

SHENGYUE YANCHANG JIQIAO
YU BIAOYAN SHIJIAN TANWEI

声乐演唱技巧 与表演实践探微

李美群◎著



“国家一级出版社”



中国纺织出版社

“全国百佳图书出版单位”

声乐演唱技巧 与表演实践探微

李美群◎著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书全面而详细地论述了声乐演唱技巧与声乐表演的各个方面。主要内容包括:人体“乐器”的发声与共鸣、歌唱发声的各种技能、声乐唱法研究、歌唱的情感分析与表达、不同声乐体裁的表演训练、声乐表演的舞台素养训练等。本书具有学术性、前沿性、科学性等特点,结构合理,条理清晰,内容丰富新颖,是一本值得学习研究的著作。

图书在版编目(CIP)数据

声乐演唱技巧与表演实践探微/李美群著. —北京:
中国纺织出版社, 2018.9
ISBN 978-7-5180-2838-2

I. ①声… II. ①李… III. ①歌唱法—研究②声乐艺术—表演艺术—研究 IV. ①J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 181630 号

责任编辑:姚 君

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@e-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://www.weibo.com/2119887771>

北京京华虎彩印刷有限公司印制 各地新华书店经销

2018 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17.25

字数:224 千字 定价:76.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前 言

声乐是一门表演艺术,它以人的嗓音作为创造工具,以声音的形象来反映现实生活,抒发丰富的思想感情。

声乐作为一门综合性学科,包含了发声音响的物理性,歌唱的语言性,表演的心理性等特征。声乐表演是以自然界最优美、最具特色、最富表现力的人声在舞台上表现音乐,歌唱者如果对声乐表演这门学科一无所知或知之甚少,那么,要想在舞台上获得观众的认可,几乎是不大可能的。因此,歌唱者需具备一定演唱表演理论知识与舞台实践的基础,运用科学的发声方法进行歌唱训练,使声乐舞台表演达到一定的审美规范。

在中外声乐艺术史上,许多作曲家、歌唱家都取得了辉煌的成就:作曲家们创造了丰富的声乐表演形式和大量的声乐作品;众多歌唱家在舞台实践中积累了丰富的表演经验,至今被广大声乐学习者广泛应用,这些都是后人应该继承的宝贵财富。

目前看来,我国的声乐表演与舞台实践相结合的研究还不够完善,还缺乏较高层次的理论建设成果。为此,本人撰写了《声乐演唱技巧与表演实践探微》一书,希望能够通过本书为专业声乐学习者和广大声乐爱好者提供一些理论上的支撑。本书把声乐表演理论与舞台实践相结合,在以理论为指导的基础上,结合实践,力求达到声乐学习的普遍适用性,让声乐学习者不断向更高的艺术殿堂迈进。

本书共有六章内容,全面而详细地论述了声乐表演的各个方面。第一章为人体“乐器”的发声与共鸣,主要论述了歌唱器官的结构和功能。第二章详细论述了歌唱发声的各种技能,包括歌唱

呼吸、嗓音发声、歌唱共鸣和歌唱语言。第三章论述了三种主要的声乐唱法的风格和技巧。第四章内容为歌唱情感的分析与表达,对于演唱者实现声情并茂的表演具有指导意义。第五章是针对不同声乐体裁的表演训练,能够帮助演唱者提高综合表演素质。第六章从舞台表演的角度论述,对于演唱者形成良好的舞台风度作具体规范。

本书在撰写过程中得到了许多专家同仁的指导和帮助,书中参考了一些当代声乐艺术的研究成果,在此一并表示感谢。由于本人水平有限,加之时间仓促,书中一定存在不尽人意之处,真诚希望广大读者积极批评指正,以便日后修改完善。

编者

2017年5月

目 录

第一章 人体“乐器”的发声与共鸣	1
第一节 歌唱的动力器官	1
第二节 歌唱的嗓音器官	8
第三节 歌唱的美化器官	15
第四节 歌唱的语言器官	20
第二章 歌唱发声的各种技能	26
第一节 歌唱的动力原理与技能准备	26
第二节 歌唱的形成原理与技能准备	36
第三节 歌唱的共鸣原理与技能准备	57
第四节 歌唱的语言规律与技能准备	68
第三章 声乐唱法研究	94
第一节 中国传统唱法研究	94
第二节 美声唱法研究	120
第三节 通俗唱法研究	135
第四章 歌唱的情感分析与表达	155
第一节 声乐作品情感的分析依据	155
第二节 声乐作品情感的表达手段	177
第五章 不同声乐体裁的表演训练	198
第一节 独唱曲目的表演训练	198

