

口诀视阈下沈湘歌唱学体系研究

陈维维

南京航空航天大学金城学院 江苏南京 211156

摘要:被誉为中国的“卡鲁索”的沈湘先生,其在声乐方面所取得的成绩对中国乃至世界都产生了深远影响。《歌唱学:沈湘歌唱学体系研究》一书正是邹本初先生基于沈湘歌唱学体系的研究成果,其中涉及歌唱的各个方面皆以口诀的形式呈现。本文旨在对这部分口诀展开研究,探析口诀视阈下的沈湘歌唱学体系。

关键词: 口诀; 沈湘; 歌唱学; 体系; 研究

引言

沈湘先生门下的歌唱家成材率非常高,诸如:金铁霖、迪丽拜尔、郭淑珍、程志、关牧村、丁毅、范竞马、殷秀梅等等,其中有多位歌唱家更是在国际顶级声乐比赛中斩获大奖。而沈先生当年也多次受邀担任国际顶级声乐大赛的评委,此外,沈先生在国内外多次开设大师班并广受欢迎,足见其歌唱体系的科学性。

邹本初先生编纂的《歌唱学:沈湘歌唱学体系研究》一书,正是对沈先生声乐体系的科学总结。其中的要领口诀正是我们研究沈先生歌唱体系的“金钥匙”。

1. 文化生态下的口诀文化现象分析

“口诀”是一种文化现象,广存于各行业门类中。口诀的出现证明其也有特定的文化环境。分析可知,伴随口诀存在的文化环境正是由从事相关领域工作的业内人士还有其所要面对的人群环境共同组成。

口诀的形成离不开实际需要,通常包含两个方面:其一是基于业内从业人员根据实际需要做出的实践经验总结;其次是交流学习下的潜移默化的影响,因不同的行业门类之间存在交流交叉的可能性,在这个过程中,往往会接触到民间艺术家、贵族阶层和文人雅士等等。在这一交流过程中,相关人员的美学思想和价值取向都可能对本行业产生影响。综上,由这两个方面一起共同造就了口诀的文化环境。

由是,便可以得出口诀所具有的文化现象。首先是“口耳相传”的特点为其行业的传承与发展起到了推动作用,这就是第一个文化现象。第二个文化现象是为了提高掌握效率和便于记忆的实际需要,应用“口诀法”创编的“口诀”,虽此类口诀不像传统口诀经历漫长流传,但由此而成的口诀

也确实是一种文化现象。

比如,被人以“口诀法”总结而成的中国历史朝代歌:“三皇五帝始,尧舜禹相传。夏商与西周,东周分两段。春秋和战国,一统秦两汉。三分魏蜀吴,二晋前后沿。南北朝并立,隋唐五代传。宋元明清后,皇朝至此完。”新型口诀的蓬勃发展恰好从一个方面证实了口诀所起到的积极作用。总之,口诀的形成与发展都是跟随历史发展脚步,也在与时俱进的过程中不断发展和变化。

2. 歌唱姿势和歌唱技巧要领口诀分析

歌唱姿势要在“松而不懈,紧而不僵”的状态之中。关于歌唱姿势口诀如下:

头正、颈直、看前方,“脊梁插着擗面杖”。自然挺胸双肩垂,张嘴下巴“懒洋洋”。双腿站立前后分,重心放在前脚上。手势自然形体美,“松而不懈”“紧不僵”。收腹提臀两胯开,积极、松弛全身唱。

歌唱时头和脖子都要端正,两眼要向前看,将脊椎骨挺直起来。要挺胸并且放松两边的肩膀,张嘴歌唱时要放松下巴,找到那种懒洋洋的感觉,一定要放松下去歌唱。双腿在前后自然分开,将身体的重心放在前脚掌上,利于歌唱。做手势的时候要自然得体大方,肢体语言要富有美感。做手势的时候可以本着“心到眼到,眼到手到”,这样做出来的手势就不会突兀。在歌唱时,身体的各部分要做到张弛有度,松紧适宜,总之,协调平衡。此外,对于一些部位要求松弛但不要懈怠,而有的部位则是紧张但又不能僵硬。歌唱时要做到收腹提臀两胯开,整个人的精神状态是积极的,但身体不要僵硬要松弛,我们要真正做到全身唱而积极调整身体的各个部位。

