

普通高校声乐教学中歌唱技巧的有效探索

苏丽敏

(河北农业大学 艺术学院, 河北 保定 071001)

摘 要:结合相关声乐理论知识和实际教学经验,探讨普通高校声乐教学中大多数同学困惑的,比如正确的腹式呼吸要领、外形漂亮的内外制约与协调作用以及突破高音技巧等三个方面的问题,探讨解决这些问题行之有效的办法,使学生能够正确、快速、有效地解决这些问题,从而不断提高自身的演唱水平。

关键词:普通高校;歌唱技巧;呼吸;协调;高音

中图分类号:G642

文献标志码:A

文章编号:1674-2494(2015)02-0106-04

声乐作为一门技能性较强的表演艺术,发出美好、动听的声音,需要很多技术环节的协调和支撑,科学的发声方法就是用最简约的办法,发挥最大的声学共鸣,获得最大的美声效果。然而,和音乐学院的学生相比,普通高校的音乐系学生起点低、自身条件及声乐基础较差,往往还存在一些错误的发声方法,在学习声乐的过程中问题较多,歌唱效果不佳,歌唱目的难以达成。针对这些问题,笔者通过30多年的教学经验,结合声乐理论,探索出关于呼吸、外形的内外制约与协调以及高音技巧等方面简约而有效的声乐教学方法,这些方法能够帮助普通高校的音乐系学生在较短时间内进入科学、合理、规范的歌唱状态,提升他们的实际演唱水平,进而提高声乐课堂教学的实效性。

一、掌握正确的呼吸要领

呼吸指的是吸入和呼出的气息,歌唱中的呼吸与日常生活中的呼吸不同,歌唱呼吸要吸得深,用得长,属于有意识、有目的、带有技巧性的呼吸。我国著名声乐教育家沈湘说:“呼吸不对,共鸣位置不可能对”,“呼吸是歌唱的动力,也是歌唱的支持力”^[1]。唐代音乐家段安节在《乐府杂录》中说到:“善歌者,必先调其气。”意大利男高音歌唱家卡鲁索说:“谁掌握了呼吸的艺术,也就走上了声乐艺术高峰的第一步。”^[2]可以说,正确的呼吸方法不仅是歌唱的基础和动力,而且对其他三大因素(包括共鸣、位置、语言)起着极为重要的协调、制约作用。歌唱中只有正确地运用呼吸方法才能得到各部位器官的合理摆放,获得充分的共鸣效果、较高的声音位置以及清晰的咬字吐词。因此大学声乐教学中,教师要注重引导学生掌握正确的呼吸要领。

1. 呼吸的部位要准确

吸气前,整个身体先积极地放松,且不要感觉到口鼻的吸气,否则吸入的气息会多,易僵。吸入的位置在肚脐周围约一到二寸的点上,在吸气过程中,感觉只是这一点往外鼓,周围的区域及其他部位不要参与,脚踩住并有根,往身体下方到脚跟用力,即搬重物的感觉,臀部往下坐之感。跳音练习是连音的基础,且容易有感受,“连续快速的跳音”方法,如: ㄩ ㄩ ㄩ | ㄩ ㄩ ㄩ ||,每一拍完成3个音,每1分钟80~90拍,小腹要有弹力地一缩一放,脊椎骨立起来,双肩打开,挺胸,头微抬,眼睛比平视略高,眼睛看出去。

2. 吸气的“量”要适度

气息吸入的“量”不是越多越好,而是合适最好,吸入过多反而会造成呼吸部位僵化、难以控制,这

收稿日期:2014-12-21

基金项目:河北农业大学第九批教学研究一般项目“从声乐艺术的教学品味成长”(2015YB72)

作者简介:苏丽敏(1961-),女,河北保定人,教授,主要研究方向为民族声乐。

种现象在初学者中比较普遍。“量”的适度,是歌唱在“气”上的必要条件。在快速的跳音练习中,可以使吸气位置主动、积极,如果气多且僵,速度就达不到且不能连续跳,更不能有弹性。所以,一定要首先考虑气“多”和“僵”的问题,用连续十遍左右的快速跳音练习方法,便可以体会到吸气的深度及适度的“量”与声带的作用力。

