

VOCAL TECHNIQUE/PERFORMANCE

美国伯克利音乐学院专业教材
Berklee College of Music: Method Book



BERKLEE PRESS

当代流行歌手 声乐技能训练

Vocal Workouts for the Contemporary Singer

Anne Peckham

[美] 安妮·佩克汉姆 著
邵晓洁 译

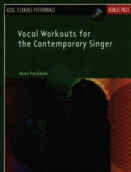
人民音乐出版社
PEOPLE'S MUSIC PUBLISHERS HOUSE

对声乐的全面了解、学习、训练是伯克利音乐学院声乐系每一个声乐学生的必修课。《当代流行歌手声乐技巧基础》由两部分组成，第一部分包括嗓音研究、气息控制、喉部解剖、歌唱声区与共鸣；第二部分包括歌唱技巧、嗓音健康、演出，以及提供给歌手学唱的《Yesterday》、《I'm Beginning to See the Light》、《I Heard it Through the Grapevine》等歌曲。在附录部分中，还附有声乐的专业术语、相关资讯，以及索引。



This comprehensive guide based on the curriculum of the Voice Department at Berklee College of Music is a must-have for every vocalist! Covers all the essentials, including: an overview of the singing process, treating voice as an instrument, tips for getting started and overcoming stage fright, proper posture and breathing, tone, discovering resonance, belting, diction, maintaining vocal health, mic techniques, and exercises for all voice ranges and types on the accompanying CD. Includes lead sheets for such standard vocal repertoire pieces as: Yesterday • I'm Beginning to See the Light • and I Heard it Through the Grapevine. Maximize your vocal potential with this outstanding guide!

《当代流行歌手声乐技能训练》是安妮·佩克汉姆继其在伯克利音乐学院有影响、同时也是畅销的《当代流行歌手声乐技巧基础》一书之后的又一力作。它将帮助歌手更好地通过嗓音健康、热身准备的训练，获得进一步的高级技巧以及经验忠告，随书附赠的一张互动教学CD。



The vocal workouts in this much-anticipated follow-up to Peckham's bestselling *The Contemporary Singer* are based on Berklee College of Music's highly effective vocal method. This volume will help vocalists develop the voice through good vocal health, warm-up exercises, advanced techniques, stage performance advice and more. Includes a companion CD for ultimate interactive education!

《歌手秘笈——演出、试音与排练》一书主要根据歌手歌唱生涯中必将遇到的三个阶段——演出、试音、排练，有针对性地提示歌手需要注意的问题和如何解决的具体方法。从如何选择歌曲、读谱、定调、力度处理、练习，到如何与乐队合作、如何使用麦克风、演出前该怎样做热身准备、克服紧张、焦虑、演出须注意的事项等。

作者卡洛琳·维尔金斯早年毕业于美国欧柏林音乐学院，现为伯克利音乐学院爵士声乐教授。长期以来，卡洛琳·维尔金斯活跃在美国波士顿及其他各地的爵士音乐界，并多次在各种爵士音乐节中表演。全书记行文平易、生动、通俗，是一本有参考价值值得歌手珍藏的好书。



Learn the secrets to a successful singing career! A perfect complement to technique books, this essential handbook teaches how to: develop stage presence and musical identity; choose songs that showcase your voice; understand musical notation and create lead sheets; find the best key for your song; rehearse your band; choose and use mics and PAs; overcome stage fright; ace auditions; generate publicity; and more!



Contributed by
HAL•LEONARD®

定价：44.00 元
(附 CD 1 张)

ISBN 978-7-103-03764-5



9 787103 037645 >

当代流行歌手

声乐技能训练

Vocal Workouts for the Contemporary Singer

Anne Peckham

〔美〕安妮·佩克汉姆 著
邵晓洁 译



Berklee Press Books
520 West 14th Street, 10th Floor
New York, NY 10011-4209
917-242-3140

Visit Berklee Press Online at
www.berkleepress.com



HAL LEONARD
CORPORATION
7777 N. Lincoln Avenue, Suite 100
Milwaukee, WI 53222-1449
414-774-2700

Visit Hal Leonard Online at
www.halleonard.com

Copyright © 2000 Berklee Press

This Translation Copyright © 2009 Berklee Press. All Rights Reserved

No part of this publication may be reproduced in any form by any means without the prior written permission of the Publisher



人民教育出版社
RENMIN JIAOYU CHUBANSHE

当代流行音乐教育与教材委员会

中央音乐学院	张小夫	中国音乐学院	孔宏伟
上海音乐学院	朱 磊	四川音乐学院	杨士春
天津音乐学院	刘柱喜	武汉音乐学院	刘 健
沈阳音乐学院	吕常伟	星海音乐学院	陶一陌
西安音乐学院	梁红旗	南京艺术学院	王建元

