

跟我学系列

跟我学

通俗唱法练声曲集

徐竞存 编著

湖南文艺出版社

跟我学系列



责任编辑：欧阳强

ISBN 7-5404-3442-2



9 787540 434427 >

ISBN 7-5404-3442-2
J · 969 定价：22.00元



跟我学

通俗唱法练声曲集

徐竟存 编著
湖南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟我学通俗唱法练声曲集 / 徐竞存著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2005. 1

ISBN7-5404-3442-2

I. 跟... II. 徐... III. 流行歌曲: 练声曲—世界—选集
IV. J652. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第139859号

跟我学

通俗唱法练声曲集

徐竞存 编著

责任编辑: 欧阳强

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网址: WWW.hnwy.net

湖南省新华书店经销 湖南东方速印科技股份有限公司印刷

*

2006年7月第1版第1次印刷

开本: 880 × 1230 1/16 印张: 9.75

字数: 262,000 印数: 1—6,000

ISBN7-5404-3442-2

J·969 定价: 22.00元

本社邮购电话: 0731—5983015

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换

前 言

随着时代的发展与进步,人们的文化生活也日渐丰富,唱歌——这一专业性较强的艺术形式,逐步进入了寻常百姓家。“卡拉 OK”的普及与应用,为热爱歌唱的人们提供了更方便的伴奏方式,足不出户,便可在家举办演唱会。近几年,尤以通俗唱法最为普及。然而,如何使歌唱得更好,并能不断提高演唱技艺,这是许多歌唱爱好者所期盼的。本书拟从如下几个方面,力求能对大家有所帮助。

首先,重视基础训练。基础训练是对歌唱者发声器官的综合训练,它能使发声各器官,得到系统、科学的有序训练,使歌者能够比较全面地掌握嗓音运用的基本知识,建立良好的歌唱机能与状态,为进入更高一级的训练作准备。其次,展示通俗唱法的训练程序。本书为持通俗唱法的歌者,提供了一套从初级训练开始,循序渐进,逐步向高难度训练迈进的练声曲,通过一系列的练习,使发声诸器官在逐级训练中得到锻炼。最后,要唱好歌,还需具备一定的文化知识与艺术素养,提高自己的审美品位,在实践中不断展示自己的艺术才能。

目 录

前 言

第一章 通俗唱法练声的基础训练	(1)
第一节 共鸣腔训练	(1)
一、声音共鸣训练的重要性	(1)
二、共鸣部位及其训练	(1)
第二节 呼吸训练	(9)
一、呼吸在练声与歌唱中的重要性	(9)
二、呼吸方法简析	(10)
三、训练步骤及练习方法	(10)
四、呼吸训练练习曲	(12)
第三节 咬字与吐字训练	(16)
一、咬字与吐字在练声和歌唱中的重要性	(16)
二、熟悉汉语字音结构	(17)
三、发音部位与声韵练习	(19)
1. 声母发音部位与声韵练习	(19)
2. 韵母发音部位与练习	(20)
第二章 通俗唱法中不同演唱形式及声音训练	(23)
第一节 通俗唱法的演唱形式	(23)
一、歌唱型	(23)
二、歌舞型	(25)
三、弹唱型	(26)
第二节 通俗唱法的声音色彩	(26)
一、自然声区的声音色彩与练习	(26)

1. 巩固基础训练	(26)
2. 自然声区的声音状态与练习	(26)
曲例《乡间小路》	叶佳修 词曲 (27)
二、真声的色彩与运用	(29)
1. 关于真声	(29)
2. 真声训练中常遇到的问题	(29)
3. 训练步骤	(30)
(1) 练习曲	(30)
(2) 歌曲练唱中的难点提示	(34)
曲例《爱的奉献》	黄奇石 词 刘诗召 曲 (34)
《得民心者得天下》	梁国华 词 徐沛东 曲 (36)
三、假声的色彩与运用	(38)
1. 关于假声	(38)
2. 假声训练中常遇到的问题	(38)
3. 训练步骤	(39)
(1) 练习曲	(39)
(2) 歌曲练唱中的难点提示	(41)
曲例《黄昏放牛》(墨西哥民歌)	郑饶江 填词 华青 记谱 (42)
《一个真实的故事》	解承强 陈雷 陈哲 词 解承强 曲 (44)

第三章 通俗唱法中高难度曲目的声音训练

第一节 通俗唱法中不同声音类型的训练

一、浑厚型	(47)
1. 声音状态	(47)
2. 训练中常遇到的问题	(47)
3. 训练步骤	(48)
(1) 练习曲	(48)
(2) 歌曲练唱中的难点提示	(50)
曲例《思乡曲》	瞿琮 词 郑秋枫 曲 (51)
《猎人魂》	余致迪 词 冯广映 曲 (52)
《好人一生平安》	易茗 词 雷蕾 曲 (53)
二、轻柔型	(54)
1. 声音状态	(54)

