

声乐理论与术语解读



SHENGYUELILUN YU SHUYUJIEDU

凌伟 著



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

重庆文理学院学术专著出版资助项目

声乐理论与术语解读



SHENGYUELILUN YU SHUYUJIEDU

凌伟 著



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

声乐理论与术语解读 / 凌伟著. — 重庆: 西南师范大学出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5621-7418-9

I. ①声… II. ①凌… III. ①声乐理论—术语—音乐教育—教学参考资料 IV. ①J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 164270 号

声乐理论与术语解读

SHENGYUELILUN YU SHUYUJIEDU

凌伟 著

责任编辑:穆杉杉

书籍设计:王玉菊

排版:重庆大雅数码印刷有限公司·夏洁

出版发行:西南师范大学出版社

地址:重庆市北碚区天生路2号

网址:<http://www.xscbs.com>

印刷:重庆华林天美印务有限公司

开本:760mm×990mm 1/16

印张:6

字数:118千字

版次:2015年9月第1版

印次:2015年9月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5621-7418-9

定价:18.00元

选用正版书 保护著作权

正版图书封面选用特种纸

正文选用淡黄色胶版纸

封底贴有激光防伪标志

本书部分选用作品,因未能联系上作者,
其稿酬已转至重庆市版权保护中心

地址:重庆市江北区洋河一村78号国际
商会大厦10楼

电话:023-67708230 67708231

凌伟,1964 年出生,重庆文理学院教授,抒情男高音。曾先后担任重庆文理学院音乐学院(系)院长(主任)等职务。现主要从事声乐、艺术导论教学工作以及学校对外合作教育等管理工作。曾在中央音乐学院声乐系、上海音乐学院声乐歌剧系、西南大学音乐学院进修学习。从事高校声乐教学的 26 年里,积累了较丰富的教学及实践经验。曾在《人民音乐》《中国音乐》《音乐创作》《音乐探索》《艺术教育》《音乐周报》等报刊上发表学术论文 20 余篇,主持或参与多项省级科研、教改课题,出版两部专著(合编),获得国家级、省级以及声乐、论文等各类奖 10 余项。

现为中国音乐家协会会员,中国普通高校音乐联盟理事,重庆市音乐家协会理事。

序 XU

凌伟老师的《声乐理论与术语解读》是一本学术性强、实用性强的教学指导书。

长期以来,我们的声乐教学基本沿用了 20 世纪甚至更早时代的教学术语。由于不同时代的科学普及程度存在差距,有些科学现象在当时没有能够得到譬如医学、物理学、声学等方面的支持,所以以往的教学术语往往依靠感性的认识,尤其对一些诸如“共鸣位置”“气息支持”“声音靠前靠后”等关键技术缺乏理性的、有科学依据的论证。

可是我们注意到,依靠这些感性认识和教学手段,也培养出了一代代优秀的歌唱家,这更多依赖于教学双方的悟性和实践经验。而当这些实践教学经验需要用科学的方法让更多人得益的时候,有些凭感性认识的术语就容易产生误导,容易停留在“从现象到现象”的肤浅认识,这已经形成了一个教学惯性。所以,我们现在仍然可以读到许多关于“头腔共鸣”“胸腔共鸣”“气沉丹田”“打开喉咙”之类的论文,也可以看到教学中仍然存在大量的误区。也许,我们仍然可以用那些感性的、现象性的术语来引导学生感悟歌唱活动的要求,但是,如果我们用科学的道理解释这些现象岂不是更好吗?

凌伟老师的著作剖析了这些声乐教学中的术语,用一些相对符合科学道理的解释让我们更容易理解这些术语的本质,使我们的教学更加有的放矢,对声乐教学有较好的思维启示作用。虽然他所阐述的道理还会在大家的、包括他自己的教学中不断提高凝练,但毕竟他用可贵的研究精神启发了更多的人对声乐教学术语的思考,这是难能可贵的!

