



幼儿师范系列教材
艺术实践类



合唱与指挥

端木仲璋 主 审
孙本付 编 著

Hechang yu Zhikui



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
安徽大学出版社

幼儿师范系列教材
艺术实践类

合唱与指挥

端木仲璋 主审

孙本付 编著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

合唱与指挥/孙本付编著. —合肥:安徽大学出版社,2012.8
ISBN 978-7-5664-0585-2

I. ①合… II. ①孙… III. ①合唱—歌唱法②合唱—指挥法 IV. ①J616.2②J615.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 212798 号

合唱与指挥

孙本付 编著

出版发行:北京师范大学出版集团
安徽大学出版社
(安徽省合肥市肥西路3号 邮编 230039)
www.bnupg.com.cn
www.ahupress.com.cn

印 刷:合肥杏花印务股份有限公司
经 销:全国新华书店
开 本:210mm×285mm
印 张:13.5
字 数:350千字
版 次:2012年8月第1版
印 次:2012年8月第1次印刷
定 价:35.00元
ISBN 978-7-5664-0585-2



特约编辑:王一凡
责任编辑:李海妹

装帧设计:李 军
责任印制:赵明炎

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:0551—5106311

外埠邮购电话:0551—5107716

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:0551—5106311

前 言

改革开放以来，中国的合唱艺术取得了巨大的发展，社会各类合唱团体如雨后春笋般涌现，幼儿师范院校的合唱艺术同样取得了长足发展。随着幼儿师范院校的不断发 展，现有的理论教材已经不能完全满足蓬勃发展的合唱艺术的教学需要，对于幼儿师范院校的合唱与指挥的理论教材的编写已经迫在眉睫。笔者根据现阶段幼儿师范院校的教育现状及其特点，编写了这本教材。

从教材的整体布局来看，主要分成两个部分：合唱与指挥的基础理论知识和选编合唱曲目。从基础理论知识的设置上来看，教材遵循幼儿师范院校合唱与指挥学科的系统性和完整性原则。同时兼顾幼儿师范院校合唱与指挥课程实际教学特点，注重实用性和可操作性。特别是合唱声音训练这一章节，笔者结合自己的教学以及排练实际，试图总结一套适合幼儿师范学生的训练方法和技巧。另外，本书还介绍了关于幼儿、童声合唱训练的相关特点及方法，便于幼师今后在实际教学中应用。由于幼儿师范院校的学生绝大多数为女生，因此本书重点介绍了幼儿师范院校女声合唱的特点及训练方法。

从合唱曲的选择来看，遵循幼师学生合唱的实际特点进行选择。教材本着从易到难的歌曲编排顺序，所选择的曲目为经典的合唱作品。在数量上，为了便于教师选曲，特选取了大量的中外经典合唱作品，教师可以根据教学要求，选择适合教学内容的合唱曲目，有一部分还可以作为课外排练和参加比赛、演出的备选曲目。由于幼儿师范院校培养的是幼儿园或小学老师，也结合幼师学生的年龄结构特点，本书选编了大量的童声合唱曲目。从选曲的风格和国别来看，曲目涵盖了各类风格特征以及不同民族和国家的经典合唱作品。另外，结合教学的实际，本书采用简谱和线谱两种乐谱形式。

合唱与指挥学科涵盖的内容广泛，涉及的知识面也很广，本书在有限的篇幅里也无法面面俱到，只是重点提出了一些基本知识。希望本书的出版能为幼儿师范院校的合唱与指挥教学做出一定的积极贡献。幼儿师范院校合唱与指挥学科的发展需要我们大家一起研究，共同提高。由于本人水平有限，真诚地希望能得到同行的批评指正。

