

# 歌唱教学中舌头若干理论的实践辨析

马磊<sup>1</sup> 张洁<sup>2</sup>

(1.巢湖学院艺术学院 安徽合肥 238000)

(2.合肥职业技术学院马克思主义学院 安徽合肥 238000)

**【摘要】** 舌头作为人体的“不可变”器官，上通鼻咽下通喉咽，起到了承上启下的中枢作用，其安放及运行状态对声音的影响甚大。声乐教学中长期以来气息、共鸣至上的习惯忽略了舌头的特殊作用。本文试从舌头的“曲度”、“空间”、“咬字状态”及“独立工作”等角度阐述舌头的正确运行状态，以此清除“枢纽”部位的挤压与堵塞，建立正确的歌唱通道。

**【关键词】** 舌头；曲度；空间；独立

**DOI:** 10.18686/jyfyj.v3i12.68284

舌头又名灵根、心窍。位于口腔。内应于心，司味觉。与吞咽、发音有密切关系。《灵枢·脉度》：“心气通于舌，心和则舌能知五味矣”。《灵枢·忧恚无言》：“舌者，音声之机也”。舌之根部称为舌本；舌之尖部称为舌尖；舌之两侧称为舌旁；舌底经筋称为舌系；舌之中部称为舌中。日常生活中舌头的角色是味觉器官，在歌唱中舌头是作为生理器官来呈现并起到承上启下、贯通整体及正音作用的，它的正确安放、运行与声音的科学性紧密相关。

## 1、空间理论及建造实践

舌头在歌唱中的位置与形状存在很多误解，歌唱实践中我们要确保舌头不是平的，特别是舌后部，这与日常教学中舌头平铺似乎相悖。绝对平铺的安放会人为造成僵硬，进而导致无法正常运行。我们可以通过舌头示意图或者是对着镜子观察正面和侧面的舌头，它的确不是规则、不是平整的，由此我们必须坚持并保持它自然“曲度”的存在。在歌唱中作为器官我们将分为“舌上部”和“舌下部”，所以练习时想舌头有舌上部和舌下部或者舌上面和舌下面之分。此间关注的重点是舌头的后部有舒适的“曲度”，保持舌后部的曲度非常重要，就像是建立一个相对宽松的“房间”使得舌头可以自由调节发挥作用。唱歌时不必要的下压或收缩舌的后部，都会导致其不能正常工作出现诸如压舌根、“大舌头”等问题。舌上部下压的时候舌骨舌肌和颞舌肌过度参与或过于用力，会导致肌肉收缩和紧张。由于它们与喉头连接将会牵连引起诸多问题，包括失去共鸣、声音颤抖、颤音(vibrato)失控、走形等，从而造成声音挤卡、吐字不清等不良习惯。上述只是舌头后缩和下压对歌唱造成的负面影响中的一部分，相关不良“连锁反应”将会蜂拥而至。因此，我们的目标是充分理解舌头如何能在适当的空间里发挥功能。

舌头的安放和运动需要适当的空间使之自由转换和工作。什么是空间，它意味着什么？通常歌者提到歌唱“空间”时，大家会想到口腔后部的空间，或者打哈欠、惊悚之类产生的即时状态。于是大家会产生“虚假的动觉”，或者说虚假的感觉。诸如此类在生活中寻得的打开方式像是在创造空间，某种程度上讲，确实是在咽上部创造的空间，但同时也压住喉头，让它不舒服。这种外力物理性制造的空间是机械的、紧张的，对歌唱灵活性起阻碍作用。那什么是制造空间？我们应该重新思考、寻找它的含义，换言之重新找到舒适的“空间感”，所强调的是“感”，有了正确的“感”才会出现科学的“觉”。应该保持舌头在它放松的位置上，要感觉对抗吸气和唱歌时想要下降的趋势，喉咙里应该保持舒适和持久打开。舌头可以占据口腔的空间，从生理上来说也必须

占用，但我们要力求做到不占据喉头的空间。然而实际上我能经常是人为制造舌头侵占喉头的“地盘”是在错误的理念下压舌头制造出所谓的“假空间”麻烦。所以重新思考“空间”这一概念的过程中我们尽可能更多的考虑形状，而不是声音，做到“少听”多感受。如果歌唱时故意制造错误的“空间”，舌头非常紧张，会发出空洞、黯淡的声音，你会感到唱歌非常累，唱歌会变成一件繁杂的事情。

