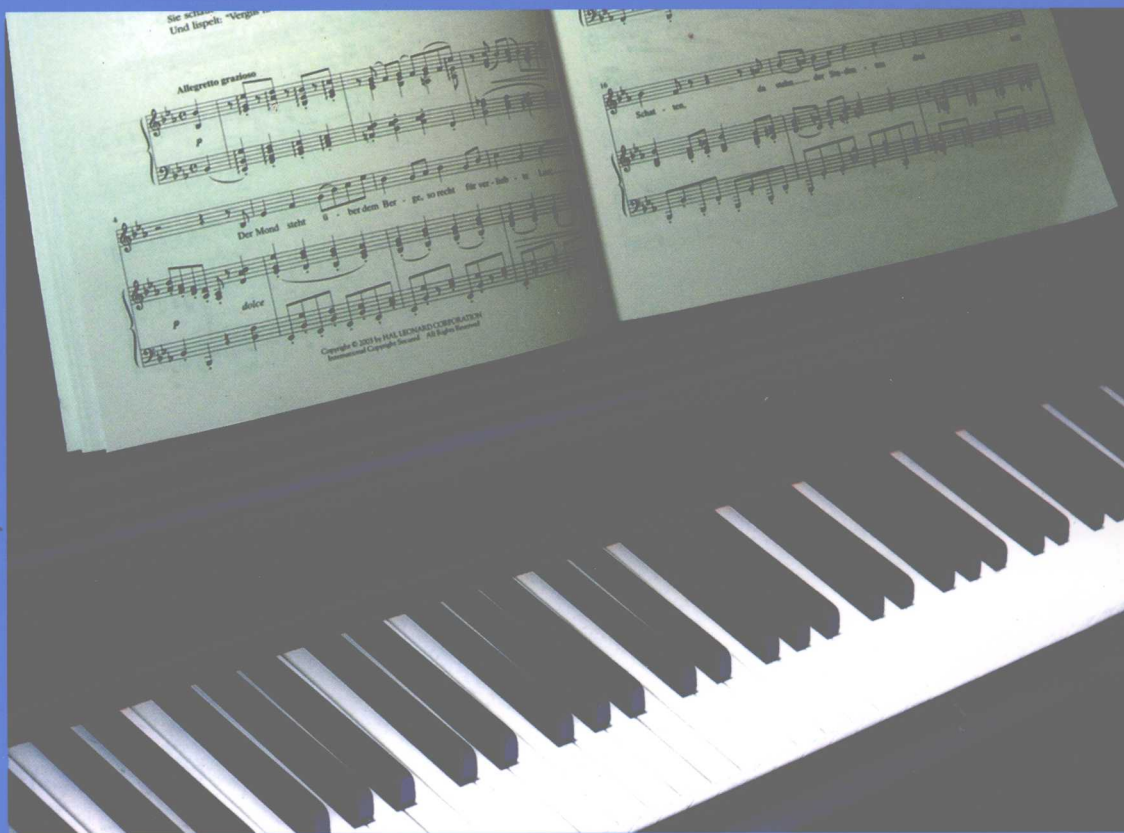


老年大学实用艺术教材



郑 倬◎编著

中老年

◆提高篇◆

声乐教程

Vocal Course for Adults

湖南文艺出版社

HUNAN LITERATURE & ART PUBLISHING HOUSE

Vocal Course of Adult

中老年 声乐教程

郑 倬◎编著

湖南文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年声乐教程. 提高篇 / 郑倬编著. — 长沙:

湖南文艺出版社, 2010.10

老年大学实用艺术教材

ISBN 978-7-5404-4643-7

I. ① 中… II. ① 郑… III. ① 声乐—老年大学—教材

IV. ① J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 185656 号

中老年声乐教程

提高篇

郑倬 编著

出版人: 刘清华

责任编辑: 熊宇亮

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网址: www.hnwy.net

湖南省新华书店经销 裕锦印务有限公司印刷

*

2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 889 × 1194mm 1/16 印张: 9

印数: 1-4,000

ISBN 978-7-5404-4643-7

定价: 20.00 元

本社邮购电话: 0731-85983015

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换。

前言

声乐界历来认为“声乐”是不可以自学的。因为歌声是看不见、摸不着的无形的东西。所以声乐教学的过程是只能意会,难以言传的。因而传统的声乐教学法十分强调声音概念,和歌唱感觉的作用。其教学过程是由教师示范演唱,然后启发学生体验正确的歌唱感觉,要求学生记住这种感觉,并能够在演唱时重复这种感觉,进而能够熟练地、准确地、运用到歌曲的演唱之中去。即使在有老师示范、讲解、启发、指导的情况下,尚且难以领会用文字就更加难以表达授课的内容了。因此,没有人尝试去为业余的声乐爱好者写一本具有实际操作可能性的声乐自学教材。年轻时,我也曾持有过“声乐”不可能自学的观点。

但是,长期的业余教学实践,使我逐渐改变了这种看法。因为歌声虽然是看不见、摸不着的无形的东西,但歌唱时状态是可以看得见的,尤其是形成歌唱状态的动作,更是可以看得见、摸得着、学得会的。只要能把抽象的感觉的教学语言,改变为具体的歌唱动作、状态的传授,学生学起来就会容易得多了。为此,我把精力集中在形成“歌唱状态”的“分解动作”的研究上。结果发现,歌唱状态竟然是由简单的八个分解动作组成的,学起来并不十分困难。这就使声乐学习变成了一件很容易的事情。我再试着将声乐的学习过程,由简单到复杂、由分解到合成编排成一个教学程序。这以后教学的速度明显加快了,学生的成材率也提高了。

在中国,业余的声乐爱好者是一个庞大的群体,其中不少人,特别是中老年声乐爱好者都有自学声乐的愿望,可惜缺少供他们自学的具有指导性的、可操作性的书籍。许多业余学生反映,一般的声乐书籍,他们看不懂。就是看了许多遍,仍然不知道要从哪里开始练习。他们普遍认为,我的声乐讲座比较易懂,听后知道怎么练。于是,就鼓动我为他们编写一本声乐教程。这样我才有了写书、出书的念头。但是,当我动笔写这本书的时候,才知道,要把声乐面授的内容,用简单的书面文字表达出来,真的是一件很难做到的事情。甚至用什么样的格式写,都难以决定。十年来,写了许多稿子,都不能令自己满意。如今我已年过古稀,勉强写完这最后一稿,仍然不够满意。只是尽心尽力罢了。现在发表出来,一方面是满足业余学生的需要,另一方面是希望能得到同行们的指教。并对声乐的教学改革,起到一个抛砖引玉的作用。

