



# Effortless Ways!

## 如何用輕鬆的方法 演奏低音提琴

有系統的訓練自己的思維與身體控制，運用氣  
和意念來拉琴的人琴合一練琴方法

魏詠喬 著

# 課程大綱

- ▶ 培養呼吸技巧和想像力的運用
- ▶ 逐步教育身體肌肉與頭腦思維
- ▶ 動作/姿勢
- ▶ 運氣技巧
- ▶ 運氣應用於琴上
- ▶ 抖音學習：抖音功用、抖音練習、範例
- ▶ 聆聽和想像力：聆聽、感受、想像、心象練習
- ▶ 音色控制解析
- ▶ 練習指南、熱身方式
- ▶ 演出前準備

# 演奏低音提琴

不一定要高大！



左圖：Rocca Giuseppe製造的108釐米（42.5英吋）弦長的低音提琴表演。對於身材矮小的人，弦長小於105釐米（41.5英吋）的低音提琴是最理想的。

右圖：與Max Dimoff and Jeff Bradetich合影。



# 系統式教育身體肌肉與頭腦思維 培養呼吸技巧和想像力的運用

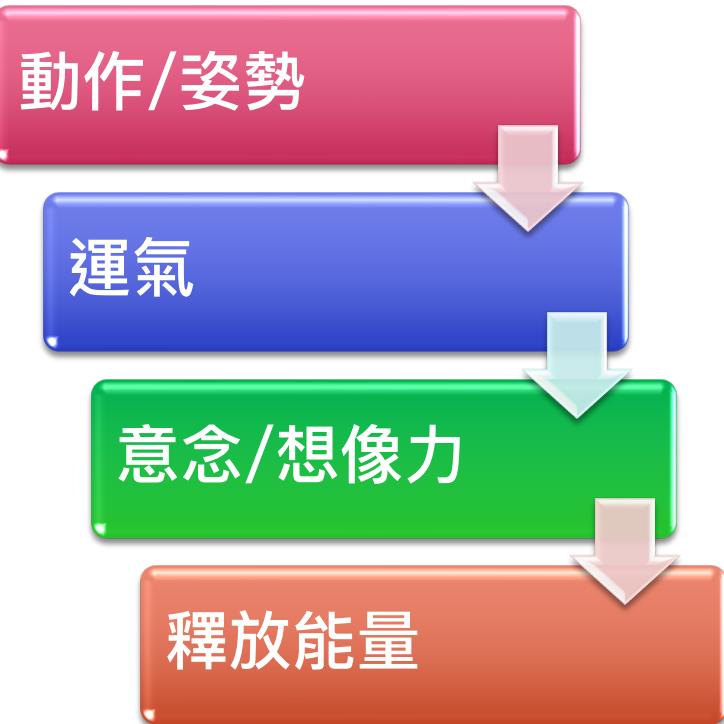
## HOW

- ▶ 1. 在掌握腹部核心呼吸(最自然的呼吸法，而不是像平常那樣的正常呼吸)的概念之後，在我們演奏時去思考如何結合腹部核心去控制我們的身體和肌肉。
- ▶ 2. 根據每個樂句特徵與走向來呼吸，以及我們如何運用呼吸技巧來減緩緊張，並且通過這樣的呼吸方式帶來更多的力量。
- ▶ 3. 使用第1. 和2. 點在我們的日常熱身活動，將會培養我們的身體更有效地回應和適應這一概念。

## WHO

- ▶ 這種建立最自然的演奏方式、運用身體提高靈活性和呼吸技巧的概念適用於所有的樂器表演，而不僅僅局限於體型較小的人演奏低音提琴。

# 系統式教育身體肌肉與頭腦思維



- 1) 注意自己拉琴時自然無壓力的動作與姿勢
- 2) 掌握腹內壓呼吸（最自然的運氣方式）
- 3) 結合前兩者並創造自己拉琴的想像
- 4) 最後釋放能量到琴上來發出想像中的聲音

