



●于妲妮

传统京剧唱法在美声教学中的独特运用

(首都师范大学, 北京, 100037)

摘 要 中国传统京剧和西洋美声两种唱法有诸多相同之处, 通过自己多年的演唱和美声教学中的实践及体会, 运用中国传统京剧演唱方法, 来解决美声唱法中气息、高音、舌位、咬字的运用等难点问题, 不仅丰富了声乐教学手段而且对美声演唱产生积极的影响。

关键词 京剧; 美声唱法; 气息; 舌位; 咬字; 高音练习

意大利美声唱法历史悠久, 在演唱技巧方面有一整套科学的方法和理论。从20世纪三四十年代, 美声唱法开始传入中国并得以广泛传播发展。我国的声乐教育家培养出许多享誉中外的美声歌唱家, 这充分说明我国的美声唱法教学水平达到相当高水准。如沈湘、周晓燕、吴其辉等老一辈声乐教育家, 独到的教学方法和理论, 对美声教育得发展起到了重要的作用。

然而, 美声唱法中的一些技巧, 即所谓美声唱法的难点, 对学习特别是初学者被认为是深奥抽象的东西。甚至受到长时间的困扰, 难以突破。

笔者在国外长时间学习声乐的过程中积累了一些经验, 在突破“难点”方面, 曾受过多位国外知名美声教育家和歌唱家的“点拨”。在中国时有一位在美国大都会唱得很棒的韩国男中音歌唱家引导我借用中国京剧中的“小嗓”来唱出高位置和开发高音。在意大利学习期间, 其中一部分老师常会提示我“想想你们中国的京剧”, 有的老师还会做简单的示范, 那当然仅局限于简单的“咦、咦”。这促使我对京剧的演唱方法进行较深入地学习和了解, 借鉴京剧一些演唱方法, 使我在演唱上有了质的改变。作为曾经在意大利留学的年轻声乐

教师, 在传授国内外传统教学方法的同时, 笔者比较注意不断在教学方法上求新、求变。通过对传统京剧演唱方法和美声唱法深入探讨和研究, 在教学中大胆借鉴京剧演唱中的许多方法, 很好地解决了学生学习美声唱法的“疑难问题”。

下面, 仅介绍在实际教学中, 从几个方面借鉴京剧演唱方法引导学生突破演唱中遇到的难点, 进行的初步探讨和尝试, 恭请读者和专家赐教。

一、关于“呼吸”问题

有关演唱时的“呼吸”问题是声乐教学中普遍重视的问题。因为呼吸是歌唱的灵魂, 没有正确的使用呼吸是不会有好声音出现的。在美声教学中, 关于如何运用呼吸方法, 在理论上是明确的。而在具体运用中, 教师的理解不同, 指导方法和要求会存在差异。笔者发现在刚入校的大一学生中, 有很多学生都会出现不同程度的呼吸问题。吸气浅, 都吸在胸上, 这样的呼吸带来很多不良的连锁反应, 如声音不够贯通、不能获取高位子的面罩共鸣、喉头抬起等等。不难看出如果气息吸得不正确, 那么所出现的

作者简介: 于妲妮(1984~), 女, 首都师范大学初等教育学院音乐教研室讲师。
收稿日期: 2015-10-11

都是歌唱中最忌讳的问题。

在意大利对于解决学生呼吸僵硬、不够深的问题时，往往会使用鼻子慢吸的方法。这是在意大利学习时艺术指导Carmen教给我的办法。她和很多著名的歌唱家合作过。如意大利著名女高音Marriela Evia，男高音Juan Diego Florez等。他们也会在自己练习时使用这种方法。首先让学生用鼻子慢吸的过程中反复体会吸气时要有一条线上下延展的感觉，但切记在鼻子慢吸的练习中时刻要注意放松喉咙；其次在慢吸中体会逐渐打开上颌和整个腔体直到吸到最高点，同时在慢中感受气息不断向下到最低点和扩张腰部的感觉。就在这最高最低的两个支点唱出来。这种练习是需要长时间的揣摩和体会才能逐步解决。这气向下要吸到哪？唱时又该怎么使劲儿呢？这是对呼吸有问题的学生和初学者常常会提出的且难以理解的问题。我认为这时用京剧的呼吸方法来解决不失为是个好途径。京剧中讲究丹田气的运用，气沉丹田（气沉于低），全凭腰转，气走一条线，从小腹至口腔，把声音唱到前面。裘盛戎先生在谈到京剧气息时讲述：“京剧演唱讲究气口，所谓‘气口’就是指演唱时气息的运用，必须学会深吸气，同时在演唱时始终将气保持在深处，也就是所说的保持吸气时的状态，但切记一定要在放松的状态下去保持呼吸的平稳，不能僵硬。”^[1]这正和意大利美声唱法的呼吸要求如出一辙。不论是京剧还是美声唱法在气息的训练和要求上最高境界都要做到气息的“沉深”。

