

浅谈歌唱前的练声准备

杜明佳

重庆师范大学音乐学院 19 级音教 1 班 重庆 401331

摘要:歌唱前的练声是发声训练与歌曲演唱之间的过渡练习,也是完整演唱声乐作品的一种准备。练习时先掌握一定发声基本理论与不同声区的实践练习。

关键词:练声 练声基本原理 辨别声音 声区练习 练起音 母音练习 连音练习 顿音练习

Talking about the vocal preparation before singing

Du Mingjia

Class 1, Class 19, School of Music, Chongqing Normal University, Chongqing 401331

Abstract: Vocal practice before singing is a transitional exercise between vocal training and song singing, and it is also a preparation for complete singing of vocal works. When practicing, first master certain basic theories of vocalization and practical exercises in different vocal areas.

Key words: voice practice, basic principle of voice practice, identification of voice, voice area practice, attack practice, vowel practice, legato practice, pause practice

古人云“工欲善其事必先利其器”,是要求我们做事情以前都要做好充分的准备工作,那样会让我们做事的效率事半功倍,既节约时间又提高工作效率,在声乐教学中亦是如此。想要唱出优美动听的旋律,发出有质量的声音,在唱歌前,练声是必不可少的一个重要环节。

练声要在具有一定的理论知识的基础上进行,也就是说,要用理论和实践相结合,我们可以看到不少的曲艺家和歌唱家在清晨的时候练声,发出“啊”的声音,这个就是发声练习的最基本的一个音,能够让练生者更快的找到准确的发声位置,同时感受到气息的流动,针对不同的人声采用不同的方法练声,这样才能达到更佳的效果。

我们都知道声音通过声带振动而产生,声带是我们发声的声源,如果没有气流冲击声带让声带振动,我们会失声。

练习发声之前我们需要做一些简单的准备,先让声带放松下来,用缓缓的气流来冲击声带让其振动,好让声带先适应一下,这和冬天开车之前要热车是一个道理。最忌讳的就是一大早起床练声就开始大喊大叫,那只会损害声带。就像我们平时不做运动,如果突然的激烈运动就会导致肌肉拉伤。

当声带活动一段时间后,我们的口腔也需要做一些必要的准备,我们都知道口腔是人的重要共鸣腔,声音是否洪亮、圆润都与口腔息息相关,我们一定不能小看口腔的作用。活动口腔可以用下面的方法:

1. 进行张口闭口的训练,活动嚼肌,也就是脸皮,等到练声的时候嚼肌也就变得轻松一些了。

2. 用学鸭子“gaga”叫的声音来挺软腭。

人体有一个重要的共鸣腔体就是鼻腔,发音的时候,有人用喉咙干吼,根本没有使用胸腔和鼻腔的共鸣,声音单薄、音色较差,练习鼻腔共鸣方法就是学习牛叫,我们一定要注意在平时说话时如果用鼻腔共鸣也会导致鼻音太重。

