

中央音乐学院图书馆藏书

书号 H16-2/
H16-2/16M16.31

总号 47205

音乐学院专家讲稿译丛

声乐发声练习法

妮娜·库克琳娜

資

工

47205

音乐出版社

中央音乐学院专家译稿译丛

声乐发声练习法

苏联声乐专家

妮娜·库克琳娜

梁再宏译

音乐出版社

北京

中央音乐学院专家讲稿译丛

声乐发声练习法

[苏] 妮娜·库克琳娜 梁再宏译

音乐出版社出版 (北京和平门外西琉璃厂170号)

北京市书刊出版业营业许可证出字第063号

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

850×1168 32开 274印张 15,000文字

1959年2月北京第1版

1959年12月北京第2次印刷

统一书号: 8026·1106

数印: 6,901—18,710册 定价0.17元

內 容 提 要

本书是苏联声乐专家庫克林娜在中央音乐学院声乐系教学的讲稿，包括各种发声练习共五十条。結合这些练习，介绍了苏联声乐发声练习的方法，这些练习和方法，可供声乐学生和声乐工作者学习和参考。

DX100/16

中央音乐学院图书馆藏

书号 H16.2/7CMC31

总号 47205

中央音乐学院

图书馆

47205

在每堂课之前学生必须使自己的情绪饱满,以便更好地去接受教师所指点的一切要求,并在每堂课得到很大的艺术创造的愉快。

唱前身体应该站直,不要紧张,可以把身体的重心轮流地移置在左右足上。负有重心的足略向前站。胸略向前挺起。避免躯干和头部的多余的动作,因为这些动作必然会影响声音的稳定。

吸气时不要出声,主要用嘴来吸气(特别对于初学者而言),因为用嘴来吸气,软腭会略向上提起,并可保持不变(和打呵欠时相同)。用鼻吸气,软腭必须每次重新回到正确发声时的状态。只有受过训练的歌者才能作到在用鼻吸气之后灵活和快速地提起软腭。

此外,纯吸气(即不出声的吸气——译者注)可以使假声带稍微将真声带盖住,以避免真声带在吸气后发生干燥的现象。

学生在唱以前应该迅速、轻巧又不出声地吸入适当数量的气息,然后立即稳住它,然后,在呼吸的支持上开始唱出,但必须注意,勿使呼吸压住,也不要闭塞,而要连续和平稳地(具体须看练习的要求而定)输送到真声带处。

舌头应平放、松弛,舌尖可以略舐下牙床;舌根无论如何不应紧张或抬起,因为这种紧张立即会牵连到与下颚相关的喉头肌肉

和下顎，并直接影响到声音的质量。

嘴唇应张得适中，特别在中声区和胸声区发音时，下顎不应突然向下张开，也不要僵硬或抖动。但学生必须注意自己的脸部表情，不要作出怪相或作一些不必要的动作，避免这一点，最好对着鏡子練唱，以督促自己。

在每个歌者的中声区中必定有若干个音特别易唱，音色优美。这些音就是我们应用来作为半音半音地逐渐向上下扩大到整个音域的基础。

本练习的目的是训练歌者去完成各种复杂的艺术创造的任务，为此就要训练声音，去掉不正确的发声习惯，养成正确的新的习惯；达到声音的灵活性、圆润、混合（指有头腔和胸腔共鸣的声音——譯者注）、集中和靠前；掌握各种呼吸方法（主要的呼吸方法为肋骨腹式呼吸法）；掌握声音的各种起首法（软起首、舒气起首——为歌者音色的“调色板”之一，硬起首——为正确发声所必须的一种起首法）；统一声区，建立有意识的习惯，以便演唱困难的大型声乐作品。

本练习不仅对于学生有益，而且对于歌唱家们也有益，因为歌唱器官是人的极复杂的一种器官，它需要每天正确地练习，不仅在上課过程中，而且在提高歌者水平的过程中都必须由简单的练习逐渐过渡到复杂的练习。

