

# 聲樂導論

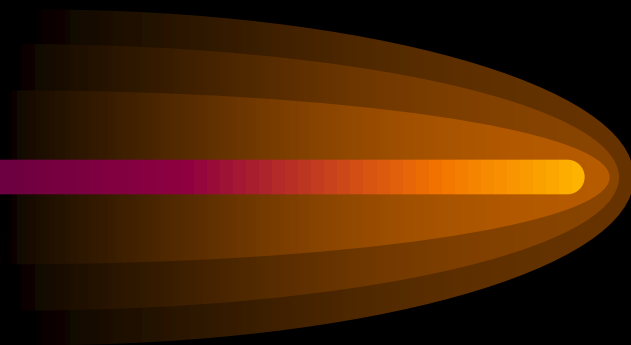
## 如何發聲及保護聲線的技巧



日期：二零二二年九月九日

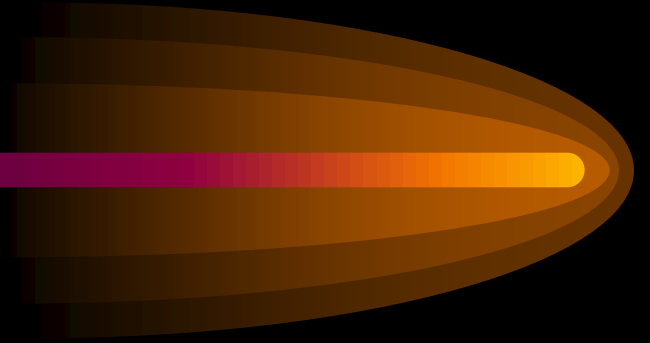
主講：陳錦儀老師

為何要歌唱?



# 唱歌:

- 容易?
- 困難?



每個人都有一張嘴....  
你喜歡唱甚麼歌?

流行歌曲？Golden Oldies？

百老匯歌曲(musical)？

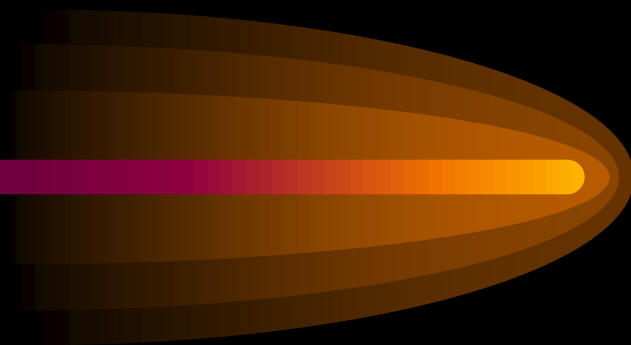
民歌(歐美、中國“山歌”)？粵曲？

藝術歌曲？聖詠？

神劇？歌劇？.....

# 心態:

- 常存感恩
- 願意分享
- 抒發情感



用人的聲音作樂器 = 聲樂



# 以小提琴比喻人聲：

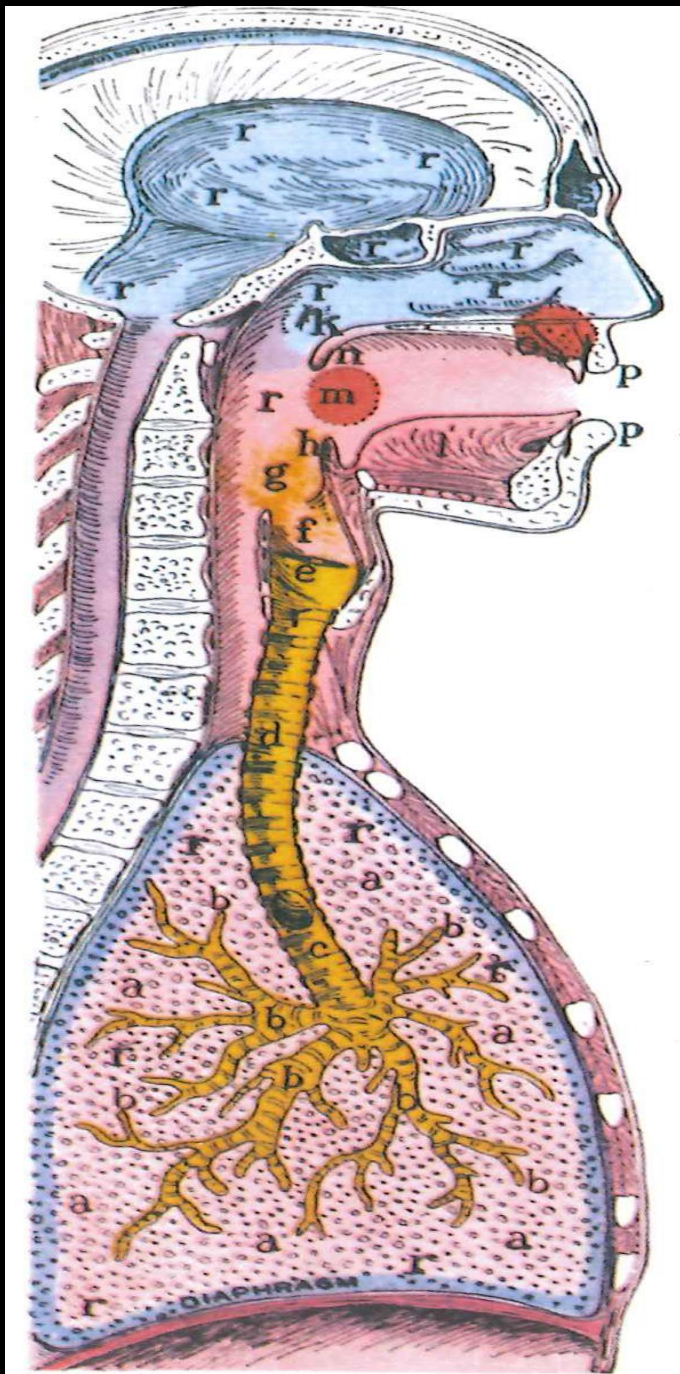
- 小提琴

- 琴身
- 琴弦
- 琴弓

- 人聲

- 身體(用共鳴腔)
- 聲帶(發聲)
- 呼吸(用氣息)

