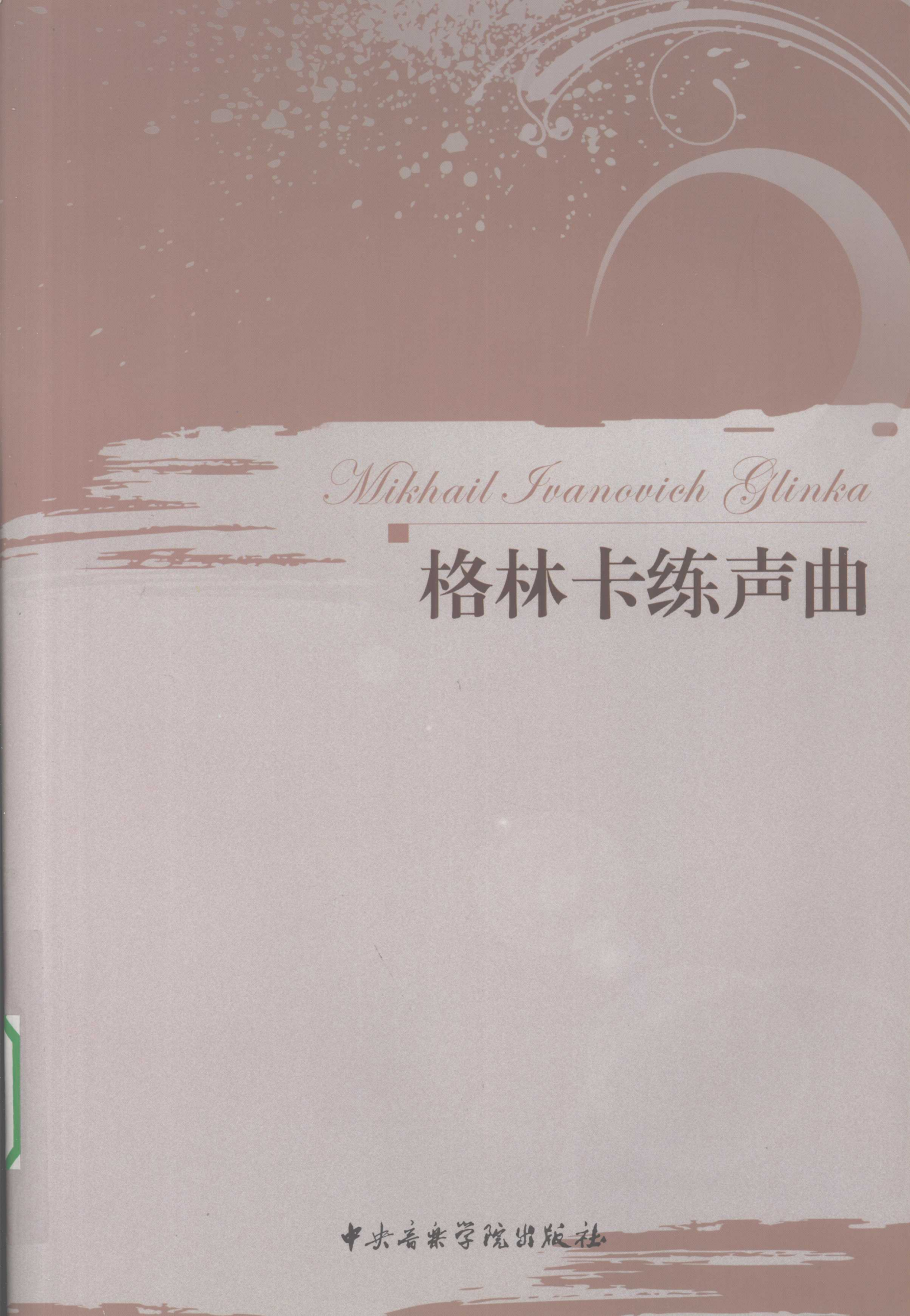
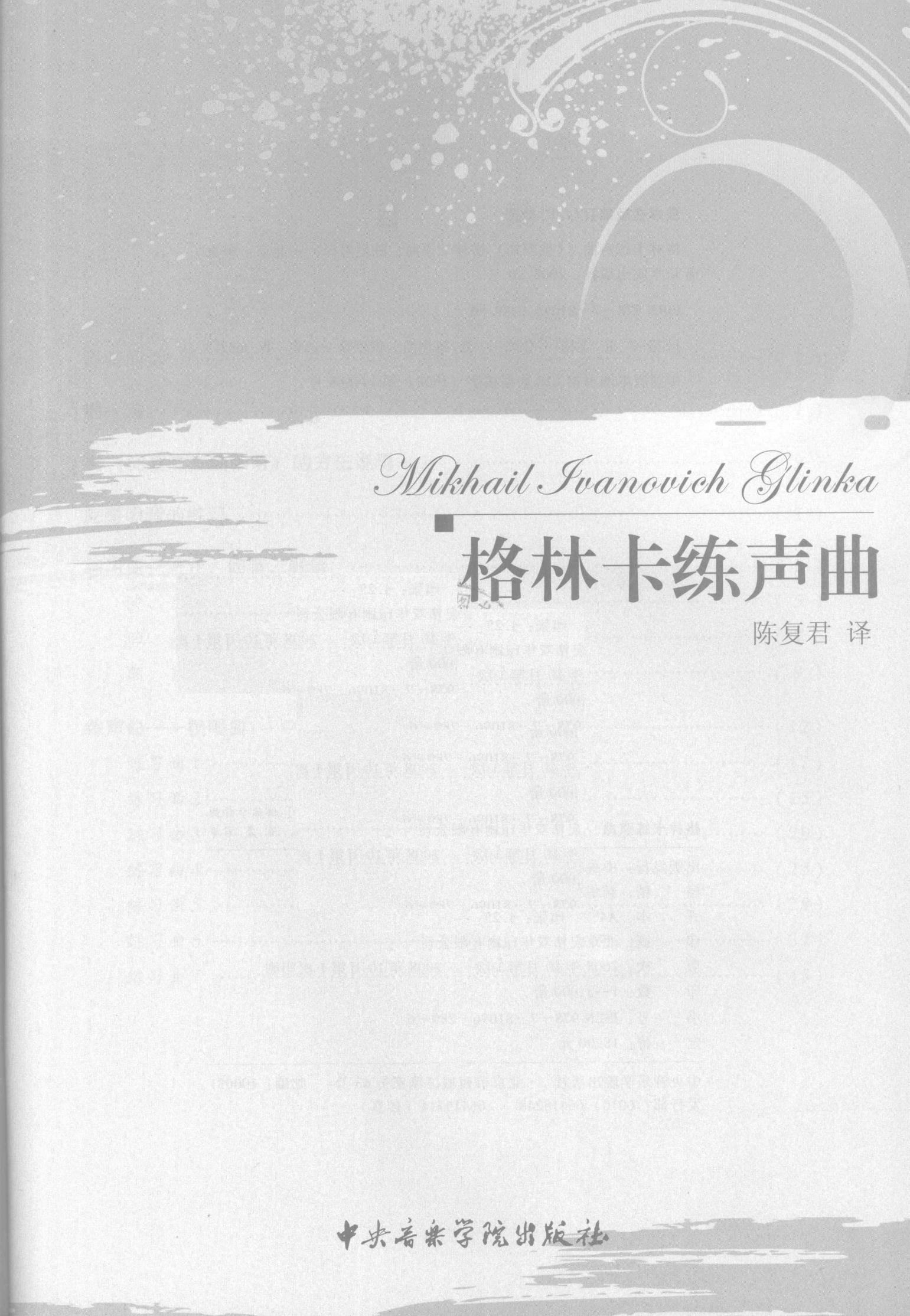




