

青年音乐家的亚历山大技巧

学生与教师参考手册

© 2019 Fuensanta Zambrana 、 Judith Kleinman 与 Peter Buckoke 。

编辑： Harry Buckoke

保留所有权利。

目录

什么是亚历山大技巧？

- 什么是亚历山大技巧 2
- 识别习惯 3
- 不可靠的感官觉察 4

停下来思考

- 抑制 6
- 意念引导 7
- 注意力与觉察 8
- 身体基础控制 9

身体构图

- 身体构图 11
- 手臂与肩部 12
- 脊柱 13

- 站姿平衡 14
- 坐姿平衡 15
- 呼吸 16
- 眼睛与视觉 17

享受练习

- 什么是有效练习 19
- 热身与放松 20
- 半仰卧式：建设性休息 21
- 三个建设性动作 22

为从容有力的表演做准备

- 应对演出焦虑 24
- 身体基础控制 25
- 三个实用问题：回到当下 26
- 从容有力的表演 27

资料 29

作者简介 30

什么是亚历山大技巧？

- 识别习惯
- 不可靠的感官觉察
- 抑制
- 意念引导
- 注意力与觉察
- 身体基础控制

什么是亚历山大技巧？

“亚历山大技巧是一种实用哲学，帮助你培养选择的能力，并学习如何运用自己的身心，与周围的世界建立联系。这会让你感到平静而自信。”



是什么造就了优秀的表演者？

“学会在压力下发挥良好；学会专注于正在做的事情；不害怕犯错，并从错误中学习。”

——Joshua Bell

识别习惯

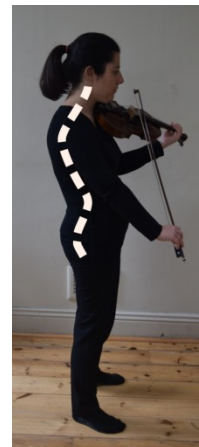
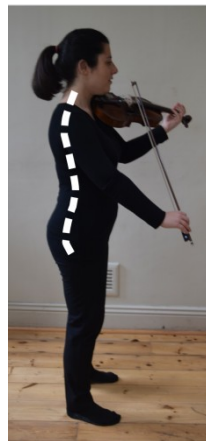
亚历山大技巧的学习，从在行动发生的当下识别自己正在做什么开始。

我们常常可以在没有觉察的情况下完成许多活动。先辨认自己的习惯——无论是什么；它们有些有益，有些则会妨碍我们。

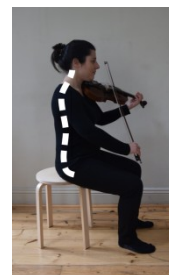
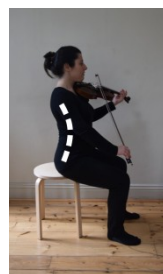
我们大概都尝试过改变习惯，也知道这并不容易，例如改变拿乐器、站立或坐下的方式。建设性的思考能帮助我们逐步改善习惯。



你的器乐或声乐技巧，是由许多习得的习惯组成的。大多数习惯或许有效，但有时也需要调整。



这样的思考会启动改变身心反应方式的过程；旧习惯逐渐被削弱，最终不再主导你，从而改善整体协调。



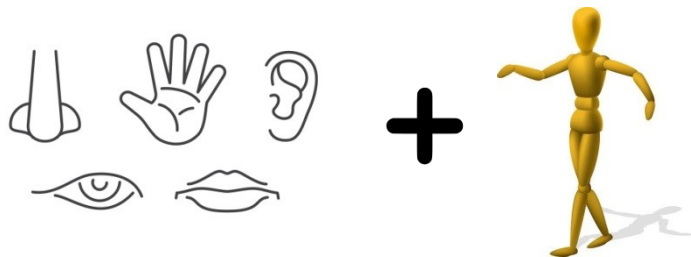
不可靠的感官觉察



亚历山大发现，我们从感觉得到的反馈未必可靠。他称之为“不可靠的感官觉察”（Faulty Sensory Awareness）。这意味着：某些习惯虽然感觉熟悉、甚至感觉“正确”，却未必有益，甚至可能造成伤害。