# 發聲結構簡要圖



- a) 肺中的氣通過
  - b) 小支氣管和
  - c) 大支氣管和
  - d) 氣管，又推進到
  - e) 後，使聲帶震動成聲
  - f) 喉音又通過
  - g) 咽再從
  - h) 會厭後部轉到
  - m) 口內形成喉音
  - o) 喉音共鳴的焦點或中心
  - l) 舌鬆弛地放在口腔底層
  - n) 小舌
  - k) 歐氏管的開口處
  - pp) 咀唇，喉音的擴音器
  - r) 頭，胸及腹部的共鳴腔，  
音波由此獲得體內共鳴
  - s) 額竇
- 橫膈膜在肺底部

# 美好的歌唱—*bel canto*

## (美聲唱法)

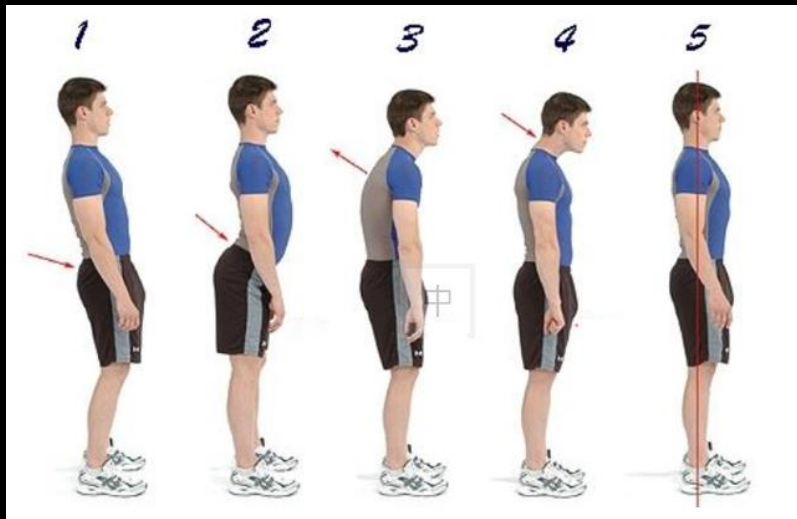
- 源於十七世紀的意大利。以放鬆、自然、優美、柔和為基礎，防止聲嘶力竭的大喊大叫，有利於保護聲帶和延長演唱壽命。
- 主要的特點有以下三方面：
  - 1. 氣息的支持：呼吸管理
  - 2. 音源
  - 3. 高位置的共鳴

# 1. 氣息支持 (*breath support*) 的特點



- 正確的姿勢
- 腹式呼吸

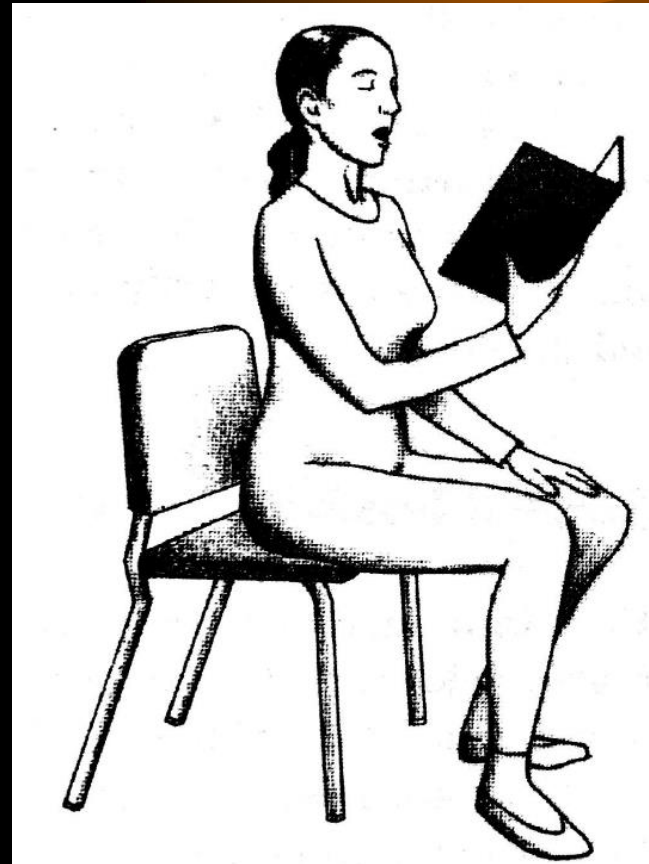
# 正確的姿勢



- 兩腳距離如肩寬，不要鎖住膝蓋
- 微收小腹
- 胸骨向上
- 兩肩平放而略向後舒展
- 頭頂(crown) 在身體的最高點
- 耳垂在肩膀上使頭和身體調準成一直線

