

表演练声课

释 放 天 然 嗓 音 (增订版)

[英] 克里斯廷·林克莱特 Kristin Linklater —— 著

[荷] 安德烈·斯洛布 Andre Slob —— 绘 彭莉佳 —— 译

姜广涛 作序推荐

Freeing the Natural Voice

Imagery and Art in the Practice
of Voice and Language

(Revised & Expanded)



文化发展出版社
Cultural Development Press

Freeing the Natural Voice

表演练声课

释 放 天 然 嗓 音 (增订版)

[英] 克里斯廷·林克莱特 Kristin Linklater —— 著

[荷] 安德烈·斯洛布 Andre Slob —— 绘 彭莉佳 —— 译



图书在版编目 (CIP) 数据

表演练声课 / (英) 克里斯廷·林克莱特著 ; (荷) 安德烈·斯洛布绘 ; 彭莉佳译 . — 北京 : 文化发展出版社 , 2017.12

Freeing the Natural Voice: Imagery and Art in the Practice of Voice and Language (revised&expanded)

ISBN 978-7-5142-2001-8

I . ①表… II . ①克…②安…③彭… III . ①表演艺术—发声法—教材 IV . ① J812.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 283296 号

FREEING THE NATURAL VOICE: IMAGERY AND ART IN THE PRACTICE OF VOICE AND LANGUAGE (REVISED&EXPANDED) Copyright: © 2006 Kristin Linklater

This Chinese translation edition is published with the permission of Quite Specific Media, Inc., Los Angeles, CA.

This Chinese translation edition copyright © 2018 by Post Wave Publishing Consulting (Beijing) CO., LTD.

本简体中文版版权归属于后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司。

版权登记号: 01-2017-7278

表演练声课

释放天然嗓音 (增订版)

[英] 克里斯廷·林克莱特 / 著 [荷] 安德烈·斯洛布 / 绘 彭莉佳 / 译

选题策划: 后浪

出版统筹: 吴兴元

责任编辑: 孙 烨

营销推广: ONEBOOK

编辑统筹: 陈草心

特约编辑: 孙 珊 赵丽娜

装帧制造: 墨白空间·张静涵

出 版: 文化发展出版社 (北京市翠微路 2 号 邮编: 100036)

网 址: www.wenhuaafazhan.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 天津翔远印刷有限公司

开 本: 690mm × 960mm 1/16

字 数: 251 千字

印 张: 26

版 次: 2018 年 8 月第 1 版 — 2018 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 68.00 元

I S B N : 978-7-5142-2001-8

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

克里斯廷·林克莱特，享誉世界的英国发声教练，古根海姆研究员。曾任哥伦比亚大学戏剧艺术教授兼任戏剧部主任、爱默生学院戏剧教授，研究和教学足迹遍布英、美、德、意、中、俄、澳等国家，曾供职于皇家莎士比亚剧团、斯特拉特福节日剧院、泰龙·格斯里剧院和蔡金开放剧场等知名剧院，退休后在英国奥克尼群岛开办克里斯廷·林克莱特发声培训中心，2016年曾受邀在上海戏剧学院开办大师班。

安德烈·斯洛布，荷兰漫画家、插画家。

彭莉佳，女，研究员，星海音乐学院硕士生导师，著有《发声常识与嗓音保健》（1999）、《嗓音的科学训练与保健》（2005）、《教师嗓音训练及保健》（2013），录制课程有《课堂教学用嗓护嗓技术培训》（2012）、《职业素养与教师发展系列——教师嗓音训练及保健》（2014）。

资深发声教练林克莱特相信，每个人都是独一无二的乐器，拥有充满能量、魅力无限的天然声音。本书是她毕生教学理念的唯一文字记述，极具启发性与实用性，带你体验21节大师级工作坊课程，放松身心，培养呼吸意识，感受声音振动，打开声音通道，关注共鸣，激活唇舌，循序渐进，探寻人声合一的奥妙；助你深入理解语言文字，26个字母分开练，5首俳句逐字读，掌握作者独创的意象发声法，让口头表达兼具技巧美和个性美；教你两套练习操，既可满足日常练声需求，也能在会议、演讲或舞台演出之前提供全面热身。

本书附有医学博士的解剖生理学问答，配以趣味原创插画，激发嗓音与生俱来的表现力，对舞台及影视演员、配音演员、播音员、主持人、歌手，甚至教师等需要科学用嗓的相关人士，以及希望在生活中、工作中改善表达的人来说，是一本不可错过的经典教材。

114. 表演应试手册 (修订版)

林洪桐 著

115. 电影动作设计

桑林 著 | 张震 等作序推荐

002-04. 认识电影 (插图第12版)

[美] 路易斯·贾内梯 著 | 焦雄屏 译

116. 编剧有章法：俘获观众与打动买家

[美] 迈克尔·豪格 著 | 吴旻 译

117. 演技六讲：创造角色的灵魂 (增订纪念版)

[美] 理查德·波列斯拉夫斯基 著 | 郑君里 吉晓倩 译

118. 电影制作技术手册

李念芦 刘戈三 主编

119. 好莱坞之眼：像电影人一样思考

[美] 乔恩·布尔斯廷 著 | 宋嘉伟 译

120. 希望为电影：

从“纽约无成本制片之王”到产业革新先锋

[美] 特德·霍普 著 | 安东尼·考夫曼 整理 | 沈旦 译

121. 美国电影美国文化 (插图第4版)

[美] 约翰·贝尔顿 著 | 米静 马梦妮 王琼 译

122. 电影的秘密：形式与意义 (插图第6版)

[美] 斯蒂芬·普林斯 著 | 王彤 译

123. 表演练声课：释放天然嗓音 (增订版)

124. 表演的技术：迈克尔·契诃夫表演训练法

[美] 迈克尔·契诃夫 著 | 李浩 译

125. 我们一起拍片！安杰伊·瓦伊达导演札记

[波兰] 安杰伊·瓦伊达 著 | 刘絮恺 译

126. 制片人的钱包

[美] 卡罗尔·李·迪恩 著 | 王述恺 译

127. 如何在镜头前表演 (修订版)

[美] 托尼·巴尔 著 | 刘亚 译



后浪微信 | hinabook

筹划出版 | 银杏树下

出版统筹 | 吴兴元 | 编辑统筹 | 陈草心

责任编辑 | 孙 烨 | 特约编辑 | 孙 珊 赵丽娜

装帧制造 | 墨白空间·张静涵 | mobai@hinabook.com

后浪微博 | @后浪图书

读者服务 | reader@hinabook.com 188-1142-1266

投稿服务 | onebook@hinabook.com 133-6631-2326

直销服务 | buy@hinabook.com 133-6657-3072

拍电影网 | www.pmovie.com



后浪出版咨询(北京)有限责任公司

POST WAVE PUBLISHING CONSULTING (BEIJING) CO.,LTD

谨以此增订版献给已故的爱丽丝·华伦，她是本书 1976 年首版内容所含理念的创始人。本书依旧延续着她的理念与方法，并在此基础上增补了本人 25 年来不断积累完善的练习内容。

“说出一个词，就仿佛在想象的琴键上敲响一个音。”——路德维希·维特根斯坦 (Ludwig Wittgenstein), 《哲学研究》(*Philosophical Investigations*) 第一部分第六节

推荐序

1995年，我考入长影^①译制厂配音培训班的时候，本意是想通过学习配音，来应对艺术类高校的播音专业考试，结果就此一头扎进了对白录音棚，生根发芽，难以自拔。

二十多年来，我经历了配音行业从默默无闻到广为人知，从单纯地以译制片、国产剧配音项目为主到动画片、游戏、有声读物等新兴项目四面开花的全过程。今天，曾经被定义为幕后工作者的配音演员也有机会转型为可以走上台前的声音偶像，甚至整个中国的表演艺术领域都在呼唤“重新认识和重视声音表演”。

在我身边，越来越多的朋友意识到了声音表达的重要性，希望可以提升自身的语言表达状态，也有很多年轻人选择投身于配音行业。但令人遗憾的是，他们中的大多数，对“说话”这个看似简单的技能认识不足，所参与的训练也算不上得法。他们或是认为只要有名师点拨一二，就可以快速纠正诸如声音沙哑、底气不足、普通话不标准、气息不稳、语流不畅等问题；或是认为只要拥有浑厚（亦或清丽）的音色就拥有了声音领域的绝对魅力（类似于“只要颜值高，演技不重要”）；或是认为声音表演的最高境界，仅仅取决于对每一个字词的唇

^① 全称“长春电影制片厂”，新中国第一家电影制片厂，下设译制片分厂，曾译制各国影片1000多部。

齿雕琢，而将其与内心的感受、身体的感知割裂开来。如此种种，不胜枚举。值此时机，后浪出版公司选择译介这本系统讲解天然嗓音训练法的著作无疑是雪中送炭，无论是声音爱好者还是相关从业者都可以从中有所收获。

如它的名字一样，这本书讨论的是如何让紧绷或懈怠着的人们释放天然嗓音，获得嗓音自由，进而获得表达的自由、身体的自由、心灵的自由、生命的自由。作者所践行的方法是通过对身体潜能的发掘，以及对意念、思维意识层面的调动，来达到全身心浸入的状态，进而去进行声音表演。

以我浅见，配音的学习——或者说语言的修炼，正如书中观点，是需要调动一个人“身心灵”所有元素的一致，是“身语意”通透如一的。声音表演者需要调动肌肉的能力、知觉的能力、意识的能力、情绪的能力、欲望的能力、记忆的能力等等来达成自己的创作，但若它们彼此之间失去内在的联结，结果将是平庸和乏味的。我们看过太多的专业发声训练书籍都将相关知识分门别类逐一论述，造成了彼此孤立，也许今天从这本书起，可以开始一种新的尝试——不割裂、不忽视参与发声的任何一方“原力”，平静地、平等地观察它们，合理地协调和运用它们，使之能为我们的创作服务，为我们的心服务。

令我印象深刻的是，书中曾多次提到一个“穴位”：“这几乎就是一种睡姿——用它来享受平和宁静的氛围，想象你有婴儿般浑圆的肚子，与天然呼吸冲动中心一起来玩游戏。这一回，要体会气息在肚脐正中间后面一个小小的‘穴位’里进进出出。”“要求你想象呼吸从骶骨处进行，或肚脐后面，或骶骨和耻骨之间一个小小的‘穴位’里。”我猜作者指的就是“丹田”吧。还记得中国的武术大家和梨园前辈们一直在提示我们“气沉丹田”吗？作者有练习太极拳的经验，不知这样的观念是否受了东方文化的影响，但有一点是肯定的，在身心灵领域的探索上，不同文化背景下的诸多发现与收获其实是互通的。这是知识，更是智慧，也是人类共有的财富。

本书的初版发行于1976年，正好是我出生的年份。然而书中的一些理念即使今日读来，也毫无过时之感，比如书中对于元音的探讨：“从声带的角度来看，元音的塑型是深深植根于无意识的神经系统中的。”“练习元音的基础，主要就是如前面详述的释放过程——解放整体的嗓音、改进其机能并加强其敏感度，是指能够反应特定的思维意图。”“探知不同的元音声响在感觉上和身体内会激发出怎样的不同效果。”在我以往的经验中，很多字词可能因其本身具有的意象而被赋予了相应的感情色彩，也可能是生活中的某一时刻、某一事件、某一对象、某一情绪凝缩在一个简单的字词当中，使其对于声音表演者有了“个别的”特殊意义。但是单单把一个元音拿出来做“感觉上和身体上”的探讨，确实让我如同打开了新世界的大门。以前我常常告诫自己的学生，在回听自己的录音时不要拘泥于台词的文本，有时候甚至要放弃对文本的辩听能力，像是面对一种陌生的语言一样去校验台词语意背后的情绪和行动线，也常常强调哪怕是一声呼气也可以是带有情绪色彩的。但这都是基于字、词、句、气息的基础之上，没有细究到“元音”的层面。依照作者的方法，声音表演者可以与每一个“元音”都成为朋友，在未来面对任何文本的时候无论“身体”还是“感觉”都具有亲切之感，“和每一棵树握手，和每一株草耳鬓厮磨”^①，这返璞归真的方式我也准备亲身实践一下。

当然，释放天然嗓音，不仅仅会让我这样的嗓音工作者受益，对于任何人来说，“把话说好”都是一种助力。一个人的声音表达在某种程度上可以折射出其知识储备、价值判断、社会身份和生活态度。好好说话，就是在如实地关照自我，如实地表达自我，做到声如其人，言行如一。将人格的魅力与语言的魅力统一起来，树立自己可信的形象，才能算是真正地活出自己。

声音练习的一个重要环节，不是由嘴完成的，而是由耳朵完成。

^① 摘自《西藏，面冰十年》，毕淑敏著，北京十月文艺出版社，2011年版，13页。

聆听，是表达必不可少的前提。在日常生活中，我们要了解一个人，通常都要察言观色。如前所述，“言者心之声”，一个人的脾气秉性、人生遭遇皆在言语中，你有意愿听，才能听得到。学习用声音表达，即学习聆听，学习关心他人。

正确的用声与健康的身体之间存在良性“互动”。在嗓音的练习当中，我们觉知自己的身体，热爱自己的身体，以呼吸和情绪共鸣自己的身体，在收紧与放空之间获得一种内在的平衡。在本书的嗓音练习中，经常要求借“意象”进行冥想、呼吸，这类似于道家的吐纳、佛家的打坐参禅、瑜伽的调心调息，对身体是大有裨益的。另外，有人说，管理好自己的情绪，是一个人最好的修养。如果你在表达过程中能合理掌握音量、音调和节奏，说明你已经找到了调节自己身体情绪的使用说明书。

释放天然嗓音，是人类二次成长中的一种回归与迈进，是认识自我、解放自我的绝佳途径。扮演他人，本质其实是在寻找自我。不论你是否从事声音表演工作，哪怕你只是扮演自己，台词上也不能减分吧？

姜广涛

2018年5月于北京

姜广涛，资深配音导演、配音演员，光合积木配音工作室创始人。配音导演代表作有电影《风声》《画皮2》《魁拔》《大鱼海棠》，电视剧《琅琊榜》《伪装者》等。配音代表作有《指环王》（佛罗多）、《变形金刚》（山姆）、《泰坦尼克号》（杰克）等。

前 言

来到美国工作，我倍感荣幸。早年我在伦敦音乐与戏剧艺术学院（the London Academy of Music and Dramatic Art，下文简称 LAMDA）任教时，培训过不少前来进修一年美国演员；后来，他们迫切召唤我，因此我才来到了美国。这些学生大多已经顺利毕业或一直在从事专业工作，怀着继续深造之心而重聚一门。他们告诉我，爱丽丝·华伦（Iris Warren）和我所教授的这门嗓音练习课程，在美国虽然暂时不为人知，但很有可能给美国演员的嗓音训练带来无穷的裨益。1963 年我到美国时，似乎在正确的时间，把一种全新的练习方法带到了正确的地点。

20 世纪 20 年代以来，探求技术与情感释放之间的平衡点，已成为演员培训课程的重中之重。事实上，这种探求一直延续至今。但在演员培训的发展历程中，从 30 年代延至 50 年代，无论美国还是英国，这种探求一直都是失调的。斯坦尼斯拉夫斯基（Stanislavsky）的著作、同仁剧团（the Group Theatre）以及李·斯特拉斯伯格（Lee Strasberg）的演员工作室（Lee Strasberg's Actors Studio），推动了美国演员对心理与情感的探索，有时近乎到了荒废外部技巧练习的程度。在英国，外部技巧曾主宰一切。直到 50 年代，受到推崇情感至上的美国戏剧的影响，英国演艺界才开始受到启发，于是用更多的感性内容去充实他们的演技。到了 60 年代，美国地方性轮演剧团的数量如雨后春笋般迅猛增长，于是发现剧团内的演员和导演都急需丰富演技，以应对广阔艺

术领域内从古典到先锋的戏剧作品。

当美国演员设法寻找老师来帮助自己满足这一需求时，他们常常发现，老师们教的那些专业技能，依然是他们在20年代所学的老一套，学完朗诵、芭蕾、歌唱、体操和发音学，艺术创造与舞台表达之间的鸿沟依然不可逾越。也就是说，在富于创造力、想象力的内心生活体验与富于技巧性的外在表达之间，缺乏联系的纽带。

与此同时，在伦敦，由雅克·科波（Jacques Copeau）首创、米歇尔·圣丹尼斯（Michel St. Denis）和利茨·皮斯克（Litz Pisk）共同发展，并在老维克戏剧学院（Old Vic Theatre School）^①培植成型的一套方法，得到了进一步的完善，该方法旨在将演员培养成为敏感、协调并富于创造性的乐器。1954年，老维克戏剧学院的精髓为迈克尔·麦克欧文（Michael MacOwan）所传承并被带进了LAMDA，从此，他与爱丽丝·华伦在演员培训中开始了通力合作。

1963年，当我移居美国建立自己的嗓音工作室时，发觉我所带来的、经由自己多年来逐渐总结提高的嗓音训练法，还需恰到好处地与美国的表演方法紧密结合起来。而无论美国方法还是英国方法，都存在内心体验的创造性应用与外部表达能力之间的不平衡：英国的戏剧依然苦于情感与心理需求的匮乏；而美国戏剧在演员训练方面则极少重视形体和嗓音技能。但是所有这一切都在改变着。我从爱丽丝·华伦处继承过来的一套表演方法，很容易就被转换为某些表演方法——比如，体验派表演方法和其他源于同仁剧团的表演方法——中所涉及的情感和心理的术语。

我得无止境地学习，在我的努力下，我的表演方法中，技术与情感之间的平衡有了极大的进展。1964年至1978年间，我作为一名声音教练，与多家美国表演公司合作过，比如泰龙·格斯里爵士（Sir Tyrone Guthrie）旗下的泰龙格斯里剧院，罗伯特·怀特黑德（Robert Whitehead）、哈罗

^① 老维克戏剧学院位于英国布里斯托，隶属于伦敦舞蹈艺术学校（Conservatoire for Dance and Drama），也是西英格兰大学艺术、创意产业与教育学院的联合学院。——编注

德·克勒曼 (Harold Clurman) 和伊利亚·卡赞 (Elia Kazan)^① 合办的林肯中心轮演剧团, 以及约瑟夫·蔡金 (Joseph Chaikin) 创办的开放剧场。另一位深刻影响着我的教师专业成长历程的是表演教师彼特·卡斯 (Peter Kass), 我曾与之共事于纽约大学研究生戏剧课程部 (即现在的蒂施艺术学院)。

在美国, 我初次接触到亚历山大技术 (Alexander Technique) ——朱迪思·莱博维茨 (Judith Leibowitz) 也是我的老师, 这项技术帮助我认清嗓音练习中身心合一的自然特性。同时 60 年代至 80 年代期间, 心理治疗法逐渐兴起, 大脑与身体相互依赖的观点也成为学界关注的热点, 我从中受益匪浅。目前已有越来越多的人认识到: 解放身体对于解放心智是多么的重要, 反之亦然。亚历山大技术、费尔登克拉斯训练法 (Feldenkrais work)、罗尔夫按摩治疗法 (Rolfing)、太极拳、瑜伽术, 以及时兴的身心调整中心, 都是非常流行且见效明显的身体训练项目, 其目的都是通过摆脱身体的习惯性紧张而促进情绪与心理的自我释放。在 20 世纪与 21 世纪之交, 神经科学的大量研究成果, 为我们观察大脑、情绪、身体和意识的运作方式提供了新的科学工具。这类专著, 如安东尼奥·达马西奥 (Antonio Damasio) 所著的《笛卡尔的错误》(Descartes' Error) 和《感受发生的一切》(The Feeling of What Happens), 为我们这些在演艺培训领域中教授身体智慧和基本情感智慧的教师, 提供了科学的理论支持。

尽管我不断地参加有关的工作坊, 也不断地攻读适合自己的书籍, 但让我获益最多的还是我的学生们。在纽约大学教学的日子里, 我潜心于培训、教课, 又到马萨诸塞州雷诺克斯市的莎士比亚剧团进行教学和表演活动, 以自由职业者的身份游走于美国各地, 又在意大利持续不断地为演员开设教学工作坊, 并应邀在全世界其他各地开设客座的工作坊。我还在德国建立了工作坊和师资培训课程, 德国是一个拥有优

① 卡赞的专著 *Kazan On Directing* 即将由后浪出版公司引进中文版。——编注

良的文学、语言与演讲艺术传统的国度，令我在某种程度上自觉谦卑。我在爱默生学院给表演专业本科生开课，也在哥伦比亚大学，给表演专业研究生（既有演员也有歌手）进行戏剧、影视方面的专业指导。我几乎没有一个教学的日子是虚度的，总能在工作中得到或大或小的各种启示，如发声用嗓的复杂性与适应力、人生体验之神秘性及其在嗓音方面的具体反映等。历练多年，教学相长，对于各种练习，哪些行得通，哪些行不通，我已了然于胸。可以说，本书的每一项练习，都经受了经年累月循环往复的考验，并且，每一颗教学果实，都是在认真操练、积极钻研、领悟透彻的基础上精心培育而成的。

此次修订版（首次出版是在1976年），提供了我30年来积累的更深层面的认识成果，其中也包括一些身体练习，它们是我嗓音研究成果重要的一部分，也是爱丽丝·华伦原创教学里没有的内容。

我必须承认，那些体育运动的练习，几乎没有我的独创。我从许多各不相同的体育运动中移用和吸收了身体练习的动作，将之与嗓音训练紧密结合起来，因此这些体育运动多半已做出重大的改编。比如健身练习的动作，我已将其训练目的转向促进能量流动而不是强健肌肉。瑜伽的地面练习，一直都为特定的嗓音用途而量身定做，很可能你几乎认不出那就是瑜伽。我偶尔也开设瑜伽课，我所应用并改编的瑜伽基础练习，是20世纪60至70年代于纽约大学期间，在露丝·所罗门斯（Ruth Solomons）和凯莉·霍尔特（Kelly Holt）的现代舞课程中跟随他们学来的。还有，我的嗓音练习系统中不可缺少的那部分极少进行改造的运动内容，是我在LAMDA期间，向体育老师翠丝·阿诺德（Trish Arnold）学来的。

向爱丽丝·华伦致敬

本书包含一系列的具体练习，并结合了意象（imagery）和想象（imagination）的触发、体验、反应等技术内容。认真的学生，将会借由这些训练而逐渐领会嗓音的心理与生理机能，并让自己习以为常的语言沟通方式得以修正调整。整个练习框架经过精心完美的设计，具有持久的效力。它的架构来自于已故的爱丽丝·华伦的教研成果。

早在 20 世纪初叶的伦敦，埃尔茜·福格蒂（Elsie Fogerty）就开始进行开拓性的研究，把专门针对演员设计的嗓音练习内容加以系统化。在正确的嗓音天然运作方式的基础上，她总结整理了一套语言发声与嗓音的训练方法。福格蒂曾经是伦敦的皇家中央演讲与戏剧学院（The Royal Central School of Speech and Drama in London，下文简称中央学院）的院长，其前任是具有同样影响力的格威妮丝·瑟伯恩（Gwyneth Thurburn）。在福格蒂和瑟伯恩两位院长的领导下，这间中央学院成了伦敦最好的戏剧学院之一，可与皇家戏剧艺术学院（Royal Academy of Dramatic Art，下文简称 RADA）相媲美。中央学院毕业的克利福德·特纳（Clifford Turner），当时就在皇家戏剧艺术学院教授嗓音训练与语言艺术课程。这两所学校，在演员的嗓音训练与台词教学方面都具有雄厚实力，主导了 20 世纪上半叶英语演艺界的演员培训。到了 20 世纪中叶，爱丽丝·华伦在训练讲英语的演员时，更将其对心理学的理解结合到生理学的学科教研中，从而将发声

训练的科学推进到了一个新的阶段。

20 世纪 30 年代末期，爱丽丝·华伦在其工作室中开始私下处理演员最普遍存在的一个问题——逼紧声音来表达强烈情感。她不会直接去对付这种难受的嗓音，而是将生理与心理的紧张归因于情绪受阻。她对演员实施嗓音训练，仅仅只是让他们将外部的、对身体肌肉的控制，转为内部的、对心理冲动的控制，就改变了音质。用于评估进展情况的标准，通常建立在这样一个问题的回答上：“你感觉怎么样？”而不是“声音听起来如何？”其最终目标，过去是、现在也仍然是：“通过嗓音来释放自己。”爱丽丝·华伦经常强调的是：“我想了解你，而不是了解你的嗓音。”要知道，她强调这种理念的年代，“声音美”仍然非常盛行，正是声音珠圆玉润及发声专业技能受到“俗众”热捧的时期。

我和爱丽丝·华伦共事，始于 20 世纪 50 年代，当时我还是 LAMDA 的一个表演系学生。完成学业之后，我在一家轮演剧团待了两年，然后在 1957 年应邀回到母校，在华伦女士手下当一名实习教师。我边学边教，和她一起相处了 6 年。1963 年，我决定来美国建立自己的嗓音工作室。

我在 LAMDA 既当学生又当老师的那段时间，院长是一位具有远见卓识的教师——迈克尔·麦克欧文，他在艺术方面对我的影响一直持续至今。他本来是伦敦西区一名成功的导演，但他不满意演员们那种很不稳定的演艺技能，可还得与他们共事。他决定从源头上来补偏救弊，于是接管了一间乏善可陈的戏剧学院，并从演员的天职出发，完全重新设置课程。他是我的表演老师，为我解读莎士比亚奠定了良好基础。他以不可思议的先见之明看出我当教师的潜能，于是向我发出邀请函，让我回母校学习爱丽丝的嗓音训练方法。

40 多年来，我惊叹于爱丽丝·华伦在嗓音解剖结构及相关心理层面上精准的理解力。随着科技的发展，到了 20 世纪 70 至 80 年代，嗓音科学家们才开始发觉到爱丽丝·华伦曾经凭直觉所体悟到的知识。

有关增强嗓音效果的练习步骤，迄今为止，还没有任何一位嗓音科学家能超越爱丽丝·华伦在 20 世纪中叶的原创设计。

此生对于启蒙老师迈克尔·麦克欧文和爱丽丝·华伦所欠的大恩，我觉得我已经通过自己的教学还清了。但是，我将永远怀着敬重之心铭记迈克尔和爱丽丝，并将永远怀着敬畏之心感激我所认同并且隶属其中的这个悠久传统。我希望自己在过去数十年间，不但继承了迈克尔忠诚于表演的奉献精神 and 爱丽丝明察演员嗓音真相的高超直觉，而且将它们总结成为目前我所应用的教学原理和教学方式。这些原理和方式历经岁月的精心栽培，我对事业的热爱永远在浇灌着它们，我的直觉体悟也永远在检验着它们。

导读 获得嗓音自由的途径

本书适用于专业演员、表演系学生、表演系教师、嗓音与语言艺术教师、歌手和声乐教师，以及想改进嗓音的业余爱好者。其撰写目的是为读者提供一系列的练习，用以释放、发展、强化人体工具——嗓音；同时，针对一般人际沟通用嗓，以及表演者如何正确使用发声器官方面，阐明一些透澈的观点。为简便起见，我将假定所有读者都是演员。或许某些“业余爱好者”会认为，在日常行为和生活场景中，自己其实就是表演者。的确如此。而且，当你训练自己专注于自身语言沟通习惯时，就会发现，你很自然地进入某种有自我意识的愉悦状态，像演员在磨砺某种基本技艺时所进入的状态一样。正如莎士比亚创作的角色雅克在《皆大欢喜》(*As You Like It*)一剧中所说：“整个世界是一个大舞台，所有上场的男男女女，都不过是演员……”（第二幕，第七场）

本书中所介绍的嗓音练习方法是了解放天然的嗓音，并由此而提高发声技巧以满足人们自由表达的需求。本书的首要假设是，每个人都拥有一副具有表现力的嗓音，能通过2至4个八度的天然音域，表现出内心经历的所有情感历程、所有复杂的心境和微妙的思绪变化。本书的第二个假设是，人们生活在世上所习得的紧张状态，以及防御状态、压抑状态和因适应环境影响所形成的消极反应，经常会削弱天然嗓音的工作效率，有时甚至会达到扭曲语言沟通的地步。因此，我这里着重强调的是，要消除那些抑制人体发声器官自由使用的阻

碍，这与努力训练发声技巧使嗓音成为灵巧精妙的乐器有所不同，但互不冲突，我们并不排除通过人为的努力去增强人声乐器的纯熟掌握。我必须从一开始就强调，我们在感知自己的嗓音时，一定要留心一个极其重要的区别：什么是“天然的”嗓音，什么是“熟悉的”嗓音。

这项练习工作是为了创造与情绪冲动直接关联的嗓音，使之受到理智的影响而不是约束。这样的一种嗓音，将内化为身体中稳定的属性。它将会挖掘出与生俱来的潜能，从而逐渐修炼出宽阔的音域、丰富的泛音和千变万化的音质音色，并结合吐字发音，融会贯通为清楚的语言表达，以反应清晰的思维和沟通欲望。天然的嗓音是透澈易懂的，它直接并自发地呈现而非描绘内心的情感与思想的冲动。由此而传达给听众的感觉，就是人物自身，而不是嗓音外壳。

解放嗓音即解放人自身，而每个人都是身体与心智不可分割的整体。因为嗓音是经由身体加工而成的，因而身体内部的肌肉必须自由地接收由大脑发出的用以产生语言的敏感冲动。天然的嗓音最易感应到身体紧张所造成的阻碍和扭曲，同样也易受情绪阻碍、理性阻碍、听觉阻碍和心理阻碍的折磨。所有的这些障碍，本质上都是精神性的，一旦被消除，嗓音就能自由传达人类所有的情感以及每一丝细微的思绪变化。这时，限制嗓音的因素，就仅存在于欲望、才能、想象或生活体验方面了。

培养身体意识和放松习惯，是嗓音训练中的第一步。在激发与释放内在神经冲动和消除身体束缚的过程中，身体与大脑都必须学会相互协作。作为演员，一定要努力培养自己身体的敏感度和协调性，而不能一味采取过度控制和肌肉使劲的方式。此外，还要努力培养嗓音有机融入身心合一状态中的能力。

无论是在舞台上还是在生活中，嗓音的作用，都是要将内在的心理世界传达给关注语言交流的外界听众。

神经科学家安东尼奥·达马西奥提醒我们，“心理”（psyche）一

词的最初含义为“呼吸和血液”(breath and blood)。他说：“我对古人的智慧惊叹不已，我们现在用以指称心智的心理一词，古代同样用来表示呼吸和血液。”^①心理学(Psychology)，在当时的含义就是关于呼吸和血液的知识。由此推理，观众之所以在剧场中会感受到心灵的净化，或许就是因为剧中人物角色的心理干扰了观众的呼吸、血液和心理。“净化”(catharsis)一词的最初含义，按照玛莎·努斯鲍姆(Martha Nussbaum)在其著作《善的脆弱性》(*The Fragility of Goodness*)中的解释是“光线洒向黑暗处”。净化这个词，本来也可以用作清洁厨房之意，厨房洗刷洁净后自然会让人眼前一亮，这与唤醒观众的内心世界而让人感觉心灵光亮的意义相类似。演员的嗓音应当成为最有感染力的戏剧元素，从而让净化之光照亮黑暗之处，照亮扑朔迷离的故事或观众的抑郁情绪。要实现这样的效果，演员的嗓音就必须与体内的神经生理路径紧密相连，也就是说，要努力训练嗓音去接收并传输情感、想象、心理和理智的神经冲动。演员必须努力提高自己身体的理解力、辨听力、感受力和表达力。从这个意义上来说，演员的大脑就是他们的身体。

演员的身体若具备敏感度，其嗓音所播放出来的声波，就能与思想感情波澜及形体态势协调一致，使得舞台表达恰到好处地散发出光彩，并以一种无形的力量紧紧地吸引住观众。演员在登台表演时，自己同时也是一名观众。发自演员体内深处的嗓音，会超越体形、得到扩大，使演员的个人形象也相应得到了放大。观众常常会惊讶地发现，舞台上看似一米八五的演员，在街上看起来竟仿佛矮了15厘米。当演员真正进入角色的心灵深处时，其内心想象所产生的震撼力，会激活与增强嗓音的振动功率，于是内心想象与神经冲动喷涌而出，直接唤起观众心灵深处的情感反应。正是演员那发自体内的良好声音共鸣，

^① I marvel at the ancient wisdom of referring to what we now call mind by the word *psyche* which was also used to denote breath and blood. 摘自 *The Feeling of What Happens*, 安东尼奥·达马西奥著, 30 页。(本处为作者注)

使得他们比实际生活中看起来高大伟岸了许多。

从另一个角度来说，演员必须训练自己的嗓音，使之可以为语言表达做出应有的奉献。演员的嗓音必须与思想感情冲动融为一体。演员不应该用嗓音来直接描述和传达故事，而应该用嗓音去表演故事情节中的人物角色，嗓音就一定要具备相当宽广的音域、持久力、洪亮度和足够的柔润度，以便充分揭示心理想象的方方面面及其深度。如果嗓音因不良习惯和身心紧张而受到限制的话，就会使心理想象的传输也受到限制。想象力应当为表现作品文本服务，嗓音若受到限制，表现文本时必将力不从心。我这里要强调一下，想象与幻想不是同一回事。演员的想象力必须训练有素，必须怀着如同奥林匹克运动员训练身体一般的极度热情来加强训练，这样才能准确真实地应对作品文本中的一切突发境况。尤其是古典作品和诗歌作品，特别需要发挥想象力的作用，当然想象力对于当代作品也是适用的，一些当代作品正是以潜台词而著名的。如果演员不能透过作品文本揣摩透彻其中所潜藏的故事内涵，是无法表达得准确到位的。所谓放纵是指演员围绕着作品文本展开胡思乱想。而演员想象力的激发与展开，则依赖于对文本内涵层层深入的刨根问底以及对演员自身想象力的深度挖掘，有了这两者的有机融合，剧作家那含义深刻的种子才有机会得以浸润、孕育，并通过细胞嬗变的方式，在演员的有机体内重新焕发出生机。

完美和谐的舞台表达犹如一曲完美和谐的四重奏，要求演员在情感、理智、形体、嗓音四个方面把握好适度平衡。在四重奏中，任何一个声部都不可以用其强势去弥补另一个声部的弱点。譬如：让一位男演员扮演哈姆雷特，如果其情感能力凸显优势，但嗓音和理智有所欠缺的话，则在表达哈姆雷特的痛苦与挣扎时，语调就会空洞无物，只见共性不见个性。观众也许会觉得：“哈姆雷特真是苦大仇深啊——可他为何这么痛苦呢？”又如，让一位极易动感情的女演员扮演奥菲莉娅，也许能把疯癫情状装扮得像模像样，但如果她缺乏嗓音运用的技

巧以及对作品文本的透彻理解，则角色所独具的真实情境就不可能自然地由内到外流露出来，观众也不能得到应有的美学感受。

与之相反，换两个演员，倘若他们的情感驱动力不足，惯于用思考过程来支配自己的表演，那么，过分强势的理智也会让四重奏的演出失去平衡。这种演员会非常理智地诠释哈姆雷特和奥菲莉娅的戏剧情节，却完全不能打动观众的心。显然，演员若不投入情感，必定是无法充分传达出人物个性的。再假定，一个体格非常健壮的演员，他可能更多地在表演中炫耀自己的形体：扮演亨利五世时，也许他会随意就在城墙附近做一个后空翻，接着马上气喘吁吁地慷慨陈词：“再向那缺口冲进一次，好朋友们，再冲一次；否则就用我们英国的阵亡士兵去填补那城墙吧！……”^①这样做，观众将只会牢牢盯着演员那高超的形体技艺却忽视了聆听台词内容。可以说，缺乏理智、嗓音和情感这三个要素，形体力量只能表演出华而不实的瞬间，舞台表达也会由于四重奏的另一种失衡而误入歧途。

同样的道理，当演员的嗓音成为最强势的乐器时，四重奏也会发生失衡现象：观众或许会被其语言表达的声音和节奏所感染，但如果缺乏形体的展示、清醒的思维和发自内心的真情实感，则尽管嗓音洪亮无比且美不胜收，也同样会事倍功半，难以实现完美的舞台表达。

要想把握好四重奏的平衡适度，关键在于创造性的想象，因而演员在训练中，一定要让嗓音、形体、理智和情感都服从统一指挥，在创造性的思想脉动这一指挥棒下协调运作，避免出现个人的不良习惯而导致表演的失真。虽然本书的重点是针对发声工具，但其总体目标不仅仅是提高嗓音技巧，还包括促进演员在塑造林林总总的人物形象时，做到全方位提高整体的表演技能。

^① “One more into the breach, dear friends, one more; Or close the wall up with our English dead...” 摘自《莎士比亚全集·亨利五世》，梁实秋译，中国广播电视出版社远东图书公司，1995年版，87页。（若无特殊说明，本书脚注皆为译注）

在以下章节的撰述中，我已经尽力囊括爱丽丝·华伦所创设的教学内容（她曾经说过永远不应写出来），同时也尽力囊括我自己日常运用到课堂上的练习内容。爱丽丝的本意是，这些东西就其性质而言，需口传心授才是，将之局限和框定在出版文字中是很冒险的。最初撰写本书时，我曾就是否应该动笔撰写而在心里头纠结过很多年，但30多年来的事实已经证明：此书的首版是有价值的，许多人通过亲身体验都能很好地领会其中表述，这远远盖过了本书被曲解误用的风险。现在本书得到修订再版，所增补的内容，我想也一定经得起公开发表的考验。

口传心授的明显优势，在于师生之间一对一的关系。没有两个人会是一模一样的，没有两个人的嗓音会是完全相同的，而且每个人存在的问题也都各自不同。譬如，怎样教学生放松呢？你可以用手轻轻地触摸其呼吸部位、触摸肩膀、触摸后颈部或下颌（the jaw），感受其肌肉是否能对老师提出的放松要求做出应有的反应。又如：怎样引导学生掌握新的发声方法呢？你可以通过一些新的方式来指导学生运动身体，从而使其摆脱备受制约的习惯性动作。还有，在缺乏外部反馈和可靠指引的情况下，学生又如何才能知道自己所获得的新体验是有助益的呢？最后一个问题，我没有很好的答案，而且我坚信，相对于师生间面对面互动的课堂教学来说，教科书是个苍白的代用品。

同样需要考虑的重要问题是，本书应用起来可能会有一定的难度，因为本书更倾向于解决原因，而不仅仅是改善发声效果。书中的练习，更多的是注重再思考的方法而不是注重再发声的方法，因而特别需要读者慢慢消化吸收。这是一本用于实际训练的实践指南书，不是用以掌握新观念的浏览性的书籍。

只要有可能，我建议真认真的学生，最好与他人合作，至少与另外一个人配合起来做，轮流朗读练习指南并互相检验练习效果。互助式学习是非常有益的，而且更能体现嗓音练习的核心要点，即语言沟通。

如果不得不单独学习和实践本书练习的话，就得牺牲追求练习效果的愿望，而重点体会发声的原因。虽然你需要运用理性思维去理解练习，但是当感受和感官印象更有利于做练习的时候，就必须放弃理性思维。至于方法是对还是错，请不要急于下结论，即使你有很好的自我检查精神，也不能过于相信自己的判断，因为惯性思维会让你对好与坏的判断产生偏差，同时也会让你怀疑新的体验。

练习过程中，你将要重新调整一种适合自己的沟通方式，不管练习效果是好是坏，这种调整 and 适应都要延续终生。所以，为了达到实际效果，你必须做个计划进行常规性的练习，并保证至少坚持一年不松懈。还有，对自己一整天的嗓音使用情况应有充分的意识，使这些练习内容能够也必须持续不断地操练下去。即使你经常练习，进步也是缓慢的，开始可能会有明显的进步，但在相当一段时间内会止步不前。最重要的是，你必须要有耐心。甚至在你理解并反复操练了这些练习内容之后，想要在演出中能够运用自如，都还需假以时日。但是，当你真正坚持下去，效果将会令人非常满意。

在整本书中，我对每项练习可能需要花费的学习时间量都提出了要求，必须完成这个时间长度的反复实践训练并吸收掌握后，才能进入下一步的练习。这些时间量仅供参考，无疑，每一个人都得量力而行。

此导读谨为随后的练习工作提供大体的脉络。不过，在进入正式练习之前，你还必须了解一些基本的理论知识，如：人体是如何发声的；嗓音运作过程中，应如何防止出现心理与生理方面的阻碍，以充分发挥出嗓音自身的潜能。请继续阅读以下两篇短文。

人体是如何发声的

以下是关于语言表达机制的一段简要的生理学概述：

- (1) 大脑的运动神经皮层产生神经冲动。
- (2) 神经冲动刺激身体吸入和呼出气息。
- (3) 向外呼出的气息与声带接触而产生振动。
- (4) 振动产生频率（音流）。
- (5) 频率（音流）由共鸣器放大。
- (6) 合成的声音通过双唇和舌头吐字发音而构成话语。

这种描述不难理解。遗憾的是，相对于万分复杂的人体发声过程而言，这种描述似嫌过于简单粗略。

以下是一种更为科学的描述：

- (1) 一系列的神经冲动产生于大脑运动神经皮层，并通过神经中枢路径传送到发声结构。
- (2) 神经冲动在一定时间内到达身体内的不同部位，于是，一系列流畅的协调活动各就各位。
- (3) 首先，从口鼻通往肺部的声道打开，呼吸系统的吸气肌肉群收缩使胸腔内减压，于是空气可以相对畅通地冲进肺部。
- (4) 当吸足了想要发声表达的空气量时，呼吸系统就进行反向运动了，并且通过已扩张组织的弹性回缩和腹肌胸肌收缩的联合协作，形成推力，把空气推回上声道并经由口鼻推出体外。
- (5) 然而，在喉咙内，一开始呼气时声带至少是部分闭合的，因而此时气流在其往上流动的通道中受到了阻碍。
- (6) 当受阻的气流冲出声带时，柔软的声带便达到准同步的振动。
- (7) 声带振动将外呼的气流分割成一股股向声道上方释放的空气。
- (8) 分股的空气带动了咽、口、鼻道的共鸣器里的空气，因而在上声道中产生声音。
- (9) 共鸣器的状态、大小和开放程度决定着声音的泛音结构，而声带振动的频率决定着基音（basic pitch）。

(10) 共鸣以两种类型存在：第一种类型决定了喉咙所产生的声音的形态或色彩，这与发声的目的无关（即塑造音色或者嗓音的音质）。第二种类型则根据具体的发声意图而修饰喉咙发出的声音。第一种类型始终呈现出讲话者本人音色，第二种类型则取决于讲话者的表达意图——与此有关的运动构成了所谓的吐字发音。

罗伯特·塞塔罗夫（Robert Sataloff）博士为此撰写了一份有关嗓音的解剖知识与生理机能的文稿，简洁而详尽，已列入本书的附录中。

从现在起，我会尽量少用精确的科学术语。上文我已经如实概述了生理结构，下文我打算用比喻法和类比法来描述可被感知的嗓音特征。这种简单化也许会让嗓音科学家们感到沮丧，但这对于用嗓者来说，已被证明是最好的方法。

很多时候，我引述和描绘发声及呼吸机制时，就解剖结构来讲是精确的。但是，有很多实例表明，一丝不苟地专注于器官结构的精确度，对发声机能的自由运用来说，却会适得其反。例如，从解剖结构的实际状况来看，嗓音的确源自喉咙，发声器官的确长在咽喉里。但当你用嗓时，如果把注意力集中在解剖学事实上，结果就会发出色彩单调、矫揉造作的声音，充其量也只是一种缺乏个性的声音。为了培育具有艺术美感且富于表现力的个性化嗓音，你必须将注意力重新投放到呼吸源头和共鸣器上。

关于发声时坚守解剖学原理会降低嗓音效果的实例还有：解剖学的精确事实是，气息进出于肺脏，而肺脏位于锁骨和胸腔底部之间。可是，如果发挥想象，感觉呼吸空间扩展到骨盆（pelvis）底部甚至到双腿和双脚，这时肺脏就会做出有效反应，大大扩充其容量。尤为重要是，想象着呼吸进入并充满骨盆底、髋关节窝（the hip sockets）和大腿等部位，就能刺激更深处的无意识的呼吸肌肉组织，并将意识与骶神经丛的重要能量资源联结起来。想象的力量，若是使用得当，

就可以在更深层级上激励呼吸系统，并加强嗓音的功能而使其达到最佳效果。

现在回到“人体是如何发声的”的六步概述上来。第一步，“大脑的运动神经皮层产生神经冲动”，我将其解释为“大脑产生沟通需求”。这一需求变为电脉冲，通过脊髓运行到控制发声和呼吸的肌肉群的神经末梢。根据刺激信号的不同，这种脉冲会包含或高或低的电压。比如遇见一位你每天都会见到的人，这个人并不特别有心地对你说一声“早上好”，这时你的呼吸和喉肌只要有轻微的反应，就足以产生轻微振动而做出礼貌的回答。但如果换一个情境，打招呼的是你深爱的人，你很高兴能意外碰见他（她），刺激信号就会引出更强烈的情绪。你的上腹部神经末梢洋溢着暖意，呼吸相应充满着活力，声带也积极运动，使音流轻快无比地通过共鸣器涌流出来，从而满足你表达激情的需求。日常生活中类似这样的情境太多了，其外部刺激和内部反应以及电脉冲，具有无穷变化的样态，都会不断激起发声肌肉组织的反射作用，从而控制着人们的表达。

第二步，“神经冲动刺激身体吸入和呼出气息”，指的是全身的无数肌肉进行一种非常协调的运动来扩张胸廓，收缩并降低膈肌（diaphragm），推动胃部下移，同时移动肠道来给扩张的肺部腾出空间，让肺泡得以吸足气，然后通过相反的动作把气排出。所有这些都是轻松自如的无意识反应。

紧接着第三步是生理学描述中的气息在声带中的活动。实际上，呼吸与喉部运动是同时发生的。同一神经冲动在激活呼吸肌肉组织的同时，也启动喉部肌肉组织拉紧声带，从而提供足够的阻力让气息对声带形成冲击，引起相应的振动。气息轻柔的气压与相对放松的声带相遇时会产生较慢的振动，由此而产生低频率的合成振动音流；气息强劲的气压与因受较强神经冲动支配而拉紧的声带相遇，就会因较强阻力而产生较高频率的振动，结果便出现较高的音调。（声带长度大致为30~50毫米，因与之相连的软骨而做出伸长和缩短的动作，与大脑

运动神经冲动直接作用的无意识肌肉控制着这个动作。)

第四步，嗓音的原始振动是无法辨听的，就像钢琴的声音，如果琴锤敲打琴弦而背面没有共鸣板的话，也是不会出现钢琴音色的。但是，一旦气息促使声带振动，这种振动就会从离它最近的共鸣板上产生回音，而这个共鸣板就存在于喉咙的软骨组织中。

第五步，“音流由共鸣器放大”。关于共鸣系统究竟是如何运作的以及采取怎样的方式来描述的问题，嗓音从业者们持有相互抵触的观点。的确，或许只能用高等物理学的术语来充分地描述它。从嗓音练习目的出发，我采用下列这种既实用又直观的描述方式。振动的自然属性是：当遇到阻力合适的坚固材质时，振动会成倍放大。而放大的振动从不同材质的表面反射出来时，会再次发出声音，其音质和音量是由材料表面的质地与共鸣腔体的形态所决定的。鉴于骨头、软骨、细胞膜和肌肉统统都可以作为扩音器与声导体，人体内可用于声音初始振动的回音体（共鸣体）表面，几乎不计其数。

共鸣体表面越坚硬，共鸣回声就越强：骨头是最佳的，软骨也非常好，强健的肌肉能提供一个优良的回音壁，而松弛的、臃肿的、缺乏张力的部位如同厚重的天鹅绒或一块海绵，则只会消减和吸收振动。嗓音最欢迎的共鸣器是身体结构中明显中空的孔洞和畅通的通道，比如说咽腔、口腔和鼻腔，但胸腔骨架、面颊骨、下颌骨、音响效果极佳的鼻窦空隙，头颅骨、喉软骨和脊椎骨，所有这些组织也都可明显地增强共鸣回声。

音高和共鸣器的关系，与合适的穴隙、适当的形状以及大大小小的腔体相关。作用于咽腔和口腔的肌肉组织，其松紧状态也提供了微妙的调节作用。

为了方便练习嗓音，你还可以留意观察如下所述的不同音高的共鸣反应模式：低音区从胸腔和咽喉（咽）底部获得共鸣；中低音区从咽喉后壁往上扩展到软腭（the soft palate）、牙齿、下颌骨和硬腭（the hard palate）；上行至中音区，则共鸣发源于中部鼻窦（the mid-sinuses）、颧骨、鼻子；最后，次高音和高音区在鼻子上方的高位鼻窦

(the upper-sinuses) 和头颅骨内发生共鸣。所有的音高和共鸣都互相渗入对方的区域，产生出谐波和泛音。

第六步，语言沟通的最后一个环节是，音流畅通无阻地经由共鸣腔体流出口腔，按照一定的规则加工成话语。口腔内大致有 10 个吐字发音区：两片嘴唇、舌尖、牙齿、舌前部或舌叶 (blade of the tongue)、上齿龈脊、舌中部、上口盖 (roof of the mouth，即上颚)、舌后部、硬腭后部，还可以包括软腭。两个发音体表面相碰，或几乎相碰，阻断或调整气息与声音的流动，就形成了辅音 (子音)。唇舌活动起来，将连续不断的音流塑造成不同的形状，就形成了元音 (母音)。这是一项省力高效的工作，借助于这些轻巧的口腔动作，话语得以准确无误地塑造成形，借助于话语的形塑，思维的表达便得以成功实现。

理论上的话语沟通 人类这种复杂精致的机器，是怎样在话语沟通中发生神经冲动反应的呢？或者说，作为一种天然的嗓音，话语是怎样使得思想及一连串的感受实现沟通功能的呢？为了阐明这一点，我想提出如下的理论假设。假定发生沟通关系的人，是不受限制的、开放坦诚的、感知灵敏的、情绪成熟明智的、无拘无束的。

当这样一种理论假设中的人感觉轻松、温暖、舒适并心满意足的时候，肌肉是放松的，呼吸是顺畅的，能量的流动也是毫不费力的。在这种状态下，假如他产生了一种神经冲动，想用话语传递出来，就会使出刚刚够用的力气，输送柔和的气息去冲击声带，而同时声带也会保持相对放松，于是就产生由胸部和咽腔底部共振而产生的一种低音。若改变情绪，从慵懒自得转为积极快乐，或惊喜不已，或急不可耐，就会相应增强能量，迅速发出较强的气息去冲击拉紧的声带，产生较强的振动频率，使之进入脸部中央共鸣器内产生回响。咽喉内层、口腔内层、面罩内层的共鸣通道及缝隙的肌肉组织，也都会对情绪改变做出同步反应，并不由自主地缩紧和放松，协助调整各共鸣器，通过增强能量来适应因力度改变而提升的音高。随着兴奋程度的增加，呼吸的冲击力会进一步加强，而声带

也会进一步拉紧，从而产生更高的声音。相应地，上咽部肌肉也会伸展而加强，软腭抬得更高，于是声音得以释放到高位鼻窦。最后，若兴奋到了通常被人们称为歇斯底里的状态（可能因为大多数人都习惯于兴奋到那种程度），声带所受到的压力及其对张力的积极反应，就会将尖锐的声音传入头部，而头部是由骨质所构成的具有完美声学效应的圆顶状结构，有能力处理如此尖锐的声音压力。

正如我之前说的，这种情绪能量和共鸣反应的模式对于实际生活中形形色色的行为，如日常过于好动或日常过于消极、防御机制过强或神经机能过弱等情况来说，这种太简单的假设就完全涵盖不了。但这种理论上的提要钩玄，对我们拨开迷雾认识人类如何表达自我感受，还是可以提供一些参考的。

人为何不能正常发声

嗓音无法用假定的自发性作出反应，因为那种自发性是依赖于反射作用而产生的，而大多数人已经失去了条件反射的能力或者说是欲望。几乎所有反射性的嗓音行为，都会被某种次生性的神经冲动所中断，除非是在难以控制的时刻，比如极端痛苦、极端害怕或极端喜悦。

这些次生性的神经冲动一般都带有防御性，说得好听点，就是三思而行。可是，当次生性神经冲动占有优势的时候，就会完全抹除原生性的或者说是反射性的神经冲动，某种个人习惯于是得以形成。习惯是人的身体机能的必要组成部分。有些习惯是有意识的选择，如每天上班走哪条道路，早上淋浴还是晚上洗澡。但绝大多数心理的和情绪的习惯——如“我从来不哭”“我不会唱歌”“他们奏国歌时我总是会哭”等——则是在不知不觉间养成的，而且是受他人影响而逐渐养成的，并非自己生而有之。于是，一遇到诸如此类的情形，就别无选择了。这种迎合外界的暗示或要求而养成的行为表现，使得我们只会

对次生性神经冲动做出反应，而不是对原生性神经冲动做出反应。譬如：“停止尖叫，否则就不给你吃冰淇淋。”“赶紧闭嘴，不然就打你屁股。”“大男孩不能哭鼻子。”“乖乖女不能大喊大叫。”“那样不叫有趣，那是没礼貌的。”或者，在极端情状下：“当心点，你会得到教训的。”还有：“嘘……别在教堂里咯咯笑，上帝正看着你呢。”

我们还是孩子时，潜意识思维深处，对刺激产生情绪反应这种动物性本能，已经很大程度上消失了。当然，作为成年人，本能反应和有意识控制两者之间必须有个平衡，但大量的人类行为，都是不自觉地被幼年时期受他人影响而形成的习惯所控制的，诸如此类的影响有：双亲（或欠缺）、教师、同龄人、伙伴、电影明星或歌星。假如我们追究自己生活中如同演员一般所表现出来的喜怒哀乐，深入其原始来源，我们可能会发现，情绪本身已被文明所教化，或者说被残忍地逐出我们的体外。神经系统的本能冲动，已经被与之相反的强制性指令所拦截、改道或混杂。

下面举一个简单事例，来说明原生性与次生性的神经冲动的调节原理，我称之为“巧克力饼干的故事”。故事非常简单地勾勒出一个人从出生到成年过程中，嗓音经历复杂心理和生理发展变化的轮廓。就每一个个体来说，细节会有差异，但就一般而言，大多数人都会相差无几。

当一个婴儿出世，原生性神经冲动的大军立即就在体内激活，马上就执行满足身体基本需求的头等大事——维持生命。生存需求自会刺激机体，让气息一刻不停地进出于肺部，其他各种各样的忙碌于生命运作的勤杂工，也都各就各位、各司其职。这是人生中第一次体验——生存或死亡。呼吸成全了生命。

但仅仅活下来还不够，求生是必不可少的。婴儿在其小小肚子内自然会感受到一些我们可称之为痛楚（pang）的身体体验。这种痛楚感发出了对食物需求的信号，没有这种本能，生命将无法继续。肚子里头的这种痛楚感，包含一种内置的神经系统连接，将本能感受与婴

儿的呼吸机制联结起来，于是，维持生命运作的机制立刻变为一种求生的工具，呼吸也就相应获得了经验。痛楚同时作用于肺部和喉咙，便发出啼哭声。婴儿以其如此弱小的发声器官，却发出如此惊人的响亮哭声，并且这喊叫和啼哭会一直持续下去，直到被大人听见。不可思议的是，听见的人会将这种啼哭理解成婴儿为饥饿而哭嚷。热牛奶便被灌进了小小身体，于是，苦恼、挣扎、痛楚，立刻被那舒适而温暖的食物融解得无影无踪。呼吸与发声就这样被设置成求生手段了。婴儿第一次体验到了，用嗓音做出反应，可真是一件生死攸关的头等大事啊。链条就是这样联结而成的：需求→痛楚→嗓音→反应→生存。

在随后的几个月里，这种基本的体验会重复无数次。婴儿的机体因其原生性神经冲动而积累着体验，并牢牢记在脑海中：痛楚、啼哭、牛奶以及舒适，是求生所必不可少的。婴儿的机体已经学会了话语沟通的重要一课，若要生存下去，就必须进行话语沟通，而话语沟通始于痛楚感。这是生死攸关的人生第一课——啼哭课！

我们可以看出，正是由于身体最初体验到的这种饥饿所带来的简单痛楚，以及与之形成比照的痛楚消除后的温暖与满足感，使后来所有一切情绪感受的本源，从悲哀、愤怒、害怕到幸福、快乐和喜爱等，都得以逐渐成形。

这种最初的沟通训练，对婴儿求生本领的形成起到很好的效果。吸取经验之后，便逐渐修正着原生性神经冲动的反应机制，但总的来说，神经冲动仍然是幼儿生活中的引擎。但重大的新阶段来临了。

现在请大家发挥想象，孩子已经长到两三岁了，已经学会许多话语了。很多话语都与食物有关，这是孩子最感兴趣的课题。但痛楚感依旧支配孩子的行为。想象现在已临近傍晚时分，3岁孩子正在玩心爱的玩具，而妈妈、爸爸或保姆正在厨房里做晚饭。孩子感觉饿得慌，想要吃巧克力饼干。饥饿带来的痛楚刺激着孩子的身体和嗓音，于是拼尽全力跑进厨房叫嚷起来：“我要巧克力饼干！给我一块巧克力饼干！巧克力饼干！”

可以很容易想象，妈妈、爸爸或保姆很可能不会积极响应这一突如其来的干扰。他们的反应有可能会变成这样子：“不许发出这种难听的声音。这样你不会得到巧克力饼干的。你得学会有礼貌地说话。你要是停止尖叫，用柔和的嗓音说一声‘请’和‘谢谢你’，才有可能得到饼干。”

遗憾的是，学习语言沟通新规则的这个阶段可能会持续一段时间，还有可能包括一些体罚。而孩子得到的新的经验教训是，跟着痛楚感走，不一定能奏效，有时还会适得其反。幼小稚嫩的身心内，生态系统是极为敏感的，在其生命初期所体验到的一切，都是处于生存还是死亡这一层级之上的。为了继续生存下去，机体必须学习，有时还得立即学会调整运用次生性的一系列神经生理的冲动，绕开原生性神经冲动。语言沟通依然是目的，因为语言沟通仍然是求生所必需的手段，但出于直觉，机体知道必须绕开本能所体验到的痛楚感。痛楚感及其原生性神经冲动渠道已经被证明是无效的，甚至是危险的。凭痛楚感来进行语言沟通，你将死路一条。

也许用不了多久，第二天，3岁小孩同样是玩耍到临近傍晚时分感觉饿了，产生吃巧克力饼干的需求了，会立刻回想起头一天的教训，于是抑制着痛楚，呼吸也游离于痛楚中心部位之外。需求，连同相随而来的呼吸，都找到了新的表述渠道，于是一起远离危险的痛楚中心部位，用肺脏上半部来呼吸，用咽喉上方的肌肉群来发声。露出浅浅的笑容，双唇、舌头和下颌轻松表述出需求，嗓音不再一个劲地为吃喝而大声嚷嚷，因而也就不再获得整个身体的共鸣混响，相反，声音流向脸颊和头部获得一点点共鸣，变得娇柔可爱、温文尔雅起来。孩子小心翼翼地步入厨房，用甜美诱人的高音调轻轻说道：“如果我表现非常非常好，甜蜜蜜地说声‘拜托’，亲爱的妈妈（爸爸或保姆），我就可以吃到巧克力饼干了吧？拜托，求求您了？”于是，妈妈、爸爸或保姆就说：“多乖的孩子。你已经学会了怎样有礼貌地说话了。给你两块巧克力饼干！”

孩子的机体已经在语言沟通中学会了至关重要的第二课：为了继续生存，行为举止得遵循着次生性的神经生理冲动的渠道来调整。

这种粗略的概述，几乎以讽喻的方式说明了“人为何不能正常发声”。我们到底是如何学会脱离嗓音正常运作的响亮效果，使嗓音运行机制在次生性神经冲动渠道中很少直接并因此很少进行真诚表达的呢？每个人的情况各异，表现千差万别，但“巧克力饼干故事”的框架，或许能让我们依稀察见大多数想借嗓音改善人际关系的人们，其心理与生理变化的历程。次生性神经冲动的调整训练，会自始至终贯穿一个人的性格形成期，最终形成一种语言沟通的习惯模式，这对于一个人的成长来说，似乎也不错。

在“人体是如何发声的”一文所阐述的第一点中，我曾举例说明“沟通需求”，但实际上那种需求不是理所当然的。人到了成年，接受刺激的能力可能会被减弱到某种程度，使相互间的问候成了单方面的事情。无论如何，假定两人之间发生了问候，一个人回答“早上好”时，心态可能都会受到次生性神经冲动的限制，比如说：“为什么他跟我说话？他经常不吱声的。”或者是：“她额头上的古怪疤痕是怎么回事？”或者：“我懂了，你是来找我在文件上签字的。”这样就中断了对呼吸与喉咙肌肉组织发送刺激的原生性电脉冲的运行，而同时又发送出另一种次生性电脉冲来控制呼吸肌肉群，使之绷得紧紧的，于是机体就不会凭本能来做出自然反应了。呼吸肌肉群不能为声带成功输送自然的呼吸燃料，但又需要答话，于是就只好动用锁骨下面的一点点呼吸，刚刚够引发振动，这时，咽喉、下颌、双唇和舌头的肌肉，就得加倍努力运作，去补偿呼吸功率的不足。由此产生的音调是单薄的，所传递的信息是含糊不清的。这是用以避免出现本能反应的上千种微妙方法之一，“人体是如何发声的”一文中所描述的第二、三、四个发声步骤，也将会被这些次生性神经冲动所干扰破坏。

当然也不是说本能的反应就一定对，而深思熟虑后的反应就一定是错的，但本能的东西应该是能做到的，也是难得的。神经和肌肉的

防御性行为会养成心理习惯和肌肉习惯，从而切断情绪和呼吸之间的本能联结。如果基本动力不是自由呼吸的话，则嗓音是不能发挥出其真正的潜能的。只要我们的情绪受限制，呼吸就不可能解放。只要呼吸不解放，嗓音就会依赖咽喉肌肉与口腔肌肉的补偿力量。依赖这些肌肉去表达强烈感受时，就有可能产生一系列后果：肌肉会找到一种保守的、乐音般的方法去描述情绪；肌肉会将缺乏整体共鸣的单调的声音推上颅腔；肌肉会使劲地拉紧、收缩、推压、挤卡，致使两片声带闭紧而产生相互摩擦。于是声带开始充血发炎，丧失其弹性，无法产生有规律的振动，最后，当声带在失去呼吸的润滑作用下相互磨损时，就长出了小结节。随后，整个声音听起来就是粗糙、嘶哑的，最终，喉咙失声了。

扰乱第一至第四个发声步骤的相同的抑制信息，也一样会干扰第五步，即“音流由共鸣器放大”。

嗓音的产生具有很多复杂因素，有些结构性的干扰可以产生泛音而丰富音色，但在这些可供依托的干扰出现之前，必须消除那些对音域和共鸣起制约作用的干扰，而这些干扰往往都发生在呼吸受约束的时候。如果咽喉过于紧张用力，就会缩窄声音流动的管道。一般而言，咽喉的这些收缩会妨碍音流自由地流入喉咙与胸腔的低位置共鸣腔体，而转为流向中高位置的共鸣器中去放大音响，结果声音就会显得轻飘、高调，或者尖锐刺耳。有时候，咽喉本来就处于紧张状态，如果还加上无意中想显示出男子汉气概的嗓音，或者有意识去控制，就会把喉咙往下推压，因而声音就只能在低位置的腔体中产生共鸣，形成一种单调的厚实低音，不能在高音区中找到亮与暗的音色对比以及丰富多彩的音调变化。如果软腭与舌后部一起参与用力，去补偿呼吸功率不足的话，就很可能让肌肉使劲挤压在一块，把声音往上挤进鼻道而不是让其自由地通往口腔。鼻道共鸣器是特别有力、强势而且很不灵巧的，假如声音被堵在鼻道里，虽然还是能被人听到，但音效就可能很不如人意了。音色的细微对比已经被抹平了，因而各种各样的思想

变化都不能通过相应的丰富多彩的共鸣音色自由表达出来。使用单一的共鸣形态，表达出来的内容当然就被扭曲了。

当嗓音由于习惯性的紧张而受到抑制时，共鸣器内的反应很可能就会出现上述这3种明显的扭曲：收缩咽喉，推压喉咙，把声音挤进鼻道。更微妙的是，整个调音结构会受制于从大脑发出的任何抑制信息，从而造成身体紧张。若呼吸肌肉群紧张，咽腔内层的肌肉组织也会同时紧张。当那些细小的肌肉组织受到抑制信息影响而变得紧张时，就再也不能完成各种微妙的活动，无法在伴随着思想千变万化的语调反应过程中做到张弛有度，无法调节共鸣状态而使声音流畅并加大语调的变化。这样的肌肉紧张，就减弱了嗓音的运用能力，使之不能在思想感情的影响下立即曲折有致地进行变化。嗓音的曲折有致，当然也可以通过听觉反馈和有意识的肌肉控制来进行人为的操作，但当这样的操作技巧逐渐加强之后，也就越来越远离表达的真诚度了。

第六个步骤是，“合成的声音通过双唇和舌头吐字发音而构成话语”，由上往下看到这里，似乎每一步都走错了，现在进行正确的语言沟通已经做不到了。确实，在呼吸机制与共鸣器都成了肌肉紧张的牺牲品而不能正常发挥作用的境况下，双唇和舌头就不得不承担起如此繁重的补偿动力的职责，使得它们原本单纯的吐字发音能力也被额外的重负所深深埋没。如果形成基音时舌头没有放松，就不能轻松发挥其天然的作用，形成良好的声音造型。舌头通过喉骨与喉咙牵连在一起，而喉咙通过气管直接与膈肌沟通。这3个部位中任何一个部位出现紧张，都会引致其余两个部位紧张。只要舌头出现紧张，吐字发音就会比正常的情况更加吃力，因而就减弱了其敏感度，使之不能敏捷反应大脑语言皮层所发出的运动刺激。

舌头与发声器官的内部运作有着密切的联系，而嘴唇对那些抑制信息的反应则稍有不同。当脸部肌肉组织接收到来自大脑的抑制信息时，会做出灵敏的反应，拉上横挂在脸部的窗帘来——嘴唇就是这复杂的脸部肌肉组织的一个部分。脸部肌肉是全身肌肉中最能揭露或最

能掩盖内心世界的部位。有一些脸孔会僵化凝固成冷漠无情的面具，其后面往往隐匿着面具拥有者的精于谋划、工于心计和无懈可击；还有一些脸孔装扮出息事宁人的样子——假惺惺的谄笑逐渐演变成永恒不变的弯弯翘起的嘴角；还有一些脸孔变得如此的沮丧至极，即使一时的乐观也难以提起两边的嘴角。这是完全正常的现象，脸部姿态往往揭示出一个人四五十年间形成了某些重要的个性。但是在一个人还年轻时，可以通过让面部肌肉表达变化的情绪和反应，来避免面部肌肉的僵化。脸部肌肉像身体其余所有部位的肌肉一样，不进行锻炼就会逐渐变得松弛或僵硬。日常生活中千变万化的表情，就是一种天然的脸肌锻炼。尽管这种锻炼会留下岁月的痕迹，但人们还是必须要显露自我，不要顾忌公开揭示自己的真面目，并且相信这一点：在语言沟通中，弱点就是力量。

嘴唇，作为守护口腔的卫兵，既可以演变成一道宛若铁板的沉重闸门，也可以成为润滑良好的易于敞开的大门。僵硬紧闭的上唇，不仅仅是英国人坚定沉着的象征，它还似乎可以充当决不透露出恐惧或怀疑心态的一道坚硬门户。它还可以用来掩藏起难看的牙齿，或者掩藏主人在成长阶段认为不漂亮的笑容。上唇的自由无拘，对于灵活吐字是必不可少的。上唇和下唇应当平均分配吐字发音的职责，以实现最大的效能。如果上唇呆板僵硬，则下唇至少要担负 85% 的工作量，而且很可能会牵动到下颌也承受起额外负担。与嘴唇相比，下颌比较笨拙，在这样的状态下，吐字发音是不可能做到省力高效的。

嗓音如何保护人们不暴露自己，我无法一一列举，这是需要用整本书来详述的。世上有一些老到的嗓音，它们有的表面上听起来颇像冷酷、好强的硬汉子，但实际上是一张盾牌，庇护着恐慌害怕、缺乏安全感的小男孩；有的伪装成纤细孱弱的叹息声，那其实是一个妇人，下意识地以为处在男人圈里就得佯装柔弱才能实现愿望；有的浑厚、放松而深沉，往往传递出一种自信力以及似乎不需费力就能获取成功的信号；那种充满着桀骜不驯的高亮嗓门，背后隐藏的或许是惊慌失

措的症状。虚伪奸诈的嗓音，可以调校得八面玲珑，展现出表里不一的特性。

不管怎样，这篇开场白似的描述，就我的原意，只是作为本书的一篇导读，奉献给一切愿意用真实嗓音清晰展现内心世界的人们。

假如有人觉得我提出了一幅令人望而却步的嗓音练习前景，那么我想强调，从现在开始，就要不断地保持清醒的思维和自由的情绪表达，这对于解决问题会有极大的帮助。“是先有鸡，还是先有蛋？”心理与生理整合的方法是解决这一难解之谜的完美范例。不过，以下两句格言，应当成为所有嗓音练习功课的基础：

- 情绪受阻是嗓音自由的首要障碍。
- 思维混乱是清晰吐字的首要障碍。

发声前的准备工作

你将就此步入一个相当漫长的嗓音探索旅程，你将呼唤所有的感官参与到嗓音的自由运行中来，你将增强自我意识，以认清自己并充分发挥整个身心功能。

嗓音练习一开始是主观的、自省的，还有点闭关自守。我建议大家坚持写日记，记录下你在练习中所体验到的反应。你可以照着这本书独自练习，可以跟一位朋友或一组人共同探讨，也可以私下跟随老师学习，或者在一个班里跟随老师学习。在任何情况下，你的目标都是在追寻自由解放的嗓音，使之能毫不费力地表达自己真实的想法和感受，或者表演你所扮演的角色特征。

你要养成习惯，随手记下练习过程中对呼吸、嗓音和身体的各种感受。

记录嗓音状况时，词汇量要扩大到包括身体、情绪和感觉在内的所有感觉功能，不仅仅只是记录听觉内容。

你可能会自觉或不自觉地依赖听觉来判断你的嗓音效果。为了多方面地了解嗓音而用另一种感觉来进行评估，我首先建议你在进行技术方面的练习之前，尝试一下对自己的嗓音展开想象。

