

声乐艺术理论与教学



总 顾 问：

李 坚 刘文干 盛凤麟 陈洪濂

顾 问：

曹汝森 何健民 周友华 吴军行

吴一帆 熊平秀 刘燕平 余晓芸

主 编：

胡建军 李素萍 傅 虹 李艳萍 刘 力 梁 虹

编 委：（以姓氏笔画为序）

王 艳 方淋淋 付 晗 江 源 仲 敏 任 华

刘明健 刘 力 刘鸿羚 刘雨青 李艳萍 李素萍

李爱民 李 彦 张 群 张 伟 张曼云 应群燕

邬琴兰 罗成萍 陈立芳 陈 艳 周婧菲 胡建军

胡 菲 胡媛媛 胡 鹏 姚志辉 姚春英 贺晓明

高晓旭 徐美玲 梁 虹 傅 虹 蒋兴荣 潘子健

裴 欢 熊晗坤

前 言

随着时代前进的步伐,高等师范院校历来推崇的精英教育已逐步完成向大众教育的转化。高师的声乐课教学,再也无法完全向高等音乐院校看齐,无法完全照搬高等音乐院校的教学模式。那种以培养歌唱家为目标的单个授课方式已无法完全适应飞速发展的高师声乐课教学的需要。随着以教与学的主客观条件为基础,以培养声乐师资为目的而进行的扩大和深化声乐教学形式与内容的高师声乐教学改革的不深入,声乐集体课、小组课和个别课相结合的授课形式在全国高师声乐教学实践中悄然兴起,逐步被广大教师认可接受。集体课和小组课仅仅是解决师资匮乏的权宜之计,还是另有其存在价值?仅仅是扩大的个别课,还是另有其自身的教育规律?毋庸置疑,起初大部分声乐教师采用这种上课形式完全是被历史潮流所左右。因此,尽管集体课和小组课这种上课形式已经存在十余年之久,还基本处于任课教师各显神通、随心所欲的阶段。一些勤于思考、锐意进取的教师已经把这门课程上得有声有色,颇有特点。某些随波逐流、应付教学的人也难免使其集体课的教学缺乏系统与规范。在高师声乐教学改革十余年后的今天,根据高师声乐教学目标的要求和声乐教学的特点,反思与总结声乐集体课、小组课、个别课三位一体、相辅相成的教学模式,探究声乐集体课的教学规律,从而转变思想观念,建立声乐教学的多元化体系已刻不容缓。

声乐集体课侧重声乐理论知识的传授,教学内容为声乐基础理论、基础知识与基本技能。宜于第一学年开设,每周2课时,每学期2学分。课程考核可分平时和期末两个部分。平时成绩以课堂考勤和作业完成情况为依据,期末考核可采用撰写小论文或演唱形式进行。

声乐小组课侧重学生教学能力的培养。既教学生如何歌唱,又教学生如何教学;既解决学生的共性问题,又解决学生的个性问题,具有一定的研讨性。旨在帮助学生学习分辨声音,矫治不良发声,获得美好声音。声乐小组课可与声乐集体课同时开设,亦可于声乐集体课结束后开设,以4~8人一组,每周1~2课时,每学期1~2学分。以独唱或小组唱形式进行考核。

声乐个别课侧重学生专业技能的培养,根据学生的不同特点,体现学生的不同个性,因人而异、因材施教,通过运用科学的发声方法和技巧,有针对性地进行指导,达到美化声音、扩展音域、促进音乐表现力的目的。声乐个别课可于声乐集体课结束后开设,每周1课时,每学期1学分。以独唱形式进行考核。

声乐集体课、小组课、个别课均要求每学生每学期至少精唱声乐教学曲目4~6首,泛唱曲目4~6首,参加教学演唱会2~3次。

集体课、小组课、个别课三位一体、相辅相成的高师音乐学专业的声乐课程是根据培养音乐教育工作者的需要而设置的一门专业课,是直接和基础音乐教育中的歌唱教学相联系的一门必修课,是培养学生从事音乐教育工作基本能力的一门主干课。因此,声乐课程的教学,无论是教学内容,还是教学形式、教学方法都应适应培养目标的要求。应使我们的学生通过这门课程的学习,不仅具备一定的声乐理论知识,而且具备一定的声乐演唱能力、嗓音辨别能力和声乐教学能力,成为基础扎实、知识全面,能示范演唱、能理论讲解、能教学指导的音乐师资。简而言之,就是要使学生不仅懂得如何去唱,而且懂得如何去教。从某些方面来说,教育学生懂得如何去教,似乎更具重要

