

○ 谭雅如 著

合唱热身练声指南

Hechang Reshen

*Reshen
Liansheng*

Zhinan



合唱热身练声指南

谭雅如 著 华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

合唱热身练声指南/谭雅如著. —上海:华东师范大学出版社, 2015. 1

2014 年华东师大教材基金
ISBN 978 - 7 - 5675 - 3077 - 5

I. ①合… II. ①谭… III. ①合唱—声乐训练—发声法—指南 IV. ①J616.1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 027359 号

华东师范大学教材出版基金资助出版

合唱热身练声指南

著 者 谭雅如
组稿编辑 孔繁荣
审读编辑 陈锦文
装帧设计 高山

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021 - 60821666 行政传真 021 - 62572105
客服电话 021 - 62865537 门市(邮购)电话 021 - 62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海商务联西印刷有限公司
开 本 700 × 1000 16 开
印 张 8
字 数 139 千字
版 次 2015 年 2 月第 1 版
印 次 2015 年 2 月第 1 次
印 数 1100
书 号 ISBN 978 - 7 - 5675 - 3077 - 5/J · 247
定 价 28.00 元

出 版 人 王 焰



(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021 - 62865537 联系)

在合唱排练过程中,热身练声是不可或缺的重要环节。高效、成功的合唱训练始于有的放矢、精心准备的热身练声活动;反之,草率盲目的热身练声活动将影响作品训练阶段的顺利进行。本教材根据我国合唱艺术训练现状,结合国内外合唱训练研究成果编写而成,力求突出实用性、趣味性及创新性,希望为广大合唱艺术工作者带来切实帮助。

关于热身练声活动

组成:

热身练声活动实际包含两个阶段:热身、练声,二者相互衔接、缺一不可,成为作品排练前的重要准备工作。

目的和意义:

通过热身练声活动,将合唱团员的身、心均调整到理想状态,为随后进行的作品排练活动奠定良好的基础,成为高效合唱训练的前提与保障。

方法与宗旨:

因材施教、循序渐进,最大限度发挥指挥与团员的创造性,力求在热身练声阶段对团员的音乐素养、发声方法、专注力、合作精神等一系列素质进行全面提升。

前言	1
一、热身	1
(一) 唤醒式热身	1
(二) 安静式热身	4
二、练声	6
(一) 共鸣训练	6
(二) 气息支持训练	9
(三) 音准训练	12
单声部音准训练	13
多声部音准训练	19
(四) 节奏训练	22
(五) 力度训练	27
单合唱团力度训练	27
双合唱团力度训练	30
(六) 咬字训练	30
(七) 音域拓展训练	38
(八) 敏捷性训练	40
(九) 声部间衔接训练	43
参考文献	48
附录	49
附一:关于合唱训练中效率问题的思考与研究	51
附二:曲目范例讲解	57

1. 牧歌	57
2. 归园田居	62
3. 雨后彩虹	71
4. 把我的奶名儿叫	82
5. 因有一婴孩为我们而生	89
6. 你的居所何等可爱	101
7. 圣体颂	117

热身活动旨在通过一系列肢体运动,达到身体协调、肌肉放松、精力集中的理想状态,从身、心两方面为随后进行的练声活动做好准备。热身活动的选择应避免盲目草率,指挥需根据合唱团员在排练开始阶段的身、心状态合理选择相应的热身活动。根据排练所处时间段、合唱团员在排练开始前的活动状态等影响因素,热身活动可分为“唤醒式”与“安静式”两类。当排练时间安排在午后,或是团员在排练开始前长时间进行脑力劳动、久坐不动时,往往呈现出疲惫、慵懒的身心状态,此时应选择相对活跃的热身活动,即“唤醒式热身”,以此激发团员的演唱欲望;反之,如果排练安排在团员精神状态较好的时间段,或是团员刚刚进行了大量运动,又或是刚刚发生了值得热议的事情,团员们的情绪难以及时平时,则需选择较为安静的热身方式,即“安静式热身”。

(一) 唤醒式热身

“唤醒式热身”旨在通过团员自身的肢体动作,或由此产生的声响效果,将处于疲惫、消极状态下的合唱团员迅速唤醒,从而在较短时间内帮助团员集中注意力,激发其歌唱欲望。现将合唱训练实践中建议使用的“唤醒式热身”练习列举如下:

