

# 头颈支撑在声乐演唱中的作用

温 艳

(内蒙古艺术学院 内蒙古 呼和浩特 010028)

**摘 要:** 头颈支撑是在声乐演唱过程中采取的一种肌肉配合状态,良好的头颈支撑能给声乐演唱带来诸多益处,其在声乐演唱的应用能够加强气息支撑、促进共鸣腔体的稳定、从而帮助歌者找到更科学的发声方法和更为理想的音色,本文将对头颈支撑的拆解与分析工作原理及建立头颈支撑的方法进行简述以及从演唱技巧等方面分析头颈支撑在声乐演唱中的作用。

**关键词:** 头颈支撑,声乐演唱,作用

## The role of head and neck support in vocal singing

Wen Yan

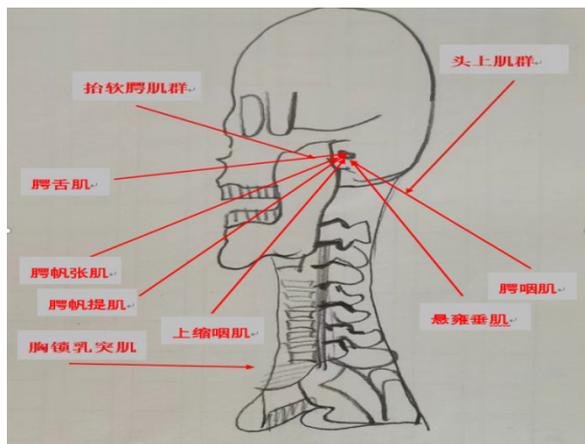
(Inner Mongolia Art Institute, Hohhot, Inner Mongolia 010028)

**Abstract:** the head and neck support is a kind of muscle cooperation in the process of vocal music singing, good head and neck support can bring many benefits to the vocal music singing, its application in vocal music singing can strengthen the breath support, promote the stability of the resonance cavity, to help the singer find more scientific sound method and more ideal tone, this paper will support the disassembly and analysis principle and establish the method of head and neck support and from the analysis of neck support in vocal music singing skills.

**Key words:** head and neck support, vocal music singing, function

### 一、对于头颈支撑的拆解与分析

声乐演唱的方法在中华民族文化的土壤中逐渐成长,发声方法和声音审美受到西方艺术歌曲与本土民歌的影响,艺术风格多样。但笔者认为,不管歌者追求哪种歌唱效果,都应将声音建立在科学、健康的发声方法的基础上。几乎每一本有关声乐发声技巧的书上都有关于发声原理的讲解,其内容主要集中于气息支持、声带振动和共鸣腔体的建立上,但在长期的实践中,笔者发现,发声系统的各个部分存在着既相对独立,又密切联系的关系,而在系统运行的过程中,有一组肌肉支撑在平衡发声系统各部分力量关系的过程中起到了重要作用——头颈支撑。



如图所示,在发声时,我们的头颈部状态可以分为放松和支撑。头颈支撑时,胸锁乳突肌、抬软腭肌群(腭帆张肌、腭舌肌、腭帆提肌、上缩咽肌、悬雍垂肌)头上肌群(包括头上斜肌、头下斜肌、头后大直肌、头后小直肌、头半棘肌、头最长肌)收缩,产生向后、向上的拉力感。相比胸锁乳突肌和头上肌群,抬软腭肌群,体积相对较小,感觉神经相对较少,笔者总结出如下表格供读者参考。

头颈支撑涉及的肌肉及作用

肌肉名称	作用
腭帆张肌	张开咽鼓管,紧张腭帆。

腭帆提肌	上提腭帆。
上缩咽肌	吞咽,把软腭向上拉,防止食物经鼻咽入鼻腔。
悬雍垂肌	上提悬雍垂。
腭咽肌	降低软弱,提升喉结。

### 二、头颈支撑的建立

#### (一) 找到支撑感的方法

(提示:以下所有要求绷紧肌肉的动作,请练习者使用舒适力度进行,以免动作过度造成声带紧张。支撑动作在健康姿势的基础上利用一系列肌肉紧绷的动作对发声进行支撑和辅助,在练习开始之前需要保持正确的坐姿和站姿。)

1. 找一根吸管,用手指堵住吸管一端,用力吸,同时感受后脑勺与后颈的变化,在此基础上尝试哼鸣,感受高位置的震动感(吮吸的力量适度,避免过度导致肌肉过度紧张,影响声带正常振动),在脱离吸管的情况下哼鸣的同时在后颈处找到同等的提拉与收缩感。

