

► 广播影视艺术辅导系列丛书

第2版

艺术才能与表现方法

李南 编著

BROADCASTING, FILM AND TELEVISION ART

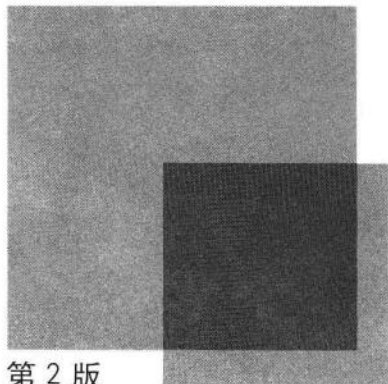
ARTISTIC TALENT

OF EXPRESSION



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

► 广播影视艺术辅导系列丛书



第2版

ARTISTIC TALENT AND TECHNIQUE OF EXPRESSION

艺术才能与表现方法

李南 编著

图书在版编目(CIP)数据

艺术才能与表现方法 / 李南编著. — 2 版. — 南京:
南京师范大学出版社, 2011. 11

(广播影视艺术辅导系列丛书)

ISBN 978-7-5651-0045-1/G · 1726

I. ①艺… II. ①李… III. ①表演艺术—高等学校—
入学考试—自学参考资料 IV. ①J812.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 226296 号

书 名	艺术才能与表现方法(第 2 版)
编 著	李 南
责任编辑	跣 琦
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)
电 话	(025)83598077(传真) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://www.njnup.com
电子信箱	nspzbb@163.com
印 刷	镇江中山印务有限公司
开 本	787 毫米×960 毫米 1/16
印 张	12
字 数	222 千
版 次	2011 年 11 月第 2 版 2011 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1—1 500 册
书 号	ISBN 978-7-5651-0045-1/G · 1726
定 价	32.00 元
出 版 人	闻玉银

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换
版权所有 侵犯必究

前言

随着广播影视业的迅猛发展,社会对广播影视艺术专业人才的需求也在不断地增加,高等院校培养广播影视艺术与表演专业方面高素质人才的任务也紧迫起来。目前,我国的许多专业艺术院校和各级综合院校都纷纷开设此类专业,这使许多有艺术天赋的学生和有志于从事广播影视艺术的学生得到了进一步深造的机会,为此,各校也专门组织相关艺术专业的老师进行艺术加试,择优录取考生。

广播影视艺术专业在招生时,要进行面试,通过影视作品分析、现场评论、命题创作以及唱歌、跳舞、朗诵、表演等才艺展示,了解考生的艺术素养和潜质。这其中的一些考核内容是高中课程不曾涉及的,另一些考核内容需要广大考生强化专业技能的训练。本书的写作目的即是对考生进行针对性的系统强化训练。

《广播影视表演艺术》一书共分五章。第一章主要是为展示歌唱才艺的考生准备的,它包括歌唱的基本原理、声乐基本训练方法、歌曲演唱的风格和方法。通过学习,使考生对声音的形成和自身的发声器官有一定的认识;掌握演唱的姿势、呼吸、发声、咬字、吐字的要领以及体会歌唱共鸣的位置,使考生在学习的同时将这些经验和体会运用到实际演唱中去。在第一章的后半部分,我们列举了民族、美声和通俗唱法曲目共 34 首,供考生们演唱练习,每首歌曲都作了演唱提示,以便考生参考。

第二章以舞蹈表演为内容。这两年,报考艺术专业的考生中有不少以舞蹈为才艺展示的。为了帮助这部分考生,我们借用了芭蕾舞的基本形体训练方法,考生们可以通过文字说明和图片进行对照,矫正形体动作和舞姿。在第二章后半部分,我们重点对汉族秧歌舞等 5 种民族舞蹈的一些典型舞姿进行介绍,同学们可以看图模仿,把握各个民族舞蹈的特点,结合所选的伴奏音乐,把一些动作组合起

