

王硕 著

民族声乐演唱技巧

云南民族出版社





前 言

民族声乐演唱艺术有着悠久的历史 and 丰富多彩的演唱风格,深受广大人民群众喜爱。新中国成立后民族声乐艺术得到了很大发展,改革开放以来更是空前繁荣。各种风格的民族声乐演唱得到了更多人的接受和欣赏。怎样把各种风格特征的民族声乐演唱艺术加以总结归纳,提高到理论的层次上,形成一套我国民族声乐演唱理论。本书通过对人体发声器官生理机能构造的介绍;对呼吸、发声、共鸣等民族声乐演唱的基础训练的阐述;对以普通话为标准语言的歌唱语言与歌唱的关系进行归纳总结;对民族声乐作品的二度创作和舞台表演的分析,为民族声乐艺术的学习提供了理论指导和实践依据。

在人类历史的长河中很早就有了歌唱,它源远流长,与人类文化一样久远,甚至比语言文字还早。最初歌唱只是以人的嗓音表达感情的音乐形式,以人声发出的各种声音来传情达意,然后逐步加上语言,形成简单的歌曲。歌唱艺术比其他任何艺术形式都更适合表达特定的感情。即使是那些只是为了抒发感情的无词歌的歌唱,也因为嗓音本身内在的感染力,而成为人类感情交流的重要手段。

我们的祖国土地辽阔、历史悠久,原始社会时期歌唱就得到了充分的实践和发展。祈天、祭祀、劳动、谈情说爱都离不开歌唱。早在伏羲时代就有反映捕鱼生活的“网罟之歌”;神农时代有描写耕耘的“扶犁之歌”;夏禹时代的“候人猗兮……”则唱出了情侣的想念之情。较晚一些的诗经、楚辞、乐府等都是在漫长的社会生活中歌唱发展而来的。演唱形式多种多样,有琴瑟伴奏的“弦歌”,有丝竹伴奏的“相和歌”,有鼓角、铙、笛伴奏的“铙歌”、“横吹曲”,此外还有“倚歌”等



等。

在中国、在世界各国,各民族的声乐文化种类都很多,有各种形式、各种风格的歌唱。仅云南就拥有二十六个民族,每个民族都有自己的民歌,此外还有花灯、滇剧等地方戏曲小调,式样非常丰富。这些民歌的唱法多样,从说到唱,从真嗓到假嗓各式各样。不少流传于群众中的歌曲,就是通过民歌的形式及时传播的。因为这种形式大众容易接受,一听就懂,许多民歌手在群众中很有威望。他们不但能很好地歌唱,还有一些人能把自己演唱过的民歌进行加工整理使之得以提升。民族声乐就是在民歌的基础上通过科学的歌唱训练,逐步成为深受广大人民群众喜爱的一种音乐形式,要使民族声乐向着健康自然的方向发展,就必须遵循歌唱的自然规律,重视技法技巧与风格的高度统一。



目 录

前 言	(1)
第一章 民族声乐遵循的艺术规律	(1)
一、选好歌唱的苗子	(1)
二、如何制造歌唱的乐器	(2)
三、树立良好的思想方法和歌唱观念	(6)
四、歌唱的运动形式	(8)
第二章 民族声乐的唱法及特点	(12)
一、什么是民族唱法	(12)
二、民族声乐的传承与借鉴	(13)
三、民族声乐的语言风格	(14)
四、民族声乐的教学特点	(16)
第三章 民族声乐发声的技法技巧	(20)
第一节 歌唱器官的机能与生理结构	(20)
一、歌唱的呼吸器官	(20)
二、歌唱的发声器官	(22)
三、歌唱的共鸣器官	(25)
四、歌唱的语言器官	(27)
第二节 民族声乐的呼吸训练	(27)
一、民族声乐的歌唱姿势	(28)
二、民族声乐的呼吸技巧与训练方法	(29)
三、民族声乐中的吸气与用气	(33)
四、民族声乐中的呼吸与起首法	(35)
第三节 民族声乐的发声训练	(38)



