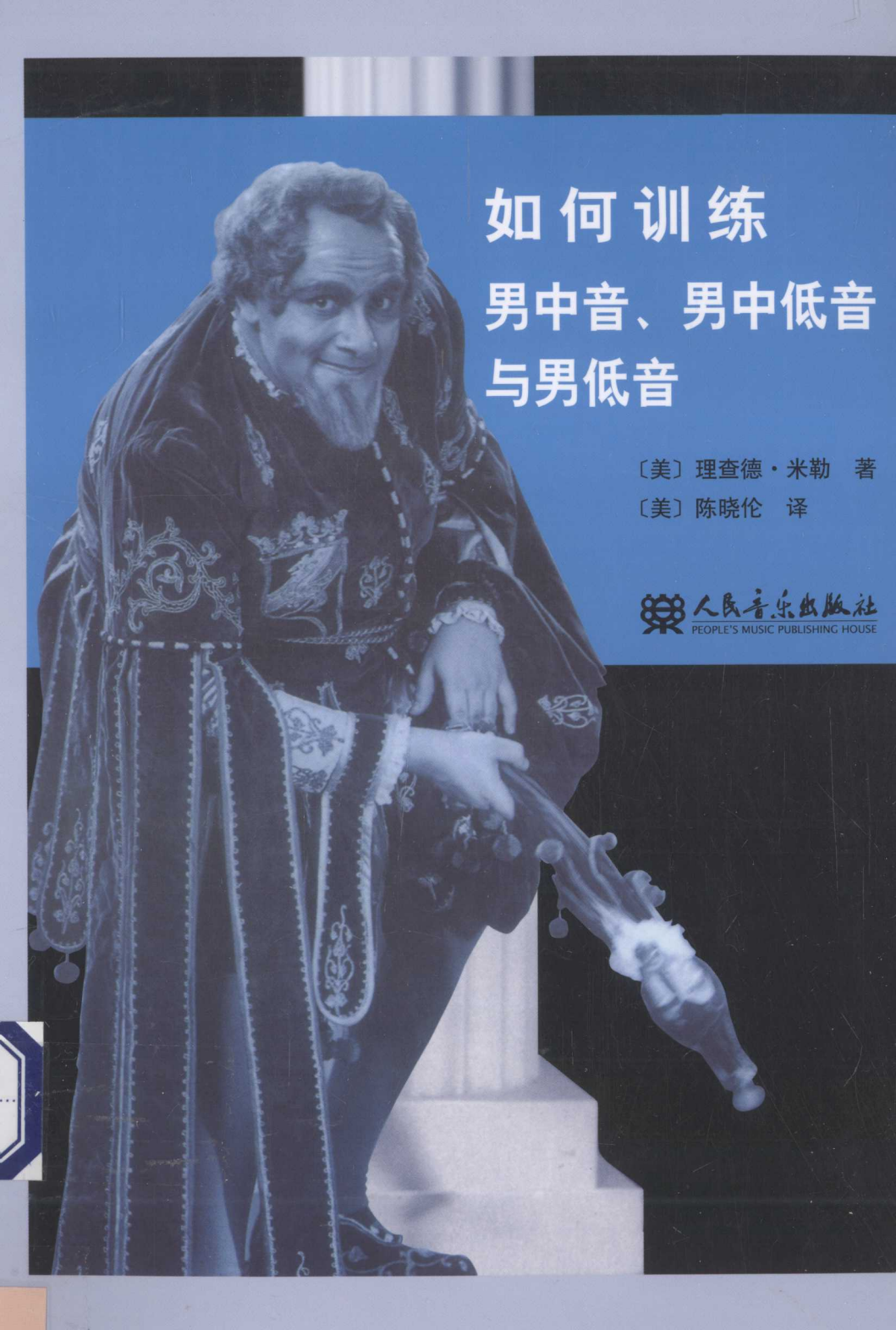




如何训练

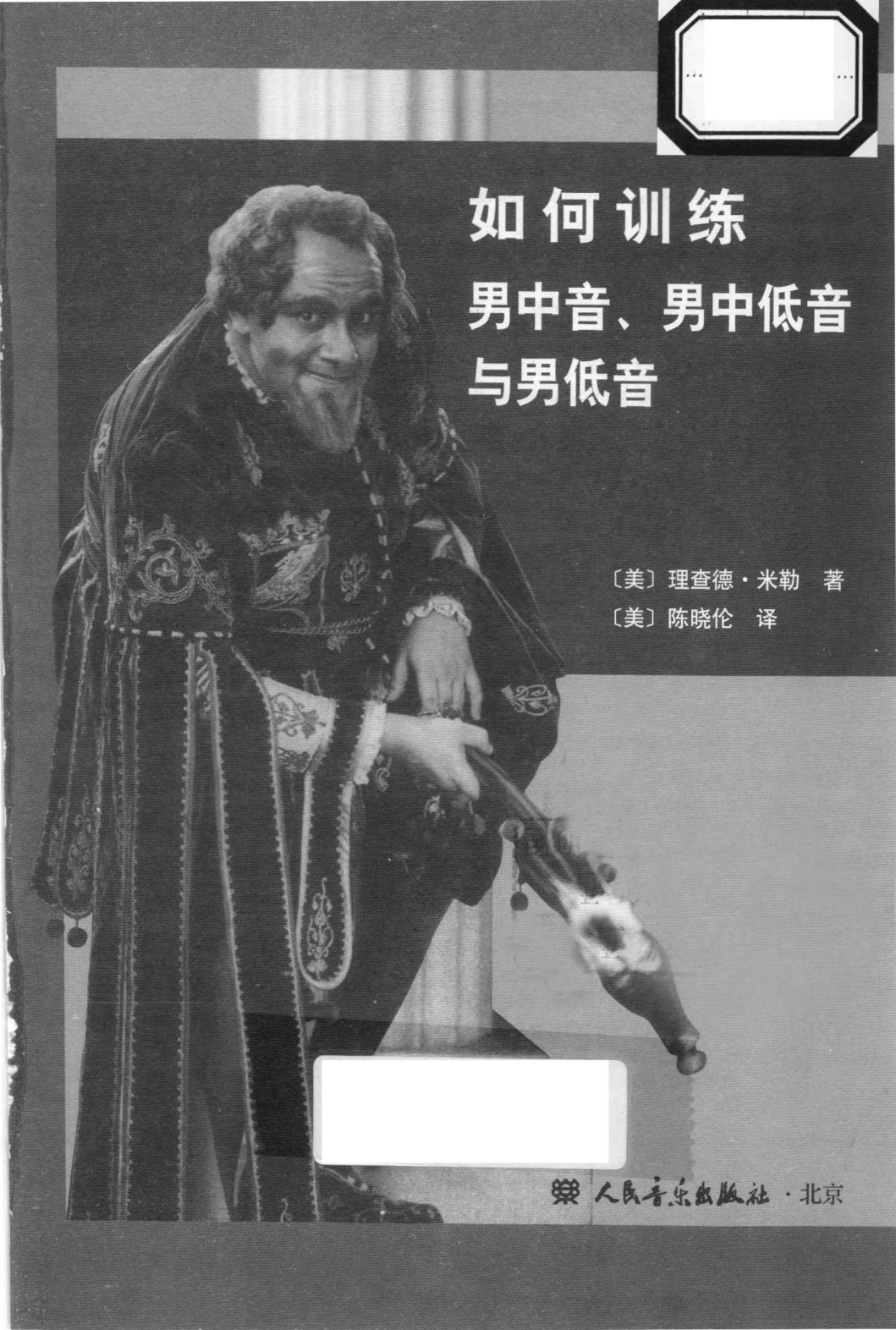
男中音、男中低音 与男低音

〔美〕理查德·米勒 著

〔美〕陈晓伦 译



人民音乐出版社
PEOPLE'S MUSIC PUBLISHING HOUSE



如何训练 男中音、男中低音 与男低音

〔美〕理查德·米勒 著

〔美〕陈晓伦 译

人民音乐出版社·北京

Ruhe Xunlian Nanzhongyin Nanzhongdiyin yu Nandiyin

图书在版编目(CIP)数据

如何训练男中音、男中低音与男低音 / (美) 米勒著
(Miller, R.) 著; (美) 陈晓伦译. —北京: 人民音乐出版社, 2013. 8

书名原文: Securing Baritone, Bass-Baritone, & Bass
Voices

ISBN 978-7-103-04478-0

I. ①如… II. ①米… ②陈… III. ①男声—发声法
IV. ①J616.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 226322 号

责任编辑: 严 镝

责任校对: 潘 藤

人民音乐出版社出版发行

(北京市东城区朝阳门内大街甲 55 号 邮政编码: 100010)

