

聲樂導論

日期: 二零一六年九月廿三日

時間: 晚上七時三十分

地點: 教區中心六樓音樂室

講者: 陳的怡



如何發聲及保護聲線的技巧



聲樂衛星圖

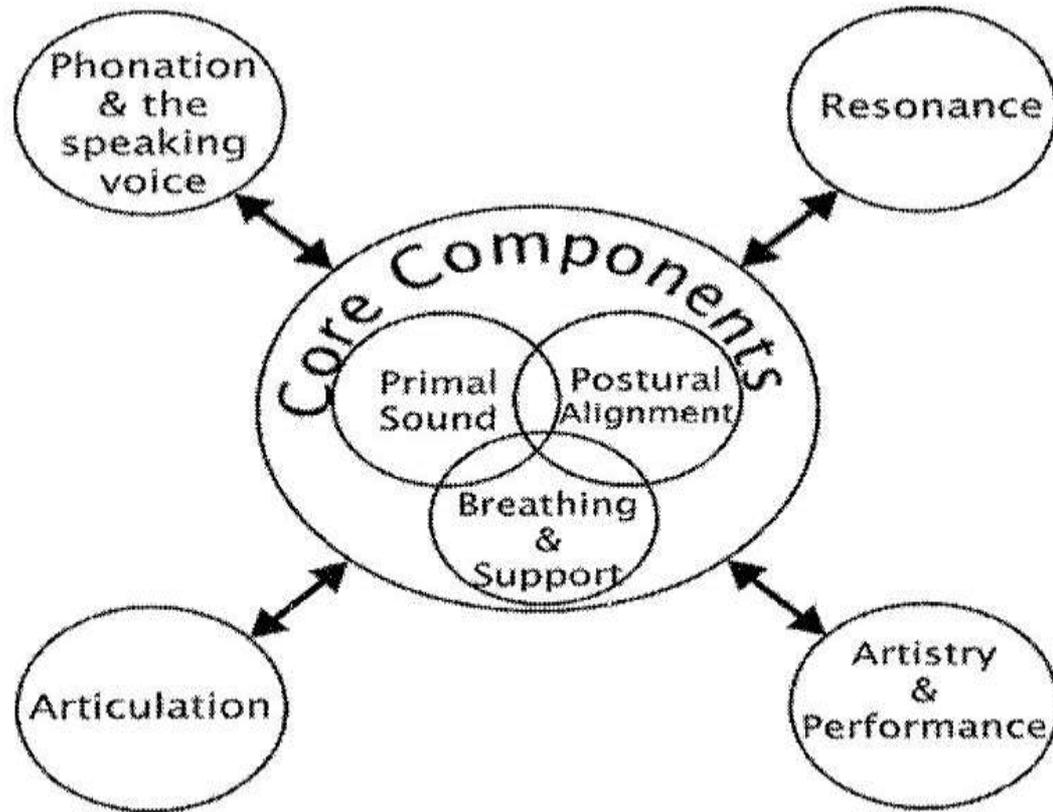
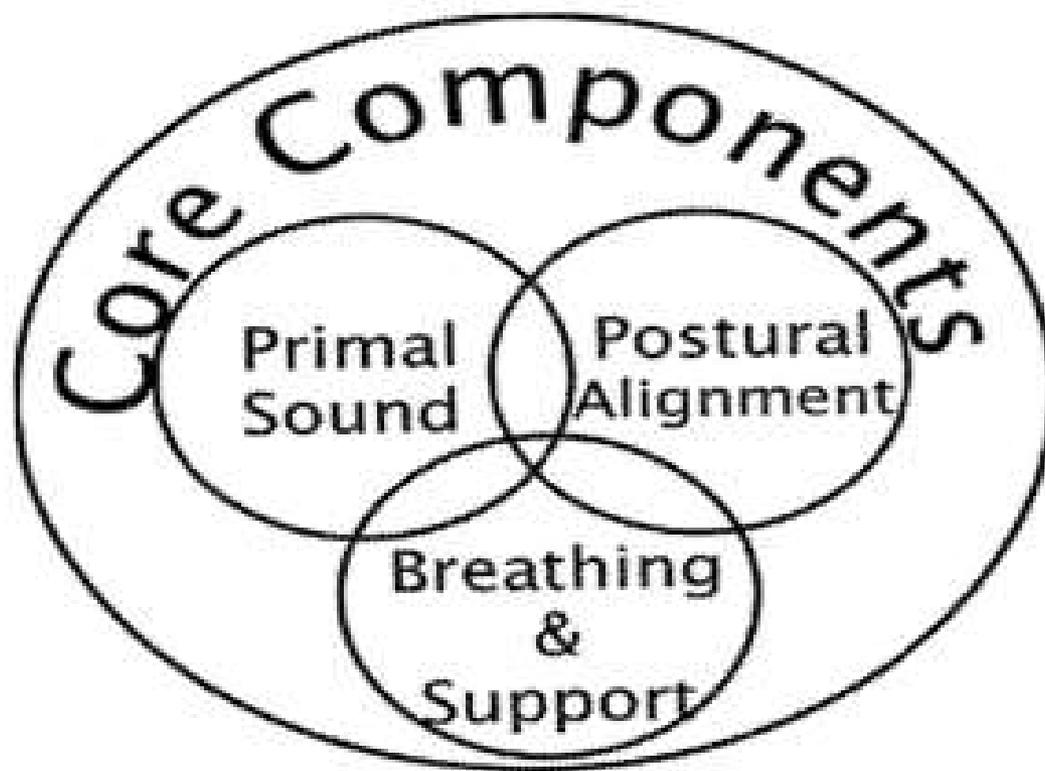


Figure 1–3. The core components and satellites.

