

“青少年学音乐”系列丛书

青少年学

Qingshaonian
Xue Tongsuchangfa

通俗唱法

杨玉蓉 / 编著



上海音乐出版社

“青少年学音乐”系列丛书

青少年学通俗唱法

杨玉蓉 编著

上海音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年学通俗唱法/杨玉蓉编著. - 上海:上海音乐出版社,2002.2 重印
(“青少年学音乐”系列丛书)

ISBN 7-80553-997-9

I.青… II.杨… III.通俗唱法-青少年读物 IV.J616.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 09757 号

责任编辑:方立平

封面设计:麦荣邦

“青少年学音乐”系列丛书

青少年学通俗唱法

杨玉蓉 编著

上海音乐出版社出版、发行

地址:上海绍兴路 74 号

电子邮件:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销 苏州文艺印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 6.75 谱、文 101 面

2001 年 5 月第 1 版 2002 年 2 月第 2 次印刷

印数:5,101—10,200 册

ISBN 7-80553-997-9/J·849 定价:11.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T:0512-6063782

前 言

通俗歌曲于 20 世纪 70 年代末再度涌入我国,越来越受到人们特别是青少年们的欢迎。究其原因,一是好听,二是容易学唱,三是通俗歌手现在已经成为一种令人羡慕的职业。目前社会上,各种歌唱大赛越来越多,各种艺校越办越多,新歌手也越来越多,通俗歌坛上出现一片繁荣景象。

我从事通俗唱法教学多年,也多次担任各种大赛和歌手考试的评委,还聆听了各种通俗歌曲音乐会,我感到在通俗歌手队伍中存在着一些亟待解决、也必须解决的问题:

一、不少歌手的音乐基本训练基础差,文化艺术修养比较浅,因而在演唱上,创意少、模仿多。

二、在发声上不讲方法的歌手为数不少,凭天赋和年轻去拼,短时期后就把嗓子毁了。

三、有些歌手不注意职业道德和公共道德的修养,小有成就即止步不前,甚至成为败坏通俗乐坛声誉的人。

我写本书的目的,一方面是想在通俗唱法的教学、训练方法上,谈一点经验体会,希望能对想学唱通俗歌曲的人有所裨益,与从事通俗唱法教学的同行们进行切磋、交流。另一方面也发表一些我认为当一个合格歌手所必须具备的修养的看法,以供歌手们和想做歌手的人参考。

目 录

前 言

第一节	什么是通俗唱法	(1)
第二节	歌唱的生理要素及其功能	(5)
第三节	正确的呼吸方法	(7)
第四节	歌唱的发声(一)	(10)
第五节	歌唱的发声(二)	(12)
第六节	真假声问题	(14)
第七节	高音的练习	(16)
第八节	歌声的共鸣	(18)
第九节	大脑与耳朵的训练	(21)
第十节	唱歌的姿势	(23)
第十一节	练歌与演唱	(24)
第十二节	演唱时的形体表演和对歌曲的处理	(26)
第十三节	演唱中的创意(一)	(28)
第十四节	演唱中的创意(二)	(31)
第十五节	歌唱的修养	(36)
第十六节	心理因素对歌唱的作用	(37)
第十七节	感情、语言及分辨能力	(39)
第十八节	嗓音的保护	(42)
第十九节	练唱应注意的事项	(44)
第二十节	常用练唱的曲目及唱法简释	(46)
(一)	女声曲目	(46)
1.	童年	(46)
2.	轻轻地告诉你	(47)
3.	真的好想你	(48)
4.	独角戏	(49)
5.	快乐老家	(50)
6.	女人花	(51)
7.	嫂子颂	(52)

8. 雾里看花	(54)
9. 怕黑的女人	(55)
10. 绿叶对根的情意	(55)
11. 白天不懂夜的黑	(57)
12. 拥抱明天	(58)
13. 梦里水乡	(59)
14. 等爱降落	(60)
15. 囚 鸟	(63)
16. 心儿永远昂扬	(65)
17. 烛光里的妈妈	(67)
18. 寂寞让我如此美丽	(68)
19. 往日情	(70)
20. 青藏高原	(72)
(二) 男声曲目	(74)
21. 透过开满鲜花的月亮	(74)
22. 心有独钟	(76)
23. 心如刀割	(77)
24. 一千个伤心的理由	(78)
25. 偷 心	(80)
26. 浪人情歌	(82)
27. 你的眼睛背叛了你的心	(83)
28. 不让我的眼泪陪我过夜	(85)
29. 九月九的酒	(85)
30. 老 乡	(87)
31. 爱不爱我	(88)
32. 愚公移山	(90)
33. 昨天下了一夜雨	(91)
34. 不能这样活	(91)
35. 懂 你	(92)
36. 去 者	(94)
37. 靠 近	(95)
38. 秋意浓	(96)
39. 星光灿烂	(97)
40. 奔放的旋律	(98)