意义。

《声乐艺术理论与教学——中国声乐教学曲目精选》的理论部分可作为声乐集体课教材,编撰者努力讲究科学性、实用性和系统性,融声乐演唱的知识性、技能性、艺术性、实践性为一体,应用生理学、解剖学、物理学、音响学原理,从科学角度分析和阐述歌唱理论与技能技巧,对发展学生的艺术嗓音和音乐才能,提高学生的声乐理论水平和音乐表现力具有一定作用。

列宁说:“没有革命的理论,就不会有革命的运动。”理论是重要的,理论的重要在于它能够指导行动。“如果有了正确的理论,只是把它空谈一阵,束之高阁,并不实行,那么,这种理论再好也是没有意义的”。毛泽东的这段话与斯大林的下述观点有异曲同工之妙:“理论若不和革命实践联系起来,就会变成无对象的理论,同样,实践若不以革命理论为指南,就会变成盲目的实践。”

该教材的各个章节基本由教学目的、理论讲述、训练方法、训练要求、练习曲目、课后思考等部分构成。试图简单明了、深入浅出、通俗易懂地向学生传授声乐演唱与教学的基础理论和基本技能,帮助学生提高声乐艺术的审美能力与修养,培养和锻造其音乐素质;帮助学生掌握科学的发声方法,树立正确的声音观念,开发其艺术嗓音;帮助学生正确理解歌唱与语言的关系,促其运用清晰的咬字吐字方法进行歌唱;帮助学生正确理解声乐作品的内容与风格,使其声情并茂地完美表现不同风格特点的歌曲。编撰者旨在通过声乐基础理论讲解,结合科学系统的共同性基础训练,增强并扩大声乐教学的深度和广度,帮助学生既全面了解声乐教学的共性和规律性,亦全面认识声乐演唱的技术性和个性;既为今后的声乐小组课和个别课学习提供科学的理论指导,亦为学生将来从事声乐教学工作奠定坚实的理论基础。

在声乐集体课的教学中,教师应坚持理论讲述与基础训练相结合的原则。声乐理论是前人经验的总结,能较客观地反映声乐的本质和规律,能科学地解释声乐现象,理性地指导声乐实践。教师有责任帮助学生完成从理性到感性,再从感性到理性,循环往复的思想认识上的飞跃,既使声乐理论的讲述密切联系实际、有的放矢,又使声乐训练的安排科学系统、不再盲目。

在声乐集体课的教学中,教师应坚持集体练习与个别辅导相结合的原则。集体练习便于学生之间互相观察、互相模仿、互相启发、互相帮助。程度差的学生在集体练习中情绪较为放松,效果明显。程度好的学生在帮助其他同学的过程中也能得到锻炼。个别辅导便于学生通过倾听他人演唱和教师讲评加深理解,有利于取长补短,提高学生的嗓音辨别能力和纠正不良发声的能力。

在声乐集体课的教学中,教师应坚持教师指导与学生互教相结合的原则。教师有责任帮助学生掌握声乐教学的基本方法,增强学生发现问题、分析问题、解决问题的能力,更有责任在学生中树立比、学、赶、帮、超的学习风气,培养他们的合作精神,调动他们的学习积极性和互教积极性,形成一种以学生为主体,教师为主导,师生共同进行“创作”的新型声乐教学关系。

在声乐集体课的教学中,教师应坚持声乐演唱与钢琴伴奏相结合的原则。教师有责任督促学生提高声乐练声曲和演唱曲目的弹奏和伴奏能力。适当安排学生在课余时间互弹伴奏,并利用集体课上的伴奏机会予以抽查,有利于提高学生练伴奏、弹伴奏的积极性和自觉性,使各种节奏型的练声曲的半音模进弹奏和歌曲的即兴视奏不再成为学生今后从事音乐教育工作的绊脚石。

在声乐集体课的教学中,教师应坚持课堂教学与舞台实践相结合的原则。教师有责任安排、督促和检查学生每学期参加演唱会的完成情况。学生以独唱、齐唱、小组唱的形式参加演唱会,不仅能给演唱会添加活泼多样的新形式,还有益于提高学生的演唱兴趣,增强学生的集体荣誉感,更为那些嗓音条件较差的学生提供锻炼机会,在一定程度上有助于提高他们的舞台实践能力。

