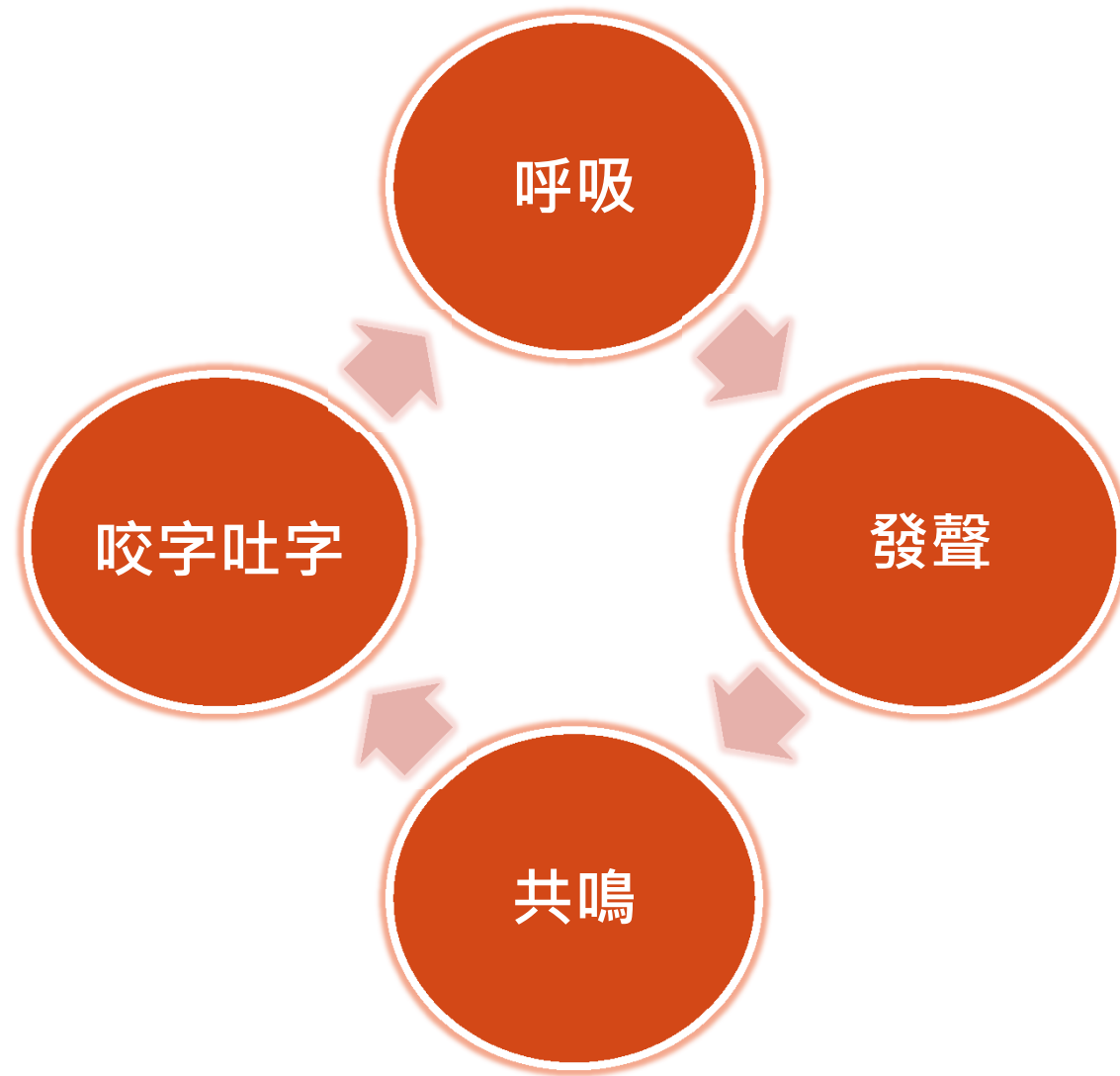


# 聲樂導論

19.9.2014

# 發聲的四大器官

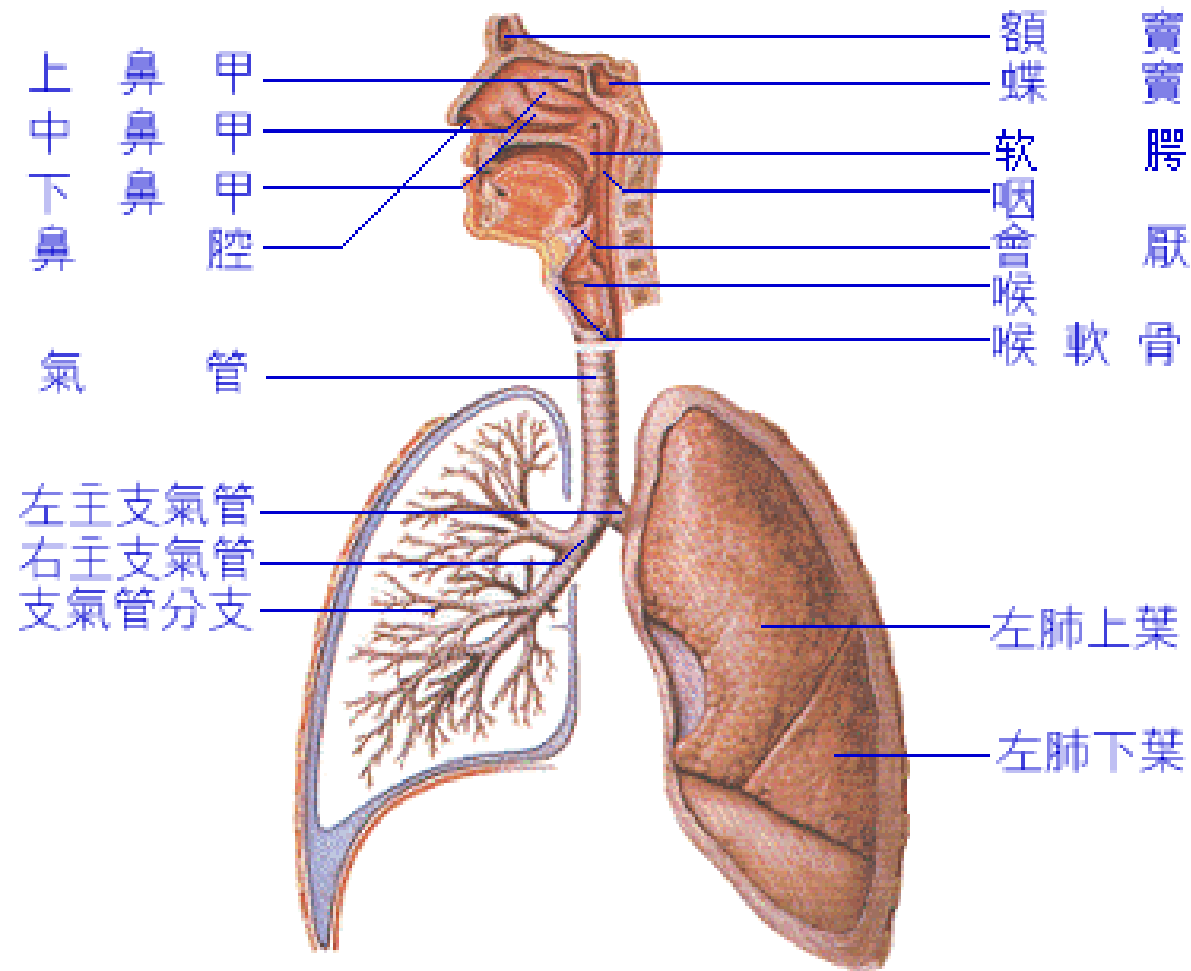
---





# 呼吸器官

# 呼吸器官



呼吸系統

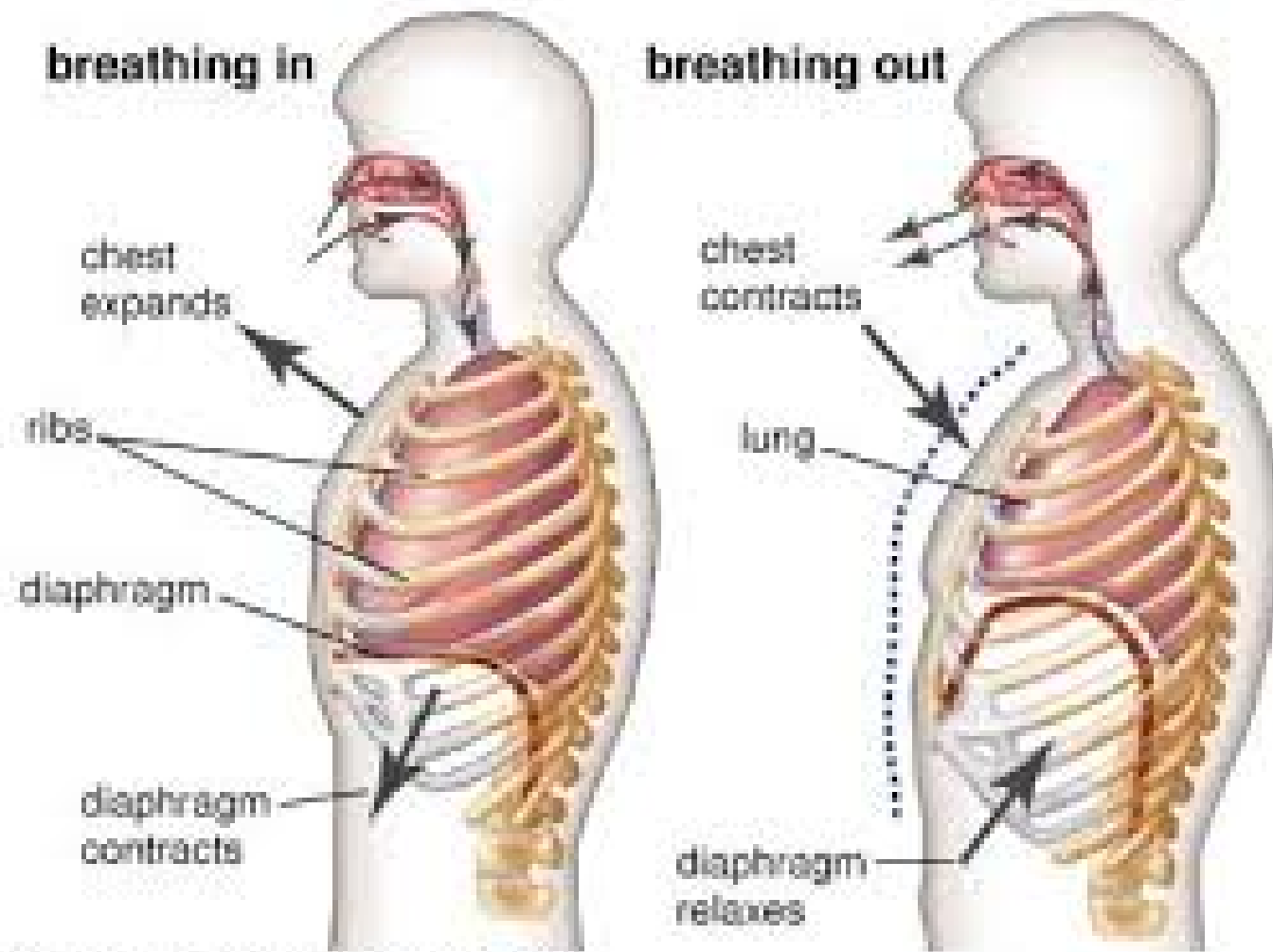
