

论嗓音的科学训练

王庆章

西北民族大学, 中国·甘肃 兰州 730030

【摘要】歌唱是一门令人精神愉悦的艺术,主要是通过歌唱者的声音,在规定的节奏、音高来抒情达意,再辅之以语言,给人带来享受和愉悦感。那么悦耳的、健康的声音就是歌者用以歌唱的前提。根据情感的需要声音可以分为很多种,比如表现愤怒的、喜悦的、惊恐的、哀伤的等。在具体的声乐作品中,具体的应用也是不一样的。科学的训练方法要求把人与传统的实体乐器相比较,要求首先要塑造好“人体”这件特殊的乐器。人体这个乐器打造好了,就可以跟传统的乐器一样,去研究和训练“人体乐器”的演奏方法了。当然由于跟人的个体差异的不同,塑造出来的“人体乐器”之间还是会有差别的。歌者本身的乐器塑造好了,同时歌者也具备了一定的演奏自己的乐器的能力,就可以去分析和演唱作品了。

【关键词】科学训练; 人体乐器; 歌唱; 歌唱

1 关于“人体乐器”的论述

笔者把人体本身想象成一件铜管类乐器,用铜管类乐器来进行“人体乐器”的类比性描述。在所有乐器当中,铜管类乐器是对嗓音做类比的最佳乐器。我们直接可以把吹奏者的嘴唇比喻成一位歌者的声带,当然也有人把它叫做声唇;吹奏铜管类乐器所使用的气息支持与特性限度跟歌唱是很相似的,都要求用有支持的、匀速的深气息。铜管类乐器的独特音响是出自嘴唇、气息和共鸣腔的配合。笔者了解到一位吹奏铜管类乐器的教师,他在教学生们吹奏铜管专业练习曲的时候,最先教授的是吹特定的音并讲授特定的置唇法。与歌唱不同的是,歌者在歌唱中的音质是可以灵活变化的,但是由于铜管类乐器硬管面面积是固定的,所以铜管类乐器在音质方面的变化就要少得多。

“人体乐器”在演奏的过程中,按其分工不同可以分为三个部门:推动部(即进行呼吸的器官)、基因部(即振动发声的喉部器官)以及泛音部(即泛音共鸣器官)。推动部是由肺、气管、支气管、横膈膜及其肌肉群、胸廓(包括脊柱、肋骨、肋间肌)组成。基因部是由喉及其相关肌肉、软骨和声带组成。泛音部是由咽腔(喉咽腔、口咽腔、鼻咽腔)、窦(额窦、蝶窦)和胸腔组成^[1]。

2 嗓音的科学训练

2.1 关于维持“人体乐器”内外形制稳定的问题

(1)歌唱时歌者的外部形态。歌者在歌唱时应尽量使自己在身形上挺拔一些,但要注意全身的肌肉不能强硬的绷直、绷紧,要松弛有度。头部摆放端正,眼睛平视前方,后脖颈要保持直立,下巴颏往下往后安放;胸廓要向外扩张,尤其是上胸前部的胸骨不要塌陷,后背的脊柱要立住,同时要收紧小腹,小腹的收紧能够保证胸廓的打开,这是唱歌的基础。嘴应是微笑状态的,嘴唇充分拉紧,只露上牙。“眼睛是灵魂的镜子,”也是“嗓音的镜子”。眼睛的表情和能动性靠的是嗓音使用的科学方法。柔和的眼睛永远不会伴有严厉的嗓音。能以自由和有表情的眼睛动作开始一个乐句并在从音符到音符中保持它,这是一个很好的开始。

(2)歌唱时歌者的内在形态。舌头应该保持展开,为的是不去堵塞后部喉咙的空间,使喉部可以得以延展。平展开的舌头可以分为三部分,从前到后依次可分为舌尖部、舌中部和舌后部。这些部位使舌头能采取大多数元音所需的位置和完成很多辅音的动作。所以在歌唱中应更加注意舌头的放松以及舌头用来矫正字形的作用。歌唱语言的准确性与舌尖的灵活性有非常重要的联系,舌尖越灵活越能帮助咬字清晰。在歌唱的过程中,下腭应是自然的、平衡的、飘浮的,与舌头的动作全然无关。下腭是否是自由的,可以从它是否可随意移动识别出来。下腭的自由动作是向下和向后。

歌唱过程中应把嘴打开得至少有一个拇指的宽度,在唱宣叙调中甚至要打开得更宽些。软腭在硬腭的后端,就它对嗓音音响的影响争论很多。在这里,笔者认为它的行动自由是由喉和舌头的自由决定的。