1. 运用肢体伸展、团员之间互相按摩的方式,使团员的身心得到舒展和放松。例如,在吸气的同时单手尽力向上伸展,踮起脚尖,模仿“摘苹果”的动作,动作完成后在呼气的同时全身放松。随后换手重复前一次动作(如图1、2)。



图1



图2

2. 进行面部肌肉活动。例如,请团员做出惊喜的表情,反复多次并停留五秒钟。

3. 使用元音 u[wu:]模仿警笛哨音,团员从各自的最低音迅速升至最高音,同时用一只手配合做投掷动作,想象声音在空中划出抛物线(如图3、4、5)。



图3



图4



图5

4. 在指挥的带领下,口中大声计数,同时轮流甩动四肢(右手—左手—右脚—左脚)。要求报数整齐响亮,计数按轮次递减,当口中计数为“1”时,要求全体团员务必在同一时刻踏地完成练习(如图6、7、8、9)。

5. 指挥带领团员进行多种形式的击掌练习,包括击掌接龙、击掌默数、变换时值击掌等。

(1) 击掌接龙:团员围成一圈站立,轮流击掌,每人击掌一次,根据指挥的提示合作完成不同的节奏型。



图6



图7



图 8



图 9

(2) 击掌默数:团员根据指挥设定的速度及拍数交替击掌和默数,如:击掌四拍,默数四拍,循环往复。

(3) 变换时值击掌:在速度不变的情况下,将每拍分为若干等份击掌,每拍击掌次数根据指挥提示进行随机变换。

6. 指挥与团员之间进行拷贝卡农练习,即指挥以二拍或四拍为单位变换肢体动作(如踏步、击掌、打响指等),团员延迟二拍或四拍进行模仿,形成卡农模式。

7. 团员之间进行拷贝卡农练习,方法同上。

8. 指挥随机弹奏或播放不同节拍的音乐片段,要求团员根据音乐节拍变换行走方向。如:当音乐为 $3/4$ 拍时,团员随拍点前进;当音乐变为 $2/4$ 拍时,立即变为随拍点后退。

9. 指挥随机弹奏或播放不同性质的音程或和弦,要求团员在听到某一性质的音程(如大六度)或和弦(如减三和弦)时立即举手或起立。

10. 指挥用钢琴弹奏音乐片段,团员随音乐默念节拍律动,当指挥随机中断弹奏时,团员用击掌的形式将拍点填充;当音乐继续进行时,团员回到默念节拍律动的状态。

11. 肢体动作即兴创作与模仿。如:团员两人一组,面对面站立,首先由第一位团员即兴创作一组动作(通常为八拍),可以是拍手、拍肩、拍腿或打响指等动作的任意组合,另一位团员随即对第一位团员的动作进行模仿。

12. 指挥弹奏或播放音乐片段,团员根据所听到的节奏律动规律做出相应动作。如:强拍时击掌,弱拍时打响指,或强拍时跺脚,弱拍时击掌,以此训练团员(尤

其是初学者)对音乐中节奏律动的感受力。

13. 团员围成圆圈站立,进行“眼神接力”游戏。即一位团员(以下称为“发出方”)用眼神随机挑选另一位团员,在确定自己与对方眼神互相注视后面向对方(以下称为“接收方”)击掌,接收方随即转换为发出方,重复前一位发出方团员的动作。在练习进行过程中须注意两点:(1)击掌速率应保持平稳;(2)击掌动作切忌生硬,可模仿体育运动中的击球动作,想象所击出的拍点在空中经过抛物线轨迹到达接收方团员手中。^①

(二) 安静式热身

1. 利用拟声词“啞”进行变化练习:

(1) 团员发出长音“啞”,利用循环呼吸保持音量不变。

(2) 跟随指挥拍点,发出跳音“啞”,要求短促有弹性,指挥可随机变换速度,促使团员迅速集中注意力,并培养团员对指挥手势的敏感度。

(3) 根据指定速度,进行跳音“啞”的发声与默数交替练习。如:发声四拍后默数四拍,或发声八拍后默数八拍。循环往复,以此训练团员内心节奏的稳定性。

2. 团员站立,指挥以四拍为一组进行口头计数,团员随第1、2拍分别用左、右手的食指指向正前方,第3、4拍分别用左、右手拍腿,依此顺序重复数次。在熟练掌握上述动作的基础上,第1、2拍加入踏步动作,并重复数次。在动作顺序保持不变的前提下,将动作变换时机由正拍变动变为后半拍变动。