大綱

主題	學習內容
聲樂基礎元素	原始的聲音 姿勢和呼吸 氣息的支持
發聲	發聲的概念 起聲的方法
共鳴	共鳴的器官和位置 共鳴的重要性聲區的劃分
聲區和聲音的分類	聲區的劃分 男女聲音的分類
咬字和發音	韻母的重要性 韻母的發音方法 聲母的功能
發聲常見弊病	歌唱弊病的種類 弊病的原因及解決方法
如何保護聲線	如何避免傷害 保護聲線的方法 聲線
聲樂作品欣賞	中外聲樂作品介紹和欣賞

聲樂基礎元素



Primal Sound 原始的聲音

- ◆ ‘Primal sound emanate from our human needs, have emotional triggers, and are part of a whole pattern of responses involving the body and mind in a holistic way.’
(Chapman)
- ◆ 由情緒刺激引發的聲音, 如: 大笑, 傷心的哭聲, 呼喊別人

練習

- 1.呼喊遠處的人 (喂, 喂, 喂)
- 2.大笑 (哈, 哈, 哈)
- 3.生氣 (哼, 哼, 哼)

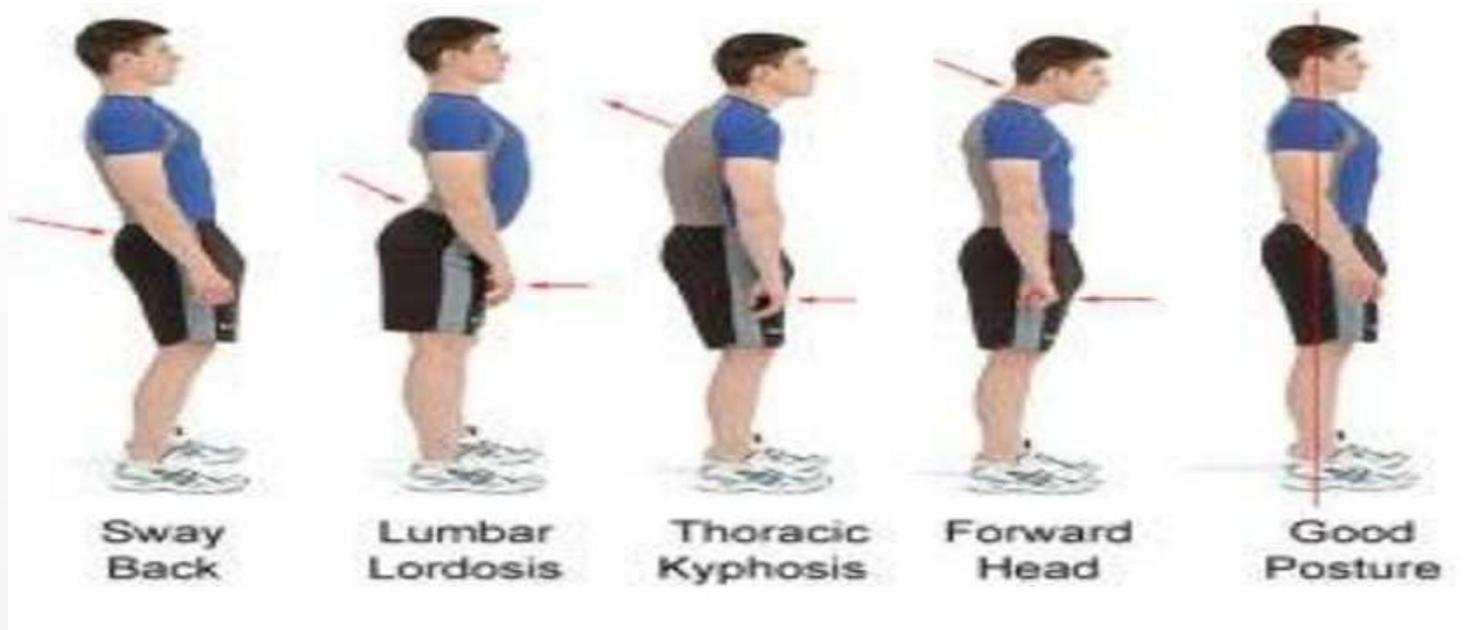
Emotional motor system

重要性: 情緒帶動的聲音能引發自然的呼吸及適當的腹部肌肉力量, 經過訓練, 腹部肌肉能於歌唱時發出適當的力量支持。

Postural Alignment 歌唱的姿勢

- ◆ ‘Posture reflects confidence, self-image and the general psychological state of the performer as well as physiological condition’ (Chapman)