## 動作/姿勢

- ▶ 最輕鬆自然的姿勢
- ▶ 運用馬步並與拉琴結合
- ▶ 隨時調整找出角度
- ▶ 抬頭保持肩頸放鬆
- ▶ 閉眼聆聽

# 姿勢概念來源

- ▶ **太極的馬步**: 保持姿勢的平衡，呼吸，以鬆的概念結合練琴時候的站姿和坐姿
- ▶ **力量型瑜伽**：靈活性，呼吸，訓練身心耐力
- ▶ **畫圓、旋轉動作**: 自然的人體動作
- ▶ **蝶泳的啓發**：專注於上手臂與背部的運用
- ▶ **跑步自然握拳的啓發**：手和手腕跑步時候的自然狀態
- ▶ **打網球的啓發**：借力施力，利用全身的重量轉移力量
- ▶ **氣**：運用呼吸及意念消減緊張幫助放鬆；善用腹內壓來增加力量

# 動作圖解

脖子放鬆 眼睛閉上

臉部微笑 肩膀下沉

呼吸流暢 專注傾聽

我喜歡讓我的嘴微微張開，讓呼吸流通，  
閉上眼睛專注於傾聽和感覺是掌握演奏  
低音提前的第一步。



# 蝶泳畫圓動作

- ▶ 畫圓動作：注意讓上背保持放鬆然後自由搖擺上半身，藉由雙腳來轉移自身重量好讓弓與弦保持在良好的接觸點(contact point)。拉音之前把弓放在弦上並感知需要放下多少重量，接下來釋放重量並作出蝶泳畫圓動作
- ▶ 長音：與畫圓動作一樣，但應用在長音上，並專注於自然放鬆的身體動作及重量，觀察弦與弓的接觸點
- ▶ 換弓：換弓是拉琴的藝術，學習細緻且無聲的換弓極其重要
- ▶ 探索重量運用：把以上結合並找出拉每個長音時的甜蜜點
- ▶ 目標：能夠自然呼吸，身體完全放鬆與琴成為一體的流動性

## 問題思考

- ▶ 如何運用站樁來確定自己達到更放鬆的狀態？
- ▶ 什麼想像能夠馬上找到漂亮建康乾淨有穿透力的聲音？Ex. 嘴巴含巧克力

# 運氣技巧

自然呼吸法：這是使人們在練習過程中不加任何勉強或干擾的呼吸形式

腹式呼吸法：有意識地讓小腹一張一縮的呼吸。用意念想像吸入一口氣緩緩向下送進小腹。在腹式呼吸時要逐步做到「深、長、細、勻、緩、靜」六字訣。

發聲呼吸法：這是採用吐氣發聲的呼吸形式。結合動作、呼吸、力量的「以氣催力」。根據不同動作要求的情景時，利用呼吸機能的短觸吸氣和呼氣，使呼吸在化勁、發勁時產生「哼」「哈」「赫」的聲音。

# 實際演練呼吸法

- ▶ 腹式呼吸（馬步）
- ▶ 腹內壓呼吸: 平躺在地上，膝蓋彎曲，從鼻子吸氣，想像肚子是一顆氣球，吸氣時慢慢的把（氣球）肚子變大，吐氣時慢慢的把肚子變小，吐完氣後先憋氣，再把肚子鼓起來，保持肚子鼓起來練呼吸，盡量氣吸滿到胸腔。一天 3-5 組，一組15-20次呼吸
- ▶ 發聲呼吸法(腹內壓呼吸運用):拉小聲時唱「喝」，需要力量或爆發力唱「赫」

在低音提琴上我們可用發聲呼吸法在高音、重音、或感情上較激烈的片段來幫助施力

# 腹內壓呼吸

平躺在地上，膝蓋彎曲，從鼻子吸氣，想像肚子是一顆氣球，吸氣時慢慢的把（氣球）肚子變大，吐氣時慢慢的把肚子變小，吐完氣後先憋氣，再把肚子鼓起來，保持肚子鼓起來練呼吸，盡量氣吸滿到胸腔