Mikhail Ivanovich Glinka

格林卡练声曲

中央音乐学院出版社



Mikhail Ivanovich Glinka

格林卡练声曲

陈复君 译

中央音乐学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

格林卡练声曲 / (俄罗斯) 格林卡作曲; 陈复君译. —北京: 中央音乐学院出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 81096 - 289 - 6

I. 格… II. ①格… ②陈… III. 练声曲—俄罗斯—选集 IV. J652.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147868 号

格林卡练声曲

[俄罗斯] 格林卡作曲
陈复君译

出版发行: 中央音乐学院出版社

经 销: 新华书店

开 本: A4 印张: 4.25

印 刷: 北京宏伟双华印刷有限公司

版 次: 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1—3,000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 81096 - 289 - 6

定 价: 18.00 元

中央音乐学院出版社 北京市西城区鲍家街 43 号 邮编: 100031
发行部: (010) 66418248 66415711 (传真)

译者的话

20 世纪五六十年代，由于历史的原因，大多活跃在音乐会舞台上的优秀歌唱家，是在俄罗斯歌唱学派的影响下培养起来的。那时在中央音乐学院和上海音乐学院，都有苏联声乐专家教学，在他们的学生中就有中央歌剧院的著名男高音歌唱家李家尧（他也曾是声乐教育家周小燕的学生）。如今，当人们已对俄罗斯声乐学派渐渐淡忘的时候，李家尧虽然年已八旬，却仍然孜孜不倦地潜心研究俄罗斯声乐学派，并在教学中将自己的心得实践力行。尤其是对 50 年代他的老师梅德维杰夫（苏联大剧院的独唱演员，我当时担任他的教学翻译）赠给他的格林卡的练声练习一书进行了长期的细致研究，并在实践中有了深切的体会和感受，感到受益匪浅，因此他希望我将这部练声练习翻译出来，作为声乐百花园中的一朵花，提供给声乐教师、歌唱家和歌唱爱好者，他相信他们定会从其中获得裨益。