2. 训练中常遇到的问题	(54)
3. 训练步骤	(55)
(1) 练习曲	(55)
(2) 歌曲练唱中的难点提示	(57)
曲例《摇篮曲》(东北民歌)	郑建军 填词编曲 (57)
《透过开满鲜花的月亮》	张海宁 张全复 词 张全复 曲 (58)
三、清纯型	(60)
1. 声音状态	(60)
2. 训练中常遇到的问题	(60)
3. 训练步骤	(60)
(1) 练习曲	(60)
(2) 歌曲练唱中的难点提示	(64)
曲例《天涯歌女》	贺绿汀 曲 (64)
《一剪梅》	娃娃 词 陈怡 曲 (65)
四、气声型(兼谈沙哑型)	(67)
1. 声音状态	(67)
2. 训练中常遇到的问题	(68)
3. 训练步骤	(68)
(1) 练习曲	(68)
(2) 歌曲练唱中的难点提示	(70)
曲例《像雾像雨又像风》	丁晓雯 词 佚名 曲 (70)
《小村之恋》	庄奴 词 薄井须志程 曲 (72)
五、苍劲型	(74)
1. 声音状态	(74)
2. 训练中常遇到的问题	(74)
3. 训练步骤	(75)
(1) 练习曲	(75)
(2) 歌曲练唱中的难点提示	(77)
曲例《向天再借五百年》	张俊以 词 张宏光 曲 (77)
《回来》	洛兵 词 周笛 曲 (78)
六、美声型	(80)
1. 声音状态	(80)
2. 训练中常遇到的问题	(80)
3. 训练步骤	(81)

(1) 练习曲	(81)
(2) 歌曲练唱中的难点提示	(83)
曲例《橄榄树》	三毛 词 李泰祥 曲 (83)
《弯弯的月亮》	李海鹰 词曲 (85)
七、戏曲、曲艺型	(87)
1. 声音状态	(87)
2. 训练中常遇到的问题	(87)
3. 训练步骤	(88)
(1) 练习曲	(88)
(2) 歌曲练唱中的难点提示	(91)
曲例《大宅门》	易茗 词 赵季平 曲 (91)
《江山无限》	邹静之 词 赵季平 曲 (93)
八、民歌型	(95)
1. 声音状态	(95)
2. 训练中常遇到的问题	(95)
3. 训练步骤	(96)
(1) 练习曲	(96)
(2) 歌曲练唱中的难点提示	(97)
曲例《家乡》	韩红 词曲 (97)
《不能这样活》	张藜 词 徐沛东 曲 (99)
《垄上行》	庄奴 词 吴智强 曲 (100)
《踏雪寻梅》	刘雪庵 词 黄白 曲 (102)
第二节 保持个性与练唱步骤	(103)
一、声音个性的形成	(103)
二、练唱步骤	(104)
三、话筒运用	(105)

第四章 嗓音保健与新歌演唱	(107)
嗓音疾病与科学保健	(107)
一、嗓音患病的原因	(107)
1. 发声方法不科学而产生的疾病	(107)
2. 呼吸道感染而产生的疾病	(107)

3.通俗唱法容易产生的疾病	(108)
二、声带、咽喉常见疾病的症状与科学保健	(108)
1.声带充血	(108)
2.声带小结	(108)
3.声带息肉	(109)
4.急、慢性喉炎	(109)
5.咽炎	(109)
歌曲集粹	(110)
天路(韩红演唱)	屈塬 词 印青曲(110)
希望(陈慧琳演唱)	郑樱纶 词 ImSeHyeon(任世现) 曲(111)
宁夏(梁静茹演唱)	李飞帆 词曲(112)
五百里(王丽达演唱)	吴旭文 词曲(113)
慢慢来(孙燕姿演唱)	陈耀川词 李伟菴 曲(114)
爱在雪季(香香演唱)	钱幽兰 词曲(116)
再见,卡门(阿朵演唱)	高晓松 词 张楠 曲(117)
遗失的美好(张韶涵演唱)	姚若龙 词 黄汉青曲(119)
最浪漫的事(赵咏华演唱)	姚若龙 词 李正帆 曲(121)
一直下雨的星期天(赵薇演唱)	姚谦 词 Minski 曲(122)
等待(韩磊演唱)	葛根塔娜 词 张宏光 曲(123)
蜗牛(周杰伦演唱)	周杰伦 词曲(124)
江南(林俊杰演唱)	李瑞珣 词 林俊杰 曲(126)
月半弯(陈坤演唱)	郝雷 词曲(127)
蓝莲花(许巍演唱)	许巍 词曲(129)
两只蝴蝶(庞龙演唱)	朝阳 词曲(130)
吉祥三宝(布仁巴雅尔演唱)	王宝 词 布仁巴雅尔 曲(131)
老鼠爱大米(杨臣刚演唱)	杨臣刚 词曲(133)
你到底爱谁(刘嘉亮演唱)	刘嘉亮 词曲(134)
让我照顾你(五月天演唱)	阿信 词 怪兽 曲(135)
城市嘉年华(羽·泉演唱)	羽·泉 雨童 词 羽凡曲(138)
美丽的神话(孙楠 韩红演唱)	王中信 词 崔浚荣 曲(141)
想把我唱给你听(老狼 小柯 曹芳 王筝演唱)	小柯 词曲(143)

