

民族美声通俗 古曲的歌唱方法

中国音乐学院
王苏芬教授 编著



中国盲文出版社

民族、美声、通俗、古曲的 歌唱方法

中国音乐学院王苏芬 著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

民族、美声、通俗、古曲的演唱方法/王苏芬著.—北京:中国盲文出版社,2002.5

ISBN 7—5002—1677—7

I.民… II.王… IV.歌曲演唱—方法

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第48975号

民族、美声、通俗、古曲的演唱方法

编: : 著:王苏芬

出版发行:中国盲文出版社

社: : 址:北京市丰台区卢沟桥城内街39号

邮政编码:100072

电: : 话:(010)83895214 83895215

印: : 刷:北京迪赫尔印刷有限公司

经: : 销:新华书店

开: : 本:787×1092 1/16

字: : 数:217千字

印: : 张:8.75

印: : 数:1—1000册

版: : 次:2002年5月第1版 2002年5月第1次印刷

书: : 号:ISBN 7—5002—1677—7/T·10

定: : 价:30.00元



目 录

上篇 民族、美声、通俗、古曲的歌唱方法

前言	王苏芬(3)
艺术青春永驻	高占祥(5)
王苏芬简介	王苏芬(6)
关于美声、民族、通俗三种唱法的歌唱方法	
松驰是歌唱的灵魂	王苏芬(7)
声乐演唱中的科学性——美声、民族、通俗的教学法	王苏芬(10)
怎样培养通俗歌手	王苏芬(18)
关于古典诗词歌曲介绍及演唱方法	
古典诗词声乐讲座(中国国际广播音像总公司出版)	王苏芬(19)
演唱古典诗词的体会(北京音乐周报)	王苏芬(21)
学唱南曲的体会(中国音乐刊登)	王苏芬(25)

下篇 古曲诗词歌曲教材 26 首

前言	王苏芬(29)
1.《湘君》	战国 楚词 屈原词 傅雪漪曲(31)
2.《山鬼》	战国 楚词 屈原词 傅雪漪曲(35)
3.《别董大》	唐 高适诗 傅雪漪曲(41)
4.《秋浦歌》	唐 李白诗 傅雪漪曲(43)
5.《枫桥夜泊》	唐 张继诗 傅雪漪曲(44)
6.《江南逢李龟年》	唐 杜甫诗 傅雪漪曲(46)
7.《渔歌子》	唐 张志和词 傅雪漪曲(48)
8.《巴女谣》	唐 于鹄诗 傅雪漪曲(51)
9.《杨白花》	唐柳宗诗 明末《魏氏乐谱》 傅雪漪改编(53)
10.《西江月》	(夜行) 宋 辛弃疾词 傅雪漪曲(57)
11.《凤凰台上忆吹箫》	宋 李清照词 清(九宫大成)谱 傅雪漪改编(59)
12.《一剪梅》	宋 蒋捷词 清《碎金词谱》 傅雪漪曲(62)
13.《过垂红》	宋 姜夔词 傅雪漪曲(64)
14.《钗头凤》	宋 陆游词 傅雪漪曲(65)
15.《踏沙行》	宋 欧阳修词 傅雪漪曲(68)
16.《暗香》	宋 姜夔词曲(70)
《疏影》	宋 姜夔词曲(72)
17.《长亭怨慢》	宋 姜夔词曲(75)



- 18.《阮郎归》……………宋 欧阳修词 傅雪漪曲(78)
- 19.《愿成双令》……………宋末元初 陈元靓《事林广记》乐谱
配元·顾德润《忆别》散曲 傅雪漪曲(80)
- 20.《小梁州》……………元 费云石散曲 清(太古传宗)琵琶调谱 傅雪漪整理(82)
- 21.《消夏湾》……………明 高启诗 傅雪漪整理(84)
- 22.《菩萨蛮》……………清 纳兰性德词 傅雪漪曲(86)
- 23.《忆王孙》……………清 九宫大成谱 傅雪漪改编(89)
- 24.《梧桐树·一舸》……………清 无锡麒词 傅雪漪曲(91)
- 25.《凤求凰》……………汉 司马相如诗 《乐府诗集》第六十卷 傅雪漪整理(94)
- 26.《杏花天影》……………宋 姜夔词曲(96)