俞子正

2014 年 3 月于南京

前言

QIANYAN

据史料记载,公元4世纪,罗马建立了第一所正式的圣咏学校,这标志着系统的声乐训练从此拉开了序幕。

在岁月的进程中,声乐艺术经历了三个黄金时代:

17~18世纪末,追求声音自然、连贯,强调气息的运用以及音质、音色纯正的意大利风格的“美歌”时代,我们把这一阶段称为歌唱的第一个黄金时代。

19世纪初,男高音出现,追求戏剧性的音量、华丽的舞台效果,强调共鸣的重要性,我们把这一阶段称为歌唱艺术的第二个黄金时代。

进入20世纪后,在科学技术的影响下,追求科学的手段与方法,十分重视嗓音机制的研究与运用,我们把这一阶段称为歌唱的第三个黄金时代。

当今,声乐艺术已经进入一个崭新的发展时期。从发展初期到现在,各个国家、地区的高校为社会培养了众多优秀的歌唱家、声乐教育家、声乐评论家以及声乐教师。他们总结出丰富的教学经验和手段,出版、发表的专业书籍、学术论文更是不计其数。

纵观声乐发展的历程,我们不难发现,无数的声乐前辈们为我们积累了丰富多样的声乐理论及专用术语,这些理论和术语给予我们许多感悟和启迪,解决了无数声乐学习者的技术难题,对不同时期的声乐训练和技术的提高起到十分重要的促进作用。

然而,对经历过艰辛声乐学习过程或刚刚步入声乐学习的人来说,时常听到一些声乐理论,特别是专用术语。这些经过经验总结的理论和术语虽然语言简单,但有着丰富的内涵和技术引导的作用。在针对一些技术训练的阐述或指导中,存在着相同、相近或完全相反的观点和认识,这给声乐初学者带来了诸多的迷茫、不解或误解。有的学习者通过努力取得了成功,而有的学习者要么事倍功半,要么半途而废而一事无成。

为了更好地理解、掌握并运用好这些理论和术语,笔者通过 20 多年的教学实践和经验总结,收集、整理了一部分声乐理论及专用术语,并针对嗓音训练的不同阶段和内容,对一些常用的声乐理论和专用术语的内涵及感觉指向进行了解读与剖析。作者希望本书能给高校声乐教学和学生的学习以及众多的歌唱爱好者建立一个可感、可视、可行的引导平台,在教学和学习过程中起到积极、有效的指导作用,为繁荣我国声乐事业做一点贡献。

凌伟

2013 年 12 月

目 录

绪论 声乐本质特性及容易产生的误区	1
第一章 声乐教学中的共鸣、呼吸理论及术语	3
第二章 声乐教学中的咬字与吐字理论及术语	13
第三章 声乐教学中的声音位置理论及术语	19
第四章 声乐教学中的其他理论及术语	22
第一节 启蒙课的认识观点	22
第二节 歌唱与语言的理论观点	23
第三节 嗓音分类的理论观点	25
第四节 嗓音练习的原则及手段	27
第五节 音质与音量的理论观点	29
第六节 情感理论及术语	31
第七节 口部控制正反理论及观点	34
第八节 舌的控制理论及观点	37
第九节 打开喉咙的概念及观点	38
第十节 排除肌肉干扰的理论及术语	40
第十一节 解放嗓音机制的理论及术语	41
第十二节 真声—假声—混声的认识理论	44
第十三节 技巧综合理论	44

第十四节 连音与断音理论及术语	46
第十五节 心理手段与噪音控制理论及术语	47
第十六节 节约力量的理论及术语	53
第十七节 歌曲作为训练手段的理论观点	56
第十八节 强调个性的理论观点	57
第十九节 表现的理论观点	58
第二十节 自然歌唱理论及术语	61
第二十一节 演唱标准及观点	63
附录一 声乐学习应关注的几个重要环节及原则	65
附录二 注释来源及解读补充	67
附录三 主要参考书目	81
后 记	82

绪论 声乐本质特性及容易产生的误区

声乐学科不同于社会学科,它有着特殊的本质特性。声乐训练一般看不见、摸不着,具有可感性、形象性、情感性、主观性等特征。因此,声乐学习中,听懂了、看懂了,不一定就做得来或唱得好。

声乐艺术是通过人的嗓音并应用一定的嗓音技术及手段来构成不同音响及音乐形象的一种听觉艺术。它通过人的感觉、知觉、想象等心理活动来认知、理解和塑造不同作品的音乐形象,具有极强的形象性和可感性特征。对于每个学习者来说,只能通过教师的引导和自身的感觉、听觉、想象以及理解、判断等方式来进行训练和提高。其中,学习者对声乐理论及专用术语的认知、理解及运用显得至关重要。如果对声乐理论及专用术语理解错误,往往会阻碍声乐技术水平的提高。