此事我也征询了著名歌唱家和声乐教育家郭淑珍教授的意见，她也认为介绍格林卡的这部练声练习，对声乐教学是很有意义的，我们的教学中很缺乏这样系统的练声教材，它的出版，将会起到很好的补遗作用。

格林卡（1804—1857）是俄罗斯民族乐派的奠基人，他的歌剧《伊万·苏萨宁》和《鲁斯兰与柳德米拉》及其它许多器乐和声乐作品，无人不晓，但作为歌唱家和声乐教师，知道的人可能不会很多。他的教学理念和他的教学方法的特点，在俄罗斯音乐学家伊·纳扎连科的前言中已有详尽的介绍，我不再赘述了。

陈复君

2005 年 3 月

前言

天才的俄罗斯作曲家米哈依尔·伊万诺维奇·格林卡同时也是一位杰出的歌唱家和歌唱教师，他是俄罗斯现实主义艺术歌唱学派的奠基人。他在实践中率先采用了“圆周式”训练嗓音法，即从“自然音——不用费力就能发出的音”开始，随后逐渐“使其它的音”发展并达到“尽可能完善”的方法。他的“练声曲”（他称之为练习曲）及“完善嗓音的练习”运用的是俄罗斯民间音乐的音调，虽然短小精悍，但在训练嗓音方面有着内涵丰富的教学上的指导意义，它们奠定了俄罗斯声乐学派的基础。

阿·尼·谢罗夫（1820—1871，俄国作曲家，音乐评论家）在《回忆米·伊·格林卡》中写道：“他既是一位创造音乐的伟大天才，也同样是一位声乐艺术表演方面的天才。他从第一个音开始就把听众带入他的音乐所形成的特殊的氛围中，带入富有诗意的作品内容所唤起的那种特殊情感，使听众从第一个音开始到最后一个音都保持在陶醉状态之中，这就是他的魔法（技术）。

.....

格林卡把真正的美声歌唱所必需的一切天赋才能都极幸运地结合在一起了。但是这种才能通常把完全各不相同的人们一个又一个地区别开来，由此使培养真正歌唱家的理想成为稀有罕事。真正的歌唱家应该具有的是：天生一副好嗓子（至少是相当漂亮、相当有力和灵活的嗓子）；控制声音的才能，善于技巧地使用声音，也就是说善于深思熟虑地科学地使用它；最后，对音乐有崇高的艺术见解，对音乐的精神、手法和目的，以及对于那些表演才能不高的人来说是不可企及的深度，还有极完美的朗诵和总体上的音乐表演能力。”

这一评语证实了俄罗斯现实主义艺术歌唱学派奠基人杰出的声乐技术。

格林卡在完善了自己的声乐技巧之后，又热情地把自己的知识传授给其他人。教授歌唱虽然不是格林卡的主要“职业”，但是在他整个成熟的创作生涯中，教授歌唱一直占有相当重要的地位。

格林卡在皇家合唱队、在学校、在戏剧学院教歌唱，他也在家里授课。他的学生中有许多俄罗斯的歌剧歌唱家，他们的成功要归功于格林卡。其中有奥·阿·彼得罗夫（1807—1878 俄男低音）、著名的男中音斯·阿尔杰莫夫斯基（1813—1873）、玛·斯杰潘诺娃（1815—1913 俄女高音，安东妮达和柳德米拉的第一位演唱者）、阿·彼德罗娃—沃罗比约娃（1817—1901 俄女低音，瓦尼亚和拉特米尔的第一位演唱者）、著名的音乐会歌唱家阿·彼利比娜（1820—？ 俄业余女高音）、杰出的女低音歌剧歌唱家德·莱昂诺娃

(1834—1896) 及其他许多优秀的俄罗斯歌唱家。

格林卡热爱声乐艺术,除了和歌唱家的实践工作外,他还十分关注与研究训练嗓音的新方法有关的问题,并且创作了声乐技巧练习。现今我们了解的有为奥·彼德罗夫写的附有简明方法说明的《完善嗓音的练习》、为纳塔丽娅姐妹写的《六首女低音练习曲》、为高音声部没有写完的练声曲及其它带有歌词的声乐练习等。

据彼德罗夫的学生尼·孔姆潘涅夫斯基(1848—1910 俄作曲家,音乐评论家,学习过声乐,格林卡的《完善嗓音的练习》由他发表在《俄罗斯音乐报》1903 年的第 47 期上)证实,彼德罗夫认为格林卡的教学对他有着非同寻常的意义,直到生命的最后一刻,他始终不懈地唱格林卡为他写的声乐练习,彼德罗夫在自己的教学中也采用这些练习。