# 建立正確的歌唱姿勢

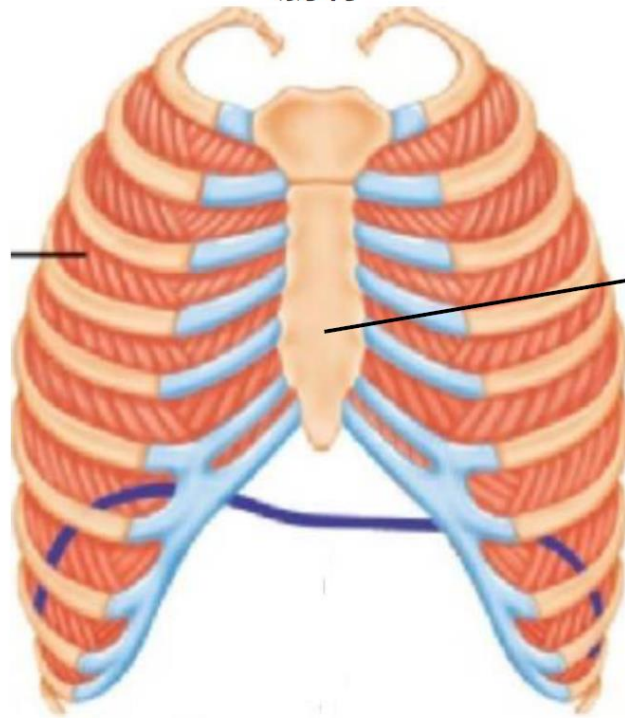
- § 有彈性和能量
- § 頸部放鬆
- § 伸展的脊柱
- § 保持保持適當的頭頂準線
- § 氣息能胸骨保持提昇及肋骨擴張
- § 手臂自然下垂，或托著樂譜時輕微伸展離開身體

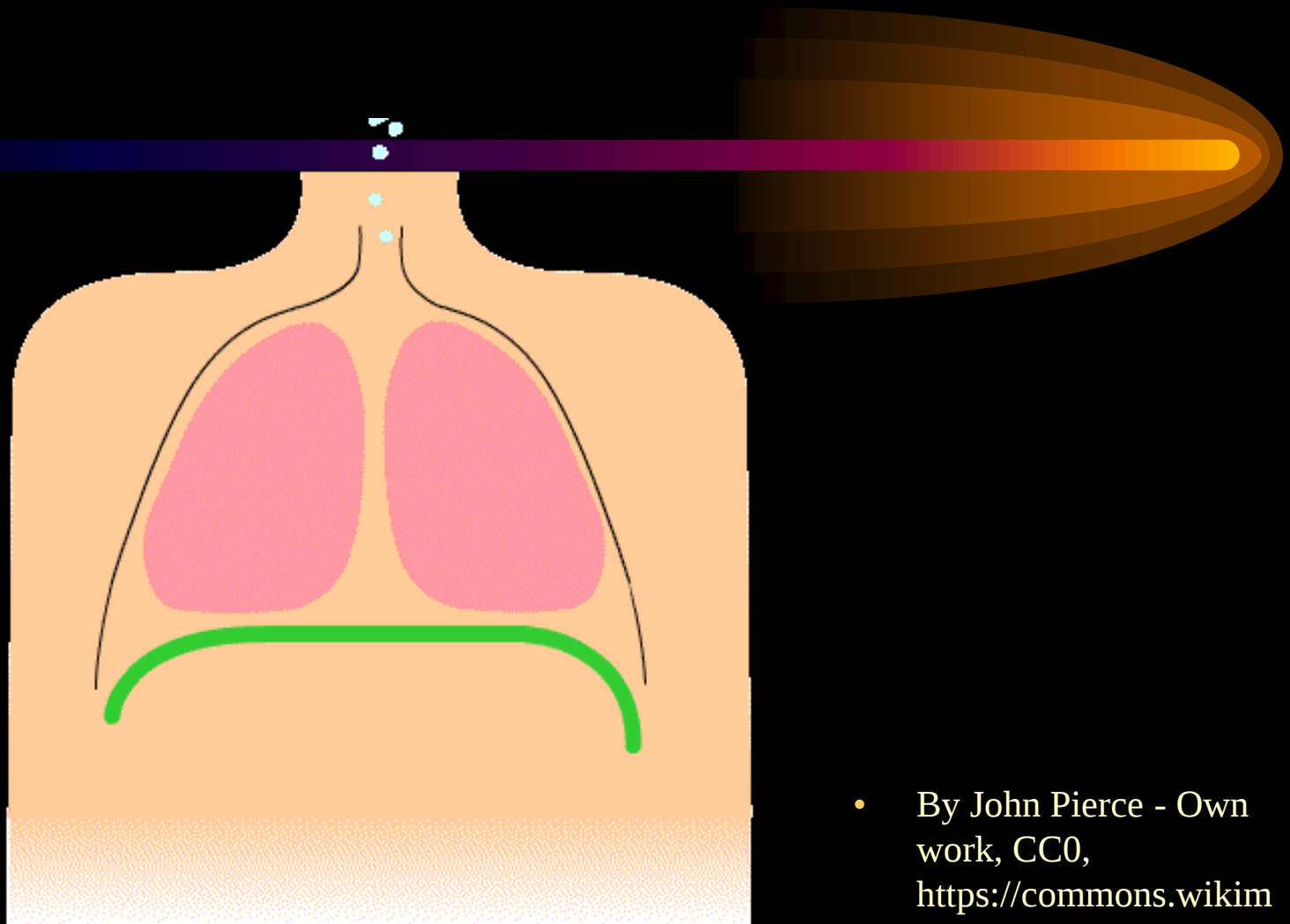


## 肋骨

肋間肌

胸骨





- By John Pierce - Own work, CC0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4850963>

