

收录 119首摇滚唱法练习谱例!

AION、地狱四重奏
VIT(声乐科)讲师

NOV 著

兰玉俊 译

附赠 2CD

收录演唱示范+伴奏

不懂五线谱没关系!

书中是一看就懂的地狱乐谱

奇迹入伍篇

地狱摇滚训练

中文简体
惟一合法授权
更易懂更好学

全年龄
全年龄对象



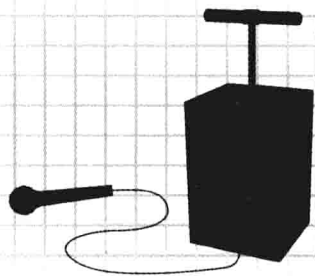
本书收录大量
高难度歌唱练习范例
帮你超越音域极限
挑战高音与死嗓的绝技



入伍证明书

姓 名	
出生年月	年 月 日生
籍 贯	
使用的辅助练习工具	
歌唱简历	
特 长	<div data-bbox="917 1384 1222 1721" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">照 片</div>

凭这张“入伍证明书”，即可获得本部队的入伍许可。



地狱攻击目标

目录

地狱基地	—关于本书的内容—	4
地狱侦察报告	—页面索引—	9

第1章

救援

地狱军团再次激战

【基础练习集】

No. 1	调整呼吸!	控制呼吸基础练习 1	TRACK 1	12
No. 2	呼吸跑步走!	控制呼吸基础练习 2	TRACK 2	14
No. 3	大声发出声音!	直音 (Straight Voice) 基础练习 1	TRACK 3	16
No. 4	喝彩吧!	密集切音的发声练习	TRACK 4	18
No. 5	一! 三! 五!	音准养成基础练习 1	TRACK 5	20
No. 6	一! 三! 五! 八!	音准养成基础练习 2	TRACK 6	22
No. 7	尖叫!	假声 (Falsetto) 基础练习 1	TRACK 7	24
No. 8	勃然大怒!	假声基础练习 2	TRACK 8	26

第2章

袭击

使人战栗的尖叫

【高音 (High Tone) 练习集】

No. 9	假声的彩虹	练习用假声唱出宽广的音域	TRACK 9	30
No. 10	女高音 (Soprano) 袭击战	为了唱出超高音而进行的女高音练习	TRACK 10	32
No. 11	哀愁的战士	培养表现力的蓝调 (Blues) 乐句	TRACK 11	34
No. 12	互相重叠的波动感觉	练习用混声 (Mix Voice) 唱出颤音	TRACK 12	36
No. 13	飞艇侦察队	以十六分音符为主的快速练习	TRACK 13	38
No. 14	嘶吼部队, 进军中!	用嘶哑的嗓音发出的嘶吼 (Shout) 乐句	TRACK 14	40
No. 15	掌握 R&R!	培养节奏感的 Hard Rock 和 Roll 乐句	TRACK 15	42
No. 16	Blues 上校, 出击!	自然地改变音高的 Blues 乐句	TRACK 16	44
No. 17	惟有前进!	强有力的直音 (Straight) 乐句	TRACK 17	46
No. 18	完美无瑕的颤音装甲部队 (Armor)	各种颤音的表现力育成乐句	TRACK 18	48
No. 19	悲哀的沙哑声 (Husky)	富有哀愁感的表现力育成乐句	TRACK 19	50
No. 20	高频炮, 发射!	有力的高音 (High Tone) 练习	TRACK 20	52

第3章

争夺

凶手的枪发出的死嗓

【Death 和 Power Voice 练习集】

- | | | | | |
|--------|----------------------|----------------|----------|----|
| No. 21 | 重击连射! | 培养绕口令的重金属乐句 | TRACK 21 | 56 |
| No. 22 | 不规则节奏进攻 | 加入了不规则节奏的流行乐句 | TRACK 22 | 58 |
| No. 23 | 震撼大地的嘶哑炸弹 | 练习掌握低音级别的失真声音 | TRACK 23 | 60 |
| No. 24 | 轰炸嘶吼 | 强有力地嘶吼超高速乐句 | TRACK 24 | 62 |
| No. 25 | 失真 (Distortion) 伞兵部队 | 练习用失真的声音嘶吼 | TRACK 25 | 64 |
| No. 26 | 使人战栗的超速突击队员 | 练习用高速拍子唱出有力的死嗓 | TRACK 26 | 66 |
| No. 27 | 发出惊吓般的假声 (Falsetto)! | 失真了的假声练习 | TRACK 27 | 68 |
| No. 28 | 咆哮的兽群 | 低音程死嗓练习 | TRACK 28 | 70 |

