



21世纪音乐教育丛书

高师声乐练习曲

GAOSHI SHENGYUE LIANXIQU

杨玲 刘春平 司道锋◎编著



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



21世纪音乐教育丛书

高师声乐练习曲

GAOSHI SHENGYUE LIANXIQU

杨玲 刘春平 司道锋◎编著



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

高师声乐练习曲 / 杨玲, 刘春平, 司道锋编著. --
重庆: 西南师范大学出版社, 2017.2
(21世纪音乐教育丛书)
ISBN 978-7-5621-8652-6

I. ①高… II. ①杨… ②刘… ③司… III. ①练声曲
- 世界 - 选集 IV. ①J652.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第032322号

21世纪音乐教育丛书

高师声乐练习曲

杨玲 刘春平 司道锋 编著

责任编辑: 李彦

封面设计: 713工作室

排版: 重庆大雅数码印刷有限公司·李燕

出版发行: 西南师范大学出版社

网址: www.xscbs.com

地址: 重庆市北碚区天生路2号

邮编: 400715

电话: 023-68254353

经销: 全国新华书店

印刷: 重庆升光电力印务有限公司

开本: 889mm×1194mm 1/16

印张: 13.5

字数: 389千字

版次: 2017年10月 第1版

印次: 2017年10月 第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5621-8652-6

定价: 38.00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

前言 QIANYAN

美声也称BEL CANTO(即美妙的歌唱),发源于意大利后在全世界盛行,它的魅力在于:能使歌唱自然而连贯,嗓音柔和优美,音域宽广,且声音有穿透力。运用美声的发声方法歌唱,可让演唱者不论是轻松愉快的歌曲风格,还是有技术难度的艺术歌曲都能驾驭。美声不仅可以表现轻浮、娇巧的小女人角色,还能塑造气度不凡的女神形象;既可以优雅还可以雄壮;既能激情澎湃还能圣洁宁静。歌唱表现力丰富,歌唱声音极具戏剧性。为了使美声学习起来容易且有系统,声乐教育家们探索并总结出了很多行之有效的方法,其中练声曲就对声音的训练很有帮助。练声曲有别于歌曲的地方是练声曲更强调音准、节奏以及气息的连贯运用等技术训练,从歌唱呼吸到声音的统一,从力度强弱到速度快慢,从音色调整到音乐表现,还针对性地对各种技术要点做专门训练,俨然一个完整的歌唱训练体系。练声曲要求每个音的演唱都必须有足够的气息支撑,保证音色纯净,要求起音的音准要准确,而且延长音也要唱准。此外,节奏也要稳定,不能忽快忽慢,只有在乐段的结束或乐段与乐段的转换处才可根据音乐进行的需要做渐慢处理。训练中乐句的演唱要求声音连贯、灵活、富于情感:应仔细感受作品中蕴含的乐感,并根据乐感来处理每一个音、每一个乐句的强弱和音色变化。希望《高师声乐练声曲》能对高校师生和广大声乐爱好者有所帮助。

在歌唱训练中,每一位老师所采用的训练方式不尽相同,而且每个国家的声乐训练体系也会有差异。现在,意大利、德国、法国、俄罗斯、美国等国家都会采用练声曲训练学生的歌唱能力,但学校没有规定必须要用哪一本练声曲,基本是老师根据学生的情况而选择。我国也有很多高校采用声乐练声曲训练学生,很多出国留学的老师引进国外的声乐练声曲,并把它们翻译出版,介绍给广大声乐爱好者,如刘蓉惠老师编著的《瓦卡伊声乐练习曲实用教学指南》、张建一老师编译的《美声经典练声曲》等。国内也有很多老师根据学生情况和我国的国情专门编撰的声乐练声曲,如宋承宪老师编写的《歌唱咬字练声曲30首》,书中对归韵、出声、引腹的咬字训练做了十分

准确的描述,所有与练声曲结合的歌词也都经过了反复琢磨。石惟正老师编写的《晨声69声字结合练声曲》,则提倡我们把西方的语言结构和我国的语言结构比较着来唱。每本书都自成系统,练习这些书中的练声曲对学习声乐都十分有利。

由于歌唱的特性而显得每个老师在教学中都各具特点,在初学者或者很多学生看来,似乎各自为政,格格不入,甚至相互矛盾,其实这是一个误导。因为声乐是建立在作为“人”的自然生理的基础上,而这样的生理基础每个人都基本相同。练声的方法经过几百年来若干代人,包括歌唱家、声乐教师、物理学家、生物学家,等等不懈探索,已经发展成为一套比较完善的科学体系,而基本原理是科学一致的。歌唱训练的意义,正是把这样“普遍性”的意义,凝成系统,用以指导和训练声乐学习者。

