



HECHANG
XUNLIANXUE
GAILUN

合唱训练学概论

孙 龔 著
Sun Yan

新华出版社



HECHANG
XUNLIANXUE
GAILUN

合唱训练学概论

孙 龔 著
Sun Yan

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

合唱训练学概论 / 孙龔著. —北京: 新华出版社,
2017. 12

ISBN 978-7-5166-3777-7

I. ①合… II. ①孙… III. ①合唱—声乐训练
IV. ①J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 316044 号

合唱训练学概论

作 者: 孙 龔

责任编辑: 王晓娜

封面设计: 郭萌萌

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

印 刷: 河南承创印务有限公司

成品尺寸: 210mm × 285mm

印 张: 11

字 数: 189 千字

版 次: 2017 年 12 月第一版

印 次: 2017 年 12 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-3777-7

定 价: 35.00 元

图书如有印装问题请与印刷厂联系调换: 4006597013

前



合唱是集体演唱多声部声乐作品的艺术门类。它要求歌唱群体音响的高度统一与协调,是普及性最强、参与面最广的音乐演出形式之一。人声作为合唱艺术的表现工具,有其独特的优越性,能够最直接地表达音乐作品中的思想情感,激发听众的情感共鸣。合唱作为一种音乐艺术形式,在世界范围内具有很高的普及性,不论是欧美国家宗教文化熏陶下的合唱艺术,还是我国特殊历史时期影响下的合唱艺术,都在自己的文化领域、人民的生活中得到了长足的发展。合唱作为一种艺术形式传到中国大地的时间刚刚百年,在近现代的革命斗争、政治斗争中,合唱成为一种群众基础特别广泛的艺术形式,经历了群众歌咏、学堂乐歌、艺术合唱等一系列过程,到现在,合唱已经深入普罗大众的日常生活中去了。

合唱作为一种集体艺术,需要队员具有很强的统一性,而指挥绝对是合唱排练及演出的灵魂人物,很多人一开始无法理解指挥这项工作,认为只是站在舞台上打打拍子即可,其实那只是指挥工作的冰山一角。一首作品的完整呈现,大部分的工作是在排练过程中完成的,指挥在舞台上表演者,在舞台下又是训练者。而如何训练,如何高效、有针对性地训练却不是一个简单的问题,它需要指挥有完整的知识储备、全面的案头工作、良好的人际沟通能力等,一个善于训练的指挥才能称作一个合格的指挥。当然,训练技巧的获取也离不开合唱团的其他教师。

我们都知道,所有的合唱作品都属于声音的作品,而声音则是由全体合唱队员共同来完成的,如何使数十人甚至上百人同时正确地演唱各自的声部,这是一个很大的课题,所以,平时的训练显得尤为重要。无论诠释怎样的作品,正确的音响是第一要务,而正确的音响包含音准、用声、气息、咬字等。这些要求必须经过一定的训练才能获得。同时,每个成员也要发挥在集体中的主动性和积极性,而这种主动性和积极性也是需要训练和培养的。本书旨在通过一些具有针对性并且有效的练习及训练方法,去塑造合唱队员的统一性,去激发他们的主动性与积极性。

孙龔

2017年10月

目

录



第一章 合唱的定义及类别	001
第一节 合唱的起源	001
第二节 合唱的发展	003
第三节 合唱的类别	007
第二章 合唱团的热身训练	010
第一节 歌唱姿势训练	010
第二节 歌唱状态训练	012
第三章 合唱团的呼吸训练	013
第一节 歌唱的呼吸原理	013
第二节 呼吸方式及训练方法	016
第四章 合唱团的用声训练	025
第一节 起声	025
第二节 发声练习	027
第三节 共鸣	029
第五章 合唱团的音响均衡训练	032
第一节 音准训练	032
第二节 咬字与吐字	074
第六章 训练谱例及作品实例	087
第一节 合唱热身谱例	087
第二节 多声部视唱谱例	103
第三节 作品实例	130
参考文献	167
后记	168