(排名不分先后)

图书在版编目(CIP)数据

当代流行歌手声乐技能训练 / (美) 佩克汉姆著; 邵晓洁译. — 北京: 人民音乐出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-103-03764-5

I. 当… II. ①佩… ②邵… III. 通俗唱法-教材
IV. J616. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 150379 号

统 筹: 赵雨童
责任编辑: 赵仲明
责任校对: 刘慧芳

伯克利出版社拥有翻译版权, 于 2009 年出版

海伦德出版公司 出版发行
人民音乐出版社
(北京市海淀区翠微路 2 号 邮政编码: 100036)
Http: //www. rymusic. com. cn
E-mail: rmyy@rymusic. com. cn

新华书店北京发行所经销
北京美通印刷有限公司印刷
635 × 927 毫米 8 开 16 印张
2009 年 9 月北京第 1 版 2009 年 9 月北京第 1 次印刷
印数: 1-8,000 册 (附 CD 1 张) 定价: 44.00 元

版权所有 翻版必究

凡购买本社图书, 请与读者服务部联系。电话: (010) 68110601

网上售书电话: (010) 68110650 或 (010) 68110651

如有缺页、倒装等质量问题, 请与出版部联系调换。电话: (010) 68110533

IV 致 谢

特别感谢阿德里亚娜·巴利克 (Adriana Balic)、德比·卡瓦利尔 (Debbie Cavalier)、约拿单·菲斯特 (Jonathan Feist)、彼得·坎特里马斯 (Peter Kontrimas)、苏珊·吉丢提斯·林塞 (Susan Gedutis Lindsay)、马特·马瓦里奥 (Matt Marvuglio)、李克·佩克汉姆 (Rick Peckham)、丽萨·托尔森 (Lisa Thorson) 和靳·夏皮罗 (Jan Shapiro)。

CD 中的贡献者

- 钢琴: 马克·希兰斯基 (Market Shilansky) (www.markshilansky.com)
贝斯: 布鲁诺·拉伯格 (Bruno Raberg) (www.brunoraberg.com)
鼓: 泰克·托利亚玛 (Take Toriyama)
吉他: 李克·佩克汉姆 (Rick Peckham) (www.rickpeckham.com)
人声: 罗宾·麦凯利 (Robin Mckelle) (www.robinmckelle.com)
保罗·潘姆派奈勒 (Paul Pampinella) (Five O'Clock Shadow:
www.focs.com; Vox One: www.voxone.net)
安妮·佩克汉姆 (www.annepeckham.com)
杰夫·拉姆齐 (Jeff Ramsay)

引言：当代歌曲风格的训练

本

书主要针对喜爱当代音乐风格的广大歌手。书中概览了歌唱呼吸支撑、歌唱发声和嗓音强化的内容，对于那些经验丰富而仍想继续提高歌唱水平的歌手们来说，也是重要的学习资料。通过学习书中所呈现的“完整的声乐训练”，你将能够以改善了的音域、敏锐度、声音和全部的表现力来进行演唱。

在本书的第一部分中，你会发现有一些基础知识的复习，可以帮助你更新了的歌唱意识去巩固歌唱技巧。这部分里的一些内容，包括许多其他的内容，也都涵盖在更具深度的本书姊妹篇《当代流行歌手》（伯克利出版社，2000）之中。

第二部分的“完整的声乐训练”是本书的核心部分。这些练习有助于你演唱前的热身，以及发展你的音域、敏锐度、持久力和演唱机能的其他方面。每一条声乐练习都配有乐谱，这样你就能够跟随着音乐来演唱。你可以将这些练习拆开，选择为特别的训练，也可以跟着CD进行整套训练。浏览有歌词的乐谱可能

对你有帮助，但假如你不能识读乐谱的话，也可以仅仅用听觉，跟随CD来练习。书中的图标显示了每条练习的完整音域，即最低音到最高音。训练进行到高级阶段时被分为低音和高音两个版本，这两种音域都涵盖于图标当中。这种方式有助于你决定到底是高音练习或是低音练习最适合你。

在美化嗓音的同时，你还会找到各种乐趣，发现具有挑战性的声乐训练，这些都将激发你的创造力。同样，你会在书中看到二声部和三声部的练习，可以跟着CD与其他声部一起演唱和声。从中你会学到，在有背景人声表演时，如何与其他歌手配合调节自己的嗓音。与其他声部一起演唱是很有趣的，并且这些练习能帮助你发展所有歌手都需要的、有价值的技巧。

下面的内容推荐了几种练习程序。请选择其中任何一种最适合你嗓音需要和规律的练习来进行实践。

完整的声乐训练

时 限

热 身	12 分钟
基础声乐训练	15 分钟
高级声乐训练	12 分钟
演唱和声：二声部和三声部的练习	8 分钟
恢 复	5 分钟(重复练习曲2和曲3)