保持曲度、建立空间的具体做法是：吸气的时候要感觉舌头处在良好的位置，舌头蓬松漂浮舌后部自然拱起，舌头毫无肌肉参与，只是在口腔后部悬浮。我们的确需要重新思考“空间”，它不在口腔后面、下面，他是舌头上面和后面的空间。舌头不需要为空间让路，舌头应该在它该在的位置，我们在它周围制造空间，可称之为“柱状空间”。我们要练习感受它不牵扯其他器官，正确的制造“空间”并不是一个特别的清晰动作，不应该有特别强烈的感觉，应该感觉几乎没有刻意的去为了什么而做什么，如果清晰地感觉到自己在制造空间，那可能就已经错了。

## 2、舌头与下巴互相独立工作

舌头和下巴是“好邻居”，舌头活动时下巴就想要跟随。日常说话时这并不影响我们正常交流，但在歌唱中会牵扯出很多不必要的麻烦。舌头工作，下巴保持稳定并不意味着完全不能动下巴，只是要尽量小幅度的做必要的配合活动，并且始终确保肌肉自由。在一系列的实践中我们要时刻清楚的了解舌头的形状，也要知道具体怎样做才能让舌头处于自然状态。

练习前舌头、下巴的“诊断”。具体是通常从喉咙按摩开始，非常轻柔的左右晃动，按摩喉头时保持不出声，其间要非常轻柔，或许会听到一些咔哒声，是正常的，切勿极端，要非常轻。然后到喉头上面舌根的部分，来回按摩来舌根，我们会感受到颞舌骨肌和舌骨舌肌，轻轻移动，轻轻按摩颞舌肌，让这些肌肉尽可能的放松。可以用大拇指正方向画圈，然后反方向画圈，然后回到晃动按摩，手指轻柔的向上推，以便手指更好的接触到舌根的肌肉，感觉非常舒服。这期间可以兼顾自己的咬肌，如果你找不到咬肌的位置可以咬住牙，像咀嚼口香糖一样，咬紧牙时，脸两侧鼓起的肌肉就是咬肌。虽然鼓出但我们仍然希望它尽可能的柔软，我们可以称之为“融化的咬肌”。还有一种认识是觉得下巴的紧张源于“挂钩”，确实有这个可能，但很有可能更多的来源于咬肌。挂钩控制下巴的开合、张嘴、闭嘴反复体会挂钩打开的感受，然后颞肌一直延伸到太阳穴周围或许你不相信，按摩太阳穴和挂钩可以帮助你放松下巴，也就是说打开挂钩可以从上面开始，是“提”而不是“拽”。

针对于舌中段的练习。第一个练习是简单的舌头下巴分离练习，说【ja ja ja ja ja】用【j】滑音，以辅音开头来固定下巴稳定。要感受舌头的拱形指向上后牙，同时下巴不要被过分牵扯，试着反复练习。其间我们可以完全不动下巴，或许你会动一点，检查一下你的咬肌是否自由，这里没有绝对的对和错，正确的范围是比较大的。给出一个自己音域内舒服的音高将舌头摆放好，下巴保持稳定就会产生一个较稳定、通畅的声音。反之下巴和舌头一起工作会打断连贯性，扰乱元音，给了下巴很多不需要的活动，出现吃力不讨好的情况。练习时通常可以用一个五音音阶，将五个元音都包含进来。确保舌后部处于在自然的高位、舌根放松，可以触摸检查上述需要注意的部位。开唱的时候所有都呈释放的趋势，可以试着逐渐高一点来感受舌头是怎样工作的。舌头的中段向上大牙靠近，希望这是一个独立的动作，舌中部动、后部仍处于漂浮的位置上，不需要后部力量的帮助。大家可以发挥创造性，在总体原则下可以这样练，也可以那样练。练声曲可用的旋律非常多，可以随意选择或者创造，声乐教学的广大老师也可以因材施教的创作适合不同学生的练习曲。

前面、靠近后面、舌头中段之后的练习。我们用三个词：【la】【ya】【ga】假设它是一个真实的词，试着读的时候，避免不必要的下巴活动。感受舌头的活动【la】主要是舌前部，【ja】主要是舌中部，【ga】主要是后部，我们会感觉到舌头和上颚有接触，并且用舌逐渐往后移动。在此过程中不想要这样去想，也不要刻意这样去做，只要尝试着将下巴和舌头“分离”。在尝试分离舌头下巴的时候，不要紧锁下巴来防止下巴活动，这样会制造新的问题。其间追求下巴轻松的挂着，让咬肌和挂钩柔软，然后让舌头独立活动。如果一开始你觉得很困难，首先可以单独练习每个音节，做这些练习时自始至终保持舌后部较高、舌根自由。自己练习时将不断重复这个要点，直到你下意识的就可以做完美为止。同样，大家可以设计不同的练习曲，感觉你的舌头变得非常灵活，并对这个练习有一定掌握时，可以加快，永远不要让舌后部下降，确保他一直舒适自由的属于口腔后部。