第4章

激战

来自英雄的挑战

【具有专业歌手特点的练习集】

- | | | | | |
|--------|-------------|--|----------|----|
| No. 29 | 最有力的武器~南瓜弹~ | Halloween 乐队风格营造细微差异的练习 | TRACK 29 | 74 |
| No. 30 | 最有力的武器~哥特弹~ | Evanescence 乐队风格对位和声练习 | TRACK 30 | 76 |
| No. 31 | 最有力的武器~调和弹~ | 邦乔飞 (Bon Jovi) 乐队风格三声部和声练习 | TRACK 31 | 78 |
| No. 32 | 最有力的武器~技巧弹~ | 梦剧场 (Dream Theater) 乐队风格颤音练习 | TRACK 32 | 80 |
| No. 33 | 最有力的武器~恶魔弹~ | Black Sabbath 乐队风格嘶哑声练习 | TRACK 33 | 82 |
| No. 34 | 最有力的武器~喷火弹~ | Metallica 乐队风格强声 (Powerful Voice) 练习 | TRACK 34 | 84 |
| No. 35 | 最有力的武器~猎奇弹~ | Slipknot (活结) 乐队风格胸声练习 | TRACK 35 | 86 |
| No. 36 | 最有力的武器~金刚弹~ | King Diamond 乐队风格强力颤音练习 | TRACK 36 | 88 |
| No. 37 | 最有力的武器~反抗弹~ | Insolence 乐队风格雷鬼音乐声 (Reggae Voice) 练习 | TRACK 37 | 90 |
| No. 38 | 最有力的武器~激怒弹~ | Rage Against the Machine 乐队风格说唱音乐 (Rap) 练习 | TRACK 38 | 92 |
| No. 39 | 最有力的武器~飞翔弹~ | 科恩乐队 (Korn) 风格表现力练习 | TRACK 39 | 94 |

第5章

完结

士兵们, 永远……

【综合练习曲】

- | | | | | |
|--------|----------------------|---------|----------|-----|
| No. 40 | 地狱狂想曲 ~ Cry me out ~ | 综合练习曲 1 | TRACK 40 | 98 |
| No. 41 | 地狱哀歌 ~ I am here ~ | 综合练习曲 2 | TRACK 41 | 104 |

关于CD的说明

本书附赠两张 CD, 其中 CD1 是演奏示范音频, CD2 是乐句的伴奏音频。
两张 CD 中, 演奏示范和伴奏的 Track 号码是相对应一致的。



地狱基地

本书内容、结构简介

在开始地狱训练之前，请先了解各练习章节的阅读方法。事先了解本书的结构能够更有效地掌握金属乐的唱法。请认真阅读吧！

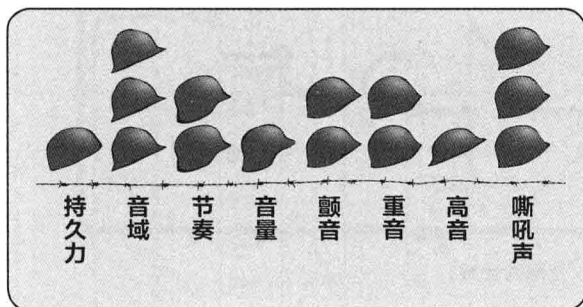
练习内容的构成

- ① **乐句标题**：包括作者编写的妙趣横生的大标题和正确传达乐句内容的两个副标题。
- ② **队长格言**：练习课程中乐句时的注意事项以及通过唱歌能够练习到的技巧。
- ③ **LEVEL**：表示课程中乐句的难度。共分为五个等级，手榴弹的数目越多，难度越大。
- ④ **速度**：收录在 CD 中演唱示范的速度。
- ⑤ **调 (Key)**：主乐句的调式调性。
- ⑥ **技巧图解**：表示歌唱主乐句时难点、重点所在（详细内容请参考右页）。
- ⑦ **主乐句**：课程中难度最高的乐句，请对照地狱歌谱（详细内容请参考 P.6），了解歌曲音色变化的细微差异。

- ⑧ **练习乐句**：为了掌握主乐句而练习的乐句。“STEP1”适合初学者练习，“STEP2”偏向于应用。
- ⑨ **章节**
- ⑩ **注意点**：主乐句的解说。分成技巧、身体、理论三类，分别用图示表示（详细内容请参考右页）。
- ⑪ **专栏**：介绍主乐句需要的技巧、理论和专业歌手的知名唱片。
- ⑫ **相关乐句**：介绍与课程中相关的“地狱主唱系列”的上一本指导书（《地狱训练·摇滚主唱》）中的练习。想要进步的读者们请参考《地狱训练·摇滚主唱》的相关页面！
- ⑬ **备注栏**：关键字解说。一些术语以外的非官方注释。

技巧图解

技巧图解是用来说明练习主乐句时能够锻炼的技巧。数值分为三个阶段，数字增加代表难度越高，可着重练习此技巧，并作为针对查找自己技巧弱项的参考。



- 持久力：表示喉咙及呼吸的负荷量。
- 音域：表示音域的跨度。
- 节奏：表示节奏的难度。
- 音量：表示发声需要力道的强度。
- 颤音：表示颤音的幅度和使用频率。
- 重音：表示加入重音强弱之处的多寡。
- 高音：音的高度和出现高音的频率。
- 嘶吼声：表示使用咆哮声、吼叫声的程度。

