

## Yamaha Flute Club 長笛俱樂部 電子報 No. 40



### Yamaha 長笛俱樂部 ~ 《暖身做好準備，演奏事半功倍》

周欣穎老師 ( 旅法長笛演奏家、美國瑜伽聯盟國際師資證照 )

演奏前的暖身動作：

我們都知道運動員在上場比賽或練習之前一定會做暖身運動，而音樂人呢？

管樂器演奏者夢想中的境界不外乎～流暢的手指運作，飽滿的吸氣品質，與色彩豐富的美麗音色，當然這些美好的狀態都必須來自於努力的反覆練習。

但是你知道嗎，如果一開始演奏前就做好預備的動作，將更容易美夢成真。

美夢要能成真，首先你必須要有能幫助自己達陣的暖身動作；這些動作能確實

增加演奏時的舒適感：

#### 1. 靈活的手指：

音樂廳裡，演奏家飛揚的指法快速敲擊按鍵，帶來熱情激昂火花四射的效果，

一曲結束，隨之而來的是如雷的掌聲...這是所有音樂演奏者的夢想～擁有強壯

的手臂與快速的手指。

上肢包含「肩胛、肩、臂、肘、腕、手」。

身為萬物之靈的人類，上肢的工作量特別繁複又操勞，而演奏更是必需使用高超的上肢技術。在開始演奏前，可以用按摩的方式，喚醒上肢的覺知與力量。

首先拉住手指兩側，從根部開始向上拉長，每一根手指都要；輕輕搓動手掌心，在向上延伸摩擦手臂，輕壓或用手掌包覆輕捏，一直按摩到肩膀。

可試著先按摩某一邊，再來感覺一下，與沒有被照顧到的另一邊之差異性。

## 2. 飽滿的吸氣：

從幾個簡單的動作，增加吸氣的容量。

吸氣的時候，肋骨向上，橫隔膜下降，胸腔擴張，這時氣體進入。這些看得出來感覺的出來的身體擴張，都是內部的肌肉群在發生變化使然，簡單解釋吸氣必須增加身體內部的空間。我常常舉例，如果今天你拿了個袋子要裝東西，也會把袋子抖一抖，或是用手去撐開袋子的容量吧！

所以這裡增加空間的做法，以拉長身體的兩側（\*下方圖 左上），與延展開背部的肌肉（\*下方圖 左下），來增加「袋子」的容量；這是藉由動作讓肌肉活動度變好，更有彈性，就能在吸氣時幫助順暢延展開胸腔與背部，就可以感覺到呼吸的品質變好了。

### 3. 美麗的音色：

美麗的音色要著重的要點太多啦！但是今天討論的是演奏前的「暖身」，我們可以用簡單的方法感覺到「核心肌群」。

大家一定都記得上課時，老師常常會說：「用肚子的力量！」，什麼是用肚子的力量呢？泛指「核心肌群的啟動」。

核心被喚起，管樂器演奏的音量與音色都會有大幅度的改善。（\*參看右圖）

雙腿與骨盆同寬，慢慢曲膝抬起一腿，雙手可輕鬆放於膝蓋上，脊椎向上延伸，單腿站立一分鐘，保持平衡不晃動。

有關上肢的按摩，呼吸的品質，與核心肌群的鍛鍊，後續還會有個別討論的文章與大家分享喔！



## 活動快訊:

### ❖ 神代 修小號大師班 ❖ Osamu Kumashiro Trumpet Master Class

#### 台北場

- ◆ 日期：2017/11/23 (四) 19:30
- ◆ 地點：實踐大學 F110 教室 (台北市中山區大直街 70 號)
- ◆ 活動內容：音樂會&小號大師班 Mini-concert & Trumpet Master Class  
特別邀請長榮交響樂團小號首席杉木 馨共同演出小號二重奏

#### 高雄場

- ◆ 時間 2017/11/24 (五) 19:00
- ◆ 地點：高雄師範大學演奏廳 (高雄市苓雅區和平一路 116 號)
- ◆ 活動內容：小號大師班 Trumpet Master Class
- 🔊 活動免費，採預約制，歡迎預約報名：02-7741-8812



**YAMAHA**

*Osamu Kumashiro*  
*Trumpet Master Class*

# 神代 修

## 小號大師班

日本大阪教育大學副教授

2017 11/23 台北場 ▶ 19:30  
四  
實踐大學音樂系 F110 教室  
(台北市中山區大直街 70 號)

活動內容  
• 音樂會&小號大師班 Mini-concert & Trumpet Master Class  
• 特別邀請長榮交響樂團小號首席杉木 馨共同演出小號二重奏

11/24 高雄場 ▶ 19:00  
五  
高雄師範大學演奏廳  
(高雄市苓雅區和平一路 116 號)

活動內容  
• 小號大師班 Trumpet Master Class


免費進場，座位有限採預約制。  
預約報名電話：02-7741-8812 (周一-周五 09:00-18:00)

協辦單位：實踐大學音樂學系、國立高雄師範大學音樂系

台灣山葉音樂股份有限公司 | 新北市板橋區遠東路1號2樓 Tel: 02-7741-8888  
YAMAHA MUSIC & ELECTRONICS TAIWAN CO. LTD | FAX: 02-7739-5557 http://tw.yamaha.com

## Yamaha 長笛俱樂部-招募中!

Yamaha 長笛深受全球音樂家們一致好評，從入門到演奏的等級，不但擁有好的音質，更兼具了相當的耐耗性。為提供台灣 Yamaha 長笛使用者完整的樂器及音樂服務，我們發起了「Yamaha Flute Club 長笛俱樂部」，邀請每位擁有 Yamaha 長笛的朋友，與我們共同參與，分享音樂喜悅。

 YAMAHA 功學社山葉樂器股份有限公司 YAMAHA KHS MUSIC CO., LTD.  
10457 台北市南京東路二段68號3樓 02-2511-8888 | tw.yamaha.com

# 俱樂部 長笛 Yamaha Flute Club



**募集中!**  
全方位的音樂  
及樂器服務

**樂器檢修**  
不定期舉辦長笛健診活動  
(樂器購置保固期一年內歡迎至 Yamaha 台北/台中/高雄三區服務中心做樂器調整)

**Yamaha 特約經銷商購物優惠**  
不定期會員獨家購物優惠活動

**藝文表演**  
每月寄發藝文電子報・Yamaha ASC 音樂家服務中心音樂活動

**多元化音樂新生活**  
每月寄電子報・提供 Yamaha 長笛檢定、音樂小常識等相關訊息

**會員專屬 Yamaha 長笛音樂會**  
固定半年舉辦 Yamaha flute club 會員音樂會

入會即送 Yamaha  
日本限定版  
「長笛吹口護片」  
限量500組



- 申請辦法**
1. 申請對象僅限於Yamaha長笛使用者。
  2. 至Yamaha YOM網頁<https://member.yamaha.com/>登錄成為Yamaha Online Member (YOM)會員，並註冊購買之Yamaha長笛型號及序號(請務必填入型號及序號以便原廠執行序號認證工作)，經審核無誤者，將核發會員資格及會員卡
  3. Yamaha flute club會員卡每人限辦一張，會員資格恕無法轉讓。