第一章 合唱的定义及类别

第一节 合唱的起源

西方音乐里有一种非常重要的体裁——合唱。合唱可以追溯到早期的教会音乐，从格里高利教皇创立的格里高利圣咏到开始有五度、三度旋律的奥尔加农，再到节奏性的迪斯康特，最后到13世纪的经文歌，到现在已经有千年的历史，其错综复杂的发展历程决定了其在西方音乐史上的特殊地位。西方音乐体系的发源与基督教的发展密不可分，虽然在基督教盛行之前，古希腊和古罗马的音乐也十分繁荣，但由于记谱法的欠缺、朝代的更迭以及后来基督教的兴起而失传，现在已经没有人知道它的原样了。因此，西方音乐的真正起源应该从基督教的兴起开始，并且在其发展中一直都或多或少地含有宗教的背景。可以说基督教是西方音乐千年传承并自成体系的一条重要线索，尤其是西方早期的音乐史，实际上就是基督教音乐的发展史。而在早期的基督教音乐中，由于当时乐器制作尚不发达和基督教的排斥，器乐不是主流，主流是声乐，而且往往是多人的合唱，这实际也就是合唱的起源。因此，在这一时期，西方音乐史、基督教音乐史、合唱音乐史基本上是统一的。这一方面是因为任何事物的发展都是从简单到复杂的，现在的不同分支很可能有一个统一的本源；另一方面是因为西方音乐实际上是宗教和宫廷音乐，是一种上层文化、精英文化，它有得以流传的物质条件，而世俗文化和民间艺术只能自生自灭，所以我们今天能听到的只有这些东西了。由于基督教对西方音乐的重要影响，所以在研究西方音乐的起源时，了解基督教的起源与发展是十分必要的。

中世纪合唱音乐——圣咏。中世纪欧洲的教会中回荡的是朴素的圣咏的声音，所谓圣咏就是外国的“和尚念经”，只不过他们念出了整个西方音乐的基础与起源。由于最初基督教的很多仪式都是照搬犹太教的祭祀仪式，所以最初的圣咏很可能来自犹太教。后来随着基督教的广泛传播，各地的圣咏由于采纳了本地的世俗音乐曲调而千差万别。大概是担心上帝被这些纷繁的旋律搞得头大，于是格里高利教皇在任期间亲自制定了一个圣咏演唱的规范，并编定成册，广为传播，这便是格里高利圣咏的由来。后来，格里高利

圣咏的概念有所扩大,不光是格里高利教皇钦定的曲集,中世纪其他所有与其相近的经文歌统统被冠以格里高利圣咏之名。基督教虽然强烈地打压了世俗音乐的传播与发展,但是就是在它近千年的缓慢发展中孕育出了和声的基础。最初可能是教士们为了丰富一下圣咏的效果或者是演唱者音域的不同,圣咏中开始出现四度或者五度音。渐渐地,一些充满好奇心的教士又开始在圣咏上加入另一个旋律线,当旋律线逐渐增多时,复调音乐就诞生了。开始的时候,所谓的复调只是简单地将几个不同的旋律凑到一起,后来应该是为了研究怎样才会好听,于是渐渐地产生了和声的概念,对位法也诞生了,这时才算有了真正意义上的多声部合唱。



第二节 合唱的发展

一、欧洲合唱的发展

关于合唱的发展历程,我们可以先着眼于欧洲的合唱发展史。欧洲的合唱发展历程具有很强的阶段性,大致可以分为四个时期:中世纪后期、文艺复兴鼎盛到巴洛克时期、艺术古典主义到浪漫主义过渡时期、19 世纪以来的时期。

中世纪后期给合唱艺术的起源提供了先决条件。合唱伴随着宗教而兴起,最直观的表现就是此时的音乐创作十分直接地表达了对天主的崇敬之情,其内容多来自《圣经》中的故事,教徒们一起祈祷唱诗,合唱是一种简单的宗教仪式。后来,宗教发展,产生了弥撒(天主教纪念耶稣牺牲的宗教仪式),继而早期无伴奏的教会音乐产生了。随着这些音乐的不断发展,合唱渐渐出现了圣咏、赞美歌、弥撒曲、受难曲、经文歌等内容和题材,这一时期的音乐带有一种神圣庄严、虔诚安详的风格。