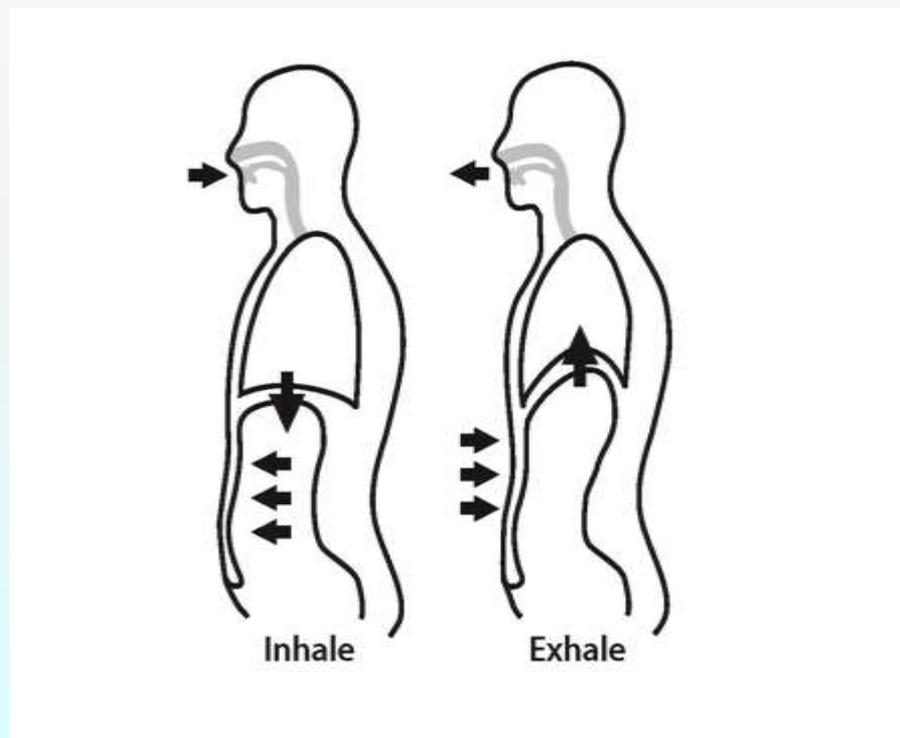
- ◆ 放鬆肩膊
- ◆ 肋骨向前伸展
- ◆ 感覺長長的尾龍骨 寬闊的背部
- ◆ 紳士的感覺(挺拔和自豪)
- ◆ 膝蓋鬆軟一點
- ◆ 重量重心在正中(不要傾前)

Breathing 呼吸

- ◆ 「歌聲,是運用人體內的氣息慢慢地震動著聲帶,按照所要之“音高”的高低而發出的聲音。因此,在談及聲樂時,必須注意如何呼吸。」(趙海伯)

- ◆ 橫隔膜呼吸法(胸腹整體的呼吸):

- ◆ 1.慢慢呼氣
- ◆ 2.橫隔膜上升
- ◆ 3.腹部自然收縮
- ◆ 4.當氣呼完→
- ◆ 5.放鬆腹部肌肉壓力(release)
- ◆ 5.氣會自然充滿肺部
- ◆ 6.橫隔膜下降
- ◆ 7.腹部向外擴張



Support 氣息支持

- ◆ 為何要有SUPPORT?
- ◆ 1. 維持樂句的完整
- ◆ 避免因「唔夠氣」, 中斷樂句

Support 的目的:

唱歌時 「減慢氣的流失的速度」

Support 氣息支持

- ◆ 為何要有SUPPORT?
- ◆ 2. 形成足夠的氣壓→震動聲帶: 以支持不同的「音高」
- ◆ Support 的目的:
 - ◆ 有足夠氣壓支持發聲→喉嚨的肌肉能「放鬆」
 - ◆ 沒有足夠氣壓支持發聲→喉嚨的肌肉會「用力」壓迫聲帶

Support 氣息支持

- ◆ 為何要有SUPPORT?
- ◆ 3. 能令口腔肌肉「放鬆」, 及「打開」更多
- ◆ 空間增加共鳴
- ◆

練習

- ◆ 感覺SUPPORT的身體反應
- ◆ 1. 大笑
- ◆ 2. 咳嗽
- ◆ 3. 作嘔



練習

- ◆ **Accent Method:**
- ◆ 1. Primal Sound (Hey Hey Hey, Ha Ha Ha)
- ◆ 2. Unvoiced Sound (Si Si Si Sh Sh Sh f f f)
- ◆ 3. Voiced Sound (Zi Zi Zi Zh Zh Zh v v v)
- ◆ 4. Vowel /a/e/ i/ o/ u
- ◆ s f m r d (rmfsmrd)

☆需維持同樣的腹部肌肉運動

☆多練習, 令肌肉有慣性記憶

練習

- ◆ 空氣吸入
- ◆ 橫隔膜下降
- ◆ 腹部向外擴張
- ◆ 呼氣時(唱歌)腹部肌肉使力減慢橫隔膜上升速度減慢肺部空氣流走
- ◆ 維持足夠的氣壓震動聲帶

- ◆ Si (Support)~~~Release~~~Si (Support)