同时要注意练声的时候,千万不要在早上刚睡醒就跑到户外开始练习,尤其是室内外温差较大的时候,更不能张开就喊叫,冷空气进入口腔刺激声带会对声带造成严重损伤。

3. 练吐字,听上去吐字和发声离着有点远,但而这却息息相关,发音准确无误、圆润,吐字才能字正腔圆。

小学的时候,都学习过拼音,我们知道每个字都是由一

个音节组成,一个音节分为了字头、字腹和字尾,字头就是我们说的声母,字腹就是韵母,字尾就是韵尾。

吐字发声要咬住字头,咬字千金重,听者自动容,说的就是这个道理,发音时,要紧紧咬住字头,嘴唇咬有利,把发音的力量集中在字头上面,利用字头带动字腹和字尾。

字腹发音要饱满,口型要正确,发出来的声音应该是立着的而不是横着的,应该是圆的而不是扁的,如果处理不好,声音就容易扁、塌。

字尾是归音,归音要完整,不要念半截子,发音要完整,字尾要收的住,不能托音太长。

如果按上面的方法去练习,你的吐字肯定会更加圆润响亮,声音也会动听不少。

一、练声的原理

歌唱时,当吸到肺部的气息由肺部经支气管、气管呼出,喉头内两声带自然闭合。由于声带受气息冲击,使声带振动而发声,几乎同时,由声带振动产生的音波迅速达到各个共鸣腔得到调节和扩大,最后便产生了明亮优美的声音。优质理想的声音应该是:音域宽广,能高能低,音量能强能弱,驾驭自如;声音流畅自然,共鸣丰富;音色能明能暗,歌声优美动听。我们的发声器官可以大致分为三个大的区域:调音区、声源区、动力区。调音区即是调节声音位置的区域,主要在我们头部,包含鼻腔、腭、口腔、咽腔、上齿、双唇、舌头,在声乐教学中我们经常在这个区域来调节学生的声音;声源区即是具体的发声器官,主要包括喉头和声带,这是人声的发声主要器官,喉头主要是稳定我们声音的位置,声带靠震动发声;动力区即是在歌唱时起到提供动力的作用,好比汽车的油门一样,主要包括气管、肺、胸腔、横膈膜这些器官。

二、练声的目的

如何正确地发声、发出高规格高质量的声音,在练声的过程中我们还要注意声音的气息、共鸣(声音位置、管道)、咬字吐字的问题。练声是使人体自然的嗓音经过训练,以适应与符合歌唱艺术要求的基本功。通过发声的基本功训练,学习唱歌的方法与运用,培养唱歌能力,提高嗓音质量;掌握唱歌所需要的各种技能与技巧;为圆满的进行唱歌提供条件。

要调整巩固科学的发声状态,把良好的歌唱状态保持到歌唱中去,改变平时生活中的自然的发声习惯,使之成为符合歌唱发声练习的习惯和状态,而不是简单的“开开口,发出声音”就行,歌唱发声练习要求每个歌唱者先要了解 and 熟记歌唱发声器官的生理部位及其功能,掌握歌唱发声的基本原理,理解其精神实质,通过反复的练声及歌唱实践来验证掌握歌唱的规律。

三、改善音质,扩展音域,调节音响,丰富音色。对练声的要求是有步骤,并且要循序渐进,下面我们就来浅谈一下初学者的练习。

(1) 学会辨别声音

学会认识自己的声音,辨别不同的声音,因为每个人的嗓音条件不一样,不是所有的歌曲都适合自己唱。找到适合自己的曲目类型和音域,才能更好的发挥自己的特长。

(2) 以中声区训练为基础,掌握基本的方法,调节和锻炼肌肉以适应歌唱技术的需要。无论哪一个声部,都应该从中声区开始训练。认中声区的音相对巩固后在逐步扩大音域,中声区是歌唱嗓音发展的基础,基础必须打得扎实,记住“欲速则不达”的道理。在中声区的练习基础上,适当扩展音域,加强气息与共鸣的配合训练,练好过渡声区(即换声区的训练),为进入头声区的训练打好基础。这个阶段需要花费的时间相对比较长要有耐心和信心,等这个阶段的音域巩固后再进入高声区的练习。

(3) 高声区的练习

高声区的练习可以在比较巩固前面中声区和低声区阶段的基础上,加强音量音高的训练,进一步扩大音域做好复杂的发声练习,使各种声音达到理想的音高范围。这个阶段的练习要特别注意,高、中、低三个声区的统一,音过渡不要发生裂痕和疙瘩,重点是加强头声区的训练,获取高位置的头腔共鸣,从而达到统一声区的目标。这样我们歌唱发声的乐器基本制造完毕,可以唱一般难度较大的歌曲。

(4) 演唱意识

虽然说在声乐学习中气息、共鸣、咬字吐字这些非常重要,但是演唱意识很重要,学生在练习的时候能够把它们有机地结合起来,在演唱时会出现气息上下浮动、到处乱换气、共鸣腔体不统一、声音位置不统一、声母韵母走样等等问题,所以在学习中,教师要时刻提醒学生正确的演唱观念,打好基本功。在教学中需要教师对每一部分有针对性地进行训练,在长期的练习中潜移默化地培养学生正确演唱的意识。

