

浅谈声乐练习中更有效的几点建议

谭文皓

(沈阳师范大学 辽宁 沈阳 110000)

[摘要]现如今对于进修声乐的学者是越来越多,但是他们在学习的过程中尤其是刚开始学习的学生他们难免都会存在着各式各样的不足之处,而这些不足之处不仅仅只是表现在发声时的方法错误以及对作品的理解上出现偏差、缺乏表现能力方面的功力,对于声乐的认识以及观念出现了误区。对于后者所带来的负面影响表现的虽然不是很直接、很明显,但是如没能够尽快的将其扼杀在萌芽的阶段,对日后学生们对于学习会造成非常不利的影响。

[关键词]声乐练习;发声;气息

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.199

声乐是一门表露于外的艺术形式,它的魅力在于运用独特的声音去触碰人们心灵中最容易感动的部分,声乐的学习一定要在持之以恒的练习后,才能凸显出自己的进步,若是不练习或者是练习的次数不够那么想要进步就只能是微乎其微了。所以在这里我分成两部分来谈一谈声乐练习中有效的几点方法。

一、声乐练习中的技巧与方法

1. 有关发声练习的方法

对于一个唱歌的人来讲,只有那种最为自然的方法才是最为科学有效的方法,不管什么样的演唱技能它都是要建立在自然的基础上。

(1) 开闭口音练习:这类练习是支撑我们声乐练习最重要的方法之一,对我们打开喉咙、统一发声通道具有最明显的效果。因韵母不同,有开口音和闭口音。发音的时候,口形是张着的音,就叫做开口音。那么顾名思义反之则为闭口音。开口音我们会利用类似“a、o”、闭口音我们会利用“i、u”这样的韵母进行结合式练习。例如:mi~ma~mi或nu~ya~nu作为一个音阶练习。

(2) 跳音练习:这种练习方法在声音和气息中是比较通用。将两只手双手插腰,由丹田托住一口气到额咽处冲出同时发声,声音以中低音为主,有弹性,腹部及横膈膜利用伸缩力同时弹出。练习的时候可以将“嘿!哈!”这两个字反复的读出,吐字要有力量,速度逐渐加快,经过这一阶段练习,声音就会饱满有力量,“容气之所”也会兴奋、活跃起来,而声音一直处于酝酿、保护之中,在此基础上就可以开始其他项目的练习了。

2. 咬字与吐字的训练方法

咬字吐字在声乐演唱中是极其重要的,在每一首声乐作品中都会有它独特的咬字吐字方法,很多演奏者在拿到曲目时不会着急演唱,而是对字进行详细的分析。所说文字与音乐的关系是相辅相承的。

(1) 在唱欢快歌曲的时候,咬字过程中口腔要张得小,发音位置靠前,这样才能使字字之间灵活变换,轻松快捷,干净利落。例如哈萨克民歌《玛依拉》,这首歌曲节奏欢快活泼,如果张大嘴将“玛依拉,啦一啦……”都唱得很满,曲目的速度就会跟不上,所以在演唱时一定要将字咬准,快速的吐字,以便于达到理想的歌唱速度。

(2) 在唱节奏缓慢抒情的歌曲的时候吐字要圆润,做好字与字之间的连接,每个字和每句话之间的过渡要无缝,使听者感觉优雅,安静,身临其中。例如在演唱由贝里尼所

创的意大利歌曲《游移的月亮》时,每一句歌词都要唱的饱满有弹性,歌词中“testi”虽然一个单词,但是也要将它的声母韵母分开演唱,这样才能彰显作品的音乐风格,使整首歌曲更加放松优美。

3. 如何打开腔体共鸣

共鸣是指声带在振动过程中,带动各个腔体之间的振动,震动振幅的大小运动而产生的“泛音”叫做共鸣。在共鸣腔体中包括三点:口腔共鸣、头咽腔共鸣和胸腔共鸣。在我们歌唱的过程中,呼吸是动力,声音则是诠释物质的方法,有了共鸣声音就会更加的丰满,经过灵活运用后就可以使声音统一有力量。