“注意点”的图解

各个主乐句的解说分成技巧、身体、理论三类，分别用图示表示。藉此理解技巧、身体、理论三类中，该乐句以哪一部分为重点，能够更集中地加以练习。因此在阅读解说时，请一并确认这些图示。



说明乐句练习中使用的颤音、嘶吼声、细微的音域变化等技巧，以及掌握节奏的方法。



演唱乐句时，使用到的身体部位以及利用方法。



说明乐句练习中使用的音阶、和弦、节奏类型等。

CD 演唱示范

CD 中收录了作者 NOV 的演唱示范 (CD1) 和卡拉 OK (CD2)。请听演唱示范，藉此掌握光看乐谱时无法把握的节奏和音准。

另外，CD 中的 CD1 和 CD2 是按照以下方式收录的。乐句前面数拍子的音高提示了歌曲一开始演唱的音高。

○数拍子→○主乐句→○数拍子→○Step1 乐句→○数拍子→○Step2 乐句

本书的使用方法

本书的编排能够使读者根据自身的水平进行阅读。一般来说，无法成功挑战最难的主乐句时，改成练习乐句也可以。对于初学者而言，若要提高基础能力，可以只练习各页的“STEP1”乐句。另外，可以不从头开始按顺序练习，只针对自己最薄弱的地方进行练习。由于本书中收录了大量需要使用喉咙、肺部、腹肌的乐句，练习前请进行热身运动，避免受伤。

地狱歌谱的阅读方法

识谱对于不弹奏乐器的歌手来说很困难，有些人甚至一看到乐谱就不想练习。为了这些歌手，本书使用了作者自创的歌谱。这些“地狱歌谱”将歌曲的音高、节奏甚至是一些细微的音色变化转化成了图表。每个页面中只收

了该练习曲使用的音域，往上音高提高，往下音高下降（由于是根据旋律的音域转化成图表的，因此图表中的最低音就是旋律中的最低音）。节奏以十六分音符为最小单位，线越长音越长。颤音和细微的音色变化也标示出来

了，五线谱中无法体现的音色转变，可以在地狱乐谱中一看就明白。建议您在练习时一边听CD一边阅读“地狱歌谱”。

The image shows a musical score for a song titled "Hell" and "Yeah". At the top, there is a standard musical staff with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The score includes lyrics: "Hell Hell Hell Ta Ta Ta Ta Ta ~ Ke Ke Ke Ke Yeah Yeah Yeah". Below the staff is a pitch contour chart. The chart has a vertical axis labeled with musical notes: Si, La, Sol, Fa, Mi, Re, Do. The horizontal axis is labeled with rhythmic counts: ① One, Two, Three, Four, ② One, Two, Three, Four, ③ One, Two, Three, Four, ④ One, Two, Three, Four, ⑤ One, Two, Three, Four, ⑥ One, Two, Three, Four. The chart shows the pitch of the melody over time. A callout box points to a section of the chart with the text "注意密集的音符" (Notice dense notes). Another callout box at the bottom says "练习页面中只收编了使用的音域。" (The practice page only includes the used pitch range).

① 五线谱

② 键盘：表示音高。越往上音越高。

③ 时值：表示音的长度。一小格代表十六分音符的长度，格子越长，音也越长。

④ 换气：表示换气的记号。

⑤ 颤音：表示需要发出颤音的记号。

⑥ 重音：表示要用力歌唱的地方。

⑦ 打拍子：用四分音符数节拍，练习乐句中无此项。

⑧ 歌词：练习乐句中的五线谱没有写出歌词。

⑨ 建议：重点部分的歌唱建议。

⑩ 音高的变化：歌唱开始时音高的位置和乐句结尾需要变化的地方和时机。

音符和音乐记号

◎音符和休止符

音有长短之分，根据其种类的不同，名称也不同。请事先记住各音符的时值，才能透彻理解本书中的解说。首先介绍音符和休止符，是指以全音符（4/4拍中的四拍）为基准，可以分成二等分的音符（图1）。也就是说，以四拍的全音符为基准，它的一半是二分音符，再分一半是四分音符。休止符也一样，以全休止符为基准，分成二分休止符、四分休止符。

◎附点音符和附点休止符

音符右侧加上附点的音符（图2），其时值比原音符的音长增加一半，变成原来的1.5倍。休止符也是如此，在右侧加上附点，时值

即变成原来的1.5倍，还有附点二分休止符，附点四分休止符等。

◎复附点音符和复附点休止符

音符的右侧加上两个附点的音符（图3），其时值比原音符的音长增加3/4，变成1.75倍。休止符也是在右侧加上两个附点，时值变成原来的1.75倍。

◎连音符

将音符的时值自由均分，其数量与基本划分不一致，叫做节奏划分的特殊形式，也就是通常说的连音符。连音符用弧线中间加阿拉伯数字来标记。（图4）。三等分的三连音符经

常使用，在本书的练习中也有出现，希望大家能够记住。另外，跳跃的节奏“Shuffle”就是以三连音符为基础的。

◎拍子

将节奏以一定的规律周期划分。本书中出现的拍子基本上都是4/4。拍子依节奏规律周期不同，包含了强拍和弱拍。基本上第一拍为强拍，第二拍为弱拍。再者，如果以四分音符为基准，第一、三拍叫做强拍（Down Beat），第二、四拍叫做弱拍（Up Beat）（图5）。

