

Karin Pioog
卡琳·普卢格 著 严逸澄 译

SMPH
原版引进
ORIGINAL EDITION
LICENSING

通俗唱法声乐训练 自学教程

实现最佳发音的练声理念

Voicecoaching

The Training Concept for a better Voice



附CD一张

- 初级、中级与高级练习
- 呼吸技巧
- 发音指导与窍门
- 如何诠释歌曲
- 大量发声器官的解剖学插图

Voggenreiter
版公司提供版权

SMPH
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

SLAU
上海文艺音像电子出版社
WWW.SLAU.CN

Karin Pioog

卡琳·普卢格 著 严逸澄 译

通俗唱法声乐训练 自学教程

实现最佳发音的练声理念

Voicecoaching
The Training Concept for a better Voice

上海音乐出版社 上海文艺音像电子出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

通俗唱法声乐训练自学教程 / 卡琳·普卢格著; 严逸澄译 - 上海:
上海音乐出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5523-1059-7

I. 通… II. ①卡… ②严… III. 通俗唱法 - 基本知识 IV. J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 076098 号

© Voggenreiter Publishers, Viktoriastreet 25, 53173 Bonn/Germany.

International Copyright Secured. All Rights Reserved.

Chinese translation copyright © 2016 by Shanghai Music Publishing House
Co., Ltd.

All rights reserved.

书 名: 通俗唱法声乐训练自学教程

著 者: 卡琳·普卢格

译 者: 严逸澄

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 唐 吟

音像编辑: 唐 吟

封面设计: 陆震伟

印务总监: 李霄云

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路 193 号 200001

上海音乐出版社 上海市绍兴路 7 号 200020

网址: www.ewen.co

www.smph.cn

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海书刊印刷有限公司

开本: 640×935 1/8 印张: 15 图、文: 120 面

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1 - 2,000 册

ISBN 978-7-5523-1059-7/J · 0964

定价: 48.00 元 (附 CD 一张)

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

序 言

写一本关于声乐技术,尤其是摇滚和流行唱法的书是我由来已久的愿望。

你可能会问:“这些纯理论的内容究竟有什么用?我已经唱得很好了,表演时也能收到热烈反响。”好吧,这也许是事实,但你对嗓音的运用仍有许多需要挖掘的地方。一本优秀的指导书,能让你的练习事半功倍。

向一位有着丰富摇滚和流行歌曲演唱经验的老师学习十分重要。我知道有位声乐学生,花了超过 6000 美元上课,却连什么是横膈膜都没概念!

我希望这本书能给大家正确的声乐指导。具有扎实的基础知识多少能使你不被某些不称职声乐老师的误导。

我并不敢说自己什么都懂,但二十年来,我一直在德国的汉堡音乐戏剧高等学校担任流行和摇滚演唱的教职。我有扎实的学术功底,并且历年来成功培养了许多歌手和乐队。同时我也在国内外的音乐剧和各类“高级轻音乐”领域担任自由歌手。

目前,相关歌唱的理论书籍汗牛充栋,但我的经验是,没有一本理论书是万能的,也没有一本理论书适用于所有学生,应该由个人总结并最终决定运用哪些内容。因此,本书所包含的部分内容与其他书籍并不完全一致。

在本书中,我在向大家介绍演唱理论层面的同时,也会将演唱的实践要点通过专门的练习和阐释传授给大家。

如果你觉得对这些内容颇有兴趣,就让我们开始吧……

目 录

序 言	3
第一章 基础知识	7
开始的话	8
声乐测验	10
呼吸技术	12
肺	12
横膈膜	13
腹肌	14
重点归纳	15
吸气式和呼气式呼吸	17
呼吸练习	19
姿势	24
不同音高颌骨的打开情况	27
第二章 基础训练	29
(一)基础练习	30
对练习 1 和练习 2 的评注	30
练习 1	31
练习 2	32
练习 3	33
练习 4	34
练习 5	35
练习 6	36
练习 7	38
练习 8	39
练习 9: 音区转换问题	42
(二)中级练习	43
练习 1a / 2a	43
练习 1b / 2b	44
练习 1c / 2c	45
练习 3a	46

练习 3b	47
对进阶练习 4a-c 的评注	48
练习 4a	49
练习 4b	50
练习 4c	52
练习 5a/8a	53
练习 5b/8b	54
练习 5c/8c	55
练习 7a	56
练习 7b	57
练习 7c	58
练习 7d	59
 (三) 专业练习	 60
练习 P1	60
练习 P2	61
练习 P3	62
练习 P4	63
练习 P5	64
 第三章 流行音乐的风格与演绎	 65
什么是风格?	66
什么是诠释?	67
诠释技巧	68
如何诠释一首歌?	69
诠释歌曲的技术途径	69
 第四章 建议和诀窍	 73
暖嗓	74
边弹边唱	74
体能训练	75
战胜怯场	76
唱和声	76
用麦克风演唱	77
载歌载舞	78

