

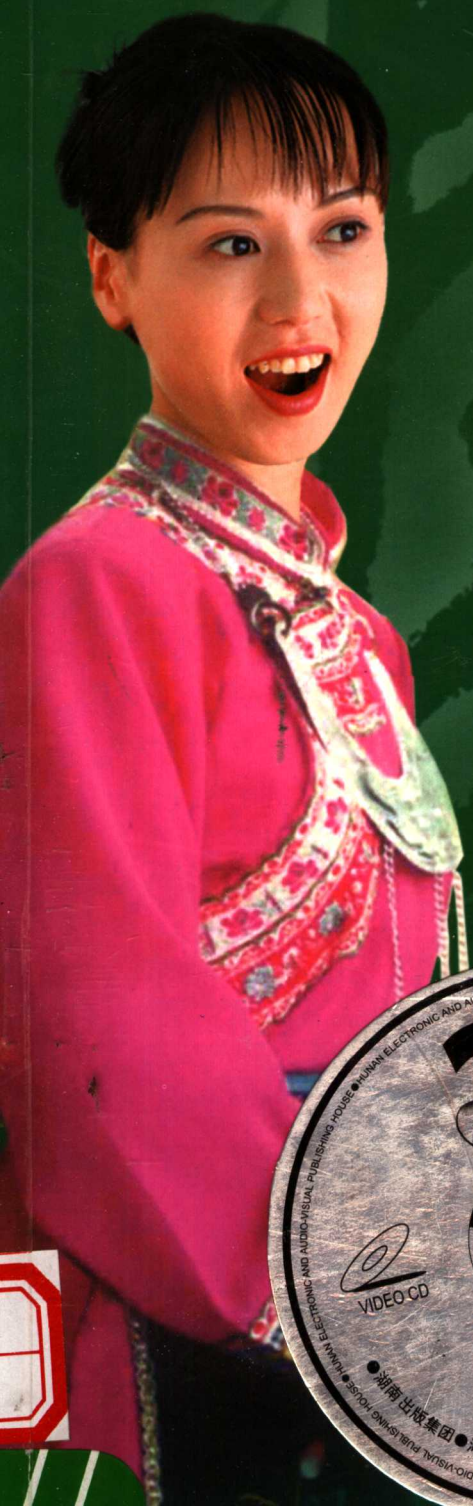
中国艺术教育特长培训

ZHONGGUO YISHU JIAOYU TECHANG PEIXUN

湖南出版集团 湖南电子音像出版社

民族唱法名师指点

● 李萍 编著



中国艺术教育特长培训

● 李萍 编著

民族唱法名师指点

MINZUCHANGFA MINGSHI ZHIDIAN

湖南出版集团 湖南电子音像出版社

中国艺术教育特长培训·民族唱法名师指点

编 著 者：李 萍

责任编辑：东 方

责任校对：李道元 湛弟雍

封面设计：杨柳洋

出 版：湖南电子音像出版社

社 址：长沙市展览馆路 66 号新闻出版大厦 22—24 层

邮政编码：410005

电 话：0731—2231197 传真：0731—4456373

选题策划：金千年音乐工作室

营销策划：大鹏湘音出版有限责任公司

编谱排片：金千年文化教育局有限公司音乐数据处理中心

印 刷：长沙环境保护学校印刷厂

音 频：喻 珂

视 频：王建平 梁纶翰

制作合成：曾 彪

影棚提供：麓山国际实验学校

经 销：全国各地新华书店

总 监 制：巫皖平

出 品 人：谢柳青

开 本：880×1230 1/16

印 张：10

版 次：2001 年 7 月第一版

印 次：2001 年 7 月第一次印刷

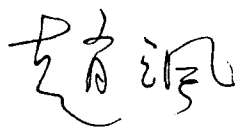
印 数：1——5000 册（盒）

ISBN 7—88479—053—X/V·J6

ISRC CN—F10—01—0044—0/V·J6

定 价：32.00 元（盘配书）

序



创新教育,是时代向我们提出的命题。

科学技术的飞速发展,使日益激烈的国力竞争的焦点,集中表现在人才的培养上;培养具有创新意识的高素质人才就成为我们教育所奋斗的目标。

创新教育,又是素质教育的核心内容,一个人的创新意识、创新精神和创新能力的培养和获得,必须通过有效的教育手段来实现。

“艺术”可以净化人的心灵,陶冶人的情操。更重要的是:它还能启迪人丰富的想象力和创造力,音乐艺术在这方面更具有其独特的功能。爱因斯坦正是在自己演奏小提琴的过程中构思着《相对论》,最终成为举世瞩目的科学家;我国地质学家李四光,也是在自己演奏小提琴美妙音乐的遐想中,思考了“大陆板块学说”,从而创立了新的地质学派,找到了“陆相地质贫油说”的片面性……无数事实都证明,艺术教育可以促进创造型的高素质人才的培养。党和国家领导人江泽民、李岚清等多次讲话都提到要加强艺术教育,要为国家培养高素质的创新人才。