Http://www.rymusic.com.cn

E-mail: rmyy@rymusic.com.cn

新华书店北京发行所经销

北京隆昌印刷有限公司印刷

880×1230 毫米 32 开 8.5 印张

2013 年 8 月北京第 1 版 2013 年 8 月北京第 1 次印刷

印数: 1-2,000 册 定价: 32.00 元

版权所有 翻版必究

凡购买本社图书, 请与读者服务部联系。电话: (010)58110591

网上售书电话: (010)58110650 或 (010)58110654

如有缺页、倒装等质量问题, 请与本社出版部联系调换。电话: (010)58110533

敬献给难忘的雷纳德·沃伦的艺术才华

鸣 谢

首先应该向牛津大学出版社的吉姆·罗宾森(Kim Robinson)对我撰写这本书的鼓励和等待本书完成的耐心表示感谢。男中音弗里斯·阿伦(Ferris Allen)和米歇尔·魏严特(Michael Weyandt)协助我搜集发音练习和音乐谱例,还有女高音爱米·万斯(Ami Vice)协助了手稿的准备工作,他们都当之无愧于我的特殊致意。我的妻子 Mary 为我付出了所有努力,包括出版这部书,为此我深深地感激她。能与众多嗓音专家和有才华的男声低声部歌者们及那些曾教给我那么多的人们有长达半个世纪的合作,使我感到荣幸,并致以永久的感谢。

前 言

