

全国普通高等院校音乐专业教材
胡郁青 总主编

声乐(一)

Shengyue

本册主编 侯宝平 王 宏 刘云松

本册编委 龚亚虹 熊 卫 岑 玲

 西南师范大学出版社
XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

全国普通高等院校音乐专业教材
胡郁青 总主编

声乐(一)

Shengyue

本册主编 侯宝平 王 宏 刘云松

本册编委 龚亚虹 熊 卫 岑 玲



西南师范大学出版社
XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

声乐. 1/侯宝平主编. — 重庆:西南师范大学出版社,
2009. 9

ISBN 978-7-5621-4738-1

I. 声... II. 侯... III. 声乐—高等学校—教材 IV. J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 169304 号

全国普通高等院校音乐专业教材

声乐(一)

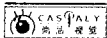
主 编:侯宝平 王 宏 刘云松

编 委:龚亚虹 熊 卫 岑 玲

总 策 划:周安平 李远毅

选题策划:周 松 贾 晖

责任编辑:贾 晖

封面设计:

版式设计:王玉菊 白 好

出版发行:西南师范大学出版社

经 销:全国新华书店

印 刷:自贡新华印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:9.5

版 次:2009 年 9 月第 1 版

印 次:2009 年 9 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-5621-4738-1

定 价:21.00 元

选用正版书 保护著作权

正版图书封面选用特种纸

正文选用特制淡黄色胶版纸

封底贴有激光防伪标志

全书内文采用双色印刷

全国普通高等院校

音乐专业教材



BianWeiHui

顾问 金铁霖

总主编 胡郁青

副主编 安冰冰 郭亚非 谭 勇

编 委(按拼音排序)

安冰冰	陈 林	陈 万	丁晓红	冯 坚	关继文
古全林	郭亚非	侯宝平	胡郁青	黄小惠	李德隆
李蜀果	李 勇	刘 韧	刘云松	毛 波	毛亚雄
彭绍文	卿 泽	冉 涛	谭 勇	汪黎明	王岱超
王 宏	王 晓	肖 萍	肖 旬	杨 文	曾晓安
张 铭	张小勇	赵大刚	赵 琳	赵 英	赵 勇
郑毅峰	周先明	朱名燕	朱新天		

时也促进了我国普通音乐教育的发展,使学校音乐教育更加深入人心。辛亥革命以后学校音乐教育的普及以及在“五四”新文化运动影响下建立起来的许多新型音乐社团,为中国新型专业音乐教育机构的建立开辟了道路。大量培养音乐教师和其他各种音乐人才已经成为社会需求,吴梦非、刘质平、蔡元培、萧友梅等教育家对我国早期高等专业音乐教育的建设和发展作出了贡献。萧友梅作为中国近代专业音乐教育之父,为我国专业音乐教育事业的发展和提高殚精竭虑,成为我国近现代专业音乐教育的拓荒者。30年代以后,一批杰出的音乐家如黄自、应尚能、周淑安、黄友葵、喻宜萱、周小燕、郎毓秀等先后登上了我国乐坛,并全心投入到专业音乐教育的领域,为20世纪中国音乐教育的发展作出了贡献。特别是1927年成立的“上海国立音乐院”(后更名为“上海国立音乐专科学校”),培养了大批的专业音乐人才,他们代表了我国当时音乐教育的最高水平,是他们揭开了中国近现代音乐教育的篇章,对我国20世纪后半叶音乐教育的发展产生了巨大的影响。

建国以后,特别是改革开放以来,中国专业音乐教育得到极大的发展。以中央音乐学院、上海音乐学院、中国音乐学院等为代表的专业音乐院校,代表了我国专业音乐教育的最高水平,培养出了国际级的音乐人才。除了专业音乐院校,各师范院校及综合类大学都相继设置了音乐系科。而音乐教材建设也成为学校音乐教育的一个重要部分,在此方面,人民音乐出版社、上海音乐出版社以及全国各大学出版社等都在音乐教材的编写出版方面作出了贡献。西南师范大学出版社从20世纪80年代中期以后,异军突起,陆续组织编写出版了一批高质量、影响较广的音乐教材,为我国高等院校的音乐教育发展以及教材建设作出了贡献。

当前,随着我国高校的扩招,学生水平的参差不齐,也给教师的教学和教材建设带来了一定的困难。为此,西南师范大学出版社经过缜密的调研,组织国内音乐教育方面的专家编写出版了《全国普通高等院校音乐专业教材》,这套教材根据不同院校教师、学生的实际情况而编写,突出了针对性、实用性、完整性、全面性,包括声乐、钢琴、器乐、理论、舞蹈、综合等几大板块,基本覆盖了音乐学科的所有课程。这套教材既适用于普通音乐系科的学生使用,也适用于开办音乐专业时间不长的学校使用。

回顾中国音乐教育的历史以及在音乐教材编写方面所走过的历程,是为了让我们更清楚地认识到中国音乐教育发展的脉络。中国音乐教育之路该如何延伸,以及如何编写优质的专业音乐教材,发挥音乐教材在中国专业音乐教育事业中所起到的作用,是当今一个值得研究的重要课题。“大鹏一日同风起,扶摇直上九万里”。相信中国音乐教育事业的前程会更加辉煌,让我们共同携起手来,为中国音乐教育事业的发展作出更大的贡献。

