

高师声乐教学法

GAO SHI SHENG YUE JIAO XUE FA

张 婉 编 著



广东高等教育出版社



高师声乐教学法

张婉 编著

广东高等教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高师声乐教学法/张婉编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2004. 11
ISBN 7-5361-3060-0

I. 高… II. 张… III. 声乐-高等学校-教学法 IV. J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 104392 号

出版发行	广东高等教育出版社 地址: 广州市天河区林和西横路 邮编: 510500 电话: (020) 87557232
印 刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司
开 本	787 毫米×960 毫米 1/16
印 张	13
字 数	270 千
版 次	2004 年 11 月第 1 版
印 次	2004 年 11 月第 1 次印刷
印 数	0001—3000 册
定 价	30.00 元

序 一

音乐院校声乐专业学生的培养目标是舞台上的歌唱表演者，而高等师范学校声乐教学的培养目标则是使学生成为讲台上的声乐教师，音乐艺术、美育的教育工作者。这就决定了音乐院校的声乐学生要学歌唱表演，高等师范学校的声乐学生必定要学习声乐教学法。

歌唱是一门艺术，为达到歌唱的美，表达人的内心情感活动，歌唱者不能不学习歌唱技能，不能不进行发声技能的训练。但技能训练必须与歌唱实践相结合，通过歌唱实践，提高歌唱的审美意识和鉴赏能力，从而上升到理性认识，然后再用正确的理论去指导歌唱实践，在实践中提高歌唱水平，在实践中提高教学能力和鉴赏能力。

张婉老师是星海音乐学院音乐教育系的一名副教授，她既是一名歌唱家，又是一名声乐教师。多年的舞台演出实践和二十多年的大学声乐教学，使她积累了很丰富的声乐教学经验。这本教材，无论是教学实践，还是教学理论，都体现了作者的艺术造诣和教学理论水平。

《高师声乐教学法》是融歌唱技艺、歌唱教学和歌唱理论为一体的声乐教学法教材。它有如下特点：一是教学内容博采众长。作者能够把最优秀的声乐教育家的教学理论和教学方法综合在一起。二是在综合诸多的教学理论和教学方法的基础上，构建自己的教学理论和教学方法，形成了自己的独特见解，如确立运用腹式呼吸的训练法；建立统一的混声理念；掌握无换声区训练技能等，具有一定的创新精神。三是在全面介绍声乐教学技能（包括发声技能）的同时，融进了声乐的审美体验和欣赏方法。这对培养学生的声乐技艺有很大的帮助，从而既培养了学生演唱技能、教学能力，又培养了学生的艺术鉴赏能力。像这样具有鲜明特色的声乐教材在全国还是第一本，它填补了我国高师声乐教学法教材的空白。为此，我感到非常欣慰，并在此对她取得的艺术成就、教学成绩表示衷心的祝贺！

张信昌
2004年8月北京

序 二

声乐艺术是一门实践性很强的艺术学科。由于歌唱家重舞台艺术实践,关于声乐艺术理论研究成果的积累就十分缓慢,因而出版这种声乐教学的专著历来较少。声乐教学是声乐理论和艺术表演实践经验的传授过程,以往多靠口传心授,但把教学要领加以理论概括而形诸文字的不多见了。

由于声乐艺术的不断普及和提高,高等音乐院校需要更多的歌唱家在取得表演艺术成就的同时,能够在高师声乐教学及其理论创新方面发挥作用。近年来,在高等学校,这样的歌唱家日见增多。

在这样的学术背景下,声乐师范教育的科研成果就越来越有影响了。因为师范教育不同于一般的艺术实践训练,不能局限于传授如何实践,还必须讲解如何培养提高和掌握声乐艺术技巧、如何提高艺术实践能力的方法,这些方法的讲解使得教学过程不得不具备更有条理、更具系统的理论逻辑结构。这样,教学经验就自然较快地上升为严谨的声乐教学理论。

张婉老师正是从这支声乐艺术家与声乐教师队伍里脱颖出来的优秀教育家。一方面她从不脱离舞台的声乐艺术实践,举办过多场音乐会;另一方面她又兢兢业业、刻苦钻研声乐教学方法,开展科研。她将自己历年来所见所闻及亲自体验的声乐教学艺术进行总结梳理,把握其中的规律,撰写成科研论文。这本《高师声乐教学法》就是她历年教学科研成果的结晶。

