

钢琴演奏中放松问题的重要性

卢 蒙

保定华音乐器销售有限公司 河北 保定 071000

【摘 要】：放松状态是支撑钢琴演奏艺术高质量呈现的核心身心条件，现阶段多数钢琴学习者普遍存在肢体僵硬、发力失衡与心理紧张等问题，这类问题持续制约演奏技术精进与音乐艺术表达，还会引发各类演奏劳损与舞台发挥失常现象。本文立足钢琴演奏的实践规律，从技术提升、音色表达、身心健康、舞台呈现四个维度阐释放松的核心价值，梳理适配日常练习的身心放松训练方法，搭建分层落地的课堂教学实施策略。研究内容能够帮助钢琴学习者构建科学的演奏状态，夯实演奏功底，优化音乐表达质感，为钢琴演奏教学的规范化开展提供可靠的实践参考。

【关键词】：钢琴演奏；放松状态；演奏技术；音乐表达；身心调控

DOI:10.12417/3041-0630.26.10.087

引言：钢琴演奏是肢体运动与心理感知高度融合的综合性艺术实践，科学的身心放松状态是保障演奏动作规范、音乐情感传递的核心基础。当下钢琴教育领域普遍侧重技巧训练与曲目积累，行业整体对演奏放松状态的培养力度存在明显欠缺，多数学习者长期固化错误的紧张演奏习惯。不良的演奏状态不仅限制学习者的技术突破与艺术审美提升，还会损害学习者的身体机能与演奏心态。深入探究钢琴演奏中放松的核心价值与训练路径，能够完善钢琴演奏的科学训练体系，提升钢琴教学的专业性与实效性，助力学习者实现技术能力与艺术素养的协同成长。

1 钢琴演奏中放松的核心重要性

1.1 放松是规范演奏技术、提升演奏精度的基础前提

在钢琴演奏的技术训练体系当中，肢体松弛的身心状态是支撑所有演奏动作规范落地、持续提升演奏精准程度的核心基础，更是学习者突破自身技术局限、构建科学演奏体系的核心前提。钢琴演奏的技术优劣并不取决于肢体蛮力的硬性输出，而是依托全身各演奏部位协调配合下的精准发力模式，只有肢体摆脱多余的僵硬张力，肩颈、手臂、手腕等部位才能保持自然舒展的状态，手指起落、穿跨衔接、力度调控等基础技术动作才能具备充足的灵活空间。演奏者在松弛的状态下可以清晰感知指尖触键的细微变化，精准捕捉琴键反馈的震动质感，长期维持这样的演奏状态能够逐步形成稳定规范的肌肉记忆，让各类复杂的演奏技法得以平稳呈现，从根本上规避动作变形、音准偏差等问题，持续夯实演奏技术根基^[1]。

1.2 放松是优化音色质感、传递音乐情感的核心保障

优质的钢琴演奏从来不是单一技术动作的机械复刻，而是依托细腻音色变化与真挚情感表达构建的艺术审美体系，放松的身心状态是打磨多元音色质感、深度传递作品内核情感的核心支撑。肢体处于紧绷僵硬的状态时，手臂的自然重力无法顺

畅传递至指尖，生硬的触键方式会让钢琴发声干瘪压抑，音色缺乏层次与通透感，难以适配不同风格曲目对听觉质感的审美需求。肢体完全舒展松弛的状态可以让演奏者自由调控触键速度与发力深浅，根据乐曲的情绪基调塑造出柔和、明快、厚重等差异化音色效果，细腻的肢体调控能够贴合乐曲的旋律走向与情绪起伏，让冰冷的技术动作赋予音乐温度，使作品蕴含的情感意境自然流露，切实提升演奏的艺术感染力。

1.3 放松是保护身心健康、规避职业损伤的关键支撑

钢琴演奏需要长期重复固定肢体动作并维持特定演奏体态，持续且稳定的放松状态能够有效规避肢体劳损问题，是守护演奏者生理健康、维系长期演奏生涯的关键要素^[2]。长时间的肌肉紧绷会造成肩颈、手腕、前臂等演奏核心部位血液循环受阻，疲劳感持续堆积后会诱发腱鞘炎、肌肉劳损等各类演奏类职业病症，青少年学习者还会因肢体受力不均影响骨骼肌肉的正常发育。松弛的演奏状态可以让非发力肌群保持舒缓状态，做功肌群在完成演奏动作后及时释放张力，大幅减少肌肉疲劳与关节损伤的发生概率。舒缓从容的演奏状态还能消解练习过程中的负面情绪，让学习者持续保持对钢琴演奏的正向感知，助力身心双向的健康长效发展。