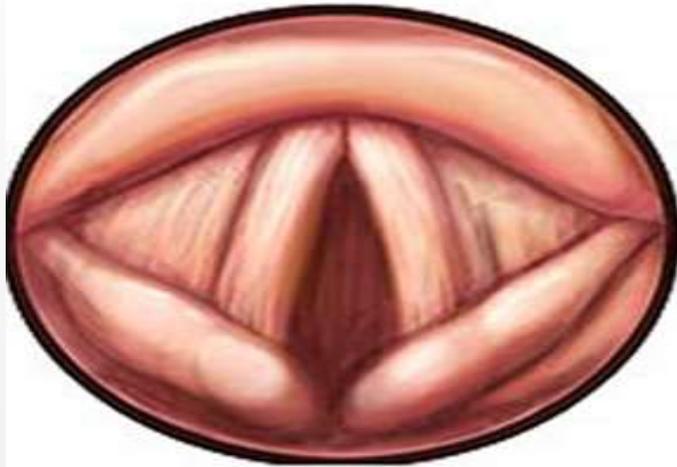
練習

- ◆ 例: <禮品>
- ◆ 上~主~你~ ~ ~ 賜給我~們食糧~ (Release)
- ◆ 我~們~感謝你 (Release)
- ◆ 這~是麵餅~ ~ ~ 和~葡萄酒~ ~ ~ (Release)
- ◆ 就是我~們在~你地上努~力的產物

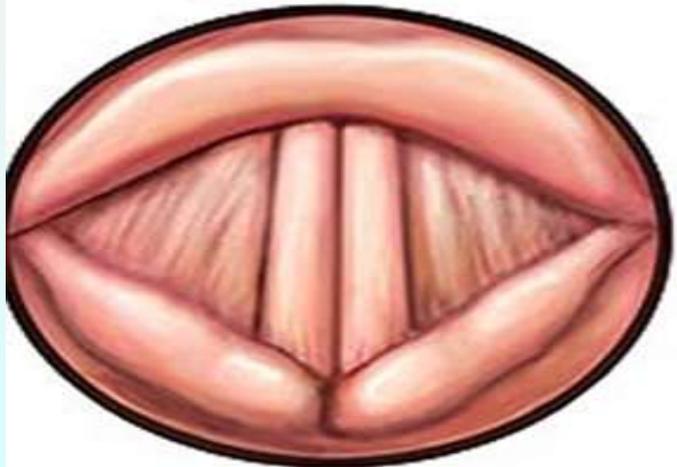
發聲 Phonation

- ◆ 「聲音的產生是透過氣息震動聲帶, 通過共鳴區, 將聲音擴大。如果氣息運用不恰當, 聲帶就會受到損害, 聲帶上所發生的毛病, 大部分是由於呼吸錯誤所致。」(趙海伯)

聲帶 Vocal Cords/Folds



Vocal cords open during breathing to allow air into lungs.



Vocal cords close when speaking so air from the lungs presses between them to cause the vibrations that produce sound.

發聲 Phonation

- ◆ ‘Pitch differentiation is made by changing the length and mass of the vocal folds and/or adjusting breath pressure.’
(Chapmen)
- ◆ 唱低音---聲帶長而鬆---氣壓低
- ◆ 唱中音---聲帶較緊縮---氣壓需加強
- ◆ 唱高音---聲帶更為緊縮---氣壓需更加強

起聲 Onset

◆ 1. Breathy

- ◆ incomplete closure of vocal folds with air escaping through glottis

◆ 2. Balanced

- ◆ “flow phonation”. Vocal fold closure and subglottal air pressure are balanced.

◆ 3. Glottal

- ◆ “pressed phonation”. Vocal folds are pressed too tightly.

共鳴 Resonance

- ◆ “resonation is the process by which the basic product of phonation is enhanced in timbre and/or intensity by the air filled cavities through which it passes.” (Mckinney)
- ◆ 聲帶振動所發出的聲音透過空氣穿過共鳴腔和人體骨能把聲音擴大、美化音色。

