

21 世纪
音乐教育丛书

声乐教学法

Shengyue Jiaoxuefa

曹文海 著

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

西南师范大学出版社
XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

21 世纪
音乐教育丛书



声乐教学法

Shengyue Jiaoxuefa

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

西南师范大学出版社
XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

声乐教学法 / 曹文海 著. —重庆: 西南师范大学出版社, 2010.9

(21世纪音乐教育丛书)

ISBN 978-7-5621-5050-3

I. ①声… II. ①曹… III. ①声乐—教学法—高等学校—教材 IV. ①J616

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第182524号

21世纪音乐教育丛书

声乐教学法

曹文海 著

责任编辑: 谭 震

书籍设计:  周 娟 钟 琛

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路2号

网址: <http://www.xscbs.com>

邮编: 400715

经 销 者: 新华书店

印 刷 者: 重庆升光电力印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 9.5

版 次: 2010年10月 第1版

印 次: 2010年10月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-5050-3

定 价: 21.00元

选用正版书 保护著作权

正版图书封面选用特种纸
正文选用淡黄色胶版纸
封底贴有激光防伪标志

本书部分选用作品, 因未能联系上作者
其稿酬已转至重庆市版权保护中心

地址: 重庆市江北区洋河一村78号国际
商会大厦10楼

电话: 023-67708230 67708231

序

读了曹文海老师的这本关于声乐教学的论著后，被他的教学研究态度和孜孜不倦的精神所感动，可以看出他对声乐的热爱和对声乐教学的认真、执着。虽然在一个普通的地方高校，面对的也许是专业程度不高的生源，但他这种努力的精神会促使他在声乐艺术研究和声乐教学研究的道路上取得可喜的成绩。

声乐教学的原理似乎很一致，可是在理解这个一致的过程中，由于教师的专业水平和研究态度的差异，会出现许许多多的不一致。这就需要在实际的教学中用心去发现问题，用脑子去解决问题。而这些发现和解决都必须建立在一个牢固的基础上，就是对歌唱原理的全面理解和对声乐教学的深刻领悟。当然也必须建立在自己具备良好的歌唱艺术实践能力基础之上。

曹文海老师的书几乎都是用自己的语言、感受和理解来诠释一些声乐理论和声乐现象，因此，他是有实际体会和理解的。衷心希望他能够把这些研究心得熟练地运用在教学中，获得丰硕的成果。