越来越多的人认识到了艺术教育的重要性,看到了艺术教育对于人的创新意识培养的不可或缺性。于是就有了各种类型的培训学校的产生,也就有了各种不同的与“考”有关的教材的问世。在当前不断升温的各种名目繁多的“考级”热潮的裹挟下,更多的希望获得一门技艺的学子和家长,在名目众多的“教材”中,不知所措,不知何为。

我们知道,艺术教育虽然也是学校教育的一部分,但素质教育是与应试教育相对而提出来的。如果热衷于整体素质全面提高和创新意识的培养的学子们在获得艺术素养时,还是围绕着各种各样的“考”来寻找坐标的话,显然与大教育思想的培养初衷相违。这样,也就同时向我们提出了一个命题,即怎么样

让学子们获得一门特长而不为“考”所烦,不为“考”所累。有没有一种教材,是专门为艺术教育服务,以提高素质为前提和目标的?这就正是我们要做的事了。为了满足社会对艺术教育日益增长的需求,金千年音乐工作室约请了从事艺术教育的专家编写了这套《中国艺术教育特长培训·名师指点》丛书,目的是想让希望得到特长培训的学子们在花钱少的情况下能够有专业的指导。经过将近三年的努力,这里推出的是第一批次的有40个品种。全套教材出齐估计有80个品种,包括了声乐、器乐的各个门类。这套教材是为艺术教育特长培训而专门编写的,既考虑专业的系统性,也照顾到了青、少年的可接受性、趣味性和实用性;教材立足于一切从“零”开始,每个步骤、每个环节、每首曲目,都有详实而精到的提示和指点,同时,配套教材的纸介质出版物,又拍摄了示范演唱版的教学VCD,一并奉献给读者。只要按照教材和VCD教学带的示范要求去做,相信会取得不同程度的进步。

《中国艺术教育特长培训教材·名师指点》丛书,是一套经过严格招标确定作者队伍的大丛书(今后还将陆续推出其他品种),所有担任这套丛书单本教材撰写的作者,都必须是从从事艺术教育第一线工作的资深人士,他们中有的是教授、副教授,有的是国家一级、二级演(唱)奏员等,应该说都是具有丰富的教学和演出经验的专家。我们认为,只有保证了作者队伍的基本素质,才可能让希望得到特长培训的学子们得到专业的内行的指点。

说了这么多,其实应该将选择权交给我们的读者朋友了。有了自己正确的选择,也就等于找好了学校,请好了老师。认真地、刻苦地从头学习,经过一段时间的训练,相信一定会有成效的。

由于丛书作者不在同一地方,对于丛书的体例在认识和理解上存在着一些差异,因而丛书内在风格(表述)上有一些不同或不一致,这是很难免的,好在丛书的立意就是“特”,因而也不必太在乎行文的一致性。总体而言,我赞成金千年工作室和出版社这方面的努力,相信这套书的出版于我们中国的艺术教育事业会有所推动,我期盼着这种努力会有好的回报。

2001年6月18日

序言作者为原中央音乐学院院长、
教育部全国艺术教育委员会主任

目 录

第一章 民族唱法绪论

第一节 民族唱法概述	(1)
第二节 民歌的特征、演唱的形式和方法	(2)
一、号子	(2)
二、山歌	(2)
三、小调	(3)
第三节 曲艺的特征、演唱的形式和方法	(3)
一、京韵大鼓	(3)
二、评弹	(4)
第四节 戏曲的特征、演唱的形式和方法	(4)
一、角色行当的表演形式和演唱方法	(5)
二、京剧	(6)

第二章 民族唱法的学习与训练

第一节 做好学唱前的准备工作	(7)
一、生理准备	(7)
二、心理准备	(9)
第二节 歌唱姿势	(10)
一、正确的歌唱站立姿势	(10)
二、正确的歌唱面部形象	(14)
第三节 建立正确的歌唱呼吸	(16)
一、呼吸器官与呼吸原理	(16)
二、歌唱呼吸及几种吸气方法	(18)
三、如何保持和运用气息去歌唱	(23)
第四节 科学的发声	(35)
一、发声器官及发声原理	(35)
二、真声、假声和混合声	(36)
三、混合声的学习方法	(37)
第五节 歌唱共鸣	(48)
一、共鸣器官及共鸣原理	(48)
二、共鸣腔的运用	(50)
三、共鸣的调节与交替	(53)

第三章 歌唱语言

第一节 歌唱语言的基本常识	(57)
一、普通话音节的组成与结构	(57)
二、歌唱语言发音的一般规律	(60)
三、声调的作用	(87)