对于初学者来说,声乐不宜自学。究其原因是:声音的好坏需要靠听觉判断,歌唱者在歌唱时所听到的自己的声音相对较主观。声带在气息的作用下所发出的“基音”很大一部分是通过歌唱者自己的身体传导至耳内膜,另外一部分是通过空气传导至歌唱者和听者的耳中,这两种声音的差异是很大的。而歌唱所需要的声音,是通过空气传导的这一部分,初学者对这两种混合的声音几乎是没有辨识力。所以,我们编写的练声曲应该在老师的指导下进行练习。如果有兴趣,同学们也可以先了解一下声乐训练的一些要求和程序,同时也要知道自己应该在哪个程度,需要在哪些方面努力。老师们可以根据学生的不同情况选择适合学生程度的练声曲,慢慢培养学生认识正确、美好的声音,并在头脑中形成基本的声乐概念。有的同学需要老师从最基础的气息、腔体打开以及声音的连贯开始训练,在这个过程中想办法让同学们进步,并逐渐完善声乐技巧。美好的声音标准是:松弛而圆润、强弱变化自如,中音丰润、高音透亮而不尖锐、低音浑厚而不浑浊。但每个初学者的嗓音条件、文化背景、音乐修养、声音感受、理解能力等方面不尽相同,对声音的审美取向也有差异。而且大多数初学者对自己的声音不可能有客观的判断,所以更不能急于求成,或仅凭主观判断走上正确的歌唱道路。为了达到理想的预期效果,什么阶段选用什么练声曲,掌握什么声乐技术,达到什么歌唱能力就显得尤为重要。

传统练声曲的来源主要有两个方面:一是将那些带有钢琴伴奏的“视唱曲”(Solfeggio)拿来作为练声曲(瓦卡伊练声曲其实最初的目的就是训练视唱);二是将声乐作品的歌词去掉,仅唱曲调。我们可以选择的练声曲范围很宽广,无论哪种难度技巧的歌曲都可以去掉歌词只用一个或者几个元音演唱,这种节省学生学习语言的方式可以直接练习,也能为学生减轻怕唱错歌词的心理障碍,从而更专注于歌唱发声的技术训练。这里,我们把练声曲赋予更多内含,即练声曲包含三个方面的内容:一是发声练习曲,主要指歌唱者在歌唱之前的预备练习,一般采用篇幅较短没有固定伴奏声部的某种特定的音型或片段一直反复。这种练习主要是调节发声器官,上声乐课时老师采用的使发声器官从自然状态进入积极发声状态的热身练习。二是声乐练

声曲,主要指由作曲家或者声乐教师专门写作,更强调技术性并配有钢琴伴奏声部,旋律性稍强的练声曲。三是音乐会练声曲,这是练声曲的最高形式。音乐会练声曲相比前两者旋律性更强,声乐技术更全面复杂。同时音乐会练声曲的音乐艺术性比前两者要求更高,除了没有歌词,其他音乐处理的细腻程度跟艺术歌曲一样,是技术性和艺术性并重的声乐形式。本书的主要编写目标,即把以上三方面的内容结合起来,从而形成一种新的声乐训练体系。

国外的练声曲除瓦卡伊声乐练声曲,大部分练声曲都没有规定歌词,一般采用一个或几个母音练习。但因为练声曲来源于视唱曲,所以也有用音名(do, re, mi, fa, sol, la, si)演唱的习惯。练声曲中包括各种音阶、音程、颤音、跳音、切分音、琶音、三连音、装饰音以及乐句、气口等技巧练习,盛行于19世纪,很多教师把它作为学生演唱歌剧以前的技术准备材料。练声曲大致可以分为两类:一类是初级发声练习曲,这种练声曲专门为初级程度的学习者编写,一般多采用篇幅短小的跳音或者琶音进行上行的级进或跳进。有的教师根据学生的嗓音条件和歌唱能力选择元音和音域。另一类则是专门为有一定歌唱能力的学习者使用。一般这类练声曲篇幅稍长,难度会有不等程度增加,在有些成套的教材中甚至出现结构更为庞大的练声曲,歌者甚至可以把它选进音乐会,作为音乐会的曲目演唱。这些都能为歌者掌握歌唱发声的状态、提高歌唱能力和技术等方面提供有力支撑。

目前我们可以看到的外国声乐练习曲有《阿勃特声乐练声曲》《西贝尔36首初步练声曲》《格林卡练声曲》《瓦卡伊声乐练习曲》《斯皮格高级练声曲级》《孔空50首练声曲》《派诺夫卡24首声乐练习曲》及张建一的《美声经典练声曲》、克劳斯·海兹曼的《声乐练声曲200条》。20世纪,作曲家把它写成音乐会演唱的艺术作品,著名的有G.福雷的《声乐练习曲》、拉威尔的《阿瓦内拉舞曲形式的练声曲》、拉赫玛尼诺夫的《练声曲》、沃恩·威廉斯的三首单簧管与女高音的《练声曲》,技巧最困难的应属梅特纳的《练声奏鸣曲》《练声组曲》。