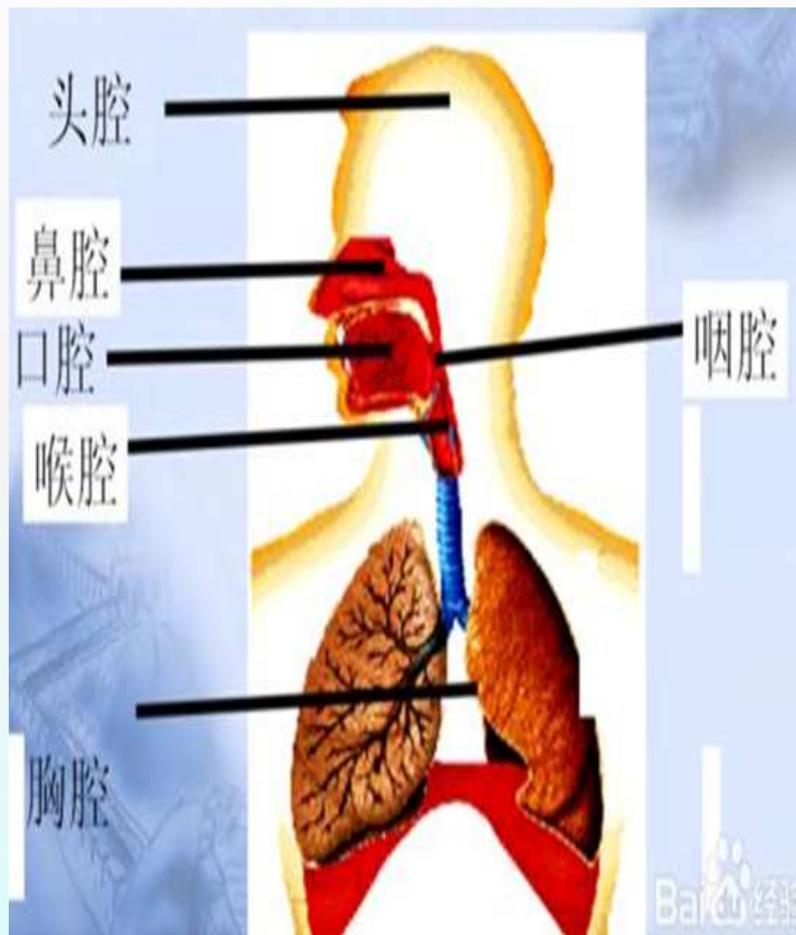
共鳴器官

◆ 組成

- ◆ 上部共鳴腔：頭腔、鼻腔、
◆ 口腔、咽腔
- ◆ 下部共鳴腔：喉腔、胸腔

◆ 運用

- ◆ 唱中高音時，用上部共鳴腔
唱低音時，用下部共鳴腔



練習

- ◆ 1) 剛想打呵欠
- ◆ 2) imagine an “inner smile”
- ◆ →提高軟口蓋 (Soft Palate)
- ◆ →喉頭下降

練習

- ◆ 哼鳴練習(Humming)
- ◆ 1. 嘴巴合上
- ◆ 2. 作剛想打哈欠狀
- ◆ 3. 軟口蓋提起, 喉頭下降
- ◆ 4. 表情像深深嗅東西
- ◆ 5. 想像聲音沖上硬口蓋, 再上鼻樑, 經過兩眼中間, 直達前額 (感到震動)