这本《高师声乐教学法》的及时出版,填补了学术空白,我相信,它能够在我国高等师范院校师生中传播,对当前我国高等师范院校的声乐教学水平的提高必将起到积极的推动作用。

赵辛克
2004年8月

前 言

《高师声乐教学法》课程，是高师音乐教育的一门重要专业理论课，也是对主修和普修声乐专业学生的声乐理论知识与声乐表演技能技巧等方面的指导课。它是一门集知识性、技能性和实践性为一体的声乐教学理论课。它在声乐小课的基础上将实践理论化，将各自的训练总结成系统的、较全面的声乐教学方法与研究。它主要是为了更好地提高学生将来的声乐教学水平，使他们在今后的声乐教学领域中发挥积极的作用。音乐教育专业的目标主要是为中学培养音乐教师资。中学音乐教育的内容，主要是由歌唱、器乐、音乐欣赏、基本乐理和视唱练耳组成。而歌唱教学则在其中占了较大的比重。因此，我们培养的学生必须懂得声乐的基本理论和基本演唱技术，必须掌握音乐教学的基本原则和方法，同时还必须有比较全面的、良好的音乐审美情趣。音乐教育专业的毕业生面对的不是艺术表演的舞台，而是音乐教学讲台，是从事最基础的音乐教学。因而对于他们来说，掌握正确的歌唱技能、系统的声乐教学方法是非常必要的。演唱得好是他们的专长，能够教得好则是他们的责任。从这个意义上说，开设声乐教学法选修课有着十分重要的意义和必要性。

笔者在多年的声乐教学实践中观察到：许多学生在教师的指导下进行了有效的训练，专业上都会得到一定程度的进步与提高，他们对于自身存在的歌唱与发声问题也会掌握一些解决的方法，但是往往有比较大的局限性，即仅限于自身接触过的问题。有些人甚至对自己声乐学习方面的问题也未弄清楚，而对于普遍存在的各种各样的声乐上的问题了解甚少或几乎不了解。这种情况对今后走上工作岗位是十分不利的。有的学生毕业后做了音乐教师，当他在课堂上给同学们做范唱教学时，所发出的声音和他讲解的理论完全是两码事，这样必然会带来不良的教学效果。也有的学生自己的嗓音条件很好，有较好的歌唱表演天赋，但理论上总是讲不到“点子”上，使学生很难理解。还有的毕业生在声乐教学时无论所教的对象是男还是女，条件是好还是差，是高音还是中音，民族唱法还是美声唱法，都千篇一律地用一种教法，以同样的发声、同样的作品来进行教学，甚至将本来非常优美的嗓音教出了空散、沙哑、甚至刺耳的尖叫声……真是非常的可惜！这是一个声乐教师的严重失职。身为教师，重要的是要明确自己的职责，不能误人子弟。带着种种的问题和焦虑，多年来笔者一直认为要开设一门使学生在毕业前，能够在声乐演唱技能和音乐教学等方面得到系统理论指导的声乐专业课

程是非常必要的。

声乐教学法课程在全国许多院校的音乐学科还没有正式开设,至今还没有一本系统、完整的教材。笔者通过多年的声乐教学实践的归纳总结,阅读了大量的参考文献,从中收集有关资料,加以综合补充,结合笔者已发表的有关声乐教学的学术论文,编撰了这本教材。该书的前五章主要论述了声乐技能、技巧方面的诸多理论性、科学性、艺术性、规律性、实践性的问题,使同学们对歌唱、发声的理论和方法有一个整体的认识和全面的了解。后九章着重阐明了有关声乐教学的基础理论与教学方法。引导学生在歌唱和发声的过程中运用科学的方法来调整歌唱发声的状态,训练如何纠正歌唱中出现的問題,掌握声乐教学的基本规律,提示声乐教师应具备的修养与能力,歌唱心理在演唱和教学的作用,以及中学第二课堂的声乐训练与辅导等问题。

