

452

5616.2
Z78



民歌演唱

Mingeyanchang

章 之 歌

000000 000000

000000 000000

000000 000000

000000 000000

000000 000000

000000 000000

000000 000000

000000 000000

000000 000000

000000 000000

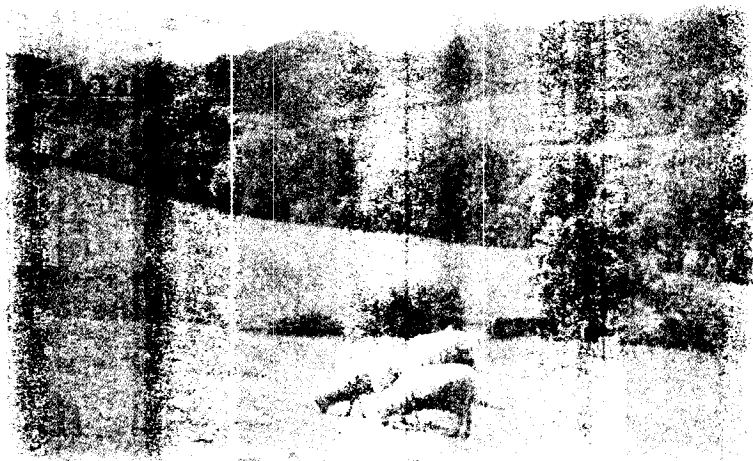
000000 000000

000000 000000

000000 000000

编著 周 耘

丛书顾问 赵德义
杨匡民
王玄迈



武汉出版社

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

民歌演唱/周耘编著. - 武汉:武汉出版社,2001.1

(新世纪音乐自学入门丛书)

ISBN 7-5430-2274-5

I. 民… II. 周… III. 民歌-歌唱法 IV. J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 86515 号

书 名:新世纪音乐自学入门丛书·民歌演唱

著作责任:周 耘

责任编辑:廖国放

封面设计:吴 涛

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

印 刷:武汉市新华印刷厂 经 销:新华书店

开 本:890×1230mm 1/16

印 张:11.5 字 数:228 千字

版 次:2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印 数:0001-5100 册

ISBN 7-5430-2274-5/J·94

定 价:17.80 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

目 录

总 序

前 言

上 基本技艺篇

第一章 民歌与民歌演唱	(1)
第一节 什么是民歌	(1)
一、传统民歌	(1)
二、创作民歌	(2)
◇ 乐理常识(1) 音的高低	(4)
第二节 怎样自学演唱民歌	(4)
一、认识民族唱法	(4)
二、打好演唱基本功	(5)
三、加强全面的艺术修养	(6)
四、练唱注意事项	(6)
◇ 乐理常识(2) 音的长短	(7)
第二章 民歌演唱的基本技术训练	(8)
第一节 歌唱器官与演唱姿势	(8)
一、认识歌唱器官	(8)
二、调整演唱姿势	(10)
◇ 乐理常识(3) 拍	(10)
第二节 正确的歌唱呼吸方法与训练	(11)
一、正确的歌唱呼吸方法	(11)
二、歌唱呼吸的训练	(11)
三、呼吸方法的实际运用	(17)
◇ 乐理常识(4) 音的强弱	(24)
第三节 发声与共鸣	(24)
一、声区与共鸣	(24)
二、共鸣的训练	(26)
三、混合共鸣的获得	(32)
◇ 乐理常识(5) 调与调式	(35)

第四节 民歌演唱的声音位置	(36)
一、正确的声音位置	(36)
二、声音位置的训练	(36)
◇ 乐理常识(6) 音程	(40)
第五节 音域的扩展	(41)
一、向上扩展音域的训练	(41)
二、向下扩展音域的训练	(44)
◇ 乐理常识(7) 常用表情记号	(46)
第三章 民歌演唱的语音训练	(47)
第一节 普通话的发音特点	(47)
一、声母的发音特点	(47)
二、韵母的发音特点	(48)
三、声调	(50)
第二节 语音训练	(50)
一、咬字吐字	(51)
1. 咬字——声母的训练	(51)
2. 吐字——韵母的训练	(54)
二、字头、字腹、字尾	(63)
三、靠字技巧	(65)
第四章 歌曲演唱的艺术处理	(66)
第一节 分析作品	(66)
一、时代背景	(66)
二、形式特征	(68)
三、风格浓郁的装饰性歌腔	(72)
四、方言的特色	(80)
第二节 融入情感 创造个性	(82)
一、融入情感	(82)
二、创造个性	(85)
 下 演唱实践篇	
第五章 民歌作品讲习	(86)
一、适合女声演唱的曲目	(86)
沂蒙山小调	(86)
小白菜	(86)
放风筝	(87)