推荐的声乐训练程序

完整的基础声乐训练(32 分钟)

热身+基础声乐训练(选择高音或低音)+恢复=32 分钟

完整的高级声乐训练(29 分钟)

热身+基础声乐训练+高级声乐训练(选择高音或低音)+恢复=44 分钟

声部演唱的声乐训练(40 分钟)

热身+基础声乐训练+二声部、三声部和声演唱练习+恢复=40 分钟

带有声部演唱的高级扩展声乐练习(52 分钟)

热身+基础声乐训练+高级声乐训练+二声部、三声部和声演唱练习
+恢复=52 分钟

健康的歌唱音域

如果 CD 中声乐练习的最高音超出了你的音域，那么请不要强迫自己超越感觉最舒服的低声音域。试着用更加轻柔的头声音来演唱较高的音，而不是向上冲击。做这种转换时要尽可能平滑。音高上升时要放松，音高下降时保持声音轻柔。阅读本书的第四章，可以了解更多关于歌唱声区的内容。

目 录

CD 目录	II
致 谢	IV
引言：当代歌曲风格的训练	V
第一部分 发声要素	1
第一章 歌唱准备	3
跟随 CD 进行声乐技能训练	4
为你的嗓音塑形	5
听从你的身体	5
第二章 歌唱气息	8
有效呼吸的四个步骤	9
中立姿势	9
深呼吸	14
保持肋骨打开	15
一项安静的气息练习	15
第三章 四 P 原则：声乐训练的重要基石	16
练 声	17
耐 心	30
毅 力	30
愉 快	31
第四章 颤音、歌唱声区和实唱	32
颤 音	32
歌唱声区	34
实 唱	37
第五章 嗓音保健	39
嗓音健康维护	39
发现嗓音问题	41
嗓音出现问题的信号	42
如果你认为你的嗓音有问题	42
第六章 试 音	44
从容面对批评	45
试音失败	45
你从不知道观众是谁	45
第二部分 完整的声乐训练	47
不同嗓音类型的热身练习	51
训练 1. 基础练习	60
训练 2. 高级练习	78
二声部、三声部和声演唱练习	100
下一步该做什么？	114
作者简介	116

CD 目录

曲1 介 绍

曲2~曲7: 不同噪音类型的热身练习

曲2 练习1. 滑音热身

曲3 练习2. 下行五度滑音

曲4 练习3. 下行五度的噪音跑动

曲5 练习4. 流行乐/摇滚乐滑音

曲6 练习5. 下行琶音(摇滚乐)

曲7 练习6. 八度滑音

曲8~曲14: 低音基础练习

曲8 练习7. 摇滚步伐

曲9 练习8. 摇滚切分音

曲10 练习9. 小调音阶八度练习

曲11 练习10. 拉丁风格长音练习

曲12 练习11. 福音摇摆乐

曲13 练习12. 爵士摇摆乐音阶练习

曲14 练习13. 拉丁发声练习

曲15~曲21: 低音高级练习

曲15 练习14. 摇滚发声

曲16 练习15. 拉丁风格的八度跳跃

曲17 练习16. 爵士华尔兹 (“MAYBE ON MONDAY”)

曲18 练习17. 说唱音乐和流行音乐/五声性练习 (“WAIT FOR ME”)

曲19 练习18. 说唱音乐五声模式 (“HEY YAH”)

曲20 练习19. 摇滚五声性琶音 (“BAH, BAH, BAH”)

曲21 练习20. 爵士民谣练习曲

曲22~曲28: 高音基础练习

曲22 练习7. 摇滚步伐

曲23 练习8. 摇滚切分音

曲24 练习9. 小调音阶八度练习

曲 25 练习 10. 拉丁风格长音练习

曲 26 练习 11. 福音摇摆乐

曲 27 练习 12. 爵士摇摆乐音阶练习

曲 28 练习 13. 拉丁发声练习

曲 29~曲 35: 高音高级练习

曲 29 练习 14. 摇滚发声

曲 30 练习 15. 拉丁风格的八度跳跃

曲 31 练习 16. 爵士华尔兹 (“MAYBE ON MONDAY”)

曲 32 练习 17. 说唱音乐和流行音乐/五声性练习 (“WAIT FOR ME”)

曲 33 练习 18. 说唱音乐五声模式 (“HEY YAH”)

曲 34 练习 19. 摇滚五声性琶音 (“BAH, BAH, BAH”)

曲 35 练习 20. 爵士民谣练习曲

曲 36~曲 44: 二声部、三声部和声演唱练习

曲 36 练习 21. 二声部流行/摇滚 (“Who”)

