

声乐训练操的理论与应用



声乐训练操的理论与应用

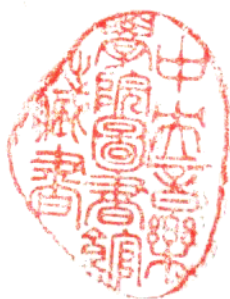
美化

刘依群 著

Meihua 我们的声音
Women De Shengyin

山东文艺出版社

DK931.2



中央音乐学院图书馆



00006391

172070

图书在版编目(CIP)数据

美化我们的声音:声乐训练操的理论与应用/刘依群著.
济南:山东文艺出版社,1999
ISBN 7-5329-1757-6

I. 美… II. 刘… III. 声乐训练-徒手体操 W. J616.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 60155 号

山东文艺出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行

济南新华印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 7.5 印张 6 插页 200 千字

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—3000

定价:15.00 元

内容简介

人们利用声音表演和交际。表演是高技巧发声，例如美声、民族、通俗、戏曲、曲艺等演唱。交际是低技巧发声，例如交谈、朗诵、讲演、播音、剧中道白等。本书通过声乐艺术理论的详细阐释和声乐训练操的简单图示为美化声音、提高语言表达和演唱技巧、治疗和预防嗓音疾患、解决憋气、难唱高音、变声困难、捏噪等问题，给专业和非专业人士提供了很有参考价值的方法。书中还用声乐训练操标记了歌曲词谱、京剧唱段，可供大家传唱。

难得一“绝招”（代序）

音乐圈子里的人都知道，从某种意义上说，在音乐表演专业里，声乐学习的难度是最大的。它的难，是因为其发声部位“看不见，摸不着”。因此，声乐专业的学生走弯路的特别多，淘汰比例也远远大于器乐演奏专业。

刘依群老师创立的“声乐训练操”，其妙处正在于：用简单的形体动作牵引学生找到正确的发声渠道，因而变“看不见，摸不着”的“无形”为易于把握的“有形”。

刘依群老师为创立“声乐训练操”，呕心沥血几十年，不惜损害自己的健康，曾长时间在X光照射下，揣摸着某些形体动作对横膈膜的影响。有了刘老师沉重的付出，才有了声乐学生们的“捷径”。

我作为一个中国传统音乐的理论工作者，特别看重的是刘依群老师对中国传统声乐的贡献。在中国传统音乐里，声乐占很大的比重。我国幅员辽阔，民族众多，在各民族语言、各地域方言的基础上生根开花的民间音乐，色彩斑斓，较专业化的声乐品种，如三百多个说唱曲种与三百多个戏曲剧种中，都拥有自己的演唱高手，他们中还有梅兰芳、骆玉笙、常香玉这样声震海内外的大师。但是，中国传统声乐的前景却不容乐观，这与传承方式的不易普及性有很大关系。

中国传统文化长于整体思维和模糊思维，音乐传承上也不例

外。西方的音乐教育，如同他们的逻辑思维、数理解算一样，是一种拆零装卸的方式，从音阶、琶音和各种奏法的基本功入手。中国的传统音乐教育则不然：器乐是传授整首名曲，学若干首名曲就可以出师；戏曲、说唱是传授完整的唱段，学若干名段子便可登台。整体直观的传承自有它的优势，即：在这种传承中，演唱或演奏的各种技法，不仅是在相互作用的比较中，也是在教师的具体情绪处理下出现的。在学生眼里，它们不是纯粹的技术，而是一件艺术品的有机成份。而这种传承的弊端是，过分倚重学生的“悟性”，悟性好的学生能够学得很快，悟性差的学生则连门都摸不着，甚至改行。长久以来，中国传统声乐（以戏曲、说唱为代表）与崇尚西方美声唱法的音乐院校声乐，分野十分清楚。其实，中、西文化各有其优劣，音乐教学也是如此。在中、西文化大交融的今天，集中、西文化之优势而用，才是最明智的做法。刘依群老师的声乐教学，正是一个极好的范例。

