

保加利亚声乐专家
契尔金教授
在上海音乐学院

目 次

1. 契尔金教授小傳	1
2. 專題講座——关于发声上的一些問題和发声練習的重要性	2
3. 示范教学——关于喉音与鼻音产生原因及其糾正方法	16
4. 專題講座——歌唱的基本原則及如何訓練初学者	22
5. 一九五六年度我們向專家学习的总结	27
6. 歌曲四首:	
一、激情的青春	34
二、少女的忧愁	37
三、我的絲拉塔	42
四、离別	45

契尔金教授小傳

乔治·兹拉切夫·契尔金教授出身于一个进步的印刷工人家庭。他的父亲是反抗土耳其的文艺作品的最早宣传者之一。他的母亲爱好唱歌并且特别爱唱保加利亚民歌，契尔金在音乐上受他母亲的影响很大。

契尔金自幼学习钢琴。在故乡——多瑙河岸的罗塞城——读完高中，赴维也纳投考国立音乐学院，成绩优良而被录取，同时学习歌剧和作曲两个专业。经过国家考试毕业于音乐学院后，契尔金即在声乐教授李尔汉梅博士——世界著名的加西亚声乐学派的代表者——班上担任助教。三年后回到索非亚任该地的国立音乐学院的声乐教员。

在数年的教学工作中，他培养出许多年轻的保加利亚歌唱家，他们在首都及各城市内的演出都极为成功。由于他们卓越的艺术成就和优良的嗓音本质，他们在各地的歌剧院中演唱受到欢迎。例如他的最有天才的学生之一，维也纳国立歌剧院的首席女演员，柳芭·维立奇在大都会歌剧院及其他世界著名的歌剧院中就获得了世界荣誉。

契尔金的教师李尔汉梅博士去世之后，维也纳国立音乐学院的行政当局聘请契尔金继续任教授的工作。奥地利被德国法西斯占领后，契尔金就回到祖国，由于当时保加利亚还在法西斯统治之下，契尔金也受到不友好的待遇。

苏联从法西斯手中解放保加利亚后，政府为所有的人民打开了各学院的大门。契尔金也被正式任为索非亚国立音乐学院的教授，1948年被选为该音乐学院院长，到1954年止一直担任这个重要的职务。

契尔金教授是个有名的作曲家，曾写有歌曲，器乐曲，室内乐多首，及革命大合唱曲《1923年9月》、音乐戏剧《反抗之歌》。他也是保加利亚国歌的作者。

他由于勤劳服务而获得一级荣誉市民勋章。

（汪继译）

專題講座

关于发声上的一些問題和发声練習的重要性

總論

在发声(指歌唱的发声)的过程中,全部发声器官都是一样重要。所謂发声器官,就是指呼吸器官,喉头和共鳴器官。呼吸就是指气的活动。沒有气的冲击,声帶就不能合攏,就不会发声。換句話說,如果声帶不合攏,喉头下部不可能有气压的感觉;如果不通过共鳴,所发的声音就不会象歌唱的声音。

有科学理論为基础的发声練習的重要性和上面所說的原理,同样都是无庸置疑的。

首先,在訓練声音技巧时,應該严格地遵守循序漸进和有次序的原則。

我們不應該一开始就采用技巧較难的練習,不應該从一个練習跳到另一个練習,而應該逐漸发展学生的不同的母音。并且向学生解釋发音时的語音的特点。不重視清晰讀音吐字的初步練習,对声乐教学來講是有害的。这些練習的目的是为了使发声器官做新的工作的准备。

从整个生理各方面來講,建立一个完整的唱歌方法不能只依靠声乐教学上的教材,如練声曲、視唱和理論等;也不能只依靠艺术表現的教材,如歌曲,詠叹調等来建立;虽然发声技巧是表現艺术的工具,但是也有它本身的重要性。所以我們不能只用以上任何一种方法,(例如只通过音乐表現或只通过发声技巧来改正发声上严重的毛病。)因为这不能使发声器官的活动达到完善的要求,更不能使歌唱艺术达到完美的境地。