曲 37 练习 22. 二声部说唱/流行 (“Got To Believe”)

曲 38 练习 23. 二声部朋克 (“Take a Break”)

曲 39 练习 24. 三声部乡村/摇滚 (“Let Me Try”) (三声部齐全)

曲 40 练习 24. 三声部乡村/摇滚 (“Let Me Try”) (没有中声部)

曲 41 练习 25. 三声部摇滚 (“Hey Yah”) (三声部齐全)

曲 42 练习 25. 三声部摇滚 (“Hey Yah”) (没有中声部)

曲 43 练习 26. 三声部布鲁斯 (“Sing for Your Supper”) (三声部齐全)

曲 44 练习 26. 三声部布鲁斯 (“Sing for Your Supper”) (没有中声部)

- 歌唱准备
- 歌唱气息
- 四 P 原则
- 颤音、歌唱声区和实唱
- 嗓音保健
- 试 音

第 一 部 分

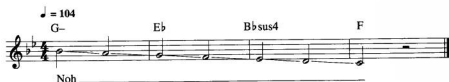
发 声 要 素



发

声练习的基本类型大致有两种,即热身与嗓音塑形,在本书的第二部分中均有介绍。

热身可使肌肉逐步为表演时所需的强度做准备,这样将有助于重建呼吸技巧,并将你的注意力带入身体/思维与歌唱的沟通交流。同时,热身还可以帮助你更轻松地演唱高音。声乐热身练习的最佳类型有:下行滑音、唇颤或舌颤、改变元音的音阶练习和断音琶音。



本书所介绍的嗓音塑形练习风格多样,对于从事摇滚乐(Rock)、流行乐(Pop)、爵士乐(Jazz)和说唱音乐(R&B)的歌手来说是非常有帮助并且有趣的。

你可以在常规练习、保持嗓音形态、建立新技巧和学习新模式以及锐夫^①的即兴创作方面获得全面的收益。你还能够训练出美妙动听的声音，培养声音的力量和持久力，建立节奏、音调以及音高的技巧。在运用适合你风格特色的嗓音和模式时，你便能达到上述目的。根据你的嗓音需求，最佳的嗓音塑形练习可以包括长音、五声性琶音、大跳和音阶，以及其他模式，这些都应在一个八度或者更宽的音域范围，用不同的元音进行练习。在这些训练当中，你会遇到嗓音塑形的所有类型。下面的长音练习便是另一种有效塑造嗓音的练习范例。

1. Brrr (唇颤)

♩ = 69

E- C G D

1. Brrr (唇颤) _____

2. Nee _____

3. Noo _____

4. Noh _____

跟随 CD 进行声乐技能训练

常规练习有助于提高你的嗓音性能并保持你的嗓音。而声乐技能训练的 CD 则使这项练习更为集中。演唱“不同嗓音类型的热身练习”，在 CD 中选择一组“完整的声乐训练”，并按要求练唱。（参见引言推荐的声乐训练程序）多种多样的音乐风格使训练更加有趣，也可以发展你在演唱当代歌曲时所需要的各种技巧。

在跟随 CD 进行练习时，你需要一个安静的房间，并配备一面镜子和一个 CD 播放机。尽管你能够跟着 CD 演唱，而无需键盘或吉他，但乐器对于考察你的音域，看看你能唱到多高或多低是有帮助的。演唱时站在镜子前，检查自己的姿势，看看是否存在身体扭曲和拉紧的迹象。站着演唱，使呼吸时的气息量最大化，同时使颈部、肩部和胸部产生的任何紧张最小化。

^① 锐夫 (Riff)，指爵士音乐的即兴反复乐段。

为你的嗓音塑形

倘若你已经有一段时间没有持续地进行正规训练,或者你是一名初学者,你便需要循序渐进地为你的嗓音塑形。

开始训练或重塑嗓音时,应从每周三到四次,每天20分钟的练习开始。几周后,可将练习增加至每周四到六次,每次45分钟。在四到八周的发声滞缓期后,此前练习中所获得的进步几乎全部被忘光,这时,如果你没唱多久,可能会感到一切都回到原地了。如果你的嗓音尚未得到塑形,那么一周两天或者更少的练习并不能提高你的演唱。另一方面,一周六到七天,每次一个小时甚至更长的高强度发声练习,会增加因过度用嗓而受伤的可能,并且这种做法也的确不能提高你的嗓音状态。你应当在训练程序中找到平衡,既要能对自己形成一定的挑战,同时也要允许一些间歇时间。

如果你是一位有经验的歌手,要保持或者进一步发展你的嗓音,通常一周进行四到六次,每次30或者45分钟的练习并不困难。另外,也要运用有关训练频率的常识。注意感受你所采用的训练方式,如对你的嗓音有任何问题,都可以咨询声乐老师,她们在与当代流行歌手打交道时获得了丰富的经验。本书并不意味着能够取代专业的私人声乐指导。