附 录

- 中央各报对王苏芬报导的文章(摘选)……………(101)



前言

这些年来收到大量青年朋友的来信,咨询怎样学唱歌?我曾多次出版录像带、VCD及电视声乐讲座,但他们希望看到文字的东西,于是我把40年来学习声乐、演唱、美声、民族、古曲等的体会与教学谈谈我的方法,30年教学,有50多名获奖,其中金奖30多人,最有成绩的是潘军、江涛、马雪琼等等。书的后半部把我演唱部分古典诗词歌曲出版出来,为的是报答多年来苦教我的恩师傅雪漪老师。为给青年朋友唱古典诗词、歌曲出本教材。

这里我再一次感谢我们敬爱的高占祥部长:对我的关心与帮助,感谢中央电视台、北京电视台、中国教育台的支持帮助,感谢中央人民广播电台、北京人民广播电台,感谢人民日报、北京日报、中国青年报、妇女报等多家报纸的支持和帮助。感谢中国音乐学院的培养,感谢张清泉、卜玉华、黄揆春、郝季华、魏喜奎等恩师的培养。

感谢一切帮助支持我的朋友,感谢中国盲文出版社的支持。

编者 王苏芬

艺术青春永驻

王苏芬

王苏芬出生在圣地延安，父母亲是老红军、老革命，她是在革命部队中成长起来的，从小就有军人风格：豪爽、热情、忠诚。1961年考入中国音乐学院附中，她把保尔的名言记在心中“人最宝贵的是生命。生命每个人只有一次。人的一生不应当这样度过；回首往事，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为卑鄙庸俗而羞愧；临终之际，他能够说“我的整个生命和全部精力，都献给了世界上最壮丽的事业——为解放全人类而斗争”。她学习非常刻苦，以优异成绩被保送到中国音乐学院声乐系继续深造，成绩优秀。1969年在中国音乐学院毕业，并随学院到部队农场劳动锻炼四年，艰苦的劳动磨炼出她的革命意志，在一天劳动结束之后，晚上静谧的田野上还会飘荡着她甜美悠扬的歌声。

1973年王苏芬考入总政军乐团担任独唱演员。夏天她和蝉虫一起歌唱，冬天她和风雪一块呼啸。由于她的执着追求，1974年中央电视台录制她第一首成名曲《海上女民兵》。1983年她参加由东南亚国家举办的南音大汇唱，以一曲《望明月》轰动东南亚。1984年初王苏芬同中国艺术研究院研究员傅雪漪先生学习古典诗词歌曲，一学就是18年。她每年在中央人民广播电台录制古曲，近些年来已录制近百首古典诗词歌曲。她无论春夏秋冬，天天对着钢琴练古曲。精神换来丰收、功夫不负苦心人，中央电视台为她做了四个古曲专题节目并播出。中央人民广播电台认为女高音中演唱古曲最好的是她。在中央电视台播出《西江月》而成名。她最大特点是将美声发声法用在民歌与古曲中，声音既松、又亮、又通、又甜美，得到了音乐界的赞扬。由此，中央电视台为王苏芬做了六个专题，这在声乐界是不多见的。其中《空中大舞台》长达100分钟，这也是独一无二的。她多次参加了中央电视台大型文艺晚会及春节歌舞晚会等大型活动。

王苏芬录制歌曲、古曲、近200首，5首MTV，举办了两次独唱音乐会、四次王苏芬师生音乐会，由中央电视台、北京电视台、中国教育电视台分别播出，她是我国著名歌唱家、著名诗词演唱家。

在一次与日本诗词对抗赛中，王苏芬唱《别董大》《蝶恋花》打败了日本，为国争了光。王苏芬调入中国音乐学院声乐系，教的第一个学生是刘玉婉。她教学非常出色，有50多人获奖，其中金奖34人，最有名气的学生是潘军、江涛、马雪琼、陈静等等，由于教学成绩突出，1998年由中国唱片总公司出版王苏芬声乐讲座“怎样学唱歌”。2001年中国国际广播总公司再版VCD“怎样学唱歌”，2002年中国教育台又录制14个小时的声乐讲座“我教你学唱歌”并在教育3台播出13期，受到领导与群众的一致好评。