3. 指挥以格里高利圣咏风格^②即兴哼唱旋律片段,团员随即进行模唱,旋律片段长度可根据团员模唱能力逐渐增加(范例见谱例1、2、3)。在排练开始阶段,如果因团员过于兴奋导致排练纪律受到影响,可采用此练习。旋律本身所具有的肃穆、庄严等特点能够帮助现场气氛迅速安静下来;而模唱的形式能够有效地提高团员的专注力,从而为即将进行的排练做好准备。

谱例 1:



^① 第5—13条“唤醒式热身”练习的设计基于“达尔克罗兹音乐教学法”的基本原则,即通过体态律动、视唱练耳和即兴音乐活动等手段,培养学生对音乐的感知、表达能力,同时提高学生的专注力及协调性。

^② 单声部,无明显节拍,旋律走向平稳流畅,多以级进为主。

谱例 2:



谱例 3:



二、练 声

练声活动旨在通过一系列发声练习,将合唱团的声音调整到最佳状态,具体表现为位置高、气息沉、辅音(或声母)清晰、元音(或韵母)饱满;此外,合唱团各声部在音色、音准、咬字等方面的协调统一也是这一阶段的训练重点。根据目标或侧重点的不同,将练声活动细化为9个类别:共鸣训练、气息支持训练、音准训练、节奏训练、力度训练、咬字训练、音域拓展训练、敏捷性训练、声部间衔接训练。

(一) 共鸣训练

练习一



说明与建议:

1. 练习时应做到位置高、气息稳,哼鸣音与元音的衔接自然流畅,演唱位置无明显变化。

2. 演唱时应将软腭提起,团员可利用手势辅助练习。例如,掌心向下,五指略弯,手型犹如一只倒扣的碗,随后将手放在耳际。实践证明,这一方法可以帮助团员更加准确、快捷地完成“软腭提起”这一演唱要领。^①

3. 提醒团员时刻保持身体放松,避免任何部位肌肉的紧张、僵硬。可在演唱的同时缓慢转动颈部或肩部,从而使发声自由、松弛。

练习二



^① 此方法可见于美国指挥家 Charlotte Adams 所录教学 DVD《Daily Workout for a Beautiful Voice》, Santa Barbara Music Publishing, 1998.

说明与建议:

1. 在音程关系保持不变的前提下,起始音可上下调整。
2. 练习时可用拇指与食指围成圆圈并将手置于嘴边,模仿“吹瓶口”的动作。
3. 提醒团员在练习过程中始终保持高位置以及充足、稳定的气息,尤其应避免位置随下行音高而逐渐降低的情况。
4. 提醒团员时刻保持身体放松,避免任何部位肌肉的紧张、僵硬。可在演唱的同时缓慢转动颈部或肩部,从而使发声自由、松弛。
5. 可要求团员在演唱时对头颈位置做前后调整,同时鼓励团员仔细分辨音色在头颈移动过程中的变化,并记住最理想声音状态下的头颈位置及理想站姿。

练习三



说明与建议:

1. 通过音节 thi([θi])形成良好的头腔共鸣,并在随后的元音上将其保持。
2. 建议在元音 i 上保持元音 u 的口型,通过舌位的正确摆放形成清晰的咬字。
3. 元音 e 应防止音准偏低现象。
4. 各音间应保持位置一致。

练习四



说明与建议:

1. 通过音节 thi([θi])形成良好的头腔共鸣,并在随后的元音上将其保持。
2. 建议在元音 i 上保持元音 u 的口型,通过舌位的正确摆放形成清晰的咬字。
3. 建议训练初期在演唱高音(o)时弯腰前探,以便更加迅速、准确地寻找到良好的头腔共鸣。
4. a 元音应避免位置偏低现象,演唱该元音时可将手掌想象为结冰的窗户放在嘴前约 5 厘米处,引导团员模仿哈气将冰融化的过程。

练习五



说明与建议:

1. 演唱元音 u 时口型模仿吹蜡烛时的状态,防止嘴唇松懈。
2. 演唱最后一个音时,在保持口腔空间不变的前提下将双唇微微合起,形成哼鸣。

3. 演唱过程中始终保持软腭抬起。

4. 在音程关系保持不变的前提下,起始音可上下调整。

练习六



说明与建议:

1. 应做到气息流畅饱满,音乐连贯,防止因辅音 p、l 所导致的气息阻断、乐句“断截”现象。

2. 第 2、3 音之间应对口型进行调整(口腔空间增大),从而保证同一元音(u)在演唱不同音高时均处于最佳共鸣状态。

3. 演唱第 3—5 音时应保持位置稳定,防止位置随音高变化而下降。

练习七



说明与建议:

1. 在演唱“榕”、“树”二字时形成良好的头腔共鸣,并在演唱“上”时将其保持。
2. 在演唱“上”字时,建议在保持 a 元音口型的基础上将上颚抬起并归韵到 ng。
3. 本练习也可用于咬字训练。

练习八



说明与建议:

1. 建议用中速稍慢进行练习。
2. 通过辅音 d、l 迅速送出各元音并归韵到 ng, 形成良好的头腔及鼻腔共鸣。

(二) 气息支持训练

练习一

在指定音高上以四音为一组进行“计数演唱”。如:



说明与建议:

1. 按照循序渐进的原则,在团员能力范围内逐次增加演唱组数(4—8—12……),以此训练团员气息的稳定性以及根据乐句长度合理利用气息的能力。
2. 可结合力度变化进行练习。如:四组渐强+四组渐弱。要求力度变化均匀自然,避免常见的忽强忽弱现象。

练习二



说明与建议:

1. 建议用跳音进行练习。
2. 利用第 1、2 小节的八分休止符进行呼吸。
3. 在保证音色饱满、有弹性的前提下,速度尽量加快,从而训练团员迅速换气的的能力。

练习三



说明与建议:

1. 可使用唱名(do、re、mi……)或任意音节组合(如,di、da……)演唱该练习。
2. 指挥可根据合唱团员的演唱能力适当增减练习长度。

3. 每次八分音符(C)后吸气,在保证音色饱满、有弹性的前提下,速度尽量加快,从而训练团员迅速换气的能力。

4. 随着换气后须演唱十六分音符的逐次增加,训练团员气息的长度和控制力。

5. 演唱连续跑动的十六分音符时气息集中,相关发声肌肉群工作积极;换气时须通过放松肌肉将张力释放,避免随着演唱时间的增加而导致肌肉僵硬等情况的发生。

6. 本练习也可用于音域拓展训练。

练习四

运用“吐唇哼音”进行练习。旋律如下:



或



说明与建议:

1. “吐唇哼音”俗称“打嘟噜”,即在气流的控制下双唇震动,发出类似摩托车马达声的音效。

2. 要求旋律音准精确,避免因速度过快、气流不足等原因造成的音准模糊现象。

3. 可在演唱的同时缓慢转动头颈,从而保证相关肌肉群始终处于放松状态,避免因专注送气而导致肌肉僵硬等现象。

4. 本练习也可用作敏捷性训练。

练习五



说明与建议:

1. 建议用中速或慢速进行练习。

2. 可使用音节 lu、la 或指挥指定的其他音节进行练习。

3. 可根据团员气息、音域能力范围对演唱旋律长度进行增减。

4. 本练习也可用作音准训练。

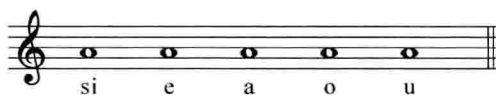
练习六



说明与建议:

1. 建议用中速稍快进行练习。
2. 跳音应短促、有力,富有弹性。
3. 各元音间应保持位置统一,音头清晰干脆,防止音头晃动的现象。
4. 应特别注意元音 e 的音准,防止因咬字而导致的音准偏低现象。
5. 可结合力度变化(如渐强、渐弱)进行练习。
6. 本练习也可用作咬字训练。

练习七



说明与建议:

1. 演唱过程中应始终保持高位置以及稳定的气息。
2. 利用循环呼吸进行练习,在此过程中遵循以下原则:
 - (1) 避免相邻的两位团员同时吸气。
 - (2) 吸气后应根据合唱团的整体音量重新加入演唱,切忌突兀。
 - (3) 吸气时保持口型稳定,避免过于明显的口型开合。
3. 元音变换过程应做到流畅、自然,口型及位置无明显变化,依靠舌位调整实现清晰的咬字。

练习八



说明与建议:

1. 演唱过程中应始终保证高位置及软腭抬起。
2. 在第二音上应进行均匀、成比例的力度变化,避免因气息支持不足所导致的“渐弱变突弱”现象。
3. 在音程关系保持不变的前提下,可对起始音进行上下调整。