在发声訓練过程中,开始时必須有意識地訓練发声器官的功能以达到正确的发声道路,然后逐步地使这有意識的动作变成习惯性的控制,并能保持自己不再走上錯誤的发声道路。

为了正确地发展声音,同时为了随时保持有新鮮的歌唱声音,應該根据发声練習的深淺、特点和不同的要求,来作有系統的排列。这点是很重要的。

在进行发声練習时我建議大家注意下面各点:

首先,要有好的唱歌姿态。如站得直,站得穩,頸部、胸部和双手的肌肉不要緊張,同时双肩要很自然地下垂。

第二、运用橫膈膜深深吸气时,必須留心双肩不要聳起,橫膈膜肌肉不能向內收縮。吸气后,胸腔和橫膈膜要保持擴張的狀態。不能僵硬,不能故意往外鼓,应保持深吸气时的自然狀態。这是熟練歌唱技巧的最基本条件之一。

第三、在歌唱时,吐气的多少要根据音量的需要,不宜吐过多的气息,吐气要經濟,要有控制。

第四、在发各种字音时,喉头不應該阻碍气的流暢。

第五、用半打呵欠(不是完全打呵欠,只是半打呵欠)的样子来帮助打开喉头,同时考虑到各个母音的特点,这样喉头就更容易得到正确的位置。

第六、在发字音时,口形要圓;上下唇都要稍稍离开牙齿,而不是压在牙齿上,这是很要紧的;臉部肌肉不要緊張,舌头要很自然而平靜地放着;舌尖要很柔和地碰着下面門齿。

第七、在发字音时，不应该把喉头放在不自然的过高或过低的位置上，以免喉头有压抑的感觉。

第八、在唱高音时，永远不应该过度用力。在练习高音时，强调每一个音的音量是没有好处的。应该使喉嚨有着正确的位置，唱出清晰悦耳的声音。

第九、在开始学习发声的时候，我们要养成辨别声音优劣的能力和习惯，以便检查自己有没有达到要求，这一点对我们的独立工作有极大作用。

以上各点是一般的原則。每一个歌唱者在工作时，都应该尽量遵守。毫无疑问，这些原則会帮助每一个歌唱者更容易地发展成为一个歌唱家。

以下我們將要談的那些声乐技巧的练习，是按照音乐和語音的結構、特点及要求有系統地排列的。

我們首先概括地分析各种練声曲的特点及其目的性。然后再逐条講解。

带曲調性的练习是很容易被記住的，而且在技巧方面也很容易掌握。节奏較慢的练习能使声音唱得結实，节奏較快的练习能使声音輕巧和灵活。頓音的练习帮助我们更明显地感覺到橫隔膜的动作，同时，帮助声音集中，并达到共鳴腔。

結合着我們生理上音响效果的特征，母音的练习有：母音“э”和“и”位置較高，会引起喉头的活动；母音“а”位置較适中；母音“о”和“у”位置較低，能使声音容易得到头腔共鳴。

用“е”“иэ”或者以“е”結合其他母音或子音的练习能軟化起音，同时能使各声区取得連貫和統一。

每一个练习的音乐和語言結構，相应地影响着发声的效果，例如唱琶音练习时，用“а”或“я”作为开始的第一个音，所得的效果是不同的。用“я”开始的琶音练习容易得到胸腔共鳴音色，而用“е”开始的练习就容易得到头腔与胸腔的混合共鳴，并且可以避免声音冲及压的現象。