对于在音乐教育专业学习的学生(未来的教师)来说,掌握良好的歌唱技能十分重要,而学习如何教好声乐则更为重要。学生在校期间必须首先学会“怎样唱”,即使是以器乐见长的学生,也应该将此作为必修课,至少学习两年以上,掌握基本的歌唱方法和必要的声乐基础知识。其次,学生还必须学会“怎样教”,掌握声乐教学的原则,灵活地使用各种教学方法,发现声乐训练中的各种问题,探究问题存在的根源并具有解决问题的能力;还要尽可能多地了解声乐作品和文献,研究各个不同历史时期、不同民族的声乐作品风格特点。同时,掌握一定的教育学、心理学知识,还必须适应科学技术的发展,学会应用现代化教学设备。对于从事音乐教育专业的未来教师来说,他们不仅应该有良好的歌唱与表现声乐作品的能力和水平,更重要的是能够具备一名优秀音乐教师的素质与责任,将歌唱的理论知识、技能技巧与学习方法正确地传授给自己的学生。

本书充分体现了在教师主导地位的基础上,充分发挥学生实际能力的原则,对声乐教学的各个方面的详尽阐述,能够使学生跟随教师的正确引导,在课余时间进行自主、深入的学习,同时进行探讨和研究,使理论方法得到内化,做到真正掌握并应用它们来进行规范的教学。

声乐教学是一门形式较灵活、内容丰富的课程,要正确掌握它的精髓是很不容易的事情,需要我们付出很多努力。通过《高师声乐教学法》课程的开设,希望能够增进教师与同学们的交流,共同学习,共同进步。也希望我们培养出的学生能够成为名副其实的人类灵魂工程师。

本书在编著过程中得到了华南师范大学音乐系邹长海教授的具体指导、修改与帮助,以及同行的大力支持,在此表示衷心的感谢。

目 录

第一章 人体歌唱器官构造与歌唱姿势	(1)
第一节 歌唱器官	(1)
第二节 歌唱的姿势	(7)
第二章 歌唱的呼吸与发声	(11)
第一节 歌唱的呼吸	(11)
第二节 演唱呼吸法的真伪与调控	(23)
第三节 歌唱的发声与训练	(28)
第三章 歌唱的共鸣	(44)
第一节 歌唱共鸣的意义	(44)
第二节 歌唱共鸣与音高、音量、音色的关系	(47)
第三节 怎样获得良好的歌唱共鸣	(48)
第四节 无换声区混声共鸣训练	(51)
第四章 歌唱语言与咬字吐字	(58)
第一节 歌唱中的语言	(58)
第二节 汉语语音	(59)
第三节 歌唱咬字的处理	(63)
第五章 声乐作品艺术表现与风格	(65)
第一节 声乐作品的艺术表现	(65)
第二节 演唱的艺术处理	(67)
第六章 声乐教学基本原则	(125)
第一节 科学性与艺术性相结合	(125)
第二节 诱导启发性教学	(127)
第三节 循序渐进教学	(129)
第七章 声乐教学的基本规律与形式	(133)
第一节 声乐教学的基本规律	(133)

第二节 声乐教学形式·····	(134)
第三节 声乐教学结构·····	(136)
第四节 声乐教学基本内容与要求·····	(137)
第五节 声乐教学的基本方法·····	(141)
第六节 高师音乐专业的声乐教学·····	(144)
第八章 歌唱心理在演唱与教学中的作用·····	(148)
第一节 歌唱心理在演唱与教学中的作用·····	(148)
第二节 如何提高歌唱记忆·····	(156)
第三节 歌唱感觉在教学中的作用·····	(159)
第四节 声乐教学中的感觉训练·····	(162)
第九章 声乐教师的修养与能力·····	(167)
第一节 声乐教师的修养·····	(167)
第二节 声乐教师的专业能力·····	(169)
第十章 发声练习与教材的选择·····	(172)
第一节 发声练习的选择·····	(172)
第二节 歌曲教材的选择·····	(173)
第十一章 怎样纠正歌唱中普遍存在的问题与嗓音保健·····	(175)
第一节 普遍存在的问题及纠正·····	(175)
第二节 嗓音保健·····	(179)
第三节 青少年变声期的嗓音保健与训练·····	(181)
第十二章 中学唱歌教学与第二课堂的演唱形式·····	(186)
附录 普通高中歌唱课程标准·····	(194)
主要参考文献·····	(196)