王苏芬是难得的歌唱家、声乐教育家。她担任四届中央电视台评委，被美国传记研究所与英国剑桥大学列为世界名人。人民日报、北京日报等100家报纸，以专题文章对王苏芬给予高度评价。



王苏芬简介

王苏芬。女，女高音歌唱家、国家一级演员、中国音乐家协会会员、中国语言家协会理事、中国民俗民间艺术协会理事。中共党员。1961年考入中国音乐学院附中，学习优秀保送中国音乐学院。1969年毕业于中国音乐学院。曾任中国音乐学院实验乐团党支部书记，现任中国音乐学院音乐教育系声乐教研室主任、中国音乐学院教授。

主要贡献：1974年唱第一首成名作“海上女民兵”，1964年参加“东方红”大歌舞的演出，受到毛主席与周总理接见。1984年参加由香港、新加坡、马来西亚、菲律宾、等国举办的南音大汇唱，以一曲南音“望明月”轰动了东南亚。1984年同中国艺术研究院傅雪漪老师学习古曲诗词的歌曲，中央电视台播放古曲“西江月”成名。从1981年开始到目前在中央电视台播放了王苏芬六个专题，其中“空中大舞台”长达成100分钟专题，这在文艺界是从来没有的。从1974年到1997年共录制200多首歌曲、民歌、古曲。出了个人专辑四盒带，曾在中央人民广播电台、北京电台等台多次做专题。每周一歌、广播歌选播出王苏芬唱的歌曲。参加中央电视台春节歌舞晚会等十几台大型文艺晚会。在北京电视台、上海电视台、广州电视台多次做专题，介绍王苏芬和她演唱的歌。发表三篇论文分别刊登在北京音乐周报、中国音乐报发表。由中国唱片协会1997年出版王苏芬声乐讲座《怎样学唱歌》。2001年由中国国际广播音像出版社，出版VCD中国教育台2002年播出她十三集声乐讲座《怎样学唱歌》美国华青社拍的“改革的中国”拍了王苏芬的古曲“忆王孙”在全世界48个国家播放。举办了两次独唱音乐会。四次王苏芬师生音乐会在中央电视台、北京电视台、中国教育台、分别多次播出，培养潘军、江涛等50多名获奖歌手，其中金奖34名。王苏芬被美国传记研究所与英国剑桥大学列为世界名人。担任四届中央电视台青年歌手大奖赛评委。被妇女联合会列为中国妇女500杰。人民日报、北京日报、中国青年报、妇女报、中国教育报、光明日报等100家报纸专题文章给予高度赞扬。是我国古典诗词的专家，为继承和发扬古典诗词发挥了重要的作用和贡献。



松弛是歌唱的灵魂

艺术是生活的结晶，美是艺术的本质，而美的歌声关键是松弛，声乐艺术存在着科学性与歌唱艺术的规律性。我们声乐训练达到的目的是通、松、亮，音质干净、咬字清晰、风格性强、音域宽广、技巧高超。松弛的歌声本身就具有科学性，就是正确的方法。与之相反是违背艺术歌唱规律与科学性。足球教练米卢讲快乐的足球、玩的足球。我感到声乐就是快乐的歌唱、玩的歌唱。我教学生重要的是启发他们要高兴、愉快、想唱歌。唱起来要找到最松的感觉、气松、喉松、下巴松、嘴松、肩松、胸松、口腔打开松、面罩松。我用了这一套教学法，在全国各种大赛有34人获金奖，其中有中央电视台青年歌手大奖赛通俗组的江涛、青年歌手潘军、陈静等等。

