

风行欧美钢琴教育界 八十年的亚历山大技巧

〔日〕立川著 李冷西译

何谓亚历山大技巧训练？

故马夏思·亚历山大(1869—1955)出生于澳洲的塔斯马尼亚岛上的温嘉德。他原先立志要当一个演员，却在练习朗读、朗诵时哑了嗓子，先还是轻微的，以后便逐渐演变成严重的喉头炎，四处投医都药石无效，结果只好被迫放弃。他经过长时间不断地观察自己何以失声，也跟自己的助理医生共同研究。结果发现病起于完全不是眼睛可以看见的因素，于是他便自行探索治疗的方法自行治疗，同时更利用此项经验，开发出所谓的“亚历山大技巧训练”。

他在澳洲、新西兰等地传授这种治疗法约有十年之久，在1904年前往伦敦，1910年刊行最早的著作《人类最高的遗产》，在其中首次发表自己的主张，所有的内容是以自身体验为基础，这方法在过去八十四年间一直传授至今。

亚历山大的发现：

音乐家在演奏当中，其本身的心脏、胃、颈部，或手、眼睛四周、脚或膝部究竟会有多紧张呢？在无意识的坏习惯中，肌肉动辄用力过度。这种情况我们必须先有所了解。演奏前或演奏中，往往呼吸会变得急促、头脑混乱、陷于不稳定、燥闷不安的状态，或神经过敏，形成一种自律状态，以致对抑制状态下的人的感觉、思考产生阻碍。这究竟又是为什么呢？这种阻碍到底是怎么发生的？在研究身心控制过程中，

律情趣变化的即兴配奏，都有较高的难度。对鼓手来说，没有扎实的演奏功底和深厚的艺术涵养，是难以尽善尽美的。

早期，在丝竹声部中，曲笛、小三弦是主要的旋律乐器，并称堂鼓（或板鼓）、曲笛、小三弦为“三大件”，其他乐器做为倍衬或起助奏作用。以后随着拉弦以及其他弹拨乐器的逐渐加入，二胡、琵琶也随之转变为重要的乐器。

曲笛担任旋律的领奏。要求以紧膜直吹来表现其独自特色。又因苏南吹打大部份曲调出自于昆曲曲调，因此，曲笛的演奏要溶汇昆曲的演唱风格。

小三弦、琵琶等弹拨乐器具有音色清脆，音量适中、穿透力强的特色。它以跳跃的、颗粒的点子音型与曲笛优美、婉转的曲调构成反差，形成对比。

胡琴等拉弦乐器以自己独特的滑、揉、抹等技巧，把曲调修饰得十分华丽流畅，既衬托笛子的主调，又

他发现其原因完全是出自本身肌肉矫枉过正的“过度控制”。

亚历山大认为：“完全是自己造成的锁链，把自己束缚住了。”也就是说，是人类心理所持的矛盾知识在驱使肌肉紧张。这样一来，便须要强化神经，深刻注意感情的变化与肢体的感觉，养成由身心两方面都能予以灵活运用控制能力。他又说：“是你本身把身体的、内在的、精神上的各方面带入紧张状况的。”这话表明：只要参与演奏的“身体”、“心思”、“精神”能够彻底取得协调，最后便有可能解决这个问题。这种方法很容易被误解为放松或沉思的主张。事实上，它是远超越“消除紧张”、“肌肉运动之矫正”、“姿势之矫正”等范畴，其目的乃在于“结合精神与肉体的可能性，以使自己在演奏上有最好的发挥。”

