



通感声乐

• 99 题 •

张安平 著

贵州人民出版社

通 感 声 乐

· 99 题 ·

张安平 著

贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

通感声乐/张安平著. —贵阳:贵州人民出版社,
2006.4

ISBN 7-221-07315-5

I. 通... II. 张... III. 声乐—教学研究—文集
IV. J616-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 024886 号

通感声乐 · 99 题 · 张安平 著

出版发行 贵州出版集团公司
贵州人民出版社
(地址 贵阳市中华北路 289 号 邮编 550001)
印 刷 重庆科情印务有限公司
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 8
版 次 2006 年 4 月第一版第一次印刷
书 号 ISBN 7-221-07315-5/J · 395
定 价 18.00 元

开篇话说

当我翻阅一本书时，总是先看看“前言”、“后语”，或者“目录”，以使用第一印象取舍书本，稍后，或许就可以随便翻看几页了解些内容了。所以，在此开篇里也作一自序，让你看看这本书是不是适合自己。

你喜欢歌唱，无论是唱戏、唱歌、唱通俗歌曲，书中有三者通用的和三者分别的章节；你是在校生，无论是否学习歌唱专业，书中有能够吸引你进入歌唱的另一条成功之路；你对歌唱有了兴趣、有些作为、有心研修、有所求教，书中都一直在告诉你：歌唱声乐最主要“最伟大的教师是你自己”。

用我们的听觉和视觉、嗅觉和味觉、触觉和知觉，以及神态到情感、意念到心理、思绪到思维，来通感声乐理论、来通感歌唱实践，由此演绎成系列范畴里的若干篇标题文字，然而，量难止境，留一点全由你自己去通感，书，就叫“通感声乐 99 题”。

理论到实践的桥梁，是通感。这是从教与学的过程，理解与做作的路由来看待的。理论的深入浅出，实践的引导入胜，靠的就是这桥梁似的通感。

自我认识和自我调理的法宝，是通感。这是指融会贯通而自设理念的思维方式，这也是通融体会而协调身心的启迪开窍，用的就是这法宝样的通感。

欣赏中的审美享受，是通感。这是由具象而形象、联想而想象、品位而境界，逐次进入自我熏染和自我陶醉，进而感悟艺术的魅力和美妙，依赖的就是这享受般的通感。

全书就以诸多的通感途经，在原理说法上解析，在个人观点上阐发，于编辑体例上衔连思路而谋篇布局，于字里行间呈现出文理的新颖气息，其实啊，大都只为着把原本是条款款的道理之生硬，演变为读得出来的鲜活之生动。

几段文字、几页篇章，或许是在娓娓而谈、或许是在兴趣而论、或许是在感触而探、或许是在想象而驰、或许是在通感而散……动态的歌唱声乐本身也应该如此。

那么，读，就跟着觉悟走；练，就跟着体验走；思，就随着联想走；省，就随着回味走；边读、边练、边思、边省，全都围绕着通感而走。

好了，通感声乐究竟是怎么个样儿？首先得从你自己的视野里开始，你可以正式翻开书本，看下去了。

目 录

开篇话说

一 机理调节性范畴 (1)

(一) 气 (2)

1 走进自然觅呼吸 (2)

2 惊讶间抢吸一口冷气 (4)

3 作一个精神饱满状 (6)

4 垂柳依依徐徐风 (8)

5 急喘累得腹弹跳 (10)

6 怒怨激愤起而伏 (12)

7 沉底贯顶的一股喷泉 (15)

8 伸展着的大于小于符号 (17)

9 细得抽丝粗得泻瀑 (19)

10 气如潮涌音似波澜 (21)

(二) 声 (24)

11 歌唱发声从纠错开始 (24)

12 虚位以待的喉咙 (26)

13 顺一顺圆滑的舌头 (28)

14	似笑和似哭的口型	(31)
15	骨朵儿丰盛的喇叭花	(33)
16	净瓶似的油灯罩	(35)
17	亦真亦幻好渴望	(38)
18	嗅到那分儿上唱	(40)
19	母音之功在举一反三	(42)
20	站在自我声音的潜能上	(45)
(三)	鸣	(48)
21	泛点、沉点、亮点	(48)
22	在哼唱那儿生发开来	(51)
23	敞放好你的音嘴子	(53)
24	厅堂一盏吊顶灯	(55)
25	溜上开天窗的通道	(57)
26	胸襟如磐立地顶天	(60)
27	凭借前罩明朗面音	(62)
28	背靠后壁反射咽音	(64)
29	声管调节短长小大	(66)
30	逐级爆响升空翱翔	(69)
二	功用把握性范畴	(72)
(四)	字	(73)
31	嗑开瓜子剖开字	(73)
32	先头兵打通路径出清字	(76)
33	主力军居高临下放开音	(79)
34	断后兵藏锋敛尾收归韵	(82)
35	出放收活灵活现	(84)