第一章 人体歌唱器官构造与歌唱姿势

朗诵、广播、影视、声乐、戏剧、曲艺等表演，用的都是人体的自身“乐器”——嗓子。声乐是以人体自身的发音器官为“乐器”，用科学的发声方法发出优美嗓音的音乐艺术。人的嗓子能发出美妙的艺术音响，和表演者长期训练使用和调整自身“乐器”的方法极为密切。因此，我们首先对人体歌唱器官要有较全面的了解和认识，从而按照人体生理机能的自然规律，把有关歌唱发声的器官，组合成一个完整协调的“乐器”进行歌唱。如果演唱方法正确，就可以展示出人体“乐器”的特殊魅力。

第一节 歌唱器官

人体歌唱器官构造主要由四个部分组成：

- (1) 呼吸器官。即“源”动力，是由肺、呼吸肌肉群、支气管、气管、横膈膜、腹部和与之相关的呼吸肌肉群组成。
- (2) 发声器官。发声系统主要由喉咙、周边肌肉、软骨和声带组成。
- (3) 共鸣器官。主要是由口腔、咽腔、鼻腔、头腔、胸腔等共鸣腔体共同构成。
- (4) 语言器官。主要是由唇、齿、舌、喉、牙、腭所组成。

一、呼吸器官

人体的呼吸器官由横膈膜、肺、气管和支气管所构成，吸气肌肉群及横膈膜的通力合作产生收缩与扩张肺的呼吸运动。

1. 肺的构造

在胸腔里面有左右肺，我们可以按照位置名称分别称为左肺与右肺。左肺上有两个肺叶；右肺上有三个肺叶。肺里面的海绵状组织我们称为肺泡，生长在最小的支气管末端，构成空的半球状肺泡囊，里面有无数毛细血管围绕其间，将肺吸入的空气，通过血液进行气体交换，吸进氧气，排除二氧化碳。支气管像树根那样分布在肺的组织中。左右两根大支气管，汇接于总的呼吸通道——大气管下端。大气管垂直地位于颈的前部。气管、支气管均由连锁状软骨环构成，在气管

壁上布满了一层润滑的浆膜。气管、支气管不仅能够扩张、收缩，而且能够略为上下移动。（见图 1-1）

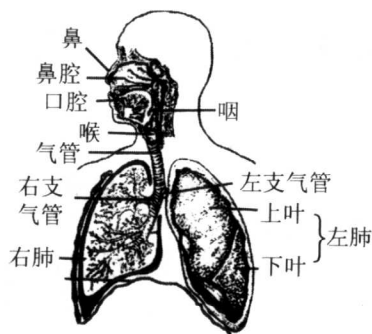
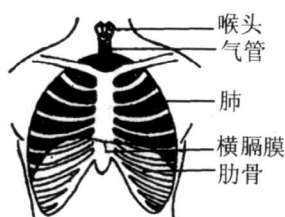


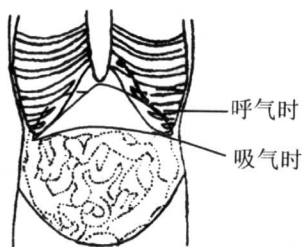
图 1-1 呼吸系统

2. 横膈膜

胸腔底部有一层大而扁的肌肉组织，它的边缘与胸廓下部边缘及腹壁密切结合，使胸腔与腹腔分隔，这就是膈肌，也称做横膈膜。它在歌唱发声的呼吸运动中，作用极为重要。它的运动状态是这样的：横膈膜上移时向上拱成半圆形，从而，压缩了胸腔空间的容积，将肺里的空气压出体外，形成了呼气运动；当横膈膜下降时，形状由半圆形改变为扁平形，从而，使胸腔空间容积随之扩大，空气流变小，在体外大气压的作用下，空气被压进肺里，形成了吸气运动。于是，横膈膜松弛与收缩循环不停地运动，就形成了人的赖以生存的呼吸运动。正确的训练，可以使这种呼吸运动为歌唱发声提供足够的动力。（见图 1-2）