本书的内容,曾得到上海音乐学院声乐系郑倜教授的大力支持。并提出过许多重要的修改意见。本书的部分内容在南京艺术学院张振基教授的推荐下,曾在该校的校刊《艺苑》1988年第3期上刊登过。在此深表感谢。

另外,在我的一生中,有许多的声乐著名教授,曾经免费对我不吝赐教过,在此一并作谢。恕不一一致谢了。

序一

在声乐教学中,能够继承好传统的教学方法,做出一些教学成绩,应该说已经很不容易了。想要突破传统的教学模式,有所创新,那就是一件更困难的事了。

十多年前,当这本书的作者,向我讲述他正在研究一种以传授歌唱状态和动作为主的声乐教学法,我觉得很有新意,但怀疑他是否会获得成动。后来,我见到了本书的初稿,对这种以动作为主的教学法,有了进一步的了解。就提出了一些修改的意见,鼓励他继续研究下去,在不成熟时,不要急于出书。几年后,他用这种教学法,在业余声乐爱好者中,培养了许多在国内外获大奖的歌手,还为我所任教的上海音乐学院输送了好几名优秀的考生(现在都成了本院的研究生)。他用事实证明了这种“动作教学法”,是很有实用价值的。

据我了解,他这种教学上的改革,并非心血来潮,灵机一动的产物,而是被他数十年所处的教学环境“逼”出来的。因为他的学生中绝大多数是业余的声乐爱好者。不能像在校的专业学生那样,有足够的时间慢慢学上几年。他们多数都是急于求成的。要求学得快,学得好,短期内能考上好的艺术院校,或者很快就能凭唱歌赚到钱。且其中条件好的人又不多。用传统的方法教他们,往往难以领会,嫌进度太慢。为了提高教学进度,满足学生的要求,他只好试探着把抽象难懂的“感觉”教学语言,转变为对歌唱动作的直接传授。后来他发现学生容易懂了,他的教学进度明显加快了,成功率明显提高了。他的“动作教学法”也逐渐成熟了,系统化,最后有了自己的教学程序。尤其是在训练高音区的方法上,他继承了“美声”唱法和“京剧”的传统唱法,在训练高音时的方法。并把二者结合起来,创造了具有中国特点的有效方法。这种方法简单易学,高音训练的成功率也高。他用它培养了许多音域宽广的歌手。

他这本书,虽然是专为业余声乐爱好者这个群体写的,是供他们自学用的教材,但是完全依靠书本自学仍然是一件很困难的事。如果在自学的过程中,能够得到老师的具体讲解,言传身教,做一些发声练习示范、“分解动作”示范、歌唱状态的展示,就可以弥补文字表达的不足。再按照书中的内容,坚持逐步练习,自学的难度就会大大的降低,成功率会高一些。为此,他曾举办过许多学习班及讲座,讲授本书中的内容,受到了听课者的热烈欢迎,大家普遍反映容易懂、容易学。纷纷索要文字资料。

如今,我为他的这本书作序。用意之一是对他这种改革的精神表示支持;用意之二是向业余声乐爱好者慎重推荐这本好书;同时还希望有更多的声乐教师,能了解这种新的教学法,在教学中试用和检验这种教学法,改进这种教学法,以推动声乐教学的深化改革。群策群力,为声乐艺术的普及和提高,贡献自己的力量!

上海音乐学院声乐系 郑 侗
硕士生导师、声乐教授

序二

拜读了郑倬老师的《中老年声乐教程·提高篇》一书,等于又重温了一遍自己成长的过程。许多记忆中的往事,又在脑海中浮现出来。早在我读小学五年级时,由于爱好唱歌,自己找到了株洲市歌舞剧团,拜在郑老师门下,成为一名业余学生。虽然我年龄很小,但是,郑老师的教学语言是以歌唱的动作和状态为主,语言生动、深入浅出,动作清晰明白,使我能够很容易地听得懂、看得见、摸得着、学得会、练得好。加之教学进程是由简单到复杂,由一个个的“分解动作”到整体的“合成状态”逐步训练,程序非常简单合理。且每次的课后作业量都很少,内容又集中,容易记住,又不容易遗忘。因此学习声乐成了一件轻松愉快的事情。随着课程的进展,我的歌唱能力不断地提高,到初中一年级的時候,音域已经超过了两个八度,可以轻松自如地唱好高音 c^3 了。在这个扩展音域的过程中,几乎没有碰上什么大的困难,我只是每天按照老师布置的一点点作业,去认真完成好就行了。

在我学习声乐的第二年,郑老师就鼓励我去参加本市、本省内的各种声乐比赛。哪知我一出道就连续获得了“津津杯”和“中行杯”两个歌唱比赛的第二名。从此我就开始了我的参赛获奖的历程。初中毕业之后,我以优异的成绩考入了武汉音乐学院附中。随即在1998年“全国推新人湖北赛区青年歌手赛”中,荣获“十佳”歌手称号(总分排名第一)。此后每遇重大的比赛,我都会去找郑老师帮我准备参赛的歌曲。郑老师常说:练习中去掉你可能扣分的部分,比赛中才可能得到高分。所以,要在整体设计的框架下唱好每一个音符,每一个字,绝不要放过任何一个微小的缺点。要尽量使整首歌曲唱得“完美无缺”。在这种严格训练下,我每次参赛之前都能做到胸有成竹,每次都能抓住获奖的机遇。在我大学毕业之前,终于荣获了中央电视台举办的“2002年全国第十届青年歌手电视大奖赛”湖北赛区“专业组总决赛”的一等奖。并且代表湖北电视台参加了“第十届全国青年歌手电视大奖赛”,获得了银屏奖。我常常庆幸自己在成长的道路上能碰上一位这样优秀的声乐老师。多少年来,我也常常为郑老师其他的业余学生获得各种大奖而高兴。现在郑老师的书,终于出版了。我认为,他这本具有革新意义的“动作教学法”,不仅是对业余声乐爱好者这个群体的关怀和奉献,填补了声乐书籍中此种内容的“空白”,而且,也会对从事声乐专业学习的学生、及教学的老师有所启迪和帮助。如今,我也成了一位声乐教师,我正在使用这种新的教学法教我的学生,有了这本书的指导,我就有信心教出更优秀的学生来。

