

科学发声对京剧变声期的重要作用

■ 刘红辉

摘要:变声期是少年转变为成人一个生理过程,是声乐教学中普遍存在的问题,如何让学生在变声期(尤其处于变声期的男生)安全过渡并在京剧的演唱当中科学的运用发声,成为京剧教育工作者重要研究的课题之一。

关键词:变声期 京剧演唱

一、京剧变声期存在的问题

变声期是京剧演唱教学中普遍存在的问题,在学习京剧的过程中,大部分学生在变声前就开始了京剧的基本功练习,如:唱、念、做、打等,尤其是男生在变声期的“唱”,一直是京剧教学中未曾解决的难题,对于这个问题的研究仍处于摸索、研究当中。变声期是少年儿童在发育成长中,由于内分泌的变化噪音发生突然的改变,使童声转变为成人噪音的一个正常的生理变化时期,是发声器官发育成长和嗓音变化发展的关键时期,在京剧界大家都称之为“倒仓期”^①。京剧是一门传统的综合艺术,中国戏曲学院附中及各地的艺术学校都是青少年学习京剧的摇篮之一,学生的京剧学习是从少儿开始,大部分学生在变声前就被招生入校开始学戏,变声期一般都在学校渡过,对于唱、念功较多的男生,在学校学戏期间如何顺利渡过变声期,教师在变声期如何教学、在教学过程中如何培育出更多、更出色的京剧人才,就成为我们长期面对的课题和亟待解决的问题。

随着社会的进步、生产力的提高,人们的生活水平也得到很大的改善,少儿的发育也比以前要早,变声期的年龄也存在提前的趋势。女生一般比男生发育时间要早,变声的时间也普遍比男生提前,女生的平均年龄从11岁开始,男生的平均年龄从13岁开始,各人由于语言、气候、生活条件、地理环境与生活环境、文化水平等的不同,变声期的时间与恢复的长短也存在着差异。男女声在变声前

均为“童声”,各声区的声音基本变化不大,但到了成长发育期,男女声的噪音就有了明显的改变,女声的喉部软骨和声带变化较小,大部分只有喉咙不适感,一般情况下不到半年左右就会过渡到成人的声音,但男声的变声期时间较长,有的需要两年或更长时间才能转变为成人的声音。

在变声期间,处在变声期的发声器官正在迅速的发育成长,声带会出现黏膜出血、水肿或声带闭合不全的现象。因此,噪音卫生要以预防为主,声音听觉的培养是预防的必要条件之一,特别是男生在变声期会出现明显的嘶哑、发音困难、声带粗涩沉滞、音调变低或在演唱时会出现意想不到的怪声、破音、气息与声带失调、发声机能与发音状态不平衡等现象,许多学生会无所适从,科学的用嗓非常重要,这时的教师可以做以下尝试:首先,学生要注意起居饮食、讲卫生,养成良好的生活、学习习惯,常言道“三分嗓,七分养”,充分的睡眠与休息是发育的前提保障;每天练唱要有节制,可经常变换母音或发声进行练习,勿盲目的喊高或无节制的练习,注重声音质量;也可根据自己的情况适当减少用嗓量,严重的可降低调门位置,用面罩哼唱的方法进行辅助练习,如哼鸣练习,可以让学生放松喉咙,找到高位置,减少用嗓的力度。其次,在生活中不吸烟、喝酒、暴饮暴食等不良嗜好;注意预防感冒、保持呼吸道的清洁卫生,选用科学方法或在能力范围的声区内进行演唱,练声时要将自己调整在生理和心理能力最饱满的时候,不要在空腹或饱食后进行演唱,以免肺部疲劳而伤害到嗓音。第三,变声期是每

作者简介:刘红辉,中国戏曲学院附中讲师。

个人都会经历的过程，在变声时不必恐慌，只要在变声期间注重保健与保护、保持身心健康，遇到发声不正确或过度疲劳引发的各种声带疾病时，找根源和大夫、教师一道采取措施及时治疗；利用禁声或休息的时间多欣赏、帮助学生培养乐感及增强听觉能力等的练习，大部分学生都会平安渡过变声期的。

二、科学发声对京剧变声期的作用

京剧是中华民族传统文化的代表之一，其艺术是在民族戏曲长期发展过程中形成的具有鲜明的民族特色和高度美学成就的结晶，它和上千年的戏曲传统源远流长、一脉相承，广采博纳后成为影响全国的代表剧种，享誉世界各地成为“国剧”。京剧以唱、念、做、打为艺术手段，在表演上根据性别、年龄、性格等特征分为：生、旦、净、丑四大行当，京剧中的唱工讲究“字正腔圆”，语意真切，既要求准确表现人物的思想感情，又要求吐字准确、悦耳动听，刚开始学习京剧时一般都是从喊噪、吊嗓开始，通过一段练习后逐渐扩大音域、音量，锻炼嗓音的耐力和音色，通过练习咬字、归韵、喷口、润腔等技巧来增加艺术的感染力，达到声与情的完美结合，嗓音练习就成为唱功中的基本功。

