

钢琴演奏中呼吸训练的重要性

文/段国琴¹ 朱梦月²

摘要：人的呼吸会随着情绪的变化而跌宕起伏。当人处于紧张、激动的状态时，呼吸速度开始急剧上升，如同音乐速度中的快板乐章，呼吸的节奏也随之变快，这时人整体的稳定性变差，事情完成的满意度相对较低；当人处于放松、安逸的状态时，整体呼吸速度会变得平和，呼吸节奏也随之变慢，如同音乐中的慢板乐章。因此，情绪波动直接影响呼吸的稳定性，而钢琴演奏者的呼吸状态直接影响曲目的完成度，想要演绎好一部音乐作品，前提是调整好呼吸节奏。

关键词：钢琴演奏；呼吸训练；重要性

钢琴演奏是一门需要高度技巧和精准度的艺术。在演奏的过程中，除了手指的灵活运动和眼观手动的协调外，呼吸的掌控也是不可忽视的一环。对于钢琴演奏者来说，良好的呼吸训练可以帮助他们掌握更好的音乐表达技巧，提高演奏的稳定性和准确性。因此，钢琴演奏中的呼吸训练是非常重要的，它不仅可以帮助演奏者更好地发挥自己的潜力，还可以使演奏者更加深入地理解音乐的内涵，从而更好地传达音乐的情感和意义。

一、钢琴演奏中呼吸训练的重要性

虽然钢琴演奏不像唱歌或演讲那样需要进行大量的呼吸训练，但在演奏过程中，良好的呼吸习惯可以帮助演奏者更好地控制自身情绪和呼吸节奏，从而使演奏更加自然、流畅、富有感染力。首先，钢琴演奏需要演奏者集中注意力，保持冷静，而呼吸是情绪和身体状况的反映。如果演奏者的呼吸不稳定或浅浅的，就会影响到演奏的质量。因此，通过呼吸训练，演奏者可以更好地控制自身情绪和呼吸节奏，从而保持良好的演奏状态。其次，钢琴演奏需要演奏者长时间弹奏，而这需要良好的体力和呼吸控制。呼吸训练可以帮助演奏者提高肺活量和呼吸深度，从而在演奏过程中更好地掌控呼吸，保持稳定的演奏质量。此外，钢琴演奏需要演奏者在演奏过程中进行复杂的手指动作，而这需要良好的身体协调和呼吸控制。通过呼吸训练，演奏者可以更好地掌控身体和呼吸的协调性，从而在演奏过程中更加自如地控制手指动作。

二、钢琴演奏中的呼吸训练

（一）呼吸节奏与钢琴弹奏的动作协调配合

钢琴演奏是一个集手指、手腕、小臂、手肘、大臂、肩部、腰部等一起参与完成的过程。演奏的前提条件不是直接上手弹奏，而是要先调整好身体的状态，让身体处于一个放松的、积极的状态，再结合自然的呼吸练习。钢琴演奏与声乐表演、舞蹈表演、其

他器乐演奏之间都有很多共通之处，声乐表演之前的开声练习，要做好吸气准备，钢琴演奏在开手之前要巩固基本练习，也需要做好吸气准备，使身体处于一个被打开的状态。

在钢琴基本功训练过程中，通常会采用《哈农》教材，并结合呼吸方法，法包括一个音一呼吸、两个音一呼吸、四个音一呼吸、八个音一呼吸等。在演奏之前，应先吸气，打开身体，做好下键的预备动作，即高抬指动作。初学者可以结合落臂动作来感受。在快速下键时，手指需要站立支撑好，避免额外施加力量试图改变音质。饱满圆润的声音取决于臂力自然落到琴键的声音；穿透力强的声音与手指触键的深浅有关；稳定的声音与掌关节的支撑度有关。每一个环节都是环环相扣，缺一不可。其次调动自己的耳朵，去听辨第一个音的声音质量是否优质，具备灵敏的听觉在钢琴演奏中至关重要^[1]。

（二）在不同风格的音乐作品中感受呼吸

钢琴的创造已有三百多年的历史。在此期间，钢琴经历了巴洛克时期、古典主义时期、浪漫主义时期、印象主义时期和现代主义时期。每个音乐时期都涌现出许多优秀的钢琴家和钢琴作品。由于不同类别的音乐作品所处的时期、风格、体裁不同，因此，演奏技巧和演奏风格也应有所不同。但在音乐作品中，呼吸的运用往往被忽略。音乐作品是有生命力的，需要演奏者结合作曲家的创作意图，细心体会和感受作品的魅力。有人认为音乐具有难度和抽象性，难以理解，但也有人认为音乐是伟大而美好的艺术形式，能够带给人们身临其境的感受和人生的乐趣。实际上，音乐作为艺术形式的一部分，不具备语义性和视觉性，因此，无法直接表达思想、哲理、形象和空间的效果。为了聆听和感受音乐，需要通过一些联觉效应，让听觉与身体的嗅觉、味觉、触觉和视觉等感官相互作用，从而达到对音乐的理解和欣赏。



