



王
一
凡
◎
编
著

实用合唱 训练

——附中合唱作品16首

Shiyong Hechang Xunlian



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

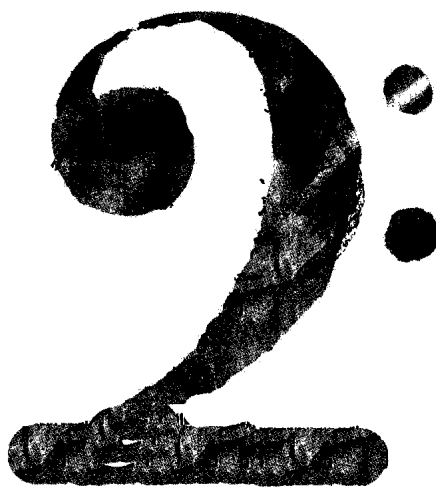
实用合唱训练

——附中合唱作品16首

Shiyong Hechang Xunlian

—— Fu Zhongwai Hechang Zuopin 16 Shou

王 一 凡◎ 编 著



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(C I P)数据

实用合唱训练:附中外合唱作品 16 首/王一凡编著. —
合肥:安徽文艺出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5396-3746-4

I.①实… II.①王… III.①合唱—声乐训练
IV.①J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 109200 号

出 版 人:朱寒冬

责任编辑:陶彦希

装帧设计:许含章

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址:合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码:230071

营 销 部:(0551)3533889

印 制:合肥星光印务有限责任公司 (0551)4242008

开本:889×1194 1/16 印张:8.5 字数:230 千字

版次:2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

定价:26.00 元(附光盘)

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)
版权所有,侵权必究

序

当今许多优秀的合唱团队其实大多都不是以花费大量排练时间为代价，来换取优秀的艺术成果。尤其是一些国外的非职业或半职业合唱团，他们往往不会也不允许花费大量时间用以集中排练，排练时的大部分时间是耗费在深挖作品的内涵以及音乐性的建立上。这样一来，合唱指挥就被迫需要掌握一些能够快速提升合唱团歌唱技术的训练手法，从而能够腾出更多宝贵的排练时间以达到提高作品艺术性的目的。

由以上出发，如何以高效、科学且富有趣味性的手法对合唱团加以训练，必然成为摆在合唱指挥面前的一道难题。

诚然，合唱训练是一项复杂而又细致的工作，但也并不是无规律可循，掌握一些基本原理和技能，将大大改善合唱团的声音质量与演唱状态。而其中更重要的意义在于通过合唱训练，合唱指挥可以增进自己和团员之间的感情与信任度，从而达到更好的配合度，进而更好地演绎作品。

本书将就如何训练合唱团这一课题展开讨论，希望能够给广大合唱指挥或合唱爱好者以有益的启迪。

编著者

目 录

序	(1)
---------	-----

第 一 部 分

第一章 绪 论	(1)
第一节 合唱训练的针对性	(1)
第二节 合唱训练计划的制订	(1)
第三节 合唱训练的高效性	(2)
第二章 合唱训练前的热身	(3)
第一节 热身时的基本姿态	(3)
第二节 基本手法与步骤	(6)
第三节 具体练习	(6)
第三章 关于呼吸的训练	(12)
第一节 合唱中呼吸的重要意义	(12)
第二节 合唱作品中循环呼吸的特性与基本技术	(13)
第三节 训练合唱团员呼吸的具体练习	(14)
第四章 关于共鸣的训练	(21)
第一节 共鸣在合唱中的重要作用	(21)
第二节 建立共鸣状态的训练手法	(22)
第五章 关于音准的训练	(28)
第一节 合唱中音准的特性	(28)
第二节 与音准有关的常见因素	(29)
第三节 不同训练音准的练习	(31)
第六章 关于节奏的训练	(33)
第一节 合唱作品中节奏的重要作用	(33)
第二节 训练节奏的常见手法	(33)

第七章 关于读谱的训练手法	(36)
第一节 合唱读谱的多声部特性	(36)
第二节 部分训练合唱团员读谱能力的作品片段	(36)