教学方法的多样性也是声乐技术训练的一个突出特点,如费迪南德·L.邓克利和弗兰克·希尔^①曾说:“每位老师都有他自己的方法”“嗓音教学中充斥着矛盾的方法和理论”。即使是训练同一个技能、技巧,在声乐专用术语或感觉、隐喻、语言等方面,不同的教师也有着不同的阐释,甚至有的观点或对术语的解读会由于认知、感觉的角度不同而相悖,这极易造成学习者的误解。这种现象给教学和学习带来了困惑,同时也给学习者在专业术语或理论概念上造成了诸多混乱。

从系统的声乐训练来看,众多的声乐教师和学者为了解决声乐训练中的难题,常常在经验的基础上采用口授的教学手段,并运用一些理论及声乐专用术语来引导示范或模拟;通过各种比喻、借喻、隐喻等语言来启迪学习者的感觉、想象及灵感,进而调节歌唱的内在运动状态和声音的感觉“置位”等。玛丽·英格尔斯·詹姆斯^②曾说:“由于嗓音理论大多出自经验,因此是含糊不清和缺乏科学说明的。”对于学习者,特别是

①本书中,注释内容为作者的补充知识,统一见“附录二”。

初学者,如果不能正确理解这些理论及专用术语在嗓音训练中的内在含义及指向,就难免造成误解或走入误区。在前辈们总结出来的丰富多样的声乐专用术语及理论中,就有为数不少的容易产生误解的术语及理论。比如:歌唱中常常提到的“头腔共鸣”“胸腔共鸣”“声音向后靠一点”“声音在眉心”等说法及理论。对这些理论的认知、理解不到位或误解,都会给嗓音训练带来困扰,从而增加学习的难度,甚至会造成较为严重的嗓音疾病。就如肖·W.沃伦^③曾说:“误导人的术语是导致嗓音教学专业中混乱的最重要因素。”

因此,在声乐训练中,我们必须准确理解和认识这些声乐理论及专用术语的内在含义,加强对声乐本质特性的认知以及对声音概念、空间位置感等方面的训练和想象力的培养。这样才能逐步提高我们对声音心理的设计和审美判断的能力,令我们在声乐学习的过程中少走弯路,避开理论及术语的误区,从而提升我们的歌唱质量和演绎水平。

第一章 声乐教学中的共鸣、呼吸理论及术语

歌唱中的“‘共鸣’一词常被泛指为经过正统化训练所获得的那些不被人们了解的特质。就此而言,它与‘嗓音置位’^①是 synonym”。(引自《训练歌声》,李维渤选译,上海音乐出版社,2003年3月)

——“头腔”(“头声”)共鸣

解读指导:根据科学认知和测试,人脑主要是由大脑、小脑等组成,它的主要部分是中枢神经系统,而这些是不能产生共鸣的。“头腔”共鸣这一提法是沿袭 19 世纪科学知识尚不发达时期的一种声乐术语,这一提法用于调整发声的感觉位置。人声在高音音域时,声带边缘振动,鼻腔的共鸣增强,从而产生了鼻腔的共振现象,使之错觉为“头腔”共鸣。听觉上,它音色明亮、集中,声音的感觉位置靠上,即鼻腔顶部或眉心处。人的歌唱共鸣腔体主要包括:鼻腔、口腔和喉腔。

——“胸腔”(“胸声”)共鸣

解读指导:这种提法仍然是沿袭 19 世纪科学知识尚不发达时期的一种声乐术语,是用于调整发声感觉位置的。根据科学及人体组织结构,人的胸腔主要由肺及肺泡等组成,这些器官是不能产生共鸣的。当我们在发中—低音时,声带振动范围扩大,口腔、喉咽腔共鸣增强,从而使声波在喉头和气管附近引起更多的振动,因此人们误认为胸腔产生了共鸣。听觉上,它音色浑厚、低沉,声音感觉位置靠下,即胸腔上中部。

——口腔共鸣

解读指导:它是指在气息冲击声带时,声波随着气息的自然推送离开咽喉部至口腔引起的振动,这是一种共振现象,我们称之为口腔共鸣。一般在发中音时,产生的口腔共鸣就会随之增强。听觉上,它的音色较明亮而声音感觉位置靠前,即口腔前部。