亚历山大技巧训练的重要性：

就拿钢琴这种乐器来说，音乐演奏的价值就在于手指与音色得以在意志力的支持下，藉“正确姿势”与“肌肉的紧张与松弛之平衡”发挥最高度的效果。

错误的身体姿势会使练习产生新的紧张，从而形成影响耐力与音质的因素。此项技巧训练的目的，在于可以做好以下各种练习、提高演奏的效果：“呼吸法及肌肉的准备”、“改变背面的身体习惯”、“了解如何在音响和姿态上表达作曲者的意愿”、“避免身体上不当的用力”、“加强头部与身体的统一”、“领悟如何维持身体与头脑的持久力”、“明了钢琴面前的身体平衡，何以能使琴声歌唱”、“努力形成演奏气氛”、“促进肌肉运动反应的感觉发达”。

在一般生活中，人类对身体内部的情况是极少关心的，同时也没有训练在意识上去认识它。而就人身体的感觉来说，除口腔之外一概不甚敏锐。因此必须在实际行、止、坐、卧、读、写、观、看等日常动作中，养成在意识上控制身心的习惯。笔者了解：身心控制乃是艺术锤炼的必修课程之一。

圆润了弹拨乐器的棱角。起着极为重要的中和作用。

然而，丝竹乐器的演奏，是统一在主导旋律的基础上根据各自乐器的特点进行艺术创造的。在一首乐曲演奏中，每个演奏者都要进行旋律加花，强化节奏、润饰风格、渲染气氛等艺术处理。在进行这些处理时，既能发挥个人艺术创造，又能与总体协调，这就要求演奏者具备即兴、应变、协调的演奏本领，这对表现苏南吹打的艺术风格和特色是十分重要的方面。

好的演奏班子，是在长期实践中形成的。他们不仅具备默契的合作关系，并拥有熟练的演奏本领，在你繁我简、你扬我抑、此起彼伏、生动活泼的音乐声中巧妙地表达苏南吹打的艺术风格。

作为一个乐种，苏南吹打蕴藏着丰富的艺术资源。是我们继承、学习的宝贵财富，珍惜它、爱护它、开发它，是我们音乐工作者义不容辞的责任，愿苏南吹打这朵花开得更加绚丽多彩。

熟习钢琴演奏，就是要综合触键产生音色的问题与精神影响音色的问题，表现出其中微妙的运动感觉。一方面通过如：“从背脊发出声音”、“靠手腕内侧去感觉”、“腹部用力”，等影响身体的专用语作为辅助的“语言控制”也能发挥很大的作用。如能与组织力与技巧相配合，身心的精炼度就可以不断提高。

另外，特别是在音乐会中欣赏音乐之时，须要能自如地欣赏音调的抑扬顿挫、节奏等。而个人的神经组织也必须熟习于类似语言文章形态的心灵收敛。印象在须要时，很容易将身体肌肉带入抑制视觉的变性意识状态（简称ASC、身心医学用语，指放松之后所引起的做梦状态。学者们似乎可以在此时获得重大的发现或启迪），而在脑海中浮现或描绘出种种景象。听众的心理可以说也就是抑制视觉的灵感与哲学。要锻炼脑力就要放松躯体，多方面运用精神与神经。能够学习这些，了解到人不仅是一具躯壳，而是兼具心灵与灵魂的统一整体，借身体的刺激体验到这一点便算达到了目的。

亚历山大技巧训练的普及

亚历山大于第一次世界大战开始之前，与其弟共同主持兼指导其在伦敦设立的机构达十年之久。1924年，他的第二部书《个人意识调整的构造》发行；1932年他的第三册书——也就是记载此套技巧发展的著作《使用自己》推出，提高了专业人员的素质，因而在美国获得普遍的肯定。1942年，他的最后著作《遍存生命中的不变》问世，蒙曾获诺贝尔奖的生理学者谢林格顿大力推崇。1943年他回到英国，此后一直从事培养助手与技巧研究的活动，到八十七岁去世为止。1973年，生理学家汀伯根在诺贝尔颁奖演说中也称赞此套方法：“提高了家人的乐器演奏技巧、效果宏著。”