一、树立良好的歌唱观念	(38)
二、发声时容易出现几种错误	(39)
三、训练正确音源感的发声方法	(40)
四、稳定喉结的训练方法	(41)
第四节 民族声乐的共鸣技巧与训练	(43)
一、共鸣的腔体状态	(44)
二、调节共鸣的方法	(48)
三、共鸣技巧运用时应注意的要点	(55)
第五节 扩展音域与统一声区	(56)
一、关于“关闭”的技巧	(56)
二、女声混声唱法的训练	(60)
三、扩展音域与统一声区的艺术标准	(62)
第四章 民族声乐的语言发声训练	(63)
第一节 歌唱中的汉语拼音	(63)
一、汉语拼音的一般规律	(63)
二、普通话的声调	(76)
第二节 民族声乐演唱中的咬字吐字与行腔	(78)
一、咬字吐字与歌唱发音的关系	(78)
二、汉语字音的结构类型	(80)
三、民族声乐中咬字吐字与行腔方法	(82)
第三节 民族声乐演唱的语言处理	(89)
一、语言的准确性	(89)
二、语言的歌唱性	(90)
三、语言的生动性	(91)
四、民族声乐演唱中的特殊技法	(94)
五、民族声乐中衬词的处理	(96)
第五章 民族声乐演唱与表演	(98)
第一节 民族声乐作品的演唱	(98)



一、熟悉作品阶段	(99)
二、分析作品阶段	(100)
三、民族声乐作品的艺术处理	(104)
第二节 民族声乐艺术表演	(111)
一、培养和强化乐感	(112)
二、歌唱中心灵的投入与真情流露	(114)
三、民族声乐演唱的舞台表演	(116)
四、歌唱演员的良好台风	(121)
第六章 民族声乐教学常用曲目一览	(124)
第一节 优秀传统民歌介绍	(124)
第二节 优秀创作歌曲介绍	(130)
第三节 优秀民族歌剧选段介绍	(166)
第四节 民族声乐的多元化	(172)
一、中国民族声乐模式分析	(173)
二、同歌异唱分析举例	(176)
后 记	(183)



第一章 民族声乐遵循的艺术规律

一、选好歌唱的苗子

云南是一个多民族的省份,每个民族都有属于自己的多彩多姿的音乐文化,每年招生时除了汉族学生以外,还有一部分少数民族考生报考。因此,在招生过程中我们要认真鉴别学生的歌唱条件,确保招生质量。因为招生质量的优劣,直接影响着教学质量的高低。实践告诉我们,招生是提高教学质量的第一关。把好这一关,学生录取入校后,学习就能比较顺利地进行,专业上成长也比较快。如果忽略了招生这个重要环节,就会给新生入学后的教学带来很多麻烦,甚至影响到我们专业课的教学质量。

在每年的考生中,有一部分学生在入学前曾接受过一些声乐基本训练,有的还有过一定的舞台实践经验,入学时起点较高;但有一部分学生是刚过变声期,入学时才满 18 岁的高中毕业生;有的学生来自文化发达的大城市;也有的学生来自偏远的山区,这批考生有很大的个体差异。要在这么多的考生中间挑选出理想的歌唱苗子,难度是很大的。由于演唱专业的特殊要求,我们不仅要考察考生的听觉反应、声音素质、歌唱习惯、艺术表现能力、音乐基础知识,还要观察考生的外形、气质等。在考生进入考场后,首先要看他的外形条件,如:身体是否匀称、五官是否端正、身高是否合格、举止有无毛病。然后再听其歌唱,了解他声音的本质条件、演唱的基本状态、音高的分辨能力等。选择那些听觉好、节奏感觉好,有良好的语言表达能力,有丰富的情感体验能力及敏锐的观察能力和较强的理解能力的



学生。对那些条件一般,或在某方面有所长而在某方面又有所短的考生,如:声音本质条件好而身材矮小,很会歌唱而音色欠佳,有一定的歌唱能力而考试时临场发挥不正常等,应在其他方面作进一步的、细致的考察。