第四章 声情并茂的歌唱

第一节 歌曲选择很重要	(90)
一、难度大的歌曲特点	(90)
二、难度小的歌曲特点	(91)
第二节 演唱练习步骤	(91)
一、熟悉曲调	(91)
二、朗读歌词	(92)
三、唱出词曲	(92)
四、重视吐字发音	(93)
五、嗓音的运用	(93)
第三节 达意和表情	(94)

第五章 民族唱法润腔技法简介

第一节 滑音	(99)
一、上滑音	(99)
二、下滑音	(101)
三、慢滑音	(102)
第二节 嗖音	(102)
第三节 颤音	(104)
第四节 波音	(105)
第五节 直音	(107)
第六节 真假声相接	(109)

附录

一、民族声乐术语注解	(112)
二、嗓音保健常识	(114)
三、演唱与欣赏	(124)
(一)歌剧选曲	(124)
(二)戏曲选段	(135)
(三)民歌改编曲	(141)
(四)创作歌曲	(146)
后记	(149)

第一章 民族唱法绪论

第一节 民族唱法概述

民族唱法是民族声乐演唱方法的简称。它以民族语言为基础,嗓音响亮甜脆为特征,行腔中重视语言,讲究润腔,声、字、腔、情、味融为一体,并伴以形体表演的一种演唱方法。

民族唱法有广义和狭义之分。从广义上讲,民歌、曲艺、戏曲以及具有这三类风格的创作歌曲的演唱都应称为民族唱法。从狭义上讲,主要是指演唱具有民族风格特征如民歌,或具有民歌、曲艺、戏曲风格特征以及表现民族精神风貌的创作歌曲。目前所说的民族唱法,指的就是后一种。它的演唱不同于戏曲要求的“唱、念、做、打”,也不同于曲艺要求的“夹说带唱,似说似唱”,它主要以唱为主,但又与戏曲、曲艺有着不可分割的联系。

民族唱法在具体演唱和吐字发音中,既重视继承民族传统唱法“气沉丹田”、“字正腔圆”、“声情并茂”等优秀的传统理论和技巧,又注重借鉴西洋唱法对整体歌唱状态的协调和混合共鸣,以及真假混合声的运用,歌唱时讲究深呼吸、高位置和声音的通畅、松弛、自然,音色明亮、甜美,歌唱的表现力强,既能演唱我国不同地区和不同民族风格的民间歌曲,以及不同种类的戏曲和曲艺,又能演唱艺术创作歌曲和民族歌剧。民族唱法还特别注重风格韵味的表现,一些特殊技法的运用和有方言特色的演唱,都使民族唱法在表情达意方面,具有传神的魅力。

民族唱法的表演风格具有鲜明的民族特色,朴实、自然、大方,讲究手、眼、身、步法的协调配合,常伴以民族舞蹈动作,给人以视听整体美的感觉,民族唱法的伴奏多以民族乐队为主。

民族唱法与戏曲、曲艺、民歌有着不可分割的联系,往往体现在表演形式、演唱方法、风格韵味上。为此,我们有必要将民歌、曲艺、戏曲的演唱特点,风格特征作一些简要介绍。

第二节 民歌的特征、演唱的形式和方法

民歌,是劳动人民在长期生活实践中为表达自己的思想感情,经口头创作并传唱的一种歌唱形式。它源于劳动生活,又对人民生活起广泛深入的作用。民歌的音乐语言简明洗练,音乐形象鲜明生动,表现手法丰富多样,有多种体裁和形式。它短小精悍,易于传唱,在群众口头的代代相传中,不断得到加工,具有集体创作和不断变异的特点。

民歌从体裁形式上可划分为号子、山歌和小调三类。

一、号子

是一种和劳动节奏密切结合的民歌,它产生于体力劳动过程中,直接为劳动生产服务,真实地反映着劳动状况和劳动者的精神面貌。

号子的演唱形式,有独唱、对唱、一领众和等形式,以一领众和的形式最为常见。集体劳动中需要统一步调,统一节奏,一领众和符合这种劳动要求。它具有发出号令、组织劳动、指挥劳动、调节精力、鼓舞劳动情绪的实用功能。

号子的领唱者同时也是集体劳动的指挥者,由他唱正词(有内容的歌词)发口令,所唱曲调和节奏比较自由,和唱部分由全体劳动者担任,一般不唱实词,仅唱与劳动节奏相应的呼号声,节奏感强,曲调重复而变化小。号子的演唱要求气息饱满有力,声音结实响亮,演唱多以真声为主。湖南民歌《澧水船工号子》、根据号子风格特征创作的歌曲《黄河船夫曲》(冼星海作曲)、《码头工人》(聂耳作曲)等,都是具有号子特征的歌曲。