聲音的分類

- ◆ 男聲: 男高音、男中音、男低音
- ◆ 女聲: 女高音、女中音、女低音

- ◆ 男高音: 戲劇男高音、抒情男高音
- ◆ 女高音: 花腔女高音、抒情女高音、戲劇女高音

- ◆ 分類方法: 不是由聲音的高低來決定類別, 而是由音色和換聲區的感覺來決定

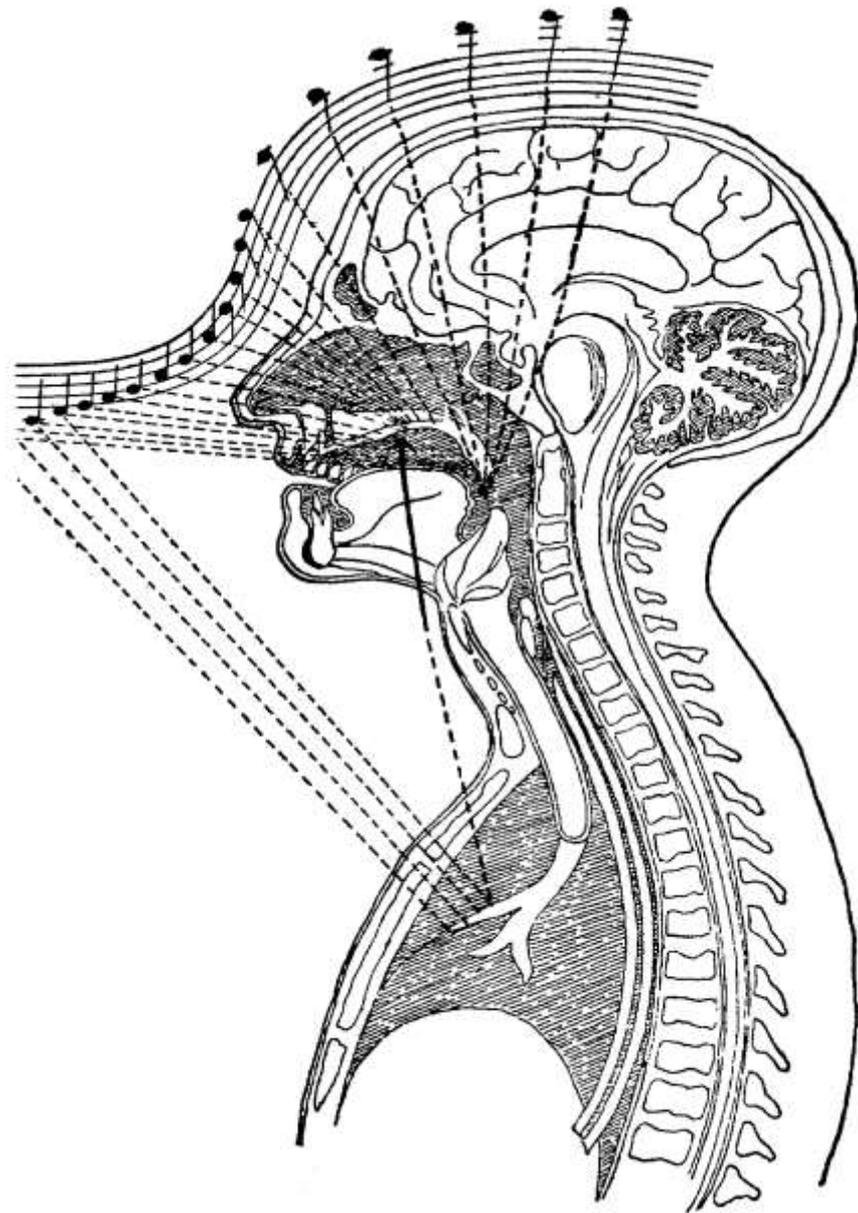
- ◆ *聲音的類別有可能經過長期的訓練而改變

The diagram illustrates the vocal ranges of six voice parts on a grand staff. The top staff uses a Treble Clef, and the bottom staff uses a Bass Clef. Red diagonal lines connect notes on the two staves to show the range of each voice part. The labels for each voice part are placed below the corresponding notes.

Voice Part	Lower Note (Bass Clef)	Upper Note (Treble Clef)
Soprano	Second line (G4)	Second space (A4)
Mezzo Soprano	Third line (B3)	Third space (C5)
Alto	Fourth line (C4)	Fourth space (E4)
Tenor	Fourth space (E3)	Fourth line (D4)
Baritone	Fifth line (G2)	Fifth space (A3)
Bass	Bottom line (C2)	Bottom space (B2)

聲區 Register

- ◆ (一) 胸聲區(Chest register)
 - ◆ (二) 中聲區 (Modal register)
 - ◆ (三) 頭聲區 (Head register)
- ◆ “聲區”是包括一組連續相同的聲音,而這一組聲音是由同樣的器官振動而產生。



lines denote vocal sensations of soprano and tenor singers

換聲區

- ◆ “換聲區”是兩個聲區的接連處。未經訓練的歌者,當唱由下向上,或由上向下的音經過換聲區時會出現明顯的聲音改變(一個節)。學習聲樂的其中一個目的是能將不同聲區的聲音連結起來,使聽者分辨不出間斷處。

發音系統 Articulation

- ◆ 功能
- ◆ 1. 改變共鳴
- ◆ 2. 咬字 (發出韻母和聲母)
- ◆ 3. 控制音質

發音系統的組成成員及其功能

- ◆ 1. 聲帶: 決定聲音是 Voiced or Unvoiced
- ◆ 2. 軟腭: 決定有/沒有鼻音
- ◆ 3. 舌頭: 製造韻母及聲母
- ◆ 4. 牙齒: 製造聲母 如: /t/, /s/
- ◆ 5. 牙齦: 打開為韻母的發音製造空間
- ◆ 6. 嘴唇: 製造聲母 如: /o/, /u/



韻母 Vowels (a e i o u)

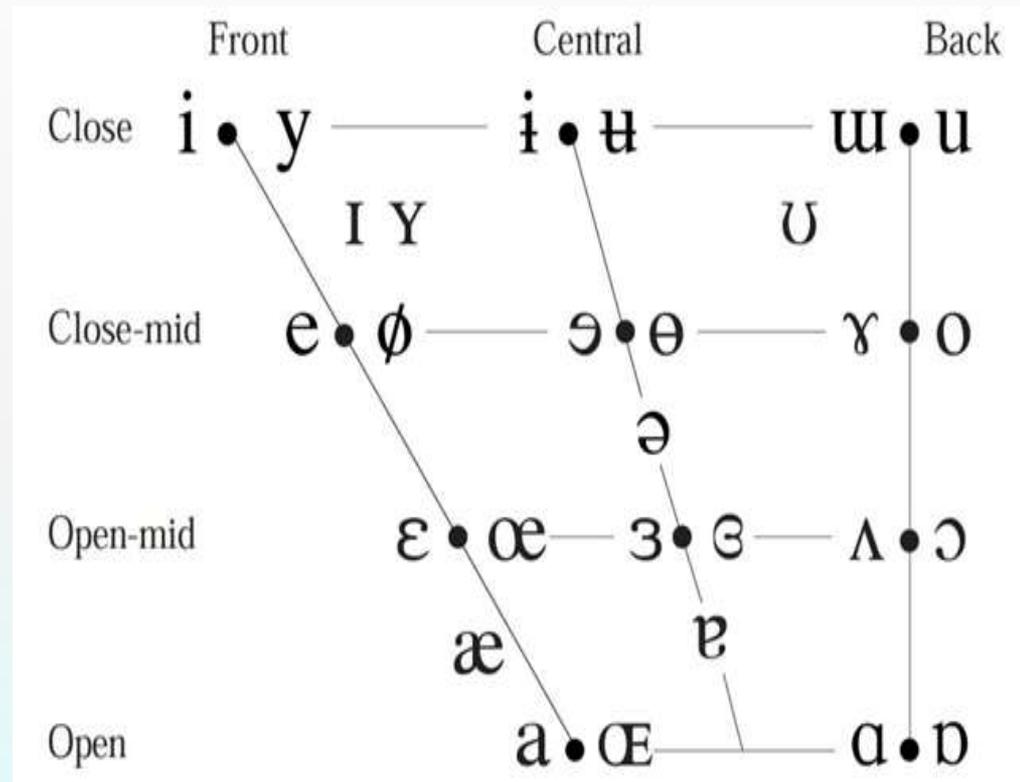
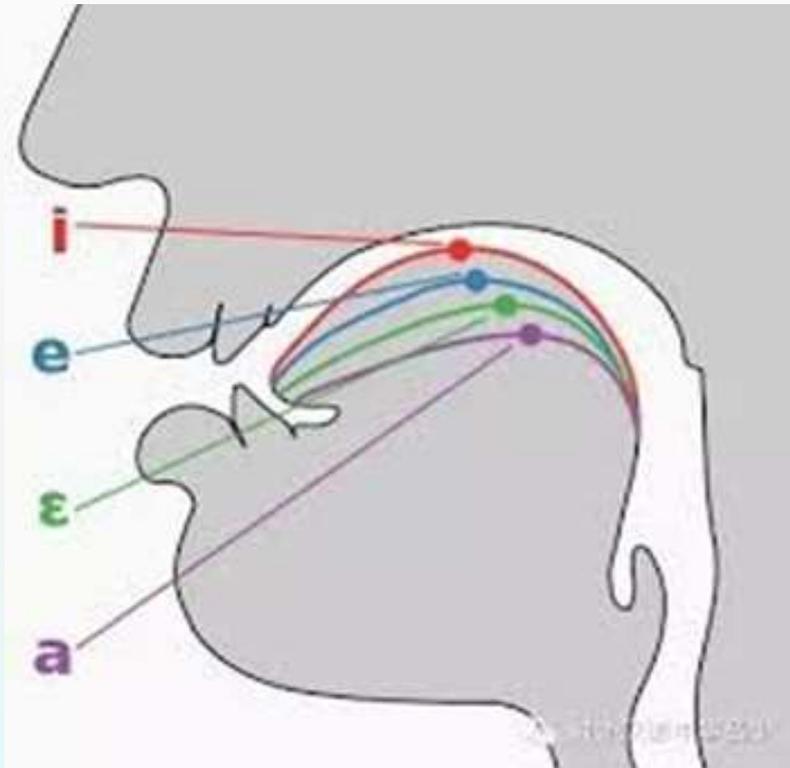
功能:

1. 韻母是音的盛載者, 能連結音與音的距離。
2. 有助保持口內的空間, 增加共鳴, 改善音色。

特點:

1. 為將音連結, 需要把韻母盡量拉長。
2. 牙尖需貼著下排門牙, 令牙根不會堵塞咽腔, 形成閉塞的聲音。
3. 應改變舌頭的位置去製造韻母, 盡量減少口部和嘴唇的動作, 以保持較大及穩定的共鳴空間。
4. 唱歌時, 韻母的強度要保持直至下一個聲母的開始, 方能保持音的連貫。
5. 遇到雙元音時, 要確保第二元音跟第一元音有相同強度, 以保持樂句的連貫。

韻母發音圖



練習

- ◆ 1) i e a (sss fff mmm rrr ddd)
- ◆ *保持口內空間, 同舌頭改變韻母)

- ◆ 2) a e i e a (dmsmd)

聲母的功能和特點

- ◆ 1.聲母，是韻母前的輔音，跟它構成一個完整音節。
- ◆ 2.整音節。韻母響度大、能延長。而聲母則通常響度低、不能任意延長。
- ◆ 3.聲母快速的出現能令咬字更清晰。
- ◆ 4.聲母過長和重會妨礙樂句的流暢。
- ◆ 5.下腭要放鬆,不可如看牙醫般低,否則會影響舌頭的活動能力。

練習

◆ 例: <有一新誠命> 頌恩484

◆ 有一新誠命, 我要賜給你, 你要愛你的鄰人, 如我愛你...

◆ a a a a e o i i a e _____

◆ 有一新誠命, 我要賜給你, 你要愛你的鄰人, 如我愛你...

◆ a a a a e o i i a e e i o e e _ a ü o o e

聲樂評估項目

姿勢
呼吸
支持

發聲
共鳴
聲區

韻母
聲母

484

有一新誠命

Andante solenne



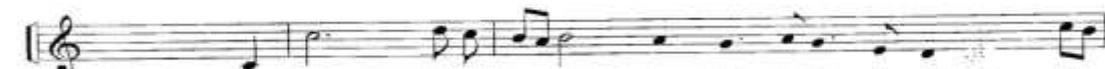
1 有一新誠命，我要賜給
2 人必須相愛，除去一切



您：您要愛您的鄰人，如我愛之
仇恨，這是基督的寶訓，全德



您：您要愛您的鄰人，如我愛您。
路：您要彼此相親愛，如我愛您。



(重句) 由此，普世人類知您是我的信徒，因



您遵守我的教訓；由



此，普世人類知您是我的信徒，因



您也愛您的鄰人。

A new commandment

詞：若 13:34-35

譯：徐錫堯 (1976 香港)

曲：Traditional English melody

歌唱常見的弊病

- ◆ 成因:
- ◆ 1. 不正確的呼吸與發聲
- ◆ 2. 唱的歌曲不適合自己的音高
- ◆ 3. 錯誤用力
- ◆ 4. 勉強唱過多高音
- ◆ 5. 唱得太多