可以把它想成感官传来的“假消息”：熟悉的感觉，不一定代表协调或有效。

当你改善自己的身心运用（Use）——包括身体、思想与情绪——感官觉察会逐渐变得更可靠。它不仅包括视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉，也包括动觉：对身体、动作与空间关系的感知。



可靠的感官觉察，是音乐家的重要资源！

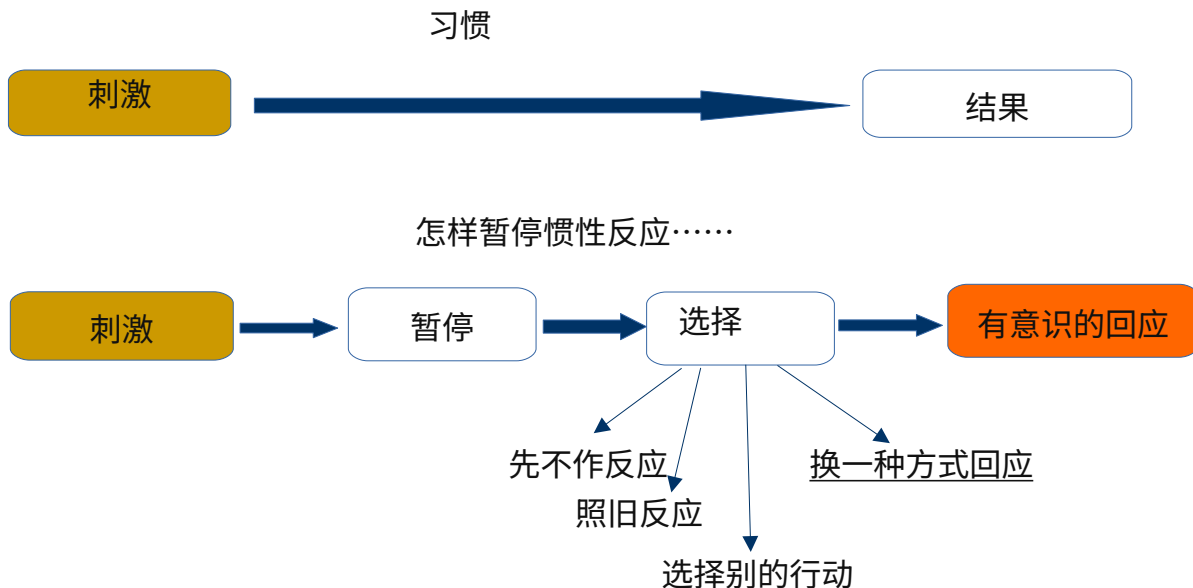
停下来思考

- 抑制
- 意念引导
- 注意力与觉察
- 身体基础控制

抑制：暂停惯性反应

亚历山大发现，先停下来，再选择如何参与一项活动，具有很大的力量。他把这个过程称为“抑制”（Inhibition）。要建立新的选择，首先需要暂停旧有的惯性反应。

抑制让你拥有更多选择。如果没有清醒的选择，就难以作出建设性的改变；也很难真正自发，因为行动仍受无意识习惯支配。抑制为改变腾出空间。



意念引导

意念引导（Direction）是一种想法、意图或愿望，用来抵消无益的习惯。它既不追求过度紧张，也不追求松垮，而是帮助我们建立更可靠的感官觉察。目标不是摆出某个固定姿势，而是在活动中保持轻松、不断重新平衡。