(胡郁青:教授、硕士研究生导师,四川省教育学会音乐专业委员会理事长,成都大学艺术学院院长)

胡郁青

中国是驰名世界的文明古国,有文字可考的历史就有 4000 余年,而对于有着 8000 余年可以有实物考证的音乐历史而言,其发展的轨迹则更为久远。从音乐的角度回望,历史会折射给我们无穷的遐想和深刻的启示。中国素以“礼乐之邦”而著称,所谓“礼乐之邦”,就是一个民族重视包括音乐在内的一切文化教育,视文化教育为安邦立业的重要手段与措施。从某种意义上讲,从音乐产生的那一刻起,就已经拉开了音乐教育的帷幕,并在实践中传承、发展和丰富着中国音乐的音声形式与文化审美内涵。

众所周知,教育随着人类社会的产生而产生,并随着社会的发展而发展。自春秋以来,从孔子的“乐教”开始,2000 多年实践经验的沉淀,更是丰富了我国音乐教育思想的内涵,它对于我国乃至世界教育的发展都起到了重要的作用。

教育者、教育对象、教学内容和教材是教育的四个不可或缺的因素,音乐教育也不例外。纵观中国古代音乐教育的历史,音乐的教学内容因各个朝代的政治方针、文化政策、民族传统、审美习俗等不同,而表现出历史的延续性和因变化发展而带来的多样性。自西周以来,礼乐制度的建立,使音乐教育在国家行政法制的保障下以制度的形式而确立。其主要的授课内容有乐德、乐语、乐舞等方面,而音乐教习中所使用的教材即是《诗经》。长久以来,《诗经》便以其在音乐和文学上的独特魅力影响着中国的音乐教育和音乐文化。它作为中国历史上第一部诗歌总集,由于当时没有出现记谱法,音乐无法以书面形式得以保存,而仅以诗歌这一文学体裁流传下来,因此人们往往将其看成是一部诗歌集。但是无论是在西周,还是在春秋,《诗经》中的诗歌都是可以入乐歌唱的,它们都是与乐曲共同存在的。从这种意义上说,《诗经》不仅是我国第一部诗歌总集,而且还是我国第一部官学体系下的音乐教材。如果说在西周之前的音乐教习内容大多是以乐官、音乐教习者的言传身教来体现的话,那么《诗经》的出现则开辟了音乐教育内容以书本教材作为范本的先河。在此之后,无论是在官学体系下还是在私学中,作为文本形式的音乐教材都发挥着巨大的作用,使得自春秋以后的 2000 多年中国传统音乐在最大程度上得到传承和发展。

自本世纪以来,中国音乐文化在深刻的社会变革中,发生了新的文化转型,尤其是在与西方音乐文化的交流和碰撞中形成了新型的音乐教育体制,伴随着新的教育体制,音乐教育包括教材也发生着巨大的变化。1904 年初正式公布了由张百熙、张之洞、荣庆共同制定的《奏定学堂章程》,从而确立了新的音乐教育在新式学校教育中的地位。沈心工、李叔同、曾志忞等人对我国新式学校音乐教育也做出了贡献,他们选取欧美的音调进行填词,改编歌曲、创作歌曲,为学校普通音乐教育编写音乐教材,如沈心工的《学校唱歌集》、李叔同的《国学唱歌集》,曾志忞的《教育唱歌集》等,这些唱歌集作为音乐教材深受当时中小学教师和学生的喜爱,同

引论 001

中国作品

花非花[唐]白居易词 黄 自曲	011
清流贺绿汀词曲	011
问易韦斋词 萧友梅曲	012
北风吹贺敬之词 张 鲁、马 可曲	012
——歌剧《白毛女》选曲	
码头工人蒲 风词 聂 耳曲	013
热血歌田 汉词 冼星海曲	014
渔光曲安 娥词 任 光曲	015
卖布谣刘大白词 赵元任曲	017
铁蹄下的歌女许幸之词 聂 耳曲	017
点绛唇·赋登楼王灼词 黄 自曲	018
梅娘曲田 汉词 聂 耳曲	019
秋水伊人贺绿汀词曲	020
——电影《古塔奇案》插曲	
踏雪寻梅刘雪庵词 黄 自曲	020
延水谣熊复词 郑律成曲	021
长城谣潘子农词 刘雪庵曲	022
牧羊歌王震之词 李 曦曲	022
二月里来塞克词 冼星海曲	023
南泥湾贺敬之词 马 可曲	024
跑马溜溜的山上康定民歌 江定仙编曲	025
我爱我的台湾台湾民歌 杨 扬改词 思游记谱	026
太阳出来喜洋洋四川山歌 金 鼓词	026
页里麦新疆民歌 方国桢编曲	027
在北京的金山上藏族民歌 马 倬词曲	027