笔 者

2012年5月26日

后 记

合唱与指挥是一门综合性很强的学科，所涉及的内容较为广泛。本着遵循幼儿师范的特殊性原则以及实用性原则，编写了本教材。

本教程的出版得到了合肥幼儿师范高等专科学校领导的大力支持，在此表示感谢！

要特别感谢音乐部主任端木老师的关心和支持，在整个教材的编写过程中给了我极大的指导和帮助，在此衷心地表示感谢！

还要感谢安徽师范大学音乐学院硕士生导师张毅教授，感谢恩师多年的栽培和关心。

总之，本教程的出版汲取了许多前辈、同行的智慧和宝贵的成果，凝聚了大家的辛劳和汗水，在此仅表由衷的感激！衷心地希望本书的出版能得到大家宝贵的批评和建议。

孙本付
2012年5月

目 录

第一章 合唱指挥的组织形式	(001)
第一节 合唱与指挥的基本含义	(001)
第二节 合唱的类别	(001)
第三节 合唱的声部	(002)
第四节 合唱的队形	(002)
第二章 合唱的声音训练	(005)
第一节 练声前的热身活动	(005)
第二节 合唱的姿势	(005)
第三节 合唱的呼吸	(006)
第四节 合唱的发声基础训练	(008)
第五节 合唱的起声	(011)
第六节 合唱的音准训练	(013)
第七节 合唱的咬字吐字	(016)
第三章 儿童合唱的特点及其训练	(019)
第一节 幼儿合唱的特点及其训练	(019)
第二节 童声合唱的特点及其训练	(021)
第三节 变声期合唱声音的特点及其训练	(023)
第四章 幼儿师范院校女声合唱的特点及其训练	(024)
第一节 幼儿师范院校合唱的现状	(024)
第二节 女声合唱的特点	(025)
第三节 女声合唱的训练	(025)
第五章 指挥的基本要领以及击拍原理	(029)
第一节 指挥的基本要领	(029)
第二节 指挥动作的击拍原理	(030)
第三节 指挥的基本图式	(031)
第四节 指挥的点和线	(032)

第五节 起拍和收拍的指挥·····	(033)
第六节 其他常见的指挥法·····	(036)
第七节 主动拍与被动拍的指挥·····	(037)
第六章 速度与力度的相关原理及其指挥·····	(041)
第一节 合唱指挥中的速度概念·····	(041)
第二节 拍速的掌控技术·····	(042)
第三节 动速的掌控技术·····	(043)
第四节 拍速与动速的关系原理及其指挥·····	(044)
第五节 动速与力度的关系原理及其指挥·····	(046)
第七章 合唱艺术中的常用节拍律动变化及其指挥·····	(052)
第一节 节拍的类别·····	(052)
第二节 节拍转换的分类及其标志·····	(056)

附录一：中国合唱作品

1.歌声与微笑·····	王健词 谷建芬曲 (060)
2.清晨，我们踏上小道·····	韩先杰词 谷建芬曲 (061)
3.故乡的小路·····	陈克正词 崔蕾曲 周正松编合唱 (063)
4.每当我走过老师窗前·····	金哲词 董希哲曲 周正松编合唱 (064)
5.森林里的小河·····	张寿山词 戴于吾曲 (066)
6.花非花·····	[唐]白居易词 黄自曲 杨鸿年编曲 (072)
7.长城谣·····	潘子农词 刘雪庵曲 孟大鹏编合唱 (075)
8.西风的话·····	廖辅叔词 黄自曲 杨鸿年编曲 (080)
9.牛背上的孩子·····	谢鹏词 坚强曲 (084)
10.少年，少年，祖国的春天·····	李幼容词 寄明曲 寄明、赖广益编合唱 (086)
11.采蘑菇的小姑娘·····	晓光词 谷建芬曲 李金声配合唱 (088)
12.小鸟，小鸟·····	金波词 刘庄曲 (090)
13.雪后·····	易韦斋词 萧友梅曲 (091)
14.思念·····	乔羽词 谷建芬曲 高奉仁编合唱 (093)
15.灯碗碗开花在窗台·····	山西民歌 徐武冠、张强编合唱 (100)
16.朝霞·····	陈克词 陆在易曲 (106)
17.茉莉花·····	江苏民歌 云厚编合唱 (117)