第一节 什么是通俗唱法

如果你是普通食客,那么你尽情品尝美味佳肴就可以了。如果你想当名烹调高手,那你应该了解其中的源流、各方风味。唱歌也一样,应对声乐知识有个全面了解。

大家都知道在当今世界,音乐已与所有的人都结下了不解之缘,全天 24 小时里都有音乐在演奏,从音乐厅、剧院、各种娱乐场所,到家庭中的各种音响设备;从无所不在的电台、电视台的播放,到那些满街上走着、耳朵上戴着耳塞机的年轻人们,处处飘荡着动人的乐曲。它给幸福的人带来美好的祝愿,给寂寞失意的人带来安慰和鼓励,给满怀激情的人带来宣泄,给疲倦的人带来轻松。在音乐的各种表演形式中,歌唱受到广泛欢迎,因为它有歌词,能直接听懂它的含意。又因为歌曲往往篇幅不长,易于传唱,人人都可以哼上几句。男女老少各个阶层、各种性情的人,都可以找到自己喜爱的歌来聆听、来吟唱。

正因为歌唱已成为所有人们的精神乐园、人生旅途中的避风港;它甚至在经济上也成为一股强大的力量:多少音响设备制造业、各种音像制品公司、各种传播媒体、各种表演场所、各种销售网点,各个大歌王、歌后的耀眼光环,使得曾被藐视的微贱行业已变成当今令人羡慕的一个艺术领域,因而怎样才能唱得更好的问题,理所当然已经成为一个重大课题。

世界各国各地区,由于历史发展、文化传统、风俗习惯的诸多不同因素,产生了许多演唱方法。目前在中国的声乐界有三种唱法,即:美声、民族和通俗三种。近来在报刊上看到有的专家学者提出,唱法分三种不恰当,不利于我国声乐事业的发展。对这一重大问题至今尚在进行研究和讨论,我以自己的经验作以下论述。

一、三种唱法的历史简介

1. 美声唱法(原文是 *Bel Canto*, 这里不来讨论这译名是否恰当,只是按习惯叫法来称呼)。于数百年前发源于欧洲。近百年来随着科学的发展,它也引进了科学方法进行研究。在许多歌唱家、声乐教师、医生和科学家的不断努力下,已经发展成比较系统的发声教学体系。20 世纪以来,培养出了大批著名歌唱家,如卡鲁索、吉里、夏里亚平、卡拉斯、萨斯蓝、霍恩和现代的三大歌王:帕瓦洛蒂、多明戈、卡雷拉斯等,以及我国许多知名歌唱家和新出现的廖昌永、黄英等等。他们技艺高超,给人们带来无限美好的享受。

2. 民族唱法。民族唱法有广义、狭义二解。广义指我国所有的演唱,包括戏曲、曲艺、民间歌舞、民歌和创作歌曲。狭义指有民族音乐风格的创作歌曲、歌剧和民歌的演唱。这里是指狭义的范畴。

我们祖先在唱法上曾有不少论述,但都是关于戏曲音乐方面的。过去由于科学的滞后,未曾进行过总结、整理。建国以后,由于经济、文化生活的不断发展,人们迫切需要听歌和唱歌,促进了演唱和声乐教学事业的发展。在 20 世纪 50 年代,声乐界曾进行了大规模的土唱法(指传

统唱法)、洋唱法(主要指美声唱法)孰优孰劣的大讨论,并作了广泛的土、洋结合的研究,结果是一方面继承了我国原有的传统唱法的优点,一方面汲取了美声唱法训练中的精华,形成我国独特的民族唱法和教学法。50多年来也培养了大批声乐专家,如胡松华、马玉涛、李双江、才旦卓玛、彭丽媛、蒋大为、何纪光、宋祖英等。

3. 通俗唱法。我们现在说的通俗音乐,是指19世纪在美国黑人中产生的布鲁斯和爵士乐,后来迅速传遍了全世界。在它的影响下,发展、衍变出各种流行音乐,如POP、摇摆乐、迪斯科、摇滚乐、说唱乐和有鲜明特点的港台流行歌曲等等。