(1) 口咽腔共鸣的训练是在人体比较自然的发声范围里,形成共鸣的过程中口腔中的舌头、牙齿、喉咙在口腔共鸣中都起着决定性作用。口咽腔共鸣最重要的一点就是如何科学有效地打开口腔。首先要张开嘴巴打开挂钩位置,将软腭向上提,必要时可以用手去摸耳根前部的软骨是否凹下),模仿大哈气时的喉咙状态,将开口音“a”随之唱出。口腔共鸣看似夸张而紧张,实际上嘴唇、牙齿和喉咙都必须在十分放松的状态下,这时的下巴肌肉也不要过分收紧,检验下巴是否放松的方法就是,在唱的同时试着多方位的扭动下巴,不断的给肌肉一个放松的信号,从而口腔也能够达到一个放松的状态。在我们日常的发声练习中,像“a”母音就能够很好的训练口咽腔的共鸣。一个好的口腔共鸣可以带给演唱者不一样的体验,在演唱时犹如音箱一般,所以对于口咽腔的训练是不容忽视的。

(2) 头腔共鸣的训练是在换声点以上的声区进行。通俗一点来讲,在唱歌的过程中头腔共鸣的感觉是在口腔共鸣的基础上,然后把声波在硬腭上的集中反射点稍向后面移动一些,把下腭放下来(好像把上牙床往上提高一些的感觉),同时,软腭和小舌头也随之上抬,舌尖则自然贴到下齿,使口、鼻、咽腔之间的通道和空间更宽广些,声波沿着上腭传递向鼻咽腔、鼻腔和诸窦,引起声波的回荡。获得头腔共鸣音色的关键,就是在于如何在鼻腔共鸣的基础上使窦口张开,这就是声乐术语上常说的“打开头腔”的目的。

(3) 胸腔共鸣主要在小字一组以下的声区进行。由于人体的胸腔空间大,有很好的气息流动空间,再加上共鸣频率的提升,所以歌者在运用胸腔共鸣时所发出低沉浑厚的声音。在发声练习过程中,闭口音“wu”可以有效地控制气息并引起共鸣。具体的练习方法是舌尖自然抵住下牙龈,气息保持在腰部,感受到胸腔开扩,微微的震动。要注意的是唱

“wu”音的时候，不要向外泄气、吐气，气息是往胸腔内进行流动，决不能因为支撑不住而向外流出。还有一个方法就是利用肢体运用，扩胸运动可以拉伸腔体的大小，找到胸腔共鸣的同时低沉的声音就会不由自主的发出。胸腔共鸣比较适合中低音的演唱，在调节音域的同时也会让音色不那么直白、尖锐，使声音更加柔和动听。

4. 有效地进行腹式呼吸

在技巧的训练中呼吸的技巧便是将呼吸进来的气吸得深入并且可以保持住，为了唱歌的时候可以提供动力的支持，人们的生理呼吸就是通过口鼻将吸入空气，但此时的横膈膜是处于下降状态，气息可以通入肺部，在利用人体的生理机能进行呼出，这时的横膈膜就是出于上升的阶段，呼吸过程的整个生理循环也就完成了，并且很好的维持了生命的活力。但是唱歌时候的呼吸则是将呼吸进来的气吸入到腹部的最底部，同一时间还要保持住横膈膜一直处于在呼吸的状态时的位置，横膈膜在呼吸状态时的位置保持是最重要的一个环节。若是它的保持来自胸的话就会形成憋气的现象，这种现象并不是歌唱时需要的支持。所以只能用下腹部的力到来有效的控制住横膈膜，让横膈膜不在上升，保持住在呼吸的一种状态，将其运用到歌唱当中。这时下腹部并不是真正的做到意义上的吸气，只是对于横膈膜的一种控制使其要做到保持在吸气状态，对唱歌可以完美地进行加以支持。例如德沃扎克所做的《月亮颂》，这首歌曲对呼吸的要求非常严格，在演唱的过程中，横膈膜要保持时刻紧张，让气可以吸入到腹部的最底端，再运用丹田来控制住这股气息，同时要让胸腔可以吸开，绝对不能出现憋气，可以合理利用打呵欠或者是叹气的感觉，将声音拿捏得当。

二、如何掌握作品想要表达的情感

声乐这门艺术是由声音散发出来，由情感来感染听众，所以说情感是声乐演唱中必备的要素，但要想真正的将情感表现出来并不容易，演唱过程中要对歌曲中人物的心理状态，对歌曲的历史背景及政治元素进行思考，结合平时练习时的歌唱技巧，以曲作者当时的心态去演唱歌曲才能展现歌曲最动人的一面。