很多同学通过使用鼻子慢吸和借鉴京剧的呼吸方法，加之老师美声演唱呼吸的示范，很容易地体会到正确的呼吸方法，再经过不断练习，学生们在呼吸方面均有不同程度的改善，随之逐渐掌握了正确的呼吸。这时再给学生从理论上讲解如何呼吸，指导阅读有关美声唱法的呼吸文字资料，学生会呼吸有更深地理解。进而会发现自己已经在使用“横隔膜”，甚至会在演唱时已经能够自如的运用美声唱法中常说到的“胸腹结合呼吸法”。为什么不在开始就讲解传统美声呼吸的使用方法呢？因为我发现很多学生在运用过程中更加注重胸部的使用，使声音过重和过于苍老。忽略腹部的运动，使气息上浮导致气息过浅，出现声音没有根、用嗓子过多、也就是常说的演唱位置低，真声成分过多等等一系列问题。在教学中，尽管每位教师的讲解和使用的方法引导学生在声乐的道路时走的每一步、每一条路都有所不同，但其实最终所追求的都是正确的演唱方法。

二、舌体的正确运用

当我们听一些音乐会或在教学中时，难免会评论，怎么音量不够大，声音靠后或是唱高音费力。有的学生学习声乐多年却始终不能解决高音问题。那么“舌头”的不放松可能是导致问题出现的结症所在。

在教学中很多嗓音条件不错的学生，往往由于在演唱时舌根凸起，舌体后缩或是舌根下压，不仅造成喉咙僵硬，声音不够流畅，音色滞重和靠后等很多问题，而且最重要的是导致吐字不清。很多学美声的学生在演唱中国作品时别人听不清在唱什么，同样唱意大利作品时懂意大利语的人也会发现听不懂在唱什么。意大利美声唱法要求声音靠前，通畅并具有穿透力，正确的咬字是解决声音靠后最为重要的方法之一。声乐教育家沈湘先生曾提出：“解决美声唱法唱中国作品吐字不清的问题，特别需要向我国的戏曲音乐学习”^{[2] (P10)}。

兰佩尔蒂在他的《歌唱艺术》一书中提到：“为了吐字清晰就要像讲话那样自然的去唱歌，要在所有歌唱中找到一点讲话，在所有讲话中找到一点歌唱。所以歌唱像说话般，而不是真说话般地歌唱”^{[3] (P35)}。我国京剧唱腔中特别强调“字正腔圆”。如使用京剧的咬字方法让学生体会舌头的正确使用，纠正舌头的同时来规范吐字，从教学实践的效果看，使学生更容易把握方法。

在京剧演唱发音中，七个常用韵母的发音部位和发音方法均与舌头的运动动作有关，并可以划分四个口形，即开口（a o e ê）、齐齿（i）、合口（u）、撮口（ü）、又称“四呼”。但我们只借鉴其中五个韵母，即a o e i u的舌位。a：开口，舌头松软的居于下顎牙床之中，唇形微笑，软腭抬气；o：口微开，唇收拢，舌头与a相同；e：在o音基础上，把唇变扁，唇角微微上提，舌体放松；i：舌尖轻抵下齿背，舌两边翘起贴上齿内侧，口形微笑，唇形稍扁而上提；u：舌头放松，平展居于牙床之中口唇收拢软腭上提。通过这五个韵母舌位的摆放并使用京剧中“喊嗓”的方式念出意大利语的“五个元音”。这五个韵母正和意大利语的五个元音（a o e i u）相吻合，并在舌头的摆放上要求是一样的。不论是在发声训练还是演唱，主要都是在元音上歌唱，所以要在放松舌头的情况下对舌位进行调整，以便在统一的腔体里唱出准确而饱满的五个元音。

经过一段时间的课堂实践,很多学生认识到舌头对演唱的重要性。所以在发声和演唱时,对于舌头放松和位子的摆放格外注意并均有改善。同时不论是演唱中国还是外国作品,在吐字上开始逐渐清晰,更有价值的是运用京剧韵母舌位的放松摆放咬字训练,使学生们放松下巴,随之声音开始靠前,对于腔体的放松打开也有所缓解。这样不仅扩大了音量,声音也更具穿透力且更加流畅,音色更具可听性。仅仅在演唱时一个舌体的良性变化,所给歌唱带来的诸多益处是显而易见的。可见舌体的放松及位子的摆放变化对美声唱法的重要性。而借鉴京剧唱腔中的咬字方法,会使这种训练有事半功倍的效果。

三、运用京剧“喊嗓”来解决唱高音问题

高音难唱往往先想到的是男高音和女高音。同样其它声部(男、女中低声部)对于高音区的演唱也是尤为重要的。要想唱好高音需要气息、头腔、喉咙、下巴等因素的协调配合。

在实际的教学中,我发现很多学生恐惧高音多半是真假声使用上的问题。真声成分比重较大直接造成喉咙过紧和用力,整个演唱的腔体就不能放松打开高音就相对难唱。在教学中运用京剧中的“喊嗓”练习来解决美声唱法各个声部唱高音难的问题,取得了比较明显的效果。