18.清流	贺绿汀词曲 陆在易改编 (125)
19.葡萄园夜曲	吴国平词 陆在易曲 (132)
20.飞来的花瓣	望安词 瞿希贤曲 杨鸿年编合唱 (140)
21.清早把门开	安徽嘉山民歌 张毅编曲 (146)

附录二：外国合唱作品

外国合唱作品

1.送别	[美]奥特威曲 李叔同填词 陈威廉编合唱 (148)
2.小步舞曲	[德]巴赫曲 吴国钧填词 杨鸿年编合唱 (149)
3. Do Re Mi	[美]奥·汉默斯坦词 [美]理·罗杰斯曲 朱洪编配 (151)
4.雪绒花	[美]哈默斯坦词 [美]罗杰斯曲 薛范译配 (153)
5.铃儿响叮当	[美]彼尔彭特曲 赛叶改编 (156)
6.乘着歌声的翅膀	[德]海涅词 [德]门德尔松曲 廖晓帆译配 (158)
7.沉睡的美人	[美]福斯特词曲 [日]津川主一编合唱 盛茵、邓映易译配 (165)
8.秋天红艳艳	[日]萨摩忠词 [日]小林秀雄曲 乐可凯译词 (170)
9.樱花	日本民歌 (172)
10.红莓花儿开	[俄]伊萨科夫斯基词 [俄]杜纳耶夫斯基曲 (174)
11.山楂树	[俄]比里平科词 罗代金曲 马稚甫译词 任策、司徒汉配歌 (176)
12.匈牙利舞曲	[德]勃拉姆斯曲 (178)
13.摇篮曲	[德]勃拉姆斯曲 钟维国编合唱 (180)
14.库斯克邮车	卡尔奈克曲 (181)
15. Ave Verum	Gabriel Faur Op.65 No.1 (187)
16. Ave Maria	Kodály Zoltán (195)
17. NE LÁTTALAK VOLNA	Bartók Béla (199)
18.春天	[德]阿伯特曲 (202)
19.黄昏之歌	[俄]塔捷耶夫曲 (203)
20.幽蓝的天空	[意]帕莱斯特里那曲 徐武冠译配 (205)
后 记	(207)

第一章 合唱的组织形式

第一节 合唱与指挥的基本含义

合唱是包括同声的、混声的齐唱、轮唱、领唱、对唱、重唱以及和声的、支声的、复调的、有伴奏的或无伴奏的一种集体歌唱艺术形式。

指挥是通过一定的手势、动作和表情把自己对音乐的感受、理解及审美要求传达给演唱或演奏者，并共同来创造和表现音乐的一种艺术形式。作为指挥，往往兼具多重角色，如组织领导者、团队指导训练者和舞台表演者。

第二节 合唱的类别

合唱的组织有很多种类，可以根据人声组合进行分类，也可根据人数比例进行分类，还可以根据演唱形式进行分类。

1. 根据人声组合的分类

(1) 同声合唱。同声合唱有3种形式：

①男声合唱：男声合唱是由变声后的男青年或男性成人组成的合唱队的演唱。

②女声合唱：女声合唱是由变声后的女青年或女性成人组成的合唱队的演唱。

③童声合唱：由儿童及尚未变声的少年组成，通常为小学及初中低年级尚未变声或变声初期的男、女学生组成的合唱队的演唱。

(2) 混声合唱。混声合唱也有3种形式：

①男声和女声：这类组合是常见的组合形态。

②男声和童声：在西方合唱的历史中，之前的女声合唱是被禁止的，由于没有女声，为了丰富音色就在男声合唱的基础上增加一个男童声合唱，听起来的音响效果有点接近男女声的混声合唱的效果。