不良的聲音及發聲狀態

- ◆ 1. 喉音: 原因是歌者缺乏氣息支持, 以致口腔、
◆ 喉部需要擠壓而發聲, 形成粗糙的聲音。
- ◆ 2. 白聲: 沒有鼻、咽腔共鳴的聲音, 聲音直接吐於
◆ 口外, 從而表現出蒼白、缺乏圓潤的色彩。
- ◆ 3. 沙聲: 由於沒有共鳴及喉頭上抬, 聲門擠壓, 以
◆ 致聲音沙啞。
- ◆ 4. 舌根緊張: 舌根過份下壓, 形成閉塞的聲音
◆ 原因: 想製造多點回音, 缺乏身體肌
◆ 肉支持氣息

改善音色的方法

- ◆ 1. 建立氣息支持的支點: 當有足夠的氣息支持聲音時, 喉嚨和聲帶便能得到放鬆, 解決“喉音”和“沙聲”的問題。
- ◆ 2. 建立口腔支點(會厭): 當會厭(小吊鐘)提起, 能增加咽喉的共鳴, 令音色圓潤, 減少“白聲”的問題。
- ◆ 3. 放鬆下巴、舌根能避免閉塞的聲音。
- ◆ 4. 打開及下降喉嚨能增加共鳴, 令音色更渾厚。
- ◆ 5. 放鬆舌根練習: 舌尖向下捲3-5秒
- ◆ 用聲母/th/ or /k/ or /g/ 加韻母作發聲練習

保護聲線的方法

◆ <需要避免>

- ◆ 傷害聲帶行為: 大叫, 大喊, 嗓音中持續說話
- ◆ 一口氣說太多話
- ◆ 清喉嚨
- ◆ 吸煙
- ◆ 酒精 (可引至胃酸倒流)
- ◆ 暴露在刺激性的空氣下, 如: 車的廢氣, 煙

保護聲線的方法

◆ <需要做的>

- ◆ 保持聲帶有足夠的水份
- ◆ 1.多喝水（每日8-10杯／2升水）
- ◆ 2.少喝茶，咖啡和酒
- ◆ 3.少鹽
- ◆ 4.吸入蒸氣（剛煲的水10-15分鐘）

- ◆ 唱歌時保持良好姿勢
- ◆ 唱歌前WARM UP！
- ◆ 保持健康的飲食

影響聲帶的健康問題

- ◆ 喉嚨發炎 (Laryngitis)——需休息
- ◆ 胃酸倒流(Acid Reflux)
- ◆ 過敏 (Allergies)
- ◆ 甲狀腺疾病 (Thyroid Problems)——可導致聲帶腫脹

聲樂作品介紹

1. 藝術歌曲: 藝術歌曲是由詩歌與音樂結合的一種 音樂體裁

- ◆ 中國: 紅豆詞、玫瑰三願、教我如何不想他
- ◆ 英國: Love Philosophy, Now Sleeps the Crimson Petal (Roger Quilter)
- ◆ 意大利: Caro mio ben (Giodani) O Sole mio (Eduardo di Capua)
- ◆ Sebben Crudele (Antonio Caldara)
- ◆ 德國(Lieder): Song Cycle: Dichterliebe, 'A Poet's Love' (Schumann)
- ◆ Gretchen am Spinnrade (Schubert)
- ◆ Song Cycle: Winterreise 'Winter Journey' (Schubert)
- ◆ 法國(Mélodie): Après un rêve (Fauré)
- ◆ Mandoline, Beau soir (Claude Debussy)

聲樂作品介紹

- ◇
- 2. **歌劇**: 一門以歌唱和音樂來表達劇情的舞台表演藝術
 - ◇ 意大利: La Traviata (Verdi): Brindisi
 - ◇ Rigoletto (Verdi): La donna e mobile
 - ◇ Madame Butterfly (Puccini): Un bel di
 - ◇ Turandot (Puccini): Nessun dorma

 - ◇ 德國: Magic Flute (Mozart): Queen of the night
 - ◇ The Marriage of Figaro (Mozart): Deh vieni non tardar
 - ◇ Die Fledermaus (Johann Strass): Mein Her Marqui
 - ◇ Fidelio (Beethoven): Gott! Welch Dunkel hier!

聲樂作品介紹

- ◆ 3.音樂劇: 音樂劇是以音樂、歌曲、舞蹈、戲劇結合的一種音樂表演。
- ◆ 四大名劇: <悲慘世界>: I dreamed a dream, On my own
- ◆ <歌劇魅影>: Think of me, Music of the night
- ◆ <貓>: Memory
- ◆ <西貢小姐>: I still believe, Sun and moon
- ◆ 4. 民歌: 民間音樂,起源於國家或地區的老百姓中間並成為他們獨特文化一部分的歌曲。
- ◆ 中國: 蘭花草, 茉莉花, 跑馬溜溜的山上
- ◆ 台灣: 阿里山的姑娘
- ◆ 英國: Greensleeves, Scarborough Fair
- ◆ 愛爾蘭: The Rising of the moon

完

