

■艺术研究

咽音技法在声乐训练中的借鉴初探

金鹏飞，程向兰

(邵阳学院 音乐系,湖南 邵阳 422000)

摘要：“咽音”是意大利传统美声的一种特殊的唱法。我国著名的医学博士、嗓音专家，著名的男中音歌唱家林俊卿教授经过几十年的科学的研究与歌唱艺术实践，在西洋“咽音”的基础上，归纳总结出了一套集声学、物理、医学为一体，结合中国京剧练声练气法的特有的练声体系——“—咽音”练声法。在我们的声乐训练中，适当借鉴其中的一些技法，对我们的教学效果将会起到事半功倍的作用。

关键词：咽音技法；声乐训练；借鉴

中图分类号：J611

文献标识码：A

文章编号：1672-1012(2008)04-0122-02

“咽音”起源于意大利，是意大利传统美声的一种特殊的唱法。它是以喉部发出的气泡音发展出来的，是利用喉、咽、颈部肌肉的调节，在咽部形成一个很细的咽音发音管道，当声音大小、音色变化的时候，喉器上下移动，声带产生高频率的边缘震动，发音管产生的音柱在咽腔震荡形成坚实的咽腔共鸣，从而扩展声道形成强大的泛音共鸣。咽音的声音统一，音域宽广、圆滑、流畅，调节灵活，明亮辉煌，充满金属磁性。据资料记载，几百年前意派“美声唱法”的黄金时代涌现出许多噪音特别嘹亮，唱高音特别不费力的歌唱家，他们的歌声震动了全球。他们之所以能唱得高唱得响而且长时间不吃力，是因为他们有一套对发展嗓音特别有效的练声法，也就是“咽音”练声法。我国著名的医学博士、嗓音专家，著名的男中音歌唱家林俊卿教授在上个世纪四十年代的时候有幸接触到了这种被意大利声乐权威所垄断、濒临失传而被人遗忘了的练声法，并看到了它在自己身上所产生的神奇功效，经过几十年的科学的研究与歌唱艺术实践，在西洋“咽音”的基础上，归纳总结出了一套集声学、物理、医学为一体，结合中国京剧练声练气法的特有的练声体系——“—咽音”练声法。这种科学的发声法是建立在喉外肌完全放松的基础上，减少了喉外肌对声带的挤压，用稳健的气息吹响发声管，引发共鸣，从而解决了声音干涩、嗓音疲劳等问题，可以快速有效地提高发声能力和改善声音质量，让人们的嗓音发出金属般脆亮、结实的声音。这种练声法有着其他唱法所不可比拟的科学性，在我们的声乐训练中，适当借鉴其中的一些

技法，对我们的教学效果将会起到事半功倍的作用。

一 提高发声能力，解决高音训练问题

我们知道，声乐是以人的发声器官作为乐器，来演唱声乐作品的一种艺术表现形式，它是歌唱发音技巧与歌唱表演艺术的有机结合。而歌唱技巧的训练是有其特殊的规律性的。林俊卿教授的“咽音练声法”是一套独特的专为提高嗓音发音能力的方法，共有八个步骤。第一个步骤：四个有关肌肉的不发声的练习；第二个步骤：用张大口的姿势发“咽音”的练习；第三个步骤：哼“咽音”的练习；第四个步骤：用张小口的姿势发“咽音”的练习；第五个步骤：用发“咽音”方法发准确音高的练习；第六个步骤：用发“咽音”方法结合唱不同母音的练习；第七个步骤：单独用咽部来发OO母音的练习；第八个步骤：用“打开喉咙”的方法结合歌唱的练习。这些练声法直接训练声带的积极运动，使声带能够适应高、中、低音的需要，解除声带的紧张度和减少负荷，使发音的各种器官协调，使声带的潜能得到充分的发挥，增强发声机能，提高发音能力。

“咽音”的高音独具特色，而且音越高越丰满，它取决于喉咽腔肌肉的牵动和气息的冲激力。发咽音的时候，咽部始终作为基音共鸣腔的一部分，发音管和喉腔连接贯通为一个管状的基音共鸣腔，同时把舌后部的会厌调节成半圆型，使声道成为管的形状，咽部收缩成细小的发音管，声带边缘震动的音波在此形成音柱，它既决定高音又产生了咽腔的基音共鸣。咽音唱法对于高音的训练特别有效果。它的核心是训练咽

收稿日期：2008-06-12

基金项目：湖南省教育厅资助项目(06C763)

作者简介：金鹏飞(1961-)，女，湖南邵东人，邵阳学院音乐系教授。

程向兰(1967-)，女，湖南双峰人，邵阳学院音乐系副教授。

部形成能发出咽音的发音管，咽部形成细小的管状共鸣室，对声带发出的声音形成和声作用，咽部发音管可以按照声音的需要灵活调节，发音管拉长收缩与声带配合发出高频率的最大泛音，高音能力增强，又使低音区提高发音效果，使声音上下统一，全面增强发音能力。

在进行声乐训练的时候，我们最常见的歌唱发音毛病是喉结的上提或喉部的挤卡，这是由于舌根的紧张，致使舌骨与甲状软骨的紧叠挤压，形成的一种“内耗”现象，是发声的最大障碍之一；另一种常见的发声毛病是鼓腹、塌胸，这种姿势在发声中尤其是发高音区时，会起到适得其反的作用。因为它无法帮助肺部产生稳定的气流，反而会迫使肺部塌陷，加快把肺部的气体排出去，同时，还会加快喉肌的紧张。如果采用林教授的“张大口咽音”的姿势发声，进而发“哼咽音”练习和“捏鼻哼”，对提高歌唱发音的能力相当有效。