图1 音符和休止符

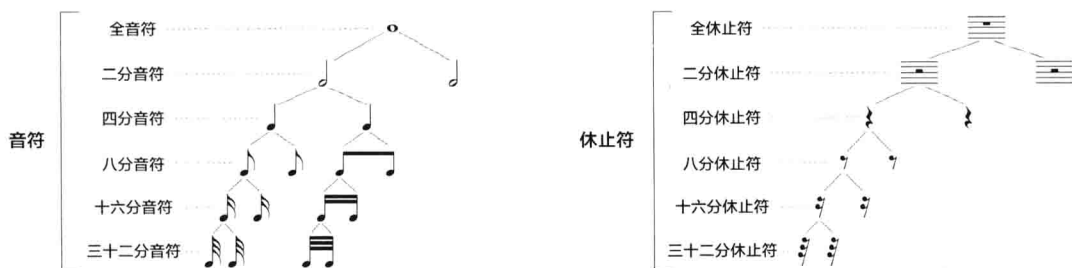


图2 附点音符和附点休止符

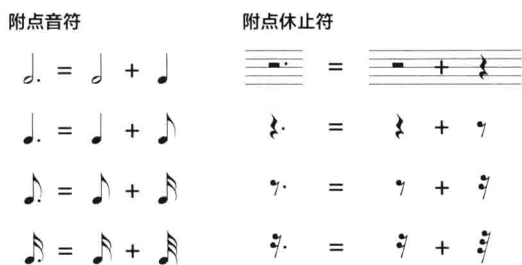


图3 复附点音符和复附点休止符



图4 连音符

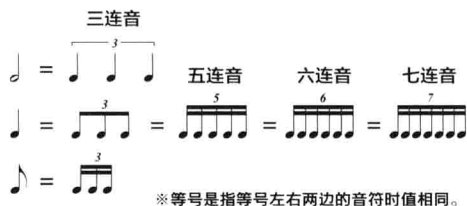


图5 拍子



◎音名

音的名称。一般而言，称为“C、D、E、F、G、A、B、C”，但在演唱中常用音的唱名“Do、Re、Mi、Fa、Sol、La、Si、Do”（图1）。本书的标记以唱名“Do、Re、Mi、Fa、Sol、La、Si、Do”为主，音名也请大家记住。

◎和弦

同时奏出三个及三个以上高低不同的音叫和弦。和弦的基准音叫做根音。和弦用和弦名称（Chord Name）英文字母，先用大写字

体标出根音的音名，再标出该和弦的属性（图2）。本书中未出现如此复杂的和弦名称，但至少请大家记住大和弦与小和弦。

◎音阶

依高低顺序排列成阶梯状的音符（图3）称为音阶。以此为基础可以编排出旋律及和声（Harmony）。音阶的种类很多，本书主要介绍大调音阶，小调音阶，五声音阶（大调和小调）三种（此三种音阶在练习中有独立说明）。

◎Key（调性 / 音调）

以乐句上的主音为起点往上或往下按一定的规律构成音阶，此音阶的旋律就能反映出Key。Key在五线谱的开头用“#”（Sharp 升半音号），“b”（Flat 降半音号）表示（图4）。这些属于理论上偏难的内容，阅读本书时虽不需深入理解，但通过了解Key，可以找到适合自己的音域。

图1 音名

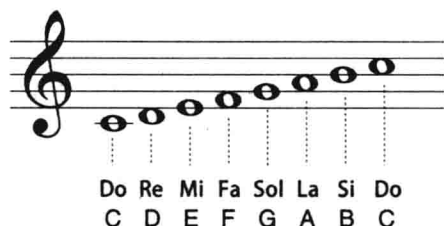


图2 和弦

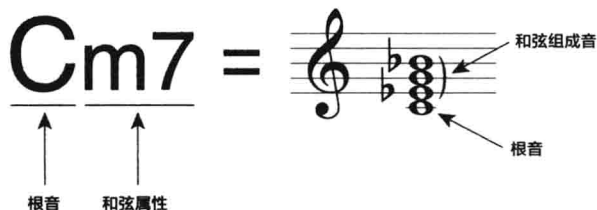
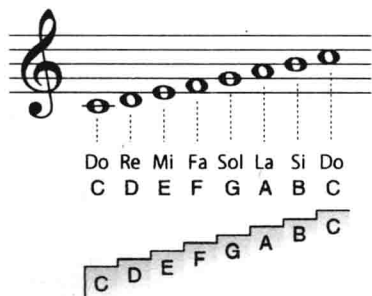
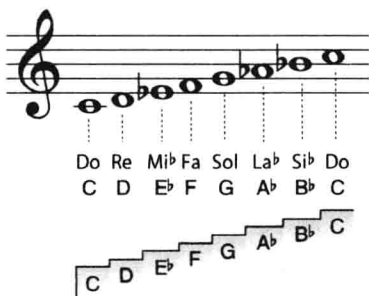