刘依群老师从小喜欢唱歌，5岁登台演出，受父母影响，是个小戏迷。成年之后，考进武汉音乐学院声乐系，接受了西式声乐训练。毕业后，作为一名学院派民族唱法的歌唱演员，活跃在舞台上几十年。由于她不改对戏曲的痴迷，交往圈里不乏戏曲界朋友。当她感到哪位戏曲界友人发声不够科学时，便会情不自禁地用西式分析法指点对方，同时也不使其丢失原来戏曲的韵味，往往都很见效，久而久之，名声传了出去，找上门来的越来越多，刘老师自己也越发有了信心和兴趣，索兴走上声乐理论研究的道路。

戏曲教育长期面临一个老大难问题：变声期的“鬼门关”，男学员尤甚，淘汰率几乎是百分之九十。也就是说，十个男学员，毕业时能唱出来的，仅为一个人。刘老师立项在一个吕剧学员班做试验，结果是：百分之九十六的小学员，在刘老师的指导下顺利通过变声期。

两年前，我把刘老师引荐给北京戏曲学校时，校长孙毓敏将

信将疑地说：“我这人直，您别见怪，这几年，我们请的人不少，好几个人都说能解决问题。结果，有的走味儿，成了西洋唱法；有的根本不见效。您怎么能说服我，证明您的方法就能行呢？”刘依群老师微笑着说：“我不说服你，你挑十个学生，我做十天试验，试验前录音、录像，十天后你们验收，看看到底有没有效果，走不走味儿。”孙校长果然挑了十个学生交给刘老师，每天上课，试验做到第七天，学校有一场演出，上台的小演员里，有一位是参加试验的，试验前，已经有好长时间嗓音嘶哑，几乎出不来声音了。孙校长坐在台下，那位学生一放声，孙校长不禁脱口而出：“声儿出来了！”十天后，孙校长带着笑容前去验收。那十个学生，个个都比试验前有好转，有的还有明显地提高，个个没有走味儿。孙校长立刻决定派人前往山东省艺术研究所联系，特聘刘老师为北京戏曲学校的客座教授。

诚然，刘老师的训练方法惠及的，绝不仅限于戏曲演唱，美声的，通俗的，以及各种民族唱法，甚至包括朗诵、讲话，凡是与发声有关的毛病，都可在刘依群老师那里用较快捷的方法得到矫治。济南耳鼻喉科的大夫们，常把一些单靠医学解决不了的嗓音病患者送到刘老师处求治。但是，我仍然站在自己的研究角度，坚信刘老师的“绝招”将来最大的贡献是，拯救中国传统声乐。

中央音乐学院 钱 茸

前 言

声乐是一门特殊的艺术。人既是乐器，又是乐手，构成奇特的既深奥又浅显的形式。声乐艺术的魅力是其他音乐形式不能相比的。声乐理论涵盖人类的说与唱，指导各种唱法形式、不同剧种的各个流派的演唱与演讲（播音、朗诵、讲课、交谈、剧中道白）和安全度过变声期。帮助人们提高演唱水平（高技巧用声）和讲话能力（低技巧用声），指明克服用声障碍，疏通用声道路的方向和方法。因此，是大多数人美化声音应该学习的知识范畴。

声乐学科与生理学、物理学、语言学、心理学、嗓音医学、美学和人体科学等都有密切的关系，因而使看不见摸不着的声乐理论更为深邃和广博。

为了在声乐教学中将声乐理论深入浅出地传授给学生，作者经多年探索，创编了18节声乐训练操（简称声乐操），她的产生大致是这样的：

“民族声乐训练操的创编与应用研究”于1988年通过省级鉴定，获1988年山东省文化厅科技进步一等奖，1989年山东省科技进步三等奖。“声乐训练操”是参加鉴定的专家们建议扩展应用范围而增编的。于1989年通过省级鉴定，获1989年文化部科技进步四等奖。《声乐训练操》一书由济南出版社1990年出版发行。书上刊载了8节声乐训练操。

本书向广大读者朋友介绍作者近十年在声乐教学中对声乐理

论的研究和新创编的 10 节声乐操，对声乐理论采取分题论述，讲述教学手段及教学典例，以及声乐训练操在各类声乐训练中，在变声期和克服发声不良时的实际运用。对读者学习声乐或提高演唱水平将起到辅助作用。声乐操简明易学，理论叙述深入浅出，应用效果明显；绝不影响其他教学方法和掌握韵味风格。

由于作者水平有限，不正之处恳请专家和同行指正。

目 录

难得一“绝招”(代序)