所有这些练习应保持中庸的速度，声音应饱满（但不过份用力），圆润，子音要发得快而清晰，母音流畅，并保持所唱的音高。

练习的目的是要达到声音的流畅和轻巧，最初应用中庸的速度来唱，并逐渐达到该歌者所能达到的最快的速度。

在練唱过程中应该每隔 10 分钟至 15 分钟作一次間息，以使

发声器官得到休息。

学生上課時間多少需根据不同的年級和程度来决定。

实践证明，对于一年級的学生上課次数最好多些，每周 4 至 5 次，但每次上課的时间不要超过 30-35 分钟(包括讲解)。

对于二年級的学生上課次数每周不少于 3 次(跟主科老师)，每次 45 分钟；1 次至 2 次跟音乐指导(鋼琴伴奏)练习。

高年級学生一天可以练唱 2 次，(上午和下午各 1 次)，每次不超过 45 分钟(包括間息)。

教师必須特别注意学生练唱时的音准。

如果练唱过程中音不准或发声器官的肌肉(喉头、咽腔、舌头和下顎)过份紧张，或气息輸送不匀，則练习應該从新唱起，并注意整个发声器官的正确活动。

唱上行练习时可以从下列各音开始：

抒情女高音和抒情花腔女高音从 d^1 起；

抒情戏剧和戏剧女高音从 c^1 起；

女中音和女低音从小字組的 b^b 起；

抒情男高音从小字組的 d^1 起；(实际音高比記譜低八度)。

戏剧男高音从小字組的 c^1 起；(实际音高比記譜低八度)。

男中音从大字組 B^b 起；

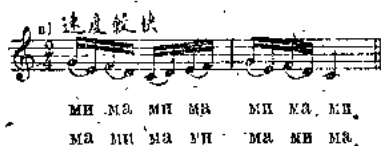
男低音从大字組的 A 以上起。

练习时伴奏可只弹和弦(主要是主和弦和屬和弦)或者根本就不弹，因为单旋律的弹奏或复杂的伴奏都会妨碍学生的內在听觉的发展，妨碍对音程的感觉和旋律、节奏感的发展，此外，教师弹着伴奏会妨碍自己清楚地倾听学生的发声器官的活动。(踩着鋼琴右踏瓣弹和弦是絕對不允許的)。

教师可以从本练习中给学生选出最需要和最有益的练习来唱,以训练正确的呼吸法(腹壁肌肉、横膈膜的积极活动)、正确的发声、声音的连贯(cantilena)、断音(staccato)、灵活、柔和及轻巧以及其他各种技巧、这些为完成艺术创造的任务是必须的。

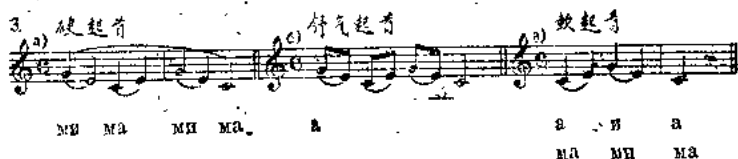


这条练习应该唱得很平稳、均匀。气要吸得深,呼气流畅。这条练习和下面所有的练习结束时都必须象继续在唱一样,先将声音收住,然后再松掉呼吸支持点。声音应唱得圆润、集中和靠前。声音线条要连贯(legato),但绝不要唱成滑音(portamento),



这条练习要求声音均匀、平稳,线条连贯。但节奏和速度不要拖拉。

下行时要注意三度音的音准。



旋律下行时应注意不使声音的线条在各个声区中断开,保持头声,轻巧地稍稍用上胸腔共鸣,但不宜过份。

在声音形成时下列几点是有很意义的:

a) 声带闭合的方法;

б) 声门由吸气状态转变到发声状态的速度;