3. 换气与吸气的方法要正确

有些学生在歌唱中感觉越唱气息越浅,越唱胸部和身体越僵,嗓子越“给劲”,出现这种现象,一是句子的尾部没待唱完,身体不该使劲的地方即已参与,二是这时的换气吸不到小腹。因为在句子的尾部,小腹没把气送到底,这时换气会吸不到位。所以,每句的尾部一定要“先收声,再换气”,特别把握好这个时间点,做到“吸在小腹,唱在小腹,换在小腹”,用似乎要“忘记”换气和“不主动”吸气,而获得所谓的“被动”吸气。在前一句唱完时,小腹的呼吸支点“松”一下,也就是“休息”一下,呼吸系统就自然准备好了足量的气息。这样的换气方法,自然、便捷,而且简约,即是把吸气和换气归纳到好似一个环节,又可以完成“从哪儿吸、在哪儿唱、在哪儿换”的技术基础准备。

邹本初先生的《歌唱学》中也有类似论述,其中提到人在日常生活里,只要心情平静,呼吸很自然,谁也不注意怎样呼与吸,结果,活得很自在。可是不少人,一到唱歌时呼吸就不自然了,往往先主动吸一大口气,这么做适得其反:气浅、嗓子紧、声音不好听。其实,歌唱呼吸是从主动到被动形成的一种自然行为。就像手风琴的风箱,拉开风箱气就进去了,再往里一推气又出去了。这说明,气不是吸进去呼出来的,而是被压进去压出来的^[3]。弄明白这个道理,歌唱的呼吸技术就好掌握了。需要特别指出的是,在前一句唱完时,要用气息把尾音送到底,小腹收进去,甚至产生暂时的“缺氧”状态,这样使得身体对气息的渴求达到极点,呼吸系统便会积极地工作,从而得到自然的深呼吸。

二、注意外形漂亮的内外制约与协调

金铁霖教授曾说,“外形越漂亮说明歌唱方法越合理”^[4]。声乐艺术是一种美的艺术,这一点不仅体现在听觉上,而且在视觉上也达到了相当的境界,即平衡、协调、自然。外形状态的漂亮透出的是身体内部歌唱器官合理、协调的摆放,身体内部协调,外形才会有帅气的姿态和神态,声音也会既明亮圆润、宏亮松弛,又结实而有穿透力。假如面部和肢体僵硬,就不可能产生美的声音,那么我们如何来调整、协调自身的演唱状态呢?笔者在学生初期,特别借助“镜子”的直观作用,使学生通过实际具象的表现,达到较好的歌唱效果。

1. 摆脱听声音的不良习惯

歌唱中比较难克服的一个问题是自己听声音。有专家说:什么叫唱好了?就是你能用别人的耳朵听自己的声音了。因此笔者以为课堂上镜子的作用不可小觑,尤其初学或改毛病的学生,看着对面的自己,会使你把精力投入到调整状态中,避免“听声音”、“找位置”、“想局部、掠整身”等弊病。有些学生貌似把镜子摆在前面,实际陷在局部问题上,没有进入“合理摆放,协调整身”的良性歌唱状态中,解决问题的理念在局部,有偏差,这是初学者易出现的情况。

学生在歌唱练习中,一定要抛开杂念,在有限的练习时间中讲究高效率,真正做到“看住自己的外形,通过外形而协调整身”的目的,把声乐学习中“看不见,摸不着”的难题,通过外化的表象,达到由外及内、再由内向外的修正,经过一段时间的练习,声音自然会有质的飞跃。

2. 正确的“哼鸣”练习

“哼鸣”就是闭嘴从鼻腔的顶部发出声音。声乐教育家邹文琴教授说得好:“哼鸣”的位置就是歌唱的位置。声乐教育家董华老师说过:“每次练声一定要先练哼鸣。”因为哼鸣的练习没有涉及到打开口腔以及咬字等多个技术点,简单正确的“哼鸣”,再不断地增加技术环节,是良好的开端,很多歌唱家亦有同感,正确的“哼鸣”练习,是获得歌唱高位置的手段之一。