——鼻腔共鸣

解读指导:它是声波在鼻骨腔上的振动而产生的一种振动现象,我们称之为鼻腔共鸣。一般在发中一高音时,产生的鼻腔共鸣就会随之增强。听觉上,它的音色薄而明亮,声音灵活。在嗓音训练中,教师常叫学生往面部前方唱,这就是指鼻腔的共鸣,但要记住,鼻腔共鸣绝不是指鼻音。我们既要积极地调控好这一共鸣腔体,又要做到相对的松弛、通畅并与其他器官(包括口、咽、喉等)保持协调和统一。

——“概括地说,全身是嗓音的音板。”(帕里·巴巴罗^⑤)

解读指导:指歌唱或训练中,人的整个身体就是一个发音的共鸣体。除能真正产生歌唱共鸣的鼻咽腔、口咽腔和喉咽腔外,我们在歌唱或训练时,为了调动歌唱肌体的积极性和协调性,常夸张地把整个肌体以及呼吸器官、咬字吐字器官,甚至包括手脚等,都视为是歌唱整体共鸣的一部分。也就是说,要用整个身心来歌唱或训练,要始终具有平衡、统一、协调的意识和感觉。就如著名的歌唱家德拉贡涅特·杰西卡所言:“我喜欢把歌唱的身体看成是一个单独的大喉。喉咙发出音响,但整个身体歌唱。”

——“知道如何呼吸和知道如何发声的人就知道如何歌唱。”(帕基埃罗蒂·伽斯帕罗^⑥)

解读指导:这句话看似简单,但有着丰富的内涵及指向。歌唱的呼吸与生活中的呼吸是有所区别的。笔者认为,这里提到的呼吸有三个目的或内在指向。

一是歌唱吸气的状态就是歌唱的支撑或控制状态,即吸气时一定要要有歌唱呼吸运动的整体协调感及“内视觉”(对内部肌体运动及呼吸等状态的一种感觉),做到积极、自然、舒展,吸气量要适中,够用即可。

二是吸气的同时,大脑就应该有发出该声音的感觉位置或音响效果。

三是吸气一定要有较为夸张的情感支撑,这样才能为歌唱起音做好准备。做到了呼吸中有情感,歌唱才会更连贯、更动人。约翰·W.德·布鲁因^⑦曾说:“情感是歌手呼吸的正确来源并总是赋予声音以足够支持。”切忌把歌唱的呼吸变为“救命”或因气不够而盲目地乱吸、多吸、强迫使劲地吸。

——“唱在气上。”(佚名)

解读指导:歌唱中始终要有自然、积极的气息支持感,无论音的高低、强弱等变化,气息的支持应始终融入歌唱中。气息支持包括:音高气紧(积极、集中之意),音强气宽

(舒展之意),音低气沉(向下放之感),音弱气强(感觉气道变小,内心情绪渐强)等感觉。

——“把噪音吸进去”“吸着唱”。(霍默·亨莱^⑧)

解读指导:这是针对歌唱声音过于“靠前”“向前冲”或上浮、不够集中而言,也是教师们常说的“你怎么吸的,就保持怎么唱”。也就是说,要保持吸气的状态或感觉来起音或歌唱,这样声音就易集中、圆润、自如和流畅。

——“把呼吸完全忘掉。”(道格拉斯·斯坦利^⑨)

解读指导:这一观点看似与“唱在气上”相悖,其实不然。这里主要是从心理的角度来引导歌唱者,是针对过分控制意识或呼吸的学习者而言的。这里强调歌唱呼吸要自然、流畅、积极并富有情感,不要过分关注或强调呼吸的多与少,否则就会造成肌体僵硬或不协调、不统一。

——“歌手歌唱时,每当他想到气息的那一瞬间,他就要感到气息不足了。所以,呼吸应是一种完全自然的状态。”(尤西·比约令^⑩)

解读指导:这是强调歌唱呼吸要自然的一种观点。在教学中我们不难发现,一些学生常说气息不够,原因就是太在乎气息了,人为地造成了诸多不必要的动作或力量,致使肌体僵硬而不灵活、不协调。但要注意,歌唱中自然的呼吸不是松散、无激情的状态,它始终建立在积极、自如而富有情感的基础上。