# 歌唱時腹式呼吸的感覺

## 吸氣時

- 肋骨的中至下部向外擴張
- 腹部輕微向前擴張

## 呼氣時

- 下腹肌肉輕微向內拉住
- 保持胸骨向上及肋骨向外提升

全程保持最佳姿勢:

積極而放鬆

頸部，上胸腔及肩膀完全  
沒有繃緊

# 吸氣(放下橫隔膜)

- 鼻吸 (想像:嗅花)-位置高、濕潤；但慢
- 口吸 (想像:半打呵欠)-快而大量；但乾
- 口鼻一齊吸(想像:快樂的驚喜)

# 橫膈膜呼吸法：

1. 慢慢呼氣
2. 橫膈膜上升
2. 腹部自然收縮
3. 當氣呼完
4. 放鬆腹部肌肉壓力（release）
4. 氣會自然充滿肺部
4. 同時令橫膈膜下降
4. 腹部向外擴張

練習：si----（release） si---（release） si----  
感受release的狀態（吸氣）

# 氣息支持 (*breath support*) 的要點

- 姿勢正確
- 腹式呼吸
- 氣繼續流動，力量如水柱
- 力度是韌力而不是死力
- 要用充分的時間空間去呼吸，施然不趕忙
- 全身都沒有繃緊

# 為何要有Support ?

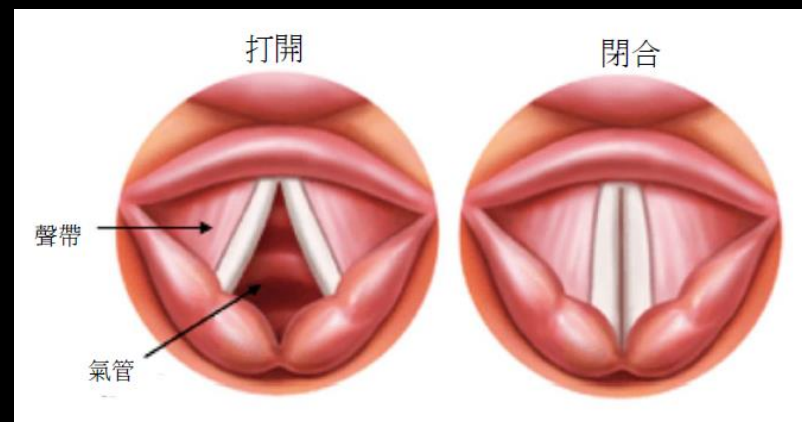
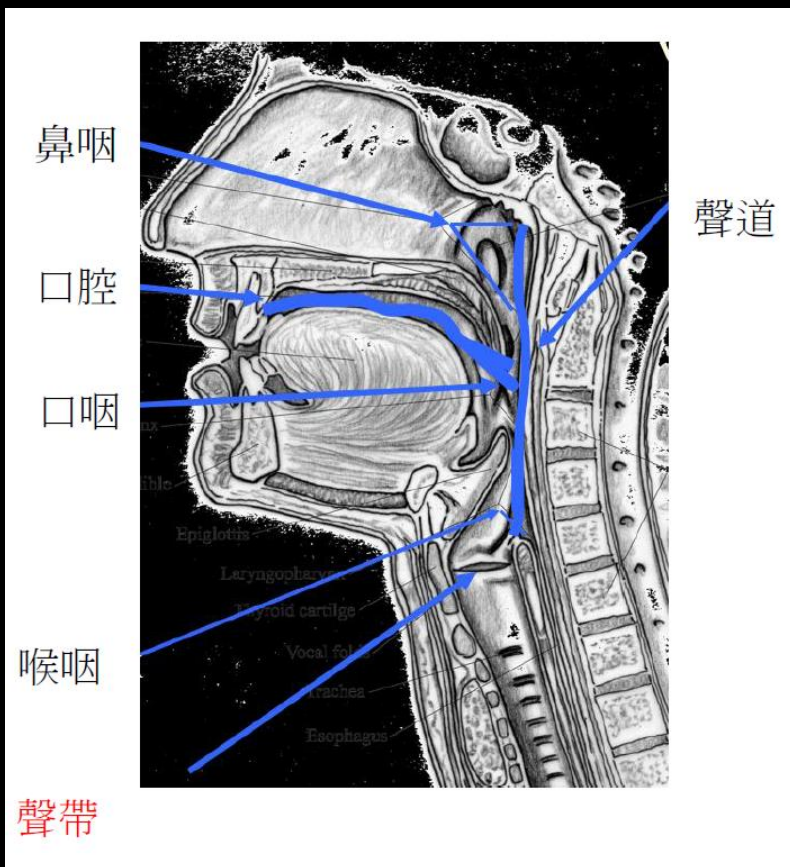


- 1.維持樂句的完整
- 避免因「唔夠氣」而中斷樂句
- 減慢氣的流失速度。
- 2.形成足夠的氣壓➤震動聲帶
- 喉嚨放鬆，以支持不同的音高。
- 3.能令口腔肌肉「有支點」
- 及「打開」更多空間增加共鳴。

# 調教音準

- “Pitch differentiation is made by changing the length and mass of the vocal folds and /or adjusting breath pressure.”
- 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
- \*這是狀態，但不要控制聲帶，只能控制氣息

## 2. 音源



# 發聲:

- 聲音的產生是透過氣聲震動聲帶，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。(趙梅伯教授)

# *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 reponses involving the body and mind in a holistic way.”(Chapman
- 由情緒刺激引發的聲音，如開懷大笑、傷心的哭聲、呼喊別人.....