# 呼吸時

---

- ◆ 口鼻并用，
- ◆ 但以口為主，
- ◆ 以鼻為輔

→ 練呼吸時口要鬆鬆地張開

# 橫隔膜



# 呼吸與歌唱的姿態

---

姿勢

• 呼吸的源泉

呼吸

• 聲音的源泉

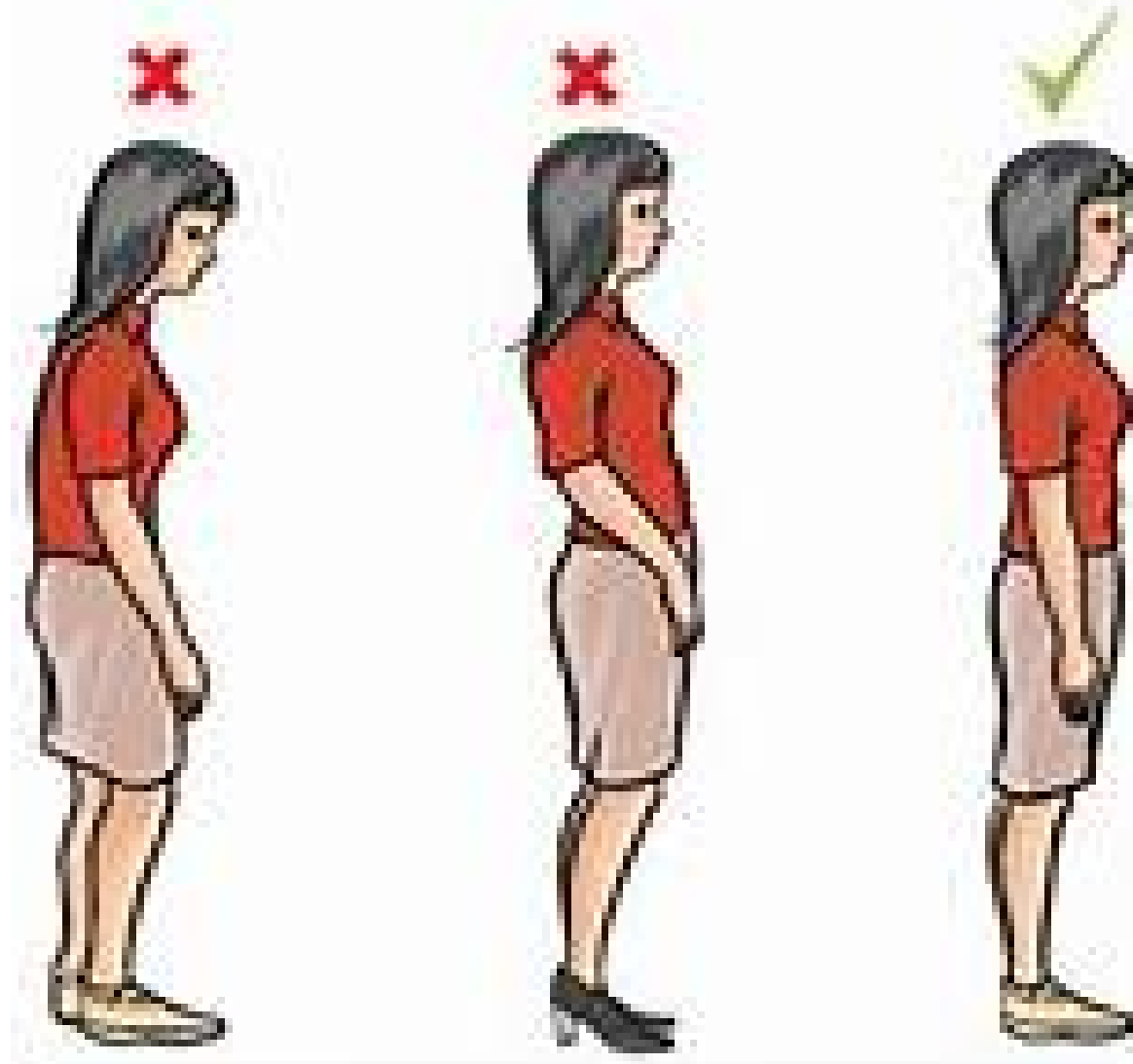
# 站立姿勢

---

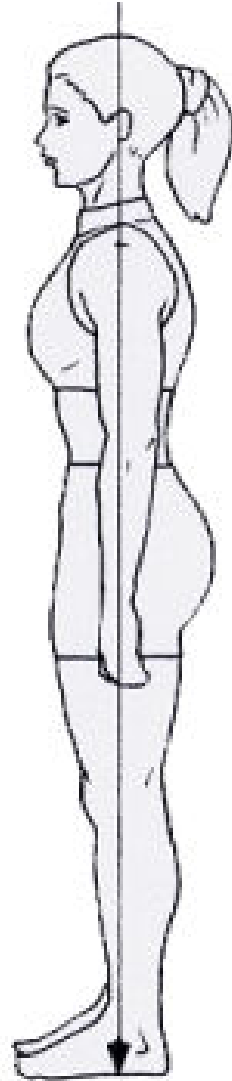