第 二 部 分

1. Ave Maria	(40)
2. Bogoroditse Devo	(44)
3. Hope, faith, life, love	(47)
4. It was a lover and his lass	(59)
5. O gloriosa virginum	(66)
6. Sanctus	(68)
7. Se per havervi oime	(75)
8. Set me as a seal	(81)
9. Tea for two	(86)
10. Vita de la mia vita	(98)
11. 八骏赞	(102)
12. 半个月亮爬上来	(111)
13. 凤阳歌	(113)
14. 茉莉花	(118)
15. 牧 歌	(121)
16. 沂蒙山歌	(125)
合唱团简介	(128)
附: 编委会名单	(129)

第一章 绪 论

第一节 合唱训练的针对性

和其他音乐训练手法一样，合唱训练必须有着强烈的针对性，即合唱指挥必须明确某一时期或某一项训练手法的功用和最终需要达到的效果。针对性强，训练目标就会明确，合唱团员就会迅速领会训练手法并积极参与训练；反之，合唱团员往往会敷衍了事，时间长久还会带来消极情绪的蔓延甚至产生拒绝排练的后果。

由此出发，首先，合唱训练可以和正在排练作品的某项歌唱技法相联系以保证训练的时效性；

其次，合唱训练必须根据训练对象不同有所调整，决不可“以不变应万变”；

此外，合唱训练一定要找准合唱团的薄弱环节，对症下药。

只有做到以上三点才可以保证合唱训练针对性强，才可以快速而有效的改善合唱团的声音质量。

第二节 合唱训练计划的制订

合唱训练计划制订的前提是制订者对合唱团员有着充分的认识与了解。通常情况下，制订者应了解包括合唱团员的性别比例、作息时间、歌唱技术、读谱能力、基本艺术素养等方面的详细信息。同时，根据这些信息制订短期、中期及长远训练计划。

合唱训练计划在制订时一定须量力而行，切不可冒进。要知道虽然优秀的练习曲或训练手法可以大大改善合唱团的声音质量，但是指望某几条练习就可以完全改善合唱团演唱质量是绝不可能的。

因此，合唱训练计划制订时应认识到短期、中期及长远计划之间的关系。例如短期计划可以针对正在排练作品中某项技术性问题加以训练；中期计划可以着力解决合唱团员歌唱技术中的某些薄弱环节；而长远计划重点培养合唱团员的合唱意识、艺术素养等。

第三节 合唱训练的高效性

要提高合唱训练的效率，注意以下几方面尤为重要：

首先，训练过程中指挥与团员必须保持良好的信息畅通，让合唱团员充分理解指挥的意图。特别要注意语言与练习的时间比例，既不可长篇大论，导致合唱团员一直聆听却练习甚少；也不可语速过快或光练不说，导致合唱团员无法正确领会指挥的意图，从而带来合唱训练的盲目性；

其次，训练过程中不要机械地重复训练内容，让团员做机械式的练习是非常有害的。这样做的结果往往会把合唱团员的注意力引到错误的方向。在机械式地重复训练内容过程中，合唱团员通常只关心练了几个来回或者练了多长时间，由此导致其训练时注意力分散，合唱训练效率低下，练习也就成了走形式。最终合唱团员将失去对艺术的兴趣和激情，合唱团今后的发展也受到极大影响；

再次，由于合唱团各声部的特征不尽相同，容易出现的问题也不尽相同。如女声容易出现缺乏气息的情况，男声容易在音准节奏上把握不准等。如此一来，合唱训练过程中也可以采取集体练习与分声部联系相结合的方式，一来团员可以劳逸结合，二来可以更有效地对某一或某两声部采用针对性更强的训练手法；

最后，合唱训练应时刻注意合唱团员的状态，并根据状态适当调整训练内容。如合唱团员的工作用嗓较多，并且训练时间是在其工作一整天过后的晚间，那么训练时就应注意音域不要拉得过宽、强音训练要节制等；相反，如果合唱团员用嗓较少，则可以多加入一些扩展音域类的练习，训练中可适当多唱一些强音等。

综上所述，合唱训练的高效性是体现在方方面面的，合唱指挥必须在训练时注意清楚表述自己的意图，循循善诱；同时注意使用灵活多变的手法，才可以最终达到训练效率提高的目的。