2 钢琴演奏中放松状态的科学训练方法

2.1 基础体态放松训练，筑牢放松根基

规范的演奏体态是实现肢体放松的基础，不良坐姿、手型、体态是引发演奏紧张的源头。首先，坐姿放松训练。演奏者需保持腰背自然挺直、双肩平行下沉，臀部坐稳琴凳前三分之二，双脚自然平放地面、与肩同宽，身体重心平稳居中，既不弯腰驼背，也不僵硬挺胸，避免耸肩、塌腰、翘腿等不良体态，让腰背、肩颈肌肉自然松弛，为肢体灵活运动奠定基础。其次，手部基础放松训练。演奏前双手自然下垂，彻底放松肩臂手腕，让手臂重力自然下沉，随后双手自然抬至琴键上方，手掌自然

撑开、掌关节微微隆起,手指自然弯曲贴合琴键,无需刻意用力紧绷,保持松弛且稳定的手型状态^[3]。

同时,可通过前置热身训练激活肢体放松状态。演奏前进行简单的肢体舒展动作,耸肩下沉、手腕转动、手臂拉伸、手指舒展,充分放松肩、肘、腕、指各部位肌肉,消解肢体僵硬,促进血液循环,避免直接高强度演奏导致的肌肉紧张。日常练习中需时刻自查体态,及时纠正耸肩、僵腕、塌掌、手臂悬空等问题,固化放松的体态习惯。

2.2 专项肢体放松训练,优化发力逻辑

针对演奏核心部位的紧张问题,需开展专项放松训练,建立“精准发力、其余放松”的科学发力逻辑,实现肌肉张弛有度。一是手腕放松训练。手腕是连接手臂与手指的核心枢纽,也是最容易紧张僵硬的部位。可通过空腕转动、轻柔落键、慢速琶音练习,训练手腕的灵活性与松弛度,练习时刻意放松手腕,避免手腕锁死、僵硬发力,让手腕随旋律走向自然起伏、灵活转动,实现力度的顺滑传递。

二是手臂重力放松训练。很多学习者习惯依靠手指局部发力,导致手指紧张、音色生硬,需训练手臂重力的自然运用。练习时放松肩膀与大臂,让手臂整体重力自然下沉,依托手臂重量落键发声,手指仅起到支撑、稳定、控键的作用,无需刻意蛮力发力。通过长音、慢音阶练习,感受手臂重力的传递过程,体会“手臂放松、指尖支撑”的发力状态,消解局部肌肉的过度紧张。

三是交替张弛训练。针对肌肉快速紧张放松的适配需求,开展短时值音符练习,慢速完成按键发力、瞬间放松的循环动作,刻意练习按键结束后肌肉的快速泄压松弛,逐步养成“发力有度、放松及时”的演奏习惯,适配快速乐句的演奏需求,解决跑动卡顿、肌肉僵硬问题。

2.3 心理放松训练,实现身心协同松弛

心理紧张是演奏放松失衡的核心主观因素,心理放松是实现整体放松的关键核心。首先,开展呼吸调节训练。演奏前与演奏间隙,通过腹式深呼吸平复情绪,缓慢吸气、均匀呼气,缓解心跳加速、情绪焦虑、肢体紧绷等状态,让身心逐步回归平稳松弛。日常练习中可结合乐曲节奏调整呼吸,让呼吸与演奏律动契合,避免憋气、急促呼吸引发的身心紧张^[4]。

其次,建立积极的演奏心态。摒弃“急于求成、完美主义、过度焦虑”的负面心态,正视演奏失误与自身不足,日常练习循序渐进、稳步打磨,不盲目提速、不强行攻克超难曲目,减少练习挫败感。

最后,强化专注力训练。演奏时摒弃杂念,专注于乐曲旋律、节奏、音色与情感表达,减少对“是否出错、是否完美”

的过度纠结,让身心完全投入演奏本身,通过专注力的提升稳定心理状态,实现心理放松与肢体放松的协同统一。

2.4 科学练习习惯,固化放松状态

放松状态的养成并非短期训练即可实现,需要依托科学的日常练习习惯,逐步固化为肌肉记忆与本能状态。首要核心是坚持慢练,慢练是培养放松演奏习惯的最优方法。慢速演奏能够给肢体充足的时间完成发力、放松、复位的完整动作,让演奏者清晰感知肌肉紧张与放松的状态差异,精准调整肢体姿态与发力方式,规避快速演奏中的肌肉代偿与多余紧张。通过长期慢练打磨,逐步固化松弛流畅的演奏动作,再循序渐进提速,实现速度与放松的兼顾。

其次,合理把控练习时长,劳逸结合。钢琴演奏需要长期重复肢体动作,过度练习会导致肌肉疲劳堆积、紧张加剧,形成不良演奏习惯。日常练习需分段、分时训练,每练习20-30分钟暂停休息,舒展肢体、放松肌肉,消解疲劳,避免肌肉长期紧绷。针对难点段落单独拆解练习,不盲目反复高强度重复,减少无效紧张发力。

最后,强化自我感知与复盘。练习过程中时刻保持身体感知,主动察觉肩、臂、腕、指的紧张状态,一旦发现僵硬、紧绷、酸痛,立即停止调整,及时放松肢体。练习结束后做好复盘,总结当日紧张问题与放松短板,针对性优化训练方式,逐步纠正不良演奏习惯,让放松成为本能的演奏状态。