第二节	多人唱曲目的表演训练	211
第三节	歌剧的表演训练	222
第六章	声乐表演的舞台素养训练	243
第一节	声乐表演中的台风把握	243
第二节	声乐舞台表演中的形体语言	245
第三节	声乐舞台表演的心理与调控	254
参考文献		268

第一章 人体“乐器”的发声与共鸣

声乐是利用人的器官发声从而传情达意的艺术,声乐演唱的生理基础对于歌唱者来讲至关重要。声乐表演的生理器官主要有呼吸器官、发声器官、共鸣器官和语言器官,本章从声乐演唱的生理角度,论述各个器官的功能。

第一节 歌唱的动力器官

歌唱的动力器官包括:鼻、口、咽、喉、气管、支气管、肺、胸廓以及横膈膜(膈)等呼吸肌肉群。歌唱所涉及的呼吸系统是一个协调互动的生理功能链。首先,我们可以从图 1-1 中了解呼吸系统的全貌及其既相互依存又相对独立的关系。之后,我们再了解呼吸系统的各个环节及其器官,分别认识其功能与机制及其在整个呼吸系统中的作用。

一、呼吸道

人体的呼吸道包括鼻、口、咽、喉、气管、支气管与肺。其中鼻、口、咽、喉为上呼吸道,气管、支气管与肺为下呼吸道。呼吸道对于歌唱实践与训练的重要性不言而喻。声乐学习者要注意呼吸道的健康,防止感冒及呼吸道感染,以免影响声乐学习与实践。