听从你的身体

如果你唱完后感到累了,请检查并确认你有没有强迫用嗓或者过度用嗓。注意练习期间和练习之后嗓子的感受。在练习初期,你可能会感到有些疲惫,这是因为练习中调动了你以前没有运用过的肌肉,但这种感觉应该会在练习结束后的一两个小时内消退。如果你能坚持练习,你的嗓音将会更加有能力。

训练新肌肉可能起初让你感到有点累，但这与过度用嗓的感觉是完全不同的。肌肉训练引起的疲倦可以相对快速地得到恢复，而因不恰当的发声方法引起的疲劳则需要更长的恢复时间。

因嗓音练习引起的正常肌肉疲劳会在一到两个小时内消退，而因用嗓过度引起的疲劳可能会持续一天，甚至更多。因感染或病毒引起的不适可能需要一周到10天治愈。病毒可能暂时致使你无法歌唱，但你可以多喝水、多休息，以帮助恢复。如果你受感染了，则必须接受医学治疗。

倘若你练习的时间合理，结束时仍嗓音嘶哑，这时可以考虑是否具有以下原因。

- 你要感冒了吗？
- 你曾在空气干燥的房间里睡觉？
- 你饮用了足够的水吗？
- 你每天都喝两杯以上的咖啡吗？
- 你是否在睡前进食了大量的、高能量的或者刺激性的食物，起床后声音沙哑？
- 女性每月的生理周期可能使嗓音松散，并出现不正常的低沉。
- 你是否歌唱过度或者强迫用嗓？

注意你的嗓音和身体，权衡所有可能的因素。如果你不能确定引起嗓音沙哑的原因，而嗓音的症状又一直持续，请咨询嗓音专家（喉科医师），请他帮你制定一套能够令你好转的方案。

如果你疏于训练了，那么温和、规律的练习将会使你的演唱获得进步，并能训练声带肌肉所需要的协调性。反之，急躁粗糙的发声练习将会使嗓音的负担过重，甚至可能导致永久性的损害。

歌唱时，你不需要有“举重”般的力量，而更需要声带肌肉轻松、灵活、协调的配合运动，和平衡的气息支撑。这些能力在正确的训练后都可以达到。

毫无疑问，一定的音乐类型对声乐要求的难度较之其他更高。例如，硬摇滚或者重金属是一种具有高风险的歌唱风格，演唱这类风格的歌曲比演唱大多数爵士歌曲更容易致使嗓音疲劳。但实际上，如果你不懂得如何用嗓，尤其是不懂得如何在歌唱前热身，那么任何风格的音乐都可能令你的嗓音陷入危机。

如你能够保持良好的身体状态和歌唱技巧的进步，那么，你可能会在嗓音发生严重损害之前避免许多问题。这需要你具备高度的自我意识。你必须了解自己的嗓音，了解健康生活的各项要求，了解自己的各种禁忌以及掌握让嗓子休息的时间。在具备了一些基础常识，并致力于健康生活方式的情况下，许多嗓音问题都是可以避免的。

通

常，歌手都是在他们的第一节声乐课上学习呼吸技巧。尽管气息下沉、横膈膜呼吸的理念并不是复杂的概念。但请记住：歌唱气息支撑虽然只需几分钟时间就可学会，然而却需要一生的时间才能掌握。从理论上理解这一概念并不意味着你的肌肉就能在歌唱时自动做出反应，你必须不断地练习良好的呼吸技巧直至其成为你的第二本能。这就是为什么许多职业的歌唱家还定期去请教声乐老师，以确认自己的嗓音功能运行正常，同时，为减少歌唱时的紧张，以更有效的发声，制定必要的纠正措施。

气流的正常吸入和呼出是每天的日常行为，但是，有效的气息管理能为你带来更好的发声控制，使你的嗓音更加自如、更有力量，并使你具有更好的持久力。

尽管你已经明白歌唱中应如何进行适当的呼吸，但仍需在每组练习之前花费几分钟时间来复习一下。

你在每组练习开始时强化了正确的气息管理技巧后,就更能够在下一阶段的歌唱练习中延续这些动作。这为所有风格歌曲的演唱打下了更好的基础。

有效呼吸的四个步骤

1. 身体直立,处于中立姿势(参见以下描述)。
2. 吸气,扩展你的腰部。
3. 呼气,保持腹部韧性。
4. 呼气时保持肋骨打开。切勿塌胸。

中立姿势

负重背书包、背书,长时间坐在电脑前,以及其他不良姿势习惯都会使你的身体不再平直,并引起肌肉紧张,肩部和背部疼痛,甚至肌肉痉挛。由于你要将能量平衡分布于所有肌肉以保持你的姿势,那么恰当的直立,或者保持“中立”的脊椎,可以令肌肉承受最小的压力。