图3 音阶

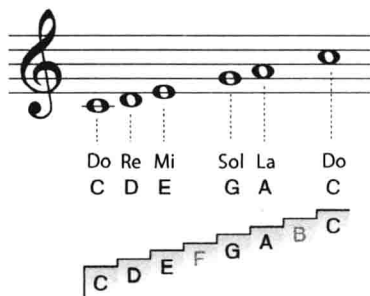
C大调音阶



c小调音阶



C大调五音音阶



c小调五音音阶

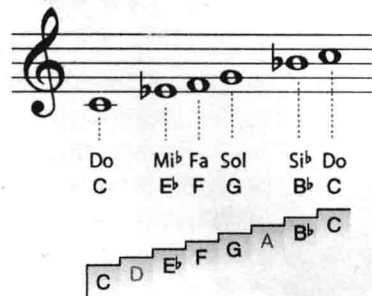
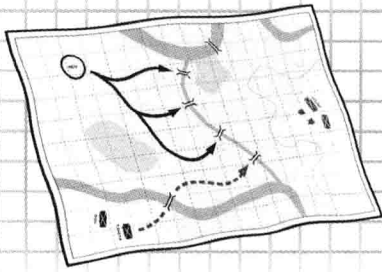


图4 Key（调性 / 音调）



← 同音异名，可以交换



地狱侦察报告

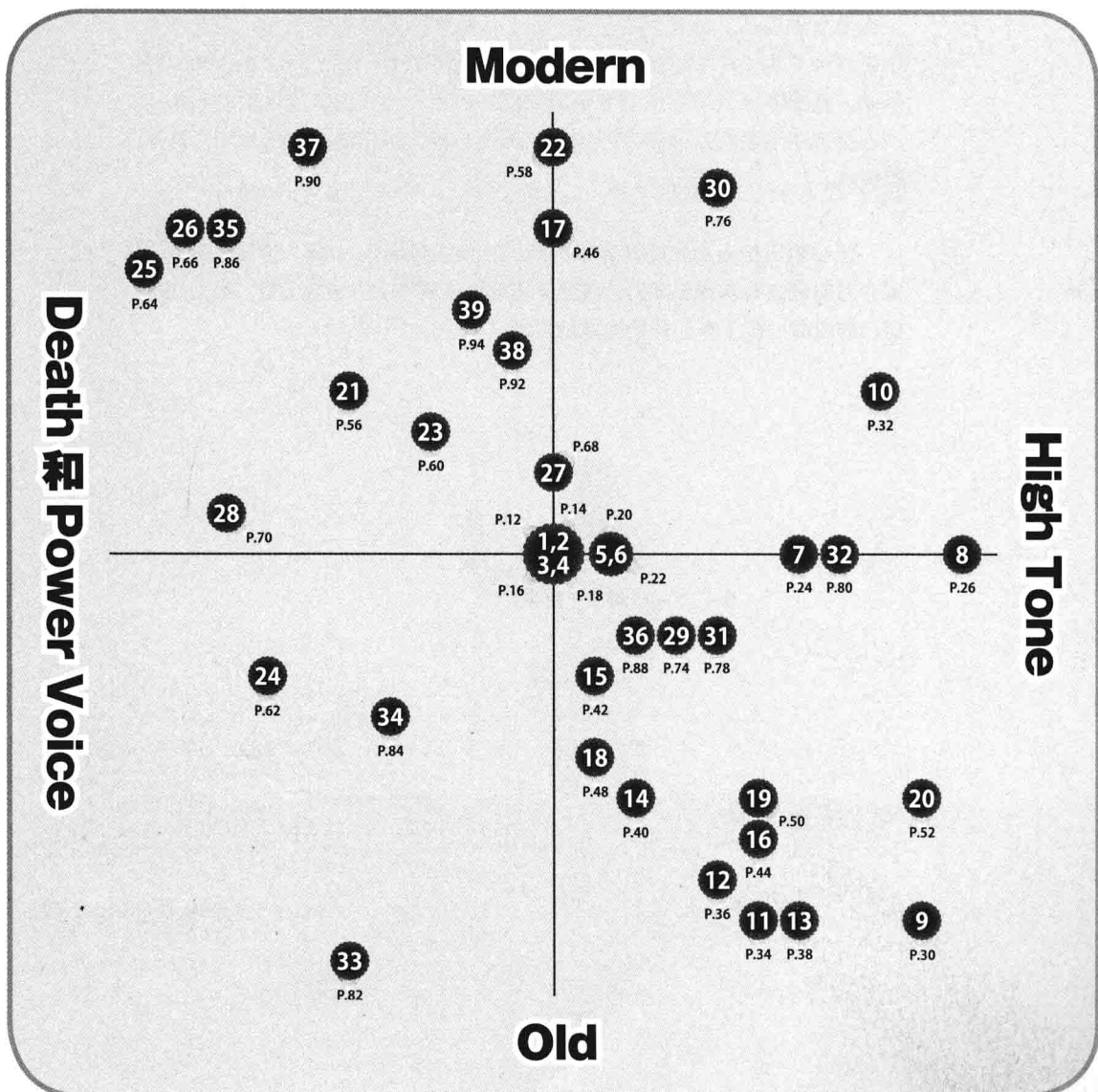
页码索引

在这里用图表向大家介绍各个练习的特点。只是笼统地进行练习是很难进步的。请找到自己适合的类型和符合自己方向的乐句，有效地提高技巧！

◎关于图表的条目

- Modern**: 越往上, 表示使用的是越靠近流行的摇滚唱法。
- Old**: 越往下, 表示使用的是越靠近 1960、1970 年代的摇滚唱法。
- High Tone**: 越往右, 表示使用的高音唱法频率越高。
- Death 和 Power Voice**: 越往左, 表示使用的死嗓或嘶哑嗓音的唱法频率越高。

※ High Tone、Death、Power Voice 并用的乐句, 取双方数值的平均值。



致踏入地狱战场的读者

~序言~

之前本系列的第一册《地狱训练·摇滚主唱》主要讲解了高音和死嗓，是面向水平比较高阶的读者。有读者反馈说“很难”！笔者自己是带着向读者挑战的想法写的上一本书，有读者有这个反应也是理所当然的。但是，尝试困难的感觉绝不是什么坏事，一开始太简单就会忘记要努力练习。所以，突然尝试到失败与痛苦的滋味，以后大都会有很大的进步。

本书是第二本，与第一本书一样，收录了高难度技巧，同时，也收录了很多基础技巧。另外，第一本书的CD演唱示范只有主乐句，而在本书中也收录了Step1和Step2练习乐句。利用Step1和Step2的乐句巩固基础，就能够顺利地掌握高水平的技巧。在体育界，很多顶级运动员要比别人更加倍地进行基础体力训练。歌手也一样，每天都必须进行刻苦的基础训练。

想要唱出扣人心弦的高音或激烈的死嗓的读者朋友们，还有想要发出强有力的声音的读者朋友们，请仔仔细细地读完本书并使用CD，努力超越自己的极限。接下来，开始地狱练习吧！

NOV

第1章

救援

地狱军团再次激战