③女声和童声：由儿童和变声后的女学生组合而成，成人女生的歌唱能力一般要优于少年儿童，有人把童声加女声的组合形式归类为混声合唱。

2. 根据人数比例的分类

根据人数的不同可分为：小型合唱（30人以下）、中型合唱（30~60人）、大型合唱（60人以上）、特大型合唱（120人以上）。

3. 根据演唱形式的分类

①无伴奏合唱：只有人声演唱而无伴奏的合唱，称为无伴奏合唱。可分为无伴奏同声合

唱和无伴奏混声合唱。

②有伴奏合唱：有伴奏的合唱中最常运用的伴奏乐器是钢琴，还有用其他乐器或乐队作为合唱的伴奏的。

③带表演性合唱：合唱也存在于戏剧（歌剧、舞剧、音乐剧等）的舞台演出当中。在戏剧表演中合唱队员或以角色或以群众演员身份按表演要求在舞台上边演边唱，也有不出场而在幕后演唱的。

第三节 合唱的声部

1.合唱声部的划分

合唱队人员到齐以后，首要的任务就是要区分声部。由于队员之间存在生理上的差异，按照性别、年龄、声带结构、共鸣情况的不同可以将合唱队员分成两个或两个以上不同的声部。

①根据队员音区的不同来进行划分。可以让每个队员从中音区向两个方向进行音阶或练声区试唱。能唱到高声区的就可以分到高声部，相反，低声能下得去的就分到低声部，介于两者之间的就分到中声部。

②根据队员音色的不同来进行划分。音色明亮、纤细，容易形成头腔共鸣的可分到高声部，音色浑厚、有力，胸腔共鸣多一些的可分到低声部，介于两者之间的可分到为中声部。

有时我们也可以根据演唱者的说话声调色彩进行声部的划分，但是这类划分法不够准确，要慎用。

2.合唱声部的组成部分

①同声合唱声部。同声两部合唱有高声部和低声部两个基本组成部分。高、低声部还可以分别再细分为第一高声部、第二高声部和第一低声部、第二低声部，或者更多的声部。同声三部合唱一般分为高音声部、中音声部和低音声部。当然，根据不同乐曲还可以进行进一步的细分。

②混声合唱声部。混声合唱一般由女高音声部（Soprano）、女低音声部（Alto）、男高音声部（Tenor）和男低音声部（Bass）4个基本声部组成，简写为大写的第一个字母S、A、T和B。各基本声部还可以再细分为第一声部、第二声部。另外，混声二部合唱也要划分为4个声部，只是女高和男高、女低和男低演唱相同的旋律。

第四节 合唱的队形

合唱队形要根据人数的多少、排练或演出场地的大小以及演唱形式的不同等进行编排，特别要注意合唱声部组合后的声音效果和作品的内容，要进行综合考虑。在实际的排练或演出过程中，指挥要特别注意实际的音响效果，为了获得整体的合唱音响的融合，我们通常将合唱队队员集中排列。当然，指挥为了特定的需求也可以灵活组织各个声部的位置。总的原则是要获得整体音响的和谐。