来,编排舞蹈。

第三章小品表演,内容有故事演讲、戏剧片断表演和小品表演。由于才艺展示的时间有限,每位考生的时间仅为几分钟,所以在“故事演讲”一节里,我们特意安排了13个篇幅短小、情节相对完整的故事供考生们做练习。考生在选择材料时也应该把握演讲时间,使自己的故事演讲相对完整。在戏剧表演方面,我们提供了大家比较熟悉的戏剧《雷雨》、电影《简·爱》等片断,大家可以参考一些录音剪辑做练习,揣摩角色的个性进行表演。“小品表演”一节,我们重点谈了如何选择小品和创作小品的素材,接着就如何表演作了论述。此外,我们安排了各种类型的练习,这些练习都是考试的常用类型。如单人小品、双人小品;感觉练习、道具练习、命题练习等另外还安排了单项练习。

第四章主要是为参加朗诵表演的考生准备的。这一章根据作品的题材分为诗歌朗诵和散文朗诵两部分。其中,诗歌13篇、散文12篇。在选择作品方面,我们既考虑它们的篇幅,又顾及作品所表达的情绪,使考生有多方面的选择和练习,以加强基础训练。对这些诗歌和散文,不需要花很多时间去记忆,只要对作品所表现的情绪和意境把握准确,就比较容易发挥出好的水平。每篇作品前或后我们都做了一点表演提示,帮助考生较快地进入朗诵意境,发挥出应有的朗诵水平。

最后一章是器乐表演。本章我们安排了一些器乐知识和乐器演奏的技能、技巧,供考生们参考。因为考试的时间有限,我们在这一章中推荐了一些演奏曲目。这些乐曲是根据目前各类乐器的普及程度而定的。希望考生在有限的时间内选择最能展示乐器特色和自己演奏水平的片断进行演奏。

《广播影视表演艺术》在编写过程中注意了系统性和实用性,紧扣高考的考试要求、考试心理和考试技巧,对学生进行有针对性的指导,力求帮助考生在考前事半功倍,金榜题名。

编者

2011年10月

目 录

前 言 /1

第一章 歌唱表演

第一节 歌唱基本原理 /1

- 一、呼吸器官 /1
- 二、发声器官 /1
- 三、共鸣器官 /2
- 四、咬字吐字器官 /2

第二节 声乐基本训练方法 /3

- 一、歌唱姿势 /3
- 二、歌唱呼吸 /3
- 三、歌唱发声 /5
- 四、歌唱共鸣 /7
- 五、歌唱时的咬字、吐字 /9

第三节 歌曲演唱 /10

- 一、民族唱法 /10
- 1.《康定情歌》/11
- 2.《太阳出来喜洋洋》/12
- 3.《小背篓》/13
- 4.《草原之夜》/14
- 5.《知道不知道》/16
- 6.《小河淌水》/17
- 7.《采槟榔》/18
- 8.《玛依拉》/19
- 9.《在那遥远的地方》/21
- 10.《送别》/22

- | | |
|------------------|-------------------|
| 11.《南泥湾》/23 | 12.《弹起我心爱的土琵琶》/24 |
| 13.《谁不说俺家乡好》/25 | |
| 二、美声唱法/26 | |
| 1.《美丽的草原我的家》/27 | 2.《打起手鼓唱起歌》/29 |
| 3.《生死相依我苦恋着你》/30 | 4.《多情的土地》/32 |
| 5.《我的祖国妈妈》/33 | 6.《今天是你的生日,中国》/35 |
| 7.《祖国,慈祥的母亲》/36 | 8.《三套车》/37 |
| 9.《我为祖国献石油》/39 | 10.《满江红》/41 |
| 三、通俗唱法/42 | |
| 1.《永远是朋友》/42 | 2.《同一首歌》/43 |
| 3.《军港之夜》/45 | 4.《故乡的云》/46 |
| 5.《山不转水转》/50 | 6.《世界需要热心肠》/51 |
| 7.《信天游》/53 | 8.《是你给我爱》/54 |
| 9.《龙的传人》/56 | 10.《少年壮志不言愁》/57 |
| 11.《我的中国心》/58 | |

