

## 浅谈美声训练的三大要素

崔侠

师范院校音乐专业的声乐教学内容，一般包括：了解歌唱发声器官的构造，掌握歌唱的姿势、呼吸、发声、共鸣、吐字咬字、歌曲处理、音乐表现等方面，而要使每一个刚进学校的学生能够在短时间内解决歌唱发声中存在的问题，使其声音有明显的长进，并能掌握一定的科学发声方法和演唱技巧，那么就必须在呼吸、发声、共鸣这三个方面加以锻造锤炼。因为呼吸发声共鸣在声乐基础训练中占有极其重要的位置，通常被称之为“声乐基础训练的三大要素”。下面就这三大要素，谈谈个人在声乐教学中的一些初浅的体会和认识，祈望同行指教。

正确的歌唱决定于有节制的运用气息。美妙动听的歌声，首先是建立在良好的气息运用的基础上。正确的呼吸之所以重要，是因为它为自由的发声活动铺平了道路，而不正确的呼吸往往造成诸多发声不良的毛病。那么，什么是正确的歌唱呼吸呢？简单地讲，平时我们平躺在床上的呼吸，就是最自然正确的呼吸方法，它没有嘴、鼻呼气的杂音，也没有耸肩抬背的多余动作，而是靠横膈膜一升一降吸气、吐气。正确的歌唱呼吸方法就是这种呼吸状态的扩大，在两肋特别是腹部肌肉协同配合作用下，使横膈膜升降的幅度再大些，再有力量些，并进一步有控制地协调一些。因此，歌者必须反复体验，从中悟出这样的道理：即歌唱呼吸永远应该是一种完全自然的方式。当学生陷于

过分注意歌唱呼吸时，就很少能把歌唱好。歌唱的呼吸又必须是口鼻同时进行的。因为在作大而快的呼吸时，口鼻非同时使用不可。这对于保持呼吸的柔韧，特别是有深度的呼吸非常重要。如果只用鼻子吸气的話，尤其是在快速换气时，不仅会感到困难而且会出现杂音，这是歌唱中最不忍看到的现象。因此，歌唱呼吸既要自然顺畅，便易从容，没有丝毫的紧张，又不能让人明显地看出是在进行呼吸。同时，气要吸得深，又要吸得柔和、适度，肺要全面地扩张，出气要均匀、集中、稳劲、有控制。注意横膈膜、肋肌、腹肌、腰肌对气息控制的作用，以及各器官在呼吸时的相互协调。我们平时的呼吸，每吸一次气胸部和肋骨扩大一次，紧接着又自然地塌下去，把气呼出去。但唱歌的时候，吸完气之后却要保持住吸气状态，然后缓慢地、有节制地把气呼出，不允许胸部很快地塌下去，这要靠腹肌向内收缩的运动来控制。这种控制又不能是强制的，僵硬的，而是要顺应自然，在呼吸时永远不要施加强力，如果呼吸是充分自由的，它本身会自动调节。在歌唱时，歌唱呼吸的力度应按乐句的长短，声音的高低强弱，对气息进行有效的调节。只有这样，整个歌唱呼吸才能是一种非常自如、顺畅、不费力地自然流露。

正确呼吸的必要条件：首先是神经组织和肌肉调整后的结合和控制，其次是呼气通过发声器官得以发憊优美声音的自然而舒适的姿势。歌唱时的姿势应该是松弛自然及为人们所能接受的。身体应稍稍往前，好像整个身体有些向上抬的趋势，腹部自然挺起，小腹收缩，头要处于平视的位置，对所有的声部来说，它不是向下，而是稍向上，肩轻

微向后张, 感觉到仿佛由小腹到二眉之间成一直线, 使气息畅通无阻, 这种姿势不应用强力求得。要避免任何类型的僵硬和紧张。正确的呼吸动作可分为六个步骤进行: 1、脊椎要直。歌唱时始终感觉似乎有只羊角抵住脊椎处。2、两肩轻微向后张, 好像你在量身高时的感觉。两肩要放松, 不可有丝毫僵直感。3、胸部自然挺起。胸口要彻底放松。胸口放松了, 气不憋了, 人就舒服了。胸部只有舒张感, 无压迫感。4、小腹内收上提。其实, 吸气时, 小腹是微微凸出的, 只有呼气时, 小腹才慢慢向内、向上收缩。当音域升高, 音量增大时, 小腹的紧张度随之加强, 而整个呼气过程则是小腹的紧张度逐渐松弛还原的过程。5、横膈膜如同橡胶带一样扩展。在唱完各乐句之前, 横膈膜应推向身体的前壁, 即在唱完每个乐句最后一个音之前, 绝不可放松横膈肌。6、臀肌内收上提支撑骨盆肌。这是使呼气气流得以稳定的最可靠最有效的方法。当学生运用此法唱完一个乐句之后, 会惊奇地发现, 肺里还剩有尚未用完的空气。