第二章 合唱训练前的热身

合唱是用人体作为乐器来发声的，从这一点出发，合唱也是最器乐化的声乐艺术之一。与其他乐器不同的是，人体这一“乐器”是有生命力的，合唱团员也并不是可以随时保持最佳状态的。因此，在歌唱之前，让合唱团员迅速在肌肉及意识上达到最佳状态，才能发出悦耳的声音。而更重要的意义在于，人声受影响的因素很多，尤其是诸如冬日的早间或忙碌一天后的晚间，更是会让合唱团员有无法打开喉咙或者倦怠的感觉。鉴于以上情况，利用一些热身运动让团员将发声器官活动开、快速建立歌唱状况，并集中精神准备歌唱，是排练之前必不可少的程序之一。

第一节 热身时的基本姿态

人体这一“乐器”工作时，应该给它提供尽可能良好的工作环境，才有益于充分发挥其良好的性能。歌唱的基本姿态就是歌唱的工作环境，因此，调整合唱团员以正确的姿态来歌唱非常重要。

在日常生活中，人们站或坐的姿势比较随意且懈怠，而歌唱则要求保持一种积极的状态。从生理解剖学的角度来看，人体腹腔以上的胸骨、肋骨以及腹腔以下的髌骨是坚硬的，二者之间的腰部腰椎两侧的肌肉群是柔软的。因此，如果合唱团员在歌唱时要找到平衡身体最有利的位置，腰椎部分必须挺直并将身体重心向下沉。而现实情况中，很多合唱团员的歌唱姿态不正确，或者由于腰椎过分弯曲，或者由于两腿过分放松，造成了合唱团员的身体没有充分伸展开，呼吸器官和共鸣腔没有真正活动开来。以下将以图文并茂的形式讲述正确歌唱所应有的基本姿态：

一般情况下合唱团员会在两种情况下歌唱，即坐唱和站唱。

如果是坐唱，应提醒合唱团员挺直腰椎，放松肩部，歌唱时仅坐椅子的二分之一而不要过于松弛地靠在椅背上。此外，双腿应将膝盖弯曲，双脚平放在地面上并随时保持可以立即站立起来的感觉。简言之就是从侧面观察合唱团员，小腿和大腿以及大腿和胸腹部应呈现出两个 90 度。