有关布鲁斯和爵士乐的派别、研究等等是很复杂的专门学问,这里只简单说一下:英语Blues(布鲁斯)原义为蓝色,因西方习俗认为蓝色代表忧郁,所以他们把一种抒发痛苦悲伤的乐曲称之为布鲁斯,其实中间是有许多品种的(见瓦里美著的《爵士乐》一书,王秋海译,三联书店出版)。爵士乐名称的由来连美国人自己也搞不太清楚。据说早期有个知名乐师叫爵士波·布朗,因技艺出众而经常被听众呼名喝彩,他的名字Jass就成了这种音乐的代表名称(见章珍芳著的《美国大众音乐》一书,中国文联出版公司出版),其实它是一种以切分节奏为主的极富有动感的乐曲形式。30年代曾一度传入中国,但当时传播面窄,只在歌舞厅等少数人玩的地方有演奏和演唱,且多为外国音乐师。当时中国电影中也有类似风格的插曲,演唱者多为电影明星本人,基本上都是大本嗓唱的,并未普及,也谈不上用什么唱法。建国后,由于极左思潮的影响,我们拒绝了一切流行音乐,直到改革开放以后,大量当代流行音乐才涌入我国,并迅速在群众中传播和受到欢迎,越来越多的人投入这一事业,出现了许多流行歌手,这才产生了通俗唱法这个研究新课题。目前应当说还刚刚起步。

二、三种唱法的同与不同之处

人体的生理结构基本相同,人的发声机能也基本相同,因此,不管何种唱法,都有其共同之处,只是在有些方面侧重不同,所需程度不同。

1. 对声带的要求:

(1) 美声唱法:对声带天赋有近乎苛刻的要求,根据声带的长短厚薄,把人声分为不同声部:女高音(又分花腔、抒情和戏剧性女高音)、女中音、女低音;男高音(又分为抒情、戏剧性男高音)、男中音、男低音。有少数天赋特别好的如卡鲁索、卡拉斯等人,可以从男中音一直唱到高音。秘鲁一位女歌手可以从男低音一直唱到花腔女高音,那是极个别的特例。

(2) 民族唱法:不分声部,以高音为主,男女都一样。要求嗓音脆亮、甜美。

(3) 通俗唱法:不分声部,对声带没有特殊要求,但求有特色音质、有磁性,即使带些沙哑也可以。

2. 对呼吸的要求:

三种唱法均要求演唱者运用胸腹式呼吸和会运用横膈膜的技巧,都要求声道顺畅,姿势自然,勿耸肩、耸胸。

3. 对共鸣的要求:

任何声音的发出,都不只需要振动体(如人的声带、提琴的琴弦、管乐的哨片等),还要有共鸣腔体(如提琴的琴身、管乐的管腔、人的胸腔、头腔等),才能把声波扩大、美化并发出好听的、音量较大的声响。

(1)美声:用全共鸣。即胸腔、头腔、口腔、鼻咽腔、喉咽腔、额窦和骨骼都参与共鸣的过程,要求音色圆润,强弱明暗变化能力强,声音有穿透力,能穿过庞大乐队发出的音障而传送到每一排座位上。

(2)民族:主要使用头腔、口腔、鼻、喉咽腔共鸣,要求音色明亮、高亢或柔美,有力度变化,共鸣区较靠前。

(3)通俗:主要用口腔、鼻、喉咽腔,并不谋求大音量,而是使音色能美化。要着重指出的是,通俗唱法并非不重视、不需要共鸣器,而是通过话筒、充分利用了电声扩大混响等音响设备这个巨大的体外共鸣器。任何一个世界级的大歌手,都要依赖音响设备的配合,可以说,如果没有电气音响设备,就不会有现代的流行音乐。

一般说,通俗唱法不要求有明亮的音色,多是要求柔和与浑厚,甚至于沙哑。

4.对真假声的要求:

声带振动会发出声音,不同的振动方式又可发真声和假声,假声多在高音区,对其中的机能,至今没搞清楚。

(1)美声:用全混声(真假混声)。

(2)民族:多用真声,在高音区也使用混合声。

(3)通俗:由于通俗歌曲的音域多不宽,用真声演唱即可应付。不过这是指中国及东方一些地区而言。现在随着作曲上难度加大,音域不断加宽,在通俗唱法中也出现了如何掌握假声以唱出高音的问题。

5.对吐字的要求:

中国的语言文字很特殊,一个字一个音节,而外国语言既有一字一音节的,也有一字多音节的,情形有很大的不同。一般说在三种唱法中,都要求用普通话演唱,口齿清楚,咬字准确。重要的是要研究歌词,弄清词意,以求正确地表达歌曲的内容。