孔姆潘涅夫斯基在介绍格林卡声乐练习的前言中,对其评价引起了人们很大兴趣,我们现在摘录该前言中最有意义的片断。

“伟人的某些思想,虽然和使他们名声显赫的活动没有直接关系,对后人来说仍然十分珍贵。俄罗斯歌剧的天才作曲家、优秀的歌唱家、歌唱教师,以及在他之后的一大批同时代的歌唱家对艺术的见解,对每一个俄罗斯歌唱家来说,不仅应受到重视,而且也应感到同样珍贵。

在所有的俄罗斯歌剧作曲家中,格林卡是唯一一位完全懂得歌唱艺术的作曲家,他那绝对富有声乐性的旋律就是无可置疑的证明。这些旋律像民间创作一样从歌唱家的嗓音中流淌出来。格林卡在歌唱艺术中的权威是如此之高,在选择必要的方法时,他的一句话就可使所有的疑惑退到次要地位。

.....

格林卡的确把歌唱艺术的全部微妙之处都提供给了那一时代引人注目的杰出歌唱家们,他是声乐艺术十分有权威的裁判。虽然格林卡没有成为专业的歌唱教师,没有把自己献给这个专业,这也不能排除他有这样的能力,他在这个领域的知识,无论是在实践上还是理论上都比许多人要高。比如拉布拉什(Lablache, L. 1794—1858, 意大利男低音)、空空(Concone, Giuseppe 1801—1861, 意大利音乐教育家,作曲家)、兰科尼、潘谢隆、加西亚(Garcia, M. 1775—1831, 西班牙男高音,作曲家,教师)、尼森(Nissen-Saloman, 1819—1879, 德国女高音,教师)、马凯吉(Marchesi, 1754—1829, 意大利作曲家)和其它大歌唱学派的教授和创作者。”

格林卡的《完善嗓音的练习》是为伟大的俄罗斯歌剧演唱家奥·彼德罗夫写的,其中他详细阐述了自己方法的所有细节。

首先提出的问题是,格林卡向彼德罗夫建议的这些练习的目的是什么?格林卡是于 1835—1836 年冬从国外旅行归来后与彼德罗夫认识的,那时彼德罗夫已是一位著名的歌剧歌唱家,他所演唱的一些很难的角色,如贝尔特拉姆和卡斯帕尔,都受到观众的热烈欢迎。

彼德罗夫立刻就懂得了，比起意大利歌唱学派成百页的练习来，在格林卡的句子不多的练习中，包含有更多的歌唱者必需的材料，他开始在作者的指导下热情地研究这些练习。他不仅把这些练习置于所有意大利学派练习的首位，而且他深信，只要他唱这些练习，就能很好地保持自己的声音。

他对这些练习的意义的信念得到了证实。在40年的过程中，他始终没有离开它，使他直到72岁，在长期经受病痛折磨去世前的三个月，他还有可能活跃在舞台上。这种现象在歌剧史上似乎是绝无仅有的，这无需注解。

由于这些练习曲是为彼德罗夫写的，其中有逐字逐句的说明，如“我想建议”等等。因此必须首先注意歌唱者的嗓音条件，使得每一个歌唱者能根据自己的音域移调唱这些练习。彼德罗夫本人说：“我的嗓音有两个半八度，从do到胸音sol。”

格林卡用“强壮的男低音”来形容彼德罗夫的嗓音。为具有罕见的两个半八度强壮的男低音写的练习，不适用于一般歌唱家，必须根据歌唱者的音域移调练习。同时，从所看到的练习中，练习的音域范围不超过一个八度，也就是说彼德罗夫的整个音域的 $2/5$ 。由此可以得出结论，按照格林卡的意见，不要像其它学派所做的那样用整个音域唱练习，而只用他的 $2/5$ 。

在练习曲的前言中，格林卡自己称之为“我的方法”。从这句话中可以看出，格林卡在自己的练习中提出了有别于其他教师的新的方法。

这种方法表现在哪里？它与其它方法有什么不同？格林卡为什么称它为自己的方法？在练习中对此有明确的解释。

格林卡说：“按照我的方法，必须首先完善自然音（即不费力就能发出的音）。”就是这样几个字，从根本上改变了教学歌唱的观点。在所有的歌唱学派中，按计划安排的练习，和器乐教学没有任何区别：如小提琴、钢琴等等，也就是说他们从最低音到最高音，贯穿整个音区，按直线到最高音，然后返回。比如说女中音，从 c^1 开始，有时按全音，有时按半音逐级向上，直线到达 f^2 ，然后返回。所有歌唱学派的这种练习，都和器乐一样，都被认为是基本练习，教学由此开始。