“喊嗓”是京剧表演艺术中一种传统的声音训练方式。它的科学性和有效性是不容置疑的。一般认为它只是“咿-呀-咿-呀”的开声练习或是随意的扯着脖子喊叫,其实“喊嗓”是融发声、咬字、表演等丰富内容为一体的综合练习。在声音的训练过程中更强调在“喊”上,是指演唱者在应用良好的呼吸技巧,并使用头腔、胸腔共鸣、打开喉咙的正确歌唱状态下,由弱到强,由低到高,声情并茂的“甩腔喊唱”。记得在同声音乐教育家郭凌弼先生学习期间,郭先生说当年在和沈湘先生探讨怎样演唱高音时,沈先生说高音其实就是带着方法的喊上去。^[1]沈先生通俗的比喻,却寓意丰富的内涵。

我在声乐教学中对于解决高音先要学会真假声使用。主要运用京剧中青衣和小生唱腔中“i”、“u”两个韵母来“喊嗓”。通常是由低到高让学生首先体会中低声区真声较多的胸腔共鸣使用,并随着音区的变化在低音域“喊嗓”,在低音区利用京剧“喊嗓”中小生所用的“小嗓”来练习会比较容易找到声音中“集中的点”,也就是美声中要求的“面罩共鸣”,就在这种练习的过程中寻找

假声以获取头腔共鸣。在美声教学中一般会使用“哼鸣”来进行找“集中点”。在用“小嗓”练习时由于音域较高更需要注意学生的喉咙不能僵,不能紧,而更重要的是不能带有鼻音。在教学中有些男高音在做这项练习时会把鼻音错当成面罩共鸣,因为面罩共鸣离鼻音很近,好的位置是比鼻音再高的位置。反之,停留在鼻音上或者比鼻音的位置还低,便不是面罩共鸣了。在京剧中是很讲究头腔和胸腔共鸣混合运用,也就是我们常说的“混声”。这与美声唱法的要求不谋而合。在借鉴京剧“喊嗓”由低音到高音循序渐进练习的过程中,学生们逐渐开始学会真假声混合运用并从中体会到胸腔和头腔共鸣的有效使用。特别是利用这种方法获取头腔共鸣后,通过不断的练习对于那些真声成分较多或是高音困难的女声更会收到立竿见影的效果。对很多因为没有高音或惧怕高音而丧失学习信心的学生而言,经过“喊嗓”练习后会逐渐重新燃起学习声乐和演唱的热情。对于男声,尤其是男高音,通过京剧“喊嗓”的方式来练习高音同样效果明显,在京剧中老生、花脸同样需要“混声”,在唱高音时向后“掩盖”“脑后摘筋”的方法与美声唱法中高难度的男高音“关闭”唱法有异曲同工之处。同样运用京剧中“喊嗓”方法,用“小嗓”来练习,从小声训练开始,但小声不代表声虚,演唱的每一个音都要有气息的支持,练习时要求从小声中一点点体会获得假声的过程,当假声已经稳定,再进行大声的训练。在这里要特别提出往往我们正常的发声都是由低到高进行练习。不过,由高到低的发声方法经过系统的教学实践也不失为是解决高音的好办法。张美林教授曾提到:

“坚持从高往低唱的原则,打破了传统训练模式和思维惯性”^[4]。他认为,高低不仅指音的高低,而且更主要是指声区的高低。在学习声乐的过程中大多数人经常会说唱好了中声区就可以唱高音,而事实上并非如此,根据男高音声音的运行特点,一开始从高音区唱,可以较快获得混合声。^[4]通过笔者有针对性地教学实践,学生的确能较快找到面罩共鸣,使高音进入干脆,声带挡气、闭合能力自然加强,高音命中率就相对更高。如果从 b^2 、 c^2 切入,那么 b^2 、 a^2 等以下高音也就能轻松自然获得。此时,身体自然挺拔,声音贯通,以“点”(最高音切入)带“线”(最高音后的其它下行音阶)那么声音会更流畅自如。当然在这个训练中,同样要结合小声的“喊嗓”方法来练习。往往男高音在低音训练过程多少都会有对高音的恐惧,不过通过这两种方法的有机结合,不仅能较快地获得高音的能力,同时更有效地锤炼和增强高音演唱的自信心和消除心

理障碍。

在研究传统京剧唱法和美声教学中不断借鉴的实际过程中,笔者感受到中国“东方歌剧”的无穷魅力,同时也让我的学生在演唱中受益匪浅。学习与研究中国传统戏曲唱法,应该是青年声乐教师的必修课。这样才能真正在中西艺术的相互借鉴中运用自如。在美声教学和演唱中如何借鉴本民族文化中精华的东西,还需要我们年轻一代青年声乐教育工作者在实践中不断学习摸索,美声教育的发展要求我们在扎实继承传统理论和方法的同时,要勇于创新与实践。

参考文献:

- [1]怎么唱京剧? 网址: <https://zhidao.baidu.com/question/15634494.html>
- [2]沈湘著;李晋玮,李晋瑗整理.沈湘声乐教学艺术[M].上海:上海音乐出版社,1998.
- [3]弗兰切斯科·兰佩尔蒂.歌唱的艺术[M].米兰:意大利RICORDI出版社,1883.
- [4]张美林.关于男高音的高音训练[J].人民音乐,2004(10).

责任编辑 春 晓