一天 3-5 組，一組15-20次呼吸



# 筆記重點

01

邊蹲馬步邊練熱身：

練身體鬆

練氣：滿、慢、沉

02

腹內壓呼吸：

練身體鬆

練氣：滿、慢、沉，  
但肚子保持鼓起來

03

腹內壓呼吸運用：

拉小聲時唱「喝」

需要力量或爆發力唱  
「赫」

# 姿勢與呼吸運用

- ▶ 1. 站馬步做右手的畫圓動作。鬆鬆的試每個關節畫圓，從小關節到大的關節（手指、手腕、手肘、手臂、手臂保持低來旋轉身體、最後加腳不離地面用力踹地面的動作。記住：沈、鬆、 找出身體平衡點，畫圓時重量往下沈。
- ▶ 2. 持續前面動作，現在開始想像靠著旋轉動作加在絃上的重量，越來越重越來越快。
- ▶ 3. 重複前面動作，旋轉到施力點時大聲說「赫」。左手可以放在肚子上感受。
- ▶ 同樣的技巧練習：每日暖身動作、如何施力發音、蝶泳、畫圓動作、換把、抖音、顫音、手指靈活、身體靈活練習，每天鍛鍊拉琴所需的肌肉。拉漂亮及最大聲，並且開始注意腹式呼吸運用。可先邊蹲馬步邊練來幫助身體來體會。

