



美声：可借鉴京剧的 “喊嗓”、“调嗓”训练

□王金宝

一、“喊嗓”可以使歌唱器官、歌唱气息及口腔肌能得到全面锻炼，使其更符合歌唱的要求

“喊嗓”时，首先要打开喉咙，用浑身的力量喊。特别要注意共鸣腔的状态和舌根肌肉松紧的配合，口腔要随声音的高低、共鸣的大小而改变。把舌肌和口腔肌肉锻炼得坚韧有力，是“喊嗓”的重要目的之一。在喊任何元音时，口腔的开度都必须大于生活语音的开度，以扩大声腔的容积，这是艺术语言所需要的音量 and 音色对我们提出的要求。因为高音和强音在窄小的共鸣腔里不能得到饱满的和声共鸣，因而不能满足艺术语言的需要。要扩大口腔容积，首先要注意舌身稍低于前下牙，舌根不能下压，如果舌根压得太低，会促使假声带压迫声带，影响声带的正常振动，造成严重的舌根音，而且舌高点不突出，也影响字音的清楚。普通话里只有 a、o、ê、e、i、u、ü 7 个舌面单元音，这 7 个元音是普通话语音中最响亮的材料，字音离开它们便不会读响。如果能把这 7 个元音真正喊得响亮、干净、好听，并适应说唱高低音的要求，那么对于读好字音也就有了初步的保障，这 7 个元音的发音力量（也就是舌肌的紧张点）都在舌面上，是“喊嗓”不可缺少的锻炼材料，如果把这 7 个元音喊得响亮清脆，不仅舌肌的高、中、低和前、后都能得到锻炼，就是口腔容积的大小和嘴唇的圆扁也能得到锻炼。过去有的歌手害怕某些辙韵的词，这是对于某些元音缺少锻炼的缘故。还有一种说法：“男怕发 i，女怕发 a”。这种说法有无科学根据呢？有一些人确实有这种情况，但也有不少男声的 i 比 a 好，女声的 a 比 i 好的情况。一般说来，艺术语言的发声舌高点总是略后于生活语言的发声，因之声音也就略偏后些，这是正常的要求。但是声

气自来。

（三）收腹口诀：重吹半口缩小腹，脐做中心紧收住，开肋绷胃稳如钟，力如爆竹声如柱。

因为“以兴奋带动气息”是气息练习的最核心的要领（也是避免呼吸僵化的最好办法），所以“提神”列为了第一；“开肋”的命名，是为改变先“吸”气然后撑开两肋的观念，树立起打开胸肋使空气自动跑进来的观念（这一点在教学中尤为重要）；小腹收紧，准备发声的时候，两肋要撑住（克服自然呼吸中吸完气就立刻松掉的惯性的关键环节）。这些都是歌唱呼吸基本技能要求。这三个口诀曾被选入中等艺术师范声乐教材，笔者在教学实践中体会到：这三个口诀作为歌唱呼吸训练中的综合练习，是简便易行而有效的。

呼吸训练对于歌唱是必要的，“但是技术只能有助于克服困难，不能使歌唱者具有创造性的表现、感受能力”^⑩。正确认识与处理歌唱呼吸训练与歌唱的关系将是我们需要做的工作。

参考文献：

- ① 侯宗濂主编，中国医学百科全书—生理学[M]，上海：上海科学技术出版社 1985.2 年—131—143。
- ② 彭晓玲编著，声乐基础理论[M]，重庆：西南师范大学出版社 2001.9—12—14 页。

音过于偏后（也就是舌头太平，舌高点太后），不仅影响字音的清楚，还会影响人物的塑造。还应该记住：为了配合声带发声的需要，口腔要随着声音的提高逐渐打开，这样有利于减轻声带的负担，扩大音响。但发低音时，口腔的大小不应和发高音一样，因为发低音时声带本来就松，要是再用开张口腔帮助它放松，发出声音的音量就更小了，气流的消耗也就更多了，说唱出的歌词也就更模糊了。为了弥补低音的音量小、费气多和词句不清的这个缺陷，发音时口腔要保持一定的开度，但不可过大，过分的扩大或任意的放松都是错误的。