俞子正

2010年5月

目录

Contents

第一章 发声器官在歌唱中的作用…………… 1

第一节 横膈膜——歌唱的动力源泉…………… 1

第二节 胸腔——人体最大的共鸣腔…………… 4

第三节 喉——嗓音乐器的核心…………… 7

第四节 咽腔——可变性共鸣腔体…………… 11

第五节 口腔——声音飞离身体的喇叭口…………… 13

第六节 鼻腔——头腔中最大的共鸣腔体…………… 18

第七节 鼻窦——高频率的小喇叭…………… 20

第二章 练声——声乐艺术的基本功…………… 22

第一节 对练声的认识要全面…………… 22

第二节 练声是制造嗓音乐器的过程…………… 24

第三节 练声的重要性…………… 24

第四节 练声时要注意的一些问题…………… 25

第五节 科学的歌唱方法来自自然的发声…………… 28

第三章 唱出自己最美的音色 34

第一节 音色受发声技巧的制约 34

第二节 音色受心理因素的调控 36

第三节 音色受审美习惯的影响 37

第四节 怎样获得美妙的音色 38

第四章 歌唱中几个对立统一的问题 40

第一节 歌唱中的“打开”与“关闭” 40

第二节 歌唱中的“放松”与“用力” 42

第三节 歌唱中的字与声 46

第四节 发声位置的“靠前”与“靠后” 9

第五章 如何学习歌唱 54

第一节 唱前想、唱中听、唱后总结 54

第二节 课后如何训练 55

第三节 世界上最好的老师是自己 58

第四节 不要被自己的声音欺骗 58

第五节 声乐学习的过程 59

第六节 先天条件和后天努力 60

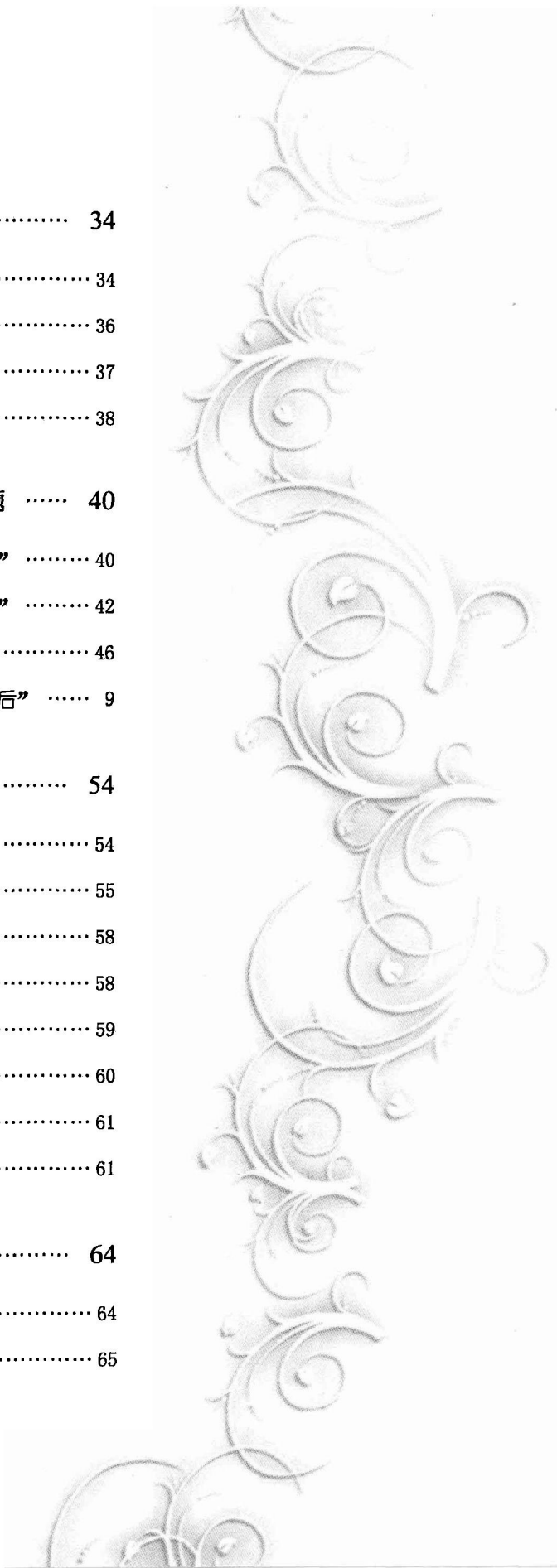
第七节 享受歌唱 61

第八节 保护嗓 61

第六章 教师的声乐教学 64

第一节 声音离开喉咙越快越好 64

第二节 教师的范唱 65



第三节 教师的教学语言	66
第四节 把每节课当成一次科研活动	67
第五节 慎重选择练习曲目	68
第六节 关于学生的主辅修	69
第七节 训练学生“唱”也要训练学生“听”	70
第八节 体态语言在声乐教学中的重要作用	74
第九节 呼吸——歌唱的原动力	78