意念引导可以用语言表达：

- 允许颈部保持自由
- 让头部向前、向上，使背部能够延伸并展开
- 让膝盖向前、向外
- 感受双脚与地面的接触

意念引导也可以借助想象：

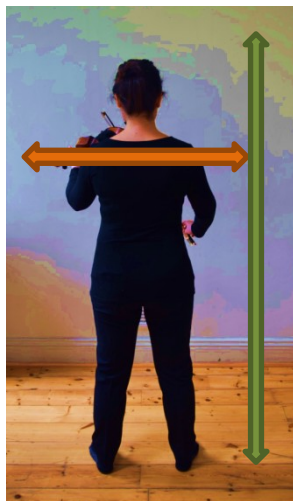
- 想象头部像气球一样轻盈上浮
- 想象头部像火箭一样向上
- 想象头部如同喷泉顶端轻轻浮动的球

意念引导也可以表现为细微的动作：
让头部向上移动，但保持轻柔。

相向而行的意念

彼此相反的方向可以鼓励身体展开，而不是收缩。

- 头部远离双脚，同时双脚远离头部
- 两侧肩部彼此远离

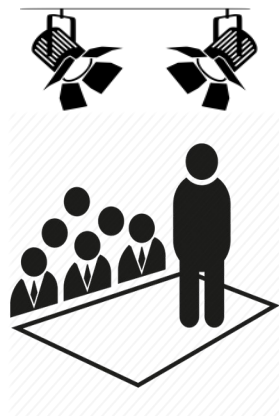


注意力与觉察

“我所理解的觉察，是一种广泛而不聚焦的状态：人完全清醒，对正在发生的一切保持警觉，却不集中在某件特定事物上。注意力则聚焦于觉察范围中的某一部分。它好比黑暗舞台上的一束聚光灯。”

——F. P. Jones

- 回到你所在的地方，活在当下
- 把注意力从脑内的喋喋不休中移开
- 你可以选择觉察与注意力之间的平衡
- 思想与身体持续相互影响
- 觉察完整的自己，以及周围的世界



内在觉察：保持对自己与演奏技术的整体感受

外在觉察：与同伴互动

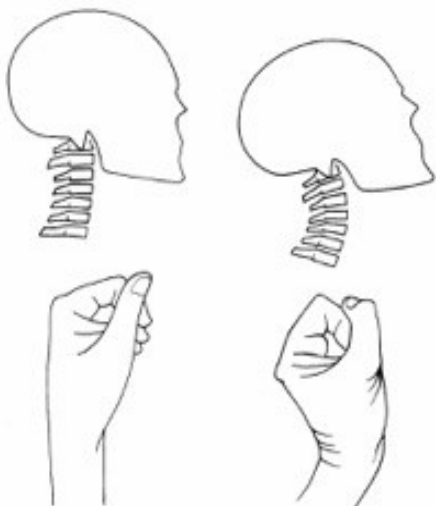
空间觉察：把觉察扩展到周围空间与听众



我们可以灵活地调节觉察与注意力，进入适合演奏的状态：在一个充分照亮的舞台上移动聚光灯。这样，我们才能真正留在当下。

身体基础控制

亚历山大发现，头部与身体其余部分的关系（身体基础控制，Primary Control）会深刻影响整体协调。头部每秒都会多次微调平衡；若把头固定在某个位置，就无法持续重新平衡，整体协调也会受影响。理想状态，是头—颈—背之间自由而动态的平衡关系。



