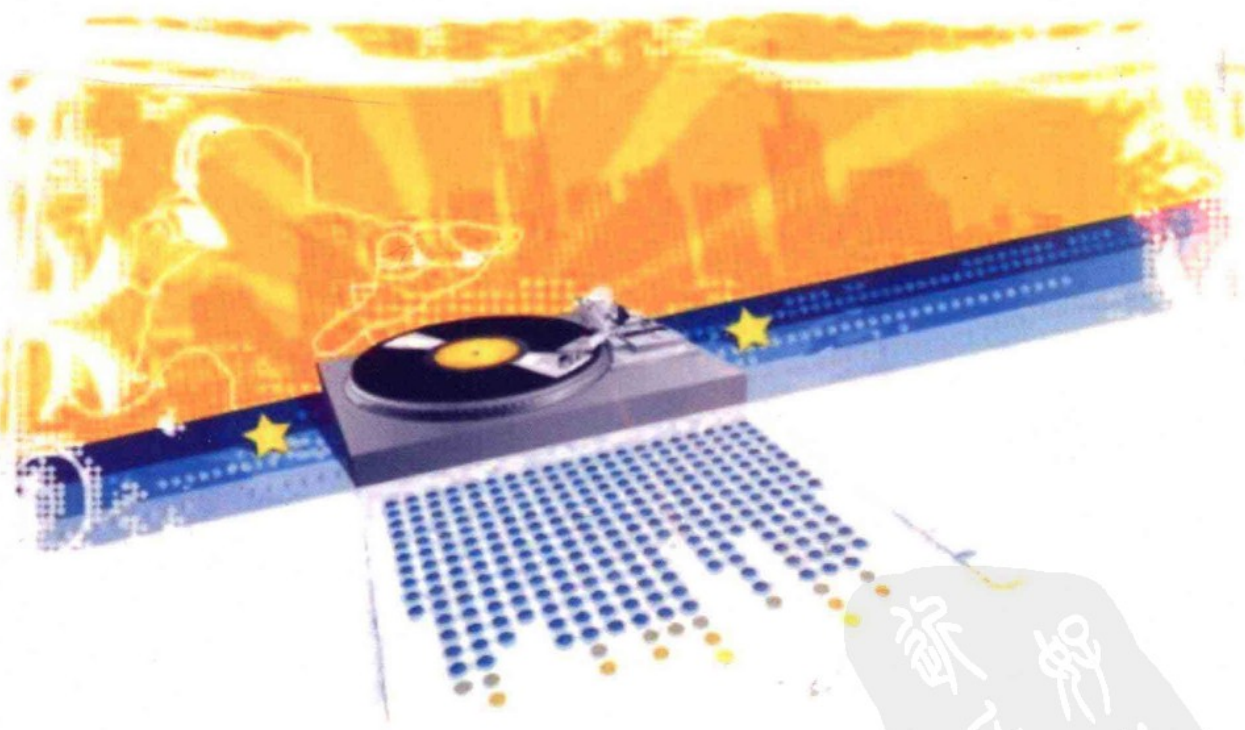


大众咽喉

DA ZHONG YAN YIN

郑海燕



人民日报 出版社

大众咽音 科学传承
让普通人实现歌唱梦想
为嗓音疾患患者找回自己的声音

ISBN 978-7-80208-691-3



9 787216 040280 >

ISBN 978-7-80208-691-3

定价：68.00元

大众咽音

郑海燕 著

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众咽音 / 郑海燕著.——北京:人民日报出版社,2008.8

ISBN 978-7-80208-691-3

I.大… II.郑… III.咽音-研究 IV.J616.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 132406 号

书名:《大众咽音》

著 者:郑海燕

责任编辑:曼 熳 孙 琳

装帧设计:秦家明

书名题字:游义云

出版发行:人民日报出版社

地 址:北京金台西路 2 号

电 话:010-65369511

传 真:010-65369517

经 销:新华书店

印 刷:武汉尚智印刷厂

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数:800 千字

印 张:14.5

印 数:5000 册

版 次:2008 年 10 月第 1 版

印 次:2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN978-7-80208-691-3

定 价:68.00 元

(如有缺页、倒装,本社负责退换)

大众“咽音”惠及大众
“咽音”科学 代代传承
钟振发
二〇〇〇年春

全国政协委员、北京声乐研究所前任所长、男
中音歌唱家钟振发为郑海燕《大众咽音》一书题词

林俊卿先生的咽音理论和
教学实践对我国的民族声乐
艺术作出了很大的贡献不论是
在治疗嗓音方面和声乐训练方面
都起了重要的作用。

王昆

2008.8.31.

