



指挥基础

# 合唱指挥与合唱训练

秋里 编著

卫星电视教育音乐教材



# 合唱指挥与合唱训练

秋 里

高等教育出版社

---

(京)112号

合唱指挥与合唱训练

秋里

\*

高等教育出版社出版  
高等教育出版社激光照排技术部排版  
新华书店总店北京科技发行所发行  
高等教育出版社印刷厂印装

\*

开本 787×1092 1/16 张数 10 字数 230 000  
1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷  
印数 0 001—17 754  
ISBN7-04-003524-3/J·84  
定价 3.30元

## 前 言

我国的合唱艺术事业是在传统的、广泛的、群众性的歌咏活动的基础上发展起来的。运用这种形式表达时代的强音和人民的心声,是时代的需要,人民的需要,祖国的需要。

建国后,我国的合唱艺术事业得到了蓬勃的发展,现已被各阶层的广大群众所认识和喜爱,正在各条战线发挥着积极的作用,并有助于青少年美化心灵,扩大知识视野,陶冶情操和身心健康发展。用歌声焕发青少年的自豪感、责任感,把他们培养成有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。几十年来,随着合唱事业的发展,涌现出大批的专业和业余指挥,这是非常可喜的。

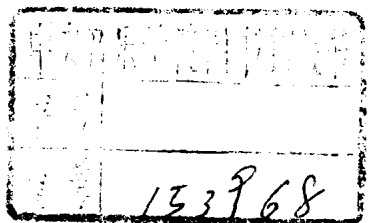
当前,面临着一个普遍的问题是如何在广泛普及的基础上提高各合唱团、队的艺术质量和表现力的问题。怎样提高?从何处着手?我认为,重要的措施是培训指挥。人们常说:“没有不好的合唱团,只有不称职的指挥。”这意味着指挥的重要性。实践证明,一个具备较高音乐修养、较强表现能力和丰富经验的指挥就能带领合唱队不断的提高和进步,这也是我们指挥工作者的共同奋斗目标。学习指挥除了必须掌握的音乐理论,如“视唱练耳”、“基本乐理”、“键盘和声”、“应用作曲技术理论”、“和声知识”、“合唱学”、“乐器法”以外,还要向社会学习,要以作品反映的生活为依据,从思想和艺术两方面正确地理解和分析作品。指挥的一切形象思维必须来源于生活,抓准作品的风格特点,从内容出发,学会分辨各个不同时代人们的心理状态、生活情趣、风俗习惯,愿望和理想,通过艺术手段将它统一完整地表现出来。

我国指挥事业的发展来自两方面,一是先实践后理论,一是先理论后实践。我认为学指挥从理论到理论很难学会,从实践到实践很难提高,必须使理论与实践相结合,即图式与动作相结合,歌曲处理与排练演出相结合。只有在不断的学习与艺术实践中才能提高自己的指挥水平。

本书提出有关“合唱学”的基本知识,“指挥法”中的各种手段与方法及中学音乐教师怎样卓有成效地培训青少年的歌唱能力等问题,与同志们一起研究,互相勉励,共同提高。不妥之处,请读者指正。

编 者

1991.4



## 目 录

前言 .....	1	第三章 合唱艺术 .....	40
第一章 指挥的基本知识 .....	1	第一节 音色变化极为丰富 .....	40
第一节 指挥的职责、要求与条件 .....	1	第二节 合唱的力度 .....	43
第二节 指挥的基本动作与姿势 .....	1	第三节 合唱的音域 .....	44
第三节 指挥的拍子与图式 .....	2	第四节 合唱的气息 .....	44
第二章 合唱的训练方法与手段 .....	4	第五节 合唱形式 .....	44
第一节 声音方面的训练 .....	5	第六节 怎样提高声乐上的表现 .....	47
第二节 关于变声期与变声后的训练 .....	6	第七节 怎样读合唱总谱 .....	49
第三节 寻找共鸣位置扩大音域的具体措施 .....	6	第四章 排练工作 .....	55
第四节 合唱表现的四种手段 .....	9	第一节 案头工作 .....	55
第五节 多声部合唱功能的训练手段 .....	12	第二节 排练方法 .....	56
第六节 音准训练 .....	19	第五章 歌曲处理与表现 .....	58
第七节 节奏训练 .....	26	第一节 怎样处理群众歌曲 .....	58
第八节 咬字与吐字训练 .....	34	第二节 怎样表现简单的合唱曲 .....	64
		第三节 多声部合唱功能的表现 .....	76
		第六章 不同类型的合唱作品举例 .....	103

