

纸上课堂

中老年人学唱歌 三招建立基本气息

现在,许多中老年人喜欢唱歌,并且敢于唱歌。从声乐教育的角度来说,唱歌的本钱是“嗓子”,“嗓子”很重要。随着年龄的增长,中老年人的生理机能逐渐退化,因此要格外注意运用科学的发声训练方法进行调节,要注重音色的调节,发声训练不要过量,可分阶段进行训练。其中最为重要的是要加强呼吸训练,中老年人可以用三种简单的方法进行呼吸训练。



“惊讶”呼吸法

自然放松、吃惊的一刹那的感觉进行呼吸训练是很有必要的。

这种呼吸方法训练的是快速、正确的呼气、吸气方法。假设突然遇见许久未见的老朋友或亲友,在吃惊地叫出“啊”的这个声音时,就已完成了短暂的呼吸过程。这种呼吸能让人找到深吸、浅吸的感觉,因为呼吸如果过浅,会导致胸腔僵硬,歌唱时捏喉、挤喉。吸气过多,整个胸腔犹如一个饱满的气球,处于绷紧、肿胀的状态,歌唱时呼吸肯定不能自然地流动起来。因此,学会寻找

睡觉呼吸法

可以在每天睡觉前,拿出15分钟时间进行训练。把枕头去掉,整个人平躺在床上,用口和鼻子同时吸气,此时能感觉到腹部一起一落,而胸部并没有抬起,也就是说,胸腔的横膈膜没有上提。长期训练下来,基本上就能掌握这种呼吸的感觉,让练习者不用在呼吸时提胸憋气。

自然呼吸法

这种呼吸方法犹如打太极拳时要求自然放松呼吸一样,做正确了,可以感觉到胸腔向两边扩张,一股气流自然注入、吸入小腹。但也容易出现错误,就是提胸,会感觉胸前有种憋闷的感觉,而且整个人处于胸腔上提、绷紧的状态,这样就与所要求的自然放松地呼吸相违背。因此,中老年人一定要注意放松,自然地吸气和呼气。

□中老年声乐教师 忆成影

炫耀一刻



摄影《瑞雪舞霓裳》

作者 毕博

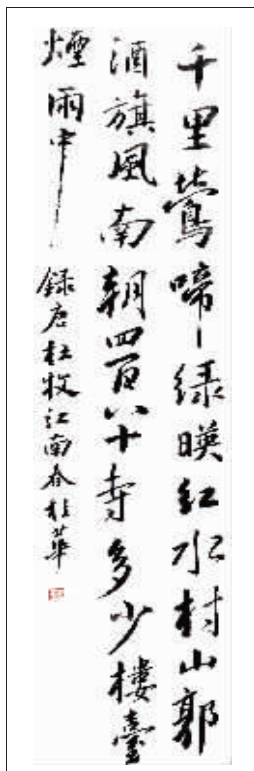


国画《夏荷图》

作者 宋宇



国画《江山如此多娇》作者 宋雪梅



书法

作者 刘桂华

千里莺啼绿映红 水村山郭酒旗风 南朝四百八十寺 多少楼台烟雨中

段子时间

【不去不行】

小孙子田田该上幼儿园了。儿子因为工作忙,就把田田的学费给我,让我带他去报了名。

开学后有一天,田田哭着说啥也不愿去幼儿园。我只得说:“那就不去了,之前的钱也白交了!”

不料,田田听了,抹了一把眼泪,说:“爷爷,得去幼儿园!”我正想夸他,他接着说:“你把钱都交给人家了,不去能行吗!” □汪小弟

【先欠您的】

周末,我带着外孙去公园玩。当来到儿童游乐场时,他提出要坐碰碰车,过了一会儿要坐宇宙飞船,坐完后又要坐小火车,我都一一满足了。

他嫌玩得不过瘾,还要坐过山车。这下我不愿意了,对他说:“不要再坐了,姥爷都花了60元钱了。”

外孙说:“姥爷,等我长大后能挣钱了,我会把花您的钱都还给您的,就当是先欠您的吧!” □李朝云

智慧树

【趣味益智题】

- 1.蝎子和螃蟹玩猜拳,为什么它们玩了好几天都分不出胜负呢?
- 2.一个人在沙滩上行走,但在他的身后却没有发现脚印,为什么?
- 3.什么东西没吃的时候是绿的,吃的时候是红的,吐出来的时候是黑的?
- 4.一只狼钻进羊圈,想吃羊,可是它为啥又没吃羊?

【看图猜成语】



课堂内外

中老年人学书法可从写作品起步

少年儿童学习书法注重基础练习,而中老年人因有硬笔书写的功夫,所以一般都想时时看到进步,看到成绩,要立竿见影,才能不断产生信心和动力,才能保持浓厚的兴趣和收获感。本人学习书法近五十载,在与中老年学习书法者的接触和交流中总结出以下几点心得:

否定自我好好临帖 中老年人学习书法可先用毛笔写自己的钢笔字体,以此练好驾驭毛笔的能力,然后再选择一本古字帖临习,修正自己的字形。书法就是写字的规矩,所以临帖就显得必不可少,而且必须持之以恒。

从行楷和行草入手 对于上岁数的人来说,写行书本来就是一种习惯,这种

字体灵活多样、实用性强,容易变通,好掌握。只要大致体态稳定,行笔流畅,基本能够日常之用。

从写作品起步 中老年人学习书法,临摹和创作可结合在一起。专攻一首诗或者几个字,反复临帖、试写,搞清每一个字的来龙去脉,结合字体,全篇的大小、粗细、轻重、疏密的搭配,每月专攻一幅作品,力争写好。时间久了再向多字作品继续探索,如此坚持三五年时间,就能创作出各种形式的书法作品。

以写大字为主 中老年人手眼没有年轻人灵巧,写大字比写小字容易把握,写起来自然、痛快、洒脱、少顾虑,容易掌握作品的章法和造型,易出作品。有了作

品参加社会活动,才有再学习、再创作的兴趣,兴趣是成功的先决条件。当然,用大笔写地书,也是行之有效的办法。

提高对书法的欣赏能力 基本途径是多写、多看、多比较。因为一个人的书法审美水平与书法技艺水平,如同人的双脚,左脚迈一步、右脚迈一步,人才能往前走。不持续提高手上功夫,欣赏能力的提高迟早遇到瓶颈。多看指的是多看古代书法名家名作和经典的书法评论,对提高欣赏能力很有好处。多比较指的是既要一流名作,也要看二流仿品,在比较中发现名家名作的神韵所在。

□中老年书法爱好者 白鹿

(以上答案见5版)