用多音节的“е”和“я”等母音構成的快速的练习，在唱时把字咬得清楚是帮助消除声音冲和压的現象。

如果教师們能够認識到发声是受了练习的音乐結構和各个語音的特性所起的音响效果，那么教师們就可以采用这些练习，按照个别的情况去糾正学生們的不同的缺点。

在未开口唱之先，我們思想中就应该先有准备。应该想到音高及所唱的語音，有了准备我們才能唱好。

衡量每一个声乐教师的能力的准绳之一是教师的听觉的能力。我觉得我这样講是恰当的。教学法应包括如何发展听觉去辨别声音的质量和音色。一个歌唱者和一个声乐教师具有高度的听觉修养才能控制辨别发声器官的复杂的功能。这是教师們必须具备的条件，否則声乐教学不能得到好的結果。

讓我們討論在我實踐中所采用的某些练习曲。

在沒有开始唱带母音的练习之前，我建議首先練閉口的练习，例如用“м”的练习。在唱閉口练习时，必須注意嘴唇不要紧、硬或有压的感觉。頸部肌肉不要緊張。同时喉嚨要打开，使气流順暢。这种练习用mp的音量唱，吸气时要輕和飽滿，而吐气时則要經濟（就是气息走得慢）。

发声练习

以下几组发声练习,教师可根据具体情况任选一组,作为上课时的开始练习,然后再加上适当的补充练习。

第一组:



这条练习的目的是训练横膈膜的支持,养成经济地用气的习惯。女高音和男高音从 fa^1 开始,按半音程的进度练到 fa^2 ,女中音和男中音从 do^1 开始,按半音程的进度练到 re^2 ,男低音从 la 开始到 do^2 。



这条练习的节奏要准确,速度较慢,重音在不带母音的“xm”的音节上,注意重音要非常柔和。“ma”是顺着“xm”很自然地出来,嘴唇也要很放松地稍微张开,出来的音要轻巧而不带重音。女高音和男高音从 fa^1 开始按半音程的进度练到 mi^2 ,女中音从 bmi^1 开始到 do^2 ,男中音从 re^1 开始到 do^2 ,男低音从 bci^1 开始到 bci^1 。



在发第一个音时,我们就要准备好喉头的位置以及肋肌和横膈膜扩张的状态,喉头的位置肋肌及横膈膜的扩张状态要保持到乐句的完结。“ma”要唱得轻松不带重音。根据乐句需要来吸气。

以上三条练习音域:

男女高音不超过 fa^2

女中音不超过 bmi^2

男中音不超过 bre^2

男低音不超过 do^2

第二组:



用中等音量唱。开始唱 no 时 n 要发得柔和,唱 no 时嘴唇要软,吸气要适量,并且要注意第一和第二两个音的音量要相等。从 fa^1 开始按半音程进度练到 bmi^2 或 fa^2 (男女高音)。



но 的口形要一直保持. 要用中等音量唱得非常連貫, 而不帶重音. 从 фа^1 練到 фа^2 (高音)



这条練習要唱得連貫, 但不能帶滑音. 第二小节的第一第二两个音稍微強調些. 开始唱 но 时喉嚨就應該打开, 幷保持到唱完. 用中等音量唱. 从 бми^1 开始到 $\text{\sharp фа}^2$ (高音).



唱 но 时, 喉嚨应保持吸气时張开的状态和位置. 若唱 “я” 时我們更應該明显地感觉到咽部 (Pharynx) 的打开. 注意要避免漸强和漸弱, 音与音之間必須連貫, 吐气要很經濟. 从 бре^1 練到 соль^2 .

以上四条練習音域:

男女高音不超过 фа^2 .

女中音不超过 бми^2 .

男中音不超过 бре^2 .

男低音不超过 до^2 .

第三組:



以上音域:

男女高音不超过 фа^2 .

女中音不超过 бми^2 .

男中音不超过 бре^1 .

男低音不超过 до^1 .