在实际的排练或教学中，我们发现有很多歌唱能力强的队员往往喜欢到高声区或者被分到

高声区，这其实是不可取的，实际划分声部时一定要避免把歌唱能力强的人都分到高声部，这不利于声部的均衡，实际的排练效果也欠佳。

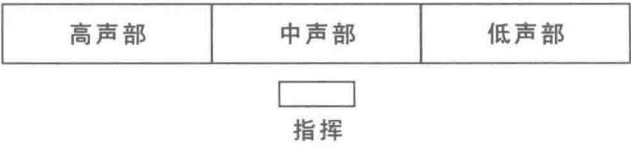
常规的队形排列法有如下几种。

1.同声合唱队形

图一



图二



图三

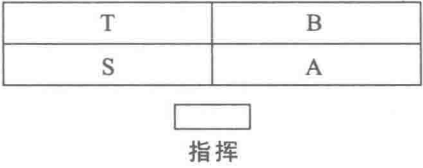


图四



2.混声合唱队形

图一

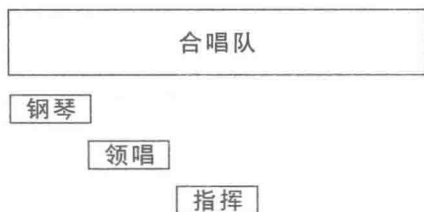


图二

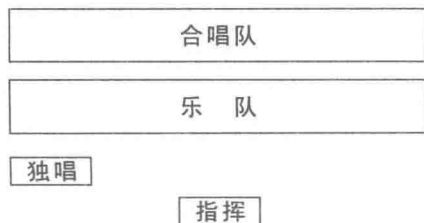


以上介绍的是经常被采用的队形，排列时可以根据合唱队的实际情况和实际的排练效果以及演出的音响效果进行适当的变动。

此外，合唱的队形排列还要考虑到伴奏的问题，以及是否有领唱等情况。有领唱的队形安排如下图所示。



合唱的伴奏主要有用音响伴奏、钢琴伴奏和乐队伴奏。有乐队伴奏的队形安排如下图所示：



根据演唱内容、形式以及人数、场地的不同情况，合唱队形可有所变化。我们需要区分实际演出的队形与合唱排练的队形的不同安排。两者相比，实际排练时的队形安排更具灵活性。在实际的排练过程中，若某一声部容易出错，指挥就可打破常规的队形排列，有经验的指挥会让声部对调，比如混声四部的排练，还可以采用让男高和女高对调等方式。长期采用一种队形进行排练，队员容易感觉单调而缺少新鲜感，可以让队员围绕指挥站成圆形或半弧形等。

合唱是一种多声部演唱的艺术形式，队员需要在一起演唱不同声部的作品，为了提高队员的抗干扰能力，还可以打乱按声部排列的方式，采取交错的队形排列方式等，这样一方面可以使合唱音响更加融合、丰满，另一方面可以提高队员的抗干扰合唱能力，增强队员之间相互协作的关系。

由此可见，合唱队形的排列不光要注意队形的整齐和美观，还要考虑实际的音响效果。

第二章 合唱的声音训练

第一节 练声前的热身活动

对于合唱教学和排练来说，热身活动是必不可少的环节。合唱前热身的目的是为了合唱队员身心得到歌唱时所需要的弹性和松弛状态，使身心的协调性得到提高。然而，在实际的教学或排练当中，我们很容易忽略这个步骤。

当然，热身活动的形式是多种多样的，实际教学和排练过程中需要不断变换热身活动的类型，以增加趣味性，增加队员之间的了解和默契程度。

基本的热身准备活动有以下几种：

第一，头部和颈部运动：让头部向左、右、前、后摆动，也可让头部和颈部按照顺时针或逆时针方向向外伸展摇动。

第二，肩部运动：用右手拍击左肩，或用左手拍击右肩；肩关节做前后圆周运动；相邻的队员可以相互按摩肩部；进行肩部的打开和收拢运动等。

第三，腰部运动：腰部做顺时针或逆时针圆周扭动；上半身做下腰和后仰或左右侧弯运动。

第四，手部运动：想象摘树上的果子或摘天上的星星，尽力地伸展自己的身体，手部向高处伸展或做拳击运动等。

第五，面部活动：用手指或手掌按摩面部，想象往脸上拍爽肤水等。

热身活动的形式很多，需要指挥进行创造性地发现，日常生活中的很多运动如跑步、游泳、体操等都可以作为合唱的热身活动形式。

第二节 合唱的姿势

正确的姿势是唱好歌的前提。没有经过专业训练的人往往不重视歌唱时的姿势，事实上，姿势正确与否直接关系到发声时各个器官配合和协调程度，姿势正确了，发声部位就能正常工作，而姿势不正确，则往往带来不正确的声音。这好比跑步运动员，赛跑时如果没有正确的跑步姿势，就会直接影响跑步的速度。

