声乐教学法中的“移花接木”
——把国粹京剧的的呼吸法借鉴到声乐教学中

■文/袁将

【摘要】生活中我们离不开呼吸，若没有呼吸我们就不能生存。这种生理的呼吸是与生俱来的，自然而然的。同样歌唱也离不开呼吸。我国古代声乐理论所说的“善歌者必先调其气”、“气动则声发”，科学的说明了歌唱呼气的重要性。不少声乐初学者乃至唱了多少年的歌手，在歌唱中产生了许多毛病，大部分都是呼吸方法不当而造成的。那么我们如何行之有效的去训练我们的歌唱呼气呢？我想我们是否应该从我国国粹京剧中去悟出一些方法呢？

【关键词】存在问题；京剧中“喊嗓子”

一、现阶段声乐教学中普遍存在的问题

在声乐教学中，由于各种因素不能准确把握声乐教学的科学性与循序渐进的原则。声乐教学的责任在于引导学生端正思想，因材施教、循序渐进，研究学习方法，不能纵容一些违背科学的教学方式，更不能急于求成，甚至违反人体正常的生理现象，但在实际教学中，这一点很难把握。许多老师和学生一样“心”太急，幻想着能速成，理论一套一套，没能从最基础的气息这个“根基”扎实的去训练。就像是盖房子一样，根本没打地基就把砖头一块一块的往上垒起来，结果一阵风就把它吹到了。有许多声乐初学者也是这样，一味的追求高音，拼命的往上“喊”。到头来落个遇到高音就卡或破，低音又下不去。唱了多少年到最后才去找原因，才知道是气息出了问题，才去从头训练气息。既然气息在歌唱中的作用这么大，我们就必须认真地、扎实的去训练它。那么我们到底该如何去训练我们的气息呢？许多老师告诉学生像“闻花”一样去吸气，像“吹蜡烛”一样去呼气，有的老师说用胸式呼吸，有的说用腹式呼吸，有的老师又说用胸腹式呼吸等等。作为从学生时代过来的声乐学习者。说实话，当时真的不太明白，似懂非懂的。再加上现在许多声乐学习者又都不肯去练习，存在惰性。所以真正能把气息问题解决得好的声乐学习者并不是很多。一旦唱起歌来，“气”就不知道从哪放了。那么我们怎么样才能系统的去训练我们歌唱的气息呢？我想我们是否可以先去了解一下我国传统戏曲训练中气息的训练呢？

二、京剧演唱方法中“喊嗓子”

“京剧”作为我国传统民族声乐艺术百花园中的一朵奇葩，之所以能够得到民族声乐学习者和大众认可，正是因其具有独特的地方音乐风格和醇厚的艺术魅力。其实京剧演唱训练的过程是非常严格的，京剧唱腔中的呼吸方法也是吸收了我国民间传统声乐的呼吸方法，以“吟”的呼吸方式为基础演变而来的，它讲究的是气与字、气与情的结合。“吟”的行腔方式所表现的那种悠长的声调技术，使得声音圆润、唱腔饱满、吐字清晰，发声自如舒展，行腔流畅、圆顺。元代燕南芝庵的《唱论》对歌唱呼吸技巧的论述中提及“偷气、取气、换气、歇气、就气，爱者有一口气”，讲得都是气息的运用技巧。京剧演唱全凭“一口气”，使声音始终保持连贯的饱满，音断而字不断，字断而气不断，使唱腔时而高亢嘹亮，时而低回婉转。然而“喊嗓子”是京剧训练中的”必修课”。京剧很讲究基本功，每天都应该喊嗓练声，演唱时才会更有表现力和穿透力，嗓子更扛活，艺术生命力也更长久。这种“喊嗓子”并非一般人认为的“扯着脖子喊叫”，而是科学的训练。首先它强调的是打开喉咙，使其处于自然放松的状态，然后由弱到强，由低到高的“喊”，简单地说就是一句话，就是所谓的“打开喉咙喊嗓子”。著名的声乐教育家沈湘在世时曾说过一句话“打开喉咙喊嗓子是最科学的发声方法”。但在此过程当中声音要有支点，气息发自丹田。这样既能把声音的位置找到，又很好的训练了小腹肌肉的力量，也就是所谓的在歌唱中丹田发力自如。

三、结语

京剧作为一种成熟的声乐艺术表现形式，其自身许多合理的技法和表演却不失为可以攻玉的他山之石。特别是在世界音乐多元化的今天，任何一种艺术都可能与其它艺术有着千丝万缕的联系，找准学习和借鉴的目标对于提高自身的理论和实践具有深远的历史意义和非常实用的现实意义。我曾在相当一段时间里把京剧喊嗓的方法运用到声乐训练当中，确实对声乐的提高很有帮助。打好歌唱气息基本功，把“气”和“声”完美的结合，做到真正的以气带声。才能很好的去歌唱。以上是个人在近些年声乐教学中的拙见，仅供参考，并提出宝贵意见。

参考文献：

[1] 荀安华，郑琪．试论声乐演唱中的自然呼吸法 [J]. 皖西学院学报．1999(04)

[2] 郑琪．自然呼吸法及其在演唱中的运用 [J]. 安庆师范学院学报 (社会科学版). 2007(03)

[3] 刘丽娟．声乐演唱中呼吸的艺术运用 [J]. 盐城师范学院学报 (人文社会科学版). 2010(06)

[4] 张艳．浅谈歌唱的呼吸 [J]. 铜陵学院学报．2004(04)

[5] 阿依尼萨．声乐演唱中咬字问题浅析 [J]. 商丘师范学院学报．2003(04)

作者：

袁将，男，汉族，籍贯：江苏连云港，中国音乐家协会钢琴调律分会会员，中国青年艺术家常务理事。2004 年毕业于江苏省淮阴师范学院音乐学院，主修声乐、钢琴。2004 年至今工作于江苏省兴化中等专业学校，任艺术专业办主任，从事幼师班声乐，钢琴课教学。多次参加省国家的声乐比赛并获大奖，近些年一直从事音乐高考教学，在教学中积累了丰富并独到的声乐教学经验。向各大音乐院校输送了大批优秀的学员。