目 录

第一课	基本功——八个分解动作	001
第二课	a 母音的练声曲	016
第三课	母音统一练习	020
第四课	带旋律的母音统一练习	023
第五课	汉字的语音结构与歌唱中吐字行腔的关系	026
第六课	怎样唱好一首独唱歌曲	029
第七课	高音速成训练法	039
第八课	掌握科学的训练方法	048
	一、请按声部学习声乐	048
	二、掌握有效的学习方法	048
	三、一定要天天练唱	050
第九课	歌唱表演水平的提高	052
	一、关于歌唱中的颤音	052
	二、声乐学习中的模仿	053
	三、浅谈通俗唱法	054
	四、怎样保护嗓子	055
	五、怎样审查、判定歌曲的难度	058
附录 1	分声部的初、中、高级歌曲谱	059
附录 2	男女歌手的音域在钢琴键盘上的部位	133
附录 3	著名歌唱家卡鲁索的歌唱口型	134

1

第一课

基本功——八个分解动作

为什么一位歌唱家与一位普通人唱同一首歌曲,相比之下,歌唱家要唱得好听得多呢?这是因为他俩在发声时的状态是完全不相同的。普通人是用平时讲话的发声状态去唱歌,“声乐”上称之为“白声”。“白”者,“道白”(说话)之意也。而歌唱家是用经过长期训练的歌唱状态去唱歌的,其声音具有丰富的共鸣和优美的音质。所以,发声的“状态”决定了“歌声”的优劣。那么,“状态”又是由什么决定的呢?它是由形成状态的“分解动作”决定的。比如:“握拳”这个状态,是由五个指头向内弯曲攥紧的动作形成的。每一个手指做的动作,就是一个“分解动作”。如果其中有一个手指没有做“弯曲”,这个“握拳”的状态就不能形成。所以说“动作”决定了“状态”。如果要达到正确的状态,就必须纠正那一个不正确的“分解动作”。

同理,科学的“歌唱状态”,也是由一些不同的分解动作形成的。只不过比“握拳”的“分解动作”要复杂一些罢了。根据多年教学的归纳和研究,我发现,无论什么复杂的歌唱技巧,其歌唱状态,都是由八个简单的“分解动作”合成的。只要学会了这八个分解动作,再进行“合成”训练,就可以把歌唱好了。这样说来,学习声乐是不是太容易了。非也!由于歌唱时这八个动作要合成一个整体的状态,必须在一瞬间同时完成,只要有一个“分解动作”没有配合好,“歌唱状态”就不能形成,歌唱的声音就会有“缺陷”。俗话说“心无二用”,而要在瞬间同时完成这么多的动作,就要求“一心能够多用”。这就是一件很不容易的事情了。做不到“一心多用”,歌唱中常常会“顾此失彼”,不断出现错误,使歌唱失败。这就是声乐学习必须要花一些时间和精力来进行基本功——八个“分解动作”——严格训练的原因。

初学声乐的人因为对声乐的基本功一无所知,唱起歌来毫无章法,缺点很多,又没有纠正错误的能力,所以根本不可能把一首简单的歌曲唱好。因此,在没有掌握必要的基本功之前,暂时不要去练唱任何歌曲,以便集中一段时间和精力,去进行声乐基本功训练,待到掌握了一些必要的基本功之后,也就是具有一定的纠错能力之后,才可以选择一些在演唱能力之内的歌曲,进行歌唱的训练。一旦歌唱中出现了错误,就可以用已经掌握的基本功去纠正歌唱中的缺点,那时才有可能把一首歌曲唱好。随着训练的加强、演唱能力的提高,音域的扩展,选用的歌曲也应随之增加难度。每唱好一首歌,都应该在歌唱技巧上比前一首歌有所进步、提高。没有必

要唱许多首“同一水平”的歌曲,这会浪费许多宝贵的时间,使学习的进度减慢。

为了降低学习声乐的难度,我们必须放弃一开始就要求能同时做好八个“分解动作”的打算。而应该踏踏实实地从简单的“分解动作”学起,待每一个“分解动作”都比较熟练掌握之后,再进行逐步的“组合动作”训练,并逐渐增加难度,最后进行综合演唱能力的训练。直到能够有能力在演唱一首高难度的歌曲时,自始至终处在正确的歌唱状态之中。

人体在歌唱时的发声状态,与一支口琴在吹奏时的发声状态,是有许多相似之处的。口琴在发出琴声时,是人吹出的气流冲击力,去吹动口琴的金属簧片,使之振动发出声音,然后利用琴身整体作为共鸣箱,将琴声扩大传播出去。人的歌唱状态与口琴在吹奏的状态,极其相似,也是用肺部呼出气流的冲击力去吹动喉部的声带,使之像口琴的簧片那样振动发出声音,再利用头腔、口腔、咽腔、胸腔作共鸣腔,将“人声”扩大,传播出去。所不同的是,口琴是由许多不同长度的簧片序列在吹奏振动时发出不同的音高。而人的喉部,却只有一副能发出各种音高的声带而已。发声的工作原理,两者都是由“动力源”(气流)、“基音振动体”(簧片或声带)和“共鸣腔”三个部分组成的。歌唱的八个“分解动作”就存在于这三个部分之中。下面我们开始进入歌唱状态中的八个“分解动作”的学习。

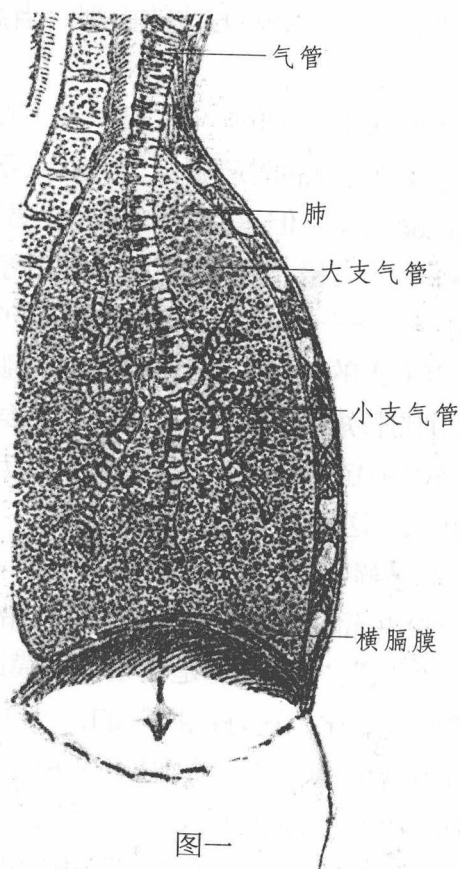
为了学习中容易记忆,我将声乐基本功的八个分解动作,编成了一个合辙、押韵的“顺口溜”,一共八句话,请先背熟,然后听我一句一句地解释每一句的含义。这八句话是:

吸气腰腹胀;
呼气“顶”“送”忙;
声带要闭紧;
喉头要下降;
舌根要放松;
软腭成拱状;
“横”字结尾音,
“ng”正是“头腔”。

第一句:“吸气腰腹胀”。

前面曾经说过,人在发声时,是用肺部呼出的气流,振动喉部的声带,使之发声的。如果肺中没有气流呼出了,声音就会中断。因此在发声之前,先要使肺部吸入足够的空气,才能在发声时有足够的气流可用。人们在平常说话时,因为句子短促、音量不大、又随时可以停下来换气,所以只需作浅呼吸,使用大约四分之一的肺活量就足够了。除了在激烈的运动之后,会气喘吁吁,缺氧少力之外,平时根本不会有气不够用的感觉。但是在歌唱时,如果仍用这种自然状态下的浅呼吸动作吸气,就不行了。因为歌唱时的吸气,没有说话时那样自由了,它要受到歌曲的旋律、节奏、乐句长度的限制。所以,第一就是一定要吸得快:因为歌唱中只能用两个乐句中间、短暂的瞬间换气的。而在换气时,只准占用前一乐句的最后一个音符极短的时间换气。不允许占用后一乐句的第一个音符的时间换气,否则就会拖了节奏。有时还要在两个八分音符之间完成换气。吸得不快怎么行呢?第二,吸气时不能有噪音产生,如果像平时一样用鼻孔吸气,在快速

吸气时,就会有很难听的噪音。为了避免吸气时噪音的产生,歌唱时你必须改用张口吸气。这样就可以吸得既快、又没有噪音。不信你可以试试,是否如我所说的那样呢?你是否担心,在张口吸气时,面部表情不太美观呢?其实这种担心是不必要的。因为歌唱时,嘴是在不停地做开、合运动,加之吸气的时又极短,所以张口吸气的动作,根本不会被观众发现。第三是要吸得很多:如果在每次吸气时,气吸得不够多,就不能唱完一个较长的乐句,或者是唱不完一个又高又长图一的音。所以必须在吸气时,尽量吸得多些,让整个的肺部胀满,才能保证歌唱时不会缺氧。第四,吸气时不准有夸张、难看的动作;由于日常生活中,人们用的是胸式的浅呼吸法,当大口吸气时,上胸部会因尽量扩张而尽量向上抬起,双肩跟着向上耸起,同时还会收腹部、仰脖子,姿态十分不雅,而且实际上吸进去的气会很少。因此,歌唱中这种吸气的方法是极不可取的。只有改为用横膈膜下降的深呼吸法,才能达到上述四项要求:吸得快、吸得多、无噪音、姿态美。那么,这种深吸气的方是不是很难学会呢?其实它是很容易学会的。人体的胸腔底部和腹腔之间有一层很大的平滑肌叫“横膈膜”。它上面托住的是肺,下面覆盖的是腹腔。它夹在胸腔和腹腔之间,把两个腔体分开。它可做上托和下降的运动。当它下降时,可以把腹腔的内脏向下压入盆腔,使整个腹部往外凸出来,这样就扩大了胸腔的容积,使肺的底部向下扩张,可以装进更多的空气。当它回升、向上托起时,又可以将肺中的气体有控制地呼出去。(见图一)。明白了这个道理,请跟着我的要求做,学会这个深吸气的动作。



图一

首先,请先在腰间系上一根没有弹性的腰带,要系得稍微紧一些(这样腰、腹部在做动作时,感觉会更强一些)。然后用力将肺中的气吹出来,吹的时候,请用手摸在肚脐眼的部位上,你可以明显感觉到,腹部会慢慢地瘪下去,裤带会变得越来越松,直到气息全部吹尽之时,腹部就会瘪缩到极限。这时,请停顿二秒钟,你就会因肺部的负压,而产生要吸气的本能要求,瘪下去的腹部,也会要求向外去恢复原状,此时你可以张大口,迅猛地吸一口气,引导空气带着一股冲力进入你肺的底部,使横膈膜快速下降,使腰腹部被吸入的空气往外鼓胀起来,自下而上地吸满了整个的肺部,在这个吸气的过程中,你那放在腰部的手,会感觉到你腹部快速向外凸起,很快的鼓了起来,两肋也同时在迅速扩张,裤带也随之感到越来越紧了,腰腹部都感到胀满了,这个吸气的动作就算完全做正确了。有些学生(女孩子居多),宁肯用手摸着自己的腰腹部,也不愿意系一根腰带去感觉吸气时腰腹部胀满的动作。她们往往用两手叉着腰,这样两只手被占用,将来不能执镜观察发声时口腔内的动作和状态,同时还会养成歌唱时捧腹、叉腰的坏习惯,

影响歌唱时的外形美观。

第二句:呼气“顶”“送”忙。

当你正确完成了“吸气”动作之后,整个肺部储满了吸入的空气。此时不可以将气久留于肺中,应当立即转入歌唱中正确的呼气动作。因为吸进去的气,就是为了歌唱时振动声带发出声音用的,所以,呼出的气流是发声的“动力源”。歌唱的过程,就是用呼出的气流,使声带振动发声的过程。有些声乐书上说:“歌唱是呼吸的艺术。”这句话强调了“呼吸”在歌唱中的重要作用,提示歌唱者对“呼吸”方法的重视。当然,“歌唱”其实不仅仅是“呼吸”的艺术,它还是一种综合性的艺术。

人们在生活中的呼吸,是一种下意识的生理活动,是一种本能的行为,是不需要刻意去做的自然动作。说话时声调低、音量小、不需要强而有力的气流去振动声带发声,用这种自然的呼吸也就够用了。但是,在唱歌时,要唱好歌曲中规定的长句子、延长音、强音、高音,用平日里那种浅呼吸的力量,显然是不能胜任的了。古人说“气为歌之帅也,气盈则声宏,气竭则声绝”。歌唱的技巧,无一不是通过呼气来完成的。歌唱时对呼气的要求有两条:其一,呼出的气流对声带能产生强大的冲击力,足以使声带做强而持久的振动。其二,对呼出气流的冲击力度的大小,持续时间的长短,能作主观的控制。如果不经规范训练,是不能够做到上述二条要求的。