这种方法完全可以用这样的话准确地表述：器乐性的、直线的，或从低到高延伸的音。

格林卡的方法首先要完善的是自然音，这时只是整个嗓音音域范围的 $2/5$ 。格林卡把这些音称之为“不费力就能发出的音”。对彼德罗夫的嗓音来说，格林卡指明它的范围是一个八度，对于一般嗓音来说，它少于一个八度。而对于更弱的嗓子或没有训练的嗓子，它应该只用几个音。格林卡说，只有当这些自然音完善了之后，“方可一点一点地训练其它的音，并使它们达到尽可能的完善”。“一点一点地”这个词说的是逐步地，不要匆忙。从而应当使不费力的自然音和其它音区与它相毗邻的要费力的音连接在一起，不要匆忙，而要逐渐扩展嗓音。

这种方法可以概括为这样一句话：声乐的、圆周式的方法。因为在这里，练习是从

自然音，从嗓音的中心开始，这就是人在平静说话时所保持的几个音，这是环绕嗓音中心的几个音。

格林卡的练习的外形因清晰和朴素而使人震惊。它再一次证实，所有伟大的东西都是朴实无华的，天才的思想是清晰的。这些练习的音的轮廓在任何一个学派中都可找到，但是它们不会在这样的音符分组法中遇到。这里引人注目的不是一个个音型的外形，而是他们合乎逻辑的连贯性和每一个练习的目的性。

练习由两部分组成：第一部分，训练嗓音按照相毗邻的音级进行，在八度音程范围内；第二部分：波音和颤音。

第一部分由 18 条练习组成，这些音型一个一个逐渐流出，圆周式地扩展嗓音的音域。

第 1 和第 2 条：三度范围内相毗邻的音级的进行；

第 3 条：三度内的上行和下行；

第 4 条：同第一条——波音型；

第 5 条：四度内的上行和下行；

第 6、7、8 条：同第 1 条——颤音型；

第 9 条：五度内的上行和下行；

第 10 条：同第 1 条，在四度范围内；

第 11 条：六度内的上行和下行；

第 12 条：同第 1 条，在五度范围内；

第 13 条：七度内的上行和下行；

第 14 条：同第 1 条，六度范围内；

第 15 条：八度内的上行和下行；

第 16 条：同第 1 条，在和声七度范围内；

第 17 条：（最困难的）二度内的上行和下行；

第 18 条：自然音阶。

第二部分由波音和颤音组成，速度逐步加快仍应保持它的清晰和准确，应一点一点地由慢速渐渐加快。

展现在眼前的这些练习的特点是没有伴奏。这是因为格林卡吝惜时间还是因为为嗓音配和声伴奏有困难？既非此也非彼。他认识到，在练习时，发声器官和听觉应当相互协调一致地集中在所寻求的音上，伴奏有碍于这种自然的协调一致。提示平均律的音，或者更糟糕地提示转调的音，会妨碍发展正确的声乐听觉，延迟音的起唱。

值得注意的是，在 18 条练习中有 8 条是在三度之内，几乎占第一部分所有练习的 44%。这样做不是徒劳无益的，这种方法有深刻的内涵。三度（随后还有八度和五度）

对听觉来说是最容易的和声音程，它与嗓音运动的协调一致应当是声乐艺术的基础。除此之外当嗓音在三度范围之内按毗邻的音级环绕中心向上和向下运动时，它会非同寻常地促成嗓音的均匀。只有在三度范围内的四条练习之后，当歌唱者在意识中使喉咙和听觉能充分巩固每一个音的感觉时，导入新的音程，第5条练习在四度之内向上和向下行，随后的三条练习（第6、7、8）又在三度范围内。这种回到三度的做法是有意义的。在这些练习中第5条几乎处于中心，——它对确定三度和声的准确性起着突出的作用，从而在唱后面的练习时喉咙对三度的感觉会更肯定。这种在低的音程范围内按毗邻的音级向高音程向上和向下轮换运动的体系，都被牢固地运用在所有的练习中，例如第9和10，11和12，13和14，15和16。

当然，当嗓音和听觉在前面的运动中已完全巩固时，每一组新的练习都和起先已逐步练过的练习连接在一起。在八度范围内练习了所有音程之后，格林卡建议在二度内向上和向下练第17条，按他的意见，这是最困难的。在这条练习下面有这样的注解：“这条练习比所有其它练习更有利于促成嗓音的匀称，它要求特别注意用唱第一个音同样的力量唱第二个音，并且不要延迟，直接落到这个音上。”在学器乐的学校和在所有学歌唱的学校，音程的练习都从二度开始，有些甚至更愚蠢地从半音开始。只有格林卡把这个音程的练习作为最困难的练习放在课程的最后。

在这种方法里表明了对真理的敏锐性。格林卡是对的，作为观察力敏锐的教师，他的观点有着严密的科学依据。合理的方法建立在最简易的运动之中，由此遵循十分严格的循序渐进的方式转向更困难的运动。

声带的运动直接取决于听觉，因此应当按照音的和声关系来寻找轻松的音程，而不是按自然音阶的音级，也就是说按 I、Ⅲ、V、Ⅵ、Ⅳ、Ⅱ、Ⅶ 的序列，而不是 I、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ、V、Ⅵ、Ⅶ 的序列。

.....

