



克劳斯·海兹曼 著

声乐练声曲200条

专为合唱队与独唱歌手准备的练习

朱 莉 译



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

克劳斯·海兹曼 著

声乐练声曲**200**条

专为合唱队与独唱歌手准备的练习

朱 莉译

图书在版编目(CIP)数据

声乐练声曲 200 条: 专为合唱队与独唱歌手准备的练习 /
(德)海兹曼著; 朱莉译. —上海: 上海教育出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5444-3631-1

I. ①声… II. ①海… ②朱… III. ①练声曲—世界
—选集 IV. ①J652.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 131058 号

责任编辑 李世钦
装帧设计 詹丽君

200 Einsing-Übungen für Chöre und Solisten
© 2002 SCHOTT MUSIC, Mainz - Germany
德国朔特音乐出版有限责任公司授权出版

声乐练声曲 200 条

——专为合唱队与独唱歌手准备的练习

克劳斯·海兹曼 著

朱 莉 译

出版发行 上海世纪出版股份有限公司

上 海 教 育 出 版 社

易文网 www.ewen.cc

地 址 上海永福路 123 号

邮 编 200031

经 销 各地新华书店

印 刷 上海景条印刷有限公司

开 本 889×1194 1/16 印张 4.5

版 次 2011 年 7 月第 1 版

印 次 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号 978-7-5444-3631-1/J.0259

定 价 18.00 元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

献给
维多利亚和马克努斯

目 录

1. 身体的预备练习	7
2. 正确的姿势	10
3. 练习步骤	12
4. 呼吸练习	14
5. 为强化横膈膜式呼吸准备的练习	16
6. 为放松和打开发声区域准备的练习	18
7. 开声练习	20
8. 元音发音和转换的练习	34
9. 声区转换练习	42
10. 共鸣练习	46
11. 放松和灵活嘴唇的练习	51
12. 力度练习	53
13. 与练耳结合的发声练习	55
14. 与培养节奏感练习结合的发声练习	59
15. 伴奏和演唱的建议	64

歌唱是所有音乐的基础。
作曲者想要创作出好的作品必须在他的创作过程中歌唱。
优秀的乐器演奏者必然是一个精通歌曲的人。
因此,必须在歌唱上给青年人以全面的引导!

乔治·菲利普·泰勒曼
(Georg Philipp Telemann)
1681-1767

序

当我结束自己 25 年职业生涯从国王歌手(The King's Singers)退休时,几乎还从未在过去的岁月里唱过一首严格意义上的声乐练声曲!那些日子里,我们的想法就是用自己的力量使排练或音乐会热腾起来。作为一名教师,不久我就意识到这是痴心妄想。在之后的近十年合唱教学中,我几乎已经试遍了所有为我所知的男女声练声技巧。

克劳斯·海兹曼(Klaus Heizmann)先生的这本练声曲集,在理念和技巧方面都提供了全新的方策:实用、多样、富有挑战性、令人放松和兴奋。正如我喜欢每次排练时给自己的合唱团使用不同的练声曲一样,我总是在寻找新的理念,我常常会根据当天的排练曲目而选择特定的练声曲。

这本书为我们提供了 200 条优秀的练声曲,它们标记清晰、分类明智、设计悉心,可以说极其有用。我已等不及新学期的到来,让我们行动起来,在这本书的指导下舒展自己,无论身体方面、心理方面还是发声方面。

A large, stylized handwritten signature in black ink, reading "Simon Carrington". The signature is fluid and cursive, with a large initial 'S' and a long, sweeping underline.