合唱艺术的发展和繁荣是在文艺复兴的鼎盛到巴洛克时期,此时人文主义占据主流,人们在教会的封建统治和愚民手段下有意识地追求自由,向往个人主义,部分有识之士宣扬今生抛却来世,宗教音乐的正统地位由此被削弱。加之文艺复兴下的宗教改革,促使教会放松了对此时音乐的禁锢,“旧时王谢堂前燕,飞入寻常百姓家”,居于庙堂之高的音乐从宫廷、教堂走向市井和民间,宣扬人性的世俗题材乐曲开始出现。

这一时期最具代表性的作曲家是拉索,他被誉为文艺复兴时期最杰出的经文歌作曲家,他的作品在当时有着惊人的影响力,时人认为其是当之无愧的音乐之王,其作品有很多成了流传千古的复调合唱经典,代表作有无伴奏合唱《回声》。

在艺术古典主义到浪漫主义过渡时期,合唱艺术迎来了发展的高峰期。这一时期的合唱除了少数用于宗教仪式或活动的歌曲,绝大部分是围绕爱情、生活等世俗题材进行创作的,同时呈现出轻松、热情的风格,浪漫曲、卡农曲、狩猎歌等合唱作品问世,千百年来得以传唱,流传至今。此时期的音乐作品正式走向解放,摆脱了教会的封建束缚,许多作品洋溢着作者浓烈的主观情感和个性特征,代表作曲家有亨德尔、巴赫、贝多芬等。

19 世纪以来,合唱艺术进入了一个崭新而活跃的时期。合唱艺术的蓬勃发展,主要得益于以下几个方面。首先,由于资产阶级民主平等思想的巨大影响和席卷全欧的中产

阶级革命的强烈冲击,在法国大革命时期,巴黎率先举办了音乐节,音乐节不但成为欧洲大革命的副产品,而且越办规模越大,加上平民百姓为欢庆革命胜利经常举办的各类音乐文化活动,使合唱艺术迅速赢得了广大人民的喜爱。合唱艺术显示出越来越重要的地位,发挥了越来越巨大的作用。其次,音乐节的领导者、组织者往往是著名的作曲家。门德尔松、舒曼、勃拉姆斯、李斯特、柏辽兹、斯美塔那等都在音乐节上亲自指挥过合唱。再次,随着资本主义的发展,劳动阶层比过去有了相对多的时间,可以自由地参加他们所喜欢的音乐活动。最后,教育的发展和技术的进步也是合唱艺术迅速崛起的一个重要推动力。以弥撒曲和安魂曲为主的教堂合唱音乐,到19世纪分为两类。一类是纯粹的教堂合唱,它的思想主题和音乐基调都体现了宗教色彩,是为教堂仪典服务的,但在音乐创作上也不可避免地受到了浪漫主义风格的影响。另一类是以教堂合唱的形式创作,但具有非宗教特色的合唱曲。20世纪以来,合唱团开始频繁活动,广泛发展,世界合唱已经形成了全球性的共同体。以频繁的、多彩的、有效的合唱活动构成了世界性的运行网,在各洲、各国、各地区间贯通了交流的轨道,发挥了巨大的影响力,呈现出前所未有的高水平与覆盖面。合唱已经成为全世界人民共同的文化生活,共享艺术和谐汇成了国际合唱艺术历史性的新浪潮。合唱已经确立了共同的美学标准,并在作曲家的共同创造下展示出民族的神韵风采,在专业性、专项性团体的示范与引导下发展。合唱艺术在全世界深化中推向新的高度,同时又广泛地为世人接受。

二、中国合唱的发展

中国的合唱艺术有着十分悠久的历史,最早的少数民族音乐中就存在多声部音乐,如侗族大歌。但是在普通群众中并无真正意义上的合唱音乐。20世纪初期,我们国家从国外引进了群众合唱的形式,由此我们国家的合唱艺术开始了迅速的发展。中国合唱艺术的发展主要可以分为五个阶段:20世纪50年代初期的民歌合唱,“全国音乐周”前后合唱艺术的创作高潮,20世纪60年代合唱经历了一次大的变革,20世纪70年代合唱的单一发展,新时期合唱艺术的探索和创新。