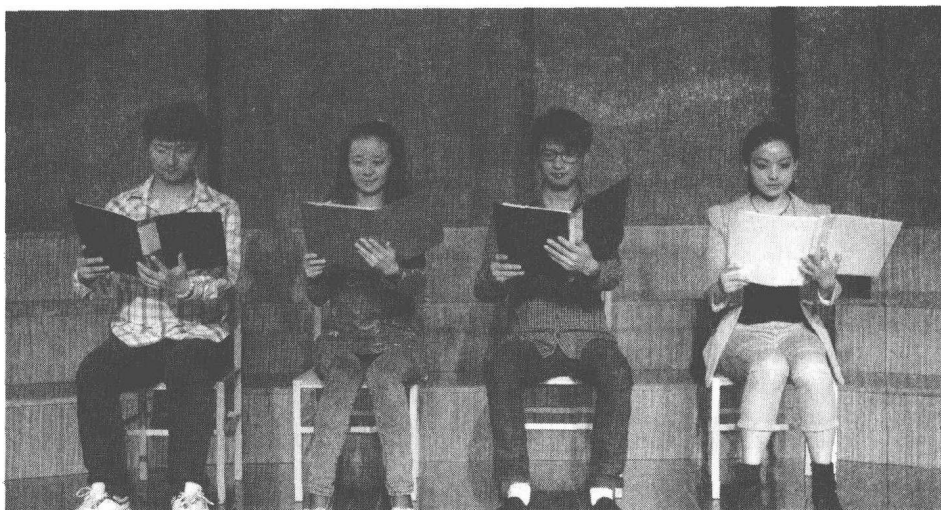


图1 坐唱基本姿态（正面）

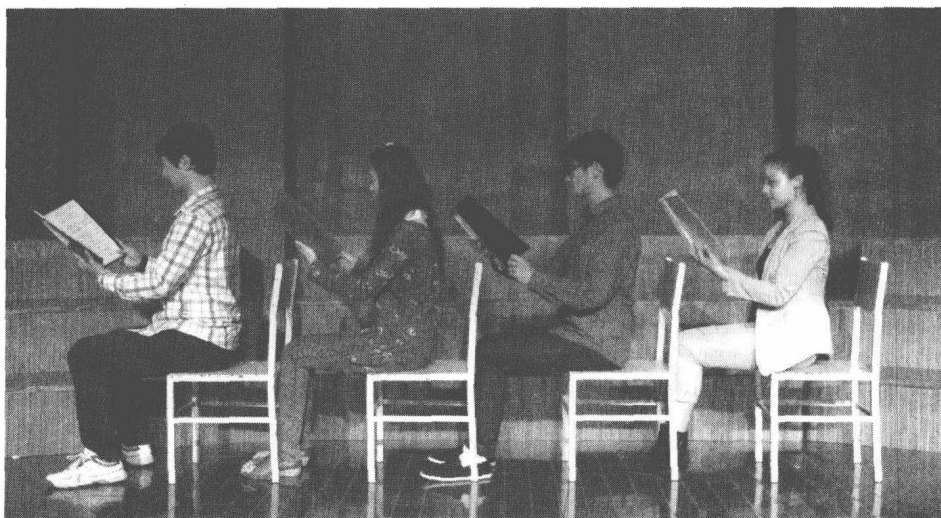


图2 坐唱基本姿态（侧面）

如果是站唱，合唱团员首先需要学会控制两腿的位置。通常两腿保持和肩同宽并下放重心即可，立正或“丁字步”的姿态并不可取，因为容易造成合唱团员歌唱时的重心不稳。而腰部以上直至头部应保持挺拔，但又不要过分紧绷以造成肌肉僵硬。合唱团员可以通过背靠墙站立的姿态来体会这种感觉：将后脑、两肩、背部、臀部贴住墙面，双肩自然下沉，双手自然下垂于身体两侧，同时全身放松。通过这种方式，合唱团员大多能确立站立的正确姿势和双腿、胸腹、双肩以及头部的正确位置。