在每年招生中,报考声乐专业的人最多。考生中有受过一定声乐基本训练懂得一些声乐常识的,这部分考生起点较高,在应考过程中表现较好。也有不会识谱,全凭模仿来歌唱,在音乐上属于“白丁”的,对于声乐是怎么回事、怎样参加考试,心中无数。这些考生与其说是来报考,倒不如说是来观摩更为实际。他们通过这样的专业考试,至少能长点见识,受一些启发。对这部分考生,在适当的情况下,要有选择地给予生动的、形象的讲解和引导,使之在歌唱上有直接的感受,明确一些报考的基本常识与必须具备的条件。对那些由于年龄小,嗓子尚未发育健全或音乐基础较差、歌唱器官临时出现病变而落榜的,要客观分析,如果不是在声乐学习上确实没有发展前途的考生,都应该劝他们继续努力,不要泄气,争取来年再考出好水平。事实上,现在的在校生生中就有一部分学生是经过一两次报考后才被录取入学的。这部分学生入学后大都进取心强,善于抓紧时间、善于思考学习,不少人还成了本年级的学习尖子。

在招生过程中我们要努力克服时间短、条件多、要求高的困难,为选择好歌唱苗子,提高教学质量创造最有利的条件。

二、如何制造歌唱的乐器

悦耳的音乐是靠演奏乐器发出来的,演唱专业的乐器就是自己的嗓音,学习声乐的人不仅要演奏嗓音这个“乐器”,还要学会如何制造好这个乐器,这对学习声乐的学生提出了更高的要求。一个人一辈子只有一个嗓音器官,你可以用它说话,也可以用它歌唱。只要嗓音器官健全,就能发声说话,但如果你要用它歌唱,那就要运用好的歌唱方法来训练它,重新塑造它,使它能够适应歌唱的需要,能够唱



出音准好、节奏准确、旋律优美的歌曲。这个乐器必须按照生理的规律爱护它,调理它,使用它。如果把歌唱的乐器损坏了,就失去了歌唱能力,歌唱的乐器一个人一辈子只有一个,损坏了是不能更换的,这也就是歌唱家个性的不可复制性。在我们的学生中确实有一些本来嗓音条件不错,但因为学习训练不当而造成不能再歌唱的,在我们的教学中要努力避免这种现象。学习科学的歌唱方法,不仅能让歌唱者自如地传情达意,还能很好地延长歌唱生命,这是声乐教学过程中,师生共同努力追求的目标。制造歌唱乐器就是在我们身体内部从喉器往上到头部的鼻咽腔,从喉器往下到胸腔、横膈膜、腰腹周围这个范围来工作的。制造好的人声乐器既要唱出所需的音高、音域,又要唱出优美动听的音乐;让歌唱者既不感到嗓子疲劳,又能尽情发挥声音技巧,充分流露内心情感。

我们知道人的发音本质条件是可以改造和训练的,所以在作乐器之前必须充分掌握这一生理特点。人的发音状态是与发音器官的构造和机能密切相关的。有的人说话嗓门洪亮,有的人说话沙哑低沉;有的人自然音域较宽,有的人自然音域很窄。因此,人的发音能力和特点是各不相同的,这种能力和特点就是我们常说的“声音本质”。那么,这种声音本质是否是天生长成而不可改变的呢?作为生理结构,发音器官的大小、宽窄、长短,固然是天生长成的,但同样作为生理结构,发音器官的活动能力和活动状态却不是天生的。

每个人的发音特点和能力之所以不同,其原因一方面是由于每个人发音器官构造的不同,另外还因这些器官活动能力和活动状态的差异而不同。我们知道,发音器官是发音活动的物质条件,对于正常的健康人来说,他们的声带和肺活量大体上是相同的。但他们的发音能力和效果却往往存在着很大的差异。这种差异性尤其体现在受过声乐训练的人和尚未受过声乐训练的人在唱歌时相比较,就更为明显。这是因为他们的发音活动能力和活动状态的反应能力不同。