从他的注释及练习的配置中可以看出，格林卡方法的基本观点在于，外声区的各个音的力量和自如，是由于中心（中间）声区的巩固与匀称而获得的。根据保存在题词中的痕迹可以判断，格林卡是多么谨慎小心地对待高声区的练习。在第18条练习中的高音 re 上，格林卡手写了一个重点。

他认为，甚至像彼德罗夫这样强有力的罕见的嗓音，以这些音练习也是有害的。

.....

格林卡断然地说明他的方法会得到什么结果，他确定，“按照下述提示唱的这些音阶会使声音匀称，在唱曲调时，没有一个音是叫喊出来的，一切都很均匀，除了那些你自己认为要唱得更强一些的以外”。不仅嗓音一般的人，就是嗓音优越的人，都会得到诱人的结果。如果说富有威望的格林卡的名字对此做了保证，那么还有什么可说呢？其它的歌唱方法不能得到这样的结果，事实已证实了这一点。

格林卡十分熟悉各种学派教学方法的成果，他很了解这些真实情况，这促使他创造了自己的方法，把它们陈述在寥寥几页纸上。他不卖弄聪明地证明，各种层次的歌唱者，从第一天开始，直到最后一天，都必须为巩固和发展这种或那种声乐运动而进行练习，它们的组合可以构成大量的声乐曲调。有什么可能比这个真理更朴实，更合理呢？任何一种学派不能预见所有个别的情况，也不应该花费时间停留在它的上面，而必须用在歌唱者每天必须进行的基本练习上。

对格林卡的练习进行分析证明，他的方法是建立在合理的理论基础之上的。它的实质在于起先巩固自然音（不费力发出的音），随后一步一步地把其它的音和它们连接在一起，使嗓音逐步从中心向两方发展。遵循这种方法就很容易确信，中间声区的音越稳定，越有力，毗邻的声区与它们的融合就会越不露痕迹，越紧密，声音会更自如，更明亮。它们使声区极其匀称，使嗓音更结实，更有光泽，回复到清晨的清新，使它有鲜明的色彩，它调整嗓音使吐字更自如，不致使声音往下滑。根据练习的特点，每一个歌唱者，无论是起步的还是结束自己演艺生涯的人，都会在其中找到歌唱者所必需的发展嗓音的品质，并找到将这种品质一直保持到暮年的方法。

如果说彼德罗夫作为最伟大的歌剧歌唱家，在 40 年光辉的艺术活动中从这些练习中吸取了所有必需的东西，那么，对于大多数俄罗斯歌唱家来说，就会弥加珍贵。

孔姆潘涅依斯基对格林卡的声乐方法所做的补充说明，很有意义地阐明，俄罗斯古典音乐和民族艺术歌唱学派的奠基人的目的是什么，他向彼德罗夫指出，“用拉长的（意大利语的）字母 A 练习音阶”，也就是说稍稍圆润的、俄语的 A。

众所周知，俄语的音调十分丰富，字母 A 的发音在语音上就有几种类型，从最明亮的（开放的）到最圆润的（关闭的）；从轻声的（经过的）到饱满的加重的（有重音的）。

“意大利语的 A 的发音总是像加了重音的俄语 A”。因此，格林卡要求自己的学生唱的 A 要稍稍“关闭”些，更清晰、更丰满。

格林卡一刻也没有忘记俄罗斯语言在语音上和音乐音调上的特性，他知道，在稍稍“关闭”地、饱满地发元音 A 时（同时还有其它的字母），就可以得到正确的艺术歌唱所要求的“高位置的歌唱”，积极的“有气息支持的音”，就会吐字清晰，歌唱的“颤动”（vibrato）适度，使训练有素的嗓音有所需要的适度的圆润，从而又以和谐的泛音加强更漂亮的音色色彩。

正如孔姆潘涅依斯基正确指出的，格林卡与众多的西方声乐教师不同，——他们几乎从第一课开始，就用音域的 $1/2$ 和超过一个八度进行练习（这是一种器乐式的手法，大多数情况下都会得到负面的结果），——格林卡指出，按照他的方法，“必须先完善自然音（也就是不费力发出的音），因为完善了这些音之后，才可以一点一点地使其它的音经过训练达到尽可能的完善”。