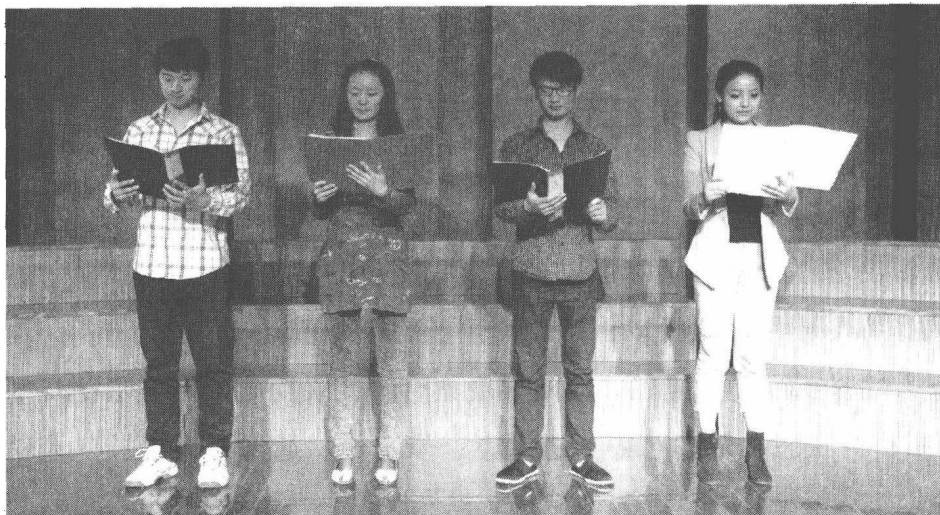


图3 站唱基本姿态（正面）

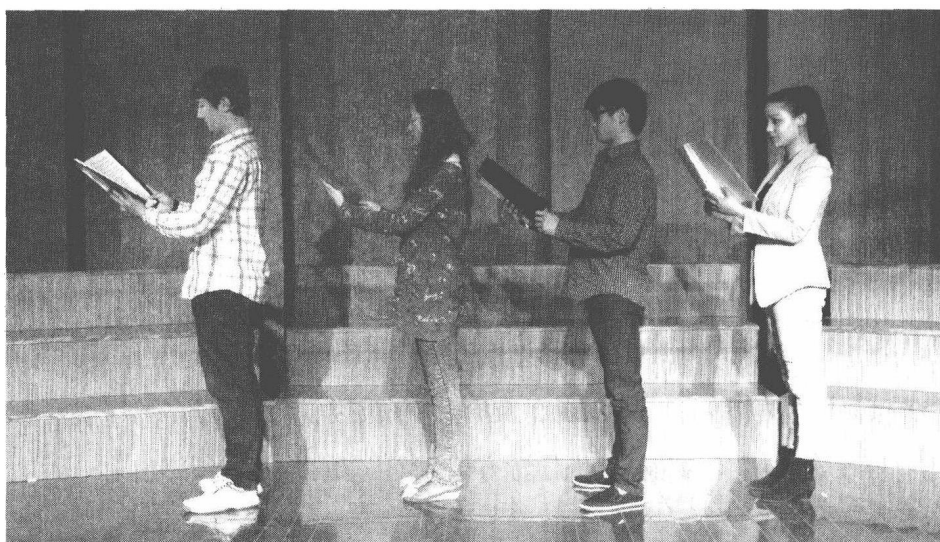


图4 站唱基本姿态（侧面）

此外，无论是坐唱还是站唱，合唱团员的面部姿态应保持积极，即下颌内收，颧骨附近的面部肌肉以及眉心都要有上抬感，鼻腔打开且一直保持深呼吸的感觉。

调整好合唱团员的基本姿态后，合唱指挥应提示合唱团员将思想集中到发声的一系列准备动作上来。这种“意识为先”的准备非常重要，是建立热身状态的重要前提。

第二节 基本手法与步骤

热身练习通常应注意以下几点：

1. 热身练习的选择应注意趣味性以提高合唱团员的参与感与积极性；
2. 每次热身练习应尽量更换以保持合唱团员的新鲜感；
3. 热身练习的时间不是固定的，应随时观察合唱团员而定。当合唱团员基本建立较为积极的声音状态和精神状态歌唱即可停止进行下一步工作。通常冬天稍长夏天稍短，上午稍长晚上稍短；
4. 热身练习中乐音式的歌唱并不是唯一的方式，某些非乐音的练习效果也很好；
5. 选择不同的热身练习以适应不同人群构成的合唱团。如童声合唱团、青年合唱团、老年合唱团等就应区别对待，选择适合的练习；
6. 热身练习的步骤一般采取由无声到有声、由噪音到乐音、由间接发声器管（如肌肉群）到直接发声器管（如呼吸器官、共鸣器官及声带）。