凡是歌唱者的声音帶有喉音的都不适宜唱这条練習, 但是对于声音发白的, 声音有空的現象的, 或帶有“呃”音(即故意很重地把喉头压得很低而发出的声音)的人是很有帮助的. 这条練習所起的共鳴作用会帮助消除以上缺点. 吐气应根据 н ди ё 的需要来吐, 这对正确的发语音很有帮助.

发 н 时舌尖要很軟地碰着上齿齦, 唱的时候要注意喉头不应有压的感觉, 頸部不要緊張, ё 的母音要圓, 同时張开的口形与喉形要保持到唱完最后一个音, 要非常注意音与音之間的連貫.



以上音域:

男女高音不超过 соль^2 .

女中音不超过 бми^2 .

男中音不超过 бми^2 .

男低音不超过 $\flat pe^2$.

这条练习通过五度的琶音,使导音发得清楚,但不要特别强调导音,应该很连贯地和主音连起来.不但是第一个音“ла”喉头要打开,而是整组的“а”都需要保持开的感觉.这条练习也要唱得非常连贯.



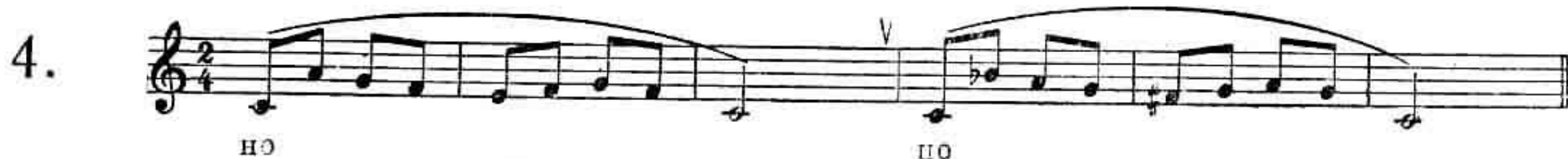
以上音域:

男女高音不超过 $солб^2$.

女中音不超过 $фа^2$.

男中音不超过 $фа^2$.

男低音不超过 pe^2 .



以上音域:

男女高音不超过 $\sharp фа^2$.

女中音不超过 $\flat ми^2$.

男中音不超过 $\flat ми^2$.

男低音不超过 $си^1$.

这两条练习是训练唱四度、五度、六度和减七度等音程的,要用清楚的“о”强调各音程的高音,音与音之间要非常连贯,“но”的口形要一直保持,但嘴唇不要有任何紧张的感觉.

第四组:



以上音域:

男女高音不超过 $фа^2$.

女中音不超过 $\flat ми^2$.

男中音不超过 $\flat ми^2$.

男低音不超过 $\flat pe^2$.

这条练习是所谓的“大型的音阶”适合于各声部,同时能帮助使音域统一,也可以使声音得到很流畅的气息支持,是训练呼吸技巧的练习.吐气要很经济,保持吸气时喉头张开的位置,严格地注意音与音之间的连贯.速度要慢,音量要中等.



以上音域:

男女高音—— $солб^2$.

女中音—— фа^2 .

男中音—— бми^2 .

男低音—— бре^2 .

这是三度音程的练习应唱得非常连贯，高音要强调所唱的母音，用中等音量唱，语音须读得结实，唱时要靠气的支持。

第五组：



以上音域：

男女高音—— соль^2 .

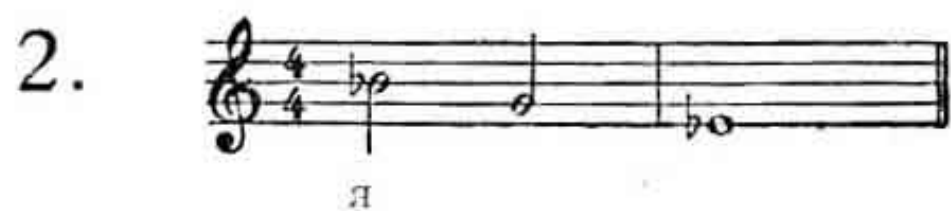
女中音—— фа^2 .