二 改善声音质量，解决“真”“假”声结合问题

“咽音”具有圆润、尖锐明亮金属性质的特色音质，音质普遍结实而有美妙的颤动。这是咽下部缩小咽后壁形成的小共鸣室造成的。咽部靠近声带，咽部的动作对音质的变化起着重大的作用。

发咽音时，两声带在张紧缩短，不做整体振动，只是边缘变薄的一小部分振动发音。发高音的时候喉器略微提高，发音管调节得更细，形成咽部的共鸣腔，而舌部的后退则促使发音管变细，咽下部形成了自由伸缩细小的发音管，由于发音管的阻力，气流冲击发音管时，减弱了气流的力量，气流进入细小的发音管后，成为坚韧、细小的气柱，这个气柱只能吹动两声带边缘部分振动发音，根据发声音高及音响的需要，气柱力的强弱随之变化，气息的强弱，呼气量的大小与冲击声带的激力也随之变化。应用发“咽音”方法唱到中高音时，“咽音”的发音机能、发音原理和发音效果都与“真声”有基本共同点，就是都靠张紧声带发音，音质都较结实。另一方面，唱到高音时，“咽音”的发声机能、发生原理和发音效果也与“假声”有共同点。因为用发“咽音”方法唱到最高音时，由于声带挡住呼气，其边缘变薄的部分会逐渐被吹开成为一个很小的空间洞，发出的声音自然也就变为簧管乐器与笛子的混合音，这就是所谓“真声”的噪音。发这种“真声”的噪音在机能上与发“假声”是有共同点的，由于有这样的共同点，所以在高音部的“咽音”很容易结合“假声”，而它同“假声”结合的结果是把纯“假声”变为“真声”的“噪声”，就是或多或少结合有“咽音”成分的“假声”，使“假声”变得较结实，而且较有表现力。由于发“咽音”的方法与发“真声”、“假声”都有一定的共同点，在应用上它起桥梁的作用，能解决“真声”与“假声”的结合问题。

林教授的《咽音练声的八个步骤》中的第七个步骤——用咽部独立形成OO母音的练习，是咽音用于发声训练使上、下声区无痕迹过渡、“真”“假”声结合

的最有效方法。它的目的是为了使中、低声区(真声机能)可以无痕迹过渡到头声区(假声机能)，并获得头声高泛音的共振效果，增强高声区U母音的演唱能力。我们在训练学生发声时，可以借鉴咽音练声法中张大口在咽部发音的方法，教学生发a-o-u三个母音。首先在中、低声区以朗读的方式，将a-o-u读清楚，读准确，然后再在单音上练习，这样可以逐步获得喉口、咽部控制适宜地、自然地发出a-o-u的能力，尤其是准确地发好u母音，这也是修饰真声机能的一种练习。当此练习准确、熟练后，就可以加大气息的力量，练习八度大跳唱出u母音的。这实际上就是在修饰真声机能的基础上，逐步向正确的假声机能过渡。

三 预防嗓音病变，解决声带漏气问题

林教授是一位酷爱声乐并对声乐研究有很深造诣的医生，所以他的“咽音练声法”是建立在解剖生理学的基础上所进行的研究。“咽音”唱法对治疗声带疾病有着一定的功效。因为它着重是用气息夹带音波(假声)“吹”进发声管道从而产生声音，故而减少了真声的负担；另外它着重是用“发音管道”来承受所“吹”进来的声气波，故而减少了口腔、舌头、下巴、喉头等处的负担，所以对解除喉头疲劳，恢复嗓音有较佳的作用。

我们在给学生进行声音训练的时候经常发现，有的男高音常会用拉紧声带的发音方法来歌唱，不论唱多高总要按比例把声带拉紧而始终促使两声带作整体振动来发音。这样发音，如果一次唱得过多，声带就会被冲击得太厉害而充血；使用噪音过多，声带就肥厚而边缘突出，甚至水肿。有些女生喜欢用纯假声来歌唱，这种发音法象吹口哨那样有明显的漏气，使声音听起来沙哑，不纯净。而发“咽音”是没有漏气现象的，因为尽管在发“咽音”时两声带振动的范围缩小，但其边缘始终相靠近来挡住发音，不象发假声的口啸音那样，在两声带之间被吹成一个空洞。对那些习惯用纯“假声”来歌唱而使声带漏气的学生，如果我们在训练中借鉴发“咽音”的方法，并将它与“假声”结合起来运用，其歌声就必定会变得结实而带有“心儿”，漏气现象就会得到纠正，其所引起的病变自然也会逐渐消失。

声乐教学各有所说，各有所长，但归根到底都是要培养合格的声乐人才。“咽音”是各种音乐唱法流派中的一种，无论哪种唱法、哪种流派，在进行声音的训练时，最终目的都是希望达到完美的音质，所以，“咽音练习法”和其他任何教学方法都是殊途同归的。做为声乐教师，应该主动吸收各种教学方法、手段，并进行比较、鉴别，对各种教法中的优点兼收并蓄，才能博大精深，提高教学的质量和水平。

参考文献：

- [1] 林俊卿. “咽音”练声的八个步骤[M]. 上海：上海音乐出版社，1999.
- [2] 王宝璋. 咽音技法与歌唱艺术[M]. 北京：人民音乐出版社，1988.