(3)错误形制的危害。拥有一件完美的乐器是进行演奏的前提条件,以任一件乐器为例,拥有一件不完美的乐器(或者残缺的、有损伤乐器)对于演奏的效果来说是影响极大的。如果不是为了迎合某些特定的场合,笔者相信没有任何一位演奏家会带一件在外形上有缺陷的乐器上台演奏,例如:缺少琴头的二胡、琴轴断裂的琵琶、主体管严重扭曲变形的管类乐器、音板或琴壳凹陷的钢琴等,这类不完美的乐器在一定程度上会影响乐器的音质、音响效果,损害程度严重的甚至会直接导致演奏家的无法进行演奏,所以,维持一件乐器本身的稳定性就显得极为重要了。歌者本身既是“人体乐器”本身,又是自己这件特殊乐器的演奏者,同样也面临着乐器稳定的问题。“人体乐器”在演唱过程中出现弯腰驼背、东倒西歪、前仰后合、重心不稳、喉头乱动、胸腔塌陷等问题就会导致声音没有根、气息不稳或不足、声音没有穿透力、舞台形象凌乱等的一系列问题。

2.2 关于“人体乐器”正常演奏的动力问题——呼吸

2.2.1 正确呼吸的重要性

经常会听到这样的问题:“拥有良好的、正确的呼吸是为了能够唱好更长的乐句吗?”这显然不是。正确的呼吸是为我们科学的发声机制打下基础,良好的呼吸能够打开我们的声带,帮助歌者打开喉咙、有利于歌者放下喉头,同时能够使歌者的软腭上抬,使歌者的声音得到更好的传送,延长“人体乐器”的使用寿命。

2.2.2 歌唱中的各类呼吸

(1)胸式呼吸。呼吸可以分为很多种,但是无论怎么分都必须承认的是,肺是气息进出的惟一器官,所以笔者认为所有的呼吸法都是胸式呼吸。胸式呼吸又叫肋间肌式呼吸或胸廓式呼吸。肋间肌式呼吸与胸廓式呼吸是一种呼吸方式的不同叫法,因为肋间肌这些肌肉是长在肋骨架上,正是由于长在肋骨上的这些肌肉的收缩才使得肋骨(胸廓)打开,可以说肋骨架的这种内外移动是机械的骨骼运动。肋间肌间是彼此抗衡的,这些肌肉在抗拒肋骨架的外扩移动,从而使整个肋骨架保持相对的稳定以提供支持。肋间肌把整个肋骨架很好的保持在那里,从而为肺部进出气息提供一个较大的、相对定的空间。

(2)腹式呼吸。腹部是整个“人体乐器”核心区,这里的肌肉是强壮的。在歌唱中通常会把这儿的肌肉群分为上下两部分。在正确的呼吸中,吸气时腹上部外移,在呼气时保持相当稳定。这些肌肉在呼气过程中可能略微内陷,但不应有意把它们内拉。旧的

泛肋式的呼吸概念是把空气推出或挤出,上腹部保持稳定的同时,下腹部逐渐内收,为气息提供良好控制。

(3) 背式呼吸。强壮如板的肌肉为深呼吸提供力量与支持的支撑点。用背肌以减轻腹上部在歌唱呼吸中的某些紧张有可能改善歌唱的呼吸,那些较低的背肌尤其适合抗拒呼气的拉扯。当背肌的紧张适度时,它们使腹上部更灵活和更独立自主。在用力的呼吸中,背肌随着肋间肌扩展以帮助扩展肋骨架,它们以此方式与腹上部对肋骨的拉扯相对抗,并帮助横膈膜有节制地放松。背肌、胸、肋和腹部的肌肉必须是平衡的。肩胛骨应放平但不应相触,锁骨处于平卧状态,而肩膀头与胸骨和脊骨保持等距。

2.3 嗓音的安置

在起唱一个音符时,肌肉的任何僵硬和绷紧都将打破嗓音的平衡。同样地,当气息与声带不能很好的搭配时,也会影响歌唱的起音。当音符能够在所期望的音符上准确饱满地起唱时,就说明发音是正确的。正确起音的过程,就是嗓音得到了正确的安置。嗓音的安置是要求把喉部回收下放,由于远离和并不直接连着舌头,所以并不会造成困难。为了能丰满与纯正地发出任何乐音,把嗓音平衡地安置在气息上,并且不受声区音量的高低强弱的变化而改变就显得尤为重要和关键了。嗓音的安置一定是有个从自然到不自然再到自然的训练过程,歌者要永远保持信心,并坚持日复一日的训练。

2.4 振动与共鸣

“人体乐器”的声音来自于声带的振动,声带是两根有伸缩性的带子,长在喉咙里边,由软骨和肌肉保持着张力,并在肺地推动下发出声音,是“人体乐器”的惟一声源。在演奏“人体乐器”的时候,不要受所谓的“美好的声音”的影响,可能在听觉的效果上很让人享受,但是大多数情况下,这种让人痴迷的、疯狂的嗓音通常是通过挤压、撕扯喉咙发出来的,这时候喉上“发生”的一切都是幻觉。但是在某些时候这些幻觉,又是证明喉的活动是否正常的惟一方法。在演奏“人体乐器”的时候,演奏者本身要应时刻保持警惕。