头部保持动态平衡，
向前、向上

头部被向后、向下拉，
颈部向前塌落

不要把头拉向乐器



意念引导头部向前、向上

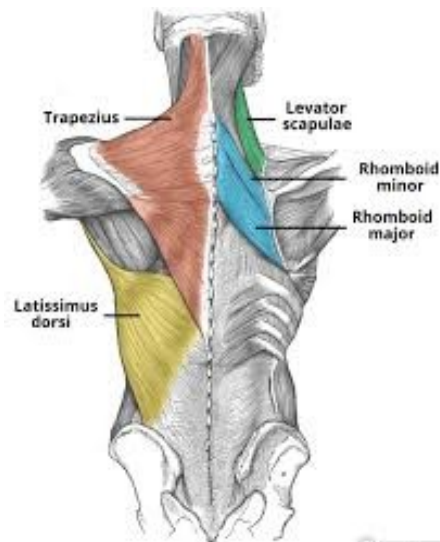
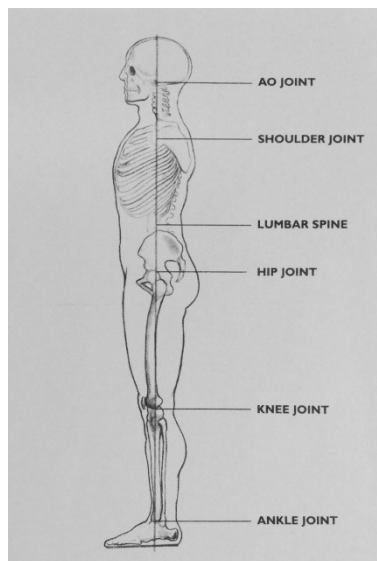
你要寻找的不是与乐器之间的固定姿势，而是一种动态关系：演奏时，头部依然可以自由地重新平衡。

身体构图

- 手臂与肩部
- 脊柱
- 平衡
- 呼吸
- 眼睛与视觉

什么是身体构图？

身体构图（Body Mapping）是一个人对自己身体的感知、理解与体验。它包括认识关节的位置，以及身体如何运动。当脑中的“身体地图”更准确时，整体协调与身心状态也会改善。