第二章 舞蹈表演

第一节 形体基本训练 /60

- 一、基本脚位 /60
- 二、基本手法 /62
- 三、把杆基本动作训练 /64
- 四、舞台方位图 /69

第二节 民族舞 /69

- 一、汉族舞 /70
- 二、新疆舞 /74
- 三、藏族舞 /77
- 四、蒙古舞 /83
- 五、傣族舞 /86

第三节 舞蹈基本造型动作的编排 /90

第三章 小品表演

第一节 故事讲演 / 96

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. 自相矛盾 / 98 | 2. 狐假虎威 / 99 |
| 3. 狐狸的歌声 / 100 | 4. 笨狼上学 / 101 |
| 5. 巧计脱身 / 102 | 6. 选举新兽王 / 103 |
| 7. 瞎子骗布 / 104 | 8. 猫和老鼠 / 105 |
| 9. 巧姑娘传话 / 106 | 10. 弥天大谎 / 106 |
| 11. 卖火柴的小女孩(节选) / 107 | 12. 二十美金的价值(节选) / 108 |
| 13. 银行家遇难时的最后一个电话 / 109 | |

第二节 戏剧片断表演 110

- 一、《雷雨》(片断) / 111
- 二、《简·爱》(电影台词片断) / 114
- 三、《原野》(片断) / 116
- 四、《茶馆》(片断) / 118

第三节 小品表演 / 119

- 一、小品的选材 / 120
- 二、如何表演小品 / 122

第四章 朗诵表演

第一节 诗歌朗诵 / 127

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 沁园春·雪 / 129 | 2. 天上的街市 / 130 |
| 3. 乡愁 / 131 | 4. 青春中国 / 132 |
| 5. 我骄傲,我是中国人 / 134 | 6. 雪花的快乐 / 136 |
| 7. 无怨的青春 / 137 | 8. 有的人 / 138 |
| 9. 我愿意是急流 / 139 | 10. 祖国啊,我亲爱的祖国 / 140 |
| 11. 在山的那边 / 142 | 12. 春天的后面不是秋 / 143 |
| 13. 我为少男少女们歌唱 / 144 | |

第二节 散文朗诵 /145

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1.《匆匆》/147 | 2.《白杨礼赞》(节选)/148 |
| 3.《第一场雪》/149 | 4.《济南的冬天》(节选)/150 |
| 5.《海燕》/151 | 6.《雪花飘啊飘》/152 |
| 7.《家乡的桥》/153 | 8.《可爱的小鸟》(节选)/154 |
| 9.《春》(节选)/155 | 10.《我有一个梦》(节选)/156 |
| 11.《火烧云》/157 | 12.《希望》(节选)/158 |

第五章 器乐表演

第一节 乐器的分类 /159

- 一、中国民族乐器 /159
- 二、西洋乐器 /161

第二节 器乐的演奏 /162

- 一、民族乐器 /162
- 二、西洋乐器 /169

附 1:面试技巧 /173

附 2:2009 年全国部分高校影视艺术专业招生一览表 /177

后 记 /182

歌唱表演

歌声能表情达意,直接抒发人的思想感情,它是有“内容”的乐音。在广播影视艺术与表演专业的才艺展示考核中,选择歌唱的考生占有相当的人数比例。为了帮助考生在这项考试中取得较好的成绩,我们向同学们介绍一些歌唱的基本原理、正确的歌唱姿势,以及推荐一些非声乐专业的学生能够演唱的优秀曲目。

第一节 歌唱基本原理

歌唱运动可以说是生理、物理、心理“三位一体”的行为。歌唱的发声器官是由呼吸器官、发声器官、共鸣器官和咬字吐字器官四部分组成,它们是歌唱发声的全部物质基础,是歌唱发声运动中的主要功能系统。

一、呼吸器官

呼吸器官,即“源”动力,是由口、鼻、咽喉、气管、支气管、肺脏以及胸腔、膈肌(又称横膈膜)、腹肌等组成。气息从鼻、口吸入,经过咽喉、气管、支气管,分布到左右肺叶的肺气泡之中;然后沿着相反的方向,再经过咽喉从口、鼻呼出。与呼吸系统相关的各肌肉群,它们的运动也关系到呼吸的能力,是歌唱“源”的动力和能量的保证。我们日常的呼吸比较平静,比较浅,用不着使用全部的肺活量,但歌唱时的呼吸运动就不同了,吸气动作很快,呼气动作很慢。如果遇上较长的乐句,气息就必须坚持住。而一首歌曲的高、低、强、弱、顿挫、抑扬等变化,也全靠吸气、呼气肌肉群的坚强和灵活的运动才能完成。