正确的嗓音练习是从肺部呼出的气，通过声带产生振动而发出的音响^②。演唱时的姿势应是两肩自然放松、胸部扩张、两脚微开保持挺拔、嘴角呈微笑的状态。在变声期喉部发育的过程中，针对学生进行适当的、科学的嗓音训练可使学生的发声器官的肌肉得到锻炼与协调，使嗓音向良性方面发展。一个优秀的演员需要具有嗓音、激情、音乐领悟力、音响判断力和记忆力等各因素，具备这些光靠自己是不够的，需要通过学习呼吸的方法，在日积月累中不断练习才能有所获益。

呼吸是发声的动力、也是声音之本，是科学嗓音训练的基础。呼吸是肺部吸入和呼出空气时胸肌的双重行动，是人与生俱来的一种本能，不正确的呼吸可使呼、吸两肌群的功能失去平衡，呼气和吸气的明显不协调会导致发声异常。呼吸分为胸式呼吸、腹式呼吸和胸腹式呼吸三种，现在常用的是胸腹式呼吸，它是西洋歌唱的呼吸方法，运用这种方法演唱易让音色、共鸣、演唱位置等保持统一。变声前儿童因生理上的原因多用胸式呼吸法，它易引起喉部肌肉紧张且气浅而少，在变声期间应引导学生掌握胸腹式呼吸法，解决呼吸的深度和支持等问题，通过“闻花”、“打哈欠”等手段让学生做到呼、

吸力度均匀，持续时间逐渐加长。任何好的唱法、自然的、科学的、艺术的唱法等等，都必须有呼吸的支持，要在呼吸动力上有上下贯通的功夫，只有对呼吸具有极佳控制的人，才能进行自如的演唱，如何进行发声的呼吸锻炼呢？如

谱例1：《摇篮曲》



谱例2：《阿里郎》



这两首歌曲都是进行呼吸练习时的初级曲目，通过舒缓的乐曲达到呼、吸的完美结合。在京剧演唱中一般把“喊噪”作为呼吸锻炼的手法，喊噪的主要方法是喊闭口音“依”和开口音“啊”，在喊噪的时候将腰挺直提气，由丹田运气、用劲，从低渐高、由弱渐强地把气慢慢送出，使声音进行螺旋式的攀高，在练习时不但要尽量延长声音，还要保持声音的张力与圆润，这样的练习才能使嗓音达到清脆宽亮的效果，如果不具备一定的基础和正确的发声习惯是很难进行有控制的攀高。在教学中一般采用发声练习曲、喊噪与声乐歌曲相结合的方法，也可根据学生的剧目要求，把念白加入练习中，京剧中的念白无论韵白、京白，都是从生活语言中提炼加工而成的艺术语言，它符合人物的身份、性格、感情；节奏铿锵又富有音乐美，如：《小放牛》、《卖水》等。

唐·段安节《乐府杂录》中对丹田气有：“歌，乐之声也，故丝不如竹，竹不如肉，…善歌者必先调气，氤氲自脐间出，至后喉乃噫其词^③……”。这里的“自脐间出”是指运用丹田气时将腰部挺直，开口发声时，小腹自然收回。丹田气是否运用得当，可将双手放在两肋，声出时两肋有外涨感，既是用上了丹田气。元·燕南芝庵《唱论》中“…凡一曲中，各有其声：变声、敦声、机声、哑声、困声、三过声；有偷气、取气、换气、歇气、就气，爱者有一口气^④……”，这些都是运气的诀窍，在演唱时须结合戏曲中的表、演、身段等来进行统一、融合。甜美、洪亮、悦耳的高、低声音是通过气息的有力支撑而发出的，声音越高气息压力就越大，控制这种压力的艺术就越巧妙。反

之嗓音越低，由于声带相对松弛，音响就越弱，气息的控制与声音是一种反方向的运动；如我们在赛场看到的立杆跳高一样，要想跳得高，就必须把杆用劲往下撑，如果气息运用不好就会出现飘、抖，声音呲花、音准偏高或偏低的现象，气息控制的好坏直接影响到嗓音，因此在教学中，须把气息的练习（发声练习曲用母音 mi、ma、lu、la 等均可）作为初学学生学戏的基础与重点。

谱例3：



譜例 4：



三、京剧演唱中运用科学发声的几点教学思考

京剧演唱如同声乐训练一样，“声乐训练必须基于自然，建立于科学原则之上，即建立在生理规律之上的、以实用方式传授的方法”^⑤。“所谓科学，原则上是强调要在生理学、声学和语言学三者规则的协调之下工作……使之成为一个能以实例说明的声乐训练方法，其结构要求简单、内容要求确切”^⑥。指导京剧演唱的声乐教师应引导学生遵循自然的发声规律，用循序渐进的声音训练去发展嗓音，指导学生将声音置于丰满自然的形态上。变声期的噪音声音失调的主要原因有：喉咙紧、下巴僵硬、软腭无力、舌头不放松、口腔打不开等现象，从而导致气息与声带的闭合不好，使声音缺乏张力与柔韧性，在教学中一般采用以下方法对变声期的学生进行训练，哼鸣练习如：