在声乐集体课的教学中,教师还应坚持理论学习与理论写作相结合的原则。学生在某个章节的学习结束后,可针对该章节印象最深、感触最大的一个或数个问题,以小论文形式撰写学习体会或读书心得,在课堂讨论时进行交流。声乐集体课第一学期的期末考核亦可采用撰写小论文的形式进行,既有利于提高学生的理论水平,又有利于培养和锻炼学生的动笔能力,为今后毕业论文的写作奠定基础。

本书的曲目部分选择的声乐作品均具有一定代表性和典范性,具有较高的艺术价值和较强的教学价值。这些异彩纷呈的人类文化艺术宝库中的瑰丽奇葩,滋养了一代又一代的声乐学子,还将在今后的声乐教学中继续发挥作用。在此,编者谨代表那些在声乐园地辛勤耕耘的教师在声乐瀚海中遨游求索的学子,向为我国声乐艺术和声乐教学做出不可磨灭贡献的作曲家和词作家们表示深深敬意。编者已通过中国音乐著作权协会向部分曲目的作者支付稿酬,中国音乐著作权协会未受理的部分曲目和临时增补的部分曲目的稿酬尚未付出。由于地址不详而未及时收到稿酬的作曲家和词作家们,请与出版社或编者联系,稿酬即奉,不情之请还望得到大家的理解与谅解。在此,谨向那些暂时未收到稿酬的作曲家和词作家们致以深深的歉意。

编者希望以此书为广大声乐教师提供教学的参考和依据,为广大声乐学子提供学习的素材与资料,亦希望对有志于学习歌唱的人士有所裨益。由于水平有限,书中不足、疏漏、失误之处在所难免,还望获得谅解。声乐作为专业技能技巧,有些概念和感觉本身就很难用语言表达,用文字表达就更难避免某些令人费解,甚至产生误解之处,恳请广大专家、学者、读者提出批评意见,以资今后改进。

编 者
2011年6月

目 录

第一章 歌唱姿势	1
第一节 歌唱的乐器	1
第二节 全面调整歌唱姿势	2
第三节 歌唱姿势的训练	5
第二章 歌唱呼吸	7
第一节 歌唱呼吸器官及呼吸原理	7
第二节 歌唱呼吸的训练	10
第三节 歌唱换气的训练	13
第三章 歌唱发声	15
第一节 歌唱发声器官及发声原理	15
第二节 歌唱发声的训练	18
第四章 歌唱共鸣	21
第一节 歌唱共鸣器官及共鸣原理	21
第二节 基音共鸣的调节	22
第三节 泛音共鸣的调节	24
第四节 歌唱共鸣的训练	25
第五章 歌唱语言	27
第一节 歌唱语言常识	27
第二节 中国传统的咬字吐字观点	30
第三节 歌唱语言训练	30
第六章 歌唱表现	33
第一节 歌唱的艺术表现是对歌曲的再创造	33
第二节 准确理解作品和处理作品是歌唱表现的必要过程	34
第七章 声部划分	39
第一节 音色与音域	39
第二节 声部与特征	40
第三节 声部的确定	45

第八章 嗓音保护	48
第一节 科学的歌唱方法是嗓音健康的前提	48
第二节 正确的教学方法是嗓音健康的基础	51
第三节 良好的身心健康是嗓音健康的保证	55
第九章 青少年嗓音训练	58
第一节 青少年的嗓音特点	58
第二节 青少年的嗓音训练	60
第三节 青少年的嗓音保健	62
第十章 歌唱心理	64
第一节 声乐教学与心理	64
第二节 歌唱表演与心理	68
第十一章 声乐教学	70
第一节 声乐教学方法	70
第二节 声乐教学原则	72
第三节 声乐教学对教师的要求	74
第四节 声乐教学对学生的要求	75
第十二章 教学规程	77
第一节 培养方案与教学大纲	77
第二节 教学计划与教学方案	81
第三节 教学语言与教学讨论	86
第四节 教学辅导与教学实践	86
第五节 教学考核与教学小结	87
第六节 教学评价与教学档案	88
第十三章 中国声乐作品教学分级曲目(谱例)	89
一级	89
在那遥远的地方	89
问	89
高高太子山	90
太阳出来喜洋洋	90
秋收	91
花非花	91
鼓浪屿之波	92
牧羊姑娘	92