请找出一组蜡笔和几张图画纸。

(1) 绘一幅画，标题为“我的嗓音现状”。

(落笔之前，请闭上眼睛，花1分钟时间在心头打腹稿。)

(2) 现在绘制第二幅画，标题为“我理想中的嗓音”。

(3) 勾勒出一个步兵或者一个姜饼人的轮廓。凭印象或象征性地给这个人体涂上色彩，一种颜色代表一个阻碍你达到理想嗓音状态的问题。

看着图片，根据每张图片所提供的暗示，列出各种各样的词语。词语所表示的意思可以包括形态、色彩、质地、情绪、心理状态等。

就用这些列出来的词语作为素材，不假思索地，飞快地写成一首诗，标题为“致我的嗓音”。

当你开始进行嗓音练习时，就让这些你诗中所描写的情绪感受和从图片中跃然而出的语言文字，帮助你拓展嗓音释放之路。

借助于这些图片，从某种程度上来说，你已经成为自己的专家了，对你的嗓音状态、存在问题以及你需要怎样努力去挖掘嗓音潜能等问题有了全面把握。

现在，作为一名专家，你可以开始对自己的嗓音进行详细检查了。你可以继续增加词汇量、图像、色彩或抽象的形状，以帮助你更好地找到嗓音与想象之间的关联。

每进入一个新的练习阶段，学习一项练习可能要花多长时间，应该继续执行多长时间才能吸收掌握，何时进入下一项练习，我都会提出具体的建议。例如：花一个小时学习一项练习，随后花一个星期进行训练。

我所要求的这些时间量，仅供参考，操作时当然要因人而异。

在我的计划中，每一个新的阶段都将从一个新的课程日开始起步，而整个的进程得花上二三十天时间去学习。当你按部就班再增加几周时间进行操练时，你会发现，在真正掌握和熟悉这本书中的练习方法之前，你得花上半年到一年左右的时间去努力学习知识并专心吸取经验。一分耕耘一分收获，你的嗓音进步，将取决于你是否一丝不苟地进行训练。

如何更好地使用本书

我们为全部练习制定了时间表，以提示学习每项新练习所需的时间长度、实践训练每项练习所需的时间总量，以及完成所有练习可能需要的时间总量。这只是一些建议，仅供参考。每一位学生或教师都可以按照自己的合适节奏去做。认真勤谨的学生，嗓音可望在6个月至1年之后得到永久的改善。

本书中的很多音频练习示例，可在此网站试听在线播放：

www.kristinlinklater.com

请点击 AUDIO

目录 Contents

推荐序	姜广涛	4
前言		8
向爱丽丝·华伦致敬		12
导读 获得嗓音自由的途径		15
人体是如何发声的		
人为何不能正常发声		
发声前的准备工作		
如何更好地使用本书		38

第一部分 声音的触感

第一阶段的4周课程

身体意识、放松、释放

第一天的课程		5
身体意识：脊柱		
自然呼吸的支撑——一棵树		
第二天的课程		15
呼吸意识：释放气息，声音之源——空气		
第三天的课程		35

声音的触感：原始的振动——水池

第四天的课程	57
--------------	----

释放音流：嘴唇、头部、身体——声音之河

幕间热身操	85
-------------	----

第二阶段的 4 周课程

疏通管道。何为管道？

第五天的课程	97
--------------	----

疏通管道：下颌意识与放松，摆脱紧张——禁锢之门或敞开之门

第六天的课程	107
--------------	-----

疏通管道：舌头意识，伸展、放松、释放——故事讲述者

第七天的课程	129
--------------	-----

疏通管道：软腭，敞开与灵活——空间

第八天的课程	141
--------------	-----

脊柱与管道：联结之路——源头、旅程、目的地

第九天的课程	149
--------------	-----

咽喉意识：敞开的咽喉——峡谷

第二部分 共鸣阶梯

下一个阶段的 6 至 8 周课程

扩大与加强

第十天的课程	157
--------------	-----

扩大与加强：胸腔、口腔、牙齿间的共鸣器

感受共鸣——紫色、蓝色、黄色

第十一天的课程	169
---------------	-----

从体内释放嗓音：呼喊，三和弦音群——彩虹

幕间操	175
-----------	-----

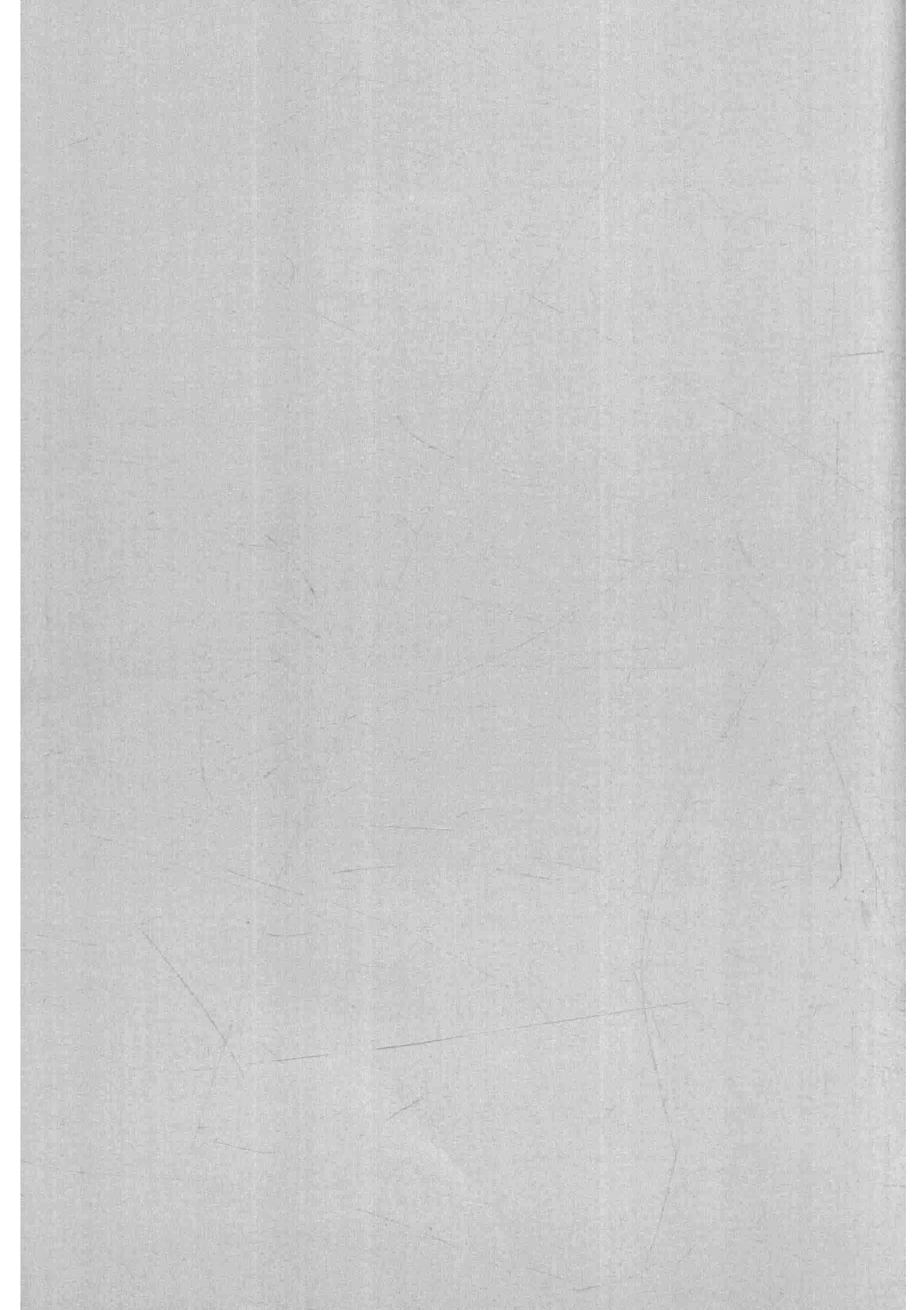
第十二和十三天的课程	183
呼吸力量：膈肌、肋间肌、骨盆底——呼吸体操	
敏感度和力量：活化与强化发声冲动——自由负重器械	
第十四天的课程	215
鼻窦共鸣器：脸部中央、中音共鸣区——通道出口	
第十五天的课程	231
鼻腔共鸣器：传播力——山峰	
第十六天的课程	243
音域：3 到 4 个八度——从地下室到顶楼	
第十七天的课程	249
头颅共鸣器：高强度——演练圆顶声音	
第十八天的课程	255
音域的练习：强度、灵活度、自由度——摆动	
第十九、二十、二十一天及此后的课程	265
吐字发音组成话语：辅音和元音——语音拼接	
总练习	291

第三部分 文本与表演的关系

话语——意象	299
关于文本——艺术作品	317
揣摩文本——想象	333
附 录	352
致 谢	358
译后记 寻找具有艺术表现力的个性化嗓音	359
出版后记	372

第一部分 声音的触感

第一阶段的 4 周课程
身体意识、放松、释放



第一天的课程

身体意识：脊柱

自然呼吸的支撑——一棵树

计划学习时间：

1 小时

迈向释放天然嗓音之路的第一步，是培养一种觉察身体习性和注意感知新体验的能力。这样一种能力必须是心理和身体兼具的，并且这种觉察力最终必须磨砺得极为精妙，以便更好地体察适应沟通所需的极细微的神经肌肉行为。指望一开始就达到如此精妙是徒劳的，因为极少人能立即获得完美的身心合一意识。你必须认真地逐步提高，最终才能达到随时能反馈可靠信息的境界。我们将从相对较大幅度的、简单的想象与练习开始做起，然后再朝着灵巧省力这个方向努力，从而让天然嗓音运作到最佳状态。

如果你只是草草浏览练习指南，以为那种动作组合不过是向上伸展脊柱与弯腰垂落脊柱而已，那么这第一个练习对你来说是毫无意义的。这是一个常见的练习，也可以十分机械刻板地去做动作，通过身体表层的大块肌肉来得到某些表面的释放。但这个练习只是过程，我们的目的是通过伸展与下沉脊柱的过程来组成特殊的练习。其后所有练习也真的大体如此，你在做什么并不重要，重要的是你如何去做。

有意识的头脑对推翻新的体验具有一种惊人的能力，要么是用熟悉且有把握的事情来跟新体验相混淆，要么是一跃跳到结果并疏忽过程。例如，有人会对深度放松的感觉做出如此解释：“这恰恰是我晚上临睡之前的感觉。”这就强化了睡眠和放松的相似性，成功排除了一种新的可能性：放松产生能量。脊柱练习的全部目的，是通过特殊的放松来培养身体意识。当紧张度解除之后，被抑制的能量就能释放进体内，从而促进意识与潜在活力都达到一种生机勃勃的状态。

更具体地说，你会发现发声器官的工作效率依赖身体的直线挺立及身体运转过程中省下的力。当脊柱姿势偏离直线时，其支撑身体的能力就减弱了，而本应担负其他用途的肌肉就必须提供支撑。若脊柱下部疲弱，腹肌就得为躯干提供替补力量；若腹肌用于托起身体，就难以自由地适应呼吸运动的需要。同样，如果脊柱上部放弃了支撑起胸廓和肩胛带重量的职责，肋骨肌肉可能就要担负起维持胸部挺起的责任，在这种情况下，它们就不可能对肋间部位的呼吸起到良好作用了。最后，颈椎若没有跟身体成一直线，就会导致声音传播的整个管道变形。让虚弱的颈部、下颌肌、舌肌、喉肌甚至双唇和眉毛都来支持头部的话，就很难让声音自由通行。可以说，强壮有力、灵活柔韧且笔直排列的脊柱，是自由呼吸和自由发声的基本出发点。

摩西·费尔登克拉斯（Moshe Feldenkrais）在心理物理学再教育方面的研究成果，已成为许多演员训练课程的一部分内容。他在那本无价的著作《从动中觉醒》（*Awareness Through Movement*）中说到：

只要不违反自然法则，任何姿势都是可以接受的。此处所指的自然法则是：骨架结构应抵抗地心引力，让肌肉能自由运动。神经系统和骨架的生长发育都是在地心引力的影响下同时进行的，因此，尽管存在地心引力，骨架仍可以毫不费力地支撑起身体。另一方面，若肌肉不得不承担骨架的重任，则不仅无谓地耗损能量，还会干扰其变化身体位置的主要功能，即运动功能。

因此，释放噪音的第一步，是开始熟悉你的脊柱和骨架。你越能从骨架的角度去想象以下运动，就越能节省肌肉的劳动。要直接跟你的骨骼交谈。

解说 这个练习大多时候要求闭上眼睛，清晰如画地感觉身体内部的运动状态。有鉴于此，我建议大家将以下所述的动作指南录成音频，在练习时播放，要不然就将之熟记于心。

第一步

轻松站立，两脚分开 15~20 厘米。注意身体重量要均匀分布在两脚上，注意脚掌和脚后跟也要同样均衡地承受身体重量。

- 在脑海里清晰地想象两脚骨骼的状态。
- 想象胫骨从踝关节处往上长高。
- 想象大腿骨骼从膝关节处往上长高。
- 想象髋关节和盆骨带的状态。
- 细心体察位于脊柱底部的骶骨（[sacrum] 骨盆背面中间的大骨）。
- 想象脊柱从骶骨处往上长高，经过后腰，向上延伸至肩胛骨之间，支撑起仿佛漂浮在脊柱周围的胸廓及位于顶部的肩胛带。
- 感受两臂从肩胛窝的部位悬挂下来。
- 想象上臂骨头、肘关节、前臂、腕关节以及双手和十指的骨骼状态。
- 让意识透过双臂由下至上往回检视，并开始内视颈部。
- 想象颈椎往上长高进入颅骨内。
- 想象椎骨顶端与两耳及鼻子处于同一高度。
- 想象你的头颅脱离脊柱顶端，像个气球似的往上漂浮起来。

第二步

将注意力集中到肘关节，放松并转动着向前伸出，使之仿佛从身体前方轻轻地往上浮起来，飘向天花板。这个动作必须只牵动上臂，双肩肌肉保持放松，前臂肌肉也放松，双手松弛地悬浮着。

将注意力集中到手腕，放松，使手腕仿佛朝天花板漂浮起来，让双手悬垂着。

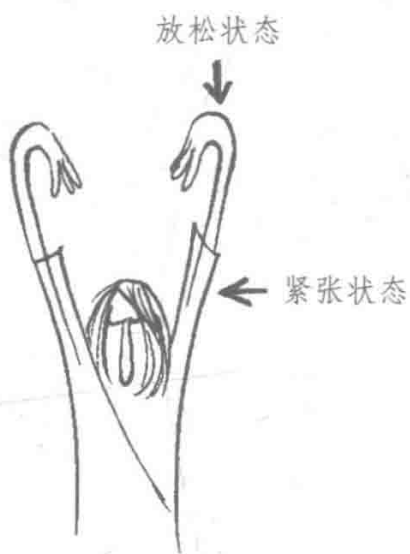
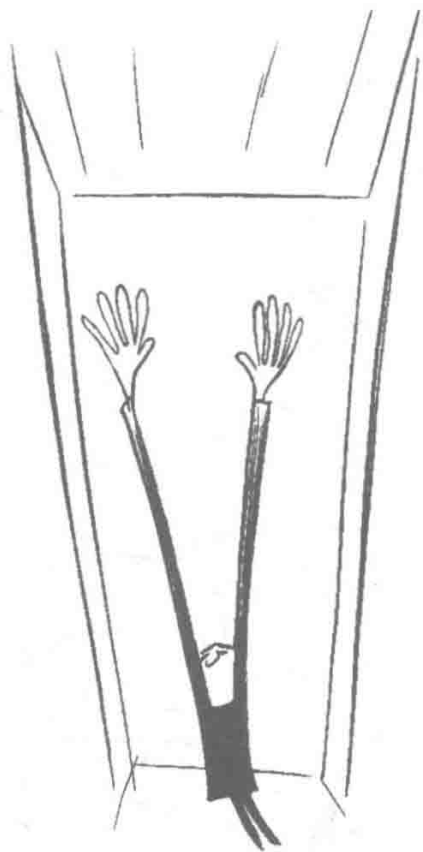
将注意力集中到手指尖上，放松，使手指尖仿佛朝天花板漂浮起来。

- 想象有人拽着你的手指尖把你提起来一点，让肋骨脱离腰部往上拉伸；而盆骨带、两腿和两脚不在拉伸范围。

现在做一件事，仅仅一件事：让双手放松直至感觉它们悬挂在手腕上。

- 注意体会双手和两臂的不同感觉。双手的感觉叫做“放松状态”，手臂的感觉叫做“紧张状态”。

现在让前臂放松直至感觉它们松弛地悬挂在手肘上。



- 注意体会前臂和双手、上臂和肩膀之间的不同感觉。前臂和双手的感觉叫做“放松状态”，上臂的感觉叫做“紧张状态”。



现在让上臂沉沉地落下来，松弛地悬挂在两肩上。

- 注意体会两臂的重量、血液回流双手的感觉以及体温的变化。

手臂的感觉叫做“紧张状态”。感受地心引力增加了手臂重量。

现在让头部重量自然往前沉沉地坠下去，使头颈部悬挂在躯干顶部。

感觉头部重量在牵引着连接颈椎与全身脊柱的大椎——有时被称为“牛颈椎”（the “bull” vertebra）。让大椎渐渐顺应头部重量而牵引着肩胛带随之垂落。然后让头部、肩膀及手臂的重量一起缓缓拉动脊柱朝地面垂落下来。从胸廓到后腰，椎骨一节挨一节地顺应地心引力从上往下垂落。要一节挨一节地去感觉椎骨状态。



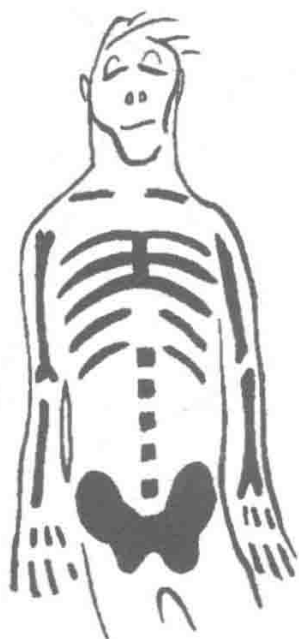
- 膝盖放松，好让体重保持在脚心部位。要控制身体不要往脚跟或脚尖前后摇摆，要防止膝盖锁紧。如果感到重量太大难以支撑，则迅速放松脊柱下部，让上身倒悬。
- 想象你的躯干顺从于地心引力，从尾椎骨处悬挂下来。
- 轻松地呼吸。做此练习是为了放松所有的躯干肌肉、肩膀肌肉、颈部肌肉、头部和手臂。



如果双腿因姿势不适感到疼痛，则用双手摩擦小腿肚子与大腿若干次，从踝关节到臀部反复按摩拍打，以缓解多余的张力。

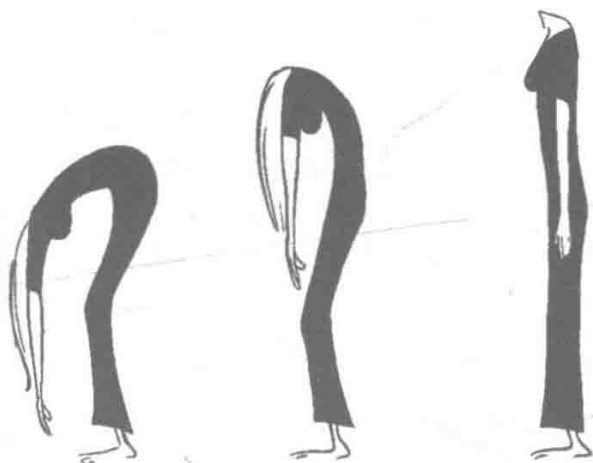
现在将注意力集中到尾椎，从该位置开始一节挨一节地让脊柱再次挺立起来，就像一块叠一块地垒砌幼儿园里玩的积木城堡。

跟你的骨骼交谈。了解你的骨架。



- 不要使用腹肌力量，让它们保持松软，呼吸。放松肩膀肌肉。
- 不要突然伸直膝盖，让它们随着身体平衡的调整逐渐伸直，而不至于僵硬绷紧。
- 找到支撑胸廓的椎骨，让它们从后腰至大椎，一节挨一节地挺立起来。

此时你像是个直立的无头躯干。感觉颈椎往前垂挂，与身体脊柱保持合适角度。



- 注意力集中到构成颈部的最上端的7节椎骨，让它们逐节归位，直至与脊柱其余椎骨成一直线。注意头部放松，使之仿佛随着脖子伸直而自然地向上漂浮起来。你无须主动抬头。

第三步

闭上双眼，用你的意识去检视身体，从头部扫视到双脚，再由双脚往上扫视两腿直至整个躯干。有意识地放松腹部、臀部、肩膀或脖子等各处开始变紧的所有肌肉。主动地将保持直立所需的力量，从身体外部的大块肌肉转移到体内对抗着地心引力不断向上生长的脊柱上去。想象脊柱在意识的刺激作用下化成源源不断往上涌动的能量。脊柱像是一棵树，从骶骨的根基处往上生长，两腿与两脚渐渐拔高，树木的枝条往外延伸而构成胸廓。

感受身体树立在空气中的轮廓。

注意体会空气与皮肤接触的感觉。

睁开双眼，在房间里四处走动，提醒自己这是骨架在散步。

再次站立不动，闭上双眼，将注意力转移至体内去感受身体状态。由外向内缓缓放松全身肌肉。以身心合一的意念去检视脸面内部状态，放松脸部肌肉；顺着往下检视咽喉，体察它是一个空心的、通畅的音柱；顺着往下检视胸廓内的肺部；体察膈肌如同肺脏的地板，同时又

是胃脏的天花板；透过膈肌往下检视骨盆底，然后顺着两腿往下注视两脚稳稳站立的位置。

让身心合一的意识再次从两脚的骨骼出发，顺着骨架向上检视到颅骨，最后回到脊柱。

静静地站立一两分钟，感受脊柱正支撑着漂浮于颅骨与脚骨之间的骨架，身体肌肉松弛地垂挂在骨骼上。

伸懒腰，打哈欠，睁开双眼，浑身上下抖动放松。

此项练习是整套大体系中的第一步，旨在将运行于大脑到身体之间的信息系统，从外部的大块肌肉转移到内部的细微肌肉上来。天然的嗓音是在无意识的神经系统调节下，由无意识的肌肉组织运作的。简单地审视身体的肌肉系统，我们可以发现它们由2~5层肌肉组成：从可随意控制的外部大块肌肉到由无意识神经系统调节的、紧贴骨架的最内层肌肉。这最内层肌肉，是最贴近骨骼和器官的肌肉。它们不受意志控制，属于“本体感受”的肌肉：能“自我体认”，在自我感知下活动。但是，它们可能会受到想象和情绪的影响。

解说 最好的演员，或者说最好的表演艺术家（音乐家、舞蹈家、歌手等），在表演过程中往往是很放松的，即他们不会出现多余的紧张。他们的肌肉已准备好去感应必要的神经冲动以完成表演活动，接着就会在特定的刺激作用下产生连贯的肌肉动作。当神经冲动得到表达后，肌肉就会解除紧张并准备应对下一个任务。一般来说，令人紧张的、气势夸张的表演，可能会引起观众生理上的兴奋，却很难唤起其心灵深处的情感反应。“以最小的力气获得最大的功效”是伟大艺术的标志。伟大的艺术源于真诚。施用最小力气，便需要表演者忘我地投入到想象与情绪的内在过程之中，以便刺激身体和嗓音进行由内而外自然流露的真诚表达。如此，则即使是在极端夸张的语境中，身体和嗓音都会在一定程度上毫不费力地展现出或大或小的最令人信服的实相来。

为了打造以最小力气获得最大功效的嗓音，从而达到真诚表达的境界，演员们就必须以某种方式好好训练发声肌肉组织，使嗓音对想象与情绪的刺激能做出敏锐的反应。在这之前与之后的练习，我们要开始训练发声肌肉组织了。非常简单，我们从现在开始，将要把无意识的和难以捉摸的嗓音运作情况，替换为有意识的、既符合更准确的生理解剖结构而又轻松不费力的运作情况，以此理念来训练嗓音，使之有效反应思想与感情的脉动。

第四步

这个步骤要求你重返第三步的体验，但是要进行崭新的体察。最好闭着眼睛来进行这个程序，因此如果你是独自练习的话，请在开始练习前阅读以下指南或者将之录音。

轻松站立，感觉你的脊柱往上挺立以支撑起你的躯干，再次闭上双眼。带着放松身体内部肌肉的目的，让身心合一的意识从头顶内部一路往下透视到脸面内部，放松脸外部的表情肌肉，继续往下透视咽喉，再往下透视胸部。当你的意识往下透视到胃部，经由内脏和下腹进入骨盆底时，请留意那细微的有规律的呼吸运动。解除体内的所有紧张。当你放松脊柱周围的肌肉时，要保持脊柱往上挺立的清晰想象，否则整个人会松垮下来。

让整个躯干的内部都能感应到呼吸的运动。

- 体察身体内部对呼吸器官的无意识运动产生的反应。
- 然后，注意内心深处，感觉打哈欠和伸懒腰的需要；缓慢而非常舒适地去顺应这种心理需要。
- 像早晨刚刚起床那样打哈欠、伸懒腰并抖松全身，或者像小狗一样打哈欠、伸懒腰，然后抖顺皮肤使其伏贴到身上。
- 注意体会身体的感觉。注意体会内心的感受。

在这些初始练习的过程中，你可能会有意识地去考虑如何分配体力。如果你在身心两方面都认真细致地遵循指南去做的话，便能立刻摆脱一些习惯性的肌肉反应。对于那些相对容易触及的身体部位，你应该体验得到肌肉放松与肌肉收紧的两种不同感觉。这一体验将为你进一步提高感受力打下基础，使你能注意到身体其他较难接触部位（如舌后部、膈肌的中心部位、上唇）的紧张感，并有能力去释放其紧张。

放松能力必须慢慢地去培养，并且渗透特定意图，否则容易堕入耶日·格罗托夫斯基（Jerzy Grotowski）所严格批评的普遍出现的松垮状态：“人不能完全放松，如同许多戏剧学校所教导的那样。因为谁要是完全放松，就只是一块湿透的烂布头了。”无论如何，为放松而放松和为做某事而放松，两者之间有着非常重要的区别，前者不可避免地包含着精神上的松垮。我们的目的是消除不必要的习惯性紧张，使肌肉自由地对神经冲动做出反应，避免习惯所造成的短路。



实践训练

接下来的两三天，每天早晨做伸展与放松脊柱的练习。注意上述方法细节，感受骨架动态，并时时琢磨“紧张状态”与“放松状态”的不同感觉。

第二天的课程

呼吸意识：释放气息 声音之源——空气

计划学习时间：

45 分钟至 1 小时

没有呼吸，没有空气，人就无法生存。呼吸既是生命之源，也是嗓音之源。如同你养成今天的性格一样，呼吸习惯也是业已养成的。认真的演员，其远大目标就在于表演时改变自我，完全进入到另外一个角色之中。这就需要转变行为方式、思维方式、情感方式和呼吸方式，使之忠实于自己所塑造的角色所应有的行为、思维、情感和呼吸。如果演员的呼吸模式一成不变地保持其过去的用力习惯，那么其所期望的改变将只会是表皮功夫。若想进入并演活一个与众不同的角色，演员就必须摒弃根深蒂固的呼吸模式，暂且让该角色心理特征所决定的新模式来支配呼吸肌肉组织。若想呈现出令人信服的角色特征与真实可信的嗓音，就必须在呼吸过程中去体验角色在某种情境中所突显的鲜明性格。

以下所述，是关于呼吸方面心理与生理整合的一些指导性意见。目前尚无公认的所谓正确的呼吸规则，没有一种呼吸方式能满足所有职业的要求，呼吸得进行调整才能用于支持不同的需求：游泳选手的

肺功能需求不同于歌剧演唱者或瑜伽爱好者的肺功能需求，而游泳选手、歌剧演唱者和瑜伽练习者业已养成的各种呼吸方式对演员也未必有用。我这个观点乍看似乎颇具争议性，你大可坚持己见、不必赞同我。但是，我仍希望你在探索呼吸方式时好好思考自己的呼吸用途。歌剧演唱、专业游泳或正规瑜伽操练的目的是要提高呼吸控制力，这样，偶一闪念，尤其是偶然发生的神经冲动，就不会扰乱当下活动所必需的呼吸节奏。演戏的目的不同，它需要演员有意精雕细琢而又追求自然随意。演员的呼吸肌肉组织必须能感应由想象力所酝酿造就的瞬息万变的思想感情。但凡珍视真诚表达的演员，呼吸控制都必须从有意识的肌肉动作转移到无意识的神经冲动中去，最终要控制的是想象和情绪。

练习下面几个步骤时，你必须进入一种心情舒畅、心胸开放的状态，想着练习定会带来快乐就行了。你要不慌不忙地做好每一个步骤，单纯地为了练习而练习，让自己尽情享受练习体验中的乐趣，不要目的性太强。

通过对脊柱的初步探索，你已经对自己的身体有了某种意识并得到了一定程度的放松，现在可以开始准备好探索呼吸过程了。由于呼吸机制极其复杂，所以在这个环节，你最好别急于对呼吸的运作原理做出任何推断。相反，你要开始培养自己细心体察身体但不加以控制的能力。此目的是消除习惯性的肌肉控制，让自己进入无意识的运作过程，一切都顺其自然。有意识的头脑很有可能觉察到无意识神经系统在没有干扰的情况下如何运作，但若以观察所得去控制肌肉的话，就不是一件得心应手之事了。例如，人们往往会准确观察到这种现象：吸气时腹部会往外鼓起来，呼气时腹部会往内瘪进去，于是就以观察所得，开始用腹部肌肉来控制呼吸了。或许你也会有意识地去瘪下腹部来呼气，有意识地鼓起腹部来吸气。这是不妥的，是对感知力的一种误用。

无意识的呼吸肌肉是微妙、复杂、强壮的，深植于体内。任何有

意识的控制，都会将那些笨拙而大块的外部肌肉牵扯进来，而且间接地牵动肺部。有意识的呼吸控制会破坏机体对内部变化状态的敏锐度，并严重削弱呼吸与情绪冲动之间的反射关系。这里有必要再次提醒的是，你无法模仿某种反射行为。自然的呼吸是条件反射的动作，要想维护其反射潜能，你唯一能做的事就是消除约束性的紧张，并提供变化多样的刺激。这些刺激诱发的反射动作，比你按日常生活中惯用的常规方法所训练出来的反射动作，更微妙、更深层，最终也更加有力量。展开合理的想象，你的呼吸肌肉就会很快成为发声艺术反应灵敏的乐器。

以站姿开始进行呼吸体察是不错的做法，这样会有利于你稍后将之与坐姿或平躺时的体察进行比照。

第一步

复习脊柱练习，加强身体意识。再次感受支撑你的那棵树，及其树根和枝条。

第二步

轻松站立，伸长脊柱，放松肌肉，让你的意识从外到内、由上往下移动，最后把注意力停留在身体中心部位的深处。

- 当气息吸入和呼出时，请细心体会身体内发生的细微的运动。
- 让无意识的呼吸节奏告诉你呼吸是什么。
- 让呼吸告诉你它需要你做什么。

维持你每一刻生命的呼吸——吸、呼、吸、呼——是细若游丝的。

- 在意识层面，你能做的事就是不断地释放上腹部、肩膀和下腹

部的紧张；要注意，是呼吸移动身体而不是身体的移动产生了呼吸动起来。记住，自然的呼吸节奏也许不是你所熟悉的呼吸节奏。体会以下关于呼吸过程的描述：

- 呼出去的气让身体内部完全放松。
- 然后你如果稍等一等，气流会自动吸进来。

第三步

- 让气息自然呼出。
 - 静候，但不要控制肌肉，直到你感觉需要一口新鲜空气。
 - 顺应这个需要。
- 让气息自主更换（不要主动地“吸入气息”）。
- 再次释放气息。
 - 放松，让身体内部稍歇一歇。
 - 当内心深处冒出需要呼吸的一丝念头时，就顺从它，让新鲜空气自然吸进来。
 - 重复这第三步的心理历程，注意体察，但不要控制身体深处的反射动作。
 - 让气息自然释放出去。
- 静候，不要屏住呼吸。
- 让气息自主吸进来。
 - 紧接着让气息释放出去。
- 等待肌肉完全放松。
- 让气息自主吸进来。
 - 紧接着让气息释放出去。
- 静候。
- 让气息自主吸进来……
 - 继续这种体察，持续两到三分钟。

解说 在呼吸量极细微时，这些气息是非常集中的，而且足以维持你每一刻的生命。越放松，维持生命所需的氧气交换量就越小。值得注意的是，在静思冥想中，呼吸频率会陡然减慢下来，有时甚至几乎难以觉察到呼吸动作。焦虑和紧张时，要么会吃力地加快或降低呼吸频率，要么就大口喘粗气。

平时，放松的、常态的呼吸，基本上以普通的节奏和普通的速度进行。也就是说，一旦习惯性的紧张得到解除，无意识的呼吸方式得以重新建立，则每个人与其他人的呼吸节奏几乎是相差无几的。一呼一吸之间大约需要4秒钟。当然，只有不断变化的需求才会打乱呼吸的基本节奏。因此你可能会发现，在体察自己的自然呼吸节奏一两分钟后，你会忍不住地叹气或打哈欠，这就会彻底改变原有的呼吸节奏。在意识非常清醒的情况下，能随意返回放松的自然呼吸节奏就极其重要了。（我们熟睡时的呼吸节奏并不能作为衡量放松呼吸的准绳。不仅呼吸肌肉会对减慢了的新陈代谢做出反应，而且，若你去观察熟睡中的成年人，很可能就会留意到他的呼吸节奏不规则，这反映出我们常常在睡眠时处理压力。或许，婴儿的呼吸能给我们很多启示。）

第四步

- 继续像第三步那样去感受呼吸过程，另外还要弄清楚你是用口腔还是用鼻子来呼吸，如果是用鼻子，那么现在让嘴巴往下张开，这样，呼吸就会通过口腔而不是鼻子。嘴巴不要打开太大，只开到足以让呼吸顺畅就行了。

假如你的嘴巴是放松的，呼出去的气流就会在上齿和下唇之间或直接在两唇之间自然形成一声轻微的“fff”音。

- 舔一舔双唇，感觉吸进来的凉气拂过唇边，然后感觉那呼出去的暖气。这股呼出去的暖气经过湿润的内唇，形成松弛的“fff”音。不要去刻意发出“fff”音，让声音成为气息释放和嘴型放松的自然的副产品。

根据各人的口型特点，“fff”音的形成，既可以是在两唇之间也可以是在上齿与下唇之间。重要的一点是，发这轻微的“fff”音时，你首先要调整呼吸从自己身体的中心部位出发，经由口腔的前沿部位释放出来，这就是天然发声的状态。以上所有关于呼吸意识的练习，都是为发声做一系列铺垫的，因此，基本上所有的呼吸练习，都应该把嘴张开，像正在说话一样。人们在安静时，或在户外散步时，用鼻子呼吸会比较美观，也比较卫生，它能提供干净的、经过滤的湿润空气，并经由长长的管道相对较缓慢地送入肺部。而在说话时，呼吸必须能够迅速反应瞬息万变的诸多冲动，显然这就需要靠张嘴来缩短、拓宽呼吸管道。但是，如果嘴张得太大，呼吸会更明显地冲击咽喉而非口腔的前沿，发出来的就是“hhhhh”音而不是“ffffff”音了。嘴型过大的情况下，你会养成用咽喉发声的习惯，这就限制了声音的自由。最后让我补充一句：对演员而言，用鼻子呼吸绝对不利于真情实感的语言表达。

在进行呼吸意识的练习时，很有必要厘清这两种说法的区别：“呼吸点应放在口腔前沿部位，所以我是放在口腔前沿的”；“当呼吸从身体内部自由释放且吐气过程中没有紧张因素约束它时，它最终会到达口腔前沿的。”很有必要调整意识去首先关注呼吸的动因，即释放点，而不仅仅只是体察呼吸的结果，即到达点。

第五步

- 继续感受自然呼吸的节奏。现在要清晰地感觉膈肌在呼气时上升而吸气时下降的动态。膈肌是一块宽大的、呈圆顶状的肌肉，形成肺脏的地板和胃肠内脏的天花板，其边缘附着在胸廓的底部。你无法指挥膈肌应该如何运作——它不是一块能接受意识思维控制的灵活肌肉，但你可以通过合理想象让它正确地运作起来。

- 嘴微微张开，让每一次呼出去的气流都轻轻发出“fff”音。感觉你的呼吸和思维观察点处于同一位置——身体的中心部位。确保一心一意，不要分裂出一个你来端坐于头顶，居高临下地对正在进行的呼吸活动加以评论或控制。你和你的呼吸融为一体，是同一回事。当你的呼吸自由释放时，你也自由释放了。当你和你的呼吸释放出来时，膈肌会在胸廓内轻松往上升起；当你和你的呼吸得到新的补充时，膈肌就会往下降落而敞开肺部空间。伴随着膈肌的自然放松，你就能体验得到其上升与下降的活动。
- 让每一次呼出去的气流都蕴含着一种“自愿逃离”的感觉，似乎你从自己的躯壳中逃离，奔向外界。而每一次吸进来的气流都应该有一种乐于接受更新的感觉。呼气 and 吸气就在自然的呼吸节奏中不断循环，周而复始。
- 现在，让身体中心产生一阵想要微微地“轻松叹气”的冲动。不出声音——只是呼吸。
- 体察一下，对轻松自如的释放感这一刺激物，你的呼吸反应如何。
- 你会发现，由于回应这一叹气冲动，更多的气自主吸进来了，当释放感倾泻而出时，较多的气流就呼出来形成较长的“ffffff”音。在这个过程中请保持嘴部放松。
- 再一次有意识地去轻松叹气，体察无意识呼吸肌肉组织的反应以及膈肌的活动。
想象你的意识（神经冲动发送者）、感觉（神经冲动接收者）、呼吸，全都处于身体中心的位置。
- 再次产生轻松叹气的冲动。
- 感觉这种释放气息的神经冲动沉入身体内部——或许更深地沉到了骨盆底。
- 感觉轻松释放与呼吸就是同一件事。

- 放松身体内部，让呼吸自主更换。

骨盆底是富有弹性、形似吊网的肌肉群，位于椭圆形的骨盆带中。（膈肌与骨盆底之间有联系，下文会更具体地加以说明）现在，开始清晰感觉你躯干的底部位于骨盆之内，在膈肌下方约30厘米处，它们对呼吸做出反应。

你可以作用于呼吸肌肉组织，刺激它做出更大的努力，但是，不要把通过运用想象和情绪冲动所做出的清醒的情绪控制，与有意识的肌肉控制混为一谈。

关于轻松叹气 叹气和打哈欠，是有机动物在身体需要特别补充氧气时所发出的活动。婴儿、狗和猫每天时不时都会酣畅地打哈欠而不觉得难堪。当身体需要更多的氧气时，他们还会悄无声息地叹气。成年人大多被教育要规避这些自然行为。在公共场合打哈欠被视为不礼貌，而叹气则往往用于某种情绪表达意图，两者都会让人觉得难堪。

然而，如果你不在乎难堪，则现在就可以开始体验为打哈欠而打哈欠和为叹气而叹气的快乐了，这样你将会使身体和意识都充满新的活力。你的身心运作有赖于氧气的不断供给，而有时由于习惯性的紧张和抑制，氧气这一必不可少的养分就很可能供应不足，于是生命体就缺乏活力了。

调整呼吸是释放天然嗓音的基础性工作，在建立呼吸基础的过程中，你得学会区分“轻松叹气”和“大口呼吸”的不同。“大口呼吸”是动用身体的肌肉机制来完成动作的，不涉及任何情感内容；而“轻松叹气”是一种思想感情冲动的简单反应。对演员而言，要想在嗓音使用中做到声情并茂，而不至于空洞干瘪，就得专门做一些很具体的练习。练习“轻松叹气”，就是练习在思考和感受、呼吸与嗓音之间建立联系。创造与再创造思想感情冲动的能力，是演员必备的艺术技能之一。反反复复地创造发自内心的轻松叹气感，等于是为呼吸和嗓音提供深层的动力，重新建立起两者之间的联系。

一遍又一遍地重复练习，目的就是锻炼善于创造富含想象力的动因这一艺术技能。

在表演过程中，演员们常常被劝导着要“放开”（let go）“释放”（release）。但在绝大部分情况下，如果他们已经很顽固地养成了习惯性的“控制”，那么他们很可能无法做到“释放”。他们的意识深处已被防御性的相反命令所紧紧束缚：“不要放开心怀，不要透露自己的所思所感——这太冒险了。”他们的表达技能，很久以前就已经不遵循着原生性的神经路径运行，早就屈从于防御与控制的次生性冲动了。

轻松叹气，是开启原生性冲动中心之门的第一把钥匙，也是继续启动大脑和身体之间主要神经生理路径的第一把钥匙。这把钥匙是心理手段，但也可以转化为生理手段。我们不能想当然地认为，当我们给自己发出“放开”或“释放”的指令时，身心就真的能做到。首先，我们必须通过非常简单且不容置疑的方式来体验究竟什么是“放开”。地心引力是帮助我们弄清何为“放开”的最好帮手之一。

第六步

下面我们来玩一个简单的游戏，借助意识、形体和地心引力，会更易明白也更能加深对轻松叹气的理解。

- 舒适站立，轻轻抬起体侧的一只手臂，让它仿佛漂浮起来直至与肩膀成一直线，与地面平行并与身体成直角。
- 问一问自己：“是什么力量支持我的手臂悬在空中对抗地心引力的？”

我常常就这一点和学生讨论很长时间，他们的想法五花八门：“我的肌肉”“没什么呀”“它只是停在那儿罢了”，或是“上帝”，但最后我总能说服他们：支持手臂的力量是人的意识。

- 现在请告诉自己：“我打算让意识放开手臂。”

经过我们师生间多次的探讨与试验，毫无疑问，当意识“放开”手臂时，手臂会因地心引力作用而自然下落。身心意识对抗着地心引力让我们保持直立。同理，无意识时，我们整个人都会倒下去。

- 现在仔细体察手臂下落的特点。这一动作是突然间发生的、不受控制的，而且手臂会稍稍碰撞体侧。

此经验表明，当意识“放开”时，地心引力便会起作用，能量就被释放掉了。现在你要做的事儿，就是将这种体验置换到轻松叹气中去。

- 让叹气冲动诱发深长的、愉悦的自由呼吸（不出声音），似乎这一大口气跟手臂轻轻漂浮起来对抗地心引力一样，也蓄足了势能。如果觉得轻松叹气的感觉难以捉摸，不妨设想一个情境——某件不幸的事正要发生，但终于避免了。让这种如释重负之感深入到呼吸部位中去，感受空气不由自主地涌进来。
- 现在让你的意识放开呼吸部位。感觉气息即将释放时所携带的势能就相当于刚才手臂下落时所释放的势能，叹气的发生就像是意识放开所造成的结果，其势能促使膈肌在胸廓内瞬间上升。

叹气所释放的能量大小，取决于冲动的强弱。尽管地心引力没有助你一臂之力，但手臂顺从地心引力下落的体验，也会对叹气感觉产生直接影响从而使心理体验获益。地心引力能教会你的意识如何放开。

- 现在，轻轻抬起一只手臂，让它仿佛朝肩膀旁边漂浮起来只到达刚才一半的高度（距离身体大约 38 厘米远，或者保持 45 度角）。
- 问一问自己：“是什么力量使我的手臂对抗地心引力悬在空中的？”
- 回答同样是：“意识。”
- 让你的意识放开手臂。

手臂会顺应地心引力，突然间从肩膀处落下来。手臂下落碰撞体

侧的力量，只有上次体验时的一半冲击力。

- 将这种体验迁移到中等强度的轻松叹气之中（不出声，只出气）。

先让身心有一种强度中等的叹气冲动，诱发轻松自由的呼吸反应，意识放开时，便释放出中等容量的一股气流。但这依旧是一种“放开”。能量的释放仍然是突发的，不受有意识的肌肉组织控制。膈肌依然会即刻上升，但上升幅度不像刚才吸一大口气时那么大。

- 最后，轻轻抬起手掌，让它仿佛离开手腕处向上漂浮起来，让手臂仍然贴靠在体侧。
- 问一问自己：“是什么力量使我的手掌对抗地心引力悬在空中的？”
- 答案同样是：“意识。”
- 让你的意识离开手掌。

手掌会顺应地心引力，突然间从手腕处落下来。手腕下落时会以不受意识控制的柔和力量轻轻碰到体侧。

将这种体验置换到呼吸量细微而力量集中的轻松叹气之中。

不管呼吸多么细微，多么不外显，呼气时都会伴随着释放、放松或者放开的感觉。所释放的能量或许非常微小，但自由无拘。膈肌的中心点位置会以细微的动作放松上升。

这时，呼吸的自然节奏是自由的、不受控制的、极其微妙的。这项练习是让你首先调整身心去体验这种道理：沟通同样也是释放，沟通可视为一种自由表达内心需求的天然的副产品。我们从一开始就用轻松快乐的叹气方式来进行练习，以后，即使到了要释放纷繁复杂或痛苦不堪的情绪情感之时，那也会感到是一种轻松释放。

让地心引力成为我们的导师吧。

第七步

现在，脸朝上平躺在地面，让全身都感到舒服，在不必费力保持身体直立的姿势中来体察呼吸方式。当身体完全放松时，全部注意力

都可以用来关注呼吸是如何运作的。

以下练习过程，显然需要听而不是读。你可以将下面的说明文字读出来，录成音频，或者请你的朋友读给你听——注意要慢慢地读。

- 仰卧，让你的全身无条件顺从于地心引力。
- 将意识转移到双脚掌上。想象你的 10 个脚趾和双脚在放松，感觉它们从脚踝上脱落下来。
- 想象你的踝关节里充满了空气。
- 放松你的小腿肚子肌肉，好像其中的皮肤和肌肉渐渐与胫骨脱离了。
- 想象你的膝关节里充满了空气。
- 放松你的大腿肌肉，好像皮肤和肌肉渐渐与大腿骨脱离了。想象你的臀关节和大腿窝里充满了空气，于是双腿似乎不再附着在躯干上了。
- 让你的臀部肌肉、骨盆肌肉、腹股沟及下腹肌都从身上脱离并瘫软。
- 感受你的脊柱从尾椎至颅骨全都顺从于地心引力。
- 放松你的后腰，但要明白那儿有一条天然的弧线，不要试图把它捋直。
- 让整个腹部瘫软、融化、松开。
- 想象你的肩胛骨脱离脊柱向两边摊开。
- 想象你的肋骨像肚子一样柔软：让它们顺从于地心引力并放松地进入呼吸状态。
- 想象你的躯干在地板上向四面八方松松地摊开。
- 想象你的肩胛窝里充满了空气，手臂好像很难附着在躯干上。
- 感受你的双臂和双手的重量，很沉很沉，然后无拘无束摆在地

面上。

- 感受你的手指状态。
- 让注意力往回检视手臂，经过肩膀，再回到颈部。
- 让你的颈椎顺从于地心引力，但要体会在颈部最上端 7 块椎骨处有一条天然的弧线，不要试图把它捋直。
- 放松你的咽喉。
- 感觉你的头部重量给地面的压力。
- 让你的下颌肌肉放松，直到耳朵两边都放松，这样你的牙关就不会咬紧了。
- 让舌头在嘴里放松，不要顶着上口盖。
- 感受你的脸部肌肉，让它们融化掉，使皮肤沉沉地伏贴在骨头上。
- 放松脸颊、嘴唇、前额和眼皮。
- 放松头皮肌肉。
- 现在将注意力往回检视全身，让身体无拘无束摆在地面上。
- 想象你全身上下融化掉，渐渐地从地面消失。
- 花点儿时间好好享受这种感觉。

现在将注意力转到身体完全放松的静止之中，当你的呼吸进进出出时，身体不可避免会出现一种无意识的升降活动。

- 让嘴往下略微松开，用舌头舔一舔嘴唇。感觉外界的凉气吸进来了，一直渗入到躯干的中心部位，紧接着，感觉就在这凉气渗入之处呼气。凉气变成暖流，回到外界。
- 随意抬起一只手掌搁在你的呼吸部位上，以便感受气息一吸一呼时身体里的活动。（我暂且将肋骨前部下方和肚脐上方的部位命名为“呼吸部位”。手掌搁上去的地方就叫作腹壁。）
- 留意一下，伴随着气流的呼出，当腹壁下落时手掌搁着的部位也朝地面下降。
- 现在，让叹气冲动诱发一大口轻松自由的呼吸（不出声音），深长无比地进入身体低处，想象这种轻松释放感往下渗透到腹股沟，

再到骨盆底。然后，让这种感觉和气息从身体内纵情释放出来。

- 现在感觉呼吸部位扩展到了肚脐以下，下腹部以及腹壁好像都随着叹气而起伏运动着。

解说 这些练习都是在寻求地心引力的帮助，来增加气流呼出时肌肉完全放松的可能性。这时整个下腹部应该无须控制就能突然间下降，就像刚才你举起手臂然后完全放松，使它突然间顺从于地心引力的情形一样。你可以测试一下自己的身心意志，看是否能放弃呼吸的体力控制，将之移交给地心引力。如果你没有能力消除所有的体力控制，在必要的时候你就无法去选择控制，因为你仍然会受困于无意识的习惯性控制。

因此这个练习应当是这样的：

- 先产生一种叹气释放感（冲动诱因）。
- 让气息无拘无束释放出来（沟通结果）。
- 让更强更深的释放冲动去诱发更饱满深长的呼吸，注意体察其中的感受。
- 现在平躺在地面上，体察膈肌在这一切神经冲动支配下的全部动态：吸气时膈肌朝着骨盆底放松，呼气时膈肌在胸廓内“嗖嗖”地上升。

体察冲动诱发呼吸、呼吸带动身体的这样一种感受。

如果你逐个地想清楚了这些要点，那么就不太可能耗费额外的体力，去做这项由无意识的神经系统所控制的、原本并不费力的活儿了。

- 继续探索，运用不同强度的冲动诱因去诱发呼吸系统中心部位产生不同的反应：首先，以自然的呼吸节奏去诱发强度较小的、心满意足的轻松叹气；然后，诱发强度较大的、心境愉悦的轻松叹气；最后，诱发强度极大的、深感庆幸的轻松叹气。请运用你的

想象力去创设各种情境，恰如其分地诱发出不同强度的叹气。

- 放松，返回自然呼吸状态。

第八步

- 保持着骨架活动而肌肉放松的清醒意识，慢慢地从地上起身站立。等身体完全站直之后再把头抬起来。

站直后，看看你还能保留多少刚才躺在地上时体验到的身体感觉，比如：

- 想象地板仍然在支撑着你的背部。
- 让你的腹肌仍像仰卧地面时那样松软得仿佛成了一滩稀泥。
- 想象地心引力就在你的背后起作用，让腹壁随同呼出去的气坠向背后的“地心引力”。
- 体察你呼吸的自然节奏。
- 体察仰卧时和站立时呼吸有何不同。
- 注意体察膈肌此时的升降活动是垂直方向而不是水平方向。
- 对比这一次站立着呼吸和上一次站立着呼吸，两者之间的感受有何不同。

这里让你体验两种不同感受，指的是从变化的角度来理解，而不是从对与错的角度来理解：

具体而言，你感觉到身体的哪个部位随着呼吸在运动？肋骨？背部？两侧？腹部？还是腹股沟？是身体内部？还是身体外部？

哪个部位感觉比之前好些？哪个部位感觉更糟？具体的感受如何？

呼吸是从哪里释放出来的？释放到哪里去了？

你能感到或想象到膈肌在吸气时降下去，而呼气时在胸廓内“嗖嗖”地上升吗？

你是否觉得更清醒了？你是否觉得很困乏？你是否觉得很迷惑？

你是否发现什么新的东西？

对这些问题，我没有答案，而你必须有答案。重要的是，你得不断地去提出类似的问题，并不断地通过自己独特的身体体验去了解，加以回答。

探索自身的难题在于接受新的体验。大多数人在我们的训练中都投入了很多时间，由于训练带给我们很大进展，按理说也是安全可靠的。如果你能对自己所体验到的新感觉不断地自我发问，并大声地回答清楚问题，把它当成一项练习，那么你会以两倍的速度学会并得到改善。正如之前已经提出过的，理智不会轻易接受深度的改变，且会玩狡猾的把戏去维持现状。我们所研究的应属于自动的机能，因此应下很大决心，去改变在某种程度上已被程式化了的旧习惯。在这些练习中，新的体验产生于意识的深层，当你将这些体验用言辞清楚表达出来时，就等于把它提升到了你比较熟悉的意识层面上，从而使新的体验得以强化，更牢固地铭刻在你脑海中。

在我所授的嗓音训练课上，经常会发生如下这种大同小异的情形，它说明了理智会以某些方式设法逃避改变旧习惯。学生们其实已进行过这一课和上一课所描述的练习，显而易见他们的呼吸已更深入到了体内，也更解放，更省力，但还是会有这样一些问题：

我：你感觉如何？

学生：还行，很好。

我：你有什么感觉吗？

学生：我也不太清楚。

我：你觉得有什么不同吗？

学生：我不太确定。好像有点头晕，还有一点恶心。

我：呼吸怎样呢？（学生沉默着）你是否注意到呼吸对自己身体的某个部位产生了影响？

学生：哦，是的，舒服多了。

我：哪个部位？

学生：等会儿，让我回想一下。唔，是的，对了，好像呼吸进入腰背部了，我以前从没有过这种感觉的。（也有学生说腹部，或者腿部，随便什么）

我：现在你觉得该部位有什么动静？

学生：唔，呼吸有点像是进入我的臀部了。（也有学生说骨盆，或膝盖，等等）

我：好，不错。

学生：那对了吗？

我：如果那确是你的感受，目前来说还不错。

学生：但是，你认为呼吸应该进入臀部吗？

我们可以继续探讨这样一个事实，即肺部下降时最低也只能降到膈肌，膈肌把身体从横切面分割为二，吸气时，膈肌下降，把胃部往下推挤，胃部又把肠道往下推挤，因此在躯干下部就可以清清楚楚看到呼吸动作。这些动作不只限于身体的前面部位，所以，脊柱下部必须释放紧张，让呼吸器官得到充分运用。当呼吸需求增大时，脊柱会拉长，以协助躯干内构成最大的合理空间，这样，肺部就能在呼吸过程中伸缩自如。站立时，这些脊柱动作是几乎察觉不到的，但是脸朝下俯卧时，就能很容易观察到。

追问学生在练习过程中出现些什么情况，最重要的是要让他们在整个体验过程中，从身体和大脑两方面至少找到一个可以说得清楚的特殊的点并且能学到东西。逃避学习新事物的大脑往往会给学生一些牵制性的策略，大致如下：第一种回答“还行，很好”，表明学生希望他说了练得不错就能让我开心，而不再继续盘问他；第二种回答“我也不太清楚”，可以理解为“让我享受我专有的、私人的主观体验吧，说出来就很无趣了”，这其实也是在抵触；第三种回答，换句话说就是“我不会承认有好转，我就感到有点不舒服、不清醒，头有点晕”，这也是回避。

解说 出现恶心或头晕现象时，如果能学着去接受，你会发现自己可以去拥抱这样一种有益的迷惑状态，可以从中探索一种新的意义。然而，如果害怕尝试这种也许真的会吐出来或晕倒的体验，这样，你就挺顺当地逃避了一次有益的新体验。某些极度神经质的人，一旦解除紧张，肺部完全听凭无意识的神经系统的强大力量所摆布时，很可能就会改变整个身心状态，于是一度出现眩晕现象。这种人一旦眩晕几次之后，就会逐渐熟悉这个反应过程，并且发现自己在这一刻可以选择忍受头晕平安度过，或者将注意力集中到更有趣的事情上，比如潜心体验当下的练习。这听起来也许有点冷酷无情，但是若没有这样的遭遇，就会永远无法达到重大的改变和进步。另外必须强调的是，没有必要为了获得呼吸的解放而刻意让自己晕倒或呕吐。

在地上躺了一段时间后站起来感到有点头晕，是很自然的现象，因为身体平衡改变了，也因为，深度放松时，更多的氧气进入和排出身体，促进循环，将更多的血液输送到心脏和大脑，从而改变了体内的腺体分泌和化学反应的现状。这种在练习过程中出现的眩晕，可以说始终是有益于健康的，因为它表明身体发生了某些变化。

在征求学生反馈意见时，我试图教他们一种学习方法，去承认并消除我们中许多人都会固守的一种倾向：自我贬低、自我评判，并且更倾向于失败而不是准备好成功。

对于“你感觉如何？”这一问题，学生中还有另外一些普遍的回答：“我觉得躺在地上真的很冷”；“我站起来时觉得背疼”；“我的腿开始发抖”；“我不喜欢这样子来琢磨我的骨头”；“我完全没找到感觉，因为我睡着了”；“我站起来后，全身上下又重新紧张了”。

对学生来说，上述那些体验，每一个可能都是很强烈的，但其中没有一个涉及练习，而练习应该跟呼吸相关。于是我继续问下一个问题：“做了这么长时间的呼吸意识练习，其间发生的最有趣的事就是这

个吗？”在我的敦促和诱导下，学生们终于说出来了：“嗯，我觉得从未吸进这么多空气”，或者“当我开始真的在叹气时，我眼前晃动着五颜六色”，或者“我想我要哭了”。

我在这里想要教给大家的是，讲述一件无论多么微不足道的事情时，我们首先必须善于表达清楚其中的鲜活、新奇、有趣之处，说完之后，当然也可以谈谈其中的难题和苦痛。任何新的体验，若想使之有效促成意识上的转变，就必须得到我们的积极认可。否则，这种新的体验将稍纵即逝，而旧的习惯会故态复萌。大多数顽固不变的旧习惯，有可能会不知不觉就冒出来敲击你的脑袋，纠缠不休地向你发出负面的无声警示：“你没有弄明白”“你永远做不到的”“你不够聪明伶俐”“你没这个本事”“你很可能不理解这个指示”，或者是很久以前父母或老师讲过的话，说你不会成功。这些话烙印在你那高度敏感的稚嫩心灵上，难以磨灭，随后每一次小小失败都加深了这一印象。为了自我保护，使自己在回答有关练习的问题时免遭尴尬，你就会搪塞一些不着边际的“问题”，以此来回避实际的问题。

如果你养成习惯，能经常寻找鲜活、新奇、有趣的体验并清清楚楚地说出来，就将会逐渐消除那些纠缠不休的负面心态，取而代之的是永不枯竭的正面心态。不管你在练习中体验到什么新鲜有趣的感受，都庆贺一下吧，不要用不愉快的或不成功的细节来鞭策自己。我们的口号是：“庆祝新体验——拒绝自我鞭策！”这并不意味着你非得要获得精彩的或有启示作用的或意义深远的体验不可。由于转变是细水长流的，因此应该循序渐进，并且每走一步，都要积极地认可自己。

因此我鼓励大家，当你在探索自然呼吸的过程中开始有所体验时，无论那是什么，都请好好欣赏其中蕴含的鲜活、新奇、有趣之处。所谓鲜活（fresh），是指你有点熟悉且会突然间再度勾起你兴趣的体验，或者是你之前经历过而现在以新鲜方式重新闪现出来的东西；所谓新奇（new），是指以前从未感受过的体验；所谓有趣（interesting），是指能激起你的好奇心或能引发你深思的体验。你也可以考虑做出另一

种选择：你刚才做的练习，都陈旧过时、老生常谈或单调乏味。

这一练习表明，以无意识的神经系统控制呼吸，工作效率是最高的。如果遵从着呼吸本身的自然需求去做，你就无须有意识地耗费力气去控制或者维持呼吸。假如你能做到，则最终控制呼吸的就是思想感情。不要越俎代庖给自己发送积极主动的指令，如“把气吸进来”“把气呼出去”“换一口气”“吸入”“呼出”，而是要提示自己消极被动一些，如“让气进来”“让气出去”“让气补进来”“让气跑出去”。这样，与呼吸有关的词语就不再是“吸进气”“呼出气”，而是“吸进来的气”和“呼出去的气”了。如果你不改变与呼吸过程相关的语言，你的呼吸行为就不会改变。刚开始这样做会花费较长时间，但一旦调整好呼吸，你就会发现，这种新建立起来的自然呼吸方式，比任何有意识设计的方式都更为有效。



实践训练

复习脊柱练习和呼吸练习，坚持做两到三天。注意哪些地方出现紧张状态，就去调整放松；留意你每天出现各种事情时呼吸都有怎样的反应；留意你偶尔出现的屏息状态，并琢磨其原因；留意你自然而然地放松和呼吸时的感觉如何；好好利用你的好朋友——轻松叹气。

做笔记，写下你的观察结果。

第三天的课程

声音的触感： 原始的振动——水池

计划学习时间：

1 小时以上

在本章及随后的章节中，我针对声音的进一步阐述，将由听觉感受的层面转为触觉和视觉感受的层面。只要嗓音的练习内容包括聆听声音以鉴别音质，那么理性和感性之间就会自然地存在分歧，而情感更多地会受到理智的抑止而非促进。所谓“声音的触感”（the touch of sound），我的意思是指身体内振动的感觉。我们会将声音视为居于身体中心部位（呼吸、感受及冲动之家园）的另一家族成员，对其进行初步探索。声音的原动力是神经冲动，原材料是呼吸；要想摆脱咽喉用力发声的习惯，就得借助于想象，把声音与呼吸一样也想象成发源于身体的中心部位。要做好思想准备，在练习中充分发挥想象的威力。人们往往有意无意会想象声音管道就在咽喉到下颌之间，于是就按这种想象来适应下意识的身体感觉，从脸部的后面来发声说话。在下面的练习中，你将推翻此习惯，去寻找比预想位置足足低 46 厘米的声音沟通中心部位，以及比预想位置稍微高约 10 ~ 15 厘米的一条声音管道。

迄今为止，我已带领大家对自己的身体和呼吸进行了初步的探索，其中之一，是要求你努力扩展对自我的觉知。现在，我们将扩大范围，让意象在表演中发挥越来越大的作用。我将再次引用神经科学家安东尼奥·达马西奥的论述（参见前言和导读），他阐明了意识产生过程中身体和情绪的相互作用，并多次对演员的具体表演环节提出全新的诠释。在其著作《感受发生的一切》中，他使用了“核心意识”（core consciousness）这一术语。

（核心意识）为机体提供了某个瞬间（此时）和某个地点（此地）的自我觉知。核心意识的视域是此地和此时。核心意识并不审视未来，唯一能让我们依稀瞥见的过去，也仅仅发生在转瞬即逝的一刹那。没有彼处，没有此前，没有此后。

（摘自 *The Feeling of What Happens*，安东尼奥·达马西奥著，16 页）

尽管我在教学中广泛使用到“意识”这个词，但我认为达马西奥提出的“核心意识”，更像是演员在求索艺术创造的路途上所必备的一种富有活力的、敏锐的、清醒的状态。它是“扩展意识”（extended consciousness，达马西奥语）和想象力训练的基础。声音的触感，说到底就是训练根植于“此地此时”的想象力。

在下面的练习中，我将要求大家运用意象的力量来刺激自己的嗓音使之自由释放。意象是一种身体的语言，想象则是一种行动的语言。当你经常运用意象来训练自己获得发声体验时，便设定了一种由意识到身体的联结程式——使心理想象神游于外并内化于身体之中。想象唤起情感，情感则触发冲动和行动。头脑中的想象（我姑且称之为“虚构”），本身对演员来说没多大用途，但具象化的想象则是表演的素材。具象化的想象，可以像肌肉一样加以训练并得到发展。只有当想象在演员的机体中化为具体形象时，他才会作为一个内外统一的整

体进行表演。训练身体和嗓音的方式，将决定着舞台上运用身体和嗓音的方式。我要强调这么一点，意象并不只限于视觉范畴。其他的所有感官都能促成“意象”在身心内形成，而其中，嗅觉和触觉在唤起记忆和情绪方面，作用尤为强大。下面这段话也是安东尼奥·达马西奥说的：

我认为意识问题是由两个密切相关的问题结合而成的。首先是理解人类有机体内部的大脑如何产生心理模式，由于缺乏更合适的术语，我且称这种心理模式为“客体意象”（the images of an object）。所谓客体，我的意思是指各式各样的实体，如人、地点、乐曲、牙疼感、幸福状态；所谓意象，我的意思是指任何感官形态中的心理模式，如声音意象、触觉意象、健康安定的意象。这些各式各样的意象传达出客体物理特征的方方面面，也传达出人们对某个客体的喜恶之情、构想方案，或该客体与其他诸多客体间所构成的关系网或关联状况。说白了，意识的第一个问题就是我们如何获取“大脑中的影片”的问题。在这一粗略的比喻中我们得要明白，影片有许多感官入口——视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉、内在感觉等。

（摘自 *The Feeling of What Happens*，安东尼奥·达马西奥著，9 页）

意象构建于我们与客体紧密相关之时，这些客体可以是人、地点和牙疼感等，包括从大脑外部到大脑内部的一切客体，也包括从内心深处的记忆中提取的客体。意象的构建是永不停息的，醒着时甚至在睡梦中，意象都在持续不断地出现。人们或许会坚称：意象是我们思维的河流。

（摘自 *The Feeling of What Happens*，安东尼奥·达马西奥著，18~319 页）

以下第一个步骤和第二个步骤，需要长时间地培养身体意识并展开想象，练习时最好闭上双眼。如果你独自练习，最好将前两个步骤的练习说明录成音频，以便听着指南来做，之后再从第三个步骤一直练到第八个步骤。

第一步

- 轻松站立，感觉长长的脊柱从腰背中央向上提升，带动躯干的重量脱离腿部向上升起。
- 放松你的腹肌。

为了让身体内部得到放松，你必须暂时牺牲一点爱美之心，让腹部下垂，但不要造成凹背或膝盖僵硬。

不断给自己两个提示：

- 拉长脊柱。让肌肉松开。
- 在身体内部深处调整好呼吸，像日常那样自然地呼吸就行了。
- 诱发一口深长而轻松的叹气。
- 感受呼吸反应，并通过口腔释放一声轻松自如的“fff”音。
- 体会这种呼吸即释放、释放即呼吸的轻松感觉。看能否感应到一种足够顺畅的释放感，仿佛吸进来的气流打开了你下半身的整个通道，从膈肌一直流向骨盆底。
- 当膈肌下降以接纳气息而后在胸廓内嗖嗖上升以释放气息时，想象它如同波浪般上下起伏的动态。

让身心合一的意识从你的骨盆底开始检视，往下检视到腿部，继而到双脚，然后继续从双脚移到地下，再向更深处延伸，一直进入到运行于地表下的电磁流。

- 想象那些电磁流从下往上流动，从地表下方流经你的双脚、双腿、躯干，一直到呼吸部位。
- 让大脑休息片刻，任由气息轻松自如地进出。

现在我们引入一幅画面，以之代替对身体内部即膈肌至下半身的想象。

- 想象：

森林中的一口深水池，平静无波，水面大致与你的膈肌同一高度，水深至骨盆部位。这池水靠地下水流补给水源，水从地表下方冒出，流经你的腿部。

- 想象：

你的脊柱仿佛是一棵大树，扎根在这个林中水池的岸边。

- 想象：

阳光洒满水面，波光潋滟。

- 想象：

画面中你的形象很小，靠着大树站在水池边，凝望着波光潋滟的水面上自己的倒影。

- 想象：

在水面上，你脸的倒影被放大了，它冲着你现实中的脸浅浅一笑。你的双唇是张开的。

第二步

当这幅图像清晰起来之后，将一池水的画面改为一池音流。此时这水池就是你的嗓音之池。

- 身心合一地专注于水面上你的脸部倒影。注意力集中到嘴部，张开双唇，还可以稍带笑容。

让一声气泡般的振动打破水面的平静，同时从想象中的嘴唇与现实中的嘴唇间冒出来：

- Huh

当口腔只微微张开并且很放松时，从音流池中叹气般发出来的声音效果，通常就是一个气泡音，是声音形态很不明确的“huh”音。（它类似于英语中的“her”，或美语中的“her”去掉后面“r”对元音尾音的影响，或者是类似于某些美式发音在“hut”中所发出的元音，此处我拼写成“huh”。）如果口腔再张大一些，发出的声音就更接近于“father”中的“haa-aah”；如果口腔不是很放松，没能往下自然张开，则会有四分之三的声音进入鼻腔。如果咽喉或口腔不会紧张而扭曲声音，也不需要去发成某种元音时，则发出的声音应该是原始的、不成形的、平和的。

- 现在，连续两声气泡般的振动从水下深处冒出，打破水面的平静：

- Huh-huh

- 让口腔松开。

让叹气冲动诱发轻松自由的深呼吸，气随意行注入音流池的深处。

- 叹气释放时，仿佛气流是来自于地下涌出的一股源远流长的音流喷泉，经由口腔冒出来。

- Hu-u-u-uh

- 放松身体内部，让气息自主更换。

打哈欠，伸懒腰，睁开眼，抖动着全身上下和四肢来发声，仿佛是将音流从体内的水池中抖出来。

尽可能地以轻松叹气的方式发出声音。“hu-u-u-uh”音经由口腔轻松释放出来时，想象你感觉的深处一无牵挂，体内深处的音流也一无阻碍地涌出。这是个充满着轻松释放感的音流池。

确保轻松叹气与声音振动是百分之百地融为整体，绝不是一半气息一半音流互不相干。

这是一项综合性的练习，目的是将你的意识集中到发声的能量来源上来（包括意象与感觉），同时开始体验声音振动与生理感觉之间的

有形联系。这样做，你的想象力就调动起来了，同时对呼吸系统的生理结构也有了准确的把握。

在第三步中，你将找到更精确也更敏锐的声音的触感。呼吸和声带的相互作用越省力，就越有利于嗓音的保健，也越有利于追求真心诚意思想沟通。说起来有点矛盾，一种与嗓音解剖事实不符的想象，却最能成功地获取呼吸与声带之间的节能功效。当你想象呼吸和振动的出发点都在远离喉咙的较低处启动时，嗓音的运作往往能达到最佳效果。