歌唱呼吸是各种歌唱技巧的基础, 是歌唱的动力、声音的生命力。当你找到这种最自然、最深长、安静的呼吸时, 就找到了具有丰富表现力的歌唱的物质动力, 它会使你毫无顾虑地进入艺术创造的境界, 从而达到精神和身体之间的谐和, 艺术和技术的一致, 声音形象和角色形象的统一。

声乐基础训练的第二大要素: 发声。声乐训练的内容是多方面的, 发声训练也是多项的。这里只能把最基本的训练要领加以叙述。

### 1、“舌头”在歌唱中的正确状态

舌头在人体口腔中是最活跃、最富有变化的生理器官。正因为它所居于的特殊的生理位置，因此它的一招一式都直接关系着歌唱咬字的清浊和歌唱发声的优劣。所以在声乐训练中，必须注意舌体动态的正确，养成良好的发声习惯，让最优美动听的声音充分地显现出来。意大利著名喉科医生、嗓音研究专家马拉费奥蒂在他的《嗓音的科学培养》一书中，从医学角度总结了本世纪初著名男高音歌唱家卡鲁索的歌唱发声艺术，并从大量的照片和实际观察中，提出了“凹形的舌态最利于歌唱”这一精辟的理论。他在书中写道：“有一个只有中等嗓子的歌唱家，可是他能将舌头形成明显的凹形，像个摇篮似的，这样，就能在口中产生更大的腔体，来发挥共鸣作用，产生出非凡的效果，显然，那个歌唱家的本能的概念是正确的。由于他将舌头作出这种形状，扩大了空隙，所以，就可使嗓子产生更多的共鸣。”这个故事无疑是可信的。如果发声时舌根凸起，舌体后缩，往往带有喉器位置高的毛病，声音僵，不流畅；而声音滞重，音色粗糙多半是撑压喉咙发声习惯造成的。形成撑压喉咙的毛病又往往是舌根下压的力量所引起。舌头上的动作左右着音质的变化，音色的刚柔、共鸣位置的高低，甚至歌唱呼吸的流畅程度也与舌头的动作有关。因此，在歌唱中，舌头必须放松、柔软、自然、有弹性。不要因为追求某种声音或某个动作把舌头弄僵，就是母音延长的时候，舌体也要保持自如的匙形状态。

## 2、打开喉咙

打开喉咙始终是声乐教学中的重要环节，因为只有做到正确地打

开喉咙，才能达到才能达到下放稳定喉头，消除下巴、舌头的紧张，才能把气息吸深，才能掌握和运用好胸腹式呼吸法，才能发出畅通无阻的、具有高位置的、美妙动听的声音，这是歌唱发声的最佳状态。那么，怎样把握“打开喉咙”的分寸？是否喉咙开得愈大愈好呢？这不是绝对的，而是相对的和有条件的。因为打开喉咙必须是整体的，声区统一的，按比例配套的。如果只是一味强调某个局部腔体打开到极限，而置其他有关方面于不顾，必将导致与愿望相反的严重恶果。在声乐教学中，由于教师过分强调打开喉咙，致使学生声音僵硬、滞重、音位低，缺乏音色，高音困难，且带有严重喉音。另一种情况，却是由于教师过分强调打开头腔，过多地使用假声而忽视打开喉咽腔，致使声音虚弱无力，尖尖的，细细的，缺乏一定比例的胸腔共鸣，在女声部尤为多见。因此，把握“打开喉咙”的分寸，必须掌握按比例自然配套的原则，打开喉咙各有关腔体时，必须因人而异，开大开小各有比例，自然配套，不要将张三的感觉硬套在李四身上。这样有的放矢，才能将每个人最优美的音色和音质发掘出来。“打开喉咙”有多种方法，但我认为最有效、最简便易学的当推“打哈欠”法，首先可用轻微的“打哈欠”的方法发声。因为模仿“打哈欠”可使学生体会打开喉咙、稳定喉结是什么样的状态，并从学术观点上给学生讲解清楚：重要的并不是“打哈欠”本身，而是效仿“打哈欠”的那种打开喉咙的生理动作。只有这样，气息才能够吸深，喉结才能稳定，而不应人为的去压喉结或拼命地撑大喉咙，这时应感到整个腰围有一种稳固有力的膨胀感，只要保持住这种膨胀感，保持住这种“打哈欠”

的状态，并控制气息的运用，即“唱在气流上”或称之为“让气息托着声音唱”，就能感受到打开喉咙歌唱发声的那种正确状态，并能同时感受到横膈膜如何控制运用气息歌唱发声的真谛。