1. 了解背景，分析作品

声乐作品几乎都会与社会风貌、人的喜怒哀乐这些息息相关。声乐的演唱者们就要在演唱的时候，对于这个作品各种的因素进行一个较为系统或者是完整的认识，对于作品的结构、曲式、节奏；对作品所创作的时代以及背景进行了解；对于戏曲家所创作的风格以及创作时的倾向等等都要深刻的去理解作品想要表达的内涵。我们在对作品创作的背景进行了解的同时还要对作曲家所生活的背景以及时代进行了解，还要对和作品有关的各个方面的资料进行了解。例如我国著名的作曲家王立平老先生，电视剧红楼梦中的《枉凝眉》（主题曲）的创作出自于他，其实在创作前它就对其做了许多的准备工作，付出了非常多的血汗。《枉凝眉》作为红楼梦的主题曲，它所咏叹的就是林黛玉，将贾宝玉和林黛玉悲剧形式恋情谱写了出来，也将林黛玉终会因为心事终虚化而哭尽夭折给预示出来了。王立平先生之所以能够谱写出如此经典并且优美的曲子，和她的用心程度以及勤奋程度是完全分不开的，他是用心去读，用心去体会了《红楼梦》，

他把里面的所有任务都读懂了，对书里的每一字每一句他都读懂了，他所创作出来的《枉凝眉》是从每一字每一句中“扣”出来的。

2. 运用技巧，烘托情感

国内外的许多声乐作品中，技巧与情感都有着密不可分的联系，很多作品是在技巧成熟的基础上才能将情感烘托出来。例如阿里亚比耶夫所作的《夜莺》，这首歌曲有很高的音调，运用花腔唱法才能将这首歌曲表达完整，例如下图中这个长达4拍的“A”，这不单单需要“气”的支持，还要在唱准音高的基础上将颤音灵活自如的表现出来，此处正好能体现技巧与情感的依托关系，由于副歌部分的不断将音乐推向高潮，情感也随之烘托而出。反之，如果这句话唱的不到位，在颤音、节奏方面出现问题，那么整个乐句就会变得十分干涩而没有一点韵味，更谈不上烘托情感了，所以准确拿捏声乐作品中的情感表达，还要融合平时我们所学的技巧，根据自身条件去烘托曲中情感，相信经过不断的努力及训练，一定可以演唱出最动人的声音。

3. 结束语

综上所述，想要更为有效的学好声乐就要在各个方面进行练习，学生在学习的同时也要将心态摆正，将歌曲唱好，爱护自己的身体，在课上认真的听从老师所讲授的内容，课下对其内容进行深入的揣摩，做到多听多看多想，用心的去理解作品将自己可以完全的带入其中。运用技巧在声乐的训练中将气与点有效的结合，使歌唱者唱歌时的声音更自然流畅，音色更加的动听。

今后的建议：声乐的学习是一门集合了多种艺术的综合艺术，它并不是被独立存在的，想要更好的学习声乐者们课程就要兼顾到各个方面，不能仅是从侧面去了解她的片面或者是一小部分，要从整体的角度出发，对这门艺术进行研究。让学生可以根据自己的练习以及对作品的了解，找出最为适合他们自己的表演形式，用带着饱满以及热情的情绪演唱出好的歌曲，将音乐的内在美以及外在美相互的融合，才能提高艺术表现力，才能展现出动人的歌唱艺术。

参考文献

- [1] 崔岚，《在教学与实践浅析艺术歌曲的演奏》[J]，钢琴艺术，2015年8月，30-37；
- [2] 郭克俭，《学科概念驱动下的自觉意识》[J]，声乐学术叙事考索2008年5月，95-113；
- [3] 汪明洁、梅学明、张庆朗，《声乐教程》[M]，人民音乐出版社，1999年8月；
- [4] 胡琦梅，《声乐初学者的课后练习要领》[J]，艺海，2008年1月，127-128；
- [5] 赵梅伯，《歌唱艺术》[M]，上海音乐出版社出版，2001年12月；
- [6] 李维渤，《歌唱机理与技巧》[M]，兴界图书出版公司，1999年11月；

作者简介：

谭文皓，男，汉族，辽宁沈阳人，沈阳师范大学音乐学院，20级硕士研究生在读，专业：音乐与舞蹈学。研究方向：计算机音乐制作。