

“高位置”歌唱的体会和训练方法

赵明明

西安音乐学院 陕西 710061

【摘要】高位置歌唱的状态，是每一位歌者都渴望获得的一个高级演唱技巧，在声音训练和声乐演唱中是经常被提到的技术要点。因为它不仅可以让你的音色变得柔美、连贯，同时还能大大增强你声音的穿透力和致远性。本文笔者结合自己多年声乐演唱和声乐教学的经验，谈一谈“高位置”歌唱的体会和训练方法。

【关键词】歌唱呼吸、打开喉咙、高位置、歌唱状态、歌唱咬字

所谓高位置是指在掌握灵活的歌唱呼吸以及贯通的歌唱腔体的基础上，混声演唱获得头腔共鸣的一种感受，也有人称之为面罩唱法，其实就是声音位置的另一种表述，追求声音位置的过程就是追求声音面罩的过程。还有另外一种体会就是歌唱中气息出入点和发声点的位置，要求声音的置放点要高，好像在脑门开了一扇窗户，在那呼吸和歌唱一样，耳后以及太阳穴部位有拉伸和升起的感觉，这种呼吸意识法就是歌唱中高位置发声的方法。

高位置歌唱的体会，首先，既不能包在口腔里窝着唱，也不能从喉咙直接往外推声音去唱，就像走平衡木一样，要整个身体平衡着去传导声音，并且高、中、低声区的歌唱位置是不断微调的，并不是一成不变，这就是歌唱中整体与局部之间的配合，但一直保持高位置歌唱是统一的要求。

训练高位置的歌唱状态，我们首先要树立正确的声音理念，良好的声音和音乐审美，它就像一个领航标一样指引着我们歌唱的方向。出声唱之前我们的脑海里要有声音的形象，眼睛里要有声音的画面，要知道自己想要什么样的声音。比如说歌唱呼吸准备好了没有？起音的焦点在哪里？声音是横着唱还是竖着唱？起音软一点儿还是重一点儿……这些我们都需要在日常的声乐学习训练中一点一点地磨合，不是一节课两节课能解决的。要有方向、有理念、有感知地去调整歌唱中的问题。第二，良好的艺术修养。主要体现在思想、知识、情感、艺术四个方面。整个歌唱的过程以及各个环节要坚定、明确。即使当时不确定自己能否唱对，也要按照老师指导的方法和要求尽力去做，因为不去尝试就不会有改变、突破，不会有对与错，好与不好的对比。只有积极主动地“学”，才能与老师的“教”接上轨，激发学习的兴趣和热情，反之，机械地练习会让我们感到声乐是一个很抽象的艺

术学科，这样就会影响到声乐学习的效率。第三，良好的歌唱心态。“三分练七分动脑”，不急不躁，循序渐进。注重歌唱前的准备和歌唱中状态的保持，努力做到理性、智慧地歌唱。

1 如何找到正确的声音位置？我们需要做好以下基础技术准备

1.1 中低声区的训练要重视，自然声区、换声区要先唱好，技术稳定之后再拓展高声区，要学会减速式的学习方法，这样才是真正快速的方法，盲目地追求唱的高、跑得快、唱的亮的声音，实际上这样练习会让我们在声乐学习道路上走很多弯路，因为这种状态不是建立在打开、放松、自然的状态上，要是没有老师及时提醒和正确引导，这样练习的时间越长，问题就越根深蒂固，难以纠正。建议大家把每一节课的要点、心得和体会记下来，课下巩固和温习，扎实地推进，多去领悟声乐老师在教学中强调的重点，即使是重复的内容也要以一种崭新的姿态去学习，这种心态会帮助我们在不断反复的练习中发现新的知识点和更高层次的技术要点。

1.2 注意力放在高位置上（面罩），进一步解释就是歌唱意识要向外，往脸部的上前方想，气息是歌唱的动力，打开的腔体不是指声音往腔体里唱，腔是声音传导的通道，最终声音的结果是高而靠前，所以，我们在唱之前就要明确声音的形象和位置。位置盯的不稳声音就会里出外进不统一。

1.3 正确的吸气。歌唱呼吸是自然呼吸的放大。吸气经过肺部时横膈膜受到压力下降，肺部两肋扩张，最终落到腰腹部的一周控制住。吸气不能吸浅、吸僵，我们既要吸深又要吸开腔体并保持，对抗的力量慢呼气，不能起音时气息、腔体一下子就没了支持和控制，一下子就垮了，这样不利于歌唱高位置保持。

1.4 吸开音室以及各个共鸣腔体。吸开各个共鸣腔之后声音才能到达各个共鸣腔形成反射,反之,声音可能仅仅是唱在口腔里或是唱在了喉咙上。良好的歌唱状态下我们的喉咙是“空”“松”“通”的状态。因为声带长在喉咙里,所以很多人唱歌下意识喉部肌肉群会用劲儿,这时候气息去支持了肌肉就不会去支持声音了。

“正确的声音会唱到身体外面用的是气儿,错误的声音则会停在身体上用的是劲儿”。身体上哪个部位紧了,声音就会停在哪个部位。温馨提示:打开喉咙和腔体不是声带,声带在发声时是要闭合和振动的。

1.5 正确吐气、呼气。气是帮助位置的,气压下去就是张力,比如说打针用的针管,针管中的空气变成气压液体就会自动流出来一样。温馨提示:(1)声音不要开太大,否则气就会丢掉很多,用最少的气息唱出有密度的声音。(2)“吸气一大片,呼气一条线”,体会腰腹部一周对气息的控制,在基本功还不是很扎实的时候,建议大家用慢吸慢呼的方法练习呼吸,这样会让思想有时间有空间去兼顾到其他歌唱的状态,以及感受整个身体协调配合的运动过程。帮助形成正确的歌唱记忆。