### 3、喉头位置

唱歌时的喉头位置至今仍是声乐教学中的重点和难点。众所周知，喉头位置即使是一点小小的移动都会立刻在嗓音的音色上有所反映。

作为教师重要的任务就是帮助学生找到正确的喉头位置，并能充分地发挥其嗓音功能。那么，喉头应放在什么位置才算正确呢？我认为，喉头放在向下吸气或者说深呼吸的位置上，较为适当。歌唱时，喉头不能上提，但又不能下压，而应处在稍低于平时静止状态的位置，才是歌唱时正确的喉头位置。而这种稍低的喉头位置的形成，不能靠单纯的拉力来完成，而是靠深吸气和喉咙的放松来完成。那么，怎样才能使歌者歌唱时过高的喉头下降到适于歌唱的“稍低”位置呢？首先胸部要放松，喉头上提的人常伴随着胸部力量往上顶，由于胸部过于紧张，胸部憋气，通道堵塞，声音不流畅，因此，必须放松胸部，使喉头的下方呈很松很空的状态，这样才有可能将喉头放下来。这是最有效最根本的措施。在胸部已经放松的前提下，然后让喉头在最自然的状态下自如地上下活动。请注意，只是喉头在没有其他任何部位施加任何外力的情况下，单独地简单地上下活动。当喉头能作自如地上下活动之后，再尝试让它单独地向下活动，直至长时间停留在下方喉头也不感到紧张难受为止。有了这些基础之后，便可作一些简单的音阶练习，此时，喉头必须始终稳定在稍低的位置上，先练中低声区，

在有把握的状态下逐步扩展高声区。这是一段艰苦的历程,要有耐心,任何操之过急的做法,只会带来“欲速则不达”的后果。

声乐基础训练的第三大要素:共鸣。歌唱的共鸣大致可分为三个共鸣区,即胸腔共鸣、鼻腔共鸣和头腔共鸣。一般来说,高音声部唱高声区时,头腔共鸣较为明显,低音声部唱低声区时胸腔共鸣较为明显,但是高声部唱高声区必须要有胸腔共鸣,同样低声部唱低声区也必须要头腔共鸣,这就是现在通常强调的歌唱共鸣必须是整体共鸣的道理。歌唱共鸣可分为多种共鸣,由于篇幅有限,这里只能就两种主要的歌唱共鸣加以叙述。

### 混合共鸣

所谓混合共鸣即将胸腔共鸣和头腔共鸣混合运用的一种唱法,它可以避免发低音时只用真声,发高音时只用假声这种把真声和假声截然分开的做法。混合共鸣要求假声要以真声为基础,真声要混有假声,高音带些胸腔共鸣,低音挂上头腔共鸣,进而使声区统一,声音均匀,流畅优美,声音的穿透力得到加强,威力加大,容易得到呼吸的支持,并产生一种特殊的动人的音色。同时,咽、喉等器官必须处在十分舒畅的状态下,即咽、喉不能松垮,又不能挤压,否则声音不是空闷就是尖硬,气息也必须十分通畅,这样才能保持声带得到很好的振动。胸部始终处于一种最宽阔、最放松、最自然的状态。混合共鸣是一种科学的、先进的唱法,许多永葆艺术青春的歌唱家的演唱生涯充分地验证了这一点。

### 2、面罩共鸣

面罩共鸣指的是在歌唱时（特别是在演唱高音时），鼻咽腔、两腮之上、眉心处、脑门处、小舌头、硬腭、软腭等大小腔体和各个部件，在发声时所引起的振动，是一种明亮、柔和、靠前、高位置的头腔共鸣。为寻找面罩共鸣的最佳效果，多少人孜孜不倦，为之奋斗终生。意大利人说：“善于把声音送到面罩里的人，才是真正的歌唱”，又说：“谁会用面罩，谁就能唱一辈子。”可见面罩唱法对一个歌者来说是何等重要。面罩共鸣的获得，需要呼吸方法和喉头位置配合得当，需要面罩共鸣区的各腔体和有关部件的卓有成效的兴奋和放松。这种兴奋放松的程度要和喉部呼吸的稳定程度成正比，否则，所产生的共鸣是不规范的，没有艺术价值的。

歌唱的共鸣是一个非常复杂的问题，没有两个人在共鸣运用上是完全一样的。不同唱法的共鸣运用存在很大的差异，不同时期作品在共鸣运用上也有所不同，所有这一切，充分地说明了歌唱共鸣的特殊性、多样性和个别性。

综上所述，声乐基础训练的三大要素——呼吸、发声、共鸣，是一个有机的整体，随意将它们之间分割或忽视这一方面、强调那一方面都是有害的。总之，良好的呼吸、规范的、训练有素的发声、富于艺术感染力的共鸣，是声乐基础训练中歌唱艺术的核心。