

浅谈发声练习的整体协调性

◆张亚平

(周口幼师范学校 河南周口 466000)

摘要:本文为强调歌唱发声练习的整体协调性,从其重要性出发,以练习时的站姿、发声的气息运动、共鸣腔的运用、发音点位置的保持、咬字的圆润准确、以及对音乐的流畅表现来展开综合阐述。

关键词:整体;协调;气息;连贯

良好的歌唱技巧是演唱好一首歌曲的根本保证,而良好的歌唱技巧只有通过长期的、不间断的、勤奋而正确的练习,才能逐步获得。一名合格的音乐演员,几乎每天都要用一定的时间进行反复的发声练习和歌唱练习,正确的练习方法是提高发声技巧的基本条件,在练习中,发声技巧各方面的整体协调尤为重要。

一、整体协调的歌唱状态

对于歌唱者来说,人体是一个绝妙的人体乐器,它对人类音乐艺术的诠释、表达、渲染、体现,是世界上任何乐器都无法比拟的。在乐器制造中,必须做到全部材料质地上乘、各个部件标准精确、制作工艺细腻精良,才能制造出优质乐器,才能发出最好的声音。同样道理,人体乐器也必须打造成优质精良的歌唱乐器,方能发出最美好的声音。这个“优质精良的乐器”就是整体、统一、松弛、通畅、全方位协调配合的歌唱状态。而这种歌唱状态就是歌唱各部分的最佳配合,以形成协调统一的整体歌唱状态。

二、歌唱中各部分的协调要求

要想具备协调统一的整体歌唱状态,在发声练习中就应该注重具体技巧细节的正确练习。对歌唱各部分的正确要求,就是具体的技巧细节。歌唱技巧大致分以下几部分:身体姿势、气息运用、歌唱腔体、声音位置、咬字、音乐线条。下面将歌唱各部分在练习中如何进行整体协调的具体要求分述如下:

1、身体姿势

这是一个常常被很多人忽略的问题。在站姿上不讲究,甚至长期形成某种毛病,如低头、仰脸、哈腰、鼓肚、弯腿、伸脖子,手势动作僵硬机械不协调等不好的姿势。这些姿势首先来说不雅观,直接影响表现形象,更主要的是对正确歌唱状态的形成造成很多麻烦,产生诸如歌唱通道不畅,气息控制失调,声音易造成挤、卡等到不良发声状态,成了歌唱状态的错误组成部分。如果强行去改毛病,便会唱出很不习惯的声音甚至基本唱不出声音。可见,没有一个良好的姿势,就不可能组成一个完整的最佳歌唱状态。

那么,在练习中,站姿应该双脚站稳,身体直立,颈椎、胸椎、腰椎在一条直线上,眼睛和面部平视而略仰,自我有一种挺拔、高大、兴奋、自信的感觉。由此也想到,面部表情亦是一个不可忽视的环节,演唱时闭眼、瞪眼、歪嘴、包牙、皱眉头、翘嘴唇等都是些不良习惯,给人以视觉上的不协调,必须重视起来,严格而认真地去克服掉。

2、气息运用

气息是歌唱的生命、动力和基础。有人说:“掌握了正确的呼吸方法,也就基本掌握了正确的发声方法。”气息的练习其实可以分好多种,首先来说下气息中叹气式吸气:一般大家都知道,叹气在日常生活是很普遍的现象,它是放松的也是气息向下的。它有利于吸气肌肉群的放松,以便更好的吸入气息。具体做法是先叹后吸,是心里主要想着叹气,而不是吸气。当气息随着“叹”被排出后,也就是呼气肌肉群的工作做完了,接着吸气肌肉群就会立即开始工作——吸气,这个循环是自动完成的。如果你脑子里想的是吸气,就会使你的吸气肌肉群总处于一种工作状态,无法放松,气息也就难以正常的被吸入。还有就是叹到那里就吸到那里,不要人为地做强制性的动作。唱的过程中要要不断保持叹气的感觉,形成良好的呼吸循环。

然后是闻花式吸气:曾听声乐老师说练习气息时应该“吸气如闻花,吐气如吹灰”也就是说吸气的时候应该像闻花一样认真和细致,运用闻花式吸气方法可以使气吸得比较深,而且没有吸

气时的抽气声和多余的动作,也比较容易体会和掌握。闻花时,因花香使人的心情特别愉悦,辨别花香时又需要特别认真和用心,是一种既放松又兴奋的感觉。具体吸气时应该是,上身完全放松,腰围很自然地向外松开,随即胸部也有舒张感,体内空间增大使气息很自然地流进去。这样的吸气既松畅又适度,吸后人会很兴奋,胸腔有宽敞感。吐气如吹灰,也就是说吐气时不可以一下全部吐出去,我们大家应该都知道,吹灰时是不能用很大力气去吹的,否则就会弄的乌烟瘴气的,吹灰时应该是一点一点的,轻轻的,就像一条线一样慢慢吐出,这样的话演唱时声音就比较平稳,用这种吸气和吐气的的感觉来歌唱,气息应该比较通畅,而且声音也会比较圆润。

还有就是若想使高音唱得轻松而又明亮干净,关键是气息的位置,音越高,气息位置越低,以在腰部四周为最佳。很多人在唱高音的时候总有一个通病,气息浮至胸腔,气息沉不下去,不自觉的伸下巴,所以气不畅顺,演唱时会出现高音上不去,或声带发出磁磁的噪音。

最后一种就是惊讶式吸气,惊讶式吸气,就是利用人在惊讶时,生理作出的快速反映,达到快速吸气的目的。这种吸气既吸的快又吸得深,它能使呼吸肌肉群在瞬间完成收缩与放松的循环,能锻炼呼吸器官的快速灵活性。这种吸气也称为“喘气”。能很好的表现悲愤和激昂的情绪。

