

# 钱报170俱乐部邀请叶菊辉老师开设公益培训课,受到热烈追捧 龙井村的这堂咽音课,火爆程度出人意料

本报通讯员 蒋升 李文瑶 本报记者 杨静 陈学东

“没想到这堂训练课,这么火爆!我提前了一刻钟到,居然没位置了,下次可得再早一点到。”人高马大的崔建军全程站着上完了“咽音”公益培训课,意犹未尽。

10月7日上午,在风景如画的龙井路76号、杭州市西湖街道社区教育学院内,近百名声乐爱好者济济一堂,参加了由上海戏剧学院退休教师叶菊辉专门为钱江晚报170俱乐部推出的“咽音”公益培训课,他们学咽音唱歌技巧,跟着节奏放声歌唱,开了一场别样的音乐派对。

“咽音课”是教授唱功技法一门课,不仅能提高歌唱技巧,还能缓解因长时间过度用嗓导致的咽喉不适,有强身健体的功效。



叶老师在教咽音培训课



①扫码下载钱江晚报浙江24小时APP  
②安装后登录,输入邀请码“ASOF”  
③在下方评论中留言



咽音课火爆,走廊上都站满了人。

## 加座都不够 许多人全程站着学

清晨8点多,参加培训课的学员就陆续前来,有些人还是从萧山大老远赶来的。很快,有60个座位的大教室就座无虚席了。即使加了10多个板凳,还不够;于是,窗户旁、角落里便密密麻麻地挤满了人。“没位子没关系,唱歌不就得站着嘛,能听叶老师讲课很值得。”没找到座位的学员这么说。

“我现在为什么依然这么健康,靠的就是唱歌。这套‘咽音’练声法是我的老师林俊卿传授的,这样演唱不仅声音动听,而且不伤嗓子。”83岁的叶老师介绍说。

这次教学内容为无声练习,包括抬头张口、吐舌摇摆下巴、学狗喘气以及蛙鸣四个步骤。“唱歌要注意练气,靠腔体共鸣发出的声音才浑厚饱满,而且还能提高声乐水平。”叶老师耐心讲解原理,认真传授知识。

叶老师教得严谨,学员们也学得认真。大家纷纷按照叶老师传授的方法练习,还共同合唱了一曲《血染的风采》,声音洪亮。

## 不仅学声乐 还学习培养精气神

“相比于外面的声乐课,叶老师的‘咽音’训练课不但风趣,而且教得更细致,从中学到了很多深刻又实用的东西。”77岁的陈天生是年纪最大的几个学员之一,他一周有一半的时间都花在唱歌上。他的这番话,道出了很多在场学员的心声。

“本来我高音唱不上去,结果学了叶老师的方法,我感觉高音能唱上去了。多唱歌,对

强身健体确实有好处。”68岁的陈国新是杭州城里的“老顽童”,一直进行武术教学的他对音乐也很感兴趣。“其实武术和唱歌在很多地方都是相通的,都是发动丹田之气,只是表现形式不同。武术要练基本功,唱歌也是一样,我们以前都是凭本能唱。而今天教的技巧就像平时扎马步这样的基本功,只有练扎实了,唱歌的水平自然会提高。”

“这是我第一次感受咽音唱法,感觉特别神奇,而且看到叶老师已经83岁了,精气神还那么好,更坚定了我唱歌的信心。”从事教育工作的崔建军说,“唱歌是健身、表达感情的方式,还能以歌会友,特别有意义。”

## 感受音乐魅力 都在等待下一课

2小时的声乐课一眨眼就过去了,大家跟着叶老师一连唱了三首歌曲,还嫌不过瘾。上课结束后,不少学员围在叶老师身边求教,叶老师也毫无保留地悉心点拨。

“人们对音乐有着很深厚的感情,能够有机会开这样的一堂课,我感觉很荣幸。希望学员们能不断提高音乐水平,共同感受音乐的独特魅力。”叶老师说。

本次活动得到了西湖街道老年电视大学的全程支持。西湖街道社区教育学院院长朱哲珺表示:“这堂公益培训课效果真是好,人们对美的东西需求的确很迫切。我们以后也会开展更多这样的公益活动,把正能量传递给更多人。”

还能和叶老师学到哪些咽音技巧吗?别急,本月还有三节“咽音”练声课!时间分别为14、21和28日,报名成功的学员们,我们在老地方与你不见不散!

## 既能学武术技巧,又能治疗慢病 意拳师傅 教你真功夫

本报讯 没有抻筋压腿,但有实用的武术技巧,还能对慢性疾病起到缓解和恢复作用,这样的真功夫你心动吗?研习意拳28年,曾获北京市散打擂台赛70公斤冠军的老拳师李全山,周末特别为钱江晚报170俱乐部推出4节意拳公益课。

1982年,李连杰的《少林寺》电影激起了李全山的一腔热血。他只身来到北京,拜在意拳第三代传人姚承荣门下,一练就是12年。“意拳又称大成拳,它是一套集各家之大成的拳法,注重实战和养生两方面。”李全山介绍,“站桩、试力、发力、试声、摩擦步、推手、散手,这是意拳七部。在练好基本功的基础上,每个人可以根据自己的意念将拳法和脚步排列组合,打出自己的味道。”

虽然太极和意拳同属内家拳,但和太极不同的是,意拳拳法更注重站桩,也更快更实用。“太极更偏向于慢慢找感觉,但意拳是直接点到位,培养的是整体力。而站桩是最直接的练功方式,形曲意直意到力到,讲求推不动,拉不动,提不动,打不动。我也欢迎学员们来现场跟我过过招。”李全山笑道。

意拳不仅不玩花拳绣腿,而且在中医上也有很好的评价。意拳既然强身健体又能防身自卫,还能治疗慢性疾病,所以也非常适合中老年人。“有颈椎病的病人在我这里练了三四年,现在也恢复得不错。”

这次,李全山将教授一套意拳功法,共40个名额,先到先得。无论想学实用的格斗技巧,还是想活血养生的,都可报名参加,快来抢名额吧。

本次意拳公益课教学安排如下:

上课时间:10月14日、15日、21日、22日,每天上午9:00~10:30

上课地点:龙井路7号一镜芳香亭

费用:无

人数:40

报名方式:1.下载“浙江24小时”APP,订阅“170俱乐部”栏目,登陆后务必输入邀请码“ASOF”,这篇文章的评论里留下“姓名+年龄+联系方式”(评论不会公开显示,所以请务必留下真实信息。)

2.关注钱江晚报体育微信公众号“170俱乐部”,发送关键词“意拳”到“170俱乐部”微信平台填写相关信息即可。

本报通讯员 李文瑶 蒋升 本报记者 杨静