Tip: 若暫時無法體會，吐完氣憋氣馬上肚子小小鼓起來（保持鼓）吸滿到胸腔拉琴。

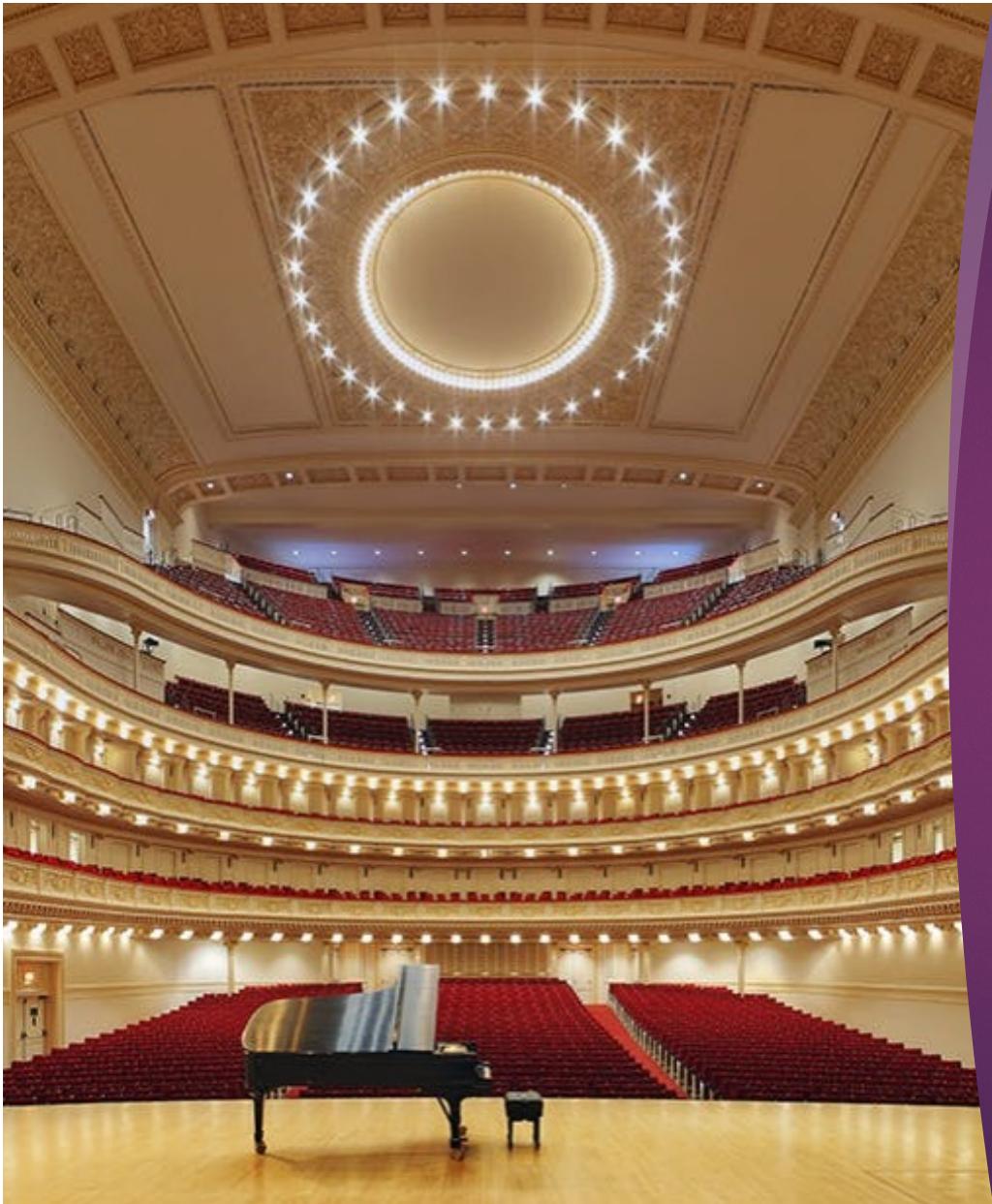
# 抖音能做到的

- ▶ 找到左手的平衡及甜蜜點
- ▶ 唱出心中的音色與感情
- ▶ 左手也會影響演奏者的想法還有運弓
- ▶ 幫助琴弦有效共振（巴洛克風格）

學習不同風格的抖音：巴洛克、古典、浪漫、二胡.....

# 補充

- ▶ 注意羅斯特羅波維奇的左手形狀以及他如何在不同手指上的抖音，他的手形總是保持圓形且自然，並觀察他抖音的速度和連貫性：比起多數低音提琴家更快、更寬、更連貫
- ▶ 確保頭腦裡有樂曲的風格和聲音，當身體自然放鬆時，便會逐漸培養出良好的音樂性和技術。重複感受、聆聽和探索，直到完全發出每部作品中最真實的聲音
- ▶ 當練習抖音時，注意自己的手形、施加到琴弦上的重量、抖音的速度以及手的靈敏度（豐富變化的抖音）



# 意念、呼吸 與想像力

想像你是一位偉大的音樂家在卡內基音樂廳演出...

# 聆聽和想像力

學會有意識的傾聽是音樂家一項必須培養的能力。

—— 鋼琴家Ruth Slenczynska

邏輯只會帶你從a點到b點，但想像力會帶你到任何地方。

—— 阿爾伯特・愛因斯坦

## 想像與視覺化

- ▶ 不在自己的樂器上，用頭腦來練琴
- ▶ 譜上的任何記號加呼吸感情及想像力
- ▶ 注意聽每一顆音可以怎麼共振的還有自己身體對共振的聲音怎麼反應的
- ▶ 找一段難的片段，在頭腦練習，如有一把琴般的練習練到自己心裡覺得輕鬆容易
- ▶ 用心，在頭腦想像要的感情，聲音，並找出反應感情的音色。反覆在頭腦練習到可以看到自己的動作(Visualization)

# 聆聽與想像力

- ▶ 讓五官變得敏感，用大腦練琴，維持積極的心態
- ▶ 相信所有技術上的問題一定可以解決
- ▶ 我的人生經驗是我所學到的都終將化劣勢為優勢

聆聽

感受

想像

心象練習  
(mental practice)