横膈膜的位置



呼吸时横膈膜的位置

图 1-2

歌唱发声的呼吸是一种深呼吸运动，随时都要对使用的气息加以控制。这种呼吸的控制力不仅产生在胸腔下部，更重要的是，为了使横膈膜积极地进行呼吸

运动,还要调动腰肌、腹肌参与运动。这些肌肉群体,虽然不属于呼吸器官的肌肉组织,但它们的作用不可低估。一定要通过正确的训练,使它们协同横膈膜运动。

二、发声器官

1. 声带

声带是喉头中间两片对称的肌肉薄膜,这就是我们习惯讲的“声带”。声带是歌唱发声的振源体,它位于喉头的中间,两片声带左右并列,由表面附有弹性的白色黏膜的纤维组成。声带的厚度由边沿向里,逐渐由薄变厚,声带之间呈三角形空间,称为声门。声带的前三分之二称为膜部,是发声振动的主要部分。

声带的前端依附在甲状软骨上,声带的后端依附在披裂软骨上,由披裂软骨的旋转、滑动,带动声带的开合。(见图1-3)



图1-3

人们的声带长短、粗细、厚薄呈现不同的情况,声带的长度、形状、特点成为嗓音分类的重要标志之一。高音歌唱家的声带往往比较短、薄;而中、低音歌唱家的声带往往比较长、宽。与乐器的发声特点相同,按照物理学、声学的发声原理,发高音时,弦或管较短;相反,发低音时,弦或管较长而粗。如大提琴、长号。当然,还包括共鸣腔的结构等复杂的因素。

2. 喉

从喉的内部解剖来看,喉分为上、中、下部分。上部为喉前庭、中部为喉中间腔、下部为声门下腔。喉前庭是由一块能够上下活动的叶状会厌软骨构成,它像一个盖板,在吞咽食物时盖住通往气管的喉口,避免食物塞住气管。它在发音或吸气时则向上翻卷,向上翻卷的程度,与发声的音质、音色有直接的关系。喉前庭起于喉入口,止于室壁;中部的声门区则为室壁、喉室与声襞;下部的声门下腔,是声襞直达气管环状软骨之间的空间,它是喉与气管的通道。

喉外肌对稳定喉结的发声状态有着重要作用:喉外肌包括附着于舌骨、下颌骨、颅底、胸骨以及喉的甲状软骨各部位的肌肉。一部分肌肉,如颏舌骨肌、茎

突舌骨肌、二腹肌、下颌舌骨肌、咽中缩肌等舌骨上方的肌肉在收缩时，可以使喉结随舌骨上升而抬高；另一部分肌肉，如胸骨舌骨肌、环甲肌、肩胛舌骨肌、甲状舌骨肌等收缩时，便能使喉结随舌骨降低而下降，同时，还可以向前下方倾斜，从而增加了声带的张力。这是改变音高的又一个条件，对于在高音区歌唱发声起着举足轻重的作用。

三、共鸣器官

共鸣器官，实为人体呼吸器官的组成部分。这些互为相通的腔体则形成呼吸的通道。人在歌唱时，利用呼吸通道中的腔体，将声带发出微弱的基音增响、共振，便形成了歌唱发声的共鸣音响。这些共鸣腔体分别是：胸腔、咽腔、口腔、鼻腔、头腔（头骨中的各种穴窠）。

1. 胸腔

我们一般所说的“胸腔共鸣”，实际上是指大气管与支气管的共鸣作用。这些圆的管状腔体，由于共鸣空间较大，比较适合低音区的音响在这里形成胸腔共鸣。

2. 咽腔

咽腔位于颈椎的前方，是呼吸道与消化道共用的一段半管状通道。上起颅底，下止第六颈椎高度的食管上端。咽腔分为三部分：自颅底以下、软腭游离缘以上为鼻咽腔；软腭以下、会厌上缘平面以上为口咽腔；口咽以下、食管入口处以上为喉咽腔。鼻咽腔是口腔与鼻腔相通的过道。