6.对表演的要求:

歌曲演唱时,演与唱是不能分家的。以音乐本身的特点以及欣赏人群的爱好、习惯来说,我觉得,在美声唱法与民族唱法的演唱中,适合多用戏剧性的表演手法,而通俗歌曲的演唱,则适合多用舞蹈性的表演手法,这与通俗歌曲的节奏特别强烈有关,也与通俗歌曲的听众大多为青少年有关。

7.对修养的要求:

三种唱法都要求有良好的音乐修养、艺术修养、文化与道德修养。实际上,对通俗歌手来说,应要求他们具备很强的即兴发挥的创造能力,要求他能歌善舞,并具有很强的语言表达、表演技巧与观众交流的能力,遗憾的是我们许多歌手尚未意识到这一点。

综上所述,三种唱法间可以说共同之处甚多,只是由于歌曲本身的特性和欣赏对象的不同而各自有所侧重。正像有人擅长篆书,有人擅长楷书、隶书,有人则擅长行书、草书,且尚有许多更细的派别,但他们的工具、训练方法则有诸多相同之处。画家也如此,有的擅长画山水,有的擅长画人物或花鸟,还有工笔与写意之分,也是艺术的侧重点不同而工具、训练过程有许多相同之处。从各有侧重、分工合作上看,我认为目前还是提三种唱法有利于分头去努力研究,美声唱法在中国的运用以及它本身的某些机能问题还有待于进一步研究,民族唱法也还在不断完

善的过程中,通俗唱法更是一个新课题。

现在有一种说法认为传统的美声唱法没落了,通俗唱法兴起了。我不理解这种论调有何根据。听通俗歌曲的人数多些,这是事实,古今中外都如此,“下里巴人”合者甚众的故事是我们都熟知的。看到中央音乐学院出版的一份材料介绍:欧洲欣赏古典音乐的人约占 20%,欣赏流行音乐的人约占 80%。恐怕中国目前欣赏古典音乐的还远远少于这个比例。曲高和寡,在艺术上不一定是个不正常现象。如交响乐这种演奏形式要能听懂,就需要有相当的音乐修养和文化艺术修养,而后才能理解、体味,不像声乐曲那样直接可以让人明白。大歌剧中的许多有名唱段,也要具有相应的修养才能弄清,才能听懂。不像通俗歌曲讲的多是每个人都会遇到的问题那样容易理解。高雅或通俗,是指它的形式和内涵深度而言的,并不是说这个庸俗,那个高尚。通俗歌曲中有许多珍品,交响乐中也有平庸之作。三种唱法都是乐坛上的瑰宝,都是人们所喜爱、不可缺少的。三种唱法都有灿烂的过去,也必将有更光辉的未来。

第二节 歌唱的生理要素及其功能

初学歌唱的人,有必要对歌唱的生理要素做些了解。歌唱的生理要素由呼吸器官、发声器官、共鸣器官、吐字器官和听觉器官加上所谓的灵感组成。

一、呼吸器官

由口、鼻、喉头、气管、支气管、肺、胸腔、肋骨、横膈膜、腹肌等组成。在歌唱时,我们依靠这些器官完成呼吸循环交替动作来进行唱歌的活动。

吸气时,由口鼻吸进空气,经喉、气管、支气管到肺的肺泡中。呼气时,由肺经支气管、气管、喉、口、鼻排出。呼出的气经过喉部吹动声带使之发声,所以气息是歌唱的动力。

在胸腔与腹腔之间有一层韧性很强的膜,即横膈膜,它的形状像一个倒放的碗。在吸气时,胸腔的吸气肌肉群收缩,使肋骨张开,这时横膈膜下降,由碗状变成扁平,压迫腹部器官下降,使胸腔容量增大,这样可以吸进更多的气息。呼气时,肋间肌肉放松,横膈膜上升,恢复原状,胸腔容积缩小,迫使空气从肺中排出。由此可见,横膈膜在呼吸中是起着重要作用的。

二、发声器官

有喉头、喉咙肌肉软骨、声带等组成。喉头又称喉器或喉结(男性喉结突起在颈部,女性喉结较小,不明显)。喉头位于颈椎四、五、六节的前面,上连舌根、咽腔,下接气管。它的周围环绕着软骨和肌肉。