- 028 交城的山山西民歌
- 028 嘎哦丽泰哈萨克族民歌 黎英海改编
- 029 黄杨扁担重庆秀山民歌
- 030 举杯祝贺乌兹别克民歌 安 静编词 石 夫编曲
- 031 拔根芦柴花苏北民歌
- 032 掀起你的盖头来维吾尔族民歌
- 032 鄂伦春小唱鄂伦春族民歌
- 032 知道不知道陕北民歌
- 033 可爱的一朵玫瑰花哈萨克族民歌
- 034 沂蒙山小调山东民歌
- 034 嘎达梅林内蒙古民歌
- 035 大阪城的姑娘新疆民歌 王洛宾词曲
- 035 美丽的姑娘哈萨克族民歌
- 036 摇篮曲东北民歌 郑建春填词编曲
- 036 对门哥哥闹花灯重庆秀山民歌
- 037 牧羊姑娘邹荻帆词 金 砂曲
- 038 金风吹来的时候任卫新词 马骏英曲
- 039 高高太子山赵大纲词 克 义曲
- 040 半屏山于礼厚、魏梦君词 魏 立、王碧云曲
- 040 龙的传人侯德健词曲
- 041 摇篮曲付林词 施光南曲
- 042 月之故乡彭邦楨词 刘 庄、延 生曲
- 043 祖国之爱张藜词 秦咏诚、李延忠曲
- 044 驼铃王立平词曲
- 045 故乡情晓 成词 钟伟成曲
- 046 幸福在哪里戴富荣词 姜春阳曲
- 047 春天你在哪里刘钦明词 曲成九曲
- 048 飞吧,鸽子洪 源词 王立平曲
- 049 茶山新歌梁上泉词 铁 珊曲
- 049 我骑着马儿过草原马寒冰词 李巨川曲
- 050 我爱家乡的山和水吴善翎词 赵奎英曲
- 051 大海啊故乡王立平词曲
- 051 鼓浪屿之波张 藜、红 曙词 钟立民曲 姚思源编合唱
- 056 雁南飞李俊词 李伟才曲
——电影《归心似箭》插曲
- 056 送别郑洪等词 巩志伟曲
——故事片《怒潮》插曲

故乡的小路	陈克正词 崔 蕾曲	057
小曲好唱口难开	张敬安、欧阳谦叔词曲 ——歌剧《洪湖赤卫队》选曲	057
生死相依我苦恋着你	刘毅然词 刘为光曲 ——电视系列片《共和国之恋》主题歌	058
赛里木湖面起了风浪	海哨词 石 夫、乌斯满江曲 ——歌剧《阿依古丽》选曲	059
塔里木河	陈克正词 克里木曲	060
天边有颗闪亮的星	阎 肃词 王祖皆、张卓娅曲 ——民族歌剧《党的女儿》选曲	061
愿你有颗水晶心	凯 传词 王 酩、朱钟堂曲 ——电影《水晶心》主题歌	062
珊瑚颂	赵 忠、钟艺兵、林荫梧、单文词 王锡仁、胡士平曲 ——歌剧《红珊瑚》选曲	063
春天在哪里	范丙士词 谷建芬曲	064
秋问	郭兆甄词 杜鸣心、张丕基曲 ——电影《张铁匠的罗曼史》插曲	064
游子吟	凯 传词 马 丁曲 ——电视连续剧《虾球传》主题歌	065
同一首歌	陈 哲、胡迎节词 孟卫东曲	066
毛主席的恩情比山高比水长	唐青林词 韩 夏曲	068
牧马之歌	石 夫词曲	068
猎人魂	余致迪词 冯广映曲 ——电视连续剧《乌龙山剿匪记》插曲	069
杜鹃花	阎 肃词 王祖皆、张卓娅曲 ——歌剧《党的女儿》选曲	070
女儿歌	陈凯歌词 赵季平曲 ——影片《黄土地》主题歌	071
思乡曲	瞿 琮词 郑秋枫曲	072
中秋月,分外明	王 森、尤 奋词 践 耳曲	072
数九寒天下大雪	董小吾词 罗宗贤、王左才等集体作曲 ——歌剧《刘胡兰》选曲	073
林中的小路	金 星、晓光词 魏 越、罗京京曲	074
绒花	刘国富、田 农词 王 酩曲 ——电影《小花》插曲	074
歌唱你啊,祖国	晓 光、安 静、兴 中词 田 歌曲	076
故乡的云	谭轩词曲	077
橄榄树	三 毛词 李泰祥曲	078

- 079 过去的事情不再想 任卫新词 张丕基曲
——电视剧《手足情》插曲
- 080 西风的话 廖辅叔词 黄 自曲
- 081 敖包相会 蒙古族民歌 海 默词 通 福编曲
——电影《草原上的人们》插曲
- 081 一家门口一个天 王永利词 陈受谦曲
- 082 党啊,请接受我的爱 曾宪瑞词 王钧时曲
- 083 角落之歌 张 弦、凯 传词 王 酩曲
- 084 天山路,弯又弯 景慕逵词 傅庚辰曲
——电影《天山行》插曲
- 085 盼哥 瞿琮词 杨庶正曲
——电影《乡情》插曲
- 085 妈妈,我们远航回来了 马金星词 刘诗召曲
- 086 我在郊外走 史俊词 袁义翔曲
- 087 白兰花 马金星词 刘诗召曲
- 088 草原唱晚 张东辉词 杨正仁曲
- 088 走向海洋 王晓岭词 魏 群曲
——电视片《潜猎从这里开始》插曲
- 090 浪花,海的颂歌 胡宏伟词 铁 源曲
- 091 雨花石 肖 仁、徐家察词 龚耀年曲
- 091 幸福不会从天降 马烽词 张棣昌曲
- 092 月亮之歌 尤小刚词 郭小笛曲
——电视连续剧《凯旋在子夜》插曲
- 093 啊,秋海棠 史 俊词 吕其明曲
- 094 可爱的中华 马金星词 刘诗召曲
- 095 诚实的眼睛 徐景新词 杨延晋、薛 靖曲