音响检查·····	78
录音棚工作·····	79

第五章 发声系统构造····· 81

肺部·····	82
气管·····	84
横膈膜·····	85
舌骨·····	86
咽喉·····	87
咽喉的支撑软骨结构·····	88
喉肌·····	90
声襞·····	95
声音的产生·····	97
喉内部·····	99
喉·····	102
咽腔·····	103
鼻咽部·····	104
口腔·····	104
软腭·····	105
鼻腔·····	105
发声机制解剖结构·····	107
音区·····	109
颤音·····	111
开放与掩盖唱法·····	112
鼻音化·····	112
声音哽咽与紧绷·····	114
参考文献·····	115
特别鸣谢·····	116
唱片目录·····	118

Karin Pioog

卡琳·普卢格 著 严逸澄 译

通俗唱法声乐训练 自学教程

实现最佳发音的练声理念

Voicecoaching

The Training Concept for a better Voice

上海音乐出版社 上海文艺音像电子出版社

序 言

写一本关于声乐技术,尤其是摇滚和流行唱法的书是我由来已久的愿望。

你可能会问:“这些纯理论的内容究竟有什么用?我已经唱得很好了,表演时也能收到热烈反响。”好吧,这也许是事实,但你对嗓音的运用仍有许多需要挖掘的地方。一本优秀的指导书,能让你的练习事半功倍。

向一位有着丰富摇滚和流行歌曲演唱经验的老师学习十分重要。我知道有位声乐学生,花了超过 6000 美元上课,却连什么是横膈膜都没概念!

我希望这本书能给大家正确的声乐指导。具有扎实的基础知识多少能使你不被某些不称职声乐老师的误导。

我并不敢说自己什么都懂,但二十年来,我一直在德国的汉堡音乐戏剧高等学校担任流行和摇滚演唱的教职。我有扎实的学术功底,并且历年来成功培养了许多歌手和乐队。同时我也在国内外的音乐剧和各类“高级轻音乐”领域担任自由歌手。

目前,相关歌唱的理论书籍汗牛充栋,但我的经验是,没有一本理论书是万能的,也没有一本理论书适用于所有学生,应该由个人总结并最终决定运用哪些内容。因此,本书所包含的部分内容与其他书籍并不完全一致。

在本书中,我在向大家介绍演唱理论层面的同时,也会将演唱的实践要点通过专门的练习和阐释传授给大家。

如果你觉得对这些内容颇有兴趣,就让我们开始吧……

目 录

序 言	3
第一章 基础知识	7
开始的话	8
声乐测验	10
呼吸技术	12
肺	12
横膈膜	13
腹肌	14
重点归纳	15
吸气式和呼气式呼吸	17
呼吸练习	19
姿势	24
不同音高颌骨的打开情况	27
第二章 基础训练	29
(一)基础练习	30
对练习 1 和练习 2 的评注	30
练习 1	31
练习 2	32
练习 3	33
练习 4	34
练习 5	35
练习 6	36
练习 7	38
练习 8	39
练习 9: 音区转换问题	42
(二)中级练习	43
练习 1a / 2a	43
练习 1b / 2b	44
练习 1c / 2c	45
练习 3a	46

练习 3b	47
对进阶练习 4a-c 的评注	48
练习 4a	49
练习 4b	50
练习 4c	52
练习 5a/8a	53
练习 5b/8b	54
练习 5c/8c	55
练习 7a	56
练习 7b	57
练习 7c	58
练习 7d	59
 (三) 专业练习	 60
练习 P1	60
练习 P2	61
练习 P3	62
练习 P4	63
练习 P5	64
 第三章 流行音乐的风格与演绎	 65
什么是风格?	66
什么是诠释?	67
诠释技巧	68
如何诠释一首歌?	69
诠释歌曲的技术途径	69
 第四章 建议和诀窍	 73
暖嗓	74
边弹边唱	74
体能训练	75
战胜怯场	76
唱和声	76
用麦克风演唱	77
载歌载舞	78

音响检查.....	78
录音棚工作.....	79

第五章 发声系统构造..... 81

肺部.....	82
气管.....	84
横膈膜.....	85
舌骨.....	86
咽喉.....	87
咽喉的支撑软骨结构.....	88
喉肌.....	90
声襞.....	95
声音的产生.....	97
喉内部.....	99
喉.....	102
咽腔.....	103
鼻咽部.....	104
口腔.....	104
软腭.....	105
鼻腔.....	105
发声机制解剖结构.....	107
音区.....	109
颤音.....	111
开放与掩盖唱法.....	112
鼻音化.....	112
声音哽咽与紧绷.....	114
参考文献.....	115
特别鸣谢.....	116
唱片目录.....	118



第一章

基础知识

开始的话

• 在台上表演时别想技术问题!

这真的会毁了你的演出。如果你准备用技术改善嗓音,那请事先在台下练习。一旦你习惯了正确运用肌肉来控制演唱技巧,有些东西会自发地体现出来。

比如现在,我根本没有刻意去操纵自己的横膈膜,但它自然而然就这么工作着,这种感觉太好了!

• 一年做一次耳鼻喉科检查!