喉腔的软骨位于气管的上端,有环状软骨、甲状软骨、杓状软骨、会厌软骨及舌骨。这些软骨由韧带和肌肉连结着,配合声带以发出声音。

声带位于喉头的中间,是两片有伸缩性的白色韧带,它由软骨和肌肉来保持张力。呼吸时声带分开,中间的空隙为声门。平时张开,呈三角形。在发声时,两片韧带靠拢,把声



图1 发声器官位置示意图

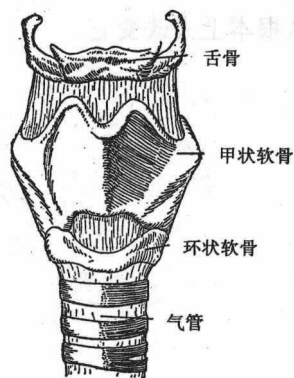


图2 喉器构造示意图



图3 声带平面示意图

门关闭,气流冲击声门,使声带振动而发出声音。声带振动的频率快,声音就高;振动频率减少,声音就低下来。声带的振幅越宽,声音的响度就越大;随着气息与共鸣的配合,就会产生各种高低强弱不同的声音。

喉咙上部有个会厌软骨,它的功能有两大作用:在吞咽食物时,它会关住喉咙口,让食物从食道进入。说话时,会厌就打开喉咙口让声音通畅。有人在吃饭喝水时讲话,一不小心食物和水就会进入喉咙,引起强烈咳嗽。所以会厌是保护呼吸器官的,在发声中有重要作用。

三、共鸣器官

声带在气息的冲击下产生的声音是单薄而音量小的,当它进入人体中固有的共鸣空间产生共振后,我们听到的便是响亮悦耳的歌声。这就是共鸣形成的过程。共鸣体又分可变(可调节)的共鸣腔,包括喉腔、口腔、咽腔(喉咽、口咽、鼻咽),其中以口腔的变化最大,因为口腔能大能小,唇能凸出收进,舌能平放、卷起、变薄、变厚,这些都会影响到声音的变化和好坏,要仔细体会其中的奥妙。不可变的共鸣体有头腔和胸腔。

四、吐字器官

由唇、齿、牙、舌、喉构成。它们相互配合着面部肌肉,做出各种活动并发出语言。

五、听觉器官

它沟通大脑与发声器以判断好坏,决定需要发出什么样的声音。

所谓“灵感”,的确难以捉摸,但它确实存在。也许应叫它为天赋。有人说各行各业的人都需要天赋,而艺术行业对天赋是要求最高的。艺术圈子中,以音乐对天赋的要求最高,而音乐中又以声乐对天赋的要求最高。我同意这种说法。因为声带是先天赋予的,人们只能训练它,却不能从根本上去改变它。

第三节 正确的呼吸方法

在生活中,差不多每秒钟就要呼吸,没有呼吸就没有生命。这样的呼吸,人们天生就会,不必去学。这种呼吸有以下四种表现形态:

一、躺在床上闭目养神或入睡后,这时呼吸缓慢而平稳。

二、在读书或办公室上班或一般的说话时,这时呼吸量比前面大一些。

三、中等体力劳动或高谈阔论时,这时呼吸就需要加大些。

四、运动员在训练、比赛或重体力劳动,或奔跑、大声疾呼时,这时呼吸就急切需要增大呼吸量,或喘气甚至抬胸、耸肩。

以上四种呼吸都是下意识进行的,用不着去想就会自然而然地进行,但歌唱时的呼吸却大有学问,是有控制的。歌唱时,随着旋律和歌词中的表情需要,喜怒哀乐千变万化,呼吸也会随之而变化,而且在快速变化着。所以,歌唱中的呼吸是有意识的,要带有一定的方法去训练才能掌握,这就被称为呼吸的技巧。

许多声乐艺术家对呼吸的重要性都深有体会。澳大利亚著名女高音歌唱家梅尔芭说:“想要有完美的歌唱,正确的呼吸较之美妙的嗓音更重要。呼吸和节省运气的艺术,对于歌唱家是最重要的。”

学习歌唱呼吸方法应该达到用最少的力来唱出最悦耳动听的歌声,也可以说是用最少量的力发挥出最大能量的效能。在歌唱中如果强制的声音越少就越能延长歌唱的寿命。我曾听到过许多年岁小的女孩,嗓音能力很强,喜爱唱力度大的歌,而呼吸方法不正确。我认为她们毕竟年龄太小,不能太强制使用声音,这样吼几年,嗓子就毁了。希望这些小朋友不要为眼前的赞扬声迷惑而硬撑着,等到发不出声音了,音色黯淡了,后悔也来不及了。我教过的许多小学员,当时不过十三四岁,一点一点加大力度唱歌,学会了呼吸的本领,如今在舞台上已唱了多年,每天要唱近 20 首曲子,但嗓音仍甜美有力。她们都体会到了正确呼吸所带来的益处。