二、发声器官

发声器官,即发出声音的器官,包括喉头和声带。喉头是一个精巧的小室,位于颈前正中部,由软骨、韧带、肌肉等组成。声带位于喉头的中间,是两片呈水

平状左右并列的、对称的又富有弹性的白色韧带,性质非常坚实。声带的中间又称声门,声带是靠喉头内的软骨和肌肉得到调节的。吸气时,两声带分离,声门开启,吸入气息;发声时,两声带靠拢闭合发生声音。声带在不发出声音的时候是放松并张开的,以便使气息顺利通过。声带发声,一部分是自身机能,一部分是依靠声带周边的肌肉群协助进行发声运动。我们在声乐训练的时候,应该充分注意到这些肌肉群的功能作用,合理地运用它们,养成良好的习惯,避免在不正确的发声习惯下唱坏了嗓子。在喉咙的上部与舌根之间,还有一块很重要的软骨,叫会厌。会厌的功能体现在两个方面:一是起到声门的保护作用。当我们吞咽食物和饮水的时候,它本能地自动盖住气管,避免食物通过时进入气管。我们往往有时不小心喝水“呛”了气,就是会厌动作不协调所致。二是歌唱的时候,会厌竖起,形成通道,让声音流畅地输出。

三、共鸣器官

人体的共鸣器官主要有胸腔、口腔和头腔三大共鸣腔体。胸腔共鸣腔体包括喉头以下的气管、支气管和整个肺部。口腔共鸣腔体包括喉、咽腔及口腔。头腔共鸣腔体包括鼻腔、上颌窦、额窦、蝶窦等。在歌唱中,由于音高的不同,使用这些共鸣腔的比例是有所不同的。一般来说,唱低音时,胸腔共鸣发挥最大,唱中音时口腔共鸣应用较多,而唱高音时主要是靠头腔共鸣发挥作用了。如果我们能正确、合理地运用好这些共鸣腔体,并相互协调配合好,就会获得圆润、悦耳、丰满、动听的歌声。

四、咬字吐字器官

咬字吐字器官(即语言器官)包括唇、舌、牙齿和上腭等。发声歌唱时,咬字吐字器官各组成部分的动作比平时说话要更加敏捷而夸张。敏捷是为了使咬字准确清晰,夸张是为了使美化的元音或韵母通畅地延长发挥。所以语言器官是我们在吐字咬字时的物质基础,也是我们学习吐字咬字时出声、延长和归韵的重要器官。

声音是歌唱的基础,要训练好声音进行歌唱,首先要了解所参与发声器官的构造和作用。歌唱运动的感觉远不如钢琴、小提琴训练的感觉来得容易,这就要求我们每个歌唱者要有敏锐的自我感觉,并在专业声乐教师的指导下反复训练,以形成条件反射去断定自己的声音是否正确,是否符合发声器官运动的基本规律。

还有一点要指出的是,上述各部分器官及它们的运动形式是以歌唱的生理学为基础,而这些器官的协调活动,则是在人体神经系统的调节与支配下完成

的。身体的任何运动都受到心理的指挥或暗示,歌唱者的意志、情感、愿望及舞台感觉等,很大一部分与心理因素有关,有时候心理的制约因素甚至比发声技术更重要地左右着我们的训练,我们应该充分注意到心理的重要性,当我们在歌唱时,尤其在台上表演时,则需将注意力集中在歌曲的内容与情感上,以情带声,而不要把注意力分散在具体器官的位置及活动状态上。

第二节 声乐基本训练方法

一、歌唱姿势

姿势支持呼吸,呼吸支持发声。歌唱训练,首先要有正确的歌唱姿势,没有经过专业训练的人往往不够重视姿势,姿势的正确与否直接关系到发声时各个器官配合的协调,姿势正确了,发声各部分器官就能正常地工作。这好比我们的跑步运动员,赛跑时如果没有正确的跑步姿势,就会直接影响跑步的速度一样。正确的歌唱姿势是:

(1)身体自然直立,保持自然放松。这里的放松绝不是松垮、瘫软,而应呈现一种积极向上、精神饱满的状态。

(2)头部端正、胸部自然挺起,两肩略向后一点,小腹收缩,两臂自然垂落,全身有一种积极运动的状态。

(3)两脚稍分开,身体保持平稳,重心落在双脚上。

(4)眼神要自然生动。眼睛是心灵的窗户,因此在演唱中切记应当将眼睛张大一些,不要眯着眼或虚着眼唱歌。

(5)嘴巴是歌唱的喇叭,应当张得开,放得松,切忌紧咬牙关。

(6)歌唱时下颌收回,正确的感觉应该是仿佛由小腹到两眉之间形成一条直线,脖子和后背、腰部连成一线,这样才使气息畅通无阻。

(7)演唱时可根据歌曲的内在情感赋予适当的动作,但动作要简练大方,切忌矫揉造作。坐唱的姿势与站立时的要求一样,但要注意腰部挺直而不僵硬,也不要靠在椅背上;注意臀部不要坐满整个凳面,约坐 $1/3$ 的面积;两脚稍分开,自然弯曲,不能跷腿坐,也不能两腿交叉叠起。

二、歌唱呼吸

掌握正确的歌唱呼吸是歌唱艺术的基础。由呼吸控制的歌声才是声乐,呼吸是歌唱的原动力。声乐界有“谁懂得呼吸,谁就会唱歌”之说,说明了呼吸在歌

唱中的重要性,它确实是歌唱者首先应该学会的一项基本功。

歌唱时的呼吸与日常生活中说话的呼吸是不大一样的。在日常生活中,人们通过说话交流思想感情,因为一般距离较近,所需音量就较小,气息较浅,不用很大的力度,也不用传得很远,而且我们说话连续用嗓时间长了,嗓音就容易疲劳、嘶哑。这种说话的呼吸若用于唱歌就显得不能胜任了。唱歌是为了抒发情感,歌唱时面对的是观众,要把歌声传至每个角落,因而声音既要有一定的音量,又要有一定的力度变化,要有长时间歌唱的能力,要能根据歌曲的需要,或长、或短、或强、或弱、或高、或低地有控制地输送气息。要做到这些,就不是简单的事了。所以歌唱时的呼吸作为一种艺术手段,有它自身特有的一套规律和方法,它是一项技术性问题,是后天训练出来的。

(一)歌唱呼吸运动的过程

1. 吸气

用口、鼻垂直向下吸气,将气吸到肺的底部,注意不可抬肩,吸入气息时使下肋骨附近扩张起来,腹部方面,横膈膜逐渐扩张,使腹部向前及左右两侧膨胀,小腹则要用力收缩,不扩张。背部要挺立,脊柱几乎是不动的,但它的两侧却是可以动的,而且也是必须向下和向左右扩张的,这时气推向两侧与背后并贮存在那里,保持住然后再缓缓将气吐出。

2. 吐气

唱歌用气时,仍要保持吸气状态。这点很重要,就好比给自行车打足了气,不能一下子放松了。要保持住气息,就必须在唱的过程中永远保持吸气的状态,控制住气息徐徐吐出,要节省用气,均匀地吐气,这就是所谓气息的对抗。在呼和吸的过程中,要注意呼吸僵硬的感觉,整个身体表情都应该是积极放松的,紧张的部位就是横膈膜、两肋,两肋就像是一只充足的气球一样,我们要让声音坐在上面,往下拉,不能让气球往上浮起来,也就是说要把气息拉住,不能让它提上来,这就牵涉到一个气息支持点的问题。

(二)歌唱呼吸的支持点

气息支持点就是指声音要有一个立足的地方,也就是以横膈膜及下肋两侧做支持点,当我们咳嗽或笑的时候,可以直接感觉到它的支持作用。没有经过呼吸训练的人,常常会出现唱歌时脸红脖子粗、青筋直暴、歌声僵直、高音上不去、低音下不来等情况,都是与气息支持点没有保持住有关。反之,若掌握了呼吸方法,有了支持点的感觉,那么,当我们歌唱发声时,便会感到声音仿佛落在我们所控制的气息上,也就是说声音是由呼吸来支持了,这种声音不但悦耳响亮,而且能强弱自如地做出各种变化来。