一、以横隔膜为呼吸动力松的呼吸支持的歌唱

松的呼吸支持指气深气松，深呼吸我把气吸到横隔膜四周。感到背部扩张，打开也是松的扩张。气吸进后要保持住气息，必须有坚强的腹肌。一般为气松就要练气和练保持气息的肌肉群，我要求学生必须跑步、做仰卧起坐。由于气是控制气息的横隔膜肌肉有力量，气才可以松。气息状态是放下来，放下气重要感觉是叹气的感觉、呻吟的感觉。我一般给学生练声让他们来回走动，把肩、胸、下边嘴、舌头全放松，感觉没有长这些器官。气与器官垮下来。这样做的结果，学生气松下来，声音也松下来了。叹气松，喉头相对下来了或稳定。歌唱时声音往地下唱。气往上走时形成对抗，或喉头挡住气息。这样喉头相对稳定。吸气唱完一句肚子马上一松，下句气也就吸进去了，这个换气要松。有点像狗熊掰棒子，摘一个扔一个，气吸也是唱完一句扔一句。这样保持气在下面，而不是僵的提气。气松是至关重要。我自己通过演出、录音及教学深深体会到这一点。气息不但松还富有弹性。气一定不能僵，象蹬自行车一样，不停运转，声音才那样漂亮、松动。

气息运用是歌唱动力及歌唱的秘密，谁掌握呼吸深松，他的歌唱将有无限生命力。这也是事物的主要矛盾，毛主席说抓住了主要矛盾，一切问题就迎刃而解。

二、“打开喉咙”。

为什么要打开喉咙，使喉咙稳定下沉，解决声音通道及扩大音量。打开腔体指以喉为基点，上面口腔、鼻咽腔打开，下面喉头气管，横隔膜要开。整个形成一个通道。歌唱通道形成，声音就通了。

打开喉咙，具体方法有：

- 1、张咀吸气，唱时感到一直是吸着唱，直到歌曲最后一个音，唱完还是吸着的感觉；
- 2、打哈欠感觉，特别是那半打哈欠感觉，唱时始终是这个感觉；
- 3、笑的感觉，非常开心大笑的感觉；
- 4、哭的感觉，用悲痛哭的感觉唱好每一个音；
- 5、害怕的感觉，唱时想到太可怕了，特别是高音，脑子里想最可怕的事情时，高音就唱出来了；
- 6、用要打喷嚏前的感觉去唱，在将要打喷嚏前，什么器官打开了再去演唱，喉咙就必然打开。
- 7、抽风的感觉去唱。

以上几种感觉根据每个人的体会哪种容易掌握用哪种，哪种感觉做到了明显感到



喉节下降,喉咙打开声音出来用哪种。这里有一点说明,打开是松着打开,不是僵硬、撑着打开。那样声音很暗,声音闷在里面;特别是喉咙要松着打开,声音打在硬口盖上,声音就明亮、集中,有利表现中国的歌曲。

如果用美声来唱“绣荷包”这首歌,味道感觉就差一些。这里我强调一下,打开喉咙时注意解放喉咙;喉咙就像没长一样,让气息能顺利通过,打开喉咙进入面罩。记住不用喉咙控制声音,用横隔膜控制声音。喉咙松松的,声音出来是松动、干净漂亮的。而喉咙不打开、紧的人,那声音就没法听了。往往有歌者,中低音还能打开,一到高音思想先紧张,担心高音能否上去;于是什么全紧张,气浅、喉咙紧、挤出来或推出来的高音,既没有气支持,也没有打开,也没有位置。唱高音感觉比中音区喉咙更打开、更松,张嘴就有高音。

喉咙的打开使声带舒展开,更利于振动;声带的充分振动,声音会更纯。往往有些人打开喉咙一开始还是“打哈欠”感觉,第二句忘了,第三句又想起来;这是不行的,声音一会儿好一会儿不好,歌曲还是没有演唱好。要从头一个字开始,后一个字结束时,还是打哈欠的感觉。美声唱法是喉咙底部打开,要尽量把里面打开。唱歌时前面的嘴不要张得特别大,记住里面打开,前面也要适当打开;如果前面嘴张得过大,那么喉咙反而关上了,主要是里面打开。当我们打哈欠时,用手摸我们的喉节,喉节明显下降;同样张嘴吸气、大笑、大哭、害怕,喉节也明显下降,这时候喉咙也相应打开了。