36	讲口上调融入唱口	(86)
37	十三半字合辙押韵	(88)
38	以字行腔以字就腔	(90)
(五)	腔	(93)
39	创塑声型的品牌效应	(93)
40	戏腔塑造人物形象	(96)
41	虎音生威腔音苍然	(98)
42	稳老旦俏旦角	(100)
43	歌腔营造感情景	(103)
44	高朗爽亮和委婉甜脆	(105)
45	字清声宏腔润歌风	(107)
46	语调语气语境语感	(109)
47	单声道多声道混声道	(111)
48	炼字断句腔乘气势	(114)
49	净声标音腔裹旋律	(116)
50	唱歌唱戏说反串	(118)
三	领会体验性范畴	(122)
(六)	意	(123)
51	歌唱之意	(123)
52	精、气、神	(126)
53	意识觉醒缓缓入门	(128)
54	意冠气声鸣字腔	(130)
55	只需意会不屑言传	(133)
56	边唱边听天籁之音	(135)
57	用心而歌不用口唱	(137)

58	情景交融唱意境	(139)
(七)	质	(142)
59	潜质酝酿出灵性	(142)
60	首听首唱珍藏感应	(144)
61	话自然	(146)
62	说放松	(149)
63	谈模仿	(151)
64	讲控制	(153)
65	凭感觉	(155)
66	工夫在诗外	(158)
四	表现风尚性范畴	(161)
(八)	戏	(162)
67	喊嗓、吊嗓、溜嗓	(162)
68	正字而饰声而润腔	(165)
69	嘴劲之喷口之口风	(167)
70	偷、取、歇、就、敛、抽、提、沉	(169)
71	颤、顿、倚、滑、嗽、哈、泣、挑	(172)
72	抑扬、顿挫、松紧、快慢	(175)
73	曲直、横竖、迂叠、收放	(178)
74	大笑、嘎调、叫板、颤腔	(180)
75	字头之气矫正音准	(182)
76	棱角铿锵的戏风	(184)
77	戏之派	(186)
(九)	歌	(189)
78	练声曲、仿声鸣、抖声结	(189)

79	开个好头路好走	(192)
80	高音如此而辉煌	(194)
81	弹、舒、悠、推、徐、疾、断、连	(196)
82	强、弱、虚、实、明、暗、涩、润	(199)
83	对比、转折、平衡、递进	(201)
84	拖拍、虚拍、紧板、韵板	(203)
85	空灵、深沉、朦胧、飘然	(206)
86	字腹之韵调适共鸣	(208)
87	音色统一的歌风	(210)
88	歌之韵	(212)
五	通融通俗性范畴	(215)
(十)	通	(216)
89	通俗歌路新在哪儿	(216)
90	青出于蓝别于蓝	(218)
91	莺歌燕语虎啸狼嚎	(221)
92	偶像的时尚光焰	(223)
93	雅、飘、干、呕、嗲、朦	(226)
94	苍、溜、浑、绵、捂、蛮	(228)
95	一束声源特写	(230)
96	调色盘上的板块	(233)
97	字的声调节制动律	(235)
98	原生原唱原创原风	(238)
99	通唱之氛围	(240)
	结束语言	(243)

一 机理调节性范畴

依据生理机能运动的原理，进行适当的调节，这一类性质的歌唱声乐范畴，主要包括用气、发声、共鸣三个部分。因为气、声、鸣完全着实于人的生理器官，都为各有所属某专项机能而产生，并且，它们的活动能耐都很机灵，难以固定其性。所以，把它们列为同一类属，似乎是有道理的。此外，为了解剖歌唱声乐的需要，以下的文案，也就这样把整体声乐肢解归纳成为一个个的声乐范畴了。

(一) 气

1 走进自然觅呼吸

春天的山野小径，草青叶绿，和风习习；春天的山间小溪，浪溅波叠，水流淙淙。假日里外出春游，身临其境，徜徉其间，好一个身心都在融入自然。这个时候，你能够真切感受到的，相信不会只是那山那水，而应该还有沾染着山水的灵气，就是那萦绕在身边的微微春风。此时，你何不惬意而为，缓缓地大吸一口气。且慢一点，一边吸气，一边眯缝起双眼，微闭着嘴唇，品尝片刻春的信息。然后，井然有序地缓缓呼出这口循环了身心的热气，让它慢慢地渗透进春风里；并且轻一点，静静地不至于打扰了大气中正在默默萌生着的一片春意。你觉得舒心吗？尽可以如此一而再，再而三地做作做作。习以为常了这种呼吸的方式，借用于歌唱的呼吸，无不有益。如果再让一呼一吸的形态规范一些，这就是可以作为歌唱呼吸的练习方法之一：缓吸缓呼。