歌唱中正确的呼气法,是由两个互相协调的分解动作组成的。第一个动作是“顶气”,第二个动作是“送气”。

先讲解“顶气”的分解动作:在歌唱中遇见强拍、强音、延长音、渐强音和向上大跳的音程,需要呼出强而有力的气流去冲击声带。此时腹部要做一个快速的向外鼓出去的动作,这个动作就是“顶气”。“顶气”时是利用横膈膜迅速向下压缩内脏的反弹力,控制它的释放速度来支持声带的力度变化。这好比撑船的人,用撑竿向行船的反方向撑去一样,船是依靠这种反作用力前进的,歌唱时就是利用横膈膜向下时的反弹力来支撑歌唱发声的。也是用这种力量的大小,来控制声音力度、强度的变化的。那么为什么不直接用横膈膜往上托的力量,去呼出气体呢?因为,直接排气时,气息无法在肺里保持,它会在很短的时间里全部排光,以至“气竭声绝”,使歌唱无法延续下去。

那个直接排气的方法,叫做“送气”。它虽然不适合单独使用,但却可以与“顶气”的动作协调使用。“送气”时,是有控制地将“顶”出去的腹部收回来。这时,横膈膜由下向上慢慢托起,逐渐恢复到原来的位置,将气息缓缓地控制着呼出去,为下一个“吸气”动作做好准备。就这样一“顶”一“送”两个动作协调地、不停地工作,支持了整个歌唱中呼气的过程。要使歌声不断,这两个动作就要忙个不停,交叉、协同,轮换控制使用。那么呼气“顶”“送”忙这句话的“忙”字,就用得很贴切了。

下面请跟我学做“顶气”和“送气”两个分解动作的无声练习。

为什么要做无声练习呢?因为你现在发声没有正确的方法,很容易累坏了嗓子,所以先不用嗓子,练长一点时间也不要紧。

(1)发“丝”(i)字的长音练习:直立,张口用腰腹部的动作,吸一口大气,接着将腹部收回一

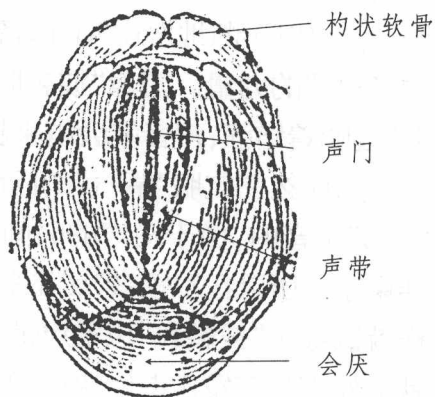
点点,再迅速往外“顶”出去,容气在两齿之间的缝隙间,发出一个强而有力的长音“丝”字,尽可能将“丝”音延长,直到慢慢地气息用尽,腹部全部收回来,瘪下去,裤带变松为止。马上再吸气,再发长音“丝”音。如此反复练习。直到十分熟练为止。通过这个练习,细心感受正确呼气方法和呼气的快“顶”、慢“送”两个动作。

(2)发“丝”(sī)字的短音练习:直立,张口吸一大口气,使腰腹部胀满。然后将腹部做先收回又快速“顶”出去的动作,同时齿间迅速发一个“丝”的短音,越短越好,短“丝”音一结束,腹部迅速收回,再发下一个“丝”短音。如此反复练习,以锻炼“顶气”时的爆发力,灵敏性。请利用腰带去体验,腹部迅速“顶”出去,收回来时紧和松的感觉。

第三句:“声带要闭紧”。

在人体颈项的前部,可以用手摸到一个喉结,男人的喉结比较大,多数可以用肉眼看得到,女人的喉结多数比较小,用肉眼看不清楚,必须用手去摸,才能触摸得到。喉结的前部有一个尖端,那就是甲状骨的前端。“声带”就长在甲状骨的中间(见图二),由前向后水平横向生长。声带是长在左、右两片声门的边缘部位,呈白色或淡黄色是两根极薄的肌腱。不发声时,左前端相连,而后端成人字形,左、右分开。气流可以自由地通过,那时声带不会发出声音来。当要发出声音的时候,左、右声门的后端用力闭合,变成一线紧闭的声门,用来挡气。当气流用力冲破声门的阻力,从两条声带闭合的夹缝中挤过去时,那极薄的声带就会被吹得振动起来,发出说话或唱歌的声音。这种声音,我们称之为声带的“基音振动”。“基音振动”质量的优劣,可以决定歌声质量的优劣。声带张力(闭合力)越好的人,声带就闭合得越紧密,声音就越好听。而声带张力是因人而异的。有的天生声音就很好听,自然“音域”较宽,音质极佳,又很洪亮。还有些人天生的声带张力差,自然音域较一般人狭窄,声质较差,音色暗淡,音量小,甚至有点沙哑。我们平时常常议论某某人唱歌的“本钱”好,指的就是“声带张力”天生就好的人。就学“声乐”而言,这种人是有“得天独厚”优越条件的人。但是以我的教学经验来说,这种“本钱”好的人只是极少数,真可谓“凤毛麟角”了。绝大多数的人“本钱”都不会太好。如果你的“本钱”不太好,也不必丧失学声乐的信心,因为通过刻苦的练习,声带张力是可以说有很大的改善的。比如著名男高音歌唱家李双江,他在电视节目中说说话声音虽然沙哑,但唱起歌来却那么好听,显然是经过刻苦的训练之后才获得成功的。

歌唱时,如果你的声带张力不够,声带闭合时就不能完全闭紧,致使两条声带之间的缝隙过宽,气流通过时,大部分气流可以顺利地通过声门,只有少量的气流在通过声门时,吹动声带的边缘,发生微弱的振动,此时声带发出的声音,音量小,噪音的成分大,音色沙哑,不论怎么用力,也是唱不响的。反之,通过严格的训练,声带张力有很大的增长,声带就能在唱歌时充分闭紧,增大了气流通过的阻力,当气流挤过声门的夹缝时,才可能充分吹动声带,使声带充分振动,把气流的能量,转变成“声能”,所发出的声音就会洪亮,没有丝毫漏气造成的噪音,音质也