二、“喊嗓”应从自然音高喊起，要有深呼吸支持，不能干喊

“喊嗓”应从最适宜自己的音高、音色特点、嗓子最省力，共鸣位置最响、最好的音开始。练习时，在发音最舒畅、自如的一段音区（也叫自然音区）内进行，一般约有一个 8 度左右，等这段自然音区练得较巩固以后，再逐步向高、低两头发展。可先用 a(啊)i(衣)这两个母音来练，因为这两个母音在日常生活中用得最多。因此，唱起来也比较自然。为了使声音更加圆润、明亮，还可以在母音前面加上 1 个声母 m 与 a、e、i、o、u，结合唱成 ma(妈)me(买)mi(咪)mo(冒)mu(木)来喊，但一定要带上胸腔共鸣。

在我国汉语拼音字母中，运用得最多的 6 个母音，除 a(啊)i(衣)外，还有 o

③ 林俊卿著，歌唱发声的科学基础[M]，上海：上海音乐出版社 1969.9—6—13。

④ 王福增著，正确的歌唱状态与呼吸法[M]，中央音乐学院学报编辑部，华乐出版社编辑部，怎样提高声乐演唱水平[C]，北京：华乐出版社，2003.5—200—204。

⑤ 卢齐厄、马南著，歌唱艺术手册（汪启璋译）[M]，北京：人民音乐出版社，1981.4—13—14。

⑥ 黄友葵著，黄友葵声乐教学艺术[M]，北京：华乐出版社，2003.5—10—13。

⑦ 林俊卿著，歌唱发声不正确的原因及纠正方法[M]，人民音乐出版社，1991.3—46。

⑧ 沈湘著，沈湘声乐教学艺术[M]，上海：上海音乐出版社，2000.7—20。

⑨ N.K.那查连科编著，歌唱艺术（汪启璋译）[M]，北京：人民音乐出版社，2002.6—177。

（作者单位：四川教育学院音乐系）

(咽)e(鹅)u(乌)u(迂)等,都可根据自己的不同情况来练习发声。例如练i(衣)母音容易使声音集中聚拢,音色较明亮。所以对原来声音较散、音质较闷、音色较暗的人来说,可以多练i(衣)母音,把声音带出来;又如练a(啊)母音时,口腔开得较大,声音部位比较靠前,音色宽亮自然。因此,对原来声音较紧的人来说,可以多练a(啊)母音;此外,如练u(乌)母音较易体会鼻腔与胸腔共鸣的作用等。所以应选择什么母音来克服自己练声中的困难是很重要的。

三、“喊嗓”时要注意保持喉结的稳定和低位置至关重要

由于元音舌位高低的变动和声音高低的不同,甲状软骨也常有上下的波动,这从颈部看得很清楚。喉结向上移动就牵扯声带前端上抬,影响声带的紧张度,也影响喉腔容积的改变。我们从外部可以看到,当发高音时,喉结的位置比发低音时高;同样音高的i和a,a的喉结位置比i低,这表明声带的松紧和舌位的高低和喉结的上下有关系。根据这种情况,为了减少声带的紧张度,适当地打开口腔和压低舌根发声是必要的。怎样才能做到这一点呢?我们用手抚摸喉结,用同样高低的声音发a,o,i,u4个元音,我们马上可以发现,这4个元音的喉结位置高低不一样:最低的是u,最高的是i,a的喉结位置界于u和i之间,e的位置和a相近(当然也有个别现象)。这4个元音以a的响度最大,发音时喉肌最舒服,它表现在喉结上就是位置不高不低,因此,本人认为,a元音的共鸣腔和声音最强,如果我们把其它元音的喉结也能稳定在a的位置上,就会调节共鸣腔的容积和状态,也就增加了响度,减少了声带的紧张。有人会问:元音不同,口腔大小不同,喉结的位置能全和a一样吗?喉结的位置主要和舌根的高低有关,改变声腔容积而不改变口腔的开合是可以的。因此,只要把喉结稳定在a的位置上,别的元音的声腔容积自然也就放大多些。为了得到较响的声音,从喉结位置上来控制是容易办到的。当然,并不要求一切元音和a的喉结位置完全相同,只要离它相近,比原来的声腔略加扩大,声音的响度就会有所提高,声带的紧张度就会减低。我们提倡保持喉结的低位置,改变声腔共鸣,目的就在于此。

四、关于“调嗓”

“调嗓”是调整、调教,是把声音调(tiao)出来,是练习的意思,而不是吊起来唱。京剧演员十分重视调嗓,常把每天训练发声的大部分时间用于调嗓。通过“调嗓”,可以把声音锻炼得宽厚、宏亮。还会对音准、节奏、力度、速度、润腔、气口等方面进行全面的练习。