洪湖水,浪打浪	(88)
小背篓	(90)
放风筝	(91)
茉莉花	(91)
紫竹调	(92)
拔根芦柴花	(93)
龙船调	(94)
凤阳花鼓	(94)
情深谊长	(95)
孟姜女	(96)
编花篮	(97)
赶牲灵	(98)
玛依拉	(99)
三十里铺	(100)
小河淌水	(101)
放马山歌	(102)
弥渡山歌	(103)
杨柳青	(103)
毛主席的光辉	(104)
难忘今宵	(105)
妹妹找哥泪花流	(105)
映山红	(107)
珊瑚颂	(108)
太阳岛上	(109)
大海一样的深情	(110)
采茶舞曲	(112)
马儿啊,你慢些走	(113)
蓝花花	(115)
包楞调	(118)
在希望的田野上	(119)
苗山情歌	(121)
谁不说俺家乡好	(122)
长城长	(123)
阿里山的姑娘	(124)
清粼粼的水来蓝莹莹的天	(126)

月光下的凤尾竹	(128)
卜算子·咏梅	(130)
故乡是北京	(132)
二、适合男声演唱的曲目	(134)
太阳出来喜洋洋	(134)
牧 歌	(134)
我的花儿	(135)
槐花几时开	(136)
阿拉木汗	(137)
打支山歌过横排	(138)
在那遥远的地方	(139)
香溪谣	(140)
浪花里飞出欢乐的歌	(142)
草原之夜	(144)
草原上升起不落的太阳	(145)
嘎达梅林	(146)
森吉德玛	(147)
再见吧! 妈妈	(149)
三峡情	(151)
三峡人家	(152)
草原恋	(154)
赞 歌	(156)
八百里洞庭美如画	(157)
上去高山望平川	(159)
花儿为什么这样红	(160)
小 桥	(161)
牡丹之歌	(163)
敖包相会	(164)
敢问路在何方	(165)
乌苏里船歌	(166)
十五的月亮	(168)
骑青马	(169)
附:上篇中的民歌作品曲名索引	
康定情歌	(18)
小 路	(18)

打起手鼓唱起歌	(19)
四季歌	(20)
北风吹	(21)
九九艳阳天	(22)
信天游	(23)
映山红	(23)
瑶家门前一道泉	(25)
山青青 水明明	(39)
想亲亲想在心眼上	(43)
月下独酌	(46)
一剪梅	(53)
清平调	(54)
人面桃花相映红	(55)
渭城曲	(55)
枉凝梅	(57)
寒江雪	(58)
草原上宝贝多	(58)
道拉吉	(59)
唱湖北	(60)
采 花	(61)
春 晓	(62)
送孟浩然之广陵	(62)
芙蓉楼送辛渐	(63)
月儿弯弯照九州	(66)
南泥湾	(67)
牧羊山歌	(69)
草原夜色美	(70)
别亦难	(70)
飞 歌	(72)
北京的金山上	(73)
巴塘连北京	(74)
一根竹竿容易弯	(75)
编花篮	(75)
塔里木河	(77)
半斤莜面推窝窝	(83)
英雄赞歌	(84)

第一章 民歌与民歌演唱

第一节 什么是民歌

学习民歌演唱,首先要弄清楚什么是民歌。

民歌是民间歌曲的简称,本来意思是指那些千百年来广为流传、深受人民大众喜爱的山歌、小调、劳动号子等歌曲形式,现在,也常常指一些作曲家创作的带有浓郁民族风格的声乐作品。前者一般称为传统民歌,后者叫创作民歌。由于本书具有民族唱法教程的性质,而民间歌曲和民歌风的创作歌曲无疑是当代民族唱法的重要内容,所以,本书所说的民歌,包括以上两种类型的歌曲。

一、传统民歌

我们中华民族的祖先极富音乐才能,早在远古时期,就创造了民歌艺术。最早的民歌多与劳动有关,也有表现淳朴的爱情和原始宗教内容的。春秋时代,我国历史上的第一部诗歌集《诗经》中的《国风》,收集了当时大量优美的北方民歌。稍后的《楚辞》,则根据风采多姿、充满幻想的南方民歌加工整理而成。这表明距今二三千年前,我国民歌已具有相当完整和成熟的艺术形式。经汉魏六朝的“乐府民歌”、唐宋时期的“曲子词”、元代的“散曲”“小令”、明清以来的“歌谣”“小曲”,中国民歌像一条闪闪发光的河流生生不息地流淌着,从远古流到今天,流向未来。