图二

就得到根本性的改善。

如果声门闭合得太紧,阻挡气流,使气流不能通过,声带就不能振动发声,这就是平常人“憋气”的状态。假若你想让声带发出悦耳的声音,必须让声带闭合得恰到好处,即不能漏气,又不能把气憋死。这就需要经过严格的训练,才能掌握好闭合的力量。即使是“本钱”特别好的人,也还需要进行严格的“声带张力”的训练。

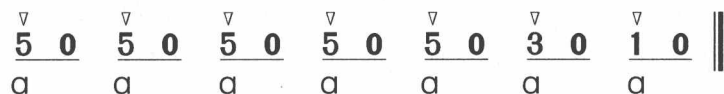
声带发声时闭合得好不好,专科医生通过“间接喉镜”可以观察得清清楚楚。平日里我们不用“间接喉镜”,只要用耳朵仔细分辨所发出的声音,就可以听得出来。比如,让学生发出一个极短促的“a”音,如果声音沙哑、暗淡、音量很小,漏气的“噪音”很大,那就证明声带闭合得不紧,漏气严重。反之,如果声音结实明亮音量较大,听不到漏气的噪音,就可以断定声带闭合得很好。你可以不断地发出“a”母音的短音,来分辨自己声带的闭合状态。去锻炼那个拉紧声带的“披裂肌”的力量。随着“披裂肌”力量的增强,声带的瞬间“闭合力”,和发长音时的持久“闭合力”会随着增强,声音就会越来越好听了。

为什么在克服“漏气”的问题时,要用发 a 母音短音的方法呢?因为“漏气”是需要时间的。发“a”短音时,由于发声的时间极短,a 音的前面没有时间漏气,后面想要“漏气”时,声音已经结束了。所以在发短音“a”时就迫使你放弃“漏气”的习惯,选择声带不“漏气”的发声方法。这样就锻炼了“披裂肌”拉紧声带的灵敏性和拉紧声带闭合的力量。经过一段时间的反复练习,你就能使声带在发声时轻快地闭合上,发出明亮、纯正而有力的声音了。

开始训练时,不必规定音高,可以在自己最容易的音域里,随便找一个最容易发出的音,做“a”短音练习。直到在一个音高上,可以随口发出合格的、响亮的“a”短音的时候,就可以唱有指定音高和旋律的练声曲了。

下面是断音练声曲,初学者只有三条,这三条也是先易后难,逐渐增加难度的。

断音练声曲 1:



说明:

这条练声曲的目的,是利用短音“a”,来锻炼声带闭合的“灵敏性”和“爆发力”的。

具体要求如下:

(1)每一个“a”音要唱得响,要唱得越短越好,音与音之间,一定要断得干净,迫使声带作出快速闭合的反应,在瞬间完成声带闭合(发声),分开(无声),两个动作。

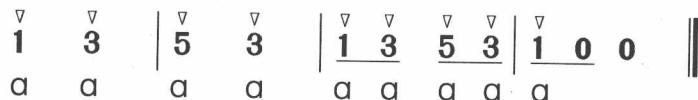
(2)每唱一个“a”音,腹部要向前快速地“顶”一下气,马上收回来,使呼出的气流短促而有“爆发力”,使每一个音都能干净有力,没有“漏气”的时间和“漏气”的噪音。

(3)每一个音都要唱准。不论是同度、小三度、大三度的音程都要求唱得准确。请记住“音准和节奏是音乐的灵魂”这句话。如果连这样简单的第一首练声曲都唱不准,声音练得再好,“歌”也是唱不好的。

(4)每唱一遍就要向上移动一个小二度的“调”，从最不费力的“调”开始。直到唱得比较费力的“调”，再改为每唱一遍，向下小二度移一个“调”，直到低音唱不出来时为止。

初学的人，不要唱得太高，因为你发音不正确，还没有到达摆脱了喉音，运用“共鸣”歌唱的程度。太高、太强的音会损害嗓子，你只需要在一个八度的音域内练唱就可以了。在你最不费力的音域内练唱，是最安全的选择。

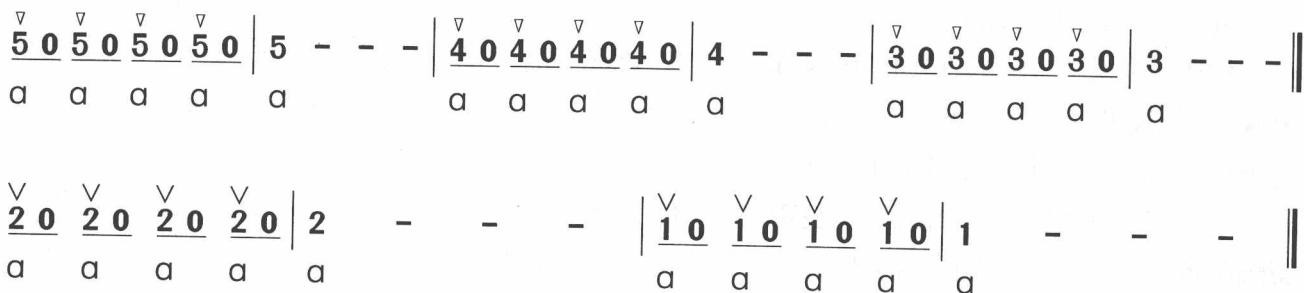
断音练声曲 2:



说明:

这条练声曲的要求与目的，都与上一条练声曲完全相同。但是其难度明显增加了。歌唱者在每小节中，要唱向上、向下的三度音程跳跃音，而且在第三小节时，加快了一倍的速度。因而声带与气息的反应也要求加快一倍。曲中“”的音比其它的音要高，需要的气流力量相应的要大一些，故而在唱“”音时，“顶气”的动作也要加强一些。这样在唱时，使气流力量随着音高的变化作相应的变化，可以避免养成每一个音不论高低，都用一样大的力度去唱的坏毛病。再说一次，每一个音都要唱准。

断音练声曲 3:



说明:

这是一条断音与延长音的混合练声曲。“断音”是练习声带的灵敏性、“爆发力”的。而“延长音”是练习在声带闭合之后，不分开、继续振动发声的“持久力”的。在用气的方法上，唱长音与唱短音是不同的。在唱长音时，开始的一瞬间与唱短音的时候一样，腹部要用力“顶”一下，但是不可以像唱短音那样，马上收回腹部，而是要继续用力“顶”住腹部，控制着腹部边“顶”边“送”，慢慢地支持到把“延长音”唱完，腹部很自然地瘪下去。这叫做有计划、有抵抗的“撤退”。如果把腹部很快地收回来，一下子把气排光了，变得无气可用，声音中断了，那就叫做“溃不成军”了。在唱延长音时，可以唱成渐强音，声带才不会松弛漏气，如果唱成了渐弱，初学的人常常会有“漏气”的现象，致使长音不能延长下去。这条练声曲非常的重要。因为所有的歌曲其旋律都是由长音、短音、高音、低音的系列组合而成的。练好了这条练习，就能为唱歌打下坚实的基础。

以上三条练声曲，只要坚持训练，“音质”会有根本性的改善。夸张地说“破嗓子”可以变成

“金嗓子”。

有少数学生在平日说话时,养成了严重漏气的习惯,找不到声带闭紧发声的感觉,学不会声带闭紧发声的动作。可以试试下面的方法,也许可能帮你找到声带闭紧发声的感觉。

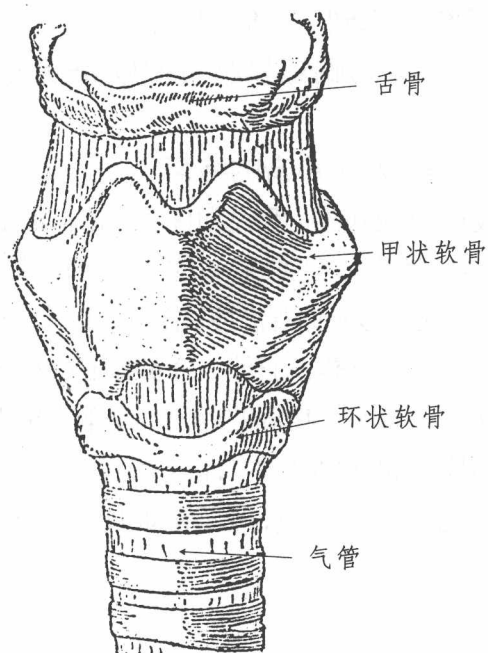
方法如下:先吸一口气,然后用力把气憋住不让气呼出来。这时声门是被迫处于紧闭的状况。停止片刻,请慢慢地放松一点声门的憋劲,声带就会挤出一一种低沉的“气泡音”来,如果再略微放松一点点“憋”劲,声带就会慢慢地被气流冲击而振动,发出正常的声音。你可以试着将声带停留在正常声音的状态下,尽量延长下去,体会和记住声带闭合发声时的闭合力度,及发声时声带振动的感觉。再用这种力度和感觉去唱前面三条断音练习。声带漏气的问题就可以解决了。当然在没有老师的情况下,这一切必须自己仔细地用心听、用心分辨、体验,才能成功。明白了声带闭紧对于发声的重要性,又知道了怎样去增加声带的张力的练声方法,请你坚持练唱以上三条练声曲,总有一天,“丑小鸭”会变成“白天鹅”的。

第四句:“喉头要下降”。

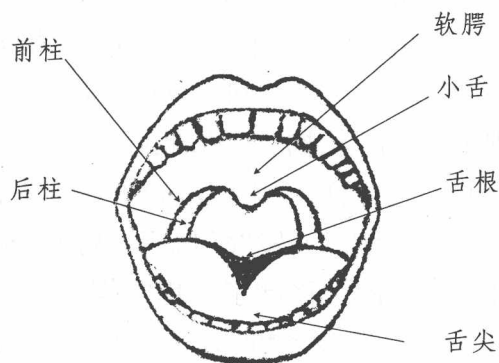
人的声带,长在颈部喉头(甲状骨)的中间。歌唱时喉头的位置是高还是低,关系到发声管的长短,共鸣音的变化,声音“色彩”的变化。因而喉头的位置,是歌唱训练中,非常关键的问题。喉头的“低”位置解决不了,高音区的音,永远都不可能唱好,因为平常人在唱高音时或高声喊人时,都有喉头向上移动的不良习惯动作。与歌唱时要求喉头下降的动作恰巧相反。而习惯了的动作,是最难改正的动作,所以这个喉头在歌唱中“下降”的动作,就成了八个“分解动作”中唯一很难学会的动作。我的学生中,百分之九十的人,都会在这个“动作”上“卡”住很长的时间,只有少数用功的学生,能够在短时间内解决好这个喉位问题。在这里必须强调一下,你必须非常重视,刻苦地照我讲的四步练习法去一步一步地完成,才能学得会,千万别抱侥幸的心理,以为这个分解动作会像其它七个动作一样,会很容易学会的。

没有受过严格训练的歌手,在发声时,都有一个“喉头”往上移动的动作,几乎没有人例外,原因前面讲过了,这样做的结果是,声音浅薄、干瘪,音量小,嗓子又容易疲劳、嘶哑。这是因为歌唱发声时,气流在往上冲击“喉头”中间的声带时,受到声带阻力,“喉头”会被气流的力量推动,向气流吹动的方向移动。这个“顺向移动”的动作,化解了一部分气流的冲击力,使声带实际受力减少,因而声带的振动达不到应有的力度。不仅如此,由于“喉头”的上移,缩短了“发音管”,压缩了“共鸣腔”的容积空间。舌后根被“喉头”顶着向上凸起,阻塞了气流和声音上行到“头腔”去的通道,缩小了口、咽腔的共鸣空间。还会使声带受到外力的挤压,不但影响了音色、音量,还会成为突破高音演唱能力的重大障碍。

歌唱中正确的喉头位置,应该是在发声时逆气流冲击的方向而行,向下移动,使之与气流的冲击力形成“合力”。这样就加大了气流冲击“声带”的力量。同时还增加了“发音管”的长度,增加了“共鸣腔”的空间。由于甲状骨与舌骨之间是有韧带相连接的(见图三)。当喉头下移时,舌根部在松弛的状态下,会随图三喉部的构造着喉头一齐向下移动,使舌后出现一个凹陷的斜坡(见图四)。这样就扩大了口、咽腔的“共鸣空间”,而且使声音和气流通向头腔的通道畅通无阻,使声带解除了被挤压的外力,可以自由活动,为将来发展“高音”,准备了必不可少的条件。