首先，我们要将注意力聚焦于膈肌的中心部位，以此作为嗓音最初的击发点。为节省能量起见，我们还要在心里构想一幅特定的图像，图像中的膈肌，是呼吸与声音之间的正中点和最初始的联结点。有意无意间，该图像还应涵盖以“太阳神经丛”（solar plexus）著称的强有力的神经丛。虽然情绪和感觉会或多或少显现于身体各个部位，但悲哀、快乐、愤怒、震惊和伤痛等感受，通常会在太阳神经丛/膈肌部位异常鲜明地显现出来。但凡希望自己的嗓音能充分表达内心所感的读者，若是能反复加强这种想象力的训练，则呼吸、声音、太阳神经丛以及膈肌的融合点就会逐渐变得清晰可感，嗓音从融合点产生并传播出来的感觉体验，身体也会逐渐地习以为常。这一体验将成为衡量是否有真情实感的标准，并且，最终也会成为自然的说话方式。或许你会坚称自己大部分的语言交流都是非感性的，但是，人之所以为人就在于：我们生来就处于无法停歇的感性河流之中，这是生命的本质之一。

下面这段话，仍然是我在本章开篇就提及的安东尼奥·达马西奥所说的：

正常的人类行为因思维的连贯性而呈现出情绪的连贯性。这些思维内容，通常是平行和同时发生的，包括有机体实际参与其中的客体，或者从记忆中和刚经历过的情绪感受中回忆起来的客体。反过来，许多诸如此类的思维的“流动”（关于现实客体、回

忆客体和感受客体的流动)，不管我们是否觉察到，都会作为意识赖以依存的“土壤”或次生“土壤”而引发我们的情绪。情绪的持续表现，正是源自于这些已知与未知、简单与复杂的各种异常丰富的诱发因素。这些情感诱发因素的旋律线所构成的连贯性，是我们在观察正常的人类行为时要考虑的一个重要事实。

（摘自 *The Feeling of What Happens*，安东尼奥·达马西奥著，93 页）

若忽略原著语境，以上引文简直就是一本表演著作中的精彩语录。

演员必须观察与了解自己身上所具有的人类行为，然后才能够懂得如何演绎剧中人物所具有的行为。有鉴于此，让我们现在针对情感、呼吸和嗓音三者和行为上的联结加以进一步的探究。

我们的探究，不仅仅要聚焦于膈肌，而且还要对准膈肌的中心点。你无法感觉到膈肌，但借助于想象，就可以影响它的运动，并且能使意识与声音之间的联结更为敏锐和更为易感。如果你能把膈肌及其运动想象得越精确，你就越能调整好并加强其功能。

在身心平静状态下，膈肌呈圆顶状。这是体内最大块的单独的肌肉，其周围边缘附着于胸廓的底部，前面与胸骨和腹壁相连，后面与脊柱相连。它在横切面上将整个身体分割为两部分。

当气息进入身体时，膈肌下降，变得平展。当气息呼出身体时，膈肌上升，圆顶更加凸起而成圆锥形。膈肌下降时是收缩的，上升时则是扩张的，但这一科学事实只会让缺乏经验的练习者感到稀里糊涂，所以最好还是以主观感受来阐释这一现象。从主观上来说，你会感觉到膈肌下降时似乎是扩张的。伴随气息的进入，肺部扩张，膈肌部位也感觉到往下扩张，小幅度的扩张用于日常呼吸，大幅度的扩张则用于强度较大的表情达意，如叹气。气息呼出来时，人会感觉到膈肌在胸廓内向上放松。只要外腹肌的体验占优势，所有体内的活力都会被削弱。

通过以下 3 幅插图，你可以很直观地理解到膈肌在气息进去和气息出来时是如何运动的。



进入第三步之前，请反复做几次轻松叹气练习，同时想象你的膈肌是一个薄薄的、富有弹性和韧性的圆顶，它被吸进来的气吹下去，又被呼出去的气吹上来。这样的想象适用于叹气冲动所产生的较大影响，至于一般的呼吸，膈肌的运动极其微妙。当气息快呼完时，我们可以想象膈肌的圆顶在叹气释放过程中不断地变软、变软、变软，直到它几乎成为圆锥形，锥顶差不多要碰到锁骨了。然后，你可以感应到膈肌突然降落至肺脏底部。注意不要用力将气息挤压出去，要让膈肌伴随着放松而变软。

第三步

想象膈肌圆顶的正中心部位有一个点，日常呼吸中气息一进一出的细微动作，都会引起这个点一起一伏的细微反应。微微张嘴，在自然的呼吸节奏中去练习轻微的“fff”音，体察气息的进出状态和膈肌的起伏状态。把想象中的膈肌圆顶的正中心部位作为呼吸的出发点。

- 现在准备发出一种不成形的、平和的声音，引起膈肌圆顶的中心部位产生吸气反应，然后让呼气刺激该部位振动发声：“huh”。这是从“音流池”中冒出来的“气泡音”，第二步中已详细阐述。保持自然呼吸的速度和节奏。

气息呼出时，释放出来的不是“fff”音，而是轻微的“huh”音。

- 只要“huh”音随同跑出来的气息一起释放，就马上放松膈肌的中心部位，气息会自然补充进来。

让想象中的音流池与释放气泡音“huh”的感觉融为一体。

轻轻释放“huh”音，让其自由振动。（持续时间与刚才轻轻释放“fff”音差不多）

气息会自动地补充进来。

不必仔细辨听声音——想象它就行了，若有可能，感觉它的跳动。（最终你会真的感觉到膈肌中心部位的轻微振动，但如果现在感觉不到也不必担忧。你只要持续地想象，终会觉得清晰可感的。）

借由想象与念头，声音会明显触碰膈肌的中心部位。你无须去制造声音——声音的发生只是想法或神经冲动所导致的结果。

这就是“声音的触感”。

- 一次又一次反复想清楚“huh”的碰触点，声随意现，一触即发：“huh”。放松，让气息自动补充进来。
- 按照平常的自然呼吸节奏反复练习。

这样练，声音很轻细，呼吸交换也很轻微。

- 现在依然保持自然呼吸的节奏，将两声弹跳式的“huh-huh”音连贯起来释放，仿佛是从音流池中央连续喷弹出两个气泡音。你可以用意念去诱发，但不能直接制造气泡音。

声音的碰触点就在膈肌的中心部位：

- Huh-huh
- 稍候，等气息自己想要补充进来时，就顺应这种需要。
- 让气吸进来。

继续按此顺序做声音触击的练习：

- Huh-huh
- 放松身体内部。

- 让气吸进来。△^①
- 声音碰触。
- Huh-huh
- 放松
- 自然换气。△
- Huh-huh
- Huh-huh △ huh-huh △ huh-huh △

现在按下面谱例练习声音的碰触，从中央 C 开始以半音程逐步下行移动，再以半音程逐步上行回到中央 C。然后再次以正常说话的音调来练习“huh-huh”音。



(注：本书所有五线谱，均要求女声按高音谱号练，男声按低音谱号练。下文不再逐一说明。)

- 按下面谱例反复练习“huh-huh”音，将身体动作结合起来，在音高上行过程中弯腰垂落脊柱，在音高下行过程中起身挺立脊柱。



① △表示换气。下文不再逐一说明。

第三步的全部练习，都是为了探寻声音在身体中心部位所产生的生理感觉。发声时的呼吸感觉，应保持尽可能接近于你在不发声时自然呼吸的感觉。不要试着去直接制造声音，试着想象让声音成为“碰触”意图的副产品，就如同你不会在电灯泡内制造光亮一样，你按下电钮，或插上电源，灯就自然亮了。这个比拟很贴切——让声音自然发生。你是在训练自己去弄明白声音产生的动因，并让声音产生的结果水到渠成。

此刻你应该休息一会儿了。下一步，在进行呼吸、声音和想象探索的初步阶段中，你仰卧在地面上就可以了，我将带领你好好地游历画中的旅程。你需要腾出 20~30 分钟时间来做这个练习，如有可能，最好将练习指南录成音频，做到边听边练而不是边读边练。若能请其他人来帮你朗读指南，那就再好不过了。

第四步

地心引力和呼吸：某些身体姿势非常有利于体验呼吸、嗓音和神经冲动之间的联系。而构想姿势形态并保持该想象，又比姿势本身更重要。现在我们即将体验的这些姿势，需仰赖于地心引力来提高效能。

我将请大家把玩两幅相互对立的图片。第一幅图片是关于地心引力的，即稳定存在于地球中心且具有吸引效应的磁力。地心引力喜欢吞食你多余的紧张。当你躺在地面时，地心引力会把你身上的紧张欣然吮吸掉。当你站立时，地心引力会很乐意跟你玩游戏，看你怎样与它的牵引力对抗。地心引力就这样不断地在生命游戏中挑战我们。

第二幅图片更富有想象力。请构想这样一幅或模糊或清晰的画面：在空中有个很高大的牵线木偶操纵师，他操纵的线系在你身体每一处关节和骨头上，他正饶有兴致地与地心引力做持续的抗争。

这个富含想象力的训练目的，是促成意识和身体之间最简约的联系。感觉你身体上的肌肉完全不存在，直接让骨头来回应你的想象，

你将由此训练出以意识控制物质的力量。

这是一个从容悠闲、慢条斯理、静思冥想的过程。

切勿匆匆忙忙。

切勿急于求成。

要慵懒一些。“挥霍你的时间”。^①

在地面仰卧，双腿从上到下完全放松。

- 闭上双眼，以便进一步熟悉身体内部的结构形态。
- 让手臂从身体两侧滑动到与肩膀成一条直线，使手臂与躯干成直角。
- 开始想象地心引力。让身体每一处都任由地心引力处置，让它如饥似渴吞噬掉你体内所有的紧张。
- 想象身体的骨骼静静地搁在地面，不受肌肉的约束。

现在想象出空中那高大的牵线木偶操纵师。

- 想象他系在你右侧膝关节上的线。让他牵拉这条线，使右膝向空中移动，贴着地面拖动你的脚后跟，直到右脚掌平放在地面上。

切勿耗用任何肌肉力量，只感受骨骼状态。

你察觉到右后腰已坠落下来贴着地面了。

- 现在想象空中的木偶操纵师系在你左膝关节上的线。让他牵拉这条线，使左膝向空中移动，贴着地面拖动你的脚后跟，直到左脚掌平放在地面上。

你察觉到躯干两边的后腰都已坠下来贴着地面了。

- 现在木偶操纵师在牵拉右膝的线，使你的右膝和大腿骨摆动并悬浮在肚子上方。
- 当大腿骨在摇篮般的髋关节窝中晃动时，想象那圆滑的股骨顶部。
- 现在木偶操纵师在牵拉左膝的线，使你的左膝和大腿骨摆动并悬浮在肚子上方。

^① “Waste your time.” 摘自 *Awareness Through Movement*，摩西·费尔登克拉斯著。（本处为作者注）

- 当两边大腿骨在摇篮般的髋关节窝中取得平衡时，想象那圆滑的两根股骨顶部。
- 接着，木偶操纵师将你的双膝拉向躯干右侧，松开线，使双膝着地，左膝搁在右膝上，很舒适地靠近胸部。
- 此刻，让头部倒向躯干左边。

你的躯干现在正体验着斜向拉伸运动。



- 让你的小腿、大腿和臀部完全放松地顺从于地心引力倒向躯干右侧，同时头部、左肩胛骨和手臂完全放松倒向躯干左侧。不必做任何事，让地心引力引领你的躯干做斜向拉伸运动，尽可能地拉长和恢复弹性。
- 呼吸。叹气并将气息导入绷紧或疼痛的部位。
- 只要你能忍受，就一直保持此姿势，让地心引力解除紧张状态并松开躯干。

想象右边的髋关节窝。

- 想象你的肺部一直延伸到髋关节窝。放大髋关节窝的虚构图像，扩展想象中的肺部的有效空间。

- 让叹气冲动诱发轻松自由的深呼吸，气随意行一路往下渗透到髋关节窝。想象气流叹息般无声地释放出来时，仿佛沿着身体内一条宽阔的斜向呼吸通道，从右髋关节窝的部位开始，一路涌流至左肩窝，最后通过口腔流出的同时，也经由左肩膀上想象中的嘴流出来。
- 叹气释放时，感受膈肌在胸廓内往水平方向松开。

思绪回到想象中的空中木偶操纵师。

- 他牵拉起系在你左膝上的线，使左膝摆动到你肚子上方并带动左脚离开地面。在你背部贴地的同时，右膝不由自主也被拉离地面，悬浮在你肚子上方。双脚都同时离开了地面。
- 此刻，你的双膝和双腿都悬浮在躯干上方。然后，那些线拉着双膝双腿移向躯干左边，当木偶操纵师松开线时，双膝沉沉地落在躯干左侧的地面，很舒适地靠近胸部。你的头部倒向躯干右边。

现在反复地在脑海中构想左髋关节窝的空间状态，并想象一条斜向通道从左髋关节窝的空间起始，贯穿躯干内部再穿过右肩到达出口。

- 叹气（不出声音），气息从左髋关节窝的部位出发，一路沿着斜向通道流动。思绪回到想象中的空中木偶操纵师。
- 他牵拉起系在你右膝上的线，使右膝摆动到你肚子上方并带动右脚离开地面。在你背部贴地的同时，左膝不由自主也被拉离地面，悬浮在你肚子上方，双脚都同时离开了地面。
- 此刻，你的双膝和双腿都悬浮在躯干上方，然后，线松开来了，双脚也直接落下地面。

现在你仰卧着，屈膝，两脚掌平放在地面上。

想象两边髋关节窝的状态，感觉其间无处不是骨盆腔。

- 现在，让叹气冲动诱发机体轻松地深吸一大口气，使其足以填满你那硕大的骨盆腔和两边的髋关节窝。当深长饱满的气息叹气般地跑出来（不出声音）时，它会流遍整个躯干每一寸空间，从骨盆底到肩胛骨到嘴，同时，膈肌会在胸廓内向上升起来。

加入声音

在接下来的探索中，请温习这个斜向拉伸练习的全部步骤，重新认真地构想各种画面。

第五步

双膝倒向躯干右侧而头部倒向躯干左侧，进入斜向拉伸的练习中。在脑海中构想右髋关节窝的空间状态，如果可能的话，清晰地想象声音的振动早就在该处形成了。你可以设想音流就是积聚在髋关节窝的“岩石池”里的水。

- 现在，让叹气冲动诱发心境愉悦的深呼吸，轻松自由地一路往下进入髋关节窝的“岩石池”里，激活音流。想象体内的音流汇成一条源源不断的河流，沿着宽阔的斜向通道，从右髋关节窝的源头通往左肩，再通过口腔涌流出来：
- Hu-u-u-uh
- 重复两三次这种以叹气冲动诱发自由呼吸发声的练习，每一次都想象声音的振动宛如一条宽阔而源源不断的河流，让音流在斜向的河道中畅涌，一路无乱石、无堤坝，畅通无阻。
- Hu-u-u-u-uh
- 双腿悬浮起来落到另一边做斜向拉伸运动，反复想象体内有条源源不断的河流，感觉音流从左髋关节窝的“岩石池”中畅流而出，通往你的躯干河道，从你脸部前沿流入空气中：
- Hu-u-u-u-uh
- 现在让双膝悬浮到中间，即肚子的上方，然后让双脚落下地面。想象髋关节窝的骨盆腔里早就存在着巨大的音流水库。
- 让叹气冲动诱发机体轻松自由地深吸一大口气，使其足以贯通身体下部并填满整个骨盆区域。意领气行进入音流水库，然后

排放到想象中的一条悠长宽阔的音流河，畅流至整个身躯，从你的脸部前沿流入空气中：

- Hu-u-u-u-uh
- 现在从身体中央催生一个极为酣畅的哈欠，舒展到全身乃至手指和脚趾。
- 打哈欠时出声，体会音流久久不息地往下贯通到腿部，往外侧贯通到手臂，往上贯通到头部，一直到你全身内部仿佛都灌满了音流，无比畅快。



第六步

慢慢地翻身侧卧，然后四肢跪地，双手和双膝撑起身体，脚趾收拢支地，轻轻翘起尾椎，使之仿佛朝上漂浮在空气中，头颅沉沉地垂落下来。接着将身体的重量由双手转移到双脚，慢慢地起身挺直脊柱，最后抬起头来。

随意抖动整个身体，好像在试图甩掉你骨骼外层的皮肤和肌肉，或者说像小狗甩掉背部的水一样。

- 将音流从你的整个身体之中甩出来。

四处走动走动。检视你的身体状态和心理状态。注意体会鲜活、

新奇或有趣的细节。把那些体验大声说出来。凡是鲜活、新奇或有趣的有关嗓音的任何事情，凡是之前练习过程中特别触动你的各项细节，都请大声地描述出来。

这个时候，要想阻止肌肉群去帮忙制造声音，恐怕很难。不管你多么努力地设想声音往低位置走，它好像还是会集中在咽喉里。不过，当你越来越放松时，你应该会发现腹壁可以顺从地心引力，关于声音从体内更深处产生出来的想象和感受，也会同时清晰起来。

第七步

再次躺在地面上。

- 轻松地叹气发声。一边叹出来，一边用手轻轻抖动松软的腹部，使声音得到人工的抖动。
- Hu-u-u-u-uh（让声音尽可能延长。）想象你正在按摩肚子内部真实的音流，这样，你就会越来越熟悉这种音流感，觉得声音的振动是发生在肚子部位而不是在咽喉或口腔内。

然后，再次体验发生在膈肌圆顶正中心部位的那种很集中、很敏感的声音的碰触：

- Huh-huh △
Huh-huh △

以同样的敏感度，并保持声音与膈肌中心部位联结的清晰想象，进行以下的发声练习：

- 从1数到5。
说出你的名字。
描述你的感觉如何。
背诵一首诗歌。

做这一切练习时，要自始至终细心琢磨身体中心部位的声音感觉。你要体会到，好像整个躯干内部，从骨盆底到肩胛带都可以呼吸

和振动。这样，你就能做到将思想意念与太阳神经丛（情感的接收与传递中心）省力而敏锐地联系起来。

第八步

翻身四肢跪地，双手双膝撑地，脚趾收拢支地，放松尾椎使之朝向天花板，将身体的重量由双手转移到双脚，慢慢地起身挺立脊柱，重复站姿练习的全过程。

- 轻松地叹气发声：

Hu-u-u-u-uh △

- 手放在腹部上，轻轻抖动声音：

Hu-u-u-u-uh △

然后：

- Huh △ huh △ huh △

- 每一次换气，都是一次细微而集中的轻松叹气。

- 反复进行音阶上下行的练习。当音高逐步上行时，弯腰下垂脊柱；当音高逐步下行时，往上挺立脊柱：

- Huh-huh △ huh-huh △ huh-huh

声音会逐渐变得更舒服、更自由、更深入到体内——更给人以快乐感。

请记住，我们在这里只是要解决声音的源头，因此你若觉得这个练习阶段似乎都很难懂、封闭和自娱自乐的话，不要担忧。从音高的角度来说，声音深度是现阶段所要求的呼吸肌和喉肌共同放松的结果。因为第一步是与消除紧张有关的，所以会强调要少花费力气。放松的声带就会产生出低频率的声音振动和音调较低的声音。

培养自己对放松状态的一种熟悉感是非常必要的。如果练成这种状态，而且在噪音需求不高时你很容易就能达到这种状态话，那么，当噪音需求提高时，你就有可能在必要的紧张与不必要的紧张之间保

持平衡。这是实现以最小力气获取最大功效的途径。倘若你在探寻低沉、轻松、省力的声音时做不到自如放松，那么你就无法唱出 High C，或者无法在发表饱含激情的演讲时做到不过度用力。

在这个阶段，我特意强调把注意力转入身体内部，这是让你习惯于从源头上进行练习。就嗓音而言，这意味着提供声源、构建沟通的需求和积蓄内在的能量，从而使说话成为一种释放。培养出一种只会例行公事但毫无感情的发声工具，没有任何好处。我想指出的是，内在能量以及内外之间的联系，也是演员能否在镜头前表演出真情实感的关键。

以下是我的学生在做完上述地面练习之后的一些颇有代表性的体察反馈：

我越是能清晰感受空中的大木偶操纵师并利用这种想象来练习，我的肌肉就越省力。

我开始感到气息能进入身体很深部位了。我体内的空间变得超级大了。

我时不时就能感觉到声音发自我的髋关节窝或骨盆区，我很惊讶它有这么强劲的效果。真吓人，简直都不像是我的声音。

我觉得骨骼里和地面上都有音流呢。

即使是站起来，我仍能感到音流从下面直往上冒。

我的嗓音往常更多的是出自咽喉，现在好像更多的出自于身体和口腔了。

尽管这些事微不足道，但不乏鲜活、新奇、有趣之处，清楚表达出来之后，你现在应该笔录在随时记录练习感受的日记中。或许你还可以翻回练习之前评估自己嗓音时所画的姜饼人图片，重新再画一次，这一版姜饼人记录下你希望自己的嗓音怎样在身体内毫无阻碍地存在及流动。

现在，你可以关注练习过程中的疑难问题了，把问题用文字或图画记录下来。

解说 这一节练习课很长，但我希望它也是轻松的练习课。当你回到日常活动中时，请关注一下你的呼吸发生了些什么变化，注意察觉你似乎在屏息的那一刻，并揣摩是什么原因让你停止呼吸的。是一时的害怕？无聊？犹豫？信心不足的感觉？（当然你其实还在呼吸，只不过动作幅度极小，仅动用到锁骨下的部位。）

在这种也许是下意识屏息以自我保护的状态下，一旦你注意到自己停止呼吸，你就有机会自觉地去呼吸。我可以向你保证，当你往身体深处补充气息时，释放到血液里和大脑中的氧气，将会增强你的活力。

关于这种日常的体察，我个人有一种体验，或许你会觉得有帮助。当我面对令我敬畏的人时（不管在智性还是社交方面），我常常感到自己是个傻瓜，脑子就乱了，说不出话来。同时我还会注意到自己几乎无法呼吸，我的腹肌绷紧，臀肌也僵硬了。但是当我放松臀部时，我立刻变得更有灵气了，想到了各种各样可谈论的话题。臀肌与交织在骨盆底的深呼吸肌肉组织是相连接的，当这一切肌肉放松时，更多的氧气就会释放至血液循环中。我猜想，正是血液中这生机勃勃的化学物质影响了大脑，因为我不再犯傻了。你不妨也试一试！



实践训练

用一周时间进行脊柱、呼吸和声音碰触这些内容的练习。

第四天的课程

释放音流：

嘴唇、头部、身体——声音之河

计划学习时间：

1 小时 30 分钟

声音的振动源自于身体内部中低深处的“施工图”既定之后，我们现在将要探知的是：这些音流是怎样被放大和激发出效能的？接下来的几个练习，将建立在以下 3 个基本前提之上：

- (1) 音流是被紧张状态扼杀的。
- (2) 音流在放松的氛围中能变得饱满和洪亮起来。
- (3) 音流喜欢得到关注。

针对 (1) 的难题，我们将采取孤立法和消除法，消除那些束缚和扼杀音流的某些局部的肌肉紧张状态。紧张状态消除后，我们将会有意识地采取放松措施以实现 (2)。接着，满足 (3) 的欲求，随时识别出音流在何时何处产生，欢迎它们，不约束它们，精心培植它们。

只要有机会，音流天生就爱做乘法：使声音持续鸣响或产生回响。它们会从各种共鸣板上反射出千变万化的音色。接下来我们将探讨的第一块人体共鸣板，是闭拢双唇时形成的。源自于身体中央的音流，

就在此处持续鸣响。

每做一项新的练习，你都必须温故知新，在上一个练习的基础上理解吸收新练习的内容。在正式进入这项新的探讨之前，请先温习前面的练习内容：音流池、斜向拉伸、叹气，以及有关从体内深处释放声音的各种意象和画面。

若站着，声音就像一股源源不断的喷泉往上涌流。

若躺着，声音就像一条小河汨汨流淌。

若把头颅悬垂下来，声音就像一缕瀑布畅快倾泻。

释放音流：双唇

第一步

- 站立，清醒意识到自己骨架的支撑和肌肉放松的状态，深吸一口气，从骨盆底叹气般地释放出声音的振动，双手轻轻抖动腹部。
- Hu-u-u-u-uh △
- 再次产生叹气冲动，深长地叹出第二声“hu-u-u-u-uh”音，与此同时，双手从腹部滑动到胸部，仿佛要把音流引导至胸部似的。
- Hu-u-u-u-uh △
- 将双手放回腹部，再次产生叹气冲动，深长地叹出第三声“hu-u-u-u-uh”音，同时双手从腹部滑动到胸部，然后滑动到脸部。当双手碰到脸时，闭上双唇来发声。

让双手唤醒身体意识去感知嗓音，使嗓音变成仿佛摸得着的实物。请细心体会和感受声音发于体内深处的源头而后穿行流动到脸部的历程。你应该能明显感受到双手表皮和脸皮之间嗡嗡的声音振动。这时，

请别忽略骨盆底内的声音出发点与这种鸣响之间的联系。

- 重复以上练习。
- 再一次释放出深长的声音，当双唇和双手感受到振动时，继续延长音响并张开双唇，双手离开脸部往前伸出，仿佛要将音流引导出脸部并挥洒至眼前的空气中。
- △

你会注意到，在音流中闭上双唇时，你便发出了“mmmmmm”的声音。

最初的音流在双唇间重复反弹，产生了额外的声音，使“mmmmmm”的音流增强了。

现在，深深叹气就成了“hu-u-u-u-ummmmmmmmm-uh”。

- 重复数次上述的肢体动作，用双手引导出你的音流意识。
- 然后，不依赖手势重复以上练习，直接用意识来取代手控，想象出嗡嗡的音流及其向外的传播。

音流的泉水直接往上涌至双唇间，然后水平方向跑到空气中。

- 再次运用手势——从骨盆底往上开掘出源源不断的音流泉水来，你可以用手抖动腹部：

• Hu-u-u-u-u-uh △

- 现在，默想“I”（我）字——酝酿其独具个性的发音。气随意行进入呼吸与声音的源头。然后，从身体深处释放出很长的字音，仿佛有人发问：“是谁？”于是你拉长腔调来回应：“I-I-I-I”（我——）。用双手比画，将这声音从下腹引导至胸部，再往上引导，经由松开的嘴巴发出来：

• I-I-I-I △

- 默想“I”音，气随意行进入呼吸与声音的源头，但这一次当双手往上碰到胸部时，顺势发出“am”（是）音来：

• Am △

这一声，听起来像是发源于骨盆底深处，然后感觉音流扩展到了

心脏和肺脏的部位。

- 重复上述练习，然后，当双手去感触脸部与双唇的音流并往前伸向空气中时，“me”（我）音顺势释放出体外。
- Me △
- 在长长的轻松叹气中，将双手放在下腹感受“I”音，放在胸部感受“am”音，然后双手放在脸上并往前伸向空气感受“me”音。

这个练习将使你和你的嗓音之间建立起非常明显的独具个性的联系。当你连续发出尚未形成词语且看似较抽象的声音时，如果你寻找各种方式去建立和重建起一种独具个性的联系，就可以经常通过自己的嗓音来释放自己，而不仅仅只是发出一种乐器般的声音。

当你逐步积累之前的经验并进入一种可以反复操作的更正规的练习时，请继续运用上述手势来引导身体感受。

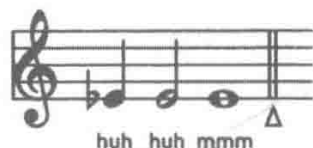
如有条件的话，应该用钢琴来确定音高。

- 建立起与声音中心始发点的联系，一口气连续发出两声气泡音“huh huh”。
- 然后，找到一个接近于你刚刚发出声音的音高，让声音就在这个音高上自然发声：
- Huh-huh △



现在，仍用刚才的音高，仿佛一声长叹似的让声音延长，但这一次是闭拢嘴唇来发音：

- Huh-huhmmm △



- 注意体会双唇上的音流振动感。
- 一边哼鸣，一边用手按摩脸部。
- Δ
- 再次产生叹气冲动，但这一次在持续的叹气哼鸣声中松开嘴唇：



- Huh-hummmm-u-u-uh
- 停止。
- 放松身体内部，让气息自主更换。Δ
- 重复刚才的冲动和想法：



- Huh-hummmm-u-u-uh Δ
- 闭唇时，用一根手指放在唇上以感触音流振动，张嘴出声时，手指往前伸出以引导音流向外跑出来。尝试纯粹通过肢体的步骤来操作这项练习，让声音自然形成。不要有意去塑造出预想的声音效果，因为这会使你只是重复一种旧的和熟悉的声音，而不会去探寻一系列新的生理感觉，其中，声音中的“声响”本身并不重要，重要的是感觉和对声音形态的想象。

现在降低音调——只降半音。

- 在确定的音高上叹气般地发出“huh-hu-u-u-u-uh”音来，想象音流从身体中央往上涌流，透过口腔送出体外。
- 在持续的音流振动中轻轻闭上双唇。
- 感觉双唇上的音流好像正在逐渐聚集加强。
- 让双唇松开，声音流出唇外，通过唇部共鸣板上形成的额外共鸣而增强。
- 放松身体内部，自如换气。
- △

在更宽的音域内重复多次上述的练习程序，以半音程逐步下行移动至感觉舒服的低音上，然后逐步上行移动，回到你一开始进行练习时感觉轻松自如的中音区音高上：



解说 说话和歌唱的基本区别在于，歌唱中我们得保持预先确定的某个音高，而说话时马上就忽略音高。我们在这些练习中运用了各种音高，而接下来的练习，会以系统的方式拓展音域、丰富音色以及强化嗓音的灵活性。你将在确定的音高上叹气般地练声。

闭合双唇哼出来的声音通常称为哼鸣（humming）。请继续练习哼鸣，但要运用身体意识。这里我要插句话，发出哼鸣声时，请不要以你熟悉的哼鸣方式随便做出机械反应，而是要让音流从你的

身体中央出发，通过口腔流出来：闭上嘴唇，让音流在双唇间的共鸣音板上聚集额外的回响。设想你嘴唇上的音流就好像是草莓和奶油——美味可口哦！

双唇几乎总是会因过度用力或出于习惯而有些紧张，我们之前探索怎样放大音流时，就曾提到其基本前提之一是：音流是被紧张状态扼杀的。因此，接下来的练习步骤将会具体琢磨：通过双唇的进一步放松，是否能让声音传播出更多的混响。

第二步

把气息吹出双唇间促使双唇振颤起来，这种方法有时叫做“唇颤音”^①。

在纸面上描述这种方法挺难的，但生活中我们不难接触到，例如：马儿在放松状态下会这样玩，婴儿也会，小孩子们在模拟大卡车和机动车声音时也会用双唇来打嘟噜。严格地说，打嘟噜不能算作是一项练习，但它能放松和兴奋整个唇区，能唤醒潜在的音流振动，也有助于活化口腔最前沿的声音，并且做起来还挺好玩的，所以值得将此项运动——连同无声的颤唇——列入练习计划。如果你还是觉得难以捉摸的话，下面介绍一些思路和方法。

- (1) 手指放在嘴角边，向两旁拉宽唇型扮鬼脸。手指突然松开并从两唇之间吹出气流，让嘴唇颤动起来。
- (2) 将食指按在双唇之间的门牙上，像是在模仿刷牙似的，让嘴唇完全放松以便轻贴在手指上。仿佛你正打算哼鸣，让音流从口腔自然流出来。
- 把音流想象成是牙膏，手指想象成是牙刷，上下刷刷牙齿以让双唇完全放松。让我们回归孩童状态，在手指、双唇和牙齿之

^① 国内声乐界常俗称为“双唇打嘟噜”。

间玩耍声音。

- 保持双唇放松，放开手指并从双唇间吹出音流。这种声音效果，开始会发出一声有点松弛的“b”音，接着便形成一阵噗噜噜噜的声音或鼓动翅膀般的振颤声，有点近似于懒洋洋地模拟发动机的声响。随意地做这个动作，似乎你的双唇会从脸颊内开始发音，并感觉音流尽可能地往外扩展到整个脸部，或许还会感到脸面痒痒的。请照镜子看看，确保嘴唇两边松弛而不紧缩。

第三步

- 用气流吹动双唇颤动，这一次按照确定的音高来发音。（从轻松自如的中音区音高开始）用一口气，将双唇颤动、闭唇哼鸣、张嘴让声音跑出来这三项内容连贯起来练习，中间不换气。这里头的练习，身体步骤与身体意识是这样的：
- 先用气流吹动双唇颤动使声音放松（），然后闭唇将声音聚集加强（mmm），最后双唇张开让声音跑出来（uh）。
- 以轻松叹气的方式一口气贯通这个练习，中间不换气。
- 然后，放松身体内部，让气息不知不觉地补充进来。
- 重复做音高逐步下行移动和音高逐步上行移动的练习：

男声低八度  = 用气流吹动双唇颤动 Δ = 换气



 mmm uh  mmm uh  mmm uh  mmm uh 继续

（放松，聚集，出声）

-  mmmmu-u-uh

慢慢来，别急于吸人气息，当你摸索并逐步熟悉了这些音流时，

就让一连串的动作找到其步调和节奏。

第四步

- 重复第一步的练习，注意一下你的体验有哪些变化。比如，你可能会发现口腔最前沿的部位能自然产生更多的音流。在哼鸣的同时请做做咀嚼运动，像是让音流跑出来之前，先细细品尝其味道似的。

音流因得到关注而饱满起来了。

- 请你成为一名音流的鉴赏家：

好好品尝一番。

让它们遍及整个脸部。

好好陶醉其中。

- 当双唇相触时，要真的用心去品味——想象你的两片嘴唇是两片面包，制成你最喜爱的三明治，想象音流是你最喜爱的三明治馅：花生酱和果冻、马苏里拉奶酪、蜂蜜、金枪鱼等。当你哼鸣时，请将兴趣点集中到三明治馅的味道中去。

现在，这声音正以深长的一口气持续贯穿3个阶段（声音的触感、在唇部聚集音流、从唇间释放音流），你自然而然会对气息提出更高的要求。实际上，你已经开始用长句子来练声了。它们可以说是简陋的句子，而之前更早的练习如“uh-hummmmmuh”或“um-mmmm-uh”，也可以视为3个字组成的句子。伴随着一种沟通的冲动，脑子里更快冒出的想法或语言冲动就会使身体自发地调整呼吸与声音的整体反应。因此可以肯定的是，当处理较长的“句子”时，不管这句话有多简单，都要保持表达意图，这样，身体就会自动地调整呼吸持续延长。你永远都不必勉力维持呼吸，呼吸自会伴随着表达意图而持久延续的。

非常重要的一点是：在呼吸用光前，你永远不要去继续延长声音。让每一组声音都有其轻松自如的、能自主刺激呼吸的节奏模式，别去折磨呼吸。气息是为想法服务的，而每一个想法都有其内在的长度。每一个新的想法都催生一次新的呼吸：短的想法对应短促的呼吸，中等长度的想法对应中等长度的呼吸，长的想法对应深长的呼吸。想法与呼吸在表达过程中是互相协调的整体，很少会发生想法把呼吸耗尽直至气喘吁吁的情况。一味追求呼吸越来越持久地延续下去是毫无意义的，这会使呼吸肌肉群的天然弹性受损，而且因为过于费力，也造成肌肉紧张和张力缩减，使呼吸容量缩减。每个人都有自己天然的呼吸容量，若摆脱紧张所造成的束缚，气息量就完全能够满足个人的情感和想象力的需求。这里的假设前提是：有关嗓音的练习工作，是有利于人类真情实感的自然表达的。

在早期的机能训练中，我会这样建议：“在哼鸣中叹气出声”“叹气般地将声音送入头部”等。这是为了让声音每一次出来时，都能进入肌肉解放和情感释放相结合的状态，从而将维持整个句子的呼吸责任移交给心理活动。

在处理“huh-hummmmmuh”这样一个句子时，基本的心理调节包括三个阶段：开始、中段和结尾。声音的触感“huh huh”，是开始；在唇部聚集音流“mmmmmm”，是中段；从唇间释放音流“uh”，是结尾。经过身体意识的实践应用，你应该对组成这个句子的每一个“字”都心中有数了，这就可以按部就班将想法和声音合二为一了。当你通过每个句子来“轻松叹气”时，你就不仅仅使自己在感觉层面上，而且在心理和生理上都同步运作起来了。轻松叹气是一种非常容易诱发的感觉，是这些前期练习中的有机组成部分，如果你全情投入到那种感觉当中，你就将会以极简易的方式去综合训练感觉、思维、身体和嗓音，当你分别扮演某些角色如《亨利五世》第三幕里的亨利五世或《亨利六世》（下）第一幕里的玛格莱特王后时，你将会更加轻松自如，会以自由释放的爆发力去地演绎激情洋溢的台词：“再向那缺口冲进一

次，好朋友们，再冲一次；否则就用我们英国的阵亡士兵去填补那城墙吧！……”或者是：“勇敢的战士，克里佛与脑赞伯兰，来，让他站在这个鼯鼠丘上吧……”^①

解说 有必要解释一下某些短语，如：“在确定的音高上叹气般地发出声音来”“让声音在确定的音高上自然产生”，以及“让声音在确定的音高上延长”。我使用这些短语是为了避开“唱”字，否则有些人会立即对音高概念产生反应，说“我无法唱”，或者说“我五音不全”；而另外一些人又会产生另一种反应，带着“唱”的意识发出与他们平时说话方式大不相同的声音，因为他们接受过歌唱训练。我的看法是：一方面，在目前打基础的功课中，随意使用“唱”字会加重某些人的精神负担；而另一方面，现阶段，就机能训练程序的必要性而言，说话与唱歌的发声方式没什么大的区别，歌唱时自然要保持音准，说话时你马上就可以脱离固定音高。由于语调讲究曲折有致和抑扬顿挫，说话会自然而然地用上半音、四分之一音、八分之一音，甚至十六分之一音，而在常规的歌唱中，全音、半音、四分之一音是预先确定和保持不变的。不管怎样，说话嗓音也是可以从音乐中受益，音阶上行移动与下行移动的练习有助于熟练掌握新的语气以及更加丰富的语调，这就有可能使你的说话嗓音在不经意间自然而然变得生动起来。此时在整个练习进程中强调的是身体意识，它能令你的音域和语调在身体练习中得以丰富。如果你只在平常惯用的说话嗓音重复一种练习，就将局限于自己惯常的音域和惯用的语调样式中，永远不会扩展到未知的领域。

① 原文为“Brave warriors, Clifford and Northumberland, come, make him stand upon this molehill here…”，此处选择梁实秋的译文，见《莎士比亚全集·亨利六世》（下），中国广播电视出版社远东图书公司，1995年，47页。

释放音流：头部

在这一阶段，我们将主要以哼鸣方式进一步释放并增强声音的振动。有效的哼鸣，意味着从呼吸部位到双唇间有一条畅通的声音管道。从小范围的声音振动面（双唇），到大范围的共鸣振动面（先是头，随后是整个身体），我们要以身体意识去逐步体察共鸣效果，一定要做到哼鸣时舌头能保持自由。

解说 哼鸣是声音通往口腔管道时受阻而只能从鼻腔管道出来的声音。但不要误解为“口腔”在哼鸣中是闭紧的，因为封闭口腔管道有好几种方式，或双唇闭拢，或舌前部接触硬腭前部（上齿龈脊），或舌后部接触硬腭后部，或整个舌面贴紧上口盖，还可以是这些部位任意组合的相互接触。

舌头很可能会暗地里跑出来捣乱，当你告诉自己要“闭唇发声做哼鸣练习”的时候，舌头某个局部也会不请而至悄悄地参与进来，并在哼鸣音“mmm”中混入“nnn”或“ng”音。

请照着镜子查看：

闭唇，叹气般地发一声哼鸣，然后张嘴发成“aaa”音。现在，舌后部抬高以贴紧硬腭后部（可能软腭也得同样贴紧）发“ng”音——要真的感觉到舌头与上腭相接触，然后，舌后部下落使声音变成“aaah”跑出来。



现在，舌前部抬高以贴紧上齿龈脊（就在上门牙的后面），发“nnn”音——要真的感觉到舌头与上齿龈脊互相接触，然后，舌头下落让声音变成“aaah”跑出来。



现在做一个唤醒口腔的游戏，对着镜子看看你嘴里那些位置是如何把信息变为声音的。

请在同一音高上来做如下游戏：

- (1) 舌后部抵硬腭后部发“ng”。接着打开——“aaah”。
- (2) 舌前部抵上齿龈脊发“nnn”。接着打开——“aaah”。
- (3) 双唇闭拢发“mmm”。接着打开——“aaah”。
- (4) 双唇闭拢发“mmm”。然后附加舌后部抵硬腭后部的动作形成“ng”。接着打开双唇——舌后部与硬腭保持关闭继续发“ng”。接着打开——“aaah”。
- (5) 舌后部抵硬腭后部发“ng”。然后附加舌前部抵上齿龈脊的动作形成“nnn”。接着舌后部下落，而同时舌前部与上齿龈脊保持关闭。接着打开，由“nnn”变为“aaah”。
- (6) 双唇闭拢发“mmm”并附加舌后部抵硬腭后部的动作形成“ng”。双唇闭拢的同时，舌后部与硬腭后部悄悄在双唇后面一开一合地活动。



当舌后部分别抬高和下落时，注意体会音流在什么部位占主导地位。

显然，当舌后部抬高并接触软腭时，音流更多地聚集到鼻腔；而舌后部下落时，音流更多地集中到唇部。

后者（只是双唇闭拢，后面保持通畅的空间），可以称之为有效哼鸣。

而前者，无论从哪个角度都不能说是错的或不规范的，它只不过是没把音流有效送入口腔前面而已。有效哼鸣是治疗和保养嗓子并增强嗓音能力的一种有效手段。

请记住，如果呼吸不自由，那么音流就不自由。换言之，每一次发出声音，都一定要一次又一次地以叹气的意识来为之提供动力。现在让我们回到增强声音的共振这个话题上来，探索一下当整个头颈区域开始放松时，会发生什么情况。

紧张，通常或多或少会发生在后颈部、下颌和咽喉。只要类似的紧张存在于这些嗓音管道的要害部位，音流就会受限于紧缩的肌肉。嗓音练习的任务是要消除紧张以释放音流。下面这些练习的目的，就是要放松脖子和咽喉的肌肉，还有，在一定程度上摆脱头脑的重负。从生理上的角度，是做一做轻松缓慢的头颈旋转运动；从心理上的角度，是将自己头脑的职责移交给身体中央，使控制中心不再属于大脑的管辖范围，而是转移到体内深处。

我们要把注意力集中到后脖颈，并清晰想象脊椎最上端那构成颈部的7块椎骨状态。最顶端的椎骨就在颅骨内，大致与耳朵及鼻子处于同一高度。颈椎的最后一节椎骨，即颈椎与身体脊柱交汇处的一块明显凸起的大骨头（与肩膀处于同一高度），叫做牛颈椎^①。该处有个神经丛，以大椎部位为中心，其花冠似的触角向上伸展到颈部，向外

① 中文习惯称之为“大椎”，以下一概译为“大椎”。

伸展到两肩并往下散开至肩胛骨之间。这些神经对大脑所发出的焦虑、害怕及疑惑等信息，显得特别敏感，还会传递命令促使周围的肌肉紧张起来形成保护模式。而耸肩、缩头、脖子僵、下颌硬的保护性姿态，又会通过该神经丛将信息反馈给果断、好强、有责任感并且充满自信的大脑。（我认为，“肩膀”[shoulder]一词包含有“应该”[should]这个词，纯属巧合。肩膀若出现极度紧张状态，表明其正扛着我们认为应该做的所有事情，诸如我们的责任、目标和雄心。）

从颅骨的底部到颈部直至两肩端点的这个三角区，如果紧张的话，大脑就很难通过脊髓神经将信息自由地传递到身体的其余部位。为获得充分自由和富有表现力的嗓音，我们就要让神经冲动能畅通无阻地往来于太阳神经丛/膈肌部位和大脑之间。

对演员而言，颈肩部的紧张很可能会成为一种百慕大三角区，创作冲动将因之而消失得无影无踪。冲动被紧张彻底扼杀后，就无法完成它们创造性的目标。



时刻记住这一切，好为下面的练习增加动机和兴趣。

第五步

- 双脚稍分开，轻松站立，脊柱伸长，腹肌放松。让整个脖子往前垂落，屈从于地心引力。
- 感觉头部的重量在拉扯着大椎骨。
- 清晰感受颈部的7块脊椎骨，让它们向右转动，直到它们连同头颅都一起沉沉地垂落到右肩上，右耳正好在右肩的上方。
- 当头颅沉沉垂落于右侧而左肩朝地面下坠时，注意体会颈部左侧肌肉及肌腱被拉伸的感觉。（用镜子查看你是否脸朝着正面——脸朝正面将会使颈部左侧的肌肉及肌腱得到最佳的拉伸。）
- 再次让脖子往前落下，头颅随之向地心引力沉沉地垂落，然后，让脖子和头颅转动到左肩上。
- 注意体会颈部右侧被拉伸的感觉——右肩下坠，头颅反方向垂落，两股力量将颈部右侧肌肉拉扯开。
- 现在，感觉自己颈部右侧好像非常长，保持这种感觉，慢慢放松脖子，使之仿佛漂浮起来归位，与脊柱其余椎骨成一直线，头颅在上方保持平衡。
- 脖子沉沉地往前垂落并转动到右肩——体会拉伸感，感觉自己颈部左侧好像非常长，然后保持这种感觉，慢慢放松脖子，使之仿佛漂浮起来归位，与脊柱其余椎骨成一直线，头颅在上方保持平衡。
- 感觉颈部两侧都变得非常长。
- 保持脊柱向上伸长——不要松垮下来。
- 现在，保持颈部两侧的伸长感，让头颅向后仰。（不要让脖子松垮下来）
- 下颌放松，口腔往下张开。感觉咽喉被牵拉着，把前颈部拉得非常长。
- 现在，将长长的脖子转动到身体前方，让它往前垂落并细心体

会后颈部被拉长的感觉，接着继续转动至左边或右边肩膀上。

- 就这样让长长的脖子先朝一个方向转动，然后再反方向转动，以十字形的方式转动。当脖子前后左右转动时，要一直细心体会颈部前后左右各部位交替着伸长和缩短的状态。

你转动起脖子，头颅也跟着转。

- 先从右到左，然后从左到右，在肩膀上松弛地转动脖子（带动头颅）。头颈垂在肩膀上时，感受另一边的肌肉和肌腱在拉伸；后仰时，让口腔和咽喉往下松开；回到肩膀上时，感受另一边的拉伸；前倾时，感受头颅有多沉重。

让脖子主动转，头颅被动跟着转。

如果你想着让头颅主动转，则往往会扭伤脖子，且只能牵动到颈椎顶端的三四节椎骨。颈部应该是从位于脖子根部和身体脊柱顶端之间的大椎骨部位开始转动的。当你从一边肩膀转到另一边时，留意一下脸的朝向，就可以检验你是否使整个颈部都尽可能充分转起来了。如果你真的从脖子根部开始放松的话，头颈部倒向肩膀时应该是目视正前方的；如果头颅主动转的话，则往往会目视肩膀或地板。还有一个检验办法是：头颈部倒向肩膀时，耳垂应该在肩膀的正上方。

- 转动脖子和头颅，缓慢而沉沉地从右到左绕着一个宽松的大圆圈旋转数次。



- 从左到右转圈数次。

- 然后，稍稍转快一些，让地心引力和惯性力量来支配这一切。

请记住，转动脖子和头颅的目的是放松后脖颈肌肉，并且开始解放咽喉、舌头、喉咙以及下颌，也就是解放嗓音赖以传播的管道。

第六步

让头颅往前垂落片刻。

- 将注意力牢牢盯紧后脖颈，并让颈椎骨立起来归位，直至与脊柱其余椎骨成一直线，头颅轻松立于颈椎顶端，保持平衡。

调整注意力，意守呼吸系统中心部位，然后叹气般地发一声哼鸣，将声音集中到双唇，音高持续不变。

- Mmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmm (在身体底层轻松叹气)
- 一旦感觉音流聚集到唇部,就让脖子和头颅往前垂落并绕着一个宽松的大圆圈转动,按第五步的提示去体会身体和声音。
- 记得在脖子转圈时,唇部闭拢,唇后面的咽喉要往下松开。
- 当气息快用完、头颈转动得更轻松自如时,请放松身体中央让新鲜空气补充进来。
- △
- 再次叹气般地哼鸣,将声音集中到双唇,并想象音响在整个头部回荡。
- 头颈往前垂落并朝另一个方向转动。
- 放松,补充新鲜空气。
- △
- (在确定的音高上)再次哼鸣并朝另一个方向转动头颈。
- △

每次呼吸不要过长。让呼吸自主运行，不必硬撑着把气用光。

- 每次换方向转动头颈时都移动音高，逐步上行移动三四个调，然后再逐步下行移动三四个调。

虽然现在双唇实际上是闭着来练习哼鸣，但当头颈转到后仰时，还是要让双唇后面的咽喉和下颌放松打开。你的双唇会有足够的弹性来遮住裂口，这种效果就类似于在讲究礼貌的社交场合忍住哈欠的样子，就这样保持着双唇闭拢，在咽喉的深处来打哈欠。

第七步

- 让脖子直立起来与脊柱其余椎骨成一直线。
- 在确定的音高上叹气般地哼鸣，将声音送入头部，并用手指去感触声音发生共振的各个不同部位。
- 触摸你的双唇、脸颊、鼻子、前额、头顶、后脖颈、咽喉和胸部。
- 既用指尖也用意识，花足够的时间去探知发生在不同部位的音流各有怎样的感觉。

你会注意到，某些部位的音流会比另外部位更强一些，但不要特别偏爱较强的音流，对那些较轻柔、较微弱的音流所具备的性质也要增进了解，要将之与较厚重、较强烈的音流一视同仁。

在触觉探知的基础上，进一步带着身体意识去探究刚才发生共振的所有部位：

- 再来一次，在哼鸣的同时转动头颈，叹气般地哼出来。
- Mmmmmmmmmmmmmmmmm
- 请记得咽喉要保持打开。
- 这一回完全以意识代替手指的触摸，注意体会发生在双唇、脸颊、头颅、咽喉和胸部等处的共振。
- △
- 朝另一个方向转动头颈来哼鸣，移动音高。请留意音流的侧重点是否随着头颈前后垂落姿势的不同而不断地移位。
- 想象音流像是在一个大圆球里的滚珠，随着大圆球的滚动而不

断地移位和滚动。

- △
- 换方向反复练习。

第八步

- 站立，感觉头颅平稳地轻松立于颈部顶端，像第三步的练习那样反复练习“huh-hummmmmuhs”音，现在要有意识地将头部所有部位的共振感觉运用到说话嗓音中去。

不要约束这种声音感觉，并意识到那就是你的嗓音。

- 感觉并想象音流从头部各处涌流出来。



要不断地提醒自己：你不只是在做发声练习，你的目的是要释放自己天然的说话嗓音。除此之外，还要通过释放嗓音来解放你自己。虽然就如何达到生理上的目的我能给一些提示，但唯有你自己才知道这个过程对你心理上的意义。每一次练习之后，都要从刚才一直在做的事情中，找出一种十分简单的、纯属个人体会的感受，大声地说出来。

叹气般地练习声音的触感：“huh-huh”。

- 在唇部聚集“mmmmmm”音流，然后张嘴让“uh”音跑到空气中。

- 让气息自主更换，然后：

保持着“huh-hummmmmuh”音练习时的身体意识，叹气般地说出“这种感觉好极了”。

- 或叹息着说“但愿我明白我在干什么”，或“我饿了，想吃晚餐”，或说出此刻你心里头的任何感受。
- 放松，抖动身体，踱踱步，原地跳跃，让脑子放空。

为释放双唇间的音流你放松了双唇，为释放头颈区的音流你放松了头颈，现在不妨查看一下，潜伏在你双唇间和头颈区的专门扼杀音流的“紧张杀手”，是否已被驱除了。

释放音流：身体

在第九步中，你将放松整个身体，从更大的范围内去释放更多的音流。练习的进程将从双唇开始，由小至大扩展到头颈再到身体，循序渐进地唤醒更多的身体意识。音流得到关注就会逐步变得饱满和洪亮起来。当你注意到特殊的紧张状态并消除它之后，音流就可以得到更自由的释放，能更有效地改善基音。

第九步

- 轻松站立，伸长脊柱，放松头部，使之仿佛漂浮起来与顶端的椎骨拉开距离。
- 放松腹肌，让自然的呼吸节奏更好地起作用。
- 选择中音区一个轻松的音高，以叹气意念深吸一口气，在双唇间轻松自如地哼鸣。

- 哼鸣的同时让头颈沉沉地往前垂落，并立刻带动整条脊柱顺从头部重量向地面垂落。

- 随着头部下沉，上身倒悬在尾椎骨上。自然换气。

- △

- 上身倒悬时请自然呼吸。

确保脖子放松、膝盖弯曲，这样你会较舒服地保持平衡。

- 再次让上身倒悬并叹气般地哼鸣，同时留意音流在这种姿势下有何反应。

- △

- 再次让上身倒悬并叹气般地哼鸣，同时轻柔抖动身体放松一下。

音流在什么部位占主导地位？

- 自然换气。

- 再次叹着哼鸣（移动音高），并在哼鸣过程中起身挺立脊柱，恢复站姿。

当你逐渐起身站直时，注意体会音流侧重点的移位。

- △

当你上身倒悬时音流在什么部位占主导地位？

当你重新站直后，音流又到达哪个部位了？

起身挺立脊柱不要花过多时间。若一口气不能轻松维持，就随时补一口气。如果你挺立的过程较慢，可以呼吸两三次；而如果动作快，则呼吸一次就够了。

上身倒悬不要太长时间，否则徒然引致头晕。让自己轻松自如一点，用心探寻感觉。

- 在低音区的不同音高上重复这个步骤。（在哼鸣的同时下垂脊柱倒悬上身，接着起身挺立起来）

- 接下来，在哼鸣的同时下垂脊柱倒悬上身。

- 让气息轻松自如地吸进来。

- △

- 再次叹气般地哼鸣。迅速起身挺直脊柱，并在头颅立于颈椎顶端时口腔往下张开，好让声音跑出来。

Mmmmmmm-u-u-uh

在下垂脊柱倒悬上身的过程中（下垂脊柱的练习目的是放松全身），想象你从整个躯干释放出音流来。当你再次恢复到挺直姿势时，想象那些轻松自由的音流在体内越来越饱满起来，但被你的嘴唇所封闭而渴望着释放。当你张开双唇，便让所有困在里头的音流跑到空气中来了。

- 再次轻松重复上述练习的全过程，在哼鸣中下垂脊柱倒悬上身，放松换气，在哼鸣中挺立起来，挺直腰身时张嘴以释放音流。

请你对音流产生兴趣，想象它们有着怎样的质感，把它们当作有生命的东西，于是你们就可以相互勉励进入放松状态或减少力气和消除紧张。

- 将音流拟人化，这样你就可以很快乐地参与其中——让音流带动你兴奋起来或平静下来；让它们出人意料地在你身体内某个部位活蹦乱跳；赋予它们各式各样的色彩；让它们感应你的情绪，因而自己也很有感觉地投入到练习之中。玩一玩这种将想象与音流密切合作的简单游戏，你就能通过嗓音练习去不断地释放自己的感觉。

把“感觉”（feelings）这个字眼引入想象的技巧练习以引导音流的好处，让我必须强调这个前提：所谓发声技巧，就是用想象将身体、意识、感觉、气息与声音整合起来，融为一体。语言沟通过程中，这是节省能量的好办法。感觉，是嗓音技巧中不可分割的一部分。

关于声音振动、联结及内腹呼吸肌群的解说 我认为，只要有意引导，音流就能通过人体内的所有骨骼进行传导。软骨和骨头的材质能完美地传导音流。如果你展开想象，感觉声音流经自己全身的骨骼，潜心体会这种感觉上和想象中的联系，那就可以将某个作品文

本的内容自然而然地内化为自己身体、情绪和感觉等层面的体验。这些将心理和生理融为一体的发声体验，将会为演员改进嗓音技巧奠定良好的基础。

我们在第三天的课程曾进行过斜向拉伸运动的体验，接下来将会请大家把哼鸣练习与斜向拉伸体验联结起来。

人体无意识的呼吸机制由3部分不同的肌肉行为组成：膈肌(diaphragmatic)、肋间肌(intercostal)和内腹肌(inner abdominal)。内腹肌群在膈肌底部交织并向斜下方延伸至脊柱下部，并连接骨盆底部的肌肉。这些内腹呼吸肌由肌腱或肌肉构成，叫做“脚”(crura)。“身体许多部位都有‘脚’样结构，例如：膈肌脚、大脑脚、海绵体脚、穹窿脚等。在呼吸系统中，膈肌通过两条柱状或‘脚’样的腱性结构与腰椎椎体连接。膈肌脚分为左右两条，其主要功能是将膈肌连接到脊柱上。右脚的起点比左脚更宽，因为肝脏在右侧，右脚的主要作用是帮助肝脏伴随吸气而下降。”

膈肌包裹着太阳神经丛(solar plexus, 即 celiac plexus, 腹腔神经丛)这一重要的神经枢纽，而内腹肌群环绕着体积虽小但更具能量的神经枢纽，位于“骶骨”(sacrum)——脊柱底部精致的三角形骨内。以上这些嗓音运作的经验常识中，包含了一件非常有趣的事情。

“solar”的本意是“太阳”，“sacrum”的本意是“神圣的地方”。西方的经验医学告诉我们，人的情绪可以在太阳神经丛中明显地表现出来。这似乎表明，我们的情绪赋予自身生命的力量，正如太阳赋予地球生命的力量。还有一个无法回避的经验性的事实是，性能量的创造力来自于骶骨神经枢纽。骶骨中潜伏着许多我们内心深处极其本能的冲动。可以说，骶骨神经枢纽是本能、直觉及创造力的家园，这个家园既实用又独立自主。显而易见，性和艺术冲动，都源自于骶骨神经枢纽。无论我们怎样表达，这里都能源源不断产生创造力。

与骶骨连接的呼吸肌群，将来自大脑的本能直觉与创造性的信息，传递到身体再传递到嗓音——这些就是包括“脚”样结构在内的内腹呼吸肌群。与太阳神经丛连接的呼吸肌群，将来自大脑的情绪信息，传递到身体再传递到嗓音——这是膈肌。呼吸肌群最直接也最广泛地连接起肺部，为满足本能与情绪的更大需求而提供肺活

量及呼吸动力——这是肋间肌。从实践经验来说，这些不同的呼吸区域中，可能会有一两种肌肉在自然的沟通中占主导地位，并且呼吸容量也会按照刺激的强弱而做出或大或小的反应。但是，冲动诱发的自由呼吸，会使所有呼吸肌肉群同步做出反射应答。以上对呼吸功能的解析，似乎过于讲究，但通过描述呼吸过程的复杂性，或许会有助于我们找到那条了解身心和嗓音整合过程的路。

虽然外腹肌群可以通过有意识的或习惯性的张力来控制呼吸，但我们这项练习目的是，刺激并联结起内在的无意识系统。

现在我想带领大家进行一些脑力和体力有机结合的练习，尤其是强化骶骨的练习，以此重建你与你的骶骨呼吸之间的联结，也就是你与你的本能意识的联结。

地面练习：嗓音与内腹呼吸肌群的联结

我的学生很喜欢这些练习，很享受其中纯粹的乐趣和快感，也同样很享受那种声音效果。从一开始，练习目标就应专注于将双唇间的声音振动体验与斜向拉伸、髋关节窝及骨盆底的清晰想象接通。双唇是门户，把声音导向外界。头脑必须牢牢记住意识（内在能源）与外部表达目的，去取得最大效率的沟通。

准备步骤：

- 躺在地面上。
- 想象空中的牵线木偶操纵师在牵拉着你的肢体：双膝倒向右侧，头倒向左侧。利用想象来进行斜向拉伸运动，会取得最节省体力的效果。
- 然后，想象从右髋关节窝至左肩窝之间有一条悠长宽阔的河道，

在想象诱发的深呼吸刺激下，从右髋关节窝处激发声音振动，使之像水花般涌流出来。当水花到达口腔时，闭唇，体会唇部与头部的声音振动感，然后张开双唇，让音流涌出来：

- Hu-u-u-hummmmmm-u-u-uh
- △
- 让叹气冲动诱发深呼吸，再次建立起声音体验与髋关节窝的联结。
- 变换不同的音高反复练习（仍保持在低音区内）。

想象牵线木偶操纵师牵拉着你朝另一方向进行斜向拉伸运动。

再次重复从髋关节窝处激起声音水花并叹气般送往嘴唇然后喷出来的体验。

- Hu-u-u-hummmmmm-u-u-uh

在不同的音高上反复体验。

- 双膝悬浮在身体中央，（浮在肚子上方，双脚离开地面）然后让双脚落下地面。
- 右膝悬浮在肚子上方。
- 双手搂住右膝前面，十指相扣。
- 清晰感受大腿骨顶端嵌入髋关节窝处的空间状态。
- 让叹气冲动诱发轻松自由的深呼吸（不出声音），气随意行进入髋关节窝。当这口气释放时，抖动右膝及双手，好让大腿骨顶端也抖动起来，仿佛把气息从髋关节窝处经由口腔甩出去。

如果用双手直接带动膝盖和大腿骨抖动的话，气息就会轻松自在通过全身抖颤出来，并从脸部前沿流入空气中。

双手的动作更像音流的振动，而不是暴力的摇晃。双肩必须保持放松，不参与抖动。

这样做的时候，你会全神贯注于发自内腹呼吸肌肉组织深层产生的冲动，使气息贯通全身，不会在管道中遇到阻碍。

- 右脚落下地面。

- 左膝悬浮在肚子上方。双手搂住左膝前面，重复让气息轻松自在地通过全身颤抖出来的体验。
- 左脚落下地面。
- 再次让右膝悬浮在肚子上方，双手搂住右膝。
- 让叹气冲动诱发的深呼吸进入髋关节窝，体会声音的振动。双手抖动或颤动膝盖，引导声音从髋关节窝处一路贯通躯干内的长长通道，然后在双唇上释放出来：

• Hu-hummmmm-u-u-uh

这个练习，是将“hum”音从你的髋关节窝处抖动到双唇，然后送出唇外的空间。

这就保证了声音不会在髋关节窝与双唇之间任何一处遇到阻碍，因为音流跑出来时，会在抖动大腿骨的影响下轻轻摇摆、晃动、抖动或抖动，一路顺畅。

- 右脚落下地面，接着再次练习左脚、左大腿骨和左髋关节窝。
- 两脚轮换着练习数遍，每次换脚练习时，音高逐步下行，然后逐步上行，然后再下行。
- 然后，两脚落下地面。

集中注意力感受整个骨盆结构。

- 两脚掌平放在地面上，双膝支起来，让骨盆悬离地面约 5 厘米高。想象你的骨盆仿佛是个老式的花园秋千，悬挂在大腿骨骼形成的支架上。荡秋千一般，轻柔地让骨盆上下晃动。
- 让骨盆秋千放下来躺在地面。
- 让叹气冲动诱发深呼吸，轻松自由地一路往下进入骨盆底，仿佛就在该处发出声音的振动：
- Hu-u-u-uh
- 闭唇哼鸣的同时，让骨盆秋千悬离地面约 5 厘米高，轻柔地上下晃动。像小孩子荡秋千般乐滋滋地晃动着骨盆来发声，仿佛音流是从骨盆秋千里晃荡出来的：

- Mmmmmmmmmmmmmmmmmmm-u-uh
- 然后，当骨盆秋千落回地面时，换一口气并移动音高，再次让骨盆悬离地面轻柔晃动，仿佛把声音从骨盆秋千晃到唇部放出去。反复练习数次，每一次换气都移动一个音高。
- 骨盆放松躺回地面，保持着仿佛声音往下贯通骨盆底的清晰意识，叹气般轻松地释放声音：
- Huhummmmmuh
- 体会声音效果，清晰感受音流畅通地送达双唇并从唇间传播到空气中。

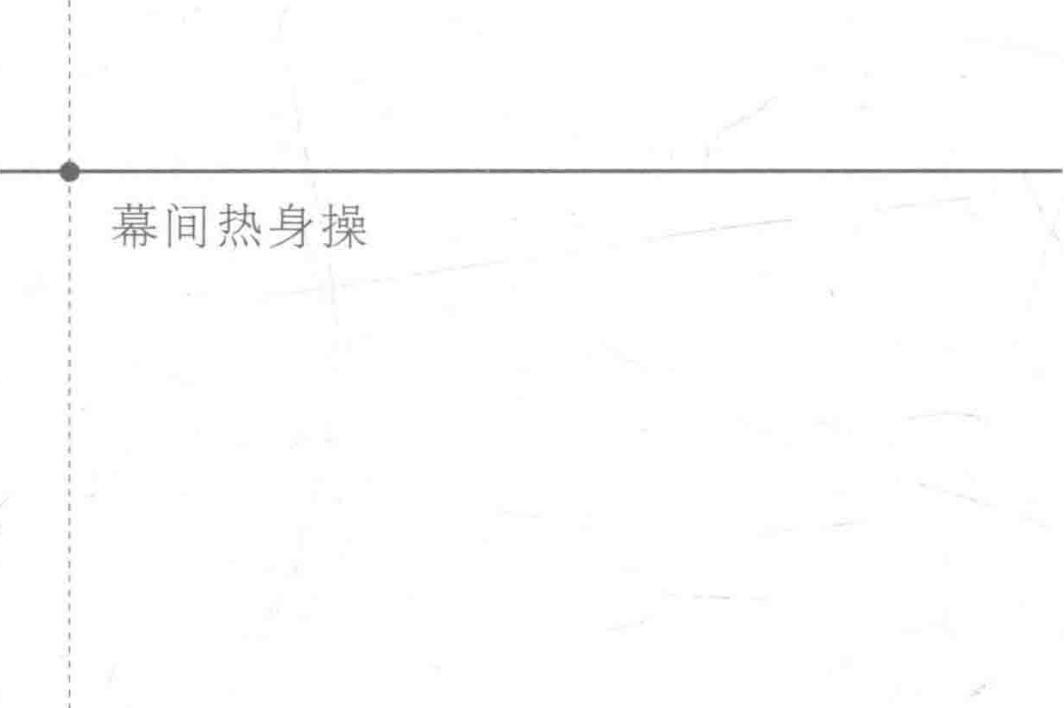
慢慢翻身以双手和双膝支地，找到尽可能节省肌肉力量的方式起身挺直脊柱，最后抬起头来。

- 保持上述的自我感觉，体会神经冲动源于身体内尽可能深的部位，站着来反复练习声音的触感，并放大音流：
- Hu-u-hummmmm-uh
- 在不同的音高上反复体验。
- 抖动全身，上下晃动双膝，晃动双肩，借助身体动作把音流甩出来。
- 回味一下练习过程中出现过哪些鲜活、新奇或异样的有关嗓音的体验。
- 将那些体验说出来。
- 朗读几段文本。
- 将有关嗓音的新鲜体验写进你的日记中。
- 重新绘一幅画，描述出你的嗓音状态。



实践训练

将第一天的课程至第四天的课程所学的全部练习综合起来，坚持复习一周。你可以用后面的幕间热身操来进行复习。



幕间热身操

现在，我将目前为止探讨过的练习内容整编成一套简略的热身操。这是将运动和发声结合起来的一种模式，推荐给大家。若想活学活用到实际表达中，就得经常进行练习。顺便提醒，在实际表达过程中，必须暂时忘掉这些练习，将注意力集中在现场特定的所有时刻。

针对放松、脊柱、头部、呼吸、声音触击、哼鸣的锻炼

仰卧在地面上。

- 请回想一个记忆深处让你感觉特别平和、宁静和放松的地方，身临其境地放松身心，如：躺在一处海滩上，躺在阳光明媚的一块绿草地上，躺在一艘小艇上，总之不是躺在你的床上就行。想象你正躺在那儿，四肢摊开，肌肉放松。想象中若有太阳或者温暖的篝火，效果会更佳。

花点时间，让你的意识慢慢由脚趾至头顶扫视全身，消除任何一个细微部位的紧张。假如你设想自己正身处记忆中特别喜欢而且印象深刻的环境中，则整个放松过程可能都会伴随着喜悦感。

- 让这些感觉尽可能多地影响到后续练习。
- 把注意力放到身体中心部位，感受那自然、放松、无意识的细微起伏。让嘴唇往下略微松开，感觉呼出去的气流从体内跑出口腔前沿时，形成了轻细的“fff”音。静候片刻，让气息自主补充进来。继续感受自然呼吸的节奏，使其真正找到自己合适的速度和深度。
- 请想象空中那牵线木偶操纵师，让他牵动你的双膝悬浮在肚子上方，然后倒向右侧进入舒适惬意的斜向拉伸。感觉并想象叹气冲动诱发的自由呼吸深深进入右髋关节窝，并叹气般地释放出来（不出声音）。
- 再一次让叹气冲动与音流释放感联结起来，想象气息和声音从髋关节窝处出发，流经整个躯干内长长的斜向河道，通过口腔释放出来。
- 换左侧重复这种斜向拉伸运动。
- 双腿悬浮起来再次倒向右侧，深吸气，意领气行从右髋关节窝处激起声音的水花，流向从髋关节窝处贯通到肩窝的一条悠长宽阔的河道，当音流到达口腔时，闭唇，用心体会唇间与头部产生的共振，然后张开双唇，让音流跑出来：
- Hu-u-u-hummmmmm-u-u-uh
- △
- 接着，让叹气冲动与髋关节窝的想象再次结合在一起。
- 变换不同的音高重复体验数次（保持在低音区内发声）。
- 让牵线木偶操纵师牵拉着你朝一个方向进行斜向拉伸。
- 再次体验声音从髋关节窝处出发，然后叹气般地送至唇间释放出来：
- Hu-u-u-hummmmmm-u-u-uh 在不同的音高上反复体验。