第三节 具体练习

以下将以图文并茂的形式介绍几种常见的热身练习：

1. 帮助合唱团员调整情绪并放松颈部及背部的肌肉群的练习。

合唱团员侧向站立，用手掌下部叩击前方合唱团员的颈肩交界处：

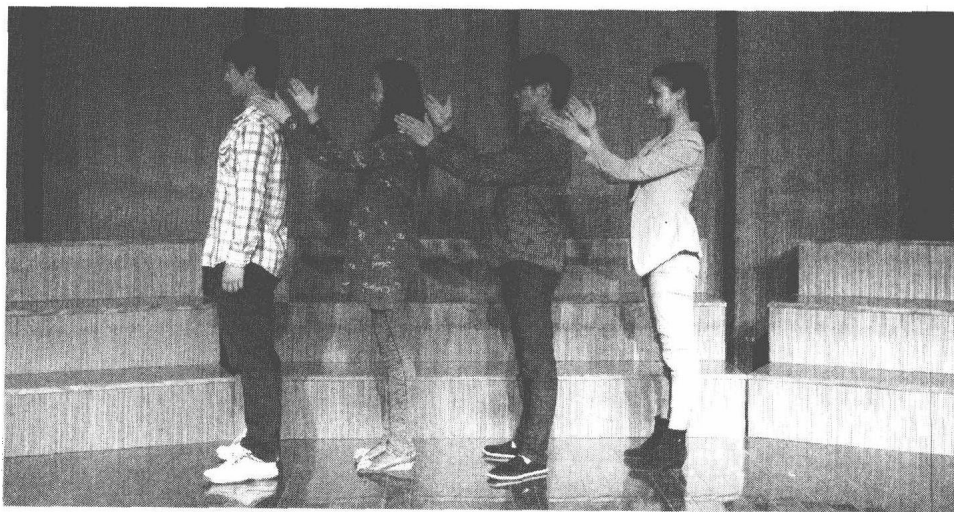


图5 练习全景

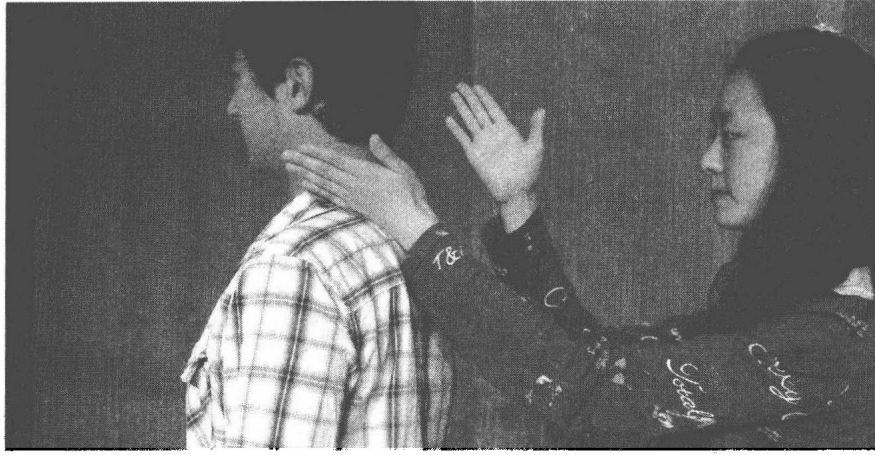


图6 练习近景

合唱团员侧向站立，用手掌拍击前方合唱团员的背部：

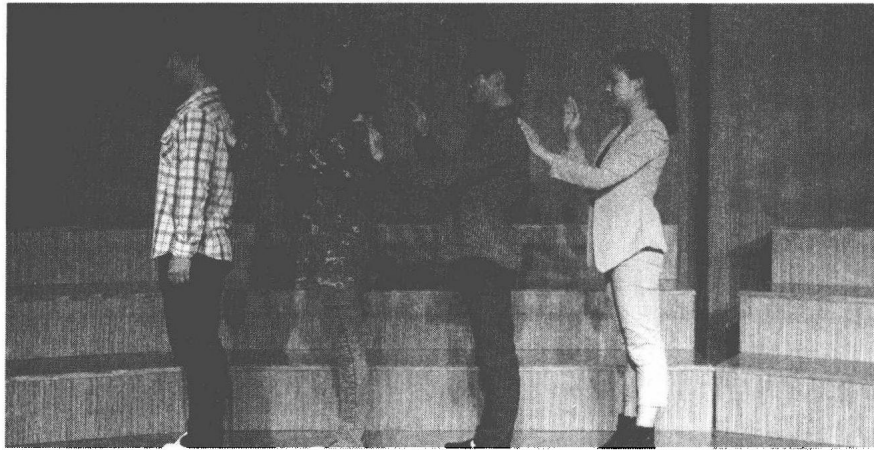


图7 练习全景

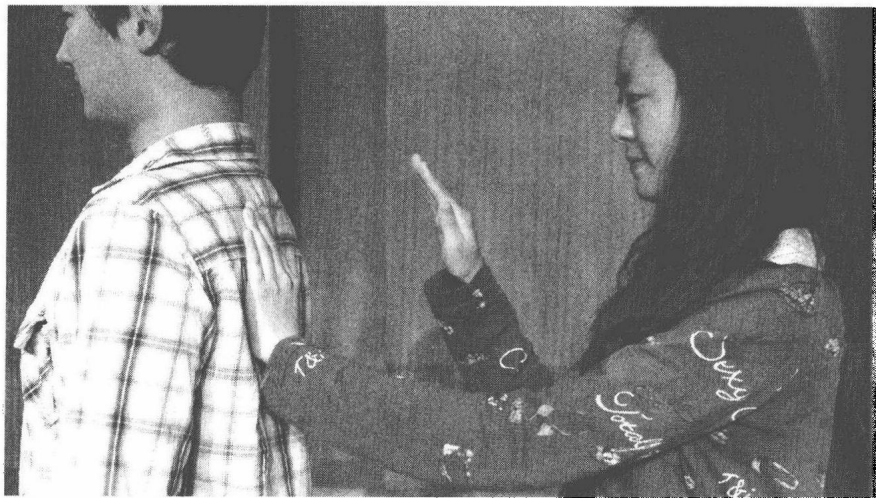