- ◆ 兩腳分開或一前一後
- ◆ 可有重心的轉移



# 站立姿勢



# 站立姿勢



# 頭部

---

- ◆ 眼睛平視
- ◆ 後頸梗直
- ◆ 穩固咽壁



# 頭部



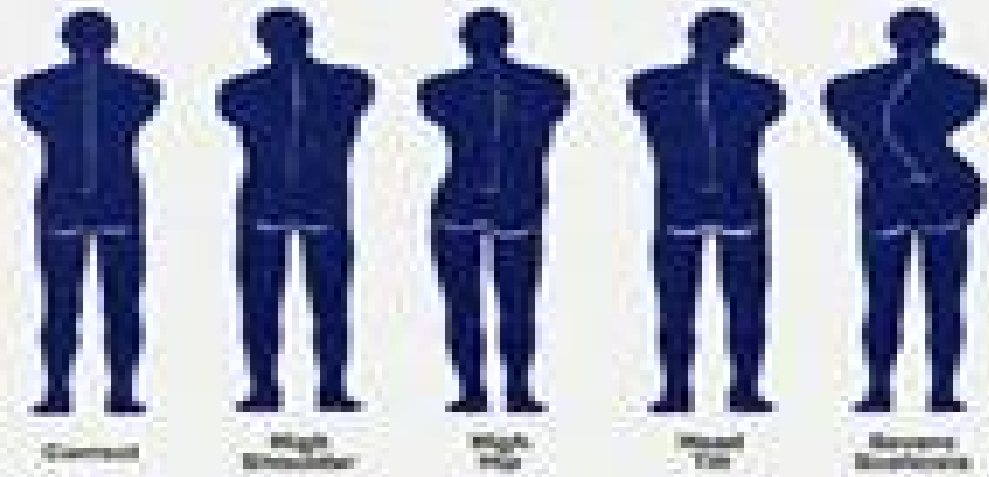
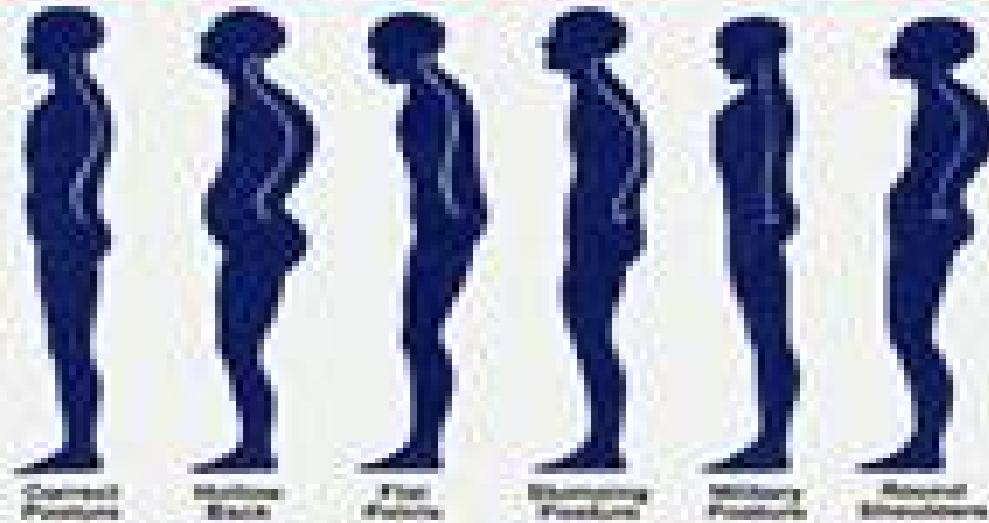
# 背部