这种方法如今已成为几乎所有优秀声乐学派的基础，然而在 19 世纪初，它在欧洲还

鲜为人知，最初开始坚定地采用这种方法的是俄罗斯声乐学派的奠基人格林卡和他的同时代人、知名的作曲家、歌唱家和声乐教师阿·瓦尔拉莫夫（1801—1848，他于1828年结识格林卡）。

积极运用从音域的中心（不费力气发出的音）发展嗓音的这种正确方法的优先权，无疑属于音乐天才格林卡 and 把“俄罗斯歌唱学派”初次出版的作者阿·瓦尔拉莫夫。

与大多数西方学派同样重要的区别是格林卡指出，在学习歌唱之初“不要像一些老教师所教的那样做渐强（crescendo），相反，在唱出音之后，要用均衡的力量保持它（这要困难有益得多）。

的确，如果我们看看19世纪前半叶训练嗓音的指南，那么我们从其中都能发现，几乎大多数从第一课开始都有渐强渐弱。

实践指明，在学唱的最初阶段就做渐强渐弱不会有良性结果，往往会导致负面现象。俄罗斯声乐学派的特点就是具有极强的歌唱性。格林卡指出：“以均衡的力量”从容地保持声音有着特殊重要的意义。要知道，如果歌唱者不学会“用均衡的力量保持声音”（在这个字的直义上唱），那么他就不会获得艺术歌唱最重要的基础之一：优美如歌的歌唱。

格林卡同样与戏剧表演不相宜的假声（*farsetto*）唱法进行了积极斗争。例如，大家都知道，虽然意大利男高音歌唱家鲁比尼（*Rubini, Giovanni 1794—1854*）当时已十分有名，格林卡仍然发现他的歌唱中有一个很大的缺陷：无节制地运用无声的假声（“无气息支撑的声音”，——在现代歌剧歌唱中是不用的），他尖锐地批评了这种唱法。

格林卡在自己的《笔记》中这样描述鲁比尼的歌唱：“还在意大利时我就发现了鲁比尼的矫揉造作，1843年他夸张的做法达到了荒谬的程度。他或者唱得十分用力，或者下决心让人完全听不见声音；可以说，他只是张着嘴，使听众在想象中以为他在唱PPP，这自然使听众的自尊心得到满足，他们对他报以热烈的掌声。”

格林卡指出：“所有的嗓音都有两种类型的音：一种不费力就可唱出，另一种要求，或是胸部用力，或是喉头紧张。”从现代语音和生理实验研究看，他的这种见解完全可以理解。

关于“喉头紧张”，格林卡无疑指的不是那种喉咙及歌唱器官其它部分不正常的肉体上的紧张，在听一些没有训练的歌唱者时会见到这种情况，他无疑指的是在唱高音时，整个发声器官必须都调动起来，特别是喉腔（喉头）的肌肉。

至于有关格林卡的练习对个别声乐技巧方面的建议，应当指出，格林卡所说的“不要用喉挤”，“不要拖延，直接像第一个音一样和第二个音连接在一起”。这就是说：1）不用送气而匀称的歌唱（也就是说，不用喉咙的泛音，“ga, ga, ga”等等）；2）用同样的力量和色彩唱一系列的音，没有滑音（*portamento*），也没有难听的“爬坡”（从下往上的滑音——译者）。

在格林卡给布拉科夫的信中我们得知，格林卡在教莱昂诺娃时，发现她有一个很大

的缺陷：有某种吉普赛人的举止，格林卡对此进行了顽强的斗争。

带有爬坡的反艺术的歌唱受到了格林卡合理的谴责。他坚决地、反复地向自己的学生指出：“直接落到所唱的音上”，“不延迟地连接在一起”（也就是说，要唱得均匀，音调准确，没有“爬坡”），“从一个音转向另一个音时不要延迟”，这就是说，从一个高度的音转向另一个高度时，不要令人想起哈瓦那的吉他式的“爬坡”，或是在个别情况下根据作曲家的要求所采用的特殊的“滑音”唱法。

现代的研究证明，歌唱最起始的发音，即所谓的“音的起唱”（attacca），在很大程度上决定随后对嗓音音色的听觉感受及它的音准。

这就是为什么格林卡的“直接落到音”上的指示对歌唱者来说具有极其重要意义的原因。因为它们预示了音准和正确的嗓音音色的形成。

鲍·阿·阿萨菲耶夫在强调格林卡在俄罗斯现实主义歌唱学派发展中的极其重大作用时写道：“同时代人对他的歌唱技术、风格和深邃的艺术表现力的所有反映说明，实质上就是归结为一点：正如他的《苏萨宁》一样，格林卡在他的声乐艺术中找到了一条通向伟大的俄罗斯现实主义的道路并巩固了这条道路，在杰出的艺术家和自己的同时代人中推出并迎接了自己的事业——格林卡的事业重要的首创者和继承者。”