长城谣	93
半屏山	94
金风吹来的时候	94
梅娘曲	95
码头工人歌	96
摇篮曲	96
浏阳河	97
跑马溜溜的山上	98
弥渡山歌	98
军港之夜	99
槐花几时开	99
大海啊故乡	100
思乡曲	100
红水河有三十三套湾	101
珊瑚颂	102
生死相依我苦恋着你	102
草原上升起不落的太阳	103
人说山西好风光	104
赛里木湖面起了风浪	105
枉凝眉	106
热血歌	106
月之故乡	107
玛依拉	108
我骑着马儿过草原	108
我的花儿	109
二月里来	110
嘎达梅林	110
天下黄河十八湾	111
摇篮曲	112
驼铃	112
雁南飞	113
渔光曲	114
家乡的苦楝树	115
愿亲人早日养好伤	116
茉莉花	116
绣红旗	117

送别	118
我的祖国	118
二级	119
我爱你,塞北的雪	119
想延安	120
小背篓	121
渔家姑娘在海边	122
铁蹄下的歌女	123
赶牲灵	123
红梅赞	124
祖国,慈祥的母亲	124
想亲娘	125
一道道水来,一道道山	126
我的家乡沂蒙山	127
党啊,亲爱的妈妈	128
我的祖国妈妈	129
教我如何不想他	130
草原之夜	131
牧马之歌	132
都达尔和玛利亚	132
嘎俄丽泰	133
塔里木河	134
草原夜歌	135
怀念战友	136
一个黑人姑娘在歌唱	137
啊,中国的土地	138
美丽的孔雀河	139
吐鲁番的葡萄熟了	140
绒花	142
长相知	142
夕阳红	143
英雄	144
遍插茱萸少一人	145
祝福祖国	146
在那东山顶上	146
梧桐树	147

望月	148
一抹夕阳	149
永恒的爱恋	150
伊犁河的月夜	150
燕子	151
送给妈妈的茉莉花	152
又唱浏阳河	153
长城永在我心上	154
天涯望月	155
说聊斋	156
三十里铺	157
祖国啊,我永远热爱你	158
啊! 樱花	159
人间第一情	160
三级	161
我和我的祖国	161
我赞美你,骆驼	162
曲蔓地	163
赶圩归来啊哩哩	164
嘉陵江上	165
九里里山屹屹十里里沟	166
小河淌水	167
二月里见罢到如今	168
妈妈对我说	169
小白菜	170
红豆词	171
海风阵阵愁煞人	172
飞出这苦难的牢笼	174
清粼粼的水来蓝莹莹的天	176
故乡是北京	178
驼铃	180
江河万古流	181
松花江上	182
小白杨	183
乌苏里船歌	184
这就是我的祖国	185

杨白劳	186
阳关三叠	187
美丽的草原我的家	188
黄水谣	189
呼伦贝尔美	190
在那桃花盛开的地方	191
长江之歌	192
海上女民兵	193
三峡情	194
我为祖国献石油	195
好久没到这方来	196
在银色的月光下	197
我爱梅园梅	198
玫瑰三愿	199
黑龙江岸边洁白的玫瑰花	200
大森林的早晨	201
多情的土地	202
思恋	203
我爱你,中国	204
清晰的记忆	205
写着你	206
太阳的儿子	207
荷花梦	208
眷恋	208
母亲	209
母爱	210
父亲	211
昭君出塞	212
菩萨蛮·黄鹤楼	213
亲吻祖国	214
战士为国守安祥	215
长鼓敲起来	216
红旗颂	217
天边	218
一杯美酒	219
家	220

洗菜心	221
纳西篝火啊哩哩	222
长江第一漂	223
峡江情歌	224
啊！我的虎子哥	225
阿妹出嫁	226
滚滚长江东逝水	227
美丽的心情	228
桥	229
美丽家园	230
祖国之恋	231
美丽神奇的地方	232
喀什噶尔女	233
四级	234
那就是我	234
忆秦娥·娄山关	235
帕米尔，我的家乡多么美	236
我爱你，中华	237
七律二首·送瘟神	238
恨是高山仇是海	240
江河水	242
沁园春·雪	244
满江红	245
不幸的人生	246
没有眼泪，没有悲伤	248
兰花花	250
我为共产主义把青春贡献	252
没有强大的祖国，哪有幸福的家	254
我住长江头	255
再见了，大别山	256
思乡曲	257
森吉德玛	258
乡音乡情	259
山里人	260
一湾湾流水	262
清江放排	263