# 感覺身體的反應



- 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*

情緒帶動的聲音能引發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。

維持同樣的腹部肌肉運動

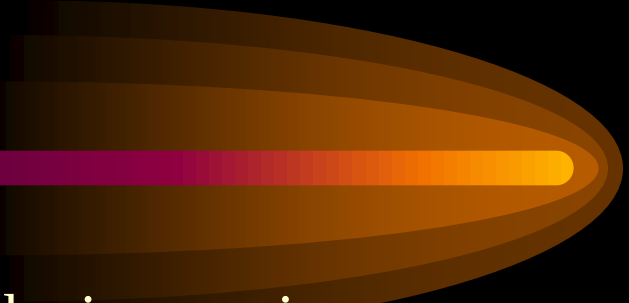
所以，要多練習，令肌肉有慣性記憶

# 演譯:



- 一樣的”啊”
- 歎息
- 讚美
- 歌曲有不同的感情:喜、怒、哀
- 由情生氣，以氣帶聲 = 由氣息而生音色

# Onset (發聲)



- 1. **Breathy**
  - Incomplete closure of vocal folds with air escaping through glottis
- 2. **Balanced**
  - “flow phonation.” Vocal fold closed and subglottal air pressure are balanced.
- 3. **Glottal**
  - “pressed phonation”. Vocal folds are pressed too tightly.

### 3. 共鳴(空間):

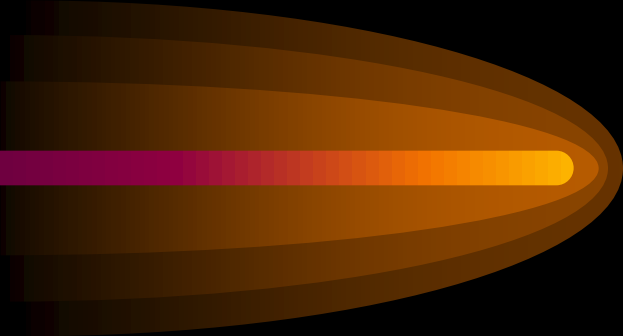
- “Resonation is the process by which the basic product of phonation is enhanced in timbre and/or intensity by the air filled cavities through which it passes”(Mckinney)
- 聲帶振動所發出的聲音透過空氣穿過共鳴腔體及人體骨腔，能把聲音擴大，美化聲音。

# 共鳴腔體:



- 上部: 頭腔、鼻腔、口腔、咽腔
- 下部: 喉腔、胸腔
- 運用: 全身共鳴

# 共鳴的感覺：



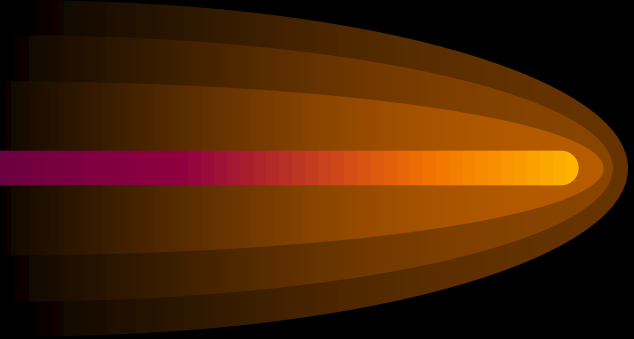
1. 如閉口打哈欠狀態
2. 雙唇微微閉住
3. 口腔內越空越好
4. 鼻、咽腔打開
5. 把氣息的通道留得越寬越好
6. 然後讓氣息順利經過這些通道
7. 沿著口腔的咽壁、鼻腔壁進入蝶竇
8. 蝶竇處的感覺就是人們前額的眉心處
9. 感覺到聲音向前向上
10. 體會到眉心在震動
11. 從而發出較明亮集中的「哼鳴」聲音
12. 這個發出「哼鳴」的眉心處就是要找的頭腔共鳴

# 肋骨活動

A decorative graphic consisting of a horizontal line with a gradient from dark blue to orange, ending in a large, stylized, teardrop-shaped arrow pointing to the right with a similar gradient.

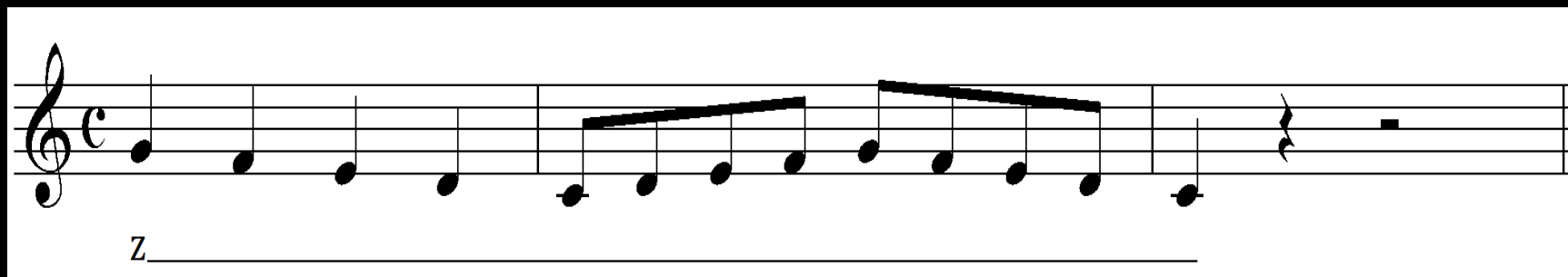
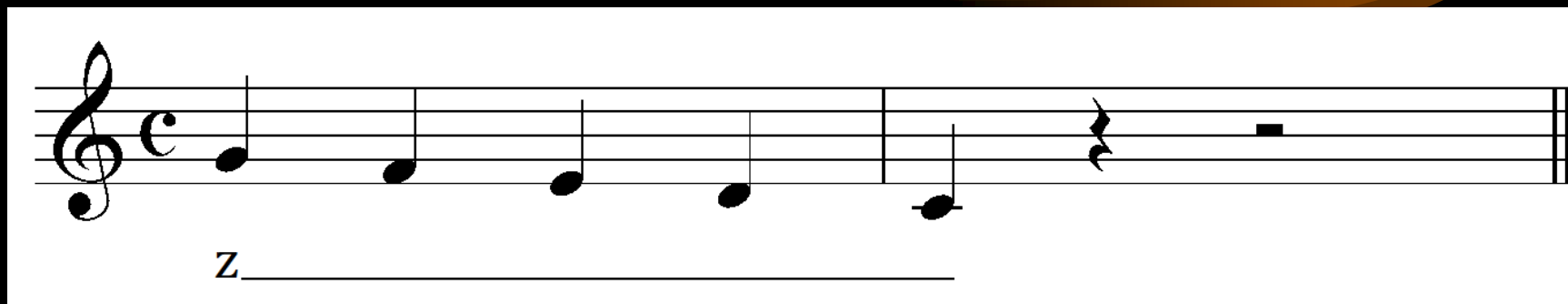
良好姿勢→吸氣→呼氣同時做動作