3、歌唱中的腔体

歌唱时各共鸣腔体应该是充分打开的,如此才能使气息声音通畅。正确的协调方法是首先用“打哈欠——叹气”的办法把喉头放在最低位,同时用颈部向四周扩张的力量把喉咙打开,再向下做一个深咳气的动作,这时,可以明显地感觉到颈窝(两锁骨之间的坑)下方的深处有一个着力点,这个着力点就是我们感觉上发出声音的地方。头部两侧的颌关节用向上抬上颌(上口盖)的力量打开,不可用向下拉下巴的办法来打开颌关节,那样将会牵动下巴,容易造成下颌和舌根的紧张,形成卡喉咙的毛病。在主观感觉上,下巴在歌唱中永远处于无重量、无神经的状态,好像不存在一样。就是下巴存在紧张问题,也不要任何办法去直接放松下巴,那样做,下巴很难放松,甚至越“放松”越紧,因为在意识中仍有下巴的存在。而是要把注意力和用力部位集中在对上口盖的使用上,如此与其它部分的正确状态相配合,问题也就容易解决了。

在歌唱的共鸣腔体中,一种是可调节共鸣腔,如口咽腔、喉咽腔;一种是不可调节共鸣腔,如胸腔、鼻腔、头腔。但在我们歌唱主观意识上,都要把它们置于可调节的状态下,在意念上是可以调整控制的。这一点,是要经过长期的整体协调统一练习才能体会到的。

4、歌唱中声音的位置

声音的位置,是指充分的头腔共鸣,也就是我们所强调的面罩共鸣。获得充分头腔共鸣的声音,是一种集中、明亮、松弛且具穿透力的声音。歌唱感觉比较松弛,音色比较明亮优美。因此,我们可以运用哼鸣进行练习,用哼鸣练习,可协调获得高位置声音。哼鸣练习是一种很重要的训练方法。“哼鸣”也称之为哼唱,它是用鼻腔发出“M”音来练习发音的方法。如果光知道怎么哼,而不去联系的话,就可能永远找不到最完美的哼的声音。通过在学习实践中,我能感觉到哼鸣训练法对我们的换声区有很大的帮助,因哼鸣练习不需要大的音量,它是一种对弱音的控制与要求口腔的松弛度,同时,加强了腰腹肌的有力支持与控制,把声音哼在上面的鼻咽腔和后面的咽管里,这种高位置发出的声音,真声与假声基本上是混合在一起,通过快速哼鸣练习,促使声音转换灵活,真假声两种技能很好地结合。唱低音时多用真声,唱高音时假声运用较多,唱中音则以混声为主,每个音都在高位置上带着假声的感觉成分。在练习中,喉部越松,自然,越能发出低音区的音,有利于向下发展音域。如果声音里假声的比例越大,音就越高,由此,歌唱的音域极大地得到了扩展。

5、歌唱中的咬字

发声练习仅仅达到气息、腔体的协调统一是远远不够的。声乐形式表现音乐艺术的最大特点就是语言。声乐的语言表达,主要表现在咬字方面,咬字清晰、语言准确、吐字优美、字声结合完整是歌唱咬字的目的。但要达到这个目的,必须要经过严格的歌唱咬字训练,因为歌唱的咬字和语言的咬字是两回事。语言咬字就是一般的讲话,而歌唱咬字就需要和声音、气息、音色、音乐等歌唱技术密切配合并融为一体,才能达到理想的咬字效果。所以,科学、系统、严格的歌唱咬字练习,是整体协调的发声练习中必须而重要的。

歌唱咬字训练的方法很多,精通“十三辙”,掌握中国语言的咬字规律和吸收意大利美声唱法的“母音连接”、“母音变形”等咬字技术都是很重要的。在我们学习声乐的过程中,正确而协调的歌唱状态尚未形成,理想的声音效果还没有定形与巩固时,咬字是不可能清晰的。我们练习时,往往把字咬得过于清楚(过死),而破坏了声音的统一和音乐的连贯。因此,应做到“松中咬、动中咬、似咬非咬、气中咬、声中咬、清楚为巧”,一定要在行腔的过程中咬字,而不能咬住字以后再行腔。在声音松弛通畅,音乐线条连贯的基础上咬字,把松弛的声音作为语言的载体。尽管可能会出现咬字太松而不清楚的现象,也要循序渐进,慢慢进行协调,待正确的歌唱状态和声音建立起来且巩固以后,再细

致讲究的完善咬字,问题就会迎刃而解。

正确的咬字部位不在嘴里,而在胸部的“剑突”周围。我们人体胸部的肋骨像“人”字型,向两边分开,“人”字的夹角处,有一块似三角形的小骨,这就是“剑突”,歌唱咬字和换字的部位应放在这里,就像咬字的嘴长在这里一样,每个字都从这里向前发出。要把气、声、字在这个地方融合在一起,以此达到声音的统一和通畅。

6、音乐连贯

整体协调突出一点就是连贯。任何的音乐表现形式中,连贯的音乐线条都是极为重要的,可以说连贯的音乐线条是音乐表现的精髓和灵魂。

声乐表现形式中,音乐线条的连贯更为复杂,它要求五个连贯,即气息连贯、声音连贯、咬字连贯、音乐连贯、感情连贯。发声练习中就要把这五个连贯很完善地融合在一起,一定要脑子认识清楚,理解准确,方法得当,并坚持不懈地进行协调统一的练习,以达到理想效果。

三、结束语

综上所述,声乐发声技巧的练习,一定要方法正确,从整体出发,全方位协调统一。只有坚持从技巧上将各部位最佳状态进行整体协调,才能达成一个良好的歌唱状态。

作者简介:张亚平,周口幼儿师范学校音乐教师。