图8 练习近景

2. 帮助合唱团员放松肩膀肌肉群的练习。

合唱团员左右肩膀依次前后运动：

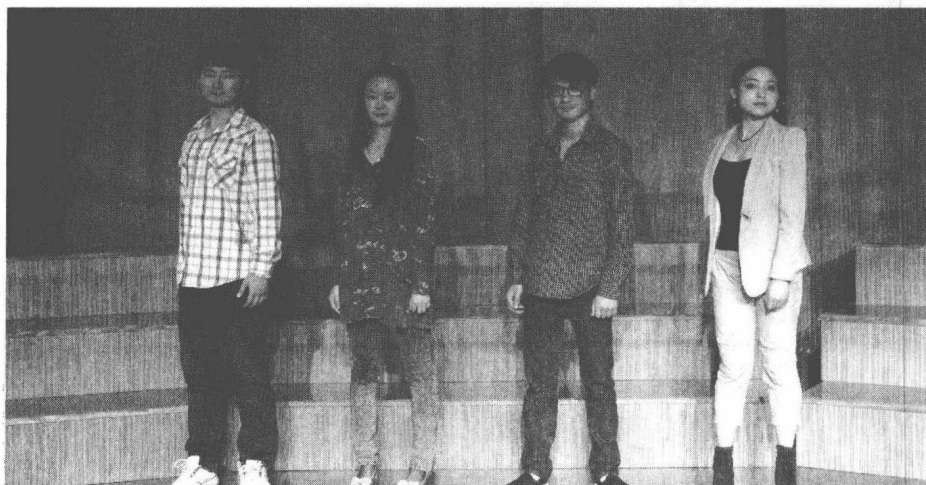


图9 左肩向前

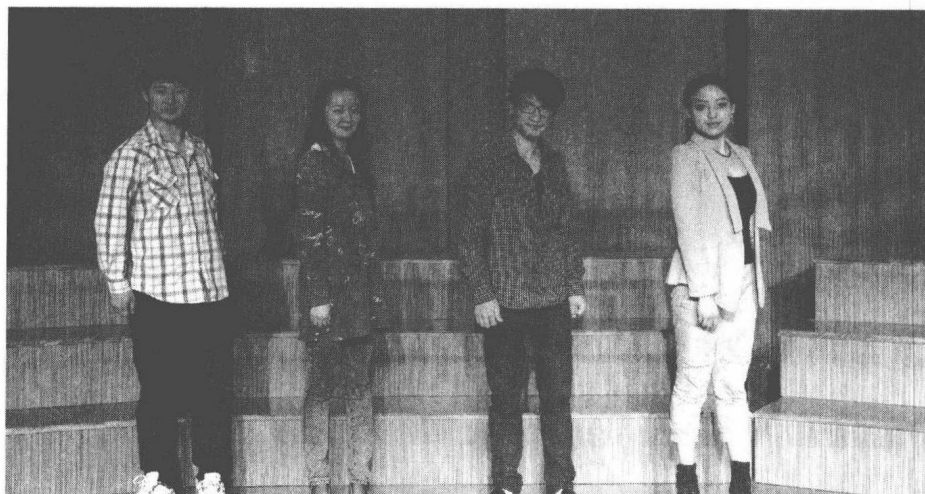


图10 右肩向前

合唱团员双肩同时向前或向后快速转动：



图11 双肩向前

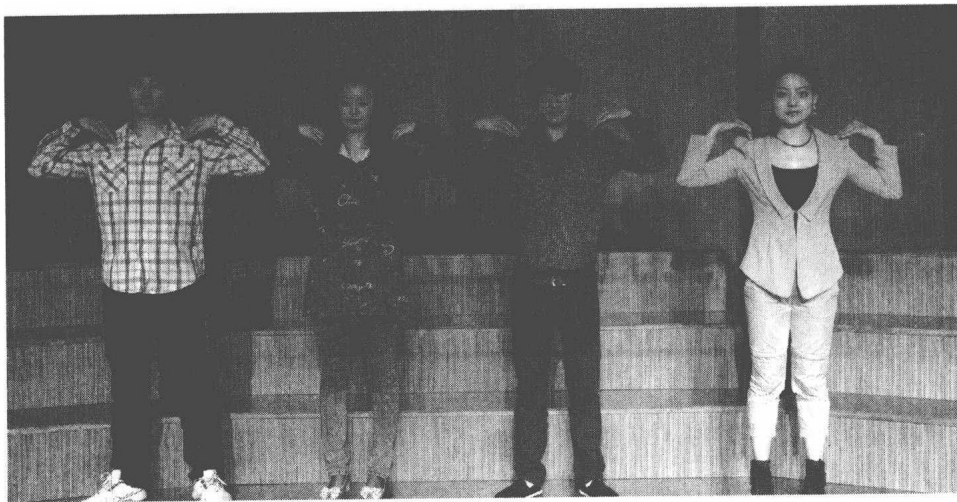


图 12 双肩向后

合唱团员双手在背后手指相扣，手心向下，然后将手臂向上抬起，同时将头部向上仰起：



图 13 手心相扣近景