手臂与肩部

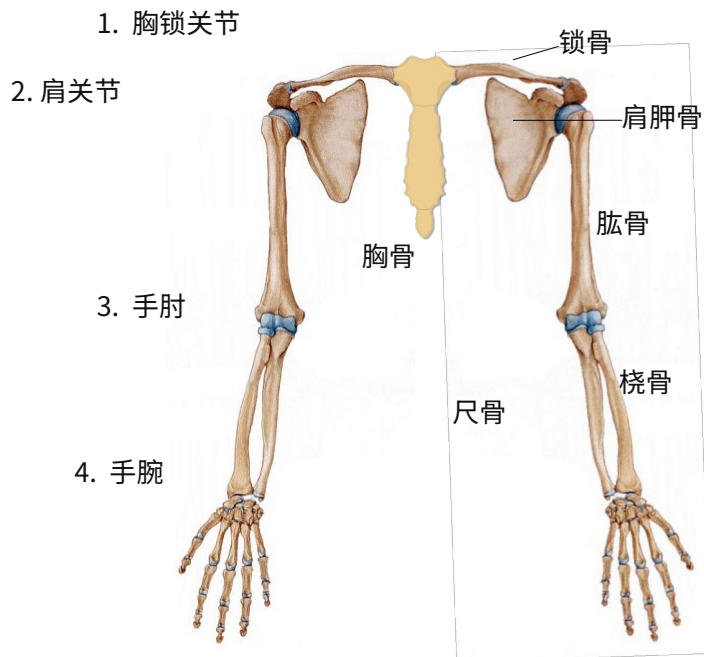
你的手臂有多少个关节？ 4 个！

手臂并不止于肩关节，还包括锁骨、肩胛骨与胸锁关节。请在身体构图中确认：演奏时你实际使用了哪些节。

错误构图

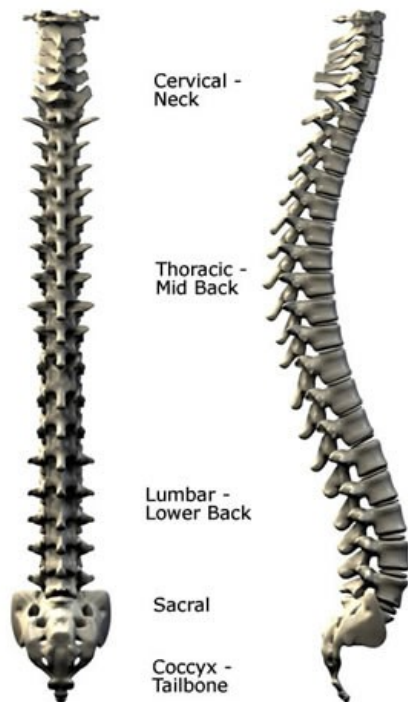


准确构图



脊柱

脊柱是身体中央的支撑结构。它既灵活，又坚固。



曲线结构

脊柱呈曲线而非直线，因此能够吸收冲击，并支撑可活动、可平衡的头部。

分节活动

脊柱由多个节段组成，使躯干能够向前、向后、向侧面移动，也能螺旋与扭转。

纵向活动

脊柱还能在上下方向上活动；它会在动作中延伸与回收。

反射性延伸

只要我们不限制它，脊柱便会随着呼吸与动作延伸、回收，每天发生数千次。

平衡

平衡与静止完全不同。平衡，是身体在重力作用下保持高效运用。如果处于平衡中，身体会维持必要的姿态张力；你感受到的核心支撑应是轻盈与从容，而不是用力。平衡时，身体舒适，协调也更容易。

站姿平衡

髋关节

膝关节

踝关节



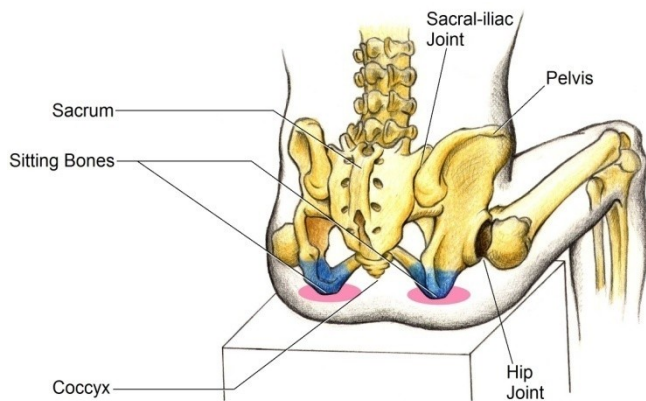
足部与地面的三个主要接触点

让双脚在地面上自然展开

持乐器站立时的平衡

- 举起乐器时，双腿会不会变僵？
- 你能否释放肩部？
- 是否抬高胸部？
- 呼吸是否自由？
- 是否固定眼睛？
- 髋、膝和踝能否保持灵活？
- 是否把骨盆向前推？
- 头部是否保持轻盈、向上？

坐姿平衡



持乐器坐下时的平衡

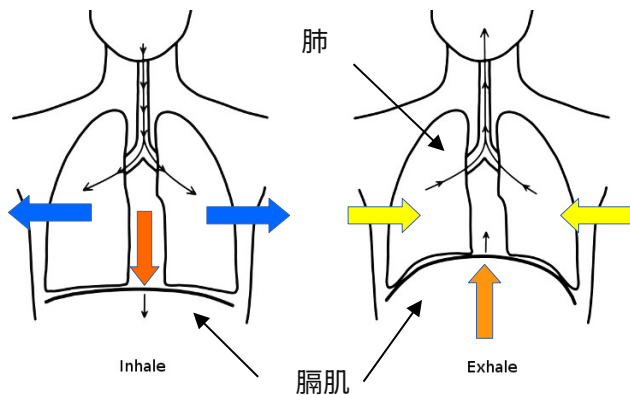
- 让体重落在坐骨上
- 不要刻意“坐直”，否则髋关节可能失去自由
- 让头部保持自由，并以意念向上延伸
- 让膝盖朝脚趾所指的方向延伸
- 放松双脚，让它们在地面上展开
- 翻页时，从髋关节处向前倾

无论坐着还是站着演奏，坐姿与站姿都是演奏技术的一部分。请记住：不拿乐器时和演奏时一样，都可以练习在坐与站中保持平衡。

呼吸

“观看自由呼吸时整个躯干的运动，就像观看海浪拍打沙滩；感受这种运动，则像同时成为海洋与沙滩。”