这本书是应同事们、歌者们以及我以前著作的读者们提出的关于男中音、男中低音和男低音在各个发展阶段所遇到的具体问题而撰写的。书中大部分内容都是针对技巧和表演的问题,并且使用尽可能直截了当的语言来进行讲解。

面对预想中的不同读者,我曾首先考虑将本书分为三个部分:“年轻的低嗓音男性歌者”、“发展形成中的专业低音歌者”和“已经确立了专业的低音歌者”。但我放弃了那个计划,原因是不管在任何发展的阶段或成熟的阶段,为确保能够产生良好声音的技巧都绝不会被放在一边。无论歌者是处在声乐旅途的早期还是已经是艺术家,他都必须保持对基本概念毫不松懈的警惕。每天使用不断补充和更新活力的明确法则去进行例行练习是达到和保护优秀嗓音的途径。在训练一个嗓音的过程中,有时必须孤立声乐技巧中的特定具体部分,并将其分解进行处理。而每天的具体例行训练则再把它们更新合并在一起。

我希望读者将从书中发现循序渐进的准则以及为阅读方便而设立的标题,以便一气呵成的系统技巧。然而,每一章节都或多或少地形成一篇完整的论文。我设想高级程度的读者可能会更关注

经常被男低声部所体验到的问题,而且期待能直接找到它们。在前几章节里介绍的若干问题会在后面随着技巧的连续性而更加完备地被加以探讨。其结果会是很频繁的相互参照。因为歌唱的训练方法是不同功能的合并产物,一些技巧方面的具体问题会被重复是不可避免的。虽然发声的法则是通用的,但还是要顾及到每一个男性低声部种类都拥有的具体特性。