# 聆聽與想像力

## ► 聆聽

曲例：霍羅威茲的兒時情景、顧爾德的巴哈、普契尼的『托斯卡』

## ► 感受

探索作曲家譜上的音符、休止符、任何記號要表達的感情內容。閉著眼睛才能真正的感受

## ► 想像

包含尋找自己的聲音，以可以最佳詮釋作曲家的想法為原則

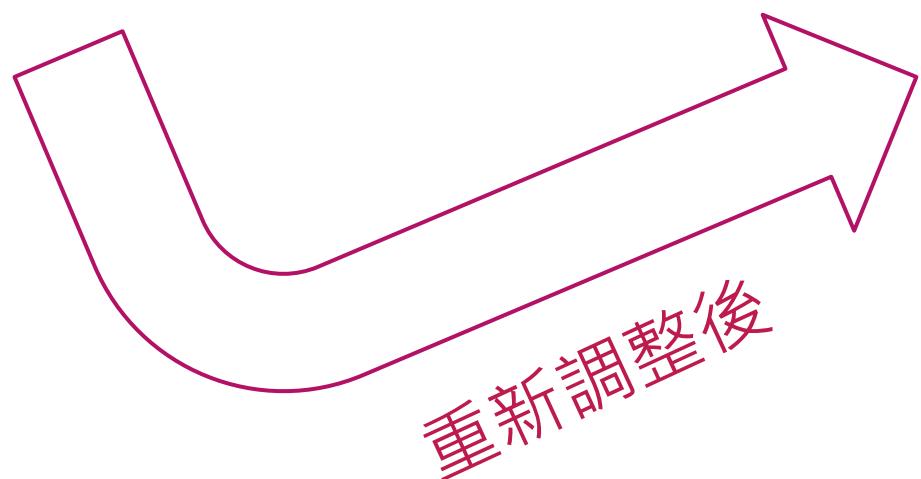
## ► 心象練習

想像你要多少身體的重量，多少弓速，弓的控制，抖音的變化，要如何跟著音樂呼吸等等

# 音色控制

## 舊有音色控制概念

- ▶ 接觸點+弓速 +手臂重量



## 新使用的音色控制概念

- ▶ 正確的姿勢 +馬步 +良好的角度+ 持弓的手+ 接觸點 +弓速 +手臂重量 +身體重量 +抖音 +運氣技巧 +想像力

飽滿有共鳴的聲音=讓絃自由的振動！

# ONENESS

William Pleeth 說過：「演奏時無論是身體上還是精神上的表現必須是一種相對平衡和完整的。」

演奏者、樂器與音樂成為一體是最高的標準，為此，讓身體找到最輕鬆的方式來練習或演奏及通過各種五彩斑斕的想像力來增強左手的技術和右手的表達能力該是每位演奏家的奮鬥目標。

# 練習指南

## 有計劃和組織的練琴

- ▶ 1. 至少4周的學習和聽（花時間反復聽網上不同版本的人演奏練習的曲子，或者找到一個喜歡的版本反復研究）
- ▶ 2. 至少4周的去錄自己拉的曲子/用腦練習/想像（視覺化）/回到學習樂曲
- ▶ 3. 至少4周的在沒有回聲並且不熟悉的房間里進行模擬的考試/比賽/演出訓練

# 建議的每天練習方式

- ▶ 1. 力量型瑜伽，太極蹲馬步(5–15分鐘)

在你要開始一天的練琴之前，至少做5–15分鐘的瑜伽和站馬步。

- ▶ 2. 常規熱身技巧練習(30–60分鐘)

30–60分鐘每天基礎練習。如果願意，可以練習更長時間，但我不建議每天練習超過2小時。

- ▶ 3. 練習曲(每天30分鐘)和/或樂隊片段(30分鐘以上)。

- ▶ 4. 獨奏(30分鐘或以上)

- ▶ 5. 整個曲目列表從頭到尾過一遍

- ▶ 6. 聽樂曲並且用腦袋思考：在腦海中思考不需要用到真正的樂器，訓練到能在腦海裡聽到旋律並能想象到自己在大型音樂廳里演奏的最佳狀態。

# 如何制訂演出前的準備工作

為每次準備演出前而設計的訓練計劃。建議盡早建立這個習慣

- ▶ 1. 靠近琴橋練習，訓練每個音都有飽滿的音色
- ▶ 2. 跟著不同最高藝術境界的演奏家錄音一起演奏
- ▶ 3. 思維練習和聽，錄下整個過程，對比錄音並寫下需要改進的地方
- ▶ 4. 從頭到尾按照上台演出的順序演奏一遍，中間不能有停頓（模擬演出）
- ▶ 5. 尋找不同場地進行演奏
- ▶ 6. 盡可能多地在人們面前、聲效不同的場地演奏
- ▶ 7. 在演出前的2–4周，這樣的規劃進行2–3次為了同時鍛鍊體力和思維上的訓練

# 懶人包

- ▶ 意念，呼吸與想像力的練習：譜上的任何記號加呼吸感情想像力
- ▶ 正確的站姿坐姿握弓
- ▶ 熱身力量瑜珈（氣吸慢、滿、沉）
- ▶ 太極馬步（氣吸慢、滿、沉）
- ▶ 日常暖身動作（如何施力發音、換把、抖音、顫音、手指靈活、身體靈活練習）

鍛練拉琴會使用到的肌肉與技術，長期練則有掌控整體身體/心靈/技巧的功效

- ▶ 邊蹲太極馬步邊練熱身技巧（練身體鬆，練氣：滿、慢、沉）
- ▶ 腹內壓呼吸（練身體鬆，練氣：滿、慢、沉，但肚子保持鼓起來）
- ▶ 腹內壓呼吸運用：拉小聲時唱「喝」，需要力量或爆發力唱「赫」