20世纪50年代初期,我国开始兴起民歌合唱艺术,一些艺术家将各地的民歌改编成为一种适合合唱的形式,这也成了当时的一种潮流。在这个时期,人们所熟知的歌曲有《三十里铺》《牧歌》《新疆好》《小河淌水》等,这些作品到现在还在被人们所传唱,这些成为当时合唱艺术的一个小高潮。在我国,民歌合唱获得发展的主要原因有以下几个方



面:一是新中国成立以后,一些音乐家有条件到全国各地去聆听一些优美的民歌,那时一些优美的民歌从边远的山区第一次被带到正式舞台上,这些丰富的民歌素材给作曲家提供了更多的创作灵感。二是在50年代初期,业余和专业的合唱队开始逐渐建立起来,队员的演唱能力有了迅速的提高。三是在50年代初期,外国的一些合唱队给我们带来了丰富的合唱节目,使我们国家的合唱艺术有了借鉴的依据。当时有苏联的小白桦树歌舞团、捷克斯洛伐克国家歌舞团、波兰的玛佐夫舍歌舞团、罗马尼亚民间歌舞团等来华访问演出,这些歌舞团吸引了大家的眼球,促使我国音乐家开始对我们国家特有的民歌展开研究,并将民歌改编成合唱曲目。

1956年8月,我们国家在北京举办了“第一届全国音乐周”,这个活动使我们国家的合唱艺术出现了创作高潮,在这一时期出现了许多合唱作品。这一时期我们国家合唱作品主要可以分为两种:一种是对革命历史的歌颂,如《长白山之歌》《红军根据地大合唱》《长征大合唱》;一种是对祖国美好建设的歌颂,如《幸福的农庄》《淮河大合唱》。这些歌曲的创作主要受到了苏联乐派的影响。这一时期我们国家的合唱虽然数量十分多,但是在艺术上却没有比较大胆的创造。1957年,音乐家还创作了优秀的合唱曲《祖国颂》,它以优美而富于变化的旋律和宏伟辽阔的气势展现了国家一片欣欣向荣的景象,体现了中国人民宽阔的胸怀。但是,1958年我们国家错误地开始了“大跃进”运动,这严重地影响了我们国家合唱艺术的发展,合唱艺术的规律也遭到了破坏。“大跃进”时期,我们国家产生了一些联唱式的合唱作品,如《人民公社大合唱》《人民公社万岁大合唱》等。这些艺术作品的内容都包含着时代的印记。

20世纪60年代,随着我们国家综合实力的增强,党在文艺政策方面在不断地改进,中国的大合唱艺术也出现了一个转机。这一时期的合唱作品虽然在数量上没有大的突破,但是质量有了质的提高。1960年,朱践耳完成了交响乐大合唱《英雄的诗篇》,他选取了毛泽东6首和长征有关的诗词,谱写出一个由6个乐章构成的交响大合唱,该大合唱的乐章顺序为:《六盘山》《井冈山》《大柏地》《十六字令三首》《娄山关》和《长征》。1962年在我国上海产生了一部以西南各族人民为主题的大合唱,这就是以当时人们在山区修建水库为背景材料而创作的《金湖大合唱》,它有着独特的风格 and 意义。

20世纪60年代到70年代,我们国家出现了“文化大革命”,这段时间的大合唱主要可以分为前后两个时期。前期主要是歌颂毛泽东思想和无产阶级革命路线的歌曲,后期主要是为毛泽东诗词谱写的音乐。“文化大革命”前期的作品主要有《祝毛主席万寿无疆

组歌》《红太阳颂》《井冈山道路》《毛主席的革命路线胜利万岁》《人民公社组歌》等。“文化大革命”后期的作品主要有《长征路上》《毛泽东同志主办农民运动讲习所颂歌》等。