英国的基尔特音乐院、英国国立音乐院、皇家戏剧艺术学院、美国纽约的朱利亚音乐院、曼哈顿音乐大学、曼尼斯音乐学校等的课堂上，都采用此种技巧。此种技术所以普遍受瞩目、被接受，理由是它并不只是单纯的体操而已。

亚历山大技巧的实践与原理

艺术适应的努力如果单靠知识上的理解对身心的管理很难有所帮助。此套技法的重要功能在于接受训练者都必须本着“自我表现”与“自我的力量”来接受训练。

例如不久前的夏威夷讲习会，共开设了“团体的现场演奏与讲习”、“少数人的实习课程”与“个别教学”等项目，由在国际研习会中取得资格的二名青年钢琴家与声乐家负责指导。

个别教学的优点是，每一个人都能借老师的指引与支持而实际感觉很难由旧习惯中删除的因素。一进入教室，便先开始背谱演奏。然后几乎都在“身体的动作”上打转，由“手的长短”、“坐位高度与椅子的位置关系”、“运动感觉与气氛”、“合乎人性的动作”等一一做预备检查，然后进入演奏基本姿势的实习。

两腿紧靠椅子上不动，腰部落实于下方。头部自颈端如腾空的气球般上扬，脊椎骨挺直，手的动作不受制于其他部分，踩踏板时足腕与膝盖不用力，朝身体方向踩可以较省力。

实习以体验“纤细的神经感觉与精神”、“具有意志与印象的内心状态”与“消除紧张的正确动作”为目的。

亚历山大的基本原理究竟在哪里呢？人的身体是由“头”、“躯体（包括手）”、“足部”三部分构成。亚历山大把它们看作是“基本管理”的对象，使“头”、“颈”、“脊椎骨”等部位协调和统一是根本。硕大而重重的部分为“头”，头由四周为纤维组织构成的“颈”所支撑，切实地顶在脊椎骨上，保持相当的协调。“头”指示人行动的方向性，因而最为重要。如果“头”挪向前，“脊椎骨”势必弯曲、肌肉受压缩而压迫到肩关节。于是本来可以自由活动的手部肌肉也被迫紧张，而造成手指与手腕的疲劳，力量很快便告衰竭。亚历山大即引此原理为数学的方法。

当我仰卧在床上，指导员即在我肩关节前方与后方的部位仔细推拿（有这样的感觉）。特别是由指导员抓住脖子走路或演奏，这在我还是生平第一遭的经验。“精神修炼的根本在于解除蒙蔽真正自我的无数层无知。”要使心地安定，其关键就在于“头”、“颈”、“脊椎骨”，保持背肌，两臂肌肉的适度紧张，对练习或演奏都大有裨益。

亚历山大所传授的是什么？

“精神”与“身体”不可分乃是亚历山大的发现。他是走在时代前端的人物。此套技法如今已成为“新的人类科学”（身体各部的反应与知识加上“精神”与“心”的探讨）。身体以心的存在或其作用（心与精神的统一）为轴，可形成能力的改良或开发。亚历山大的心理或哲学并非忽视或排斥演奏技巧，而是要去接近它，使之与钢琴演奏、钢琴教学融合并行。

笔者在八三年夏天参加过西华盛顿大学的音乐讲习会（全名“第十二届罗兰国际弦乐、钢琴组发表会”。主题自拟），其中“钢琴家的身体心象力学的训练”、“钢琴家的身体运作”等实习项目或课程中也掺入一些与“运动生理学”或“运动力学”相关的内容，课程安排的主旨非常吸引我，我想今后我还是希望能继续在这方面为钢琴演奏或钢琴教学再作扩大研究与观察。

《音乐文摘》自“Music Nova”1985年12月号

· 流行抒情歌曲100首系列 ·

万水千山总是情(二)	洪	音编
我送你一首小诗(三)	洪	音编
十五的月亮(四)	洪	音编
青春的旋律(五)	洪	音编
让世界充满爱(六)	洪	音编