【基础练习集】

欢迎加入地狱战场。

下面开始难以想象的激战，大家的身心做好准备了吗？

首先，要认真进行控制、发声、乐感训练，

培养作为摇滚乐歌手必须具备的基础性的歌唱技巧！

不勤于练习基本技巧的人是无法提高歌唱水平的。

不能因为是初级练习就轻视它，要全力以赴地练习歌唱！



调整呼吸!

控制气息基础练习 1

队长格言

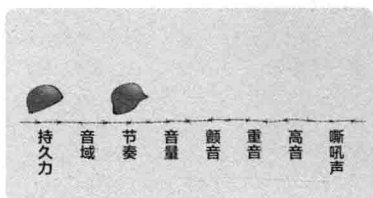
- 在吐气时加入音高并笔直延长!
- 训练喉咙的柔软性!!

LEVEL

速度 $\text{♩} = 60$ Key = C

示范演奏 TRACK1 (CD1)

卡拉OK TRACK1 (CD2)



Chord progression: C Dm Em F G Am Bm(b5) C

Do
La[#] Si^b
La
Sol[#] La^b
Sol
Fa[#] Sol^b
Fa
Mi
Re[#] Mi^b
Re
Do[#] Re^b
Do

One Two Three Four One Two Three Four One Two Three Four

固定延长“Su-”的控制气息的基础练习。一定要让身体记住到底要吸入了多少气，呼出了多少气。轻轻地吐气达不到训练的效果，请记住一定要用力吐气。请延长两小节，保持持续呼吸，唱出音高。

唱不出主乐句的人请用下面的乐句修行吧!

STEP 1

练习用力吐气。在第二拍吐尽气息，之后再用力吸气。

Tempo: $\text{♩} = 50$ Chord progression: C Dm Em F G Am Bm(b5) C

Do
La[#] Si^b
La
Sol[#] La^b
Sol
Fa[#] Sol^b
Fa
Mi
Re[#] Mi^b
Re
Do[#] Re^b
Do

STEP 2

练习控制呼吸的节奏。在第三拍半吐尽气息，同时要注意时机。

Tempo: $\text{♩} = 70$ Chord progression: G

La
Sol[#] La^b
Sol
Fa[#] Sol^b
Fa
Mi
Re[#] Mi^b
Re
Do[#] Re^b
Do

注意点1

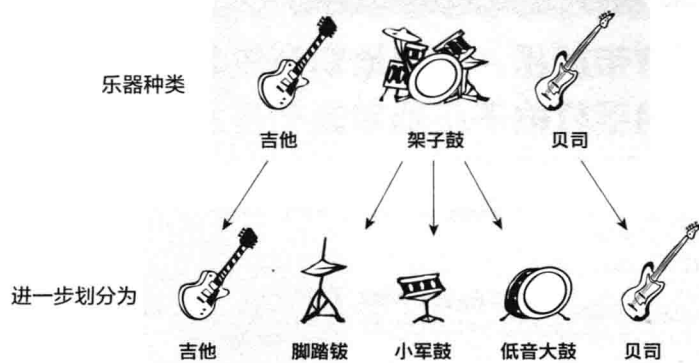


理论

辨别乐队里乐器的声音!