我国疆域辽阔,人口众多,56个民族和睦相处。自然条件、劳作方式千差万别;生活习惯、风俗信仰多种多样。这些因素促成了传统民歌形式的多样性,如伐木喊“号子”,打鱼有“渔歌”,宴客歌“酒曲”,喜庆唱“花灯”。在许多少数民族地区,演唱民歌不仅是人们日常生活的重要内容,而且有传统的歌唱节日:像蒙古族的“敖包会”,回族的“花儿会”,傣族的“泼水节”,彝族的“火把节”。从风格上看,高原山歌多嘹亮奔放,水乡歌谣婉转清新,草原牧歌宽广悠远,峡江号子荡气回肠,维吾尔族歌谣热情如火,傣族情歌温柔似水,……中国民歌真正是百花盛开,琳琅满目。

传统民歌发展至今,积累了浩若烟海的优秀曲目,成为人类音乐文化的宝贵财富。作为民族音乐的爱好者,有志于民歌演唱艺术的人,应当学习唱好这类传统民间歌曲,努力宏扬中华艺术瑰宝,同时使自己从优秀的传统音乐中汲取丰富的养料。

下面是部分脍炙人口的传统民歌曲目:

《三十里铺》陕北民歌

《赶牲灵》陕北民歌

《蓝花花》陕北民歌

《骑青马》陕北民歌

《绣荷包》山西民歌

《五歌放羊》山西民歌

《上去高山望平川》青海民歌
《四季歌》青海民歌
《牧羊山歌》甘肃民歌
《编花篮》河南民歌
《小白菜》河北民歌
《沂蒙山小调》山东民歌
《包楞调》山东民歌
《小看戏》东北民歌
《槐花几时开》四川民歌
《康定情歌》四川民歌
《太阳出来喜洋洋》四川民歌
《小河淌水》云南民歌
《雨不洒花花不红》云南民歌
《月儿弯弯照九州》江苏民歌
《茉莉花》江苏民歌
《拔根芦柴花》江苏民歌
《凤阳花鼓》安徽民歌
《斑鸠调》江西民歌
《打支山歌过横排》江西民歌
《龙船调》湖北民歌
《催咚催》湖北民歌
《一根竹竿容易弯》湖南民歌
《采茶灯歌》福建民歌
《落水天》广东民歌
《一只鸟仔》台湾民歌
《牧歌》蒙古族民歌
《嘎达梅林》蒙古族民歌
《森吉德玛》蒙古族民歌
《小路》蒙古族民歌
《阿拉木汗》维吾尔族民歌
《玛依拉》哈萨克族民歌
《我的花儿》哈萨克族民歌
《巴塘连北京》藏族民歌
《歌唱美丽的家乡》苗族民歌
《瑶家门前一道泉》瑶族民歌
《桔梗谣》朝鲜族民歌
《阿里兰》朝鲜族民歌

二、创作民歌

创作民歌是指现代由专业作曲家创作的民歌风的声乐作品。这些作品由于大多采用

民间音乐的音调,借鉴民谣的语言特色和传统民歌的演唱方法,所以具有鲜明而浓郁的民族韵味,深受大众喜爱。很多作品广泛传唱于城市、乡村,成为具有时代特色的新民歌。

创作民歌经过几十年的发展,已经积累了数量可观的优秀作品,丰富了民歌演唱家的曲目,也为我们学好民歌演唱、把握民歌艺术的时代脉搏提供了依据。

下面是部分广为流传的创作民歌优秀曲目:

《北风吹》
《珊瑚颂》
《洪湖水浪打浪》
《南泥湾》
《花儿为什么这样红》
《芦笙恋歌》
《敖包相会》
《九九艳阳天》
《牧羊姑娘》
《情深谊长》
《谁不说俺家乡好》
《红梅赞》
《十五的月亮》
《在希望的田野上》
《山路十八弯》
《青藏高原》
《吐鲁番的葡萄熟了》
《我爱你塞北的雪》
《边疆的泉水清又纯》
《巫山情歌》
《香溪谣》
《春天的故事》
《长城长》
《爱我中华》
《赞歌》
《乌苏里船歌》
《牡丹之歌》
《在那桃花盛开的地方》
《红星照我去战斗》
《草原之夜》
《草原恋曲》
《小白杨》
《妹妹找哥泪花流》
《相见时难别亦难》
《乡恋》

