

建造通畅的咽腔通道

——张口,拉舌头的训练

陈建林,李继斌,汤娟

(西昌学院 艺术系,四川 西昌 615022)

【摘要】本文通过对声音产生的物理原理,对比分析歌唱发声的原理,提出问题——咽腔在歌唱中起着“通道”的作用,而会厌是挡在咽腔里的“拦路虎”,怎样解决?笔者通过论述介绍一种方法——张口,拉舌头的练习,以及练习的具体方法。

【关键词】咽腔;会厌;基音;共鸣

【中图分类号】J616.1 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2006)04-0132-02

歌唱与器乐的演奏都同是根据物理作用发声的——物体受力的作用振动而发出声音。这里以一种非常普遍的乐器——小提琴为例,从物理发声原理的角度对比分析歌唱的发声原理。演奏者拉小提琴时,弓子与琴弦摩擦使琴弦振动。“振动”通过琴枕传到琴身,琴身中的空气随之一起振动。试想,去掉琴身,单靠拉直的琴弦振动能产生出什么样的音效?那只是一种微弱的嘶嘶声,在此我们称之为“基音”。“基音”传到有一定空间的共鸣箱后便得到一个丰满的、圆润的声音(声音的高低、强弱变化,这里不作分析了)。人声的歌唱也不例外,无非就是演奏我们自身的“乐器”,唯一不同的便是:小提琴坏了,可以再换一把,但我们自身的“乐器”只有一件,不能换。气流等于运行的弓子,声带等于琴弦,咽腔、口腔、鼻腔和头腔(另外还有胸腔,这里不提)等共鸣腔等于琴身。肺呼出气息时,气流摩擦声带使之振动而产生一个微弱的“基音”,这个“基音”传到咽腔,由咽腔的联通作用分别传到口腔、鼻腔和头腔,引起腔内空气振动而产生一个扩大的声音。值得注意的是:我们的“琴弦”——声带是由黏膜、声韧带以及声带肌组成的两个薄片,向它是要不了多大音效的,它更是脆弱的,经不起外加力的摧残,否则就会引起病变而最终丧失振动发声的能力。要得到一个扩大的声音,必须做好共鸣腔,而所有的共鸣腔里咽腔起着“通道”的作用尤为重要。所以,要构成良好的共鸣腔,首先要搞好“通道”的畅通工程。如果“通道”不

畅通,“基音”就上不到其它腔体尤其是鼻腔和头腔,就谈不上好的音效。这便是下面要展开的话题:张口,拉舌头的训练——建造通畅的咽腔通道。

歌唱发声时,气流通过声带,声带振动而产生声波。声波经过咽腔,传入口腔、鼻腔和头腔便达到良好的共鸣。由于声波传播有其特殊性(遇阻碍便反射),如果咽腔是通畅的,声波的传播方向上没有障碍,不被反射,那么所有的“基音”都能上到口腔、鼻腔和头腔里。但是,歌唱者有一个天大的敌人——会厌软骨,它位于喉前庭,是一由能上下活动的叶状会厌软骨构成,像一个盖板,在吞咽食物时盖住气管的喉口,避免食物与饮料进入气管对肺造成伤害。绝大多数人的会厌软骨即使在不吞咽东西的时候,它也是稍稍弯曲的,横在咽腔里,这就成了“基音”传播的“拦路虎”。一部分“基音”受阻后便反射回来,不仅这部分声波传不到口腔、鼻腔和头腔里面去,而且它还干扰原本正常传播的声波,这样便造成声波传播的混乱,声音走向自然遭到破坏,最终唱出来的音效要么是无力的和干涩的,要么失去亮丽色彩而不尽人意,甚至不明白者怀疑是不是喉头降低不够而“基音”管短小导致声音不出来,或是声带着力不够,或是喉头没打开等原因,从而势必造成他们触犯更多的毛病而养成一大堆的坏习惯。