我们想象我们的喉咙像一个漏斗,漏斗是倒放的。口是喉,越往上越小,进入面罩要使声音集中,一定不能把喉咙收紧,要放松打开,上面要集中,下面要打开,两者要很好结合。喉咙打开的练习,最好用u来唱,当我们说u时,喉节已下降也打开了,u不要唱成o,发u有助于体会发音比较深的位置,练u为的是把喉咙打开。

喉咙打开,喉节稳定在下面,同时使喉咙全部打开,是美声唱法应尽量做到的。但演唱民歌喉咙不能全部打开。喉节随着语言变化会有变化,这也不能说方法有问题,一定要用科学方法同本国语言特点来丰富我国民歌的演唱。打开喉咙有助于音量扩大,但音量扩大主要看气息给多少,横隔膜力量的使用是关键的因素。

我体会打开喉咙时,有打哈欠的感觉,上下颌一起开,下颌微微向后,小舌头抬起,后咽壁站住,舌头平放,有很多学生发音不好是因为舌根紧,舌根缩进喉部,挡住声音不能流畅发出来。解决办法还是把注意力集中横隔膜用力的问题上;横隔膜有力量,气就有支持,才能谈到解决舌根紧的问题。打开喉咙时也有感到把声音咽下去的感觉,一个音比一个音咽得深,好象把音全咽到胃里了。

演唱美声歌曲体会更深一些,唱民歌也有咽的感觉,但没有到胃里。例如我国京剧练嗓,练“衣、啊”,我练过一段,里面有科学成份。我学过一些咽音练声方法,也感到咽音本身是喉咙打开,高位置安放唱法。咽音成份歌唱声音明亮、集中,有金属般光泽,有穿透力。各种唱法都有它的科学性、正确性。我认为不要说就是那种教学,正确,条条道路通北京,只要在实践中学生出了成绩,就是正确性的教学方法。

三、放松的高位置安放

共鸣是在专业歌唱中非常重要的问题,比如吹小号,光有哨嘴子声,不要号身那样小号吹起来无法听。但共鸣获得要靠松,用气息扩大的鼻咽腔,共鸣就是面罩。吉诺贝吉讲:到高音多用鼻子,是听不出来的。谁也说不清面罩和共鸣是怎么回事。既然大师这样讲。我也就大胆用鼻咽腔,主要是后鼻咽腔。后鼻咽腔指的是口鼻咽腔,长圪坦肉的上面哪条小黑道或小黑洞。声音放到小黑洞里,越唱高音从下面黑道往上走贴着后咽壁上



走。但记住松着开后鼻咽腔，一紧相反开不开后鼻咽腔道，松着开后鼻咽腔感觉上牙小舌头软鄂兴奋松着开，气松着从气管往上走。嘴松着开，牙关松开，小舌头软鄂松着开，气顺利到后鼻咽腔。这时一条松的歌唱通到形成。声音自然通畅、优美。

有些初学者也可以用M哼明办法来找位置。如果哼明不会找，就擤鼻涕的感觉，找哼明。

哼明切记松着用假声哼，用简单音程531一来回哼唱。在M感觉上一动不动，用绿绿落落落来回唱。为了再找松弛感觉，我一般用54321 54321，最后用NO的音唱

绿 落

i 5 3 1 1 i— 1— 。一切发声练习是在极松弛的感觉上，让学生来回走NO NO NO NO NO NO NO NO

动，高位置打开歌唱声音路子很快形成。

四、唱高音的关键是松弛

一般高音问题是个掌握松弛技巧的问题，首先把中低音松弛感觉找到解决好，高音问题不要急于求成，要循循渐进。通常歌者是想唱高音了，就拼命加劲想把高音挤上去，这时气提了，喉紧了一切通道全关上了，高音无论用多大力气也唱不上去。唱高音首先是气深、气松，把喉咙松着打开用吸着唱的感觉，半打哈欠的感觉。切记后鼻咽腔松着打开，声音唱到后鼻咽腔或“小黑洞”或后鼻咽腔壁上。要把混声用好，一叹气、一放松，那个A、降^bB就唱出来了，越松高音越出来，是一种莫名其妙的感觉，很轻松把高音完成。这就是科学唱高音。松弛的高音、漂亮的高音。