# 練習:



- (1)剛想打呵欠
- (2)想像”inner smile”
- \*提高軟口蓋
- \*喉頭下降

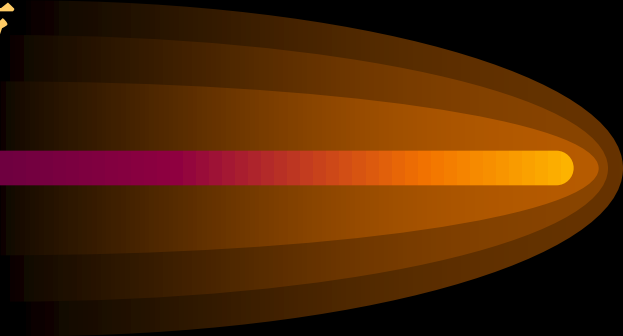
# 提供適當的氣壓



# 三種 *Support*（支持）的練習

- Si
- Lip-trill（唇震）
- Humming（哼鳴）
- 輕。前。高（如吹口哨）

# *Humming* - 共鳴訓練



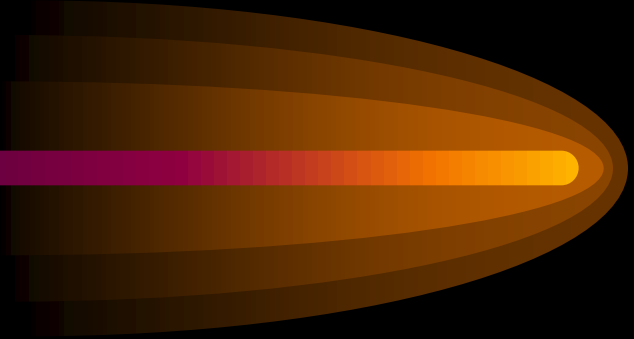
## 1. The face:

- With smile
- Cheeks up
- Tongue relax (down)