前言

第一章 对声乐理论的认识	(1)
第二章 美化声音从声乐启蒙开始	(15)
第一节 打开口腔的训练	(21)
第二节 练唱“啊”[a] 母音	(24)
第三节 练唱“依”[i] 母音	(26)
第四节 练唱“呜”[u] 母音	(31)
第五节 练唱“哎”[e] 母音	(32)
第六节 练唱“噢”[o] 母音	(35)
第七节 微笑是演唱技巧	(37)
第三章 美化声音的技巧训练	(38)
第一节 呼吸	(38)
第二节 喉头稳定	(52)
第三节 声音共鸣	(56)
第四节 吐字	(59)
一、准确地运用五音	(59)
二、字头、字腹、字尾的演唱方法	(61)
三、保持四呼	(62)
四、唱好字尾	(63)
五、字正腔圆	(66)
第五节 混声训练	(67)
第六节 高音训练	(76)
第七节 高境界的演唱技法	(79)

第四章 戏曲演唱方法的发展趋势	(82)
第一节 戏曲演员学习声乐应注意的问题	(90)
第二节 怎样唱好流水板	(91)
第三节 细说孙毓敏的“猫叫式发声法”	(101)
第五章 安全度过变声期	(105)
第一节 安全度过变声期是可行的	(105)
第二节 什么是变声期	(106)
第三节 克服变声困难的尝试	(109)
第四节 科学的演唱方法帮助学生安全度过变声期	(110)
第六章 声乐训练与健噪	(121)
第一节 嗓音疾病的称谓	(121)
第二节 嗓音疾病的状况	(122)
第三节 嗓音疾病是社会职业病	(124)
第四节 关于科学发声	(127)
第五节 嗓音疾病的矫治	(129)
第六节 矫治嗓音疾病的训练方案	(134)
第七章 声乐训练操	(136)
第一节 声乐训练操各节的称谓	(136)
第二节 声乐训练操的用途与标示	(137)
第三节 声乐训练操运用曲例	(141)
走进新时代	(141)
祖国，我在你的怀抱里	(142)
赶墟归来啊哩哩	(143)
白玉兰	(144)
小背篓	(146)
如果真是那样该有多好	(148)
父老乡亲	(150)
阿里山的姑娘	(152)

穿军装的川妹子·····	(155)
我的祖国·····	(156)
在中国大地上·····	(158)
大海啊，故乡·····	(161)
珠穆朗玛·····	(162)
吐鲁番的葡萄熟了·····	(164)
当月亮升起的时候·····	(168)
打起手鼓唱起歌·····	(171)
帕米尔，我的家乡多么美·····	(172)
小草·····	(175)
古老的歌·····	(176)
木兰从军·····	(178)
敖包相会·····	(184)
在那遥远的地方·····	(185)
牡丹之歌·····	(186)
再见了，大别山·····	(188)
驼铃·····	(190)
嘎俄丽泰·····	(192)
草原之夜·····	(194)
祝酒歌·····	(196)
我年轻的共和国·····	(200)
乡音乡情·····	(202)
忽听得老娘亲来到帐外·····	(204)
说句心里话·····	(207)
看大王在帐中和衣睡稳·····	(208)
包龙图打坐在开封府·····	(214)
后记 难忘的教诲·····	(221)

第一章 对声乐理论的认识

声乐艺术理论是人们发声和用声的总体规律的总结。由于发声本体与应用者是人自身、而它与多学科密切关联，故此，声乐理论显得非常抽象和复杂。发声质量因发声体、条件、环境、时空的不同而不相同，因此人们唱歌（高技巧发声）和说话（低技巧发声）时的声音是千变万化的。发声运动对于人类来说如同睡觉和吃饭一样的重要。演唱与讲话是人类交流的最直接的形式，而且唱还能使人激昂、振奋，让人平静、镇定，调节人的心理。唱能提高工作效率，唱又给人们带来欢悦，促进健康。所以作者认为凡是有发声能力的人几乎都需要美化声音。声乐理论不光是声乐专业工作者必需掌握的理论，也是一般人都应该懂得的知识。作者经过多年声乐学习、舞台实践和教学探索认为，声乐理论由三部分组成：一是概念部分，二是生理部分，三是技术部分。