三、歌唱发声练习

(1) 练起音

发声练习开始的时候,必然会遇到如何起第一个音的问题,我们称他为歌唱时的起音和开始音。首先我们要先找到起音前口腔的位置,我们以“吃惊”的方式找到口腔上额的抛物线位置,保持不动胸腔扩张,腰部以抬重物的状态,用力把气沉丹田。这样用气带声,让气息冲击声带发出声音,这样发出来的声音结实有力,只要第一个音的位置定好后不要动,我们后面的每一个音就往第一个起音的位置放。这样的歌唱练习声音听起来位置才统一。

(2) 母音练习

除进行哼鸣练习外,要多进行母音的练习,如:a、i、o、u、e等单母音练习。也可以用混合母音练习,如:ma、me、mi、mo、mu等。

(3) 连音练习

有句话“不会连贯就不会歌唱”。歌唱声音的主要表现

力就在于声音的连贯优美,只有连贯的声音才能唱出动人的旋律,为了声音连贯,可以将练习的音域相对拉宽,练习也可以随之难度加大。

(4) 顿音练习

顿音唱法又称之为断音唱法。要求唱得清晰、短促、灵活、富有弹力、集中感强。练习时要注意一字一音的灵活性和一字一音的连贯性,音位不要变。

歌唱状态的准备是学习声乐艺术的一项重要内容,良好的准唱成了“火辣辣的太阳”。把“安静夜晚”唱成了“喧闹的白昼”,各状态直接关系到能否获得良好的听觉效果和良好的表现效果。这都是使用情感不准确和情感准备不细心、不到位造成的,是不大家万万不可忽视。定要认真做好歌唱前的“准备工作,从而促成成功的歌唱。清楚地认识到自己在唱什么。为什么唱。这是情感准备的重会要领。不断提高歌唱能力。只要大家在平时学习训练中高度重要内容。许多歌者在歌唱中虽然一歌者的音质很好,歌曲的旋律也视,严格的按照上述要求去做,一并反复训练、体验、琢磨,理论把握得很标准、但是本来很好的首歌曲最后给听众的感觉就是与实践相结合,慢慢便会摸索出套科学的、专业的、系统的适很平淡,很普通、毫无感染力、打动人的东西、直接影响了听众宜自己的“歌唱前准备、并逐”步养成这种良好的歌唱习惯。中国有听的积极性和主动性。究其原因,主要是在歌唱前没有做好情感句名言活到老。学到老、无论对于专业的歌唱家、还是对于准备而造成的。不清楚自己在唱什么、不清楚歌曲的创作背景,非专业的学习歌唱的文艺爱好者,都应不断学习。不断摸索。不明白歌曲需要表达什么、突出什么。不了解歌曲的寓意是什么、断提高。只有这样。我们在歌唱表演、歌唱能力和歌唱效果上才更不知“道如何去表”达,往往是“在糊涂地唱、”机械地唱“。以至于有”会不断的提升,才能吸引更多的听众、观众来听、来观我们唱歌人把辽阔的草原唱成了巴掌大的园子,把温馨的月亮和表演。

总之,当我们在练习时,要以愉快的心情去歌唱,坚持每天练习,练习时保持双脚站稳,身体直立,眼睛平视前方,循序渐进的练习,把基本功训练与实践应用紧密地联系起来,达到我们歌唱前练习想要的效果。在声乐学习过程中,练声是非常重要的一个环节,只有先解决这个问题我们才能更好地歌唱。练声可以说是演唱过程中必不可少的一个环节,声乐演唱的技巧问题都需要在这个环节来解决。在练声环节当中所学到的技巧我们都应当循序渐进地运用到歌唱中去。当然,在练声当中也不只本文中所说的这些问题,还有更多的问题需要我们在教学中不断地探索和发现,也有更多的问题需要我们在实践过程中加以解决。

参考文献:

- [1] 声乐教学中的练声教学[J].刘小麟.音乐大观.2013(04)
- [2] 论练声曲在声乐教学中的作用[J].林梅.艺术百家.2007(06)
- [3] 浅谈如何根据作品创编练声曲[J].邹晓.艺术评鉴.2022(01)
- [4] 练声曲在高校声乐教学中的有效应用研究[J].努尔古丽·艾沙.大众文艺.2021(15)
- [5] 浅谈练声中关于辅音的选择[J].宋亮.戏剧之家.2020(11)
- [6] 试分析高校声乐教学中练声曲的重要性[J].尹理智.黄河之声.2018(08)