外国作品

- 099 阿路路[哥]J·该因丹罗词曲 李兴国、郭淑珍译配
- 099 宝雪花[美]罗杰斯词 章 枚译配
——电影《音乐之声》插曲
- 100 百灵鸟[俄]库克里尼克词 [俄]格林卡曲 薛 范译配
- 100 赤诚花[朝]佚 名词曲 韩昌熙译词 董文琴配歌
——歌剧《卖花姑娘》选曲
- 101 春天年年到人间[朝]佚 名词曲 于树骅配歌
——歌剧《卖花姑娘》选曲
- 102 纺织姑娘 俄罗斯民歌 何燕生译配 章 枚配歌
- 102 红河村 加拿大民歌 J·卫尔词 范继淹译配

红蜻蜓[日]三木露风词 [日]山田耕筰曲 罗传开译配	103
黑眼睛的少女乌克兰民歌 林蔡冰译配	103
金发的珍妮姑娘[美]福斯特词曲 盛 茵译配	104
桔梗谣朝鲜民歌 李云瑛译词 屠咸若配歌	104
将军,您在哪里[朝]佚 名词曲 敬 谱配歌	105
——歌剧《党的好女儿》选曲	
渴望春天[奥]弗贝克词 [奥]莫扎特曲 姚锦新译配	106
念故乡[捷]德沃夏克曲 皮 西配歌	106
牧羊女[奥]佚 名词 [奥]海 顿曲 尚家骧译配	107
四季歌[日]佚 名词曲 佚 名译配	108
莎丽楠蒂印度尼西亚民歌 林开瑞译词 朱明超、蓝 唐配歌	109
亲爱的妹妹安睡吧[朝]佚 名词曲 韩昌熙译配	109
——歌剧《卖花姑娘》选曲	
她的微笑又出现[美]W·伍赖顿曲 尚家骧译配	110
土拨鼠[德]歌德原诗 [德]贝多芬曲 唐晓帆译配	110
我怎能离开你德国民歌 章珍芳译配	111
夕阳落下山[朝]佚 名词曲 韩昌熙译配	111
——歌剧《卖花姑娘》选曲	
小路[俄]鲍捷尔科夫词 [俄]伊凡诺夫曲 伏 夫译配	112
乙男,乙男好宝贝朝鲜民歌 佚 名译配	112
摇篮曲[奥]戈特尔词 [奥]莫扎特曲 周 枫译配	113
摇篮曲[奥]克劳蒂乌斯词 [奥]舒伯特曲 尚家骧译配	114
樱花日本民歌 清水修编曲 张碧清译配	114
摇篮曲[德]勃拉姆斯曲 尚家骧译配	115
在路旁巴西民歌 汪德健译词 刘淑芳配歌	115
宝贝印度尼西亚民歌 吴国森译词 刘淑芳配歌	116
把我带回维吉尼故乡[美]J·布兰德词曲 竹 漪译配	116
吉卜赛女郎之歌耶·波隆斯基词 [俄]柴科夫斯基曲 周 枫译配	117
尽情爱我吧[法]L·德莱特词 [法]比 才曲 宫 愚译配	118
——《西班牙小夜曲》	
致音乐肖贝尔词 [奥]舒伯特曲 邓映易译配	119
我亲爱的佚 名词 [意]G·乔尔达尼曲 尚家骧译配	120
不要责备我吧,妈妈俄罗斯民歌 陈铎译词 于文涛配歌	121
摩尔多瓦的玫瑰罗马尼亚民歌 赵惟俭译词 胡松华配歌	121
没有人知道我的痛苦美国黑人民歌 柏 列改编 李维渤译配	122
你好像一朵鲜花[德]海 涅 [匈]李斯特曲 尚家骧译配	123
你就是幸福墨西哥民歌 [墨]维拉斯·凯斯编曲 郑中成、刘淑芳译配	123