《格林卡练声曲》是陈复君编写的,书中内容为著名俄罗斯作曲家格林卡写的声乐练声曲。在中国20世纪五六十年代,大多数活跃在音乐舞台上的优秀歌唱家都是在俄罗斯歌唱学派下培养起来的。到21世纪,我国高校仍还有很多老师去俄罗斯留学,归来学有所成。格林卡有许多器乐和声乐作品,但最著名的是歌剧《伊万·苏萨宁》和《鲁斯兰与柳德米拉》。俄罗斯音乐学家伊·纳扎连科这样评价格林卡的教学理念和教学方法:天才的俄罗斯作曲家格林卡同时也是一位杰出的歌唱家和歌唱教师,他是俄罗斯现实主义艺术歌唱学派的奠基人。格林卡在实践中率先采用了“圆周式”训练嗓音法,即从“自然音——不用费力就能发出的音”开始,随后逐渐“使其他的音”发展并达到“尽可能地完善”的方法。他的练声曲运用的是俄罗斯民间音乐的音调,虽然短小精悍,但在训练嗓音方面有着丰富的教学指导意义,奠定了俄罗斯声乐学派

的基础。

意大利瓦卡伊的《瓦卡伊声乐练习曲》为了达到一定的训练效果,采用了诗人的诗歌作为练声曲,既规定了训练的内容也设定了练声曲的情绪。他一生创作了十多部歌剧,著名的有1825年创作的《罗密欧与朱丽叶》、1826年创作的《墨西拿的比安卡》、1836年创作的《乔凡娜·格雷》等。但是,令他流芳百世的却是这部声乐练习曲,这是他专门为唱歌训练而创作的教材,是带有歌词的练习曲,他也因此成为世界上著名的声乐教育家。《瓦卡伊声乐练习曲》自问世以来已有40多个版本,为世界上不同国度的演唱家和声乐教育家所使用,是欧美各大专业音乐院校声乐训练的必用教材。这部教材由22首练习曲组成,每一首练习曲都是一首小型咏叹调,歌词并不是简单的元音与音乐旋律的组合,每一首练习曲都以意大利诗人梅塔斯齐奥(Metastasio)的诗歌为歌词,歌词的情感内容使得演唱训练不再枯燥。同时,通过演唱歌曲,也有效地练习了意大利语的发音方法和表达方式。

意大利著名作曲家、声乐教育家约瑟·孔空(J. Concone),曾是多林皇家小教堂的管风琴师,后移居巴黎生活。他一生中创作了很多音乐作品,其中最著名的是歌剧《圣米歇尔的插剧》。歌剧里的宣叙调、浪漫曲以及短小的二重唱旋律都恰到好处,这让他达到了众所周知的地位,可他却在此时有了放弃创作歌剧的想法,而全身心投入到《Solfeggio》(他称其为课程的练习曲或练声曲)的创作中,也就是后人整理的《孔空声乐练习曲50首》。经过不断地仔细修订,作品极具声乐训练价值,至今仍是非常出色的声乐练声曲,这应该归功于他对美声唱法技巧的深刻理解。

《斯皮格高级练声曲集》是对声乐技巧的综合性练习,综合了多位大师的教学理论和经验,有着很高的技术含量,每个练声曲都是经过科学、系统的安排,因此每个演唱者都要严格按照顺序来学习这些练声曲。一般初学者学完《孔空声乐练习曲50首》之后就可以接着学习这部练声曲集。

德国《阿勃特声乐练声曲》,被国际公认为是声乐训练的经典教材,全书共分四个部分:第一部分是发声与音程练习,第二部分是培养流畅技术的练习,第三部分是20首固定唱名练习,第四部分是12首练习曲。教材从最基本的发声练习开始,通过合理的教学安排进行各种演唱技巧的训练,循序渐进,最后进入难度较高的练声曲。

从德国到意大利,从俄罗斯到法国,古典音乐教育发达的国家在声乐训练上都有声乐练声曲集,大师们采用声乐练声曲来训练学生的歌唱能力,也有声乐教育大师自己编写成套的声乐练习曲,被后人广泛采用。这些成套的练声曲中的每一首练习曲都有其完整的乐思,音乐结构严谨,分句、断句以及表情记号也有严格规定。在训练过程中还要注意谱例上的表情提示,通过这些变化来训练学生的控制力以及表现力,从而有效地提高学生的歌唱能力。

当然,我们编写的这本《高师声乐练声曲》,主要立足于高师声乐教育,面向高师

的声乐学生所编写。这本书的定位是分阶段训练,大致分三个层次:初级程度、中级程度和表演程度,逐渐提高学习者的技术,为此每一个层次之间并没有截然分开。本书不只是简单的谱例罗列,还包括一些歌唱及训练方法等方面的内容。编者们希望这部教材能为高师的声乐学生学习和使用提供一些谱例和理论指导,同时也希望让使用这套教材的师生们练声时不再感到枯燥,让声乐学习更加轻松、快乐,以达事半功倍之效。



目录

MULU

1	第一章 练声曲的基础训练
1	第一节 乐感的训练
3	第二节 发声的姿势
4	第三节 发声的呼吸训练
8	第四节 歌唱的发声练习
10	第五节 发声时打开喉咙的训练
12	第六节 发声时的放松训练
15	第七节 发声时的起音训练
18	第二章 练声曲的发声训练
18	第一节 发声的长音训练
19	第二节 发声的共鸣通道训练
20	第三节 发声的高位置训练
28	第四节 发声的连贯训练
38	第三章 中声区的音准训练
38	第一节 音程的训练
46	第二节 音阶的训练
52	第三节 半音的阶训练
59	第四节 琶音的训练
61	第五节 临时变音的训练