问题出来了,我们便“对症下药”,给它“开方子”。人的主观意识是不可能像控制手指一样去控制会厌的曲直,甚至根本感觉不到它的存在,但我们可

收稿日期:2006-09-11

作者简介:陈建林(1970-),男,讲师,教研主任,主要从事音乐教学和理论研究工作。

以通过一些动作去驱使它。这里就介绍张口,拉舌头的办法来解决这一问题。会厌软骨是连在舌骨上的,当我们把舌骨推出来,会厌软骨便跟着被带动竖起来,但是要推出舌骨来并非一件很容易的动作,如果努力的伸舌头,舌骨当然会被推出一定的位置,会厌也会竖起来,但是这样很容易导致舌头的僵硬。相反,我们不靠它主动地伸出来,而是借助外力的作用把它拉出来,让“它”转移使劲的注意力,达到预期的目的,而舌头也放松了。同时这又要涉及到张口的动作。张口动作非常关键,自然的张口动作是连下巴一起动的,而歌唱时要求解放下巴,放松下巴,否则喉头老是出毛病,所以这个练习同时加进了张口练习。

张口的训练方法是:把下巴放松,不让它上下移动,用头后上部的力量把头抬起,以促使口自然张大。

由于这样张口与普通说话的张口方法不同,初学者一时改不掉天然张口习惯,往往一想要张口,下巴就往下移动,导致下巴肌肉紧张,要训练张口保证下巴不紧张必须用一种特殊的方法来训练。

练习的方法:

1. 略为弯身而使头部稍为前倾;
2. 把下巴靠在钢琴上;
3. 做好上述准备工作之后,即想要抬头看天花板,思想集中在利用头后部肌肉的力量来把头抬高,而始终想要让脸下部及下巴一带完全放松。头抬动时下巴要始终放松而靠在钢琴上;

参考文献:

- [1]沈湘著. 沈湘声乐教学艺术[M]. 上海音乐出版社,1998.
- [2]林俊卿著. “咽音”练声的八个步骤[M]. 上海音乐出版社,1990.
- [3]赵梅柏著. 歌唱的艺术[J]. 上海音乐出版社,1997.
- [4]陈守洙,江之永著. 初级物理学[M]. 高等教育出版社,2004.

4. 头往上抬而下巴不离开钢琴上面,口自然而往上张。作此练习时最须注意的一点是:绝对不要意识性地想张口。不论怎么张口,则唯有头后部肌肉用力,下巴自然会松弛。抬头而下巴不跟着往上走,虽然结果也是把口张开,但这样的张开口不是有意识的。反复这一动作每天几百次。

单独的张口练习后,便可结合拉舌头的练习。方法:在张口抬上口盖的基础上把所有的注意力仍集中在抬高头的后上部,舌头是放松的,这时用手拉住舌头(由于舌头上有唾液,可用纸巾裹住后再用手拉),尽量把它拉出口外,但主观上不用力伸舌头,也不要用力,然后放松手让舌头回原,闭口。反复这一动作大概几百次。

这一套动作每天几百次,几个星期到几个月便养成习惯。这期间可辅助一些简单的哼鸣练习,或是张小口发声(最好是闭口音)练习,仔细分析你的声音,是否“透”出来了,声音是否有“心儿”的感觉了,一旦觉得正确了,再回头来检查你的舌头、下巴和喉头。我们训练时采取“先立”,“后破”的意识来解决问题。不要老分散注意力去盯住有毛病的地方,而应该先做好该做好的一些动作,声音位置高了,走向明确了,声音透出来了,再返回来“破”除一些毛病,你会发现以前难以解决的毛病已经不存在了。

张口,拉舌头的训练是一个长期的循序渐进的过程,不能急于求成,只要练习者坚持不懈,一定会有所收获的。

To Build An Unobstructed Pharynx Passage ——training on the Extension of Mouth and Tongue

CHEN Jian - lin, LI Ji - bin, TANG Juan

(Department of Art, Xichang College, Xichang Sichuan 615022)

Abstract: Based on the comparison between the physical principles of the sound production and those of singing, the thesis puts forward that pharynx and epiglottis play key roles in singing, which can be entitled as a “passage” and a “stumbling block” respectively. By introducing the training on the extension of mouth and tongue and some specific methods concerned, the co-writers aim to argue how to solve the big headache.

Key words: Pharynx; Epiglottis; Fundamental sound; Toneresonance

(责任编辑:张荣萍)