- 双膝悬浮在身体中央（浮在肚子上方，双脚离开地面），然后让双脚落下地面。
- 右膝悬浮在肚子上方。
- 双手搂住右膝前面，十指相扣。
- 让叹气冲动诱发轻松自由的深呼吸（不出声音），气随意行进入髋关节窝，当这口气释放时，抖动右膝及双手，好让大腿骨顶端也抖动起来，仿佛把气息从髋关节窝处经由口腔甩出去。
- 右脚落下地面。
- 左膝悬浮在肚子上方。双手搂住左膝前面，让气息轻松自在地通过全身抖动出来，反复体验。
- 左脚落下地面。
- 再次让右膝悬浮在肚子上方，双手搂住右膝。
- 让叹气冲动诱发深呼吸进入髋关节窝，体会声音的振动。双手抖动或颤动膝盖，引导声音从髋关节窝处一路贯通躯干内的长长通道，然后在双唇上释放出来：
- Hu-hummmmm-u-u-uh
反复练习。
- 右脚落下地面，接着再次练习左脚、左大腿骨和左髋关节窝。
- 左右两侧轮换着练习数遍。
- 然后，两脚同时落下地面。
- 再一次集中注意力感受整个骨盆结构。
- 两脚掌平放在地面上，双膝支起来，让叹气冲动诱发深呼吸，气随意行一路往下进入骨盆底，仿佛该处发出了声音的振动：
- Hu-u-u-uh
- 闭唇哼鸣的同时，让骨盆秋千悬离地面约 5 厘米高，轻柔地上下晃动，把音流晃动出来：
- Mmmmmmmmmmmmmmmmmmmmm-u-uh
- 然后，当骨盆秋千落回地面时，换一口气并移动音高，声音再

次从骨盆底一路轻柔晃到唇部抖出来。

- 反复练习数次，每一次都移动一个音高。
- 放松骨盆躺在地面上。
- 现在，让意念由骨盆转移到膈肌中心部位。感受该中心部位因自然的呼吸节奏所引起的细微运动。注意膈肌在体内是呈水平方向运动的，而从腹壁表面看起来，则表现为一上一下的起伏运动。
- 现在准备发出一种不成形的、平和的声音，引起膈肌这个呼吸系统中心部位产生吸气反应，让呼气轻松刺激该部位振动发声：
- Huh-huh
- △
- 以自然的呼吸节奏，让思想冲动诱发的自由呼吸反复触击膈肌中心部位振动发声：
- Huh-huh △ huh-huh △ huh-huh △
- 轮换发出“huh-huh”音和“fff”音，看看你在单纯呼吸的基础上加进声音时，能保持多少相近的感觉。

要确保“huh-huh”是纯发声，而“fff”是纯呼吸。有时候不妨把声音想象为黑色，气息想象为白色，两者混合、带有气息音的声音则想象为灰色。当释放气息去获得“黑色”声音时，这整个过程中都需要你具有非常清醒的思维。如果声音出来是“灰色”的，你可能就过于专注在为放松而放松，而不太明白放松的目的。

- 下面想着音高下行来练习。从一个舒适轻松的中音区音符开始，逐步下降，如有可能，半音程接着半音程一直降下去，或者全音程逐个音地往下降也可以，直到声音又低沉又松弛，差不多成了漱口似的气泡音。



看看你在不必挤压喉咙的情况下能发到多低的音。要越来越深入地放松身体内部去发越来越低沉的声音，一旦你感到必须扯紧喉咙来发音时，音高就开始上行。请保持自然的呼吸节奏。

- 再次以正常说话的音调发出不成形的、平和的音：
- Huh-huh
- 然后，慢慢从地上起立，注意节省肌肉力量，先翻身以双手双膝支地，接着伸直脊柱，尽可能保持放松，头部最后立起来。站立，双脚略微分开。
- 打哈欠并伸懒腰放松全身。
- 手肘、手腕、手掌按顺序朝着天花板方向伸展。
- 然后，让手掌垂落下来，悬挂在手腕上；让手腕和前臂垂落下来，悬挂在手肘上；让上臂垂落下来，悬挂在两肩上；头部放松垂落；脊柱顶端顺应着肩膀重量而垂落；头部重量拽着脊柱，使椎骨一节一节地往下垂落，直至整个躯干垂落下去，头部悬垂而尾椎朝上。
- 以叹气冲动诱发身体深吸一口气进入腰背部，当气息长叹出来时，让膈肌顺应地心引力而放松。
- 然后重新挺立脊柱，一节挨一节地垒起椎骨。
- 头部轻轻漂浮起来立于椎骨顶端。
- 腹肌保持松弛。
- 双膝自由放松。
- 伸长脊柱。
- 轻松自如地呼吸，顺应无意识的节奏。

发出轻微的“fff”音。

让气息轻松触击膈肌发声：

- Huh-huh
- △
- Huh-hummmmmuh

- 吹气颤动双唇（不发声），以放松唇部。
- 活动活动脸部的肌肉。
- 吹气颤动，双唇发声：
-  mmmmmmmuh
- △
- 重复音高下行的练习。
- 现在，以正常说话的音调来发声：
- Huh-hummmmmuh
- 现在运用音高下行练习过程中的身体意识来发声：
- Huh-hummmmmuh
- 放松换气。
- △
- 再次以正常说话的音调来发声：

- Huh-hummmmmuh

尝试以对话的语调来发音：

- Huh-hummmmmuh
- △

尝试以回答问题的语调来发音：

- Huh-hummmmmuh
- △

- 设想一下，若有位朋友问你：“你今天还好吗？”你会立即吸一口气来回答。这个练习，仿佛就用“huh-hummuh”音来描述你今天状态如何。每产生一个新的思想冲动，都用一个新的呼吸冲动来表达。

- 再回答一遍：
- Huh-hummmmmuh
- △

只要一想到“说话”，你的注意力往往就会上移到脸部。直接让回

答“问题”的冲动诱发感觉或呼吸系统中心部位产生反应，然后，问题也好，气息也好，振动反应也好，都让它们通过躯体、咽喉和口腔涌流出来。再往“问题”中添加些诸如惊奇、急切、怀疑、可笑之类的内容，这种具体情绪就会准确找到与呼吸中心部位联结起来的位置。

- 让脖子和头颅往前沉沉地垂落，然后绕着一个宽松的大圆圈转动，放松脖子和咽喉肌肉。
- 头颈朝另一个方向转圈。
- 头颈转圈时，用轻松自如的音高来叹气般地哼鸣。
- △
- 换一口气，换一个音高哼鸣，同时朝另一个方向转动头颈。
- 变换不同的音高重复练习四五遍，同时交替不同方向转动头颈。

备忘录 检查一下你是否哼出很纯的“Mmmmmmm”音。

你应该只是双唇闭拢来形成哼鸣，舌头不可以触碰上口盖前后左右中任何一处。双唇后面必须保持一定的空间，使声音畅通无阻通往呼吸系统中心部位。

- 转动头颈并变换不同的音高哼鸣，重复练习多遍，加深对上述各项要点的体会。

备忘录 请勿硬挤着把气息一丝不留地呼尽，觉得身体内部绷紧了就要停止。每一次都真的是在自然哈欠状态下兴奋地换气，这样练起来就不至于机械呆板。头部要大胆地往前坠落下去，如果谨小慎微不敢完全垂落，就很有可能还是会使得下颌或咽喉或舌头处于绷紧状态。

- 脖子立起来，使头颅在上方找到平衡点。
- 大声地描述出你感觉如何以及感觉到些什么——要不假思索立刻

说出来，不必斟酌用词。把你的感觉融入嗓音中，自然释放出来。

- 现在，再次叹气哼鸣，让声音发源于身体中央，这一次，边哼鸣边让头部往前垂落，让头部的重量拽着脊柱一路往下沉落，直至头部悬垂下去，继续哼鸣。

感觉音流透过头顶倾泻而出。

注意体会这个过程中发生的所有感觉。

确保膝盖微微弯曲，体重在前脚掌和后脚跟之间保持平衡，腹肌放松。

- 让气息自主更换。

△

请注意，在这种姿势下，背部比前面会更自由灵敏地对呼吸需求做出反应——要充分利用这种身体意识。

- 再次叹气般地深呼吸，在双唇间哼鸣的同时重新挺直脊柱站立，身体站稳后就张开双唇让声音跑出来。
- 放松身体内部，让气息自主更换。

△

然后，稍微提高音调，重复上述练习。

- 在哼鸣的同时让脊柱逐节垂落：
换气，
哼鸣。
- 边起身挺立脊柱边哼鸣。

当头部漂浮起来立于椎骨顶端时，即轻松张嘴释放声音。

让身体动作自然带动声音。你可能会希望保持声音线条平稳，防止它摇摆不定，但那是一种错误的控制感。不管身体做什么动作，都应该让它去影响声音，所以，当身体逐节下落倒悬时，就让音流也随

之逐节跌落和抖动吧。

- 在不同的音高上交替练习“哼鸣－头颈转圈”与“哼鸣－脊柱下垂”。在此基础上开始探寻稍高一些的音域。

- 当头部漂浮起来立于椎骨顶端时，即张开嘴：

晃动双膝。

晃动双肩。

原地跳跃。

释放出越来越多的自由能量。

把这种身体意识再次运用到说话中去。

- Huh-hummmmmuh。

最后，在做下面练习的同时，朗读一首诗歌、一篇演讲或一出戏中的某些对话选段：

(1) 躺在地上进行斜向拉伸运动

(2) 上下晃动骨盆

(3) 感受与膈肌中心部位的联结，手搁在腹壁上，随着每个想法诞生，感受腹部的下落

(4) 将卧姿所感受到的状态带到站姿中

(5) 边读文本边晃动双膝

(6) 边读文本边晃动双肩

(7) 边读文本边原地跳跃

这个练习的目的是获得身体的自由，使之充分表达自由的想象。假若你给身体机会，身体就可以给大脑提供其或许尚未意识到的新构想与新灵感。

当你回到文本时，你应把所有兴趣投到文本的内容和意义上来，并且，要以是否很享受练习这一主观标准，来衡量你的嗓音是否得到彻底的解放。

第二阶段的 4 周课程
疏通管道。何为管道？

嗓音练习过程中，必须灵活协调好身体两大部分的放松解放：一是呼吸肌肉群，二是咽喉、舌头、下颌的肌肉群。前者关系到声音产生的源头，后者关系到声音传播的管道。

在上一阶段，我们已在一定程度上解决了如何更充分释放呼吸的问题，从而为发声提供了必要的支持。然而，当嗓音经由身体传播时，还是会有许多肌肉误以为它们很有必要帮一把忙的。只要下颌、舌头和咽喉的肌肉群积极支持发声，呼吸就会偷懒而不忠于职守。察觉并消除这些错误支持，并将注意力集中到应当承担支持的身体部位，这一点是非常重要的，但实施起来有时也很难。从某种意义上来说，疏通声音管道属于消极被动的工作，开掘声音源头属于积极主动的工作。消极和积极的信息都必须同时发送给身体：松开管道，激发声源。当声源的支撑物（呼吸）逐渐变得稳固起来时，管道肌肉群就能得到很多必需的休息，并有利于发挥其真正的职能。一般而言，下颌的真正职能是：固定牙齿和咀嚼食物；当某些浓烈的情绪或感人的声乐作品内容需要表达时，便扩宽声音的出口。舌头在说话中的真正职能，就是清楚地发出元音和辅音。咽喉是由很多部件组成的，接下来我们会一步一步地熟悉它们。我们就先从下颌说起吧。

第五天的课程

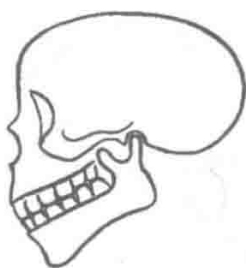
疏通管道：下颌意识与放松 摆脱紧张——禁锢之门或敞开之门

计划学习时间：

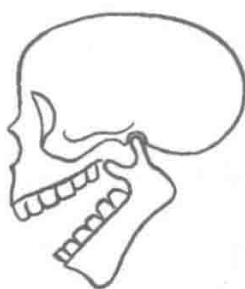
1 小时

首先，我们用简括的图示把头部和脖颈划分开来。颅骨（skull）是由两大块分离的骨质结构以骨枢纽接合起来的。因为两块骨结构都有牙齿，而且用“头部”和“颅骨”来指称也过于笼统，所以我暂且将顶端的一块称为上颌（the top jaw），底部的一块称为下颌（the bottom jaw）。

不妨想象下颌仿佛是挂在上颌的一副假络腮胡子，紧挨着两耳边，这样有助于我们进一步理解其结构。下颌骨通过后上方的下颌骨支与上颌骨的倒马蹄形凹槽形成关节。这个挂钩装置或枢纽可以做许多种开合动作，当下颌垂落并往后移动时，就能为上下颌之间创建最有效的空间。可通常它的打开方式效率并不高：嘴巴张大时，下颌垂落并往前移动，尽管事实上它是被推到那儿的，但这样就形成相当缺乏弹性的管道，使之反应很慢，难以适应沟通中不断变化的需求。



静止状态



打开良好时



打开不良时

从上图可见，下颔的自然垂落是打开后面，即朝脖颈后面移动——但自然并不是习以为常，当枢纽挂钩里的肌肉完全放松时才能自然做到。下颔部位经常会紧张，因而往往导致韧带缩短、肌肉收缩，需用力才能张开嘴，可一旦用力，就会把下颔往前推挤。若以“打开包括下颔在内的口腔”这一人们熟知的常识去提示下颔该怎样活动，那么下颔接收到的信息会变得复杂。所谓“把嘴再张大点”，这是合唱指挥、声乐教师和沮丧的导演们在听不到演员嘴里发出声音时给出的草率指点。这样的告诫会诱导人们下意识地打开嘴巴前面，可实际上需打开的重要空间是嘴巴后面而不是前面。显然，试图撑大口腔前面，就意味着纯粹用笨力去关闭后面，违背了要给声音更多空间这一重要目的。

连接上颌与下颔的肌肉，跟那些延伸到脸部和后颈部的肌肉复杂地交织在一起。它们或纵向、或横向、或斜向、或内部、或外部相互交织。要想在声音管道的这个顶端获得最大的回响，就得想办法让下颔尽量垂落并让上颌尽量往后提高。就提供空间而言，上颌的提升能为下颔减轻一些负担，减少挤压舌头与喉咙造成紧张的隐患，同时还能为上咽部提供空间，等于又为发声扩大了通道。

这种既往后上方抬高又往后下方垂落的动作，当拉伸到达极限时，就有点类似于动物在恐惧、愤怒、悲哀和狂喜等激烈情绪冲动下出现的本能反射动作。这种把口腔张开到极限的状态，在动物群里是很常见的：一头狮子在咆哮，一只狗在狂吠，一只猫在龇牙咧嘴以示自卫。

当然在极端的情绪中，人类也会以尖声怪叫或号啕大哭来表达感受。还有，人们在摇滚音乐会中异常欣喜而尖叫的表情，或者在战争中异常恐惧和痛苦的表情，无论这些特定的情绪内容是什么，都同样牵动着相似的肌肉结构。



在小孩子身上，我们有可能从一副逐渐展开的表情，看出其情绪逐渐加剧的细微变化，但是当我们长大成年后，除非是在受到猛烈刺激而反应失控的情形下，一般都会谨慎地维持表情、咽喉和上下颌的戒备状态，抵制着肌肉朝某个方向移动，以免暴露情感变化。因此，要想准确并坦率地表达出微妙而正常的情感，几乎是不可能的，因为肌肉已学会了以掩饰而不是展现的方式来表现自己。为了掩饰恐惧时龇牙咧嘴的状态，下唇学会了顽强地绷紧；为了掩饰受到称赞时洋洋得意的状态，嘴角两边学会了故意撇下来表示不屑而不是弯弯翘起挂着微笑。人们明明知道在当时的环境中正在发生些什么事，脸孔中央却始终纹丝不动，泰然自若，内心其实在抑制着担忧、疑虑或幼稚的回应，唯恐显露内心而导致自己陷入被敌视的处境。有时候，为了避免彼此都怒火冲天而导致害人或被害，有的人干脆就在脸上刻印一副表面上永远是息事宁人的固定微笑。

最有力也最普遍使用的肌肉防御系统之一，在颌枢纽部位。为避

免咽喉打开过大而泄露出吓人的一声尖叫，咬紧牙关是一个可靠办法，所以，鼓起腮帮就成了人们显示勇敢和力量的符号。愤怒的表情也可以像铁板上的钉子一样钉牢在下颌肌肉上。在电影中，如果摄影机拉近，给这样的下颌僵硬无比的特写镜头，你会知道，打斗就要开始了，而且强壮的人必定胜利。而如果那人下颌肌肉抽搐颤抖，那不用说，你一定能推测出其情感冲突与内心挣扎，甚至可能有点儿神经质。“他咬紧牙关强忍心头怒火。”“她咬着手绢儿忍住哭泣。”在未发明麻醉药之前的日子里，战地外科手术中，医护人员会把一块木头或一颗子弹塞进伤病员的上下牙之间，其部分原因是防止他们咬自己的舌头，部分原因是免得他们大声哭喊。我们一直都或巧妙或笨拙地调整着下颌，使之如同铁门一般砰然关闭，以抵御喜怒哀乐的内心冲击，而不是像一扇哗然开启的大门，让禁锢的七情六欲能自由地出现。

我们长到六七岁之后，很少有人还有机会天天在快乐或愤怒的情绪中尖声喊叫，即便幸运的话，每星期有一两次以上的纵声大笑。下颌肌肉的天然锻炼机会真的是很难出现，同时，伸展运动也非常少，因此，它们的弹性在消失，长度也在萎缩。

我们打哈欠，本来是有益的，但这具有极佳疗效的动作平时也不得不有所收敛，以免冒犯他人。当我们在练习中去解放下颌、舌头和咽喉时，你可能会不由自主做出许多哈欠动作。这就对了，不妨放纵一下，尽情地张大些嘴巴来打哈欠吧：哈欠会增加氧气的输入，促进血液循环，同时，还能为重要的发声管道肌肉群提供无意识的自然伸展，这些伸展比起通常的大喊大叫来说，要斯文得多了。

当然，演员若要修复颌肌对情感冲动的灵敏反应，则还须做比打哈欠更多的练习。这种修复必须坚持练习，因为在社会生活中那些能帮助人掩饰情感的方式，若搬到舞台上的话，就会很糟糕地阻塞必要的情感流露。

现在首先要做的事，是学会如何放松颌肌，并学会识别出存在于

隐蔽部位的紧张。

咬紧臼齿并狠狠地咬。咬紧和放松若干次，并用手指去感觉颌肌在耳朵下面鼓起来和松下去。

现在开始打哈欠，当下颌往下打开时，把手指放在耳朵旁。你会感觉到该处的骨质枢纽在移动，内部及位于耳朵旁边的外部都同时在动。记住，当练习要求你“放松下颌”时，就将注意力放在这个地方。

第一步

- 为加强下颌意识并有效放松，将两手掌根分别按着脸孔两侧的颌枢纽部位，划着小圈按摩颌肌。
- 接下来，使劲按压脸颊，下颌顺势垂落，与上颌分离，嘴巴松开。
- 想象下颌自身没有肌肉，固定不了，只能依靠双手来做开合活动。
- 将手背放在下颌底部，用双手托起下颌，直至臼齿轻轻相碰。感觉下颌很沉重很松弛。

（请注意，如果是门牙相碰，说明你可能将下颌往前推了。在自然的咬合中，下颌远远伸到前面去咬合门牙的情况是相当罕见的。）

注意是让臼齿相碰，而不是双唇。

如果你挪开手，下颌必定垂落，请想象下颌自身没有肌肉牵拉的状态。

- 挪开手，下颌就垂落了。
- 想象有小铁块吊在耳朵下面的下颌骨后角，使得下颌放松坠落得更低。
- 用手背把下颌托回原位。
- 挪开手使下颌垂落。

- 把下颌托回原位。

反复多次。

要用心体察这个过程中颌枢纽的活动效果。无须主动压低下颌，枢纽结构中的韧带和肌肉也应该是被骨头本身的重量拽着而得到轻柔伸展的。如果你试图以积极锻炼下颌来达到伸展效果的话，则将减损肌肉的弹性，并增加对肌肉不必要的控制。

我们要尽量避免张开口时下颌骨从颅底的倒马蹄形凹槽中脱位。

第二步

- 伸长脖子，头部放松，使之仿佛轻轻漂浮起来，两拇指按着下颌骨底下，其余手指握在上方，这便在下巴的两旁将下颌骨固定了。双手再次承担起下颌肌肉应负的职责。
- 双手开始托起下颌，上下牙轻轻闭拢。

在这个练习的全部过程中，下颌肌肉实际上是被动地起作用，不需要执行任务。

- 下颌丝毫不动，提升上颌，使之与下颌拉开距离，让口腔松开。
- 用双手握着下颌抬起来接触上颌，使牙齿后部相碰。
- 再次固定下颌不动，提升上颌使之与下颌拉开距离，让口腔松开。
- 再次用双手握着下颌抬起来接触上颌。

这时候，头部应该是尽可能地往后仰了。

- 双手握着下颌放下来。

现在，头部仍然后仰，嘴巴完全打开，下颌也仍然被双手握着不动。

- 保持双手握住下颌停留在原处的姿势，让上颌提起来并坐在下颌上往后仰。

提问 请问，是哪个部位的肌肉让上颌移动了？试试再练习一次，先观察清楚了这个问题再继续练下去。在整个练习过程中，脑力的付出要多于体力的付出，因为需要大脑不断地变更信息发送的特定路径和发送目的地，因此，不能机械呆板地重复简单动作。

在重做上面关于上颌、下颌的练习步骤之后，也许你已经发现，是后颈部的肌肉把上颌提高的。你可能还会感觉到，颞骨下面的邻近肌肉也起了一点点作用。

- 重复整个练习步骤，大脑要明确地发送信息，首先发送到双手，然后是到后颈部。

信息发送到双手。

到后颈部。

以此类推。

当后颈部承担起更多的支撑上颌（颅骨）职责时，上颌肌肉就有可能得到更多的放松。

第三步

- 心里想着伸长后颈部，给整个头颅提供强有力的支撑。
- 双手握着下颌，找到一种轻柔摇动的方式使它松下来，上颌往后仰，然后再把下颌托上去。要注意到你是在放松连接下颌与颅骨的凹槽枢纽内部的颌肌。

备忘录 不要浪费时间去作上下颌的横向移动，我们说话用不着这种动作，而且就帮助放松来说，这太用力了，也易造成脱臼。在这项练习过程中，切勿用下颌自身的肌肉来上下移动，在语言沟通中也不必移动过大，只要能更好地胜任沟通中的控制和防护就行了。

现在马上同呼吸和声源重新联系起来考虑，你也许就会相信了，声音的基本形成与下颌肌肉是毫无关系的。我们在“导读”中“人为何不能正常发声”一文中谈到的“巧克力饼干的故事”，是一个绝妙的应变例子。小孩子出于直觉，知道必须绕开饥饿的痛楚感并忍住哭闹，让呼吸与肌肉找到新的表达渠道去得到食物，下颌肌、舌肌和咽喉肌肉于是就很卖力地帮忙发声了。他们这样做，很好地实现了目的。而现在，你面临着一个选择：你可以让自己的呼吸和肌肉永远处于防御状态去禁锢内心的喜怒哀乐，也可以让它们开启心灵大门去展露纷纭复杂的情绪世界。在大起大伏的情绪土壤中，往往孕育着创造的种子。

- 双手握着下颌，找到轻柔摇动的方式使它松下来，上颌往后仰，然后再把上颌托上去。慢慢地放松并自如流畅地甩动下颌。

注意感受上下颌之间的空间。

- 想象你的上口盖属于上颌，舌头则属于下颌。
- 清晰感受上下颌之间的空间，让轻松叹气（不出声音）穿过这个空间，同时将下颌摇松。

想象这口气填满整个上口盖，不要因下颌的摇动而受阻，让气息在下颌上方的空间自由流动。

一旦清晰感受到了管道上方的通畅空间，就轻松自然地叹气发声。

- 叹气形成音流直达口腔内的空间，同时把下颌摇松，以便证实你没有使用下颌力量来参与声音的基本形成。

目视正前方——让声音水平方向传播到外界。

- 反复若干次叹气发声和摇松下颌，音高逐渐上行。

松开双手，让下颌沉沉地悬垂下来：

- Huh-hu-u-uh
- Hu-hummmmu-uh

你可能会发现，音流在口腔内变得丰润起来，往前传得更远了，也更易觉察到从呼吸源头到口腔前沿部位的连贯流动，因为在音流传播途中，下颌没有去吞噬它了。

你可以试试让头部往下悬垂，叹气般地让音流发自尾椎涌至上口盖，同时用双手把下颌摇松。然后，缓缓恢复脊柱直立的同时继续发声，让声音叹气般地贯通上口盖，边摇动下颌边挺起腰杆站直。

当下颌开始放弃对声音的支持后，你会留意到声音与呼吸冲动中心部位的清晰联结。利用这种感觉，朗读一段文字或诗歌，或唱首歌。要按照文字背后的思想感情冲动去表达。



实践训练

坚持练习两天。

第六天的课程

疏通管道：舌头意识

伸展、放松、释放——故事讲述者

计划学习时间：

2小时

为了疏通声音管道，下一个练习部位是舌头。作为一名执着于发声教学事业有时甚至于近乎狂热的教师，我对发声技巧方面最痴迷之处，就是舌头。可此番痴迷最终多徒劳无功，因为说话一旦真正投入了真情实感，舌头就会自在自如地运动——将真情实感化为清晰话语，恰到好处地传达出特殊的情感智慧。

然而，在实现理想目标的过程中，即使舌头能做出许多种精巧动作，绘声绘色地演绎故事，可我们还是必须首先说服自己的舌头：没有什么比得上运用呼吸和声情并茂地叙事更能令人信服了。嗓音和呼吸为情绪服务，舌头为理性服务。这种劳动分工没有等级的划分——情绪与理性、嗓音和话语，都必须同样均衡地运用到沟通之中。我们必须明确，舌头是不能控制神经冲动的，神经冲动必须直接服从膈肌的统一指挥。

舌头从尖端到根部，全都是肌性结构和肌肉。舌头的任何一个部位，都可以从它们的神经冲动渠道接收到来自于呼吸系统 / 太阳神经丛

的指挥信号并能使信号偏离，而舌的后部则尤为擅长这种捣乱。

解说 舌头的紧张状态会如此明显地干扰破坏嗓音自由，值得我们援引神话故事来说明其表现方式。如果我们用希腊众神的关系来同世俗凡人的身心作对比的话，那么，奥林匹斯山——众神的家，大概就位于头部，而凡人则位于身体内。我们头脑中的思想有时看起来就像众神的家庭功能失调一样，而我们凡间的大花园里也是既铺满了杂草又铺满了鲜花。我们可以将众神与凡人许许多多各式各样的行为对应起来，但在这里我特别想选用赫尔墨斯（Hermes）——奥林匹斯山与地球之间的信使，来跟舌头相提并论。赫尔墨斯是尽人皆知的撒谎精，是个骗子，就像我们那精于说谎的舌头一样。而同时，赫尔墨斯在罗马神话中对应的是墨丘利（mercury），其特征是巧舌如簧、能言善辩。无论是赫尔墨斯还是墨丘利，说话都常常是不真诚的——墨丘利是商人的庇护神，商人们自然是希望以极为油嘴滑舌的手段来迅速赚大钱了。作为信使，我宁可选用同样担负从天上到人间的信息传递任务的伊里斯（Iris），她的传递媒介是彩虹：五彩缤纷，转瞬即逝，在其尽头有一罐金子——我们小时候听到的诸如此类的描述。这个比喻的意思是，这罐金子实际上就是我们在自己脊柱底部的骶骨源头中所感受到的内在能量。我还觉得，这五彩缤纷的彩虹就代表着我们情感生活的多种色彩。可以想象得到，如果我们全神贯注投入伊里斯式的语言传递方式中去，让身体和嗓音进行由内而外自然流露的真诚表达，这样，赫尔墨斯和墨丘利（舌头）就将会成为真诚表达的绝佳仆人了。在伊里斯的荣耀面前，他们哪里还敢炫耀自己的羽毛鞋呢？

我认为，如果我们的气息和声音，像伊里斯的彩虹那样蕴涵着真情实感，由此而获得进步的话，那么舌头自然就会乖乖地吐字发音，将真情实感化为清晰话语，诚心诚意地表达发自我们内心的思想感情冲动了。

现在我们来仔细观察舌头的形态。舌根通过舌骨与喉咙相连。如果借助于镜子和意识来审视舌头，你也许会意识到，尽管自己相对熟悉舌尖，但口腔往下延伸到咽喉里头，还有一大片地方你并不了解，那个部分似乎有自己的生命。尽量张大口腔观察舌头一两分钟，视线直达后部舌头变厚的地方。请注意观察它有无出现不自觉的动作，是否会在中间拱起来或凹下去，是否厚厚地平躺着很放松而舌尖触及下齿，是否变薄且缩卷起来。舌肌中肥厚的部分，对心理状态的反应高度敏感。没有人会说：“我好紧张，我嘴里的舌头绷紧了”，但人们会在类似的境况下说“我的胃绷紧了”，或是说脖子或肩膀。然而，任何精神紧张，或沟通中的习惯性障碍，都易造成舌头收缩，导致它往后推堵、压扁自己或在咽喉里缩紧凸起。这种收缩改变了口咽腔的形状，使共鸣回响及随后发出的声音音质失真。由于舌头与喉咙相连接，一个部位的状态必定影响到另一部位的状态：要么是舌头的紧张波及喉咙，影响到声带的振动；要么是从喉咙开始出现的紧张波及舌头，影响到吐字发音的清晰度。喉咙的紧张还会造成膈肌的紧张，反之亦然。当你怯场时，嘴巴会很干，舌肌会绷紧，因而唾液腺就停止分泌了。

当呼吸不自由时，出于工作需要，舌头就会作为一种代偿性的“辅助”肌肉，很自觉地承担起发声职责。如果舌头能听从劝诫休息一下，呼吸可能还会再次开始担负起应尽的职责，但将支持发声的全部职责移交给呼吸的唯一理由，是呼吸能承载内心的表达欲和敏锐地捕捉情感的能力。舌头可以支持发声且不必造成嗓子紧张。当胸腔里的声音转入高音区时，声音很大程度上就依靠舌头后部的肌肉支持；还有一些颇有魅力且富有个性的嗓音，正是借助于舌肌的运用才逐渐发展起以粗糙沙哑的嗓音唱出双音符音调的独特技术。从保加利亚到韩国的许多民族歌唱风格，当需要处理泛音和强化和声时，也大量依赖舌肌的运用。

但在省力而有机的声音形成过程中，舌头是没有明显作用的，整个嗓音音域中的所有音，都不需依赖舌头后部的收紧就能自然产生。

为了让情绪能通过嗓音自由地表达出来，舌头必须放松。

赫尔墨斯必须让路给伊里斯。

要培养舌头意识及其良好的反应，首先得学会会有意识地充分伸展和放松它。假如舌头直接从嘴里伸出来，是达不到充分伸展效果的，因为舌头附着于口腔底部，这样直接伸的话，只能放松其中很小的部分。为了让深处的舌根也能得到伸展，请按下面各步骤中所述的内容练习。

现在先请大家把舌头划分为5个部位：

- (1) 舌尖部（在静止状态下，轻触下牙背面的那个部位）
- (2) 舌叶部（舌前部的扁平边缘，未附着于口腔底部）
- (3) 舌中部（位于硬腭 [the hard palate] 圆顶中央的正下方）
- (4) 舌后部（位于硬腭后部及软腭 [the soft palate] 的下方）
- (5) 舌根部（通过舌骨 [the hyoid bone] 附着于喉咙，你只能运用心灵之眼去检视该部位）

第一步

- 为了让舌头得到更好的伸展，请将舌尖放在下牙背后的牙根处——舌尖最尖处应触及下门牙后的齿龈脊（即隆起的硬骨质边缘），而舌叶则顶着下牙背面。
 - 意识进入舌中部，让它往前拱起来伸出口腔，仿佛一个巨浪从下牙上方涌出来，直到感觉舌后部也抬起来与咽喉拉开距离，整个舌头从尖端到根部都得到了伸展。
 - 然后，让舌中部放松地返回口腔底部，舌尖依然与下牙保持接触。积极运动的肌肉必须是舌中部。当它们往前拱起时，要牵扯着舌后部抬起来远离咽喉。
 - 重复多次这种伸展与放松运动，并遵照如下几点要求，进行必要的调整：
- 舌尖顶下牙齿若过于使劲的话，则要么会将下颌往前推挤，造成

颌部枢纽的紧张，要么会将下颌往下推挤，造成喉咙的紧张。请试着让下颌往后下方垂落。要记得提升上颌，创造口腔上部的管道空间，这样，舌头就能自由地活动。

要确保上唇和上齿远离舌头向上提起来，舌头后面的咽喉也要尽量松开，以便在舌头伸展时创造宽敞的空间。一开始，咽喉会习惯于在练习时关闭，检查其是否关闭，可以用捏紧鼻子的办法来看你能否呼吸。如果伸展舌头时能通过口腔呼吸，则表明咽喉打开来了。

一旦上下颌都充分打开且舌头充分伸出时，就保持着充分打开的口型不变，接下来有舌头运动，上下颌则固定着打开的形状。要是在练习过程中稍带点笑容，你会发现上颌更容易提起来，舌头也能更自由地活动。这个表情有点类似于狮子咆哮或猫咪打哈欠的表情，上下牙暴露无遗，脸颊肌肉上提，咽喉敞开做咆哮状或打哈欠状。我们一直以来被文明教化得不能像动物吼叫那般极度地张大嘴巴，结果我们口腔的正常张开程度已被减弱。下次你要是看到一只猫咪打哈欠或一只狮子咆哮——看照片也行——请注意观察，它们的舌头在嘴里是往前伸的，有时还完全伸出嘴巴外。我们的伸舌练习，目的就在于帮助我们恢复一些原始的动物性冲动行为，为嗓音的自由传播疏通出一条敞开的管道。

- 无论舌头拱起来往前伸还是放松返回口腔时，都要保持舌叶和舌尖贴着下牙背面。目前身体意识还不可信，请继续用镜子来查看你的感觉是否准确。

练习过程中，每当舌头放松平展时，你应该能很清楚地直接看到咽喉后壁，但舌头一定要自然地放松平展，不要往下压。

第二步

- 自然诱发哈欠，与此同时，舌中部伸出口腔外并保持伸展状态不动。

- 在舌中部往前伸展的同时一呼一吸大约持续 30 秒，放松舌头，返回口腔底。

观察练习过程会否出现什么障碍。

每个人在舌头、双唇和下颌方面出现的紧张形式都不尽相同，不可能一一详述，这里只能略谈一些共性的问题。有个普遍的问题是，很难做到舌头单独运动而不影响到下颌。有人可能会以为，我只是在伸展舌头，并没有去运动下颌呀，但实际上，伸舌头时下颌也被牵扯进来上下移动。有时候，舌头往前伸时上唇也想要探身下来迎接舌头，硬要参与本属于舌头的单独行动。有时候，整张脸会极度拉伸到了失控的地步，让人以为舌头真的很努力伸展了。

建议勤用镜子来检查，确保大脑发送的信息直达舌头并完全单独运动，其余任何部位都不要牵扯进来。不让其余部位参与练习，是为了让舌头从中受益。

另一个常见问题是，舌头伸展之后无法做到平展地放松下来。假如平时就有缩紧舌肌的习惯，那么伸展与往前拱起的练习，正是用来直接克服这种习惯性状态的，要想扭转这种推挤舌头的倾向，可能还需要费些功夫。

第三步

- 让叹气冲动诱发深呼吸以松开咽喉，然后从膈肌与骨盆部位释放一声长长的“haa-aah”音，似诉衷肠般经由管道源源而出。伴随着声音的释放，伸展与放松舌头 3 遍：

- Haah-yaah-yaah-yaah-yaah

不要刻意造作出这种声音。请按以下提示来调整步骤：先是让叹气冲动自然诱发声音——“haa-ah”，然后，舌中部往前拱起和复位来回 3 次，目的是证明在声音的基本形成中，舌头是不必用力的。

叹气出声，伸展和放松舌头——按上述提示反复练习多次，休息

放松，体会一下口腔和咽喉的通道有什么感觉。你可能会明显觉得空间敞开了一点。利用这种意识来找到声音的触感：

- Huh-huh

接着，让叹气冲动诱发轻松自由的深呼吸，释放出来时，感觉音流源源不断奔涌至唇间：

- Huh-hummmmmuh

请注意体会，声音流出的管道是否让你有不同的感觉或印象，而音流给你的感觉是否也不一样。

第四步

- 放松舌头，让它轻松地躺在口腔底，舌尖轻触下牙背后——这是舌头最舒适放松的位置。严格地说，舌头放松时，舌尖就紧挨着下牙龈脊的下牙根这个位置。
 - 现在，请把注意力集中到舌中部。重复上述将舌中部向前拱起和复位的练习，但这一次嘴巴不需打开太大，正常张开就行，舌头在稍小些的范围内来回轻柔运动。下颌要保持放松，上下牙之间距离不超过约 1.3 厘米。记得按照这个要求来放松舌头。
 - 舌头在口腔内做拱起和复位的运动。将小指尖放在上下牙之间的边上，放松舌头，确保口腔不至于开得太大。
 - 现在，让舌中部向前拱起、复位、拱起、复位，运动速度逐渐加快，直到你感觉自己仿佛是在轻轻地前后摇动舌头，把整个舌头全都摇松了。
- 请注意，你是在摇松舌头，而不是锻炼舌头，不再是伸展它了。
- 摇松舌头的同时轻松叹气（只呼吸，不出声）。想象气息沿着上

口盖自由流动——不要让它落下舌面。

让呼吸运动独立进行，完全不牵扯到舌头。

下一个练习目的是加强舌头放松的意识，看看声音加进来时舌头是否还能保持放松。这个练习，从呼吸系统中心部位释放声音，同时摇松舌头，由此证明舌头在基本的发声过程中是没有职责的。

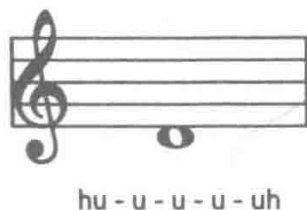
第五步

- 让叹气冲动诱发轻松自由的深呼吸，使呼吸部位产生反应，然后在确定的音高上释放出持久平稳的“hu-u-u-h”音。
- 当轻松叹出的声音沿着上口盖流出来时，摇松舌头。
- 摇松舌头是为了消除其所有的紧张状态，避免它帮忙发声。
- 想象一股结实的音流从身体中央往上涌，经口腔流出，当音流在舌头上方流出时，摇松舌头，轻柔地往前拱起和复位数次。
- 检查以确认下颌固定不动，当叹气发声沿着上口盖流动并摇松舌头时，再次将小指尖放在上下牙之间的边上。

做这个练习时，大脑要给身体发出明确的指令，尽量不要因听觉的判断而分心。目前主要是探索运用明确的心理想象与明确的身体指令所带来的生理感觉。假如我们没有舌头，声音就可以通过一条宽阔的、畅通无阻的管道，无比自由地流淌出来。请设想一下，要是从一开始练声，舌头就可以拆下来摆在桌上，只有在进入吐字时才安装回去的话，那该多自由轻松啊。接下来的练习目的就是要尽可能地摆脱舌头，体会一下声音效果发生了怎样的变化。

操练第五步的内容，运用下列几点心理意识：

- 让叹气冲动诱发轻松自由的深呼吸，使感觉或呼吸系统中心部位产生反应，然后按特定的音高自由地释放声音：
- Hu-u-u-uh



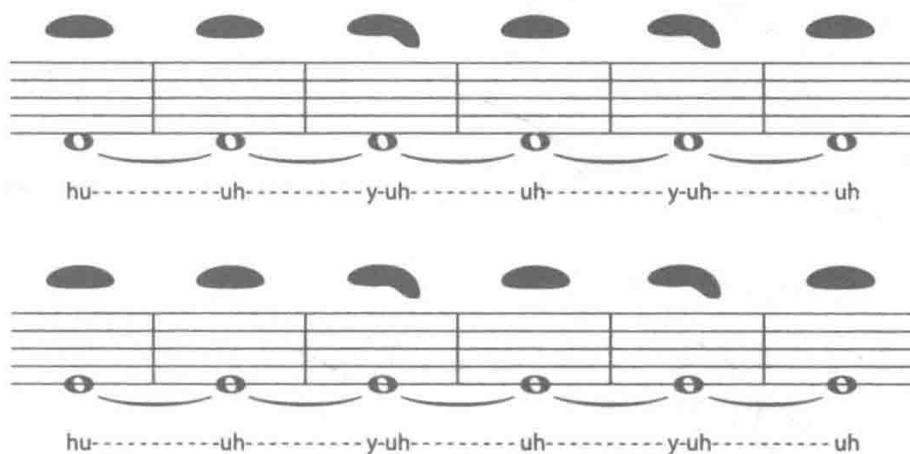
- 在声音流动的过程中，摇松舌中部，让它轻快地前后起伏晃动。音高逐渐上行，每次移动音高，都让叹气冲动诱发一口新鲜气息进入呼吸中心部位，在不至于推挤嗓子的前提下，尽可能练到高音区你能轻松胜任的音上。

与此同时，请细心体察并予以调整：

- (1) 下颌保持放松；
- (2) 每次气息吸入时都要放松腹部；
- (3) 音高上行时要更饱满地叹气发声；
- (4) 让声音沿着水平线往前叹出口腔外并融入空气中，而不是掉落舌面上并拽回咽喉里去。

 表示舌头平展放松

 表示舌头朝前拱起



- 现在继续扩展意识，体会声音在舌头运动过程中发生着什么变化。音流不再是形成一种连续的“hu-uh-uh-uh”音，而是因舌头运动而造出了新的声音形态。注意体会舌头往前拱起时先

出现什么音，然后舌头放松时又出现什么音。你也许会发现，舌头往前拱起时，声音像是一个含糊的“Y”。因此，整个声音效果是这样的：

- Hu-yuh-yuh-yuh-yuh
- 加强意识，重复这个因身体部位移动而导致“Y”音效果的摇松舌头练习。

我们的练习集中在身体意识的范畴。你可以不断扩展身体意识去体会听觉上的声音效果，但假如你仅仅重复自己所听到的声音，仅仅是不假思索地发“hu-yuh-yuh”音，则将事与愿违，因为你只是将舌头作为一种吐字器官来使用而已，只是锻炼它的肌肉能力罢了。这些练习的预期效果，是通过简单的发声过程来摆脱舌头力量。这一点是非常重要的。

要更加关心轻松叹气的真实感觉，而不是放在声音本身。

第六步

重新调整神经冲动的渠道，按照以下提示去发挥想象，重复练习第五步的边摇松舌头边发声的内容：

- 想象一股音流发自呼吸的中心部位（即音流的源头），通过舌头上方的口腔部位流出来，舌头在音流之下，放松，柔软，不干涉音流。

声音的流动是主动的，不断地释放着能量；舌头的摇松是被动的，乖乖地让路给音流。

- 想象有一条笔直的水管，起始于膈肌圆顶的中心部位，往上贯通至上口盖的圆顶并进入颅骨的圆顶。在舌头摇松的同时，想象音流如喷泉般，通过3个圆顶中心部位连成一线的水管往上喷涌而出。
- 在逐步上行的音高中复习整个练习程序，同时弯腰垂落脊柱，使头部悬垂。叹气发声，音流贯穿3个圆顶的中心部位往下涌向地心引力。

- 音高下行时，缓缓挺立脊柱恢复站姿。

不要捏紧嗓子去冲高音，而要用放松舌头的意识去探索你的高音区。

第七步

- 让舌头放松地躺在口腔底，舌尖轻触下牙背面。找到膈肌中心部位的声音触击感，以正常说话的音调发出“huh-huh”音：
- △ Huh-hummmuh
- △   Mmmuh
- △
- 在哼鸣的同时旋转头部，交替方向转动两三遍。
- 在哼鸣的同时弯腰垂落脊柱，△，在哼鸣的同时起身挺立脊柱，在头部漂浮起来立于椎骨顶端时放出声音。在逐步上行和逐步下行的音高中重复两三遍。
- 提问：

自从上次做这个练习以来，你是否注意到音流感发生了变化？

口腔部位的感觉如何？

呼吸方式有哪些改变？或者你对呼吸的看法有什么改变？

你感觉如何？具体的感受如何？

下一个步骤中，我们将继续灵活运用之前编排的舌头基本动作，但要遵从一个更具体的目标和思路。接下来的练习是基于这样的前提：如果舌头得到解放，声音就会得到释放并畅通无阻地到达口腔前沿部位。为了促成这种可能性，现在就得特意把心思重点放在舌头摇松的前沿部位，要求舌头拱起来摇动时，将声音往前送进牙齿间。

第八步

- 按第四步所述，将舌中部往前拱起来（舌尖下垂放在下牙齿背

后)以摇松舌头,然后让它保持往前拱起的状态不动。

注意体会在这种状态下,舌头表面与上齿龈脊之间只剩一点非常狭窄的空隙了。

- 从呼吸系统中心部位释放声音让声音穿过这个空隙。因狭窄空间的限制,音流自然就形成了“hee”^①的声音。变幻着舌头位置,直到你感觉音流似乎顶到上牙齿去了。
- 现在,轻轻发出耳语般的气声“hee”,目的是让气息越过舌头而送进上牙齿。然后,发出声音来。
- 让舌头放松平躺在口腔底。舌头表面与上齿龈脊之间的空隙现在加大了,不改变空间,声音只能是发成“huh”。
- 这两种舌头姿势交替变化来发声:舌头往前拱起形成“hee-hee-hee”的音流,然后舌头放松形成“huh-huh-huh”的音流。反复多次。



- 从“hee-hee-hee”音(舌头往前拱起)到“huh-huh-huh”音(放松平躺),请发挥心理想象,感觉舌头实际上是拱起来将“hee”音送进牙齿间,然后,舌头躺在口腔底时,则感觉“huh”音流动着往前送出口腔外。

在每一组声音发出的间隙自然换气,注意让叹气冲动诱发轻松自由的深呼吸,不要失去与中心出发点的联系。

- 在逐步上行和逐步下行的音高中进行操练。

① “hee”的发音近似于汉语拼音的“h”与“i”相拼的声音,“i”韵母拉长声音。——译注

- 现在，交替“hee”音和“huh”音3遍，每发一声换一口气。
- 现在加大难度，一口气连续交替发出“hee”“huh”音：先发出“hee”音，往前拱起舌头，接着在不换气的情况下放平舌头而发成“huh”音。重复两遍以上：



- 同样用一口气，将“hee”音和“y-uh”音连贯起来，重复两遍以上：



请记住！每次移动音高，都要让叹气冲动诱发轻松自由的深呼吸去支持新的音高。

这个练习与简单的摇松舌头练习几乎没有什么区别。要说不同，就是把舌头摇松的练习运用到心理层面。现在要把意识专注于舌头抬起来远离咽喉时，让音流到达口腔前面。一旦舌头完全放松，这种更具体的思维过程就能带来很好的练习效果。

注意我已经开始建议你在练习时进入更高的音区。建立了某种放松意识之后，你现在可以满足更大的噪音需求了，在面对那些需求时，你也可以用意识去消除多余的努力了。

当你练到较高的音时，请体察一下舌头状态，比起练较低也较容

易发的音来，舌头是否会有不同的动作。它是否同样松弛而简单地往前拱起？

下颌部位依然保持柔软吗？请用手指触摸口腔底部，下巴后面的柔软处（你可以在此触知舌肌状态，此处应该始终保持柔软，即使是在活动时也一样）。在摇松舌头的练习中，往前拱起来之后，舌头是下落平放在口腔底，还是正开始往回拽呢？

在这些问题上，不要依赖你的主观意识，那还是不可信的。请用镜子来检查，看看到了较高和较低的音域时，舌头的反应行为有没有出现任何细微变化。这项练习将让你体会到这一点：无论声音的需求怎样、音调有多高、情感有多强，或音量有多大，舌头的反应行为都是没有差别的。这些需求一定是与呼吸和共鸣相呼应的。舌头则必须让它保持自由状态以清晰吐字。

当你继续练第八步以逐步往上拓展音域时，要是觉得舌头开始僵硬、打结、往后缩或变得紧张，就注意一下呼吸肌肉系统发生了什么情况。你会发现，当舌头紧张时，呼吸部位也是紧张的，或者该处毫无动静。

呼吸若是虚弱、慵懒、僵死，舌头就要绷紧以提供支持，代偿呼吸的不足。当你逐渐练到较高的音域时，为了保持舌头自由，你要做的就是从更深的部位，更加放松地叹气发声，这样就能为高音提供必要的气息。还有，如果你在每一次发声开始时都能真心诚意地诱发自然放松感，你就会卸下思想包袱去面对较大的嗓音需求，而不会出现习惯性的心理反应，比如“我不行”，或“要是我更努力去尝试，要是我挤压一下，要是我横下一条心，也许哪怕吃点苦头也真的去拼一拼，我会做到的”。不要吃苦受罪，不要努力尝试，不要硬拼力气，只要轻松自由地叹气就行了。以这样的态度去练声，你就能开始为自己绘制出一幅心理与生理有机结合的蓝图，从而通往释放嗓音与释放情感两相依存和互利共赢的一种理想境界。

针对舌头的地面练习

当你继续玩舌头伸展与放松的动作时，躺在地面上将有助于探索新的体验。若你完全专注于舌头，就有可能失去意识与身体深处呼吸系统的联系。

第一步

- 躺在地面，放松身体，肢体慵懒自然地倒向一边进行斜向拉伸。
- 将意念专注到最贴近地面的髋关节窝，让叹气冲动诱发轻松自由的深呼吸，气随意行进入髋关节窝，然后，沿着躯干内宽阔的斜向通道释放出来。
- 现在，不妨随意展开奇思妙想：设想你的舌根深深植入髋关节窝，而整个舌部则安放在与口腔连接的长长的斜向河道中。舌尖垂下放在下牙齿背后，舌中部拱起伸出身体外并伸入空气中——然后，舌头放松，返回口腔。
- 接下来，深深地叹气发声，音流进入长长的河道，从髋关节窝处涌流至口腔外，当音流跑出来时，将你那巨大的舌头伸出体外，然后放松返回。
- 变换着不同的音高，复习多次。
- 每一次发声的同时，伸展与放松你的巨大舌头 3 遍。
- 这基音便发成：
- Haa—aa—aah

必须利用打哈欠来充分打开咽喉，以提供足够大的空间使舌中部自由地往前拱起并伸出口腔。整个口腔和咽喉都要进入动物咆哮般的张大嘴状态。

当舌头伸展时，声音效果是：

- Haah—yaah—yaah—yaah

- 换另一个方向重复斜向拉伸及发声练习。
- 要想从中获得更多体验，就得经常在逐步下行与逐步上行的音高中反复练习。

第二步

- 让双膝悬浮在肚子上方，然后让一只脚落下地面，双手相扣搂住另一只脚的膝盖前面，朝肚子方向轻柔晃动。想象这种晃动力量经由大腿骨传递到髋关节窝，让髋关节窝处的大腿骨顶端如同颤栗般振动起来。
- 想象你的舌根就在髋关节窝内。让叹气冲动诱发深呼吸进入髋关节窝，想象该部位是气息与声音融合之处，当你叹气发声时，用双手振动大腿骨顶端，同时在口腔中央摇松舌中部。

这个动作像是把舌头从髋关节窝的地方不断地摇松。

- Huh-yuh-yuh-yuh-yuh
- 在逐步上行和逐步下行的音高中反复练习——每次想要上行或下行，都要让叹气冲动诱发新的呼吸去支持新的音高。
- 让脚落下地面，另一只脚轻轻漂浮起来。重复上述的膝盖、大腿骨及舌头的摇动练习。
- 让脚落下地面。

两腿交替练习，以不同的音高反复多次。

- 之后，双膝摆动着带动身体转至侧卧，手臂也随之落地——现在你进入未成型胎儿般的蜷曲体式（semifetal position）或半月形体式（half-moon position），蜷缩着使脊柱弯成C形，一只手臂舒适地枕在头下。

这几乎就是一种睡姿——用它来享受平和宁静的氛围，想象你有婴儿般浑圆的肚子，与天然呼吸冲动中心一起来玩游戏。这一回，要体会气息在肚脐正中间后面一个小小的“穴位”里进进出出。

- 让极细微的气流进入肚脐里那个小小的呼吸“穴位”，然后让呼出的气流轻轻地触击发声：
- Huh
- 现在，让强度中等的叹气冲动诱发相应容量的自由呼吸，然后轻松释放出“hu-uu-uh”音。像第六步那样，发音的同时在口腔里摇松舌中部：
- Hu-yuh-yuh-yuh-yuh-uu
- 侧身而躺，缓慢而非常酣畅地伸个懒腰，躯体后弯成弓形并向后伸展，双臂越过头部向后拉伸，两腿尽力伸长，全身从手指到脚趾弯成一个长弧形——这就叫作香蕉形伸展体式（the banana stretch）。
- 微笑着打个哈欠——保持着这种动物咆哮般的大开口姿势不动，让叹气冲动诱发的自由呼吸一路顺畅地进入伸展开来的腹部里，然后在叹气发声过程中伸展与放松舌头：
- Haah-aah—yaah-yaah-yaah-aaah
- 突然间放松，返回胎儿蜷曲体式，并立即转身侧卧在另一边——让双膝摆动着轻松转身。
- 在这种胎儿蜷曲体式中重复摇松舌头的练习，随后转为香蕉形伸展体式来拉伸与放松舌头。
- 放松返回胎儿蜷曲体式。
- 现在，双膝大幅度摆动着倒向另一边，躯体随惯性作用翻身跪坐，胸腹向前卧在双膝上，臀部坐在（或贴近）脚跟上，前额贴向地面。

这就叫作折叶体式（the folded leaf position）：它在瑜伽传统中有另外的一些名称（如婴儿体式、石头体式等），但我更喜欢称为折叶体式。

在这种姿势中，一定要从体内深处找到自然的呼吸节奏。维持折叶体式一分钟左右，直到放松全身所有肌肉。在地心引力作用下，整条脊柱从尾椎到头部都充分弯曲，肩胛骨从两边垂落下来。肚子松软

地靠在大腿上。

让你生命得以维持的气息交换，如今貌似只在骶骨前方的空间内进行——似乎就存在于骶骨和耻骨之间的一个小小的“穴位”里。

就在这种姿势下发声，从体内深处接近骶骨处去寻找声音的触感感：

- Huh-huh
- 继续保持这种姿势，反复摇松舌头，同时想象着音流从骶骨处沿着脊柱往上涌流，越过后脖颈和头顶，通过脸部中央流泻到地板上：
- Hu-uu-yuh-yuh-yu-uu-uh
- 在逐步上行和逐步下行的音高中反复练习，每次想要上行或下行，都要让新的叹气冲动一直注入骶骨处小小的“穴位”里。

男声低八度 △ = 换气 音高继续上行 4~5 个音，然后下行

hee yuh yuh yuh hee yuh yuh yuh hee yuh yuh yuh hee yuh yuh yuh

舌中部 舌叶部轻
向前伸 松晃动

现在拱起舌头把音流送进上牙齿：

- Heeeee-yuh-yuh-yuh
- 摇晃着翻身转为四肢着地，仿佛想要爬行似的，然后脚趾收拢支地，放松尾椎使之仿佛朝空中漂浮起来，头颅倒悬下去，现在进入你很熟悉的顺从地心引力的下垂脊柱的姿势。

继续想象着声音从骶骨部位出发，沿着脊柱冲至头顶，然后通过上口盖涌流出去。

- 缓缓起身挺立脊柱，在下行音高中摇松舌头，同时叹气发声并将音流往前推送出去：



- Heeeee-yuh-yuh-yuh

- 当你挺立脊柱时，对自己的感知仍要保持在身体的较低位置。

在身体渐渐挺直的过程中，要至少摇松舌头 5 遍来叹气发声。

意识始终停留在生机勃勃的骨盆与骶骨部位——不要由于起身直立而使你对自己的感知上移到头部。

- 感受声音的触感：

Huh-huh

- 四处走动一下。开口读一些作品文本。注意是否有什么不同体会。

解说 在你刚完成的地面练习中，我一直都在鼓励你借助于想象，将呼吸的思想（情感）冲动出发点下放到体内深处，也要求你想象呼吸从骶骨处进行，或肚脐后面，或骶骨和耻骨之间一个小小的“穴位”里。我要着重强调，在所有这些想象中，膈肌仍然是呼吸最主要的发起者。我之所以建议大家往更深处去想象，目的就是更好地刺激内腹呼吸肌群以及我曾阐述过的“脚”样结构。膈肌是通过这种“脚”的腱性肌肉组织，连接起腰椎与骶骨的。

从蘑菇状或者说圆顶状的薄薄的膈肌，一直往下通过肌肉连接到脊柱之内再到骨盆底及髋关节窝，这里是一个密切相连的统一体。有些嗓音从业人员称此为“盆膈”（the pelvic diaphragm），但至关重要的是增强这些深层的内腹呼吸肌群的主动意识，使其经常与从骶骨伸展出来的神经枢纽协调运作。

我前面说过，太阳神经丛犹如我们内心的太阳，而骶骨则是创造力的源头。骶神经丛是我们生命力的家园。这是我们体验自身最深刻也最强烈的地方。当我们任凭自己久久沉浸于骶骨区域时，常

常会唤醒复杂的情感。早在史前时代，大概是在古罗马时期，有人就将身体此处命名为“骶骨”（sacrum），这一拉丁语的词与英语单词“神圣的”（sacred）分享了同一个词根。在前古典时期，这三角形的骶骨是献祭诸神的。在密宗的传统中，骶骨是“昆达里尼”（kundalini 梵文读音，生命力）之家园，是最强大的精神能量（因而有时也是危险的）。昆达里尼被看作一条蛇，它的力量能够带来超越或毁灭。密宗传统中，生命力所包含的性与精神力量，在行动中必须仔细分开并加以控制——但性与精神同居于骶骨部位内。

中世纪的欧洲，教会在性（sex）与灵魂（soul）之间设置一个安全警戒线，令此两者之间没有体验层面上的争议。精神（spirit）这个词兼具两者的意味，这就是为什么两个世纪之后，莎士比亚在当时借用它的双层含义写下了如此精妙的诗句：“损神，耗精，愧煞了浪子风流，都只为纵欲眠花卧柳……”（十四行诗第一 29 首）从一个层面上来理解此诗句就是，那样的纵欲将灵魂引向堕落无耻，实际上另一层意思是说纵欲就是将精液射到猥亵无耻的身体上（腰部）。

如果我们能调理好自己身心的呼吸信息系统，包括骶骨部位和太阳神经丛，那么，在创造性与情感领域中，出自本能的、自发的、反射性的活动就有了进一步增强的可能性。

以上的地面练习，正是特别针对这种调理而设计的。一旦你掌握好方法，并通过常规性的锻炼而保持其积极作用，接下来就很简单了——它会成为你“天然”的运作方式。

当你继续努力疏通管道时，请记住不要脱离深呼吸。以上地面练习的一个意外收获应该是，此时你已经体验到了从骨盆到颅骨这些体内骨头的声音振动：你就是你的嗓音的化身了。这些丰润的集成声波，需要经由一条宽敞无阻的管道传送出去。努力锻炼下颌与舌头将有助于保持咽喉管道开放，但咽喉管道中还有一个极其重要的部位，那就是软腭，必须注意其最大程度的自由开放。软腭部位有时会造成嗓音

堵塞，严重时甚至会窒息嗓音。如果咽喉通往口腔这个部分封闭了的话，音流就被卡死了。如果是它是半封闭状态，则会束缚或扭曲音流。



实践训练

日常生活中，舌头和下颌会很容易紧张的，可能要花很长时间去放松它们。你必须经常去按摩和摇晃下颌，以及伸展和摇松舌头。这是个让人终身受益的练习方法。要有耐心做上述练习并摸索体会其方法要领，至少练一周之后再添加下一个疏通管道的练习。

第七天的课程

疏通管道：软腭 敞开与灵活——空间

计划学习时间：

1 小时以上

我建议大家采取“无为而治”的方式来放松下颌和舌头：下颌和舌肌什么也不做，好让呼吸肌群可以自由工作。解除紧张的目的，是让一些新的状态出现。发声管道练习的下一个步骤是更积极也更直接地针对特定肌肉进行锻炼，使之柔软灵活起来。事实上，下颌和舌头的“无为而治”之所以仍能产生效果，是因其目的在于消除软腭肌肉组织的懈怠状态，恢复其无意识层面上的天然反应能力，这样就可以使某些不常使用的共鸣管道完全恢复功能。

构成口腔上膛的“腭”（palate）可分为 3 个部分：较硬而呈骨质的前面部分（紧挨上牙后面的上齿龈脊），较硬而呈圆顶状的中间部分（上口盖），柔软而呈肉质的最后面部分（软腭）。位于软腭中央、悬挂于舌后部上方的小舌（悬雍垂，the uvula），是一个小小的肉质样退化性附件。有些人小舌过长，而有些人的小舌则小得几乎看不见。小舌过长会造成轻微的嘶哑声或喉音，有时还会减弱高音区的声音清晰度。在这种情况下，经常有意识地进行软腭练习，会促使小舌变短，声道

变得更通畅。

软腭是位于小舌两侧的肌性结构。出于练习目的，你可以视其为从咽喉通往口腔的两扇门，也可以将它看作导入中上部共鸣腔体的调节活门。

若缺乏正规、长期的发声练习，软腭常常容易变得怠惰或僵硬。如果它变得怠惰，就会像笨重的幕布一样悬挂于口腔后部，吸收和消减音流。在这种情况下，声音就很难顺畅地通往口腔，其中有些会被堵在咽腔门口，有些则会改道往上穿过鼻子。鼻音几乎总是因怠惰、僵死的软腭而产生的。若软腭变得僵硬，声音就会变得单调乏味。软腭的功能之一，是对因肌肉张力的细微变化而引起的音高变化做出反应，当音高上行或下行时，软腭会出现几乎觉察不到的提升与下落动作。说话嗓音如果轻松自如，音调就会不断地抑扬变化以适应思维的起伏跌宕，因此，灵活运用软腭，使之具备无意识层面上的反应能力，对于准确细腻的沟通来说非常重要。软腭肌肉若僵硬或怠惰，就会阻碍这种反应机制。软腭的这种活动，在讲话中是不易察觉的，但在反应唱高音的念头时，就很容易看到它提起来了。请张大嘴，用一面镜子观察软腭，心里想着唱一声高音（不必真的出声），你应该会立即看到软腭下意识地提起来回应你的意图。实际上如果你真的唱出那个调来，软腭未必轻易就提上去了呢。发声过程中，即使习惯性的努力可能会抑制软腭的无意识反应，思维和软腭无意识反应的关联也可以是丝毫不变的。

我不能过分强调这些动作会在神经系统的无意识层面上自然出现。下面将要做的练习，目的正是要重建与恢复这种无意识的联结。刚才你已观察到了软腭回应唱高音的意图而提升起来，但如果你每次想要唱高音时，就人为地提升它，就与追求自由解放的天然嗓音这一目的背道而驰了。有意识的思维是做不到精细地运作肌肉以保持天然嗓音的丰富表现力的，但它可以增强与调整肌肉，使其更灵活地反应无意识的需求。作为从咽喉通往口腔的门户，我们将从扩充软腭空间容量来开始练习。随着肌肉的调整，音流会更易释放到脸部和头颅的共鸣

器，因此，软腭获得第二个名称：调节活门。

第一步

将灯光直接照进张大的口腔里面，用镜子认准软腭位置。

放下镜子，放松口腔但不要闭拢。

- 非常轻柔地发出耳语般的气声“kaah”（只出气，完全不发声）。其元音与“father”（父亲）第一个音节中的元音相同。
- 专注于形成“k”音的位置，用你的身体意识和心灵之眼，仔细地、仿佛慢镜头似的去体察这小小的声响发生的生理过程：
 - （1）在脑中构想“kaah”音的形状。
 - （2）吸进一口气。
 - （3）舌后部抬起来接触软腭前沿刚刚过渡到硬腭的部位。
 - （4）气息在软腭后面瞬间成阻。
 - （5）舌后部与硬腭相触的两个表面瞬间弹离而爆破吐气。

下面的练习，请构想“k”音成形于舌后部与软腭之间（发音位置比正常说话中的“k”略靠后）。

想清楚紧跟在“k”音之后的是“aaah”音而不是“uh”或“aw”音，因此舌头和软腭会相距较远，并且气流既不会在小舌上方发出漱口似的声音，也不会窝进咽喉里摩擦成声。

- 再次轻轻发出清晰、干净耳语般的气声“kaah”，重点关注软腭对舌后部的触感。
- 然后，以气流轻轻吞进去的方式轻轻发出耳语般的气声“kaah”：
 - （1）再次吸气前，舌后部抬起来接触软腭前沿刚刚过渡到硬腭的部位。
 - （2）气息在软腭前面瞬间成阻。
 - （3）当两个发音体表面瞬间弹离时，气息飞速吞入形成耳语般

的气声“kaah”。

- 再次正常吐气轻轻发出耳语般的气声“kaah”，然后吞气轻轻发出耳语般的气声“kaah”。
- 按照平常的呼吸节奏，在一吞一吐间，分别轻轻发出耳语般的气声“kaah”。

吞气形成气声“k”，是舌后部与软腭被吸进去的气吹开时发生的；吐气形成气声“k”，是舌后部与软腭被吐出来的气从后面吹开时发生的。

当你继续让气流吞进去与吐出来分别形成耳语般的气声“kaah”时，请注意体察气流的不同温度：吞入时凉爽，吐出时温暖。

注意体会口腔表面被凉气碰到的情形。

检查舌前部是否保持放松，舌尖是否轻触下牙背面。

将手置于腹部，感受呼吸系统中心部位很有弹性地回应声道的弹动。

现在请特别关注软腭抬起来吞气发出耳语般的气声“kaah”时，凉气碰触该处的感觉。

- 首先，让凉气充满软腭内更多的空间。
- 接着，当你吐气轻轻发出耳语般的气声“kaah”时，心里想着要让暖气充满刚才被凉气占领的所有软腭空间。

这是要求软腭对感官刺激做出反应，以此锻炼其灵活性，同时也训练大脑在无须意识控制的情况下跟某一组生疏肌肉建立正常联结。你只有利用敏锐的意识才能做到这一点。

- 现在，很夸张地打呵欠并用镜子观察软腭动态。它会自然提升并伸展到远超过用意识控制的程度，如果将注意力集中到因哈欠而自然拉开的肌肉，就可以运用这种意识来进一步自觉地锻炼软腭了。

哈欠如此愉快，令人轻易顿失全部知觉，但我们可以善加利用哈欠，关注打哈欠全过程中的细节，也可以稍微重组哈欠动作，以增其益处。

关于打哈欠的解说：你的嘴巴是垂直方向打哈欠还是水平方向打哈欠？

大多数人喜欢以垂直方向张嘴打呵欠，且肌肉伸展动作大多往下进行，脸部往下拽，下颌往下推。如果现在你开始多往水平方向伸展着肌肉打哈欠的话，就可以让口腔全方位敞开，使各个方向的肌肉都得到拉伸扩展。你可以进一步地在软腭、咽喉和脸部中央进行大幅度的、刻意的伸展。打呵欠时，你应该能看到上下牙齿都露出来，软腭抬高拉宽，你还应能清楚地看到很深处的咽喉后壁。

在这个探究过程中，如果你已很好地完成数次名副其实的哈欠，你将能在一个良好的、健康的状态下继续练习。你的眼睛和鼻子会活跃运转，唾液会旺盛分泌，呼吸器官也会兴奋起来，并且当你感受到这一切时，你已很接近于无意识状态了。

第二步

- 照着镜子，复习第一步的练习。当你开始吞入凉气以充满软腭内更多空间时，借助哈欠自然拉开肌肉的意识，去诱发同刚才哈欠吞气发“kaah”音时一模一样的肌肉伸展。（做水平方向哈欠并切实注意做到提升软腭而非下移舌头，以防止引起呕吐感。）
- 现在，借助哈欠意识去诱发软腭哈欠般地提起来，吐气发出气声“aah”。
- 以吞气与吐气两种方式轻轻发出耳语般的气声“kaah”，每次都
- 将软腭提高与伸展至极限。
- 复习两三次之后休息一下，吞咽，润湿可能已变得很干的咽喉。

要确保单独让软腭和舌后部来做练习。永远蠢蠢欲动的下颌很可能会设法参与活动，如有必要，用手固定着它。

要确保气息下沉至膈肌甚至更低位置，上胸部不要积极用力。

当你的咽喉逐渐习惯于凉气的流入时，你就不会总觉得干燥或像刚开始般偶尔咳嗽。不要因不适应这么多凉气进入咽喉而感到不安。凉气不会带来伤害，如果回避这个步骤，你也许会永远习惯于不敞开咽喉。虽然咽喉是个脆弱部位，但也会因过分的本能保护而受到严重损害。

你很可能会认为，这种口腔敞开状态跟动物咆哮状相差无几。不同的是，我们在敞开时，注意力集中指向口腔后部的内在肌肉组织。

再次操练，请按以下要求进一步体察与调整：

动作应具弹性，哈欠般的肌肉伸展应讲究灵活伸缩。

不要保持着拉扯哈欠的姿态。

应注意，呼吸的感觉和听起来的效果轻柔、通透。

要小心别把气息往里拽。气息应感觉起来像自由穿行于咽喉空间，不会摩擦口腔内壁。

逐渐加速，好让练习形成一种宛若间奏般的跳音，快捷、轻巧而富有弹性，同时仍然感受着软腭肌肉的充分伸展。

请通读以下说明，以便练习时可以依序加速。请使用镜子。

第三步

- 吞入凉气轻轻发出耳语般的气声“kaah”的同时，尽显笑容做哈欠伸展运动。

想象气息下行进入呼吸系统中心部位。

- 感觉从骨盆底释放暖气形成“hi”的音流（是“high”而非“hit”中的“hi”音^①），使之向上涌流并充满伸展开来的软腭、上口盖和上门齿，然后融入空气中。声音释放出来时，舌中部往前拱出并放松复位3次，因此一口气发出来的音效为“hi-yi-yi-

^① “hi”的发音近似于汉语拼音的“hai”。

yi”。舌尖则一直放在下牙齿背后。

在这项练习中，声音得到了比往常宽敞许多的释放管道。较宽敞的管道应会从源头激起较大的释放感，也就提供了机会以享受较大的自由解放感。与此同时，你还兼顾了舌头伸展的运动过程，这样，将来在应对更大的呼吸冲动时，就不会习惯性地推挤舌头了。