闹钟的声音、车或电车的声音、麻雀或乌鸦的叫声、人说话的声音和笑声等等，到处都有声音。在日常生活中，我们自然而然地能听到这样的声音。但是歌手在唱歌时，一定要有意识地“听”乐器的声音。这一点很重要。请歌手们注意听乐器的每一个音，区分架子鼓（Drum Set）中的低音鼓（Bass Drum）、小军鼓（Snare Drum）、脚踏钹（Hi-Hat Cymbal）【注】，还有贝司、吉他的弦（Chord）（图1）。并且使身体记住乐器的节奏和音高，注意发声时和乐器保持和谐的音调。

图1 识别乐器的聆听方法



注意“聆听并识别”每个乐器的音高!

注意点2

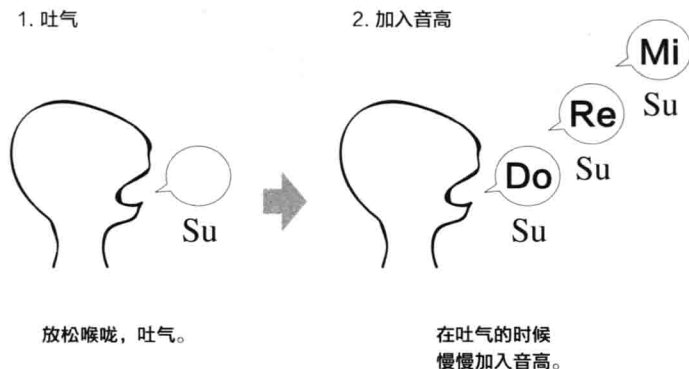


身体

放松喉咙
在呼吸中逐渐加入音高

发声所不可缺少的身体部位是喉咙。如果不能准确地运用喉咙，就无法控制音准和音质。想要发出像顶级专业歌手那样富有表现力的歌声，训练喉咙的“柔软性”是很重要的。在这个练习中要在呼吸中加入音高并延长气息，所以必须保持声带的形状。但是如果不能柔软地运用喉咙的话，就不能保持声带的形状，音准也就不稳定，这一点请大家注意。首先要有意识地放松喉咙，吸气吐气的同时慢慢地加入音高就可以了（图2）。

图2 在呼吸中慢慢地加入音高



放松喉咙，吐气。

在吐气的时候慢慢加入音高。

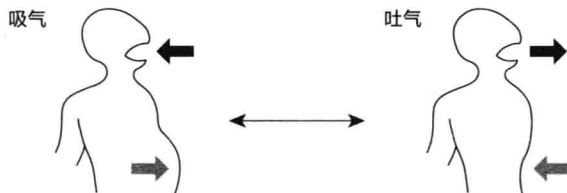
~专栏1~

队长的戏言

可能有些读者会进行适度的气息训练，笔者在进行这样的训练的同时，会进行更进一步的训练：即吸足气之后仍然吸气，吐完气之后仍然吐气。（图3）。在这个训练中，要有意识地注意腹部的变化，吸气时，要使腹部“膨胀到无法再膨胀为止”，吐气时，要使腹部“凹陷到无法再凹陷为止”（最后就是无意识也能控制腹部的伸缩）。每天练习5分钟，就能提高“呼吸的力度”。

歌唱时轻松地呼吸!
进阶气息训练

图3 进一步的呼吸练习



持续吸气，直到无法再吸入为止。
要有意识地使腹部膨胀。

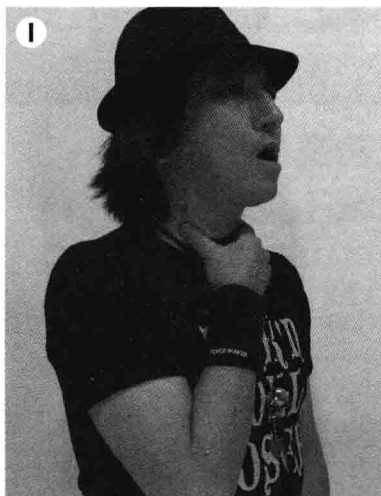
吐气时，要排空肺部的空气。
使腹部凹陷先去。

注意点 1

+ 身体

使喉结的侧面凹陷
瞬间切断气息

让声带放松可以增加声音的稳定性。此处练习是让声带放松的同时微微地振动声带。实际歌唱时，要加入气息发出“Su x！”（原文是在“Su”后面加上促音，日语里的促音，是指发音完后气管堵住气流，形成一个短促的顿挫，然后再让气流进出的音。由于实际上没有发声，所以本书用“x”代替）的声音（不加入气息，仅仅用嗓子唱出歌词“Su”是NG的），要使喉结的侧面凹陷（照片1）。细细地发出使喉结的侧面凹陷的动作，气息就会有瞬间“切断”的感觉。请认真地加以练习，否则只能发出没有细微差异乏味的声音。要让喉咙记住延长声音的动作和切音的动作，提高表现力。



