

名师抖课堂 / 2



本期名师:姚屹东

沈阳音乐学院青年男高音歌唱家、声乐硕士、全国社会艺术水平考级考官、辽宁民族管弦乐学会古琴专业委员会副会长、盛京大剧院特邀主讲艺术家。2014年曾获得第45届意大利贝里尼国际青年声乐比赛银奖。

唱歌时不是嘴张得越大越好

很多朋友在歌唱时,都会刻意地把嘴巴张得特别大。有些是因为老师就是这么教的,有些则是因为看到歌唱家或歌唱演员在唱歌时也会把嘴巴张这么大,所以就刻意地进行了模仿。甚至于很多朋友认为“气吞山河”的状态,才是演唱的核心技术。

但是,这样的观念其实是错误的。我们要知道的是,每个人都有属于自己的声音条件或演唱时的生理状态,将一些他人的经验生搬硬套,或者盲目地去模仿歌唱家,都是不可取的做法。

歌唱家在演唱时张大了嘴巴,其实是为了辅助自己保持内口的打开状态,扩张出更多的共鸣空间,产生更好的高泛音。这样在演唱过程中,声音就能更好地保持在一致的状态。张口的动作、幅度应与呼吸动作处于一个时间内,伴随着嘴巴的张开,气息也自然地吸进来,立起后咽壁,为呼吸建立一个通畅的空间与通道,并始终保持这种打开的状态。

而很多老年朋友在演唱时一味地张大嘴巴,反而容易使自己的下巴变得僵硬紧张,喉部也是处于“紧锁”状态。这个时候唱出来的声音非常不自然,形成了我们最不想出现的“大喉音”,声音还特别直,特别散,气息与音高也受到阻碍,在舞台形象及观感的方面效果也不会很好。

在这里我教大家一种正确的方法,首先要让自己找到正确的呼吸状态,然后随着演唱音高越来越高,放松我们的下巴,用我们的内口(抬起上口盖)来歌唱。

很多朋友会问,那这种正确的状态下,嘴巴到底应该张多大呢?在你兴奋且微笑显得很自然的状态时,你的嘴巴张了多大,对你来讲就是正确的大小,这时无论在听觉上及观感上,你带给他人就会是一种“声情并茂”的形象。

演唱时所有过度的技术动作都是需要值得怀疑与探讨的,矫枉过正基本不可取,适合自己的才是正确的,因为你的声音是你独有的,就像世界上没有两片完全一样的叶子。

栏目主持人:高鹏

欢迎加入! 辽沈晚报老学堂群成立了

本报的“老学堂”微信群已正式组建。

在周日的报纸上,看到本报最新推出的“花样夕阳”周刊之后,@心桥马上就拿起手机扫码要求加入“老学堂”的群。他说,老年人一样朝气蓬勃,老有所学,老有所为。辽沈晚报搭建了这个花样夕阳交流平台,既可以听课,大家还可以一起交流生活经验,分享生活乐趣,共同实现最美夕阳红。

在“老学堂”里,本报将每周邀请名师开设“抖课堂”,通过文字教学和线上视频教学相结合的方式,生动地为老年朋友们带来最喜欢的、最想要的、最急需的教学体验。让您足不出户,即可学习到更多的才艺本领,拓展自身的兴趣爱好。

如果您有什么其他想要学习的内容,也可以在扫码入群之后,将自己的意见和想法告诉我们,我们将在适当的时候邀请相关领域的专家、名师,来开展针对性的讲座。

同时也邀请群友们能在群里踊跃交流,积极投稿,晒晒幸福、晒晒手艺、晒晒自己的朋友圈。用你擅长的方式,讲述自己的故事!



扫描二维码可投稿

如果您本身就是一名身怀绝技的才艺人,无论是书画丹青,还是声乐演奏,或者是矫健舞姿,都可以通过自荐或推荐的形式报名。如果是一些冷门的“独家绝活”,那就更好了!我们也将通过专门的“朋友圈晒能人”栏目,每周为大家展示这一类的才艺人,让他们能够和大家一起分享自己的绝活。

如果,您觉得自己身上并没有特突出的绝活,也不要紧。我们同样希望听到那些洋溢着幸福的生活故事。对于幸福而言,每个人有不同的标准、不同的感受,我们将通过“晒幸福”栏目,鼓励老年朋友们晒出自己的幸福生活。既可以是身边的趣事,也可以是令人感动的经历,不要担心你的故事太过平凡,因为真正的幸福都蕴藏在平凡当中。

辽沈晚报主任记者 李振村

鲜资讯

APP有适老化规范 禁弹窗提供大字体

如今打破“数字鸿沟”不仅是老年人的期待,更是横在全社会面前的一道必答题。为了抓好互联网应用适老化及无障碍改造专项行动,工信部近日发布了《互联网网站适老化通用设计规范》和《移动互联网应用(APP)适老化通用设计规范》,明确适老版界面、单独的适老版APP中严禁出现广告弹窗。相关互联网网站、APP在今年9月30日前参照上述文件完成适老化及无障碍改造后,可分别向中国互联网协会、中国信息通信研究院申请评测。 据中国养老网