二、山歌

是人们在野外劳作(砍柴、割草、放牧、赶脚等)或行走时,即兴抒发思想感情(消愁解闷、传递情感、遥相对答、抒发情怀)所编唱的民歌。山歌多流行于山野田边,由于劳动性质多是个体的,非协作性的,因而不受劳动节奏等的制约,故节奏比较自由,抒情性强。

山歌音乐起伏大、跳进多、音域宽、拖腔长,具有激昂奔放、高亢辽阔、曲调悠长的特点,广泛使用自由延长音与拖腔。自由延长音与曲首、曲尾的呼唤性衬词结合形式的前腔与后腔,为山歌所独有的特征。自由延长音用于句间、句尾,常构成节奏较密集的朗诵性曲词与抒情性自由延长音结合的悠长自由节奏,使山歌的抒情性得到充分发挥。

山歌的演唱多以真声为主,歌声高亢明亮,力求达远,声音结实饱满,气息贯通,情感朴实真挚。在旋律大的起伏跳动中,往往还采用假声演唱来体现这种跳动,如甘肃民歌《一湾湾流水》、陕北民歌《赶牲灵》等。

山歌的演唱形式多以独唱形式为主,也有对唱、一领众和等形式。

三、小调

又称“小曲”、“俚曲”、“时调”等,是人们在休息、娱乐、集庆等场合演唱的民歌,流行于城镇集市,广泛涉及各个阶层人民的生活。演唱不仅有一般的群众歌手,还有职业的和半职业的艺人。小调经过他们的加工、提炼,在艺术上有较多的提高,由于有艺人传唱,小调的流传范围比号子和山歌广泛。因流传广泛,使小调的内容更加深刻、更加典型,音乐形式也更加规范,使用的音乐手法也更加复杂和丰富。又由于这个原因,小调的精致对于号子和山歌来说,炽热的生活气息和强悍的力度减弱了。

小调的演唱形式多以独唱为主,城市小调多有丝弦乐器伴奏,引子和过门(主要由乐器伴奏承担)的运用,以及伴奏中乐器的加花装饰、托腔垫腔等,使小调音乐十分优美动人。

小调的这些特点使小调的演唱既不同于号子也不同于山歌。演唱时,气息要柔和流畅,声音要甜脆明亮,讲究装饰韵腔,感情表达朴实细腻。山西民歌《五哥放羊》、江苏民歌《孟姜女》等都是具有小调风格特征的歌曲。

第三节 曲艺的特征、演唱的形式和方法

曲艺:泛指民间多种说唱表演艺术。指有说有唱、说唱相间、说唱浑然一体的叙事代言相结合的演唱艺术形式。

曲艺包括范围很广,在旧社会有“十样杂耍”之称。解放后,把魔术、武术、口技等归于杂技,把说书、唱曲、相声等称为曲艺。1949年全国第一次“全国文代会”,正式以“曲艺”一词概称我国的说唱艺术,成为一门独立的艺术门类。

曲艺曲种一般分为鼓词、弹词、渔鼓、琴书、牌子曲、杂曲、走唱、板诵、评书、相声十大类。其中前八种具有音乐性质,即有说有唱,这些曲种中音乐部分主要是唱腔,其次是伴奏,有的以说为主,有的以唱为主,不论哪一种,其语言在其中占有重要地位。演唱时“说中有唱、唱中有说”,音乐与语言结合紧密。

曲艺的演唱形式由演唱者自操乐器边唱边作表演,常由一个身兼叙事者和数个角色的演唱任务。演唱者通过表情、神态、声音、手势等表演,将内容具体、有生气地展示给观众。曲艺的演唱由念白、唱腔及伴奏三部分组成。唱腔是主要手段,但唱腔中夹着说,说中又带着唱,吐字发音讲究干净利落,以丹田运气,吐字发音结实有力,响亮清晰。由于音域不太高,听起来像说话一般,但又不同于日常生活的说话。曲艺多用真声演唱,在表现人物思想感情和情节时,常将声音的音量、音色和共鸣作较大幅度的变化,以增强其感染力。

曲艺种类很多,这里仅向大家介绍其中二种。

一、京韵大鼓

也称“京音大鼓”,始于清朝。京音或京韵,顾名思义,唱词宗承北京语言音韵。据史料记

载,京音大鼓是原河北省河间(地区)的“木板大鼓”(也称“怯大鼓”),由于当时商贸的发展,木板大鼓传入北京、天津地区,由于是用河间方言演唱,北京听众觉得不习惯,感觉太土气故称“怯”音,为了适应北京观众,便逐渐改掉了方言的“怯”味,以北京语音为标准,更名京韵(音)大鼓。