古老的歌	264
洞庭鱼米乡	265
大江东去	266
岩口滴水	267
祖国永在我心中	268
黄河怨	269
黄河颂	270
我像雪花天上来	271
日月之恋	272
芦花	273
北京颂歌	274
枫桥夜泊	275
彩云与鲜花	276
挑担茶叶上北京	277
五洲人民齐欢笑	278
巴黎圣母院的敲钟人	280
故乡	281
生命的星	282
千古绝唱	283
沁园春·雪	284
乌苏里江	286
科学的春天来到了	288
故园恋	289
木兰从军	290
断桥遗梦	292
你是这样的人	293
红土香	294
大黄河	295
大江南	296
母亲河,我喊你一声妈妈	297
春江花月夜	298
山里的女人喊太阳	300
两地曲	302
蓝色爱情海	303
西部放歌	304
西江月·夜行黄沙道中	305

我心永爱	306
海恋	308
水姑娘	309
山寨素描	310
玛依拉变奏曲	312
血里火里又还魂	314
归来的星光	316
拾彩贝	317
不能尽孝愧对娘	318
娘在那片云彩里	320
水库夜歌	322
为你歌唱	323
永远的花样年华	324
黄河渔娘	325
牧笛	326
情歌	327
桃花红,杏花白	328
火把节的欢乐	330
峨嵋酒家	331
鹰翔	332
飞天	333
沂蒙山,我的娘亲亲	334
把一切献给党	336
火把节的火把	337
军营飞来一只百灵	338
故土情	339
鸟儿在风中歌唱	340
问云儿	341
藏羚羊的诉说	342
参考书目	344

第一章 歌唱姿势

【教学目的】将身体状态调整成适合歌唱的姿势是建立正确歌唱“乐器”的重要步骤。通过该章讲授,帮助学生了解歌唱乐器的基本构造,从而了解正确的歌唱姿势的真正内涵,了解正确歌唱姿势对声乐演唱的重要意义,进而能自觉进行自我调整,以良好姿势做好歌唱准备。

声乐是一门以人体为“乐器”进行“演奏”的艺术。人体的姿势直接影响歌唱内容的表现和歌唱方法的运用,影响到“乐器”的“质量”。声乐演唱要求有完美的气息控制、科学的发声和有效的共鸣,这一切都离不开人体歌唱器官的相互配合和协调动作,离不开正确的歌唱姿势。歌唱姿势不仅仅与歌唱形体和演唱形象有关,还标志着演唱者的心理状态和精神状态,更是充分发挥人体歌唱器官作用的有利保证。正确的歌唱姿势是歌唱发声的基础。

第一节 歌唱的乐器

乐器是一种为发出乐音而设计的器械。乐器必须具有三种要素:发声体、动力装置、共鸣装置。以二胡为例:琴弦是发声体,琴筒是共鸣装置,用手这个外部力量运弓拉弦振动发出声音。又如击弦乐器中的扬琴,琴身呈梯形,是共鸣装置,两侧安装有弦轴、弦钉和能发声的弦,双手持琴竹敲击琴弦发声。

演唱者想要“演奏”好自身这门“乐器”,首先要将身体内部与歌唱发声有关的器官,按照生理机能运动的自然规律,合乎生理学、物理学、音响学的原理,组合成一个良好正确的歌唱“乐器”。歌唱发声的过程就是“演奏”这种人体乐器的过程。

每个人的身体都是一套发声乐器,气管的上部是喉头,发声体就是喉头里面左右排列的一对声带,两条声带不但能相互靠拢,还能拉紧,受到肺部呼出空气的吹击便振动发声。这种气流就是动力,肺部就是动力装置。当气息经过声带引起振动后,产生的基本声音通过咽腔、口腔、鼻腔等腔体的共振,达到调节和扩大声音的效果,这些腔体就是共鸣装置。这三个装置互相作用、紧密配合。