图 14 练习正面

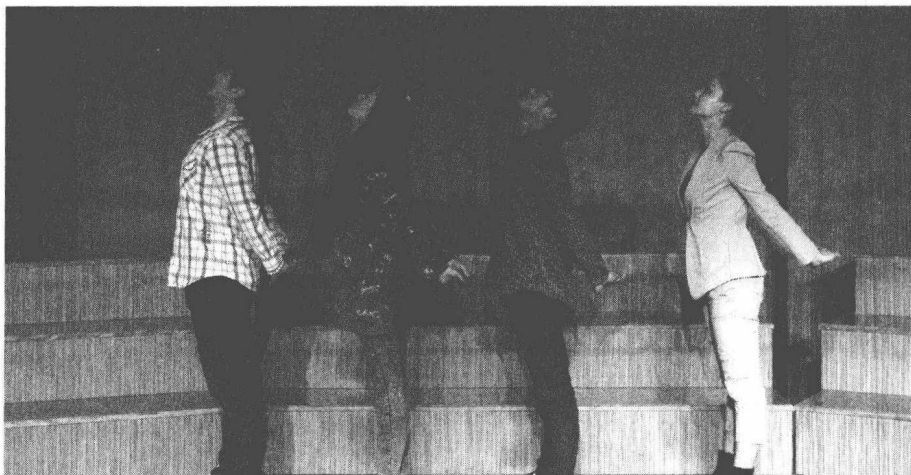


图 15 练习侧面

合唱团员向前弯腰，双臂自然下垂并做左右依次前后运动：



图 16 左臂向前

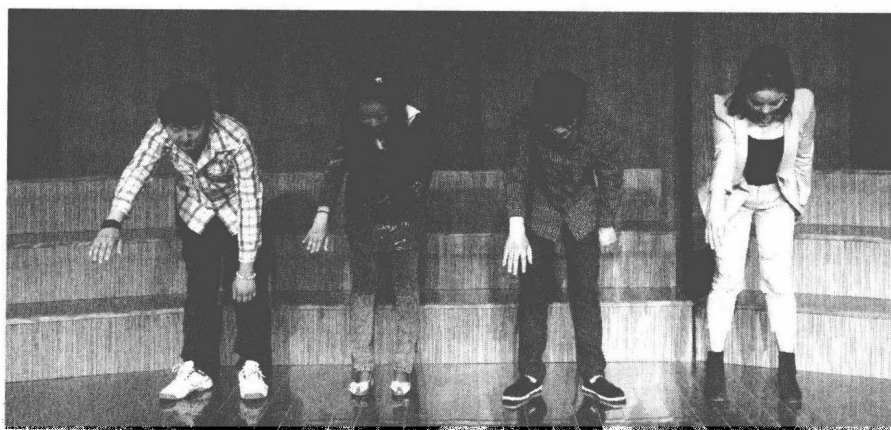


图 17 右臂向前

3. 帮助合唱团员建立基本歌唱状态，活动共鸣器官及声带的练习。

这类练习通常应启发合唱团员的想象力，以发出高低不同的噪声，模仿如汽车驶过、模型飞机飞高飞低、炸弹下落、不同动物叫声等。一方面可以锻炼合唱团员的形象思维能力，让其建立良好的模仿意识；一方面也可以达到快速扩张或收缩共鸣器官，为之后的乐音练习做好准备。