第一章 通俗唱法练声的基础训练

训练要求:

- (1)运用键盘乐器辅助训练,如钢琴、电子琴、风琴等。键盘乐器经过准确校音后,能帮助练习者建立准确的音准概念。
- (2)练习时,每条练习曲,从中央C(1)音开始练习,无论上、下行都以半音递进方式进行。
- (3)循序渐进,由易到难。一般规律是,先练好自然声区, c^1 —— f^2 (1—4),在这个声区的声音基本稳定流畅后,再向高音、低音区训练。(上述这几条,适应本书所有练习曲。)

第一节 共鸣腔训练

一、共鸣训练的重要性

声带是人体发声器官的发音体,健康的声带是歌唱的基本条件。声带不同的生理结构,如长短、宽窄的不同,便产生了高音、中音、低音的不同声音类别,丰富了歌唱艺术的声音色彩。

声带是位于喉部甲状软骨处两片对称的薄膜,它在不发声时是分开的。当肺部呼出的气流振动声带时,声带闭合并发出声音。但声带本身发出的声音十分微弱,被称为“基音”,只有在它科学地与人体各共鸣腔相结合后,才能产生具有一定音量且色彩丰富的共鸣,美好的共鸣将给歌唱带来丰富的表现力,给人们以美好的艺术享受。因此,无论持何种唱法,共鸣训练都是歌唱训练中十分重要的基础训练。

二、共鸣部位及其训练

人体发声器官的共鸣部位可分两类,一类是固定共鸣腔,即胸腔、鼻腔、头腔;一类是可以调节的共鸣腔,即口咽腔、喉咽腔。如何发掘固定共鸣腔的声音共鸣,使之与可调节共鸣腔相结合,呈现声音整体共鸣的最佳状态,这是歌唱训练中十分重要的内容之一。

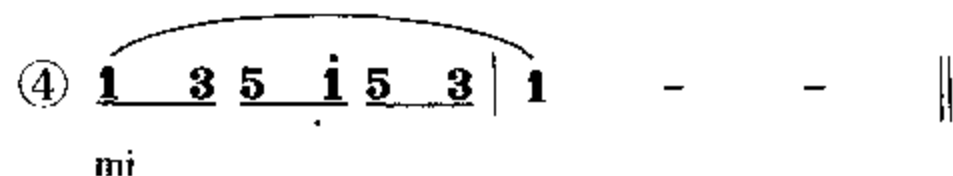
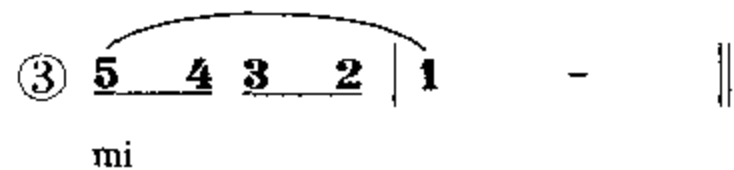
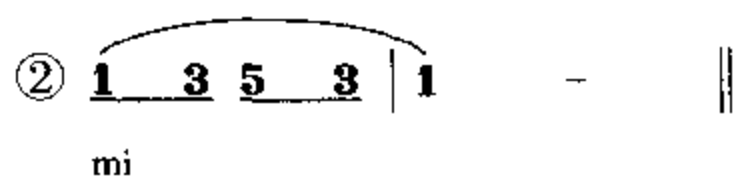
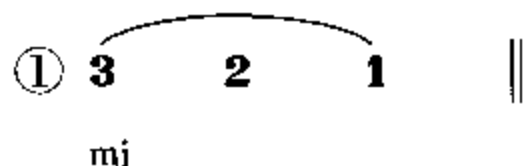
那么,如何才能获得这些部位的共鸣呢?首先,必须了解声音训练与汉语言语音的关系。简而言之,汉语的字音结构有三部分:声母、韵母、声调。其中韵母就是与声音训练有密切关系的部分。在声音训练中常用的韵母(也称元音、母音)有a、o、e、i、u、ü,另外还有鼻韵母,即归韵到鼻腔的韵母,常用哼鸣作练习。元音发音部位的科学训练,不仅能使歌唱者获得无比美妙的共鸣,还能艺术地表现汉语言的音韵风采。其次,必须对各共鸣部位进行系统科学的训练,为歌曲演唱做好技术准备。