声带所发声音的性质取决于振动的频率与幅度。振动的频率越快,发出的声音越高,振动幅度越大,发出的声音越响。“细薄、深厚”的音色主要由共鸣腔体积的大小变化以及声带振动部分的多少所决定,声音的“结实、清晰、丰满”主要由气息的运用所导致,声音的“亮、暗”则主要由共鸣腔的长短调节所造成。在发出良好的声音后,再与歌唱语言系统结合,构成完整的歌唱运动。因此,人的歌唱器官分为呼吸器官、发声器官、共鸣器官和语言器官。人声的形成是各发声器官协调工作产生的结果。

在人体乐器中,大脑及人体高级神经系统根据观念指挥歌唱器官协调配合完成歌唱。正确的发声观念,通过音响学上的效果好坏来判断。符合人的嗓音发展规律的观念,视其应用于歌唱时对嗓音的健康是否妨害来判断。应根据歌唱者的先天嗓音条件来指导其演唱,而不能根据教师或学生的个人喜好来进行训练。

在人体乐器中,任何表情外化的过程都需要依赖于表情动作。表演者的所思、所想及与之相关的一系列心理抒发,必须通过外在形式表现出来。所谓“神形兼备,声情并茂”就是它的最终结果。演唱者仅有好嗓子、好本钱还不够,还得有“再现性”的艺术气质,要有使优秀的声音与内心反映的外在优雅风度完美结合,令人赏心悦目的能力。

在人体乐器中,呼吸系统、消化系统、循环系统对歌唱所需能量的支持和供给至关重要。声乐演唱是半体力劳动,一个优秀的歌唱者在舞台上要把作品表现得很完美,首先要有好的体力支持。精力充沛、精神焕发,才能为演唱提供充足的能源和动力。但光有体力还不行,还要有一个正确的歌唱姿势,才能使正确的发声状态循环往复,使演唱寿命得以延长。

第二节 全面调整歌唱姿势

歌唱是一种运动,无论什么运动都需要一个适当的、合理的姿势。身体是一种“乐器”,无论什么乐器都有一个相对固定的、适当的、合理的内部空间。正确的歌唱姿势是歌唱发声的基础,强调歌唱姿势的目的是“建立乐器”。歌唱者和演奏者都需要好的乐器,演奏者可以随心所欲去挑选自己得心应手的乐器,歌唱者却无法挑选自己的身体。要将人体按照乐器的制造要求去“组装”,并不是一件容易的事情。既需要调整人体的外部状态,也需要调整人体的内部状态。歌唱姿势的好坏直接影响歌唱方法的正确与否,关系到歌唱的质量。前苏联声乐专家米采娃说过:“呼吸是声音的源泉,姿势是呼吸的源泉”。正确的歌唱姿势分为外部姿势和内部姿势两个部分。

一、歌唱时挺拔放松的身体外部姿势

双腿:两脚分开,两腿站直,与肩等宽,平均受力,脚跟距离小于脚尖距离。两脚稍微一前一后,可根据个人习惯选择左脚前右脚后,或反之。这样能保证身体前后左右的稳定,不会降低身高。

双肩:双肩平展后拉,带动后背肩胛骨之间的脊椎有前顶感觉,有利于背部直立和胸部轻松挺起。有人认为背部是呼吸的控制点,是气息控制的秘诀所在,是不容忽视的。双肩不抬不夹,带动手臂自然下垂,做动作手势时亦不能牵动肩膀。

胸部:肋骨犹如盔甲般展开端住,心胸非常宽阔。身体内脏放松悬挂,互不挤压,活动自如。支撑胸部展开的支点是腰椎和肩胛骨之间的脊椎。单纯强调挺胸易引起胸部的堵塞与压迫感。

腹部:小腹内收,带动臀部收紧上提,此为静止时和吐光余气时的状态,已为深吸气或再次深吸气做好充分准备。深吸气时横膈膜的下降迫使内脏下移、小腹外鼓,歌唱时小腹内收将气息送出。乐句短,小腹内收快,乐句长,小腹内收慢。

腰椎:腰椎直立,有往上伸展的感觉。由于身体内脏有固定的体积,腰椎直立使人变高,自然会挺胸、收腹、提臀。腰椎是调整体态的关键,腰椎的挺拔使身体的歌唱姿势在放松的状态下自然形成。