著名女高音歌唱家、东方歌舞团前任团长 王
昆为郑海燕《大众咽音》一书题词

让
咽音
这
味
来音的
神
韵
造
福
全
人
类

马玉涛



二〇〇八年

著名女高音歌唱家、中国人民解放军战友歌舞
团艺术指导马玉涛为郑海燕《大众咽音》一书题词

祝：海燕在科学之
艺术的天空
越飞越高！

戴玉强
2008.9.25

著名男高音歌唱家戴玉强为《大众咽音》一书
题词

大众咽音
科学神功

蓝剑

二〇〇六年八月廿六日

国家一级演员、中央民族歌舞团男高音歌唱家
蓝剑为郑海燕《大众咽音》一书题词

科学是未竟的事业
也是科学研究的进行者

石英

2008年9月10日

当代著名作家、中国大众文学学会秘书长石英
为郑海燕《大众咽音》一书题词

序一

为我的学生写点东西,高兴;为我的学生郑海燕所著的《大众咽音》写点东西,尤其高兴。

知晓郑海燕这个名字是缘于那年在中央电视台的一套和三套节目中频繁播出一部 MTV,她的一曲《祝福香港》从 96 年唱到香港回归的 97 年,清纯、可人是电视画面中的她。

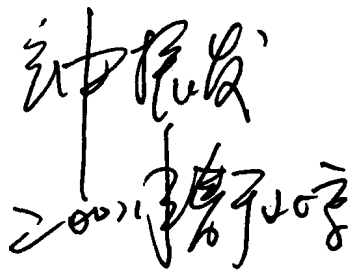
相识郑海燕是在她人生遭遇第一次失音的 2000 年,新千年没有给这位正值歌唱事业高峰的青年歌者带来好运,突如其来的失音令她陷入极端地痛苦。我答应帮她走出灾难重返舞台,从她感激的目光中我看到了清澈的渴望,从那一天起,北京灯市口的来去匆匆的人流中多了一位来自南国姑娘的身影。在接下来的教学培训中,我进一步认识了执著、向上的郑海燕。

我的恩师林俊卿先生是中国咽音科学的开山鼻祖,是他奠定了中国咽音科学的基本理论,并在实践中为中国培养了一批高端歌唱人才,还留下了一些嗓音矫治的成功案例。得益于恩师的真传,在长期的教学实践中,我对咽音科学也积累了一些实践经验,并渴望有一天将这些思考、想法著书出版,传授给更多的人,但终因事务繁忙加之身体欠佳,著书成了我至今未了的心愿。值得欣慰的是,我的高足,也是咽音练声法的第二代传人郑海燕提出了“大众咽音”的理念,并撰写了这部通俗易懂的《大众咽音》,其实郑海燕间接地实现了我的愿望。

如果说林俊卿博士的咽音理论是中国咽音科学从无到有的第一个纪念性里程碑的话,那么,郑海燕的《大众咽音》将成为中国咽音科学研究与发展道路上的又一标志性里程碑。科学的意义在于

普及推广,郑海燕将神奇的咽音科学通俗化、大众化,这是咽音科学的一次革命性进步。这是我作为咽音练声法的第一代传人、长期从事咽音科学传承的实践者最高兴看到的事儿,我深信,如果林博士知晓他所创立的中国咽音事业在今天传承有人、推广有方的话,一定会含笑九泉、万分欣慰。

最后,我要把最真诚的祝福送给我的学生、咽音练声法的第二代传人郑海燕,祝愿她这只在科学海洋上空遨翔的海燕,越飞越高,越飞越远。

Handwritten signature in black ink, reading '钟振发' (Zhong Zhenfa) with a date '2001.12.10' below it.

(钟振发,男中音歌唱家,咽音学专家,全国政协委员,北京声乐研究所前任所长)

序二

“咽音”科学,是介于艺术声乐与嗓音医学之间的一门边缘科学。1999年6月,诺贝尔奖获得者李政道博士在中国咽音科学奠基人林俊卿博士“嗓音边缘科学暨艺术与科学研讨会”的致辞中评价:“科学与艺术是一枚硬币的两面,它们共同的基础是人类创造力,它们追求的目标都是真理的普遍性。”

《大众咽音》,是建立在“咽音”科学原理基础之上,融汇了深圳卓越嗓音研究所几年来的咽音教学实践成果,面向大众普及推广应用“咽音练声法”的一部科普实用读物。

咽音科学的核心理论是“咽音练声法”,该法是中国著名医学博士、男中声歌唱家林俊卿先生从生理学、解剖学、音响学入手,殚精竭力,潜心研究创建的一种练声方法,是一门运用咽音练声法开发、改善人体发声机能,并能矫治嗓音疾患的边缘科学。