- ◆ 含胸拔背
- ◆ 胸部要放鬆
- ◆ 脊背要挺拔



# 背部姿勢

LOOK AT YOUR POSTURE... OTHERS DO



# 手部

- ◆ 雙手自然下垂



# 面部

- ◆ 下巴、舌、牙床、前頸都要放鬆
- ◆ 面部肌肉放鬆
- ◆ 表情舒展





# 坐下姿勢

---

- ◆ 雙腳自然地分開成直角
- ◆ 背要直而不靠背
- ◆ 手放鬆按著膝蓋或大脾
- ◆ 頭、頸直
- ◆ 眼平視向前

# 坐下姿勢



# 坐下姿勢

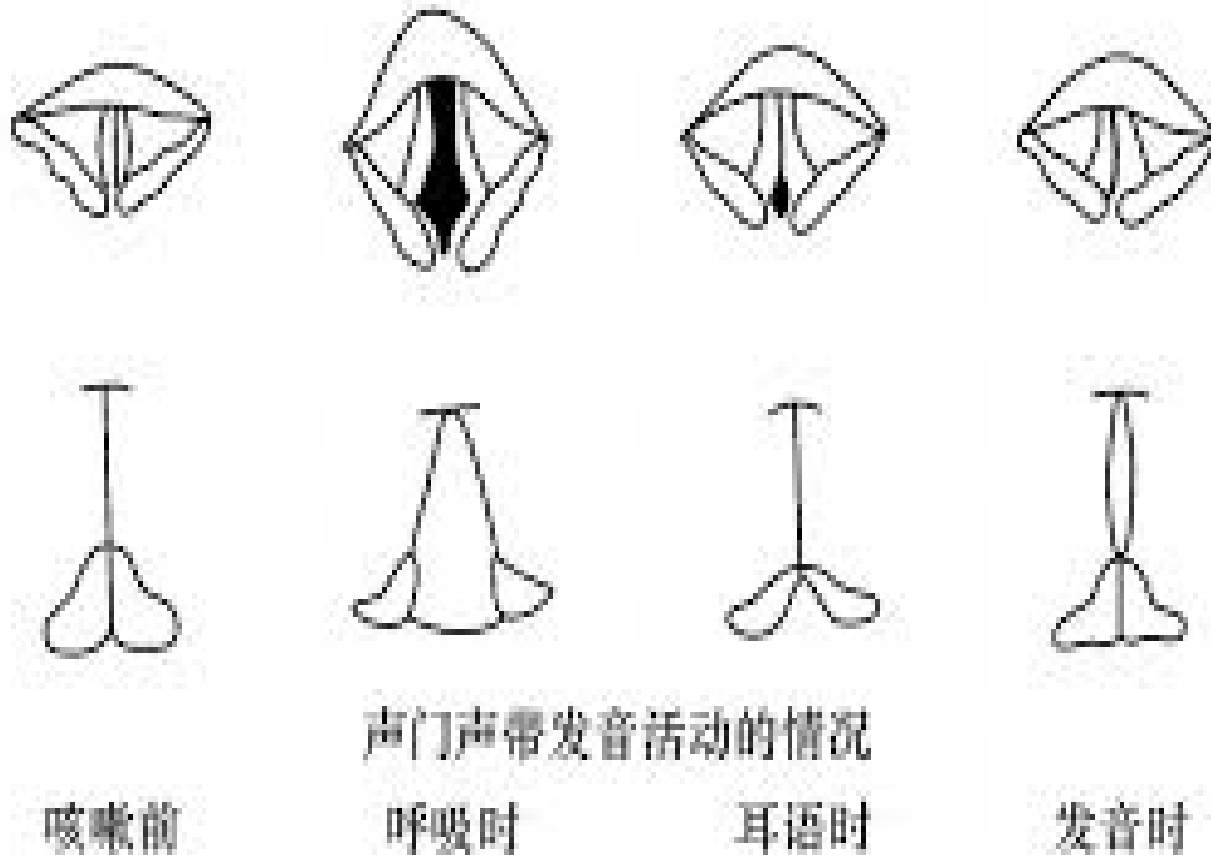


# 發聲器官



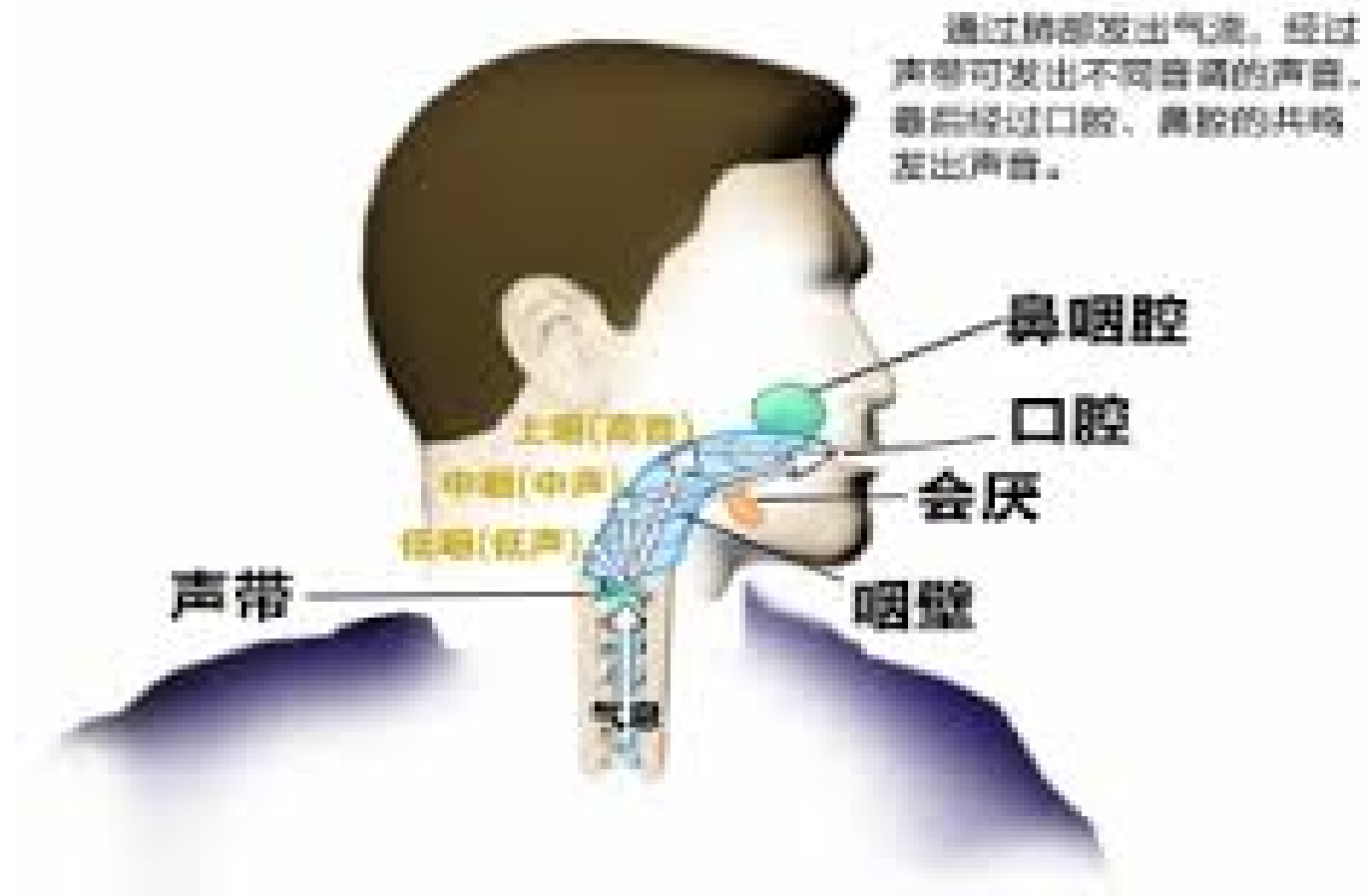
- ◆ 聲帶位於喉頭中間，是歌唱的發音體。
- ◆ 聲音是由發音體的振動而發出來的。