创京韵大鼓的杰出人物是刘宝全。他将原来夹唱的梆子腔唱段、皮黄唱段的戏曲音乐,和大鼓的音乐完全揉合到一起,加强了京韵大鼓的戏剧性,并扩大了唱腔的音域。增加了戏曲表演的身段、手势。经刘宝全改革后的京韵大鼓,既保持了原来的质朴、纯厚、亲切的演唱风格,又向雅俗共赏迈进了一大步,声音的表现力得到增强,不仅能表现雄壮激烈、气势磅礴的历史题材,也能细腻的表现风花雪月、写景抒情等内容的题材。

京韵大鼓的伴奏乐器以三弦、四胡为主,演唱者自击鼓、板司节奏。表演形式为一人站唱。

电视剧《四世同堂》中的插曲《重整河山待后生》,是一首具有京韵大鼓风格特征的创作歌曲。由著名京韵大鼓表演艺术家骆玉笙演唱,她的演唱韵味浓郁、吐字清晰有力,声音醇厚圆润,该曲经她演唱后迅速成为一首炙脍人口的唱段而传遍大江南北。

二、评 弹

苏州评话和苏州弹词合为统一的曲种,称为苏州评弹,通称评弹。

苏州评弹,流行于江南,用江南方言演唱,用嗓以真假声结合为主,伴奏乐器以小三弦、琵琶为主,演唱者自弹自唱,由一人或二人表演。

苏州评弹的唱腔丰富多彩,流派纷呈,有陈调的苍劲浑厚,俞调的清丽圆润,马调的质朴爽利。苏州评弹的演唱由开篇开始。开篇即在正式演出前,为使观(听)众逐渐安静下来演唱的段子,其内容与正式演唱(出)的内容无关。解放后,苏州评弹有了较大的发展,其中以开篇唱段的成绩最为显著。

用苏州评弹开篇为毛泽东诗词谱曲的《蝶恋花·答李淑一》,是一首较为成功的作品,它不再是以以前“在开场之前作定场作用,内容与正书(正式演出)无关”的加唱,而成为了独立的有丰富内容的演唱形式。该曲是开篇中最具特色的曲目之一。这首炙脍人口的评弹唱段,其旋律抑扬顿挫,张弛有序,虽散而人情,刚柔对比鲜明,大起大落而不感生硬,是一首民族唱法具有代表性的优秀作品。

第四节 戏曲的特征、演唱的形式和方法

戏曲为中国特有的戏剧形式,是集音乐、舞蹈、表演、舞美为一体的综合艺术。它以音乐性的对话和舞蹈性的动作为标志,来表现一定长度的故事情节和人物的思想感情。有人称

之为“以歌舞演故事”。

音乐性的对话,在戏曲里叫做“唱”、“念”(说),舞蹈性的动作,在戏曲里叫“做”、“打”。

“唱”是人声歌唱部分亦称唱腔,在戏曲中占有重要位置,对于人物思想感情的抒发、人物性格的刻画、戏剧矛盾的展开,戏剧高潮的形成,以及对整个剧目的音乐布局都起着重要的作用。唱腔主要包括发声、吐字、行腔三个方面。发声,要求运用丹田之力,托住底气,使声音结实爽朗,不漂不浮,圆润悦耳,送远持久,高低音运用自如,转动灵活;吐字,务必字面清晰,过渡自然、熨贴,交代清楚,四声准确;要能正确处理字与腔的关系,做到字重腔轻,正确处理字与字的关系,突出重点字;并能掌握轻重缓急、抑扬顿挫,使演唱达到字正腔圆,声情并茂,刚柔相济而富于韵味。

“念”(说)亦称念白。戏曲中人物的内心独白和对话除用唱腔表现外,也用念(说)表现。戏曲中对念白十分重视,有“千斤白,四两唱”的说法,足以看出念白的重要性。念白属于戏曲音乐的一部分,是戏剧化、音乐化的语言,而有别于生活中的语言,具有一定音乐特点,符合音乐的一些规律。念白有韵白和口白之分,韵白的音乐性较强,字音拖长,有明显的旋律和节奏因素的变化,有时一句中前半为白,后半变为唱(如引子)。口白是较接近不同剧种所属地区的日常生活语言,但比口语夸张,在京剧中叫做京白,在地方戏曲中叫做土白。

“做”、“打”则是将舞蹈和武打性的动作加以程式化的表演,比如要表演“笑”这个动作,就必须按照极具夸张性、表现性且又被规范固定了的“笑”的程序动作去做“笑”的表演,等等。