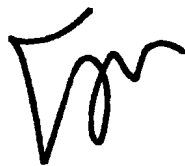
上世纪八十年代,林博士的学生、著名歌唱家钟振发继承嗓音科研事业,接替老师出任北京声乐研究所所长,成为咽音练声法的第一代传人。

得益于“咽音练声法”第一代传人钟振发教授的亲传真授,青年歌唱家郑海燕,担当起“咽音练声法”第二代传人的使命。2005年,在郑海燕女士的倡议下,在包括深圳市社会科学院在内的相关部门的关心支持下,国内唯一一家嗓音科学研究机构——深圳市卓越嗓音科学研究所,在中国改革开放的前沿深圳建立。郑海燕女士出任该研究所的首席专家,由她引领的科研团队从此开始了潜心探索咽音科学发展和推广的新路子。

科学的力量在于普及。鉴于意大利“咽音”失传、中国“咽音”出

现传承断代的危机,又鉴于“咽音”具有声乐练声和嗓音保健矫治的双重功能,深圳市卓越嗓音科学研究所早在成立之初就确立了“大众咽音,科学传承”的科研方向,将“咽音科学”从声乐艺术殿堂,引入寻常百姓家,普及到广大歌唱爱好者、语言工作者和嗓音疾患者,让普通人实现歌唱梦想,为嗓音疾患者找回自己的声音。

作为科普实用类读物,郑海燕的《大众咽音》深入浅出、形象生动、通俗易懂地讲述咽音科学原理。该书声乐教学的可操作性和科普读物的趣味性兼而有之。是目前国内外同时应用于艺术声乐教学和嗓音保健矫治等方面不可多得的科普专著。



2008.9.8

(乐正,系深圳市社会科学院院长)

目 录

MU LU

序一	钟振发(1)
序二	乐 正(3)
第一章 再造发音管	(1)
第一节 无声的呼吸训练	(3)
练习一:抬头张大口的练习	(4)
练习二:三种口型姿态的练习	(5)
练习三:运用京剧传统的“蛤蟆气”练习对横隔膜等与控制气 息有关肌肉的训练	(7)
练习四:有节奏的“蛤蟆气”训练	(12)
第二节 吐舌头发“hai(咳)”音的练习	(14)
练习一:吐舌头的练习	(14)
练习二:舌部凹成直沟的训练	(15)
练习三:吐舌头发“hai(咳)”音的练习	(18)
练习四:打嘟噜的练习	(19)
第三节 相辅相成的形体训练	(21)
练习一:在有节奏的“蛤蟆气”练习中,辅以合拍的舞蹈动作	(23)
练习二:结合手势、眼神和面部表情,做有节奏的“hai”音、 “ho”音的发声练习	(27)

练习一:应用无声练习“狗喘气”的方法吹响声带喊嗓子…(50)

练习二:合着音阶喊“嚯(huo)、哟(yo)、啰(luo)”帮你获得头腔
共鸣……………(51)

第四章 超越HC哼“咽音”……………(55)

第一节 “哼鸣”与“哼咽音”……………(55)

练习一:分别用以下练习曲作闭口、张口、断音“哼鸣”的半音
爬升练习……………(55)

练习二:张小口将“气泡音”从脑后“哼”出来……………(57)

第二节 捏鼻闭口哼“咽音”……………(59)

第五章 唱在气流上……………(61)

第一节 用“气息带头”的方法结合“咽音”歌唱的练习……………(62)

练习一:以“气息带头”吹响声带的练习……………(63)

练习二:结合“咽音”歌唱的练习……………(64)

第二节 结合“咽音”做不同风格歌唱的训练……………(67)

1.结合咽音唱“美声”……………(67)

练习一:发“嚯”(huo)音“激起”唱美声……………(68)

练习二:结合“咽音”唱美声(一组美声练习曲)……………(68)

2.结合咽音唱“民族”……………(75)

练习一:横张嘴、半打开喉咙发“嚯”(huo)音“激起”唱“民族”
……………(76)

练习二:结合“咽音”唱民族(一组民族练习曲)……………(76)

3.结合咽音唱“流行”……………(87)

练习一:发“喂”(wei)、“亮”(liang)音“激起”唱“流行”……………(89)

练习二:结合“咽音”唱“流行”(一组“流行”练习曲)……………(89)