男中音—— бми^2 .

男低音—— бре^2 .

二度音程的练习可使整个音域的声音取得统一。女中音每当唱到换声区的地方时常常会产音色改变，这二度音程的练习可帮助不同音色取得统一，并得到流畅声音的。声音流畅是每一个歌唱者所必备的艺术修养，只有通过极大的努力和耐心才能获得。

这练习速度较慢，用同样音量并很连贯地唱，喉头保持吸气时的位置，吸气要适量，就是说根据每乐句的需要来吸气，这是一个不变的原则。



以上音域：

男女高音—— соль^2 .

女中音—— фа^2 .

男中音—— бми^2 .

男低音—— бре^2 .

这练习从高音唱到低音，它的目的是要保持第一个音的高的位置来唱下行的音，保持“я”的喉形和口形，要唱得非常连贯。母音要发得正确清楚，才能激起喉头正确的活动。



以上音域：

男女高音—— фа^2 .

女中音—— бми^2 .

男中音—— бре^2 .

男低音—— до^2 .

清楚正确的吐字会帮助声音得到正确的共鸣位置，会使下腮肌肉有弹性，舌头灵活，会使整

个发声器官都在活动。这是訓練声音灵活的練習之一，每一个語音必須发得清楚，帮助臉部肌肉活动起来，使歌唱者也活跃起来。

这条練習速度不应太慢，用中等音量唱，每个音的音量要相等。在发“ми”时，上下牙齿不要咬紧，下巴放松，同时喉头不要有压的感觉。

註：第四、第五組練習不适用于初学者。

以上各組練習都能作为每堂課的开始練習，歌唱者自己練声除了以上練習外，还可以加些深浅相仿而具有其它特点的練習，但須注意練習数量不宜过多，否則声音会疲劳，結果反而得不到效果。

补充发声練習

以下发声練習作为补充以上各組練習之用。



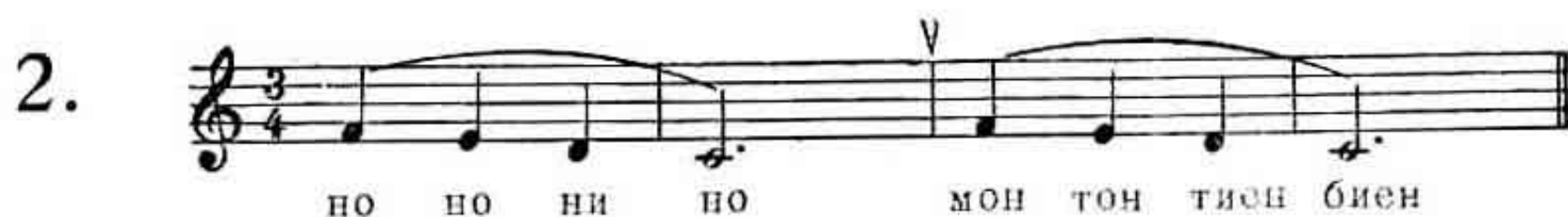
从各声部的中声区开始往上唱。这条練習目的是要提高声音的位置，使母音統一起来。要強調每一个“е”。

音域：男女高音不超过 ми^2 。

女中音不超过 бpe^2 。

男中音不超过 бpe^2 。

男低音不超过 бси^1 。



从中声区开始。н要发得柔和，用中等音量唱，每个音的音量要一样，音与音之間要連貫，吐字要清楚。

音域：不超过换声区。

男女高音换声区是 фа^2 。

女中音换声区是 бми^2 。

男中音换声区是 бми^2 。

男低音换声区是 бpe^2 。



从低声区开始，但不是从最低的音。后半半的子音“м”“т”“т”“б”要很清楚，气要通順，其他解說与第二条相同，这个練習对男声特別重要。

音域：不超过换声区。

4.