《前门情思大碗茶》

《故乡是北京》

《江河水》

◇ 乐理常识(1) 音的高低

音符与音阶 记录音的高低的符号叫音符。目前世界上通行的记谱法是五线谱和简谱。本书采用简便易学的简谱记谱。

简谱用七个阿拉伯数字作为记录音高的基本的符号,这七个音符按高低顺序排列成阶梯状,称为音阶。

音符写法	1	2	3	4	5	6	7	$\dot{1}$
音符读法	多	来	米	发	梭	拉	西	多
	do	re	mi	fa	sol	la	si	do

音的分组 这七个音高音区重复出现时,在上面加记小圆点,叫高音点;低音区重复时,在下面加记小圆点,叫低音点,形成高、中、低音组,如:

$\dot{1}$	$\dot{2}$	$\dot{3}$	$\dot{4}$	$\dot{5}$	$\dot{6}$	$\dot{7}$	1	2	3	4	5	6	7	$\underset{\cdot}{1}$	$\underset{\cdot}{2}$	$\underset{\cdot}{3}$	$\underset{\cdot}{4}$	$\underset{\cdot}{5}$	$\underset{\cdot}{6}$	$\underset{\cdot}{7}$	$\underset{\cdot}{1}$
多	来	咪	发	梭	拉	西	多	来	咪	发	梭	拉	西	多	来	咪	发	梭	拉	西	多

这七个音构成的音阶,3和4之间、7和 $\dot{1}$ 之间的高度,只有其它各相邻两音间高度的一半,所以叫半音;其它的叫全音。

变化音 把音升高或降低,就产生变化音。升高半音记作 $\sharp$;降低半音记作 b 。如“1”升高半音变成“ $\sharp 1$ ”;“2”降低半音变成“ $b2$ ”。依次类推即得:

1 $\sharp 1(b2)$ 2 $\sharp 2(b3)$ 3 4 $\sharp 4(b5)$ 5 $\sharp 5(b6)$ 6 $\sharp 6(b7)$ 7 $\dot{1}$

第二节 怎样自学演唱民歌

弄清了学习的对象和内容,下面谈谈怎样通过自学来掌握民歌的演唱艺术。

一、认识民族唱法

现在,我国音乐界把歌唱方法大体划分为美声唱法、民族唱法和通俗唱法三种。演唱民歌即是学习声乐的民族唱法。

民族唱法在我国有悠久的传统。早在春秋战国时期,就出现了秦青、韩娥那样高妙的声乐家。据文献记载,有学生从秦青学习歌唱,中途自认为已经完全学得老师的技艺,便想结束学业回家,秦青在郊外设宴为学生饯行,并放歌一曲,表达分别之情,歌声悲切,树叶婆娑为之动容,天空飘飞的云彩仿佛也安静了下来(“声振林木”、“响遏行云”)。学生大为感动,也明白了自己的差距,当即向秦青道歉,再不提回家的事。

韩娥是一名善于表达感情的韩地民间歌手,有一次来到齐国都城临淄,卖唱求食。她唱得情真意切,优美动听,美妙至极的歌声直到韩娥离去后三天,还余音袅袅,回响在临淄城头(“余音绕梁,三日不绝”)。韩娥路经一家旅店,受到恶人欺负,便以歌声抒发自己的忧怨,满含悲情的柔曼歌唱使听者流下了眼泪,有的人甚至感动得“三日不食”。为报答乡

亲,韩娥转而唱起欢快的歌调,欢乐的情绪霎时弥漫在街巷,传达给大家。这些记载说明,我国的民族声乐很早便达到了相当高的水平。

实际上,我国传统音乐五大类中的民歌、歌舞音乐、说唱音乐、戏曲音乐等四类都涉及到演唱。在长期的历代演唱艺术实践中,不仅产生了许多优秀的声乐家,也总结出富有特色的中国民族声乐歌唱理论。近现代,我国的民族唱法又借鉴吸收了源于欧洲的美声唱法的合理成分,更加丰富和完善。

把这些理论归纳起来,大致集中在三个方面。

1. 讲究咬字吐字的技巧

中国的民族声乐理论十分注重歌唱的咬字吐字,如“依字行腔”、“字正腔圆”,是说歌词的发音要准确,歌腔应当与语言声调相吻合,正确的字音有利于圆润动听的歌声。而“曲有三绝,字清为一绝,腔纯为二绝,板正为三绝”,则把清晰明亮的咬字吐字放在各种技巧的首位。在具体技术上,还总结出汉语“五音”、“四呼”的声母和韵母的发音规律;“十三辙”的唱词押韵规律;“字头、字腹、字尾”的歌唱的咬字吐字方法。