一些成功的演员(甚至于那些已获得令人敬佩资历的演员)会不断遇到未能解决的技巧问题,或无法保证例行训练的困难。一个聪明的歌者会将他以前所学到的所有东西运用到现在的演唱中,这是一个合并的过程。本书提出了实用的途径来帮助实现这种合并。

除非将怎样获得优秀歌唱方法作为前提,并能够直接应用于曲目的演唱中,否则它将是毫无意义的。发声练习的价值在于:歌者们能够很好地将这些练习中的技巧用于他们演唱歌曲和咏叹调中的难点。这本书计划是将技巧练习直接用于声乐曲中。我选择的一些曲目是适合初中级歌者的,另一些则显然是属于有可靠技巧的成熟歌者的范畴。老师应该帮助年轻的歌者挑选合适的曲目、为高级的歌者确定范例。

试图以疲劳或强化战术来增强嗓音耐力的假设是错误的。如果建议的任何曲目范例导致歌者感到嗓音上的疲乏就应该立即放弃,直到其声乐技巧进一步地发展到能够胜任它们的时候,才可以使用。而且也不应把过多的重头曲目(特别是那些现实主义风格的)纳入任何单一的排练时段里。

没有人能够断言,一位艺术家在其不同的演唱时期所遇到的所有疑问都有答案。但常常是,有人主张局部无法控制的片面技巧成了每一个技巧问题的解决办法。一药治百病的教学系统是不完备的,因为它们无法涵盖一切。在那些概念之中有:1. 所有的问题都简单地归咎于“支持”的正确与否,其解决方法也就是以增加

下腹壁(胸-腹机能)的紧张度,或是反过来向内收紧固定横膈来获取;2. 所有技巧上的不足都可以通过诱使全体歌者使用完全相同的主观想象“声音位置”来得到缓解;3. 有意识地抬高软腭,或相反,软腭下降;4. 必须持续地保持下颌的下垂位置来贯穿所有的标准的元音发音和整个嗓音音域,只用舌头的活动来发音吐字;5. 有意识地扩张咽腔可以有利于调整喉头,使用固定不变的喉头位置演唱整个音阶;6. 为了嗓音的自如必须将下巴和喉头抬起;7. 喉头的下压是产生完整的音色之要点;8. 喉头的抬高是产生完整的音色之要点;9. 换声区的分离加强了喉腔的肌肉系统;10. 学会识别肌肉和器官的名称、辨认共振峰的位置、了解以何种方式被扩大以及了解如何去解读嗓音的波谱分析就可以教人如何歌唱;11. 甬管它三七二十一,只要歌唱来得自然,所有时候都能保持放松就行了,等等! 根据以上所提到的一个或是多个“万金油”可以提供一时帮助的。任何一种教学法,即使所有问题非常实用,其本身也无法完全解决人声这个乐器。

每一个男中音、男中低音和男低音都应小心那些不把课堂里的技巧应用到表演曲目上,而只去对付“嗓音功能”的教师们。他们声称的“歌曲和咏叹调是你的声乐指导的事,而不是你的嗓音教师的事”是放弃了声乐教师责任的重要部分。嗓音训练的目的不是制造能够表演抽象的发声练习或功能的歌唱机器,而是创造可以自如地与听众在歌词、戏剧和音乐上交流的艺术家。

我非常谨慎地将精选的文献组合在一起。看上去可能挺吓人,但它们包含了声乐教学的重点。如果我们真诚地想要从事歌唱事业,则必须熟悉数百年来被众多作曲家们所确定的方式方法。这些文献条目显示了对历史上和当今典型的教学思想的调研。包含着从著名论文延伸到富于想象力的奇特揣测。许多是以扩展在主观想象与生理学及声学的可知性之间的桥梁为目标的。若干引

文来自 20 和 21 世纪的噪音——科学领域。

在 20 世纪后半叶,并在今天仍在继续地长足进展的教学法,帮助了歌者去了解什么是真正实用的和为什么实用的伟大教学法。有意识的歌者通过有效的信息避免了摸索和失误以及耗费时间的实验。读者把教学的“麦仁”从不确定的麦壳里分离出来,将会增强他或她严谨的判断能力。在一段时间内,读者被敦促去阅读、尝试尽可能多的精选文献里的材料。