在“哼鸣”练习中,要把声音“哼”在眉心的位置上,鼻子“立”起来,额窦和蝶窦积极舒展,眼睛“看”出去,也就是平时声乐教学中要求的五官要有放大,有一种连汗毛孔都“开”的感觉。学习者在练习中,想好自己眉心的区域,做到积极、兴奋,特别注意“气柱”有向下“抻”的支持力,与声带产生阻力。“哼鸣”的练习,更多的是体会高位置的坐标点,从比较容易获得的正确状态起,应该是明智的选择。

3. 上口盖“啃东西”

声音位置越高,演唱的音域越宽,音色越好听。学生初学时为了追求声音的高位置,用了很多办法,而往往效果不理想,多出现下颌紧张用力、声音位置低下等问题。下颌部位的紧张会造成一系列的情况:如喉音严重,窝在喉咙里,或声音尖锐、干涩,咬字含混不清等,甚至用外力去控制下颌,这样不仅是徒劳,而且不能从根本上解决问题。笔者认为出现这些问题的关键不在于下颌部位,而在于上口盖以上的部分没有积极抬起和打开,也就无从主动给力,必然声音没有高位置的安放条件。假如上口盖积极、主动充分地抬起,下颌像摘掉一样,才会逐步摆脱“下巴帮倒忙”的情况。为了使上口盖积极主动地给力,笔者以为应该用我们日常生活中“啃东西”的感觉来体会,这一日常动作其实就充分调动了上口盖以上的面部肌肉,充分打开口咽腔,也就是我们演唱中需要达到的状态。演唱训练中,要在微笑的前提下充分打开口咽腔,“抬口盖”、“啃东西”、“上颌骨往上抬”的感觉,把积极的部位做到位,着力点放在上口盖,也就解决了下颌紧张、僵硬、帮倒忙的问题。

声乐演唱者的歌唱乐器是自己的身体,歌唱过程即是展示发声乐器优质与否的过程。正如一件乐器,如果材质简陋、做工粗糙、比例失调,无论如何也发不出美好的声音。外形不漂亮的歌唱者,会存在内部不协调的因素。因此平衡、协调、自然、漂亮的演唱状态说明了演唱方法的合理与符合自然发声规律的科学理念,是从里到外,又由外及里的内外兼修。同理,不平衡、不协调、不自然、不漂亮的演唱状态一定是呈现了不合理与不符合自然发声规律的结果。

三、正确解决歌唱中高音“难”的问题

声乐作品随着时代而发展,对演唱者的歌唱表现也有了极大的挑战。比如:歌曲的音域和音乐的内涵量,尤其歌曲的高音有了近乎3~4度的提高,即从低音5(大字组)到高音两个点4(小字三组)接近3个八度,但高音难唱也是广大学生难以突破的问题所在。学生初学时在高音方面容易出现“挤”、“卡”、“喊”的现象,不但声音不好听,而且对演唱器官也是一种伤害。怎样解决高音难唱的问题?笔者以为除了掌握正确的呼吸要领之外,传统意大利美声唱法有可资借鉴之处,即高音讲究“关闭”,简单地说就是在高音区的a母音,加上ou的成分,使其更容易产生头声位置,获得较好的高音。

1. 用“yu”母音“拢”着唱

“yu”母音是撮口呼,即是窄母音与宽母音之间的过渡,这个母音练好了,对窄母音与宽母音都有意义,即容易获得“拢着”唱的效果,又较为容易在“拢着”唱的基础上,达到打开头腔的状态,而把声音放进腔体里。学生在用“yu”母音练习时,在低音区到中音区以及往高音区过渡时,要求字音准确,把声音“拢住”和母音变“窄”的要领,保持面部微笑,往面罩上兜着唱,同时随着音区的提高,假声的比例增多,真声支点往下走,是一种反向行为,这样达到“穿针引线”的效果。