1.6 正确起音。起音包括硬起和软起两种,我们提倡多先学软起音。正确的起音是连贯、持久歌唱的基础和保证。起音要有焦点、音色,不要在喉咙里。无论是真声还是假声起音可以多用哼鸣去哼唱,因为哼不会牵扯到喉咙。

1.7 正确咬字。很多人在学习声乐过程中有过这样的体会:顾咬字的时候会破坏歌唱的状态,顾着歌唱状态的时候咬字又出现问题了,这时候就是咬字的位置和力度出问题了,咬字要松弛,哼唱就多了,位置就随之高了。咬字和挂住高位置是相辅相成、缺一不可的,不能单独拎出来练习。字咬清楚的前提下最大限度的放松,放松的最大限度是字一定要念清楚。温馨提示:不要声包字,同时咬字也不能太使劲,说话的力度就够了,一定要让大家听清楚你唱的语言。只有语言交代清楚了,才能跟观众形成共鸣,只有语言的感觉对了,声音才更具内容和表现力。

字与字之间的衔接要连贯,不要因为换字使声音线条断开、掉位置,注意力要高度集中,注意力一分散歌唱位置马上就会变低。思想要有提前量把下一个字的咬字准备好。这样就清晰、自然、连贯地完成乐句的演唱了。

2 高位置的歌唱状态在哪里?

2.1 半打哈欠说“si”的位置就是一个好的歌唱位置(软腭小舌头抬起,后咽壁像一面墙一样立住)。这就是一个好的歌唱状态保持的过程,建议大家微笑着练习,

因为面目表情能帮助我们快速找到高位置歌唱的状态和声音的焦点,面部的状态就像鼓皮一样既不能太松也不能太紧。

2.2 正确的哼鸣位置就是高位置,哼鸣能哼多高我们的音就能唱多高,这里要说明的是只有在哼的位置上唱出来的高音才是有效的高音,如果是肌肉挤压唱出来的那就没有价值了。温馨提示:鼻音不是哼鸣,哼鸣是开鼻音,而鼻音是堵住的,训练的过程中尽量嘴不要横。练习时可以采用哼鸣把五个元音带出来的方法进行训练。

3 容易掉位置的地方有哪些?

了解哪些地方容易掉位置能够帮助我们在练习和演唱时提前避免和减少这些地方出问题,从而获得连贯、美丽的声音,稳定的歌唱状态。容易掉位置的地方主要有以下几点:①闭口音过度开口音时容易掉位置;②高音时容易掉位置;③下行音容易掉位置;④尾音部分容易掉位置;⑤呼吸支持不够时容易掉位置;⑥说话咬字的习惯不正确容易掉位置等。

怎样解决掉位置的问题呢?在这里给大家分享三个方法:

(1) 唱好闭口音母音。意大利语中 a、o、u 称为开口母音, i 和 e 称为闭口音母音。在平时的声乐作品鉴赏中我们会发现那些国内外优秀的歌唱家们他们的闭口音母音唱得非常好,因为 i、e 母音的质量直接影响着你整个歌唱技术的质量,所以说唱好 i、e 母音是非常重要的,它可以帮助我们解决歌唱中偶尔掉位置的现象,降低我们掉位置的频率,把 i、e 母音练好了之后,把 a、o、u 母音混到 i、e 母音上结合着练习,意思就是在 i、e 母音的位置上唱出我们的 a、o、u 母音,这样就解决了开口母音掉位置的问题。

(2) 养成良好的说话咬字的习惯。每个国家都有其特有的语言特点和风格,歌唱中好的语言感觉的对于声乐学习是事半功倍的,所以,我们演唱哪个国家的作品就要掌握哪个国家语言本身的发音规则和规律,加上歌唱技术的支持,使我们的演唱更具内容和表现力。如果歌者本身带方言歌唱建议多用普通话去朗诵歌词,同时多注意我们说话咬字的习惯,以“横字竖咬,竖字前咬”的方法作为引导,练习时可以用录音设备把自己的发音录下来,纠正我们的语言中不良的说话和咬字的习惯,时间长了就会慢慢好起来的。另外,咬字跟发声的各个器官、喉部肌肉群都有关系,我们的舌头放松了,下巴也就放松了,说话自然也就松弛了。总之,正确的说话习惯是保护声带的科学方法,我们在说话咬字的时候要尽可能地做到松弛、自然,力量和开合动作越少越

好,这样我们也会帮助我们解决歌唱中掉位置的问题。

(3)中、低声区开放着唱。对于所有声部的歌者来说中、低声区开放着唱至关重要,很多声音条件好的人没有唱到一个很高的境界就是因为中、低声区出了问题,拿意大利语中五个元音的发声练习举例,a、e、i、o、u都要打开着唱,如果一味地够位置、找声音就容易丢掉歌唱的状态,缺少了歌唱的通道和空间,我们的气息就很难在身体内形成良好的共鸣和泛音。

结语:声音学习是一个漫长的过程,我们需要有坚定的毅力和恒心,加强对声感、语感、乐感的综合培养,

不断提高听觉审美,不断去伪存真提高声乐演唱的技术和音乐表现力。热爱生活,平时多听、多看、多感受、多琢磨,随着学习过程中不断地磨合和体验,就会就将所有学到的知识都串联起来了,从而体会声乐演唱带给我们的快乐和满足。

【参考文献】

- [1]《声乐理论基础》[M]肖黎声 主编 上海音乐出版社、人民音乐出版社 2009.8.
- [2]《歌唱艺术讲座》[M]许讲真 著 人民音乐出版社 2002.1.