我曾亲眼目睹了许多艰难、吃力的歌者无法将生理上或声学上所获得的学习方法付诸实践,因此我将这本书的一部分奉献给技能知识。这并不意味着我相信只要理解声乐技能如何起作用就可以产生优秀的歌唱。但我确信一个歌者如果试图与自然结构背道而驰并顽固不化地坚持练习,能确保他成功的几率就极为渺茫了。如果他的汽车跑得不对劲,他本人不一定非作为一个维修工去照管它,但他的确需要有懂行的人去修理毛病。一个聪明的消费者会小心翼翼地用他所掌握的健康知识来评价药物的真实性、寻找合格的医生,并谨慎地调查在法律上和财务上的可行性。任何在表演艺术职业生涯中做了大量投资的人都应当精确地审慎他所被教授的原则的真实性。

可能使用这本手册的人已经经历过有分歧的教学观念了;也可能他已经遇到过若干相互冲突的系统,但仍然没有找到解决他问题的满意答复。我邀请他谨慎地权衡是什么构成的真理,以及是什么构成投机性的怪论。本书的目的:为歌者在寻找可靠技巧时提供实用的支持和援助。

如果每个向专业方向发展的歌者的噪音都能够合理地被运用,那将会最大限度地展现出其优秀的技巧。歌唱的导师任务就是帮助学生移开妨碍噪音的障碍物,要求歌者去做的任何变更都必须能够获得更好的感觉、更好的声音及更好的外观。首先是感

觉、听觉及视觉上的不同,但不应是痛苦的;而应是在感觉上、听觉上及外观上的美学艺术比以前更加愉快。

每个歌者延续地跟着一个独特的体系学习,没有人能够同时对付这本书里谈到的每一种技术。一个有知识的,并且自己又是演员的教师,将会一直记得歌者到达了发展进程中的哪一个点,而且会根据它来因人而异。当教师在接受了有前途的歌者到他或她的声乐工作室后会说:“我们现在必须从头开始。”这时歌者应该小心了,不是所有的歌者都处在发展的连续阶段里的同一位置上,但每个人已经拥有着自己有价值的东西,不然老师也根本不会接收他到自己的工作室里来了。新知识应该被添加到原来已经运用得很好的东西里面。

通过协调自然的处理过程来获得歌唱的自由,而不是“自然地去做就行了”那么简单。自如的歌唱是步调一致的操作技巧,而这个技巧则常常必须是要分别学习和掌握的,然后再合并到一个一致的整体技巧之中。游泳可以说是件自然的事情,但必须是被教授和学习的。同样在歌唱嗓音的学习中,许多方面同样也是如此。

获得训练嗓音的高效率与自如的关键是让每一个男中音、男中低音或男低音歌者都运行在他独特的乐器限度以内。歌者们应当谨慎地对待被强加在他们声音上的教学工作室的“门第之声”。每个声音都具有它自己的特点。一般通用的技巧原则对所有的声音是有效的,但每个歌者则必须意识到他自己的理想音色。

不是每个具有严肃意向的歌者都能找到一个有着集中思维方式的声乐导师。虽然这本书的许多读者可能已经找到了一个工作室——家,但我希望一位高级阶段的、成熟的歌者能够得到为其个人设计的建议。某些题目可能会对这位歌者贴切恰当,但可能不适用另外一个。我的目标是协助活跃的演员确保他们的艺术性和健康的声乐技巧,并协助有抱负的歌者向着正确的方向前进。

目 录

第一部分 技巧

第一章 谁是男中音？谁是男中低音？谁是男低音？	(3)
如何确定男性声音的类别	(5)
抒情男中音	(11)
威尔第男中音	(11)
非歌剧男中音	(12)
男中高音	(13)
男中低音	(14)
男低音	(14)
第二章 起始于讲话的语调音域(起音)	(15)
从讲话到歌唱之过渡转变	(16)
第三章 呼吸之控制	(20)
呼吸的循环	(21)
呼吸控制的方法	(21)
横膈膜的作用	(22)
胸 腔	(22)