正确的歌唱姿势是：

第一，身体自然直立，保持自然放松，这里的放松绝不是松垮、瘫痪，它应呈现一种积极向上的状态，也就是精神饱满的状态。

第二，头部自然直立，眼睛平视前方，胸部自然挺起，两肩打开，手臂自然下垂，小腹微

收,全身有一种积极自然的状态。

第三,两脚一前一后稍分开,前脚着力、身体的重心要平稳,重量落在双脚上。

第四,眼神要自然生动,眉、眼、嘴是重要部位,眼睛是心灵的窗户,因此,在演唱时眼睛应睁大一些,不要眯起眼唱歌。

第五,嘴巴是歌唱的喇叭,应当张得开,放得松,切忌紧咬牙关。

第六,歌唱时下颌微收,正确的感觉应该是仿佛由小腹到两眉之间形成一条直线,脖子和后背、腰部连成一线,这样才会使气息畅通无阻。

第七,演唱时可根据歌曲的内在情感辅以适当的动作,但动作要简练大方,切忌矫揉造作,画蛇添足。

在实际的教学和排练过程中,也往往采用站立和坐唱相结合的姿势。坐唱的姿势与站立时的要求一样,但要注意腰椎挺直而不僵硬,也不要靠在椅背上,注意臀部不要坐满整个凳面,约坐 $\frac{1}{3}$ 的面积(也有的人主张坐板凳的 $\frac{1}{2}$),两脚稍分开,自然弯曲,不能跷腿坐,也不能两腿交叠在一起。实际排练和教学中我们主张站立和坐唱姿势相结合,不主张一个姿势唱到底。

第三节 合唱的呼吸

一、歌唱的呼吸原理

呼吸是歌唱的基础和动力。古人云:“善歌者必先调其气也。”说明了呼吸在歌唱中的重要性。呼吸是发声的动力,也是共鸣、音准、吐字等的基础,没有合理统一的呼吸就没有良好的气息支持,也就没有良好的歌唱。

平时身心平静时的呼吸是无意识而较浅的,激烈运动或者情绪紧张时呼吸会自然加深。歌唱时需要较深的呼吸,歌唱时的呼吸是有意识、有控制的,而且更深沉,腹部的活动更积极。

歌唱时的呼吸是口、鼻同时进行的。口腔内部打开,软颚提起,面部提眉,两肋及腹部有扩张感。歌唱时需要把这种状态维持住,用以准备发声,并且支持整个歌唱过程。脑子里想着这种“吸”的状态,这种感觉始终不能松懈且要贯穿始终。

吸气的深浅要根据歌唱的需要,切忌吸得太深,呼吸太深会影响发声的灵活性,会使呼吸器官僵硬,音也无法唱准。同时,吸得太浅,气息容易上浮,声音容易被挤压。一般来说,快速而短的乐句吸气要少,慢速乐句吸气稍深些,以自然舒畅而又能很好完成演唱为宜。如果感到气息不够或者憋闷,都应作相应调整。

良好的呼吸是建立在自然的状态之下的,实际教学中大多采用以闻花或刚开始打哈欠的状态自然吸入并有两肋向外扩张的感觉。吸入气息量的大小是以刚好满足能演唱一个乐句的需要为准,过多或不足都不是最佳的吸气量。一个好的合唱团队,其队员应该具备各种速度下的吸气能力。

二、合唱的呼吸形式

合唱的呼吸与声乐独唱的训练基本相同,只是独唱侧重个性,而合唱讲究共性。合唱的呼吸形式主要有以下几种。

1.整体性呼吸

整体性呼吸就是全体合唱队员同时呼气、吸气和换气,数十人到数百人都整齐划一如一

个人在换气，这种呼吸方式是合唱中最基本、最常用的呼吸。

2.声部性呼吸

声部性呼吸就是呼吸以各个声部为单位呼气、吸气和换气，这类呼吸方式常用在复调性的作品歌唱中。

3.循环性呼吸

循环性呼吸就是每个人根据自己气息的深浅、长短作不同时的呼气、吸气和换气。当自己感觉没有气息了就赶紧悄悄换气，然后使音汇合到整个合唱团的音响中，并按照要求变化的力度、速度或情绪。