用手触摸喉咙的侧面，要感觉到喉结凹陷下去。要注意瞬间切断气息。

注意点 2

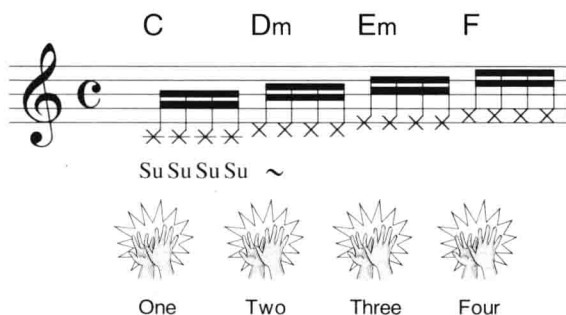
理论

正因为是基础所以很重要！
请正确掌握节奏

对主唱和演奏者来说，掌握好节奏非常重要。如果节奏感【注】差，即使能唱出正确的音高，也会毁了一切。读者当中可能有些人节奏感差，不过这没有什么好烦恼的！虽然节奏感不可能立刻就能变好，但通过每天的练习就一定能够改善。在这里向大家介绍节奏训练的基础方法。首先，一边听本书附带的CD一边和着拍子喊“One、Two、Three、Four”，或者用手打拍子（图1）。在公交车上也可以边戴耳机听音乐边掌握节奏。

图1 基础节奏训练

· 主乐句第一小节



在每一拍第一个音用手打拍子，正确掌握节奏！

~专栏2~

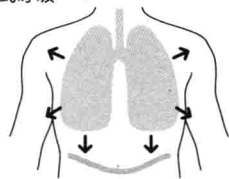
队长的戏言

这里对歌手必须学会的腹式呼吸进行解说。所谓腹式呼吸，是通过吸气/吐气使肺部像气球一样鼓起来、瘪下去，引起肺下部的横膈膜和内脏动起来（腹部也随之鼓起来、瘪下去）。请注意如果只用胸部呼吸，腹部是不会动的（图2）。感受到体内变化的同时，①用鼻子吸气，嘴巴吐气②用鼻子吸气，嘴巴慢慢吐气③用鼻子吸气，嘴巴“哈、哈、哈……”短短地中断气息吐气。平时反复进行这样的“正常、长、短”地分段式的呼吸训练，就能掌握腹式呼吸。

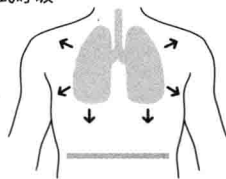
歌手必备的技巧
学习腹式呼吸法！

图2 腹式呼吸和胸式呼吸

· 腹式呼吸

肺部大幅度鼓起，
横膈膜下移。

· 胸式呼吸

肺部稍微鼓起，
横膈膜静止不动。

大声发出声音!

直音 (Straight Voice) 基础练习 1



- 应该学习发声时的正确姿势!
- 用下腹和腰部支撑长音 (Long Tone)!

LEVEL

速度 ♩ = 60 Key = F

示范演奏 TRACK ③ (CD1)

卡拉 OK TRACK ③ (CD2)



持久力 音域 节奏 音量 颤音 重音 高音 嘶吼声

F

Na Na

Si
La [♯] Si [♭]
La
Sol [♯] La [♭]
Sol
Fa [♯] Sol [♭]
Fa
Mi
Re [♯] Mi [♭]
Re
Do [♯] Re [♭]
Do

笔直延长声音

发出辅音

One Two Three Four One Two Three Four One Two Three Four

练习笔直延长声音。从开始一直到第二小节第三拍，试着用自然的声音 (Natural Voice)，不加入颤音，笔直地、持续地唱出“Fa”。这时，最重要的是正确掌握节奏，在换气处 (Breath Point) 换气。请正确唱出音高，并延长声音。

唱不出主乐句的人请用下面的乐句修行吧!

STEP 1

练习持续大声的发声，直到换气为止。声音要笔直延长 3 拍!

♩ = 60 D

Na Na Na Na

Si
La [♯] Si [♭]
La
Sol [♯] La [♭]
Sol
Fa [♯] Sol [♭]
Fa
Mi
Re [♯] Mi [♭]
Re
Do [♯] Re [♭]
Do

注意声音的长度

要发出很粗的声音

Re Na Re Na Re Na Re Na

STEP 2

练习笔直地发出大音量的声音。声音要延长 7 拍!

♩ = 60 E

Na Na

Si
La [♯] Si [♭]
La
Sol [♯] La [♭]
Sol
Fa [♯] Sol [♭]
Fa
Mi
Re [♯] Mi [♭]
Re
Do [♯] Re [♭]
Do

注意音准不能跑

集中精力发声，直到最后

Mi Na Mi Na