哼鸣感受舌后部的高位练习。发【ng】的时候舌位比正常要高，没有在中立位置，其实它被提高，接触到了口腔后部的上颚。唱歌时舌头不处在【ng】的状态，但是我们想要到这个状态来促进舌后部在口腔中漂浮。具体可以练习【n】到【a】，不要让舌头坠下去，也不要收紧喉咙，或者收紧舌头，要保持舌头下降的幅度非常小，并且不要降到掉下去压迫舌根的程度。这样练习能感受到舌后部从上口盖降下来的过程，但没有降很多，上口盖和舌头之间无需太多空间。有一个常见的误区是口腔中间的空间是共鸣的地方，但其实咽腔共鸣才是咽喉中最重要的。所以，如同之前所述，要允许舌头占据口腔的空间，才能不占据咽喉的空间，这不意味着我们要把舌头挤出来，这意味着舌头保持中立。

### 3、舌头与喉头互相独立工作

舌头与喉头从生理联系上来说也是紧密靠拢的，其工作状态时常是同步或者是相互牵连的。但在发声练习中彼此的“缠绕”和“亲密”不见得会产生好的效果。关注如何分离舌头与喉头，将是歌唱中训练较重要的一环，常出问题的地方是我们发声器官喉头。如果舌头位置低、下压，我们肯定就在喉头上面制造了外在的压力；另外一个要点是如果能保持舌头在口中舒适、漂浮、蓬松，那么喉头会更容易活动，喉头的力量一般来自舌头的下压，喉头需要有能力的做前后摇晃的活动。探讨舌头和喉头的关系时，“中立”这个词比较好理解，即舌头和喉头在中立的位置上。歌唱中我们力求避免舌头和喉头挤在一起，希望它们尽可能在分离，不想强迫下压喉头。追求舌头保持在腔体中自然的放松可以让喉头能够独立的活动，我们可以照镜子来仔细观察，如果看到口腔舌后部是舒适自由的，没有向上推或抬，也没有让舌头塌在上面，你唱歌的时候，喉头也应该舒适、灵活的。

摇晃练习：只用唱【a】这个元音来唱旋律，目标是：保持舌头的位置一致，就是我们一直强调的舒适、漂浮的位置。其间认真感受喉头在下面是怎样活动的，是否活动非常微小，但应该能感受到既没有被卡住或者僵硬，也没有向上挤压舌头。想象舌头上热气球一样，在天空漂浮，喉头像站人的篮子，篮子会有些晃动，但气球不会跟着动。这时请观察你嘴巴里舌头的稳定性，然而常常会发生的是喉头活动时舌头想要跟随，发出各种奇怪的元音。这个时候有两个目标我们必须努力追求。一是保持元音一致；二是允许气流贯穿整个乐句保持连贯。要求要有稳定的舌头，不变的元音和连贯的气流。一开始，可能无法唱了这么快，可以稍微慢一些；另外，无需刻意追求音量和优美，这个阶段练习的目的是让舌头和喉头获得自由，所以它不需要有完美、华丽的声音。至于音准作为一个歌者无需再做强调，此时练习目标只是提高自由程度。过程中也可以进行一些变化，四组音中的前两组可以换成相近的元音，比如【i】或者【e】。虽然元音有变化但目标没有变化，只是涉及到了舌中部的活动。如同上节中所讲【i】和【a】之间有微小的元音转换，不要让舌后部下压和过多的牵扯。

喉头灵活性的练习：我们需要喉头能够轻微的向前摇动，像小摇椅一样，要允许这样的活动，特别是当我们唱动听的音符和快速移动的段落的时候，我们不希望喉头是僵硬、无法活动的，希望它可以在空间中漂浮、自由。注意在具体实践练习中，是怎样允许声区自然切换的，不要试图把声音限制在某一声区，让身躯切换自然的发出来，只要关注舌头的自由就可以，重点只是摆动的喉头和稳定的舌位。如此大家或许能发现，放松的下巴仿佛要释放更多来唱高音，但是舌头却没有变化，所以唱高音时要调整下巴，而不是舌头。