戏曲是唱念做打的综合体,是用说、唱、舞等多种手段扮演角色、表演一个完整的戏剧故事。而且,这些进入综合性的各种艺术成分不再游离独立,而是相互渗透没有明显的界限。

戏曲的演唱形式有独唱、对唱,齐唱和帮腔。戏曲的伴奏乐器主要是弦管乐器和打击乐器,弦管乐担任演唱的伴奏,起到托腔保调、衬托表演的作用,打击乐主要作用是打出锣鼓点,配合演员的身段动作、念白、演唱、舞蹈、开打,使其起止明确,节奏有序。在担任开场和过场伴奏时,起渲染、烘托舞台气氛的作用。

一、角色行当的表演形式和演唱方法

戏曲表演是按角色行当来划分的,不同的行当其演唱及表演的方法亦有所不同,下面简要介绍一下。

(一)生

老生:扮演中年或老年男子,挂胡须,又名须生,多为性格正直刚毅的正面人物,重唱功,用真声演唱,念韵白,动作造型庄重端正。

小生:扮演青年男性,不挂胡须,高腔和地方小戏剧种多用真声演唱,昆曲和皮簧剧种多以假声为主,真假声结合。

武生:扮演擅长武艺的青壮年男子。表演要求功架优美,稳重、沉着,以及轻捷矫健,跌扑翻打勇猛,念白讲究吐字清晰,峭拔有力。

(二)旦

也称“青衣”,主要扮演娴静庄重的中青年妇女,重唱功,多用韵白,多用假嗓。

花旦:扮演性格明快活泼的青年女子,表演常带喜剧色彩,重做功和念白。多用假嗓。

老旦:扮演老年妇女,唱念用本嗓(真声),唱腔虽与老生相近,但具有女性婉转迂回的韵味,多重唱功兼重做功。

(三)净

俗称花脸。以面部化妆运用各种色彩和图案勾勒脸谱为突出标志,扮演性格、气质、相貌上有特异之点的男性角色。或粗犷豪迈,或刚烈耿直,或阴险毒辣,或鲁莽诚朴。演唱声音洪亮宽阔,动作幅度较大,顿挫鲜明,为戏曲舞台上风格独特的性格造型。

(四)丑

喜剧角色,扮演的人物种类繁多,有的心地善良,幽默滑稽。有的奸诈刁恶,怪吝卑鄙。丑的表演一般不重唱功,而以念白的口齿清楚,清脆流利为主。动作轻巧敏捷,矫健有力,擅长翻跳扑跌等武功。

戏剧种类很多,这里仅以京剧为例作一些简单介绍。

二、京 剧

京剧作为中国戏曲有代表性的剧种,无论是在唱念做打或其它方面,尤其是在唱念方面,较之其它剧种愈加规整、丰富和完善,对其它剧种影响较大。

京剧于清道光、咸丰年间形成于北京。它源于徽调和汉调,徽调(安徽的徽班)和汉调(湖北的楚班)在北京经常同台演出,久之相融,并逐渐采用北京语音演唱,广收其它声腔如昆曲、梆子等诸腔之长,形成京剧。

京剧不论是叙事,还是抒情,大多要通过富于韵律的唱念来表达。特别是唱,更是京剧表演艺术的重心。有成就、有创造精神的京剧演员往往以对唱腔艺术的追求来体现各自的流派风格,如人称“四大名旦”的梅兰芳、尚小云、程砚秋、荀慧生,便是在各自唱腔及表演中形成独特韵味的四位成功的京剧表演艺术家。

京剧的唱腔主要以西皮、二簧为主。西皮比较明朗流畅,带有欢快兴奋的特色,常用以表现喜悦、激动、高昂的情绪;二簧比较深沉,带有深厚凝重的特色,常用以表现回忆、沉思、怀念、感叹和悲愤等情绪。西皮、二簧唱腔的主要伴奏乐器是京胡、京二胡、月琴和三弦。

歌曲《故乡是北京》,是一首具有京剧风格韵味的创作歌曲。演唱该曲时,声音的运用采用旦角的演唱用嗓,吐字发音,以北京语音为标准,行腔韵味讲究明朗流畅,顿挫有序。

第二章 民族唱法的学习与训练

第一节 做好学唱前的准备工作

歌唱是通过人的嗓音来表达思想感情的。当你用歌声抒发情感时,常常会有一些不尽人意的地方,或是唱不了高音,或低音唱不下来,或唱完几首歌后,嗓子就感到不舒服(嘶哑了),这些大大地影响了你感情的抒发,此时,你一定想通过学习来弥补这个不足。有了学习的愿望自然好,但学习之前需要做一些必要的准备工作,这个准备分两方面。

一、生理准备

因为歌唱需要依靠生理活动才能完成。对于歌唱器官——嗓音的了解是很有必要的。

人类的嗓音有高有低,有粗有细,这是结构不同造成的。声带短、薄,发出的声音就高,声带长、厚、宽,发出的声音就低;共鸣腔宽大,发出的声音就粗,共鸣腔窄小,发出的声音就细;高而细的声音有纤巧、清脆、明亮、灵活的特点,低而粗的声音有浑厚、结实、深沉的特点。嗓音又根据性别、特性、色彩及音域分成四种类型。