(一)上呼吸道

鼻、口、咽喉是人的呼吸道的入口。鼻腔内有很长的通道,分

为上鼻甲、中鼻甲、下鼻甲。鼻腔内的黏膜组织及其分泌物,使得鼻腔对进入人体的空气具有过滤作用。

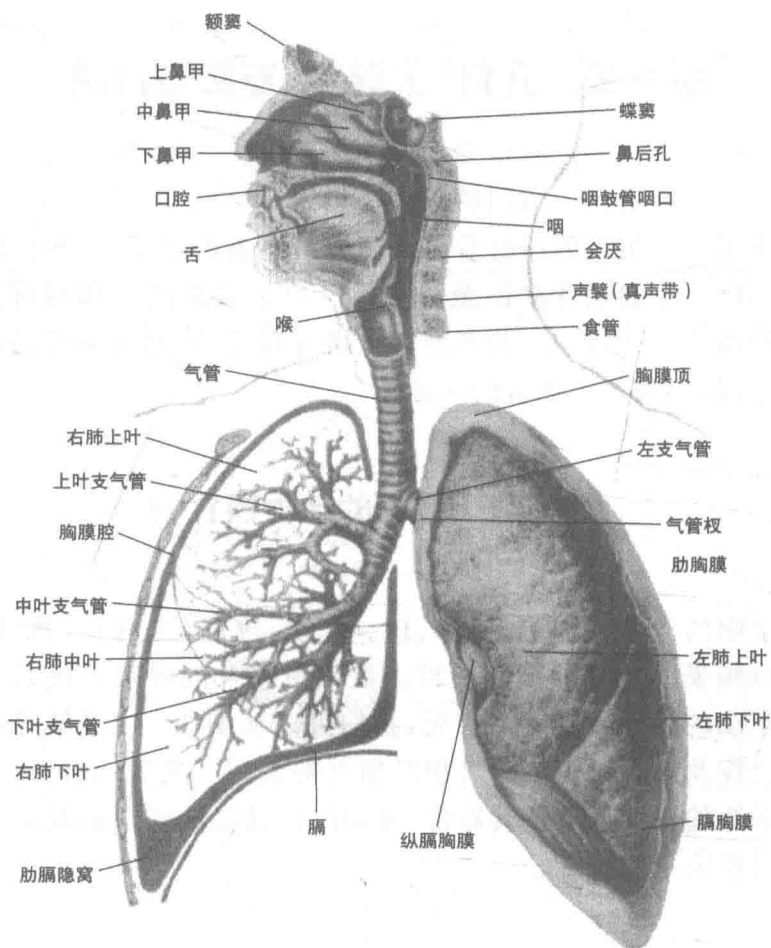


图 1-1 呼吸器官生理图

口腔及咽喉首先是歌唱的呼吸器官,同时也是歌唱的共鸣器官。人的吸气一般应以鼻腔为主,伴有口腔吸气。

咽喉部分是呼吸的必经之路。咽喉部的门户是会厌。吸气时,会厌举起,气息进入;吞咽时,会厌倒下,遮盖气管,食物经食道进入胃。

人在吸气时气息由鼻、口而入,经咽、会厌、喉掠过声门进入气管,由左右两部分支气管及若干小支气管进入两侧肺叶。

(二)气管、支气管

气管、支气管以及小支气管属于人的下呼吸道。气管和支气管是气息的管状通道。成人气管长约 7.1~13.4 cm,内壁直径为 0.95~2.2 cm,支气管长约 4.2~6.3cm,内壁直径约 0.7~1.5cm。^① 气管由 17~20 个软骨环和连接于其间的环状韧带所构成。由气管叉向下至肺门,分成左右两支支气管,分别与小支气管联系,最终与肺泡相通。

气管和支气管内有许多纵横交叉的平滑肌,使气管具有弹性,可松可紧,呼气时变窄,吸气时变宽,以适应与调整呼吸量。

二、肺

肺是人的下呼吸道。肺置于胸廓中,分为左、右两部分。左肺有上、下两叶,右肺有上、中、下三叶,共有五叶。两肺间有气管、食管、大血管等器官。心脏在胸腔左侧,与左肺在一起。肺的下部由膈肌(即横膈膜)与腹腔隔开。

肺是由海绵状、含有许多弹性纤维的肺泡组成。人的肺泡数量大约有 15 亿,总面积约在 50 m² 以上。肺泡具有优良的弹性,人的呼吸由肺泡的这种弹性作用进行气息交换。吸气时,其面积可扩张至 100m² 左右,对歌唱发声活动具有充分的呼吸能量支持。肺本身不能自动进行扩张和收缩运动。肺的活动依靠胸廓以及呼吸肌的收缩与放松来完成。吸气时,胸廓前后径扩张,肋骨向前和向上提起外展,同时,横膈膜下降,胸廓的上下径增长,容积扩大,使胸腔的内压降低,为肺扩张提供了必要的条件。由于空气进入肺泡而整体膨胀产生内压。

呼气时,在胸肌、腹肌、腰肌的作用下胸廓、腹部收缩,横膈膜上升,肋间外肌收缩,胸廓容积缩小,同时,由于肺的弹性收缩,胸

① 梁广程. 乐声的奥秘[M]. 北京:人民音乐出版社,1986.

腔与肺内压升高,而迫使肺内空气经呼吸道排出体外。

三、胸廓

胸廓由前面的胸骨及左右对称的12对肋骨——上面是7对硬肋骨(亦称胸骨肋),下面是5对软肋骨(亦称弓肋),还有肋弓,在后面的脊柱以及胸椎、腰椎的支撑下,与锁骨、肩胛骨形成一个上窄下宽的笼状骨架(见图1-2)。相邻肋骨间的空隙,称肋间隙,由肌肉和韧带等软组织连接。胸廓的内腔,称为胸腔。胸廓下口周缘有横膈膜附着,形成胸腔的底。胸腔内部是气管、心、肺。胸廓骨架由于附着其内的可以提高肋骨、胸骨、固定锁骨与拉直胸椎、脊柱的各组肌肉的作用,具有充分的弹性以及伸缩性,同时伴有胸骨向前和向后的移动,从而改变胸腔的容积,以利于肺的呼吸。胸廓容积的伸缩性能构成了胸腔内气息容量的潜质及其可塑性。