要检查中立的姿势,应尝试多种多样的姿势极限。以下所描述的姿势极限是一种找到自己最佳身体位置的方法。通过拉伸到身体姿势的极限处,例如一个过度扩展胸部的姿势,你可以对中立姿势有更好的理解,就好像是你放松了拉伸时的感觉一样。

形成中立姿势

1. 双脚与臀同宽站立。

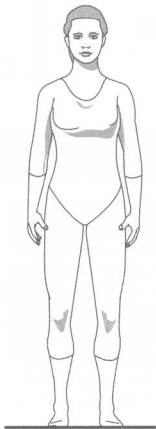


图 一

2. 屈膝呈半蹲状，然后双腿直立，保持膝盖“松弛”，切勿锁住膝盖。

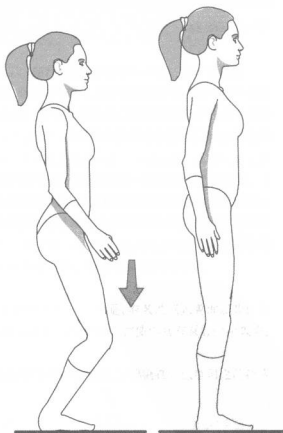


图 二

3. 呼气，提臀，收紧上腹肌肉，使下背非常平直，然后，放松肌肉使骨盆向后微微倾斜。谨防下背弓起。

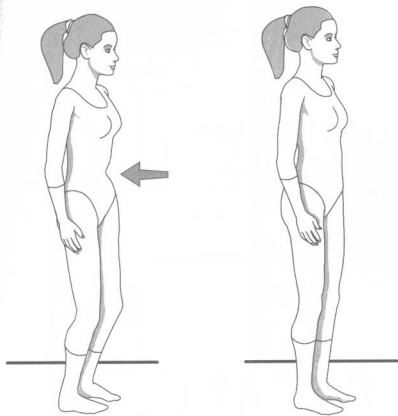


图 三

4. 弓起上背，胸部向前伸，双肘向后轻压，肩部随之向后。然后，放松伸展的姿势，保持舒适、较高的胸部位置。

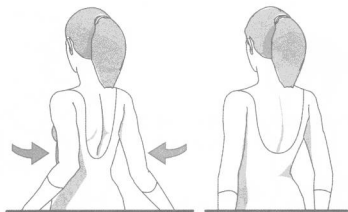


图 四

5. 双肩向上提起，然后放下，令肩部松弛地悬挂。

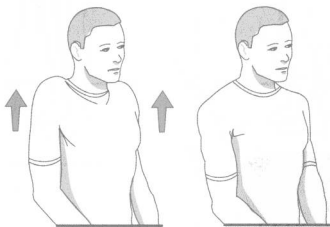


图 五

6. 拉长脊椎，感觉自己的头顶好像正朝着天花板方向被提起。放松一会儿，保持脊椎被提起的感觉。

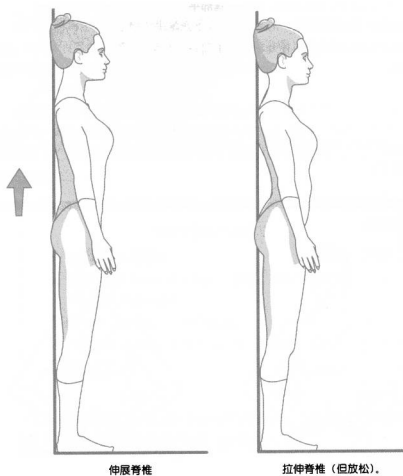


图 六

中立的头部姿势

1. 向前滑动头部，到达所能到达的位置。
2. 保持头部水平，向后滑动，下巴向胸部平直回拉，切勿向下拉。
3. 放松地回到中间姿势，使耳与肩处于同一直线上。

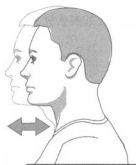


图 七

当耳与肩、肩与臀、臀与膝、膝与脚踝都位于同一线时，你就处于一种中立的姿势了。

深呼吸

吸气



呼气

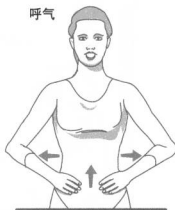


图 八

1. 站立在镜子前，充足的吸气使腰部四周向外扩展。此时，靠近腋下的上胸部应该不动。
2. 为呼出气息进行歌唱，你的腹部肌肉应轻轻地收缩，使横膈膜朝着肺部方向形成弧度，迫使气息从肺部呼出。
3. 尽可能保持身体打开，不要塌泄。如果腹部肌肉收缩得太大，那么你所有的气息可能太快就被用尽。做这个动作时应该温和并有韧度，其关键在于呼气时保持身体打开。