# 第一章 指挥的基本知识

## 第一节 指挥的职责、要求与条件

指挥不仅是合唱团的组织者、领导者,而且是艺术的指导者。同时要不断学习,掌握纯熟的指挥技术,用科学的方法和手段将作品的思想性与艺术性体现在舞台上。

指挥的要求:简单地讲,可用“省”“准”“美”三个字概括。“省”是指指挥动作要节省,根据作品内容的需要,设计指挥动作,动作大小要适度,既不能过分的夸张,又不能无表现力,要注意速度、力度的对比,注意作品的语气。

“准”是指指挥的预示动作,即各种起拍、收拍的打法,要求干净、准确。

“美”是指指挥在表演艺术上要美观大方。因为指挥不同于导演,导演是导完戏即可下台看戏。指挥既承担着导演的任务,又扮演着演员的角色,所以他的一切形体与指挥动作都要注意美观。但是必须说明,姿势美与不美,关键在于内在与外在的统一,一切从音乐所要表达的内在感情出发,掌握好准确的指挥图式,将动作变为下意识的用心投入,它的感染力就强,用外在的手法去指挥,必然会产生许多弊病,不会有好的效果。

指挥应具备的条件,一是乐感特别是节奏感,二是耳朵听音的敏感。在合排中多声部、多层次的音准、节奏、力度、速度及作品的乐句、乐段、旋律的相互交织。音乐的发展变化、音乐的曲式结构、调性布局、音响层次对比及作品的风格,演唱、演奏的合作等方面的问题,都要通过听觉去发现和改进。所以,平时要多欣赏比自己指挥水平高的古今中外优秀作品,提高听辨水平,增强指挥的全面修养。

## 第二节 指挥的基本动作与姿势

(1)指挥的身体:站立挺拔、收腹挺胸,直立在合唱团员面前,要非常放松,自然、美观、大方。

(2)指挥的脚和腿:一般左脚稍靠前,右脚稍靠后,身体的重心落在右脚上,开始指挥后两脚随着演唱情绪的变化而变化,无论哪只脚在前(或在后),都要有个重心,支持全身的稳定。当身体向左摆动时,重心落在左脚,向右摆动落在右脚,正直站立身体的重心落在两脚的中间。两脚运动时不能躬腿,更不能一起一躬上下摇动,破坏指挥的形象。

(3)指挥的双手:指挥的手势,是指挥工作的核心,一首作品的解释全靠手上的语言去表达,指挥主要靠手说话和演唱,因此手的动作极为重要。手的姿势应是弧形的,双手的位置提在胸前,左手比右手稍靠下。两手的基本分工:右手掌握节拍,左手提示各种表情,既有分工又有密切合作,才能完整地指挥好一部作品。

(4)指挥的手腕与小臂大臂的运用:手腕要灵活,一般指挥快速的动作主要靠手腕去表现,速度愈快动作愈小。大臂主要用在速度慢、力度大的辉煌和气势浩大的部分。经常运用的是小臂部分,根据作品强、弱、快、慢的变化采用恰当、准确的动作去表现它。

(5)指挥的眼睛与面部表情:指挥应用富有表现力的眼睛和面部表情,统一队员的感情并反映给观众,这是启发队员的重要方法。

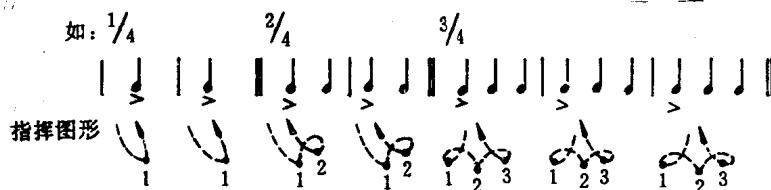
有经验的指挥总是通过艺术手段调动队员的积极性,挖掘队员的潜力,将他们最好的水平发挥出来。

