉,就会使紧绷的颈部肌肉对神经所在的后半部颈椎施压,造成颈部神经疼痛甚至受伤。因此,认知到枕寰关节的正确位置,把头部平衡的安放在脊椎的中心线上,颈部肌肉才是最好的放松状态,也才不会导致身体其他部位的紧绷。

(2) 髌关节

髌关节是大腿骨和骨盆的连接处,是活动性最强的关节之一。髌关节不在我们通常所认为的腰上,它在骨盆的外侧,是躯干的下端,上身的前后左右移动靠的都是髌关节。老师经常会说“用腰的力量”,同学们往往理解成了把腰往前顶,胸往上提,这样不仅无法用上腰的力量,还会造成腰背部的紧张。实际上动作是从髌关节开始的,就像鞠躬一样,整个脊椎是一个整体,由头部带领,从寰椎到尾椎一起移动(见图2),才能放松地用上腰及其整个身体的力量。不仅是前后运动,在钢琴上左右音区大幅度移动时(如演奏肖邦练习曲 Op. 10 No. 8),不能仅仅移动肩膀或腰部,头和髌关节不动,必须由头部带领,移动整个上半身去碰触琴键,那样你会发现演奏起来动作幅度会比较小,也会感觉到琴键好像变短了一样。总之,在钢琴演奏时,躯干的运动必须源自于髌关节。



图 2

(3) 坐骨

坐骨在髌关节的下方,是骨盆的最低端。我们可以试着坐下时把臀部肌肉往后绕,就能明显感觉到圆

形状的骨盆。上半身的脊柱分为前后两个部分,前半部分是脊椎的主体,身体的支持核心——承重部分;后半部分称为“背骨”,即背部表面突出的尖端部分,是神经所在的部分。当坐着时,髋关节和膝盖弯曲,股骨抬起来,上半身的整个重量通过身体的中心传到坐骨上,最后到达椅子,这就是“平衡式坐法”;反之,把上半身重量放在尾骨上,使脊椎承受重量部位靠近后背神经所在的后半部分脊椎,这就是错误的“背定位式坐法”。这种坐法会把压力放在椎间盘上或脊椎骨之间的神经上,造成背疼或者椎间盘突出等问题,甚至还可能使不能承受重量的尾骨发炎疼痛,造成尾骨断裂。因此,在钢琴演奏时,我们一定要均衡的把身体重量放到坐骨上,避免造成演奏伤害。

总之,只有对自己的身体结构有了精确的认知后,才能够获得协调的、有效率的、放松的动作品质,从而有效避免和缓解钢琴演奏中的运动伤害,完美地诠释音乐。

笔者通过大量的具体研究和分析得出“亚历山大技巧”理论,特别是其中最重要的三个原理——自我控制能力、本体感觉和认知身体结构,完全可以运用于钢琴教学和演奏实践中。它可以帮助演奏者找到更为合理的演奏肢体状态、更为科学的演奏方式和训练方法,更为有效地避免和缓解钢琴演奏中的运动伤害,大幅度地提高练琴效率、提升演奏者的能力和演奏品质。从心理上帮助演奏者克服沮丧、舞台焦虑、以及因紧张和压力所带来的心理负担等相关问题,使演奏者能够轻松地弹奏出优质的音乐,享受美妙的音乐所带来的快乐,获得全身心的健康,在钢琴艺术的道路上走得更远更好。

责任编辑:奚劲梅

注释:

- ①理查德·舒斯特曼《身体意识与身体美学》程相占译,商务印书馆,2011,第181页。
- ②涅高兹《论钢琴演奏艺术》,人民音乐出版社,2006,第116页。
- ③玛德琳娜·布鲁瑟尔《练琴的艺术:如何用心去演奏》,邹彦、伍维曦译,上海音乐出版社,2005,第5页。
- ④Robert Macdonak Caro Ness《亚历山大健身技巧》,福建科学技术出版社,2004,第204页。
- ⑤同注④,第44页。
- ⑥同注④,第22页。
- ⑦同注④,第200页。