——Barbara Conable



自然反射

呼吸是一种自然的反射活动。

膈肌

吸气时它工作，却不必感觉“用力”；呼气时它放松。

活动与胸廓

活动中，呼吸也可以轻松。呼吸就是运动——允许胸廓活动。

自由呼吸会改善你对节拍与节奏的感受。

试一试

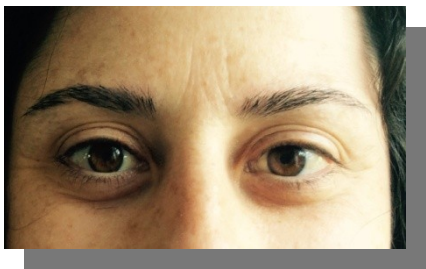
- 让完整的自己回应呼吸
- 让双脚在地面上展开
- 不要锁住双腿
- 释放双腿，也会让呼吸更自由
- 吸气时，意念引导背部展开
- 呼气时，意念引导头部向上延伸

呼吸是一种反射性活动；重点不是强行控制，而是减少对它的妨碍。

引文参考：Barbara H. Conable 与 Benjamin J. Conable, *What Every Musician Needs to Know About the Body*, Andover Press, 1998。

眼睛与视觉

视觉会深刻影响我们对世界的感知、情绪状态、协调与沟通，也会影响整体健康，并显著作用于练习和演出。



“全景视觉”是看见当下环境的整体画面，包括高度、宽度、深度与运动。

- 享受看见
- 视奏时运用全景视觉
- 让视觉留在当下，与周围世界建立联系
- 约 95% 的视觉用于全景，5% 用于聚焦——放下过度聚焦



眼睛与呼吸

视觉与呼吸彼此相连。眼睛与大脑需要血液中充足的氧气才能良好运作。限制呼吸，视觉会受影响；固定眼睛，呼吸也会受影响。当你不再固定视线，并允许呼吸保持自由，演奏会更协调，也更富表现力。



享受练习

- 什么是有效练习？
- 热身与放松
- 每天都可以做的活动
- 建设性休息：半仰卧式

什么是有效练习？

练习是学习一件乐器的重要挑战。有效练习讲求效率

一小时练习的一种安排

- 有效练习应带来具体改善
- 留意自己改变了什么，以便今后继续运用
- 练习期间和结束后，身体都应感到舒适
- 肯定自己已经完成的事情



20 - 10

20 - 10

有效练习的要素

结构清晰

演奏（20 分钟）与非演奏活动（10 分钟）相互平衡；分析与计划时，也可采用半仰卧式（见第 21 页）。

保持觉察

在整个练习过程中保持身心觉察。

调节注意力

在局部细节与整体图景之间灵活切换。

持续校准

回到当下，并重新平衡身体基础控制。

清晰运用

保持准确的身体构图、自由高效的呼吸，并良好运用视觉机制。

热身与放松

给乐器调音之前，先用这些简单动作“调好”你的身体。
练习结束后，也可以用相似的动作放松，释放累积的紧张。



3 个轻松的摆动

站立时，让双臂轻松摆动，同时把重心从一侧转移到另一侧。

用三种方式摆动

1. 双脚朝正前方
2. 以脚跟为轴，让脚尖向外转
3. 以前脚掌为轴，让脚跟转向中间



双臂向上、向外

让呼吸配合手臂动作

- 吸气——以指尖带领手臂向上，看向天花板
- 呼气——双臂画圆，回到身体两侧

同一方向做三次，再换相反方向做三次。

半仰卧式：建设性休息

以半仰卧式躺下，是从密集练习或排练中恢复的好方法。把头垫在一本书上，使颈部与脊柱其余部分自然衔接。允许脊柱延伸、背部展开。躺在地面时，留意重力在这个姿势中的作用；以意念引导身体向各个方向展开，聆听呼吸（不要试图纠正它），让重力帮助整个系统回到较为中性的状态。完成意念引导后，让思想安静下来。然后，如果愿意，可以回顾这次练习，并计划下一步。