谱例 5：



谱例 6：



谱例 7：



谱例5、6、7都是为了让学生放松下巴、打开喉咙、找到高位置的支点，把声音进入到头腔的面罩中，如：《窦娥冤》中“苦哇”，就需要学生把喊嗓、哼鸣相结合，因为哼鸣练习容易使声音集中、统一，才把窦娥的冤苦和悲愤的声音从心底发出来穿透出去，达到震慑的效果，通过剧目与发声的练习能让学生更好的结合，为喊嗓作准备。在练习中要注意学生的声区转换和自然呼吸，演唱时喉头位置保持不变，不要出现挤、卡的声音。跳音练习如：



跳音练习是为了让学生在演唱中获得有力的呼吸支撑,让发声器官进行快速调整、放正声音,戏曲唱腔中的快板、探板等,如果引用跳音方法演唱,会感到省力、轻松,在练习中由易到难、由慢到快进行训练,锻炼学生的丹田气,跳音练习使腹部的肌肉更加具有弹性,声音更加放松,如:《卖水》中的跺板。

譜例 9：



老旦剧目中的《对花枪》中的〔西皮快板〕，

谱例 10：



四、京剧剧目与声乐曲相结合练习

由于学生在角色上的“行当”之分,因此在教学中对各行当的训练方法与表演体系都有一套严谨的规程,对唱、念的要求也各有不同,根据学生的行当及声型,一般分为:1、以本嗓为主的真声;2、以小嗓为主的假声;3、以大小嗓结合的混声。针对学生的声型不同,在曲目的要求、音域、音色等方面也各有不同,在学生没有变声以前,主要以练习呼吸、气息为主,歌曲的选材上也以跳进少、舒缓简单的旋律为主,声音要求平稳舒缓、气息均匀,如:老生剧目《三家店》中的“将身儿来至在大街口”的【西皮流水】板。

谱例11：



青衣剧目《二进宫》中的[二黄慢板]，

谱例12：



在变声期主要以呼吸练习为主,练习学生的音色、音质,不追求增强音量与扩展音域的练习,在自然的声区中多采用下行练习曲,让学生不感到困难为宜,母音练习以“呜”或“喔”为主,这种练习可使学生不追求明亮的音色,注重声音的统一,练习时一定让学生放松喉头,不要挤压或用喉咙作声音,在正确的呼吸方法下,可根据学生的变声状况适当调节发声曲和歌唱曲目的难度与深度,随着歌唱状态的稳定,音域会在不知不觉中扩展,音量也会随之增强,学生的歌唱欲望和自信心也会随之增加,练习的曲目如:《月之故乡》、《鼓浪屿之波》、《故乡是北京》(谱例14)、《军港之夜》、《思乡曲》、《黑龙江岸边洁白的玫瑰花》等。

谱例13：



谱例14：



在变声后期,采用一些巩固气息和扩大音域的发声练习曲对学生进行训练,剧目唱段也是练习之一,这时学生具备了一定的控制气息能力,对正确的歌唱状态也有了明确的概念,在曲目的选择上要根据学生的程度与恢复状态适当的增加难度,在作品的风格、旋律的变化、装饰音的要求等都会要求

学生逐渐把握、控制,对作品的艺术处理与人物的理解也会根据程度进行启发与引导,让学生从口传心授的模仿学习进入到一个自我创造的过程,实现学生对作品的个性培养,练习的曲目如:《我爱你塞北的雪》(谱例15)、《儿行千里》、《我爱五指山,我爱万泉河》、《娜拉姑娘》、老生剧目《武家坡》中“一马离了西凉界”的[西皮导板](谱例16)等。

谱例15：



谱例16：



综上所述,科学发声对京剧变声期具有重要作用,京剧演唱作为声乐教学中一门抽象、实践性很强的研究课题,不仅要求教师通过唱、念等形象化的教学手段让学生去感知、体会音乐、掌握正确的演唱方法,同时在教学中关注学生在变声期间出现的各种现象,如:心理、生理、性格、文化学习等,让他们树立正确的声音形象和良好的歌唱状态,在教学中不断探索,掌握丰富多样的教学方法,去解决学生在学习中可能出现的各种问题。万事万物总是在不断发展、进步的,我们将不断继承、研究、发展京剧的唱、念及科学的发声,从字音、语调、感情、表演等方面入手,及时总结教学中的问题与经验,促进京剧演唱事业的发展和提高,这也是戏曲声乐教学的根本目的。

注释：

- ① 摘自冯葆富著《艺术嗓音的保护》,中国广播出版社,2000年10月版第27页。
- ② 摘自弗·兰皮尔蒂等著李维渤译《噪音遗训》,上海音乐出版社,2004年4月版第11页。
- ③ 摘自《中国古典戏曲论著集成》(一),中国戏剧出版社,1959年7月版第46页。
- ④ 摘自《中国古典戏曲论著集成》(一),中国戏剧出版社,1959年7月版第160页。
- ⑤⑥ 摘自[意]P.M.马腊费奥迪著郎毓秀译《卡鲁索的发声方法》,人民音乐出版社,2000年1月版第112、113页。

(责任编辑 李 钧)