全国老年大学 统编教材发布

据介绍,由中国老年大学协会组织编写,由中国关心下一代委员会主任、中国老年大学协会名誉会长顾秀莲作序的首批全国老年大学统编教材由四川教育出版社、商务印书馆正式出版。教材共5本,分别为《新时代老年大学校长读本》《树立和培育积极老龄观》《老龄金融》《老年健康教育与管理》《老年人权益保障法律实务》。这些新书填补了我国老年大学自创办以来没有统编教材的空白。 据中国养老网

毕业生入职养老业 最高能获6万补贴

据人民日报健康客户端不完全统计,为了吸引人才,各地针对大中专毕业生入职养老机构的补贴从1万元起步,最高达到6万元。山东省3月出台措施,对养老机构和社区养老服务机构中符合条件的本科及以上学历、专科、中职毕业生,分别给与2万元、1.5万元、1万元入职补贴。北京市对符合条件的毕业生从事养老服务工作的,按照本科及以上6万元、专科(高职)5万元、中职4万元的标准,发放入职补贴。江苏省各地根据学历的情况,一般给予每人2万到6万元的入职补贴。 据人民日报健康客户端

减少继发损伤危害 老人需警惕流感病毒

“老年人是流感高危人群,而老年人群中许多是慢病患者,这类人群在感染流感之后很容易发展成为重症。”近日,北京大学第三医院呼吸与危重症医学科主任孙永昌教授做客新华网医防大咖流感系列访谈中强调,为了减少继发损伤危害,老年人群和慢病患者更需警惕流感病毒。 据新华社

88岁刘明德 拼出九阶魔方图案为老伴庆生



乐在其中。

让年轻人都头疼的高阶魔方,到了88岁的退休教师刘明德老人手中,不仅能够轻松还原,还能拼出多种对称的图案。每天和老伴儿一起玩魔方,已经成为他日常生活的一部分。刘明德告诉记者,每天他都要把自己的多个魔方从头到尾玩一遍,至少玩两三个小时,很有成就感。

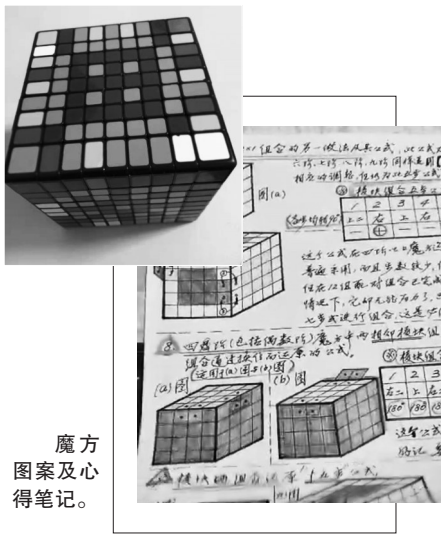
刘明德接触魔方,是在退休以后。没有老师教,他就和老伴儿一起自学,最开始就是大家常见的三阶魔方,俩人一边琢磨,一边练习,一边做笔记总结,逐步提高技艺,不断增加魔方阶数,从四阶、五阶一直到九阶,一步一个台阶,稳扎稳打,终成正果。“这期间我整理了许多心得笔记,将所有公式和配图都整理成册,以备忘记时有据可查。毕竟年纪大了,记忆力减退,公式一旦忘记就前功尽弃。”刘明德老人告诉记者翻看他的这本本笔记,每一本都详细记录着学习心得,画出形式各异的魔方,还用彩笔涂上不同颜色,标记出重点,图文并茂,非常用心。

我们常见的魔方是三阶魔方,每个边有三个方块,是3x3x3立方体结构。而九阶魔方每个边有九个方块,是9x9x9立方体结构,所以变化之多、难度之大超出想象。而刘明德不仅能玩转六面体的九阶魔方,还能操控十二个平面的五阶五魔方。刘明德开心地告诉记者,十二面魔方是他去年才学会的,为此做了大量的学习笔记。刘明德说:“玩魔方既动手又动脑还能防老年痴呆,而从陌生到熟练的过程让自己特别自信,每天都觉得有奔头。”

对于一般人来说,能把魔方的每一面拼成相

朋友圈晒能人

能人档案 姓名:刘明德 年龄:88岁 才艺:魔方、数独



魔方图案及心得笔记。

同的颜色就是大功告成了。可是刘明德老人却有更高的追求,他可以拧出各种图案。就连九阶魔方,他都不仅可以还原,还能设计出对称的图案。老伴儿生日那天,他用5个魔方拧出了不同的图案,为老伴儿送出了一份特别的生日礼物。刘明德也喜欢看最强大脑节目,对其中的魔方高手也很崇拜,他有点儿腼腆地笑着说,自己和那些人相比还有差距。

在痴迷魔方的同时,刘明德还爱做数独题,他对记者说:“数独可以锻炼大脑,但累眼睛,我就通过玩魔方来缓解,玩魔方可以锻炼手脑的配合,二者互补、互相促进。”

刘明德老人的晚年生活丰富多彩,他特别喜欢看体育赛事,有时还写观后感。不仅会使用智能手机,用微信收发消息、发朋友圈,还会拍小视频呢。他经常把自己和老伴儿的近况和照片通过微信发送给不在身边的子女们,还会和自己的学生们在微信上谈心,分享充满正能量的人生感悟。

辽沈晚报记者王冠楠 文并摄

征集令

如果您的朋友圈里,也有多才多艺的中老年人,欢迎给我们投稿,晒出你朋友圈里的能人。 投稿邮箱:lswhxy@163.com