- 操练第三步，用镜子检查，让软腭在整个“句子”练习中都保持上提与舒展的状态。即使当舌中部往前拱出时，你应该一眼就能看到咽喉后壁。

要诱导哈欠冲动贯穿练习始终。其实你不会真的打哈欠，因为哈欠是发生在吸气过程中的，但如果你能想象着仿佛哈欠般地呼气发声，则软腭就会保持上提。

- 在逐步上行的音高中重复练习此步骤，每次气流吸入时，在舌后部与软腭之间轻轻发出耳语般的气声“kaah”，然后叹气般地自由释放“hi”音，通过软腭空间叹出声音的同时，伸展与放松舌中部 3 次：

Δ kaa Δ kaa Δ kaa Δ kaa Δ kaa Δ = 换气

hi - yi - yi - yi hi - yi - yi - yi hi - yi - yi - yi hi - yi - yi - yi

("high" - - -)

kaa= 吸气 / 软腭抬高

hi= 从中心部位开始发声

yi= 舌头伸展与放松

- Hi-yi-yi-yi
- 在舒展的软腭圆顶处和上口盖的圆顶处，感受呼吸与音流。
- 伴随着每一次呼吸或发声意图，想象声音从骨盆底出发，轻柔、流畅地经由膈肌到胸廓，流出体外。
- 让全身完全放松。

第四步

我们在合理的技术层面上进行了管道肌肉热身运动后，现在我想虚构一些故事情节，看看肌肉对这些刺激会做出怎样的反应。

首先通读以下文字，然后闭上眼睛，像放电影般在脑海中一帧一帧地播放。不要去预想故事的结果。如果能请他人帮你逐段读出来，则效果更佳。

- 背景故事：你整个下午漫步于乡间田野，现正缓步回家，要在家里度过一个宁静独处的夜晚。你心满意足，来到自己家附近的小湖边。
- 第一帧：你正站在湖边，低头看脚，脚尖几乎沾到那缓缓流淌的湖水。
- 第二帧：你怡然自得地将目光从脚下移开，眺望（要非常缓慢地移动目光）远处的湖面，看到群鸭戏水，微波荡漾，游鱼间或跃出水面。然后你看到湖中央的一个小岛。
- 第三帧：你悠闲自在地越过小岛望向另一边湖水。
- 第四帧：你看到有人正站在对岸。
- 第五帧：你分外惊喜，那正是你的好朋友，你深吸一口气想要大声呼唤，并且喊出声来：“Hi-i-i-i”。
- 按上述情境重复练习，但这一次减慢动作，并且轻声呼喊。

你会注意到，突然间看到好朋友时，你不仅会立即吸足气想要大声呼喊，而且软腭也随着吸气提起来。气息源头与声音管道同步响应这种冲动，让发声器官做好表达准备。

- 以正常速度重复整个故事。这个练习的重点是重设情境，而不是预测故事的结果。让故事的结果顺其自然地发生，但切勿刻意做作地表演这个故事。

解说 无疑，这种练习能为完善演技打下永久的基础：每次都要像第一次那样进行创作与再创作，一步一步设置情境，使得每次练习中有意料之外的新情况发生。这样，当你继续练习各种嗓音的“技巧”时，就可以让思维或感觉或行动过程越来越适应每时每刻都充满着偶然诱因的情境体验。表达的内在欲望会深远影响身体的内部运作，而你所需做的一切就是释放欲望。沟通就是欲望和自由的副产品。

沟通往往是挺费力的事，你得努力去接近他人，表达自己的想法。因此我们往往会紧张成如下的样子：头部乃至身体前倾，肩膀紧缩，腹肌内收。但如果我们全神贯注于欲望，就会体验到，沟通其实是自由无拘的释放。

请转换角色，将站在湖边呼喊朋友的想象改为站在舞台上面临着观众。你希望观众不仅听到你说了什么，还理解你为何说这些话。你希望被真正倾听的欲望，把身体中枢神经系统的能量聚集起来，形成一股沟通的力量，向观众涌流而去。你不是在“抛出声音”，不一定需要太大音量，你得在舞台上充分展现魅力——同时自己也是一名身在其中的观众。如果你的身心解放，沟通就会自然产生。

第五步

现在你明显地意识到口腔后部有一个空间，但不必刻意去打开软腭，让我们回到摇松舌头的练习上吧：

• Heeee-yuh-yuh-yuh



- 体察是否感觉到一些新的音流或扩充了不同的空间。

当音高上行移动时，注意软腭有无反应，是否不需意识控制也能提升起来为高音提供新的通道。

- 上高音是否容易些了？

第六步

- 将舌后部跟软腭闭拢。注意现在必须用鼻子呼吸，加大音量哼出“ng”音，即单词“sing”（唱）的尾音。是用“ng”音来哼鸣而不是“mmmm”音。
- 持续发音的同时，慢慢提起软腭及放低舌后部转为用哈欠伸展肌肉的状态，于是声音变为宽阔的开口音“aaaah”。
- 如上所述，先闭拢舌后部与软腭发出“ng”音，再打开它们发成“aaaah”音，一闭一开重复3遍：
- Ngaah-ngaah-ngaah
- 现在口型进入似动物咆哮时伸展肌肉的状态。一旦下颌敞开，就不允许动了，所有动作都在口腔后部进行。
- 发“aaah”音时，必须能一直看到咽喉后壁。
- 在逐步上行的音高中反复练习。

以正常说话的音调发声：

- Ngaa-i
- 然后加上舌头反复3次的伸展动作：
- Ngaaa-i-yi-yi-yi

第七步

- 在哼鸣的同时旋转头部并注意体察软腭和舌后部的状态。头部旋转过程中两者的间距应不断发生变化：头后仰时间距会较大，

前倾时间距则较小，但在哼鸣过程中应始终不会合拢。

- 在哼鸣的同时弯腰垂落脊柱，仔细体会音质或音流位置是否出现任何不同。接着起身挺立脊柱，哼鸣，在头部抬起来立于脊柱顶端时释放声音。
- 以正常说话的音调发声：“huh-hummmmmmmuh”。

你应该会感觉到口腔（mouth cavity）与喉腔（throat cavity）比起以往有了更多的自然空间，可能还会感受到来自该腔体的共振。一般情况下你应该感觉得到，空间增大就会导致音流增强。不管怎样，要把这一过程中得到的更多自由感觉运用到练习中去。

当你返回到舌头和哼鸣练习时，要让软腭自主调整到合适状态，不要试图保持着固定的提起姿态，否则最终会导致声音虚假、艰涩、过于夸张。

建议大家下一次进行软腭练习时，就躺在地面上，摆出斜向拉伸体式，这样可以将开阔的咽喉管道与髋关节窝的空间连成一体。香蕉形伸展体式对锻炼软腭也同样很有功效。进行声音管道练习时，请你有创意地加入一些地面练习的内容吧。



实践训练

从呼吸到声音的触感、哼鸣和地面练习这一系列的练习，至少要坚持复习两周，练习时要特别关注下颌、舌头与软腭的持续改善。

第八天的课程

脊柱与管道：

联结之路——源头、旅程、目的地

计划学习时间：

1 小时以上

在针对声音管道进行最后一个环节的探索之前，让我们再一次关注脊柱部位。我们已花费了相当多的时间，把多个人体发声部位在脑中进行了图解般的分析，并以敏锐的感受力去探究人体内相当生僻的部位，如髋关节窝、软腭、舌后部等，现在我们可以进一步展开丰富的想象力，去培养声音与脊柱之间的一种更精妙的关系。所谓精妙的关系，指的是身体与大脑之间存在的一种更加清醒、更加活跃的双向交流。运行于人体组织的信息系统，是沿着脊柱进行双向交流的。大脑则依赖其间的人体电路系统，传导智能信号。

细致琢磨呼吸、声音与脊柱的联结，将会进一步激励内腹呼吸肌肉组织（交织于下层椎骨和骨盆底间）的本能反射作用，同时训练大脑去关注身体的特定部位。我建议大家一节挨一节单独地去体察和移动椎骨，位于最底部与最顶部的三四块椎骨则要同时移动。如果你的大脑能想象到每一节椎骨在挨个运行的话，那么你的感觉就较有可能精确到似乎能把一行台词里的每个字都想象出来。

第一步

- 四肢着地，仿佛要爬行似的。首先脊柱与地面平行，双手置于肩膀下方。保持手肘伸直但不僵硬，手指朝前，让头颅悬垂下来。
- 让意念往下移动到尾椎即尾骨（the coccyx）上来。尾椎位于臀部深处。放松臀部和腿部后侧。
- 指挥尾椎缓慢而轻巧地朝天花板掀起，然后朝地面垂落。

这是非常轻微、内在的运动。尾椎显然附着于骶骨，而骶骨属于骨盆的一部分，所以骨盆也会动，但这个动作应重点将意念聚焦于尾椎。

- 现在，尾椎非常缓慢地朝天花板掀起，若继续上翘，请留意骶骨和临近腰椎会开始朝地面垂落。想象每节椎骨一节挨一节独立地朝地面垂落——一直延续到后腰和肩胛骨之间的椎骨。

当意念移动到大椎时，会感到它肯定自然而然地朝天花板隆起来，颈椎亦如此。

想象你的头颅是脊柱最上方的椎骨，让它抬起来远离颈椎，像是要去接触尾椎似的。

现在，脊柱朝地面弯下成弓形。

- 立即用意念往下扫视到尾椎。更确切地说，是让尾椎缓缓朝地面垂落。当它继续垂落时，请留意，骶骨与临近的腰椎会开始朝天花板隆起。想象每节椎骨一节挨一节独立地隆起来。

当你的意念移动到大椎时，会感觉到它不可避免地朝地面下降，接着是颈椎，然后最上方的椎骨及头颅，也悬垂下来了。

- 让腹肌完全放松。

现在，脊柱朝天花板弯弯地拱起来，腹部从脊柱上垂落下来，宛如一只年迈的母虎那松弛的腹部。

- 立即将意念下移至尾椎。特意地慢慢开始朝上掀起尾椎，同时让意念指挥着椎骨逐节沿脊柱垂落，直至头部抬起并且脊柱弯下成弓形。

- 腹肌放松。
- 立即将意念下移至尾椎，慢慢地反方向逐节运动椎骨。
- 坐回到脚后跟上。

如果你仅仅只是将脊柱弯下和拱起，则练习将徒劳无功，其效果无异于一股脑含糊不清地吐出那句著名独白：Tobeornottobethatis-thequestion^①（生存或毁灭这是个问题）。你可以先试试一下子弯下脊柱，同时一股脑将整行词语全吐出来，然后试试另一种方法：在缓慢弯下脊柱时，意领音行，由尾椎开始说“to be”，然后让“or not to be”中的每个音沿着每一节椎骨穿行于腰背部，接着让“that is the”穿行于肩胛骨之间的椎骨，最后随头颅抬起吐出“question”。

- 重复练习，从尾椎开始运行，速度稍加快点，但意念运行要保持贯穿整个脊柱，不能漏过任何一节椎骨，追求动作连贯。不管脊柱是起是伏，都要意守尾椎，让发声冲动首先从尾椎开始。
- 让腹肌完全放松。
- 现在试试这种方式：想象呼吸由尾椎发起，看能否感受到气息随着尾椎部位的起伏而自主进入体内。
- 再让意念从尾椎到头颅沿着整条脊柱加速运行，使脊柱凹下的过程或拱起的过程也相应加快，于是，完成一个运动过程时气息进入体内，完成另一运动过程时释放气息，用整条脊柱感受气息如何自主进出。

找出脊柱的自主呼吸方式——别让腹部支配呼吸。

你可能会发现，当脊柱弯下时，气息最易进入，拱起时则最易释放。

你也可能感觉相反，脊柱拱起时气息最易进入，而弯下时最易释放。

- 抱着客观研究的态度，现在俯卧下来，头偏向一侧，双臂置于身体两侧。

^① 作者有意取消单词之间的间隔，以表示吐字不清，混作一团。

- 不出声音，轻松自由地深吸一口气再叹出来。留意吸气时后腰在气息推动下的移动方向，接着留意尾椎的移动方向。

我想你会认同，以这种俯卧姿势吸气时，很明显尾椎稍微垂向地面而后腰明显朝天花板拱起。当气息被释放时，尾椎和后腰的移动方向则相反。

用这种卧姿，你就可以体验到呼吸过程中脊柱下部的这种自然、有机的协调运作。

还应特别留意，随着气息的进入，胃部向地面下垂而后腰往上升起，这就让膈肌所占的空间扩张到最大。

- 再次四肢着地成爬行状，将刚才的观察结果应用到练习中去。当尾椎垂落、腹部下垂而脊柱拱起时，气息进入体内；当尾椎上翘而脊柱弯下时，释放气息。

解说 围绕着这项练习，我与学生经常有诸多讨论。所有研修现代舞的舞者都学习过收缩腹肌与拱起脊柱相结合的练习。我这里要求腹部下垂的同时拱起脊柱，从表面看来几乎是不可能做到的。但是为了让呼吸和情感得到自由，就必须让腹肌摆脱背肌的牵制，必须做到独立运动脊柱而不牵动到腹肌。因为，只要脊柱和腹部紧密相连，膈肌就不能自由下降。练习时，不妨加入有趣的想象，感觉自己酷似一只大腹便便的母老虎，或是大肚弥勒佛。别担心哦，你不会突然增肥的！

喜欢做仰卧起坐和俯卧撑的人在做呼吸练习时，也会形成腹肌与脊柱相连的习惯。仰卧起坐和俯卧撑对改善呼吸无多大帮助。

最好的调整办法是用回刚才的俯卧姿势，观察深呼吸时的机体反应，接着立即四肢着地并在意识中将呼吸过程具象化。

不要刻意调整甚至使蛮劲——只需在意识中构想这个过程，用意念来引导呼吸。

第二步

- 操练脊柱运动。（每次都从尾椎发起）心里默念：“尾椎垂落，腹部垂落，气息瞬间进入”；“尾椎掀起，脊柱弯下，气息沿脊柱释放出来发成 ffff 音”。
- 每次练习中都让意念快速穿过椎骨。
- 坐回到脚后跟上。

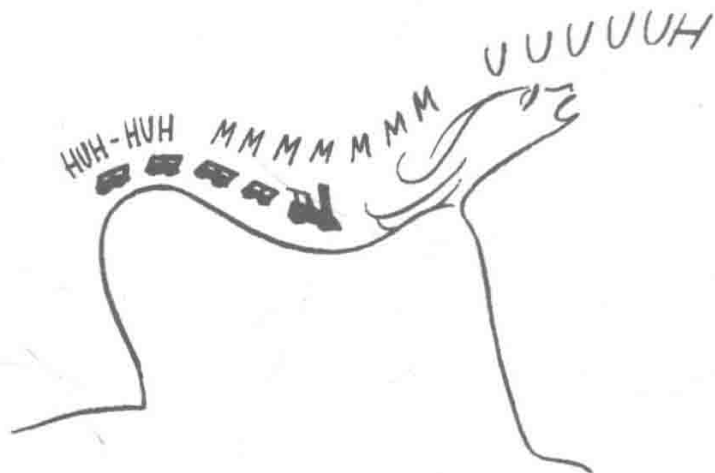
现在要将发声内容结合进去。先阅读说明，然后一步一步地循序练习：

- 尾椎垂落，脊柱拱起时气息瞬间吸入。
- 尾椎掀起，让气息引起声音的触感：
- Huh-huh
- 腰椎一动就转为闭唇哼鸣：
- Mmmmmm
- 脊柱弯下成弓形时，让哼鸣音沿着每节椎骨运行。
- 当最上方的椎骨（头颅）抬起，远离脊柱末端时，你会发现口腔会自然张开而让音流跑出来：
- U-u-u-u-u-uh
- 尾椎垂落，腹部垂落，脊柱拱起时，气息瞬间进入。
- Huh-hu（在尾椎掀起时发声）
Mmmmmm（哼鸣音沿脊柱运行）
U-u-uh（头颅抬起时，让下颌在后面松开）
- 在逐步上行的音高中反复练习。

坐回到脚后跟上。

- 再次练习时不妨加上好玩的想象：脊柱是玩具铁轨，哼鸣是火车。你在尾椎启动引擎——“huh-hu-uuh”，一旦闭唇哼鸣，玩具火车便沿着铁轨飞奔（不要跳过任何枕木），在轨道末端，上颌提起来，玩具火车飞向无垠蓝天。

- 不要在这个姿势上坚持，顺其自然。立即返回尾椎车站，进入下一趟车的哼鸣之旅。
- 运用同样的想象反复练习，好好享受其中乐趣。若能微笑着带动着哼鸣列车飞向蓝天则更好，这样可以提起脸颊，打开软腭空间。



- 当抬头松开下颌而释放音流时，做3遍伸展与放松舌头的动作，以证明舌头并没有参与发声。

还可以这么想象：当哼鸣之旅的火车飞驶至远方时，舌头上下挥舞着表示再见。

第三步

下蹲。

- 脚趾收拢支地，晃动身体，转为蹲姿——双脚要分开足够距离，脚掌平稳贴紧地面。
- 双手相扣，用双肘推开双膝以分开一定距离。
- 头颅垂落在相扣的双手之上。
- 感觉尾椎向地面沉落，以叹气感深吸一口气送入髋关节窝，沿脊柱释放出去。
- 自然地叹气发声。

- 现在往体侧缓缓伸出一条腿，按摩腿部肌肉。绷脚、勾脚，刺激腿肌拉长。
- 想象你的嘴就长在脚上，交替着以吞气与吐气两种方式，轻轻发出耳语般的气声“kaah”，将软腭舒展开来。

当你拓宽声音输出的咽喉管道时，就想象脚掌为嘴，腿为咽喉。

- 让已拉伸开来的腿蹲稳，骨盆移过来，弯曲膝盖。换另一条腿伸出体侧。
- 重复交替着以吞气方式和吐气方式轻轻发出气声“kaah”的舒展软腭练习。
- 两条腿轮换进行拉伸，先吞气轻轻发出耳语般的气声“kaah”，然后吐气叹出声音来：
- Hi-yi-yi-yi
- 感觉叹出的声音似乎传导于两腿之间，从一只脚传到另一只脚。

两腿收回中间，下蹲，再次叹气发声，声音穿过脊柱送出来——仿佛你的嘴就长在颈后。



- 放松尾椎，使之仿佛朝天花板漂浮起来，渐渐伸直身体，站起来。
- 抖动双腿。
- 将声音透过双腿甩出来。

- 分别以四肢着地、蹲姿、甩腿等方式发表演说、朗诵诗歌或演绎一些作品。借助身体运动以使话音得到自由释放。当你恢复到站姿时，仍要保持下半身协同发声的意识。



实践训练

每天练习。

第九天的课程

咽喉意识：

敞开的咽喉——峡谷

计划学习时间：

1 小时以上

从之前的练习中我们已知，下颌、舌头和软腭是管道的组成部件，声音由此而得以传播。从本质上来说，咽喉是管道的重要部位，在锻炼软腭过程中，咽喉也得到了锻炼。当你打哈欠时，伸展并不只限于软腭，大面积的咽部肌肉也同样受到影响。按理说我现在就应该使用“咽”（pharynx）一词，但由于这不是一个常用词，所以我还是用“咽喉”（throat）来表示位于软腭后面的、上至鼻子顶端下至锁骨处的这一部分管道。咽喉包括“喉咙”（larynx），为周围及上下邻近空间提供主要的共鸣腔体。咽喉后壁布满肌肉组织，对不断变化的音高做出反应，以调整咽喉腔体，产生与音高相适合的共鸣回响。关于咽喉的共鸣现象，下一章将进行更详尽的探讨，本章主要针对其作为声音的自由管道这一角色而进行练习。

这里的练习重点是由咽喉过道转弯进入口腔过道的锐角。如果软腭怠惰、舌头紧张，这个弯角很快会发生堵塞。

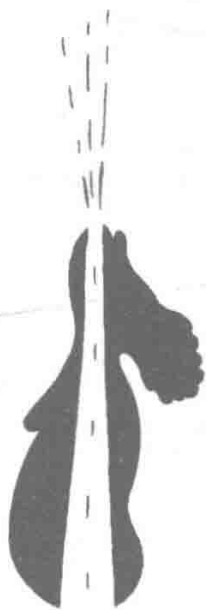


出于练习目的，在这个拐角处的后面与下面，我们应将咽喉想象成一个宽阔的、畅通无阻的管道，一直往下通向膈肌和骨盆底。越少去关注喉咙，就越好。

对于咽喉，此时此刻我们唯一要做的事就是疏通有可能发生交通堵塞的弯角，激发开阔感，并探寻一种与呼吸系统中心部位更直接、更自由的联结。

第一步

- 伸长前颈部，使头部尽量放松地往后仰而不会紧缩在两肩之间。参考下图，体会这种姿势下管道发生了怎样的改变。



这时咽喉已形成一根笔直的圆管，通过这圆管，气息或声音可以畅通无阻从骨盆底喷流向天空。没有转弯的拐角，没有交通堵塞。

- 在这种姿势下，叹气般地轻轻发出气声“haaaa”。
- 然后，后脖颈起立，带动头部起来直立于脊柱顶端。
- 头部虽然抬起来了，但现在仍要想象刚才体会到的圆管形状，从呼吸系统中心部位叹气般地轻轻发出气声“hu-u-u-uh”。

当头部后仰时，用咽喉支持发声几乎是办不到的，呼吸必须提供支持力量。以这种姿势发声，你就可以对声音与呼吸部位最深处的联结留下非常清晰的印象。当头部还原直立时，保持这个印象来释放气息轻声发“huh”，与呼吸部位的联结就会如图解一般清晰可见，你会意识到，尽管气息必须流经弯角，但在咽喉内还需保持不受阻碍。

第二步

- 像刚才那样伸长前颈，头后仰。想象你的舌头和下颌属于身体前部，软腭和头颅属于身体后部，感觉身体前后之间出现一个宽阔的峡谷，而峡谷最深处是一池温暖的音流。
- 让音流如喷泉般从池中涌出，穿过峡谷释放出来：“haa-aa-aa-aaah”。

咽喉依然不用力。发声冲动来自于身体底层的能量中心，要感觉音流从该处有力地喷涌出来。

- 伸长脖子恢复直立，头部轻轻漂浮起来立于椎骨顶端。下颌松开垂落，峡谷形状有所改变但不合拢，从温暖如故的音流池底部释放声音：“hu-uh-uh-uh”。

当你继续放松咽喉且消除其对声音的支持力时，就会发现自己与呼吸系统中心部位的联结变得更加清晰了。

想象呼吸系统中心成了能量中心。

- 重复此步骤的第一部分，此时将注意力同时集中在身体深处的

声音出发点和天花板或空中一个预想的音流传送点。从能量池 / 音流池中心释放出“haa-aa-aaah”音，想象一股连绵不绝的音流从体内一路向上喷涌，穿过峡谷，穿过空气，送到预定的终点。

- 头颈部恢复直立（不要让管道合拢），在正前方选一个点（如有可能则选一个人），从温暖的中心仓库释放音流，送到目的点。
- 头颈部后仰，想象音流池有各种色彩。若一时没想到什么颜色，就试一试蓝色。释放出一注长长的蓝色音流“haa-aa-aa-ah”，将天花板染成蓝色，或与蓝天融为一色。
- 头颈部恢复直立。释放出彩色音流“hu-uh-uh-uh”（也许色彩随姿势而改变了），去涂染对面的墙壁或某个人。
- 复习有关舌头、软腭、哼鸣的任何一种练习或所有练习，请同时兼顾几点：与气息或能量源头保持联结；带着放松咽喉的意识；给音流赋予各种色彩（若这些色彩能起促进作用的话）。

运用色彩，首先有助于为声音增添活力。意识与想象将会更积极地投入其中，声音也将具有特定内涵，而不至于自顾自地发声。如果你开始以此方式运用想象，可能会发现，不同的色彩会唤起不同的感受。要尝试去发现哪种色彩更为平和，哪种色彩更让人兴奋。但是要确保将色彩的想象放到低位置的能量中心部位，将你的感受与太阳神经丛及骶丛联结起来。你可以尽情用头部释放色彩，信手涂鸦了。

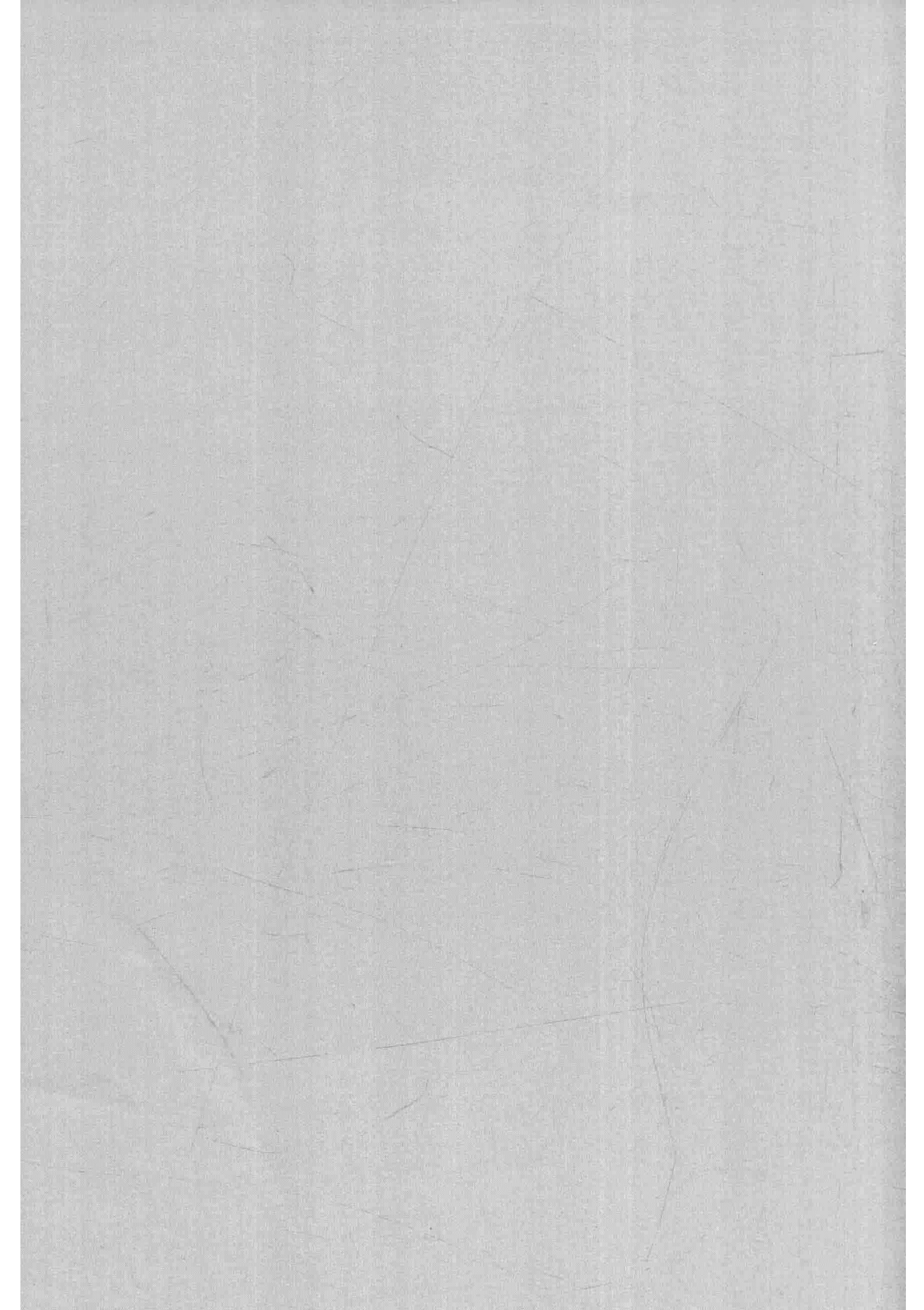


实践训练

将上述各种意识融入日常操练中。

第二部分 共鸣阶梯

下一个阶段的 6 至 8 周课程
扩大与加强



第十天的课程

扩大与加强：胸腔、口腔、牙齿间的共鸣器
感受共鸣——紫色、蓝色、黄色

计划学习时间：

1 小时以上

何为共鸣阶梯？

现在，至少在理论上，你已完成了解放呼吸的步骤，也解放了声音源头。接着，你还通过放松下颌、舌头和咽喉的紧张，疏通了声音的管道。可在实际练习中，你也许对发声器官的某些部件依稀有所了解、偶尔有些零散接触而已。从理论上来说，你只有释放完噪音，才能进一步改善噪音；但从实践上来说，你不能只等待噪音被完美释放的过程，所以你现在要一边改善自己的噪音，一边探索噪音能够更充分释放的路径。

下一阶段的练习，是在假设你能将全身上下各共鸣腔体分别隔离开来并分别增大其内部共振的基础上进行的。就实际效果来说，各项练习也许是相互牵制的，但采用这种独立锻炼共鸣腔的思维方式，则会使支配声带的肌肉力量加强，声带的自身功能也将会得到越来越有

效的发挥。当大脑开始意识到，说话嗓音可以用上三至四个八度的音域，并且这个音域内的共鸣音色可以变化无穷时，呼吸肌肉组织和声带的反应就会更精妙也更加有力。

我们不妨将人体共鸣系统看作是一种阶梯。有些共鸣器又大又宽，而有些共鸣器则又小又窄——真像是某种类型的梯子。这梯子不仅上下尺寸不同，形状也各异，各居其位地嵌在骨架内。下面我将尽自己所能，运用一系列清晰如画的描述手段，如借助想象、情绪、比拟、谬说等，或直接阐释事实，使无意识神经系统所统一协调运作的高度精密的声学机制，变得具体可感。

嗓音的每一个音区都占据一级共鸣梯级（resonating rung），共鸣阶梯（resonating ladder）就是身体从胸腔到口腔、牙齿、鼻窦、鼻腔、头颅等各部位。在下面的练习中，你将引导自己的嗓音在共鸣阶梯内上下来回跑动，直到你在每一个音区都能安全、纯熟地使用嗓音。你将借助各种容易感知的方法，使较弱的梯级得以加强，使梯级间的间隙得以填平。你将可以明显拥有三至四个八度的音域，并且可以通过经常练习而达到运用自如的境界。

我们将从两大共鸣腔体开始进行练习，即胸腔和口腔，但在练声之前，需要做一些身体的准备运动。

第一步

- 像上一章疏通咽喉的练习一样，伸长前颈部，使头部后仰。想象由此而形成的宽敞管道往下延伸至胸腔。想象这管道逐渐变宽，进入胸廓，如同进入一个巨大的、中空的洞穴。
- 将注意力完全集中在后颈部，确保没有使用下颌的任何肌肉力量。伸长组成颈部的顶端7节椎骨，带动头部轻松抬起，使之仿佛漂浮在脊椎的最顶端，在这整个过程中不要收紧腹肌。注意，此时管道已经改变了形状但没有合拢。

- 嘴巴保持不闭而头部往前垂落。注意此时管道又改变了形状但仍不用合拢，尽管在这种姿势下管道已经变窄了。
- 让颈部顶端 7 节椎骨再次伸长挺立起来，与脊柱的其余椎骨成一直线，带动头部轻松浮立于最顶端。头部起来时，下颌部位的肌肉要保持足够的放松，使下颌稍微松开垂落，上下牙齿之间的空隙比起头部向前低垂时要略微加宽一些。
- 伸长前颈部后仰，让下颌后移，以便使贯通于咽喉到胸腔的宽敞管道（峡谷）再次显露出来。

这个练习的主要作用，是将头部移位的全部职责转交给脊柱顶端的 7 节椎骨（后颈部）。附带的作用是，当颈部由前至后移位时，管道状态随着头颅与下颌相互间的位置变化而自动地改变。这种自然反应依赖于颌枢纽（the jaw hinges）的充分自由，而且，当你将颈部由垂落转为直立以及由后仰转为直立的时候，颌枢纽处有可能仍会出现一些紧张，目前，前后仰头时，你也许还得有意识地让下颌松垂下来。

- 练习第一步，直到你觉得自己能非常自如地活动后颈部，能轻松转换 3 种姿势，腹肌不至于出现任何紧张状态为止。当头颈后仰、直立和前倾时，把手放在腹部，让呼吸保持着舒适自然的节奏。请记住，当颈部后仰时要清晰想象体内那敞开着的大峡谷，而在其余两种姿势中，峡谷也绝不可以完全合拢。

第二步

- 像上一章疏通咽喉练习的第二步一样，头颈后仰，想象峡谷最深处那一池温暖的音流，带点慵懒感，从胸腔叹气般地释放出温暖的声音“haa-aa-aaah”。

让声音非常低沉、松弛、温暖。确保完全用振动气流发声，一点都不要夹杂气声。

把手放在胸部，注意体会声音贯通胸腔的振动。

- 反复发声 3 遍，音流悠长而低沉：

- Ha-a-a-ah—ha-a-a-ah—ha-a-a-ah

- △

- 反复发声 5 遍，音流悠长而低沉：

- Ha-a-a-ah—ha-a-a-ah—ha-a-a-ah—ha-a-a-ah—ha-a-a-ah

- △

- 反复发声 5 遍，稍加速，更多地用上正常交谈的语调：

- Haah-haah-haah-haah-haah

- △

- 后脖颈直立，放松头部使之仿佛漂浮在颈椎顶端。体会管道状态有所改变但没有合拢，让声音畅流至口腔轻松发出：“hu-uh-uh-uh”。

- 让说话音调稍稍提高一些，这样你就会发现声音能激起强烈的振动感，一直渗透到上口盖。反复发声，从骨质的口腔内壁中找到更多的共鸣回响：

- Hu-u-uh hu-u-uh hu-u-uh

- △

- Hu-u-uh hu-u-uh hu-u-uh

- △

- Huh-huh-huh

- △

- 颈部再次伸长后仰，这一次仿佛已暂时将盒子般的骨质口腔共鸣器拿走，只留下了较低位置的咽喉和胸腔共鸣器。

- 感受“haa-aa-aah”的低音在整个胸腔内隆隆作响。放任自己沉浸在声音中。尽可能发出更低的音，同时不要以任何方式去推压咽喉。

- 用拳头敲击胸部，以激励和唤起更多的振动。

- 颈部再次直立，当头部轻松漂浮起来时，重新关注盒子般的口腔共鸣器。
- 仔细探寻从骨质口腔内壁中激起最佳共鸣回响效果的音色和音调。
- 从口腔共鸣器（颈部直立）到胸腔共鸣器（颈部后仰），再回到口腔共鸣器，反复来回多次探寻最佳共鸣效果。
- 颈部直立：
- Huh-huh-huh-huh-huh △
- 颈部后仰：
- Haah-haah-haah-haah-haah △
- 颈部直立：
- huh-huh-huh-huhhuh △
- 颈部后仰：
- Haah-haah-haah-haah-haah △

注意辨听说话音调的改变和每个腔体内截然不同的共鸣音质。

- 从胸腔共鸣器到口腔共鸣器，反复探寻最佳共鸣效果，然后颈部朝前垂落。
- 于是管道现在变得十分狭窄，声音流经其间到达门牙时，便因管道状态而形成了“heeeeee”音。
- 感受门牙处的振动，探寻合适的说话音调（比口腔共鸣音调稍高一点），从门牙中激起最清晰的共鸣回响效果。
- 现在，仅用后颈部的力量来带动头颈前倾、直立、后仰，让共鸣管道状态尽可能自动地随着头颅与下颌相互间的位置变化而得到改变，同时从体内深处释放出音流，根据管道状态的变更，意识分别专注于门牙、口腔与胸腔。
- Hee-hee-hee（门牙振动：头颈前倾）
- Huh-huh-huh（口腔振动：头颈直立）
- Haah-haah-haah（胸腔振动：头颈后仰）
- Haah-haah-haah（低音：胸腔共鸣）

- Huh-huh-huh（中音：口腔共鸣）
- Hee-hee-hee（高音：门牙共鸣）
- Hee-hee-hee（门牙振动：头颈前倾）
- Huh-huh-huh（口腔振动：头颈直立）
- Haah-haah-haah（胸腔振动：头颈后仰）

这项练习，是人为地追求不同共鸣腔体的音色，还是让共鸣顺应条件的改变而自然发生——这两者之间具有细微的差别。当然，一开始你必须得专门想着“haa”“huh”“hee”音，并且还要考虑由低至高去改变音调。但不管怎样，请你带着“顺其自然”的理念，尽量探索这个练习吧。虽然未必能马上见效，因为肌肉难免会残存些许紧张，但“顺其自然”的理念（不要去制造声音），还是应该始终铭记于心。

第三步

为追求“顺其自然”，我们暂不发声，以耳语般的气声来体验上述3种姿势下的共鸣感觉。“发声”就意味着出现振动或声波，而“耳语”是不出声音的，仅仅有气流摩擦声。

- 头颈后仰，想象气息从骨盆底部叹气般地轻松流出，进入胸腔，胸腔渐渐温暖起来了。
- 伸长颈部，头部恢复直立，专注于口腔共鸣器，感觉温暖的气息掠过上口盖，轻轻发出耳语般的气声“hu-u-u-uh”。
- 头部朝前垂落，感觉气息从骨盆底叹出来，直达门牙处，轻轻发出耳语般的气声“hee-ee-eeh”。
- 反复练习，随着头颈姿势的改变，注意力从门牙转移到口腔，再到胸腔。

当你轻声发音时，请注意辨听元音与音高随头颈姿势改变而出现的自然改变。

首先要注意体察元音。当你的头部后仰而咽喉大开时，在不改

变管道状态和不牵动一块多余肌肉的情况下，发出来的声音只能是“haah”。管道状态决定你发出哪个元音，元音是管道状态的副产品。当你颈部直立、头部抬起复位、下颌自然悬垂于头颈中线位置时，舌头若完全放松，在不改变管道状态和不牵动一块多余肌肉的情况下，发出来的声音只能是“huh”。当然有时你难以体验到这种效果，因为舌后部潜在的紧张有时会神不知鬼不觉地扭曲管道状态。当你头部前倾而管道变窄时，舌头若放松，就会往前落下而不会堵塞开放的管道，在不改变管道状态和不牵动一块肌肉的情况下，发出来的声音只能是“hee”。

- 记住不同姿势决定不同管道状态的道理，再次从体内深处发出一声长叹（不出声，仅出气），用深长的一口气连贯完成3种姿势的变换。你应该会听到，气息通过变化着的管道时，会自动形成耳语般的“haah”“huh”“hee”3种不同形态的气声。

如果你一时未能得到十分满意的声音效果，也不要徘徊不前。上述情形基于完全解放的呼吸和完全解放的下颌、舌头及咽喉，目前达不到那种状态也不要紧。

以“顺其自然”的理念进行体察的第二项内容是音高。在练习中，当共鸣结构改变了形状时，音高也会随之自然改变。较大的空间产生较低的振动频率，较小的空间则产生较高的振动频率。你需要做的就是从发声冲动的源头提供声音振动的稳定能量。当头颈以3种主要姿势移动时，声音振动频率会因腔体逐渐变小而自动地由低变高。

不管怎样，“顺其自然”的理念是一种凝练的概括，目前足以激起3个主要共鸣区域的自然音色，用于体悟不同共鸣体表面所形成的不同共鸣声音，确实行之有效。

第四步

为不至于把注意力过多放在别的部位而忽略了呼吸系统中心，我

们现在尝试用一种新的意象来重复整个练习程序，以便为呼吸系统中中心部位提供足够的刺激。

- 头颈后仰，咽喉大开。
- 这一次，将咽喉想象成一个老式的烟囱，下面变宽通往胸腔。胸腔烟囱继续往下变宽，接通位于骨盆底的一个灼热的壁炉。在这个老式的大壁炉内，火烧得正旺。想象自己坐在炉火旁一个舒适的扶手椅上，感觉轻松自在，暖和惬意。让这炉火的暖气和心满意足的感觉融合为深沉而温暖的“haa-a-ah”音，通过胸腔烟囱释放出来。
- 保持着炉火温暖的内心感觉，让头颈缓缓直立起来。这时“烟囱”改变了形状，但没有封口。让炉火的暖气从底部升起，化为“hu-u-uh”音去烘烤上口盖。
- 头颈前倾，继续保持炉火的温暖感，让这暖气与音流冲击门牙而形成“heee”音。借助这种姿势，炉火的“热度”会更集中，更强烈。
- 头颈直立，形成“huh-huh-huh”音（一股暖气集中对准上口盖）。
- 头颈后仰，继续借助炉火使自己得到放松，让暖气渗透整个躯干，形成“ha-aa-ah ha-aa-ah”音。

第五步

- 改换另一种意象来重复这项练习。这一次，想象你的呼吸区域中储存着丰富的绘画颜料，并假想在膈肌部位内有个带按钮的喷壶。
- 头颈后仰，关注胸腔共鸣，向天花板上喷涂紫色的巨大色块：“haah-aaaah”。
- 头颈直立，关注口腔共鸣，向对面墙上喷涂宝蓝色的大圆块：“huh”。接着再连续喷3点圆色块：“huh-huh-huh”。

- 头颈前倾，关注门牙共鸣，在膈肌的中心部位按动喷壶按钮，在地板上画一道明黄色的细线：“heeeee”。
- 将次序颠倒过来，从黄色开始到蓝色到紫色，依次将不同的颜料分别喷涂到地板上、墙上、天花板上。

让颜料始终来自于膈肌中心部位。一按动喷壶按钮，色彩立即打中你锁定的目标。感觉你是在玩游戏，各个共鸣器当作玩游戏的副产品。

你还可以变换其他一些意象来玩声音，如：

- 来自地底下的声音上通至胸腔共鸣器而引起回响；然后，变成蜂蜜涂抹着上口盖而引起口腔共鸣器的共鸣；再接着，变成洁净而清爽的牙膏去刷洗门牙，引起门牙的共鸣。
- 想象躯干内部像一口矿井，这是一口金矿，矿井的底部堆满了闪闪发光的黄金，全都是属于你的呀。你快乐极了，头颈后仰，用铛铛作响的胸腔共鸣音来传递欣喜若狂的心情：“haah-aa-aaah”。当头颈直立并调整好口腔共鸣器的状态时，你用一些金子买了一只法贝热彩蛋，衔在椭圆形的口中，满口熠熠闪光的翡翠和钻石仿佛在炫耀着你的富有：“huh-huh-huhuu-uu-uh”。当头颈前倾时，你变成一个手持利剑要从牙齿间盗取法贝热彩蛋的海盗，喜不自胜地表达志在必得的决心：“hee-hee-hee-heeeee”。你返回到上口盖，牢牢守护着金光闪闪的珍宝：“huh-huh-huhuu-uu-uh”；然后又回到金矿底部，陶醉在自己所拥有的丰饶财富之中：“haah-aa-aaah”。
- 在这些基础的共鸣练习中花费大量时间是值得的。首先是熟悉理念和拓宽想象，然后在这种理念框架中创造你自己独有的声音变化形式。你会在每一个意象中体验到不同的力度或情绪内容，特别是在想象用各种颜料来玩发声游戏时，你会发现声音随着音调的变化而产生不同的内在力度。当你开始领会到力度、想象与共鸣反应之间的联系时，就表明感官意识得到了增强。

着手于情感、情绪、色彩和共鸣的探索，你将会进一步丰富自己的音色，拓宽与活化表情达意的范围。

第六步

当你从胸腔共鸣到口腔共鸣再到牙齿的共鸣都能完全做到运用自如时，就可以开始进行音高的上行与下行练习，一级一级地去丰富共鸣阶梯中的所有音色。

- 运用共鸣阶梯的想象，感觉声音一级一级地往上攀登，从胸腔起步，迈向咽喉，跃上软腭，进入上口盖，跨过上齿龈脊，挂在门牙上。头颈伴随着想象，或前倾或后仰。
- 颠倒次序，从门牙开始一级一级地下行至胸腔。
- 让嗓音以相等的音程逐步上行与逐步下行，往两头跑动，每一个音程都要找到其合适的共鸣梯级。这里应该以说话的语调变化而不是以歌唱的音调变化方式去摸索。

就这样专门针对某个孤立的共鸣腔体进行练习以拓展某个部位的音域，让其他部位暂时进入“冬眠”状态。在自然的说话状态下，这种孤立运用共鸣腔体的情况是极为罕见的，只有当情绪封闭或者身心极端紧张的状态下才会发生。通常情况下，我们会根据思维内容和情感内容的强度变化，混合运用多个共鸣区域的共振，不断地改变着高频泛音和低频泛音的比例。

第七步

这一步骤的目的是混合使用各个共鸣腔体，以呼喊方式来释放嗓音。当你呼喊时，要注意将胸腔、口腔、门牙的共振和谐地融为一体。彩虹为什么这样美？那是因为它融合了五颜六色。

让呼喊的动力发自呼吸系统中心部位。

呼喊的目的就是解放你自己。

呼出的声音是悠长的、轻松自如的、不费力气的“hey”。

- 当你在悠长的“he-e-e-e-ey”音呼喊中解放自己的时候，要完全放松下颌、舌头和咽喉，让声音从太阳神经丛和膈肌的能量中心部位喷涌出来。

让声音汇集来自胸腔、咽喉、软腭、上口盖、门牙等所有共鸣体表面发生的共振，畅通和谐地从体内喷发至远方。

- 再次呼出悠长的“he-e-e-e-ey”音，想象着用声音在天边画一道美丽的彩虹。



实践训练

坚持练习一周。

第十一天的课程

从体内释放噪音：
呼喊、三和弦音群——彩虹

计划学习时间：

1 小时以上

之前的练习，绝大部分的重点都放在培养身体意识方面，让发自内心的冲动经由特定路径去刺激生理反应的新区域，并阻断旧的习惯性反应。当你专注于这样一些特定意识时，也许身心就很难感觉到自由解放，可这项练习工作的总体目标却是——解放天然的噪音并解放你自己。所以，接下来的这部分练习，将提供一些非常简单的综合方式，让你轻松从体内释放噪音。这种方式更着重于释放什么而不是如何释放的问题。你只需一而再再而三地发挥想象：声音从身体的深处出发。

第一步

- 在脑海里构想一个简单的场景。例如，你站在一条繁忙街道的人行道上，突然看到某位熟人在街对面，你想引起他的注意。或者，你透过窗口往花园对面眺望，突然惊喜地发现有位熟人正在远处。
- 意念下移到太阳神经丛区域。

- 请就上述其中一个场景做出反应，你对着朋友呼喊起来：“hey”。
要注意混合运用胸腔、口腔和门牙的共鸣。

请真切清晰地一步一步思索、感受和想象这一场景。例如：

- 你望向窗外，看看天气怎么样。
你看见了朋友（一位你特别喜欢的人）。
你迫不及待想要呼喊远处的朋友。
这种呼喊需求刺激你往太阳神经丛或骨盆部位深吸一口气。
你在呼喊中释放这种需求。
放松，呼吸，并等待对方的回应。

在整个场景中，你的身体活动受到两个基本条件的影响：首先是外部刺激，其次是沟通欲望。因此不用挤着嗓子或绷紧肌肉去呼喊。

- 继续练习，让呼喊欲望深入感受或想象的中心部位，通过通畅的管道释放出发声欲望，让声音获得胸腔、口腔及门牙的共振。

第二步

呼喊朋友的想象暂时告一段落，下面进入另一种练习。

- 从呼吸系统中心部位轻松叹出一声悠长的“he-e-e-ey”音。动力源自于骨盆底部深处，并与膈肌的力量相结合，使声音轻松自如得就像鸟儿起飞般在胸腔突然向上飞扑。让音流像彩虹一样色彩斑斓。也许一想到彩虹女神伊里斯——众神的信使，就能激发出你的身心活力来。

现在提供下面7种方式，帮助大家在呼喊或说话时放松身体，摆脱紧张：

- （1）当你释放“he-e-ey”音时，轻轻地上下晃动肩胛骨，像是将彩虹般色彩斑斓的声音从上身自由自在地甩出来。
- （2）放松地上下晃动双膝，使整个身体很有弹性地甩出“he-e-e-ey”音来。让膝盖稍稍弯曲，在轻松自如的弹性运动中找到平

衡。当你晃动着身体发出放松、悠长的声音时，让两臂放松、两肩放松、腹肌放松、头部放松、下颌放松。细心体会声音色彩是怎样运行和变化的。

- (3) 想象你的脚底下装有弹簧，身体其余部分像是个关节灵活的破布玩偶。你从体内深处释放出“he-e-e-ey”音，令其仿佛在弹簧的作用下满屋子弹跳，你浑身上下轻快地摇摆着，让声音与色彩完全不受控制地蹦出来。一点也不要管束声音，让它仿佛是完全受到摇动的影响而从体内甩出来的。不要让音流或色彩卡在身体内任何一处。
- (4) 站立不动。从盆腔或膈肌的中心部位呼喊出“hey”音，同时让脊柱缓缓逐节垂落，直至头颅往下倒悬，“hey”音顺应着地心引力，通过松弛倒悬的头顶往下涌流出来。轻松自如地换气，然后缓慢地边起身挺立脊柱边喊出“hey”音，需要的话可随时补充气息。当最后头部恢复直立时，放住自己轻松地喊出一声悠长的“he-e-e-ey”音来，同时上身左右摇摆。如果感觉声音有点勉强或呆板的话，可以再次想象以色彩喷涂目标物的情景。
- (5) 仰卧在地上。全身放松，解除所有紧张，然后身体中央发力，朝天花板喊出通畅自由的“he-e-ey”音。注意检查咽喉与下颌是否放松。
- (6) 翻身俯卧。把前额放在双手上，脸朝向地板。叹气般轻松自由地深呼吸数次，气息流入身体深处。请注意这种姿势下的身体动态：气息吸入时脊柱往两脚方向延长，而气息呼出时则脊柱缩短。吸气过程中后腰渐渐拱起来，而呼气过程中则后腰渐渐落下去。保持这种意识，以俯卧姿势喊出“he-e-e-ey”音来。
- (7) 轻松地前后翻滚身体，从俯卧转为仰卧，再从仰卧转为俯卧，同时，让轻松、通畅的声音从身体内释放出来：

• He-e-ey

以及

- Hu-u-u-uh
- 让你的整个身体松软得像一滩烂泥，确保下颌、脖颈或咽喉部位丝毫不紧张。不要试图以任何方式抑制或忍住声音，每一次翻滚都让身体沉沉落向腹部或背部，声音仿佛是因这种坠落的冲击力而碰撞出来的。可以去户外做练习，从草坡上翻滚下来，从中体会这种方法。

解说 你可以俯卧在地板上尝试做许多嗓音练习。这种姿势会立即暴露出任何不必要的头部动作，那些动作往往表明后颈部或下颌存在局部紧张。可以想象声音顺应着地心引力往前落下，涌流出口腔外。当你身体直立时，要记住这种图解般的前进和坠落的力量。此外，一旦你熟悉了呼吸影响脊柱下部的感觉，就不太可能退回到浅呼吸方式了，除非是有意去使用浅呼吸。

- 发表演讲或朗诵诗歌时，可运用上述任意一种或全部方法来帮助身体放松。最好选择你掌握纯熟的方法。将百分之百的注意力集中到你要表达的思想感情中去，此外，用上述7种方法中的任何一种，晃动身体来摆脱所有的身体紧张。为了诠释好某个特殊的作品，你将不得不牺牲许多之前可能已掌握的外部发声技巧。一定要甩开所有的音调变化，一定要摆脱所有的外部控制。只关注内在内容，不精心设计声音形式，以不经意的新方式来表达内容。你也许会惊喜地发现，当身体从惯性思维模式和情感定式中解放出来时，一种崭新的意义和情感喷薄而出。

从胸腔到口腔到门牙，在自己的音域内拓展声音弹性

我希望大家现在把兴趣放在嗓音作为发声冲动、呼吸和共鸣的天然

产物这种体验中来。我希望你们用思维、想象和感受为诱因的发声冲动来开发自己的共鸣器，同时用说话的欲望来带动发声的行为、感受自己的声音。我还希望大家不要在腹肌和咽喉上面花费多余的力量，要尽情享受嗓的自由。至少，我希望大家认识到，你们的声音增加了诸多可能性。

我希望大家现在能从胸腔、口腔、门牙等共鸣器中获取更多的愉悦，某些声音效果还能有助于提高说话嗓音的丰富性和灵活性。这些声音效果是要唱出来的吗？不对！叹出来就行了。下面将练习三和弦^①音群，在你的音域内以叹气方式逐步上行移动，然后逐步下行移动。元音则采用“hey”。

元音“hey”比起“huh”，会更自然地送达口腔前沿部位，其音色偏于明朗。

站起来，注意体察胸腔、口腔和门牙各共鸣器的状态，以轻松叹气感诱发深呼吸，气随意行深入感觉中心，然后按下面谱例所示，叹气般地轻松发声：

用叹的方式发声，
不是用唱的方式发声

△ = 换气

女

he - ey - ey - ey - ey he - ey - ey - ey - ey etc.

男

he - ey - ey - ey - ey he - ey - ey - ey - ey etc.

（以半音程逐步上行移动）

全身心投入叹气发声中。

① 此处及以下所提到的三和弦（triads），均指原位三和弦分解进行。

细心体会骨质结构的共鸣腔体。

让下颌、舌头和咽喉完全放松。

当音调升高时，意识要保持往下，关注身体的低位置。

感觉声音往口腔前沿的水平管道叹出来。（不要让声音仿佛随着音调的升降而直线上升或下降。）

当你继续练习三和弦音群时，请按第二步所描述的方法和你曾做过的地面练习，按部就班地去做释放运动并变换不同的身体姿势。

- 晃动双肩。
- 晃动双膝。
- 想象在脚底装上弹簧，像关节灵活的玩偶般弹跳。
- 在练习三和弦音群的同时下垂脊柱，让声音顺应地心引力，通过倒悬的头部倾泻出来。
- 躺在地面上。
- 以斜向拉伸体式叹出三和弦音群。
- 晃动骨盆，把声音甩出来。
- 双手搂住一个膝盖轻轻抖动，想象着将抖动力量传递到髋关节窝，将声音甩出来。然后换另一膝盖如是操作。
- 翻身俯卧，声音顺应地心引力落向地面。
- 分别以香蕉形舒展体式和胎儿蜷曲体式叹出三和弦音群。
- 以折叶体式叹出三和弦音群。
- 四肢着地成爬行状，脊柱下弯成弓形叹出三和弦音群。
- 脊柱拱起，头部倒悬，再次叹出三和弦音群。
- 在连贯叹出四至五次三和弦音群的过程中，缓缓起身挺立脊柱。
- 抖动身体将声音甩出来。



实践训练

结合之前学过的练习内容，坚持每天复习。

幕间操

嗓音练习进入这一阶段后，你应该可以制定一个长度为 20~30 分钟内的全套练习计划，将它作为一种常规训练，应用于学习新课之前、排练戏剧或小品之前、上表演课或正式演出之前。前面我们已积累了嗓音热身操内容，并非全部内容，但确有良效。

我想提醒大家的是，这些身体运动和发声练习，目的在于帮助调整语言沟通的整个方式。这样的调整需要一段时间的练习和持续的重新设计练习才能产生效果，并且要运用到语言沟通过程中才能形成稳定的新习惯。旧习惯和日常的紧张总是会顽强抗争以固守其阵地，因此这些练习可以让演艺从业人员在日常生活中随时应用。

下面是热身建议的一个纲要，所有的练习都在先前的章节中详细描述过。

练习（总计约耗时 30 分钟）

热 身

向上伸展脊柱与弯腰垂落脊柱。

挺立脊柱站直。

转动脖子和头颅。

用双手摇松下颌。

伸展与放松舌头。

进行软腭的热身运动。打哈欠并伸懒腰，舒展全身肌肉。再次转动头颈。

再次弯腰垂落脊柱，然后起身挺立。

（以上内容约耗时 4 分钟）

呼 吸

站姿，注意身体成直线挺立并保持平衡。

闭上眼睛，感受骨架状态。

注意力移至体内并感受日常的呼吸节奏。

呼气发出轻微的“fff”音。

保持这种感受，让无意识的呼吸节奏自主地发挥作用。

（以上内容约耗时 1 分钟）

声音的触感

感受发生在膈肌中心部位的声音振动：

Huh-huh

音高逐步下行移动，然后逐步上行移动。

（以上内容约耗时 1 分钟）

振 动

唇部振动

Huh-hummmmmmmuh

在声音振动的同时做唇部绕圈运动。

用气流吹动双唇颤动。

手指放嘴角边，向两旁拉宽唇型。让手指突然松开。

用气流吹动双唇颤动发声：~~~~~。反复练习。

Huh-hummmmmmmuh

重复数次，在确定的音高上练习，每一次降低一个调。

然后音高逐步上行。

(以上内容约耗时 3 分钟)

头部振动

在哼鸣的同时转动头颈。

换方向转动，变化音高，反复 6~7 次。

身体振动

在哼鸣的同时弯腰垂落脊柱。

起身挺立，并在头部立于椎骨顶端时松开嘴释放声音。

音高逐步下行，然后逐步上行，反复数次。

当头部立于椎骨顶端释放声音时，晃动双膝。

当头部立于椎骨顶端释放声音时，晃动肩胛骨。

Huh-hummmmmmmh (以正常说话的音调发声)。

四肢着地成爬行状，进行哼鸣练习的同时，想象把声音传导至脊柱内，反复多次。

恢复站姿，保持声音贯通脊柱的意识。

Huh-hummmmmmmh (以正常说话的音调发声)。

(以上内容约耗时 6 分钟)

舌 头

舌尖轻抵下牙背面，伸展与放松舌头数次。

从身体深处叹气发声，同时摇松舌头：

Hu-yuh-yuh-yuh-yu-uuh

从身体深处叹出声音，舌中部向前拱起和复位，起伏摇动着将声音推送到牙齿间去：

Hee-yuh-yuh-yuh-yuh-yuh

在逐步上行和逐步下行的音高中反复练习：

Hee-yuh-yuh-yuh

Hee-yuh-yuh-yuh

重复头颅下垂倒悬的练习，然后躺在地面放松全身。

在斜向拉伸体式中伸展与放松舌头。

仰卧，抬起一只脚，双手相扣搂住膝盖朝胸部方向抖动，将力量传递到大腿骨顶端，同时晃动舌头，感觉像是从大腿骨顶端处晃动舌头：

Huh-yuh-yuh-yuh-yuh

换膝盖，两个膝盖交替练习。

翻身侧卧，成胎儿蜷曲体式，摇松舌头：

Hu-yuh-yuh-yuh-yu-uuh

翻身跪坐，卧膝，成折叶体式，叹气发声的同时舌中部往前拱起，将声音推送至上牙齿：

Hee-yuh-hee-yuh-hee-yuh

脚趾收拢支地，尾椎朝天花板翘起，然后挺立脊柱站起来。

（以上内容约耗时 5 分钟）

软 腭

以吸气与呼气两种方式轻轻发出耳语般的气声“kaah”，充分伸展

软腭进入哈欠状态。在气息下沉骨盆底的同时做伸展运动。

以呼气方式轻轻发出耳语般的气声：

Kaah

在逐步上行和逐步下行的音高中反复叹气发声，让音流充满伸展开来的软腭空间：

Hi-yi-yi-yi

每一次叹气发声时，舌中部向前拱起和复位，来回 3 次。

大声呼喊：“hi”。

（以上内容约耗时 90 秒）

咽 喉

伸长前颈部往后仰以解放咽喉，并找到与发声冲动中心深处的联系：

Haaaah

（以上内容约耗时 30 秒）

共鸣器

分别体验胸腔、口腔、门牙的振动。

头部后仰：

Ha-a-ah ha-a-ah ha-a-ah

脖子伸直，头部直立：

Huh-huh-huh

头部往前垂落：

Heee-heee-heee

颠倒次序，头部由前倾到直立到后仰，然后再由后至前、由前至后，反复交替。

运用不同色彩的想象，以及设想不同的情境，重复以上练习程序。

（以上内容约耗时 2 分钟）

释 放

大声呼喊以释放身心。

摇晃身体将“hey”音甩出来，晃动肩膀、膝盖和整个身体，像关节灵活的玩偶般弹跳。

旋转头部，呼喊。

垂落脊柱，呼喊。

（以上内容约耗时1分钟）

躺在地面放松身体。

运用之前探究过的所有地面练习姿势，叹出三和弦音群。

（以上内容约耗时5分钟）

躺在地面，运用任何一种或所有的地面练习姿势，说一段话。

起身站立，四处走动，演绎一段自己熟悉的文本。

解说 下面以“伞形结构”标题，简单归纳迄今为止所完成的练习。

- 身体意识（以脊柱为中心）
- 自然呼吸意识（轻声“fff”和叹气）
- 声音的触感（huh-huh）
- 释放音流（双唇、头部、身体）
- 疏通管道（下颌、舌头、软腭）
- 改进与加强嗓音（胸腔、口腔、牙齿间的共鸣器，呼喊，三和弦音群）

在这些大标题下有着各式各样的练习。其中的地面练习，有助于引导意识深入体内，找到自由自在、无拘无束地释放呼吸、情感和嗓音的发声冲动源头。练习进程中的每一阶段，都是为了有组织地释放发声器官的能量，得到让声音自然发生而非刻意去制造声音的一种体验。在幕间操之前，我们学到的最后一组练习，即呼喊和

叹出三和弦音群，开始要求呼吸肌肉有更高的强度。比起早期的释放练习所引发的发声冲动，呼喊的冲动自然更为强烈；三和弦音群组成了较长的“句子”，自然需要更多的呼吸量。

我们一直都在循序渐进地练习共鸣、力量和音域等方面，现在应该进入共鸣阶梯的下一个梯级了——针对鼻窦、鼻腔、头颅共鸣器的练习。然而，越是进入到这些位置较高的、音色效果较明朗的共鸣器，对于呼吸肌肉群的需求就会越高。我们将需要更强的呼吸力量来驾驭下一步的嗓音释放之旅，不仅需要增大呼吸容量和加强呼吸力量，同时还要求呼吸肌肉组织更加富有灵活性。

让我们暂时走下共鸣阶梯，再一次找回对呼吸过程的兴趣吧。

第十二和十三天的课程

呼吸力量：

膈肌、肋间肌、骨盆底——呼吸体操

敏感度和力量：

活化与强化发声冲动——自由负重器械

计划学习时间：

2 小时或以上

前面谈到了呼吸肌肉组织 3 大部分各自所承担的责任，接下来，我们将再次对它们的功能及其相互依存关系，进行非常简要而有用的分析：

- 膈肌是最主要的呼吸肌，它是太阳神经丛的安身之所，也是接收与传输情绪冲动的主要的中心部位。
- 内腹肌群与脚样结构将膈肌与骶骨和骨盆底连接起来。它们会对原始能量和本能冲动做出反应。
- 肋间肌负责提供储存气息的空间，并且会对来自太阳神经丛和骶骨能量的更大需求做出反应。

迄今为止，我都在重点强调膈肌在呼吸中的关键作用。膈肌底下没有合适的气息储存空间，所以当膈肌因吸气而下降时，胃部就被推动着下沉，肠道也往腹部周围移动、努力制造出储气空间。因此，腹部区域必须保持放松，以免阻碍气息的深入。有效的方法是想象着一口气直接吸入肚子，这样就可以将两种心理作用合二为一，不必一边想着腹部放松一边想着气息深入。虽然这种想象方式的直接效果是下

腹肌内收缩肌群的抑制力会放松，但也能间接地刺激内腹呼吸肌肉组织兴奋起来，该肌肉组织附着于第四腰椎，同时连接在骨盆底和膈肌上，让膈肌下降，变得扁平，使气息能深入肺部。

我曾经在有关呼吸运动的内容中，安排了大量篇幅去强调放松。之所以安排这么长的时间来练习放松，目的是让这种深度放松成为常态，并且卓有成效地培养感官意识，所以，最佳方案是将增大呼吸量和加强呼吸肌肉能力的练习暂时延后，先完成有关身心意识和敏感度的各项练习，以确保呼吸能够与内在能量冲动的任何需求联结起来。一般而言，较大的呼吸容量和较强的呼吸肌力，必须对应着较大的情感容量和较强的沟通欲望，否则，就会出现一味大声叫嚷却内涵空洞的错位。肺活量本身与是否能做到一口气持续讲完一句话，几乎毫不相干。比如，表达清楚一个跌宕起伏的戏剧性事件，需要一口气说出很长的句子，甚或需要发表一大段情绪激动的演讲，而由潜泳所培养造就的呼吸能力，并不能适应这种表达需求。

任何企图以刻意控制来撑持气息或储存气息的做法，都会引起肌肉紧张而导致事与愿违。这就是为什么老一套的“肋骨储气”练习法会适得其反。该呼吸法要求说话者深吸一口气，然后让肋骨肌肉扩张以储气，同时让膈肌控制排气，直至气快没了肋骨才不得不放松以释放剩余气息。肋骨为扩张储气所付出的努力造成了肌肉紧张，导致胸腔天然容量的缩小。肋间呼吸肌是在自然呼吸的无意识节奏中进行扩张和收缩运动的。肋间呼吸肌如果受到干扰，要求它履行不自然的苦差事，如控制胸廓打开，就会导致情绪与呼吸之间深层而本能的联系出现严重的脱节。如果你的肌肉绷紧并僵持着，那你的精神也会绷紧并僵持着。让呼吸肌保持弹性，对保持思维的敏捷性来说至关重要，而力量的获得，也切忌以牺牲肌肉的细微反应为前提。然而，为了应对用气量较大的表达，一定要努力增强肌肉力量。

通过扩展身心合一的意识，你就可以在应对难度较大的表达时，

不断试着增强呼吸能力有所扩展，用声也相应更加自如，决不仅仅只是嚷出更大的声音。

构成整个呼吸器官的呼吸肌肉群有 3 组：膈肌、内腹肌和肋间肌。“肋”（costae）即肋骨，“肋间肌”（intercostae）则是各肋骨之间的肌肉，接下来，我们就要针对这些呼吸肌肉群实施伸展和放松的练习了。首先我们要让这些肌肉变得有弹性和有柔韧度，然后把它们拉长，以便打造更大的内部腔体，使肺部可以得到进一步的扩张。这个练习的目的是增加呼吸量。重要的是，你现在有能力通过大脑发送特定信息去刺激从腹肌分离出来的肋肌，使其活跃起来。呼吸器官某个部位的肌肉活动，会给另一部位的肌肉带来不易察觉的负面影响，所以，往往某部分的所得也会因另一部分的所失而被抵消掉。

在之前的练习中，由于全神贯注于膈肌与内腹肌的呼吸运动，肋骨的运动必须得迁就下面的肌肉运动。由于越来越专注于下腹部和骨盆的理想深度，胸腔甚至有可能已经凹陷下去了。不放弃身体下部这种深沉的气息通道的同时，现在可以进一步扩张上部腔体了。

肋间肌的职责之一，是把肋骨的全部重量托起来，使肺部活动自如。现在请想象一下构成胸廓的 24 根肋骨重量，并想象这些重量压在两块海绵上是怎样的感觉。当肋间肌不工作时，你肺部的状态大概就像这两片承重的海绵。当然，脊柱的上半部分是支撑胸廓的至关重要的部件，肋间肌的支撑是起辅助作用的。但如果肩胛骨间的脊柱部分很虚弱的话，胸廓姿势就会呈现这两种结果之一：要么是上胸部凹陷，同时下肋骨随着脊柱的下垂而隐没；要么是肋间肌接替支撑胸腔的工作。后者将会使尽肋间肌的力气，以致于再没有剩余肌力来应付肺脏的活动了。

为了加强膈肌、内腹肌和肋间肌之间最有效的分工协作，我们必须首先调整注意力分配的平衡，一直以来我们都把注意力仅仅放在前两组呼吸肌肉组织上，现在得完全专注于肋骨了。

你要稍稍假想一会儿，把自己的肋间肌看作是你进行呼吸的唯

一拐杖。

让肋骨开始建立起这种独特关联的最简单做法，是躺在地板上练习。

第一步

- 脸朝向身体右侧躺卧，胎儿蜷曲体式。
- 把左手搁在胸廓的左侧位置——拇指朝向背部，其余四指朝向下肋骨，肘部指向天花板。
- 请精确地构想一下这个虚构的画面：你唯一的肺脏空间位于肋骨的左侧，就在你的左手下面。你无法将气流吸进自己的胃部、下腹部、上胸部或者胸廓的右侧。
- 舒缓轻松地深吸一口气进入肋骨的左侧，注意不要出声。感觉左肋骨朝天花板拱起来。然后将这口气叹出体外，同时感觉肋骨突然朝着地面方向落下。

想象着自己肋骨下面一无所有，这样你的骨头便哗啦一声跌落地面。

- 再次舒缓轻松地深吸气（依然保持只呼吸不出声音），在肋骨突然向地面方向落下之前，让肋骨向天花板拱起约 1.3 厘米高。

别急于吸气做下一次练习。等机体自然感应到吸气意图和叹气释放冲动时，再顺应其需求呼吸。

- 伴随着每一次叹气释放的冲动，都要让肋骨向天花板拱起约 1.3 厘米之后才落下。练习四五次之后，当你觉得肋骨已经尽力拱得很高了，就吸一口更深长的气，让肋骨继续升高约 2 厘米。
- 翻身仰卧，膝盖竖起来，脚平放在地面上。仔细体察肋骨左侧的感觉，与右侧肋骨相互比较一下。毫无疑问，你会觉得肋骨状态不管是状态、质感、松紧度还是伸展度，都大不相同。注

意体会这些区别。

- 现在转为左侧卧位，胎儿蜷曲体式。把右手搁在胸廓的右侧位置，缓缓重复上述练习，认真注意动作要求并想象画面的细节。
- 翻身仰卧。注意体验两侧肋骨内部已获得扩充的空间。
- 再次转为右侧卧位，左手搁在胸廓左侧的位置。这一次，同样是深吸一口气完全灌注到肋骨的左侧空间，然后让呼出去的气化作声音：

- Hu-u-u-ha

请发挥想象，声音的振动就在你的左肋空间内回荡，并且，当音流突然朝地面落下时，肋骨也坠落到音流上，把音流撞出体外。

- 重复深呼吸，每一次练习都要让肋骨拱高一点点。现在，让肋骨向地面落下时碰撞出三和弦音群来：

- Hey-ey-ey-ey-ey

要叹气发声，不要咏唱。让你的肋骨坠落，仿佛哗啦一声跌落地面，不要有任何憋气的感觉。想象着三和弦音群就“安居”在两侧肋骨的下面。

你会发现，尽管你貌似得让全部气息一下子放掉，但还是会留有足够气息发出三和弦音群的。肋骨落下有助于释放精神负担，所以你会充裕气息来说完这个相对较短的“句子”。

- 再换左侧，保持胎儿蜷曲体式重复练习，注意要全神贯注于胸廓的右侧，叹气，让肋骨落下，并顺势发出三和弦音群。
- 现在翻身俯卧（前额枕着手掌或手臂，脸朝地面），不出声音，让叹气的意图或感觉诱发轻松自由的深呼吸，气随意行进入腰背部，然后再进入两侧肋骨间。让气息从发声冲动中心无拘无束地释放出来。