第七章 怎样防止和调控歌唱的紧张心理 82

第一节 紧张心理的一般成因	82
第二节 紧张心理常见的现象	83
第三节 紧张心理具有两面性	84
第四节 如何避免过分紧张	85

第八章 怎样唱好高音..... 90

第一节 心理方面	90
第二节 生理方面	94
第三节 男高音训练中的几个重要环节	97

第九章 声乐艺术的处理与表演..... 103

第一节 人声的类型及其特征	103
第二节 丰富多彩的演唱形式	104
第三节 怎样把一首歌唱好	105
第四节 如何进行声乐艺术的表演	109

第十章 少年儿童歌唱艺术 119

第一节 歌唱促进少年儿童身心健康 119

第二节 少年儿童声音发展的四个阶段 120

第三节 少年儿童声音的训练 121

第四节 营造一个良好的音乐环境 124

第五节 少年儿童歌唱训练应注意的一些问题 125

第六节 歌唱中的咬字、吐字 126

第七节 嗓音的保护 127

第八节 儿童歌唱音域的扩展 128

附 录 歌唱艺术的魅力 130

一 树林里传来美妙的歌声 130

二 火海里的歌声 132

三 母亲教我的歌 133

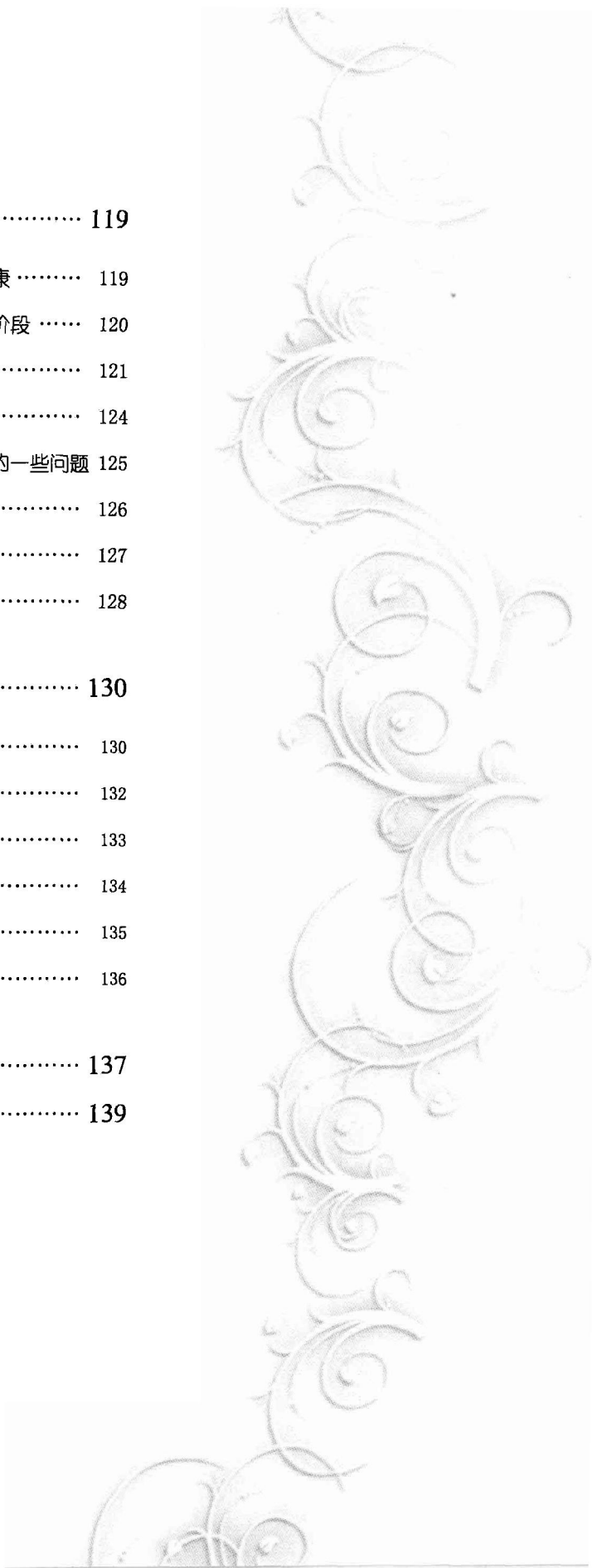
四 教堂里的歌声 134

五 歌唱是抚慰心灵的良药 135

六 动物喜欢人类优美的歌声 136

参考文献 137

后 记 139



第一章 发声器官在歌唱中的作用

人的嗓音被认为是世界上最神秘,情感表达最丰富的语言乐器。它既不是管乐器,又不是弦乐器,但却具有管弦乐器和其他乐器无可比拟的丰富音色和表现能力。学习歌唱的人了解和掌握人体各发声器官的目的是为了更好地演奏我们的嗓音乐器。

作为从事声乐教学的教师和学习声乐的学生都应该清楚自己的嗓音主要由哪些器官构成,在歌唱时各个器官起什么作用,在身体的什么部位。这样有利于教师准确判断学生哪个部位出现问题,应该如何调整;同时有利于学生主动配合老师,按老师的要求做到什么地方该放松,什么部位该用力,向什么方向用力,声音向什么地方走,在什么地方形成声音焦点等。

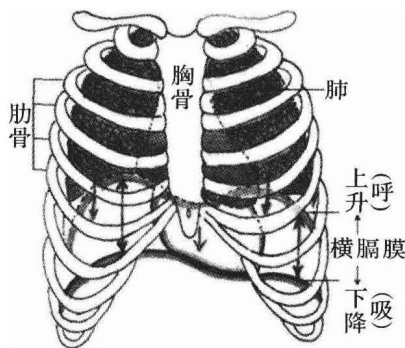
有的人认为,不懂人的歌唱生理照样能唱好歌,此话说来似乎不无道理,歌唱者在最初学歌唱时,有几个是学习了歌唱生理后才歌唱的?好像不懂、不了解歌唱生理也能唱好歌。但我认为,对于一个学习声乐专业的人,了解、懂得歌唱生理,能更快、更准确、更好地掌握歌唱方法与技巧,通常情况下肯定比不懂歌唱生理的人学习效果更好。就像开汽车一样,不一定要了解汽车的结构以及各个部件也能开车,但是如果车在半路上出了故障,又没有维修站的话,就束手无策。如果是一个有经验的司机,了解汽车结构,知道各部件的作用,就可以通过听发动机的声音判断问题出在何处,自己可以维修或提前排除故障,不影响行程。

“学生只需要知道什么是发声的机理和不同的器官在发声机能中起什么作用。教师应有发声器官的完整知识,但最重要的是了解它们的功能。其目的是为了能断定学生们的工作是否正确,是否符合生理学的原则,或者是否属于一种错误的发声。”^①为了全面地了解和掌握各发声器官在歌唱中所起的作用,下面将主要的发声器官按自下而上的顺序一一介绍。

第一节 横膈膜——歌唱的动力源泉

横膈膜又叫横膈肌,是人或哺乳动物胸腔和腹腔之间的膜状肌肉。人的横膈膜的形状像倒扣过来的脸盆,它把胸腔和腹腔隔开。横膈膜从前胸底部到后腰一周是封闭的,只有三个孔,一个是流向心脏的静脉;一个是通向胃的食道;还有一个是主动脉,使胸腔、腹腔得以沟通。横膈膜上面是肺、心脏,下面是胃、肝、脾、肠等。

①P. M. 马腊费迪奥著,郎毓秀译. 卡鲁索的发声方法. 北京:人民音乐出版社,1984



一、横膈膜在歌唱中的重要作用

横膈膜在歌唱中的作用是非常重要的,它是歌唱艺术力量的源泉,在各歌唱器官中面积最大、上下运动距离最大、肌肉力量最强大。横膈膜的收缩与放松可以改变胸腔的容积,它和腹肌、肋间肌、腰部肌肉一起通过调控气息,对歌唱音量的大小和强弱、音色变化、声音的均匀稳定和连断都起着非常重要的作用。西方人认为“歌唱的艺术就是呼吸的艺术,谁懂得怎样呼吸,谁就懂得怎样歌唱”。中国人认为“善歌者必先调其气”。这些都告诉我们歌唱是由呼吸控制的,强调了呼吸在歌唱中的重要性。既然如此,那么我要问:歌唱呼吸又是靠什么来控制的呢?答案应该主要是横膈肌(还有腹肌、肋间肌、腰部肌肉)。就像小提琴的演奏,它是由手、持琴弓以及琴弓摩擦琴弦而发声的,对人声的噪音乐器而言,横膈膜好比是持弓的“手”,气息好比是“琴弓”,声带好比是“琴弦”。所以,横膈膜是演奏人声乐器的原动力,歌唱时要把横膈膜作为力量的中心,而不要把喉咙作为歌唱发声力量的中心。