歌唱要做到该用的用，不该用的不用。对歌唱技巧也有口诀，其文如下：

起音找气儿不找劲儿，“声音落在胸口上”。“连音”串在气息中，旋律优美又流畅。断音想着“拍皮球”，颤音由紧往松唱。滑音保持高位置，跳进准备“翻”着唱。要靠灵巧装饰音，共鸣点上找音响。高音激起“精、气、神”，腔体打开头腔响。由弱渐强腔灌气儿，小点儿膨胀声儿振荡。由强渐弱真换假，由实变虚“向远方”。从亮变暗实变空；由暗变亮点膨胀。花腔声音最华丽，“以静制动”用“心”唱。“脑后摘音”高位置，断、颤、走句在气上。超高音区不害怕，打开喉底挺胸膛。音域越高“点儿”越小，“挂、抬、哼、拢”心里想。“气行于背”“吹”“小点儿”，脱离身体唱花腔。歌唱技巧显真功，勤学苦练用脑想。由繁到简强记忆，熟能生巧随意唱。“主被动论”是灯塔，攀登高峰眼明亮。技艺高超胆大，前途越走越辉煌。

分析可知：歌唱起音在气上，勿施加额外力量。声音落在胸前的第二纽扣处，这是声音的“根”，唱“连音”关键在气息运用。用气歌唱的声音线条则富有流畅的美感。在唱断音时可以想象“拍皮球”的感觉，由紧往松唱正是唱颤音的技巧。保持好高位置才能唱好滑音，唱跳进的音阶要找“翻”着唱的感觉，装饰音的演唱要找灵巧的感觉，声音的音响效果的变化在共鸣点上完成。

高音的演唱需要激情也要获得“头声”。声音由弱变强要找到往腔体里灌气的感觉，声音由点小变成震荡膨胀的感觉。反过来声音由强变弱时需要将真声变成假声，注意声音由实变虚向远方传的感觉。音色从亮变暗要注意将声音从结实变成虚空，由暗变亮要注意声音的焦点要膨胀。花腔的色彩最富有华丽的声响，而在技术上要求用“心”唱，做到“以静制动”方可。

唱高音的感觉犹如“脑后摘音”，帮助保持高位置，不论唱断音还是颤音，所有的乐句走句都在气息上完成。唱超高的音区时克服紧张心态，照旧要做到抬头挺胸、打开喉咙、落下喉结，尤其注意要打开喉咙底部。要知道，所唱声音越高，需要的声音的焦点越小。注意运用“挂、抬、哼、拢”的感觉来调整声音。体会“气行于背”、“吹”“小点儿”的感觉。脱离身体唱花腔，声音像甩出来的感觉。

歌唱技巧是个真功夫，不能一蹴而就，需要勤奋状态下多想多练。学习声乐的过程是由繁到简，要强化记忆对的

状态，当方法娴熟后便可以随心所欲地歌唱。

有五个“主被动论”指导声乐学习，在攀登歌唱高峰的路途上要有辩证的目光。总之，艺高人胆大。

3. 歌唱呼吸和歌唱发音要领口诀分析

“谁掌握了气息，谁就懂得了歌唱”，这就是气息和歌唱的关系。歌唱呼吸要领口诀如下：

鼓腹吸气沉“丹田”，贴着咽壁“吸着唱”。胸口松开向下“叹”，气沉腔底腰扩张。“又吸又呼”声流动，气向下“铺”音向上。腰一缓劲儿就换气，被动换气不用想。“关闭”高音气倒灌，腔体松开“一米长”。“气行于背”“吹瓶口”，“吹”响头腔点明亮。后背控制上、下“吸”，全身舒展气通畅。呼吸稳定最省力，轻松愉快把歌唱。