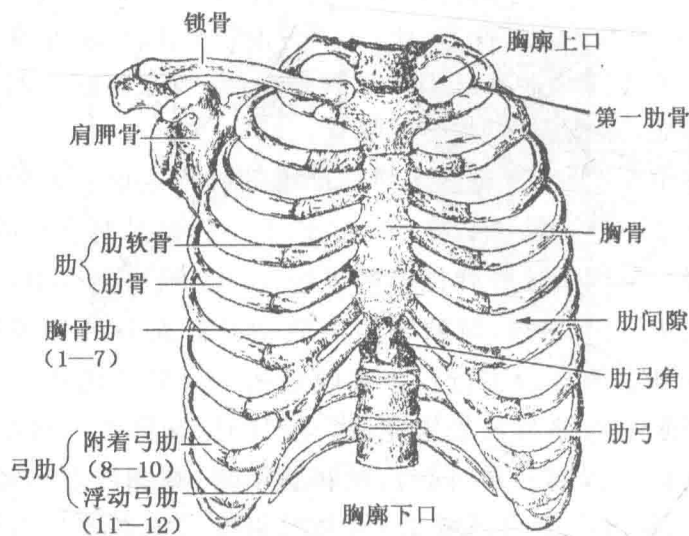


图 1-2 胸廓结构图

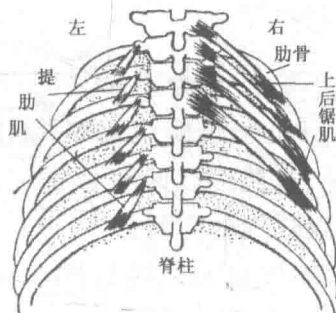
四、呼吸肌肉群

人的呼吸功能器官除上述呼吸道器官外,还有起着重要作用

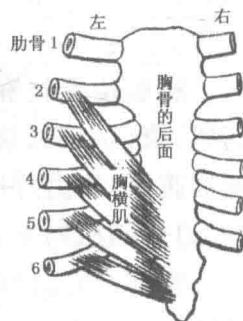
的呼吸肌肉群。呼吸肌肉系统在体现歌唱呼吸功能时尤为重要。它们是歌唱动力的重要支持与控制源。呼吸肌肉群还可分为吸气肌肉群与呼气肌肉群(见图 1-3)。



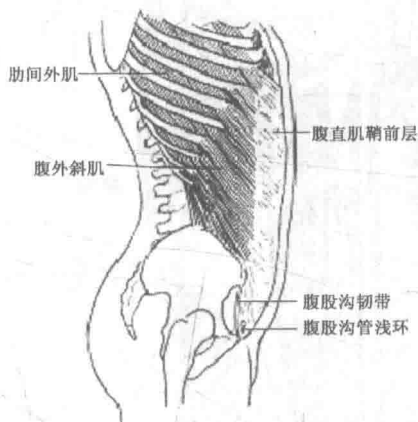
图示为前锯肌位置。前锯肌收缩扩大胸廓



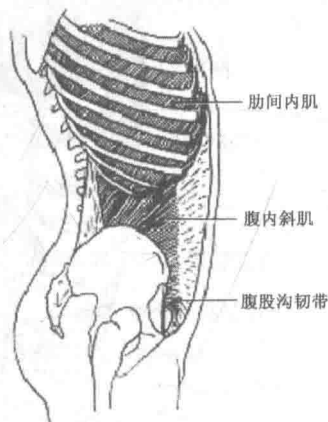
图示为胸廓骨构后面提肋肌、上后锯肌位置。该肌肉收缩时，提高两肋，扩大胸廓



图示为从胸廓里面看胸横肌位置。该肌收缩时，拉动肋骨向下，缩小胸廓



肋间外肌和腹外斜肌 (右侧)



肋间肌肉和腹内斜肌 (右侧)

图 1-3 胸部呼吸肌肉图

(一)吸气肌肉群

吸气肌肉群是位于胸廓上下、前后与颈部的诸肌肉，主要有肋间外肌、提肋肌、前锯肌下后锯肌、横突肋骨肌、膈肌等。吸气肌肉群的功能是使胸廓扩大并予站定，肋骨张开、膈肌下降、腹部扩张并予保持。