# 發聲器官 - 聲帶



喉头和声带示意图

# 發聲器官



发声解剖示意图

# 發聲器官 - 四種喉位

中央位置

平靜呼吸不發聲時

高喉位

發聲時喉結往上提

唱高音時常犯的錯誤

# 發聲器官

---

深喉位

發聲時喉結被強制拉在盡量低的位置



低聲部常犯的毛病

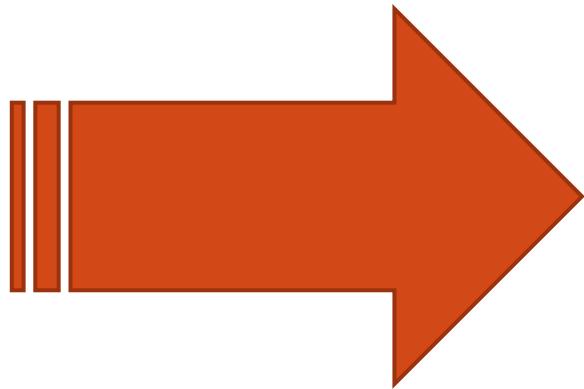


# 發聲器官

---

低喉位

發聲時喉結下沉，略低於中央位置



最正確的發聲位置

# 常犯毛病

---

## 喉音

舌根發硬

往後縮

壓緊喉節

# 常犯毛病

## 鼻音

軟口蓋下垂

氣息和聲音都是由鼻孔內出來

類似傷風感冒那種聲音

# 常犯毛病

## 抖音(震音)

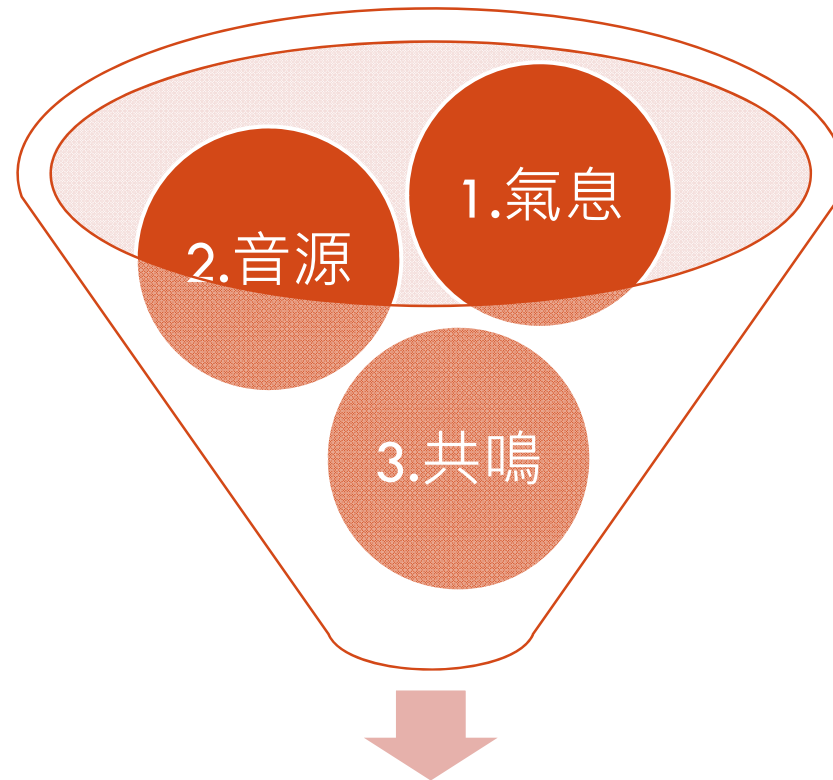
軟口蓋、小舌頭、喉結、舌根以及橫膈膜在發聲時都跟著顫動

產生羊咩聲

聲音的小抖(半音音程)

大搖(major 2 nd)