由此分析：吸气时要用扩张腹部并将气沉到“丹田”，发声的时候要保持贴着咽壁“吸着唱”的感觉。歌唱时的胸部要放松，胸口要松开向下“叹”，气息要沉到腔体的底部，腰部保持向外扩张的感觉，保持吸气的感觉支持歌唱。歌唱中保持“又吸又呼”的动态平衡可保持声音流动。气向下叹声音才能向上，气息和声音是一种对抗力量。腰部一缓劲儿就换气，换气的“阀门”在腰间，这就是被动换气的状态，不要靠口鼻主动换气。当用“关闭”技巧时，体会倒吸气并将腔体松开拉长的感觉。唱高音时，保持积极状态体会将气息汇集在后背一样的感觉，感受吹瓶口的感觉。这种吹瓶口的感觉很形象具体，容易体会到“眼小”集中的明亮之感，把声音集中在头腔并通过眉心传出。控制声音和气息的走向都需要后背来控制，不仅可以使气息流畅还能舒展身体，即不松不通。在歌唱时想要有稳定的状态，全在于呼吸控制力，总之，保持轻松愉快的状态才能把歌唱好。

至于歌唱发音也有相关口诀，内容如下：

胸口发音不能憋，“声音落底”气通畅。“声门适度”“三不准”，腔体上下要“虚张”。张嘴“内视”往下“看”，喉结下沉底宽敞。“忘掉喉头”没感觉，“听着、看着”咽腔响。胸口往下找气柱，音色纯净又明亮。“高音气大嗓眼儿小”，声带不躲要敢唱。气混声儿来声混气，贴边儿向后进咽腔。

分析可知：歌唱发声时，胸口要保持松弛扩张。在气息通畅下把声音落下来。此状态可保障声音结实，即日常所说的“落底”。关于声门的适度方面，要做到三不准，在声带上：不准用劲儿、不准通气儿、不准挂音，这是歌唱感觉

上的三不准。打开腔体去歌唱,腔体上下要保持“虚张”状态。打开口腔时,要找到“内视”感觉向下“看”,如此可保持声音和气息的稳定流畅。吸气的感觉把喉结沉下来,就能找到宽阔的腔体感觉。歌唱时,要体会“忘掉喉头”的感觉,这和“意大利人唱歌没有喉”一说同意。要让观众在试听感官上体会到声音是从咽腔里发出来的。在胸口往下找气柱的感觉,方可达到明亮且纯净的音色。在唱高音时,声带处于边缘振动,需要较强的气息支持且焦点很小,还要克服恐惧唱高音的心理状态,总之,要果断勇敢。此外,要体会声音和气息相互融合在一起的感觉,还要保持贴着咽壁找咽腔共鸣的感觉。

4. 歌唱共鸣和歌唱语言要领口诀分析

歌唱的声响效果靠共鸣,共鸣口诀内容如下:

共鸣位置在咽壁,共鸣音响灌咽腔。共鸣反射找“焦点”,前“哈”后“哼”气通畅。音域升高变母音,腔体“打开”要舒张。“关闭”拢住共鸣点,声音胀满鼻咽腔。抬起软腭“打哈欠”,“打开喉咙”气通畅。“脑后摘筋”“拿咽管”,“气行于背”“翻”着唱。“高位置”挂“深呼吸”,上、下、前、后都不忘。“通”“实”“圆”“亮”“纯”“松”“活”,声音“柔”美如月光。

共鸣“亮暗”要适度,“平衡、谐调”最理想。扩展音域靠技巧,统一声区音嘹亮。

由上可知:咽壁是歌唱的共鸣位置,灌咽腔的比例决定着共鸣的音响大小。共鸣反射需要找“焦点”,即眉心处。前“哈”后“哼”意为:声音向前反射时,有哈气的感觉,声音向后哼唱时,有往后靠的感觉,所以是气向前声儿向后的感觉。如此,气息自然是通畅的。唱高音时,通过改变母音的方式使腔体保持舒张性的“打开”。如中声区唱“a”母音到了中高声区要变成“o”母音,到高声区母音要变成“u”。“关闭”时需要拢住共鸣点,把声音共鸣的感觉集中在鼻咽腔。歌唱保持“打哈欠”的感觉来促使软腭的抬起,同步也要保持喉咙的打开,如此气息便畅通。