3 钢琴教学中放松训练的实施策略

3.1 纠正认知误区,树立科学放松理念

钢琴教学体系内部的放松训练能否落地见效,核心取决于学生是否建立贴合演奏生理学规律的认知体系,教师需要依托常态化课堂教学拆解学生长期固化的片面演奏思维,从根源上重塑学生对演奏发力与肢体松弛的核心认知^[5]。多数学生在初学阶段会凭借主观体感判定演奏逻辑,将高强度肌肉紧绷等同于专业发力,或是彻底摒弃肢体张力形成松懈瘫软的错误演奏状态,教师需要摒弃单一的理论灌输模式,结合面对面的实操示范开展差异化教学引导。教师可在课堂现场复刻两种极端演奏状态,分别展示僵硬发力带来的尖锐干涩音色、肢体卡顿问题与消极松懈造成的音色漂浮、支撑力不足问题,让学生近距离观察手部关节形态、肢体运动轨迹与最终发声效果的对应关系。教师还可借助慢速分解示范,展示演奏过程中发力肌群与松弛肌群的动态配合细节,引导学生亲手触摸教师手臂、手腕的肌肉张力变化,直观感知动态放松的张弛平衡状态,让学生在具象体验中区分无效用力与科学发力的本质区别,主动在日常练习中规避错误演奏习惯,主动将松弛有度的演奏状态融入每一次触键练习。

3.2 分层教学训练, 适配不同学习阶段

不同学习阶段的钢琴学习者在肢体控制能力、心理抗压水平与技术储备层面存在明显差异,教师需要遵循循序渐进的艺术教学规律,结合学生的年龄特征、练琴时长与技术短板搭建阶梯式放松训练体系,让放松训练适配各阶段学生的学习节奏与成长需求。面对零基础的初学学生,教师的训练重点聚焦基础体态与手部关节的松弛培养,依托五指练习、简单拜厄练习曲等慢速基础性曲目,规范学生的坐姿、手型与手臂摆放状态,逐步纠正耸肩、塌腕、手指蜷缩等先天紧张问题,帮助学生养成无多余张力的演奏本能。具备一定演奏基础的进阶学生,教师可结合音阶、琶音、分解和弦等跑动性技法,针对性训练肢体快速张弛切换能力,打磨手指独立发力与手腕松弛联动的配合细节,解决快速演奏中的肌肉粘连与音色单薄问题。针对备战舞台演出与专业考核的高阶学生,教师侧重开展高压场景下的身心松弛训练,依托模拟舞台、公开演奏等场景锻炼学生的心理调控能力,让学生在高强度演奏场景中依旧维持稳定的松弛状态,提升舞台演奏的完整性与艺术质感。

3.3 强化过程监督, 及时修正不良状态

钢琴学生的紧张演奏习惯具备极强的隐蔽性与固化性,很

多学生无法自主察觉练习过程中的细微肢体僵硬问题,教师需要贯穿教学全过程建立全方位的监督修正体系,实时干预学生的不良演奏状态并完成精细化调整。教师在线下课堂授课过程中,需要全程聚焦学生的肩颈、手臂、手腕与手指关节的运动状态,精准捕捉学生乐句衔接、高强度演奏段落中无意识出现的肌肉紧绷问题,借助轻柔的手部矫正、体态指引等实操方式,帮助学生即时调整肢体张力,让学生在纠错过程中感知正确的松弛体感。线下课堂结束后,教师可布置贴合学生技术短板的针对性放松练习作业,要求学生录制完整的练习视频,依托视频回放复盘学生课后练习的体态问题与发力缺陷,精准排查线下授课中难以发现的隐性紧张习惯。

4 结语

身心放松的演奏状态是钢琴艺术学习与舞台实践的核心基础,科学的松弛训练体系能够有效解决钢琴演奏中的肢体僵硬、音色单调、舞台失误等各类常见问题,这套训练体系可以全方位提升钢琴演奏的专业性与艺术性。未来钢琴教育领域可以持续深化演奏生理学与心理学的融合研究,持续细化分层放松训练标准,细化不同曲风、不同演奏场景的松弛训练方案,让放松训练更加精细化、专业化,助力广大钢琴学习者实现演奏技术、艺术表达与身心状态的全方位提升。

参考文献:

- [1] 马宇.浅议钢琴演奏中对于紧张与放松融合交替的理解与把控[J].乐器,2023,(3):46-49.
- [2] 梁晖.钢琴表演艺术中的放松技巧应用[J].参花(下),2022,(6):90-92.
- [3] 陈佳.钢琴演奏中心理情绪的紧张与放松策略探讨[J].明日风尚,2022,(3):5-8.
- [4] 宋钰琦.钢琴演奏中力度的运用与放松[J].当代音乐,2021,(10):149-151.
- [5] 王诗莹.关于钢琴演奏中的“放松”问题的思考[J].中国文艺家,2021,(3):155-156.