2. 重视呼吸与发声技巧

气息是歌声的动力,呼吸技术对歌唱有着极其重要的作用。中国民族声乐唱法历来十分重视歌唱呼吸的训练,强调“善歌者,必先调其气”。一旦掌握了正确的呼吸方法,运用自如,其歌声便可达到“遏云响谷”的妙境。总体而言,民族唱法重视运用“丹田之气”,这与现代声乐理论深呼吸的要求是完全一致的。还总结出“偷气、换气、取气、歇气”等具体的呼吸技术。

把正确的呼吸贯穿于歌唱中,勤于训练,便能避免一些不好的发声习惯,获得悦耳动听、悠扬飘逸的声音。

3. 强调情感表现

与美声唱法的理论相比,我国的传统唱法尤其强调歌唱时的情感表现。著名唐代诗人白居易以音乐鉴赏家著称于世,他一贯把艺术处理和感情表达作为衡量歌手优劣的最高标准。他在《琵琶行》中赞美“未曾唱曲先有情”,在《问杨琼》里称道“古人唱歌兼唱情”,批评“今人唱歌惟唱声”。

近现代,我国的民族唱法又借鉴吸收了源于欧洲的美声唱法的合理成分,更加丰富和完善。

创作民歌是民歌的现代新发展。这些由专业音乐家创作的民族风格浓郁的新民歌,与传统民歌一起形成现代民歌的两大类,这两类民歌在演唱方法上也形成两种风格。传统民歌用方言演唱,极尽所能表现个性——每首作品的地方特色、民族特色、语言(方言)特色等。创作民歌一般用普通话演唱,比较偏重传达中国民歌的共性特征和美感。

二、打好歌唱基本功

要唱好民歌,必须打好扎实的基本功。

也许有人认为,只要多唱民歌,自然就会进步,用不着去练什么基本功。其实不是这样的。有意识地练习一些基本技术、技巧,能够使热爱歌唱者更快地进步,许多作品中的难关,也会随着技术的提高而突破。有这样一个故事:前世界乒乓球冠军庄则栋,从小就喜欢打乒乓球,开始到体校接受正规训练的时候很不习惯,教练刚一离开,他就停止基本技术训练,噼噼啪啪打起了比赛。一次,教练看他抽杀了一个漂亮球,就说,好球!再打一

个。但庄则栋怎么也打不上了,弄得他面红耳赤。教练抓住机会谆谆告诫:不练基本功,偶尔也能打上几个好球,但因为动作没有定型,随心所欲,想打的时候反而打不着了。庄则栋牢记此次教训,刻苦磨练基本功,终于成为世界冠军,并蝉联三届,声震世界乒坛。

歌唱艺术与竞技体育在这一点上多有相似之处。对于学习歌唱的人而言,基本技术、技巧的训练,是很多成功的歌唱家的经验总结,反映了普遍性和规律,具有很强的实用性和针对性。往往一条练习曲就能解决一个问题。大量的基本技巧训练,使歌手的声音总是保持在能稳定正常发挥的状态,增强艺术表现力,以保证歌唱者不仅能唱好几句歌、一首歌,而且能唱好想唱的任何歌曲。这正应了那句“磨刀不误砍柴工”的俗语。

演唱民歌的基本技术、技巧主要包括以下方面:

1. 深呼吸及自如地运用、控制气息的技巧
2. 获得共鸣和美化声音的技巧
3. 扩展音域的训练
4. 咬字吐字的语言训练
5. 风格特色浓郁的装饰性歌腔训练

以上是演唱民歌必须打好的基本功(具体的训练方法后面将详述),是民歌学习者应当使大力气掌握的。

三、加强全面的艺术修养

要唱好民歌,除了打好演唱基本功之外,加强全面的艺术修养也十分重要。

想成为一名好的民歌手,就一门心思用在练唱上。忽视艺术修养的全面提高,常常事与愿违,很难成功。缺乏艺术修养的人,一般难以深刻地理解作品的内涵,不能给作品恰到好处艺术处理和表现。技术练得再好,也至多成为一个音乐工匠。一个优秀的民歌手,应当加强文学修养,多读不同时代、各种体裁、题材的文学作品,提高自己对作品的理解能力,丰富艺术想象力;应当多涉猎一些其它体裁的音乐作品,像交响乐、歌剧、各种独奏曲等,提高自身的音乐鉴赏力;应当从书法、绘画、雕塑、摄影等姊妹艺术中汲取养料;应当积累一些历史、民俗方面的知识,民歌有着丰富深厚的历史、民俗背景,有可能的话,到山乡村寨、草原牧场去实地体验,听优秀的民间歌手演唱,将会受益无穷。总之,丰富的艺术修养对歌手成功的演唱,是有很大帮助的。