## 2. The body

Set the instrument well  
imagine an inner smile

# 發聲練習:

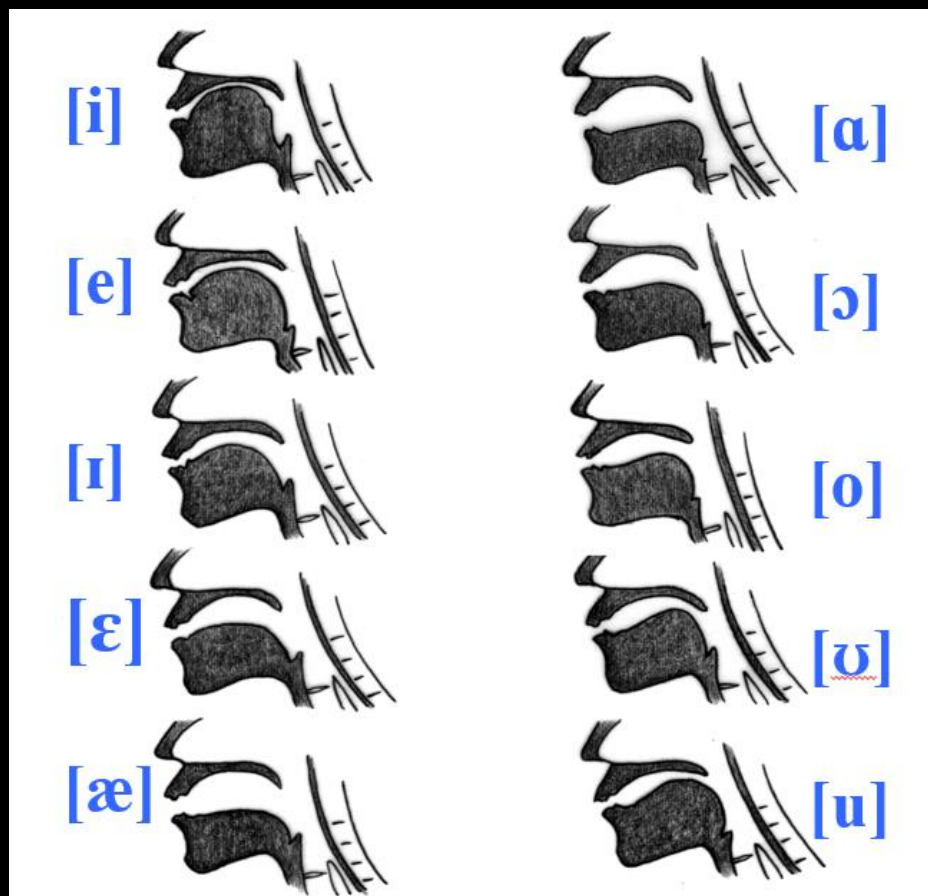


- Hum – mi
- Hum – me
- Hum – ma
- Hum – mo
- Hum – mu

Mieaou Mieaou Mieaou Mieaou Mieaou

Soh      Soh      Soh      Soh      S f m r d

# 不同母音的口腔變化



# 吐字技巧



- 歌唱的基本語言發音
- 母音（元音、韻母）：**a、e、i、o、u**
- 特點：響亮、連貫、圓滑 (legato)

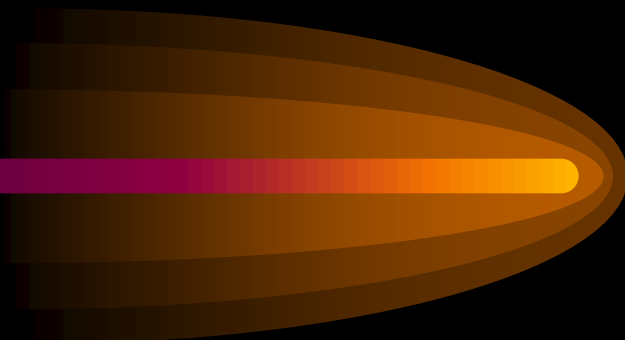
# 吐字技巧

- 子音（輔音、聲母）：母音以外的音
- m、l、n、p、b、t、d、k、g、s、f、v等
- 唇、舌、齒等活動有力而不僵硬，放鬆牙骹
- 特點：不響亮、不可延長
- 所以要先練習母音連音，然後結合子音

## 歌曲: *Silent night*(Bb major)

- 認識歌詞、節奏、旋律
- 1.先讀歌詞(可以的加節奏讀)
- 2.用Humming唱旋律
- 3.唱出歌詞的母音
- 4.加子音唱

# *Silent Night*



- Si-lent night! Ho-ly night!
- a-a-a a o - i- a
- All is calm, all is bright.
- o- i- a, o - i -a
- Sleep in heavenly peace,
- i - i - e - e - i - i
- Sleep in heavenly peace.

# 以廣東話詠唱聖樂

| 長母音 | 例子    |
|-----|-------|
| a   | 沙 sa  |
| e   | 些 se  |
| i   | 是 si  |
| o   | 所 so  |
| œ   | 享 hœn |
| u   | 扶 fu  |
| ü   | 書 sÜ  |

| 短母音 | 例子     |
|-----|--------|
| a   | 心 sam  |
| œ   | 率 soet |
| i   | 食 sik  |
| o   | 屬 sok  |

# 以廣東話詠唱聖樂

| 雙母音 | 例子    |
|-----|-------|
| ai  | 太 tai |
| ɐi  | 西 sɐi |
| au  | 筭 sau |
| ɐu  | 收 sɐu |
| ei  | 你 nei |
| ɛu  | 投 tɛu |
| ou  | 鬚 sou |
| ɔi  | 腮 sɔi |
| ui  | 灰 fui |
| iu  | 燒 siu |
| œy  | 衰 sœy |

# 平安夜



- 平安夜，聖善夜！
- e - a - e , e - i - e
- 萬暗中，光華射！
- a - a - o , o - a - e
- 靜享天賜安眠，
- e - oe - i - i - a - i
- 靜享天賜安眠！

# 保護聲線

- 多用耳朵，少用嗓子
- 選擇合適的音域的歌曲
- 避免勞氣，經常激動或心急而引起的尖叫或狂叫
- 避免清喉嚨，乾咳
- 避免吸入廢氣和二手煙
- 避免模仿聲音
- 恆常保持良好姿勢，不要做低頭族
- 減少刺激性及容易引至脫水（個人敏感）的飲食
- 少鹽，少糖；不煙，不酒
- 足夠的休息睡眠時間
- 平時多做帶氧運動（配合呼吸和身體的動作）
- 和自己的聲音做friend（錄音）

# 持之以恆的練習



- 唱歌前先熱身·暖聲
- 音階練習
- 注重音質而非音量

# 增進音樂知識：

- 堅持準確性：拍子、節奏、音準、樂句、速度、風格等
- 留意各種音樂風格的演繹：聖樂、藝術歌曲、民歌、歌劇等
- 建立樂理知識、視唱練耳、樂器等基礎
- 多聆聽質素好的現場演出