“脑后摘筋”和“拿咽管”以及“气行于背”“翻”着唱这两句都是对唱高音时的一种形象指导,只有潜心修炼,逐步掌握在唱高音时充分使用咽腔共鸣,寻找脑后音的感觉,此时气息就像一条线那样在运行,唱高音时将声音向前“扣”住的感觉。对此,著名女高音歌唱家吴碧霞讲解就像狮子在狩猎时前爪向前扑按住猎物一样的一瞬间

发力的感觉。“高位置”挂“深呼吸”体会就像哑铃一般,一端是“高位置”,另一端是“深呼吸”。要平衡好上面的高位置、下面的深气息、前部还有面罩和后面的支点。至于“通”“实”“圆”“亮”“纯”“松”“活”几字正是美声唱法的美学要求。也只有在此审美要求下才能发出美如月光的声音。歌唱的声响效果达到“平衡、协调”才是最好的,声音的明亮或暗淡也是要适度恰当,总之,歌声的亮暗变化可以通过调整音色实现,从而丰富歌唱表现力。当然也有“暗中透亮”一说。拓宽音域要立足中声区,向两边拓展,练习低音和高音才有音域。美声唱法注重声区的统一,在这样的情况下声音才可以做到嘹亮。

掌握歌唱技术的同时也需要解决咬字吐字的发音问题。具体口诀如下:

“贴着咽壁吸着念”,咬字吐词在咽腔。“挂住字头”往后送,胸口换字不能忘。被动念字最轻松,语音清晰声音棒。“挂住前面往后兜”,高音“说”、唱在头腔。言语生动情感深,音色、力度巧变样。传情达意需准确,语气“喷口”要恰当。“字正腔圆”真功夫,表现内容有分量。“声情并茂”才感人,歌唱艺术魅力强。

歌唱念字时,要“贴着咽壁吸着念”因为咬字吐词的位置在咽腔。歌唱咬字吐字时要清晰的挂住字头,然后母音往后送,换字的位置在胸口。这里涉及到“歌唱咬字吐字拼音过程中的主被动关系”,这一主被动论告诉我们被动咬字最轻松,这样语音也是清晰则声音很棒。要找声音往后兜的感觉,但前提是挂住前面的位置和共鸣点。头腔正是“说”和唱的位置,生动的歌唱语言能够起到很好的情感表达作用,当然,还要巧妙地运用音色和力度的变化来灵活表现作品的内容。歌唱的语言也要注重语言逻辑来进行语气和“喷口”的使用,如此方能准确的进行传情达意。“字正腔圆”是高超歌唱技术标杆,在表现歌唱内容时非常有分量。做到“声情并茂”才能感人至深,正是歌唱魅力所在。

5. 结语

邹本初先生将沈湘歌唱学体系汇编成口诀,对声乐工作和学习者提供直观范本,以口诀的形式呈现出来,即是浓缩的沈湘歌唱学体系。这些口诀在便于记忆、便于掌握和便于应用方面起到了显著效果。这本身就是一种创新,也是一个非常好的视角来解读沈湘歌唱学体系。

参考文献

- [1] 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: 3-146.
- [2] 李晋伟, 李晋媛. 沈湘声乐教学艺术 [M]. 北京: 华乐出版社, 2003:3-108.
- [3] 陈维维. 昆曲传承中的口诀运用及其影响研究[D],[硕士学位论文]. 南京: 南京航空航天大学, 2019.
- [4] 鹿家衡. 歌唱学——沈湘歌唱学体系研究 [J]. 北方音乐, 2019(39), 219+231.
- [5] 周家武. 沈湘 TSI 声乐教学理念分析 [J]. 音乐时空, 2014(12), 181+166.