五、歌唱中如何使下巴、舌头、喉咙放松

很多学生为获得音量，往往把舌头缩到喉咙里去。这恰恰挡住气息通畅，往往声音倒出不来。有些学生嘴、下巴很紧，同样影响正常声音。我认为解决以上问题，关键在气的问题。首先是气沉，再者歌者气不足：要跑步，还有控制气息、横隔膜，有没有力量（要坚持仰卧起坐）。如果气能支持住，就不用其喉咙、嘴、舌头、下巴帮忙。我觉得唱时气要松，喉咙感觉像没有长一样，嘴、下巴、舌头要放松。感到没有他们存在，气一松，喉一松，嘴、下巴一松，那美妙歌声就流出来。那样自然、那样松弛。

唱歌过程中我深深体会到身体的每一个部位，如胯、肚子、横隔膜、胸、肩、喉头、嘴、舌头、下巴、后鼻咽，气全是松弛的、自然的，没有那儿用力。声音就会出来，我坚信一切美妙歌声来自松弛。所以说松弛是歌唱的灵魂。

中国音乐学院

王苏芬

2002年6月10日



声乐演唱中的科学性

——美声、民族、通俗的教学法

艺术是生活的结晶,美是艺术的灵魂,声乐的美是任何艺术都不能比拟的。在声乐艺术中有它的艺术规律与科学性,在训练声音的问题中要严格把握科学的训练方法;科学发声法是用气松开喉,把声音安放在位置上。用很少气息、自然、松弛、非常舒服的感觉。然而声音漂亮、流动、宏亮、很有穿透力,这种科学方法和用嗓子挤喊叫是两种格格不入的方法,是两条道路不同的发声方法。我想谈:一、深和松的呼吸支持、二、松弛的打开喉咙、三、准确的位置安放。这三个最重要的问题。声音达到要求是通、松、亮、音色优美、音域宽广、声音纯净、咬字清晰、风格独特、技巧熟练、高超。

- 一、深而松的呼吸支持;
- 二、松弛的打开喉咙;
- 三、准确的位置安放;
- 四、美声、民族、通俗唱法的个性与共性、民歌的演唱方法;
- 五、演唱中如何保持位置;
- 六、演唱中字与气的结合问题;
- 七、声情并茂问题;
- 八、怎样使下鄂、舌根、放松,使声音松弛灵活;
- 九、如何唱高音;
- 十、古典诗词演唱中用声问题;
- 十一、关于混声后的训练问题;
- 十二、怎样成才。

一、深而松的呼吸支持

这是唱歌的秘密与动力也是唱歌中三个主要问题的主要矛盾,主要矛盾解决了,一切问题就迎刃而解,谁能掌握科学的用气息他(她)的歌唱将持久,将有无限的前途,违背这一声乐艺术规律,将一事无成。

深和松的气息,先谈什么是深呼吸、气息吸在什么地方,我认为气息吸在横膈膜四周吸气时注意后背扩张这点非常重要。为了让学生做到,首先,进行呼吸的练习,让学生叉腰把腰弯下来,再深呼吸,后背明显扩张,然后让学生站起来,再找吸气、后背扩张的感觉。这个练习要求学生有空就练。下面我谈谈吸气,气源问题(肺活量)。练气,如果没有气,如红楼梦中林黛玉,身体极度虚弱,她说话全困难,她想唱歌气在怎么吸声音也不会宏亮。我要求我的学生每天跑步进行体育锻炼,有些学生每天跑三千米,学生明显身体好,肺、心脏、肾功能全强。这时我再要求学生把气吸深横膈膜扩大,后背扩张做的很好,动力加强,大车上笛声非常响亮,这和我们把气吸深是一个道理。

我们发声支持力是呼吸进气以后,吸气的肌肉群继续工作,不能放松,继续保持吸气的状态,使呼与吸行成对抗,这一对抗就是呼吸支持。那么谁来支持吸气状态是我们横膈膜。我们的横膈膜要有力量,我要求学生做仰卧起坐,每天早中晚只要躺下就做,效果明显。在唱歌中要学生用吸气的感觉,吸着唱的感觉。这时腔体打开了,共鸣也用上了。呼吸的对抗指的是吸气后不要马上跑掉,保持吸气状态气就跑不掉,就能支持唱歌。