头部:脖子放松,颈椎后拉上延与脊椎保持垂直,靠颈椎支点支撑头部摆正,利于头部自然放

松、自由活动,利于下巴自然悬垂、收放自如,利于头顶虚空、咽壁挺立,也利于喉头的放松通畅。唱歌时头部动作不宜过多过大。

面部:表情自然、肌肉放松、笑肌上抬、双眼平视,切忌皱眉、撅嘴、歪头等。一般情况下,面部表情应该祥和美好、舒眉展目。目光好像也会发声,应根据歌曲情感时而柔情含笑,时而忧伤深沉、时而明亮有神、时而远眺向往、时而眉头紧蹙、时而怒目圆睁。

下巴:歌唱最大的阻力是下巴、脖子和前胸的紧张,这些部位的紧张,必然导致声音的紧张。下巴的活动应是自如的,强调口腔最里面的上牙的上抬,有利于下巴的放松和下垂;强调抬上牙的同时尽可能将下巴松弛地靠向脖子形成双下巴,有利于喉咙的放松与扩张。

重心:身体稳健、挺拔、不僵硬,既不前倾也不后仰,略微水平地前移,重心落在前脚掌,将身体自上而下地稳稳“钉”在地面,力量入地三尺,既利于用气,利于声音向观众席的传播,也利于身体姿势的挺拔。重心靠后易引起腰、腹肌的紧张,增加控制呼吸的负担。

歌唱时整个人体从头到脚都靠骨骼支撑,必须给腰、脊、颈三个支点加压,使其将腰椎、脊椎、颈椎连成一线垂直向上下两端延伸,具有耸立的感觉。这就是歌唱乐器的“支架”,是歌唱中必须始终保持不变的姿势。人体为保持骨骼“支架”的固定、挺拔,必定会有一定程度的受力感。为保证“支架”有较长的支撑时间,这种受力应该是自然的受力,而且仅仅限于“支架”本身的自然挺拔,其他部位尤其是肌肉都必须自然放松,便于活动。

歌唱时自下而上的身体“支架”和自上而下的身体重心形成了顶天立地的歌唱姿势。歌唱姿势的挺拔一般指“乐器支架”的挺拔,歌唱姿势的放松一般指发声器官的放松。保证歌唱姿势既挺拔又放松、既稳定又灵活的关键部位是腰椎。当人们真正把身体当成乐器,就可以很容易地体会到歌唱姿势的重要。只有把歌唱姿势的训练放到声乐教学的首位,并逐渐养成习惯,才可能为发声打下坚实的基础。形态美必定能促使声音美的出现。

在中学的音乐课堂里,学生绝大部分时间是坐着唱的。坐着唱时,应仅坐前 1/3 的面积,不要坐满整个凳面。背不要靠在椅子上,感觉后背拉直伸长,从头、颈、背到腰有垂直感。

二、歌唱时积极稳定的身体内部状态

口腔:口腔是歌唱发声的共鸣腔体,又是传送声音的“喇叭口”。对口腔起支撑作用的是牙关,口腔的张开应以微仰头抬上牙带动下下巴的松弛。口腔的前部门户是嘴唇,口腔的底部是舌头,口腔的顶部为弧形腭弓,俗称口盖。口腔的后部是咽腔。

牙关:牙关是歌唱状态中需要相对固定支撑的支架,关键支点在耳根,牙关的打开强调从耳根张起,犹如刚开始打哈欠的感觉。歌唱时,牙关的活动犹如连续打哈欠或一边打哈欠一边说话的感觉。牙关打开,利于下巴放松,利于声音集中圆润,利于获得头腔共鸣。

口形:唇齿相依,唇随口动。双唇除发辅音需用力外,其余时间嘴唇与嘴角均自然舒展,没有力量透入。发辅音时,双唇动作也要尽量少和小,在保持牙关打开的基础上做到轻松伶俐。双唇放松利于喉头放松。双唇撮、撇,喉头易僵。

舌位:舌尖灵活、舌根放松、舌面平展、轻抵下牙、卧于齿槽,处于能动而不动的状态。除咬字外,其余时间均放松无自主动作,仅随下巴的动作而动。将舌头伸出口外快速活动舌尖,能感觉舌根的放松和舌尖的灵活。

口盖:口腔顶部紧靠上牙龈的是由不能活动的骨质部分形成的俗称硬口盖的硬腭,紧接硬腭的是由肌肉构成的可以调节的俗称软口盖的软腭,软口盖的尽头是俗称小舌头的悬雍垂。歌唱时