**此為唱歌大忌!!**



# 唱歌發聲的三要素

# 共鳴器官

---

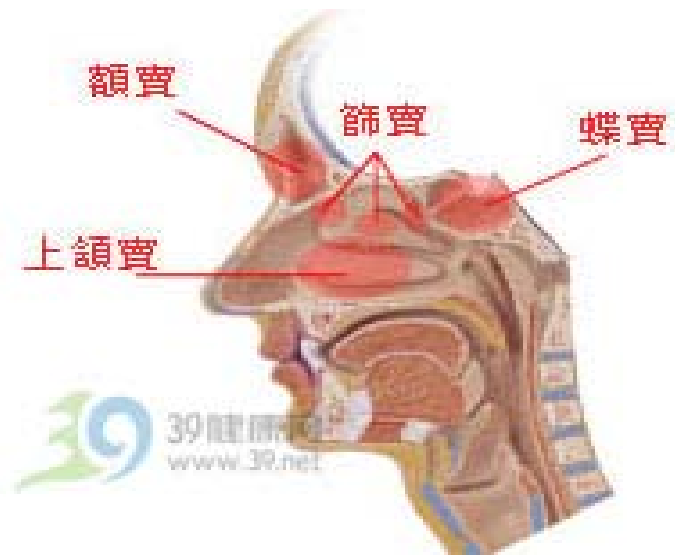
頭腔

胸腔

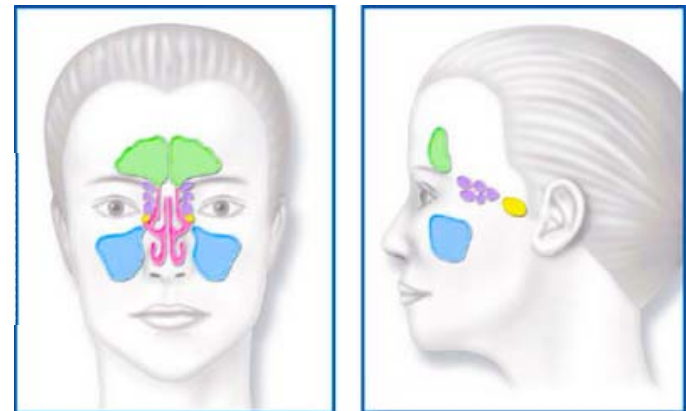
口腔

# 頭腔

- 鼻腔
- 額竇
- 篩竇
- 蝶竇

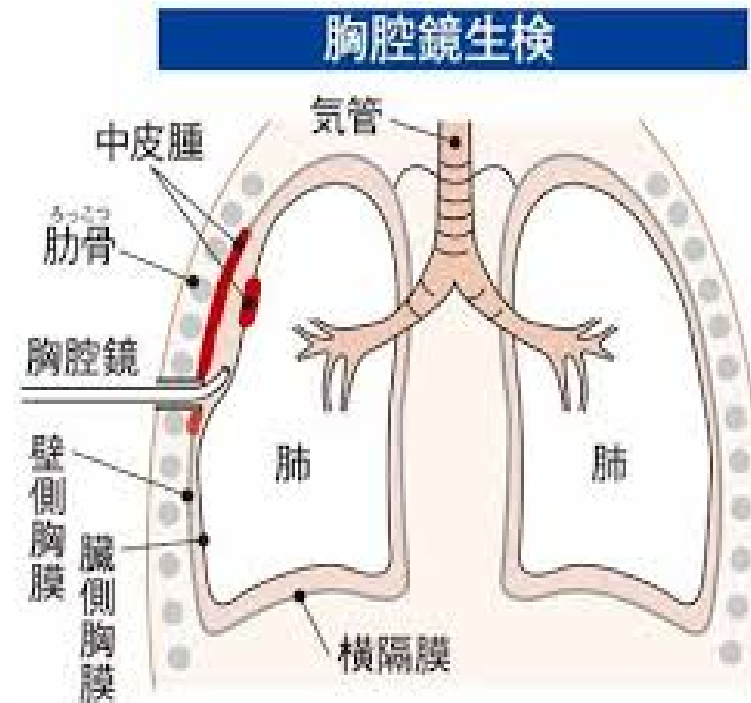


→ 高音以上部共鳴器為主



# 胸腔

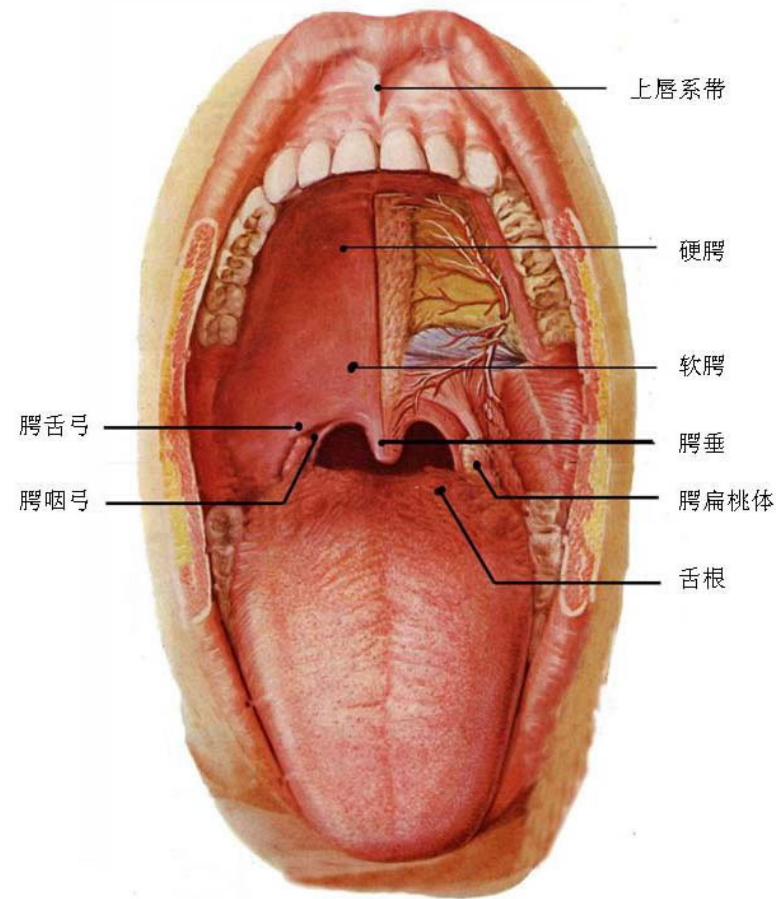
- 包括喉頭以下的氣管
- 支氣管
- 整個肺部





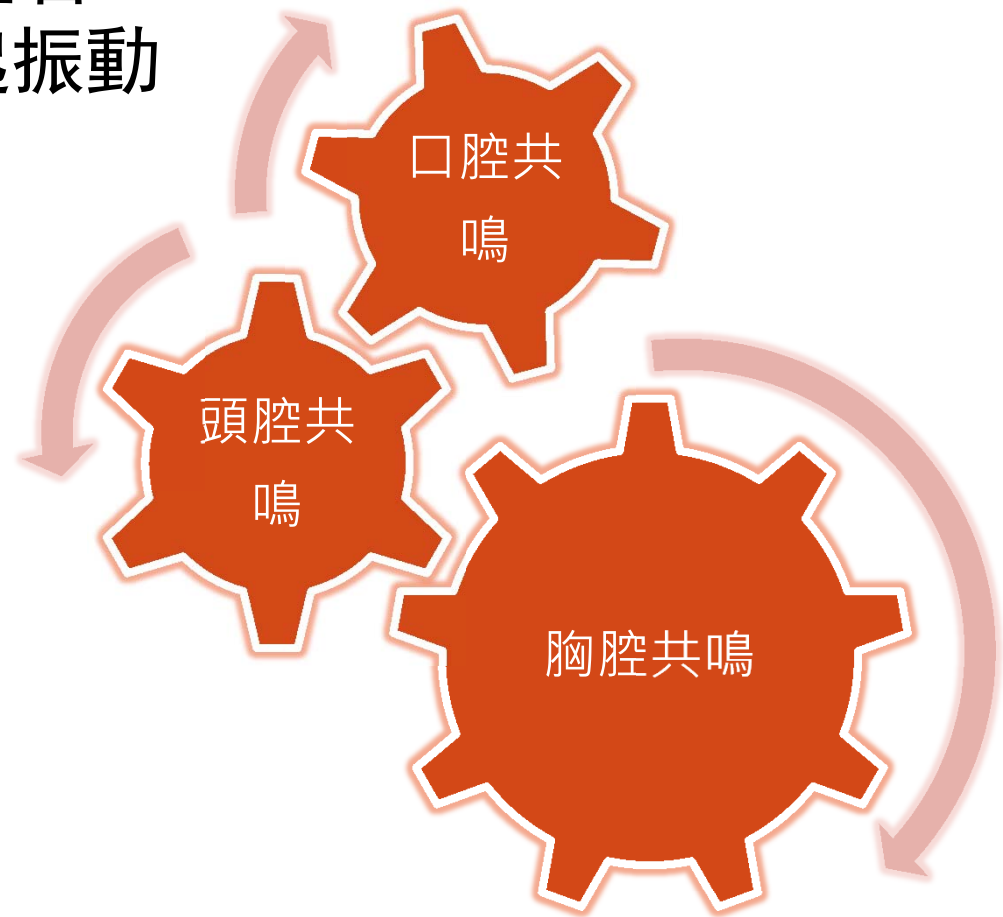
# 口腔

- 喉
- 咽腔
- 口腔竇等



# 什麼是共鳴??

- 聲帶發出的聲音是基音
- 基音在共鳴腔體引起振動  
→ 共鳴



# 整體共鳴

---

- 胸、口、頭腔共鳴的混合使用。

全身共鳴是最理想

# 混合共鳴

- 掌握好共鳴在各聲區里的**混合比例**
- 使各共鳴腔保持一定的平衡
- 使聲音獲得良好的效果





# 共鳴運用

---

- 唱中音時
- 聲音要求圓潤、流暢
- 口腔共鳴應多一些
- 胸腔、頭腔共鳴也要有

# 共鳴運用

---

- 唱低音時
- 聲音低沉、渾厚
- 胸腔共鳴為主體
- 摻入口腔共鳴和頭腔共鳴

# 共鳴運用

- 換聲區發聲時
- 不發生明顯的痕迹
- 在歌唱發聲中，只有及時地調節各共鳴腔體

聲音統一、圓潤、飽滿，音色優美  
色彩豐富



# 口腔共鳴

---

- 是聲音從喉嚨發出后第一個共鳴區域
- 它是歌唱非常重要的部分
- 是胸腔共鳴和頭腔共鳴的基礎

# 口腔共鳴

---

- 發聲時
  - 口腔自然上下打開
  - 笑肌微提
  - 下齶自然放下稍後拉
  - 上齶有上提的感覺

# 口腔共鳴

---

- 明亮
- 靠前
- 集中
- 易於和頭腔取得聯繫
- 且可減少咽喉的負擔
- 起保護聲帶的作用