2. 尝试用表情的兴奋状态带动头颈部肌肉,瞪大眼睛、抬起眉毛的同时扩张鼻孔。

3. 想象自己带很重的耳环,且尝试不让耳环碰到肩膀时的状态。

4. 双手抱头,后脑勺向后与手作对抗。

5. 贴墙站好,保证脚后跟、屁股、背部与后脑勺成一条直线,用后脑勺向后与墙壁作对抗。

6. 忍住喷嚏,感受软腭抬起和后脑勺的肌肉运动。

#### (二) 头颈支撑在声音训练中的应用

在无声状态下找到头颈支撑后,歌者可通过哼鸣带五个基本元音进行音阶练习,采用自身发声状态良好的元音作为开端进行练习,着重体会头颈支撑的感觉及发音过程中各部分肌肉状况,随时作出调整。

若发现自己无法摆脱舌根或颈前肌的紧张,可以平躺下,放松,感受自然重力下颈部肌肉的状态。靠在椅子或沙发上,想象后颈部有管子支撑自己整个脊柱,将身体重心靠在“管子”上,要保证气息支撑正确的同时做元音音阶练习,切忌追求过大的音量或某种特定的音色。用心感受“管子”里的振动和身体发出的音响,感受颈前肌与舌根的状态,在一系列动作稳定后尝试在站立的前提下找到相同发声状态即可。

笔者建议,在进行多个元音的音阶练习过程中,切换母音时口腔内动作适度,避免引起舌根紧张。歌者应以相对稳定的腔体状态应对不同音程关系音高变化,可以通过思维意识和气息支撑调整发声状态,但宏观上的腔体一定要保持相对稳定,练习进行到高音区时也在保持肌肉兴奋的同时注意冷静思考,不使蛮力,让歌唱声音在腔体内平稳、通畅运行。

### (三) 一些补充提示

感觉与听觉相结合,理清感觉与实际的关系。歌者在掌握理论学习后,开始练习前脑中形成了对肌肉运动感觉的想象,会减少对听觉的依赖。笔者认为,对声音的关注不能完全断绝,人体头颈部有关发声的骨骼和肌肉相对较小,联系紧密,感觉神经分布较少,不易单独调动。而产生相似肌肉活动的感觉有两到三种,例如,在进入高音区演唱时,演唱者会要求自己拉低喉位,增加声带张力,能产生“降低”这一感觉的动作为降低软腭、咽管紧缩、舌根紧张。这对于演唱者歌唱时需求而言无异于南辕北辙,真正的喉位下行是靠气息的吸力与隔膜的对抗实现的。这一动作仅有锁骨中间轻微向下的拉力感,近乎无感。但声音对内部通道的状态却有着直观且明显感觉的变化。因此,声乐演唱者应该在实践过程中将正确的肌肉感觉与效果良好的声音连接起来,从而实现对肌肉的准确调度。

摒弃定势思维,保持肌体平衡。在某种歌唱技巧对发声起到积极作用时,禁忌抱有“只要xx,我的声音就会xx”的想法进行发声练习。我们的发声系统是由多个相对独立又密切联系的人体器官组成的,任何一个部分的轻微变化都会影响我们的发声感觉、发声状态与声音质量,过度重视某一部分的作用可能打破发声系统的平衡运行。我们的身体状态与运行时刻都在变化,演唱者应该以发展的眼光观察与感受自己的身体机能状态,根据实际状态实时调整歌唱方法与发声技巧,保持发声系统各部分的平衡关系。

### 三、头颈支撑在演唱中的作用

#### (一) 解决咬字过程中的肌肉紧张问题,帮助气息高效工作

气息是声音产生的动力。声乐演唱离不开气息,声乐发声也大多依赖于对气息的控制。气息是声音产生的源动力,因此,演唱者对气息的有效控制也是对声音的一种有效控制,他们对气息运用的熟练程度会直接影响其演唱效果。任何一种形式的声乐演唱,对气息的运用都十分重要,而气息一般是通过后天的训练得到的。前文说道,正确的呼吸方法可以给我们创造发声与共鸣的良好条件。在歌曲演唱过程中,对于气息支撑的要求较高,但在实际演唱过程中部分声乐演唱者可能会出现气息不够、咬字发闷、声音位置低等问题,从上文对发声系统连锁反应的角度上来看,引发这一系列不良反应的是舌根与颈前肌肉紧张所致。

声乐演唱者重视气息的作用,需要通过气息支撑获得舒适的歌唱状态与良好的声音效果。笔者认为,声带与气息的碰撞是双向靠近的过程,要让气息充分发挥其在演唱者歌唱过程中的作用,就要在气息将喉位拉低的过程中,让舌根与颈前肌肉这类能造成反方向拉力的肌肉保持放松状态。而在歌曲演唱的过程中,由于歌者对吐字清晰的追求,将咬字任务尽数交给口腔,舌根便容易紧张,则会阻碍喉位下行与声带拉紧。或许演唱者在声音训练过程中已经意识到这个问题,但离开唇齿舌,还怎样实现清晰的咬字呢?以下进一步说明,口腔状态在咬字中的关键作用毋庸置疑,但说话与歌唱是不同的。在歌唱状态下,仅靠唇、舌、齿的配合,并不足以完全实现清晰的咬字。我国相传有五音四呼之说。所谓五音是:喉、舌、齿、牙、唇。大概是指字从哪里呈现而出,或者说,不同的子音是喉、舌、齿、牙、唇等部位切断或阻拦气流而得。母音与传统中的四呼有关。四呼就是开、齐、撮、合,不同的母音会相应出现不同口形。应尚能先生也在《以字行腔》一书中谈到:“我国文字是单音节,一字一音,从发声器官的构造来看,字音只能是母音,或子音与母音的搭配。从唱的角度来划分,字可能由一个到四个部分组成。这四个部分是:字头、介母、字腹、字尾或归韵。字头与字尾都是子音,其他都是母音,按照