音阶扩展练习：尝试几个不同的元音组合【i e a】。要允许舌中部活动，不允许舌头后部大幅下压，反之你会发现它更响，同时也更加压迫。其实我们可以在唱强音的同时保持舒适漂浮的舌头和灵活的喉头，因为保持了咽部空间的开阔，没有让舌头挡在前面，保持喉头灵活，所以可以唱出任何你想要的强弱，而且可以保持本来的元音。再来尝试【e a o】，先活动舌头中端，发【e a】，然后保持舌头不变，变成【o】，切记不可因为【o】让舌头回缩，让声音变暗、变僵，这样就失去了振动，收紧喉头，一切都变得僵硬。唱更高的音时，对于【o】需要释放下巴多一点，最好不要向前伸，而是向下，甚至有一点点后缩，但要非常小心。高音的【o】像【u】靠近，如同单词“book”，试着说这样的【o】，它并不是【a】，而是这在高音【o】上加一点【u】，这样做会让我的舌头保持舒适、释放。

伸出舌头的唇舌颤音：此练习虽有不雅，而且会流口水，但他能够帮助舌头感到舒适、自由，帮助舌头不成为障碍，同时帮助气流在舌头周围流动。从五音音阶开始练习，大家可能会感到舌头想向后拉，要尝试保持伸出来的幅度始终不变，之后可以唱更长的音阶。所以，在歌唱中我们非常希望关注到舌头和喉头的分离，不要让它们靠得太近，我们不希望它们成为“好友”，而希望它们舒适的保持距离。舌头在远处，但不是刻意抬高，只是中立的位置，喉头可以前后摆动，他们的活动是相对独立的，这样我们才做好了准备，下巴和舌头可以互相独立地活动，喉头和舌头也可以互相独立地活动。

### 4、咬字舌头的形状

舌头作为歌唱中的正音器官其安放与变化对咬字吐字至关重要。首先我们可以在意识中设计一个“元音光谱”，发声时想象一下元音分布在一个光谱中。【a】位于中间，往前方依次是【e】和【i】；另一个方向是【o】和【u】。我将【a】设为中立的位置，舌头就中立的放着，呈现出舒适度、较高又

轻松的位置,舌头像小枕头一样蓬松的在嘴里。如果你朝前方移动到[e]、[i]我们希望让舌头中部独立活动,舌中部向上牙靠近,请注意此刻嘴唇没有被牵扯,发[i]时,下巴稍关上一,否则[i]就“洒”掉了。坚持变换元音时尽量少地移动舌头,并同时保持元音非常清晰。最开始舌头或许会抵抗,无法发出清晰的元音,我们可以触摸下巴咬肌或许会有帮助,尽量保持咬肌柔软、放松让舌头保持自由发[a]、[e]。我们可以先花些时间只练[a]和[e],当感到舒适的时候,继续说[i],要将舌中部指向上牙的后部,舌头不是靠近前牙,而是舌中部的两侧接触到上大牙,倒数第3颗左右。可以反向练习,回到中立的[a],然后去相反的方向,练习的目标是,试着让舌头在口腔里面的位置不要有太大的变化。例如当我们圆起嘴唇,发[o]和[u]时,舌头不要收缩或者下压,舌头的位置有一些变动是正常的,但要尽量让变化很小,真实的感受到舌后部的舌背保持高位不是上提,而是中立的高位使舌根保持自由。甚至可以把[o]和[u]想象成[a]加上圆嘴唇。如果我们从[u]开始,在吸气时想[a], [u o a e i][i e a o u]尽可能完全不让下巴附近的咬肌用力,挂钩附近的

区域保持柔软。

歌唱基础训练中舌头作为“中枢”地位的存在,其承上启下的连接作用尤为重要。日常的声乐教学常常忽略舌头安放和运行的状态,导致气息、腔体打开等准备充分的前提下声音不能贯通。为此演唱和教学中应该多关注舌头的“曲度”、“空间”、“咬字状态”及“独立工作”等正确的运行状态,以此清除“枢纽”部位的挤压与堵塞,建立正确的歌唱通道。

#### 课题基金:

1. 安徽省级教学示范课《声乐演唱》,(2020sfk40);
2. 安徽省大规模 Mooc《声乐演唱》,(2019Mooc277);
3. 安徽省人文社科重点课题《声乐演唱中“道”与“技”的平衡探索》,(Sk20180493)。

#### 作者简介:

马磊(1982-)男,汉,安徽灵璧人,巢湖学院艺术学院,副教授、硕士。研究方向:声乐演唱与教学。

张洁(1983-)女,汉安徽蚌埠人,合肥职业技术学院心理健康中心,讲师、硕士。研究方向:心理学。