四、练唱注意事项

1. 关于训练歌唱的合适年龄

学习民歌演唱并无统一的年龄要求,从少年儿童到成年人,甚至一生的任何阶段,都可以练习歌唱。不过,一般认为,作为专门的歌唱训练,处于变声期的青少年应当谨慎,最好是在有经验的声乐老师的指导下进行。在没有老师辅导的情况下,则应在非常适中的音区做适度的练习。发声器官在变声期处于急剧变化的过程中,绝对禁止过量练习。也不要进行拓展音域的训练,此阶段做拓宽音域的练习毫无意义。更要避免大喊大叫,一旦敏感的发声器官受到损伤,将会造成终身遗憾。系统的技术训练应当在变声期以后、发声器官完全成熟定型的情况下开始。少年儿童歌唱训练的重点,主要应放在掌握正确的呼吸方法和培养乐感上。

2. 关于每天的练习时间

初学者每天最好能保证有两个单位的练习时间,每次以 45—60 分钟为宜。一般用前 15 分钟时间作基本练习,其余的时间用于演唱作品的训练。训练有素的歌者可以适当增加练习次数和延长练唱时间。

由于少年儿童的身体和发声器官都还比较稚嫩,所以每次练习应当控制在 30 分钟至 45 分钟之间。女性歌唱者在例假期间应当少练或不练。

3. 关于健康体魄的重要性

有句谚语说,健康的思想寄托于健康的体魄。对于歌唱也可以说,健康、优美的歌声寄托于健康的体魄。

和器乐相比,声乐的最大特点在于“乐器”是人体自身。声乐老师经常要求学生“全身心的歌唱”,除了指感情的全面投入之外,也是指身体的每一部分、每个器官都要积极能动地投入歌唱活动。这需要歌唱者应当有健康的体魄,不仅是发声器官,整个身体都应当是生机勃勃、充满力量的。平常要注意锻炼身体,预防疾病。感冒易引发上呼吸道感染,波及发声器官,应当及时治疗并暂时禁声。事实证明,烟酒不利于嗓音的健康,习练歌唱者应当尽量避免。

4. 关于鉴赏与摹仿

应当多听一些优秀民歌演唱家的演唱,以建立正确的声音概念。由于民歌体裁样式和风格的多样性,鉴赏应当广泛。摹仿虽然不可能产生创新的艺术,但正如习字临帖,对于初学者是有益处的。有些传统民歌的特色技巧,像蒙古族长调中的“诺咕拉”唱法,只有经过反复摹仿才可能掌握。不过艺术的生命在于创新。一味地摹仿是不可取的。在打好基本功的基础上,则应当着意在演唱风格和艺术处理上发展自己的个性。

5. 关于循序渐进的原则

学习民歌演唱应当遵照循序渐进的原则。基本功只能靠练出来,一蹴而这就达到理想的境界是不可能的。常常有人刚刚练唱不久,就去拼命追求扩大音量、扩展音域,结果适得其反,弄出许多发声毛病,有时甚至弄出嗓音疾病。所谓循序渐进,就是要先掌握正确的歌唱呼吸方法,把中声区的声音训练好,再向高低两端的声区扩展,开始的练唱曲目宜选择音域较窄、音区适中的作品,然后渐次加大难度。

民歌演唱是可以通过自学获得成功的,但是请有经验的声乐老师给予指导,无疑会起到事半功倍的效果。

◇ 乐理常识(2) 音的长短

增时线与减时线 音乐中的每一个音,都有一定的长度。要把基本音符延长,就用增时线;缩短,就用减时线。

增时线是加在基本音符后边的短横线。如 5 — — —,表示在“5”的基础上,长度增加。

减时线是加在基本音符下面的短横线。如 $\underline{5}$,表示长度只有“5”的一半。

附点音符 把小圆点附在基本音符后面,使长度比原来增加一半,这种带有小圆点的音符,叫附点音符,如 $5\cdot = 5 + \underline{5}$ 。小圆点可以连续用两个,叫复附点音符,如 $5\cdot\cdot = 5 + \underline{5} + \underline{5}$ 。

音乐中还有休止的地方,简谱中用数字“0”表示休止,叫休止符。附点也可以用在休止符后面,使基本休止的时值延长,如 $0\cdot = 0 + \underline{0}$ 、 $0\cdot\cdot = 0 + \underline{0} + \underline{0}$ 等等。