2.5 “第三只耳朵”的应用

大部分歌者在进行第一次科学的嗓音训练的的时候往往会迷失在自己的“美好的声音”中。每一位歌者心中都有一位业内顶尖的人士作为自己的崇拜偶像,偶像们嗓音音质已经不自觉的开始影响着他们的崇拜者。歌者往往会利用自己的内心听觉来作为自己吐字发音的标准。这是很危险的行为,因为首先“人体乐器”个体之间的差异性就不会允许出现这样危险的行为;其次业内顶尖人士对于自身的乐器的把控与演奏能力是初级歌者无法比拟或赶超的,至少短时间是做不到的。在没有意识到的情况下,初级歌者是确定不了什么是好的元音音响、正确的元音共鸣和清晰的咬字吐字的。这个时候“第三只耳朵”的作用就呼之欲出。

2.5.1 请教专业的声乐教师

一位专业的声乐教师可以充当初级歌者的第三只耳朵。一位有经验的声乐教师,可以在聆听歌者发声演唱的同时解析声音,并提出改进措施。为了帮助歌者唱得更好。声乐教师不仅必须知道他嗓音中想听到什么,而且必须知道为什么。对于良好教学最重要的是判断一个人在歌唱时具备了什么样的能力。就是说,他必须了解嗓音的机制,嗓音的生理结构和是什么使之运转。有如医生,声乐教师知道如何处理很多一般信息,而不只是有限的、特定的问题。他知道歌者如何呼吸、发音、共鸣和吐字,并能听到歌者困难的根源及起因以便克服它。

然而,了解嗓音并理解其问题还不够。最优秀的教师是那些能把知识和理解传达给学生并使之理解的人。这并不总是指对嗓音机制的直接的口头解释,也可能是象征性的,心理学方面的术语。

2.5.2 录音机的正确使用

歌者在进行科学的嗓音训练和演唱声乐作品时,往往会由于“人体乐器”生理构造影响,经骨传导“内听觉”听到的自己的声音音质,跟传到外部空气中后传进耳朵的声音是完全不同的。歌者必须必须从一开始就应该知道,他们听到的自己的声音与听众听到的永远不同。尤其在首次通过录音机听播放自己的声音时会感到惊讶,并且常常有点儿令人发笑。为此,在帮助歌者习惯“人体乐器”的声音上必须要循序渐进。歌者必须经常聆听自己的录音,只有这样才能做出客观的、有价值的判断。

3 调整心态,坚持训练

3.1 养成正确的肌肉记忆

经常健身都知道去通过刻意练习来培养肌肉的记忆力。所谓的刻意练习,就是通过不断地、重复地做同一个练习姿势,来使肌肉获得条件反射,肌肉获得条件反射的过程是非常缓慢的,需要经过多次、反复地练习。由于“人体乐器”的特殊性,无论是保持胸廓稳定的肋间肌、背肌,为歌者发声提供动力的横膈肌肌肉群、腰腹部肌肉群,还是口腔、喉腔、咽腔等相关的小肌肉群,这些都是需要有肌肉记忆的。这些肌肉可能没有智力,但它们在科学发声中正确的肌肉反应可以帮助歌者快速地学习新技巧^[2]。

3.2 养成良好的讲话习惯

每位歌者多多少少都会遇到吐字咬字的问题。我们从非常小的时候开始学讲话,多年的不良的发音、咬字习惯根深蒂固,想要改变相当困难。歌唱的咬字吐字跟日常生活中的咬字吐字是有区别的,尽管如此,更贴近歌唱语言的讲话习惯,在一定程度上会有利于歌者进行歌唱。无论是日常说话还是歌唱,语音的清晰程度都是非常重要的。坚持辅音的清晰,同时注意元音的纯净发音,对于中国字则还需要注意字尾的收韵问题。声带的正常闭合也是非常重要的。正常闭合的声带会对嗓音的保健起到积极的影响,让声音变的更加具有磁性。

4 结语

发声器官是人们日常生活和工作中用的最多的,所以必须小心温和地对待娇嫩的嗓音器官。科学的嗓音训练包括正确的乐器形制、歌唱的呼吸、嗓音的安置、声音的振动与共鸣、善于借用别人的耳朵、保持积极健康的心态和坚持科学的训练方法。除此之外,还要有良好的卫生习惯,做到不抽烟、少喝酒、尽量少熬夜、保证充足的睡眠时间、不过度用嗓、少吃生冷酸辣甜咸的食物。同时,还要坚持锻炼身体,拥有一个健康的体魄。歌唱是一种累人的职业,尽管嗓音的条件符合要求,并拥有科学的嗓音训练方法,歌者仍然需要花费大量的时间去不断地学习、练习和实践。

参考文献:

- [1] 戈海涛. 浅谈歌唱嗓音的科学训练与保健[J]. 中国文艺家, 2019 (06).
- [2] 汪弘. 浅谈学生变声期嗓音的科学训练与保健[J]. 江西教育, 2012 (Z6).

作者简介:

王庆章 (1995.12-), 男, 汉族, 中共党员, 山东潍坊人, 西北民族大学音乐学院硕士研究生, 研究方向: 声乐演唱。