这一口气吸得真是超级舒畅，因为你已加大了肋骨内部的额外空间。你会感觉到肚子正伴随气息的进入而往地面方向下坠，还应该能非常明显地感觉到膈肌、腰背部和骨盆等部位都有所反应，产生相应

的扩充运动。瞬间打开两侧肋骨，为释放的感觉和随之产生的呼吸增加更多的空间。呼出去的气息顺从发声冲动的控制跑出体外，瞬间获得太阳神经丛中心或者骶丛部位的助力，喷涌而出。

- 现在翻身仰卧（膝盖竖起来，脚平放在地面上），让叹气的意图或感觉诱发轻松自由的深呼吸（不出声音），气随意行进入骨盆底、背部和两侧肋骨间，同时清晰感受体内所有储气空间，然后，膈肌发力，意领气行释放出来。

由于现在你有了这么多的空间来进行呼吸，也有了更多的气息可供利用，所以现在你可以将之前所造的“句子”加长一倍了。

- 让叹气的意图或感觉诱发深呼吸，用一口气连贯发出两组三和弦音群，仍然以“hey”来发音：
- Hey-ey-ey-ey-ey-ey-ey-ey-ey



请勿努力地让气息延长。让叹气的意图诱发深长的气息流入腹部、后背和两侧肋骨间，然后从膈肌中心部位自由地释放出来。

必须在这两组三和弦音群上释放全部气息。慷慨些，奢侈些，切勿忍住气息。要始终清晰地感受膈肌如同波浪般在胸腔之中起伏翻腾着。

- 继续练习用一口气连贯发出两组三和弦音群，缓缓翻身，转为折叶体式。继续想象气息流入肚子、后背和两侧肋骨间。
- 翻身起来，四肢着地成爬行状。当脊柱朝空中拱起时深吸一口

气送入“肚子—腰背—体侧—肋骨”，然后，当脊柱朝地面弯下成弓形时，叹气发出两组三和弦音群，感觉声音沿着整条脊柱流动。一定要促使身体运动起来，并且感觉从尾椎部位开始发出声音：

- Hey-ey-ey-ey-ey-ey-ey-ey
- 复习几遍。
- 转到蹲姿，然后放松尾椎使之仿佛往上漂浮起来，直至头颅往下垂落。继续想象着气息送入“肚子—腰背—体侧—肋骨”的状态，以加强意领气行贯通全身的意识，然后慢慢地起身挺立脊柱。在恢复站姿的过程中，至少要发出3组三和弦音群来。
- 继续想象着气息送入“肚子—腰背—体侧—肋骨”的状态，一边在房间里来回踱步，一边叹气发声，每一口气连贯发出两组三和弦音群。
- 站立不动。呼喊一声长长的“Hey-ey-ey”音。

肋骨意识备忘录

当你继续缓缓地按部就班完成接下来的练习时，请记住，直接激活海绵般松软的肺脏的肋间肌层（叫肋下肌）是长在胸廓内壁的。这层肌肉，需要你非常精细地去想象其状态，以便有效刺激它做出非常精细的动作。只有通过想象，你才能有意识地去锻炼无意识的肌肉组织。

另外也请记住刚才俯卧在地面上，当气息流入腰背部时，身体的反应。要精确地想象肺部和胸廓的形态：肺部贴近后背的部位，比贴近前胸的部位要下坠得稍低一些。膈肌上面的圆顶是不对称的，后背部比前胸部要稍往下倾斜一些。膈肌的前端与胸廓的肋骨前端以及腹

部内壁相连接，而膈肌的后端则与下肋骨后端以及脊柱相连接。

尽管肋骨后端^①里有着更大的吸气空间，但是下肋骨前端具有更大的扩展潜力。两者你都需要。

你得随时监控两侧肋骨的动态，防止它们在呼吸过程中太过于尽责尽力，履行不该履行的职责。它们会很有效率地抽入气流，但通常代价是膈肌或太阳神经丛与机体之间微妙联结的敏感度被降低了。

为了更好地提高呼吸能力，下面我们接着探究如何激励肋骨打开以适应更大的需求。

第二步

伸展肋骨。

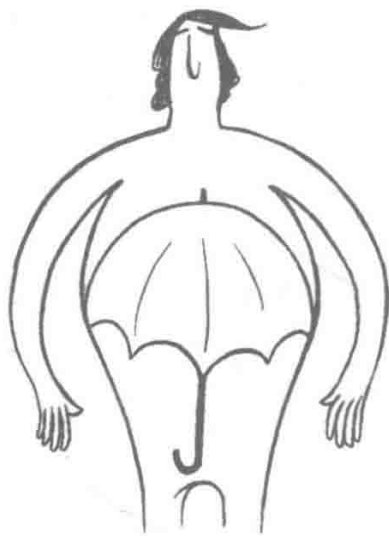
- 站姿，细心感受自己胸廓的边缘所在，从锁骨渐渐往下体察到胸骨，再渐渐体察到胸廓的肋骨前端，再绕过去体察脊柱。手指用力戳一戳位于肋骨后端的底部，让自己对它们的具体位置有一个清晰完整的印象。
- 想象有两条短小、结实的橡皮筋，将你的下肋骨后端的两侧分别固定在左右双手肘的尖端上。
- 双手肘笔直地稍微举起，并从两侧伸出去，想象肋骨后端对那两条橡皮筋的牵拉做出反应。要确保肩膀一点也不会耸起来，并且脊柱上部挺直。身体不要往前倾。要在双手肘和肋骨后端之间建立一个稳固的精神链条。
- 让双手肘放下来。
- 再次从身体的两侧举起手肘，这一次举起到与肩同高。这样应该很有效地拽着背部和两侧的肋骨从脊柱两侧往上并往外拉开，以至于胸廓的整个后部都得到伸展和打开了。

^① 肋骨后端（back rib）是指一条肋骨与脊椎相连的一段。后文的肋骨前端（front rib），是指一条肋骨与胸骨相连的一段。——编注

- 现在双手肘往前挪动约 7.5 厘米。“橡皮筋”会进一步拽着下肋骨后端从脊柱两侧往外拉开。
- 把双手肘往后挪动，让背部的肋间肌放松一会儿。
- 双手肘往前挪动以伸展背部的肋间肌。
- 把双手肘往后挪动以放松背部的肋间肌。
- 放下双手肘至身体两侧，让背部的肋间肌完全放松。
- 现在将同样的步骤应用到胸廓的前部，以伸展和放松胸部的肋间肌。
- 想象从双手肘到胸廓前下部之间，系上了短小结实的橡皮筋。
- 让手肘仿佛向上漂浮起来直至与肩同高，这一次把重点放到肋骨前端，拽着胸廓的肋骨前端从胸骨两侧往外拉开。
- 双手肘稍微往后挪动，以更充分地伸展胸廓的前部。
- 再次把双手肘往前挪动，放松肋间肌。
- 伸展，放松。
- 放下两臂至身体两侧，让胸部的肋间肌完全放松。

你必须在心里栩栩如生地想象出一条条肋骨在伸展过程中彼此拆开，在想象中的橡皮筋牵拉下，骨头之间的肌肉受到刺激而充分伸展。请注意身体不要前倾或弓背或把两肘拉得太开，不然就很容易做成表面的伸展运动，那样就仅仅只是锻炼到后背浅层的宽大肌肉和胸腔肌肉（即背阔肌和胸肌）。

- 让手肘仿佛向上漂浮起来直至与肩同高。
- 双手肘往前挪动，让胸廓的后部尽量往外拉开。
- 保持这种胸廓后部打开的状态，双手肘稍微往后挪动，拽着胸廓的前部充分打开。
- 现在，你应该感觉到胸腔仿佛扩张成了圆鼓鼓的大木桶一般，很不自在。
- 往上扭动整个胸廓，使之更充分地扩张，直到你能感觉得到里头像是撑开了一把巨大的伞。



- 保持这种胸廓充分扩张的状态，放下两臂，放松肩膀。（你的身体应仍处于一种怪异姿势：肋骨过于扩张，过于抬高也过于拉宽，使自己难以呼吸。）
- 现在可以释放下肋骨前端，让自己呼吸轻松一些，但要保持脊柱伸长挺直，同时别让肋骨后端松垮下来。
- 然后，让整个胸廓松垮下来，感觉像是自己将肋骨扔进了胃里头。
- 复习上述整个流程，最后结束时不要松垮下来。

练习时，肩膀有可能会习惯性地往前倾或往上耸起，因你的注意力越来越集中在胸廓下部，肩膀肯定会出力抵抗的。肩膀必须自始至终都保持放松。这种伸展，将从胸廓底部向上延展至身体两侧，并沿着上臂的下面再延伸至双手肘——一种侧向的伸展。

伸展胸部的肋间肌时，要确保腰背脊柱不会弯曲成弓形。有个很好的检查办法，是保持膝盖稍微弯曲和尾椎骨下沉。膝关节紧锁和脊柱下部弯曲成弓形，两种状态几乎总是同时出现。

在伸展与放松肋间肌的练习中，假如你能做到伸展时不吸气和放松时不呼气的话，那就更好了。在你伸展与放松背部及胸部肋间肌的时候，不妨试着用长长的一口气来朗声数数。这可以让你有效克服打开胸廓（或后背或前胸）时就吸气、放松时就呼气的习惯性动作。如果你能通过对结构的想象来直接支配肋间肌的话，就可以使它们摆脱

惯常的呼吸方式。而一旦重新与肋间肌的力量接通，呼吸冲动就会发现新的有效储气空间，用以满足嗓音表达的更大需求。

解说 与这本书之前提到的绝大部分的嗓音和呼吸练习一样，有意识地精确想象呼吸器官形态，往往有助于增强呼吸器官的机能。否则，你的身体在自身的无意识想象中运作，会导致那些渴望得到关爱和强烈关注的肌肉群处于无害的被忽视的状态。当你对呼吸的整体状态和细微差别都能知著察微时，你的整个机体都会得益。当你专心注意自己的呼吸时，就会有更多的氧气进入血流中并促进血液循环，唤醒腺体和细胞的活动。构成中枢神经系统的身体/大脑结合体，必将从已经得到增强的呼吸过程中受益，到了这种程度，你会发现自己变得更机灵，能更敏捷地感应刺激，甚至看上去更聪明。

“中枢神经系统 (central nervous system) 通过神经将身体的每一个点都联结起来，而神经指的是源自于神经元细胞体的大量轴突 (axon) 束。中枢神经系统 (简称为大脑) 与外围联结起来或反过来联结的所有神经的集合体，构成周围神经系统 (peripheral nervous system)。神经把大脑的冲动传导给身体，又将身体的冲动传导给大脑。大脑和身体也以化学方式的相互联系，血液流动中的激素类物质传导了化学信号。” (摘自《感受发生的一切》，325 页)

至此，显而易见，当你探究自己呼吸的全部奥妙时，也在探究着自身。之前你以足够的敏感度去体察让生命延续的小小的气息交换，下一步，你也需要以同样的敏感度去探索自我。从某种重要的、个人的方面来说，你需要逐渐放开外界让你分心之事，哪怕片刻地安顿于一种简单的、纯真的亲近自我之境。然后，当你让叹气冲动诱发着深呼吸，寻找着一种真实的自由轻松感，使之近似于感恩般地自由释放时，你的意识就会开始流注到较低的深处——不仅能流注到骨盆底，还能流注到心灵深处。我这里提醒一下，“心理” (psyche) 一词，过去在古希腊时期的本意是指“呼吸和

血液”(breath and blood)以及“心灵”(soul)。让叹气冲动诱发深呼吸，可以引起情绪释放，这种释放不会立即表现为明显的放松，或者呈现一种并不“快乐”的放松。当气息输入身体、血液和心灵深处，唤醒中枢神经系统某些区域所储存的记忆时，有可能会引起一些朦胧的感觉，比如忧伤、害怕、生气，或（更罕见的）狂喜。让这些情绪通过叹气、喘息、哭泣、呻吟、吼叫、咆哮、大声呼吸或大声喊叫的方式释放出来，你就可以得到极佳的放松。如果你进入这种体验，一定要始终如一让呼吸自主地循环，让身体与意识保持自由开放，以便情绪转变。一旦情绪得到了自由坦诚的表达，就会发生转变，这是情绪的天性。

当我们继续探究呼吸能力时，挑战变成进一步自问：“我在想象、情绪和欲望方面的能力有多大？凭借这自我探寻的三大空间，我能够表达些什么？”好，就让你逐渐提高的呼吸能力去促进你的嗓音创造能力吧。

接下来我们将探究如何进入有机配合的程序，以增强所有的呼吸肌肉力量。过去的唱歌和发声教学中，老师们会请学生们躺在地板上，腹部放着两三大英百科全书，然后开始进行呼吸练习或发声练习。当时的理论假设是，必须增强腹壁肌肉力量，才能增进嗓音强度。现在我们知道，浅层的大块肌肉很难替代精妙而复杂的无意识呼吸肌肉组织。当然，增强腹壁肌肉力量还是有必要的。目前我们必须寻找强劲的、有机的刺激因素去激起强烈的呼吸反应，比如像目前这样练习，感情强烈的内容需要强有力的声音来表达。

第三步

呼吸冲动杠铃——或自由负重器械。

接下来的练习，旨在通过强烈的无意识的反射作用，尽可能有力

地刺激整个呼吸器官。这个练习叫做“肺部真空练习”，一方面是因为有一种清洁肺部的感觉，但更主要的还是因为其利用了真空的天然力量去刺激呼吸肌肉群进入高效能的运动状态。

此练习做起来不费时间，但解释起来较费时间，所以要首先阅读所有的说明，然后按照要求快速地一步一步练习。现在，你正走进想象中的健身房进行呼吸运动。你的头脑和身体都将使用发声冲动的自由负重器械进行练习。

练习详解

你呼尽肺部的气息，仿佛挤掉海绵里的水一样。要通过快速吹出“ffff”音来呼气，进而榨汁似的排尽最后一点残留气息，直至你感觉到体内不再有一丝气为止。（别耗太多时间完成这一步）迅速闭上嘴，用手指捏紧鼻子，使空气不能进入。现在，运用之前练习所描述的撑开伞的想象来充分打开胸廓。想象体内巨大的真空空间。做这个练习的最好方法是试着通过仍被捏紧的鼻子来吸气。将另一只手放在下肋骨后端上检测，尽管事实上空气根本不能进入，但也让肋间肌对吸气需求产生反应。注意体会这种真空所产生的吸力。然后，继续闭嘴，松开鼻子。空气会急速涌入鼻道去填满真空。注意不要用“吸气”念头来帮忙吸气，就让身体按照“厌恶真空”的自然规律来被动地吸入空气。

动作

站立，

- 通过发“ffffff”音来清空肺部。

- 捏住鼻子，闭上嘴。
- 开始试着吸气，使肋骨尽可能地往外扩张（如开伞状）。
- 想象你所营造的真空。
- 松开鼻子，保持闭嘴，让空气急速涌入真空区域。
- 恢复自然呼吸。

有人在感觉到真空状态时会出现片刻的惊慌。毕竟，这是一种非常不自然的状态。但请记住，假如失去空气是由他人而不是你来掌控的话，才是危险的情况。危急时所要做的无非就是张开嘴，一切都会恢复正常。

保持闭嘴，只让空气通过鼻子进入，是因为鼻道较狭窄。呼吸肌肉必须因此而更加努力地吸入空气。这种锻炼可以强化其功能。

当你重复进行这种肺部真空练习时，想象一下你的肺部膨胀得似乎填满了从髋关节窝、骨盆底到锁骨的整个躯干。

- 呼出体内所有空气。
- 你整个躯干要向内塌陷了。
- 捏住鼻子，闭上嘴。
 - 将另一只手放在下肋骨后端以检测其状态。
 - 放下骨盆底，打开腹部、背部、两侧肋骨，通过整个躯干的努力来营造“真空”。
 - 松开鼻子，感觉气流猛然冲下盆骨底，进入背部、腹部、两侧，最后进入上胸部。
 - 放松，恢复自然呼吸。

这种真空刺激仿佛是一个虚拟的杠铃或自由负重器械，你走进呼吸健身馆拾起它们，合理地用来打造肌肉，这种情况下，你必须对意图和感觉有所反应，而不仅仅是听从指令。

当过量的氧气猛然冲进来时，你可能会感到眩晕。如果你没有眩晕，那可能是你没有尽最大限度去做练习，也可能是你的呼吸器官处于良好状态。别担心头晕，但也别过于密集地反复做真空练习以巩固

效果。休息一会儿吧，做做其他练习，然后再回头做肺部真空练习。锻炼呼吸器官时，头晕的现象就会渐渐消失。

请注意，不要靠喉肌来用力吸气。“吸力”必须来自于肺部，应把注意力集中在下肋骨后端，这样你会感觉到从鼻孔到肋骨后端间有一股直接相连的牵引力。

解说 伸展肋骨和肺部真空练习将活化身体能量。你刚刚完成胸腔与口腔共鸣器的练习，这两项练习正好适合纳入发声热身运动，它能为中高音区的发声提供格外有力的支持。请做三四次肺部真空练习，有时快点，有时慢点。这会增加整个机能系统的活力，同时这也是一项有益于整体健康的练习，但当前的主要目的，是利用天然的反射性动作来强化呼吸肌肉群。如果你通过“深呼吸”练习来获取肌肉力量，则练就的肌肉控制力将不能很好地满足自然产生的语言沟通需求。当我们进入强度较大的练习，即让一位演员的发声器官和情感机制同步改善时，发声冲动和肌肉活动之间的关系就显得至关重要，必须努力维系。如果你以为只要嗓音提高了独立的本领，就能很好地以声传情，以为增强嗓音能量比增强情感能量更容易的话，我敢说：没有什么会比这种潜在意识对演员的才艺造成的危害更大了。相反，对演员而言，也许增强情感能量要比增强发声能量更快，可是，两种能力不平衡而造成的短路，可以烧坏房间里的所有保险丝。演员在身体、嗓音和创造力之间维持一种绝对的平衡，是不切实际的，但如果目标是理想化的，那么沿着这条路坚持努力走下去，至少有提高技能的可能性。

那些拥有“好嗓子”而一直备受恭维的演员，说句不是有意冒犯他们的真话，我反倒对他们的天赋怀有怜悯之心，对此他们有时感到很惊讶。最难找到自己情感资源的，几乎总是这样一些演员。而那些从一开始就感觉发声器官欠佳的演员，由于得益于内心生活中的丰富资源，并循序渐进地学习以尽力获得嗓音自由，从长远来看，他们往往会进步更大。

在下一步练习中，你将进入呼吸健身馆，玩玩发声冲动引领下的自由负重器械，旨在恢复反射能力、提高反应敏捷度和促进灵活性。或许，自由负重器械或杠铃的概念现在可以换成杂耍球的概念了。假如你不想为了呼吸力度而牺牲敏感度的话，那么，在之前全部想象中发现的更多吸气空间，就必须与身体内不断增强的灵活性结合起来。在前面的步骤中，你已通过想象，让自己的腹部、背部、两侧肋骨建立了“同盟”，下一个关注点，将集中放在充当呼吸发动机角色的膈肌上。

第四步

- 为进入这一步先做准备运动，伸展、垂落放松和挺立脊柱，旋转头颈，并做两次肺部真空练习。
- 诱发“轻松叹气”的强烈冲动（必须真的很强，很剧烈），意领气行让深长饱满的气息渗透到自己躯干上下前后左右的每一寸空间——注意带着真诚、深情和快乐的释放感。重复4次，让呼吸冲动一个接一个地连贯流动起来。别太着急，但也不要中断。

让冲动引导着气息流动，让气息贯通到全身。如有必要的话，不妨让身心轻松快乐些，将它当作一项表演练习吧。设想一个情景，似乎有件坏事即将降临但终未发生，让你瞬间解脱，大大松一口气。这么演练一两次，接下来你应该就能直接入戏，真的会发自内心大叹一口气，而不仅仅是没有内涵地呼出一大口气。

每一次都让气息自下而上地贯通全身。给水壶倒水时，你不会先灌满壶顶部再灌壶底部吧。那么，你的肺也一样。

- 连续4次这种超级深长的叹气之后，休息一会儿。连续叹气次数过多会头晕。

如果意守膈肌部位清晰地体察这个练习过程，你会感到膈肌仿佛在呼吸冲动引起的一阵风吹拂下起伏波动着。可以将这种起伏运动想

象成似降落伞般轻柔流畅的翻卷。如果深呼吸足够猛急，你会觉得内脏被搅得乱糟糟的。腹壁外部一定会像果冻一样受内部气流的扰动而颇猛烈地起伏波动，但不要主动地控制它。顺其自然，让整个躯干内部都伴随气流进出的刺激而不断地胀大和缩小。

- 重复 4 次这种超级深长的轻松叹气。
- 休息。
- 接下来，将要重复 6 次轻松叹气练习。不过，这一次的呼吸强度会稍微小一些，频率会稍微快一些，还有，对于降落伞状的膈肌圆顶中心部位，影响会更大一些。这是中等强度的轻松叹气。你的职责是诱发并再诱发连续 6 次释放冲动。只在最后的一次，整个积极呼吸着的躯干才会伴随最后一口气的撤离而松垮下来。

这样看起来颇像是喘气。是的，这就是喘气，但暂时还是不要将之简称为喘气吧。要尽职尽责地维系发声冲动和肌肉活动之间的联系，直到你可以确保肌肉活动能引发冲动为止，就像冲动毫无疑问能引发肌肉活动一样。这样的话，无论是由内到外或由外到内，你都可以安心呼气或吸气了。

- 锻炼反复诱发叹气释放意念的能力，气息不要变浅，变得草率或者机械。
- 重复 4 次超级深长的、让内脏感觉被搅得乱糟糟的叹气。
- 重复 6 次中等强度的、频率较快的叹气，气流冲击降落伞状的膈肌中心部位。
- 休息。
- 将注意力集中在膈肌圆顶的正中心部位，现在设想自己仿佛在期盼着什么喜事来临一样，产生一阵阵轻快活泼的吸气冲动，然后让细微的震颤气流在膈肌中心部位进出。让期盼感刺激呼吸，让呼吸振颤膈肌圆顶中心，使细小的气流急速轻盈地飞进飞出，然后情绪转为平静，最后以一声轻松叹气结束。

让躯干的外部肌肉真正放松。肌肉会产生动作，但任何一处肌肉都不应该是绷紧的。气息的吸入和呼出要保持均匀，更确切地说，当你继续练下去时，吸气不应吸得过于饱满，呼气也不应呼得过于干净。从理论上来说，可以持续长时间让这些细微气流瞬间吸入又瞬间呼出，因为每一次吸进与呼出的气息量是相等的。但在实际练习中，随着呼吸速度加快，肌肉会逐渐绷紧，因此这个练习可以一小组一小组分开来做，不必持续做。

所以，练习是这样的：

带着愉悦期盼的心境，以快速、轻巧的方式让呼吸振颤膈肌大约10次，然后情绪转为平静；

轻松叹气；

期盼感（让呼吸振颤膈肌）—轻松叹气—期盼感—轻松叹气。

呼吸越敏捷、越轻、越集中在膈肌中心部位振颤，则越好。

在这组练习的第一个阶段中，重复4次超级深长的轻松叹气，这是为了使你习惯于填满全部呼吸空间，以迅速满足巨大的呼吸需求，并且无需刻意控制就能迅速释放空气。第二阶段，身体会生成更多能量，并让呼吸肌肉群的灵敏度经受考验。第三阶段，随着灵敏度增强，机体灵活度是必不可少的，于是我们在此引入了一个重要的调整步骤：当情绪能量的强度增大时，机体仍然要保持没有任何紧张感的状态。当然了，这里使用“紧张”（tension）一词，取其通俗的“僵持”（holding）之意。情绪能量刺激肌肉产生大量的活动，而肌肉一定要习惯于让情绪能量起伏自由和流动，不紧缩、不僵持，否则会使情绪流动终止。

发声冲动变得轻微且快速，目的在于刺激机体对情绪变化做出敏捷的、反射性的反应。想象一下，当小狗知道主人将要领它外出散步时，会立刻激动得气喘吁吁的。观察一只快乐、激动的小狗，你会发现：小狗的身体在飞速地吸气呼气时，肚子外廓是不会有明显紧张

的——是的，有起伏动作，但没有紧张。现在我要开始使用“喘气”这个词了，多亏了这小狗，我相信了这种呼吸运动不会变得机械呆板。快乐的小狗因为愉快的期待在喘着气。想象一下快乐小狗的萌态，有助于刺激膈肌内部快速产生动作。

演员时常有必要提醒自己，不要固守某种情绪状态。演员经常想要培养某种感觉，当感觉突然出现时，那确实太棒了，于是就用相关肌肉抓着它不放。然而这样做，感觉就消失了。如果演员此刻潇洒一点，甩掉感觉，那么，更多感觉会自然而然地产生。肌肉会紧紧抓住感觉，扼杀它，可是作为感觉导体的肌肉，通过神经肌肉功能的相互关联，又有助于传达更多的感觉。喘气有助于恢复膈肌的天然反射作用，使它在发声冲动的自然反应下释放和补充气息。

如果你能真正身心合一地去做这种喘气练习的话，不仅能促使呼吸肌肉组织提供足够能量服务于情感机制，而且还适用于激发纯能量，当你无精打采、反应迟钝时，做喘气练习就能刺激你振作起来。

解说 至此，或许你会问：为什么要反复练习轻松叹气？轻松的叹气，快乐的释放感，现在又加入了愉悦的期盼感。之所以选取这样一种刺激呼吸活动的手段，是因为与其用不快乐的方式，不如用积极、乐观的方式，更容易让机体学会如何应对能量和强度不断增长的需求。

在愉悦的心境下，肌肉的防护性反应会更快消除，能量的给予和接收过程也会更快。最后不管怎样，这种调整必须有助于改变我们凡人生活中各种不良呼吸情绪，包括害怕、疼痛、悲苦、愤怒、恐慌、沮丧、疑虑、憎恨等。一旦建立起有轻松感的自由呼吸模式，当你遇到需动用难度较大情绪的场面时，通常就能以最佳状态自如应对。当然，在一本书里让读者学会如何挖掘和释放隐秘的强烈情绪是不可能的。在教室或工作室的实验氛围中，各种恐惧情绪就可以通过调动日常经验来减轻，情

绪能量也能通过某种渠道引入到演员所需的语境中去。

当你创造出近乎在本能的调节方法后，所有的情绪都可以称为积极情绪。但在这些领域中独自学习很难，因为有一个时刻，你必须得抛开习惯的调节方法，因此必须有一个值得信任的人在你身边，在那个时刻发挥作用，把新的能量导入你当时的练习中。不然，持续自己一个人练习会导致情绪过于自我放纵或是盲目逃避现实。情绪失控和任性的自我表现是人际沟通的大敌，人们往往会因此而听不进他人的意见，也无法理智表达自己的意见。

这个问题的解决方法不完全归属于表演课或心理治疗课的范畴，但必须接受这么一个观点：嗓音练习必须当成表演练习来进行，而好的表演练习是一剂良药。

有一个相对较轻松愉快的故事，可以用来举例说明喘气练习的方法，你可以把不同的内容放心地加入所有练习。如果你能找到一个人一步一步地帮你读故事，那就更好了。或者，你独自练习时，尽管知道整个故事，也不要满怀期待，一次只单独想象事件中的一个具体步骤。

故事前情

今天早晨，你收到一封匿名信，告知你在下午5点钟，必须坐上离你家最近的火车（或公交车或地铁），到城市（或城镇）近郊的一个偏僻的车站。到那儿后，出站，左转，走到路的尽头，那儿有一所远离道路的有私家花园的大房子。信中告知你，那所房屋是空的，门没锁，你必须走进去，上楼，沿着左边长廊走过去，进入尽头的一个房间，在那儿等候。

- 所有这些你都照办了。

- 现在，你正在一个空房间里等候着，在一所空荡荡的大房屋中，暮色渐临。

练 习

- 让我们假设你处在一种期盼状态中，完全任由期盼感刺激你的呼吸，进入一种松弛的喘气节奏。好，从现在开始，回想一下从早到晚发生的事情，让情绪立即进入喘气中心。
- 你站在房间中央，倾听着。突然，楼下，你听见了前门开启和关闭的声音。你静听后续，呼吸随之产生变化。
- 你听见脚步声缓缓穿过楼下大厅。（让这脚步声直接在膈肌中心部位影响你的呼吸——别让肌肉收紧——只是让呼吸加快。）
- 脚步声慢慢上楼，开始走进长廊。（喘气应该加快——仍保持在膈肌中心，让身体外部肌肉放松。）
- 脚步声慢慢地越来越靠近你的房间了，接着就停在门外。（很快速、很自由地喘着气。）
- 门开了，是你特别喜欢的朋友。（无比轻松快乐地长叹一口气。）

尽量不要对这样一个简单的故事吹毛求疵，要利用这种氛围来引导感官的刺激因素传导至身体某处，使之唤起不断增强的感觉，最终通过情绪的转换，对新的感官刺激做出反应。喘气会阻止肌肉收缩，这种作用，会循着身体活动进程的不同阶段，富有成效地抑制反应，以确保呼吸不断地带着感觉离开身体。这是一种自发的沟通。

当你见到朋友时，肯定真的感觉到自己的情绪从急切期盼到轻松叹气的转换。（当然，面对这样的场景，你可能会有各种各样的反应。反应可以随意，但要顺其自然地体现在喘气和轻松叹气中，在两者之间自然地完成情绪的转换。）

此处的重点，是解除情绪强度造成神经肌肉紧张的过程，并且去

调整神经肌肉对情绪释放的反应。换句话说就是，提高精神的饱满度而消除身体的紧张度。

第五步

- 用这种敏捷的、在膈肌中心部位振颤的、以期盼感刺激呼吸的方法，进行发声练习。
- 把膈肌想象成是悬挂于胸廓底部边缘上的蹦床。
- 把声音想象成一个小人儿（你自己），在蹦床中间蹦跳。（不管你跳得有多快，都要在发出每一个“huh”音的间隙及时补一口气。）
- 跳了六七次之后，让蹦床上蹦跳着的那个袖珍版的你，突然从你嘴里飞出来，跳到房间里：
- Huh △ huh △ huh △ huh △ huh △ huh △ hu-u-u-u-uh

第六步

- 在练习时感觉手肘和两侧肋骨好像被橡皮筋连接起来了，两臂轻轻漂浮起来越过头部，双手紧扣置于头顶。伸长脊柱和脖颈，使之不因双手的重量所制而往下坠。
- 在这种姿势下，膈肌因附着在已充分打开的肋骨底部而被伸展开来了。“蹦床”绷得更紧，更具有弹性了。

在这种姿势下，你可以分别应用两种明显不同的想象：一是让肋骨伴随着喘气之后的叹气释放自然落下，二是保持肋骨张开并让膈肌在胸廓内上升，以此引发释放。

- 选择后一种想象，怀着期盼来喘气，最初只呼吸，然后发声，音高逐步上行移动，然后下行。每一次情绪归于平静进行叹气释放，都要同时想象膈肌向上放松。
- 两臂下垂，保持肋骨张开但不僵持，重复喘气练习，交替着做

呼吸—喘气这一组练习与发声—喘气这一组练习。

- 弯腰垂落脊柱，头颅向下悬垂着来重复喘气练习——请注意，现在你的膈肌已完全放松，地心引力正帮助着气息从胸腔之中自然释放出来。
- 尾椎骨沉落下来转为下蹲姿势：喘气并自然释放。
- 把双手放在身后的地板上，坐下；然后，让椎骨一节挨一节地落下直至平躺下来。膝盖朝上，脚平放在地面上，做喘气练习——开始只呼吸，接着用气发声。想象膈肌随着叹气释放而在胸腔内不断地在水平方向移动。
- 翻身俯卧，在确定的音高上重复喘气发声练习，以半音程逐步上行移动，然后逐步下行移动：
- Huh-huh-huh-huh-huh-hu-u-uh



(以半音程逐步上行移动；加跳音记号的音符喘气发声，无跳音记号的音符则叹气释放。)

这应该是最容易体验到自由活泼的喘气姿势：你的腹肌因贴着地板，使不上劲，而膈肌的反应就会非常明显。

以胎儿蜷曲体式反复练习，接着以折叶体式反复练习，然后四肢着地成爬行姿势反复练习。

最后，脊柱伸直站起来。

一旦你感觉到太阳神经丛/膈肌部位已获得足够的自由度，可以进入快速、均匀的喘气练习，包括只呼吸和用气发声（每发一声之前都能快速补一口气），这个时候，就可以将两组三和弦音群连贯起来练习了。在第一组三和弦分解进行中轻快地练跳音，在第二组三和弦分解进行中轻松叹气般的连贯发音：



(以半音程逐步上行移动；加跳音记号的音符喘气发声，加连线记号的音符叹气释放。)

第七步

在心里重演独处空房子中的故事，以此情境来进行发声练习。

呼吸和内在能量的联系，是在敏感度之中锻造的，也依赖于敏感度的支持，从而使这种联系通过强度最大的表情达意而得以持续维系。演员嗓音的基本属性，主要有音域宽窄、音色的变化、音色美丽程度、音色的清澈程度、力度和音量等，敏感度是让它们焕发光彩的催化剂，因为，如果嗓音不能表现出内在能量来，那么这一切属性都将会暗淡无光。在敏感度的催化下，嗓音就活灵活现变成一系列的感觉、各式各样的想法、富有美感的内容、清晰无比的想象、打动人心的情绪以及满足语言沟通需求的音量。如果语言沟通由内到外都是明显真实的，那么供给发声肌肉的能量，就需要靠极强的敏感度去协调，以适应更精细的心理创造能量。当内在能量强大时，它的高效传输就会还原和体现内容的真实性。

在该方法中，从一开始我们就应用了从内部输出能量来运作的理念，因此，一直实践着节省体力的理念。不管怎样，随着你的身体意识逐渐得到改良，你对身体的应用就会越来越巧妙。你下一步要探索的是，如何发现和改善冲动中心，以达到更节省体力的目的。

在谈到碰触声音而又感应到声音触感的膈肌圆顶部位时，我曾说过中心点这一概念。中心这个词可以用于多个方面，如：感觉中心、呼吸中心、能源中心和躯干中心。我想提出一个悖论来帮助你理解“中心”理念的含义：一是确定它的准确位置，二是告诉自己它无处不在。这两种理解方法我们都会用到。

假如我们因为记住描述某事物的某词语，就以为自己经历了这些事情的话，那么，当“中心”这个词列为专门术语后，我们就落入术语所设的圈套了。“中心”一词的含义，对舞蹈演员玛莎·格雷厄姆（Martha Graham）来说是一回事，对表演教师迈克尔·契诃夫（Michael Chekhov）^①又是另一回事，对于其他人，比如我，含义也不一样。“中心”是一个确有实效的词，但只是不要把它奉若神明，不要宛如追逐真理般地追寻它。一般而言，中心这个词的价值就在于：无论你把“中心”放在自己身体内哪个位置，找到它、用这种理念来工作，这本身就能让你清除内心杂念并集中能量。状态得到改善，手头工作的效率就能得到提高。具体而言，在发声练习中确定中心，生理方面的好处是：让呼吸作用于声带时更省力，音色也更漂亮。发声时用太多的气息，会把两片声带吹开缝隙，产生一种“呼吸”杂音。而另一方面，节省气息也并不意味着要忍住气。目前为止几乎所有的呼吸练习中，我们使用轻松叹气的方法，都是为了改变这种试图忍住气的心态。现在，我们假定自己已经建立正确的呼吸心态，已经不必担心忍气方式的危害，可以放心追求节省用气的正确方法了。

在之前的练习步骤中，你在膈肌中心部位激发了满怀期盼的快速喘气。当你意守膈肌中心部位来喘气、让声音自然发生时，你会体会到，用越少的气息，就越容易换气。比起以前的练习中，换气变得轻松多了。无意识呼吸肌肉组织的反射作用开始生效了。当声音如意识所愿、保持应有的响亮度时，所有发声的肌肉运动都可以减弱下来了。

^① 迈克尔·契诃夫的重要专著《表演的技术》（*On the Technique of Acting*）的中文译本即将由后浪出版公司出版。——编注

接下来的练习，是将有关“中心”的意象进一步发展完善，从而将更多的发声责任从肌肉转移到大脑上来。

第八步

- 让膈肌中心部位的快速喘气呈现这样一种方式：你能清晰听到自己的呼气声和吸气声。

特别要注意吸气，吸气往往会随着速度加快而趋于消失，这表明膈肌已经过度紧张了。

- 现在，闭上嘴，非常轻巧地发出快速的喘气，好像这只是膈肌中心部位自身的颤动，几乎完全不必动用呼吸似的。这个时候所有气息只通过鼻子进进出出。然后让气息通过鼻子全部释放出来。
- 颤动——释放。颤动——释放。
- 想象你的胸廓是一个鸟笼，里面有一只蜂鸟。颤动（喘气）的速度恍如蜂鸟快速振颤翅膀一般。当你颤动完毕释放气息时，鸟儿终于逃出来了。



- 张开嘴做同样的颤动与释放的练习。
- 不借助颤动，只在颤动中心部位找到声音触感，使之形成一种

很特殊的联系：

- Huh-huh

现在，请你清晰感受自己体内的一个位置，我将之称为“内部中心”。接下来的练习，将引导你进入似乎比深呼吸更深的体内深处。如果你遵循着指南展开想象，你会成功获得最节省的用气方式，身体也会更七妙地使用声音。

- 练习之前请阅读这些提示。

首先，让这种微小的颤动如电流般在膈肌中心部位急速击打——接着释放气息，彻底放松，以便让几乎所有气息都排干净，但不要像肺部真空练习那样强迫或挤压出空气。此刻，似乎已经没有残留的气息用以发声了。不要吸入新鲜空气，默想着体内更深处的放松感，然后向下找到远比深呼吸更深的那一声：“huh”。

- 依序练习：颤动、释放、向下找到远比深呼吸更深的声音。放松，让呼吸补充回膈肌中心。
- 按上述流程反复练习。

请将注意力准确地放在你刚才感受到体内深处找到声音的那个点。它似乎正对着太阳神经丛后面的脊柱。注意体会其准确的生理位置，将之标记为内部中心。

- 按如下流程反复练习：
- 颤动、释放、在内部中心发出“huh”音。膈肌下降，让气息自主交换。
- 现在，不要用气，再一次明显地感受在“内部中心”发出的声音。

这种感觉像是，你的思想冲动在内部中心轻击声音时，并不需要用呼吸来形成声音。只有当发声完毕身体放松时，才会稍稍换点气，这表明发声还是用了点气息的。

- 再复习一次。
- 颤动、释放、在更深处发声：

- Huh-huh
- 放松，让气息自主交换。
- 不要用这口气。
- 再次从内部中心说话般地轻击出声。
- “Huh-huh”，释放。虽然你没有明显用气，但心里清楚还是用了气。
- 再次从内部中心说话般地轻击出声：“Huh-huh”。放松，气息自主进入。

这里所做的训练调整，是进一步将体力付出转化为脑力输出。为了顺畅自如地交流更丰富多彩的内容，你所需做的一切，就是维系发声与内部中心的联结，从大脑中释放出更多的能量。

第九步

- 找到与内部中心的联结，在深处找到“huh”音，然后转为发“hey”音。
- 反复练习“hey-hey-hey”。
- 自如换气，决心不用气息而让“hey”音从内部中心再次自然发生。每次发完一组“hey”音后，放松身体内部，气息会自主补充进来。让自己熟悉这个心理过程，即：“我不会使用一丝气息来发声，但会在发声之后让气息自主补充。”

现在，你已经开始直接面对意识与嗓音的联盟了，基本上忽略了中间环节——呼吸。

- 先做前面的内部中心练习。然后，开始发出“hey”音，将声音延长，仅靠心理力量来逐渐增强声音力度和音量，注意肌肉不要使劲。保持确定的音高不变，让“hey”音越来越大声。
- 膈肌下降，自然换气。

音强的增大应该来自于内在力量，让外部肌肉几乎完全放松。

- 尝试一下这样的对比练习，以弄明白外部力量和内在力量的区别：一种是在呼喊“hey”音时，尽可能地收紧腹部肌肉，让大块的外部的腹肌有力地向内撞击出大声的“hey”音来；另一种是让外腹壁放松，输送同样强有力的呼喊意念去触击内部中心，发出“hey”音来。

如上所述，先用外部肌肉力量，再用内部心理力量，这样反复练习几次，体验方法改变后，声音效果有什么不同。

节省气息，就意味着全情投入意象、感受和发声冲动。我们要在练习中逐渐熟悉这种身心体验——针对呼吸部位投入某种想象，引起膈肌或骨盆与骶骨部位产生相应的感觉，并感应到一种冲动及随之产生的反射作用。

或许，“中心”这个词可以理解为意象的中心部位。

我们以前检视身体的内部景观时，想象已经充分展示出其威力。现在，请大家做一做下面的意象实验，想象自己变成了一个视觉艺术家，在脑中想象出源于内心而终结于外形的图像来，想象出激发与控制呼吸冲动的动态景像来。

第十步

- 站在离墙约 3.5 米的地方，想象这面墙是一块巨大的画布（至少 6 米宽），你正打算在画布上画一幅画：一幅海景图。
- 首先请阅读说明。
- 画一条海平线，天蓝色的波浪横穿整个画布。
- 用红色画一条大型的简易船。
- 在船上画上一根桅杆和两片大白帆。画一个圆圆的、金黄色的太阳。
- 画上太阳的光芒。
- 画上大小不一的、松软的白云。画上一群小海鸥绕船飞舞。在

右下角签上你的名字。绘画颜料就是你的呼吸——“fff”。每画一个新图案都诱发一次新的呼吸冲动。那些大尺寸的图案，如海平面、船，就要用上深长饱满的呼吸。中等尺度的图案，如帆、太阳，或许还包括云彩，就要用中等强度的呼吸。小尺寸的图案，如海鸥、一条一条的太阳光芒、你姓名的一笔一画，就要用上短促轻快的呼吸。所有创作冲动都在内心的意象中心与呼吸联结起来，通过躯干发送出“ffffff”的呼吸声。

- 开始练习前，我再作最后的提示：要在稍纵即逝的灵感影响下瞬间吸一口气，并迅速在画布上描出图景。好，开始画吧。
- 重复上述的绘画想象，这次发出声音。所有的声音必须都张口发出来：“hey”“hah”“huh”“hee”。

第十一步

- 闭上眼睛，想象你刚刚绘制的图景，感觉它就在自己身体内部，与膈肌高度相当，将你的呼吸融入其中。
- 睁开眼睛。想象体内图景的同时，仿佛同时看到你的画作在墙上。

将体内的画作和墙上的画作联系起来，让你的声音和下列词语分别变成颜料和画笔，继续作画：

- 宽广的海平线
- △
- 深蓝色的大海
- △
- 太阳在天空中燃烧
- △
- 一艘大船飘摇在海浪上
- △

- 船上有两片白帆
- △
- 海鸥俯冲，鸣叫
- △
- 船员在哪儿啊？
- △

让你的声音成为沟通内外两幅画作的桥梁。

返回到共鸣阶梯

通过加大呼吸容量、增强呼吸力度和呼吸肌肉反射敏感度的练习，你的呼吸意识得到改进，从而提供表达潜能，使你的表达范围更广、更有感染力、更生动鲜活。接下来，请让我们温习一下嗓音的基本要素：

- 说话的需求和欲望
- 清醒的思维 / 感情冲动
- 呼吸
- 共鸣
- 当发言加入声音时，唇舌便将思维和感情组合成话语。

有了额外的呼吸能量，我们现在将返回到共鸣阶梯的意识和有效运行上来。

我们探索过加强低音区共鸣的胸腔共鸣器这个大腔体；也探索过口腔共鸣体——较小，呈椭圆形，其顶部有完美的声学共振圆顶；在口腔内，我们还单独地探索过门牙部位的共振。在3个共鸣区域的探索中我们已发现，每个区域发出的嗓音音高，都会从该区域中唤起最佳共鸣回响效果。

鼻窦、鼻子和头颅，是接下来要探究的共鸣阶梯。在你继续练习

前，需要进一步增强呼吸意识，因为进入这一音域范围后，发声极可能会依赖于舌头、下颌、咽喉的支持。如果你想要以声传情、以声传神而不是平淡地描述台词的话，你的中高音区就必须学会完全依靠气息和共鸣器来发声。还记得赫尔墨斯吗？花言巧语之神。在下一步嗓音修炼的旅程中，舌肌必须完全放松，下颌也必须完全放松，这样伊里斯的彩虹真言才能通过开放的中高音域传达出来。

第十四天的课程

鼻窦共鸣器：脸部中央，中音共鸣区—— 通道出口

计划学习时间：

1 小时

现在我们已经进行到共鸣阶梯的中间部分——中部共鸣音区，进入嗓音最精细、最复杂也最有意思的部位。这是最易展现嗓音的共鸣音区，或许正因如此，这里常常是最难以自由运用的共鸣音区。与结构简单的胸腔、口腔相比，这里的共鸣管道显得错综复杂。你必须仔细探查真实的头骨，去好好领会在脸的皮囊下面，究竟有着多少形状及大小不一的共鸣管道和共鸣内室。其中有些小空腔是在硬骨内镂空而成的，有些罅隙则小到以毫米为计，而且有着透明的软骨壁。如此形状多样、质地各异的腔体，在共鸣质量方面有着无穷的变化潜能。然而，当绝大多数人在中部共鸣音区用嗓时，往往只能单调地运用一两种声音，时而刺耳，时而带有鼻音，时而夹杂着呼吸音，时而呈现为歌唱性的发音，极少有人能驾驭一个以上的音色。即使声音由于“位置合适”“调整得当”而让人听起来颇感悦耳时，其表现力也仍然有限，顶多也就是训练有素的嗓音而已。我觉得训练有素的嗓音是难以信赖的，因为这意味着一位嗓音训练有素者很清楚自己要怎样才能引人注目，并可以做到不惜

以牺牲真诚表达来获得想要的效果。也就是说，一个有足够自制力来呈现出始终如一的“悦耳”音色的人，肯定隐瞒了内心许多东西。

有效运用丰富多样的共鸣音质，在表达中就有可能准确显露出思想活动的微妙差别。人类日常的商务活动中极少表达细微表情这一事实已经证明，精确的自我表达有多大的风险。早在童年时期，我们已学会动不动就启动防御机制，用最谨慎的语态去掩饰最不想透露真心的内容。有些防御性的反应是本能的和自发的，有些则已强化为习惯，有些是有意无意间因性格而做出的选择，有些则出于模仿。所有的这些产生于舌头、下颌、软腭以及咽喉部位肌肉的防御性反应，都会导致某些共鸣通道的堵塞，将声音共振转移到别处。于是，原生性的共鸣反应受阻，次生性的共鸣反应则传递出一种被掩饰过的信息。

我可以找个开快车的例子来说明这个道理。比如：“亲爱的，我觉得你开得太快了。”在这种情况下，有可能原生性的情绪冲动是害怕，但“危急关头须保持镇静”的性格特点，改变了原生性的情绪。这种因害怕而激发的情绪感受，要是直接表达出来的话，就会刺激呼吸和声带产生较高频率的振动，使声音相应地从脸部中央到上方的共鸣器中得到放大。在上咽部、软腭、高位鼻窦的组织内层的无数微小肌肉，将捕捉到最初的情绪冲动所产生的能量，迅速产生肌肉张力，使之能够反馈更多相同频率的共振，从而准确传递出原生性的惊慌刺激。

变调的情绪波动会产生变调的声音波动，除非性格导致的次生性反应或外部影响改变了这一过程。在这个危险驾驶的事例中，乘客的心理和生理的真实反应顺序可能会是这样的：

- (1) 在太阳神经丛中突发的一阵惊慌，刺激身体瞬间吸入气息，与此同时，太阳穴、眼球、头皮肌肉和上咽部，几乎同时出现察觉不到的绷紧。
- (2) 心态一变，迅速决定不能表现出惊慌来。舌后部和喉咙发出习惯性的抑制动作，为声音疏导出一条通往低沉、镇静的胸腔共鸣管道。

(3) 对喉部肌肉组织和低音区的操纵，便传达出一种温和、深沉的音色，于是温文尔雅地示意驾驶者：安全驾驶好过事后遗憾，迟到延误好过车祸遇难——任何建议都有可能帮忙减速。

乘客是另一种性格的情况下，也许被惊慌冲动直接影响，转而放声大笑起来，当那些特殊性格的影响力添加到惊慌冲动中，使肌肉反应张力提高，并使包括声音在内的所有表情都急剧夸大时，可能就会发出音调很高的咯咯大笑声。

在这个简单的例子中添加不同的变量，如驾驶者的心理状态、两人之间的关系密度、事故发生率、现场的危险程度等，就可以演变出无数种声音形态来。与朴实、简单地表达出惊慌冲动相比，这些混合各种复杂成分的表现往往更为普遍。在演员嗓音能够表达出纯粹地道的情绪之前，我们不能指望他们以各种精细方式表达出错综复杂的事物来：演员所想选择或角色所要求的复杂事物，会被习惯性防御和个性特征的别无选择的混合机制过滤掉，因而就会呈现出与内心想法相去甚远的声音来。

总而言之，思想和感情能量与呼吸、振动及共鸣反应之间所构成的纯粹联系，是我们进行音域探索的基础。你可以抱着将嗓音打造成为一件乐器的心态来探索音域，仅仅只关注声音，将之与情绪感受分离，但也可以敞开心智去促成情绪感受与声音的联姻，让两者相互促进。

怎样才能有效利用整个脸部中央的共鸣器，下面的练习将提供一些线索。

- 脸部中央练习的预备。
- 不要按照万圣节面具的概念去想象你的脸部，就只按镜子中你能看到的脸部轮廓去琢磨。稍稍默想一下脸部里头的空间、鼻子后面的深处以及被皮肤所遮掩起来的骨质结构的空穴。
- 首先，必须做一做热身运动，让竖、横、斜等所有不同走向的脸部肌肉都舒展开来。这些肌肉，既能被调动起来辅助沟通交流，也能僵硬不动，禁锢沟通交流。

脸肌分解运动

- 扬起和放下右眉，练习若干次。
- 扬起和放下左眉，练习若干次。
- 堆挤右脸颊肌肉，然后放松，练习若干次。
- 堆挤左脸颊肌肉，然后放松，练习若干次。
- 提起和放下上唇，练习若干次。
- 拉低和放松下唇，练习若干次。
- 往脸部右侧伸展右嘴角，然后放松。
- 往脸部左侧伸展左嘴角，然后放松。
- 交替伸展左右两边的嘴角。
- 皱起鼻梁，然后放松。
- 上下耸动鼻梁。
- 用力闭紧右眼。
- 用力睁大右眼。
- 用力闭紧左眼。
- 用力睁大左眼。
- 有力地交替睁大和闭紧左右两只眼睛。
- 扬起左眼眉的同时往脸部右侧伸展右嘴角。注意不要让下颌跟着动起来。
- 放松。
- 扬起右眼眉的同时往脸部左侧伸展左嘴角。
- 放松。

请随意设计各种动作的组合，充分伸展竖向、横向、斜向的脸肌。要刻意地去做动作并用镜子检查，看是否能随心所欲地将脸部各种动作联结起来。

最后：

- 让整张脸皱成一团。

- 然后，用力伸展整个脸部，能撑多宽就撑多宽（眼睛和嘴巴尽量撑大），仿佛在无声地尖叫。
- 放松脸部并甩一甩脸部皮肤，仿佛使之与骨头松离。
- 用手按摩脸部。

中部鼻窦共鸣器

窦（sinus），即隐窝、腔隙或中空部分。这种骨头内部镂空的空间造就了完美的共鸣腔体。下面的练习将专注于两对最常用的鼻窦腔，一对位于鼻子两旁，我将之称为中部鼻窦；另一对位于鼻子和眉毛上方，我称之为高位鼻窦。

第一步

- 用手指去触摸，了解自己脸部的地貌状态。手指滑过鼻子两旁，触摸颧骨顶部，感受你的脸型。同时发挥想象，感觉鼻子是座小山峰，两边的颧骨是浑圆的山丘。你会发现，在“小山峰”和“山丘”之间有个微微凹陷处，我们不妨称之为“湿润的鼻窦谷”。这些腔体、鼻窦从鼻子两旁延伸至颧骨下方，摸起来感觉柔和松软，有时还很敏感。用指尖轻轻按摩这些部位，手指贴着脸颊“山丘”的下方，从鼻孔位置起，向上并往外轻轻画小圆圈。

有了这个初步的感受，接下来的任务，是单独考虑山峰似的鼻尖至山丘似的颧骨之间的中部鼻窦肌肉了。把这些肌肉想象为跨越山谷连接起山峰与山丘的两座小小索桥吧。

- 现在，上下运动“索桥”部位的肌肉。

这就是你在双手没空时，耸起脸颊肌肉将滑落的太阳眼镜推上鼻梁的动作。

照镜子检查一下：

- (1) 鼻子两旁的中部鼻窦肌肉，是单独地耸动而不牵动其他肌肉。
- (2) 额头和上唇出现的任何动作，都不是主动的而是被动反应。
- (3) 下颌固定不动。

现在用双手中指按摩鼻窦部位。

交替着按摩鼻窦和运动鼻窦肌肉。

第二步

- 让舌尖松松地往前伸出来，躺在下嘴唇上。

舌头应该是厚软松弛地往前滑落到口腔外。如果它真的很放松，会显得很宽、碰着两边嘴角、厚软且躺着不动。假如它有任何一处出现紧张，就会试图撤回口腔，变得尖尖的，或者变薄而且扁平，或者舌部中间凹下成小勺状。

- 在舌头松松地躺在下唇的同时，上下耸动鼻窦部位肌肉。
- 这个练习，是要逐渐调整身心意识，去感知中部鼻窦共鸣区域的神经生理路径，并解除舌头可能因习惯而出现的任何支持行为。
- 现在，舌尖仍然伸出来躺在下唇不动，轻松叹气，通过舌前部和上齿之间形成的狭窄缝隙，发出耳语般的气声“heeee”。
- 再次轻松叹气——依旧保持舌尖躺在下唇不动，通过舌前部和上齿间的狭窄缝隙发出耳语般的气声“heeee”，同时上下耸动中部鼻窦肌肉若干次。

这一刻，要把心思放在清晰感受中部鼻窦和气息释放上面，以此来积极摆脱舌头所有的习惯性反应。

做活动鼻窦肌肉练习的同时伸舌并轻松叹气，如果你觉得这就如同一只手轻拍头部而另一只手揉肚子般的简单，那么，你就准确找到了重要的习惯性用力方式了。

- 就这么操作——坚持练下去，直到做得非常轻松自如，呼吸与

鼻窦部位的活动完全不会牵动到舌头，舌头自始至终都能乖乖躺在下唇部位。

请用镜子查看。

下一步的练习，要在轻松叹气中加上声音振动：“heeee”。

- 舌尖松松地躺在下唇部一动不动，以中音区的音高，叹气般发出一声长长的“heeee”音，让声音明显通过口腔传送出来（女声大致在中央C上面的F音，男声低八度），与此同时，上下耸动中部鼻窦肌肉若干次。
- 自然换气，然后音高上行半音，再次叹气般地释放“heeee”音，耸动中部鼻窦肌肉。再继续逐渐地移动几个音高，反复发音，注意让舌头保持躺在下唇不动。
- 当你继续叹出“heeee”音时，（音高逐步上行，直至渐感发高音费力时再逐步下行）交替着运动中部鼻窦肌肉或用手指按摩鼻窦部位。

要引导“heeee”音明显地贯通口腔，通过上齿部位并越过舌尖送出来。

虽然你正在唤醒鼻窦部位的共振，且可能会察觉声音受到该运动的影响，但切勿让声音待在鼻窦内。也许你有意让声音参与到鼻窦运动中，但实际上声音就会冲进鼻子里。这没什么伤害，但会影响到其他很多共鸣音色的拓展，如鼻子周围、脸颊内及其周围、整个脸部骨骼空腔这些共鸣腔体，都将得不到很好的开发利用。

要以高度集中的意念促使声音穿过上齿和舌头之间传出去。别强迫声音发出，让声音非常集中地叹出来。

在这个练习中，重点是要留意舌头状态。如之前所述，舌后部通常会在声音往高音走时开始紧张用力，以取代支持呼吸的肌肉力量。鼻窦共鸣器若能充分打开，就可以为嗓音提供真正的共鸣力量，这样，嗓音就能摆脱对舌根的依赖，转而依靠呼吸和共鸣这些真正的支持力量。舌头越是得到放松，嗓音就越是需要从呼吸中得到支持，并且会

从整个口腔与脸部的众多空间中找到其真正的共鸣器。以此推理，嗓音找到的真正的共鸣能量越多，舌头就越能得到放松。

第三步

- 再次让舌头厚软并松弛地往前滑出口腔外。用镜子检查它是否真的很放松，是否显得很宽、碰着两边嘴角、厚软且躺着不动。请勿让它缩回口腔、变尖、变薄、变扁平，或舌部中间凹下而成小勺状。
- 采用三和弦音群，叹气般地发“heeee”音，让声音通过口腔，越过舌头，通过舌面与上齿间的狭窄缝隙传送出来。叹出“heeee”音的同时上下耸动鼻窦部位肌肉，检查舌头是否在叹气发声过程中始终保持完全放松。

女 舌尖躺在下唇 Δ = 换气

hee - ee - ee - ee - ee 叹气 继续

男

hee - ee - ee - ee - ee 叹气 继续

(以半音程逐步上行移动。)

- 放松，自然换气。
- 想象声音始终平稳地以水平方向送出口腔外，传播到空气中——不要因为音调的移动而引起声音垂直地上下移动。

运用一连串不断移动音高的分解三和弦音型，叹气般地发“heeee”音，以检查舌头和呼吸的相互关系。如果发现舌头在下颌的底部逐渐

变硬，就在继续发声的同时用手指按摩使之放松。如果反应迟钝，可以用力向上推挤该处。不管到了哪个音高，当你不出声音时，那里还是应该保持同样的柔软状态。每当舌头缩紧时，就要注意你的呼吸状态，要从体内更深处去叹气般地发出更放松、更自如的声音来。

为嗓音基本的自由释放，我们规定一条总规则：音高越往上走，越要从体内更深处更充分地叹气释放。

- 让舌头放松返回口腔内，并忘掉先前练习中特别关注的焦点，自由地在一个舒适悠长的“he-e-e-ey”音上呼喊。把声音甩出来——在发声中放松你的全身。

在这个阶段，如果声音质量一时达不到令人满意的审美效果，不要担心。别急于求成，心无旁骛专注到必有成效的事情上就行了，诸如：呼吸对唱高音意图的自主反应，脸部肌肉的放松与唤醒，咽喉、舌头及下颌的持续解放。起初声音效果可能很怪，有时又会好一些，因为旧的声音审美标准不得不让位于新的审美标准。在释放嗓音的训练阶段，审美判断力通常会成为一个抑制因素，要延续相当长的一个阶段才能得以调整完善。如果你执着于自己的听觉标准，并且老在心里评论：“这声音太可怕了”“我唱歌得法时，声音比这好多了”或“那不是我的嗓音”，那么，你就有可能根本没把全部注意力放到身体和感官的练习上面来，而结果将永远都不会令你满意的。

要满足越来越高的高音需求，就得不断地进行调整，这种调整，不仅仅是为了帮忙拓宽音域或发展歌喉（尽管这两点都会得到改善），还应该包括一个基本的目的——在应对所有高强度的嗓音需求时（比如说必须具体表现一个性格刚强的角色、必须在大剧场中发出响彻全场的声音或必须传达出强烈的情绪），改变“用大力气来释放大音量”的反应方式。如此强有力的声音传输，应该是适当的自然条件下丰富的内在能量的副产品：嗓音与身体的开放、自由的传输渠道，强烈而

浓厚的交流欲望，交流所带来的内心无比快乐的希望。最强有力的情绪表达，带来了最强有力和最圆满惬意的释放。

解说 之所以越往高音练就越要多叹气，是为了破除推挤喉咙来上高音的这种普遍存在的条件反射。硬冲、紧绷、拼力气以及压根儿就不愿冲上高音，这些都是在音高逐渐上行时普遍存在的心理和生理上的反应。假如你下定了决心要以越来越轻松的叹气方式来发出更高的音，那么请做好三件事：

- (1) 消除呼吸肌肉群无意识的紧张预备状态，因为紧张和叹气是互相冲突的；
- (2) 提供强有力的呼吸能量以帮忙释放和支持音高；
- (3) 从根基之处彻底破除推挤、硬拼、苦干以及“我不行”等典型症状，取而代之的是与轻松快乐相随相伴的明显感觉。假如你能下决心做到轻松快乐地叹气，并且在每次音高上行时都能与更深长更愉悦的轻松叹气相随相伴，那么，你将会获得极大的能量、极大的呼吸量和面对高音的全新态度，这样，练习高音就简单多了，以省力方式达到高音也指日可待。

第四步

为了克服发声冲动与呼吸源头随着音高上行而在身体内出现几乎察觉不到的上移倾向，现在所有的鼻窦练习都要与地面练习结合起来。

- 仰卧（双膝支起，两脚掌平放在地面上），从舒服的低音区开始练习三和弦音群，叹气般地发“hey”音。注意体会在低音区时，哪个共鸣器参与共振，往高音移动时，请留意口腔共鸣器开始发挥作用了。
- 如果感觉进入了中音区，则翻身俯卧：把元音变为悠长、放松的“heeee”，继续练习三和弦音群。要确保让叹气冲动诱发深呼吸，往下渗透到下背部，感觉吸气时后腰朝天花板拱起来，而

叹气发声时后腰则朝地面落下。想象音流经牙齿间朝着地心引力的方向倾泻而出。

- 然后，翻身跪坐，转为折叶体式，让舌头伸出垂落在下唇部位，继续以“hee”音练习三和弦音群，同时上下耸动鼻窦部位肌肉。要有意识地松开下背部来吸气，并想象声音从尾椎骨流出，沿着脊柱，穿越后颈部和头顶，流至脸部中央，朝着地心引力方向倾泻出来。
- 脚趾收拢支地，移动身体转为舒适的蹲姿。两手肘插入双膝间，将拇指根部放在鼻窦部位，以“heeee”音叹气般地练习三和弦音群，同时用拇指按摩或颤动鼻窦，感觉声音沿着脊柱，穿越后颈部和头颅，流至脸部中央，朝着地心引力方向倾泻出来。
- 放松尾椎，使之仿佛漂浮在空气中，头颅顺势往下悬垂。当感觉或体会到膈肌随着叹气发声而朝地心引力下降时，将手肘放在膝盖上，再次用拇指按摩或颤动鼻窦。
- 缓缓起身恢复站姿。让下半身的重心保持在较低位置，同时感受鼻窦部位仿佛持续着嗡嗡作响的声音。

练习至此，你应该很清楚地感受到了脸部后面尤其是颧骨后面的空间。颧骨本身就是非常美妙的共鸣体。

- 如果感觉头晕，请晃动双膝。

第五步

接下来的练习，要保持精神集中、心无杂念。

- 准备好，把双唇往前伸出成噘嘴状，像是正要接吻一般。然后用力往两边咧开至尽可能最宽，露齿而笑。
- 反复若干次：撅起，咧开，撅起，咧开；噘嘴，咧嘴，噘嘴，咧嘴。
- 要确保下颌不动。请自我检查：做唇部练习时将小指尖插进门牙之间。

舌尖一定要始终保持在下牙后面。这是在练习横向与斜向的脸部肌肉，不可避免地包括鼻窦部位和脸颊肌肉。要注意：咧嘴时眼睛下方的脸颊要鼓起来，噘嘴时皮肤滑过骨头往前伸展。

- 把双唇往前伸出成噘嘴状，想象声音是个极小的振动球，你可以用撅起的嘴唇来控制。体会中音共鸣区的声音，在撅起的嘴唇间找到声音振动感，一会儿闭紧双唇，一会儿释放出一点儿声音，反复玩耍（在很窄的音阶内来玩“oo-uh”^①音）。
- 现在，当你从噘嘴变为咧嘴而笑时，想象振动球是个小小的鹅卵石，嘴唇则是将声音往前发射的弹弓，弹弓把音流瞬间弹射出你的脸，形成明亮有力的“wey”音。

“w”音是由“oo”和“uh”两个元音组成的，“wey”音节中有“oo”和“ey”两个元音。

- 重复练习，请用镜子查看嘴唇往前撅起时从颧骨到嘴角的斜向伸展状态。想象嘴唇两侧从伸展到放松时的活动，仿佛是将弹性十足的弹弓拉长并松开。当你松开时，请留意脸颊被往上扯到眼睛下面来了。伴随着有力的动作，有力的声音应该会相应产生。不要感觉你在大喊大叫，而应该觉得那明亮有力的声音是嘴部活动的天然结果。

这种声音获得并加强了鼻窦和颧骨部位的共鸣，促使中高音区的声音结实起来。这是非常外放的声音，其效果像是一声短促、明亮的呼喊。这是由于能量集中而产生的，不是由于扯开嗓子喊的结果。所谓外放（extroverted），是指往外传播而不是往里收缩的音质。这种音质是开放的、畅通无阻的。

- 现在重新将关注点放到呼吸能量中心部位来：从身体深处诱发4次超级深长的叹气、6次中等强度的叹气，以及许多许多次在愉悦期盼心境下的轻快活泼的喘气。

① “oo-uh”的发音近似于汉语拼音的“u”，将“u”拉长声音。

- 在一连串轻快活泼的喘气结束之际，直接将动力从喘气中心送至双唇和颧骨部位，轻弹出“wey”音。
- 用一口气连续轻弹出数次“wey”音。
- 往前噘嘴时发出“oo”音，往两边咧开时发出“ey”音。
- 撅起咧开，撅起咧开，撅起咧开：
- Oo ey oo ey oo ey

整个练习过程都要保持音流与双唇间实实在在的联系。

- 再次将小指尖插进门牙之间来反复发声，从 F# 至 E^b，逐渐地上行移动几个音高：



咽喉内必须完全没有负担。软腭打开，舌头放松，舌尖放在下牙齿背后，下颌不动，只感觉从呼吸源头到脸部前面之间，存在着畅通的空间。

- 用镜子检查，确保发声过程中嘴唇仍然在用力撅起和用力咧开。
- 用气流吹动双唇颤动以放松唇部。

解说 嗓音训练中的旧观念是：必须“把声音摆到面罩里”，以及“抛出”声音来让人听见。

这种肤浅单一的“面罩”想象，不仅否认了面部骨骼结构的复杂性及其丰富的共鸣性能，而且言下之意，还将脸部看作是背后有所遮掩的一个“面罩”。“抛出”一词，意思是“往前投掷”。如果你正在表演场景中投入真情实感的时候，还要兼顾着将声音往前“投掷”的话，就必然是在分散自己的精力。

换掉这些适得其反的旧术语吧，必须全身心地投入到真诚、自由、开放的表达中去，必须要让坐在剧院后排的听众都能分享到你所扮演的角色的思想感情，必须敞开并放松身体和嗓音的通道来实现这种与听众分享的欲望，还必须做到充分拓展自己的意识范围，去实现你所表演的内心世界与听众所接受的外部世界的高度统一，不至于顾此失彼或顾彼失此。

如果你在语言交流中投入了真情实感，如果你真的渴望与听众分享思想感情，并且，如果你在呼吸和嗓音的肌肉组织中没有任何障碍或紧张，那么，嗓音就会将思想感情内容从内心深处输送至口腔前沿，最终为听众所接受。

你要想加强音域内的中音区，就必须认真探寻方法并练习声音，在脸部最前沿部位激发共鸣。这是特别能开放、外向地传送嗓音的部位，可以让你谙熟地把内心深处的想法展露出来，你可以毫不费力地自由表达出极为生动活泼、热情洋溢、波澜起伏的思想感情。

为了创造这种沟通的条件，下面是一些有趣的“wey”音扩展练习。让这些语音重叠起来循环练习，这将最终使你进入运用自如的境界。

- 将“wey”换成另外的词，但脸部和唇部的活动及效果是完全一样的。

Will you will you will you^①（你会不会）

这种练习着重强调双侧脸颊肌肉在发“will”时积极地向两边斜向拉开，然后往前撅起发出“you”。这个练习中，舌头不断地上下起伏着发出靠前的“i”音再变成靠中间的“y”音时，也得到了一点点锻炼。“i”元音跟“wey”一样，感觉要送入颧骨产生共振。

- 用力咧嘴和用力噘嘴，以三和弦音群来探究中音区到高音区的声音。

① “Will you”发音与“wey”“oo-uh”两个音节类似，因此按英语练习即可，不必按中文译文“你会不会”来发音。此处及后文中，英文句子的中文翻译仅作句意参考。——编注

Willyou-willyou-willyou-willyou-willyou

然后，进一步把这个“句子”加长：

- Will you wait will you wait will you wait will you wait (你会不会等)
- 每一次发音，都要感觉“will”中的“i”和“wait”中的“ey”，似乎轰轰地在脸颊骨中敲出声响，“you”中的“oo”，似乎进入掀起的唇间形成声音振动。
- 三和弦音群：willyouwait-willyouwait-willyouwait-willyouwait-willyouwait

进一步加长“句子”：

- Will you wait for Willie (你会不会等威利，同样要让嘴唇做足往两边咧开和往前掀起的运动)
- 三和弦音群：
WillyouwaitforWillie-
WillyouwaitforWillie-
WillyouwaitforWillie-
WillyouwaitforWillie-
WillyouwaitforWillie
- 要用小指尖检查整个练习过程中下颌有没有不必要的动作。
- 然后，像连珠炮提问似的，飞快地吐出字音。

继续加词：

Will you wait for Willie and Winnie (你会不会等威利和维尼)

- 逐渐加速并增进吐字敏捷度。当速度加快时，减小一点伸展幅度，让嘴角频繁运动。让嗓音通过颧骨和鼻窦共鸣器释放出来。
- 用提问式的升调来说长句子，并用降调来做出回答——“No I won't wait”(不，我不会等)，或“Why won't you wait”(为何你不等)。重复练习这种问答模式，在中高音区内来回跑动。

Will you wait (你会不会等)