一、概念部分

1. “整体”概念：声乐艺术是人的思想感情与演唱能量整体运作的展现。例如字正腔圆、声情并茂是演唱方法与感情表达、声音色彩、演唱风格等种种要求同时到位的效应。老艺术家们所讲的全身用气是种种用气方法的集中统一。字、声、情的结合如同表演，（包括手眼身法步）一样是多方面的和合。声乐理论正是指导我们整体平衡运动。演唱者只有掌握整体平衡的演唱技巧才能

驾驭自如。非演员只有了解声乐知识才是掌握整体平衡的捷径，才能从声乐艺术中获得更多的益处。

声乐艺术是声音整体观念的产物，是思想情感的流露，又被感情、情绪、情感意识所左右。

2. “统一”概念

对立统一理论在声乐艺术中明朗地体现出来。声区要上下统一，气流与声带张力相匹配，演唱的力量是放松与力度的协调……许多相对的词汇在声乐教学中无时不在，真与假（真声与假声），实与虚（实声与虚声），上与下（声音要上下贯通），松与僵（要放松而不要僵硬），前与后（声音在口腔内靠前靠后的问题），一些高技巧的演唱方法如喉头相对稳定，高音的技巧，面罩唱法，共鸣的声音，声音圆润（声音亮中有暗、明亮而不尖噪）等等以及说明声乐艺术高水平的演唱境界无不是对立和统一的相对关系。美好的声音是通过人的思维调理产生的瞬间的和谐而成。因此说声乐艺术理论也在物理学的科学范畴并不牵强。

二、生理部分

声乐艺术理论依据生理理论是简单的常识，因为这是直观所见。声乐理论的根在耳鼻喉科学，要想声乐教学少走弯路，人们少患嗓音疾病，要很好学习耳鼻喉的生理科学知识。

事实上发声是人由“想”（意识）产生的能量促使耳鼻喉、气息、吐字部位几乎同时运动的结果。声情并茂的基地在耳鼻喉，基地坏了，伤了，累了，声情并茂也就不存在了。

在声乐理论中，概念部分抽象，生理理论部分是具体的。

呼吸是演唱、演讲的动力。呼吸器官的口、鼻、支气管、气管和肺的运动主宰人的生命，人，天生就会深呼吸，不同条件的人在运用当中出现千差万别，呼吸多、少与强、弱，具有很大的可塑性。运用呼吸因人体的不同，年龄不同，体质不同，共鸣腔

体不同，环境、场地、时间的不同，感情、情绪、感受、吐字、旋律、节奏、时值、韵味、修饰等等不相同而发生变化，呼吸不是几种几十种，而是千变万化。因此呼吸不能僵滞，运用呼吸要灵活。

呼吸不仅是演唱的动力，而且是人体的整体运动的协调表现。一切呼吸技巧都在自然的深呼吸基础上。

三、技术部分

演唱技术技巧依据声乐理论和生理理论。什么样的声音动听悦耳，什么样的声音形象逼真，用什么样的声音表现人物或者内容等等，需要运用演唱技巧或演讲技巧才能显示。

演唱技术包括哪些呢？

气息的通畅，喉头的稳定，混声的训练，五音四呼十三辙的运用，面罩唱法、打开口腔及其他共鸣腔、获得共鸣声音，正确运用五个母音，高音演唱技巧，韵味技巧的获得等等都是演唱技术。

不论演唱歌曲、戏曲和曲艺，都由演唱技术和演讲技术来完成字、声、情的和合。

人们常说保持风格不变，主要是韵味不变。因为韵味是风格的重要组成部分，保持了韵味也就能保持风格，没有演唱韵味就没有不同的声乐风格。韵味也是演唱技术。韵味的唱法一是唱准装饰音，凡是运用装饰音表示的音要运用气息唱足，唱准确：上滑音、下滑音、双倚音、单倚音、顿音、波音、断音跳音（重跳音、轻跳音、弹跳音）圆滑音、长音、短音、哆音、疙瘩音、气声、嘶哑声、哭泣声、笑声、鸣笛声等等，都是用方法唱出来的。

二是韵味的唱法主要是气息和声音的变化运用。例如笑声是音断气也断；哭泣声是音断气不断；疙瘩音是快速弹跳音，有的是气息弹跳，有的表现在声音间断，有的声音是口腔内快速开合，