图三



图四

图四但是,这个看似简单的动作,由于是“反向动作”,用的是“反向力”,学起来非常的别扭,不听使唤,不容易学会。有的老师教学生用“手治”的办法,就是用手指掐住喉头往下推移,或者用筷子、汤匙、“压舌板”之类的东西把舌根部强行压下去。这种“手治”的结果,是离开了“手治”,喉头照旧往上跑,舌根照样凸起来,像压缩弹簧的效果差不多。唱歌时一点都用不上。一年半载都弄不下去,白白浪费了许多时间。在我的教学的初期,我也缺少练习这个动作的有效办法。长期的教学活动中,我许多聪明的学生,想出了很多的有效的办法来练好这个“动作”。时间短、见效快,歌唱时用得上。我把它归纳成低喉位练习“四步法”。只要你按顺序一步一步地、踏踏实实练会了“四步”,你就可以熟练地掌握“喉头下降”这个动作了。并且可以在歌唱中成功地运用这个“动作”了。

低喉位练习的第一步:“低喉位控制”。

这是一个不发出声音的练习,目的是不借助外力,单纯锻炼对喉头低位置的自我控制力。

请一手执一面小镜子,另一手执“手电”照亮口腔的内部,眼睛盯住舌根部,然后,张大口吸气,想方设法去打一个“哈欠”。这时,你可以清楚地看到,舌后部会出现一个向下凹陷的动作和状态。见(图四)。舌后根是因为“喉头下降”拉下去的。请持续地用力拉住喉头,不让它上移,特别是当你转入“呼

气”时,一定要坚持控制住,不让喉头往上移动,尽量延长控制的时间,你会感觉到在腮的下部的“颌下三角区”,有两块圆形的突出肌肉出现在双侧的颌下。正是它发力,支撑着“喉头下降”的动作,并且那里会感到酸胀和疼痛。找到了这个“发力点”后,你只要用一点点力量,喉头就能很听话地下降了。你一放松这个“发力点”,喉头就会恢复到原来的位置。你要能控制 60 秒钟不移动喉头,你就算“达标”了。刚开始练的时候,你肯定达不到 60 秒钟的标准要求。你不要着急,你练的次数多了不但很容易达标,而且“发力点”上会长出两块像半个乒乓球那样大小的肌肉来,你可以用手摸得到的,那时,“发力点”也不会酸痛了。你仔细观察那些中外歌唱家在歌唱时都会出现“双下巴”的状态,就是这个原因。

还有一个办法可以很容易将喉头降下去,你也可以试一试。

请你轻轻地将嘴闭上,在嘴唇不分开的前提下,尽可能将上、下牙齿分开。舌头不要往后

缩,要坚持顶住下门齿。你再用手摸摸看,你会发现喉头竟然下降到了最低的位置。请保持这个状态,然后慢慢张开双唇,便可以看到图四那样的口腔内部状态。那就是歌唱时的标准状态。你能够将这个状态坚持 60 秒钟以上,你才可以接着练习下一步。

低喉位练习的第二步:“低喉位移动练习”。这也是一条不发出声音的练习。

请跟随我做:先张大嘴,观察舌头是不是松弛地平放在口腔底部。舌尖顶住下门齿。然后让喉头下降到最低位置,马上放松降下喉头的力量,喉头会自然恢复到原来的位置,这就算做完了一次。就这样不断地原位→低喉头→原位,一次又一次地重复下去。开始时只求动作标准,不求快速,等到练过千百次之后,“熟能生巧”,你就会越做越快、越标准,直到一分钟能做 60 次以上,就算达到“标准”了。有的学生不求正确,只求快,喉头未下到底,就急忙返回,这样练是没有用的、到了唱歌时,你的喉位下不去,还要重新再练,这叫做“欲速则不达”,白白浪费了许多时间。一定要用手摸着喉头,或用镜子观察,每做一次要求绝对正确之后,再慢慢地加快速度,很快你就能够达到“标准”的次数——一分钟 60 次的。

喉位练习的第三步:“a+低喉位”。

前面两步都是无声练习,从这第三步开始进入发声的练习。随便发一个“a”音,感觉越自然越容易越好。在将“a”音延长的同时,做一个喉头下降的动作,所以用 a+低喉位来表示。如果你前两步练习做得标准又很熟练,这个练习只是在低喉位前面加了一个“a”母音,应该是很容易做到的事。但是,偏偏有许多学生卡在这一步上,把动作完全做反了。他们是在吸气时先将喉位降下去了,发“a”母音时,喉头又跑上来了,完全控制不住喉位移动的方向。这时你可以看见,舌根被上移的喉头用力顶起,舌后部中间就凸起一个弧形的“坨”状物。于是,他们就会将舌根用力往下压,像压缩一根弹簧一样,越用力压,反作用力就越大,舌后部不但没有被压下去,反而越发凸起来了。出现这种情况,是因为他们前两步没有练熟,所以一发“a”母音,就找不到“下降喉头”时的“发力点”,变成了平时发“a”音的习惯动作,喉头向上移动了。想要纠正这个动作,必须返回去把前面两步练标准、练熟、记牢。再开始练习第三步,才会成功。有的学生懒得返回去练第一、第二两步,于是就在这第三步上“卡”住很长的时间,无法做到正确状态。这一关,又是绕不过去的,最后还是被迫返回去练习前两步,耽误了不少时间,等练成第三步时,才后悔不已。这样的学生大约占百分之九十,他们绝对不是因为蠢,而是因为懒,不听话,才比别人学得慢许多。甚至有一两年都做不到,结果一发狠,一个星期就做到了的人,自己都觉得自己太懒了。正常的进度,是每周练一步,四周练成四步,喉位问题就过关了。可惜是只有十分之一的人肯下这种细致的工夫,能够按期完成作业。我当然希望你能够是这一类人中的一个。

第三步完成得很好的人,在练习第四步的时候,不会有什么困难的了。比较容易通过,如果第三步完成得不好,第四步就根本没有完成的可能。这样的人,这一辈子别想唱好高音,只好在自然音域里,唱上一辈子了,别无出路。

喉位练习的第四步:“ng 变 a+低喉位”,其“ng”是指头腔共鸣“点”,“ng 变 a”是说要使“a”母音在头腔共鸣“点”上唱出来,然后在“a”的延长声中,做好“喉头下降”的动作,要到结合讲第七和第八句时才会讲到,所以,现在只好暂时放一放,等到以后适当的章节再专门细述。因