新时期随着我国社会的快速发展,为了使我们国家的合唱作品有新的飞越,一些关心合唱事业的艺术家创作出许多优秀的合唱作品。这些作品从内容到形式都有一定的创新,创作手法也不同于以前,有了新的突破。这个时期主要的合唱作品有《向往西藏》《云南风情》《爱的足迹》《飞来的花瓣》等,都是经典的合唱作品。



第三节 合唱的类别

一、从音色、声部来划分

(一) 齐唱

齐唱是指所有合唱队员不分声部,共同演唱同一曲调的合唱形式。常被群众性歌咏活动所采用,也可用在合唱曲中的某些片段。

尽管齐唱属于比较简单的一种演唱形式,但在音乐实践中应用广泛。实际上,齐唱是一种很高级的艺术形式,要做到五个统一:呼吸的统一,唱法的统一,吐字、咬字的统一,速度、力度的统一,情感表现的统一。众人演唱同一个曲调,做好这五个统一是不容易的,队员在呼吸、唱法、音色、音准、节奏、速度、力度等方面如稍有差异,是很容易显露出来的,所以,指挥切不可轻视和低估齐唱这种艺术形式。

齐唱又可分为同声齐唱和混声齐唱两种。

1. 同声齐唱:同声齐唱是指相同性别或相同音色的队员组成的齐唱。同声齐唱常见的形式有女声齐唱、男声齐唱、童声齐唱。同声齐唱因为是由相近音色的队员组成的,因此容易获得声音的统一。

2. 混声齐唱:由不同性别、不同音色的队员组成的齐唱(男声与童声组成的齐唱也属混声范畴)。混声齐唱从谱面上看,似乎是在演唱相同的曲调,但在实际音响上较同声齐唱有一定的差异。同性别高、低声部的八度差别和不同性别发音的八度差别,已具有雏形的和弦泛音效果,其声音较同声齐唱更有力度、更具宽厚感。

(二) 合唱

合唱是指两个及两个以上不同声部的叠置或对比构成的合唱形式。

合唱可分为同声合唱和混声合唱两种。

1. 同声合唱:由相同性别或相同音色的队员演唱两个及两个以上声部的合唱。常见的有二声部合唱和三声部合唱的组合形式,同声四部合唱相对少见。

(1) 同声二部合唱——由高、低两个声部构成。标记为:高声部、低声部或Ⅰ声部、Ⅱ声部。常见的组合形式有:女声二部合唱、男声二部合唱、童声二部合唱。

(2) 同声三部合唱——由高、中、低三个声部构成。标记为:高声部、中声部、低声部或Ⅰ声部、Ⅱ声部、Ⅲ声部。常见的组合形式有:女声三部合唱、男声三部合唱、童声三部合唱、女声与童声的三部合唱。

(3) 同声四部合唱——由高、次高、中、低四个声部构成。同声四部合唱的演唱形式相对少见一些。如:

① 男声四部合唱: 韦伯的《猎人合唱》(选自歌剧《自由射手》)、黄白的《渔阳鼙鼓动地来》(选自歌剧《长恨歌》)和中国古诗歌合唱《满江红》等。

② 女声四部合唱: 严良堃编曲的墨西哥民歌《燕子》、波兰民歌《小鸟》等。

③ 童声四部合唱:《音符》、《和声》(吴苏宁词,秋里曲)等。

2. 混声合唱: 由不同性别、不同声部的队员演唱两个及两个以上声部的合唱。

(1) 混声二部合唱——由高、低两个声部构成。常见的组合形式有: 男、女二部合唱及男、童二部合唱(童声代替女声)。常见的标记有: 女声部、男声部, 男、女高声部, 男、女低声部或 I 声部、II 声部等。

(2) 混声三部合唱——由高、中、低三个声部构成。常见的组合形式有: ① 男、女高声部演唱高音部, 男、女中声部演唱中音部, 男低声部演唱低音部; ② 女高声部演唱高音部, 男高或女中声部演唱中音部, 男中声部演唱低音部; ③ 童声与女高声部演唱高音部, 男高声部与女中声部演唱中音部, 男低声部演唱低音部。常见的标记有: 高声部、中声部、低声部或 I 声部、II 声部、III 声部。在实践中, 一是按具体标记要求分部, 二是由指挥根据乐曲的表现需要具体分部。