请医生检查一下你的声带(医学术语叫“发声褶皱”),它们是否正常闭合?你的其他发声结构是否正常?

这能够避免不愉快的意外发生,因为作为一位摇滚或流行歌手,你必须将嗓音使用到极致。我强烈建议你每年做一次这样的检查。

如果真的遇到了问题,医生会建议你去语音专家那儿看看。

• 保持嗓音的独特个性很重要

你自己的独特声音!在我的经历中曾遇到过声带不能正常闭合的人。从传统立场讲,这样的声音是不能正确运作的,但是,它听上去很独特。出于这个原因,我针对这类歌手设计了专门练习。这些练习能让他们的嗓音在长时间、筋疲力尽的演出后恢复过来,同时又不损害其独特性。尽管有明显的缺陷,但这类嗓音仍能被频繁地使用而不会有太大的伤害。没有这些练习,歌手的歌喉可能会受无可弥补的损伤。

• 怎样的人才是摇滚和流行唱法的正确导师?

这是个棘手的问题!除了必要的专业素质,和学生的良好沟通也是不可缺少的。作为一个歌手,你得呈现出自己所有的情感,声乐老师则要理解并尊重它。

第一点,也是最重要的一点,老师不能妄图改变你本身的音质,而应当在你独特的声音基础上帮你提高技术。这样,你嗓音的独特性就能得以保存了。

老师应该帮助你学会良好的呼吸技巧,提升你的音色共鸣,拓宽你的音域,并示范如何在极端情况下明智地运用声音。我和流行歌手相处的经验表明,如果我們都很认真地对待发声训练,最多 20 节课就能将基础部分练熟。接下来每隔一段时间检验一次就足够了。根据你的需要,频率可以是一个月一到两次,也可以安排在重要的演唱会前,以便在某些歌的细节上下功夫。

一般情况下,流行歌手不需要像古典歌手那样经过很多年的训练。你应当牢记,如果上的课太多,你的音色就会因此带有一点古典唱法的痕迹。在我看来,这在摇滚和流行音乐中是绝对致命的。

重点:演唱时的声音应该接近说话声

如果当你的声乐老师告诉你,尽管你的声音不怎么好,但仍想继续教你,那么你应当警惕了,他们看中的可能是你的钱。

如果他们违背你的意愿,试图将你培养成歌剧演员,则又另当别论了。那样的话,请搭下一班车趁早离开这个地方……除非你不介意最终拥有一副拙劣酒吧歌手的嗓音。

如果在第一节课你就觉是嗓子疼,最好在情况恶化前马上停止上课。我的经验是:哪怕是正规大学或学院,也没法保证教你的是好老师(就这个问题我都能另写一本书了)。眼下要紧的是,我将教你正确的发声方式,并告诉你一堂合格的声乐课应该是怎样的。

声乐测验

课程训练的复杂性在这里已渐渐显现出来了。

必须区别对待每一种嗓音(如你所见,我喜欢强调“区别”这一词)。这正是为什么我要借助声乐测验分清每个歌手的音域。从小字组 e 音开始(对男声),我向下弹半音阶,音越低越好。多数情况下,我会很高兴地看到新人(我指未受过任何声乐训练的歌手)在往低音区歌唱时试图将声音往喉咙后靠,几乎每个人都这么做。他们还应该知道些什么呢?稍后揭晓。

从小字组 c 音开始(对男声),我们接着向上唱音阶,每一组都包含一个五度。很快,我们会唱到所谓的“过渡音区”,或叫换声区。这里的声音变得明亮、轻盈,释放了“压力”(在声乐技术中这是个不太好的词)。我会记下音符,并标明哪些音符属于**胸声**和**头声**之间的过渡音区。这也能判定出我面对的究竟是低音、中音抑或是高音。

男声	低(“福音”男低音)	e' / f' 高音假声
	中(男中音)	b-d' 中音到高音假声
	高(男高音)	c'/e ^{b1} 几乎没有假声
女声	低(女中音)	e'/g' 多数高不过 g"
	中(次女高音)	a' / b" 经过训练能唱到 c"
	高(女高音)	e"/f ^{#3}
	花腔女高音	c"/d" 音区极高,过渡段相对较低

这仅仅是平均情况。实际音域和嗓音分类在课程中会渐渐明了。为了对嗓音有更直观的印象,我还需要额外测试整个高音音域。

下一步：

用你的母语,平静、不动声色地从 21 数到 30。过一会儿,你的嗓音会在某个音调上稳定下来,记住这个位置。这就是所谓的**基本语音频率**,即一个人说话的平均音高。这个音区位置在你演唱音区的下方三度。如果你将这个音升高一个八度(即 a 变成 a'),再将它和换声区的过渡音比较,这两个音很可能错开一个大三度(五个半音)。

例:我们先假定你是一位女性,过渡音域为 B^{b1} / b'。根据规律,你的基本音调应在 g 音左右。如果将 g 音移高一个八度,你应该比你的过渡音区要低一个三度。这意味着你的嗓音最接近次女高,有很好的高音潜力。