# 結論



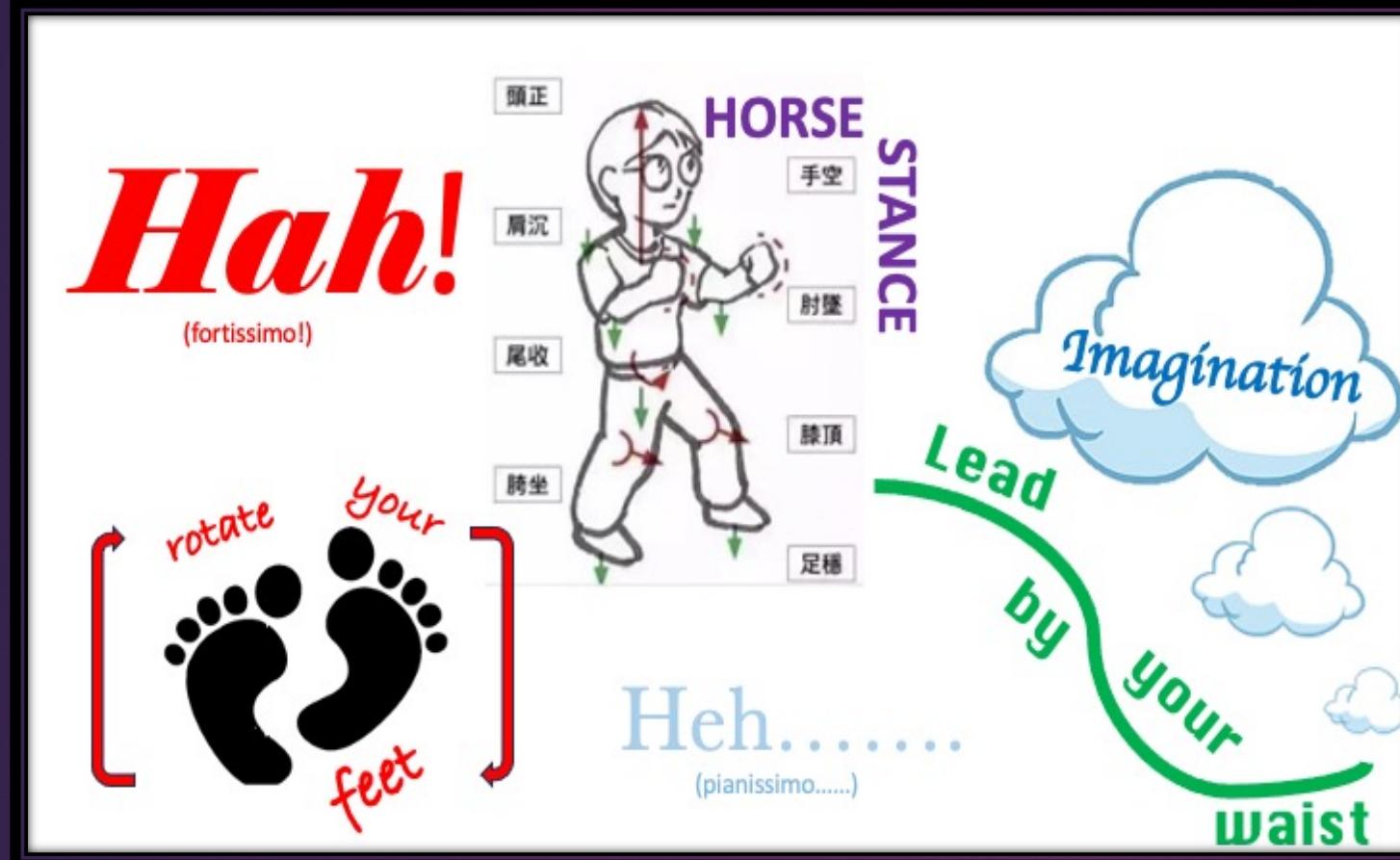
什麼都做得到，只要能  
夠擁有對的方法及工具



專注於心靈跟呼吸，最終身  
體會找尋到最棒的姿勢與角  
度



每個人的體型、身高與經驗有  
所不同，用課堂的方法循序的  
學習自身所欠缺的能力



持續探索自然呼吸、腹式呼吸及腹內壓呼吸法的不同，體會運用呼吸與意念帶給自己技術和音樂上的變化，並藉由這份工具不斷的精進自己的能力

*Thank You!*