2. 用“假声”去喊人

喊人一定要用力,用假声喊人,这种比喻获得的是一种既有较高的声音位置又有真声色彩的混合声效果。在出声前将气息和状态准备好,在眉心哼鸣的地方和心口窝处的“真声支点”以及小腹处同时发力,要有意识地使声音在假声位置上起声,把声音往下“叹”到“真声支点”上。学生在练习的初期,可能会出现“破音”,在某种程度上,这是一种好现象,表明喉咙打开的初期,声带机能不够,或打开的不充分即保持不力,缺乏“阻气”能力。通过练习,声带会在松和紧之间,找到一个合适的紧张度,来控制、支持高音。一旦获得了正确的高音状态,会感觉声音好像不是从喉咙里发出的,而是从面罩位置鼻子

的顶端透射出来,并产生全身的共鸣效果。当然,这只是一种感觉,说明我们已经通过合理的调整而达到了一种新的合理摆放阶段,摆脱了“喉音”,从而获得了正确演唱状态。这种感觉也是和西方美声理论不谋而合的。

3.“各自为政”更需平衡整体

参与演唱的各部位器官各有各的任务,该使劲的使劲,不该参与的一定要甩掉。学生达到一定歌唱阶段后,通常会有气不够用,声音含混,演唱易拖拍、坠后等问题,就是别人用两分力气完成,他需用四分力气唱完,既辛苦,又缺乏美感且声音不干净。形成这种状态,一是各部位器官的力量分配有不该牵涉的部位在参与,即拖泥带水;二是嘴巴活跃,上口盖的主动动力及拢音不够,且换字没放在哼鸣的位置上。笔者针对此问题多用快速音阶换字练习进行修正,此时教师必须把握演唱速度与换字的字音纯正,更要求字的韵母的清晰,否则既达不到腔圆字正和整体共鸣,更不能清晰、准确地吐音。经过这种修正,学生很快从口腔换字提升到在具有哼鸣位置的地方“哼字”,而不是咬字,声音流动不起来的症结大有改进。

四、结语

教师教学效果通过学生来体现,学生演唱结果需要受众来检验,教学中采用科学的发声方法,简约且效果最大化,经实践证明具有实际应用价值,才能称其为优质教学,反之只是一种自我陶醉和不切实际的幻想。声乐是一门实践性、技能性较强的艺术,同时也是一门需要上升到理性思维、具有实际操控能力的独特的表演形式。科学、良好的歌唱方法是完成音乐要求的前提条件,更好地传情达意,准确、鲜明、生动地表现音乐所赋予的情感要求,是体现科学、良好声音技术的目的和意义,进而达到感染受众的理想之境。因此,声乐教学应坚持科学的理念作指导、清晰的思路为基础、正确的方法为前提,做到科学用声,优美歌唱,真正达到科学性、艺术性的完美统一,达到依字行腔、腔圆字正、情声并茂的艺术境界。

参考文献:

- [1]沈湘.沈湘声乐教学艺术[M].上海:上海音乐出版社,1998.
- [2]P·M·马腊费奥迪.卡鲁索的发声方法——嗓音的科学培育[M].郎毓秀,译.北京:人民音乐出版社,1984.
- [3]金铁霖.金铁霖声乐教学文集[M].北京:人民音乐出版社,2008.
- [4]邹本初.歌唱学:沈湘歌唱学体系研究[M].北京:人民音乐出版社,2000.

Effective Exploration on Singing Skills in Vocal Music Teaching of Ordinary Colleges and Universities

Su Limin

(College of Arts, Agricultural University of Hebei, Baoding, Hebei 071001, China)

Abstract: Combining with the vocal music theories and practical experience, the author discusses three problems, which are confused to most students in vocal music teaching of ordinary colleges and universities, such as right abdominal breathing method, beautiful inside and outside restriction and coordinating role, breaking the high pitch skill, etc. this paper also discusses some effective methods in order to help the students to solve these problems correctly, quickly, and effectively, and promote their singing level.

Key words: ordinary colleges and universities; singing skill; breathing; coordination; high pitch

(责任编辑 石丽娟)