77	第四章 练声曲发声的跳音训练
85	第五章 发声训练中的节拍与节奏型
85	第一节 三连音
93	第二节 附点
106	第三节 切分音
118	第六章 练声曲的中级程度训练
118	第一节 发声的流动性训练
129	第二节 发声的音色训练
142	第三节 发声的力度训练
151	第四节 发声练习中的速度训练
159	第七章 练声曲的高级程度训练
159	第一节 扩展音域的训练
168	第二节 各种装饰音的训练
188	第三节 华彩乐段的训练
196	第四节 宣叙调的训练
202	第八章 发声的关闭训练
203	后 记
204	参考文献

第一章 练声曲的基础训练

在声乐训练的过程中,我们立足于循序渐进,以慢为本的理念展开训练。首先从乐感的培养入手,到发声的姿势、呼吸及打开喉咙等训练开始,逐渐过渡到音程、音准训练以及声音位置等基础发声技术问题。希望大家在学习过程中不能急躁,牢固掌握基本技巧,练好气息功底,走稳每一步。

第一节 乐感的训练

乐感即音乐感觉,包含感受音乐和表达音乐两个方面。乐感是人类智慧中的一种,其具体内容包括:音高感,节奏感,和声听觉,旋律感,等等。乐感与音乐息息相关,音乐作为一种艺术也是要传达某种感觉,而乐感是人们了解和表达这种感觉的能力,这种能力可以先天遗传,也可以后天培养。第一节讲乐感是因为乐感非常重要,乐感需要我们从开始学习声乐,就要把它和技术训练同步进行培养。大家都必须重视对乐感的培养,因为乐感需要经过一段时间或者几年的熏陶和系统的训练,才会在以后的歌唱中展现出来。

乐感的培育在声乐学习的进程中扮演着不可或缺的角色。演唱同一首歌,抛开声乐技术的高低,人们都喜欢听有乐感的歌唱。声乐练声曲大部分没有歌词,可以有多种理解,正是训练乐感和发声技巧的好教材。有乐感的歌唱哪怕是演唱无词歌的歌唱都更能感染人、引起人们的情感共鸣、给人以美的享受。因此,声乐学习中的乐感培养很重要,需要自始至终的坚持,并贯穿整个学习过程,同时它也是困扰有些学生学习声乐的大问题。乐感好的同学在声乐学习过程中能很容易分辨声音的好坏,很快达到老师提出的要求,理解作品的内容和情绪。演唱者在歌曲表达时能给人以愉悦的享受,使人们的欣赏上升到一个更高的审美层次。

如何提高学生的乐感?首先,多听。声乐是一门听觉艺术,在声乐学习的过程中引导学生多听优美、优质的声乐演唱非常有必要。人们对声乐的认知会在大量的聆听后潜移默化受影响,在头脑中形成对声音的审美标准并逐渐提高分辨声音优劣的能力,从而形成内心听觉。声乐的学习往往由听觉开始,听到之后内心有感,内心感受到之后才有表达。

聆听很重要,听的时候需要注意以下问题。1.泛听。听以前和当下著名的歌唱家所演唱的著名曲目及歌剧片段。在刚开始听的时候纯粹感受音乐和声音的美,对旋律比较熟悉之后总结不同的歌唱家歌唱的共同规律,对比同一首歌曲的表达和处理方式。细致观察歌唱口型,面部表情,姿态等。2.精听。就是针对自己目前练习的曲目听不同的版本,选取既符合本人声部,自己又喜欢的版本反复听。但是,要注意,曲目是在自己练会之后听,而非听会歌曲。现在很多同学把这个顺序搞混了,学一首新歌都不需要钢琴,这样学习的歌曲音准和节奏出问题的概率很大,而学一首变化音多的歌曲就需要更

多的时间。学会歌曲之后听的是语言、换气、处理等。3.反复听。随着学习的深入,技术层面的提高,学生的理解能力和感受能力以及表现能力都会随之而提高,此时再听以前听过的歌曲会在里面找到发声方面的共鸣和一些新鲜的知识点。4.听课(同级和越级听)。不同程度、不同声部的同学之间互听,从中发现别人的问题和优点,在自己练习和演唱时取长补短。除此之外还要多看声乐演唱视频,感受歌唱家们是怎样表现细致的音乐进行,面部表情以及身体语言怎样综合起来表现歌曲情感。最后你会发现学习声乐的不同阶段,看同样的视频收获都不一样。5.演唱的时候听伴奏,伴奏对情绪的推动和意境烘托非常重要。旋律与伴奏相互依赖,歌唱时体会伴奏的音型走向,强弱对比会使演唱更富乐感。