女高音:自然音域 c^1 —— g^2 ,歌唱音域 c^1 —— c^3 ,音色明亮、柔美;

男高音:自然音域 c —— $\sharp f^1$,歌唱音域 c —— c^2 ,音色明亮饱满;

女中音:自然音域 a —— f^2 ,歌唱音域 a —— a^2 ,音色浑厚、深沉;

男中音:自然音域 A —— $\flat e^1$,歌唱音域 G —— g^1 ,音色结实饱满、浑厚。

根据声型的不同、嗓音还可以分成以本嗓为主的艺术真声声型,是指在自然说话的本嗓基础上,经过修饰和美化符合了声乐艺术的规律,以真声为主要发声法的声音类型。此种声型具有高亢、豪放、质朴、丰满、泼辣、粗犷的特色。其发声构造多数人的口腔、喉室、鼻

腔都较高、大、圆、深,有较好的自然的口腔、鼻腔和胸腔共鸣。这种声型在戏曲、曲艺、民歌中占有相当数量,民歌中如东北、陕北、河北、内蒙古、新疆的唱法,戏曲中如河南豫剧、河北梆子等,多沿用这种声型。

以假嗓为主的艺术假声声型。指以假声为主要发音法的声音类型。此种声型具有清丽柔和、委婉灵活、富有弹性的声音特点。音质不同于真声,具有明亮、甜美、清脆、流畅的特点,这种声型在民族声乐艺术中占有很大的比重,江南、两湖、两广、西南一带和朝鲜的民歌演唱,多属于此种声型。

真假声相混的混合声型。这种声型整个声区自下而上均为真假声混合,声音统一连贯,无明显的换声点,许多演唱者把这种声音效果称为:“真中有假、假中有真、真假难分”;“真声不炸、假声不虚、真假结合”等。此种声型具有明亮、清脆、流畅、华彩、甜美的特点。这种声型演唱的作品范围广泛,除戏曲、曲艺、民歌外,对中国歌剧、近现代创作歌曲中民族风格较强的作品均适于演唱。因此,它被越来越多的民族声乐工作者所采用,其优点是不受音域限制,又能保持民族风格特点,便于更多地吸收美声唱法的长处。此种声型在民族唱法中占有越来越重要的地位。

真假声相接声型。该声型是由艺术真声和艺术假声两种不同的发声方法相衔接而成。中低声区是真声,高声区是假声。此种声型音域较宽,中下声区朴实、浑厚、有力,高声区明亮、柔和,它比混声声型所演唱的曲目在风格特点上更浓一些,力度更强一些。演唱宽广、泼辣、深沉的曲目更能发挥该声型的威力。

当你了解到嗓音具有以上类型后,你可以将自己的嗓音情况进行对照归类。嗓音声部的确定与声音类型的选择比较重要。如果声部确定不明、或选择了不符合自己嗓音的声音类型,将会给学习歌唱带来许多不便。如:你是男高音或者是女高音,而你确想把声音唱得浑厚而深沉,便不顾你自身所具有的嗓音条件去人为的做出浑厚有力的声音效果,当你得意于你的这种做法时,实际上你是在毁坏你的歌喉。又如:你的嗓音柔美、抒情、甜脆,是因为你的嗓音发音时,假声成份偏多,而你则选择了艺术真声声型。其结果,不仅使你嗓音原来所具有柔美、抒情、甜脆完全消失,而且在寻找真声声型的音响效果时,感到十分费劲。如果你选择艺术假声声型或真假声相混合的混合声型,那情况就大不一样了。它不仅能保持你嗓音原有的特色,而且可以最大限度的挖掘出你嗓音的潜能,等等。

另外,还要考虑的是:什么年龄开始学唱比较合适?一般说来,学唱的年龄不宜太早,要等到发声器官成长成熟之后开始为好,也就是说女声在十六、七岁左右,男声在十八岁左右。

为了保证声音的训练,健康的身体非常重要。因为歌唱所使用的乐器是身体内部的器官,没有好的身体,就没有好的歌声。萎靡不振、无精打彩的人是不能唱歌的。为此,准备学习歌唱的人,要经常锻炼身体,以保证身体健康、精力充沛。