由此可见,发音状态和反应能力在歌唱发音中起着重要的作用。这种能力虽然不是天生的,但也不是一成不变的,可以通过后天的训练形成。刚出生时婴儿的哭声,虽然在音色和音量上稍有差别,但大体上差不多。长大后,由于在成长过程中各人生活环境以及性格的不同而逐渐产生了差异。有的人得到自然的锻炼,发音能力也得到加强;有的人由于生活环境或性格的影响很少高声说话,发音能力就会逐渐削弱;还有的人由于经常用错误的状态发音或喊叫,而使发音器官受到损害造成声音沙哑。此外,周围经常接触的人的声音也会互相影响,出现某些相似的发音。患了某些疾病也会损坏发声器官。当然,以上的变化多数是缓慢而复杂的,很多人是在变声期时演变的。

凡此种种,除因病或其他原因损坏了声带而外,一个人只要有健康的大脑神经系统,具备一定的音乐基本素质,那么,他的发音本质条件是可以改造和训练的。从无数的实例来看也充分说明这个问题,有的人发音本质本来很好,但经过错误的、不科学的训练之后,破坏了原有的发音状态和规律,结果就丧失了原有的发音能力,严重的甚至造成失声。反之,有些原来声音本质不太好的人,在经过正确的发音训练之后,改变了原有的发音状态和规律,其发音能力得到加强,也能唱出优美动听的歌声来。因此可以说一种好的发音能力既会丧失,也可以培养和建立起来。

我们制造歌唱的乐器是一个复杂而微妙的过程,它不同于数理化那样有着一定的公式,也不同于舞蹈和器乐,可以看得到、摸得着。歌唱发音是凭着自身的感受和别人的感觉相统一来实现的。有些发音器官是由不随意肌肉组成的,我们不能直接去支配它们的运动,要想使它们变得能够随意支配,并建立正确的发音状态,必须经过反复的、长期的专门训练,使之养成某种特定的习惯性,才能达到目的。而这种习惯性的形成过程,也就是建立“条件反射”的过程,因此,建立“条件反射”的习惯是发音训练的基础课程。



在发音训练过程中,要根据学生的不同情况,不论是由不会到会,由错误到纠正错误,以及巩固已学会的状态,都需要应用“条件反射”的原理,反复训练,形成从自然到不自然,再回到自然的歌唱状态。教师要善于捕捉学生可能是偶然出现的正确发音,并以此作为他建立正确发音动作的“反射信号”,对他进行反复“刺激”,不断重复同一要求,从而使他形成一种“条件反射”,达到一开口就能在良好的发声状态上。同样,在纠正学生的某些不正确发音状态时,应用“条件反射”规律也是十分重要的,有的初学者往往由于片面模仿某一种唱法而盲目追求某种发音效果,而产生一些发音状态上的毛病。对于这一类学生,如果不打破其原来的反射规律,要想克服他的毛病也是很困难的。在这种情况下,应该首先用语言发音所反映出来的自然发音状态去代替他原有的错误发音状态,建立一个新的“反射信号”。也就是说,使学生首先能发出自然的声音来,然后再在这个新的条件下,以正确的发音状态,作为新的“反射信号”,使之逐步形成新的发音状态。用这种不断更新的“反射信号”来逐级逐段地要求学生,就比较容易克服其发音状态错误的毛病。

在发音训练过程中,既不能过于紧张,也不能过于松弛,一定要使学生做到既能集中精力又能自然放松。如果学生在训练中连续出现三次以上学不会的动作,就不应该强制他一定要做到,因为这种多次地达不到教师的要求,会使学生丧失自信心,对歌唱发声产生畏缩心理。这时教师应该换一个比较容易做到的要求,建立学生的自信心。教师的严格训练,不一定体现在对学生的多次要求和训斥上,而是要针对学生的心理特征、发声状态的活动规律以及他们的性格爱好等方面进行不断的探索和研究,制订行之有效的教学计划。

由于每个人发音器官的状态和发音习惯不同,因此,不可能用同一种方法去解决不同情况下的发音毛病,也不能期望学生一下子就能克服长期以来所形成的、顽固性的发音问题。发音训练一定要循序渐进,需要用一定的时间来磨合,使它的发展和演变在这个磨合过



程中逐步实现。在我们的教学中经常会碰到一些学生,在今天的课题基本解决之后,明天又会产生新的问题等待解决,那时就要在新的条件下,再推出新的教学要求和新的教学方法。逐步引导学生以更快的步伐,达到理想的发音境界,制造出一个可以得心应手使用的歌唱乐器。

