

名师教唱歌

唱歌先练好发声五步骤

1月12日,手机号码152****0070的读者发来短信:“盼望老年大学开音乐课。”马上安排!本期开始“老年大学”版面开设“名师教唱歌”专栏,唱歌爱好者们从基础到高阶遇到的各种问题都可以尽情来问。本期主题:如何打好唱歌基础。(本报记者刘祺力)

初学者男唱《问》女唱《送别》

解伟介绍,尽管男性和女性有音色的差别,但最基本的还是要先学气息以及发声。“说白了,你要先学会走路,再学会跑。刚开始的时候一定要稳打稳扎,不要慌,不要急着唱大唱高。”在解伟看来,很多人急于求成,一上来就喜欢唱大歌、唱快歌,这些其实对学习唱歌没有益处。

解伟建议,从打好基

础的角度来说,初学者应选篇幅短小的歌,歌曲的速度相对慢一点,男性初学者可以唱《问》,女性初学者可以唱《送别》等缓慢的歌曲,不容易让人提喉,也不太容易让人感到紧张,或是上气不接下气。演唱这些歌曲,也可以让人在缓慢当中去静静地体会呼吸器官和发声器官之间的协调和配合。当习惯了这种发声器官和呼吸器官之间的协调后,就可以逐渐提高歌曲的难度,甚至增加跳音等技巧。

做好五步再发声

解伟分享了她总结的歌唱养心发声五步骤:“两脚抓地站好桩,两肩放松心情好,挺胸收腹眼平视,口鼻吸气两肋扩,小腹送气开始唱。”

“两脚抓地站好桩”,这句话强调的是歌唱的姿



特邀嘉宾:沈阳音乐学院副教授解伟

势很重要。“我们上半身的躯干就相当于发声的音箱,脚和腿就相当于支撑音箱的支架,头部就相当于喇叭传声器。很多朋友唱歌时比较随意,比如喜欢晃腿,甚至上半身也会晃来晃去,这些行为都不利于稳定气息。”

把根找到后,第二步就是放松双肩。“很多朋友一唱歌就喜欢提肩,这个就错了,肩一定要放松。”第三步是挺胸收腹眼平视。解伟说,只有把“音箱”挺起来之后,“音箱”才

有容量。当你的口鼻吸气、两肋打开之后,“音箱”就像手风琴一样,具备了扩音和美化声音的能力,“很多人在唱的过程中为什么出现嗓子疼,用不上气,高音上不去,低音下不来,就是缺乏了这些发声基础。”

扫码可以看视频学唱歌

跟着视频学唱歌更直观,本报特别准备了20节由解副教授主讲的声乐视频课程,内容包括发声五步骤、学歌五步骤、打嘟练习、元音练习、调音练习、琶音练习、音阶练习以及基础乐理知识等,抖音秒杀价399元,本报读者优惠价239元,湖南长沙的读者如果购买课程,还可免费获得由上海音乐学院出版社出版的《成人声乐教程——声乐教学实践曲集》一本,价值45元。



读步天下

《长夜难明:双星》



作者:紫金陈

出版:湖南文艺出版社

推荐理由:著名悬疑推理小说作家紫金陈全新力作。

从山村到政商界,来自不同环境和思维方式的人相继出现在一座小小的巧克力公寓,目的是保护孩子或商业竞争,逃脱嫌疑或嫁祸他人,主动或被动地卷入案件之中。书中写道,成年人之间最重要的一条游戏规则就是,你很清楚对方在演戏,对方也清楚你在演戏,双方都知道对方知道自己在演戏,可大家依然会心照不宣地演下去。

明年起连续5年没有大年三十

“明年起连续5年没有年三十”最近冲上热搜!原来,农历龙年的除夕为2024年2月9日,是“近几年最后一个年三十”。从2025年开始一直到2029年,连续5年的除夕都是“大年二十九”。这些日子分别是:2025年1月28日、2026年2月16日、2027年2月5日、2028年1月25日、2029年2月12日。

为什么会出现没有大年三十的情况?这和我国独有的农历算法有关。农历是根据月亮的圆缺变化来编算的,在天文学上被称为“朔望月周期”,“朔”所在日为初一,“望”所在日为十五,由于月球、地球、太阳三者之间的相对运

动并非一成不变,因此“朔望月周期”有长有短。一个朔望月的平均长度为29.53天,因为一个月的天数要用整数表示,所以计算出来的农历月天数或者是小月29天,或者是大月30天。如果当年的腊月恰逢小月,只有29天,也就没有大年三十了。

腊月逢小月的情形并不少见,大约3到5年就会出现,有时甚至连着几年都会出现。那么,没有年三十就没有除夕了吗?专家表示,“除夕”指的是岁末的最后一个晚上。只要正月初一还在,前一晚都是除夕。不管除夕是哪天,都不影响大家欢度春节的喜悦。(摘编自《重庆晚报》)

教学心得 练行书多临摹三个人的字帖

从中老年阶段才开始学习书法的人,很多都觉得楷书难,觉得学行书比较容易。

其实,要想学好书法,基本功的锻炼是必要的,这个基本功不是单纯写楷书,而是包括对笔画和间架结构的理解,以及对作品布局的把握。若缺乏系统化的基本功,就算楷书写得很工整了,换到写行书也难以随心所欲,即使能写,也是柔若无骨,没有格调。

行书的特点是笔笔相连或者笔断意连,每一个字要体现出字

与字之间的相互联系,以及笔画之间的关联性。这种关联性不是自己想怎样写就怎样写,而是要遵循古代书法家的书写法则和笔画顺序。学写行书,最好的范本是褚遂良、赵孟頫、颜真卿等人的字帖。

有的人落笔时,总感觉达不到自己的要求,其主要原因是手、眼、脑没有达到协调统一,这需要长期的训练。每天两个小时,坚持三个月,你的书法就足以令人刮目相看。(指导老师/李想)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

心态年轻,人就不会老!

看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元
邮发代号: 41-178 | 全年100期 每周一、周四出版

订 阅 方 式
中国邮政订阅热线: 11185
中国邮政订阅号(bk.11185.cn)
微信订阅: 扫描左边二维码
报社咨询热线: 0731-88906498