(三)歌唱呼吸的训练方法

我们在进行胸腹式呼吸时,呼吸气势的强弱、吐气的方法要根据所唱歌曲(或乐句)的不同要求有所不同。下面我们就介绍两种不同的呼吸练习法。

1. 缓吸缓呼

这是我们在训练和歌唱时常常采用的方法。就是胸腔自然挺起,用口、鼻将气息慢慢吸到肺叶下部,这时横膈膜下降,两肋肌肉向外扩张(也就是腰围扩张),小腹向内微收。这种吸气要求自然放松、平稳柔和地进行,就像我们去闻花的芳香时的感觉一样,闻花的感觉使我们吸气吸得深,就像做深呼吸运动一样,但吸气时不要用太大的力,只要轻轻地挺住胸廓和上腹部,然后慢慢呼气。呼气时,注意保持吸气状态,控制住两肋和横膈膜,也就是控制住了气息,使之平稳、均匀、持续、连贯地慢慢吐出。有一种感觉可以帮助我们体会呼气时下肋和横膈膜的保持状态:就是在缓吸后做慢慢地吹掉桌上的灰尘的动作,这里需要长长地吹气,也就是在做长音的呼气练习。我们常说:“长音像吹灰,短音像吹蜡”,这就是一种吐气的感觉。

2. 急吸缓呼

急吸就是在很短的时间内,通过口、鼻迅速把气息急速而深入地吸到肺叶下部,并将气息保持住,然后,按照缓呼的要求而呼出。这是我们在演唱实践中经常要用到的,因为在歌曲的句与句之间、字与字之间的吸气不允许你有很长的停顿时间,往往采用“偷气”的办法来吸入,而且要吸得不让人发现,这就是急吸缓呼的动作。

为了培养呼吸的控制力,我们可以采取一些练习曲及歌曲中的某些乐句做带词的练习,效果较好。

三、歌唱发声

歌唱时的发声和说话时的发声不完全一样,说话式的唱歌或放大的说话,都是不对的,这没有色彩,不是音乐化了的发声。所以说话的发声是不能适应歌唱的需要的,我们必须讲究发声方法,帮助学唱歌的人把普通的声带磨炼能发出优美、动听、有持久力的、合乎科学方法的、有艺术感染力的声音来。

(一)喉头和声带的位置和状态

喉头和声带,是歌唱的发声器官,是歌唱的核心部位,是通向整体歌唱的要塞,是打开歌唱艺术宝库的金钥匙。因此,了解和搞清喉头与声带在歌唱时应处的位置和状态是非常必要的。一般来说,歌唱时喉头位置应该比平时说话时偏低一些(就像我们深吸气时的喉头感觉,因为吸气时的喉位比静止时的喉位略低一点),有很多人把喉头处于吸气时的位置称为“水平位”。在歌唱时,字与字、句与句的转换中,喉头要始终处于这一位置,而不应离开水平位移动。当然,喉头

位置的稳定是在运动中的相对稳定,而不是僵死不动的稳定。就像浮在水面上的皮球永远稳定在水面上的道理一样,若把皮球比做喉头,皮球浮在水面的状态就好像喉头稳定在吸气位的状态一样。所以歌唱时的喉头位置应始终处于低而自如的稳定位置和喉头壁打开的状态。

(二)发声练习的方法

1. 打开喉咙

在歌唱训练中,“打开喉咙”是十分重要的中心环节,它直接影响到声音的好坏。“打开喉咙”也就是将喉头稳定在正确的位置上,口盖积极向上收缩成拱形,舌根放松,平放在下牙齿后,牙关打开,下巴放松自然放下而稍后拉,这时候的喉咙是打开的。那么如何能帮助初学者“打开喉咙”呢?以下是两种有效的方法。