其次,重视视唱练耳的学习是提高乐感的重要手段。乐感并不仅仅是音乐的强弱处理。乐感首先是要唱准音高和音程,要有敏锐准确的音准感。音准需要在钢琴上练习,一边弹一边听还要一边记,听音的高度和音程的宽度,在心里默唱,记住后再唱;训练音程还可以给出标准音,心里默唱另一个音的音高,钢琴再弹出这个音高,比较心里默唱的音高与实际音高的距离,再调整到正确的音高。注意“高位置”不是将音唱高,音偏高或偏低,就算技术再好,也没有人愿意听这种歌唱。意大利著名的声乐教育家瓦卡伊专门编写的一册练声曲,其中前几课专门训练音程,从小的跨度到八度大跳对音准的训练尤为重视。同时,乐感的要求还要唱准节奏,如附点、切分等节奏型,有精准的节奏感及韵律感。乐感要求唱准时值,短音符不能过长,长音符要保持时值。快歌要求快而不赶,慢歌要有慢而不拖的速度感,在学新歌的时候最好用节拍器来规范速度,培养良好的速度感。乐感还指在识谱阶段就要唱出音乐节拍的强弱,在演唱歌曲时需要老师多多提醒。节拍的强弱训练除了多听也可以在合唱指挥中体会节拍的强弱效果。上述这些乐感还可以通过学习一种固定音高的乐器来加强。

第三,更高层次乐感的培养要求。根据调性及和弦色彩要求体会声音明暗色彩变化的音色感;复杂的和声感;整体及局部的结构感;生动和丰富的形象感;感性及意境的想象感(包括情绪、气氛、气质、性格、环境感、甚至有再造想象等)。加强和声分析与作曲课程的学习,通过这些课程可以一窥作曲家创作时的曲式构架,和声布局,旋律的动力等。多看声乐有关的理论书籍,如发声理论,声乐发展史,作曲家的创作背景,歌曲的风格探索,人物的性格研究等。乐感还要有多变而灵活的“力度感”,一首歌曲不能只用一种力度,要随着旋律的走向有强有弱(包括力度与速度的转折、过渡和变化)。乐感和情绪有时候是通过歌唱的强弱来体现。初级处理可能以小节为单位,中级程度则是以乐句或乐段为单位来处理,随着旋律线向上发展,歌唱变强,向下发展则变弱,使整首歌曲在渐强减弱中逐渐走向高潮,这也符合我们审美的基本感受。然而,培养乐感的高级阶段则是看清楚作者的提示。作者为了表达自己的写作意图,常常有许多提示,有时在乐曲开始有力度要求,或在中间有速度变化,转调时有音色和力度的要求等提示,一般这些表情记号不能随意更改,否则就和作者原意背道而驰。作曲家如果在向上的旋律线上标记渐弱一般都是要表达他的特殊需要。因此为了表现这些提示有必要,老师应在平时的教学过程中多提示,让学生潜移默化地受影响。

第四,通过读经典文学名著,提高乐感。学声乐除了平时的技术练习,文化素养也决定声乐技术的高低。其实,无论哪种专业,每个人都应该保持终生学习的态度,否则当在表达音乐时难以达到音乐和歌词所要求的深层次理解,从而限制自身的发展。一首作品从表层的内容分析到音乐内涵的挖掘,最后呈现舞台与观众沟通,如果演唱者自己心里都没有理解,何谈与观众交流?读经典文学名著对歌唱

者的理解力、想象力等各方面的培养都有很大帮助。大家在读文学名著的时候会跟随作者安排的情节走,情绪也起伏跌宕,与作者产生情感共鸣。文学作品来源于生活又高于生活,除了文学中的起承转合与音乐的构架很多时候不谋而合之外,文学作品中描述的感情也是作者对现实生活中的感情提炼。所以同学们在理解作品内涵时,需用自己的生活体验加上文学素养就能更好地理解歌词,而后再结合音乐语言对情绪的推波助澜,才有可能很有乐感的表达歌曲。因此,培养乐感除关注旋律线以及和声发展方向外,还应注重乐曲内在情绪的表达。然而有很多同学在演唱时根本不看歌词,所以没能与作者产生情感共鸣,也就谈不上表现情绪。著名歌唱家弗莱基米尔·德·格里什科夫到中国讲学的时候都会听学员唱一首中文歌,他认为用自己母语演唱的歌曲没有语言障碍,相比较而言演唱完全不知道单词意思的外文歌时的情绪和意境,比中文歌曲的表现要差很多。因此,我们在演唱一首作品的时候,首先要知道歌曲传达的意境和情绪,没有一定的文学修养很难体会歌词字面意思之下的潜台词,在演唱的时候就会没有感情,也就是大家常说的“不走心”。老师在平常的教学中提示和启发学生,首先关注的重点就是歌词,然后才挖掘每一句歌词的潜台词和深层次的情绪,慢慢地用所学技术来表现歌曲情感和内涵。

第五,通过演唱德奥艺术歌曲提高乐感。德奥艺术歌曲相比意大利艺术歌曲、法国艺术歌曲和俄罗斯艺术歌曲等更具魅力。如果说莫扎特的作品比较优雅活泼,要求音准节奏很准确,那么舒伯特的艺术歌曲则用自己特有的专业技术音乐语言和诗歌一起传情达意。舒伯特艺术歌曲里的钢琴伴奏音型灵动多样,形象逼真,趣味性强。舒伯特善用音乐模仿自然界一切声响和形象:他的伴奏中有流水、鸟鸣、锣鼓、吉他、铜管等。他把各种织体和形态的原始素材融入带有灵感和情感的旋律和伴奏中。对于初级程度的同学在学习他的作品时应该先试试弹奏他的歌曲伴奏,且有很多歌曲的伴奏很简洁。通过弹伴奏,感受其中的音乐形象,让其自然融入演唱中去。德奥艺术歌曲虽然语言有一定的难度,但其中很多曲目简洁,音域不宽,有音乐情绪,音乐修养方面的要求,这也更适合初、中级程度的高师同学们学习。