初学声乐的人在发声时往往会感觉声音发自喉咙,再加上老师常提醒学生“打开喉咙”,所以初学者会以喉咙为中心,围绕喉咙想得太多,做得太多,用力太多,长期这样会导致喉咙里的声带发生病变,如声带小结、声带息肉、声带闭合不全等,使歌唱、说话嗓音沙哑,不能持久,发声费力,高音困难。虽然声音是肺里的空气经过喉咙时引起声带振动而发出的,但是歌唱发声的力量却来自横膈膜,以横膈膜为歌唱中心。歌唱时多想着横膈膜,多给它一些力量,让它多运动比多想着喉咙,多给它力量,让它多做动作,更有利于歌唱。

因此喉咙不能主动用力,喉咙是被动地接受、配合来自横膈膜的力量,当你把注意力集中在横膈膜时,上面的喉咙就会被遗忘而放松。力量放在横膈膜,喉咙就不会有多余的力量,如果喉咙主动用力,横膈膜就会懒惰。歌唱用力的感觉应下移到横膈膜、腰部,它面积大、弹性好,是歌唱取之不尽用之不竭的动力源泉,可以说横膈膜是用不坏的“声带”。

二、著名歌唱家对横膈膜的运用

横膈膜控制着呼吸,呼吸影响着发声。有的理论认为横膈膜没有神经,不能被人为地控制,但我认为它是可以被相对控制的。如花样游泳运动员在水下表演,很长时间不吸不呼就是被人为控制的;再如射击运动员为了命中目标,从瞄准到射击前的这段时间,运动员的横膈膜呼吸运动是相对静止的。

“初学者必须留意的另一个重要事项,是学习如何充分运用横膈膜。人们常以为声音是从喉咙里唱出来的,但实际却是靠喉咙与横膈膜的配合来运作。我自己开始演唱的好几年

后,才真正了解这个原理的重要性。”^①

帕瓦罗蒂这样描述歌唱三部曲:“他首先指着自己的头脑,‘它从头脑开始,我唱之前已经在这儿听到它了’。接着他拍肚子,‘然后它下到这里,就是横膈膜。我是个大块头,我的横膈膜也很大’。最后把手放到喉咙,‘第三步声音穿过喉咙。明白了?一点也不费劲。’”

“一天晚上在后台,萨瑟兰夫人坚持让帕瓦罗蒂抱住她的上身,这没有丝毫的挑逗意味,她是告诉这位非常年轻、还不成熟的天才,如何能够把优美的嗓音变成可以使用一生的乐器。‘你看!’她解释说,‘全部在于横膈膜’。能够维持长盛不衰的歌唱生涯的天才和仅仅是唱得好听的天才的区别在于,是否会正确的使用躯体深处的力量支持嗓音。”^②

《今夜无人入睡》是普契尼的歌剧《图兰朵》中一首著名的咏叹调,帕瓦罗蒂在任何一场重要的音乐会上都把它作为压轴曲目来演唱,帕瓦罗蒂美妙绝伦的演唱,总能掀起高潮,观众总是为之疯狂。但是在歌剧角色表演和咏叹调演唱方面最富有挑战性的是多尼采蒂的歌剧《军中女郎》里的那首《啊!快乐的一天》咏叹调,被称之为“杀手咏叹调”。在这首著名的咏叹调中,男高音要唱出9个完美的 high c(c³),特别是最后一个还要延长多拍,常常是轰动整个剧场。

帕瓦罗蒂谈到演唱这首咏叹调感受时说:“我非常害怕,我觉得自己身上有一组肌肉比声带用得更多。”他所讲的一组肌肉主要是指横膈膜。他举了最有说服力的例子:“一个孩子的啼哭是对正确发音方法的完美体现”,“孩子选择了一个感觉舒服,而且能哭一夜的音。为什么?因为它从一种自然的方式从横膈膜出发”。^③

意大利声乐教育家给歌唱者这样说:“横膈膜永远不要放松”、“横膈膜决定一切”、“呼吸决定一切”。

横膈膜是主要的呼吸肌肉,正确地发挥它的功能,可以得到好的声音控制。横膈膜的活动就是它的伸展和收缩,横膈膜的伸展加上肋骨外扩活动,扩大了胸腔气息的容量;横膈膜收缩时,肋骨内收横膈膜回到原来位置恢复原状。横膈膜伸展与收缩形成气息柱,从肺里向外流出,引起喉咙声带振动,发出清纯的声音。

音量主要应由横膈膜来控制。歌唱时要有意识地把声音往下引至横膈膜,通过一段时间训练形成这个动作的自动化,让声音依附在横膈膜,这样做的目的是让声音得到横膈膜的支持,使喉咙能够轻松自如地歌唱。

三、横膈膜的训练

虽然我们看不到横膈膜,但很多情况下我们能感觉到它的力量存在。作为一个初学者怎样才能尽快地感受到横膈肌的力量存在呢?