西蒙·卡林顿

新英格兰音乐学院合唱团总监(自 2001 年起)

堪萨斯大学合唱团总监(1994–2001 年)

“国王歌手”创始人、总监之一(1968–1993 年)

前言

一个未经磨练的合唱队不会自如地发出平衡、统一、自然的声音,这样的声音必须通过学习获得,要通过目标练习(targeted exercises)培养一副能听的耳朵来实现。合唱声音训练的目的并非为合唱歌手提供艺术性的歌唱指导,而仅是提供歌手们所需要的“工具”,使他们在合唱队中更有效地合作。

幸运的是,在过去的一些年中,已有越来越多的人认可了合唱声音训练的重要性。这本出版物旨在为合唱指挥者提供诸多可供选择的练习,这些练习是在我拜访德国及其他国家的许多专业和业余合唱队的旅行中收集得来的。我发现所有合唱指挥在谈及合唱声音训练这个课题时都有一个共同点:他们在不断地寻找新鲜、有趣的热身练习。因为年复一年使用同样的练习致使练习过程变得无趣,从而导致合唱队员缺乏专注力。因此,我希望这套练声曲能让队员对他们的指挥在下次排练时所要采用的练声方式感到好奇,为我们的合唱训练注入些生机。

我们必须重复再三地对合唱队员解释这些发声练习的重要性,它们正如运动员在训练或比赛前的热身一样重要。有了它们,即使一些队员在起初没有意识到自身有任何大的进展,然而总的来说,每个队员的微小改进都会在相当程度上提升整个合唱队的声音。疲劳迹象将会越来越少,合唱队的音量和声音将变得有强度、统一且灵活。此外,队员们的嗓音也将更有力、更圆润、更富有弹性。合唱指挥认真地亲自尝试也很重要,他必须首先亲自反复几次地试验所有推荐练习,然后挑选出那些他觉得合适的练习来训练合唱队。

由于本书要在国际市场销售,我们在此使用了传统的国际记谱法:以代替。每条练声曲的结尾处出现的小符头音域标记表明了该练习曲所应唱的最高音和最低音位置,不过它们只是建议,实际音高可根据需要升高或降低。同样,练习中所有的力度记号也仅是为使用者提供指南,而并非强制性的要求。

发声练习目标在许多实例中是有交叉的,比如,一条元音转换的练习,也可能是拓展音域、扩张力度的很好训练。有一些练习能激励儿童合唱队用极大热情来演绎(如 7.22),但却可能对成年人毫无作用。所以,应当根据自己的特别需求,从真正依靠经验积累下来的发声练习中选取合适的练习组合,而这些经验积累来自众多的合唱和独唱训练。

人声是所有乐器中最灵敏、最精细的乐器。只有长年细心、负责地运用,才能保持它的健康有力。合唱声音训练以及这些练声曲能为达成这一目标作出有价值的、长久的贡献。

威斯巴登,德国



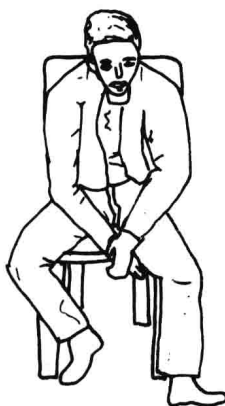
克劳斯·海兹曼

目 录

1. 身体的预备练习	7
2. 正确的姿势	10
3. 练习步骤	12
4. 呼吸练习	14
5. 为强化横膈膜式呼吸准备的练习	16
6. 为放松和打开发声区域准备的练习	18
7. 开声练习	20
8. 元音发音和转换的练习	34
9. 声区转换练习	42
10. 共鸣练习	46
11. 放松和灵活嘴唇的练习	51
12. 力度练习	53
13. 与练耳结合的发声练习	55
14. 与培养节奏感练习结合的发声练习	59
15. 伴奏和演唱的建议	64

1. 身体的预备练习

在一天的工作或学习后,合唱队员们经常在训练时感到疲惫不堪。一些人神经紧张,另一些人则感到筋疲力尽。



某些合唱队员的“姿势”

考虑到这个因素,为了准备合唱队接下来的排练,预备练习或声音训练应当以几首放松练习作为开始。

以下的练习旨在让歌唱者意识到不良姿势的坏处之大(如上图所示),并会对歌唱时应当保持的姿势予以说明。

也许一些演唱者会认为做身体练习很幼稚,然而作为合唱指挥不要让他们想法影响你的安排。我在中欧以外国家的旅行中,经常对它们合唱排练中那些令人愉快、激动的身体练习方式感到惊奇不已。我想我们这些较保守的中欧人——尤其是年纪较大的演唱者——在进行此类练习时要感到自然、不受抑制是有困难的。向你的合唱队员们解释,这些练习是为了以下目标而进行的,这样,他们将会逐渐理解进行这项练习是多么有益:

- ◆ 营造一个令人愉快的氛围
- ◆ 让整个身体放松下来
- ◆ 增强身体的意识
- ◆ 增强安宁感
- ◆ 增强横膈膜运用和呼吸的意识
- ◆ 激活身体的共鸣腔
- ◆ 证明音乐和肢体动作密不可分

身体练习应当在一个放松的环境中进行。因为有足够的氧气很重要,所以练习的房间应当通风良好。

基本姿势:

- ◆ 站直,双脚舒适地分开,稳稳地贴于地面(见第 10 页)
- ◆ 双臂松弛地下垂置于身体两侧
- ◆ 保持后背挺直

为了便于使歌唱者理解,以下练习都配有插图和简明扼要的说明文字。

练习 1

你正在从一棵树上采摘苹果,并把它们放入你跟前的一个篮子内。由于有些苹果太高了,你只能踮脚站着去够它们。要尽可能够到最高的地方。

其他类似的练习:你正在把砖抬到脚手架上。

你正在安装窗帘。



练习 2

单腿站立,轻轻地抬起另一条腿,并转动脚板:先向右转数次,然后再向左。更换腿重复上述练习。



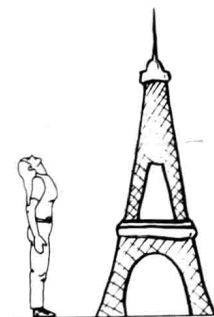
练习 3

队员们为彼此的背、肩膀进行按摩。但不要用力过大。



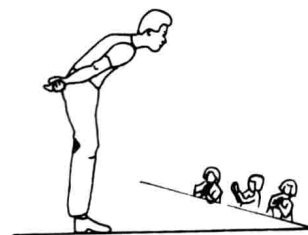
练习 4

你正站在巴黎的埃菲尔铁塔前,注视着电梯缓慢地从底层移升至顶层平台。经过一个短暂的停留后,再次注视着它回到底层。



练习 5

你正站在一个剧院的舞台上,接受观众中传来的一连串掌声。先深深地鞠一个躬(膝盖要稍有弯曲),然后,再次站直,向从上面楼厅传来的掌声表示感谢。你的双手要握紧在背后。



练习 6

提起你的左肩至耳朵,短暂地保持这个姿势,然后让你的手臂和肩膀自然落下,就像是铅制的一般。右肩进行同样的重复。此练习过程中,呼吸要保持正常,不要让它受到肩膀提落的影响。



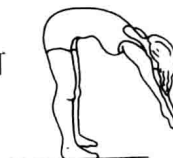
练习 7

慢慢地低下头移至右肩,并短暂地保持这个姿势。然后,沿着前胸作半圆式的摆动至左肩,短暂地保持这个姿势然后返回。如此重复约十次。



练习 8

你正站在泳池边,做一个开始入水的动作。膝盖要挺直,想尝试的人也可以用手去触碰地面或脚趾。



练习 9

你想象正在胯间转动一个呼拉圈。双手要放在胯上,双脚要固定好位置。



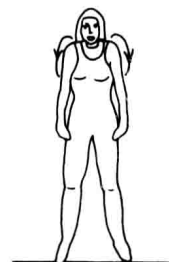
练习 10

像鹤一样地站立。弯起右腿,尽可能抬高到腹部的高度。重复四次后换腿做相同的动作。



练习 11

提起双肩,然后让它们松弛落下。重复约五次之后转动左肩数次,然后转动右肩数次。最后,以双肩的同时转动数次后结束练习。



练习 12

这项练习应成为每次热身的一部分:让每个成员尽情地打哈欠,伸展全身。然后,让他们摊开双臂,从最高音至最低音叹气数次。



2. 正确的姿势

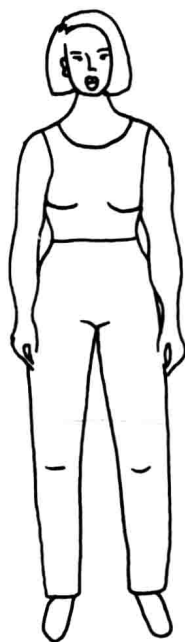
正确的坐姿和站姿是优秀声乐表演的一项基本前提。试着不厌其烦地反复提醒演唱者保持良好的唱姿吧,也试着让自己树立一个好榜样。