除了多听,乐感的培养还要通过大量的实践,多登台演唱,乐感也会和技术同时提高,两者之间可以相互促进,使表现力更丰富完美,最终达到有乐感,美妙地歌唱。关于课后可以多听的曲目,一是舒伯特的《摇篮曲》《慕春》《乘着歌声的翅膀》《致音乐》《鳟鱼》《野玫瑰》《谁是西尔维娅》,以及声乐套曲《冬之旅》《美丽的磨坊姑娘》等。二是莫扎特的《渴望春天》《紫罗兰》《阿里路亚》《致克罗埃》等,这些谱子很多书籍中都有,这里就不一一列举。

第二节 发声的姿势

一、正确的歌唱发声姿势

男性歌唱者两脚与肩同宽,分开站立,一脚略向前;女性歌唱者两脚前后分开,丁字形站立或一前一后,但双脚左右不要分得太开,重心一般放在前面一只脚上。重心脚可互换,避免时间过长肌肉紧张。丁字形站立时重心过于集中,不利于放松建议双脚分开一点。歌唱站立时,脊柱挺起,双肩打开,

胸部稍稍挺起来一些,肋骨如同衣架一般保持张开,身体应是松而不垮,紧而不僵,此刻胸部的姿势也很重要,既不能塌胸也不能憋气把胸腔憋住,小腹应微收。两肩放松,两臂自然下垂,不要背手或双手交叉至小腹,表演时可根据作品内容做自然协调。头部略仰,下颌微收,颈部感觉像短脖子,脖子的位置自然适度,既不过分仰头,也不过分压下巴,否则喉头便会上下移动,喉部肌肉会僵硬,从而阻碍声音在咽腔与鼻腔中的自然共鸣。歌唱时面部微笑,神情饱满,目光远视,余光向两边发散。后脑勺、后颈椎和腰椎三点一线。注意头部位置,很多同学学了几年的歌唱,平常下巴和脖颈都向前突出,以这样的姿势发声高音肯定会受阻。

二、歌唱发声姿势的训练

歌唱是人体生理器官内在综合运动的协调、自如、高效机制下所产生的结果。歌唱姿势对保证歌唱实践中呼吸、发音、共鸣等器官的最佳生理协作、建立各种歌唱技巧的良好物质与技术形态,具有重要的支持作用。正确的发声姿势是产生良好嗓音的基本条件,也是掌握各种歌唱技巧的基础,还是人们对声乐表演形体的美学要求。人们在接受正规的声乐训练以前按照自己的理解形成的不良姿势,要通过长期的训练才能得以纠正。本书所讲的歌唱姿态主要对站姿有要求,然而不管站姿还是坐姿,刚开始学习声乐的时候都要照着镜子练习,从正面、侧面找出生活中不利于歌唱的状态和习惯,并予以纠正。所以说,从一开始养成正确的歌唱习惯非常重要,对于一些不良习惯应对着镜子及在老师和同学的帮助下及早纠正,或者自己也可以尝试贴墙站,身体放松找后脑勺、后颈以及腰椎在一条线的感觉。

第三节 发声的呼吸训练

一、呼吸的意义

我国古代声乐理论就认为:“善歌者,必先调气”。“气为声之本,气乃声之帅”等。意大利美声歌唱同样一致信奉“谁会呼吸,谁就会歌唱”的理念。从声学角度讲,呼吸是歌唱发声的动力源泉和物理支持,呼吸方法是否正确直接影响歌唱发声的诸多方面。

二、歌唱呼吸的方法

歌唱的呼吸影响着歌唱中的喉头安放与稳定、喉咙打开状态、声音共鸣的质量、各种发声技巧等。呼吸也是歌唱情感表现的动力与支持。歌唱状态下,由于旋律的起伏、音乐的时值与力度的变化等发声技术的要求,歌唱呼吸主要有胸式呼吸、腹式呼吸、胸腹式联合呼吸三种。胸式呼吸是胸部控制呼吸的方法,但呼吸存量浅、容量小,气息压力直逼喉部,易造成发音器官紧张;腹式呼吸是单纯用腹部控制呼吸的方法,但由于胸腔和软肋没打开来存气,呼吸反应迟钝;胸腹式联合呼吸主要是运用胸腔、两肋、横膈膜、小腹及腰部联合协作控制。