软腭末端的悬雍垂（俗称“小舌头”）与咽壁之间有个通气孔，它是鼻咽腔的门户，称为“鼻咽口”。鼻咽口周围的肌肉既能收缩，也能扩张。鼻咽口上方的鼻咽腔是个形如倒置梨状的咽隐窝，向前与鼻腔相通。由于鼻咽口、鼻咽腔对于歌唱发声产生的头腔共鸣有极大的作用，因此，歌唱者应特别留意这个腔体的构造情况；连接鼻咽腔、口咽腔、喉咽腔的肌肉襞是由四层肌肉组织构成的，称为“咽壁”。这种平滑的管壁，对于共鸣音色的形成及其共鸣音响的反射有着极其特殊的作用，歌唱者在学唱中要牢牢记住咽壁的位置及其感觉。（见图1-4）

3. 口腔

口腔既是言语器官，又属于歌唱发声的共鸣腔体，同时，又是传送歌声与语音的“喇叭口”。

口腔的张开与闭合，是靠上腭与下腭部肌肉的力量拉动下腭骨通过下腭关节活动的。口腔顶部为弧形腭弓，前半部为硬腭，后半部为软腭。硬腭为骨质部分，不能活动。由肌肉组织构成的软腭则可以抬起或放下，在调节共鸣中它的作用很大。口腔的门户为唇与齿，两侧为牙。口腔底面为舌，舌肌的前伸、后缩、下

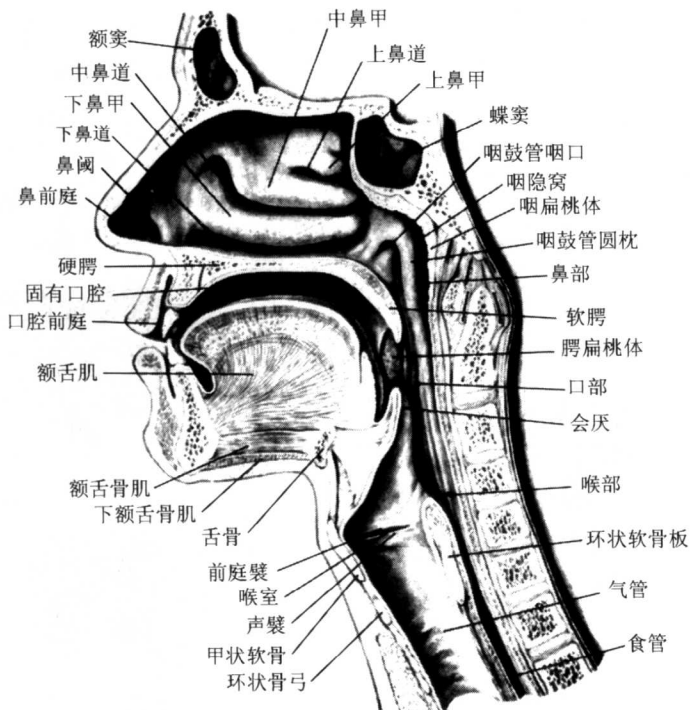
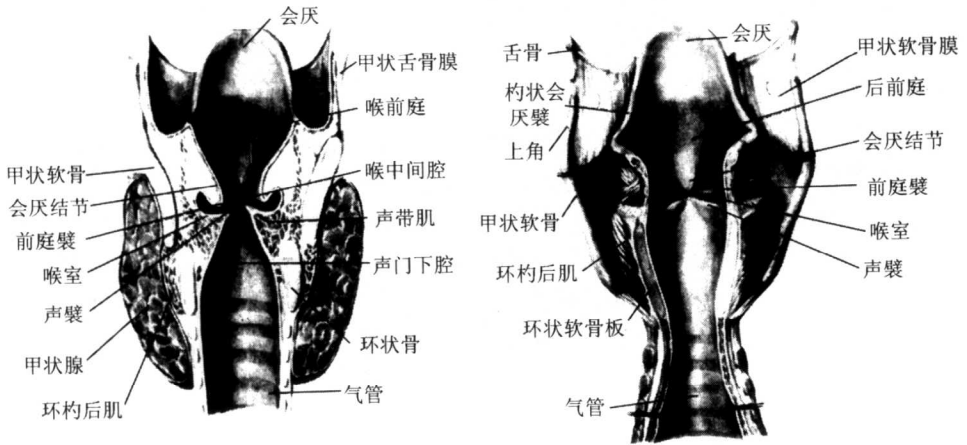