- ◆ 站立时,仿佛你正在保持头顶上一篮水果的平衡。
- ◆ 站立时,仿佛你的双肩各放着一本书。
- ◆ 每位演唱者都要站得像暴风雨中的灯塔般不动摇,像塔灯一样,仅转动头部从一边至另一边。

练习:

将你的背尤其是你的双肩紧靠在墙上,使你的整个背部都能够感觉到这面墙,以你的双脚在墙面前20cm处作为开始,慢慢地移到墙根。

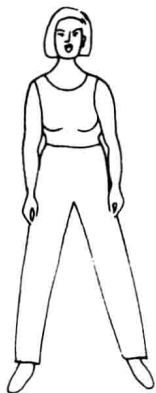
正确的站姿:



双脚舒适地分开(与肩同宽)。

双膝不能太僵硬,
要稍微放松且有弹性。

错误的站姿:



(1) 双腿分得太开



(2) 双腿并得太拢



(3) 双膝太过僵硬

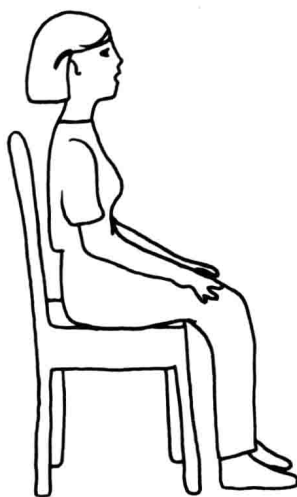


(4) 身体重心在一条腿上

正确的坐姿：

笔直端坐，背部不
靠在座椅靠背上

尾骶骨稳稳地贴在座椅上



保持双脚着地，准备起立的样子

不要交叉双腿或将双臂交叉于胸前

错误的坐姿：



(1) 坐得太靠前贴近椅子的边缘，后背则靠在椅背上



(2) 后背弯曲，双腿放到了椅子底下



(3) 双腿交叉

演唱中的正确姿势：



演唱中的错误姿势：

(1) 绷紧的感觉



(2) 颈部受约束



3. 练习步骤

一般建议在合唱排练之前进行 10-15 分钟的热身和练声。要牢记以下的目标和任务：

◆ 热身的目的是为了放松。就像赛跑者在 100 米比赛前要进行练习跑来热身一样——演唱者则要用唱来热身。

◆ 合唱声音训练可有效地与热身练习结合。它不应是一项令人厌倦、强制性的练习，而应是负责的合唱训练的一个重要部分。

◆ 进行过热身后的演唱是放松且少费劲的。同时，也会减少合唱排练中嗓音疲劳的现象。

◆ 练声应当帮助演唱者学习“聆听自己”，让他们有意识地培养对自身嗓音的临界控制。

◆ 应当通过练声来预防用力过度、声音过硬或大声叫喊，而应获得自然、清晰的声音。

◆ 由于每条练声曲都用到了音程，所以练习过程中还能提高耳朵的听觉能力，并且培养清晰的调性感。

◆ 练声能使演唱者有意识地学习如何使用统一的发音以及正确的元音发音方式。

◆ 练声能帮助歌唱者拓宽音域，让他们更不费力地到达低音和高音。

以下的练习步骤不是一个绝对的标准，但作为一般的标准是相当适用的。而且，练声曲的练习目的不应被视为单一的，它们的目标是多有重叠的。举例来说，一条力度的练习，对于拓展音域和元音转换来说也是非常有用的。为了能有一个简明扼要的概述，练习能大致分为以下六个不同种类：

- (1) 身体热身练习与姿势
- (2) 呼吸
- (3) 开声练习
- (4) 元音发音与音区转换
- (5) 共鸣练习
- (6) 为调性、拓宽音区和节奏感培养而进行的组合练习