——“企图调节呼吸的教学方法导致歌唱这一专业出现很多混乱。”(尤金·库斯特尔^⑪)

解读指导:这也是强调呼吸要自然的一种观点。声乐教学中,控制训练时常出现一些混乱状态,教师强调或提出了要求,学习者就千方百计地去做、去控制,过分强调歌唱呼吸的运动过程及控制手段。结果是要么吸得多、呼得急,造成肌体僵硬、不协调;要么吸得不足(浅、散),控制不好歌唱状态等。歌唱中的呼吸始终要自然、适度,怎么吸的就怎么唱,好比说话一样。唯一区别就是,歌唱的呼吸比生活的呼吸更夸张、积极、主动而富有一定的情感和速度要求。在人的日常行为中,常常会感受到一些歌唱呼吸控制的状态,如笑的一瞬间,兴奋、激动地与人交谈,戏剧性地说话、朗诵等,这些都是我们歌唱呼吸训练中可以借鉴的。

——“自然的呼吸其供求总是平衡的。”(伯尼斯·霍尔^⑫)

解读指导:这里的“自然”不完全是生活中的“自然”,而是指在自然状态或感觉下,情绪夸张,肌体积极、兴奋的状态。歌唱中的呼吸平衡与时值长短、音高变化、强弱起伏、音量大小等均是成正比的,也就是说,你是怎么吸的,你就应该怎么唱。前提要注意,你必须吸得自如、通畅、协调和适度,这样才会使歌唱自然、流畅,气息够用且不费劲。

——“歌唱之前,歌手不应为歌唱而特别吸气,而应该以‘自然的方式,好像他们并不是为了要歌唱的方式’去呼吸。如果发声正确,其呼吸量将永远是充分的。”(休伯特·布郎^⑬)

解读指导:指歌唱的呼吸不要刻意去准备或担心气息不够而多吸,就如平时的交流再加上些夸张的情感就可以了。吸多或吸少,都会使歌唱肌体变得不自然而始终觉得气息不够用。只要感觉歌唱肌体舒展、自如、平衡、积极且富有情感,歌唱的呼吸就会趋向自然,同时也会促进歌唱声音的自如、流畅和统一。

——“情感是歌手呼吸的正确来源并总是赋予声音以足够支持。”(约翰·W.德·布鲁因^⑭)

解读指导:自然的歌唱呼吸,一定是建立在情感的基础上,这样会使歌唱肌体趋于协调和平衡且富有积极、自然的控制感。若你的歌唱呼吸都带有情感,那么你的歌唱就会更感人,呼与吸的量就会处于平衡中,歌声也会趋于自然、流畅和统一。

——“自然的呼吸,像入睡一样。”(洛蒂·里默^⑮)

——“昔日伟大的歌手总是以自然的方式呼吸。”(玛格丽特·C.拜尔斯^⑯)

解读指导:歌唱呼吸的自然是在声乐教学中一个重要的引导手段。用多少气就吸多少气,与睡觉的呼吸是一样的。但要注意,这里所指的“自然”是在积极、兴奋的状态下,且始终带有情感与一定的速度以及适度的夸张感。会歌唱的人,其呼吸一般都是处于自然而不费力的状态之中。

——“我们为歌唱而呼吸犹如我们为讲话而呼吸,其唯一区别在于我们把动作延长了。”(塞西尔·N.弗莱明^⑰)

解读指导:这句话有两层含义,一是指歌唱的呼吸始终要自然、协调和自如,就如我们讲话的呼吸一样,这是引导自然呼吸的一种手段;二是歌唱中的时值、音高等在变

化时,我们的呼吸控制状态也应随之相应变化,并保持持续和相对稳定的状态。这样我们的歌唱就不会因时值的延长、音高的变化等而感到气息不足或肌体僵硬。要记住,保持良好的并富有情感的吸气状态来歌唱,自然状态就会始终伴随着你,切忌强迫使用外力来控制或发声。

——“必须以所要唱的乐句的感情来激励所要吸的气息。”(亨利·科尔曼^⑥)

解读指导:指吸气(换气)的多少要根据情感和乐句的长短、速度等来调节,绝不是盲目地吸气或机械、人为地控制,更不是为了气息是否够用为目的。值得提醒的是,在歌唱的呼吸过程中,一定是具有情感的呼与吸,情感需要多少,你就吸多少。控制的力度和感觉应与你所演唱的作品情感相融合,并具有一致性。