我们在打喷嚏、大笑、咳嗽、打哈欠时,把手放在腹部都能明显地感觉到它的存在、它在瞬间运动所爆发出来的力量。

歌唱时横膈肌用力的方向是向下推、向外扩,用力的大小、多少要根据所唱乐句长短、旋律高低、情感表达的需要而定。一般来说,所唱的音越高、越长、越强,横膈肌所用的力量相

① 卢奇亚诺·帕瓦罗蒂,威廉·莱特著,陈澄和译,我的世界——帕瓦罗蒂自传,海口:海南出版社,1997

② 刘易斯·马尔恰著,吴梅译,三大男高音的个人生活,海口:海南出版社,1997

③ 刘易斯·马尔恰著,吴梅译,三大男高音的个人生活,海口:海南出版社,1997

对越大,而有的高音弱唱需要更多的力量才能完成。歌唱时横膈肌向下推、向外扩的力量的感觉就像盲人按摩一样,应当是刚中有柔、柔中带刚、刚柔相济。力量要用得活,不能僵;要用得巧,不能拙;要有弹性,不能死。在保持气息均匀、声音稳定、歌唱长的乐句时,如果用力过猛过大也会引起上面喉咙的紧张。

当我们身体平躺在床上时,一只手放在腹部,一只手放在腰部(胯以上),会明显地感到有规律的腹部向上鼓起又落下、腰部向外推出又回去的状态,这就是横膈肌和其他吸气肌肉群、呼气肌肉群共同运动产生的呼吸现象。在呼吸过程中,横膈肌的活动最积极、最主动,活动范围最大,上下大约 10 厘米左右。

当我们坐在椅子上,上身前倾,胸靠在双腿上,或站立弯腰约 90 度左右,双手叉腰,吸气时,能明显感到腰两侧向外推出的力量,这就是横膈膜向下移动带来外扩的力量。但未经过训练的人随着身体渐渐直立,这种推出的力量也随之减弱,而不够明显。为了歌唱时能获得横膈肌的支持,从弯腰开始吸气,嘴巴发“舌颤音”或“唇颤音”或“吹灰尘”,在声音发出时要保持吸气时外扩的状态,把气吐完再吸气的重复训练。在每次呼与吸训练时将身体逐渐地直立,直到身体直立和弯腰都同样感到横膈肌外扩的幅度和力量,这样歌唱时横膈肌才能为你所用。用一条 10 厘米宽,有松紧的带子系在腰间,歌唱时很容易感觉到横膈膜控制气息支持歌唱的力量。歌唱时,双手抱个西瓜(或类似这样的重物)放在下腹部,腹部有意识地顶着西瓜唱也能感受到横膈肌外扩、气息下沉,使声音更加通畅、稳定、有力、饱满。

第二节 胸腔——人体最大的共鸣腔

一、胸腔在歌唱中究竟有没有共鸣作用

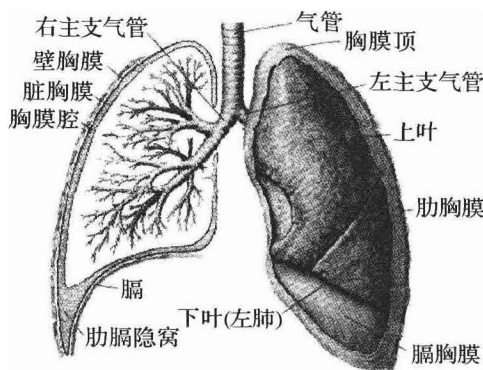
中外有些声乐专家对胸腔在歌唱中是否起共鸣作用持不同观点。一种是肯定的,认为胸腔对歌唱的声音共鸣起着非常重要的作用,声音圆润、浑厚、低沉,主要是胸腔共鸣的结果。第二种是否定的,“人们常说‘胸腔共鸣’这类说法,作为过去教学法的遗留,还可容许,但我们不能容许自己认真地把胸部列入共鸣体的名单。不应忘记共鸣体是空气的腔体,而当肺部充满空气时,作为整体,它肯定不能自如振动。胸部不是共鸣体,因为它不是一个腔体!胸廓充满着类似人们用以隔音的软的、海绵状物质,它倾向吸收而不是扩大声音”。^①

在演唱低声区时,声带以重机能状态工作,声带变长、变宽、变厚,振幅较大,频率低,作全长振动,在歌唱中被称为“胸声”。在演唱高音区时,声带以轻机能状态工作,声带变短、变窄、变薄、变细,作边缘或局部振动,振幅小、频率高,被称为“头声”。同时,否定者认为胸腔内心、肺等器官主要是湿润、吸音的软组织,不可能产生共鸣,声音音色变化是声带“重机能”、“轻机能”(中国称之为“真声”、“假声”,戏曲称“本嗓子”、“小嗓子”)不同变化的结果,并不是胸腔本身共鸣产生的声音效果,而主要是声带机能变化的结果,胸腔内充满着类似隔音的海绵状物质,它们只能吸收声音而不能扩大声音。至于歌唱时出现低沉浑厚胸腔共鸣

^①威廉·文纳著,李伯渤译.歌唱——机理与技巧.西安:世界图书出版社,2000

和高亢明亮的头腔共鸣,有西方声乐专家认为是声带“重机能”、“轻机能”的变化,似乎与胸腔无关,那么胸腔在歌唱时究竟能否起到共鸣作用?我认为胸腔共鸣的产生是由声带的巧妙调节和咽喉腔、胸腔等共同参与的结果。

共鸣产生的条件一是靠近振源体;二是有传导媒介(如固体、气体、液体等);三是有一定体积和硬度的空腔。我们的歌声主要通过空气传播,声带的振动只有通过空气传播到共鸣腔体里才能得到扩大,让人听到。



1. 胸腔内的气管和振动体——声带是连接在一起的一个整体,声带就在气管的最上端环状软骨上面。喉咙下面是气管,由软骨组成,具有一定的硬度,表面较光滑,平均长度为11.1(7.1~13.4)厘米,平均直径为1.62(0.95~2.20)厘米;支气管平均长度为5.2(4.2~6.3)厘米,内壁直径为1.1(0.7~1.5)厘米。声带振动及其气管、支气管,再分下去是肺叶支气管、肺段支气管、亚肺段支气管,依次分下去,越分越细。歌唱时管内空气振动,音量得到扩大,音色得到丰富,从而传递到肺,再扩大到整个胸腔,引起胸腔共振。