# 頭腔共鳴 - 頭聲



- 人們聲音中最具有魅力色彩的成份
- 它使聲音明亮、光彩、輝煌、穿透力強
- 尤其是男高音、女高音聲部
- 頭腔共鳴幾乎決定了聲音的質量。

# 頭腔共鳴 - 頭聲

---

- 是由於聲音的**頻率**引起了頭部上前方的**蝶竇空間的震動**而產生的
- 蝶竇位於鼻孔上，是比較小的結構空間
  
- 獲得頭腔共鳴必須先具有
- **鼻腔共鳴、口腔共鳴**，
- 否則頭腔共鳴是難以掌握的。

# 頭腔共鳴 - 頭聲

## □ 唱高音時

1. 打開口腔
2. 提起上口蓋
3. 有點像半打呵欠
4. 唱起來感到頭部有震動的感覺  
→ 頭腔共鳴在起作用



# 頭腔共鳴 - 頭聲

- 共鳴效果
- 清脆，豐富，富有光彩
  
- 良好的頭腔共鳴 必須建立在
  - 正確的呼吸點
  - 發聲點
  - 共鳴位置點



# 胸腔共鳴

---

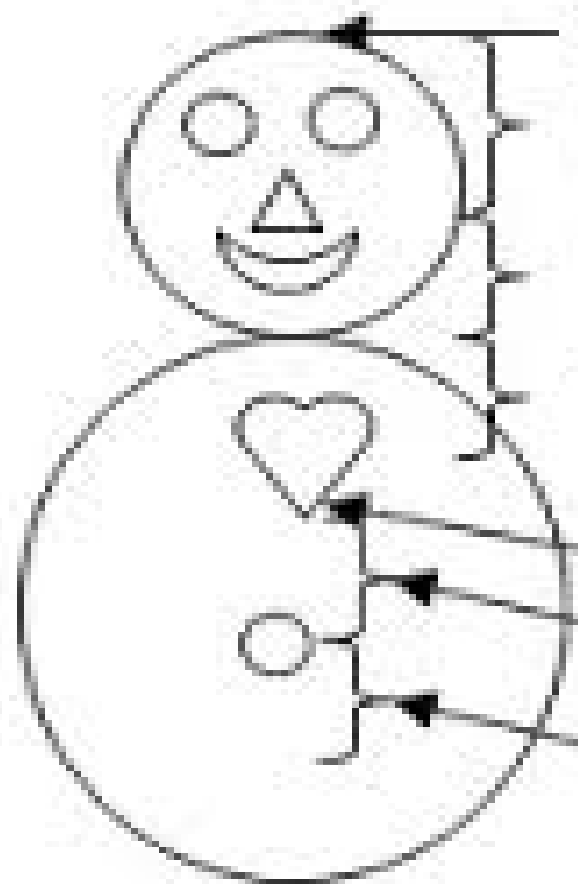
- 胸腔共鳴
  - 常常在比較低的聲部運用比較多
  - 也常常在各個聲部的低聲區運用較多
  - 實際上在每個聲部的所有聲區
  - 都需要有胸腔共鳴的成分
  - 只是比例多少的問題



# 胸腔共鳴

---

- 胸腔共鳴的練習
- 一定要注意**鬆弛**
- 千萬不要過分地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



天靈蓋

高音共鳴位置

中音共鳴位置

低音共鳴位置

心窩處是上丹田

肚臍以上5至10公分

處是中丹田

肚臍以下是下丹田

# 共鳴練習

- 「哼鳴」
- 如閉口打哈欠狀態
- 雙唇微微閉住
- 口腔內越空越好
  
- 鼻、咽腔打開
- 把氣息的通道留得越寬越好
- 然後讓氣息順利經過這些通道
- 沿著口腔的咽壁、鼻腔壁進入頭農會的蝶竇處

# 共鳴練習

---

- 蝶竇處的感覺就是人們前額的眉心處
- 感覺到聲音向前向上
- 體會到眉心在震動
- 從而發出較明亮集中的「哼鳴」聲音
- 這個發出「哼鳴」的眉心處就是要找的頭腔共鳴