每天都可以做：三个建设性动作

这些动作是良好身心运用的基本元素；分别练习时，它们为演奏中流畅、协调的动作打下基础。



猴式

这是弯曲身体的理想方式：运用髋、膝与踝关节。

双脚与髋同宽，释放髋、膝和踝；让双腿弯曲，躯干在头部带领下向前倾。

弓步

这个动作顺应身体结构，以有力而柔和的方式转移重心。一脚向前、一脚向后（约 45 度角）。转移体重时，通过屈膝，让重心在两腿之间前后移动；两侧都试一试。

双手扶墙

这个动作会提升你对手臂与背部连接的觉察，而这种连接与每一种乐器都有关。离墙站开一段距离，举起双臂，手掌贴墙；然后屈肘，让身体轻轻靠近墙面。你会更清楚地感受到背部保持向后，以及双手与背部之间相反方向的作用。

从容有力的表演：亚历山大技巧提示

- 应对演出焦虑
- 身体基础控制
- 三个实用问题
- 音乐会前的实用提示

应对演出焦虑

“我们的情绪状态，比数小时、数小时的练习更具影响力。”

——F. P. Jones



演出焦虑的症状，几乎与惊跳反应模式（即“战或逃”反应）完全相同。

Frank Pierce Jones 描述道：“它从眨眼开始；接着头向前伸，肩膀抬起，双臂变僵；腹部肌肉收紧，呼吸停止，膝盖弯曲。”

惊跳反应是人人都有的自动反应：化学物质被释放，心率加快；重新呼吸后，呼吸会变浅、变快，使我们更有力量、更警觉。身处危险时——例如逃离着火的建筑——这很有用；但准备上台演奏时，这并不是理想状态。识别自己的情绪，便能开始与它合作。

如果在音乐会当天察觉这些症状正在发展，你就有机会改变反应。从释放颈部开始，可以打断连锁反应，让自己更平静、自信，也更能应对当下。

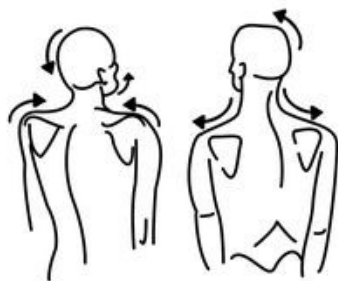
身体基础控制

应对演出焦虑时，头部与身体其余部分的关系尤其关键。你的头部能否在脊柱顶端保持可活动，并不断重新平衡？

如何释放紧张

紧张时，我们常会在需要精细控制的关键肌肉上增加多余用力：小号演奏者的嘴唇可能紧绷或颤动；小提琴演奏者可能抬肩、绷紧手臂与手；钢琴演奏者的腕部可能失去自由。

首先，要觉察自己的模式。问问自己是否有不必要的紧张，尤其是过去经常出现的部位。把注意力带到紧张症状上——接纳它们，改变便已开始。如果忽略它们，或只希望它们自行消失，你并没有真正参与当下。当你识别到不必要的紧张时，给出与之相反的意念引导。