1. 鼻咽腔共鸣训练及练习曲

鼻咽腔共鸣的训练,第一步要练好哼鸣。哼鸣训练,其共鸣部位在打开的咽喉腔上部及张开的鼻腔后部。练习时,双唇轻闭,内口松开,感觉腹肌部位有一股气流,把声音送到了上述两个部位。轻轻哼唱练习曲,在哼唱过程中,腹肌勿松垮,直至哼完这一乐句再换气。哼鸣练习可采用闭口练习(如上述),亦可采用开口练习,即在保持闭口练习的状态的同时,将舌根后部与上腭靠拢,并打开口腔,使声音从鼻腔后部与上部发出,注意喉咙一定要放松。哼鸣练习,还有大哼鸣、小哼鸣之分。大哼鸣的主要部位在头腔中后部。练习时,要求咽喉腔与鼻腔后部的声道打开得更大一些,当呼吸振动声带时,声音便在气息的支托下流入头腔中后部,发出一种较宽厚又流畅松弛的大哼鸣。小哼鸣的主要部位在头腔中前部。练习时,要求着重打开咽喉腔与鼻腔前部(包括额窦、蝶窦等)的共鸣声道,在呼吸的支托下,使声音布满整个面罩,发出一种较明亮又流畅松弛的小哼鸣。哼鸣大、小之分,只是相比较而言,不可绝对。因为,不同的声带结构,不同的喉道状态,加上学唱者的悟性等等,都会影响哼鸣训练的效果。

哼鸣训练是鼻咽腔共鸣训练的第一步,是基础训练。当哼鸣练好之后,将为以后的母音训练,尤其是闭口母音的训练,打下良好的基础。

练习曲:



2. 口咽腔共鸣训练及练习曲

口咽腔是发声、演唱使用率最高,比较容易控制,且可变性较强的共鸣腔体,又是控制歌唱语言的重要部位。在声音训练中,中声区的声音训练是基础训练的重要内容。口咽与咽喉部位,则是中声区的主要部位之一。而且,口咽腔还是高声区与低声区连接的枢纽。口咽腔共鸣练习好了,便可获得中声区较好的共鸣色彩,并建立逐步向高声区、低声区训练的机能,为获得整体共鸣打下良好的基础。

口咽腔共鸣的训练主要运用“a”、“i”、“u”、“o”几个母音进行。

(1)“a”(啊)元音练习。

“a”元音属开口元音,练好了“a”元音,便能很好地打开口腔与咽腔,获得这个部位的共鸣,并为其它元音的练习打下良好的基础。练习时,尽力做到口腔后部(即与咽喉、软腭相接处),口腔中部(即口内硬腭与舌面部位),口腔前部(即上下唇)能同步自然而松弛地上下打

开。同时,还要张开鼻翼,使“a”元音在呼吸的支托下,随着练习曲的旋律,均匀柔和地在口腔内流动。注意,练唱时,喉咙切勿乱动,保持一种打开而又松弛的状态。若能找到一种精神焕发,心胸舒展的感觉,这条练习将会做得更好。

练习曲:

① $\underline{1 \quad 3 \quad 5 \quad 3} \mid 1 - \parallel$
a
ma

② $\underline{5 \quad 4 \quad 3 \quad 2} \mid 1 - \parallel$
ma
la

③ $\underline{1 \quad 3 \quad 5 \quad \dot{1}} \mid \dot{1} - \mid \underline{\dot{1} \quad 5 \quad 3 \quad 1} \mid 1 - \parallel$
ma la

④ $\underline{5432 \quad 1234} \mid \underline{5432 \quad 1} \parallel$
la ma

上面几条练习曲,还可在母音前面加上子音“m”或“l”引导练习。练习时,注意双唇勿用力,舌位放平,喉咙放松,用呼吸支托好声音的流动。

(2)“i”(衣)元音练习。

“i”元音属闭口元音,练好了“i”元音,能在口腔后部树立垂直声道,为获得鼻咽腔、面罩部位的共鸣打下基础。练习时,上下牙稍稍分开,舌根放松,保持口腔内一定的空间,鼻翼稍张,笑肌微提,使“i”元音似从腹肌发出,经过口咽腔,传送至鼻咽腔及面罩部位,使之在旋律的带动和呼吸的支托下,均匀柔和地在鼻咽腔(含面罩)、口咽腔及胸腔流动。若能保持内在的兴奋状态,将会获得更好的练习效果。

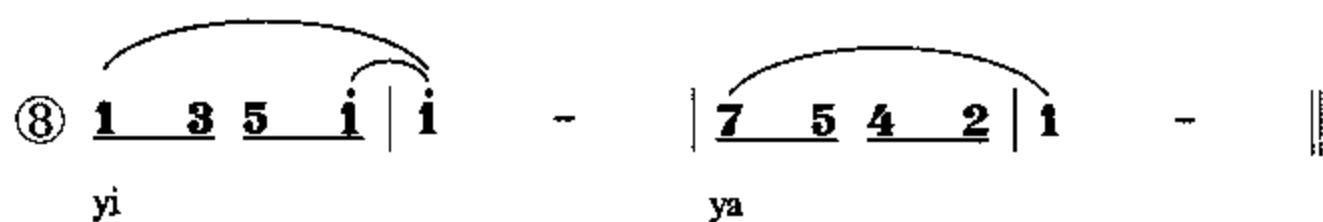
下面的练习,由“i”元音与“a”元音相结合组成。“a”元音仍然按照上述要求进行。应注意在两个元音过度时,口型变化要自然,并用呼吸支托着声音的流动,喉部要空,舌根要松。