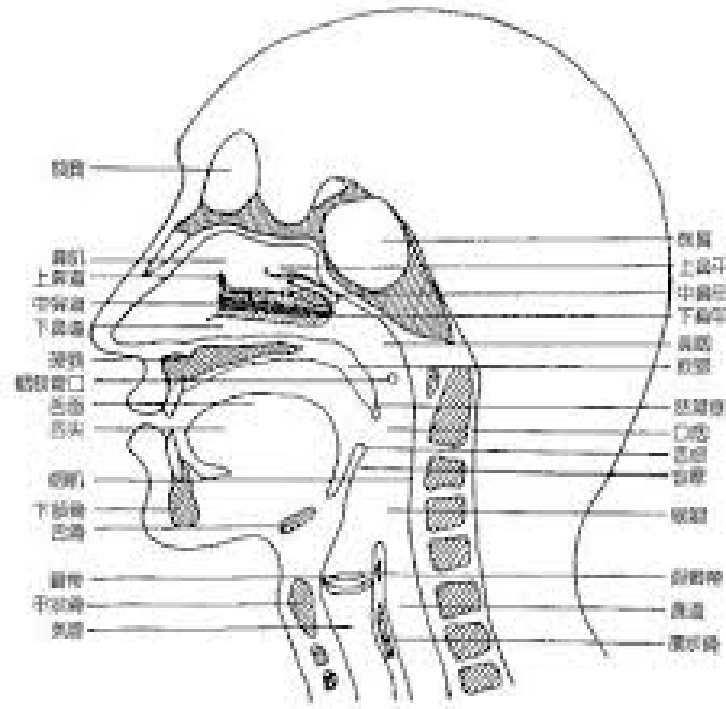
# 合唱的要素

1. 深呼吸
2. 高位置
3. 輕聲
4. 發聲、音量、咬字(vowel)統一



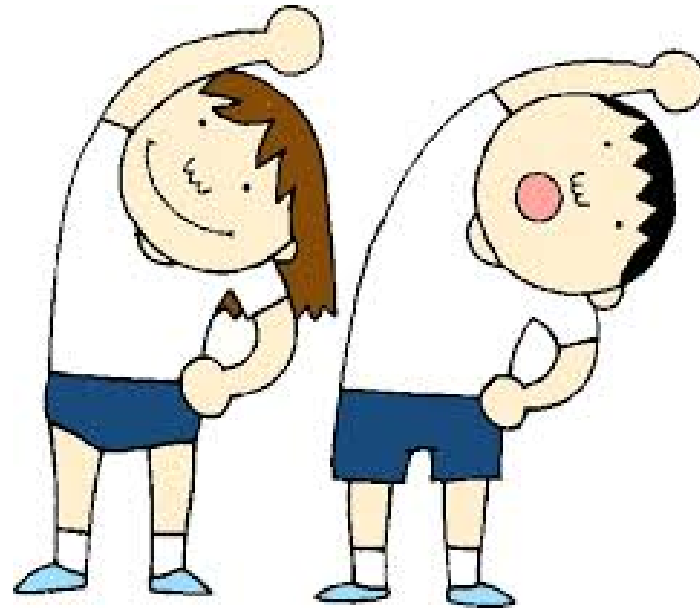
# 咬字吐字器官

口腔內的唇、齒、舌、下齶、上齶等  
是咬字、吐字、形成語言的分節發音器官。



# 唱歌前的熱身運動

1. 肌肉(physical)
2. 發聲(vocal)
3. 咬字(diction)
4. 音量(dynamics)





# 肌肉練習



# 放鬆舌頭

---

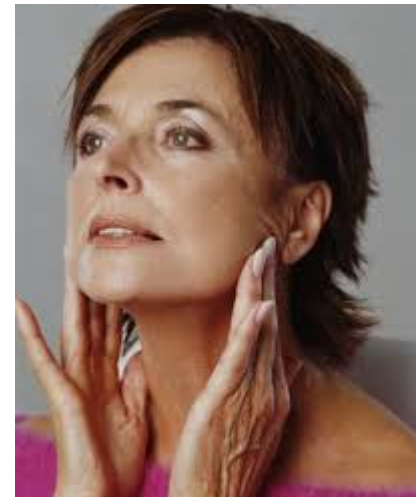
- 舌頭盡量伸長，舌尖可觸及下巴或鼻尖  
→ 放鬆舌根
- 舌頭在口中轉動，以舌尖逐一數牙齒的數目  
→ 幫助伸展及放鬆舌頭
- 模仿蛇舌快速地伸縮  
→ 提高舌尖的靈活性



# 放鬆牙齦

---

- 合上嘴巴
- 雙手按摩面頰兩旁的牙齦部位
- 低哼hummm，同時做輕嚼香口膠的動作



# 放鬆嘴唇

- 交替說 du 和bi，並漸漸加快速度
- 嘴唇做吹氣的動作，以brh 唱歌



# 發聲(vocal warm-up)

---

- 打呵欠 → 喉頭放鬆
- 狗吠聲 → 感受到橫膈膜的跳動
- 吹蠟燭 → 保持平均的呼氣學習控制氣息
- Vowel → a e i o u  
簡單的scale d r m f s f m r d

# 咬字練習

□ Vowel + Consonant



a e i o u + l = la le li lo lu

# 聲量練習



- **pp** 唱歌時只聽到旁邊的人唱而聽不到自己唱歌的聲音
- **p** 剛好聽到自己的聲音
- **mp** 輕聲說話
- **mf** 平常說話的聲量
- **f** 比平常說話大聲及有力
- **ff** 強勁的

# 聲量練習

A musical exercise for piano dynamics. It consists of two staves, treble and bass clef, with a key signature of two sharps (D major). The exercise is divided into eight measures, each containing a whole rest. The dynamic markings for each measure are: *ppp*, *pp*, *p*, *mp*, *mf*, *f*, *ff*, and *fff*.

Measure	Dynamic
1	<i>ppp</i>
2	<i>pp</i>
3	<i>p</i>
4	<i>mp</i>
5	<i>mf</i>
6	<i>f</i>
7	<i>ff</i>
8	<i>fff</i>

# 歌曲的處理

---

提高唱歌者的藝術修養

選擇適合自己演唱的歌曲

認真分析歌曲的內容結構

處理歌曲的整體風格



# 唱歌技巧

---

- 要有氣息支持，打開喉嚨唱 (頭腔共鳴區)
- 作為主旋律時，要能與其他聲部合作

# 合唱最高境界

---

## 用耳仔唱歌



將自己的聲音溶入別人當中  
不要凸出自己的聲音

# 4 parts 的特點與要求



# 女高音

- Soprano常用音域C4-A5
- 音色抒情明亮，輕盈靈巧，優美婉轉
- 高音區時強有力穿透性音響



帶出主旋律、咬字清晰、  
感情變化

# 女低音



- Alto 常用音域F3—E5
- 真正女低的中國人甚少，實際上是由mezzo soprano 和女中音擔任
- 音色熱情圓潤，深情柔和，寬厚穩健
- 在唱低聲區時也要打開來唱，也要有頭聲

和聲、圓潤、  
穩健充實之感

# 男高音



- Tenor 音域在C3-A4
- Tenor 音色明亮抒情，柔和明朗，清晰透明
- 在高音區時有金屬感的共鳴


和聲、有美化作用

# 男低音

- Bass 音域在F2-E4
- 音色寬厚結實，剛健有力，飽滿響亮
- 由於生理的關係，bass 聲部比其他聲部要慢一些，要注意多看指揮

基礎音  
柱---支撐整個合唱團



- 
- 四聲部各有特色和功能，重要性均等
  - 聲部分配是由指揮決定，按各人音質決定



高音聲部並不是較優越



# 三種合唱發聲技巧

## 1. 半聲mezzo voce

- 用正常音量的一半來演唱

## 2. 輕聲sotto voce(弱聲、柔聲)

- 用極柔弱的聲音來演唱，比半聲還輕
- 這時控制呼吸的力量反而大
- 聲帶產生最輕的震動，堅持吸著唱

## 3. 假聲(falsetto) 純假聲

- 男女聲部都有
- 但與輕聲不同
- 它是聲帶邊緣震動的一種技巧
- 聲門呈菱形，多用在高音區有頭聲的成份
- 宗教歌曲如中世紀的彌撒曲唱高音時用假聲

**Q&A**  
You have  
Questions  
We have  
Answers



# 參考書目



- 合唱與指揮，花城出版社，苗向陽編著
- 盡善盡美，合唱技巧縱橫，宣道出版社，陳康著



THANK YOU