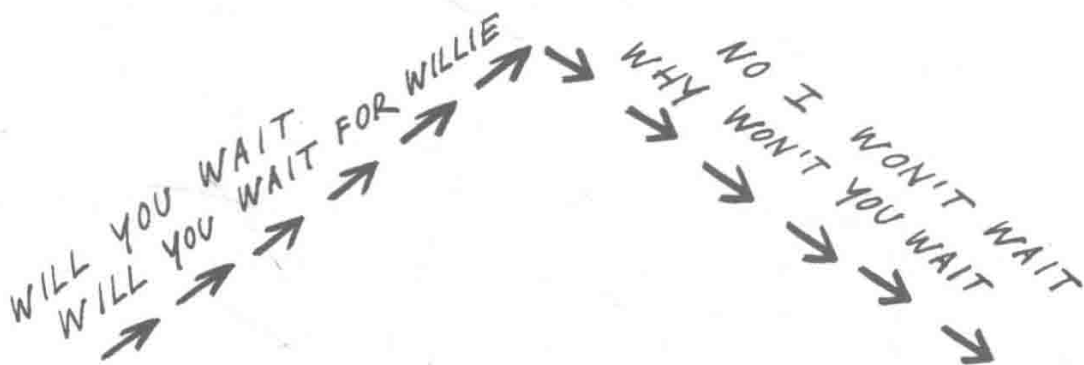
Will you wait for Willie (你会不会等威利)

Will you wait for Willie and Winnie (你会不会等威利和维尼)

Will you wait for Willie and Winnie Williams (你会不会等威利和维尼·威廉姆斯)

Will you wait for Willie and Winnie Williams the well-known welterweights (你会不会等威利和著名的拳击手维尼·威廉姆斯)

以此类推。



你可以即兴发挥，“Whether they are Welsh”（他们是不是威尔士人），“World-famous”（举世闻名的），或者可以回答“Why won’t you wait for Willie and Winnie Williams”（为何你不等威利和维尼·威廉姆斯），以及其他各种变化。

噘嘴并逐渐加速。

顺便一提，这本身不是吐字发音练习。你当然不会用如此夸张的动作来说话。这个练习用于唤醒外放的、向前发送的共鸣，同时也促使唇部和舌头一同参与声音传输。毫无疑问，这将为稍后进行严格的吐字发音训练打下良好的基础。



实践训练

将上述内容编入日常练习计划中，坚持天天练。

第十五天的课程

鼻腔共鸣器：传播力——山峰

计划学习时间：

1 小时

必须将鼻腔共鸣（nasal resonance）和鼻音（nasality）这两个用语明显区别开来。我们所听到的鼻音，是指嗓音通过口腔管道时遇到阻塞，改道经由鼻腔发出来的声音。鼻音产生的生理原因是软腭松弛无力地往舌后部下垂，舌头本身也往后部缩紧凸起，迫使声音急速挤进鼻孔。鼻音必然意味着呼吸不积极。如果在低音区、高音区或中音区里可以听得出鼻音，就意味着整个表达方式都被单一的共鸣音质覆盖了。低音里若夹杂出现鼻音，往往显得浓浊不清并单调乏味；中音里若夹杂出现鼻音，往往显得粗糙聒噪并单调乏味；高音里若夹杂出现鼻音，往往显得尖厉刺耳并单调乏味。

另一方面，鼻腔共鸣是整个共鸣系统的关键部分，它能给声音提供明亮度和传播能力，是脸部前沿共鸣结构中的主要组成部分。鼻腔共鸣的力量必须加以平衡协调，因为它很容易会支配或扭曲整体的声音。许多演员发现，当他们把声音提高到鼻子或颧骨位置时，声音会很容易发得响，坐在剧院楼座后排的观众都能听到。由于发声这么容

易，他们几乎就不需重视自己身体内其他的共鸣位置了。然而，声音被观众听到，只是完成了三分之一的使命，清澈明亮的嗓音，常常需要负载清晰的话语和充实的内容，让人一听就懂。演员表演的目的，无非是要与观众分享自身的感受，因此就得让自己的情感能量去激发呼吸从而形成声音振动。这些振动，通过恰当的整体共鸣回响得到加强，便从体内涌流而出，流经脸部时，将鼻窦、颧骨和鼻腔的混合共鸣聚集起来，生成极有传播能力的声波，演员就可以忠实于跟观众分享自身感受的初衷了。语言沟通，说到底就是欲望、意图和释放三者的副产品。

与其他共鸣器一样，鼻腔共鸣器也必须由我们发现、分离出来并着手改善，让它在日常语言交流的相互影响下自动地产生反应。这是人体共鸣阶梯中的倒数第二个梯级。

在这里我要提醒一句，共鸣阶梯即发声能量梯，也是我们通往高强度的共鸣能力的阶梯。激发呼吸部位，是激发较高位置的共鸣器并使之产生相应共振的先决条件。

鼻腔共鸣器是人体内最能让声音传播致远的共鸣器——平实地说，它属于最外向的共鸣器。我们首先要了解鼻骨的形状，并充分认识到，音流到达突然凹进的结构时会产生强度很大的回响。举例来说，如果你站在房间墙角处对着墙角说话，会比对着平坦的墙壁说话得到更强的共鸣回响。

第一步

- 用手指按住鼻子的右边，封闭右鼻孔。皱起鼻子的左边，用左鼻孔进行短促、急剧、快速的抽吸。抽吸五六次之后，你应该吸满气了，就用嘴呼气发出“ffff”音。
- 用手指封闭左鼻孔，皱起右鼻孔进行五六次短促、急剧和有力

的抽吸，然后用嘴呼气发出“ffff”音。

- 按照上述指示，左右鼻孔各重复练习若干次，吸气时请注意体会凉气贯通鼻腔管道的感觉。

第二步

两个鼻孔都分别抽吸若干次之后，休息，用心体会空气涌入鼻道时那些变凉的位置。

- 现在封闭右鼻孔，皱起左鼻孔，选取中音区的一个音（A 或者降 A、男声降八度）来做哼鸣练习，感觉哼鸣的音流完全集中于左鼻孔，并使发凉的那个位置暖和起来。
- 封闭左鼻孔，皱起右鼻孔来哼鸣，感觉音流贯通右鼻孔。
- 皱起鼻梁，在皱起来的状态下，同时用两个鼻孔做喘气练习，让气息急速地一进一出。（练习前可能要先擤干净鼻涕）当然，你的嘴是闭上的状态。
- 引导声音对准皱起的鼻梁来哼，接着，边哼鸣边用指尖在鼻孔外壁微微画圈按摩。音高逐步上行，在每提高一个音调之前换一口气，反复练习。鼻腔中的哼鸣声随着按摩而变强并且更加集中。
- 现在，引导声音百分之百地进入鼻子，让共鸣集中的哼鸣声“mmmmmmmm”转换为狭窄的“meeeeee”音，让“eeee”元音完全贯通鼻子。

接下来用一个荒谬的想象，会有助于加强练习效果：想象自己的肺部长在头颅上，声带长在两眉之间，鼻子成了你唯一的共鸣器。

- 以正常说话的音调来发声：

Mee-mee-mee

引导“mee”音流进入皱起的鼻梁里，想象声音好像是由上至下穿入鼻子。不要让任何一点音流进入口腔。

- 放松。弯腰垂落脊柱，然后挺直脊柱站起来，转动脖颈和头部。

用你说话嗓音的最高音区发出“mee-mee-mee”音流，声音穿入鼻子——不要用假声。感觉音流轰轰作响地进入鼻子里头。

解说 我提到的假声（falsetto），指的是歌声中的女声头声区以及男声女中音（即男高音最高声部），假声一般高于人们日常说话的音域。

假声目前仍然是一个常用术语。它最初得名于一种误解，人们以为位于真声带上方的假声带相互闭拢，就产生了高于正常说话音调的高音。随着嗓音科学的发展，人们用仪器看到了声带的活动，这种误解才被澄清。高音其实是由真声带运动而产生的。但假声这一术语仍沿用至今。

- 放松。弯腰垂落脊柱。起身挺立脊柱。伸展并放松舌头，分别以吞气方式和吐气方式轻轻发出耳语般的气声“kaah”以放松软腭。然后，忘掉先前练习中的关注点，轻松自由地呼喊“he-e-ey”长音，让它从身体的中心部位发出来。在发声的过程中抖动身体。

请记住，内部能量的增强与音调的升高之间有一定的关联，因此不要躲避用力，要提供足够的能量让鼻梁骨嗡嗡振响。开始时，你可能会感觉必须在咽喉内轻轻挤压才能立即获得声音的集中，但渐渐你就可以发现，这种体力的付出可以转换为脑力的输出。加强了鼻腔共鸣通道的心理想象，加大了声音的思想力量，你就会进一步获得摆脱咽喉使劲的能力。这时候使用嘴唇力量，就可以将声音直接推送进鼻子而不需要咽喉肌肉帮忙用力了。

你还可以在口腔后部仔细探究鼻腔共鸣。

- 由“ng”音领头，将鼻化“eee”音送入皱起的鼻梁内——通过舌后部和软腭来形成字音。“Ng”是单辅音，尽管拼写成两个字母，但末尾的“g”是不发音的。

解说 人类嗓音的重要心理生理特点之一就是它的适应性。如果你踌躇犹豫，总是害怕过度使用它，你将永远不会用尽其最大能力或者挖掘其未知潜力，因为你总是想坚守着安全使用规则，循规蹈矩。或许你以为自己仅仅是在小心翼翼使用身体而已，但同时嗓音所急需的重要能源也被制约了。以错误的方式小心翼翼，会造成恶性循环。为了探寻嗓音的发展潜力，偶尔冒险让喉咙受一点刮擦或让声音有一点嘶哑，都是值得的。如果偶尔嗓子受损（我必须强调这肯定不会发生的），你也知道如何把它修复到良好状态：做完所有基本的放松练习，尤其是着重于舌头与咽喉的放松，就可以了。然后，轻声哼鸣，旋转头部，垂落脊柱，按摩脸部等。哼鸣可以为声带提供自然的按摩，声带受损之后要尽可能迅速按这种治疗法处理，这比禁声休息的效果要好得多。这也是消除“失声”恐惧感的更健康的心理疗法，可以称之为有助于恢复最佳状态的最佳能量搬运工。

如果你一丝不苟地练习了这本书中一系列的练习内容，就会获得很多有关嗓音的经验性知识。你将自学成才，逐渐成为自己用嗓护嗓的专家，并懂得如何指导自己进步。在你的艺术生涯中，你的嗓音是最好的乐器，你的创造力是这个乐器的主人。意识将会是监视器，指点你什么可行而什么不可行。用嗓方面，如果你老是打安全牌，就永远无法超越自己的已知边界，一个技能有限的、满足于舒适安逸的艺术家，最终将不再是任何一种形式的艺术家。

第三步

- 皱起鼻梁，再次通过抽吸和呼气来使鼻道畅通。
- 将“mee-mee-mee”音流送入鼻子，感觉鼻道内轰轰作响。
- 把指尖放在鼻梁上，想象自己可以用手指把音流从鼻梁横拖到两腮颧骨内。让声音略微扩展，由“mee-mee-mee”音变为非常窄的“mey-mey-mey”音。这声音必须依然贯通鼻子，但此时已受到延伸开来的共鸣体表面的影响。声音从鼻梁的最高点，以相反的两个方向呈扇形往外扩散到两颧骨隆起处。

- 复习两到三次。
 - 反复利用“ng”的推动力引发元音：
 - Ngee-ngee-ngee
 - Ngey-ngey-ngey
 - 放松咽喉、软腭和舌头，抖动全身，把声音甩出来。
- 保持双眼张开——做这个练习时不要把脸部缩成一团。

第四步

现在，我们要使音流改道，从鼻子进入口腔了。

这一步骤的理念是，刚才已经在鼻腔内形成了高度聚集的音流，现在我们要通过口腔将之释放出来。它们依然是鼻腔共鸣，但是要经由口腔而不是鼻子释放。为了应对这种情况，在声音转入鼻子时，会自动关闭的活动天窗——软腭，就必须在恰当的时刻瞬间打开，恢复口腔的通道。

- 如前所述，将“mee”音送入鼻梁内。把手指放在鼻梁上，像以前一样，想象着用手指横拖着引导声音，由“mee”变为“mey”，让音流从鼻梁最高点往外扩散至两腮颧骨。
- 然后，就在这个瞬间软腭打开，用手势来引导意念，让音流改道，有意识地通过口腔发出“mah-mah-mah”，同时双手掌心打开并伸向身体前方，仿佛把声音引入空气中。

不要让下颌取代打开的软腭。

整个脸部，包括下颌，要充分伸展，好像“动物吼叫”一样张大口来发“mah”音。

“mah-mah-mah”音的吐字发音部位，是脸部中央和脸颊肌肉——不是下颌。上唇和脸颊要充分活动起来。

- 放松——呼吸。

按上述的整个流程反复练习，音高逐步上行，一口气发出一个完整的“长句子”：

- Mee-mee-mee-mey-meY-mEY-MAH-MAH-MAAAAH（除句首字母以外，句中的大写字母表示嘴逐渐张大，动作扩展至鼻腔，颧骨，口腔）
- 用两手掌心引导“mah”音从脸部并通过口腔释放出来。感觉掌心中央在模仿着软腭的伸展。
- 以更高说话嗓音，按上述流程发声。

音高不要降下来。

这就是你说话音高中较高的位置。

不要错误地降低到某种说话的音高，那样用嗓不对，属于口腔共鸣或者是低位置的共鸣。

- 重复整个流程，由“ng”音领头发音——记住，“Ng”是单辅音，“g”是不发音的：
- Ngee-ngee-ngee
- Ngee-ngee-ngee
- Ngee-ngee-ngee
- 放松，呼吸，抖动身体把声音甩出来。

解说 对嗓音来说，这是很难发现的一个区域，一旦我们成功发现什么，也可能很难理解。它介于中音区和极高音区之间。中音区是我们经常使用的音域部分，而极高音区位于颅骨腔内，通常用以表达精力充沛和异常激动的状态。在声乐的学习发展过程中，从鼻梁到前额为主导的共鸣梯级经常会被完全忽略，这就是歌唱嗓音中有名的“破音”通常出现的地方，每个人或早或晚都会寻求解决办法。破音是可以避免的。嗓音如何从语言音区流畅地过渡到歌唱音区，有其内部规律可循。所有破音都是因为紧张。

据我观察，从鼻腔上通至高位鼻窦（眉毛上方）直至颅骨部位的共鸣声响，是最容易受影响的嗓音区域。我的意思不是说最脆弱。更确切地说，敏感，是指适合表达最坦白、最开放和最纤细的感觉与思想的嗓音区域。这个区域用于回应颤抖的、毫无掩饰的害怕，天真无邪的惊叹，突如其来的惊喜，句末音调上扬的争议问题。（令人惊讶的是，一个简单的、上升的音调变化，怎么就能表示提问者并不是真心在问问题。认真聆听，从那一改敏感语气而提高音调的语态中，你也许会听到很多预设答案隐含其中。）由于这块区域十分敏感，容易受伤，所以它被身体保护起来。强烈的冲动会绕开这一块音区，并且，虽然这种冲动可以使音调进入更高音区，但为了更保险起见，共鸣回响会发生在鼻腔内，或者，鼻腔会用过多的呼吸冲力将共鸣回响削弱一半。当这样强烈的冲动最终进入鼻腔时，会显得非常刺耳，不招人喜欢，过大的音量就是一种有趣的、直接的防御性反应。与之相反的另一方法是，带点气息声，用仿佛模糊后的、过滤后的、暗示着妥协防范的声音来进行表达，让听者感觉到你的话外之音：“看吧，我多么脆弱，多么无助——我甚至不敢用全部的嗓音来表达自己的意图。万一我说错了，希望你没有完全听见我曾经说过的话。”

举一个例子来说明我的意思吧，下面是同一场戏的3种版本：

有两个人，10年前相爱，后来再也没有机会相见，一直到在某次聚会或某次公众活动中偶然重逢。针对这个例子，用下面一句话来传达3种可能的反应：

“见到你太好了。你知道我会在这里？”

如果用上述暗含防范的心态来表达语气，有可能会出现下面两种身心活动的过程。

第一种过程

(1) 一看见旧情人，体内的肾上腺激素就瞬间涌入血液中，双膝发软，呼吸急促，心跳加快。

(2) 想法：“我不能让他/她看到我这么激动。”

- (3) 方法：增加社交能量，制造出略微夸张和外露到不太得体的欣喜，喉肌和脸部肌肉被激活，其活泼程度超过呼吸力度。
- (4) 结果是呼吸通道肌肉把声音推进鼻腔，制造出喜不自胜的高音调，以传递社交信息的响声来覆盖掉最初的易受影响的声音：“见到你太好了；你知道我会在这里？”（加粗词语都提高音调，很夸张地表现出惊讶和高兴。问题的答案被安全地假定为“是的”。）

第二种过程

- (1) 一看见旧情人，体内的肾上腺激素就瞬间涌入血液中，双膝发软，呼吸急促，心跳加快。
- (2) 想法：“我不知道他/她的感觉是不是跟我一样，没弄清楚人家的想法之前，我不能大胆表露感受，不然会受伤。”
- (3) 方法：赶紧吐完体内气流，同时控制着感情不外露。由于抑制着情绪冲动，便放掉大量气流，声带显得松弛起来，因缺乏振动能量以激励共鸣回响，或缺乏生动活泼的音调起伏，所以生成半似诉说又半似低语的语气。
- (4) 结果是近乎低语地说道：“见到你太好了。你知道我会在这里？”（不露声色地咕哝一句，将解读单调乏味之语的责任抛给听者，然后，自己先伸出手去。）

第三种过程

当出乎意料的场景蓦然出现时，身心活动过程的感觉有可能是这样的。

- (1) 一看见旧情人，体内的肾上腺激素就瞬间涌入血液中，膝盖发软，呼吸急促，心跳加快。
- (2) 兴奋激励着管理声带的喉部肌肉组织：兴奋的呼吸和兴奋的声带产生出高频率的振动，这种振动同时被上咽腔和上脸部的负责提高音调的肌肉组织接收并放大。
- (3) 音调欢快跳跃：以轻快、高亢的共鸣音质做出反应，于是旧情人听出了对方的情绪——惊讶，半喜悦、半担心，急需了解旧情人是否有意寻找他/她，或者他们只是偶然相遇而已。

第五步

- 先在鼻腔中发出“mee-mee-mees”^①音，然后，手指从鼻子起往上挪动到两眉间，想象用手指将“mey-mey-mey”^②音拖动送人高位鼻窦。

继续引导音流贯通鼻腔。

高位鼻窦的空隙位于额头后面，眉毛上方。

- 重复练习——这一次，将手举到头顶。想象头顶部有一个活动天窗并向外开启，让声音跑出去——软腭打开：
- My-my-my-my^③
- 重复练习“my-y-y-y”音，结束时尾音拉长，声调上扬，仿佛提出一个很天真的问题：
- Mee-meee-mee-mey-meY-mEY-My-my-mY-Y-Y-Y？（音节末尾的大写字母表示声调上扬）

尽量不要掺入假声。

检查你的两眉，切勿因想到提问就往上扬起来。如果这样，声音将不会传送到本来有可能到达的远处。（眉毛易出现取代软腭反应的倾向）

- 反复练习；在含有询问语调的“my-y-y？”末尾，用同样的呼吸、同样的共鸣和同样的升调来说“why？”（为什么？）：
- Mee-mee-mee-mey-meY-mEY-myY Y-WHYYY？（音节末尾的大写字母表示声调上扬）
- 让“why-y-y？”贯通头顶送出来。
- 反复练习：“meemeemeemeymeymeymy? why?”
- 然后，加词语：“why fly?”（为何飞？）△“why fly so high?”

① “mee”的发音近似于汉语拼音的“mi”，“i”韵母拉长声音。

② “mey”的发音近似于汉语拼音的“mei”。

③ “my”的发音近似于汉语拼音的“mai”。

(为何飞得这么高?)

做这个练习时,要以膈肌为中心,将音高、共鸣器、提问以及急需知道答案的迫切感等诸多能量积聚起来。

第六步

- 想象你正站在山顶,另一座山峰上站着你的一位朋友,两山之间相隔一条狭窄幽深的山谷。天空湛蓝,空气新鲜而清爽。
- 让眼前景色感染你的内心状态。你内心异常激动,从太阳神经丛/膈肌的中心部位呼喊出一声悠长的、高音调的、呈弧形的“hi-i-i”^①音,传播到对面的山峰。
- 再次运用想象来呼喊,场景完全一样,感觉完全一样,欲望完全一样。这一次则耳语般地轻声呼喊,只是让呼吸系统中心部位产生刺激,使气息瞬间冲出宽敞的咽喉管道,产生耳语般的“hi-i-i”音。
- 再一次发声。

此处,你给自己提供的这种场景,应该可以激发出足够能量以满足音域的高音部分及共鸣阶梯的需求,取得令人满意的表达效果。所有的技术操作都必须依靠身体的自动控制去完成。呼喊冲动应该会自然而然地传送至膈肌,不会因喉肌而遭受干扰破坏。膈肌应该会自发地吸入充足气息,供应给那呼喊冲动,并随同情绪层面所激发的为满足高音需求的足够能量,自主地释放气息和呼喊冲动。现在,咽喉、软腭和下颌应该自然而然变得灵活敏捷,足以打开管道来呼喊了。这一声呼喊,将会冲上高音区,有效地放大共鸣,实现与对面山峰上的朋友通话的目的。膈肌、肋间肌和内腹呼吸肌肉组织全都充满了活力,响应那大量的用气需求。

^① “hi-i-i”的发音近似于汉语拼音的“hai”,韵母“ai”拉长声音。

现在你已经开始设计适合自己的简单场景，这是很重要的，如果设想的场景很逼真的话，你就可以交替着进行技术操作和意识控制，以调节你的人声乐器和想象力的发挥，在想象的激发下让嗓音不由自主地发出来。在技术的操作中，你从意识到特定肌肉群中开拓出一条路径；在想象力的调整中，你知道路径在哪并沿路径前进。你重新调整着自我，不仅仅只是所谓的“你的嗓音”，所以，当你随着场景而表演时，起步前你就将想象的初始冲动放到这条路的起点处。从能源的中心起步，注入各种意象，激励感觉作出反应，而后，从思维/感觉/呼吸的深深源泉中，释放想象和能量，体会声音效果。如果出现差错或水平下降，回过头来，在技术层面上做一些精细的调整。然后再一次振作起来，投入自我创造中。从技术训练到艺术创造，再回到技术训练，反复地磨练打造。但在这一阶段，不要尝试有意识地同时做技术训练和艺术创造这两件事，不然你的精力会分散，两头的力量都会使不上。



实践训练

将上述内容编入日常锻炼计划中，坚持天天练。

第十六天的课程

音域：3 到 4 个八度——从地下室到顶楼

计划学习时间：

1 小时

在人体共鸣阶梯的体系结构中，现只剩下半球形的头顶共鸣结构尚待探索了。共鸣阶梯的顶端部位具有完美的声学形状和结构，它对高频率的声音产生简单而强有力的回响，使声音得以放大，但除非你是一位职业女高音、男高音、男声女中音（男高音最高声部），或日常尖叫爱好者，否则可能未必熟悉头腔共鸣的感受。头腔共鸣声音具有非常强的能量，如果要它为人类的意识服务，则一定要在中心部位引起共鸣反应。先从整个音域内的简单练习开始做起，让能量自然而然地生成而不是直接施于猛烈冲击，这样将会更容易进入增强头腔共鸣的练习中。从理论上而言，我们应该在拓展音域之前先做足头腔共鸣的练习，但在实践中，先做音域练习好处往往更大。在下面的练习中，我们将运用不断增强的共鸣阶梯意识，在尽可能宽广的音域中去释放嗓音。

第一步

- 轻松自然地站立，始终清醒意识到那支撑你身体的骨架，闭上眼睛并将注意力转入身体内部。想象你的身体是一座房子。把地基放在胸廓下方，地下室在胸部内，一楼大厅在口腔内，从口腔到眼睛是二楼，从眼眉到发际线是三楼，顶楼在颅骨顶部。
- 想象你的嗓音是一部电梯，电源装置在地基。用一声长长的“he-e-ey”^①音来表示你的嗓音（电梯），它从地基上升到顶楼，在途中拜访所有的共鸣楼层，即从你的嗓音最低音区开始，一直上行到最高音区。

要考虑到这种情况，当电梯运行时，房子是不会移动的。让你的嘴往下张开，但别的部位，如肩膀、下颌、舌头、嘴唇或眉毛，则不要随着嗓音（电梯）的高低移动而做出任何动作。

- 到达顶楼之后，自然换气，补充地基的电源，嗓音（电梯）再次穿过整座房子往下运行，要确保不会跳过任何一个楼层，电梯运行过程中要自始至终保持平稳匀速。

下行过程中往往容易失控，要么直接从顶楼跳到大厅，要么在地下室耗去大量时间。要注意避免嗓音失控。

- 反复练习多次，直至熟悉这种理念为止。
- 请注意这一点：

无论电梯是从底层还是从顶楼开始运行，启动电梯的电力都来自于地基。

如果你觉得在上升或下降的半途中就耗完了电力，也不必硬挤出最后一点点电，而应从底下获得新的动力。这不是用来测试你一口气能保持多长时间的练习。

^① “he-e-ey”的发音近似于汉语拼音的“hei”，韵母“ei”拉长声音。

让你的注意力放在意象的精确和共鸣的感官知觉上面，让音高成为这些东西的副产品，不刻意而为之。

第二步

拜访过你身体内各个共鸣腔体之后，现在可以毫无顾虑地解决音域问题了。

- 迅速弯腰垂落脊柱，接着同样迅速地起身挺立脊柱。

下垂脊柱动作可分为两个不同的阶段进行：一是头部猛然垂落，二是脊柱迅速下垂。（做这个练习时要确保略微屈膝，否则会失去平衡。）

挺立脊柱的动作就像是骤然下垂所引起的反弹，脊柱迅速直立起来，最后头部也轻松地往上漂浮起来。

- 站立——从你的最低音开始，在腹部位置发出“hey”音。垂下头部，当脊柱逐渐往下垂落时，音高开始逐渐向上移动。加快音高上行和脊柱倒悬的速度，好让这种突然的、上下震荡的垂落动作在底部产生反弹力，带动高音穿出头顶，非常自由地朝地心引力喷发出来。
- 换气。从你的最高音开始发出“hey”音。当音域逐渐往下移动时，脊柱逐渐向上挺立，头部轻轻漂浮起来立于椎骨顶端时，声音返回到腹部位置。

脊柱往下垂落时，音高上行，脊柱向上挺立时，音高下行，请注意以下几个方面：

每一次脊柱下沉时，都要有意识地利用地心引力来拓展音域以获得更高音。想象你的声音从头颅倾泻出来。

要放松、自由、无忧：脊柱突然倒悬下来的震荡力，应该会冲击声音向上弹起来。

不要老停留在高音上不动，让高音的发出就像鸟儿突然从高空俯冲一样，突然下落。

练习时态度不要过于严肃，否则会有损练习目的。

带着想象来练习会较有助益，如设想这样的情景：当你站立时，“hey”音从你尾椎开始出发并沿着脊柱上行至头部，通过头顶一个小孔喷泄出来。当你上身倒悬时，则“hey”音从地下发出，然后从头部流回到尾椎，就跟你站直时一样。

第三步

仰卧在地板上来练习，让声音慢慢地在整个音域中来回移动，仔细聆听并领略共鸣阶梯中的所有梯级。

让声音再一次移动。针对脊柱来发挥想象可能会有用处：这一次，仰卧下来时，设想脊柱是一条铁路，声音是一列火车，从尾椎骨的始发站启程，一直行驶到椎骨顶端的终点站，反之亦然。

以这种卧姿做练习，你可以发现，当你在整个音域中来回发出所有的音时，只需用上意识和呼吸就可以了。当你的声音变得很高或者很低时，都无需把嘴张得过大，无需推挤喉肌来获取高音，无需压迫头颅后仰或抬起眉毛。你所需做的一切，仅仅是思考和呼吸。共鸣空间已经建立起来了。

第四步

- 站起来，带着第三步提及的意识，反复进行第一步和第二步的发声练习：

He-ey-ey-ey

第五步

- 用“he-ey-ey-ey”音拓宽音域，从最低音上行到最高音，再从

最高音下行至最低音。

- 晃动双膝。
- 晃动肩胛骨。
- 吹气颤动双唇。
- 抖动下颌。
- 放松舌头。



实践训练

将上述内容编入日常锻炼计划中，坚持天天练。



第十七天的课程

头颅共鸣器：高强度——演练圆顶声音

计划学习时间：

1 小时

在本日练习的第一步中，我们会把音域的拓展方法与头颅的探究练习结合起来。这里我要再提出一个理念，如果你能清楚领会，可能会非常有助益。上一天课程中的第二步中，我们运用了让身体突然下垂倒悬而推动声音往高音上行的物理方法，整个过程中肌肉没有明显使劲。那时，随着膈肌在胸腔中下降，你应该会感觉到自己所有的腹肌都完全放松了。很明显，你并不需要额外的肌肉力量来支持高音。然而，我们还是必须开发利用额外的能量。

- 复习上一天课程中的第二步。然后，保持直立姿势来练习这个步骤，有意识地将下垂倒悬的物理能量想象为地心引力存在于空中的这种心理能量：从你音域中的最低音发到最高音，轻松释放出“hey”音来。

身体顺应着地心引力凭空落下时产生的物理能量是强大的。大脑可以运用这种释放体验，去产生就算不超过物理能量也是同样强大的心理能量来。

这意味着，在能觉察到的肌肉中加一点点额外的努力，高音就可以发出来。高音是通过增加呼吸和声带之间的空气动力压力而发出的；气压的增加，则是由呼吸肌肉组织和喉部肌肉组织协同努力而促成的。危险的是，生理解剖知识往往会助长有意识用腹部施力支持高音的方式，从而破坏无意识神经生理反应水平所带来的能量间的微妙平衡。要想取得真正的成效，节省体力的努力是至关重要的。换言之，一旦腹部肌肉总是要瘪进去、凸出来，或做些别的动作来增强声音，这就是在用体力来取代心理能量了。在低音区的发声中，心理能量通常就意味着情绪能量，所以，用肌肉替代心理能量，将会成为一种错误的干扰严重危害声音实效。

第一步

- 快速往下垂落脊柱，用一个长长的“hey”音，往你力所能及的高音上发音。

当你上身倒悬时，注意体会你所发出的最高音穿过“顶楼”，飞往外面：无论是男性还是女性，这时候发出来的都应该是一种高音的假声。

- 自然地换口气，上身仍然倒悬，以刚才声音在顶楼上的相同音高，释放出高音的假声“keeee”^①。想象声音穿过头顶的活动天窗向地心引力流动。这个“keeee”音，可以有点像约德尔唱法^②，真假声交替着发音，不要在某个音调上持续太久。
- 放松并慢慢挺立起脊柱，不要出声。直立时，再次释放高音的假声“keeee”。你应该感觉得到共鸣回响进入头颅的圆顶部：
- Keee-eee △ keee-eee △ Keee-eee

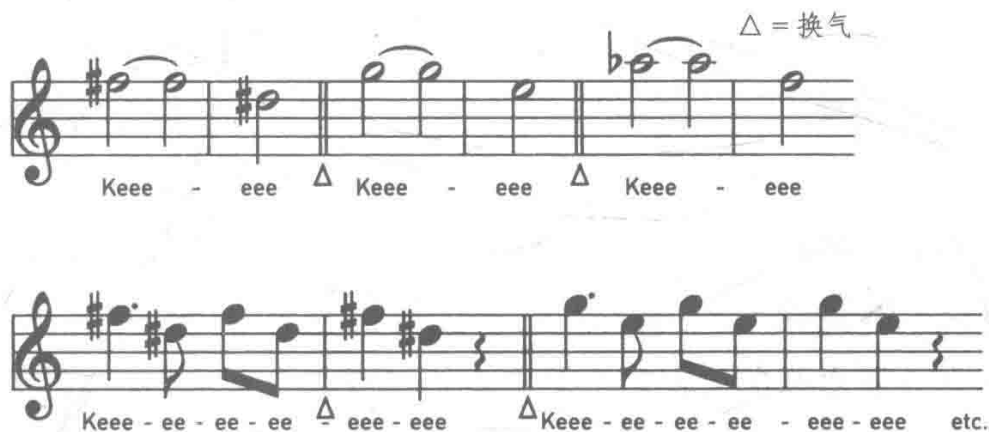
① “keeee”的发音近似于汉语拼音的“k”与“i”相拼的声音，“i”韵母拉长声音。

② 约德尔唱法(yodel)，又称约德尔调、约德尔歌，发源于瑞士阿尔比斯山区，是一种快速并不断反复地从真声到假声、从假声到真声进行大跨度音阶转换的歌唱形式。

男士们应从稍低些的音开始练起，但大部分人很快就可以练到上面所提的高度。

随着音色的变化，也为了练出更强的适应性，在释放假声时请试着采用下面这种轻快振动的方式。

- Keee - ee - ee - ee - eee - eee Δ keee - ee - ee - ee - ee - eee



(注：以半音程逐步上行移动)

通过对活力充沛的心理能量需求作出反应，来锻造这些声音，你会感觉到自己膈肌的中心部位也有了活力充沛的呼吸反应。

让这种反应自然发生，不要主动加力。别给外部腹壁肌肉添加任何额外的拉扯力。腹壁会自然起伏的，但这是来自于被动力量，即来自于膈肌向上释放所导致的内力牵拉。我们很有必要认识到这两个层面上的差异：一是在肌肉层面上积极主动的强体能运动，二是在无意识层面上被动反应的强体能运动。肌肉应该从身体内部作出反应，但由于一切事物都是彼此关联的，所以外腹壁也会随之起伏。内部呼吸肌肉组织受强烈冲动的刺激而进入强有力的活动，由此产生的能量，与腹直肌等大块的外部肌肉群所产生的能量相比，具有不同的性质。

第二步

- 注入发高音假声“keeee”的思想冲动，就像在第一步中一样，但这一次是发出耳语般的气声。强烈的思想冲动会唤起膈肌中心部位的强烈反应，促使猛烈的气流通过门牙之间，嘶嘶作响。
- 发出耳语般的气声“keeee-eee”若干次，要集中于身心的协调一致，即反复设想假声的音高状态并让机体以恰到好处的能量做出反应。每一次发声，都要诱发新的思想冲动和新的呼吸冲动。
- 然后发出声音来，要协调处理好想法、呼吸和内在能量的关系，并让声音成为它们的副产品。
- 在逐步上行的音高中，交替着以气声和正常声音发出“keeee-eee”音，反复练习。

感觉声音在自己头颅骨的圆顶周围鸣响。

当你彻底置身于强烈的思想冲动中时，就会把沟通能量完全交付给你所追求的目标。

第三步

- 在精神放松的同时，将声音降到你力所能及的最低音，让隆隆作响的低沉的气流声融到富有胸腔共鸣的“hey”音中。

你可能会发现，当声带一反常态伸得很长从而得到更充分的放松时，声音效果比以往更深沉。

第四步

- 尝试用尽可能高的真声来呼喊“hey”音，不要混入假声。

男士们可以明确地感到声音在头颅骨的圆顶内强有力地鸣响，一

旦咽喉得到解放，并与来自气息能源中心的适量的强劲能量联结时，这种声音效果就很容易保持在那个高位置。

- 女士们可以尝试用高音假声发“keee-eee”音，将音域拓展到仿佛小老鼠的吱吱尖叫声。要轻松俏皮地发音——像鸟儿俯冲扑击猎物一样突然提高声音，点到即止，不要老停留在最高音或最低音上不动，让能量的源泉从身体中心部位喷发出来，像是揭开玩偶匣的盖子，玩偶突然自动弹跳出来似的。

在练习超高音时，你的首要任务就是解除恐惧心理，并磨平自己感觉生疏的换声区界限。先不要去追求声音质量，尽管随着声带变得结实，咽喉得到解放，无论女高音或男高音还是丰润的男声女中音（男高音最高声部）都将会培育出优异的声音素质来。但美的必须经过等待才会出现。

假声训练能增强声带和呼吸肌肉群的弹性与力量。（这个部分的音域，学术上称之为“顶楼”音区，高于其之上的则是“哨声”音区。）这项训练对男女声都非常有用，因为，这样的一种强化训练如果作为嗓音均衡锻炼的最后一招来做的话，整个音域都将从中受益。男士们不再像过去那样从文化角度上来讨厌这种假声部分的练习尝试，虽然有些男士在潜意识里认为假声缺乏男子气概，所以故意找不到它。同样，很多女士潜意识中似乎觉得那种胸腔共鸣并不适合自己，会偏爱高音区那种“女性化”的魅力。作为男士，他可以轻松地达到女高音音域了，或者至少能在音色圆润而自然的假声状态下拓宽两个八度的音域。总而言之，无论男士还是女士，加入高音、假声和头颅共鸣区的练习，都能在其余音区增进嗓音的弹性与力量。它还能解除压抑，释放强大的能量，让身体熟悉这样一种强烈的共振感觉和声音效果。这就让人能轻松表达大起大落的情绪，嗓子毫不费力，也不会受伤。

像迄今为止所本书中的所有练习一样，这些头颅顶部的声音也都应该在合适的环境中发出，而这里的“环境”就是共鸣阶梯的顶层。在没有完全做好嗓音的热身准备之前，你不可以仓促投入高音练习。

我强烈建议你制定一系列练习内容，即通过目前为止所列出的全部步骤去一丝不苟地放松身体，并且你应用心去做整个练习的每一步骤。除非你十分肯定自己在做什么，否则请勿更改练习顺序或任意跳过某个步骤。一开始，某些练习也许会显得与其他部分练习缺乏有机的联系。你的身体和声音或许会告诉你，不需要做这样或那样的练习。很遗憾，你的“直觉”可能会有一些根深蒂固的、投机取巧的习惯，力争维持你的嗓音现状。如果你固执地坚持做另外一些最不值得推崇的练习，你将会不断以局部的努力代替整体各个方面的努力。这样很容易就会变得一味沉迷于自己的胸腔共鸣、沉迷于自己的中音区共鸣甚至沉迷于假声。如果你只在任何一个局部特别努力而忽略其余的话，将最终变回老样子，拥有一副失衡的并且缺乏灵活性的嗓音。



实践训练

将上述内容编入日常锻炼计划中，坚持天天练。

第十八天的课程

音域的练习：

强度、灵活度、自由度——摆动

计划学习时间：

1 小时

现在，你已经拥有了这些体验：解放与扩展呼吸、有效传播声音、放松与放大共鸣、放松下颌与舌头、疏通软腭部位的管道及共鸣器所涉及的整个音域。你已做好进入嗓音健身房的准备了，你将展示嗓音的力量，去拓宽天生的音域，使自己在说话和歌唱方面都达到三到四个八度，你将尽享这与生俱来的快乐。

我将向大家介绍“琶音”（arpeggio），接着推荐一些方法，让我们用琶音来玩许多种不同的释放游戏。琶音是三和弦分解进行的大姐（或大哥）。和弦分解进行的跨度越大，其声音摆动力就越大，高音处就可以猛然扑击^①而无所畏惧。虽然唱的时候会冒一下险，但声音终归还是会回到根音的。

① “扑击”在这里的意思是指，在低音处要有一种灵活轻快的爆发力，借助较大跨度的和弦分解进行的摆动力，猛然间冲上去（突然袭击），“抓”到了高音（猎物）就下来，不可以犹豫或停留，这样练习高音，就不容易引起喉肌紧张，因而也就不会引起心理紧张，所以作者说“无所畏惧”。

三和弦的音域范围是五度，琶音的音域范围是八度。两者都比音阶进行享有更多的自由度，只要一步一步认真地练下去，你就能很好地驾驭自己的声音。玩琶音的主要理由是释放嗓音。

- 下面是一组琶音：



你可以用一个长长的、简单的“hey-ey-ey-ey-ey-ey”音来让自己熟悉一下声音模式，然后甩开所有音调感觉或歌唱感觉，自由地练习。这是一个更长的句子，是一段更长、更大胆的思绪，要在长长的横向管道中叹气般地抒发出来。你可以把琶音抛出去，好像玩溜溜球那样，将球横向抛至绳线用尽，然后卷回绳线将球收回手中。琶音中的根音是起音、收音以及最远（最高）的音符的老本营。你可以想象自己的声音在自由地荡悠、扑击和飞翔。

一旦你熟习了琶音练习，就可以检验自己的嗓音是否放松自如了。

别着急，这需要时间。拓展自由度、力度和音域的这些理念，阅读起来可能非常快，但实际练习起来，要慢慢地而且反复地琢磨。

- Hey-ey-ey-ey-ey-ey-ey-ey



第一步

首先，探究深沉的、放松的音高。

- 以叹气方式练唱琶音，
晃动膝盖
- 音高下行，以叹气方式练唱琶音，
晃动肩胛骨
- 以叹气方式练唱琶音，
旋转脖子
- 接着，开始往上移动音高：

Hu-u-u-u-u-u-uh



- 以叹气方式反复练唱琶音，

用拇指和其余四指握着下颌并轻轻抖动下颌使之放松

- 以叹气方式反复练唱琶音。

摇松舌头。

舌头运动造成的声音效果是这样的：

- Huyuh-yuyuh-yuyuh-yuyuh-yuyuh-yuyuh-yuyuh

- 以叹气方式反复练唱琶音，

让软腭伸缩形成如下音效

Ngah-ngah-ngah-ngah-ngah-ngah-ngah

重新回到之前摇松舌头的音效

- Hey-ey-ey-ey-ey-ey-ey

- 反复多次以叹气方式练唱琶音，当声音越爬越高时，逐渐下垂脊柱，头颅也往下垂落，声音便顺应地心引力直通头顶，然后，在琶音下行过程中慢慢地挺立脊柱——当声音爬至最高时请晃动膝盖，以避免头晕。

- 以吹气颤动双唇的方式哼唱琶音：

- 在琶音下行过程中弯腰垂落脊柱，然后深深蹲下。感觉声音由尾椎发出并穿过脊柱贯通到头顶。

- 把双手放在身后的地板上；臀部放低坐下来，一节挨一节地放低脊柱直至平躺在地面上，膝盖竖起来。

- 双膝往身体一侧落下地面，进入斜向拉伸体式，以叹气方式练唱琶音，感觉声音从下方的髋关节窝处发出，如流水般沿着宽敞的斜向河道涌流，直通肩关节。

- 换另一侧进行斜向拉伸，按上述提示练唱琶音。

- 转身仰卧。以叹气方式练唱琶音，想象两边髋关节窝和宽大的骨盆腔体内都灌满了气息和声音。

- 现在，请再进一步清晰地感受体内各共鸣腔体的状态。先细心体会深沉的声音在胸腔内隆隆作响，接着，当琶音上行至较高音时，想象骨质结构的口腔共鸣器，想象鼻窦、颧骨、脸部前

沿和鼻子等共鸣器，以及高音如鸟儿扑击猎物一般轻快地进入头颅共鸣器的自由状态。

提醒：这不是在歌唱——这是在释放，在放松，在叹气。

要保持对膈肌的清晰感受，在叹气出声时，膈肌如同降落伞一般，平稳流畅地在胸廓中鼓起，然后瞬间落下，使气息飞快地进入。

- 如果想进一步训练的话，那么你知道该做什么——放松舌头，放松下颌，打开软腭，并从更深处叹出声音来。
- 翻身俯卧，用“hee-eeee-ee-ee-ee-ee”音，叹气般地练唱琶音。注意体会你的气息和声音扩展到了腰背部和两侧肋骨间。
- 再次用琶音练习“hey”音，接着翻身转为折叶体式。
- 翻身起来，四肢着地成爬行状。叹唱琶音，感觉气息和声音沿着凹下成弓形的脊柱流动。
- 垂下头颅，在琶音下行过程中慢慢挺立脊柱。

随着能力的提高，当一口气唱单组琶音开始变得轻松自如时，就用一口气将两组琶音连起来，之后是三组连起来。通过增加需求量和扩展思绪来锻炼你的能力。三组琶音连起来就构成了更深长的思绪。更深长思绪刺激了肋间肌和腰背部发生更积极的反应，从而吸进更多的气息。你不需要刻意地去“维持”气息，只需想着要表达出很深长的思绪，气息就会持久延续的。

下面是有关身体运动的另一些建议，有助于让已经获得扩展的嗓音更自由地释放。

摆 动

任何形式的摆动，都利用了地心引力和动量的作用，由此而产生

自然的能量。

手臂摆动和腿部摆动，对于释放真正的能量确实很有帮助，但你必须明白，摆动的目的是确保得到最大效应。一旦掌握了基本要领，摆动的变化也很容易跟上。

手臂侧向摆动

关于上一个练习，我曾说过：“拓展自由度、力度和音域的这些理念，阅读起来可能非常快，但实际练习起来，得要慢慢地而且反复地琢磨。”

对于下一个练习，我要极力劝说你：要慢慢阅读那些文字说明，认真理解吸收。然后，要顺应这种有冲劲的节奏和自然加快的运动。

第一步

- 两臂从肩膀两旁平伸，使之与身体成直角。两脚应笔直站稳在髋关节窝之下，脊柱也应保持笔直的一条垂直线。在手臂摆动过程中，可能会有某种诱惑使你的脊柱出现些许摇摆，或者向前倾。请让脊柱保持完全直立状态，与地心引力成垂直线。
- 现在，让两臂忽然间落下身体两侧，仔细感受地心引力的作用。
- 两臂轻轻漂浮起来，回到与身体成直角的最初姿势，这一次，让手臂掉落至身体前方，交叉摆动若干次之后才停下来。

不要让脊柱上部随着两臂的掉落而下沉。保持脊柱往上伸长，并确保肩关节完全松开，只专注于两臂的感受。

- 两臂轻轻漂浮起来并远离身体两侧，这一次，当手臂甩落时，让双膝很有弹性地上下起伏，使手臂获得额外的力量摆动回到与身体成直角的最初姿势，然后再次甩落至身体两侧。

现在要关注这些感觉：两臂甩落时，双膝顺应地心引力向下弯曲。然后，当膝盖在来自地心引力的动量作用下反弹时，那种动量便瞬间由两腿垂直上传至脊柱，接着通过两手臂横向往外传至手指尖。

当你摆动时，要确保身体不要向前倾。脊柱垂直挺立。

当手臂再次甩落至身体前方交叉而后甩向身体两侧时，请细心体会肩胛骨的状态。

- 现在，让两臂甩落，双膝顺应地心引力向下弯曲，接着，当膝盖在来自地心引力的动量作用下反弹时，让能量瞬间由两腿垂直涌向脊柱，接着通过两手臂横向往外传至手指尖。继续让手臂甩落至身体前方交叉，并立刻借助动量往外摆回身体两侧，然后再次甩落至身体前方交叉。地心引力和动量的效应一直持续下去，转化为不间断的摆动。

现在，你得到了一种类似于永动的体验。你永远不会耗尽地心引力所具有的磁力，动量则是地心引力的另一面。要是你真的可以甩落手臂并放松膝盖去顺应地心引力，要是你能驾驭这一过程中所产生的动量，要是你可以照此反反复复地甩落手臂和驾驭动量，好像你就可以永远运动下去。这个过程中你不必费力，你是在利用自然的力量。

- 让你的大脑顺从于摆动的乐趣，好好享受这个过程吧，否则大脑就得去努力控制整个身体运动了。还是把控制权交给地心引力和动量吧。

第二步

现在你要开始唱琶音了。当两臂伸出身体两侧时，让两臂摆动起来以协助释放声音。

- 继续想象能量来自于地下对手臂摆动的反作用，能量借助动量猛然冲上脊柱，然后传至两侧的手臂和指尖，不过现在那种能量要转化为声音了。该节奏应该像这样有机地发出：当两臂往

外摆动时发出起始的“hey”音，当两臂在身体前交叉摆动第二次时则发出结束的“hey”音（也是这个节奏中的最高音）。然后两臂往外摆动第三次时吸气。手臂摆动有其必然的固定节奏，琶音随之行进。

不要把琶音的结束音唱得过长，否则当手臂往外摆动时就会来不及让呼吸自动瞬间进入了。

琶音就在如此绵长连贯的声音中自由释放。

- 注意确保你的声音与身体感受协调一致。当声音朝地心引力坠落时，手臂随之甩落至身体前方；当手臂甩到身体两侧时，声音借助手臂和指尖的动力横向飞出去。你的声音、身体、意识、地心引力和动量，是紧密地融为一体的。

腿部摆动

在摆动右腿时，你可以用左手握紧座椅靠背来保持身体平衡，摆动左腿时则右手握椅背。

第一步

- 抬起右膝盖使大腿与地面平行，让小腿松弛地悬挂在膝盖下面。保持脊柱往上伸长，感觉躯干的重量脱离左腿而往上提升。仔细感受你的髋关节窝状态。放松膝盖使腿部落下，让它在身后呈弧线摆动并立即摆回前面，然后右脚轻松落地。

当腿部前后摆动时，脚可能会轻轻擦碰地面。小腿、脚踝或脚部肌肉都不应有紧张感。这个动作是大腿带动着大腿骨顶端在髋关节窝内进行摇摆。保持对膝盖状态的体会，不要让脚喧宾夺主。膝关节与大腿骨之间应始终或多或少保持一点直角趋势。

- 按上述提示摆动左腿。

摆动时要给腿部一个指令：“甩开”。你要解除躯干施压于腿部的负荷，打开髋关节窝，并消除任何可能不易察觉的紧张僵持状态。

第二步

边摆腿边练唱琶音：

- 琶音发源于小腹部位，然后随着摆腿动作而甩到腿部。当膝盖放下往后摆时发出起始的“hey”音，当膝盖抬高往前摆时发出最高的“hey”音，当膝盖放下往后摆时发出结束的“hey”音。膝盖再次往前摆时，身体会自动地换一口气。当膝盖前摆并抬高时，腰背部就被拉长了，气息便瞬间吸入。

真切地体会声音沿着大腿往下流动，然后从脚下流出来。在逐步上行和逐步下行的音高中，每条腿重复练习若干次。

虽然我在描述这些练习时，将“hey”音一个个拆开来解析，但在练习过程中，琶音的所有音都得连贯地发成一个长“句子”，不可以中断。

肩膀和髋关节处，往往会潜伏着不易察觉的紧张僵硬。舒服流畅的摆动，将有助于解除这些紧张僵硬，让神经冲动畅通无阻地运行到中枢神经系统，经中枢神经系统输出指挥信号到全身各处，从指尖直达脚趾。身与心之间的这种双向沟通就意味着，当手臂和腿部甩开束缚时，精神世界里的压抑也会随之消失。



实践训练

将上述内容编入日常锻炼计划中，坚持天天练。



第十九、二十、二十一天及此后的课程

吐字发音组成话语：

辅音和元音——语音拼接

“吐字发音”（articulation）一词，含有“拼接”（jointedness）之意——将若干个音“拼接”（jointed）成音节或某个词中有许多音节（having joints）。这是以歧义最少的方式来描述吐字发音过程：音流向外流经口腔时被切分成字音，进而拼接成词并组合成为话语。这是对由思维转化为话语这一复杂活动的一种过于简单化的解释。但当我们进入词语使用的范畴时，使用这种简单定义是最保险的，因为我们要保护发言者尽可能广泛多元的个性特征。丰富和创造性的沟通方式，来源于每一个个体的独特个性。自由无拘，应该是语言沟通的基础。如果语言表达的定义如同《牛津英语词典》所述，是“发声器官的自然运用，思维或感觉的口头表达”，那么，在语言表达这样一种天赋的自由发展空间里，“正确”的规则是没有任何地位的。只要大脑和语言器官之间存在灵敏的联系，那么，语言天赋就会随着心智的发展而得到发展。

本章的练习，将只通过语言表达与大脑之间的联系来研究改善语言表达。拼接字音的肌肉必须摆脱各种限制性的条件，并以足够的敏

感度和灵活度去反映思维的灵活变化。我们将不提出“绝对正确”的语言表达标准。这种标准封存在书页中可以恒久不变，但在活人的舌头上难以长久留存。没有必要设立标准，因为生活常态中的语言沟通是不会静止不变和遵守强行规范的。许多被乐观地贴上标签的标准美语、大西洋彼岸英语、标准英语，乃至英式标准英语，很大程度上都是等级观念的反映。如同尝试提出美学的经验法则一样，这些努力是注定要失败的。为了让多方言多语音的社会保持真实的面貌，我们必须灵活变通，提倡多元化，在不同口语习惯的语言背景中去追求流利表达。更进一步说，拥有植根于不同地区和不同文化之中的丰富多样的方言语音，我们应该为此而感到欣喜，同时也要注意对它们的保护。

为避免不定标准规范而变得混乱无序，我要特别强调，通过语言进行沟通的参与者，不仅仅只是发言者，也包括听众。因此，如果发言者自己说得很愉悦，但听众却难以理解，这样的沟通是失败的。如果个人的韵律节奏与文本的韵律节奏发生冲突，则所有扭曲信息的方式都必须无条件服从于让人理解内容这个规则；一些过分独特的发音风格，会导致听众的注意力游离于正在表述的内容；一种过度保持原生态的口音，令听众总是要在脑中进行翻译；一些过分华丽美妙的嗓音，也会令观众听不到内容。

要解决这种扭曲信息的发音问题，提高敏感度是必要因素之一。任何一件优秀作品，都有自己明显的韵律节奏、文笔特色和风格面貌。敏感的诠释者，会考虑用作品的内在韵律节奏去改变自己的个性韵律节奏，会吸收丰富多样的文笔特色来润饰出丰富多彩的嗓音特色，会将独特的风格面貌具体化并将之传播出去。敏感的表演者，无论是否在诠释作品，都会希望自己拥有一副能满足沟通欲望的好嗓子。这本书中的练习正是专门为此而设计的。我们发现，那些心态足够放松的发言者们，会注意聆听现场周围的动态，尊重观众的任何一个反馈，即使是使用极度晦涩的地方口音，都能调整得恰到好处，既不牺牲个性化色彩又能进行有效的沟通。

许多口音之所以会出现很明显的地方特征，归因于口腔肌肉的特殊构型，因而将声音局限于某一个特定位置上。美国中西部口音或纽

约口音中的鼻音，源于舌后部与软腭的一种习惯性姿势。拖腔拉调的南方口音，是因为说话者习惯于依赖下颌来说话而舌头安安静静躺着。南肯辛顿上流社会的口音，是由于说话者只动用唇舌的很小一部分力量来吐字发音，而且过多使用较高音区的声音来进行沟通，尽可能少地运用颈部以下的共鸣。

思维和肌肉的这些习惯，是在某种特定环境条件下逐渐形成并发展起来的。当新的内外环境都被开拓出来之后，极其僵化的事物也不可避免要引起变化。一旦声音的所有潜能都得到释放，诸如音域拓展到3~4个八度、泛音越来越丰满、音色特质变化无穷等等，则不断变化调整的风格面貌就可以有效适应千变万化的内容。这时候，起限制作用的就仅仅是才能、想象力或生活经验。接下来我们对吐字发音的探讨，将为如何最省力地使用发音肌肉组织提供一些建议。省力之中潜藏着精神和物质之间的敏感联系。有了敏捷灵活的双唇和舌头、摆脱肌肉紧缩的习惯后，清晰说话的唯一标准就是清醒的思想。

吐字发音各部位

最频繁吐字发音的部位是：舌前部（或舌叶）、舌中部、舌后部，以及位于舌头之上的、自然地与舌头接触得最多的那些口腔表面。剩下全部的吐字发音则产生于：双唇各种形式的相碰、上齿和下唇的偶尔接触，以及发“th”音时舌头最尖处伸出于上下牙齿之间的那一点点。由于所有字词都在如此狭小的空间内构成，因此吐字发音的肌肉要像一个微型杂技团般讲究精妙的团队合作，有力、精准地运动。就拿呼吸和喉部肌肉组织来说吧，一会儿塑造元音形状，一会儿用辅音切断元音，像这样一些肌肉运动的协调配合对有意识的操控来说，实在是太微妙太复杂了，因而，无意识的控制要更好。再次申明，为了获得思维的独特反射，我们必须释放肌肉的紧张、使它们柔软灵活，让它们在清醒的思想冲动诱发下轻松运作。

目前首要的任务，是结合辅音分别练习各个发音器官，以激发它们的活力。

辅音（子音）

双唇

第一步

- 用一面镜子查看，确保你能指挥特定肌肉做单独的动作，将注意力集中在整个上嘴唇。指挥上唇一上一下地移动，即以冷笑的表情翘起上唇、露出上齿，然后停一停，放下嘴唇。

要让下唇放松，让上唇单独做动作。以冷笑表情移动上嘴唇的肌肉，范围从鼻孔到唇髭部位。

- 重复练习若干次。
- 让上唇放松，将注意力转移到下唇。保持上下牙齿咬合以使下颌固定不动，用唇部肌肉而不是手，把下唇拽下去，露出下牙。然后放松肌肉，让下唇回弹上来。让肌肉的活动范围牵动到下巴。

注意区别下颌的活动与下巴肌肉的活动。在这项练习和往后的所有唇舌练习中，颌骨都必须保持固定不动。

- 用气流吹动双唇颤动以放松唇部。

重复上述练习若干次：

- 上唇：翘起，放下；翘起，放下；翘起，放下。
- 下唇：拽下，放松；拽下，放松；拽下，放松。
- 用气流吹动双唇颤动。

第二步

- 往两侧伸展嘴唇，尽量拉宽到可以露齿而笑。

- 然后往前伸展嘴唇，尽量缩拢起来成噘嘴状。
- 两侧伸展嘴唇，往前伸展嘴唇，保持牙齿咬合，双唇分开。
- 重复练习若干次，然后用气流吹动双唇颤动以放松唇部。

手指按在嘴角上，将嘴角往两边拉长。

- 让嘴角就像拉长的橡皮筋一样松开。
- 用气流吹动双唇颤动。

按第一步和第二步的提示，重复练习若干次。

这些都是针对上下唇整体肌肉组织的放松练习，更多特定的肌肉组合会被运用于构成辅音。提高这些肌肉的独立性以摆脱下颌的牵制，是至关重要的一步。当牙齿咬合时，下颌就固定了，相关的发音部位就必须担负起全责。

- 重复第一步和第二步的练习，牙齿咬合与牙齿分开交替进行，以养成唇部肌肉的独立反应能力。当牙齿分开时，下颌仍然放松不动，嘴唇独立做动作。

当你全神贯注于吐字发音时，不要失去机体的自由，也不要切断自己与呼吸冲动之间的联系，这是非常重要的。人们往往会出现一种倾向，当双唇和舌头工作时，气息和声音就不能自由流动了，这样就会使声音只发于口腔。吐字发音应专注于意识所统领的更大范围，包括连同操作声音的呼吸器官在内的声源。否则就没有了“发音”内容，仅仅只有一连串孤立的“拼接”。这种脱节现象是相当普遍的。这就是那些演员虽然话语完美无瑕却令人不知所云的原因，尽管事实上，他们每个字都吐得一清二楚。过度发达的唇肌和舌肌，会破坏声音流动和清晰吐字之间的平衡，而平衡是充分沟通所必不可少的状态。

第三步

- 用叹气的状态来哼鸣，在哼鸣过程中蠕动嘴唇四周，品味音流。现在我们放松一点来玩一玩音流。想象自己是用嘴唇去捉住音

流并放开，探求一种用嘴唇操控音流并传送出外界的感觉。你的嘴唇颇像是杂耍师，将许多小球抛向空中：

- Mmmmmmm-uh mm-uh m-uh mmmmmmm-uhmm-uh-mmmm-uh-m-uh

Muhmuhmuhmuhmuh

- 加快速度（嘴唇快速轻弹出音流）。请按照下面标记的节奏来发音（˘表示短音，/表示长音）：

- Muh-muh-muh-muh-muh-muh

现在，当声音流出唇外时，改变其口型，把它发成：

- Mmm-ee mmm-eee^①

要确保“ee”音经由口腔发出来，不要带有鼻音。“M”是鼻辅音，往往会导致其后的元音一同进入鼻子而产生鼻音化的倾向。注意体会音流是否确实无误经由口腔向前流动，同时检查一下舌头是否放松，这样就可以防止鼻音化的倾向。

再次改变声音口型，把它发成：

- Mm-ey mm-ey mm-ey^②
- Mm-ee mm-ee mm-ee
- Mm-ey mm-ey mm-ey

再次改变声音口型，把它发成：

- Mm-aah mm-aah mm-aah^③
- Mm-ee mm-ee mm-ee
- Mm-ey mm-ey mm-ey

① “ee”的发音近似于汉语拼音的“i”，并且是长音。本章中的其他辅音与“ee”组合时都如此发音。——编注

② “ey”的发音近似于汉语拼音的“ei”。本章中的其他辅音与“ey”组合时都如此发音。——编注

③ “aah”的发音近似于汉语拼音的“a”，声音拉长，末尾的“h”不发音。本章中其他辅音与“aah”组合时都如此发音。

- Mm-aah mm-aah mm-aah

发音时请注意观察嘴唇，元音改变时嘴唇的动作不变，仍然可以上下蠕动，将音流聚集并传送出去。“ee”“ey”和“aah”等元音的口型，是随着你的思维活动而自动调整的。舌后部只要轻巧地抬到较高位置，靠近软腭，就可以发出“ee”音；舌头放下成平坦松懈状态，就可以发出“aa”音。暂且让元音自主调整去吧，把你的注意力集中到辅音的感觉体验上来。

慢慢练习，好好感觉放松的双唇与音流的联系：

- Mmmmeeee mmmmeeee mmmmeeee
- Mmmme——ey mmmmmme——ey mmmme-e-ey
- Mmmmmmaaaaaah mmmmaaaaaah mmmmaaaaaah

注意探索嘴唇表面与音流的关系，不要去想什么“辅音”，也不要努力去辨听。只闭合唇内湿润的部位，让最小面积的肌肉受到音流的刺激。不要施加会绷紧嘴唇和扼杀音流的多余力量。

现在，加强弹性力量，加快速度：

- Mee-mee-mee mey-mey-mey mah-mah-mah

然后，加入节奏的变化（˘表示短音，/表示长音）：

- Mee mee mee-mey mey mey-mah mah mah
˘ ˘ ˘ / ˘ ˘ / ˘ ˘ /
- Mee mee mee-mey mey mey-mah mah mah（重复3遍）
˘ ˘ ˘ / ˘ ˘ / ˘ ˘ /
- Mee mee mee mee mee
˘ ˘ ˘ ˘ /
- Mey mey mey mey mey
˘ ˘ ˘ ˘ /
- Mah mah mah mah mah（重复3遍）
˘ ˘ ˘ ˘ ˘ /
- Mee mee mee mee mee mee mee
˘ ˘ ˘ ˘ ˘ /
- Mey mey mey mey mey mey mey
˘ ˘ ˘ ˘ ˘ /

Mah mah mah mah mah mah (重复 3 遍)

以此类推。

自由选择任何节奏模式来练习，只要你可以清楚并准确地反复练习一种模式就行。要注意身体其他所有部位都必须保持不动并且放松，让嘴唇可以承担吐字职责并保持独立，也让大脑指挥嘴唇的路径更为清晰可辨。

第四个步骤将通过类似的模式来练习“b”音。双唇参与发音的部位与发“m”音相同，但发音方法有着不同的性质。两相比较，“m”是持续音，“b”是爆破音。

找到发“b”音时音流与嘴唇表面之间冲击的准确的点，就在这个点上激起小小的爆破性动作。

第四步

双唇闭合。不要急着出声。感受一下放松的嘴唇。上下牙在嘴唇背后微微松开，舌头在口腔内十分松弛，下颌放松。现在想着“b”字母的声音，看哪块肌肉开始有反应？仍然不出声音。

如果你很慢地做这个练习，可能会留意到，除嘴唇外，口腔内还有些部位出现一些不必要的预备性的反应。比如，舌底部绷紧准备弹出“b”音的情形并不罕见，结果会导致在辅音出现之前的一刹那，声门发出几乎觉察不到的“咕”的一声。这可不是十分节省体力或者干净利索的发音。因此我们要进行练习，心里想到“b”音，双唇就直接弹出来这个音。

- 想好“b”从哪个部位发出来——现在，轻巧地弹出“b”音。

音流应该向前弹出双唇外，发成一种轻细的爆破音，不要在咽喉里任何一处出现任何形式的限制。

体会并监听声音的发出点。如果声音很费劲或者很嘶哑，那么，

说明释放声音的管道过于紧张了。

- 感觉音流似微型小球往前飞出双唇间。

- 用双唇跟这种小球玩耍：buh-buh-buh

改变小球形状，让它变得扁平而细薄：

- Bee-bee-bee

再次改变小球形状，把音发成：

- Bey-bey-bey

再次改变小球形状，把音发成：

- Bah-bah-bah

让嘴唇轻松地反应你的意图。不要让嘴唇太过使劲。

就这样，按以下的节奏提示来玩爆破音（˘表示短音，/表示长音）：

- Bee-bee-bee bey-bey-bey bah-bah-bah

然后，应用“m”音的练习模式，进行速度递增与节奏改变的练习，以逐步增强双唇的反应能力。

舌头（舌前部）

下面的练习，我们要让双唇稍歇一会儿，重点运动舌叶。我这里将舌尖和舌叶这两者区别开来，是为了强调发“d”“t”“s”和“z”音时，最有效且最自然的吐字发音部位，就是舌面（紧靠着舌尖后面的部位）与上齿龈脊（隆起的硬骨质边缘，位于上门牙与上口盖的圆顶之间）两个地方。当舌头静止不动、宽松地胀满口腔时，其边缘触及四周的牙齿，同时舌面触及硬腭从前至后的部位。自然碰到上齿龈脊的舌前部位，就是练习前舌辅音的部位。

为了让该部位单独做动作并加强其功能，下面要让舌肌伸出口腔外做一些很夸张的练习，这样，当它放松回到口腔之后，就可以比较轻松地运作。

第五步

- 让舌头仿佛滑动一般轻松地伸出来，舌尖躺在下唇部位。用镜子来检查，看舌头是否又宽又厚并且能安静地躺在那儿。如果它窄、尖、薄、扁，或者动来动去，就说明它没有放松。
- 将舌前部抬起来轻碰上唇，然后弯下去轻轻舔下唇，仿佛舌尖后面有个约 1.3 厘米的枢纽，支撑着舌尖一丝不苟地进行机械摆动。就这么上下摆动，特意地去轻碰上唇和下唇。
- 让舌头在口唇外往嘴角两边摆动，轻碰两边的嘴角。
要确保下颌不会随着舌头动作而摆动起来。
- 交替着练习上述两种舌部运动，反复若干次。
- 然后，伸展和放松舌头，舌头回到口腔时，舌尖放在下牙齿后面。
- 再次放松地伸出舌前部，躺在下唇部位，比上一次伸得更长。依旧抬起来轻碰上唇，这一次，当舌头落下时，发出“l”的声音，仔细体会唇舌之间的音流。

这有点像是将舌头伸出口腔外来说话，用舌前部和上唇来说：“luh luh luh”。发完每一声“l”之后，都让舌头轻碰下唇。

- 运用之前列举的各种元音形状的组合顺序，反复做这种舌头轻碰嘴唇的运动，每次舌尖伸出口腔轻碰上唇发音时，都要保持动作缓慢，悠闲从容：
- Lee-lee-lee ley-ley-ley lah-lah-lah
- 然后，让舌头滑动回到口腔内，轻快而灵巧地重复之前列举的元音组合顺序，这一次，舌头轻击上齿龈脊发出“l”音：
Lee-lee-lee -ley-ley-ley-lah-lah-lah
- 交替着做上述两种练习（舌头轻碰嘴唇发“l”音和舌头轻击上齿龈脊发“l”音）：
舌头在口腔外发音时要缓慢。
舌头在口腔内发音时要轻快。

看来，舌头在口腔内发“l”音时几乎不费任何力气，因为它在口腔外做了夸张的伸展练习之后，已经放松了。

- 与之前用嘴唇做“b”“m”音练习一样，让舌头建立起对“l”音的轻快、活泼的反应能力。逐渐加快速度，跟着再不断改变节奏。
- 现在探索一下舌头发出的“d”音所需的运动量。用舌叶去碰击上齿龈脊，将音流往前推动，然后舌头落下。

Dee-dee-dee dey-dey-dey dah-dah-dah

“d”音比“l”音更能增强舌头的力度和灵活度，因为发这种较响的辅音时，发音体两个表面之间需要借助较有冲击力的音流去爆破发声。

注意感受发“b”音和发“d”音的控制技能是类似的。为追求真实效果，至关重要的一点是真实地感受发音体两个表面之间发生的振动。如果声音的振动一直窝在咽喉里，则很容易就会用敏捷的嘴唇或舌头发一种声音效果很笨重的“p”或“t”音。

- 遵循上述的文字说明来探索“nnn”音。

显然，“nnn”跟“mmm”一样，是鼻辅音家族的成员。请用舌叶与上齿龈脊接触，在口腔前面阻塞气流出口，好让声音从鼻子出来。舌叶一落下，元音就会跟随辅音并且一定会从口腔发出来：

- Nee-nee-nee ney-ney-ney nah-nah-nah
- 运用之前列举的元音组合顺序，交替着练习“mee mee mee”和“nee nee nee”。

舌头（舌后部）

第六步

为了练习第三个吐字发音的主要部位，我们必须划分出一个单独的区域，即：与小舌正前方的硬腭后部相接触的舌后部。

- 保持舌尖稳稳地顶着下牙齿背面的姿势，打哈欠。当哈欠打到

一半而引起舌后部抬高到接近与软腭紧相邻的硬腭后部时，中止哈欠，说出和“sing”的尾音一样的“ng”。

- 反复打哈欠并延长“ng”音，然后，持续发音的同时让舌后部离开软腭，这样就应该自动变为“aah”音了。

现在，不必真的打哈欠，只用打哈欠的伸展状态来做练习，让舌后部反复做一上一下的运动，发出下面的语音：

- Ngng-aah-ngng-aah 等。（“g”是出声的，只是标明“ng”为后鼻音音素；“aah”音则表示哈欠般地伸展软腭。）

“ng”这个辅音也是鼻辅音家族中的成员。

放松口腔和咽喉。参照之前的声音训练模式来锻炼舌后部：

- Ngee-ngee-ngee ngey-ngey-ngey ngah-ngah-ngah
 - 运用之前列举的元音组合顺序，交替着锻炼双唇、舌前部、舌后部：
 - Mee-mee-mee mey-mey-mey mah-mah-mah
 - Nee-nee-nee ney-ney-ney nah-nah-nah
 - Ngee-ngee-ngee ngey-ngey-ngey ngah-ngah-ngah
 - 加入节奏的变化来玩声音。
 - 这一次，用舌后部发力，敏捷而轻巧地敲击与软腭紧相邻的硬腭后部，爆发出跟“b”“d”相同的音质。如果你准确并沉着地按这个指示去做，应该可以发成“g”辅音，这个“g”辅音跟“b”“d”音一样，同属于爆破音家族。
 - 按照现在已经很熟悉的练习模式来做：
 - Guh guh guh
 - 一步一步练下去：
 - Gee-gee-gee gey-gey-gey gah-gah-gah
- 确保舌尖放松地待在下牙齿背后。
- 确保下颌不参与运动，放松并静止不动。