歌唱发声的吸气是在积极而松弛的状态下完成扩张胸肋进而使横膈膜向下的过程。此时要求双

肩打开放松,口腔自然微张,下巴、舌、喉部放松,口、鼻、咽喉腔体通畅,气息经由口、鼻进入呼吸道,以鼻为主,两肋和上腹部扩张,在腰部形成有底座感的支持。吸气的特点是:充分利用人体呼吸器官的综合技能,呼吸深、容量大、弹性好、能力强、反应敏捷、控制均匀。呼气时保持双肩、胸部的松弛感,以腰腹部底座感为支点,有控制地支撑腰腹部的收缩。在这里强调的是小腹积极支撑的前提下,要保持往里、向下的叹气感觉,从而支持声音通过腹腔、胸腔、口腔,经过鼻窦到达声音的最高点额窦位置,声音就像是戴了帽子一样,掩盖住往前,通畅松弛地发出。

三、横膈膜对气息的控制

横膈膜位于胸腔和腹腔之间,当我们的身体放松时,膈肌向上成椭圆形隆起,心脏与肺部在其上;当我们吸气时,膈肌向下伸展、拉紧,使肺部吸入更多的空气,气吸的越多,膈肌越往下降,腹部内脏随之被往下挤压,腰腹部就会向外突出。歌唱发声过程中,腰腹用力向下的压力使横膈膜保持扩展的状态,支撑起歌唱发声。如果歌唱时能保持呼吸一直在横膈膜、腰腹部及背部肌肉等有力的支持下进行,发出的声音才会明亮、集中、饱满结实。

事实上,横膈膜不具备神经末梢,不受意识支配和调节。所以“运用横膈膜控制歌唱呼吸”其实是一种不科学的说法。横膈膜位于胸腔底部,而歌唱呼吸也应该控制在胸腔的底缘,甚至更低的部位。气息被吸到肺泡中之后,肺部的扩张使横膈膜随着呼吸被动向下,并向下挤压腹部内脏,腰腹部随之向外突出,歌唱者在歌唱过程中能够明确感知到横膈膜的伸展对歌唱呼吸的作用,因此“横膈膜控制呼吸”就成了一种约定俗成的教学语言。此时,真正对歌唱呼吸起控制作用的是吸气肌群和呼气肌群有对抗性的协调运动,歌唱时通过“保持吸气的状态”的感觉保持横膈膜向下并支撑发声。

四、呼吸支点

歌唱发声训练中,吸气时气息作用于膈肌、胸部、肋部、腰部、腹部和背部时会产生一种压力感觉,这种压力感觉的集聚点,我们可称为呼吸的支点。歌唱训练中首先要引导学生明确歌唱的呼吸支点。因为歌唱发声时,必须对气息加以控制,使肺部的气息具有一定程度的压力,这样才能使气息作用于声带产生声音。

呼吸支点并不是一个一成不变的“点”。歌唱时我们可以根据音高和音色的需要,调节呼吸支点。音高越高呼吸的支点越往下,越有利于发高音。演唱上行音阶时,气息的支点就像下台阶一样,越来越高往下。反之,中低声区的支点则应该站在台阶稍微高些的地方。确定了中声区的支点,高声区就以此为参照物,一步一步向下。如果我们把呼吸支点调节在胸腔中略微高一些的部位,缩短呼吸支点与声带之间的距离,从而更多的增加头腔共鸣的效果,便能发出甜美明亮的音色。当我们把呼吸支点调节在胸腔中略微低一些的部位时,增加了胸腔共鸣空间,可以产生更多胸腔共鸣的效果,使声音音色更圆润浑厚。这些都是相对而言,每个人的条件都不一样,还需要老师根据学生声部等做出适合学生情况的判断。

五、歌唱呼吸的适量原则

1. 歌唱呼吸的适量性原则,是指不能一次性吸入过多气息。库罗契金说:“过多的吸入大量的空气,不但不能给消耗空气以任何保证,相反束缚了歌者的发声器官,同时将导向极紧张的发声,不准确的音高,以及相当快的消耗气息……要吸入适当的空气,即不感觉到全发声器官中的任何过度负荷,也就是差不多同讲话时的呼吸一样。”

2. 歌唱呼吸运用的平衡性原则,严格遵循胸腹式联合呼吸的基本规律,建立在人的正常呼吸生理反应的基础之上,放松平稳才可控。捷克歌唱家库尔特·鲍姆曾做了一个很有意思的比喻:“就像喷泉顶上有球,如果喷泉喷得太猛,球就会掉下来……”可见球的稳定性跟喷泉喷水的支持力度相关。

3. 歌唱呼吸技巧形态的多变性原则,根据音乐情感表现、风格处理、时值、声区、音量等的变化而不断调整。

4. 歌唱呼吸运用的经济性原则,以最小的呼吸代价取得最佳的声音效果。在保证能有足够的气息唱完一个乐句的前提下,尽量少吸气。在气息必须给予应有的支持下,正确的节省运用气息。戈鲁别夫说:“练习支配气息的本领时,肺中不要储存太多空气,否则会有气息过多的危险,所吸的气只要比平常说话时略深,或是,甚至和说话一样就行。”迦尔纳提·福尔贝斯说:“在正常的呼吸活动时,横膈膜的活动很小。因此可听其自然……所以,为了有利于歌唱,吸进的气息要减少到最小量,气息的吐出要使用得最节省。”