三、树立良好的思想方法和歌唱观念

人们的行动是受思想支配的,有什么样的思想,就必然有什么样的行动。由于学生接触声乐学科的经历不同,受到的影响不同,甚至每个人嗓音条件的不同,对歌唱的感受也就不同。这些因素自然而然地形成学生对歌唱的不同认识,形成各种不同的研究和学习声乐的思想方法,各种思想方法又指导着他们的各种行动,指导着他们发声时身体的运动方法,因而也就出现了各种不同的唱法和教法。

如果教师对声乐教学和声乐研究基本规律的认识是正确的,思想方法是科学的,那么这个教师的教学方法必然也是正确的、科学的。如果教师的认识不是科学的,思想方法是片面的,那么他在声乐的教学和研究上就不会取得太大成绩,甚至连声乐的基本规律问题和训练中的基本唱法问题也解决不好。

在声乐教学中教师常常用许多不同的声乐感觉,去启发学生在声音上和身体上的感觉,让学生通过感觉这一认识过程,进一步认识和掌握科学的发声规律。但也应该明确认识到这些声音上的感觉在整个发声过程中是第二位的。我们所讲的感觉,是让学生通过感觉进一步认识身体肌肉在发声过程中的运动规律,去掌握声音与身体肌肉的关系,而不是让他们的认识停留在感觉上。我们知道发声过程充满着矛盾,是各种矛盾的对抗运动,其中包括力量、感觉与声音的矛盾,只有在各种对抗达到平衡时的发音状态才是较好的。我们必须在思想上搞清楚,明确这一点对我们正确认识声音,掌握身体的运动规律很有必要。在歌唱训练时,教师所说的唱高音感觉要向下



唱,唱低音感觉要往上唱;练习下行音阶要像上楼梯一样,往上唱往前唱;练习上行音阶要保持叹息感觉;腔体要往里“吸开”,发声要向外“哈气”;声音向外推出时,听的人感觉音量变大了,唱的人则感觉音量变小了,自己听不见了……这一切都是矛盾的,是对立统一的,所以我们必须正确认识声音、感觉和身体运动这三者的关系,客观分析问题所在,才能在思想上树立良好的歌唱观念。

世界上的一切事物都是包含着矛盾的,是既对立又统一的,是在矛盾运动中发展前进的。学习民族声乐也是如此。我们知道,唱出一个好的声音,是全身肌肉力量有机的配合、协调一致的运动的结果,是全身各种矛盾的内在联系,更重要的是要求我们在这些矛盾的运动中,准确地找到起决定性作用的主要矛盾和矛盾的主要方面,从而认识和掌握正确的发声规律,以保证我们永远都能唱出好的声音。既然事物的本身就是这样充满着各种矛盾,如果我们的思想不去这样认识,那我们的思想方法就是不科学的,我们就掌握不了这个事物的运动规律。

思想方法和声音观念不只是在声乐教学和研究方面指导着我们的行动,甚至在如何唱好每一个音上也指导着我们。譬如:如果我们想象中没有一个美好的声音形象,没有一个肌肉运动、振动的形象,要希望唱出美好的声音,是不可能的。实践告诉我们,只有有了明确的思想认识和想象中美好的声音形象时,身体肌肉力量才能按着指定的明确的目标去行动,以达到自己要求的实际效果。身体肌肉的运动和振动也只有在正确思想的有意识的指挥下,才能更好地达到愿望和效果的一致,声音才能准确、水平才能稳定,这就是我们常说的要做到知其然还要知其所以然,否则就算是唱好了,也不知道是怎样唱好的。因为这是下意识的,因而水平也是不稳定的,是把握不住的。即便是在正确思想指挥下,身体肌肉运动的方法对了,唱出了好的声音,这时如果注意力跑掉了,正确的用力方法马上就会受到错误力量干扰,好的声音状态又会丢失。我们在教学中常常遇到这种情