в) 声带闭合的程度。声音形成的这一过程就称作声音的起首。起首可分成:硬起首、软起首、舒气起首。

所谓硬起首,就是声带在声音出来以前已闭合,然后用气息的压力将声带冲开,气就随之出来。此时气的作用就是为了发出声音。

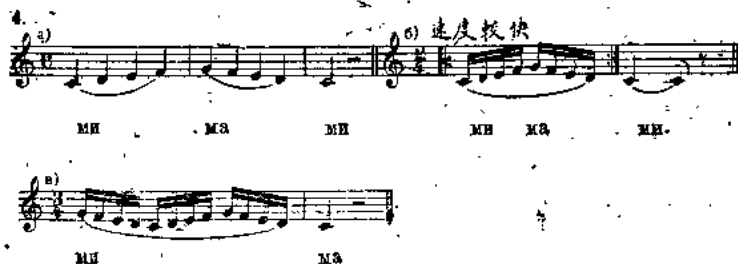
应该学会运用各种起首法,而最主要的就是硬起首。

a) 硬起首:在应用声音的硬起首时,要注意不使声音的起首太猛力,因为这样会引起声带的过份紧闭,并使声带受到损害。

б) 软起首:在应用这一种起首法时,声门的完全闭合不是在发声之前,而是在发声本身的过程中。

这种起首的感觉象是用舒适的声音高喊出“ax”一样。

в) 舒气起首:声音形成时声带不完全闭合。这种现象使有某些数量的气息是白白放掉的,例如,用任何一个母音加上“x”所发出的声音。



这条练习是训练声区统一的极适宜而又必须的练习之一。



这条练习可以帮助练习胸腹膈肌(即横隔膜)在呼吸时的正确活动。练唱时必须要求学生有意识地运用歌唱呼吸中的各部分肌肉(吸气机能——横隔膜, 呼气机能——腹壁肌肉), 以及下部肋骨的轻微活动, 因为在肋骨腹式呼吸(这种呼吸法是歌者达到表现现代音乐风格最适宜的一种方法)时下肋骨也必然参与活动的。

从学习的最初阶段起就必须注意, 演唱时要使胸廓保持吸气的姿态。



唱这条练习时要避免喉头的剧烈活动。喉头在歌唱时的正常位置就是自然地放下, 不要强力地压下或抬高, 只要有支持地把气吸得深、稳, 就可以保持自然地放下(不施加任何力量), 略带上下轻微的抖动。

喉头的这种位置在声音进行集中及唱到换声区以及到头声区时尤为重要。

对于男低音和男中音来说, 特别要保持喉头的自然放下。

唱这条练习时声音位置要高, 声音象是顺着硬腭向前滑出, 并有呼吸的支持。



这条练习的特点是,当唱到属音和后面的主音时,横隔膜的活动要停止,即声音在属音上断开,这时不能换气,要用一口气唱完这条练习。

当声音在各主音上保持时,呼吸好象往下挤压,以便往后唱时仍能借助于腹部肌肉和横隔膜有意识地的气息流畅地送到声带上去。



注:在同一个音阶上,用各个调的唱名来练习。

这条练习要用一口气唱完,因此就要求气吸得深而稳,开始唱时运气要连贯。

唱下行音阶时在到胸声区的换声区中不能失掉头腔共鸣,而应不强制地逐渐与胸腔共鸣结合起来。唱这条练习时可以采用唱名(如谱例所示),以使在不同的音高上学会正确地发出子音和母音的结合。

发音(包括唇、舌、下颚、面颊的活动)愈正确和完善,则声带的作用就愈正确和完善。从喉头挤压出来的声音只是单一的音响,没有固定的音型,而在口腔里这股音就可以构成各种字母和单字,在这一过程中,唇、舌、牙齿具有积极的作用。舌是构成母音的,一

个主要因素,其边缘部分的活动应多于中间部分,而舌根应略为靠后并向下低缩,不要摆动。

子音要发得短促,与所唱的音符音高一致,母音要唱得圆润、饱满。

二度音要注意唱得准。

这条练习对于统一声区很有帮助。音阶上行时声音可以加强,下行时则减弱。

在换声区的最高音之前必须使头腔共鸣与胸腔共鸣结合起来。对于男高音和女高音唱 f^2 和 f^2 以下的音就应该把声音关闭起来,而对于其他各声部则相应地要低。(如:男中音在 e^3 以下;男低音在 e^2)