2. 胸腔里充满着传播声音重要的媒介之一——空气。胸腔是人体各共鸣腔体中面积最大、空气最多的腔体,完全符合声学共鸣要求。从声学原理讲,体积大、体积宽,则共鸣浑厚、低沉。胸腔是整个共鸣腔体的基础,没有它,声音就单薄、吊,我们常会看到男生喉结突然上提时声音就变得单薄。除声带变化外,主要是喉结突然离胸腔远了缘故。当声带振动发声时,声音是向四面八方无孔不入地传播,当声音传播到气管、支气管时,肺里所谓像海绵状的湿润组织把部分快速、短波振动的高泛音吸收了,使声音听起来较柔和悦耳、圆润、不过分明亮,浑厚、低沉。

3. 胸腔本身是具有一定硬度的空腔,如气管、骨骼。肺是由肺泡(像一串串葡萄一样,肺不是“棉的”、“实的”,而是空的,有弹性)组成的,每个肺泡都有很薄的壁,使气体分子极易通过。所以在歌唱时不论男女,只要把手放在胸口都能感受到胸部有振动,这有力地说明了胸腔在歌唱时的共鸣作用。医生的听诊器放在正常人的胸部,能清楚地听到心脏在胸腔里发出柔和、低沉、节奏感很强的“咚达咚达……”2/4 拍节奏的胸声,这种声音和我们歌唱时胸腔共鸣的低沉、浑厚、圆润柔和的音色是相同的。小小的心脏轻微地跳动都能引起胸腔共鸣,何况我们声带振动放声歌唱,胸腔产生的强有力的共鸣定会对歌唱的音色、音量产生直接、重要的影响。为弄清楚软的、棉的东西对声音的影响程度,本人躲在三层棉被里歌唱,问周围人声音有无改变,他们说稍有改变,但改变不大,和平时差不多。以上两例说明,质地软的、棉的东西对声音是有些影响的,但并非人们想象的那么严重,况且我们的肺里充满“空气”,对人声能起到特有的共鸣作用。

人们常误认为软的、湿润的物质只能损耗声音的吸收,而不能扩大声音。如果按这样的理论,我们人类就不会有声如铜钟宏大的音量和音色丰富的声音,因为人的各发声器官除牙齿以外其他各部位都由软的、湿润的肌肉和表面的黏膜组成。但对人声而言,我们人体各个发声器官恰巧就是由这样的物质组成的一件世界上最神秘、最辉煌、最精美的乐器,这就是嗓音的神奇之处。难怪我们的祖先早就发出“丝不如竹、竹不如肉”的感叹,充分肯定了人声美妙的艺术感染力。

胸腔(共鸣)与声带变化两方面互相依存、缺一不可。胸腔和声带的关系就像大提琴的共鸣箱与琴弦一样,如果只有琴弦在指板上,没有共鸣箱发出的声音,肯定音量小、声音刺耳;如果共鸣箱有了,没有琴弦或只有一根细的琴弦,同样也拉不出丰富、浑厚、低沉的声音。只有当琴的共鸣箱和琴弦都具备,并且保持适当距离的情况下,才能拉出高音明亮、低音浑厚、变化丰富的声音。同理,如果人声(没有)不用胸腔共鸣,发出的声音肯定是单薄、尖细、吊,像男声模仿女声的“小嗓子”,发这种声音时,声带变得短、薄,边缘振动频率快、幅度小,所以虽有很大的胸腔也不会发出低沉的胸声。只有歌唱时声带变得粗、厚,全长振动,同时有胸腔参与共鸣,这样才会发出低沉的胸声。所以胸腔共鸣离不开声带的变化调节,声带的变化振动也离不开胸腔的共鸣作用。两者关系是琴弦与琴身的关系,相互依存,和其他发声器官一起共同完成歌唱任务,缺一不可,同等重要。

音叉受到外力后振动发出的 a^1 (振动频率 440 次/秒),是只有放在耳朵旁才能听到的标准音。但如果弹钢琴上的 a^1 琴键,立即就听到标准音。同样是每秒振动 440 次,为何一个能听到一个却听不到?原因很简单,音叉没有共鸣腔体,音量未被扩大,所以远了就听不到;钢琴整体按照声学原理制造,是一个很好的共鸣腔体,音量得到扩大,声音得到美化。我们的声带本身发出的声音是很弱的,只有通过胸腔等若干个共鸣腔体的共振才能得到扩大。

二、怎样获得自然的胸腔共鸣

胸腔共鸣在发声时所起的作用是客观存在的。无论男声女声、高中低各声部,只要歌唱,都有胸腔共鸣的参与,只是使用比例多少不同而已。所以,有的人歌唱时胸声明显,有的人不明显。怎样才能获得胸腔共鸣使自己歌声音色丰富迷人呢?除了声带调节变粗、变厚、变长、变宽松,使局部边缘振动变成整体振动外,口咽腔特别是咽喉、会厌软骨、口咽、鼻咽、嘴唇还要形成一个长而粗的发声管道,这样有利于声音从胸腔到头腔形成垂直管状的音响效果。

获得自然的胸腔共鸣的具体方法:

1. 喉咙通过生活中常出现的打哈欠等动作,将喉咙自然打开处于低喉位。
2. 将手放在胸口感受在歌唱时手有被振动的感觉,同时想象将嘴巴搬到手放的胸口来歌唱。
3. 用深呼吸的感觉来获得胸腔共鸣。人在深呼吸时感觉气息吸得深沉、吸得多、吸得低,歌唱时感觉声音从喉咙里一直通畅下来到达横膈膜,特别是唱高音时应保持适当的胸腔共鸣,低声区的状态会给高音带来更大的音量,更美更圆润的色彩,这样的声音给人一种扎实、有根、不浮、不吊、圆润、稳健的感觉。
4. 想象歌唱时有两条平行线,一条是“声线”从口发出,一条是“气线”从肚脐眼或“丹田”发出。只要歌唱有了这样的想象,通过认真训练,具有整体感的胸腔、口咽腔、头腔共鸣就会出现。

5. 叹气在生活中常会出现,教学时老师也常说“唱低音就像叹气一样”,用叹气的动作来发声容易把浮的声音沉下来,把紧的声音松下来,把浮的气息推下来,把高喉位移下来。用叹气的感觉来歌唱,容易获得自然的胸腔共鸣。

6. 每唱一句都有意识地将声音、气息往下推,容易获得胸腔共鸣,同时防止声音吊、气息浮。

有些人为了获得低沉、厚重的胸腔声,用压迫喉咙的办法,这种错误的动作发出的声音听起来是紧的、挤压的、不自然的、做作的,一般发生在初学男声的学生身上,对发声器官损害较大。

三、胸腔共鸣在声乐艺术中的重要性

歌唱如果没有低沉、浑厚的胸腔共鸣,声音就不稳定、单薄,浮在上面,声音色彩不丰富,音量也会小许多。就如同高楼地基没有打好,盖不高,头重脚轻容易倒。从音色方面讲,又像绘画中缺少了黑色、红色等颜色,作品色彩单调,如果把声乐艺术比喻为一座精美的大厦,那么胸腔共鸣便是这座大厦坚实的地基。因为胸腔是人声乐器中处在最下面、面积最大的共鸣腔体,而且储存振源体——空气最多。世界上不管哪种唱法,男声、女声,高、中、低音各声部都或多或少、有意无意地运用胸腔共鸣。但由于歌唱方法不同,人们受国家、地区、语言、人种、文化、历史、传统、审美习惯等影响不同,胸腔共鸣在歌唱中的运用,自然有所不同。中国民族唱法中的女高音声部和西洋美声女高音声部相比,音色上存在差异。民族唱法中的女高音发声位置靠前,共鸣腔使用以口咽腔、头腔为主,胸腔用得少,因此声音色彩明亮,亲切、自然、甜美、清脆,但缺乏圆润、浑厚、柔和。西洋美声女高音发声位置相对靠后,共鸣腔使用以胸腔为基础,口咽腔、头腔三大共鸣腔体共同发挥作用,所以美声唱法既注重声音靠前、集中、明亮、金属感强,同时也注重声音的圆润、柔和,充分发挥身体各个共鸣腔体整体共鸣的效果。我认为美声与民族唱法女高音声部是否运用胸腔共鸣是两种不同唱法的重要区别。美声唱法无论男女、高中低各声部都有胸腔共鸣参与,因而美声唱法各声部听起来给人一种明亮圆润、气息上下通畅、整体共鸣、全身歌唱的感觉。

第三节 喉——嗓音乐器的核心

喉也叫喉咙、喉结、喉头、嗓子,是发声器官中最主要的器官,是振动体——声带的家,人声的始发地,它的健康情况、上下移动的位置,对说话和歌唱有着直接的影响。

一、喉的生理结构

喉下连气管上接咽喉,主要由环状软骨、甲状软骨(像英文字母 V)、喉腔后部的三角形小软骨、一对左右对称的勺状软骨和会厌软骨共 5 块软骨组成。它们由韧带和肌肉黏膜连接着构成喉腔。人在变声后,男性喉结突出,在颈前很容易看到、触摸到,而女性相对男性喉结稍扁平不突出。女性喉结比男性高,儿童喉结比成人高。



喉腔内左右各有一条具有伸缩性的声带,声带前面汇合在一起,固定在甲状软骨前部中间内壁,沿着甲状软骨内一直到两边,后边分别固定在两块勺状软骨的声突上。声带不是两条厚薄均匀的带状体,而是靠近甲状骨的部分厚,越往里靠近声门越薄,声带上边是假声带。

“喉肌为横纹肌,主要是紧张或松弛声带,以调节发音时颤动频率和振幅,缩小或扩大声门或喉口,以调节气量。”^①

“杓肌中含有杓横肌和杓斜肌,它们的收缩使两块杓状软骨沿环杓关节面水平向内靠拢,环杓侧肌收缩时拉动杓状软骨的肌突向内旋转,从而杓状软骨的声突也向内旋转。这三种肌肉的收缩合成一股组合力,都是关闭声门、促使声带靠拢的。环杓后肌是两块和上述群肌对立的肌肉,它的收缩牵动杓状软骨的肌突向外旋转,从而使杓状软骨的声突也向外旋转,这样声带就从后端向两侧运动,声门就打开了。”^②