歌唱呼吸可以有三种类型:

一、胸式呼吸。一般没有受过专门训练的歌唱爱好者,几乎都是用这种和说话时一样的呼吸来歌唱的,这是靠胸腔控制气息的呼吸法,吸气时容易挺胸、耸肩。由于只用胸部的扩张和收缩来进行呼吸,歌唱时气越吸越浅,气息保持不住,容易出现漏气现象,换气时喘气声也响,通过话筒传出来的这种喘气声更是令人难受。这种气息不够用的现象很容易引起喉头、颈部的肌肉紧张,同时引起下巴往前伸、头抬高等毛病的出现。经常这样唱不仅进步不了,音域扩展不了,更可怕的是容易毁掉嗓音。

二、腹式呼吸。在吸气时用腹部肌肉控制气息,腹部强有力地凸出,得不到横膈膜和胸肌的配合,呼气时腹部肌肉不能收缩仍是凸起,气流很慢,上下配合不够,发出的声音容易黯淡、空

洞,特别是发高音时更为困难。

三、胸腹式呼吸。目前大家公认这种呼吸最科学,是歌唱呼吸的最好办法。它采用胸腔、横膈膜和腹部肌肉的共同配合来控制气息。

歌唱的呼吸与生活中的呼吸是有区别的。前面提到的四种生活中的呼吸状态,第一种安静的呼吸单靠横膈膜的收缩与松弛就可以了。其余三种是吸气时,胸部的吸气肌肉群用力收缩,使胸腔扩大。呼气时,吸气肌肉松弛,呼气肌肉群则用力将胸腔压小。吸气肌肉群与呼气肌肉群是随着不同量的需求而强制气的量随之加大。

歌唱时的呼吸由两组肌肉群配合着运动,除了胸部吸气肌肉在活动之外,还有两肋、横膈膜、腰围一圈并包括后背等的肌肉群都参与了吸气过程,吸气时迫使横膈膜下降,使胸腔扩大、肋骨外张、胸廓自然向前舒展,吸进的气就增多了。

呼气时依靠胸廓本身的弹力与胸腔呼气肌肉的用力,逐渐将肋骨拉下。这时胸腔缩小,同时又与腹部肌肉配合起来作有控制的收缩,将气息吐出。由于歌唱时吸进的气不可一下子吐完,故吸气肌肉群与呼气肌肉群一定要配合好,将吸进的气保持住。简单地说,在呼气的时候,吸气肌肉群没有松弛而仍要收缩着,这样呼与吸产生了对抗,在腰围一圈产生了压力,这股压力可以让我们很好地完成歌唱所需要的高低音或是几小节不换气连续音、结尾的延长音。充足的气息,还可以让音色随着歌曲的需要,明亮些或柔和些,我们把这种对峙的压力称为“呼吸的支持”。

音越高所需压力也越大,在歌唱呼吸与发声中要加强训练。随着基本功的训练,会自然而然地明了歌唱中这几个小节要吸多少气,那个高音又应如何去解决。要努力做到每个音都用上“呼吸的支持”,这样就可以顺利地演唱难度高的歌曲了。

训练胸腹式呼吸的过程有一定的难度,因为我们平时说话时的用气是一种本能的胸式呼吸。而练习歌唱呼吸时要吸到横膈膜,一时吸不到横膈膜心里就很急,气越急越上浮,结果练了一个多星期还不见功效,就会开始失去耐心,一唱歌还是用胸式呼吸,一首歌唱到一半气就不够用了。为了继续唱下去,于是又出现了浅胸呼吸状态,把气吸入到肺部上半部。这样,呼气也加大了,双肩也抬起来了,喘气声也大了,结果就发出捏着嗓子唱的刺耳声音。

所以,练歌唱呼吸要有耐心,不可急于求成,否则就会凭着年轻力壮硬拼——特别是那些嗓子条件好、能力强的人,拼着命、脸红脖子粗地吼叫,而且还自我感觉良好,成了习惯。我要告诫这些年轻人:第一,这样唱不可能唱出高水平;第二,你吼个二三年嗓子也就完了。