夏日的黄昏，闷热难耐。也许是那水墨色的云团，沉甸甸地掩蔽了大片的蓝天，也许是那血色夕阳的辉光，增添了一层

层滚滚涌动的热浪。时机就是这样的突然，一阵旋风从平地刮起，一抹乌云飘至头顶。顿时，暴雨泼洒，直泻如帘。屋檐下、街道上溅起了一朵朵的水花，卷起了一道道的烟尘。须臾间，风扫残云，雨过天晴，苍穹如碧，横空是虹。用不着细想这是怎么回事儿，来得那样的急，去得这样的快。你却应该及时地推开玻窗，迫不及待地吮吸一口那湿漉漉的新鲜空气。紧接着，宣泄般地呼吐出肺腑里浑浊的一口暑息热气。就这样，吞云吐雾般浩浩荡荡，效仿着刚才的疾风骤雨的身影。你知道吗，这就能够学会歌唱呼吸的练习方法之二：急吸急呼。

秋高气爽，漫江碧透，江那岸的田畴，金黄一片，江这边的岸畔，枫叶通红。你正在这江心泛舟，左顾右盼，大块大块的色彩，美不胜收。不妨试一试，站立在船头，一下子就吸进一口迎面而来饱含丰硕秋色的江风。该是怎样的吸法，爽快地听那“丝”的一声吸气的声响，和风带音，吞咽下去，好不贪婪。此时的你，的确应该担心点，这轻易而得到的饱满的清新气息，一不留神就会稍纵即逝。于是，你该让气息徐徐地呼出。可以是为了感激沿江景观的无私馈赠，细细地长长地呼吁一口气，释放出大自然样的胸中旷达；也可以作为感叹人们的辛劳所获，让敬意寄予秋风，慢慢地抒情般呼吐出心底的气息。有如此赏景而眷恋生活的雅致，我们也就能够学会，歌唱呼吸的练习方法之三：急吸缓呼。

冬雪飘零，莽原茫茫。远山叠叠垒垒的峰峦，似银浪翻腾；身后的脚印个个深陷，留下一长串的雪窝。雪地上行走，尤有匆匆情迫而又自傲之感。每前进一步，都在鼓起这起步的勇气，尔后，那后脚紧跟着，从雪陷里提起，该是多么的有力

度，多么的得意之举哟！这时候的呼吸调节，可是有意在和自己行动同步了。浸雪的寒气，缓缓地被吸进，而要是一口吞下去，却恐怕冰冻了肺腑，于是乎，格外小心地缓缓又慢慢。呼出的却是腾腾热气，匆匆又忙忙，这是在让它尽快暖和一下那又搓揉又捂嘴的双手。此时此刻，循环了五脏六腑的热气弥足珍贵，热烘烘地一口呼出，好不满足。这样的一吸一呼，当然也包含着那么一些许豪放和爽快了。冬雪中的呼吸在启发着我们，学会歌唱呼吸的练习方法之四：缓吸急呼。

2 惊讶间抢吸一口冷气

当你闲坐沙发，注视着电视屏幕上的恐怖大片。刀光剑影，时隐时现，神秘兮兮。剧情的变化，说快，它就不慢，突如其来：一个狰狞怪异的面孔，转背就出现在镜头上，伴随一声刺耳的狂叫。不留神么，会使你毛骨耸然，心惊胆颤，整个身心紧张得似乎都凝固了。有的人也许会惊叫而侧身躲闪，有的人或者会惊跳而蹦离座位。当然，如果是在高科技的电影院里环顾周遭的恐怖镜头，惊恐会更强烈。不知你有类似的体会没有，一瞬间的惊骇变态里，人却本能地作出了一系列快速的生理反映。那就是，抢吸一口气，胀满了腰腹，全身肌肉紧张，尔后，屏住了呼吸。同时，目光也惊诧，神色也木然。普遍规律，越是惊吓得不禁失态，吸气就越深，屏气就越久，

后来的呼气也就会越多。人们说“大吃一惊，半天回不过来”、“吓一大跳，出口大气”，说的就是这种现象。这当儿，人的体内有些什么变化，致使我们的吸气又快又深，屏得住呼吸呢？并且，还有紧张了全身的感觉呢？这就需我们从歌唱呼吸的角度，去了解一吸一呼的生理运动原理。