我讲为什么要松的呼吸,我们在吸气时一紧张一僵,吸气通道都关死了,气是吸不

进来的。有些学生吸气有声音，那气是僵的呼吸，松弛呼吸是在吸气的时候，身体以下全松了，口鼻一张，气就兴奋、松弛吸近来。吸气保持有它的科学性，要松弛深呼吸并保持吸气的感觉，吸得不能过满过僵，歌曲反而唱不好。有时放松吸的较少，但支持力很好，那是因为一切来自松弛、气松、胸松、喉松、声带自然振动，声带没有挤它、卡它、压它，它舒展振动，声音发出来那样松弛、漂亮、美妙。美妙的歌唱来自松弛呼吸。

这个体会是在中央人民广播电台录音，我每一次录音都极想唱好，于是气多少有的僵、有的挤、有点浅。那次唱“骏马唐三彩”我想我不要再想那么多，放松唱没有想到，录音师说王老师你这次唱得最好。初学者反复做放松的深呼吸及吸气感觉练习会取得好的呼吸支持。

怎样要求学生深、松的呼吸，首先解除学生紧张情绪，米卢常讲快乐的足球，玩的足球。我常常把快乐带进课堂，让学生高兴，以鼓励为主。学生高兴相当兴奋，呼吸也松了，歌也唱好了。学生说没有想呼吸没想那么多声音怎么那样舒服，声音又通又亮。我说这归功于你，松弛呼吸、松弛歌唱。什么是最正确的方法，唱得舒服，就是正确科学的方法。

另外谈谈如何气沉丹田（深呼吸）气息状态十分重要，我为了使学生克服吸气紧张，让他来回走动，放松。找叹气的感觉，唉！唱歌时，就一叹气，高音往下一坐，那声音又通又亮，学生莫名其妙。我告诉她，你主要放松气放下来，那样声音反弹力更强、更高，你掌握科学用气法。

我还要求学生做一些呼吸练习

- 1、慢吸慢吐 时间越长越好
- 2、快吸慢吐 时间越长越好
- 3、快吸快吐（狗喘气）练习这主要是为演唱快的歌曲做呼吸的练习

我有一个学生白天无论上课还是做功课，每天一万次快吸快吐，当然脑子是想上课内容，身体在做呼吸练习，最后她声乐分数最高，并获了奖。

无论美声、民族、通俗、古曲唱法都来自呼吸的支持，所有好的唱法动力来源，放松的深呼吸。任何好的唱法是自然的、松弛的、科学的艺术唱法。

二、松弛的打开喉咙

为什么要打开喉咙，打开喉咙一是使声音出来，二是喉节保持在下面，声音稳定，声音更纯正。

打开喉咙也就是打开歌唱的通道，以喉为基础上面口腔（打哈欠的感觉）鼻咽腔打开；喉以下气管肺部，横膈膜打开，这条通道是在深呼吸的基础上打开的。在深松的呼吸基础上喉器是下沉的，喉器、腔体大了，嗓子的腔体也大了。共鸣也就大了，喉器下道一定的位，声音运动自如，打开的办法。

怎样打开喉咙，我认为几种感觉都可以：

- 1、张咀吸气，唱时感到一直是吸着唱，直到歌曲最后一个音，唱完还是吸着的感觉；
- 2、打哈欠感觉，特别是那半打哈欠感觉，唱时始终是这个感觉；
- 3、笑的感觉，非常开心大笑的感觉；
- 4、哭的感觉，用悲痛哭的感觉唱好每一个音；
- 5、害怕的感觉，唱时想到太可怕了，特别是高音，脑子里想最可怕的事情时，高音就唱出来了；

6、用要打喷嚏前的感觉去唱，在将要打喷嚏前，什么器官全打开了再去演唱，喉咙就必然打开。



7、抽风的感觉去唱。

以上几种感觉根据每个人的体会哪种容易掌握用哪种，哪种感觉做到了明显感到喉节下降，喉咙打开声音出来用哪种。这里有一点说明，打开是松着打开，不是僵硬、撑着打开。那样声音很暗，声音闷在里面；特别是喉咙要松着打开，声音打在硬口盖上，声音就明亮、集中，有利表现中国的歌曲。