- 124 少女的愿望[波]维特维茨基词 [波]肖 邦曲 尚家骧译配
- 125 一片丹心张琳译词 倪和文配歌
——歌剧《血海》选曲
- 125 幸福之歌沈炳淳词 [朝]朴容弼曲 金淑子译词 何少平配歌
——电影《看不见的战线》插曲
- 126 燕子亚美尼亚民歌 郭箕第译配
- 126 五彩鲜花印度尼西亚民歌 林蔡冰译配
- 127 划船歌印度尼西亚民歌 林蔡冰译配
- 128 哎哟,妈妈五彩鲜花印度尼西亚民歌 林蔡冰译配
- 128 我吹笛儿你歌唱黎巴嫩民歌 杨孝柏译词 严安思配歌
- 130 草原俄罗斯民歌 庄德之译词 方 羽配歌
- 131 德聂泊尔乌克兰民歌 舍甫琴科词 薛 范译配
- 132 冬天已经过去德国民歌 尚家骧译配
- 132 猎人要去打猎德国民歌 蒋 英配译
- 133 塔劳的安娜德国民歌 雨 三译配
- 133 怀念加拿大加拿大民歌 李蕾蕾、周 枫译配
- 134 红河谷加拿大民歌 J·卫尔词 周 枫、董翔晓译配
- 134 天堂美国黑人民歌 曼 尼编曲 李维渤译配
- 135 挑水的孩子美国黑人民歌 布 朗编曲 邓映易译配
- 136 伐木人智利民歌 崔维本译词 贺锡德记谱、配歌
- 137 别离[德]海涅词 [挪]格里格曲 周 枫译配
- 137 握别[英]J. P 奥特威曲 李叔同撰词
- 138 友谊地久天长苏格兰民歌 伯恩斯词 邓映易译配
- 138 可爱的珍妮薇芙[英]G·库帕词 [英]H·特克尔曲 邓映易译配
- 139 茅屋[丹]安徒生词 [挪]格里格曲 周 枫译配





引 论

——声乐学习基础

声乐艺术是一种听觉的艺术,它是通过歌唱者美好的声音、清晰的语言来表达情感的。如何才能获得美好的声音和清晰的语言呢?首先必须具备一定的嗓音条件。但仅仅有一副好的嗓子是远远不够的,“玉不琢不成器”,良好的嗓音还必须经过严格科学的呼吸和发声训练,刻苦勤奋的歌曲演唱练习,再经过一段时间之后,才可能获得美好的声音。

歌唱的学习是一个漫长的过程,就单纯的歌唱方法的掌握,必须遵照循序渐进的原则,本套教材就是在这一原则的指导下进行编写的,目的是除了为高校音乐专业声乐学生学习提供一套较为规范的教材外,同时也能对广大歌唱爱好者学习声乐有所帮助。

要想成为一个优秀的歌手,光有好的嗓子是远远不够的,还需要进行全面系统的专业学习。除了学习歌唱发声方法外,还必须加强乐理、视唱练耳等的学习。有不少的歌唱爱好者,只追求嗓音的漂亮,往往忽略了歌唱方法和音乐理论的学习,以至于学了很多年却收效甚微。为了使爱好歌唱的青年朋友能在歌唱方面取得进步,在对本教材进行学习之前,我们首先就歌唱的学习提出一些建议,希望对广大声乐爱好者有所帮助。

对声乐学习的基本认识

声乐作为一种音乐艺术表演形式,学习中主要包含两方面的内容,一是嗓音的条件和发声方法的掌握。唱歌,嗓音条件是一个重要因素。所以学习歌唱,首先要具备一定的嗓音条件,如发声器官无疾病,发音正常,听音辨音准确、无听觉问题等。二是要进行系统专业的训练,掌握歌唱所必需的音乐理论、训练好视唱练耳等。这是声乐学习的必备条件。

对初学者如何进行声乐学习的基本要求

1. 前面已提到,声乐学习是一个漫长的过程,首先要坚持循序渐进的原则,不要急于求成,要一步一步系统地从基础学起。声乐学习主要包括正确的呼吸方法、正确的发音(共鸣、咬字吐字)以及歌曲演唱的艺术处理等。这些知识的掌握都需要由浅入深的学习。本册作为此套教材的第一册,主要内容为声乐学习基础的入门篇。

2. 每个人的嗓音按声部(男、女、高、中、低声部)及音色各有不同,因此在进行声乐学习时首先要对自己所属声部进行了解和认定,这一点非常重要,这关系到今后学习声乐的成败。人声除了童声,进入青春期变声后不同性别和不同的声部声音特征是很明显的,不能只按自己的喜好而不考虑自己嗓音的实际去练习。如本来是男中音却非要去唱男高音,这样势必导致嗓音出问题。所以,在进行歌唱训练之前声部的确定是非常重要的。

一、声音训练

(一)歌唱的基本姿势

由于歌唱主要是站着唱、所以歌唱的正确姿势主要是以站姿为基本要求。站立时要求自然,虽然站立时人的身体会产生一些力量的支持或者有一定紧张度,但也需要身体的自然放松。人体站立时,主要依靠脊柱的胸部、胸腔和嵌入髋骨的骶部的坚硬部位和颈脊柱、腰脊柱较柔韧



部位的支撑。姿势的正确与否直接关系着呼吸的状态、气息的运用、喉头的位置、声带的运动、腔体的共鸣,影响着发声时整个发声器官之间的协调和配合,决定着歌唱时身体的着力点,同时也表现出歌唱者的心理和精神状态。歌唱的姿势正确了,发声的各个器官就能正常地工作;而不正确的歌唱姿势,则往往会带来不正确的发音。例如:端肩、锁肩、上胸过紧等不正确的歌唱姿势,会造成呼吸紧、气息浅等弊病;双腿站立松垮、身体重心不稳等,会失去呼吸的支点;颈部紧张、下巴僵硬等,会影响声带的正常运动;仰头、伸脖、翘下巴等,会引起喉头位置不稳定;驼背、凹胸会压迫共鸣腔体等等。