(1)模仿“打哈欠”的状态。“打哈欠”状态可以让口腔打开,自然放松,口盖抬起,口腔内空间增长增大。所以在唱歌时,咽喉不要闭塞,要使咽喉张开,让气息自如地送出来。“哈欠”状态确实是打开喉咙的好办法,也使歌唱者保证了一个很好的演唱状态。在平时练习时,还可以用闭嘴的“打哈欠”,闭口打哈欠的时候,里边的状态也是开的、抬的。如果在唱歌的时候都能保持这个状态的话,那你的声音就不会是“白”的、“扁”的了,而是“竖的”、“圆的”了。

(2)用“微笑”状态来打开喉咙。我们讲的“微笑”不是光笑,而是指把“笑肌”抬起来。“笑肌”抬起是要鼻、咽腔打开,牙关打开,面部两边的笑肌(颧骨)呈微笑状,这样的微笑状态可以使你的喉咙打开,获得高位置的声音。

“歌唱状态就是里边的哈欠,外头的微笑”,这话很精辟。

2. 中声区的训练

中声区是唱歌的基础,没有良好的中声区,就谈不到其他的一切。我们应当重视中声区的练习,多在中声区下工夫,不要急于唱很高的音。练习时,我们先从中声区以中、小音量练习开始,经过相当一段时间的巩固以后,再慢慢向较高一点或较低一点的音域发展。初学者一定要遵循由易而难的循序渐进的原则,否则一开始就猛练高音,不但不能获得正确的高音,反而会毁坏声带。中声区应该靠前、明亮、轻松流畅、不费力,这样才能往上发展,为演唱高音打开通路。中声区的声音不要强求音量,而是要自然自如,要求音色优美和声音的灵活性。每个声部的重要音区都是中声区。中声区要做到吸气深,呼吸力求自然、有弹性、积极向上、有支持点,喉头稳定松弛,不论高、低音,喉头的感觉都在一个位置上,声音要往外送,但又要使声音从头到尾保持在同一音型和位置上。声乐老师常说的“声音要像穿珍珠一样,把每个音穿在一条线上”等,就是指声音要连贯、统一、圆润。

3. 换声区的练习方法

当你从低音往高音唱时,唱到一定的地方,就会感到困难,容易卡壳,这就是到

了换声区了,这时,你必须运用某种方法才能继续往上唱。歌唱者首先应基本掌握换声区的唱法,然后因人而异地作具体调整。有几种方法大家可以实践一下:

(1)“倒抽一口气”的动作。就是歌者在唱到换声的音时(发元音的同时),做一个倒抽一口气的动作,好像“吓一跳”的生理状态,让喉头稍向下、向后退让,以使口咽腔充分打开,同时将中声区歌唱时向上齿龈背后发送的气息,随着音高逐渐向上挪动,嘴也随着逐渐张开,此时声音感觉更向上,向更远的前方发送。这时声音就自然地进入了换声区。

(2)母音转换手法。就是在唱到换声区的时候提前让声音掩盖一点,声音暗一点,出气量小一点,小舌头抬起一点。在碰到换声点时,有一点必须强调,就是当感到声音唱上去困难时,甚至声音感到要出现破音时,千万不要变化发声器官的形态,不要乱动、乱使劲,一定要坚持迎着声音唱下去。其实换声点就是一个“混声”的问题,就是真假声结合的问题。掩盖一些的声音就是有了假声的成分,但又不能全是假声,必须与真声混合在一起,声音的衔接才不会有痕迹,声音才不会虚和空。所以学会换声点的过渡也就学会了假声的唱法,而假声位置对唱歌、解决声音的统一是大有好处的。

4. 高音区的练习方法

高音区常常在作品的高潮中出现,有着激发听众情绪、振奋人心的力量。唱好了高音,会给整个演唱增添光彩。因此,具有响亮的、金属般的高音对歌唱者来说是非常宝贵的。在找到了自然声区,打好了中声区的基础,又掌握了换声区的技巧后,就可以进行高音的练习。唱高音时,两颧骨要更积极开放,整个歌唱状态要更加积极向上和兴奋。唱高音的方法是训练中的一个难点,要因人而异,采取适合自己的有效途径和方法。在不断训练、实践的基础上,才能找到感觉。