要有毅力,持之以恒。有人试验过,初生的婴儿可以连续哭上几天而嗓子一点不哑,因为婴儿用的是横膈膜呼吸。我们睡觉时用的就是胸腹式呼吸,但在唱歌时由于姿态不同,自然的胸腹式呼吸就用不上了。70年代我去贵州采风时结识了一位阿祝姑娘,她的高音唱得非常自然,气息流畅,她在边劳动、边唱歌时用的原来是胸腹式呼吸。她住在山间,山高林广,每天叫人像喊嗓子,日久天长就练出了一副好嗓子,而且也符合呼吸支持的原理,她就成了民间的懂得呼吸和发声的歌唱家。

呼吸训练时,姿势很重要,要站好,男的两脚分开,女的一脚前、一脚后,两眼平视略高,面带微笑(微笑可使面部肌肉放松),精神焕发,两手插腰,肩尽量下垂。两手插腰是为了让你感受腰部在呼吸时的感觉,最好在腰间扎一条宽紧带,这样效果会更好些。正确姿势站好后,开始用

口鼻同时深深吸进一口气,好似闻到了兰花的幽香。吸进的气在横膈膜处、腰围一圈渐渐膨胀起来,即刻缓缓吐出,或者用最轻的“丝”音把气慢慢吐出,时间越长越好。刚开始,你会感到气保持不住,想赶快吐完,但这种一吐为快的动作是歌唱中不允许的。你一定要体会此时吸气肌肉群与呼气肌肉群在横膈膜处处于一种对抗状态,直到吐完这一口气。在整个过程中,吸气肌肉群一直在运动着而没有松弛,好像一直在吸气似的,请注意这个“好像”二字,也就是提醒我们不能松掉吸气肌肉群的力量。

对抗在腰围一圈,肯定不好受,由于平时这部分肌肉不太使用,似乎很懒,也不听话,所以在吐气时最好看着秒针:5秒、10秒、15秒、20秒……,一点一点加力。每天保持练习,慢慢气就会越吐越长。我有一个学生在练习期间,每天清晨到校园里去练呼吸,后来他一口气可以吐到40秒,歌也唱得越来越好了。

在练吐气时,胸口一定要放松,如果胸口发闷,说明吸气位置没有到位,这时应马上换一口气,重来。心情要放松,吸不好,重新吸,有的是时间。这样想,人就会放松了,胸口也不逼了。就怕在练习呼吸时人为地紧张。一旦紧张,效果就适得其反。所以,要重视呼吸的练习,又不能紧张。

放松,再吸一口气,吸到横膈膜,慢慢地吐……当你感到气已吐完了,请一定要再坚持一会,慢慢收小腹,同时把腰向后拱,就会感到气又有了许多。在练气的时候,横膈膜扩张、收小腹、拱后腰,一样也不能少。

下面介绍几种在唱歌中较实用的换气法:

一、快吸快吐法

像解放军战士排队报数那样,精神饱满,嗓音不要太大,报数:1、2、3、4、5、6、7、8、9、10。每报出一个数后就赶快换气。快速吸、快速吐是为了加强横膈膜的锻炼,让它动起来、灵活起来,特别是胖人,这方面的功能更差些,不要怕累。在报数时,小腹也在帮助往里收,这个动作非常重要。不往里收,声音就没有弹性、没力度了。再重复说一下,报数时腰围一圈往外扩张,小腹往里收,当你报到五、二、三、四、五、六、七、八、九、十时,如感到腰腹部酸胀,而胸口不逼,这是好现象,说明你做对了。我们锻炼这部分的肌肉力量,就像上形体课练搁腿一样,刚开始踢腿垂腰并用手把脚往头顶上搬时,会觉得腿酸,吃不消,真想坐下来,可老师不允许,继续练,下课后上下楼都走不动,腿也抬不起来,但只要每天坚持练,两个星期后,腿上长功了,弹跳力量增加了,上下楼轻松极了。我是练过这种功的,深有体会。所以,练腰围一圈的功能,只要坚持定能练好。有的女孩子怕练得腰粗起来,难看,但这决不会,这是在练肌肉的弹性,有许多女青年练了快十年了,也唱了十年了,还是那么苗条。当然,如果你不注意饮食,一旦不练唱也会胖起来。唱歌的人不能太瘦,太瘦了中气不足,对唱歌不利。

二、快吸慢吐法

很快吸一口气再慢慢吐出,是歌唱中经常用到的。练时可以吸足一口气后马上不停地连数十遍一到十。注意:胸口不能有逼的感觉。当然,开始时可以先少数一点,可以连续数三个、四个、五个,一点一点加上去。这也是每天需要练习的。