### 第三节 指挥的拍子与图式

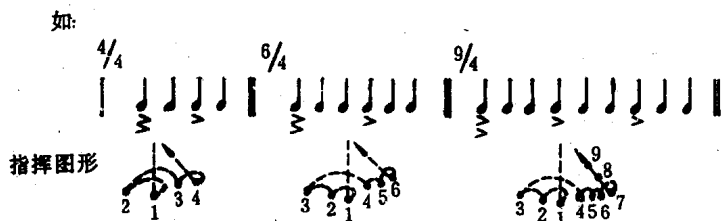
集体唱歌时,歌声是否整齐,节奏是否准确,强、弱、慢、快是否一致,关键在于指挥的基本动作和各种图式的正确与否。做为指挥首先应将各种拍子的基本概念搞清楚,什么是单拍子、复拍子、混合拍子,它们之间的区别在哪里、什么叫强拍、弱拍、或前半拍起,后半拍起等。在指挥唱歌时,常常由于起拍、收拍不准确,而造成了起拍进声不齐,收拍用声无力的现象。或者,由于对几种不同拍子概念区分不清楚,造成指挥图式的紊乱,影响演唱。为了达到正确的指挥,现将拍子的打法介绍如下:

指挥的拍子分三种:

(1)单拍子,是指一拍子、二拍子、三拍子而言,它的特点是每小节只有一个重拍“>”。

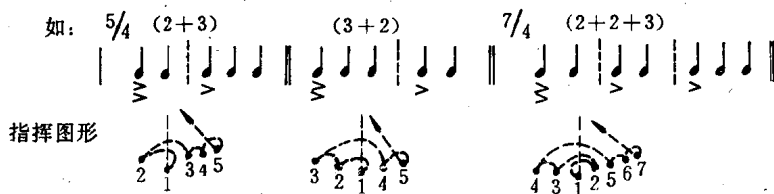


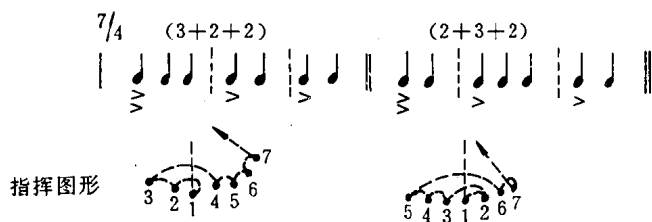
(2)常见的复拍子有四拍子、六拍子、九拍子等。它们的特点是分别有二个或三个重拍。复拍子是从两个或两个以上的单拍子组合而来的;如四拍子是两个二拍子组成、九拍子是从三拍演变出来的。



注: (“>”重拍,“>”次重拍)

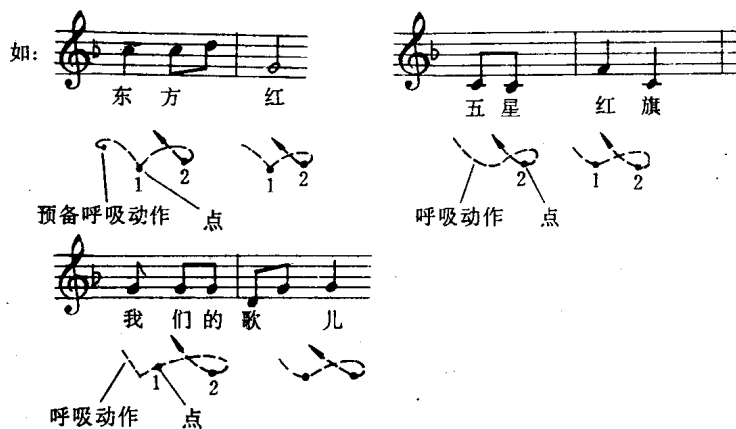
(3)混合拍子有五拍子、七拍子等。它的特点是重拍不固定。一般情况下,除第一拍是重拍外,重拍还出现在第三拍或第四拍上,这种拍子主要根据不同歌曲的节奏而定,因为重拍不一样,图形当然也就有所不同。





当你掌握了三种不同类型拍子的图式之后,还要学会起拍和收拍,明辨强拍、弱拍以及前半拍、后半拍起、止的指挥方法。一般说来,起拍有三个连续动作,一是预备,二是呼吸,三是点。预备时将双手提起至胸前,目的是统一唱者的视线;呼吸是将手提起给唱者气口;“点”是打下去一起进声。这三个动作要连续作出,引导大家唱齐为准。收拍是两个连续动作,随着音乐、节奏进行到结尾时,划出一个平面图式扩大动作,集中视线做出收的准备,然后双手果断、干净、有力地收在“点”上一一起结束。