练习曲:

⑤ $\underline{1 \quad 3 \quad 5 \quad 3} \mid \underline{1 \quad 3 \quad 5 \quad 3} \mid 1 - \parallel$
i a

⑥ $\underline{1 \quad 3 \quad 5 \quad 6} \mid 6 - \mid \underline{5 \quad 6 \quad 5 \quad 3} \mid 1 - \parallel$
mi ma

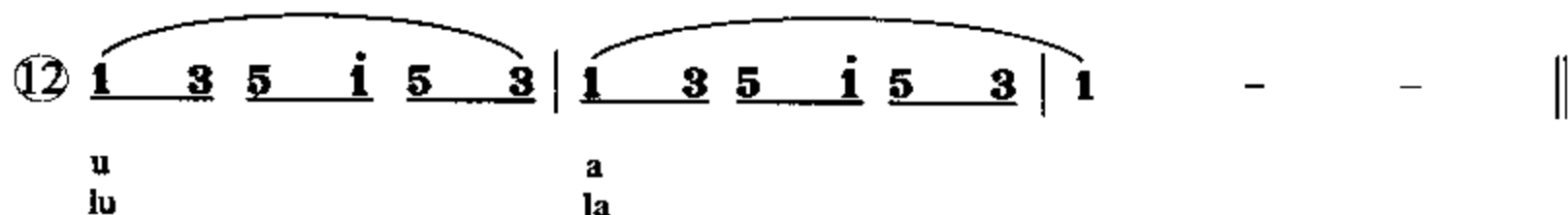
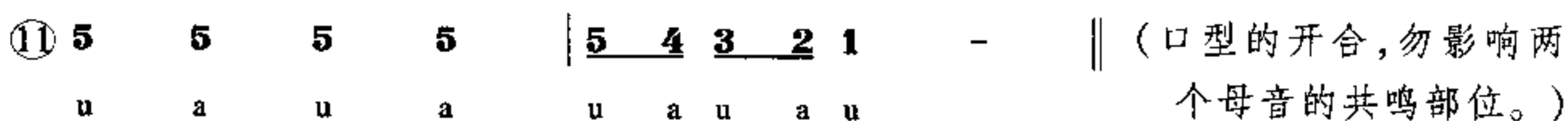
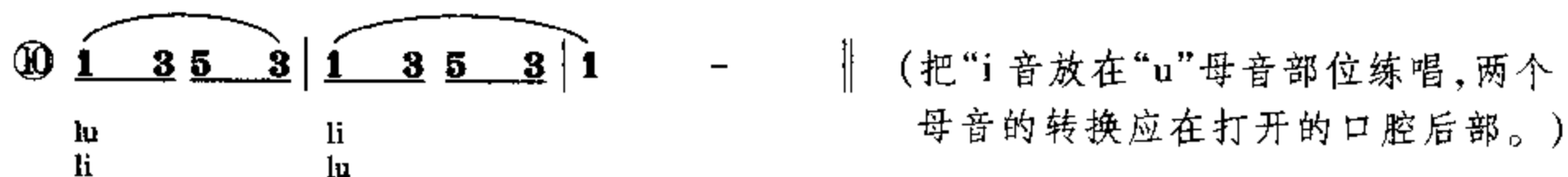
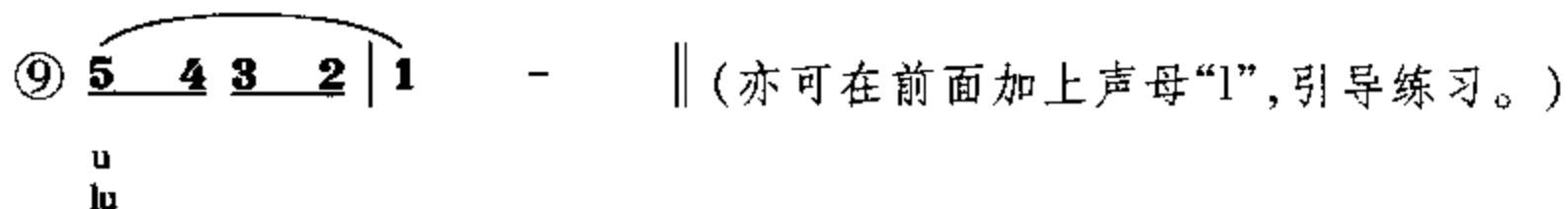
⑦ $\underline{5 \quad 6 \quad 5 \quad 3} \mid \underline{4 \quad 5 \quad 4 \quad 2} \mid \underline{1 \quad 3 \quad 5 \quad 3} \mid 1 - \parallel$
yi ya yi