犹如在咽腔（嗓子眼）弹跳。声音快速间断并且连成串，好像串在一起的珠珠，即断又连，一个音一个音的非常清脆，这就是疙瘩音的唱法。

三，有的韵味唱法是运用气息的突然停顿或下跌，比如豫剧中的这个符号（𠂔）就是在唱之前气息突然停顿然后再出高音。豫剧拖腔中“哪呵呵”的唱法，不仅有口腔咽腔的动作，还要气息下落并弹动，才能唱出这个韵味。韵味的唱法很多，有的能用音符记谱表示，有的只能靠口传心授。有时用节拍的变化来表示，有时又用分明的强弱表示，但最主要的是用感情的处理来表示各种不同的韵味。因此，韵味体现一个人掌握气息技巧的能力和有声乐作品的水平，对声乐理论的认识程度与各种知识的积淀。也表现出一个人对音乐的感悟。因此多唱戏曲、民歌、加强文化和专业修养至关重要。

总之，演唱的最佳状态，最高境界，最恰当地运用技术首先是有清晰正确的声音概念。假如不了解发声器官的生理状态，就无法纠正各种违背科学的唱法，以上三个部分是一体，字、声、情虽然可以单项训练，但在声乐艺术中是粘在一起的，同精、气、神一样是斩不断的缘，割不断的情。因为不管什么形式，什么类别的演唱，声乐艺术理论就是一个。

声乐理论是一个博大的体系，它研究人的发声科学和用声规律，指导人们正确唱和说的方法。

在国外，风靡世界的意大利美声唱法，带动了世界声乐艺术的发展。罗马教皇西尔维斯特早在公元314年就建立过歌唱学校。后来，格里歌雷一世创建了一所歌唱学校，培养了不少歌唱人才。文艺复兴运动给歌唱艺术带来了勃勃生机，歌唱形式和方法不断地改进着，但仍是以自然的发声方法为主。美声唱法是十六世纪出现的。米里奥、卡契尼（意大利歌唱家）总结前人经验，提出新的演唱要求：放松胸部，呼吸自如，强调中声区不强不弱，并

且运用了软起音、硬起音，便利声音畅通，使声音强弱变化得到控制，并且要求语言清晰。填补了当时歌唱理论的空白，奠定了美声唱法的理论基础。

十九世纪，法国著名歌唱家吉尔贝尔·路易·杜普雷运用了高音区，增强了声音表现力，发明“掩盖”唱法。

1855年，西班牙歌唱家，发明了喉镜，使声乐理论更科学化。

1876年，德国医生曼德尔提出用横膈膜呼吸法进行歌唱，这使呼吸理论与歌唱方法最明显的结合，呼吸方法更加具体。

十九世纪末，面罩唱法在法国歌唱者中广泛运用。开始虽然鼻音稍重，但是面罩唱法使声音集中，一旦恰当打开，便会出现好的音色，歌唱者们总在摸索各种唱法。

特别是意大利美声声乐学派的代表弗兰契斯科·兰培尔蒂在他的著作《歌唱的艺术》中，系统地总结了自己一整套教学经验。提出横膈（胸腹式）呼吸方法能使气管具有充分的弹性，并且强调中声区练习的重要作用。他的这种经验极大地影响着歌唱者的教育者。

十九世纪后半叶还曾出现过追求浓厚的胸声和大音量。这种唱法容易出现颤抖和妨碍歌唱的灵活性，声音很笨，但声音很粗壮，音量大。

二十世纪三十年代，出现“靠后”唱的学说，“靠后”唱，腔体开的大音量大增，但是打开不恰当妨碍声音的灵活性。意大利美声唱法不断被总结和运用。意大利美声唱法的发展史是不断完善声乐的进步史。美声唱法能够控制气息，声音结实、通畅更好地发挥人的共鸣腔体产生美妙的音色，极大地丰富了人声表现力。用这种唱法训练声音成效大，受到许多歌唱家和教育家的喜爱，在世界声乐史上产生巨大影响。

中国声乐理论是以中国戏曲演唱理论为代表的，从唐代中叶就有了“歌舞戏”“参军戏”距今已有千年历史。戏曲唱的艺术是