现行的汉语拼音字母来注写,b,p,m,f等是子音,a,o,e,i,u,ü是母音。”

综上,母音有两个特点:一是如果要固定母音,咽腔、口腔等的形状必须稳定;二是要延长母音,必须气流不断。”由此可见,前嘴的主要作用是辅音的除阻,母音真正的来源应当是咽腔,母音持续发声的稳定状态依赖于咽腔形状的稳定,而母音的演唱依赖于气息的持续,辅音除阻只是瞬间动作,更多的歌唱准备工作还是要交给咽喉。也就是说,离开了舌根和颈前肌的力量,我们可以更好地把字念清楚,但人潜意识形成的发声咬字方式比较难克服。这时声乐演唱者可以尝试将注意力转移到与舌根方位相反的头颈支撑上。头颈支撑过程中,向上、向后的提拉感可以很好的平衡肌体力量,解放舌根和前颈的肌肉,使其处于演唱放松状态,只有与气息的下拉力形成对抗的力量消失,气息才能实现高效的工作,乐句演唱过程中的气息问题也会得到解决。

#### (二) 稳固共鸣腔体,拓宽音域,改善共鸣。

悦耳、优美、科学的歌唱发声既依赖于气息的支持,又需要各个共鸣腔体的辅助作用,而头腔共鸣无疑是其中最核心、最重要的一种发声方式,是声乐课程重点训练的一项内容。在声乐演唱中,歌唱者通过调整呼吸与歌唱状态,使气流通过声带发出声音。发声者耳中接收的声音通常是通过空气与自身骨骼两种介质传导的声音,演唱者听到自己的声音是复合后的音响效果,这种声音与外界接收到的声音效果会有一定的差异。一般而言,演唱者通过内听觉接收的声音会比听众耳中的声音更低沉,因此,将外听觉中辽阔、外放的声音形象直接套用,不能发出理想中的声音。

演唱者将声音推出去的结果是好的,但其成因却与声音效果相反,而实现这一结果的底层基础需要稳定的气息支持和集中的共鸣管道。虽然肌体根据发声状态需要进行实时调整是必要的,但演唱者这种横向且宽阔的推动意识很容易造成咽管紧缩、软腭下降、后咽壁松弛等影响歌唱状态的情况出现,这些动作会将中低声区建立起来的良好共鸣打破,对高音的进行产生不利影响。故而,演唱者在面对歌曲旋律中大跳时要保持冷静,克服习惯将声音往外“推”的意识,让声音在腔体中正常运行。在此过程中,头颈支撑能对共鸣管道起到很好的稳定作用,同时减少声带压力,达到事半功倍的效果。头颈支撑的纵向拉伸感能帮助声乐演唱者更好地理解声音运行的动向,减少其心理上对于高音的忧虑意识,可顺利完成演唱。

综上所述,想要更好地将声乐表演准确无误的通过声音呈现给观众,就需要合理的运用声乐技巧与演唱方法。以上内容是笔者经过较长时间的理论知识积累与实践结合,总结出的在声乐演唱者演唱过程中关于头颈支撑的积极作用。希望能给读者提供参考,也希望演唱者们勇于尝试,冷静思考,结合自身情况进行调整与练习。除了头颈支撑,还有很多有益于歌唱的理论值得我们探索与学习借鉴,我们要在长期的积累和探索中找到更好的声音。

#### 参考文献:

- [1] 应尚能:《以字行腔》,载《人民音乐》1979年第1期,第44-47页。
- [2] 陈立芳:《歌唱时体内力量对抗之研究》,河南大学研究生硕士学位论文,2005年。
- [3] 王鹏:《以字行腔在歌唱中的具体运用》,载《语文学报》2008年第22期,第153-154页。
- [4] 程新丽:《声乐演唱中气息的运用与训练》,载《艺术家》2021年第11期,第111-112页。
- [5] 邢洁:《声乐课程中的头腔共鸣训练方式研究》,载《陕西教育》(高教)2021年第6期,第79-80页。

#### 作者简介:

温艳(1998.06),女,汉族,硕士,内蒙古呼和浩特市人,研究方向:中国当代音乐研究。