

古典鋼琴 大哉問

我的鋼琴之旅

魏美惠——著



前奏曲／基本觀念

學音樂是一輩子的事

從來不會有鋼琴家說他已經學完了，都不用學了

日新月異，教學相長

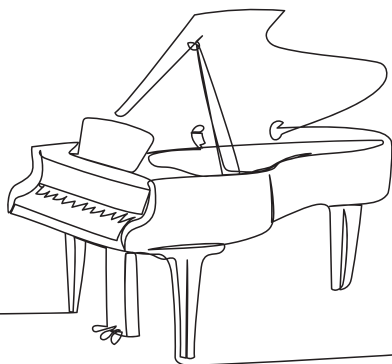
身為鋼琴老師

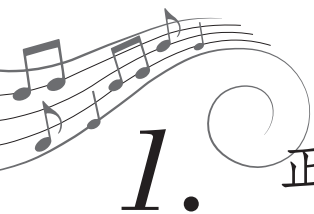
此書僅以多年學習和教學經驗

希望能給予對學習古典鋼琴有興趣的你，提供一些參考

鋼琴的學派或教學方法並沒有所謂標準答案

如有牴觸，僅當參考





1. 正確姿勢？

很多人對學鋼琴的印象是，鋼琴老師拿著一支鉛筆打在小朋友的手指，為的是糾正小朋友的手指的姿勢，可見糾正姿勢在初學琴時占有很大的地位！

但究竟何謂彈琴正確姿勢？彈琴真的有正確姿勢嗎？

其實我在這邊想指出的是：彈琴沒有正確姿勢！只要你彈得出美妙的音樂，誰管你是跪著彈？躺著彈？背對鋼琴彈？還是用腳彈？！

但是當你對美妙的音樂要求有一定程度時，一些關鍵的姿勢問題就會顯現出來。譬如當你想彈蕭邦的快速隨想式音群，卻怎麼彈都跛腳，聽起來一點都不「行雲流水」；又或者彈大聲，老師說你太暴力；彈小聲，老師說你彈給誰聽，小鳥嗎？好像手指總是不聽話，叫它們快又快不了、彈慢又無力、圓滑不夠圓滑、跳音又跳得不夠跳，到底老師在追求什麼？問題又出在哪裡呢？



其實彈鋼琴的方式，有的老師說這樣，有的老師說那樣，真的**有標準答案嗎？**

我並不覺得。在多年教學之後，我會強調最重要的姿勢要求是：**第一指關節不凹陷（第一指節為最靠近指尖的關節）**。因為唯有第一指關節站好不凹陷，彈出來的聲音才會直接、扎實、時間才不會拖延，才有辦法彈得快。但這主要是針對初學者，一旦建立好扎實且獨立的觸鍵，偶爾沒有影響觸鍵的凹陷就沒那麼重要囉。

所以雖然我認為第一指關節不凹陷是最重要、最不受爭議的姿勢要求，但為了讓看此書的初學者對彈鋼琴的姿勢有一些基本了解，以下列舉一些我自己教學累積的重點供參考：

坐姿

♪ 手臂與鍵盤的距離、高度

手臂與鍵盤可以保持大約平行、甚至手臂微高於鍵盤，這樣是爲了方便使力。但你會看到巴哈專家顧爾德，用他那低於鍵盤的手臂，坐在隨身攜帶、量身訂做的低椅上彈琴。顧爾德聲稱沒有那把椅子他不會彈琴。所以沒有按照標準姿勢就無法彈出美妙音樂嗎？

我想答案顯而易見。但是絕對不是鼓勵你像顧爾德一樣喔！

♪ 身體與鍵盤的距離

身體和鍵盤不宜太近，因為你的眼睛必須要能夠不擺動，就能夠看到整個鍵盤，所以當你坐太近，第一你的眼睛視線會比較狹隘，第二你的手臂也會比較侷限、無法自由伸展，而且也會不好施力。

♪ 身體與頭成一直線

Alexander Technique 亞歷山大技巧是一個可以用來幫助音樂家放鬆的理論。它主張想像有一條線從身體往頭頂上拉，往下到臀部，讓脊椎呈現一個身體最自然的曲線。因為任何不是身體原來的曲線都會造成身體負擔，因而造成不放鬆，久了就會產生疲累。譬如我們的脖子很自然會低頭看琴鍵，因此就會造成頸椎緊繃；如果彎腰駝背，長久下來就會腰痠背痛，手臂太緊等等；甚至手的過多動作都會被視為多餘，增加身體負擔。

這樣聽起來可能大部分人的姿勢都是有問題的，的



確，我自己也很難做到，但是如果你在初學時就有意識到要抬頭挺胸，想像有一條線把你從臀部，到身體，到頭的往上拉，我想還是有機會減少肌肉緊繃的問題的。

♪ 兩隻腳放哪裡？

如果依照亞歷山大技巧的理論，兩腳理所當然要著地，但彈鋼琴沒有辦法不用到踏板，所以腳會需要放在踏板上。但是是一隻腳就好？還是兩隻腳呢？一般的曲子通常只會用到最右邊的踏板，也就是制音踏板，因為它在最右邊，所以當然用右腳踩；但是當你彈到比較高階的曲子，有時候就會用到最左邊的弱音踏板，因為在最左邊，所以用左腳踩。中間是持音踏板，幾乎不會用到。我自己養成一個習慣，就是當我坐在鋼琴前，兩腳就是都放在踏板上，不管會不會用到，因為每台鋼琴、環境、音色共鳴等都會變化，所以就算左腳踏板比較少用到，我還是會把左腳放上去，隨時視耳朵聽到的聲音，來做運用。而且當兩腳都放在踏板上，在生理上也是比較平衡的。不過，很多時候，練習時因為要慢練且大聲，或者整首曲子都