(3)“u”(乌)元音练习。

“u”元音亦属闭口元音,这个元音对获得口腔内部共鸣,并与上下共鸣部位的贯通有重要作用。练习时,双唇合拢,上下牙松开,略张鼻翼,口腔后部宜尽力拉开,注意舌位放平,舌尖稍抵下牙背。在练高音时,口咽部位似有与打开的后鼻腔相连之感,用呼吸支托好,向鼻腔后部发送。在练低音时,使咽喉空间松弛地向胸腔扩展,在呼吸的支托下,使声音打开而又松弛地流动。若能找到类似叹气时深沉、宽广的感觉,亦会获得更好的练习效果。

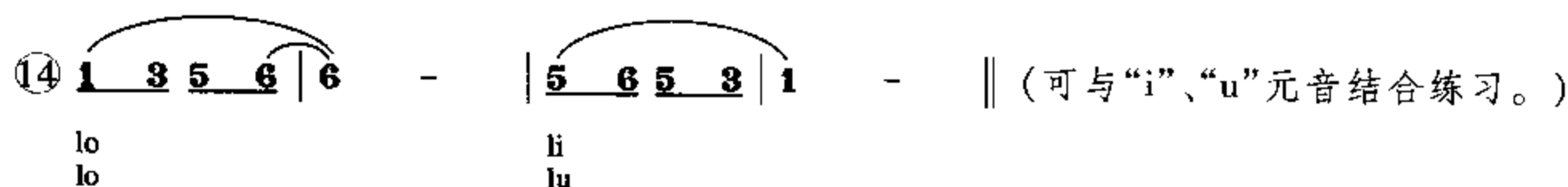
练习曲:



(4)“o”(喔)元音练习。

“o”元音亦属开口元音。但双唇的开合度,比“a”元音略敛,而比“u”元音要大。口腔内部的状态,可在练“o”元音时,保持“a”元音的打开状态,再把双唇略微合拢,用气流振动声带,感觉声音从腹肌部位发出。练唱时,要特别注意舌根勿抬起,勿往后缩,应将舌位放平,若能使舌位中部略下凹,将会扩大口腔内部的空间,从而取得“o”元音的最佳效果。

练习曲:



⑮ 5 4 3 2 1 2 3 | 5 4 3 2 1 || (母音转换要灵活、轻捷。)

li lo li lo
lo la lo la

⑯ 1 i | i - | 5 4 3 2 | 1 - || (注意八度大跳呼吸的支托。)

lo lo li lo

3. 胸腔共鸣训练及练习曲

胸腔共鸣是声音训练中十分重要的部分,它不仅能提供浑厚深沉、含蓄内在的声音色彩,还是气息通畅的重要枢纽。胸腔共鸣不光是中音、低音的主要共鸣区域,在演唱高音时,若能混入一些胸声,定会使三个声区浑然一体,通畅自如。

胸腔共鸣的训练,应以中低音区为主,上面说的那六个元音均可用于胸腔部位的训练。训练时,无论是闭口元音,还是开口元音,都要尽力把喉咙打开(但不可撑得发僵,要掌握好分寸)。在吸气之后,寻找一种叹气的感觉,把声音从打开的喉咙部位向下延伸,送到扩展的胸腔部位,随着旋律的流动而产生美好的共鸣。练低音时,还要注意,勿压着唱,要保持喉部的松弛状态,使声音具有弹性。

练习曲:

① 5 4 3 2 | 1 - ||

e
u

② 1 3 5 3 | 1 3 5 3 | 1 - ||

ma mi
le lü

③ 1 3 5 6 5 3 | 1 3 5 6 5 3 | 1 - - ||

lo lu
lu lo

④ 5 3 4 2 1 | 5 3 4 2 1 ||

a e i a e o
u e a u e i

上述练习曲中元音的转换,主要是共鸣区位的转换,即在气息的支托下,在元音的制约下,着重进行口型与舌位的变化,强调自然过度,喉咙仍应打开、放松。

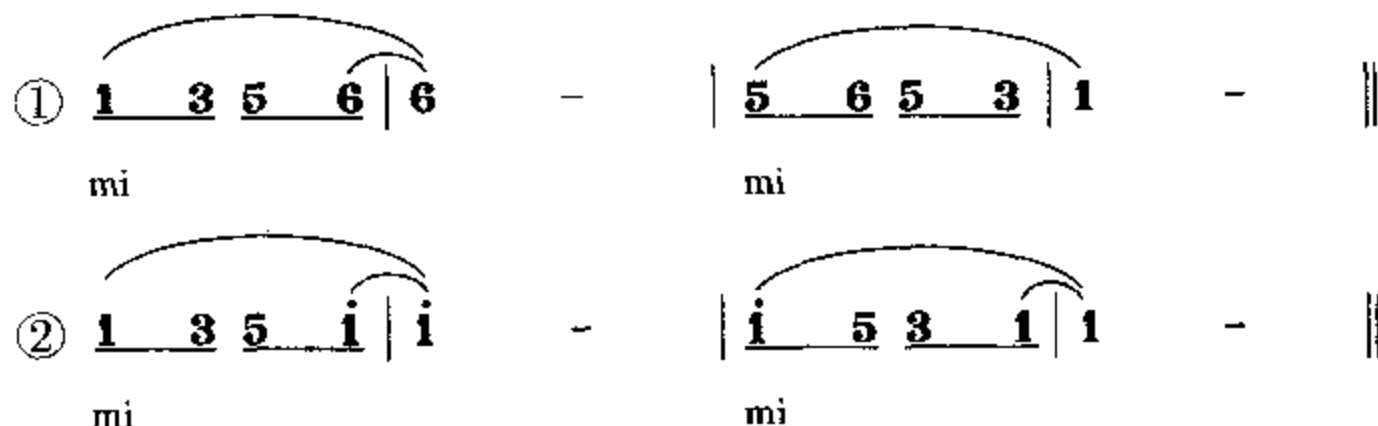
4. 头腔共鸣训练及练习曲

头腔共鸣是歌曲演唱中展示高音的主要部位,亦是声音训练中难度最大的共鸣部位。好的头腔共鸣具有高亢明亮、金属般辉煌的色彩,且极具穿透力,是高音类歌唱者矢志追求的目标。

头腔共鸣的训练,可先从闭口元音开始,当闭口元音在三个声区的流动比较顺畅后,再逐渐转向半开口、开口元音的训练。无论是训练闭口元音阶段,还是进入半开口、开口元音阶段,宜遵循由弱到强、由小到大、由低到高、由易到难的训练原则。尤其是在中声区尚未稳定时,盲目上高音,必将破坏发声机能的平衡,带来咽喉部位的疾病。头腔共鸣的训练,必须要有呼吸的支持,否则,会造成喉部用力过大,而使咽喉患病。

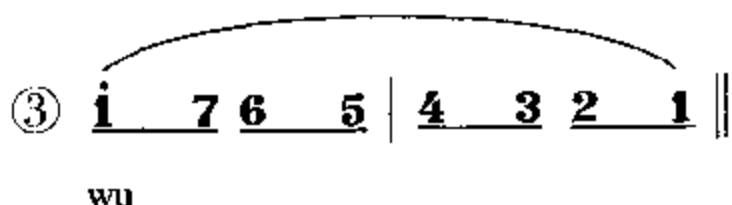
练习曲:

哼鸣训练:

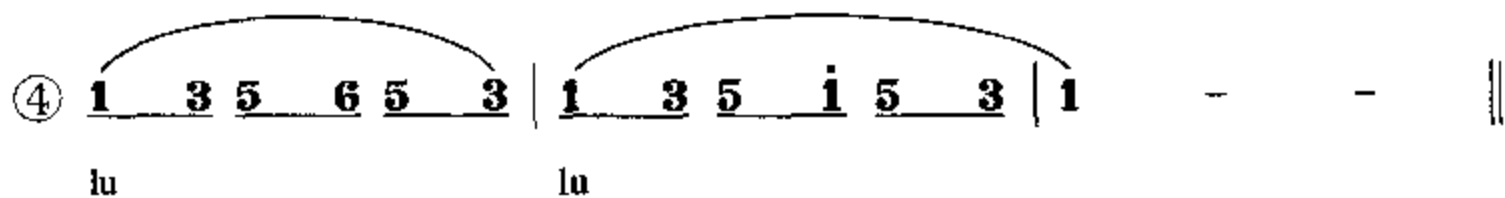


头腔部位的共鸣训练,应着重高声区的训练。上述两条练习曲,可在前面“鼻咽腔共鸣”训练中哼鸣训练的基础上,加大训练的难度。尤以大哼鸣练习为主,特别要加强高声区的练习,在半音递进上高音时,注意咽喉、鼻咽腔声道是否打开、放松,呼吸是否支托好等等发声器官这些细微的、又是十分重要的状态。切勿硬着脖子练哼鸣,因为这样既练不好头腔共鸣还会带来一些坏习惯。

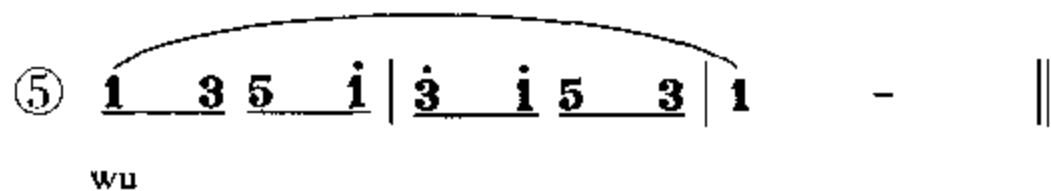
“u”元音训练:



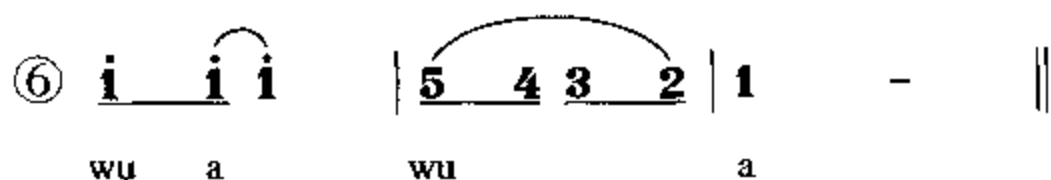
这是一条先高后低的练习曲。练习时,注意做好“u”母音发音状态(见“口咽腔共鸣”),努力把“u”母音安放在打开的软腭部位,在呼吸的支托下,在旋律的引领下,舒缓而自然地、叹气似地完成练习。



这条练习在训练时,喉部宜放松,用呼吸支配声音的上下流动,自然而流畅。注意把握好上高音时,咽喉腔打开的状态。



练习时,口腔后部要有空洞状,用呼吸把声音送至头腔,唱好高音“i”。



第一小节的高音,要安放在打开的软腭与头腔部位,腹肌部位要有强力的支持,使高音站住,并发出既响亮又松弛的声音。下行时要流畅而自然。

“ü”元音训练:

⑦ $\overset{\frown}{1 \quad 3 \quad 5 \quad \dot{1}} \mid \overset{\frown}{\dot{1} \quad 5 \quad 3 \quad 1} \parallel$
 yu yu

⑧ $\overset{\frown}{1 \quad 3 \quad 5 \quad \dot{1}} - \mid \overset{\frown}{5 \quad 4 \quad 3 \quad 2 \quad 1} - \parallel$
 lü lü

⑨ $\overset{\frown}{5 \quad 6 \quad 5 \quad 3} \mid \overset{\frown}{4 \quad 5 \quad 4 \quad 2} \mid \overset{\frown}{1 \quad 3 \quad 5 \quad 3} \mid 1 - \parallel$
 lü ye lü ye

⑩ $\overset{\frown}{\dot{1} \quad \dot{1} \quad \dot{1}} \mid \overset{\frown}{5 \quad 5 \quad 5} \mid \overset{\frown}{3 \quad 3 \quad 3} \mid \overset{\frown}{1 \quad 1 \quad 1} \parallel$
 lü ya lü ya lü ya lü ya

这四条练习,着重鼻咽腔及面罩部位的共鸣训练,也是小哼鸣训练的发展。练习时,可在“ü”母音正确发音的状态下,保持“ü”母音的口型,将舌面略向前推,舌尖轻抵下牙,使声音从较空、松的口鼻腔送出。唱高音的延音时,注意张开鼻翼,并用呼吸支托好,寻找一种既明亮又柔美松弛的声音色彩。

“i”元音训练:

⑪ $\overset{\frown}{1 \quad 3 \quad 5 \quad \dot{1}} \overset{\frown}{5 \quad 3} \mid \overset{\frown}{1 \quad 3 \quad 5 \quad \dot{1}} \overset{\frown}{5 \quad 3} \mid 1 - - \parallel$
 yi ya yi ya yi

⑫ $\overset{\frown}{\dot{1} \quad \dot{1}} \mid \dot{1} - \mid \overset{\frown}{5 \quad 4 \quad 3 \quad 2} \mid 1 - \parallel$
 i a i a

⑬ $\overset{\frown}{1 \quad 3 \quad 5 \quad \dot{1}} \mid \dot{1} - \mid \overset{\frown}{3 \quad \dot{1} \quad 5 \quad 3} \mid 1 - \parallel$
 yi yi

⑭ $\overset{\frown}{5 \quad \dot{1}} \mid \overset{\frown}{5 \quad 3} \mid \overset{\frown}{5 \quad 4 \quad 3 \quad 2} \overset{\frown}{1 \quad 3} \mid \overset{\frown}{5 \quad \dot{1} \quad \dot{1}} \parallel$
 yi ye yi ye yo yi ye

“i”母音是闭口母音中内口(即口腔后部与咽喉腔、软腭交接部位)开度最小的元音,又称窄元音,如若不注意打开共鸣腔,发出的高音必然挤、尖、亮,且音色不美。因此,在练上述练习曲时,首先要尽力打开口腔及相近的咽喉腔、鼻咽腔,为声音的流动创造条件;其次,头腔前后部位要有一种空洞状态,亦是一种情绪的兴奋状态。练习时,在正确的“ü”母音发音的基础上,舌位、内口状态不变,将上下唇略为松开(详见“口咽腔共鸣”),在呼吸的支持下,轻松地把声音送到头鼻腔部位。尤要注意第⑫条练习中“i”和“a”的练习,由于起音高,必须要有高位置安