——“为了正确的发音而呼吸,你就正确地呼吸了。”(马乔里·弗兰肯·戴维斯^⑦)

解读指导:正确的歌唱离不开正确的呼吸状态。这里的“正确”是指自然的呼吸,是指符合你所演绎作品情感需要的呼吸,而绝不是为了音高、音量等而无节制地乱吸气、乱使劲。要建立这种感觉或状态,建议初学者一定要习惯性地聆听、感悟自己在某一瞬间发出正确声音时呼吸的内在运动状态或感觉。经过反复实践和琢磨,你就会逐步寻找到良好的歌唱呼吸状态。

——“歌唱中自如深呼吸的最佳范例是心满意足地叹气。”(克里斯特尔·沃特斯^⑧)

解读指导:歌唱中的呼吸,常常因吸得过多、吸得过紧,而造成呼吸肌体僵硬,气息不流畅,肌体不舒展、不自如。因此,感觉生活中的叹气是很好的辅助手段,是寻找到良好歌唱呼吸感觉的有效方法之一。这里的“叹气”是指生活中叹气感觉的初始瞬间状态,而不是真正的完全叹气状,它具有轻巧、自然、干净和一定的弹性感、自然的控制感以及适度夸张的情感等。

——“像受惊吓时的即刻吸气,将促进歌唱的快速吸气。”(伊丽莎白·雅克·施耐德^⑨)

解读指导:生活中的惊吓状态是肌体瞬间的一种自然感觉,借助这种感觉来辅助歌唱中的快速吸气或换气,并把这种感觉转换到快速的乐句换气中。但要注意,在惊吓状态下吸气时,肌体是紧张的,是不利于歌唱的。而歌唱中快速吸气时,肌体仍然是

自然、积极、舒展并富有情感的,这样才会使呼吸更自如、快速,才会使声音趋向自然、干净。

——“身体应保持敏锐而不是僵硬。”(弗雷德里克·W.沃道尔^③)

解读指导:指歌唱的身体始终要处于积极、灵活、协调的状态中。就如足球运动的守门员和田径运动员起跑时的瞬间状态,既有积极、灵活的控制感,又无僵硬和松散之感。要保持这一敏锐状态,你的整个身心应富有一定的情感或激情。

——“在建立正确的习惯上,形体是非常重要的。”(哈里·罗伯特·威尔逊^④)

解读指导:歌唱形体是歌唱表现的一个重要部分,也是形成良好声音的一个辅助条件。良好的歌唱形体具有自然、积极、舒展、灵活之感,并能适应歌唱情感需要和呼吸快慢等要求。它包括身体略微前倾,头、颈直立,双肩舒展并相对放松,整个身体始终处于积极、协调、灵活的状态之中。

——“在整个躯体获得‘平衡与灵活性’之前,不可能掌握正确的呼吸。”(弗洛伦斯·C.沃顿^⑤)

解读指导:强调歌唱肌体的积极、平衡与统一是获得正确呼吸状态的基础。在歌唱或训练时,肌体始终都应处于积极、协调、平衡和统一的状态中,这样才会有整体的协调感,才会逐渐感觉到正确呼吸的自然状态。若只关注局部的技术或控制状态,就不利于正确呼吸状态的建立。

——“形体和呼吸不好,嗓音就要受到损失。”(弗雷德里克·W.沃道尔^⑥)

解读指导:形体和呼吸的好坏将影响到发声的正确与否。注意形体,不仅指要注意我们看得见的头、颈、肩、手等躯体,还应包括内在的“形体”,如呼吸肌群间的积极、协调、平衡与灵活等运动状态的调节以及对内在空间形体感的想象等。这是形成良好的歌唱呼吸与控制的基础,同时也是保护嗓音的前提之一。

——“头部保持自然垂直,颈部保持自如和放松。”(皮耶特罗·西米尼^⑦)

解读指导:头部保持自然垂直,有利于口咽喉在歌唱或训练时的通畅;颈部保持自如和放松,有利于肩的舒展和呼吸肌群的协调与统一。这里的颈部放松是指要有积极、舒展之感,并与其他呼吸肌群要有协调、统一之感。