A musical staff in treble clef with a key signature of one flat (B-flat) and a time signature of 2/4. The melody consists of eight measures, each containing two eighth notes. A slur covers all sixteen eighth notes across the entire piece. Below the staff, there are eight horizontal lines, each starting with a lowercase letter 'e' followed by a space and a long dash, representing a rhythmic pattern.

e — e — e — e — e — e — e — e

从中声区开始,每个“e”要唸清楚,同时要連貫,这个練習会帮助声音稳定。

音域:可超过换声区一,二个音.

5.  ма мэ ми мо му ла лэ ли лу лу

6.

мэ мэ ми мо му ла лэ ли ло лу

这两个练习使唇舌灵活,使下巴增加弹性,每个字都要唸清楚,并要短促,轻快。

音域:不超过换声区.

7. 

8. 

这是男声使用的练习,可以帮助起音不致于太硬,唱时横膈膜要微动(自然往上,短促),吐字清楚,吐气要适量不宜过多,用中等音量唱。

音域:可稍超过换声区.

9. 
па — три — я

第一个音节是硬起音，帮助得到迸发音，但要注意不能吐掉过多的气，这个练习对男声特别有效，用中等音量唱。

音域:可稍超过换声区.

10. 
ка-ро ми — ё бэн

要唱得流暢，从 ми 到 ё 要非常連貫，吐气要慢，均匀，喉头的位置应从第一个音节 ка 就放好，第二个 ро 不要改变，每个音的音量要一样。

音域:稍超过换声区.

11. 

練習滑音,保持喉頭吸氣時的位置,би不能突出,因為它是導音。

音域:可稍超过换声区。



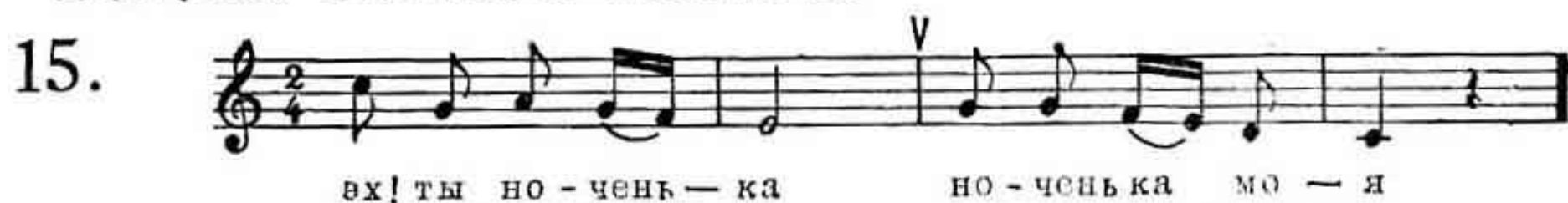
这两个练习曲调性较强,通过那些字使唱“и”母音得到宽的效果,并且通过母音“и”的练习使声音得到高的位置,音节与音节之间要很好连贯。

音域:在换声区能唱好之后可稍往高唱。



这个练习要唱得很连贯,在唱 хо—ро 时(唱成 ха—ра) хо 和 ро 的喉头位置不要变(这是指第一句),唱第二句时,хо 应该为的高音 ро 准备好位置,并保持到唱完“шо”.用 mp 唱,速度很慢。