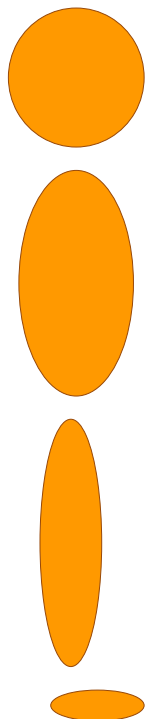
- **如果肩膀正在抬起……**

让两侧肩部彼此远离，给手臂更多自由。

- **如果嘴唇正在颤动……**

舌头不参与演奏时，让它保持自由；释放下颌，让喉咙自由；柔和双眼。

三个实用问题：回到当下



你看见了吗？

在压力与演出焦虑下，你容易过度聚焦，表演也会变得不够灵活。允许全景视觉，会改善协调与沟通。

你在呼吸吗？

呼吸恢复正常，整体状态也会更接近正常。试着稍微延长呼气，让身体平静、思想聚焦、声音保持自由。吸气是一种自然反射。轻松呼吸能减少演出焦虑，增强信心。

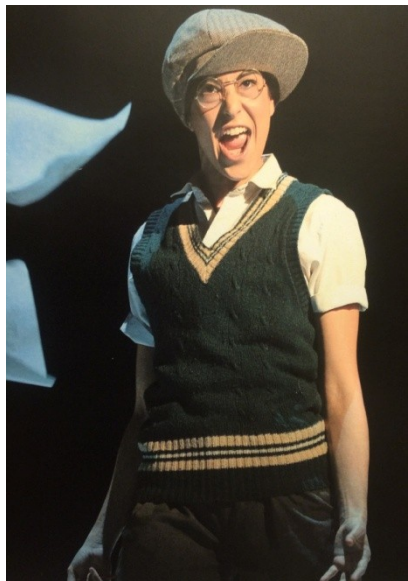
你在平衡吗？

平衡与静止完全不同。平衡，是身体在重力作用下的高效运用；它包含持续而细微的动作与调整，让身体保持可活动，从而支持从容、有力的表演。

为从容有力的表演做准备

你有两件乐器。先把自己看作第一件乐器。

练习让自己保持“调准”的状态，便能更自信地走上舞台。



音乐会前，可以记住这些提示

找到适合你的方式

安静、聊天，或与朋友轻松互动。

释放收缩

允许自己放开、展开，并用几个轻柔动作热身。

回到当下

不陷入细节分析或脑内喋喋不休。

少评判，多觉察

除了练习，也要练习“表演”！

把握每一次练习表演的机会

- 如果你有宠物，就演给它听。
- 找一位朋友（也许是学音乐的朋友），用不同方式表演，把它变成游戏。
- 选择技术上很有把握的曲目，减少对技巧的担忧。
- 如果紧张，这是练习应对的机会；如果不紧张，可以短暂运动，待呼吸加快后再试一次“表演”。
- 听觉与视觉都可能过度聚焦；练习表演时，也练习全景式地听与看。
- 用手机或平板录下表演；回看后，先写下两个积极之处，再写建设性的改进想法。
- 假装自己是最喜欢的音乐家来演奏。
- 为富有弹性的表演做准备，不要追求“完美表演”。
- 练习享受表演。

资料

本手册中的部分内容亦见于：

The Alexander Technique for Musicians

Judith Kleinman 与 Peter Buckoke

Bloomsbury, London, 2013

其他资料：

Freedom to Change (第3版)

Frank Pierce Jones

Mouritz, London, 2003

What Every Musician Needs to Know About the Body

Barbara H. Conable 与 Benjamin J. Conable

Andover Press, 1998

本手册由 Fuensanta Zambrana、Judith Kleinman 与 Peter Buckoke 撰写，Harry Buckoke 编辑。

© 2019，保留所有权利。



Fuensanta Zambrana

小提琴家兼亚历山大技巧教师，致力于帮助表演者在乐器与演奏者之间建立整合而平衡的关系。她在伦敦 Trinity Laban 青少年部教授小提琴，并为音乐教师与表演者开设亚历山大技巧工作坊。



Judith Kleinman

音乐家兼亚历山大技巧教师。她任教于伦敦皇家音乐学院（Royal College of Music）与皇家音乐学院青少年部（Junior Royal Academy of Music），并在伦敦 LCATT 教师培训学校培养亚历山大技巧教师。她还为音乐家教授太极与瑜伽。



Peter Buckoke

设计了一系列贯穿伦敦皇家音乐学院（Royal College of Music）音乐学士与硕士课程的教学项目。他从事低音提琴演奏三十六年，合作的室内乐团体包括 Schubert Ensemble、Nash Ensemble，以及卡巴莱二重奏 A Man, A Woman and a Double Bass。

亚历山大技巧帮助音乐家培养

- 从容而有力量的表演
- 自信
- 舒适
- 高效练习
- 音乐觉察

本书帮助学生与教师把亚历山大技巧运用于练习、排练与演出之中。