歌唱站立时一定要找到一种自然、平衡的舒适感。这要求歌唱者整个身体在双腿的支持下,保持脊柱挺直、眼睛平视前方、双肩自然放松。发声时,颈部自然地稍往后拉,这样才有条件发出好的声音。为了便于初学者很快地掌握歌唱正确的姿势,现将正确的要领归纳为以下六点:1. 身体要站直;2. 重心要平稳;3. 双肩要下垂;4. 胸腔要打开;5. 面部要微笑;6. 精神要振奋。开始练习歌唱时,初学者最好对着能看到全身的镜子练习,这样能及时观察和纠正各种不正确的歌唱姿势和不良的歌唱习惯,培养正确的歌唱姿势和良好的歌唱习惯。

(二)歌唱的呼吸

呼吸是人体的主要功能,是人生命赖以生存的条件和本能。呼吸活动包括两个部分,即吸气、呼气。呼吸对人来说,是生存的必然条件,对于歌唱来说,呼吸的重要性更是不言而喻。在我国古代声乐理论中就有“善歌者必先调其气”的论述,意大利人有一句名言“谁懂得呼吸谁就懂得歌唱”,意大利声乐专家吉诺·贝基说:“不会呼吸的人就不会歌唱。”简言之,呼吸方法的掌握是学好声乐的关键。

呼吸是人体发声的动力,也是歌唱艺术的基础,是人体的一种自动的、有节律的运动。人体参与这一运动的呼吸器官有鼻、口、喉、咽、气管、支气管、肺、胸廓、横膈膜及腹部等,这些器官都称作歌唱的呼吸器官。

人们的呼吸方法是多种多样的。一些生理学家将呼吸分为三种:安静呼吸、劳动呼吸和歌唱呼吸。我们日常说话时的呼吸比较平静、比较浅,不需用很大的肺活量,而歌唱的呼吸运动就不同了,吸气动作很快,呼气的动作很慢,如果遇到较长的乐句,一次呼气可长达十几二十秒钟。而一首歌曲的高、低、强、弱、抑、扬、顿、挫的变化,全靠呼吸和吸气肌肉坚强而又灵活的运动才能完成。这是日常说话那种平静的呼吸状态所无法做到的。要充分认识的是生活中的自然呼吸和歌唱的呼吸有着很大的区别,因为生活呼吸正常情况下一吸一呼时间是很均匀、有规律的。而歌唱呼吸要面对的是歌唱中因为乐句的长短、高低、强弱变化的需要所带来的更高的要求,这些仅靠自然呼吸是不够的。要达到歌唱呼吸的要求就必须进行严格的歌唱呼吸训练。

歌唱的呼吸一般分为三种:胸式呼吸(锁骨呼吸)、腹式呼吸和胸腹式联合呼吸,而真正最科学最适合歌唱的只有胸腹式联合呼吸。胸腹式联合呼吸是运用胸腔、横膈膜和小腹互相协调配合进行呼吸和控制气息的方法。这个方法弥补了胸式呼吸法和腹式呼吸法的不足,可以通过胸腹部呼吸的运动,较好地调动歌唱器官的能动作用,使胸腔肋间肌、腹腔间隔肌、腹肌充分扩展,积极配合,协同完成呼吸与控制气息的任务,达到歌唱呼吸所要求的吸气深、容量大、控制好等优势。

胸腹式联合呼吸法的训练应注意以下几点:

1. 吸气

用口、鼻垂直向下吸气,将气吸到肺的底部。胸部打开和两肩放松下垂,注意胸部和两肩切忌在歌唱呼吸时上下乱动。吸入的气息使下部肋骨附近向外扩张。由于横膈膜下降使腹部向前及左右两侧膨胀,越往下膨胀度越小。背部和后腰部也要有膨胀的感觉,脊柱虽然是不动的,但它的两侧的肌肉却是可以动的,而且也必须是扩张的。吸气量不能过深,过深容易造成人为的压力,使气息和声音僵硬;也不能过浅,气吸得太浅,就会憋在胸部,造成声音的单薄、发漂,还会引起喉头和颈肌的紧张。但气必须吸下去,只有下得去,声音才上得来,正如古代唱论所说:气“沉于底”,声“灌于顶”。

2. 呼气

歌唱呼气时,仍要保持住吸气的状态,“怎么吸就怎么唱”。横膈膜在呼气时仍要保持吸气时下沉的状态,不能一下放松,只能是有控制地逐渐放松。要努力控制气息徐徐平稳地吐出,做到有控制地呼气。同时要注意节省用气,换句话说就是合理地分配气息。要在需要换气的地方换气,不能随意乱换气。气息应该和声音同时发出来,以避免气息单独流出来时发出的声音。这种有控制的呼气,需要长期锻炼才能获得满意的效果。

3. 气息支点

横膈膜属于吸气肌肉,小腹是呼气肌肉,当横膈膜下降控制气息的时候,小腹有一种推气的作用。如果只有横膈膜的控制,没有小腹的推动,气息就出不来;如果只有小腹的推气,没有横膈膜的控制,气息很快就会跑光。所以,必须要有控制,这种控制就与呼气形成一种对抗的作用,即气息的支持点,又称支点。在歌唱用气时,要以横膈膜及下肋两侧做支点,使气吸入、呼出时有节制而且均匀有力。如果呼吸掌握得正确,有了在呼吸控制中所产生的支持点的感觉,那么当我们歌唱发声时,便会感到声音仿佛坐在我们所控制的气息上,也就是说声音是用呼吸来支持的,这就产生了有支持感的声音。这种声音不但响亮悦耳,而且能够强弱有致,收放自如,并富有音色的变化。