如果歌曲是在正拍(强拍)进入,那么预备动作就要在弱拍上给气口,“点”在正拍上起唱。如果在弱拍上发声就要在强拍上给气口,“点”在弱拍上起唱。前半拍、后半拍起拍同样。



其它强拍、弱拍,后半拍进入可按此图练习以此类推。



## 第二章 合唱的训练方法与手段

训练为了提高,提高为了表现;训练要有方法,提高要有手段。合唱的基础在于提高声部的齐唱能力,声部的基础在于提高个人的基本功,为了巩固中声区(提高的关键声区),解决用声上的响而不噪、轻而不虚、高而不挤、低而不压,做到合唱声音上的谐调、平衡、统一,必须进行一些必要的集体训练,这个训练范围很广,内容很丰富,必须抓住重点,分期分批地突出一个中心,解决一两个问题,集训与平时短训相结合,先从声音训练入手,然后再逐步过渡到音准、节奏、扩大音域、咬字、吐字、幅度变化等方面的训练。合唱的总音域与声部之间的分部情况:

### 例一

S. (女高音) 低 中 高

A. (女低音) 低 中 高

T. (男高音) 低 中 高

B. (男低音) 特殊低音 低 中 高

合唱训练先从各声部的中声区开始,打好基础再向高低两方扩展,益处是从中声区训练起,唱者自如,便于调整音质、音色、音量及声音位置,要严格训练力求统一,并让大家体会到用声的共性和美感,为扩展音域做好准备,见例二。

### 例二

#### 巩固中声区的声音实在感

巩固中声区的声音实在感

Soprano 女高音 胸声区 中声区 头声区

Mezzo Soprano 次女高音 胸声区 中声区 头声区

Alto 女低音 胸声区 中声区 头声区

Tenore 男高音 胸声区 中声区 头声区



训练时可根据同声(男声、女声、童声)、混声,不同合唱团、队的特点进行训练。

## 第一节 声音方面的训练

做为合唱指挥,必须懂得声乐知识和用声方法,因为在声乐艺术中,独唱讲个性,合唱求共性。虽然发声原理是一致的,但在合唱的用声上要受多方面的制约,既要有男、女、高、低各声部的统一音色,又要有多声部音色组成的合唱整体;既要有规定的气口,又要有不减低音量为原则的循环呼吸;还要控制各种音量的各种变化,有时轻得扣人心弦,有时响得激动人心,以及群声吐字唱词的一致性,各种对比的默契感……等。

所以说合唱训练的学问多、难度大,必须有计划、有步骤、有目的地抓住重点进行严格的训练。

(1)呼吸:呼吸是唱歌发声的基础与动力,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,这是一种不自觉的活动。吸进呼出的自然流动,说话的用气是无意识的。但是唱歌用气则不然,必须根据乐句的长短、强弱、快慢安排呼吸量的大小,做到有意识的控制。所以说唱歌必须学会运用呼吸,这是极为重要的。

歌者应运用正确的呼吸动作并进行呼吸练习。多声部合唱艺术的表现靠三种呼吸方法:(1)整体一起呼吸,(2)声部之间交错轮流呼吸,(3)循环呼吸。排练前,指挥请大家起立,每人将手放在腰围的位置上,做一个深呼吸的动作,让全体一起吸气,吸后停留瞬间,用轻柔的“嘶”声有控制的慢慢呼出,指挥从听觉上检查集体气流是否平稳、均匀,从视觉上检查队员们的肺部、腹部是否扩张,进行纠正反复训练,由浅入深,逐渐引导大家掌握好强、弱、快、慢各种气息的运用。

(2)声音位置:合唱艺术寻求共性的主要手段靠的是共鸣位置,只有解决好各部位的共鸣位置,才能取得合唱的共性。因为合唱的基础是声部的齐唱能力,声部的基础是个人基本功的提高,在合唱的用声上必须服从整体,才能达到谐调、平衡、统一。

集体训声的目的是将发声器官的肌肉松弛而灵活起来,以便消除一切障碍。好的合唱音质来源于正确的歌唱姿势,应保持兴奋的状态和打开喉咙,放松下巴,张开两指大的口形,抬高软腭,做半打呵欠的感觉进行发声训练。