二、喉在歌唱中的重要作用

喉在众多发声器官中是歌唱的核心器官,一举一动对声音的稳定、波动的均匀、强弱的变化、音色的明暗、灵活性、弹性都有影响。喉结本身是个共鸣腔体,肺里的空气流过声门时引起声带的振动,经空气的传播获得各共鸣腔体的共振,音量扩大,音色得到美化。喉咙是我们歌声的始发地,它会按照说话、朗诵、歌唱等各种不同发声的需要,在大脑指挥下让声带变化成长、短、粗、细、厚、薄、松、紧以及整体振动、局部振动、上下左右等各种振动形态,所以我们才能唱出千变万化、悦耳动听的歌声。

热爱歌唱的意大利人认为,如果你有一副好嗓子,这是上帝赐给你最好的礼物,你要很好地珍惜它。我国有位著名的相声演员李文华,他表演的相声受到全国人民的喜爱,不幸患上喉癌,做了切除手术,虽然其他各发声器官都健康正常,但只能发出微弱的声音,无法说出清晰的语言,之前作为相声演员特有的语言艺术魅力不复存在。此例有力地证明喉咙在众多发声器官中是非常重要的器官,它的核心作用是其他发声器官无法代替的。所以人们常说,其他乐器坏了还可以重新买一个,但人声乐器——嗓子只有一个。有些人缺乏喉咙保护意识,抽烟喝酒,无节制地滥用嗓音,发声方法不自然、不科学,给喉咙带来各种各样的疾病,

① 彭裕文. 人体解剖学. 上海: 复旦大学出版社, 2005

② 石惟正. 声乐学基础. 北京: 人民音乐出版社, 2002

如喉炎、声带水肿、声带小节、声带息肉、声带出血、声带肥厚、声带闭合不全、漏气、喉肌弱症、室带(假声带)疾病等,这些疾病给说话、歌唱带来不同程度的影响。如歌唱时出现破音,不能唱高音;弹性、灵活性差,说话、歌唱费力;声音沙哑,音色不亮、暗淡。

三、歌唱为什么要打开喉咙

有的人认为打开喉咙是美声唱法的事,对民族等其他唱法来说无所谓。其实不然。美声固然非常强调、重视喉咙的打开,但民族唱法也有打开喉咙的动作,像阎维文、王宏伟,只是打开的程度不同。在美声、民族、通俗唱法日益交融、相互渗透的今天,各种唱法的界限已经不明显了,像歌唱家戴玉强、殷秀梅、吴碧霞、廖昌永,他们唱西洋歌剧、艺术歌曲是纯正的美声,唱中国歌曲既是民族也是美声。原因是他们熟练掌握了科学的发声方法,喉咙始终是处于自然打开的状态,他们无论是唱外国的还是中国的作品,都能做到“以字行腔”、“字正腔圆”,“以腔行字”、“腔通字正”。打开喉咙是学习美声唱法的第一步,是获得美妙歌声的关键。

打开喉咙是声乐教学过程中使用频率最高的声乐术语之一。由于唱法不同,对打开喉咙的动作程度和技术要求也不同。美声唱法相对于民族、民间原生态、通俗唱法,更重视喉咙功能发声机制的技术运用,歌唱时男女各声部只有打开喉咙才能获得下面胸腔、上面口咽腔及头腔整体共鸣。打开喉咙是美声唱法特有的声音标志,是有别于其他唱法的水分岭。

1. 打开喉咙有利于声区统一。打开喉咙有利于气息声音通畅,有利于高、中、低三个声区的统一。喉咙处于低喉位,容易获得深厚圆润的胸声,同时也能获得明亮坚实的头声,在表现作品时声音都能强而不炸,弱而不虚,刚柔相济,无论旋律的高高低低、上上下下,声音都能上下通畅自如,高低音音色统一(高音明亮又有胸腔的浑厚,低音浑厚又有头腔的共鸣)。

2. 打开喉咙有利于获得充分的共鸣。人体大致分为三大共鸣腔体:从横膈膜到喉咙以下是胸腔,从喉到鼻以下是口咽腔,从鼻到头顶是头腔。歌唱如何才能让这三大腔体都发挥作用,强弱变化自如呢?只有正确地打开喉咙。喉本身就是一个共鸣腔,它处在三大共鸣腔体的中间,下连胸腔上达头腔,它的适当打开能将胸腔、口咽腔、头腔连成一体。三大共鸣腔体面积大小不同、形状长短各异,在歌唱中共同参与,各自发挥着应有的作用。所以美声唱法是声音通过喉咙用整个身体来歌唱,音量宏大,上下贯通,给人一种整体的感觉。不打开喉咙歌唱,共鸣是局部的,多数只用上1/3(没有胸腔),音色明亮单调,缺乏圆润,音量小。

3. 打开喉咙有利于获得丰富的音色。喉咙不打开,声音紧、僵,音色单调,变化困难。音色是每个人有别于他人的声音特色,音色虽然受天生生理条件、审美情趣、文化修养、声音概念等制约和影响,但经过后天的学习训练,掌握正确的歌唱方法,在一定程度上能提高歌唱能力,获得最佳音色。打开喉咙能获得更多的发声器官协调一致地参与歌唱,为丰富歌唱音色,在歌唱过程中各自发挥着自己独特的作用,如发声时喉咙的位置、轻机能与重机能的变化,会厌上举的程度,甲杓肌(声带缩短)环甲肌(声带被拉长、绷紧)等各种运动形态对获得各种音色都起着重要作用。

四、怎样正确打开喉咙

1. 打哈欠(刚开始的状态)。打哈欠是我们生活中经常做的一个动作,它被中外歌唱家、声乐教师公认是打开喉咙有效的方法之一。“所以贝基先生特别强调这种方法,让学生体会