不會需要用到太小的音量，這時就不需要把左腳一直放在左踏板上，所以最終還是得依照練習方式、或樂曲需要來做最後決定。

手彈琴的姿勢

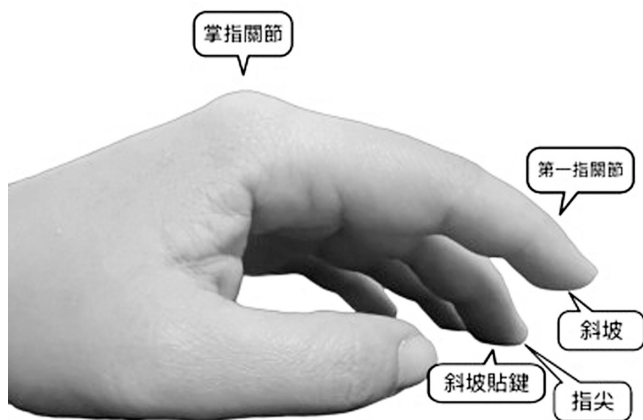
♪ 手放鬆呈握球狀，但指尖不內縮

大家都知道手指要站好，但初學者很容易彈琴時手指太緊繃，甚至尾端會內縮，導致幾乎變成用指甲彈琴；或者太緊繃，導致掌指關節凹陷；又或者爲了發出聲音，用力壓琴鍵，導致第一指關節凹陷。基本上，我們實際彈奏時，會接觸到琴鍵的部位並不是單一位置，而是一個範圍的位置：指尖到指腹。我們的第一指節前面有一塊肉到指尖的「斜坡」位置，而這個「斜坡」位置就是我們的指腹。

至於到底要用指尖到指腹的哪個確切位置彈奏，則需要依個人手指情況，和樂曲所需要的音色或技巧來調整。譬如需要比較剛烈、比較清楚的音色時，會需要用較指尖的位置彈奏，也就是會與琴鍵較爲垂直，當彈奏鄰近音群，例如音階時，也是會需要用到比較指尖的位置；但如果是要彈比較柔和的音色，又或者手



指需要跨度較大，像八度和弦，這時就會用到比較指腹的位置。而有些纖細的手可能指腹地方較沒有肉，手指又比較長，因此第一指關節不容易站好，導致手指用力時，那纖長手指的第一指關節會自然而然的凹陷，所以當你初學遇到這個問題時，記得先不用太用力、太急著要發出很大的聲音，要先輕輕彈，讓手指第一指關節習慣不凹陷的感覺，找出「斜坡」到指尖接觸琴鍵的位置，並習慣，等這些習慣都建立好之後，最後再要求力度。



♪ 第一指關節要支撐

呈上，為什麼第一指關節不能凹陷？因為手指末端是

和琴鍵接觸的第一陣線。所以當身體的力度透過手臂，傳遞到手腕、到手盤、到掌指關節、到手指第二指關節，結果卻遇到凹陷的第一指關節時，這時能量就被彎曲，不能直達手指末端，變成用壓的才能發出聲音，而不是最直接的能量傳送。凹陷的關節彈出來的音色和站立的音色是有落差的，甚至有些人會先凹陷再回復站立，這樣甚至會造成時間拖延。

所以當你發現彈鋼琴彈了好久，手指卻一直快不了，這時可能就是因為第一指關節沒有支撐好，所以無法迅速將能量在手指間移轉，而當你習慣壓琴鍵時，會發現你的發力方式只能用壓的，間接影響你發展其他音色的可能性。所以第一指關節的支撐，絕對是要彈奏進階曲目的最主要原則！



♪ 手腕不要太高或太低

和第一指關節不要凹陷的原理一樣，當手腕壓得太低時，能量傳送會被阻隔，而且最重要的是，你的手指變成需要用更多的力氣才能在琴鍵上發出聲音，因此會造成很多不需要的壓力，手腕也很有可能受傷。而當手腕過高時，你的音色變化可能會減少，因為當你手腕過高，也是另一種壓的方式，只是是用整個身體壓，你會發現有些鋼琴家在彈輝煌的和弦結尾時，會臀部離開椅墊，利用身體的力量來發出最大的音量，但那樣的音量在曲目的需求上是少數。很多時候，彈鋼琴是需要柔和的音色，這時可能就需要貼鍵，才能讓手指近距離控制音色，感受和鋼琴那種親密的感覺。

♪ 手盤不要左右搖晃或前後突然移位

不要左右搖晃意思指，不要讓手盤爲了彈某個音，而失去平衡，突然下降，不管是大拇指或是小指都非常有可能會發生這樣的情況，因為這兩指最短，所以很自然的，如果沒有意識到需要讓手盤保持平穩的話，非常容易會爲了發出聲音，而造成手盤歪斜。這樣的

動作，會直接影響到彈奏的流暢度，因為在物理上，你多了一個動作的時間與距離，所以如果希望能夠彈奏快速音群，擁有高超技術，手盤的平穩會是非常重要的決定性因素。

而前後移位如初學者的彈奏上非常常看到。所謂前後移位指的是黑鍵到白鍵的移位。呈上，在物理上，過多的動作都會影響到彈奏的流暢度與速度，所以當你黑鍵與白鍵之間的移位幅度太大，也會造成彈奏的不



避免爲了發出聲音，而用小指大面積壓琴鍵