人在惊讶的片刻间，气息从鼻孔，从不自觉张开的口腔同时吸入，经过气管，进入到肺。肺叶扩张之时，在胸与腹之间有一块横膈膜，也参与运动。一方面受正在吸气的肺底部所压制，另方面被呼吸肌的收缩拉动，致使横膈向下而改变凸状为凹状，扩大了胸腔，同时也压迫了腹腔。因此，腰围有膨胀之感，全身有牵涉之动，冷空气有直下之势。如上所述，完成了一次快速吸气的关联动作。反之，呼气用于发声，动态么，将呈现出连贯性的反向进行。你看看，人在惊讶之时，是不是最容易感受到可以适用于歌唱的呼和吸的极限呢？

在这样的既快速又大套的一吸一呼之间，气息的通路上有一道声门，它的闭合与开启，自接参与着呼吸动作，同时又促进与表现着吸和呼。当人们受惊而呼吸的瞬间，我们会感觉到声门在作连续的动作。常有的是，喉头声带的声门似乎在紧紧地闭合着。接下来的旋即，要么是，受惊吸气后声门紧闭，屏气而哑然失声；要么是，气息猛烈冲击声门边缘，振动而发出尖锐的惊叫声。这都是那道把关的声门的作用，在无遮掩地暴露你呼吸的非常状态。

再看看，联系着胸腔与腹腔的那一块膈膜肌，像一层横在上下腔体间的隔板，它是在胸腔的底面，又是在腹腔的顶面。它有特殊的能耐，或有意识地升降、或无意识地沉浮，对于胸

腹式呼吸起到了关键性的作用。对上，既可以增大胸腔的容积，充分发挥肺的吸气功能，又能够有助于肺部的收缩呼气；对下，既让人感受到呼吸时整个腰腹部的起伏状态，又积极地促进和配合腰腹肌的扩张和收缩。胸腔腹腔的各种动态，都是横膈膜肌变化的一一对应所致。由此可见，横膈的力量不可小视。歌唱的长期实践，就要有目的地、有能量地增强它的运动机能。

是这样的话，那么就调动我们的经历和阅历，在想象中营造出瞬间的或惊险、或惊奇、或惊喜的场景，去抢吸那一口紧要致命的冷气。练习多了，兴许，这就是你体验和学习歌唱呼吸的一道门径。

3 作一个精神饱满状

人是要有一点精神的——哲人的名言。做人是这样，做任何事情都要像这样，歌唱是身心运动，更是直接需要自身的精神。歌唱之中，尤其要表现出饱满的精神状态。这包含着歌者要具体做到的几条要求，姿势的调整和体态的振作，神情聚集而投向专一，精神面貌焕然出新而光彩照人。然而，这些情形，殊不知都和深呼吸密切相关，并且，都可以在深呼吸的过程中自然获得。

正所谓，气度不凡、气宇轩昂、气量过人等等，大凡用来

形容人的形态、神色、气质的这一组词语，“气”字，总是在先，“气”，也就成为了一种导引。因为呀，人的精神来自于气，深深地吸气和呼气，气息就会充盈人的内在，洋溢于人的外表。

又所谓，气冲霄汉、气贯长虹、气势磅礴等等，试想，用这一组词语，专门来形容彩虹。那雨后天晴，横空出世者，它可是经历了暴风骤雨，厘清了乌云浊气，吸纳了布满在高天阔地的清新之气，凝集而贯通在七彩斑斓之中。如此的壮观气象，得益于自然界气吞山河的大气环流。人的精神气质，同样是依赖于对气息的吐故纳新。这就是大自然的造物不断、生命不息的悠关法则。它启示着我们，要树立起的首要理念，应该是，歌唱之源源不断而旺盛持强的动力，不是任何别的什么，乃是大幅度、大能量的深呼吸。

何谓呼吸之大之深呢？这是就呼吸的感觉而言。深则气可至丹田，指脐下三指之处。所谓丹田之气，是说气息聚积于底，且深沉、且稳实、且宽厚、且富足。与此同时，深呼吸也产生出全身性的反映。随着吸气的缓缓进程，逐渐有前胸与后背撑开而增厚之状，有微微挺胸之感；左右两侧的肋骨似在开启而扩张，正中的横膈在下降，整个胸廓开放增大；以及腰部的前围圈呈现鼓盆状，后腰也挺起，脊椎骨就直立如柱。综上所述，各部分在关联中促成变化，各部分整合起综合效应。如此态势，人的精神也会为之显得不同于寻常的充实而饱满。

再简洁复述一下，以示重要。深呼吸所牵涉的以上的三方面，即前胸后背、左右两肋、前腰后腰等，它们变化相关，协调有致。可用一句话描述为：先者，由深吸气而欲达丹田；又