况,一个学生在上课时唱得很不错,但一走出琴房离开老师就唱不好了,或是在学校学习期间,学习得很好,成绩优秀,但离开学校后,就慢慢开始在声音上走下坡路了,有的甚至再也好不起来了。这就是说,如果对发音的正确规律没有明确的思想认识和规律性的掌握,就算是暂时唱对了,最终也是把握不住的,是会丢掉的。除非通过自己不断实践,不断认识,不断总结,对声乐学习有了规律性的理解和掌握,声音才会重新好起来,才会最终把握住它。所以,可以说声乐教学和学习上成败的关键问题就是思想方法的问题。

四、歌唱的运动形式

歌唱是一种运动,任何运动都需要有一个恰当的、合理的身体状态。歌唱这一运动则需要有良好的姿势。最好的姿势是最自然、最舒展、最美好、最协调的,歌唱时需要动作的各部位既不能紧张又要积极,既要放松又不能松垮。歌唱的主要动作是内在的,而不是外表的,外在动作以不影响歌唱为原则。我们知道,歌声是身体肌肉运动、振动的产物。声音的好坏,取决于身体如何用力,哪儿该用力,哪儿该放松,向什么地方用力和力点的准确与否。也就是说,所谓唱法问题,实质上是一个在歌唱过程中,身体如何用力和向什么地方用力的问题。在这里不难看出声音和身体关系,是一个因果关系,也进一步使我们认识到,声音和身体相比,身体是矛盾的主要方面,因为它决定着声音的好坏。

人类有各种各样的活动,有各种各样的实践,但最重要的是生产劳动这一基本实践活动。在这一基本实践活动中,又有各种各样的劳动方式,各种方式又有各种不同的劳动姿态。各种不同的劳动姿态,又需要身体肌肉力量给予不同的支持,才能完成生产劳动的需要。于是在人类生产劳动这一基本实践过程中,形成了身体肌肉的用力方法、用力习惯和用力的思想观念,并且在这一基本实践中,人类本身也在不断地发展和变化着。因此,一些与生产劳动有关的肌



肉力量则发展得越来越强大;一些与生产劳动关系不太大的肌肉力量则发展得很缓慢,甚至有的退化了。譬如:人的呼气肌肉力量就比吸气肌肉力量强大得多(这种现象在身体肌肉力量的其他方面也存在),这种现象在人体内部各肌肉力量之间的对比上造成了一定的不平衡,也就形成了矛盾力量的主次关系。

科学发声和艺术歌唱,也是由身体肌肉力量的运动、振动来支持的。没有身体肌肉力量的运动、振动的支持,是不能进行科学发声和艺术歌唱活动的。所以,从这个意义上讲,科学发声和艺术歌唱活动本身也是一种“劳动”方式,但这是一种和人类进行的其他的根本生产劳动方式不同的另一种劳动方式。由于劳动方式的不同,要求身体支持这种劳动方式的肌肉力量的用法自然也就不同。根据上述这一基本认识,并通过我们声乐活动的实践,应该在身体内部找到科学发声和艺术歌唱这种劳动方式所需要的最好的支持力量是什么,也就是正确发声过程中的身体用力方法及它的内在联系是什么,以便更好地掌握它。

在我们探讨如何找到正确的发声过程中身体的用力方法之前,让我们先来看一下人们进行生产劳动(即体力劳动)时,身体的肌肉力量是如何使用的吧。

人们在干活时,特别是干重活时,比如抬一件重的东西吧,往往是先吸进一口气后,横膈膜往上猛一提,同时声门猛地一闭,使气息憋在上胸,并且由于小腹不断地往上加强力量的关系,促使咽部及整个颈部肌肉更加用力逼迫声带去挡气,以达到往下用力和小腹往上的力量去抗衡。这样,形成了上胸肌肉力量的高度紧张,产生了一种向上的力量和感觉,于是就把某一件重东西抬走了,放在了应该放的地方,完成了生活的需要。尽管人们的活动并不是什么时候都是用这种强大的力量,但是人们的用力方法和用力习惯的确是如此。