多才多艺的俄罗斯歌唱艺术家，特别是夏利亚宾（1873—1938，著名男低音歌唱家），继承和发展了格林卡的现实主义艺术歌唱学派的路线，使他们的声乐戏剧艺术技巧达到很高的境界，成为世界艺术的典范。

俄罗斯艺术歌唱学派使自己的声乐技术技巧服从于真挚的、在心理上更加深刻的形象，为声乐艺术指明了继续发展合乎真理的道路。

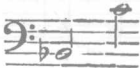
伊·纳扎连科

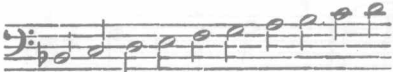
对《完善嗓音的练习》的方法说明

“练习的主要目的是要学会控制嗓音，为此首先要使嗓音本身做好准备。必须首先使嗓子本身处于良好的状态。

所有的嗓音（简单的和复杂的）天生都是不完善的，都需要训练，目的是纠正缺点，完善嗓音。

所有的嗓音都有两种类型的音：一种不费力就可发出，而另一种要求，或是胸部用力，或是喉头紧张。按照我的方法，先完善自然音（也就是不费力就能发出的音），完善了这些音之后，随后可以一点一点地练习其它的音，并使其达到尽可能的完善。

男低音的自然音域是：有的人是：我建议你要先注意下面这些音

，在歌唱时这是用得最多的音。

用字母 A（意大利式的）唱音阶，这时要求：

- 1) 直接落在这个音上；
- 2) 要特别注意准确性，然后使声音自如；
- 3) 要唱得不强不弱，但要很随意；
- 4) 不要像一些老教师所做教的那样做渐强（crescendo），相反，在唱了之后，用均衡的力量保持它（这要困难和有益得多）；
- 5) 要努力使所有的音都很均匀，使之达到……（此处格林卡的原文不清——原编者）。

按照下面的提示唱的音阶会使嗓音匀称，在唱曲调时一个音也不会喊叫，所有的音都均匀；除了你自己有意要增强的地方。

格林卡

目 录

译者的话	(1)
前 言	(1)
对《完善嗓音的练习》的方法说明	(9)
完善嗓音的练习	(1)
练习曲：波音、回音、颤音	(5)
波 音	(5)
回 音	(7)
颤 音	(9)
练声曲——视唱曲	(12)
练习曲 1	(12)
练习曲 2	(15)
练习曲 3	(20)
练习曲 4	(25)
练习曲 5	(29)
练习曲 6	(37)
练习曲 7	(45)

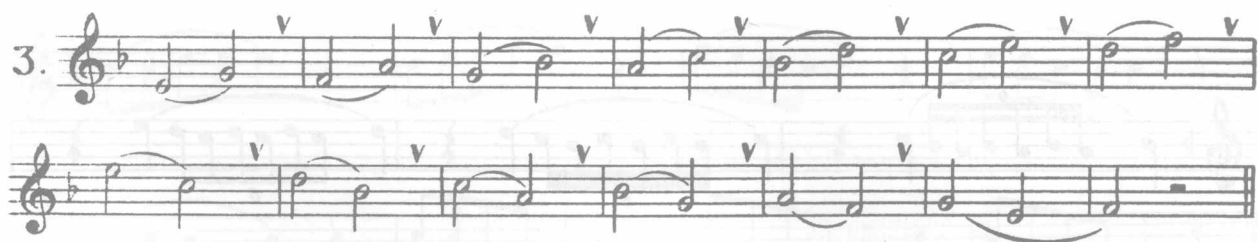
完善嗓音的练习^①



练习提示：缓慢地，不要用喉咙挤压，要注意声音的力量均匀、平稳。^②



练习提示：同第一条。

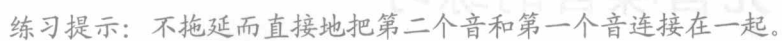


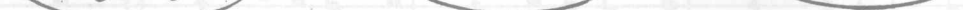
练习提示：不拖延而直接地把第二个音和第一个音连接在一起。



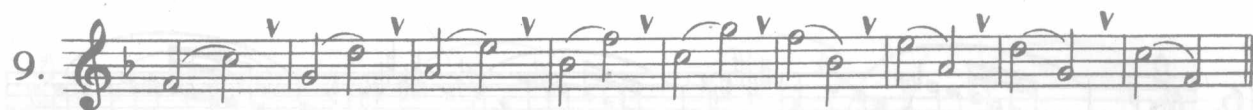
① 这些练习原本为男低音而写，原调是 C 大调。

② 所有说明均根据格林卡的手稿。



6. 





练习提示：从一个音向另一个音过渡时不要延迟。