4. 用气的不同方法

用气的方法要根据所唱歌曲(或乐句)的不同要求而有所不同。一般规律是,唱低音区,声带较松,不需要很强很多的气息,但对呼吸的稳定性要求很高。唱中音区,应用近似于说话那样的气息,对呼吸的连贯性要求很高。唱高音区的对抗性强,气息的压力也必须加强。唱连贯的音和长音时,气息输送要平稳、均匀。唱音程跳动较大的音(如琶音练习等)时,横膈膜的操纵力必须随着音的升高而增强。唱气势较强的音或断音时,呼气要凝聚集中,快速呼出。唱八度跳进音时,要用横膈膜和小腹的同时抽缩动作。

总之,歌唱中的吸与呼是对立统一的矛盾体,沈湘教授曾经说:“歌唱就是呼的肌肉和吸的肌肉的对抗的平衡,呼吸就是吸与呼的对抗产生的压力。”也有人将这种对立统一的关系在歌唱中的运用,精练地概括为几句话:“怎么吸就怎么唱,吸到哪儿就从哪儿唱”,“唱的过程中想到吸,吸的过程中想到唱,所有的字都要吸着唱”等。

5. 换气

歌唱中,换气是呼吸的重要环节,也称“气口”。首先要选择好气口。换气不仅仅是为了分句,更主要的是艺术表现的需要。因此应根据旋律的分句、歌词的内容、感情的需要,合理地安排换气和采用不同的换气方法,如急促的、平稳的、轻快的、深沉的等等。当安排好换气的地方



后,不能随意变换,必须在深呼吸的部位上进行,否则将会产生呼吸部位逐渐上移,气息越唱越浅,上胸越唱越紧。同时要注意掌握好换气的速度,过快或过慢都会影响歌曲速度准确、正常的进行。还要安排好换气的时值。换气不应在后一个乐句的开头,而是在前一乐句的最末一个音符上截取部分时值进行换气。

换气在歌唱中十分重要,气换得好就有可能唱得好。如果换气混乱,就会影响歌曲演唱的完整性,影响声音的质量,无法体现歌曲的思想感情,甚至会使声音越唱越吊,越唱越紧,以至声嘶力竭,不能继续演唱下去。

6. 训练歌唱呼吸的方法

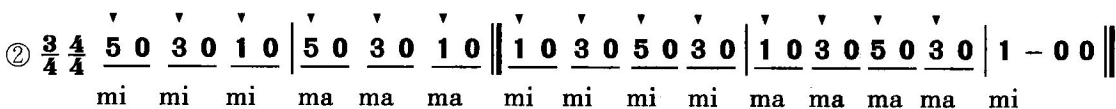
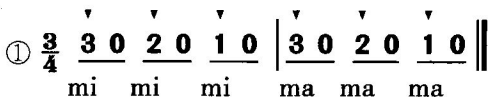
为了掌握歌唱的呼吸方法,必须进行长时间的呼吸练习。可根据不同的情况采用无声呼吸练习、与发声相结合的呼吸练习及“打嘟噜”的呼吸练习等。

无声呼吸练习,就是按前面所谈的吸气与呼气的方法和要求,只作呼吸运动而不发声。集中注意力去感觉呼吸器官的运动状态。无声呼吸练习有慢吸慢呼、快吸慢呼、快吸快呼等方式。慢吸慢呼就像闭上眼睛闻放在鼻子下面发出淡淡花香的鲜花一样;快吸慢呼就像被人突然吓了一跳一样快速吸气,然后慢慢吐气出来;快吸快呼即喘气,可称为“蛤蟆气”,也叫“狗喘气”,可体会和锻炼膈肌的弹力;快吸慢呼和慢吸慢呼可体会和锻炼膈肌的控制力。

与发声结合的呼吸练习,就是指平常进行的发声练习。这些练习是以各种音阶、音程同元音结合构成的,目的仍在于使歌唱者体会发声时正确的呼吸部位和方法。这种练习比无声练习又更进了一步,更接近歌曲的演唱,同时也比无声练习复杂得多。

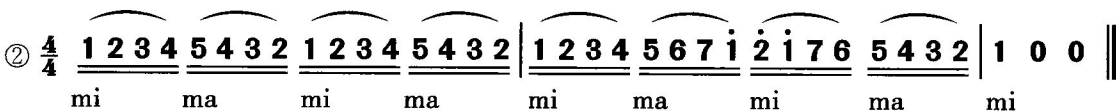
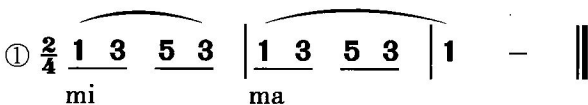
有声呼吸练习大致可分为:顿音练习、连音练习、顿连结合的练习。