进行循环性呼吸时需要注意的问题：

①弱进弱出原则：换气前，应该有意识地淡出（fade out）；换气后，要有意识地淡入（fade in）。这样可以避免出现合唱队员的声音“冒”出去现象。

②元音相同原则：换气前与换气后的口腔状态要注意保持元音相同，不要滑向其他元音。这样可以避免出现咬字和音色的改变的情况。

③无声换气原则：尤其要控制住吸气时可能发出的任何杂音，不能让听众发现自己在交替换气。

④换气时机问题：对不适宜合作循环呼吸的地方要格外注意；针对不同的作品、每个声部的人数不同，需要对循环呼吸的时机进行一些必要的分析。

三、气息的训练

1.发声前的呼吸训练

人的自然呼吸是不断循环地将空气吸入肺部，再由肺部排出，这是不自觉的身体本能。吸进呼出的自然流动是无意识的，但是歌唱时的呼吸不是完全一致的，需要根据音乐的长短、强弱、快慢等安排呼吸量的大小和呼吸深浅，歌唱的呼吸是有意识的活动。合唱前的集中呼吸的训练对于排练来说是极为重要的环节。

上身挺拔，扬眉，鼻上部有扩张感，嘴巴微微张开，脸部神情舒展，然后口、鼻一起吸气，两侧肋骨扩张，横膈膜下降。呼气时，两侧肋骨带有保持扩张的感觉，要保持气息的连贯和均匀。呼气时可发“xi”或“s”音，要求吐气均匀，吐气时间长一些为宜。实际训练中，经常发现队员在吸气时会有挺胸或抬肩的动作，或者是吸气时带有明显的吸气声，在呼气时的气息量不够均匀，甚至会“掉位置”，这时，要及时发现队员的错误呼吸方式，并予以纠正。

2.训练呼吸的方式

呼吸训练的方式是多种多样的，如在吸气的过程中向身体两侧张开双臂，然后随着呼气缓缓放下双臂；想象自己在半打哈欠、叹息、笑；想象自己在闻玫瑰花的香味，口鼻张开一起闻；想象自己在品尝可口的水果；想象自己在往窗户上哈气；想象自己在吹热汤；想象自己在向伤口上吹冷气；想象自己在打嘟噜等等。当然，呼吸的训练可以穿插于整个合唱团的排练当中。对很多声响的模仿也有助于训练合唱呼吸，如模仿机枪射击，马的鼻息声，叹气，呜咽，咳嗽，打嗝，惊讶等声响也有助于呼吸技能的训练。

我们在进行呼吸时，要根据歌曲的内容的不同需要而采用不同的方法。下面介绍几种呼吸练习法：

（1）缓吸缓呼。这是我们在训练和歌唱时常常采用的方法。就是胸腔自然挺起，用口、鼻将气息慢慢吸到肺叶下部，横膈膜下降，两肋肌肉向外扩张（也就是腰围扩张），小腹向内微

收。这种吸气要求自然放松、平稳柔和地进行,就像我们去闻花的芳香时的感觉一样,闻花时我们会吸气吸得深,就像做深呼吸运动一样,但吸气时不要用太大的力,只要轻轻地挺住胸廓和上腹部,然后慢慢呼气就可以了。

呼气时,注意保持吸气状态,控制住两肋和横膈膜,也就控制住了气息,使之平稳、均匀、持续、连贯地慢慢吐出。可以想象在吹一碗热腾腾的鸡汤,或者想象往玻璃窗户上哈气,吐气需要均匀,时间尽量长一些,还需要保持歌唱时的高位置的吐气方式。