腹部肌肉组织	(23)
支 持	(24)
歌者对支持的感觉	(25)
法利内里氏练习	(30)
为年轻歌者呼吸控制的文献范例	(32)
第四章 元音定义和明-暗的音色	(41)
波谱分析之功用	(41)
元音系列和它们的共振峰	(42)
歌者的共振峰	(44)
嗓音位置	(45)
伪 声	(45)
明暗对照音色的保障	(46)
舌头的功能	(46)
前后元音系列的使用	(47)
更多有关卷舌音的讨论	(51)
下颌的作用	(52)
面部提升肌群的作用	(53)
共鸣时喉头的作用	(55)
如何处理嘴唇、下巴、舌头和颈部的紧张压力 ...	(56)
使用鼻腔辅音来平衡明暗音色	(60)
第五章 元音修饰(遮盖)、动力和音域的均衡	(66)
第六章 进入中声区及以上的声区	(71)
为抒情性和戏剧男中音的嗓音过渡区准备的	
练习	(72)
为男中音第二换声区准备的练习	(75)
有效的声乐文献乐句	(80)

	为男中低音和男低音准备的乐句	(94)
第七章	灵活性因素	(103)
	出自文献的适用于男中音灵活性乐句	(107)
	出自文献的适用于男中低音和男低音的 灵活性乐句	(111)
第八章	为男中音、男中低音和男低音“共鸣”的 进一步考虑	(121)
第九章	更多有关喉头位置的讨论	(124)
	确保喉头外部框架的支持	(126)
	喉头之稳定	(129)
第十章	男中音、男中低音和男低音用假声的教学	(131)
第十一章	颤音的现象——一个优秀嗓音共鸣所固有的 组成部分	(139)
第十二章	建立起技巧上的安全感(对身体的信任)	(145)
	身体的智慧	(147)
第十三章	发展个人的音调概念	(152)
第十四章	力度的控制、半声及强弱变化音	(156)
第十五章	嗓音病毒——如何对付一些男低声部常见的 毛病	(160)
	细声细语(不充足的歌唱)	(160)
	隆隆轰响(过分的歌唱)	(161)
	破碎音(在过渡声区里的间歇性终止)	(162)
	流浪者(偏低和偏高)	(166)
	香肠制造者(不连贯的歌唱)	(167)
	单一的元音(语音畸变)	(167)
	懒散的歌者(叹气和哈欠)	(168)

单一音区(无声区歌者)	(168)
第十六章 对演唱效果起作用的建议	(170)
获得身体的轴心位置	(170)
在古典歌唱中身体平静的作用	(172)
共鸣和鼻音之间的区分	(173)
稻草低音的使用	(175)
开放的音色与关闭的音色以及作为共鸣器的 喉头	(176)
避免吞咽的音色(咽音音色)	(178)
镇定的口形:自然的交流表情	(179)
第二部分 演唱之准备与提高	(183)
第十七章 演唱之准备与提高	(185)
发展的连续	(185)
如何应对表演焦虑症	(186)
关于放松的问题	(188)
正确的 marking	(191)
发声前的热身活动	(192)
职业生涯的早期准备与追求	(195)
掌握交流沟通的艺术	(199)
每天的训练日程与健康的发声法	(203)
选自文献的有用乐句	(205)
第十八章 早期的曲目建议	(208)
一些要求不太高的男中音曲目	(208)
一些要求不太高的男中低音和男低音曲目	(212)
第十九章 试听材料的选择	(215)

附录 1	列举一些过往今来的伟大男中音、男中低音和男低音的优秀典范	(217)
附录 2	装备精良的教师应该了解些什么?	(222)
附录 3	一些歌唱用的元音以及例词的国际音标	(225)
附录 4	嗓音教学十戒律(诊断与处方)	(226)
附录 5	术语词汇	(229)
附录 6	文献选	(240)

第一部分

技 巧