(3) 混声四部合唱——由四个不同的声部构成。常见的组合形式是由女高声部、女低声部、男高声部、男低声部构成的混声四部合唱。因为混声四部合唱中的四个声部基本概括了人类的声音特点, 所以, 它是最完善的一种人声合唱形式, 也是作曲家常常采用的一种艺术创作形式。有的作品根据需要还可在其中一个声部中再划出两三个分部, 如将女高声部再划分为第一、第二女高声部等, 仍视为混声四部合唱。

二、从伴奏形式上来划分

(一) 无伴奏的合唱

没有任何器乐伴奏的合唱形式。无伴奏的合唱形式在中世纪、文艺复兴包括巴洛克时期都非常普遍, 如经文歌, 它就是一种纯人声的艺术形式, 靠的是和谐的声部对位, 以及对比、补充、衬托等手法而获得整体的协调、完整。没有了器乐伴奏的帮助, 在演唱中要特别注意音准的把握和情绪的表现。无伴奏合唱形式在同声合唱和混声合唱中都可以见到, 尤以混声合唱和男声合唱多见。

(二) 有伴奏的合唱

有器乐(含键盘乐器)伴奏的合唱。器乐能为合唱的音准以及烘托、对比作品提供诸



多的方便和帮助,所以合唱作品多采用有伴奏的艺术形式。值得注意的是,伴奏与合唱是不可分割的整体,无论是和声、调式、力度、速度,还是风格、情绪、表现,都要按照要求统一到整体作品中。

三、从年龄上划分

(一) 幼儿合唱

由4岁至6岁的学前幼儿共同完成的合唱。组织这个年龄段的幼儿合唱有一定的困难,尤其是4岁左右的幼儿,音准、咬字、句式等都受到年龄的限制,应首先从齐唱训练开始,如条件成熟,可适当选择或改编一些简单的幼儿合唱歌曲进行训练、演唱。

(二) 童声合唱

由6岁至12岁的队员共同完成的合唱。这个年龄的队员正处在上小学阶段,大部分队员还未出现变声,声音甜美、纯净,是人生最富有特色的声音阶段。对这个年龄段的队员进行合唱训练,要特别注意呵护他们的身心健康,注意保护他们的嗓音不受损害,劳逸结合、科学训练,要选择适合该年龄段演唱的歌曲进行训练。该阶段也是能最大限度发挥童声优点的时期,这一阶段的童声合唱作品也最为丰富。

(三) 青少年合唱

由13岁至16岁的队员共同完成的合唱。该年龄段的少年大多正处在变声期,声音及音域较之前产生了大的变化,男生尤为明显。指挥要对他们特别关照,应科学地选择曲目进行适当的训练,不宜强化训练和强声演唱,要使他们安全、自然地度过变声期。需要注意的是,理论上是这样按照年龄阶段来划分的,但是现在有很多优秀的童声合唱团体也不乏12岁以上的孩子,但是这并不能否认他们的童声合唱团体的性质。每个孩子成长发育的身体机能都不尽相同,故而还是要具体问题具体分析,童声合唱与青少年合唱的划分仅是理论参考。