(二) 呼气肌肉群

呼气肌肉群是使胸廓、肋骨、腹部收缩的诸肌肉,主要有肋间内肌、下后锯肌、胸横肌、膈肌、腹肌,以及背部、腰部诸肌肉等。

腹肌位于胸廓的下缘与盆骨上缘之间,构成腹壁;主要由腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌和腹横肌等肌肉组成。腹肌收缩可以增加腹压,用力呼吸时,腹肌可以使肋骨收缩,并挤压腹腔内脏蠕动,迫使膈肌向上,加强呼气的力量。

背部、腰部诸肌肉对气息的保持与控制起到重要的支持作用(见图 1-4、图 1-5)。

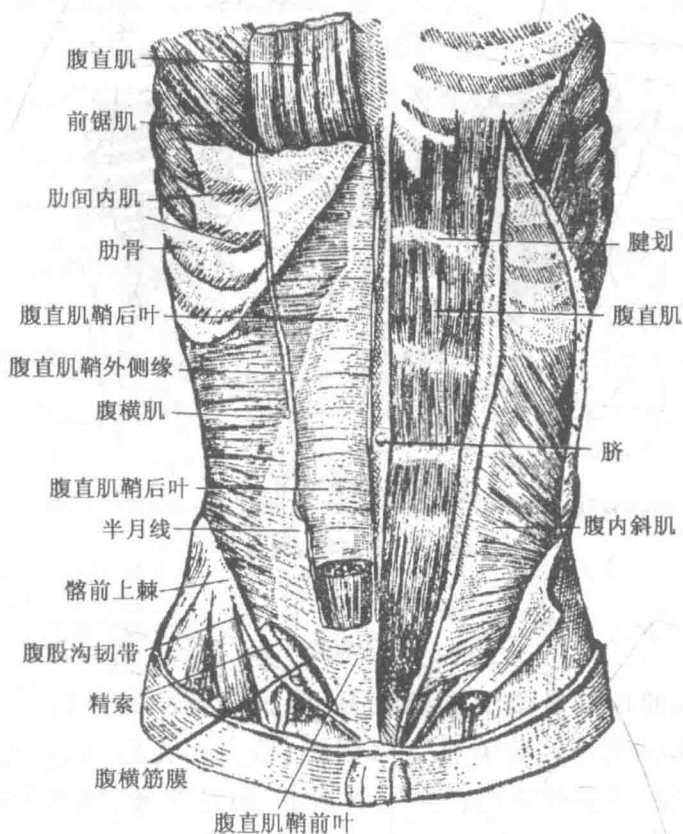


图 1-4 腹部呼吸肌肉

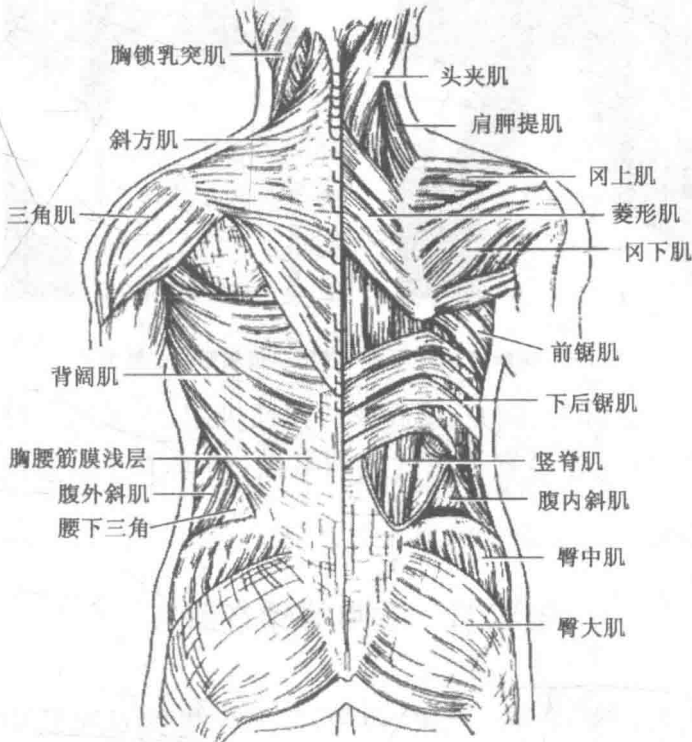


图 1-5 腰背部呼吸肌肉图

(三)横膈膜

横膈膜是最重要的歌唱呼吸器官,既是最重要的吸气肌肉,又是最重要的呼气肌肉。横膈膜亦称膈,位于胸腔下部,附着于胸廓内胸骨、脊柱及第五对肋骨的一周,是一个向上拱起的富有弹性的肌肉膜。正常情况下它像一个倒扣的盆,其中央腱似盆底,处于最高位,把胸腔和腹腔分隔开来。吸气时,横膈膜在吸气肌肉群作用下,通过胸廓的扩大而拉紧,受充满气息的肺叶压迫而整体下沉、伸平,使胸腔内的气息容量加大。呼气时,由于呼气肌肉群的作用使横膈膜在腹腔内脏的挤压下被迫逐渐回到原位,起到一个相当于打气筒活塞的作用。横膈膜上下移动幅度及状态见图 1-6。