当进入“调嗓”阶段时,证明你已有了坚实的嗓音基础。“调嗓”也叫“吊嗓”,开始调嗓时可先选一两段篇幅较短的唱段,调门定得比实际演唱略低一两个音,待嗓子唱“开”了再将调门提高到原调。如果还有余地,最后还可有意识的提高半个音或一个音的调来唱,如果在这样的调门上也能应付自如,那么用原调演出时就更有把握了。发声基础较好的调嗓时,还可以练唱大段唱段,这对于学会合理的安排演唱的力度强弱,增强嗓音的持久力,都是很有好处的。同时,由于大段唱腔运用了多种板式的有机结合,集中地揭示人物崇高的精神世界,因此对于学习掌握各种板式特点以及它们相互之间的转接,使唱腔层次鲜明,人物形象塑造得更加丰满都非常有益。有条件的话应该和伴奏一起进行。这样对于发音准确、节奏稳定、掌握演唱风格特点以及伴奏与演唱的相互配合等,都很有帮助。在每天的调嗓活动中,将演唱作品中遇到的某些困难部分摘出来进行反复锤炼,这对提高演唱质量是很有效果的。

戏曲演员的“调嗓”,是用胡琴所定的音高排练嗓子。这样做一方面为了逐步增长声音的高度和嗓子的持久性,另一方面从中体会唱腔的艺术创造,这是由练声向登台表演过渡的必经之路。但从演唱中存在的问题来看,在“调嗓”的过程中重唱不重念,甚至只唱不念,有很大的不足之处,那就是念白在“喊嗓”与“调嗓”两个阶段中,都没有得到适当的锻炼。对于美声专业歌手来说,那就更缺少这方面的锻炼了。他们一般只注重练声唱声,忽视唱词唱情。一般练几声还可以听,一唱歌就不大好了。练声和唱歌之间存在着较大的差距。为了解决这一问题,为使你的歌声音亮字清,更加优美动人,应学习朗诵歌词。在唱之前,先用大声朗诵的方式读好所要唱的

歌词。在朗诵时,首先要注意发音准确,字音清楚,送音有力。其音高由自然音域念起,逐渐升高,升到自己最高的音高时,仍然要保持声音圆润,不能变成窄而尖的喊叫声。我们在艺术语言的说唱中时常听到这种情况,这是因为在“喊、调”的高音锻炼时,只追求高度而忽略了宽度锻炼的后果。其次,要注意声音和感情的结合,必须学会用声音的轻重、长短、快慢等等语言的因素表达出歌词所赋予的意义。同时还必须把每句话读得自然、清晰、响亮,不能使感情掩盖字音。另外,朗读低音时更要注意胸腔共鸣的应用,音量自然降低,但不能因为音量的降低而使语句含混不清,必须随着感情的需要,既使用低音调,也要保持每个字音的清楚,绝不能只顾声音而忽略了字音,当然也不能只顾字音的清楚而损害感情的正确表达,二者必须兼顾,才能达到“调嗓”的目的,腔圆还必须字正,字正必须情深。

我们提倡唱前进行歌词的朗诵,一方面“喊嗓”锻炼的继续,因为在“喊嗓”的阶段中,只偏重单音的锻炼,还没有正式涉及到歌词的连贯锻炼。如果把歌词读得很响亮、很准确,同时注意到唱的感觉状态,那就为唱打下声音基础,给唱提供有利的声音条件。另一方面,朗读会增加对歌词意义的理解,当我们把词变成熟练的口语时,对唱的理解也就更深刻,唱出来的声音将更加感人。也就是说,只有心里理解了的东西,才能成为嘴上自然的东西,才能有生命力。因为我们对歌词有了深刻地理解之后,就会明显地体会到词或词组的分界以及重音的位置,换气的口。所以拿朗诵歌词作为“调嗓”的前奏,对于唱的锻炼有极大的好处。不仅歌唱的语言需要进行“调嗓”锻炼,其实说的(如话剧、电影演员)同样需要“调嗓”。因为“调嗓”是发声锻炼,只有经过这一阶段的锻炼,才能进入正式的演出。“调嗓”的方式,可以用朗读的办法进行,也可用说唱的办法,但一定要做到声情并茂。以语意清楚、抑扬顿挫为锻炼的重点,绝不可因嗓音提高而出现喊叫声,那就事与愿违了。我们希望咬字、音准、节奏、力度、表演等问题,都在“调嗓”中得到很好解决。

(作者单位:广东肇庆学院音乐系)