音域:在换声区能唱好后可稍往高唱。



Эх 要唱成 ех, е 不要有滑音,唱时嘴要灵活,用中等音量唱。

音域:到换声区。



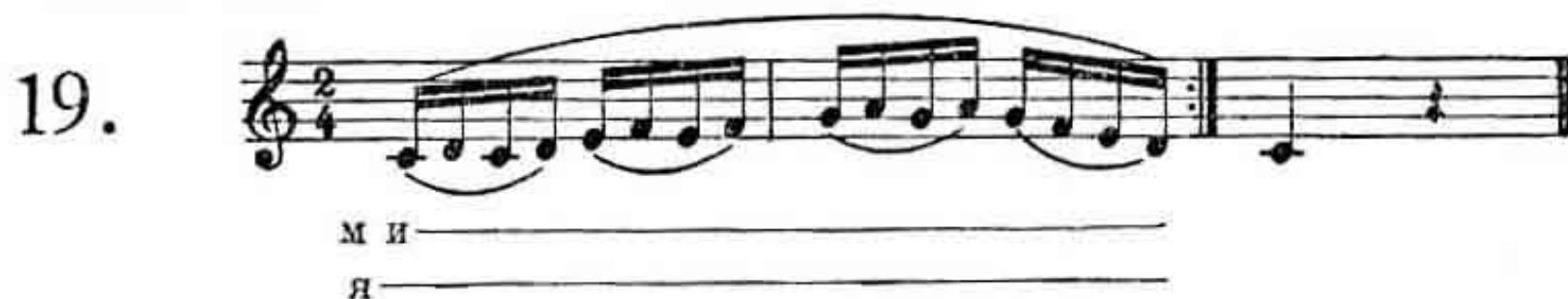
这两个练习起音要柔和,八度音程要唱准,并且要很连贯,я 要清楚,可稍强调一下,用中等音量唱。

音域:可超过换声区一、二个音。



要保持吸气时喉头的位置,尤其到高音喉形更不能缩小,每个音要连贯,用中等音量唱。

音域:可稍超过换声区。



练习二度音程的连贯和灵活,每组第一个音要稍带点重音,用 mp 唱,要很好的准备气,并且要支持住。



这是练习声音灵活性的练习,注意高音不可带重音,用 mp 唱,同时注意渐强和渐弱。

音域:如能唱得很稳,则可唱到整个音域。



练习三度音程的连贯,前半句往上唱时高音前要有准备,后半句要保持开始时吸气的喉头的位置。前半句渐强,后半句渐弱。

音域:可超过换声区。



这是花腔的练习,每组四个音要连贯,可稍强调第一个音,这样会帮助音准,用 mp 唱,要有气的支持。

音域:可超过换声区三、四个音。

注:花腔的练习要用 sotto voce 即小声唱,但要非常注意气的支持。



花腔的练习,要唱得很连贯,往上唱要渐强,吐气要很节约。

音域:可到 $Л а^2$ 。(高音)



这是一个十度音域的花腔练习,以大二度和小二度组成,每小节的第二拍要唱得更连贯,每小节的第一个音可稍强调,中间不换气。

音域:可到 $Л а^2$ 。



这是练习气息支持的练习,富有灵活性借着最后一个八度音程的跳动来达到气息支持目的,这个八度的跳动可稍带重音。

音域:可到 $Л а^2$ 。(高音)



这个练习借着三连音之间的连贯来达到灵活的目的,每个三连音的第一个音可稍强调一下,使旋律线更明显.

音域:可到 la^2 . (高音)



这是个花腔练习,为唱震音作准备,虽然整个练习要连贯,但必须强调每个高音.

音域:可到 la^2 . (高音)



这是断音 (Staccato) 的练习,用 *mf* 来唱第一个五度音程,第二个五度音程用 *mp* 唱,而每一个断音用 *p* 唱,唱断音时横膈膜不要僵硬使劲,喉头要起作用,使断音更清晰而短促,断音前不要带“x”的声音.

註:在唱断音练习前,可作一些准备练习,即说话的练习,很短促而有节奏地说母音.



这是连贯的音和断音一起组成的练习.

音域:到 la^2 . (高音)

註:练习28中对断音的解释是指所有的断音都该这样.



这也是由连贯的音和断音组成的练习.

音域:到 la^2 .



这也是由连贯的音和断音组成的练习,唱到换声区时,就要在唱高音前作好准备.

音域:到 la^2 (高音),如果高音能唱稳,可再往上唱.