六、呼吸的训练

气息训练的方法有两种:一种是在练声曲和歌曲中训练气息;另一种就是无声的气息练习(即不发声的吐气练习)。无声练习可以作为歌唱的准备,让呼吸机能准确做出歌唱时的控制,养成控制气息的习惯,把训练变成条件反射。两种练习都很好,同时练习更有利于掌握呼吸。19世纪意大利最著名的声乐教育家弗·兰佩蒂认为,呼吸时尽量吸得饱满,尝试脸部要带着微笑的表情。在吐发声时,所用的力应该小于气息支持它的力度。他强调说,歌唱者应该直接把注意力集中在使饱满呼吸达到18秒,并在发声时做到声音的饱满和稳定。歌唱时呼气的肌肉群和吸气的肌肉群在体内产生对抗,声音的真正表现力就是依靠“这种力的平衡作用的支持”。笔者认为,刚开始学声乐时,不必吸太多气息,否则容易使身体和发声器官紧张。可不断练习,等找到支持的感觉,再慢慢适应,从而根据歌曲的需要逐渐加大呼吸力度。总之,一切用呼吸的衡量原则就是松弛,身体积极但不紧张,声音流畅通顺不憋不滞。

通常情况下,坐姿和躺着吸气会更容易放松。所以,第一次感受呼吸的时候可以用躺着和坐着的姿势感受身体放松,气息吸进去的感觉;也可以弯腰向下想象闻花或打哈欠的方式体会吸气。等到真正感受到气息的所在,再采取站姿吸气。

气吸进去后,最重要的是保持和控制,在训练保持控制力的时候,可以采用无声和有声的两种方式。无声的主要指呼气的时候没有声音,只是把气息呼出去,就像吹蜡烛一样,深吸一口气,控制住,然后对着蜡烛的火苗吹,只是将火苗吹倒,而不吹灭。气息集中,力度均匀,持续时间逐渐增长。有声即用练声曲来训练呼吸,刚开始的时候可以用慢速的长乐句旋律,让学员有时间吸好气息,换好气息。

七、体会气息的方法

1. 发声的呼吸训练首先要注意慢点吸气,靠吸进来的气息扩张两肋,使横隔膜下降,然后存住气息之后发“嘶”时体会气息向下;用长短相结合的“嘶”体会换气,让换气更加自然;发长一点时值的“嘶”时可以在心里计数,锻炼气息的支持力,体会腰部向两侧扩张,气息向下的感觉。

2. 用笑和咳嗽体会气息的所在,即气息的支点。

3. 用打哈欠、叹息的方式,体会气息的通畅。

4. 用喊号子、模仿警笛、呼喊等来体会气息的运用。让呼吸支点与所要发出声音的音高、音量都存在一定的比例关系。通过喊号子或者一定音高上喊元音也可以更深切地体会到呼吸支点,以及不同音高与支点的比例,在歌唱的时候进行代换。

5. 用吹纸片和吹开水的方法来体会肌肉对气息的控制。

6. 我们还可以使用不同的力度变化训练,从 pp 到 ff 之间的力度变化来演唱某首练声曲,尤其是长元音的渐强渐弱,让学生有意识地体会对呼吸支点的控制和运用。

八、练习

1-3-1

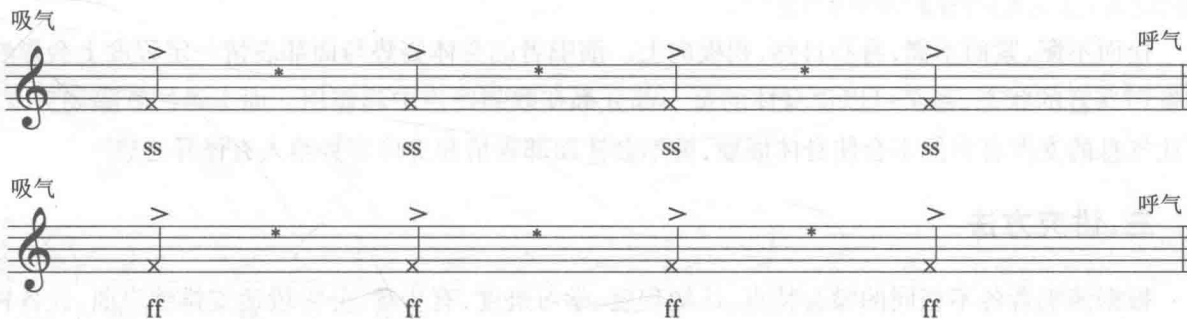
选自克劳斯·海兹曼《声乐练声曲200条》



辅音字母不发声,慢慢地开始并逐渐变响,以此来体会气息的支撑。

1-3-2

选自克劳斯·海兹曼《声乐练声曲200条》



吸好气,发嘶之后,在*处放松。关注横隔膜,因为它是推动力的源头,而不是喉部,这种推动力就是气息的支撑。

1-3-3

选自克劳斯·海兹曼《声乐练声曲200条》



在*处开始吐气,直到完全吐尽再吸气,与此同时要关注横隔膜。可将手置于腰周围,体会吸气、换气时的变化。