三、慢吸慢吐法

从容地吸一口气,随后把这口气慢慢吐出。这种方法多用在歌曲结尾延长音的时候。

第四节 歌唱的发声(一)

在练习正确的呼吸方法的同时,要配合声带发出声音,这样的训练才是真正需要的。有的学员在单纯训练呼吸时做得还可以,可一用到实际发声操作时又人为地紧张起来。

当呼出的气息冲击声门引起声带振动发声,发出的声音经过鼻腔、口咽腔和胸腔的共鸣作用,原先轻弱的基音得到了扩大与美化,就成为好听的歌声了。

声音的高低由声带的振动频率决定,振动频率高,声音就高;振动频率低,声音就低。

声音的强弱是由气息用量的大小来决定的,气息强,声带振幅就大,声音就强;气息用得少,声带振幅就小,声音就弱。在发高音时声带处于缩短、紧张、变薄状态,它的张力增大,需要的气息也大;而唱低音时,声带松弛、伸长、变厚,它的张力也就会减小,所需要的气息压力也小。我们采用练声来帮助学习者确立起比较完整而又系统的科学方法为歌唱打下基础。有些学习通俗唱法的人不重视练声,认为只有美声、民族唱法才需要练声,这是极其错误的想法。

一个运动员在比赛前一定要做好一切准备工作,试验一下自己是否有能力进入状态,使自己心中有数。而练声就是让歌唱器官与呼吸肌肉群有机地协调起来,这种配合将一步一步地把歌唱时的气息稳稳地巩固在腰腹部。

喉咙打开——所谓喉咙打开并不是使劲张大嘴,而是要像打哈欠时的感觉一样,下巴放下,喉咙稳定。喉咙打开也不是要尽量放大音量来唱,而是要适量地以发出好听的声音为准。前面已经说过,当你以端正的姿势自然站立,而且像闻到花香一样吸一口气时,你的喉头已经自然落下了。

现在练声。

练声曲(1):

▽▽▽▽▽▽▽▽ | ▽▽▽▽▽▽▽▽ | ▽▽▽▽▽▽▽▽ | ▽▽▽▽▽▽▽▽ | ^ 1 - - 0 ||

55 55 55 55 | 44 44 44 44 | 33 33 33 33 | 22 22 22 22 |

练呼吸时,先用快速报数来锻炼横膈膜腰围一圈的力度。这是把平时讲话时的呼吸习惯改成歌唱呼吸的一种良好手段,如果不锻炼它们的张力与能力,就无法让它们听从大脑的使唤,所以,第一个练声曲,就是锻炼、强化这部分肌肉的能力。

开始练时,也可以不唱音阶而先唱一、二、三、四、五、六、七、八的数字,以与呼吸练习联系起来,唱熟了,可改唱音阶的唱名,或唱“咳音”来练习。

每个音都要弹跳起来。每个音唱完都要快速换气,让腰围一圈动起来。最后一个长音要吸足气唱,唱到气没有为止,无限延长。而且在力度上要从轻到响,再回到轻。



这个练习一定要在横膈膜、腰围动弹得很对的情况下练唱,效果非常快,很快可以得气。一般学生两三次课就能基本掌握。

我用这办法解决了许多原先胸口堵、闷得慌的学员的不良现象。

练唱时,音量不要太大,练声的音量是不能用到饱和点的,一般中低音区的音量是发音量的 60% 左右。练高音的音量可以用轻声和大声两种练法:用大声练时,音量可以用音量的 80% 左右;轻声时与中低音区一样。这样练习可以使嗓音轻松自如,不僵硬。开始练这条练习时可能会感到紧,唱不高,就先不要练得太高。从中央 C 开始练,半个音、半个音地加高,练到小字二组 c^2 或小字二组 d^2 , 最后一个延长音时,往往在唱到一半时声音会出现一种自然的颤抖音,这个颤抖音就是在通俗唱法中常常可以听到的一种音的波动,它的美,很独特,如果出现了这种颤抖,可以先听其自然,到出现的次数多了,比较稳固了,就能有意识地保持它。我们看小提琴或二胡独奏时,演奏家的左手在经常摇动,这时发出的长音,是一种波动状的很美的音,这与我们唱歌时在长音上的颤抖是一回事,目的都是让发音自然、优美。有些自学的人,是在喉结处晃动,结果发出的声音很硬、做作、不自然,喉结的摇晃在形象上也很不好看,这种方法是错误的,不可取。