训练一般从中声区开始,先解决好由咽喉产生的基本音,通过口咽的共鸣腔体加以扩大。巩固中声区的唱法后,再向高低两声区扩展。低声区的训练比较容易见效,因为练低音的呼气压力较小,声带很自然地放松,用“mo”的母音下行练习,就能逐渐找到胸声共鸣位置,再用“Ha”、“Ho”母音从弱到强找准位置扩大共鸣腔。高声区的训练难度较大,因为声音愈高呼气压力愈大,容易造成声带和喉头紧张,此时必须打开喉咙,稳定喉结,抬高软腭,用半音向上的方法,和“lu、lo、lü”的母音,轻声高位地寻找头腔共鸣位置,不断巩固、扩大音量。

(3)直声训练:用直声训练比较容易产生共性,而且还可以获得明澈、纯净的音质。这种方

法便于在合唱进行中倾听其它声部的音色、音程、和声色彩的变化。一般来说每人歌唱都有频率不等的颤音或摇音,有多有少、有大有小、有快有慢,如果不加以控制必然有损于合唱的协调,所以在训练时从直声入手打好基础,在排练歌曲或正式表演时再带有正常的波动,听起来既有共性又有活力,声音才获得统一、舒展、流畅。

总之,气深、高位、直声,三者结合是产生共性的方法。

## 第二节 关于变声期与变声后的训练

随着儿童的发育成长,在培育青少年唱歌方面,关键是如何正确解决变声期和变声后的训练方法。从调查的情况来看,处在变声时期的初中、高中青少年中,普遍缺少科学发声法的有关知识,由于从小唱歌用的是自然声,到了变声期唱歌就问题多、困难大,高音唱不上去就喊,男高音的毛病是“捏”,女高音的毛病是“挤”。他们低音唱不下去就压,唱强音就“吼”,唱弱音就“虚”,有的还出现舌根音、喉音、鼻音等毛病。

在概念上必须搞清楚儿童发声与成年人的相同与不同之处。要懂得少年儿童每个不同时期的声音特点和用声方法。避免训练无术,要求无方,损伤声带造成不良的后果。

少年儿童与成人的生理结构,发声器官是完全一样的,不同之处是成人的声音宽厚,音量大,音色分明,用声成熟稳定。儿童的发声器官尚未成熟,用声纤细,音量较小,音域较窄,但声音甜美、清脆、明亮,它只有咽腔、口腔、鼻腔和头腔共鸣。成年人不仅具备咽腔、口腔、鼻腔、头腔共鸣而且还有胸腔混合共鸣,从而具备了丰富的表现力。

少年儿童的声音变化规律分为三个阶段:

(1)一至七岁是幼声进入童声的早期阶段,四至七岁的声音特点是幼嫩、清脆、明亮,音域为一个八度。

(2)七至十一岁是童声的中期阶段,也是童声发育稳定的时期,可以说是童声最好的阶段,因为男孩、女孩的喉结相差无异,男、女孩的音色相同,声音干净漂亮,自然用声的音域为十度。音乐教师应抓住有利时机,以轻声带假声,以假声找头声扩大共鸣腔,去解决自然声的局限,寻找共鸣位置,逐步扩大音域,为增强表现力打好基础。这个阶段如果方法正确,不仅音域可以扩大到两个八度,还可以为变声期解脱方法上的困难。

(3)十一至十四、五岁是童声的晚期阶段,也是童声发育的变化时期,可分为变声旺盛期和变声后期。这个阶段喉头增大,声带变厚,声音变粗,有充血水肿,声门闭合不严,有沙哑之感,尤其是男孩较为明显。这时期全靠七岁至十一岁训练的基础和方法,可以用轻声高位进行唱歌。变声反应严重的一定要少唱多听,保护好嗓子,以备变声后唱歌。一般的自然规律女孩变声比男孩早两年,女孩比男孩变声较容易,女孩最晚是十四至十七岁即可变完,男孩十六至十九左右才能变完声,当然这要看个人的发育情况而定。

## 第三节 寻找共鸣位置扩大音域的具体措施

声乐是感觉艺术,各部位的用声靠老师的启发、引导进行训练。

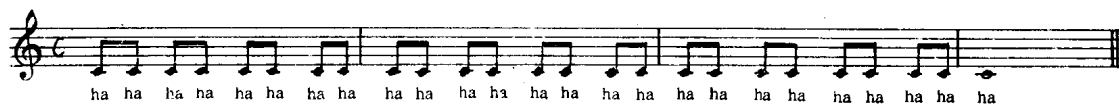
(1)胸声训练:指挥打着拍子让大家一起用“哈”(ha)母音进行训练,用深沉咳嗽的感觉寻找横膈膜下降和腹肌的弹跳。练习低音的母音如下:

### 练习一



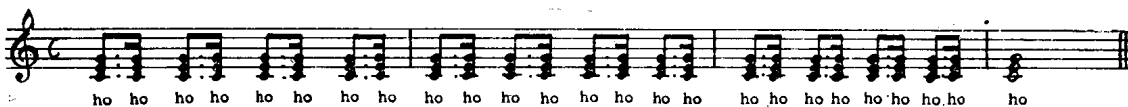
先用轻声咳嗽的气声一拍一咳找准腹肌弹跳后,再唱“ha”母音练习,一定要做到唱母音时,腹肌必须弹跳,从弱到强巩固胸声位置。

### 练习二



练习二解决腹肌弹跳的灵活性。

### 练习三



练习三,用“嗨”(ho)母音分高、中、低三个声部一起训练,虽然母音变了,感觉同前两条相同。

### 练习四



练习四用“嘿”(hei)母音分高、低两部,将气沉下去,用有弹性的强音寻找胸腔共鸣位置。

(2)头声训练:起立,站稳放松,指挥用手势做一个呼吸动作,让全体一块打呵欠,边打呵欠边用高位轻声,逐步向高声区发展,最后一起从最高音向下滑,一直滑到最低音为止。注意从上到下的长音练习,必须保持半打呵欠状,只有这样软腭上抬才能巩固高位,舌根才能放松,听起来既保持了头腔共鸣又获得了圆润的声音,取得了共性。练习高音的母音如下:

### 练习一



用“噜”(lü)、“罗”(lo)“律”(lù)的母音,从关母音及半开母音练头声高位易于取得良好效果。

## 练习二

S. *pp* Hum mu mo ma *ff*  
 A. Hum mu mo ma  
 T. Hum mu mo ma  
 B. Hum mu mo ma

进声到位从弱到强,必须打开喉咙,用打呵欠的感觉提高软腭,保持高位寻求头腔共鸣的一致性。

练习三 针对变声期唱歌难的训练措施,如:

hai Lü hai Lü hai Lü hai Lü

第一个“嘿”(hei)用咳嗽的感觉以强音唱出后收住,马上告诉大家再用半打呵欠的感觉用弱音分两部唱“律”(lü)。要将第一个胸声感,第二个头声感,反复练习找准位置再扩展音域。第一个音唱齐唱,第二个音唱合唱。

练习四 第一小节唱齐唱,第二小节唱三部合唱时,男、女高音唱第一部,女低音唱第二部,男低音唱第三部。齐唱用咳嗽的感觉用力唱,合唱用打呵欠的感觉轻声唱。

hai Lü hai Lü hai Lü hai Lü hai

练习五 唱第二小节四部合唱时,虽然音低于齐唱的“do”但是在感觉上仍然是轻声高位软腭抬起进行练习。

hai Lü hai Lü hai Lü hai Lü



#### 第四节 合唱表现的四种手段

常见一些合唱团在演唱上情绪饱满、声音宏亮,也有激情,但由于缺乏层次上的变化和整体部署上的对比,听起来一般粗、一般响,导致一般化。关键在于指挥缺乏对作品处理和用声表现上的对比手段。正常情况下,每个合唱团必须掌握:刚、柔、弹、跳、起、伏、强、弱、快、慢等十种手段,恰如其分地表现合唱的内容。使每首作品既能正确地表达思想感情,又能表现它的艺术性,给听众留下了艺术上的享受。