在唱連貫音时,高音前必須作好准备,打开嚨喉,从高到低时可漸弱。
音域: $\flat\text{си}^2$ (高音), 看具体情况再往上唱。



这是用大調音阶構成的断音的練習,从第一个音到第二个音是滑上去的,要注意音准。
音域: ла^2 . (高音)



断音的練習,第一个音到第二个音是滑上去的,和其它断音練習一样用 p 唱。
音域: ла^2 . (高音)



由連貫音和断音組成的練習,高音前一定要作好准备,逐漸打开喉嚨,吐气要節約,要很好地支持,唱連貫音时速度要慢唱,断音要快,輕巧。
音域: ла^2 , (高音) 看具体情况可往上唱。



这是个断音練習,每第一个音要很清楚而准确,組成明显的旋律綫。



这个練習的第五个音到第六个音。
音域: ла^2 .



練習气的支持.保持吸气时的状态.从低往高的一个八度时,可借橫膈膜稍往上提的帮助去唱.二度音程要很連貫,吐气极少.从高到低不能漸强,而是收小声音,气要更好地支持.第三小节橫膈膜往上提的力量稍小.这个練習适合各个声部。

音域:男女高音从 до¹ 到 б^бла².

女中音从 ла 到 #фа².

男中音从 ла 到 б^бми².

男低音从 фа 到 ре².



这是曲調性較强的練習,包括四度、三度、二度和六度音程,要很連貫,強調六度音,用中等音量唱,速度慢,用气也慢.这个練習适合各个声部.

音域:男女高音到 ла².

女中音到 фа².

男中音到 б^бми².

男低音到 до².



这也是曲調性較强的練習,有五度和六度音程的跳动,稍強調高音及第二小节的五度,速度很慢,要唱得連貫,用中等音量唱.

音域:男女高音到 ла².

女中音到 фа².

男中音到 б^бми².

男低音到 б^бре².



这是小調的旋律,每組音要連貫,稍強調第一个音,用中等音量唱.

音域:男女高音到 соль² (e 小調)

女中音到 ре² (b 小調)

男中音到 ре² (b 小調)

男低音到 до² (a 小調)



这是一个从高音到低音包括六度和五度音程的練習,每小节后面的三个音要唱得很連貫,稍強調第一个音,用中等音量唱.

音域:与練習41相同.



前半句是为后半句的十度音程作准备的,要很好地保持高音,从高到低要渐弱。后半句从第一个音就要准备好高音所需要的口形与喉形,稍强调高音,保持高音时先渐强再渐弱,最后一小节的第一个音可稍强调。



这是半音音阶(下行的)准备练习.开始唱用小声,很慢,半音过程要很连贯,但要准确,不能滑音.这个练习的旋律对学生不会太难,因为不全是半音阶,在这个练习以后可开始唱真正的半音音阶练习。

音域:男女高音到 $ла^2$.

男女中音 $соль^2$.

男低音到 $ми^2$.

这个练习从各声部的低声区开始。



练习装饰音。“e”要清楚,开始慢,装饰音要带重音,逐渐才加快速度,然后在每小节的强拍带点重音,每个音唱清楚不要含糊,用中等音量唱。

音域:男女高音到 $ла^2$.

女中音到 $фа^2$.

男中音到 $ре^2$.

男低音到 $си^1$.

(看具体情况再扩大音域)

以上所讲的每条练习都有它特有的目的和要求,在采用这些练习时必须考虑到执行时的困难。在教学中要考虑到每个声音的特性和缺点,根据个别不同情况,深思熟虑地把要用的练习系统化起来,使声音得到好的发展。

相信通过大家的辛勤劳动,会把中国的声乐艺术提到更高的水平。

林天真、麦玲翻译

此记录未经专家审阅,如有错误由翻译者负责。

(註:文中音域所写的 $ре^2$ $до^2$ 等,在男声唱时,实际是低八度)