对于有嗓音疾病(如喉炎、鼻窦炎、支气管炎、咽炎、声带水肿、声带小结、鼻息肉等)的人,在学习歌唱前,最好将嗓音疾病治愈之后,再开始学唱。

在你对上述内容进行对照思考和选择时,实际上你已经开始了学唱前的第一步准备工作,即生理(嗓音、身体)的准备。这一步是不可缺少的。

二、心理准备

歌唱者的发声器官是唯一的一种自我形成的乐器,它把乐器和演奏者结合在一起,因此,歌唱者必须把自己既看做是演奏者,又看做是乐器,可是他又和乐器演奏者不一样,他要在学习锻炼中发展和完善自己的乐器。然而,这个乐器既看不见又摸不着,它只能靠感觉、记忆、想象、思维等这些间接手段去完善,这给人声这个乐器的制造带来了许多困难,给学习演奏这个乐器也带来了困难。

有一副好嗓子并不等于会唱歌,这种情况不少见。原因是一副好嗓子并不等于就是一件好乐器,只能说它为好乐器的制作提供了优质的材料。而要使这些优质材料变成优质乐器,则需要精心制作,和刻苦的训练。这个精心制作过程需要时间和毅力,歌唱的训练不可能在短时间里见效,正确的歌唱呼吸的建立,良好发声状态的形成,歌唱各器官的相互协调等等,都需要长期勤奋和刻苦的训练。如果三天打鱼两天晒网,兴趣来时学一学,热情一过不再坚持,遇到困难就退缩,是不可能制造出优质乐器的,也是不可能掌握歌唱方法的。因此,在你准备学唱之前,一定要在心理上作好准备,那就是:持之以恒、意志坚定、充满信心、勤奋刻苦、戒骄戒躁。学习有困难时,不要灰心,学习顺利时,不要得意、忘乎所以。声乐的学习跟其它学科的学习有相同情况,学习总不可能是一帆风顺的,在最困难的时候,也许是顺利即将开始,在顺利的时候,也许是困难就要来临,整个学习过程是在困难——顺利——困难往返循环中完成的。学习声乐与其它学科的学习还有不相同的情况,那就是,唱歌的人主观意识比较强,尤其在初学者,自己听到自己声音的感觉往往和旁听者的不一样,如果不虚心,就很容易给歌唱学习带来障碍,影响学习。

学习歌唱,要遵循既要勇于进取,又要循序渐进的原则。从易到难、从简单到复杂、有计划、有步骤地进行锻炼。学唱初期,不要求高求快,不要幻想几次的学习之后,就能掌握歌唱方法,那些醉心于短期速成的人是很愚蠢的。复杂的歌唱技能是建立在简单基本功之上的。另外,要善于发现自己的长处和特点,努力加以发挥,要乐于找出自己的缺点和不足,认真进行改善纠正,精益求精不断提高。

如果你能坚持学习下去,你就会逐渐发现自己的“乐器”越“做”越精美,操作起来越来越得心应手。运用时间长一些,嗓子也不会感觉不适。这时,不会有什么能影响你情感的抒发了。

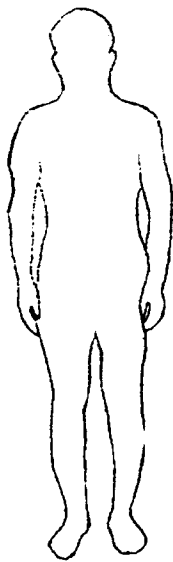
学唱之前有了以上准备,你歌唱学习就可以开始了。

第二节 歌唱姿势

歌唱乐器工作时,应该给它提供最好的工作条件和环境,这样,才有益于充分发挥它优良的性能。歌唱姿势就是歌唱的工作环境和条件。正确的歌唱姿势是理想歌唱的第一要素。

一、正确的歌唱站立姿势

歌唱主要是通过站立姿势来进行的。歌唱要求的站立姿势与生活中的站立姿势有所不同。生活中的站立姿势比较随便,多数比较松懈,歌唱姿势则要求保持一种积极状态(即使是坐也一样)。人在站立时,体内的无数肌肉在积极活动,以抵抗地心的吸力,并平衡连接着一个个骨头的关节压力及拉力。为使每根肌肉高效率地活动,便要绷紧它,而不是放松它,但同时又要避免不必要的紧张。我们可以通过仰卧来找到不紧张的感觉,需要提醒你注意的是,当你仰卧时,一定要使支持身体的平面(人体后面)确实承受着身体的重量,只有当身体充分伸展并感到仿佛被它身体的平面下面碰到时,才能获得不紧张、但又是积极的状态。还可以通过背靠墙站立的姿势来体会这种积极的感觉:将你的脑后勺、两肩、背部、臀部靠墙面,双手自然下垂于身体两侧,这时,你会有一种身体充分展开的感觉。你还可以通过挺立拉直脊椎(从颈部一直往下至腰部)动作,来体会这种感觉。只有真正找到了这种感觉,我们才可以对两腿、脊椎、肩胛和头部的正确位置进行确定。



正面站立图(1)



侧面站立图(2)