这几条练习与前面各条一样,要求声音有支持点、圆润、靠前(但不是扁的,要送至硬腭的前端)、稳定。

从练习的开始到结束若用母音“a”来唱,则一开始就必须注意

把母音咬結实,并有意識地咬出以后的每一个音。

若这些練習包括歌者的几乎整个或整个音域,則在胸声区(低声区)就应该有意識地准备好关闭高音。

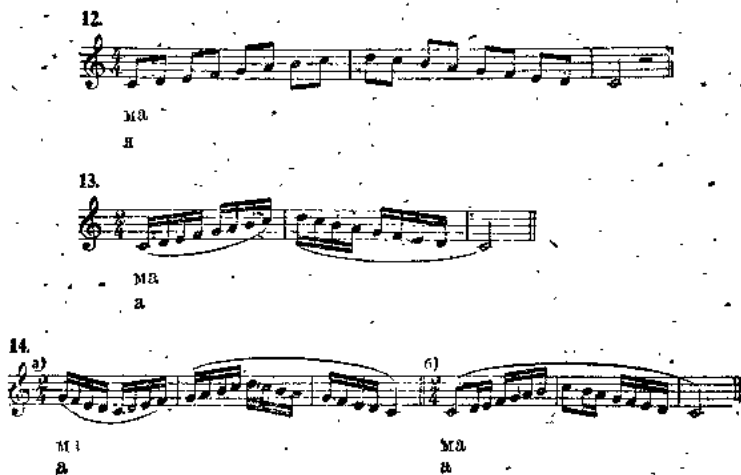
声音的关闭,无疑地,可以扩大音域。所謂关闭应该理解为胸腔和头腔間的共鳴,其作用就在于統一声音的綫条,要作到这一点仅是統一声区还是不够的。

声音进行关闭时就在舌根和会厌肌之間形成一个很寬大的空間,假如声音不关闭,就不会形成这样一个空間。声音就在这个空間中产生共鳴,并且送到硬腭的前端,靠近上牙床的地方。关闭的母音要唱得特別圓潤。

低音不要撑着嗓子唱,換声区的音要及时唱圓潤,并用上支持点,但不要逼住呼吸,高音出来时要大胆。

唱延长高音时要注意使气息連續不断地送到声带上,并将声音伸引到硬腭近上排牙床的地方。

唱大小三度音、四度音和二度音和下行三度音程时,音要唱得准。



所有的歌唱者不管是屬於男低音、男中音或男高音；女低音、女中音或花腔女高音都應該在每天的練習中抽出較多的時間來練習音階：大調旋律音階、小調旋律音階、大調和聲音階、小調和聲音階和半音音階。

這幾條練習正是供歌者練習音階用的。

練習開始時，應該注意：呼吸不要壓緊；唱音階時從第一個音起氣息就應該流暢、連貫，並慢慢地送至聲帶。

音階起唱前應該用內在聽覺分辨出該音階的整個調式結構及其音級的變化情況（升高或是降低），平時，學生容易將第一個音唱高了，而將高音唱低了。

從Ⅲ級到Ⅳ級及從Ⅶ級到Ⅷ級之間的半音，若將Ⅲ級及Ⅶ級的音唱高些，則往往就容易唱准了。

音階下行時應注意Ⅶ級和Ⅲ級上的音准；半音不要唱得太大，也就是說，Ⅶ級和Ⅲ級上的音不要唱低了。

大調音階的Ⅳ級和Ⅶ級之間有三個全音，這三個音極不悅耳，因此，唱時要注意勿使增四度音唱低半個音。

隨著音階練習速度的加快，應該注意到，即下行音階比上行音階容易唱。

要使上行音階達到流暢，必須把第一個音唱正確，位置要好，呼吸要穩（要防止堵塞），橫隔膜有力。

音階上的每一個音應該吐字清楚，同音階上其餘各音所用力度均勻。應該學會在音階上用各種母音（不帶“x”音）各種力度（*f*、*mf*、*p*、*pp*）唱連音、跳音。