# 個人的美聲唱法(*Bel Canto*)

- 理解歌曲內容
- 發出健康的隨心之美音
- 技巧是為感情而服務，獻唱時要忘記技巧

# 發聲時常犯毛病(1)

## ● 喉音

舌根過份下壓或向後縮，壓緊了喉節

氣息和聲音不暢通，形成閉塞的聲音

# 產生喉音的原因

過分追求胸腔共鳴而去壓迫喉頭

把濃重的喉音誤認為是胸腔共鳴

# 發聲時常犯毛病(2)

## • 鼻音

軟口蓋下垂

氣息和聲音都是由鼻孔內出來

似傷風感冒那種聲音

# 產生鼻音的原因



- 過度的鼻腔共鳴，把濃厚的鼻音誤認為是頭腔共鳴。

# 發聲時常犯毛病(3)

## • 抖音(Wobble)

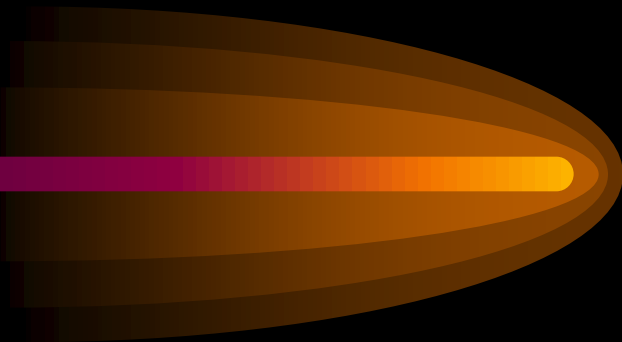
軟口蓋、小舌頭、喉結、舌根以及橫膈膜在發聲時都跟著顫動

產生羊咩聲

聲音的小抖(半音音程)

大搖(major 2 nd)

# 產生抖音的原因



- 過度追求聲音的強度
- 用力過猛
- 發聲之大忌

## 發聲時常犯毛病(4)

- 白聲(Pale)

沒有咽腔共鳴的聲音，聲音直接吐於口外，從而出現蒼白，缺乏圓潤的色彩。

# 發聲時常犯毛病(4)

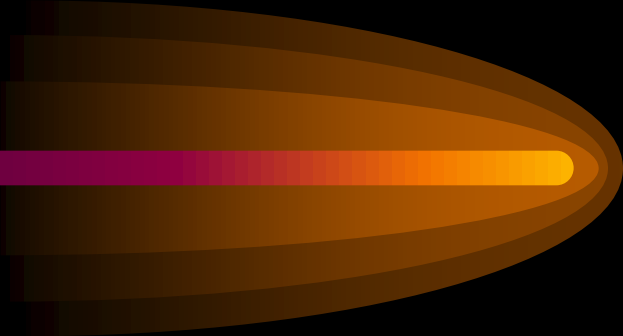
## • 沙聲

由於沒有共鳴及喉頭上抬，聲門擠壓，以致聲音沙啞。

# 改善的方法

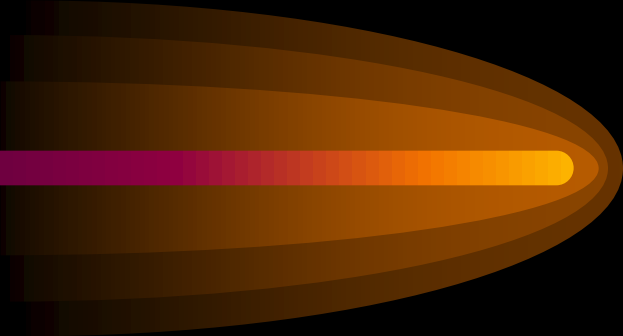
- 1.建立氣息支持的支點，當有足夠的氣息支持聲音，喉嚨和聲帶便能得到放鬆，解決喉音和沙聲的問題。
- 2.建立口腔支點，當吊鐘提起，能增加咽喉的共鳴，令音色圓潤，減少白聲的問題。
- 3.放鬆下巴和舌根，能避免閉塞的聲音。
- 4.打開及下降喉嚨能增加共鳴，令音色更渾厚。
- 5.放鬆舌根練習：舌尖向下卷3-5秒
- 6.用子音加聲母：如l, n，做發聲練習。

# 老師的作用



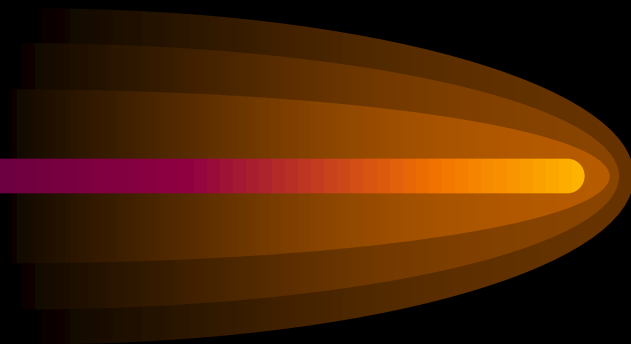
- 因材施教
- 提供耳朵

# 心路歷程:



- 聲、力、氣的平衡發展
- 發聲輕、氣往前、位置高
- 不可急躁，不可揠苗助長
- 不可追求高、大、響的表面效果
- 聲樂的道路是人生的修養，時常保持寬容積極的狀態。
- 常存初心、常懷感恩、常常讚美

答問時間



## *An Action Prayer*

Lord, open my heart,

like a flower opening its petals unto you.

From the depth of my being, Lord, I reach out to you.

So that all that I am, and all that I do,

be lifted to your glory, Lord.

Amen, Amen

# 參考資料:

- 2013 ( 陳錦儀老師 ) Powerpoint
- 2016 ( 陳的怡老師 ) Powerpoint
- 2018, 2019( 蔡文慧老師 )Powerpoint
- Bickel, J. E. (2017) Vocal Technique: A Physiological Approach. 2<sup>nd</sup> edn. San Diego: Plural Publishing.
- Hornydragon (2015) [Online image]. Available at : <https://hornydragon.blogspot.com/2015/04/pose.html?m=1>
- Razos, N. () *Inspiration*. [Online image]. Available at: <https://www.evolvingosciences.com/Muscles%20on%20the%20respiratory%20system.html>
- Vocal cord palsy (2019) [Online image]. Available at: <https://www.childrens.health.qld.gov.au/fact-sheet-vocal-cord-palsy/>