保持肋骨打开

当气息快用尽时，你会产生紧迫感而去压缩肋骨，塌下胸部，以呼出最后的气息。然而，良好的呼吸技巧表明，你应该在呼吸的最后关头时，努力保持胸腔和肋骨的开放。这有助于你避免因此而引起的紧张。

尽管你感到气息几乎已经用尽，但仍应努力保持肋骨打开。一些人这样形容这种感觉，就是在你呼气时肋骨下始终保持有气垫感。如果你肺部的气息已经完全被用尽了，这时会给你的喉部肌肉施压，但这更会令喉部肌肉拉紧，并限制你发声的自由度。

一项安静的气息练习

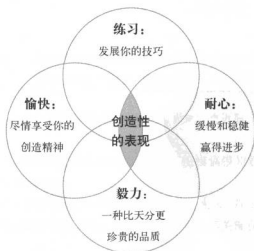
1. 站在一面全身镜前。
2. 深呼吸，切勿拍胸（不要吸气过满），然后持续发出“S”声，尽你所能保持住。
3. 呼气时，腹部肌肉会感到紧绷。
4. 气息用到最后时，保持肋骨打开，胸腔处于舒适的、较高的位置。

重复两到三次，仔细观察以保持良好的动作模式。一旦记住了这种良好的模式，你便可以指示肌肉在歌唱中“记住”这些动作。

第三章 四 P 原则：声乐训练的重要基石

声

乐训练中的四个重要基石是：练声（practice）、耐心（patience）、毅力（perseverance）和愉快（play）。这四 P 原则是一种记住怎样在学习中获得平衡的良好途径。



练 声

练声是歌手发展技巧的途径。这一点对于已经具备良好发声技能的歌手来说感受更深。规律性的练习有助于调整你的歌唱技巧，并保持较高的水平，这样，你的技巧便能支撑着你的艺术表现过程。缺乏足够的技巧基础或根基，深层情感或者体能基础也就没有了支撑。这就像在沙子上修建房屋的寓言一样。微弱的根基使建筑不牢固，也难以经受住时间的考验。有效的练习可以打下坚实牢固的技巧基础，能够有助于支撑有力的歌唱嗓音。一种丰满、有力、自信且具有持久力的嗓音，有能力去表现任何情感。简言之，牢固的技巧基础为你运用嗓音最大限度地进行创造性表现提供了可能。

完整练声的组成部分

最为理想的是，你的练声程序应该包括四个部分：

1. 热身：身体热身和嗓音热身
2. 技巧练习
3. 歌曲表演
4. 恢复

身体热身

伸展运动让你的身体移动自如，使表演达到最佳状态。它能放松你并未意识到的且残留于肩部、颈部、下颌和背部的紧张。设定良好的姿势可以增加气息量，还是一种促进思维与身体沟通的极为缓和的方式，给人的感觉也很好！

要避免的错误：

- 不要反弹。利用反弹来增加伸展可能激发身体的保护反应，引起肌肉收缩，而不是伸展。
- 不要伸展到身体的疼痛点。伸展时出现的轻微不适是正常的，但不应该出现疼痛。疼痛是身体出现某种错误的信号。
- 勿忘呼吸。从有益的角度来说，氧气的交替是肌肉对伸展做出反应所必须的。握住呼吸会影响充足氧气的吸入和呼出所产生的放松效果。深呼吸可以被作为一种提高伸展作用的方法。

伸 展

从身体伸展开始。

伸展 1：脊椎伸展

1. 双臂上伸过头，双手交叉，手掌叉握。
2. 吸气，同时手部缓慢地向上伸，然后回来。保持背部平直。
3. 呼气，在重复动作前从伸展姿势放松。



图 九

伸展2：肩部伸展

1. 将一只手臂举过头部，曲肘，使手指朝向脊椎。
2. 用另一只手从头顶方向抓住曲肘。
3. 慢慢呼气，温和地向下拉肘，使手指触碰到脊椎。
4. 换另一边重复动作。