第二章 民歌演唱的基本技术训练

第一节 歌唱器官与演唱姿势

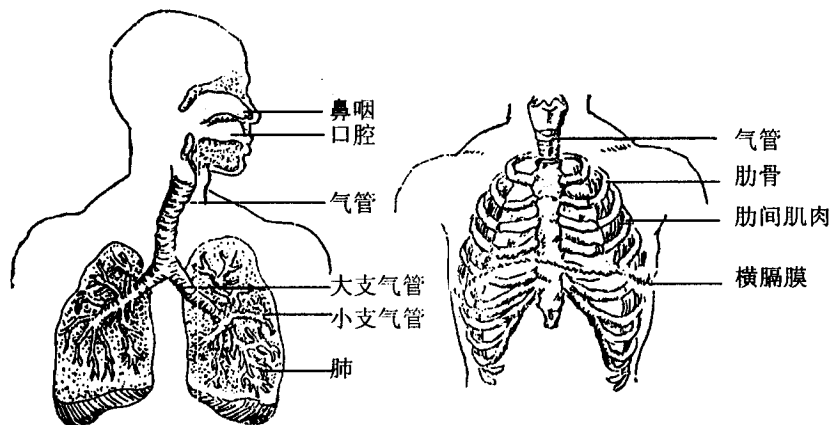
歌唱依靠人的声音进行,人声通过人体这件特殊乐器发出。所以,练习歌唱应当了解歌唱发声的器官和掌握正确的演唱姿势。

一、认识歌唱器官

歌唱器官包括呼吸器官、发声器官、共鸣器和咬字器官。

1. 呼吸器官:包括鼻咽腔、口腔、喉、气管、支气管、肺、胸腔、横膈膜等。

人在呼吸时,气息从鼻、口吸入,经气管、支气管进入肺,然后循原路呼出。伴随呼吸过程,上述呼吸器官全部都有机协调地配合进行。不过,在这些器官中,横膈膜可能是我们平常较少注意到的,但横膈膜对于歌唱的呼吸却有着至关重要的意义。横膈膜是一片富有弹性的肌肉,位于第五对肋骨处,像一把张开的伞,球面向上,把胸腔和腹腔分隔开来(如图)。



在胸、腹部周围,有一些协助呼吸器官工作的肌肉组织,被称为呼吸肌肉群。吸气时,呼吸肌肉群控制肋骨张开,横膈膜下降,整个胸腔向下伸展,吸进大量气息。呼气时,呼吸肌肉群放松,横膈膜松弛地恢复原状,胸腔容积自然地缩小,将肺里的气息排除体外。

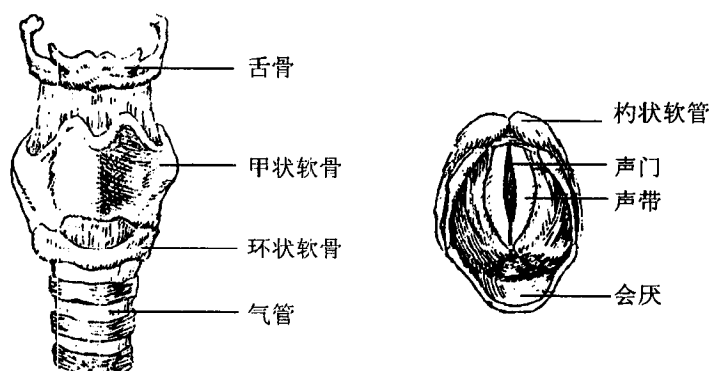
2. 发声器官:包括声带、喉头、会厌等。

声带是人声之源,人的声音是从声带发出的。声带位于喉头的中间,是两片坚实的白色韧带,呈水平状左右并列。声带依靠喉头内的软骨和肌肉进行调节。吸气的时候,两片声带分离,声门打开,气息被吸入。发声的时候,两片声带靠拢闭合,呼出的气息冲击声带,使其产生振动,发出声音。声带的长度、厚度和张力都能够在呼吸的配合下加以调整,声音的高、低、强、弱便是这样产生的。