四、歌唱共鸣

歌唱的声音要有比较宽广的音域,要有相当响亮的音量,也要有表达歌曲感情的各种声音色彩。这些除了要靠正确的气息控制、正确的发声方法之外,更要靠正确掌握人体对发声的共鸣作用。共鸣所形成的声音质量变化,要比声带自身的发声能量大得多。当某个物体振动发出声响时,影响到周围其他物体的振动,从而增强了原物体振动的声响,形成了共鸣现象。歌唱的共鸣就是指歌唱发声时,由于气息冲击声带振动而发出的声音同时引起了人体内其他各共鸣腔体产生的共振的现象。由于共鸣时产生的泛音与声带发出的音组成复音,因此,它使声音得到了美化,达到洪亮、丰满、悦耳、动听的效果。人的声带是极短的振动体,它发出的声音是微小的,全靠人体许多天然的共鸣腔体(如胸腔、咽腔、头腔等)将它扩大,这些共鸣腔体可以调节声带所发声音的大小、明暗及音色上的变

化,并能调整其高度。

(一)人体的共鸣腔体

人的共鸣腔体可以分成不可调节的共鸣腔和可以调节的共鸣腔。不可调节的共鸣腔包括胸腔、鼻腔、额窦和蝶窦等;可以调节的共鸣腔是指咽腔、喉腔、口腔,这部分共鸣腔体,可调节共鸣,上联头腔,下联胸腔,是个联络站。歌唱发声时,随着音的升高或降低的变化,应适当地调节那些可调节的共鸣腔体。一般来说,高音的共鸣区分布在头腔,低音的共鸣区分布在胸腔。但共鸣腔并不是孤立地来用,而是连成一体,即所谓“整体共鸣”,胸、口、头腔共鸣混合使用。

在歌唱发声时,应用混合共鸣的方法,掌握好共鸣在各声区里的混合比例,使各共鸣腔保持一定的平衡,使声音获得良好的效果。唱高音时头腔共鸣应加强一些,口腔共鸣、胸腔共鸣也要有;唱中音时,声音要求圆润、流畅,口腔共鸣应多一些,胸腔、头腔共鸣也要有;唱低音时声音低沉、浑厚,以胸腔共鸣为主体,掺入口腔共鸣和头腔共鸣。这样才能在换声区发声时,不产生明显的痕迹。

在歌唱发声中,只有及时地调节各共鸣腔体才能使歌唱声音统一、圆润、饱满,音色优美,色彩丰富。

(二)歌唱共鸣的方法

要取得较好的歌唱共鸣,首先要注意发音器官各部分的协调配合,遵循渐进的原则,从中间往两头发展,即从口腔到头腔和胸腔,不能急于求成。下面我们简单介绍一下获得歌唱各种共鸣的方法。

1. 口腔共鸣

口腔共鸣是声音从喉咙发出后第一个共鸣区域,它是歌唱非常重要的部分,是胸腔共鸣和头腔共鸣的基础。发声时,口腔自然上下打开,笑肌微提,下腭自然放下稍后拉,上腭有上提的感觉。这样,声带发出的声波就随着气息的推送离开咽喉流畅向前,在口腔的前上方即硬腭前部(也叫硬口盖)集中反射而引起振动。这种口腔共鸣效果明亮、靠前、集中,易于和头腔取得联系,且可减少咽喉的负担,起保护声带的作用。口腔共鸣要有声音的“点”和“心”(即共鸣焦点),必须使口腔中的各有关部分如唇、齿、牙、舌以及相适应的咽、喉自然地松开,会厌轻轻抬起,以使咽、喉腔通畅,口腔壁、咽腔壁的肌肉积极坚硬,这样才会获得良好的共鸣效果。

2. 头腔共鸣

我们常常把头腔共鸣称之为头声。头腔共鸣是我们声音中最具有魅力色彩的成分。它使声音明亮、光彩、辉煌、穿透力强,尤其是男高音、女高音声部,头腔共鸣几乎决定了声音的质量。头腔共鸣是由于声音的频率引起了头部上前方的蝶窦空间的震动而产生的(蝶窦位于鼻孔上,是比较小的结构空间)。获得头腔共鸣必须先具有