图1 巴赫《二部创意曲》BWV785 1~5小节



图2 贝多芬钢琴奏鸣曲Op.14 No.1第一乐章

1. 巴赫《二部创意曲》BWV785

在巴赫的《二部创意曲》BWV785 1~5小节中（图1），高声部是以三十二分音符为主的第一声部主题，低声部是以八分音符为主的第二声部，每一个声部的句法都具有不同的呼吸特点。第一小节右手以两小句划分，都不是从正拍进入，第一句句尾落在第三拍第一个高音re音上，第二句落在第二小节的第一个音sol上，对于初次接触巴赫作品的学生来说，需要认真研究句法的走向，反复结合呼吸、歌唱的方式来练习，从而达到与身体呼吸机制相统一的，反之，只有动作，身体呼吸不自然，就很难达到预期的练习效果。低声部第一小节第一个音si没有与后面的八分音符相连，则需要演奏中断奏，而后三个八分音符用连奏的方式处理，呼吸方式也随着句法的不同而变化。在演奏之前，演奏者一定要做好吸气准备，根据乐谱上高低声部句法的标记进行一呼一吸处理。最后在乐曲速度的提示下，以四分音符为一拍，一拍69左右的速度进行有速度、有节奏、有呼吸的演奏^[2]。

2. 贝多芬钢琴奏鸣曲Op.14 No.1

贝多芬钢琴奏鸣曲Op.14 No.1第一乐章中（图2），1~3小节右手为一句，句头从中央si开始，句尾落在第三小节第二个八度si处，这一句需要用连奏、贴键的方式演奏，在弹奏之前，由于乐句较长，需要做好大口吸气的准备，才足以保持长句子的气息。第四小节四个音一句，最后一个句尾音mi音头上方有跳音标记，在演奏时需要注意语气，句尾短收，时值不能过长，紧接着第四拍为四分休止符，有的学生在演奏中容易忽略休止符的重要性，休止符有着“此处无声胜有声”的作用，将听众的注意力都凝聚于此，起到设置悬念、留给听众丰富想象空间。第5、6小节以四个十六分音符为主，左右手交相呼应，以四个短句组成，第一句的句尾处在第二拍的正拍，既是第一句的结束，也意味着第二句的乐句的开始。演奏者需要调整好呼吸节奏，分析好乐句起始，一吸一呼、循序渐进演奏。此外，还需要结合作品的速度提示。贝多芬这首奏鸣曲是快板乐章，二分音符为一拍，一拍为



图3 海顿F大调奏鸣曲

76~80的区间速度,在呼吸准确、流畅的前提下,结合具体曲目要求的速度,有规律地演奏。

3.海顿F大调奏鸣曲

海顿F大调奏鸣曲第一乐章(图3),与前两首作品相对比,吸气演奏处有明显不同,前两首作品均是在末拍子吸气准备,而海顿的这首作品开头第一句为弱起节奏,需在第二拍后半拍在吸气的同时开始弹奏。1~4小节为一句,但这一句不像上部贝多芬的作品需要很长的气息,这句话法有很多小短句,前三小句都是三个音为一组,后半拍吸气弹奏,句尾音以精悍、短促的特点收句,句尾音抬腕有方向。紧接着有两个双音的小句子,重音应放在第一个双音上,也是在后半拍。第2小节第二拍的后半拍以四个三十二分密集型音型组成,语气上要突出句头音sol,句法与前面相同。第3小节第一拍的后半拍出现以三连音为特点的句型,重点突出第二拍正拍的do,演奏法(图4)根据演奏者的习惯可选择自己喜欢的演奏方法处理。最后,句尾si la落提动作收句。第一音si提腕落稳,将臂力的力量挂在琴键上,此时手腕的方向处于向下落的动作,可以理解为要借用点压腕的动作来辅助声音的方向,提腕时手肘带动手腕轻轻做向上提起,句尾音la收音轻柔有分量。右手这一句的难度较大,十分考验演奏者分析乐谱的能力,细节处颇多。此外,左手相对右手没有较强的旋律性,但练习时也需要将左手声部的语气、呼吸、句法、奏法进行逐句分析后再进行合手弹奏。第一句的前三个音都具备短促、精干的特点,需要断奏的演奏法进行弹奏,第2小节第二拍的休止符易忽略,重点在第3小节最后两个音,连音线只连在sol音上, sol音弹完后断开再演奏下一个音do,第4小

节三音相连,句尾提腕收句,句法决定奏法的选择,奏法决定呼吸的频率,二者不容忽视。



图4 演奏法

三、结语

在钢琴演奏中,呼吸训练的重要性不可忽视。适当的呼吸可以帮助演奏者保持良好的身体状态和音乐性表现。通过呼吸的控制可以调节身体的紧张度,避免长时间的强制肌肉收缩导致的疲劳和伤害。同时,呼吸也是表达音乐情感的一种手段,适当的呼吸可以使音乐表达更加自然而流畅。因此,作为钢琴演奏者,我们需要在日常练习中注重呼吸训练,打好基础,做到自然呼吸,以达到更好的演奏效果。

参考文献:

- [1]谷雨彤.呼吸在钢琴演奏中的重要性[J].黄河之声,2018(12):40.
- [2]刘畅.谈钢琴演奏中“呼吸”的作用[J].星海音乐学院学报,2007(3):105-107.

作者简介:段国琴(1995—),女,硕士研究生,商洛学院艺术学院钢琴教师,研究方向:钢琴演奏与教学研究;朱梦月(1996—),女,硕士研究生,广州华夏职业学院音乐教师,研究方向:音乐教育与教学研究。

(作者单位:1.陕西商洛学院;2.广州华夏职业学院)