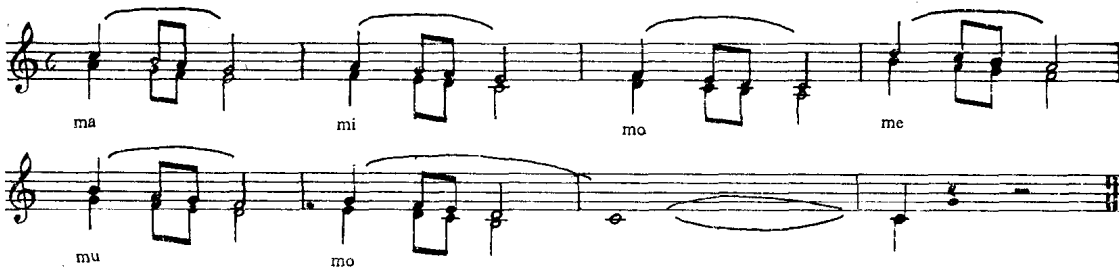
为了表现好合唱艺术,必须掌握以下的四种手段。

(1)连唱(连奏)Legato。这种手段多半用于抒情优美的作品。如:

##### 练习一



##### 练习二



可用不同力度、速度练习,但要注意声音位置和气息的运用,唱得非常连贯。

### 练习三

mi me me ma

注意四连音要唱得连绵柔和。

为了唱好 Legato(连唱)除了编一些练习曲外,还可以选一些抒情歌曲片断用各种不同的母音进行训练。

如:白毛女主调

Lü  
Lo  
Lu      Lü  
Lo  
Lu

如:牧歌主调

Lü  
Lo

### (2) 跳唱(跳奏)staccato

练习一

mi mi a mi a mi mi mi a

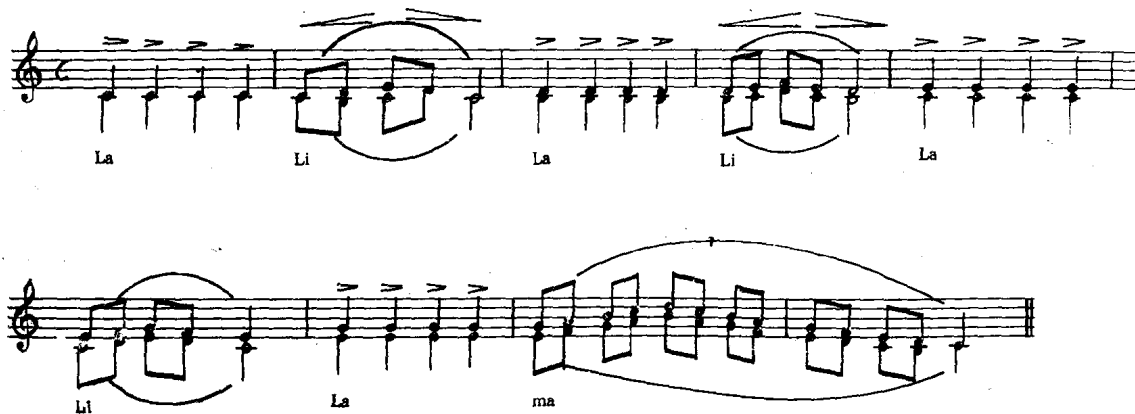
练习二

mi mi a mi a mi a mi a mi, a mi a





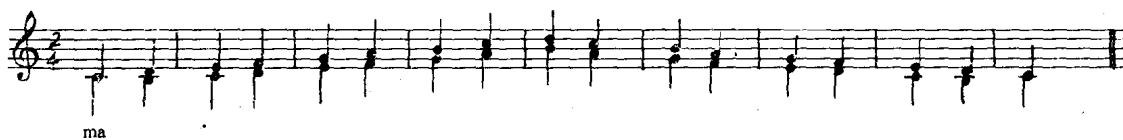
## 练习二



练习二中同音进行是 *marcato*, 旋律进行是 *Legato*, 一小节有  $\langle \rangle$ , 对比起来训练, 丰富演唱的手段。

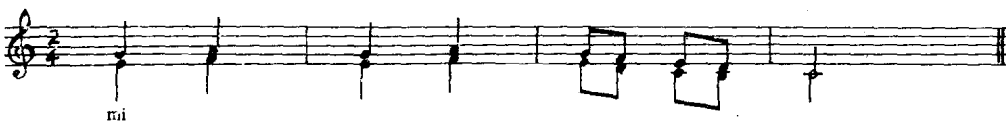
## (4) 不连不跳 (Non Legato)

## 练习一



既不连又不跳唱出弹性。

## 练习二



ma

同上练习方法一样, 可半音上行或下行。

## 第五节 多声部合唱功能的训练手段

多声部合唱可以用五个母音的变换, 通过各种力度的变化, 在用声上力求统一、平衡、谐调。

## 练习一