我们知道用上述产生劳动的力量和用力方法进行科学发声和艺术歌唱是绝对不行的。它不是科学发声和艺术歌唱这种劳动方式所



需要的支持力量。这是因为,第一,由于小腹往上猛一提,造成了颈部肌肉强迫声带闭合,以达到挡气的目的。这样一来,颈部肌肉整个是处在僵硬的状态下,声带则是处在一种被逼迫的状态下,从根本上失去了自如振动的余地。我们知道,声带和咽部任何一点点细微的变化都会影响到声音的好坏,所以,声带和咽部处在一种被迫的僵硬状态下,是唱不出一个美好的全身共振的声音的。第二,由于小腹向上用力,声带被迫挡气去对抗小腹的力量,这样使身体的肌肉力量都横在了胸腔(憋气的力量),采取这样的用力方法和肌肉力量,声音是流畅不起来的,竖不起来的。第三,由于前两种的力量和状态,要求身体背后整个地向前上方逼紧,使胸腔处在一种逼迫的状态下,这样就从根本上破坏了胸腔的振动……当然还可以分析出一些不适于发声的力量来,但仅就上述几个主要力量的分析中,就可以得出这样的结论,即人类进行生产劳动的用力方法和用力习惯,只适于人类进行生产劳动这种活动的需要,不适于科学发声和艺术歌唱这种劳动方式的需要。而科学发声和艺术歌唱这种劳动方式又需要身体肌肉如何支持呢?也就是说,科学发声和艺术歌唱要求身体如何用力呢?下面我们来探讨这个问题。如果用人类进行生产劳动那种用力方法和力量的支力点为依据的话,那么,科学发声和艺术歌唱就要在前者的基础上,从前向后(实际是从身体内的垂直线向后)、从上向下(从脖子向下)、从里向外(里面收住)从后脑勺向上做舒展的、有弹性的运动,力量越积极越好。由于从前向后、从上向下、从里向外、从后脑勺向上的力量作用,使整个身体从前到后、从左到右、从上到下有弹性地扩张开了。再加上从两声带后端向后拉动的力量与后脖子两侧两条肌肉向后咽壁下端支点放松与收紧的力量(即发声的力量),这样,就给发声和声音的全身共振造成了良好的条件。这些就是科学发声和艺术歌唱这种劳动方式对身体肌肉力量提出的主要的要求和用力的方法。这种肌肉的运动和用力方法,从感觉上讲,就像是我们“半打呵欠”时的感觉,也就是所谓的前松后紧、外松内紧。



由于上述两种劳动方式性质的不同,对身体肌肉用力方法的要求也就不同。在这种情况下,我们要进行的声乐训练,就必须对身体的用力方法和用力习惯来一番改造。也就是必须有一个从生产劳动的用力方法和用力习惯,到科学发声和艺术歌唱这种劳动的用力方法和用力习惯之间来一个转变。这个由前者到后者的转变,就是我们声乐训练的全部内容。这个转变的过程,也就是我们进行训练提高的过程,也就是一个从习惯的用力方法向一种陌生的用力方法的转变过程。如果没有很好地进行这种由前者到后者用力方法和用力习惯的艰苦的转变过程,就谈不上对科学发声和艺术歌唱这种劳动方式规律性的认识和掌握,也就谈不上对美好声音的认识和掌握。

我们要转变和改造哪些肌肉力量和如何进行这种转变呢?总的说来,是把劳动中小腹向上提的力量、身体向上涌的力量,变为从上向下舒展的、放松的力量;把逼迫声带的力量变为声带自如振动和向后拉紧的力量(即变化声带的力量),把横着的身體力量变为上下竖起的、流畅的力量;把后背向前上方逼紧的力量,变为向后和向下扩张的力量。总之,是把整个身体从后向前、从两头向中间、从外向里的压迫身体的力量,变为有弹性的从前向后、从上向下、从里向外的舒展力量。另外,还要锻炼一些力量,如后脑勺向上拉起的力量、后背向后腰肌微微下沉的腰腹力量。随着这些基本力量的转变和新的科学发声的用力方法的建立,更重要的问题应该是注意转变发声和艺术歌唱中错误的用力观念。从某种意义上讲,可以说这是更艰巨的任务。从以上的论述中可以得出这样的结论,没有一种科学的身体用力方法,就永远不会有好的歌唱状态。