图 1-4

降、上升，不仅调节着语音，而且，在不断变化语音中不同母音的共鸣泛音的频率，从而，改变着语音的共鸣音色。

4. 鼻腔

鼻腔不仅是呼吸的通道，而且在歌唱发声时又起着共鸣作用。从外观来看，突出于面部的鼻子只是鼻腔前段的一小部分，它的共鸣作用并不显著。真正具有共鸣作用的乃是鼻前庭后面狭长的鼻咽腔。鼻咽腔顶窄底宽。在鼻中隔开分的左右鼻壁有一种海绵体组织的鼻黏膜，覆盖着鼻腔的骨质结构，形成上、中、下三个鼻道：上鼻道，中鼻道，下鼻道。鼻黏膜内的绵体括约肌，本身具有收缩与膨胀作用，可以使鼻道扩张，也可以使鼻道闭塞。这种作用，对获得鼻腔共鸣及语言归韵都有很大意义。

5. 头腔

所谓头腔共鸣，实际上是增加了头骨（医学称之为颅骨）中各种穴空腔体共振的结果。头骨空腔就是鼻窦。这些含气的鼻窦空腔共计四对，左、右对称排列。每个空腔都有一个窦口与鼻腔通气。它们分别是上颌窦、额窦、筛窦、蝶窦。上颌窦，在鼻前庭两侧，是鼻窦中最大的空腔。额窦，位于两眉之中额骨内外两层骨板之间，呈上尖下宽的三棱锥体形。由于此空腔较刁，易产生共鸣的高频泛音音色。筛窦，位于鼻腔外上方的筛骨内，是一些不规则的小空腔。蝶窦，位于蝶骨内，居鼻腔最后上方，左右各一而又常不对称。蝶窦因似蝴蝶形状而命名，它比额窦的容积约大两倍。以上头骨空腔，均能依照声音频率产生相应的共鸣谐振，从而，使歌

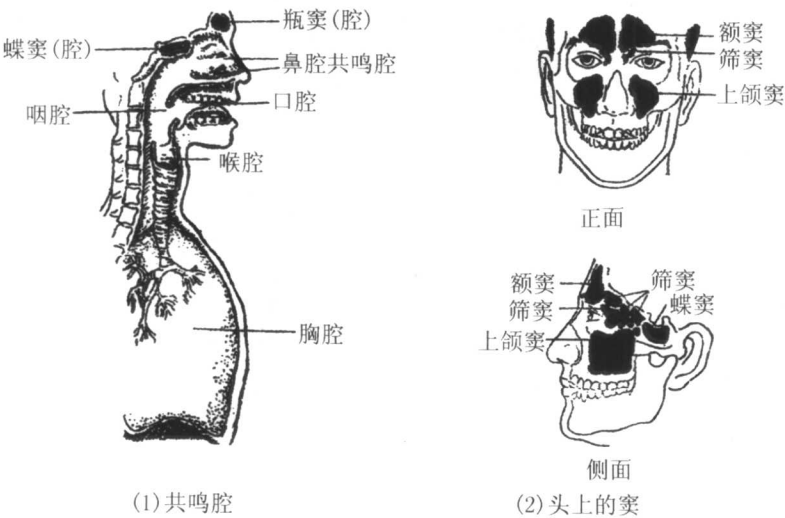
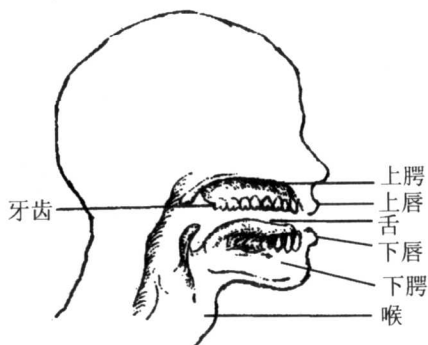