如果用美声来唱“绣荷包”这首歌，味道感觉就差一些。这里我强调一下，打开喉咙时注意解放喉咙；喉咙就像没长一样，让气息能顺利通过，打开喉咙进入面罩。记住不用喉咙控制声音，用横隔膜控制声音。喉咙松松的，声音出来是松动、干净漂亮的。而喉咙不打开、紧的人，那声音就没法听了。往往有歌者，中低音还能打开，一到高音思想先紧张，担心高音能否上去；于是什么全紧张，气浅、喉咙紧、挤出来或推出来的高音，既没有气支持，也没有打开，也没有位置。唱高音感觉比中音区喉咙更打开、更松，张咀就有高音。

喉咙的打开使声带舒展开，更利于振动；声带的充分振动，声音会更纯。往往有些人打开喉咙一开始还是“打哈欠”感觉，第二句忘了，第三句又想起来；这是不行的，声音一会儿好一会儿不好，歌曲还是没有演唱好。要从头一个字开始，到最后一个字结束时，还是打哈欠的感觉。美声唱法是喉咙底部打开，要尽量把里面打开。唱歌时前面的嘴不要张得特别大，记住里面打开，前面也要适当打开；如果前面嘴张得过大，那么喉咙反而关上了，主要是里面打开。当我们打哈欠时，用手摸我们的喉节，喉节明显下降；同样张嘴吸气、大笑、大哭、害怕，喉节也明显下降，这时候喉咙也相应打开了。

我们想象我们的喉咙像一个漏斗，漏斗是倒放的。口是喉，越往上越小，进入面罩要使声音集中，一定不能把喉咙收紧，要放松打开，上面要集中，下面要打开，两者要很好结合。喉咙打开的练习，最好用 u 来唱，当我们说 u 时，喉节已下降也打开了，u 不要唱成 o，发 u 有助于体会发音比较深的位置，练 u 一是找 u 的位置，二是亮度 a 的亮度好打，练 u 要考 a 的亮度；但不等 a 那样亮，练的过程中，要记住 u 的好位置的肌肉状态。

喉咙打开，喉节稳定在下面，同时使喉咙全部打开，是美声唱法应尽量做到的。但演唱民歌喉咙不能全部打开。喉节随着语言变化会有变化，这也不能说方法有问题，一定要用科学方法同本国语言特点来丰富我国民歌的演唱。打开喉咙有助于音量扩大，但音量扩大主要看气息给多少，横隔膜力量的使用是关键的因素。

我体会打开喉咙时，有打哈欠感觉，上下颌一起开，下颌微微向后，小舌头抬起，后咽壁站住，舌头平放，有很多学生发音不好是因为舌根紧，舌根缩进喉郭，挡住声音不能流畅发出来。解决办法还是把注意力集中横隔膜用力的问题上；横隔膜有力量，气就有支持，才能谈到解决舌根紧的问题。打开喉咙唱时也有感到把声音咽下去的感觉，一个音比一个音咽得深，好象把音全咽到胃里了。

演唱美声歌曲体会更深一些，唱民歌也有咽的感觉，但没有到胃里。例如我国京剧练嗓，练“衣、啊”，我练过一段，里面有科学成份。我学过一些咽音练声方法，也感到咽音本身是喉咙打开，高位置安放唱法。咽音成份歌唱声音明亮、集中，有金属般光泽，有穿透力。各种唱法都有它的科学性、正确性。我认为不要说就是那种教学正确，条条道路通北京，只要在实践中学生出了成绩，就是正确性的教学方法。

三、位置

我所说的用气息扩大鼻咽腔找共鸣，主要指后鼻咽腔体打开，这条腔体长在后边，把贴着后咽壁唱出来的歌声形成靠前就是共鸣。后边着条道作为学习唱歌的学生一定要找到有了，后面着条道。高音放到后咽壁上，往上唱，唱高音容易多了。（有人说声音放