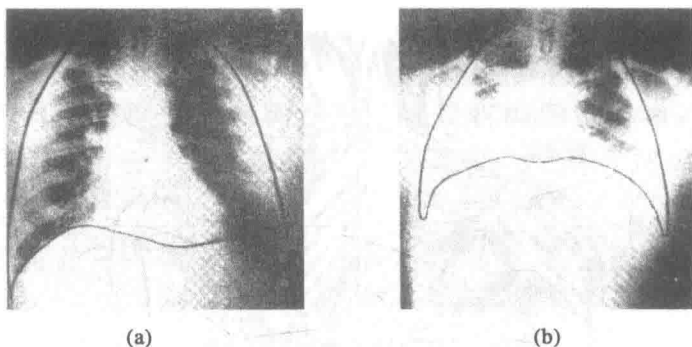


图 1-6 胸部 X 光照片——呼吸中横膈膜的位置变化

由于上述肺叶、胸腔、横膈膜的弹性机制,呼吸肌肉群的伸缩控制能力,以及各器官组织的协调机制,构成了呼吸能量的潜质与动力。

第二节 歌唱的嗓音器官

嗓音发声器官包括喉头、声带,以及掌管发音器官功能的喉部肌肉群(见图 1-7)。本节对嗓音发声器官的结构及功能描述,主要以人体生理学、解剖学为依据。

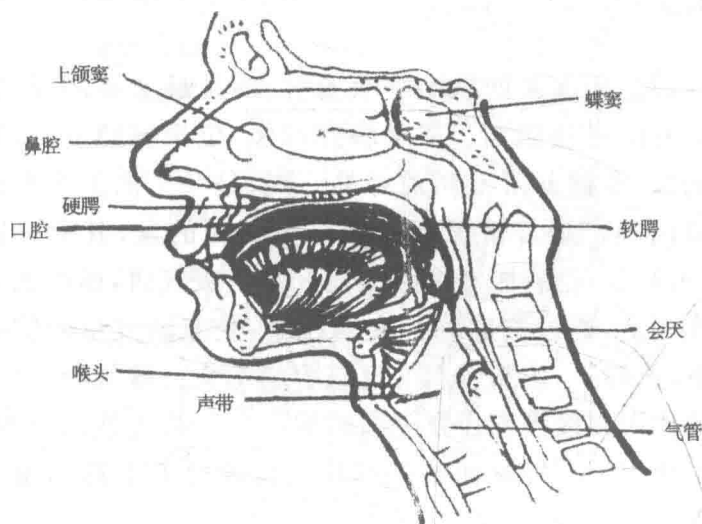


图 1-7 发声器官

一、喉头

喉头在声乐教学中也称“喉器”。喉头位于脖颈正中,在舌根和气管之间,上接舌骨,下连气管。成年男性的喉器位于第三颈椎至第六颈椎水平之间,平均长约 4.4cm、宽约 4.2cm、前后径约 3.6cm。女性、儿童的喉位较男性高。女性的喉器平均长约 3.6cm、宽约 4.1 cm、前后径约 2.6cm。

喉头既是人体的呼吸通道,更是主要的发声器官。喉头(见图 1-8)主要由喉软骨和喉肌组成;以软骨为支架,由关节和韧带连在一起,再由肌肉负责运动。由于喉外肌附着连接于舌骨之下,并与咽部和气管相连,使喉头的部位相对固定。在吞咽、发声时喉头可以上下移动。