練習音階可以幫助統一各聲區，擴大音域，發展聽覺、鍛煉聲音的靈活性、輕巧和持久性。



唱跳音时不要使呼吸僵硬。唱技巧上快速的练习、跳音、颤音(trill)时不要大声,但須有很好的呼吸支持。

横隔膜和腹部肌肉应很活跃,送往声带去的气息应連續和均匀。唱跳音练习时横隔膜不要剧烈抽动,而只須将声音好好支持在横隔膜上。声音应该很輕巧(好象是滑溜而出)、集中、細窄地送至硬腭上靠近上排牙床的地方。

练习开始速度中庸,以后逐渐加快。

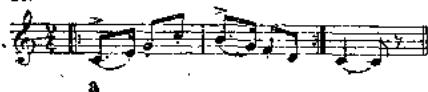
随着跳音练习的旋律的上行,尤其是高音的提高,横隔膜要不断地活动,而到最高音时其位置也不断提高。



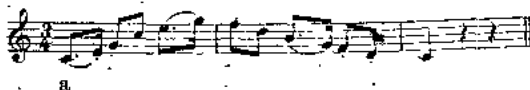
这条练习要唱得連貫(legato),声音集中,在唱上行和下行音阶上的第二和第三个音时要注意音准。

唱大的音程时必须与横隔膜的活动密切配合,即要求将气息更积极地推送到声带上去。

18.



19.



跳音和連音輪流出現時要注意橫隔膜和腹部肌肉的積極活動。

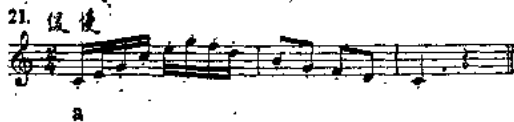
唱連音時橫隔膜的位置要平穩(近于低位置)，而唱跳音時位置略高，橫隔膜應更有彈性。

這兩條練習開始時應唱得緩慢，以後逐漸加快，一直到最快的速度。

20.



21.



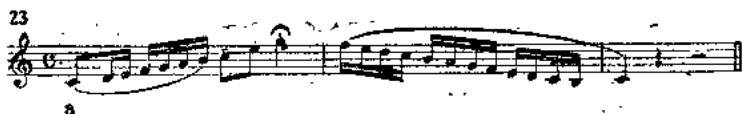
22.



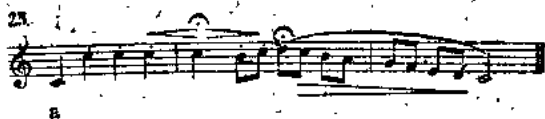
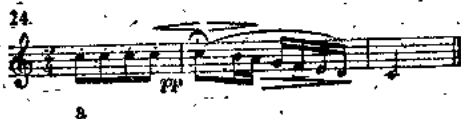
這三條練習的特點是跳音和連音用各種不同的節奏和速度輪流出現。

如果學生還未掌握呼吸方法，可以在練習的中部換氣；聲音應唱得均勻、圓潤、位置高。

咬字結实、圓潤，不断保持在嘴的前部。这练习最好用“a”来唱。



这条练习适于练习高音的起首。练习的开始就应该唱得稳定、准确。这对于以后准确发声、唱高音和延长音很有关系。



跳音后面的高音用 *pp* 来唱，声音要平稳，并逐渐将声音加强，一直到 *f*，最后再回到 *pp*，下行时要唱得柔和、轻巧。

在唱练习以前，必须使整个发声器官有充分的准备，歌者的感觉好象不是在开始唱，而是在继续唱。唱本练习中所有各条练习都必须如此。



这条练习要唱得连贯、均匀、平稳、富有音乐性和歌唱性。

要保持气柱的流畅，高音用 *p* 唱，然后唱到 *f*，最后仍回到 *p*，直至唱完整条练习。