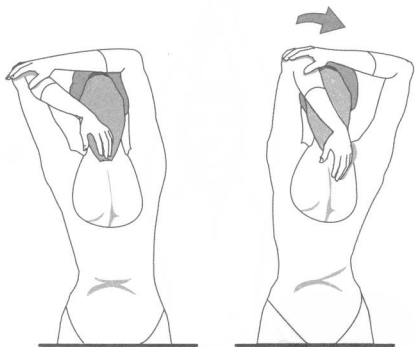
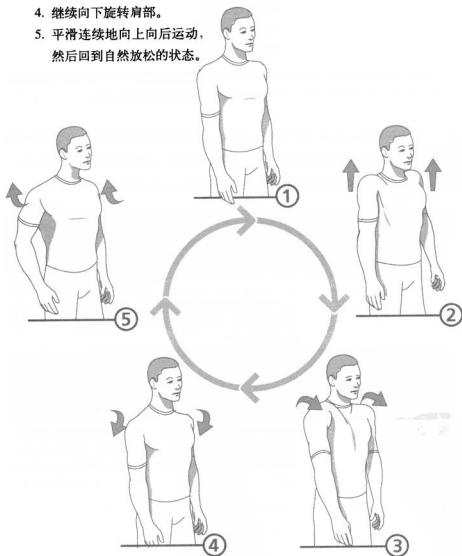


图 十

伸展3：转肩

1. 直立，双手自然下垂。
2. 向上抬起双肩。
3. 向前转动肩部。
4. 继续向下旋转肩部。
5. 平滑连续地向上向后运动，然后回到自然放松的状态。



图十一

嗓音热身

在做完身体伸展后，应准备为你的嗓音热身，即：打开 CD，跟着曲 2 至曲 7 “不同嗓音类型的热身练习”练声。

演唱前，你能做的最重要的事莫过于为你的嗓音热身。嗓音热身与跑步前需要伸展腿部做运动准备一样。温和的嗓音热身能令你的声音更灵活，共鸣更好，还能有助于你找到呼吸基础的正确位置，以提醒肌肉做出适当的反应。热身可以温和地、最大限度地扩大你的音域，这样你在演唱高音时，声音就会感到更自如。CD 上的练习从中音区开始，这样将有助于低音区与高音区热身。

以下列举的一些声音通常被用于热身。在你进入更加系统的练习之前，可先试试这些练习。这里的所有练习在 CD 的热身程序（曲 2 至曲 7）中都有说明。

练 习	方 法	作 用
唇颤 / 舌颤	用唇或舌发出泡泡声，可用于做音阶练习或滑音练习。	唇颤和舌颤需要下颌松弛、气息流畅；两个因素都有利于自由的发声。
滑音或汽笛声	向上或向下进行，用一系列、无间断的音阶做连续滑动。声音可像汽笛声。可用任何元音或哼鸣进行练习。	有助于喉部肌肉的灵活。歌唱中，需要平滑的肌肉运动，温和的肌肉伸展。
哼 鸣	发音时闭唇，上下牙微微分开。使唇、鼻、脸和颊都会有嗡嗡的感觉。可被用于滑音（见上述说明）。	嗡嗡的感觉产生时，哼鸣提高了你对共鸣的自我意识。共鸣腔和音色使你声音更加明亮，也更有穿透力。
叹 息	开始是一种打哈欠的感觉。在中声区发声（“ah”或“uh”），让你的声音随着气息的释放而下滑。	打哈欠前的感觉有助于你的软腭微微抬起，发出更开放的声音。紧接着下滑释放出自如的声音，并允许温和的肌肉伸展。

方 法

既然你已经开始放松嗓音，那么是时候做一些嗓音的塑形练习了。在CD中选择“完整的声乐训练”，并跟着演唱。努力发展多方面的歌唱技巧，如更好的呼吸管理、声音的灵活性和音域的拓展。如果你觉得累或者有任何方面感到紧张，请停下来。

以下的内容通常被用于声乐技巧练习，其中的元素都包含在本书的第二部分训练之中。运用这些观念去更好地理解每一项练习模式的知识点，并调整你的练习程序。

长 音

方法：演唱一个中音区的音，慢速，持续十六拍（不换气）。演唱时应用中等音量，也可采用力度变化：弱—强—弱。但音高不应波动。

作用：长音需要足够的气息。在保持肋骨腔不塌泄的情况下，较深的进气和有控制的呼气，将有助于协调和强化呼吸所有的肌肉群。



噪音跑动 / 音阶

方法：在从中速到快速的阶梯式音型中演唱。

作用：通过训练声带肌肉所做出的快速反应和协调的动作来发展敏捷性。



断音练习

方法：用一次呼吸，演唱短的、分开的单音，控制气息，每唱一个音呼出一点气。

断音可以唱重复的单音，也可以唱琶音，还可以唱音阶。

作用：发展灵敏性和呼吸控制所需要的声带快速调整。断音要轻轻演唱并且随着呼吸清晰地唱出。



琶 音

方法：按顺序演唱分解和弦中的音。最典型的琶音建立在大三和弦、小三和弦，以及五声性音型之上。

作用：训练在整个音域中移动演唱的熟练性，以达到易于音区转换、拓展音域，以及所需的灵活性和呼吸控制。