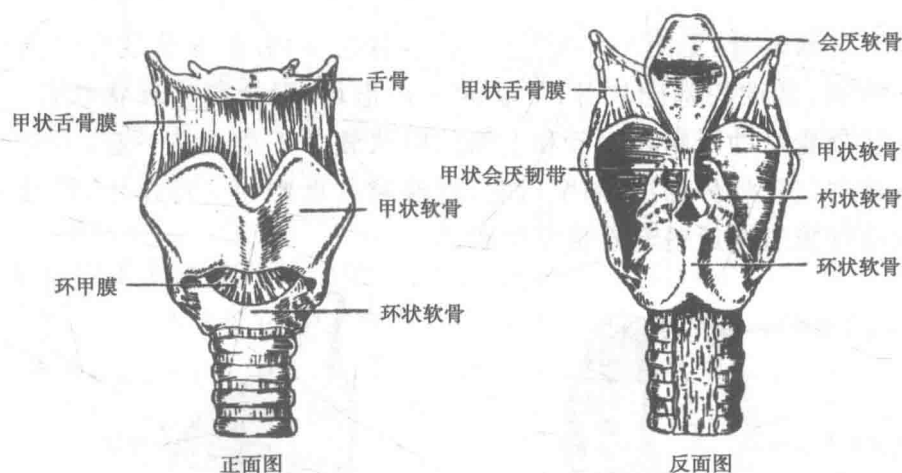


图 1-8 喉头结构图

喉软骨总共有十一块,其中主要的是以下四块。

(一) 甲状软骨

甲状软骨(见图 1-9)是喉软骨中最大的一块软骨,它就像一块盾甲一样竖在喉头的前面,由两块四边形软骨板构成,两块软骨板形成扇形在前缘结合,后缘分开。甲状软骨的后缘上下有两

个突起,分别叫作上角和下角,上角和上面的舌骨连接,下角和下面的环状软骨连接。甲状骨两板的前缘在颈部中央成夹角,俗称喉结。男性的喉结成锐角,一般约 $51^{\circ}\sim 90^{\circ}$,外观比较明显,歌唱中可以观察到喉结的升降运动;女性的喉结呈钝角,一般约 $80^{\circ}\sim 114^{\circ}$,外观不明显。

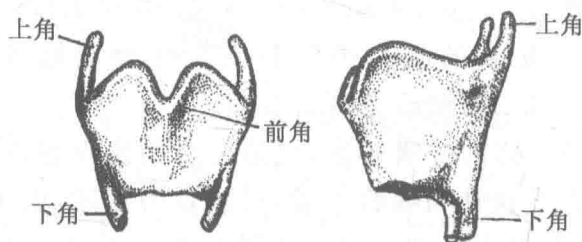


图 1-9 甲状软骨

(二)环状软骨

环状软骨(见图 1-10)位于甲状软骨之下,并被甲状软骨包围在内侧,是喉的基础软骨,形状像一枚指环,因此称为环状软骨。环状软骨借助甲状环关节和上面的甲状软骨下角连在一起,下部直接与气管软骨相接,前窄后宽,对喉腔有重要的支持作用,并对保持呼吸道的通畅起着重要作用。

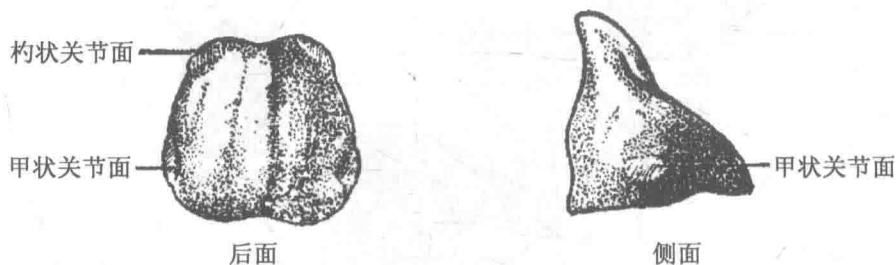


图 1-10 环状软骨

(三)杓状软骨

杓状软骨(见图 1-11)又叫披裂软骨,是一双对称的小三角锥体状的软骨,左右各一块。杓状软骨的底部和环状软骨后部的上