(四) 成人合唱

由17岁以上的队员共同完成的合唱。根据不同的年龄段又分为青年组、中年组、老年组。可根据不同年龄段的声音特点,选择相应的曲目和方式进行训练。

第二章 合唱团的热身训练

第一节 歌唱姿势训练

有人说：“姿势是呼吸的源泉，呼吸是发声的源泉。”唱歌训练，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程度，姿势正确了，发声各部分就能正常地工作，而不正确的姿势则往往带来不正确的声音。这好比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，它应呈现一种积极向上的状态，也就是精神饱满的状态。
2. 头部保持于眼睛向前平视稍高的位置，胸部自然挺起，两肩略下后一点，小腹收缩，两臂自然垂落，全身有一种积极运动的状态。
3. 两脚一前一后稍分开，前脚着力，身体的重量要平稳，重量落在双脚上。
4. 面部、眼神要自然生动，眉、眼、嘴是五官中的重要部位，眼睛是心灵的窗户，因此在演唱中眼睛切记应当张大一些，不要眯起眼唱歌。
5. 嘴巴是歌唱的喇叭，应当张得开，放得松，切记紧咬牙关。
6. 歌唱时下颌收回，正确的感觉应该是仿佛小腹到两眉之间形成一条直线，脖子和后背、腰部连成一线，这样才能使气息畅通无阻。
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、画蛇添足。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。

作为一名指挥，同时也是一名训练者，在日常排练过程中，特别是对于非专业团体或者是幼儿、少儿及青少年团体的训练，更应该运用具有想象力和启发性的话语去提示他们达到正确放松的歌唱状态，才能有效地进行接下来的排练内容。歌唱活动要求身体上感觉是放松的，并且有柔韧性。闭上眼睛，想象自己像机器人一样，头反复伸展，身体迅速弓起。这里有一些放松的体操游戏可以用作日常排练。

1. 身体放松、放平，仰面躺在地板上，做“呼—吸—呼—吸”，要求尽可能地自然、顺畅、放松。
2. 两人一组背靠背站立，互相将身体的每一个突出的点都贴合上，并且伸展身体，不



要用力互相顶,自然即可。

3. 坐在椅子上前后摇动,保持平静,去体会身体晃动但是头保持稳定的感觉。

4. 想象走在路沿上或栏杆扶手上,或者沿着一条想象的直线行走,尽力保持平衡。

5. 想象身体是一个铃铛,以脊柱为中轴,前后左右摆动上半身,或者以腰部为中心,来回摆动身体。

6. 想象尽可能地伸展身体去采摘树上的苹果,脚掌不能离地,手臂向上伸直,尽可能地拉长自己的身体。

这些放松的小游戏在日常排练中应该多多提倡,甚至有意识地加入每次排练前的热身训练中,日积月累,合唱团会更能理解唱歌时所需要的弹性和松弛的状态,同时,身心的感受力与协调性也会得到提高。当这些身体训练使横膈膜及腹部等呼吸肌群得到加强时,也会帮助我们打开身体的共鸣腔。同时,也可以建议合唱队员在课下多进行有氧运动,如慢跑、球类运动、游泳、骑行等,一个健康且放松的身体状态是正确歌唱的基石。

第二节 歌唱状态训练

首先需要注意的是,一定要从一开始建立一个良好的站姿:双腿稳固地站立,脚后跟分开,将注意力集中于双腿上,感受地面的支撑,膝盖、臀部放松,肩膀放松,就好像搭在躯干上一样;头部就像是颈部的延伸,四周有很大的空间可以活动,头部连接在脊柱之上,不要向后压,也不要皱眉头。同时,每个歌唱者都要站在可以轻松地看到指挥的位置上。在演唱不同的作品时,可以运用不同的想象去提示队员不同的歌唱状态。从某种意义上讲,歌唱状态与歌唱情绪是紧密相连的。



图1 良好的歌唱站姿

如果是演唱伤感或者告别主题的歌曲,在演唱过后可以前后挥手告别;如果是演唱很熟悉并且节奏感较快的歌曲,可以击打手掌、打响指或者摇晃身体,以及根据节奏移动脚步。这些动作都可以是每次合唱训练前的例行准备工作,指挥应该根据每次排练的作品不同而选取相应的训练方法。

不管是对身体放松的训练,还是体会不同歌曲情绪对作品演唱的不同要求,还是利用想象力启发正确的歌唱状态,这些训练都可以归为合唱团的热身训练。指挥应该合理安排内容,投入每一次的排练中去,使合唱队员都养成良好的训练习惯,激发他们的兴趣和参与愿望,并且帮助他们认识到自己声音的潜力。高效且愉悦的排练对合唱团水平的提高具有重大的意义。