(1) 顿音练习



以上两条练习着重锻炼膈肌的弹性和气息的灵活性,以便演唱跳跃、活泼、轻快、欢乐的歌曲。

(2) 连音练习



以上两条练习着重锻炼横隔膜(膈肌)的控制力和气息的保持力,以便演唱柔和、连贯或慢速深沉的歌曲。

(3) 顿结合的练习

① $\frac{3}{4}$ $\overset{\vee}{1}$ 0 $\overset{\vee}{3}$ 0 $\overset{\vee}{5}$ 0 $\overset{\vee}{\dot{1}}$ 0 $\overset{\vee}{5}$ 0 $\overset{\vee}{3}$ 0 | $\overset{\vee}{1}$ $\overset{\vee}{3}$ $\overset{\vee}{5}$ $\overset{\vee}{\dot{1}}$ $\overset{\vee}{5}$ $\overset{\vee}{3}$ $\overset{\vee}{1}$ - - ||
mi mi mi mi mi mi ma

② $\frac{2}{4}$ $\overset{\vee}{1}$ $\overset{\vee}{2}$ $\overset{\vee}{3}$ $\overset{\vee}{4}$ $\overset{\vee}{5}$ $\overset{\vee}{6}$ $\overset{\vee}{5}$ $\overset{\vee}{3}$ $\overset{\vee}{1}$ - ||
mi ma ma ma ma

以上两条练习先断后连,主要锻炼气息的灵活与控制能力。

(4) 打嘟噜练习

用气息推动双唇颤动发出一种如“嘟嘟”的声音,这种练习最容易体会到呼吸对抗所产生的支持点的感觉,易学易练,对锻炼横膈膜的控制力很有效果。可采用一些音阶练习进行。如:

① $\frac{2}{4}$ $\overset{\vee}{1}$ $\overset{\vee}{2}$ $\overset{\vee}{3}$ $\overset{\vee}{4}$ $\overset{\vee}{5}$ $\overset{\vee}{4}$ $\overset{\vee}{3}$ $\overset{\vee}{2}$ | $\overset{\vee}{1}$ $\overset{\vee}{2}$ $\overset{\vee}{3}$ $\overset{\vee}{4}$ $\overset{\vee}{5}$ $\overset{\vee}{4}$ $\overset{\vee}{3}$ $\overset{\vee}{2}$ | $\overset{\vee}{1}$ - | $\overset{\vee}{1}$ $\overset{\vee}{2}$ $\overset{\vee}{3}$ $\overset{\vee}{4}$ $\overset{\vee}{5}$ $\overset{\vee}{6}$ $\overset{\vee}{\dot{1}}$ | $\overset{\vee}{\dot{2}}$ $\overset{\vee}{\dot{1}}$ $\overset{\vee}{7}$ $\overset{\vee}{6}$ $\overset{\vee}{5}$ $\overset{\vee}{4}$ $\overset{\vee}{3}$ $\overset{\vee}{2}$ | $\overset{\vee}{1}$ - ||
嘟..... 嘟.....

(5) 数数练习

吸气后,弯下腰去,将气息保持三至五秒钟,身体慢慢直起,随之轻声数1、2、3、4、5、6、,7、8、9、10、11、12……一直数到支持不住为止。数的时候声音要轻快、均匀、平稳,中途不得换气和停顿,切忌慌忙。

呼吸是歌唱的源泉,是获得美好声音的阶梯。从18世纪至今天,在声乐教学和歌唱训练中都非常重视它,学习歌唱必须首先掌握正确的歌唱呼吸方法。“千里之行,始于足。”对于立志从事声乐事业的学生来说,歌唱的呼吸是需要终身苦练的基本功。日常的体育锻炼也是学习歌唱所必要的练习,强健的体魄、超常的肺活量、吃苦耐劳的学习毅力都是歌唱学习者所必须具备的条件。

(三) 共鸣

歌唱要想使声音达到洪亮、音色美并富有穿透力,主要取决于对共鸣腔体的科学运用。人体主要共鸣腔有咽腔、鼻腔、头腔。

人声好比所有的乐器,由发音体和共鸣腔组成。咽腔作为一个管道,从口腔的后部延伸到食管的人口处;它既属呼吸道又属消化道。呼吸时,空气通过鼻孔经由咽腔和喉头进入气管。唱歌时,每种不同的声音强度和音色都要求咽腔(喉头发音的共鸣腔)具有一种特定的形状。许多歌唱家都很强调咽腔的打开,歌唱时始终用保持吸气感觉来保证咽腔的打开,感觉咽腔中部舌后部有一团空气,而且要把它当成是固体一般地抓住它。然后他应当把想象中的气团往下推,从而能够逐渐朝下打开咽腔直到食管上端。

正如咽腔的下部作为喉头发出的音的共鸣腔和滤波器,鼻腔和鼻咽腔则作为发音的第二位机能高位安放的共鸣腔。鼻腔在歌唱过程中起了一个桥梁作用,当声音从喉部产生经过咽腔后关键就是要一下进入鼻腔,通过鼻腔的集中再通过头腔扩大。

如果说喉部是一个发音器、鼻腔是一个滤波器(形成声音的音色),那么头腔就是一个扩大器。有了头腔共鸣,发出的声音更加优美动听,富有强的共鸣。头部共鸣的效果就是加强高泛音而得到光彩。