喉头,也叫喉器、喉结,是气管和肺与鼻咽腔的连接体。成年男性的喉头在颈前部呈明显突出状。发声体声带便在喉头中间。喉头主要由软骨组成,并与周围的肌肉韧带紧

密连接。

会厌位于舌根和咽喉口之间,对声门起保护作用(如图)。



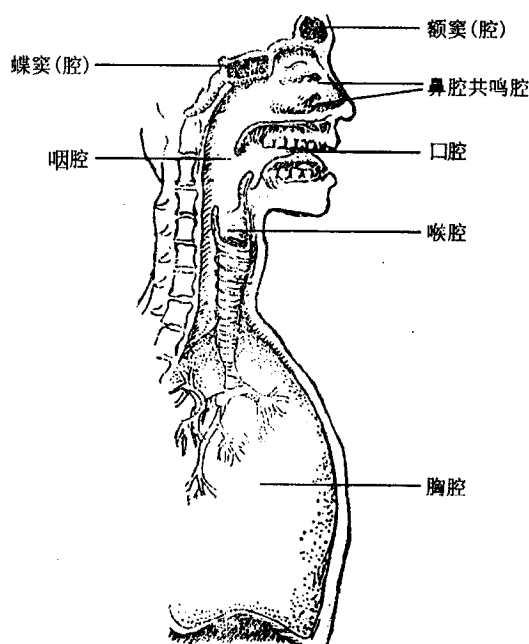
3. 共鸣器官:包括胸腔、咽喉口腔和头腔等。

声带发出的声音只是微弱的基音,歌唱时,需要通过共鸣来加以扩大和美化润色。

头腔包括鼻腔和额窦、蝶窦、鼻窦等,它们都有各自固定的空隙,叫做不变共鸣腔。

喉、咽、口腔则是可变的共鸣腔,是歌唱中最活跃的共鸣器官,因为喉头至嘴唇间的腔体可以做各种大小和形状的变化,喉头可以上下活动。

胸腔指的是肺腔和胸廓,也是不变共鸣腔体。声带发出的声音通过骨骼和肌肉组织的传递,引起胸腔产生共振,从而加强了声音的厚度和深度(如图)。



4. 咬字器官:歌唱的咬字主要是通过口腔和咽喉来实现的,涉及的部位主要包括唇、齿、舌、牙、喉、上颚、下颚等。

上述人体器官在歌唱中有着各自不可替代的重要作用,所以,学习歌唱者平时应当加强训练,强化这些器官的功能,使其形成条件反射。但真正演唱时,尤其是舞台演出时,就必须把音乐表现放在首位。一切技术、技巧和生理活动,都要无条件地服从于音乐的内容和感情的表达。这就是艺术不同于自然科学之处。

二、调整演唱姿势

正确的演唱姿势不仅可以保证人体处于最佳歌唱状态,避免一些因姿态引起的发声错误,同时,自然、得体的姿势本身也给人一种美感,特别是在舞台上演唱,形体姿态更是辅助艺术表现的重要手段之一。

正确的演唱姿态应当是这样的:

身体自然而放松地直立。双脚分开大略与肩同宽,一脚稍前,重心落在前脚上,也可稍稍靠中偏前。全身心进入一种生气勃勃、放声欲歌的状态。

胸部自然挺起,两肩松弛地平放,切忌搭肩扣胸。腰部立起来,不要塌腰。小腹与臀部微收。双手自然下垂。

双眼平视,面部表情自然放松。微笑或者略带惊奇的表情则有利于头腔共鸣的获得。下颌在自然下垂的基础上略微向后收,切忌向前方突出。

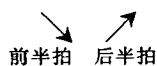
取坐姿练唱时,应坐椅面(或凳面)的前半部分面积,坐满椅面,容易造成塌腰、含胸和搭肩的毛病。其它方面与站姿完全一致。

演唱中间,可根据歌曲内容表现和感情表达的需要,适当加进一些辅助动作,但一定要自然得体,切忌矫揉造作。

不过,本节所指的演唱姿势,是演唱的基本姿态,更准确地说,可称作演唱的预备姿势。这是一种属于基本技术范畴、具有共性和普遍意义的技术动作,不包括那些与歌曲的内容和艺术表现紧密联系的形体动作,这些形体动作姿态往往因人而异,极富变化和个性,是不可能也不需要规范化一的。

◇ 乐理常识(3) 音长短的计量单位——拍

拍 音的长短(即通常所说的时值)是以拍为单位计算的。如果用手击桌面,一上一下的完整动作即是一拍。一拍里又可分成前半拍和后半拍。用图表示为:



简谱里的基本音符有全音符、二分音符、四分音符、八分音符、十六分音符等,如果以四分音符为一拍,它们各自的时值如下:

全音符	5 - - -	唱四拍
二分音符	5 -	唱二拍
四分音符	5	唱一拍
八分音符	$\underline{5}$	唱半拍
十六分音符	$\underline{\underline{5}}$	唱四分之一拍

简谱里休止符的种类与休止的时值如下:

全休止符	0 0 0 0	休止四拍
二分休止符	0 0	休止二拍
四分休止符	0	休止一拍
八分休止符	$\underline{0}$	休止半拍
十六分休止符	$\underline{\underline{0}}$	休止四分之一拍