图 1-5

声更增加了明亮的共鸣泛音音色，产生出优美动听的艺术效果。(见图1-5)

四、语言器官

人的语言器官是指人的口腔中唇、齿、舌、牙、喉、腭这些器官的构造。人的语言，就是通过这些器官的互相配合形成语言中的元音（母音）与辅音（子音）的。元音与辅音的结合则是通过唇、齿、舌、牙、喉、腭的拼音动作来完成，形成语言，同时也起着调整共鸣腔体的作用。(见图1-6)



吐字器官

图1-6

第二节 歌唱的姿势

唱歌训练，首先要有正确的歌唱姿势。歌唱姿势影响歌唱时的呼吸和发声器官的机能。对于初学者，掌握正确姿势是歌唱的第一步；对于声乐教师，端正学生的歌唱姿势是声乐教学的开端。

一、正确的歌唱姿势

(1) 演唱时可根据歌曲的内在情感加入少许动作，但动作要简练自然，避免矫揉造作，以免影响舞台形象。

(2) 人体自然直立，上身放松，下半身稳而不僵，使整个身心处于精神饱满、生气勃勃的状态。

(3) 腰部直立，胸部自然挺起，两肩平放而略向后舒展，手臂自然下垂。

(4) 两脚间距同肩宽，前后分开站立，支撑点可以前脚与后脚相互交换，以

便歌唱时保持重心平衡。

(5) 眼睛平视,颈部放松。下巴自然下垂而微向后收,切不可向前伸出。

(6) 面部肌肉放松,表情自然。切忌皱眉、低头、歪头等。

坐着唱歌,特别是上中学音乐课时,腰部稍挺,感觉下背拉直伸长,从头、颈、背到腰,有垂直感。

头部、脸部要求基本与前面所讲的六点相同。

二、正确姿势与歌唱的关系

正确的姿势是歌唱最基本的要领。人体本是一件特殊“乐器”,所有的歌唱发声器官是一个不可分割的有机整体,只有掌握正确的姿势,才能使歌唱器官各部分组织相互配合。正确的声音不是来自人体那一个器官,而是来自全部歌唱器官的整体协调。教学实践告诉我们,姿势不正确,必然造成发声上的毛病,如:站无重心,端肩缩脖,这种形体上的紧张,就会使腔体可变状态受到抑制,使呼吸不畅通,唱出的声音苍白、僵硬、单调;又如有些人习惯驼背、塌胸、塌腰,两肩还向前拢合,这不但影响肺叶的正常充气量,还影响正常的呼吸肌肉群和可变共鸣腔的活动,使声音憋住唱不出,使声音挤压、呆滞;抬着头唱,会使左右两侧声带张力不平衡,时间长了会造成单侧声带受损。当然,发声毛病的成因很复杂,歌唱姿势不正确只是原因之一。养成正确姿势,有些毛病就会减轻甚至消失,并能为进一步掌握科学的发声方法创造前提条件。

歌唱是一门表演艺术,不同的舞台形象产生不同的艺术效果。有经验的演员,从走向台前到进入台后,都使人有一种完整的美感。这就是最佳的歌唱形态。对歌唱演员来说,舞台就是音乐殿堂,我们讨论歌唱形态的目的,也不只是为了使演员在台上的形体富有美感,而主要是要通过形态美促使声音美。什么样的形态利于歌唱呢?对此我有如下体会:

两脚分开,左脚稍前,右脚在后,两脚跟距离约5厘米。这样容易站稳又有挺拔感,也利于用气。不要“立正”,更不要两脚尖并拢,否则既不易站稳,又显僵硬。特别不要两脚平分开站,这种站法左右是稳了,但前后不稳,且又降低身高,两脚分得越开人就越矮,既影响形象又不好用气。

两腿直立,平均受力。不能成“稍息”状,更不能弯曲,否则身体歪扭,难看又泄气。

臀部微往上方收,这样小腹便自然收缩(而不是人为收腹),腰椎挺起,上身直立并略微水平地前移,使身体的重心落在两个前脚掌上。上身不要前倾也不要后仰,气息才能通顺。

由脚至腰构成身体的支架。具有由下往上耸立起来的感觉,歌唱时这种支架要