(2) 急吸缓呼。急吸就是在很短的时间内,通过口、鼻迅速把气息吸到肺叶下部,并将气息保持住,然后,按照缓呼的要求而呼出。我们在演唱实践中经常要用到急吸缓呼方法,有时为了保持歌曲的句与句之间、字与字之间的连贯与统一,往往采用偷气的办法来吸入且要吸得不被人发现,这就是急吸缓呼的作用。为了培养对呼吸的控制力,我们可以采取一些练习曲及歌曲中的某些乐句做带词的练习,效果较好。这类呼吸方法多用于弹跳性比较强、音乐情绪相对强烈的音乐作品中。

(3) 缓吸快呼。缓吸快呼也就是所谓的慢吸快呼,先缓慢地用口、鼻把气体吸入体内,然后有一个屏气的瞬间,再迅速地把气息呼出。需要注意的是,吐气的时候需保持歌唱的位置和状态。

(4) 快吸缓呼。快吸缓呼也就是快吸慢呼,作这一练习时恰好与缓吸快呼相反。在此不再赘述。

总之,呼吸训练的方式多种多样,需要指挥发挥创造性,不断激发合唱队员的学习兴趣。

第四节 合唱的发声基础训练

合唱前的发声练习是合唱教学与排练中很重要的一环,应该得到大家的充分重视。在实际的教学和排练过程中切忌使用像上声乐课那样的练声方法。当然也离不开声乐演唱的基本发声技巧,但是合唱更多应该侧重于集体的声音,寻求的是共性的声音。我们在实际训练中发现虽然个体队员的演唱能力可能并不是太好,但整体放在一起也可以获得很好的合唱整体效果。而往往独唱能力很强的队员容易在团队里暴露出自己的个性,合唱的整体音响不是个体队员声音的相加,它是一个未知量,这也是合唱的魅力所在。

一、单声部的发声练习

合唱的发声练习主要包括单声部的声音训练和多声部的声音训练两个方面。

单声部发声练习包含有不同的调式调性及不同旋律音程关系,要在旋律进行中掌握音准、节奏的准确性与歌唱声音的和谐和统一。基础相对薄弱的队员要多进行单声部的发声练习,适当地辅以多声部的练声训练。从幼儿师范院校学生的实际情况来看,音准还是他们较为薄弱的部分,因此,在合唱教学的初级阶段应以单旋律的发声练习为主,适当地加进一些简单的和声练习,不必要求难度较大的和声连接。

1. 哼鸣练习

(1)



这条哼鸣练习曲相对比较平稳，音区跨度不大，基础比较薄弱的队员可以采用这条练习曲练习。训练中注意声音的流畅性，可提示队员有小声哭泣的感觉。无论是合唱艺术还是声乐艺术，对于歌唱都要强调高位置的歌唱状态，特别是对于合唱，我们需要建立在高位置上的声音统一。

(2)



这条哼鸣练习需要注意：起音的g¹音要建立在高位置上；找准了第一个音的位置状态后，其他音要在统一的位置下用向下叹息的感觉唱；最后的落音要稳且不可掉位置；根据学生的情况可选择移调练习。

(3)



这条哼鸣练习需要注意：起音要求声音“立”起来，为级进的音高做好过渡的准备；随着旋律音高的级进向上，歌唱的气息不能随之上浮；到达句子高点g¹音时要保持整个音色状态的统一，不要往后“倒”，声音有向前“送”的感觉，内口随着音高的向上而逐渐张大；下行声音不能松懈，要保持积极的状态。

2. 连音练习



这条连音练习需要注意的是：连音唱法要保持声音的连贯性，要保持旋律线条的流畅，音程之间不能有缝隙；i母音不能挤压，舌根要平放；窄母音i和宽母音a需要保持音色的统一，可提示队员在唱i母音时要想着a母音的歌唱状态，窄母音与宽母音之间的衔接要自然，不能有痕迹；旋律音高的级进下行歌唱时要有向下叹气的感觉；可采用上下行移调的方式进行训练。

3. 顿音练习



顿音的练习需要在点后的发声时不作大的反弹，迅速到达发声点时有一定的停顿感。