第七步

最后，从双唇到舌前部到舌后部，又到舌前部到双唇，组成一系列的练习。这个练习应当作为经常性的锻炼来保持整套吐字发音器官的灵活敏捷，如同每天刷牙保持牙齿健康一样。

从双唇到舌前部的练习：

- Buh-duh-buh-duh-buh-duh

从舌前部到双唇的练习：

- Duh-buh-duh-buh-duh-buh

慢慢地做，然后逐渐加快速度，交替着从双唇开始和从舌头开始这两种练习顺序。

接着，从舌后部到舌前部的练习：

- Guh-duh-guh-duh-guh-duh

从舌前部到舌后部的练习：

- Duh-guh-duh-guh-duh-guh

一开始慢慢地做，然后逐渐加快速度，交替着从舌后部开始和从舌前部开始这两种练习顺序。

从双唇到舌前部到舌后部的练习：

- Buh-duh-guh-duh-buh-duh-guh-duh-buh-duh-guh-duh

从舌后部到舌前部到双唇的练习：

- Guh-duh-buh-duh-guh-duh-buh-duh-guh-duh-buh-duh

一开始尽量慢慢地练对，然后才加速。

练习的标准是准确度和清晰度。

这些练习，自始至终都要注意从膈肌的中心部位叹气般地释放出音流来，这样才能提供稳定的音流让口腔使用。如果你不高度重视声音和吐字器官各部位的联系，这些辅音就很容易发不完整或者卡死。当你熟练掌握了“bdgd”等音素的发音方法后，你会发现它们会进入一种火车运行般的节奏。要善于开发利用那种节奏，或者是利用其他

任何你能想到的节奏模式，使练习生动活泼起来。

- 在音阶、琶音或歌曲旋律的进行中来练习“bdgd”及其各种不同的变化形式，始终都要意识到从膈肌的中心部位发出叹息般的声音来，使声音能在辅音的指挥下流动但又不至于受其约束。
- 运用“bdbd”“dbdb”“gdgd”“dgdg”“bdgd”和“gdbd”等组合方式来练声，从最低音一直上行至最高音，又从最高音一直下行至最低音，以叹气状态发声，探索你从胸腔共鸣到假声的整个音域，不要忽略共鸣阶梯中的任何一个梯级。
- 仅用带有“bd”“db”“gd”“dg”“bdgd”和“gdbd”等音素的词汇来即兴会话。
- 即兴地一问一答。
- 即兴陈述政治主张。
- 即兴创设恋爱场景。
- 即兴模拟购物旅行等，所有的对话都仅用带有这些音素的词汇来组合。

进行这些即兴创作的过程中，要时不时与你的伙伴互相检查或用镜子来看看眉毛会不会出现不必要的动作。眉毛保持放松。确保头部不会往前伸。

本该用于吐字发音肌肉的能量，通常会部分耗散在扬眉、举手、耸肩或点头等动作上。所有这些部位的动作，都应视为与当前的表达无关，表达渠道必须将能量毫无流失地输送到呼吸部位和口腔部位。手和肩膀等肢体动作最终或许可以加强沟通效果，但目前我们要鼓励嘴唇和舌头担负起全部责任，让其他部位都放松。正如我之前提及的，眉毛动作几乎总是会取代吐字的活力或软腭的反应，只有少之又少的特殊情感才需要眉毛来辅助表达（如：一个很值得怀疑的问题、相当大的惊讶、愁眉不展）。过多的扬眉常常会喧宾夺主，代替音高变化。表演的主角本来应当是唇舌，眉毛却在扭来摆去地抢风头，这是不合适的。

第八步

按照第五步所描述的模式，进行鼻辅音的综合练习。

- Muh-nuh-muh-nuh-muh-nuh
Nuh-muh-nuh-muh-nuh-muh
Nguh-nuh-nguh-nuh-nguh-nuh (“g” 是出声的)
Nuh-nguh-nuh-nguh-nuh-nguh
- Muh-nuh-nguh-nuh-muh-nuh-nguh-nuh-muh-nuh-nguh-nuh
- Nguh-nuh-muh-nuh-nguh-nuh-muh-nuh-nguh-nuh-muh-nuh

要让所有的“uh”音通过口腔送出来，记住：只有辅音才用鼻音发音。

第九步

按照相同的模式和练习节奏，发出耳语般的气声“p”“t”和“k”。

这些音是与“b”“d”和“g”相对应的不出声的清辅音，这时候是爆破送气而不是声音振动。

不出声音（气声）：

- Puh-tuh-puh-tuh-puh-tuh-puh-tuh
- Tuh-puh-tuh-puh-tuh-puh-tuh-puh
- Kuh-tuh-kuh-tuh-kuh-tuh-kuh-tuh
- Tuh-kuh-tuh-kuh-tuh-kuh-tuh-kuh
- Puh-tuh-kuh-tuh-puh-tuh-kuh-tuh-puh-tuh-kuh-tuh
- Kuh-tuh-puh-tuh-kuh-tuh-puh-tuh-kuh-tuh-puh-tuh

做这个练习，你可以清楚地检查呼吸是否舒适自由。辅音听起来不应该感觉窝在咽喉里，而是应该轻巧且明显地从吐字器官表面弹出

来。你也不应该为追求字音清晰而产生任何憋气的感觉。要让呼吸无拘无束地从膈肌中心部位叹出来，并且一定要让唇舌肌肉在气息通过口腔的瞬间逮住气息并构成字音。如果咽喉一点也不紧张，气息和吐字器官之间真的能做到自由碰击，那么，你就可以体会到膈肌内有一种振颤感。这种感觉可以有效引导口腔与膈肌中心部位之间形成纯粹的联系。这种振颤，是由于嘴唇和舌头构成“p”“t”和“k”音时，轻快、频繁、间歇的气息所造成的。

你得确保舌头很敏捷地从硬腭处落下，从而打造出干净、清晰的“t”和“k”音来。如果舌尖偏离牙齿太远，你会听到几乎像“ts”（与“dz”相对应的清辅音）一般的嘶嘶作响的齿擦音。舌头前后两个部分，都必须放低，离上腭有足够距离，以便开辟一个空间让气流可以自由地跑出来，而不会在狭窄空隙中碰擦或嘶嘶作响。

对于其他的英语辅音，下面我只提供最简略的描述，一旦唇肌和舌肌都得到解放并结实有力，它们的发音都不会有多大难度的。我将解释这些辅音形成的一般部位，以便大家可以自我检查一下它们的发音效果。至于某些人存在的特殊问题，已超出本书的综述范围，有很多书也已专门对那些语音细节和发音缺陷进行了分析。

其他浊辅音及其相对应的清辅音：

双唇

- “V”和“F”
- “Vvvv”音是在下唇和上齿之间形成的，当声音振动时，唇与齿相碰。
- “Ffff”音是与“vvvv”相对应的送气音，下唇和上齿之间的接触相对较轻柔，因为气息激起肌肉反应与声音激起肌肉反应相比起来，前者自然会柔和一些。

舌头

• “Z” 和 “S”

“Zzzz” 与 “vvvv” 同属一个家族，归类为摩擦音，它在舌前部和上齿龈脊之间形成。要想发出一个很响的 “zzzz” 音，就得将舌前部伸到上齿龈脊，让舌尖只是轻轻接触下牙齿，然后一定要有意识地让发 “zzzz” 音的想法将音流挤出各接触面之间的声音管道。一开始你很可能发成 “dzzz” 音，但这是利用 “d” 的力量来产生强烈的声音振动，之后便去掉 “d” 音。

“Ssss” 是送气音，是与 “zzzz” 相对应的清辅音。如果舌头是放松的，就应能反应 “sss” 音的想法而自然发出饱满的 “s” 音来。齿擦音 “s” 的产生，通常是由于舌头紧张，往前推到上门牙而形成漏斗般的缝隙，气流通过牙齿间的缝隙，便产生嘶嘶声或哨声，这种杂音会让听众和发言者都很容易分心。

由于人们的口腔结构各不相同，因而构成 “s” 音的正确位置没有硬性规定。最好的办法是用耳朵来探寻令你自己满意的发 “s” 音的口腔位置。首先，放松舌头，让它厚厚地躺在口腔底部，然后，找到它最容易接触到的齿龈脊边缘那个点，在上口盖的圆顶之前那个部位。如果舌尖保持放松，并在舌面和上齿龈脊之间释放出一股强气流，就应能发出清晰的 “sssss” 音。

如果不行，则将舌尖放下牙根处去接触下牙龈脊。保持舌尖位置不动，让舌叶紧贴着上齿龈脊边缘来进行练习：

• Zzzzeeee zzzzey zzzzaaa

将 “z” 音发长一些、清晰一些，让它嗡嗡作响。

• 然后，心里头想着发 “zzzz” 音，但只送气不出声地去发 zzzzeeee zzzzey zzzzaa 音，同时辨听声音效果，就会像听到很响的 “sssss” 音。

• 现在，心里仍然想着发出只送气不出声的 “zzzz” 音，在此基础上

加入元音“eee”“ey”“aa”的声音振动，你应该就能发响了：

- Ssssee ssssey sssaa

发一个跟你的习惯发音有所区别的“s”音。这是为了让你从内心、口腔和气息方面找出区别在哪里。

舌头

- TH” 和 “TH”

浊辅音的“th”（如“the”中的“th”），清辅音的“th”（如“both”中的“th”），两者都属于跟“v/f”和“z/s”同一类的摩擦音家族，是在舌尖伸出至上下门牙之间的一点点缝隙中形成的。

舌头

- “J” 和 “CH”
- “ZJ” 和 “SH”
- “Y”
- “R”

舌中部几乎抬高到上口盖的圆顶而发出的一些独特的辅音是：“j”及其相对应的清辅音“ch”（塞擦音）；“ZJ”（如“pleasure”中的[ʒ]）及其相对应的清辅音“sh”（摩擦音）；以及“y”（混合音，一半元音一半辅音：“i” + “uh” = “y”）。

“R”是又一个发音独特的辅音，其发音规则可以有多种解释，值得用一整篇论文去探讨。这里，我只就用法上有争议的两点问题来发表我的个人见解：一，发美式英语中的“r”时，一般倾向于将声音拽回咽喉，我们发音时应避免这一点；二，一般情况下应禁止发出英式英语中那种舞台腔的“rrrr”音，除非为了喜剧效果，或演员想表达“古典的”语言风格时，才可以运用这种装饰性的颤音技巧。

双唇

“W”是又一个元音与辅音的混合音（“oo” + “uh” = “w”），我们曾经在鼻窦练习中练过这个辅音。

我们可以玩玩各种式样的吐字发音游戏，尤其绕口令，对锻炼脑力和吐字发音的敏捷性非常有效。下面是一些非常简单的叠音游戏，可用来练习嘴皮子功夫。

第十步

我向大家提供一些用某个特定辅音编成的绕口令例子，然后大家可以用其余所有辅音创造出自己的绕口令来。^①

• “B”

Billy Button Bought a Bunch of Beautiful Bananas（比利·巴顿买了一把好香蕉）

想象比利的模样，感受香蕉的色香味，讲述这有趣故事。随着语速加快，让脑子的反应也加速。练习的目的，不是用加快语速来获得唇舌的机械化运作能力，而是在使字音不脱离词义的情况下来增强脑力的敏捷度。

- 现在，用琶音进行练习，每一次反复时音高都往上升：



找个人，请他针对以下问题连珠炮地向你发问，每次提问都紧跟

① 由于中英文语音及其修辞手法的差异，原著提供的绕口令内容翻译成中文后，就失去了韵律感，也达不到专门针对某个辅音练习嘴皮子的目的，因而以下将保留绕口令原文并用括号提示中文大意。有条件的读者最好用英文来进行练习。

着每个回答的末尾，并且你必须立即回应，注意重点强调的词（用黑体字表示），重点词的字首辅音要加强语气：

- Question: “Was it **Joe** Button?” Answer: “**Billy** Button bought a bunch. . . etc.”（问：“是乔·巴顿吗？”答：“比利·巴顿买了一串……”）
- Question: “Billy **Smith** was it?” Answer: “Billy **Button** bought. . . etc.”（问：“是比利·史密斯吗？”答：“比利·巴顿买了……”）
- Question: “Billy **stole** the bananas?” Answer: “Billy Button bought. . . etc.”（问：“比利偷了香蕉？”答：“比利·巴顿买了……”）
- Question: “Did he only buy **one** banana?” “Billy Button bought **abunch**. . . etc.”（问：“他只买了一根香蕉？”答：“比利·巴顿买了一串……”）
- “Were the bananas **rotten**?”（问：“香蕉腐烂了吗？”）
- “Did he buy **apples**?”（问：“他买了苹果吗？”）

这可能会让你觉得有点疯狂，但这样可以省力而又快捷地刺激大脑应对不断变化的重点词。

运用同样的方法来锻炼下面的“g”辅音。

- “**G**”
- 感觉轻细的球型声波往前飞出双唇。

Giddy Goddesses Gather together and Gossip in Garrulous Groups（轻佻的佳丽们成群结队叽里呱啦闲聊不停）

- 添加类似的问题：
- “Were they **silent**?”（“她们安静吗？”）
- “**Politicians** were they?”（“她们是政客吗？”）
- “Was this goddess **alone**?”（“这位佳丽孤独吗？”）
- “Were they discussing their **work**?”（“她们是在讨论工作吗？”）

- “Quite **monosyllabic** probably?” (“语言大概很简练吧?”)
- “Just the **two** of them??” (“她们只有两个人吗?”)
- “D”
- Desperate Donald Died the Death of a Dastardly Drunken Dog (绝望的唐纳德死于一条懦弱的酗酒狗的死亡)
- “M”
- Marvelous Mammals Mimic the Murmurs of Mundane Minimal Men (神奇的哺乳动物模仿平凡的小男人的窃窃私语)
- “N”
- Nubile Nellie Nibbled the Knees of Nervous Nautical Nerds (妙龄女郎内莉啃咬紧张的呆子海员的膝盖)
- “L”
- Lilly Langtry Lay on the Lawn and Languidly Lasciviously Laughed (莉莉·兰特里躺在草地上懒洋洋色眯眯地发笑)

你可以用这种模式，针对“t”“f”“p”和“z”来创编绕口令。

你还可以用经典的绕口令 Peter Piper (彼得·派珀) 来练习。

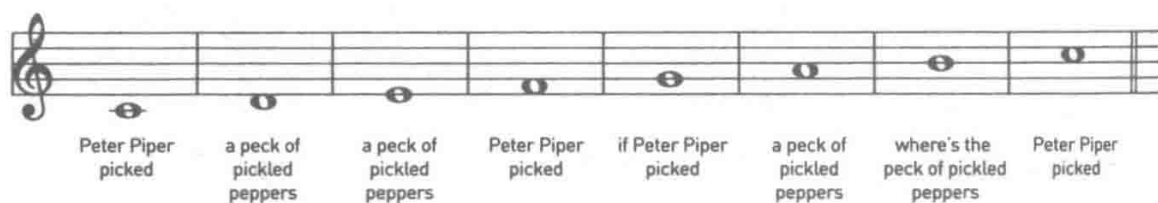
- Peter Piper picked a peck of pickled peppers (彼得·派珀捡到许多泡菜辣椒)

A peck of pickled peppers Peter Piper picked (许多泡菜辣椒彼得·派珀捡到)

If Peter Piper picked a peck of pickled peppers (要是彼得·派珀捡到许多泡菜辣椒)

Where's the peck of pickled peppers Peter Piper picked? (彼得·派珀捡到的许多泡菜辣椒到底在哪儿?)

我喜欢用完整的音阶来练这个绕口令，这样可以有序地加入音阶上行和下行移动：



- 接着再次以说话方式来练，找个人来对话就更好了。要寻求能唤醒越来越多的大脑能量的方式，以调整不断加快的速度。比如，让自己疑窦丛生，发展至对彼得·派珀的可疑故事义愤填胸，质疑彼得·派珀一开始有没有那么多活力去捡许许多多的泡菜辣椒；或者设身处地想想彼得·派珀太太的心境，她正焦盼着丈夫带回晚饭必用的辣椒，可丈夫却连个影儿都没见着；还可以把这故事设想成一个合情合理的丑闻，用急切的、兴奋的语气去品头论足，让丑闻扩散。

用这种方式，你就可以不断保持吐字敏捷度和脑力敏捷度的联系。你会发现，你的脑筋转得有多快，你就能随心所欲说得有多快。不管怎样，当你在精神、呼吸、嘴唇和舌头都高度亢奋时，如果还能保持全身都真正放松的话，你就能让脑筋转得足够快。你越是保持生理上的放松，就越能实现精神上的高度集中。

元音（母音）

首先，我将从假想的角度来讨论元音。多年来，我赞同一位嗓音科学家告诉过我的（确实我也从一种特殊喉镜里看到过），元音形状最初是由声带本身形成的。尽管现在我已明确获知并非如此，但我还是会坚持思考那个我自认为是有创意的误会。我的目的，是要引起大家对于元音的重视，并对发音方法产生敏感，使它们从扭曲或无趣的感知标准中解放出来。

元音发声的基本物理属性包含其固有的乐音。一开始，声带呈现出大脑皮层语言区所构想出来的元音的近似形状，因此决定着共鸣音高的变化，无论是纯呼吸还是用气发声都一样。我们可以用一个简单的演示来证明这个成型过程。请把双唇往前伸出呈噘嘴状，吹气，辨听音高。现在将嘴唇往两边咧开至露齿而笑，吹气，辨听音高。注意舌头一定要完全放松，以便气息直接送达双唇。你应该会听到，噘起嘴唇时声音明显较低，咧开嘴唇时则声音较高。声带在反应发“oh”音的意图时，会形成大致类似于噘嘴的圆形，为低音共鸣管道产生出微小的形状；在反应发“ee”音的意图时，声带拽紧闭拢，气息或音流穿过闭合所形成的狭窄空隙时，会随着元音的发出而形成较高的音。元音的几大大类别决定了两条声带之间的形态变化，这使得各类元音在固有音高中形成了它们在先天方面的差别。而元音后天的微妙差别，就需要靠软腭、咽壁、舌头和嘴唇进行精确的修饰和塑形。从声带的角度来看，元音的塑型是深深植根于无意识的神经系统中的。为了要保护这种微妙的音感，随后的修饰一定要具有高度的敏感性。任何企图控制呼吸的紧张状态，都会改变元音的固有音高，因为元音的固有音高是依赖于自由解放的嗓音存在的。

音高与元音的这种相互关系，并不意味着“ee”不能在低音上说出来，或“oh”不能在高音上说出来。发出一个选定的音高，或者在某种情绪影响支配下发出另一个音高，就会产生有意思的人声泛音。试用sleep（睡觉）一词来听辨。首先，像是对一个淘气的孩子很生气地命令道：“Go to sleep!”（睡觉去！）在这音域范围内就有一处地方，把“ee”与中高音区共鸣两者纯净地结合起来。这里传出来的单一的基本声音，既反映了情绪，也反映了元音音高。现在，将sleep（睡觉）这个词想象成催眠暗示，通过很低沉的胸腔共鸣来获得音响效果，聆听一下这胸腔共鸣器的低频成分与元音所具有的高频成分相互协调融合的关系。这就是说话语音中天然的丰满感和音色特质。用“ee”是最容易听到和声的，这个位置的音高和元音都很清楚明了。更敏锐地

听辨其他元音则要求较好的耳朵听觉训练。试用 moon（月亮）一词，首先想象中秋时节又大又圆的满月，月华如练，赏心悦目。自然的低音“oo”与这意象融为一体，便产生出低沉的基础共鸣：“Look at the moon”（看月亮）。然后尝试想象月亮顷刻间发生了变化，于是激动地指着一弯银色的新月再说一次“moon”。当特殊的意象引起嗓音兴奋时，“oo”所固有的低音，便随着嗓音提高的能量而叠加了高频泛音。

这是对只能自发运作的过程进行细致的分析描述。因此我得再次申明，我们的练习，是让肌肉尽可能摆脱紧张，尽可能精细且敏感地接受来自于大脑皮层的运动冲动，使之不知不觉地发挥应有的作用。有效形成元音发声的标准，应该是节省体力。不节省体力就没有敏感度，没有敏感度就没有精细感，没有精细感就没有多少乐音了。因此，如果你可以做到不使用下颌力量来发出元音的话，就再好不过了。在发元音时，下颌是不必用力的，尽管它的活动会为声音增加共鸣。如果为了发出不同声音，一定要让一大块下颌骨来前后左右活动的话，那么，将比你仅仅运用舌头和双唇的小块肌肉更费力气。

让唇舌脱离下颌的牵制而独立运作，对清晰说话至关重要，但如果你恪守这个原则走上极端的话，那还不如采用朗诵团队的最有害的小道具之一——骨支架。这是一个实用的小工具，约2.5厘米高，导师要求学生把它放在上下牙之间咬着，目的是让唇舌实施咬字吐词训练时能保持口腔张开和下颌固定不动。有时他们也用软木塞，以提供更大的口腔障碍。我确信，演员要是这样子来训练咬字吐词，是绝对不会表演好作品中任何一个角色的。在这种情况下，唇舌能运动的唯一方式就是非常夸张地活动。用功的学生只好做出一副粗野难看的怪嘴脸，在说话过程中扼杀掉所有保持天然乐音的希望。这种方法还会练得下颌紧张，从而导致咽喉紧张和呼吸紧张。

让我再重复一遍，清晰的咬字吐词来自于清晰的思维。我曾亲眼目睹某些演员苦心经营嘴皮子功夫，但我一直无法听明白他们在说些

什么。我也曾亲眼目睹某些演员似乎根本没有在意如何咬字发音，但我可以听清并理解一切。是演员清晰和清醒的思维让听者理解吐字发音的。

因此，我认为，练习元音的基础，主要就是如前面详述的释放过程——解放整体的嗓音、改进其机能并加强其敏感度，使之能够反应特定的思维意图。一旦你的意识得到提升，并且对自己机体与嗓音之间的联系也有了清晰的体验，就可以很放心地训练耳朵去辨听声音了。先训练听力，然后再逐步提高艺术技能，而不要用某种方式来评价自己。

路易斯·科拉扬尼（Louis Colaianni）的著作《发音学的乐趣》（*The Joy of Phonetics*），是训练元音、口音及方言的极好资源。该书的基本理念，与贯穿于《释放天然的嗓音》全书中的基本理念是一致的。科拉扬尼改进了拓展嗓音自由度的方法以及将嗓音训练融入语言表达的感官感受性，这样你就不再需要将发音从语言表达中划分出来了。我在元音方面所做的系统化研究，是在 W. D. 艾肯（W. D. Aiken）的《人声》（*The Voice*）一书中所述的元音音阶的基础上进行的。该书适用于英式发音，需要做些调整才适用于美式发音。这本书的重要价值在于以共鸣为基础，并且将元音音阶和共鸣音阶同等相待。

然而，我发现，当嗓音得到的自由越多，具体训练元音的必要性就越少。

在下一环节的练习中，随着嗓音成为语言的媒介，你将会进一步扩展自己的意识：用身体探索元音与辅音，将它们作为至关重要的语言成分，而不是作为独立部件的训练。

总练习

下面将迄今为止所教过的全部嗓音练习程序贯通起来，形成一个总练习。其中着重强调的是：激发呼吸和呼吸能量、改变练习的顺序，并采用比以前更快的练习节奏。

- (1) 整体放松，加强身体意识。
- (2) 胸廓的伸展。
- (3) 做肺部真空练习。
- (4) 重复4次超级深长叹气。6次中等强度的叹气。以愉悦期盼的心境，在膈肌的中心部位做喘气练习。
- (5) 放松，感受自然呼吸的节奏。
- (以上1至5步大约花10分钟时间。)
- (6) 声音的触感
- (7) 按你平时速度的两倍速，音高逐步上行、逐步下行，来练习“Huh-hummmmmuh”：

Huh-huh-mmmmmmm-uh

换气时，让气息快速落入膈肌，有意识地以喘气方式促使膈肌中心部位有力地弹动。

- (8) 头颈旋转，同时哼鸣。朝一个方向快速旋转脖子，然后迅速放松身体内部以便再吸一口新鲜空气，接着换一个方向快速旋转脖子。（加快速度，目的是让脖颈肌肉更解放，要快到一口气旋转数次乃至更多次。）
- (9) 弯腰垂落脊柱，哼鸣。用一口气完成脊柱快速下沉和快速挺立的过程。当头部立于椎骨顶端时释放声音。（顺应地心引力骤然下沉，然后在反弹力的作用下，由下至上弹跳式地挺立起来。）重复若干次晃动膝盖和晃动肩膀等放松动作。
- (10) 用拇指抖动下颌使之放松——同时发声。
- (11) 舌头练习。速度加倍，并加上新的节奏模式。
- (12) 弯腰下垂，头部朝下，在音高上行过程中做舌头放松练习。
- (13) 保持上身倒悬并轻松地喘气。
- (14) 上身倒悬时开始做舌头放松练习，然后慢慢挺立脊柱发出声音：“hee-yuh-yuh-yuh”。（在脊柱倒悬与挺立的间隙快速地放松换气。）
- (15) 休息。
- (16) 练习整个的喘气程序。慢——中——快。
- (17) 软腭练习。运用中等的喘气速度，让气息快进快出轻轻发出耳语般的气声“kah”。在这个软腭练习的过程中，膈肌的内部反应和6次中等强度的轻松叹气过程中的反应是一样的。要关注声源和声道之间的协调合作。
- (18) 运用(16)中的喘气练习所产生的内在力量来呼喊“hi-i-i”音，让声音越过想象中的山谷传送到对面。
- (19) 伸长脖颈，头部后仰，打开咽喉。以慢速喘气的方式，轻轻发出耳语般的气声“hah”。

头颈直立：以中速喘气的方式，轻轻发出耳语般的气声“huh”。让“噗噗”的气息从膈肌的中心部位直达上口盖。

头颈前倾：以快速喘气的方式，轻轻发出耳语般的气声“hee”。让气息从膈肌的中心部位敏捷地送达门牙处。

颠倒顺序：前倾、直立、后仰，喘气的速度也相应改变。

(20) 胸腔共鸣

Ha-ah-ha-ah-ha-ah

口腔共鸣

Huh-huh-huh

门牙共鸣

Hee-hee-hee

颠倒次序重复练习若干次。

(21) 呼喊“he-e-e-ey”音以解放身心。把声音全抖出来。

(22) 肺部真空练习。

(23) 练习整个的喘气程序。

(24) 鼻窦共鸣。交替着用手指尖按摩鼻窦部位和上下运动鼻窦肌肉，接着交替练习头颅往下垂落和身体直立两个姿势。以鼻窦共鸣意识来进行发声练习，从中音区练到高音区。

(25) 鼻腔共鸣。以愉悦期盼的心境来做快速喘气练习，然后运用这种喘气动力来带动音流砰砰地敲响鼻骨，迅速穿过颧骨并释放出口腔外。

(26) 用“he-e-ey”音来拓展音域，从最低音上行至最高音。从最高音下行至最低音。从最低音上行至最高音，融入假声。

(27) 快速、兴奋地喘气，以此形成动力来激发声音能量，让假声“keee-eee”音送达头颅部位。

(28) 兴奋度逐渐加强，吸入的气息瞬间释放，让越来越高的假声急速地冲击头腔。

(29) 用低沉的胸腔共鸣发“hey”音。

- (30) 拓展音域，用“huh-yuh-yuh-yuh”来放松舌头，从最低音上行至最高音，又从最高音上行至最低音。

拓展音域，发声过程中用手握着下颌轻柔摇动，使之放松。

拓展音域，声音从地下室上升到顶楼再下降到地下室，在发声过程中抖动着放松全身。

拓展音域，在一口气中，快速地下垂和挺立脊柱数次。

- (31) 吐字发音。做嘴唇和舌头的无声热身操。脸部肌肉一块一块地分别训练。嘴唇反复往前撅起再往两边咧开，发出“wey”“will you”“will you wait”。

用“wey wey wey……”拓展音域，从最低音上行至最高音，再下行至最低音。

Buh-duh-buh-duh-buh-duh duh-buh-duh-buh-duh-buh

Guh-duh-guh-duh-guh-duh duh-guh-duh-guh-duh-guh

Buh-duh-guh-duh-buh-duh-guh-duh-buh-duh-guh-duh

Guh-duh-buh-duh-guh-duh-buh-duh-guh-duh-buh-duh

先是以正常说话的音调发声——接着，在音高上行和下行中练唱。从最高音到最低音，再从最低音到最高音，拓展音域。先慢速，然后尽可能加速——最后，即兴编排各种节奏模式。

发出耳语般的气声：

Puh-tuh-puh-tuh-puh-tuh tuh-puh-tuh-puh-tuh-puh

Kuh-tuh-kuh-tuh-kuh-tuh tuh-kuh-tuh-kuh-tuh-kuh

Puh-tuh-kuh-tuh-puh-tuh-kuh-tuh-puh-tuh-kuh-tuh

Kuh-tuh-puh-tuh-kuh-tuh-puh-tuh-kuh-tuh-puh-tuh.

添加其他的吐字发音练习。

- (32) 念一首诗或一篇稿，唱一首歌。

你应当循序渐进地研究学习这套练习，这样就可以添加一些变化

形式而不会遗漏任何要点。你要确保能量释放系统能够持续不断进步。还有许多地面练习可以融入到这套练习中去，另外还有摆动练习及琶音练习等，都可以提高声音的力量和自由度。

这套练习，应该会令你感觉精神抖擞，永不疲倦。如果会累，那就说明你过度使劲了，也忽略了反射作用的内在动力。决不可以主动地“吸入气息”，那是很耗力气的。气息会自然“更换”的，而且，通过喘气练习，你一直在提高与生俱来的敏捷度，也恢复了天然反射的速度。

第三部分 文本与表演的关系

话语——意象

语言起源于本能的、生理的、原始的反应，如痛苦、饥饿、快乐或愤怒的嘶喊长鸣。久而久之，身体肌肉适应不断进化的身一心一智的需求，便渐渐学会了更明确、更清晰地发音，以表达更细节化的沟通内容。当人类需要传达越来越精确的信息时，大脑就指挥着身体协调运用口腔内的肌肉组织，用不同的语音来区别肯定与否定的反应，并逐渐细致入微地描述客观物体和事实真相，准确地表达语言细节。不可思议的是，当人类的嘴第一次产生话语时，表达的方式竟与平时常用的嘴部动作毫不相干，比如咀嚼、啃咬、亲吻、吮吸、舔食、吼叫以及咂嘴等。这些全都是实用的动作，其中绝大部分能带来感官回报，具有明显的快感，个别动作则表达了愤怒或恐惧。人体从口腔神经末梢到包括控制食欲的神经中枢在内的感觉与情绪系统之间，有一条神秘的直达线路供话语使用。

然而在近三四百年来，随着经济的不断发展，人们先是依赖印刷品，新近则更多地依赖科技手段进行沟通，于是这条从口腔神经末梢

通往感觉与情绪系统之间的直达线路发生了变化，接触不良的情况时有出现。无论上述那些新的沟通模式有多少好处，它们还是改变了我们分享信息的大部分方式，将本应该用耳朵听的变为用眼睛看了。眼睛与信息之间原本就有些距离，是在身体外部进行沟通的；耳朵因其生理构造，则从身体内部接受信息，使信息更加轻而易举地转化为主观认知。可以说，眼睛使信息“客观化”，耳朵则使信息“主观化”。进入听觉器官的信息，以振动的形式传入身体内部。而视觉信息则可以绕过生理反应，自然进入评估、鉴别和判断的领域。在表演领域中，口头与听觉的沟通能力是一名演员赖以生存的基本资质。聆听更是重中之重，如同血液、氧气、食物和水分对于生命来说不可或缺一样。无论在戏中扮演何种角色，演员在聆听时都要身心交融地做出回应。如果你一直在认真练习本书中各项内容的话，那你就已经做了大量工作去复原嗓音直达体内的神经生理路径，以逐渐唤起生理上、知觉上、感觉上以及情绪上的反应。但是，重建语言通往人体内部的本能联结，非一蹴而就之功，仍有一些工作要做。

在日常生活中，话语大多都已变得很实用，也习惯于从大脑皮层语言区直接通过口腔传达出来。话语很少承载情绪的负荷，除非是在过激情绪影响下。盛怒、狂喜、酷爱或悲伤，往往会打破话语的常态，让本能的真实情绪喷薄而出。不过，还有大量介于功用表达与强烈情感之间的表达内容，无需达到过激的地步也可以从人体内部的本能联结中获益。

如果我们要想重建话语通往人体内部的本能联结，就必须首先关注话语的感觉特点，而不是先关注其信息用途。并非指理智的作用可以忽略，而是说，为了调整理智与情绪之间的平衡，情绪必须稍微领先一步。在每一天的大部分时间里，我们的嗓音都是用来程式化地传递信息的，无非是描述些基本事实与数据，用于各种约会、交流消息、接待客户或公务人员等。管辖这“购物清单”的大脑分区，已几乎完全被处理这些信息的语言所占用了，因而，管辖情绪和想象的大脑分

区，就必须努力争回它们应有的管辖权利。实际上，我们只要运用几个实例并理解其指导原则，把话语引导回生理、感觉和情绪的源头中去是不困难的。本章的各项练习是实验性的，旨在引发进一步的实验和新鲜点子，所以切不可视其为教条而去僵化地实施。

第一步

这一步骤将着重练习 3 个元音，探知不同的元音声响在感觉（feeling）上和身体内会激发出怎样的不同效果。元音和辅音的感觉，勾起我们与沟通的欲望。而“感觉”一词，在这里指的就是生理感觉和情绪影响这两重意思。

请想象自己的身体是一个有感应力的乐器，准备好用声音来进行演奏。你可以躺下、坐着或站着，但不管从哪种姿势开始练声，都必须以深度放松的状态完成准备动作，以便让身体意识进入一种丝毫不受束缚的状态，使声音能畅通地流动。（从仰卧姿势开始练是最容易放松的，因而也最容易对声音产生感应力。）

注意力集中于腹腔区域（呼吸部位）。从这个中心区域发力，叹气般地发出轻松自如的一声长音：“aaah-aah”。

- 感觉声音如流水，源自躯干的中心部位，上通胸腔和咽喉，经口腔流出，下达双臂，经双手流出，再往下贯通腹部，流入双腿，经双脚流出。
- 想象“AAH-AAH-AAH”这一宽广的音流是一股能量，可以带动身体随音流而舞动。
- 想象这种声音的电脉冲信号同时激活你的身体和嗓音。

每发出一声“AAH-AAH-AAH”音时，都请细心感受声音所唤起的感受，并通过声音释放出这些感受。

现在，想着以下元音的发声过程：

- EEEEEEEEEEEEEEE

- 将声音注入腹腔区域或膈肌部位。
- 叹气般地发出“EEEEEEEEEEEEEE”音。
- 让声音流遍全身和四肢，让声音刺激身体活动起来。让身体去感应“EEEE”的固有音质，找出“AAH”音和“EEE”音的不同情绪，并体会你的身体和感觉对两个元音的不同反应。
- 现在，用同样的步骤去感受“OOOOOOOOOOOO”（如“food”中的[u:]音）。
- 将声音注入腹腔区域，交替着练习下列元音：
- AAH-AAH-AAH
- EEEEEEE
- OOOOOOOOOOO
- 将上面3个元音变换不同的次序排列加以练习。
- 细心体察每个元音声音的形态。

如果你一直躺着做这个练习的话，现在不妨站起来重复上述练习，好让声音更通畅地流遍全身各处。

第二步

练习下面3个元音。这3个元音从本质属性上来说，比上面3个元音的音调更高扬、更短促、也更具弹跳感。

- a（如“cat”中的[æ]音）
- i（如“hit”中的[i]音）
- u（如“cut”中的[ʌ]音）
- 依次练习上述元音，想象膈肌是一个蹦床，声音仿佛抛入膈肌的中心部位，反弹出来似的。
- 用喘气方式灵活快捷地发音。
- 弹跳般地发出每个元音，在你的音域内进行音高上行和下行的练习。

- 体会每个音不同的发音感觉。
- 轻快地练习这些短促的、弹跳式的元音，刺激身体活动起来。或许这种短音只能激发身体的很小部分做出动作。如果短音“i”与长音“AAH-AAH-AAH”的属性不同，则身体动作的质量也会有所区别。

第三步

一个接一个地练习音色上差异较大的元音，以激起身体与声音上较强的对比反应。例如：

- u
- AAH-AAH-AAH
- i
- OOOOOOOO
- EEEEEEE
- a
- AAH-AAH-AAH

这样练，可以有效提高声音和身体反应的灵活度。请变换不同的节奏，留心体察短元音和长元音之间的区别。

轻松自在地发声以激起身体反应，与人为地强行造作声音这两者之间，存在着极细微的区别。有意识地锻造声音属于另一类型的练习。而此处的练习，目的是考察你的身体和嗓音是否具有感应力，能否充分体现出某个元音声响的独特的本质属性。如果你过分追求各种发音技巧，譬如把长音“OOOO”强行冲上高音、发成弹跳音，或是把短音“i”强行压成低音、发成连音，就是在用你的能量捏造声音，哗众取宠。有些元音天生就适合用低沉的共鸣来发音并配合缓慢、温和的动作，有些元音则边手舞足蹈边往高音区上行才会发得更舒适自在。顺其自然去练习每个音，你的音色才能在各种各样的元音练习中变得

丰富多样。

以上我只是举一些声音效果差异最明显的元音为例。你可以用同样的方法去探究差异较细微的元音对声音和身体活动的不同影响，如：bed 中的“e”([e])、hate 中的“ey”([ei])、hope 中的“oh”([ou])、walk 中的“aw”([ɔ:])、hot 中的“o”([ɔ])等。要是能持之以恒练下去，你就能有效提高发声肌肉和共鸣腔体的敏感度，使之能自然反映话语素材的音色及乐感之间的细微差别。

第四步

现在我们接着体验辅音的感觉。

- 将注意力集中于口腔。
- 探究辅音“MMMMMMMMMMMM”在双唇间的感觉。双唇如咀嚼般地蠕动，音高逐步上行跑动，再逐步下行跑动。
- 让“MMMM”的振动从唇部贯通至上腹部，体会“M”音的发音感觉。
- 现在探究“VVVVVVVVVVVV”音。
- 仔细琢磨这个辅音的性质。
- 接着，用舌头来体验“NNNNNNNNNN”音和“ZZZZZZZZZZ”音。
- 尽量长时间地尽情体验声音的振动，想象一条音流在舌头、上齿龈脊和腹腔中心部位三者之间构成一种牢不可破的联系。
- 练习“ssssssssss”音和“fffffffff”音。

上述两个只送气而声带不颤动的辅音，叫做“清音”。

发出这两个清音时，你的感觉如何？

- 接着练习“B”“D”和“G”音（浊音），然后练习“k”“t”和“p”音（清音）。

相比于“M”音和“S”音的连贯性，体察上述几个音素的跳跃性

有何不同。

- 将几个对比鲜明的弹跳式辅音和连贯式辅音组合起来练习。(气息的振动会在发弹跳式辅音时爆破出一个不成形的、模糊的“uh”音，爆破出声则发成浊辅音，爆破出气则发成清辅音。连贯式辅音则不需要配合元音来发音。)

例如(大写字母表示浊音，小写字母表示清音或轻声):

- BUH ZZZ fff NNN kuhssstuh DUH MMM
- 将几个辅音组合在一起，以一定的节奏模式来练习。比如：MMM kuh ZZZ fff tuh DUH NNN (大写表示浊音，小写表示清音或轻声)
- 让这些节奏模式(如上例所示)带动身体随声音而律动。

第五步

选取声音与感觉截然不同的两个元音和声音与感觉截然不同的两个辅音，比如 oo+a 和 ZZ+t，组合在一起进行练习。(加下划线的字母表示长音，斜体字母表示短音。)

- OOOZZZtA
- ZZAOOOt
- tAZZZOOO

请尽量将长音延长，将短音收短。

- 即兴变换不同的音高、音量和节奏模式，练习元音与辅音的混合音群。
- 运用身体来奏响音群，以“说”音乐的方式激起身体动作。不要唱，要以说话的方式发音，这个练习旨在拓展你说话声音的潜能。

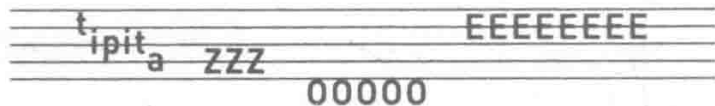
让身体感受声音的不同特性并与之相呼应。试着不要用声音去显示你的身体力量，而是让声音指挥你的身体动起来。

- 在上述练习的基础上，将3个以上的元音与3个以上的辅音组合起来练习，要注意选择声音特性有鲜明对比的音素以组成清晰的节奏模式，这样就不至于发音含混。这里的练习，主要是训练身体和声音对发声意念（不须关注发声意义）灵活反应的能力。
- ZZZiffA LOOOtApAkEEE
- pUMMMAAABOOOffISSItAGOOGOONAA
- 用任何一群你觉得能组合在一起的音素，变换不同的力度去活动你的口腔、气息和身体。

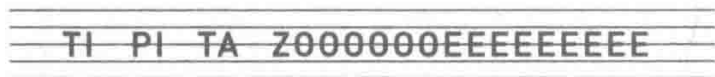
探究这些发声和身体活动的关键之处，是防止不同的元音与辅音的固有性质被节奏所消解，或被其他力量所削弱。你会发现，当你让声音随心所欲轻松发出来时，它们会受到自身振动的影响而激发出能量。如果身体是放松的，心扉是敞开的，声音立即会产生出能量。它还能提供渠道让你疏泄内心被压抑的情感。你可以决定是要利用练习来释放情感呢，还是严守这特殊的练习规则来练声。这种练习规则指的是，不同的声音产生不同的能量，而这些能量会立即反过来为声音增色。

下面将举例说明。如这样一群音素：

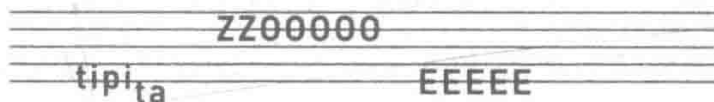
- tIpItAZZO OEEEE
- 在五线谱表上大概可以如此记谱：



如果你运用节奏和身体活动去重复这群音素若干次，则有可能会变成：



- 不要将这组音素固定在同一个音调上，这点绝对要避免。也要设法避免出现失控的兴奋，而使声音偏离其对应的共鸣区域。



请注意轻声发音，平心静气地去辨听每个元音的固有乐音。当你减弱了声音的共鸣时，你便能听清气流通过不同的口腔形状时所发生的音高变化。

第六步

现在介绍一种练习方式：结合共鸣阶梯原理，将元音的固有乐音组合起来练声。元音与共鸣在人体内都有其相应的发音部位。这里是把具有特色的元音与辅音拼成音节，来加强热身运动的功效，即：将每个元音开头拼上不同的辅音进行音阶练习，从最低的音开始上行到最高的音。每一声都从身体不同的部位发出来，要让每一声都激发出能量、情绪、感觉，或激发起丰富饱满的情感，并且让声音贯通全身，激发活力。

- 借助各种手势来比拟声音形状，或挥动、比划、击打以引导声音，仿佛双手也在说话似的。
- 让“ZZOOO”音往下传入骨盆和双腿，激活身体和声音。
- 现在展开想象，感觉下腹部张开大嘴，发出“WO-O-Oe”音（如“woe”中的[wəu]音），让声音激活你的全身，尤其是身体中央。
- 想象位于胸腔底部的膈肌和腹腔区域的状态，发出舒缓悠长的声音：“SHAW-AW-AW”。
- 现在一手握拳置于胸腔的中央、胸骨的上方，另一只手放在身体后背的肩胛骨正中间。发一声结实有力的高音“GOH”（如

“got”中的 [gɔ] 音)，感觉这声音似乎可以穿胸而出。

- 双手置于上胸部，发一声长音“MMMM”，随着双臂渐渐举起并向两侧展开，张嘴发出舒展、饱满的“AAAA”音。心脏的振动通过畅通无阻的咽喉，借助潇洒展开的臂膀及双手释放出体外。
- 手指轻触双唇，好像吹响一个飞吻似的，发出“FUh”音（[fʌ]，如“fun”中的发音）。声音要尽量轻巧、通透。
- 现在，用手势和嘴巴配合着发出一种模糊的、朦胧的、有点不确定的声音，仿佛是一声无特定音型的长叹：“HU-U-U-H”。
- 接下来，用手指捧着两颊，迅速喷发出音调较高而结实明朗的“BA”音（如“bat”中的 [bæ] 音），感觉声音从唇部直接经由脸颊中央穿出来，让声音显得明快、自信、活泼。
- 手指从脸颊滑向颧骨。用指尖去感受鼻梁两侧那硬邦邦的、具有共鸣效应的颧骨脊，舌叶轻巧地弹击出“DEh”音（如“deck”中的 [de] 音），声音要往前发、往上送，活泼且随意自然地弹跳出声。
- 手指继续往上移动，想法抵达眼睛位置。请抚摸眼窝周围的骨架，想象这两扇窗户的状态，感受一下它有多么娇弱，同时也感受眼眶对这“心灵之窗”的保护。就在这个位置发出一声“PE-EY-EY”音（如“pay”中的 [pei] 音），这一波声音清澈干净，从中透露出一种坦诚的脆弱感，比如惊讶、惊叹、纯真或惊慌。
- 接着，敏捷地弹击出一丝细小的“KI”音（如“kit”中的 [ki] 音），仿佛从前额中央喷发出来似的。
- 在最高音阶发出的最后一个音是“RRREEE-EE-EE”音，这声音仿佛会穿出头顶一个小洞而盘旋飞升。其生机勃勃的能量简直就要拽着你离开地面了。这声音效果或许有点傻气、狂喜、颤抖，甚至吓人，可如果你不用微笑状态来发音、不全情投入

的话，是几乎不可能发出来的。

按此程序由低音到高音一路上行之后，再由高音往低音下行。让每一声都唤起不同的能量和情绪。要准确把握好每段声音的准确音高和频率。气息要保持顺畅，情绪要积极配合。

下面将这一练习程序列成图表，先从低音练到高音，再从高音练到低音：

由此开始练到低音。

RREE-EE 头顶 RREE-EE		
KI	前额	KI
PE-EY	眼睛	PE-EY
DEh	颧骨	DEh
HU-UH-UH	嘴巴	HU-UH-UH
FUh	双唇	FUh
MAA-AAH	心脏	MAA-AAH
GOh	胸腔	GOh
SHAW-AW	上腹	SHAW-AW
WWO-Oe	下腹	WWO-Oe
ZZOO-OO	双腿和骨盆	ZZOOOO
由此开始练到高音。		到此结束。

刚开始的时候，每发一声都应换一次气。逐渐熟悉整个练习程序之后，则可以像说一句话似的将几个音组合在一起来发，不过要保证在声音效果和身体动作上都充分体现出各音素的固有性质。如下列的“句子”组合（△表示换气）：

ZZOO WOe SHAW △

GOh MMAAAH △

FUh HU-UH BA DEh △

PE-EY KI RRREEE △

RRREE KI PE-EY △

DEh BA HU-UH-UH FUh △

MAAAH GOh SHAW WOe ZZOOOO

然后逐渐加长“句子”：

ZZOO WOe SHAW GOh MMAAA △

FUh HU-UH BA DEh PE-EY KI RRREE △

RRREE KI PE-EY DEh BA HUUH-UH FUh △

MAAAH GOh SHAW WOe ZZOOOO

最后归并成更长的“句子”：

ZZOO WOe SHAW GOh MMAAH FUh HU-UH BA DEh PE-EY
KI RR REE △

RRREE KI PE-EY DEh BA HU-UH-UH FUh MMAAH GOh
SHAW WOe ZZOOOO

以上所列的练声表，将元音、共鸣、身体与能量的运用整合为一体，目的是通过音效和音调的大幅度练习来进行热身运动。这种练声的效果相当于在自己身心内部做健美操，从而为口语表达注入活力，也为诠释文本增添生命力。

第七步

运用前面第一步至第六步所示的方法来详细解析词语发音。试选一个拟声词，用身体去奏响声音，尽量忽略词语本身的含义。

• 例如：

Splash ([splæʃ], 扑通) ratatat ([rætatat], 砰砰)

murmuring ([ˈmɜ:məriŋ], 咕咚) whip ([wɪp], 啪啪)

比如要练习“splash”这个词，你可以通过以下流程一步一步去完成：

• 随着身体的中心部位释放出气息，感觉“S”音在舌前部和上齿龈脊之间嘶嘶作响。

- 随着气息的轻微喷吐，感觉“P”音从双唇内侧瞬间迸发出来。
 - 感觉“L”音像水波一样在舌头和齿龈脊之间流动。
 - 感觉“A”音发自膈肌的中心部位，以短促、弹跳的方式掠过上口盖而送入空气。
 - 感觉“SH”音从舌中部和上口盖之间轻柔地吹送出来。
 - 请放慢速度，逐个发音，每发完一个音换一口气。
 - 接着逐渐加快速度，在身体意识的控制下，一直加速到能一口气发完连贯的字音。
 - 揣摩这种连贯发音所带来的意义和画面。
 - 让词语意义直达身体的中心部位，看看会引起什么感受。
- 在运用身体发音的过程中，细心体察词语的意义和声音的振动。
- 结合身体动作，仔细探究声音、意义、各种联想以及内心感触。

第八步

选取一个具象的词语。

- 例如：

Wind（风） butterfly（蝴蝶） clouds（云彩） sky（天空）

Earth（泥土） stone（石块） rock（岩石） brick（砖头）

Sea（大海） waves（波浪） stream（溪流） river（江河）

ocean（大洋）

Fire（火） flame（火焰） blaze（烈火） sparks（火花）

- 闭上双眼，揣摩这些词语，仿佛在脑海里看到了清晰可见的图像。
- 让这些意象渗透到腹腔呼吸系统中心部位。
- 随着气息的吸入，让你的感觉与这些意象交融为一。
- 让这些感觉去调整声音。当声音经由口腔释放时，就用唇舌去塑造出词语的本来形态。让词语呈现出内心的意象，也让内心

感觉借助词语得到充分表达。

第九步

选取一个表示情感意象的词语。

• 例如：

Love (喜爱) rage (愤怒) giggle (憨笑) sorrow (悲伤)

- 把这些词语深植于身体内部，感受自己有何体会。如果花点时间慢慢体会，你会发现，这些词义让你眼前浮现许多画面，或者其中的意蕴直接让你百感交集。然后，再次让气息与感觉有机交融，借助词语流畅地表达出来。

第十步

想几个形象更抽象的词语。

• 例如：

Purple (紫色) red (红色) blue (蓝色) yellow (黄色)

jagged (锯齿状) round (圆形)

Darting (飞速) transitional (渐变) whimsy (奇妙)

flimsy (薄弱)

Stolid (冷漠)

- 让这些词语在你脑中产生相应的意象、联想和感觉。让气息、嗓音和词语有机融合，表达出你的感觉。

第十一步

下面探索动词。

• 例如：

Run (奔跑) subside (沉没) explore (探索) live (生存)
die (死亡) fight (争斗) go (行进) fly (飞翔)
Murder (杀戮) comfort (安慰) placate (和解)

第十二步

再用虚词玩玩。

• 例如：

For (因为) and (而且) to (朝着) it (它) if (如果)
such (如此) now (现在) which (哪个) what (什么)
How (如何) or (或者) but (但是) against (针对)
unless (除非) since (自从)

如果你花时间细细琢磨每一个词，就会知道每一个词在大脑中都有其独特的抽象形态。作为句子的附加成分，这些虚词通常被功能更强的形象所掩盖，而它们的不同特性都能为语调变化增添细腻、丰富的色彩。在表达思路、起承转合、建立或打破角色之间的关系等方面，它们往往能渲染出戏剧性的氛围来。

第十三步

将第八步至第十一步中列举的词语，按一定顺序串联起来练习，先不必考虑其构成意义。

• 例一：

Butterflies (蝴蝶) blue (蓝色) giggle (憨笑)
murmuring (咕哝)

• 要训练自己提高感受能力，让具象或抽象的意象逐一在眼前浮现，让内心的感觉随着一个个意象的变化，做出一连串的灵敏反应。你可以借助脑中的听觉和视觉来感受这些意象，然后再

传送到身体的中心部位去，也可以干脆用身体的中心部位直接感受这些意象。

- 用声音逐个地准确呈现出这些词语 / 意象 / 感觉。先慢一点，确保吐字清晰，并时刻注意音与音之间的联系。然后加快速度，同时避免让某一个词剥夺另一个词的独特特征。比如：不要用“蓝色”染蓝“蝴蝶”，或者让“憨笑”影响“咕哝”。
- 把这些词按语法规则组合起来，构成某种意义。例如：
- “The murmuring blue butterflies giggle.”（咕咕哝哝的蓝色蝴蝶憨笑了。）
- 这样，把“蓝色”和“蝴蝶”两个词放在一起，就把两个互不相干的意象合成了一个新的意象，而这个合成体由于兼有各零部件的长处，显然就更有表现力了。再叠加“咕哝”一词，三个词进一步组成一个完整而生动的画面。“憨笑”一进来，更给画面带来冲击力，让人感觉随之一变。
- 例二：
先不考虑词句意义——blaze（烈火）ocean（大洋）ratatat（嘭嘭）rage（愤怒）yellow（黄色）
再按语法规则构成某种意义——“The ratatat ocean blazes into yellow rage.”（嘭嘭呼啸的大洋上燃烧起黄色的怒火。）
- “大洋”是一幅画面，让“大洋”“嘭嘭”呼啸，画面就生动了。“烈火”是一幅画面，“大洋烈火”合成一幅新的画面。“愤怒”单独使用时或许是红色，但它得服从大局变为“大洋”的“黄色的怒火”。

这项练习旨在让每个单独的词语都能对发音起一定的作用，从而赋予短语或句子更强的生命力，而不会仅仅只表达出它们的笼统含义。第一个例子，我们故意不考虑词义，但其中依然传递出这样的信息——蝴蝶在憨笑。憨笑是总体感觉，可以说是这个句子的基调。这样一来，蝴蝶到底在咕哝着什么以及被涂成蓝色什么的，或许就无关

紧要了。第二个例子中，句子的整体感觉是愤怒，但在画面中也有细节描述，如果你的发音对“嘭嘭响”“黄色”和“大洋”的感应足够敏锐的话，是可以准确传达出鲜明生动的画面感来的。

还记得我们在幼儿园里朗诵诗歌的往事吗？读到“太阳在天上”，我们就指着天空，语调上升；读到“土地在下面”，我们就低头看地，语调下降——这或许能给我们些许启示。但这些练习，目的是让我们开始学会由内而外地去运用声音，使它对灵敏而意象化的内心世界产生生动的反应。一旦你能做到灵活而敏锐地运用声音，就可以返回到平日的正常状态去表达作品文本的意蕴，但现在你的嗓音对副文本^①的影响已经很敏感了。极度夸张的色彩和意象有助于触发语调变化的感觉，但有了声音技巧之后，你就不用再每说一句话都依赖感觉来引导语调如何变化了。

① 副文本（paratext）一词来自文学范畴，是指所有围绕文本主体的边缘性材料。作者在此泛指词语的想象色彩、词语和词语之间组合方式等意象。——编注

关于文本——艺术作品

总体观察

这本书关注把“嗓音”(voice)看作明显区别于“说话”(speech)的沟通乐器。一旦天然的嗓音得到释放,它将会在所有表演场所中都施展出其艺术潜能。目前大部分的戏剧表演都需要运用嗓音,当然也有一些戏剧片段只有很少的台词,甚至完全没有台词。还有,现代舞剧会伴以歌唱,木偶剧的用声会相当夸张,诸如此类的这些艺术形式,都对演员的嗓音训练提出了高要求,只有精心打造,才能给观众带来忠实于生活的演绎。本书的最终目的就是要将演员的嗓音训练到极佳状态,足以将无声的戏剧文本演绎为有声语言。对演员而言,发声与说话都须持之以恒地加以训练,使两者融洽合作、相得益彰,这样才能很好地表现戏剧文本。“从脚本到舞台”这一精辟格言,正道出了这样一种出色的表演过程——将死的印刷文字转换并再现为生动鲜活、有

血有肉的风采。

“文本(text)”源自拉丁文 texere, 意为“编织”或“编造”。“纺织品”(textile)一词也是同源词。可以说, 一篇文本, 就是一件由词语编织而成的蕴含思想理念的艺术品。演员要将这种书面的艺术品转换为口述的故事, 就得借助于自身的嗓音能力和艺术表演才华, 凭直觉去领悟文本的理念背后的情绪感受。演员的发声技巧将决定着其直觉能力的水准, 决定着其能否很好地洞察原作的情绪感受。

西方戏剧主要是以口头和书面的文本为基础来表演的。为了适应西方戏剧文学的需求, 演员必须培养自己对于语言文字和大量文本知识的爱好。在本书的结尾部分, 我会就如何才能贴近文本提出自己的想法。这种文本研究不是一般的内容分析, 不是通常在戏剧彩排之前所做的“案头功课”。它要求演员全身心沉浸到剧本台词中去, 获得自己专有的、独具个性的领悟, 使剧本内涵就像种子似的在身心深处生根发芽、茁壮成长, 有机地融入到自己的思想和行动中去。这种萌发自身心交融的土壤之中而自然结出来的果实, 会散发出令人惊喜的真情之美, 与大脑事先设定并在理性控制下所得到的预想结果完全不同。

笛卡尔哲学式的思维方式, 已浓缩成至简的一句格言: “我思, 故我在。”表演艺术家可千万别信赖这句话。对于我们这些在心理和生理学领域从事艺术实践的人员来说, 明显是“我在, 故我思”。安东尼奥·达马西奥的著作《笛卡尔的错误》, 描述了意识和身体之间的沟通渠道, 并且提出神经生物学依据, 证明这种存在才是思维的基础。我之前已多次引用过达马西奥的观点, 在即将进入语言、文本和词语练习之际, 我要再次引用他的第二部专著: 《感受发生的一切》。他对语言工作模式的描述, 准确无误, 文风典雅, 我真是难以效仿。特摘抄如下:

语言(即词语与句子), 是对其他事物的翻译解释, 是对表示存在、事件、关系以及推论的某些难以言说的意象的一种转换。假若语言对自我和意识也采取对待其余一切事物同样的处理方式,

也就是说，将原本非语言的东西用词语与句子将之符号化，那么就必然存在一种非语言的自我和非语言的意会，使“主我”(I)或“宾我”(me)这种词或“我知道”(I know)这种短语，在所有语言中都能恰当地翻译出来。拿“我知道”这个短语来说，从中推断出不可言传只可意会的意象的在场，这种意会以自我为中心，先于语言而存在，并促成相应的短语口语诞生，我认为这整个推断是合理的。

有一种观点认为，自我和意识是在语言出现之后产生的，而且是对语言的直接建构，这种观点不一定对。语言并非从虚无中产生的。语言给我们提供了事物的名称。

人类优异的语言天赋，使得构成我们意识的绝大部分要素——从客体到推论——都可以转化为语言。而且，对我们而言，每一件往事、每一次个体经历，只要你愿意，意识的基本过程全都一刻不停地被语言解译和涵盖了。正因如此，我们确实需要付出很大努力来推想语言背后隐藏的意象，而这种努力是不可或缺的。

(摘自 *The Feeling of What Happens*, 安东尼奥·达马西奥著, 107~108页)

演员脑力工作的重点，是将书面语言转化为口头语言，并且要让异常活跃的理性思维暂且平息下来，给词语消化留出时间，使书面语言所携带的意象分解并转化为蕴含于词语之内的非语言的意象、感受、生存状态、欲望和记忆等。在此过程中，一个个的词语、短语或者句子，仿佛就是一颗颗鹅卵石，投掷到身心交融的池水之中，打破水面的平静，泛起层层涟漪。这是怎样的一池水呢？是身体、知觉、感觉和情感能量汇聚而成的水。在这里，随着能量不断汇聚，需要释放，水便开始振动，发出声音。于是，不可言传的事物便得以组词成文——保留并形成于大脑，但不受大脑控制。一直以来，我们遵循本书的训练计划所进行的一整套嗓音练习，正是训练自己以这样一种方式去领悟与转化书面语言。

从理论上讲，嗓音练习应在不刻意运用技术的前提下，将各种方法有机地渗入到“表演”、“口述文本”或寻常的“说话”中去。如果你能真正吃透本书有关释放嗓音的练习内容，你将会自然而然得到更多的自由解放，整个人和嗓音将会有机统一起来。很多时候，事物间的联系是在不知不觉之中形成的。有些人从练声课转到表演课上来学习，就体验到了一种全新的嗓音自由感，而实际上表演课中只有小部分内容跟练声有关。这样看来，若再谈及登台演出前或彩排前进行热身的好处，就似乎多余了，其实不然，先进行嗓音热身再进行彩排或表演，其效果之佳还是令许多演员颇为惊异的。同样值得一提的是，大多数认真从艺的演员，总会在每次表演之前进行长达1个小时甚至更久的身体和嗓音热身运动。（只有少数天赋特异的演员会踩着点到达剧场，直接登台，不经过任何准备就能激情洋溢地投入表演。年轻演员切勿效仿。）热身的目的不仅仅是为了调整好人声乐器，而且能重新开掘通道，让艺术创造的泉流可以源源不断地输入与输出。

当演员在表演的“紧要关头”迸发出真情实感时，嗓音和话语就会自主地协调运作起来。现代表演训练课程常运用一些练习和即兴表演来引领、带动或诱导学生，让他们进入一种非语言的纯直觉状态，自然而然地产生情绪冲动，不带任何思考地进行表演。这样他们就可以体验到角色的真实生存状态，逐渐通晓沟通渠道，并提高表演技巧，从而步入自如的艺术创造进程。然而，作为演员，还需要掌握尽可能多的钥匙以打开贴近生活真实之门。懂得怎样有深度地解读文本，懂得怎样将语言表达与气息和嗓音联结起来，将会拥有一条挂在演技链条上的金钥匙。

贯穿于本书中一整套嗓音练习内容有一个恒定主题，就是对意象的运用。其中，既包括生理结构的精确图像，也包括内心想象的特定画面。这些意象可以是来自于听觉的、嗅觉的、触觉的、视觉的，也可以是印象式的，或比喻性的，中枢神经系统正是通过这源源不断的意象流动来支配整个机体。在嗓音练习中，意象有助于重建听说行为

和整个身体的联系。听不再只与耳朵有关，说也不再只受嘴巴专管。生动鲜活的听和说，会使一个人从头到脚都连成一体。身体无处不可以听，身体无处不可说。

建立在这种体验的基础上，我们就能更快进入领悟文本的流程。运用整个身体的认知能力，自然会比只依靠大脑额叶的认知强得多。当语言变得血肉丰满后，发言者便步入了心领神会的门槛。

威尔士诗人格威妮丝·路易斯（Gwyneth Lewis）说：

要想得到进步，还得借助于自己身体的不同部位去判断真与假。我认为最好的方法是从大脑下移到腹部去感受。大脑是个思索不休的地方，你所有的奇思妙想、回忆、纠结以及推测，都在其中不断地预演。它就像一条虚拟现实的画廊，按照你个人独特的关注点去展示现实。尽管画廊中的画面活灵活现、引人入胜，却无法让人区分是虚幻还是真相，因为这两者看起来都让人心悦诚服。这种时候，大脑在甄选何为可能性、何为真情实况的方面，会非常认真，却完全无法从中做出对与错的抉择。

腹部感受事物不是靠视觉，而是靠本能。虽然它身处于黑暗中，但若你仔细倾听，仍能获得切实可靠的指引。当你撒谎时，腹部会紧缩起来自我束缚，在你还没想好某种行动为什么是正确的之前，它会告诉你该怎么行动。它就像只狗一样，其好恶出于直觉，其决策也总是可靠的。大脑告诉你可能性是什么，腹部则告诉你真情实况是什么。

你若习惯于靠大脑来指挥生活，现在转而靠身体其他部位来领悟就有一定的困难。但只要努力尝试去做，这种身体领悟力终将让你惊喜不已。

（摘自 *Sunbathing in the Rain: A Cheerful Book about Depression*, 安东尼奥·达马西奥著，233 页）

如果你习惯于靠大脑来指挥生活，就很可能也习惯于靠大脑来阅读文本。甚至那些更倾向于靠腹部的中心部位来指挥生活的人，也习惯于靠大脑来阅读，将生活状态与阅读习惯两者分离开来。我反复强调下移至腹部甚至身体更低处，为的就是调动多个方面的感受力，使你的阅读更有效。

除了嗓音练习以及通过演员自身从方方面面入手进行艺术探求来提高整体表演技巧之外，在此我将介绍专门为深入钻研作品本身所设计的一些简单方法。

贴近文本的总体思路和方法

靠大脑阅读：线状的阅读习惯

现在请大家参与一项小试验，判断你和书面作品之间的关系如何。请选一首诗歌或者一段戏剧独白。看着页面上的文字材料，你首先会做什么？

百分之九十九的读者，第一反应是草草浏览全文以略知大意：即，了解故事情节和人物角色。

为何要略知大意呢？这样你才能身临其境啊，才能胸有成竹啊，才能立即选定表达作品的方式啊。你的大脑支配着一切。大脑告诉你，若一无所知，后果将不堪设想，于是你就掉进了线状习惯的陷阱里。线状阅读会提供理性的信息——或许还伴随一点点潜在的影响力。

然而，作为演员，你必须改变自己的精力投入，必须让字面上的内容一步到位直接注入心灵，融入你那潜意识的河流之中。

如何克制线状阅读习惯

想象脚本中的词语是种子。

想象你的身心是一片沃土。

让词语种子深植于你的沃土。

给点时间，让它们去孕育、萌芽。

一旦它们饱含生长的渴望，便立即开口表达。

让它们在表达中获得生命。

这里重点强调的是，词语必须深植于腹腔的中心部位和骶骨的中心部位去发生各种各样的转化，诸如：

意象 感受 暗示

意图 描述 回忆

潜力 动作 能量

当这些同时发生的力量与呼吸相结合时，内部的反应和影响便逐渐聚合而形成神经冲动，并产生表达需求。

呼吸促使声带产生振动。

内心意识的流动会成功地理顺词语的次序。

口腔回应表达需求而吐字发音，然后，书面言辞与表演者的声音完美结合，表现艺术真实的个性化语言于是应运而生。

我自知这是将人们颇不以为然的过程进行了复杂化的描述。是的，我们人人都会阅读，但我这里要问的是，“我们要以怎样的习惯来进行阅读？”横向的、线状的阅读，会让我们停留在具有控制力和创造力的前脑所支配的安全区域内。纵向阅读，则会引领我们进入原创力层出不穷的领域，徜徉其间，感觉、情绪以及身体形态方面都会出现变幻莫测的反应。前脑让我们具有安全感，但安全与舒适是怯懦于创造的胆小鬼的庇护所。演员必须富有冒险精神，渴求想象世界中那些未知的、陌生的领域，因为，驰骋在那片疆域，你将能步入富有

创意的乐土。

修正阅读习惯

我们在说话时，未必留意到脑子里会同步闪现与话语相关的意象。意象转瞬即逝，意象产生神经冲动。

我们常会在心里念叨，或者对旁人说：“我不知道上班前还有没有时间跑趟超市买点牛奶回来。”“我回家路过洗衣房时要顺便去取衣服。”“我出门会朋友之前还可以喂猫。”这些都是再平淡不过的生活琐事，但都是有意象附加其中的。我有一些学生说他们不是视觉导向型的人，而是听觉或触觉导向型的人。但如果让他们仔细揣摩这些日常小事，他们便会承认意象确实参与其中，并表示可以好好发挥视觉作用，与其他感官达成平衡。

较抽象的话题也是含有意象的：“我今天真的很沮丧。”“我不知道该怎么办。”“似乎一切都毫无意义。”按此逻辑，我们还可以从常见的心情中引申出同样常见的问题：“活着的意义是什么？”意象不胜枚举，饱含让人印象深刻的色彩和形态。心情和情绪，感觉和行动，都以连贯流动的意象存在于有机体中。

我们说话之时，话语中必定含有某种目的。因此当我们攻读一篇作品时，就必须透过言辞所体现的意图，去深入挖掘潜藏其内的需求以及受个性特征驱使所产生的欲望，亦即人物最初以意象的方式体验到的一切。我们必须放慢整个步骤，以便稳扎稳打、煞费苦心地去揣摩那些诉诸于词语之前的意象，将之铭记于心灵和机体之中。

一旦这些意象在内心深处落地生根，神经冲动就会应时而生，话语也喷发而出。只要内心深处的意象是真实的，话语的表达就会贴近真相。这时，演员将不会再“看见”自己曾经如此精心揣摩并铭记于心的意象。身心交融的机制已经启动，神经冲动必然推动发声与说话的肌肉组织无意识地运作起来。

表达效果的真实度，取决于意象植根于内心的深度。

运用好生理结构的精确图像和内心想象的特定画面，这样你就会胸有成竹，会加深意象的植入深度。

如何修正阅读习惯

从一开始看到台词，就不要死记硬背。“背诵”这个词颇有急功近利的色彩，而且往往导致你运用照相储存器来记台词：在你脑海中，你会不断地回忆台词到了页面的哪个位置，页首还是页尾，甚至回忆什么时候该翻页了。实际上这是在你眼睛后面设置一部台词提示器，表演的效果无异于照本宣科。这种表达极为机械生硬，缺乏人性色彩。运用这种学习方式会很快养成一种不良的说话腔调，并且难以纠正。

有一句教你该怎样学习的老话，叫“心领神会”。就是说，你得完全吃透自己所扮演的角色的话语，将之化为内心视像。你得以气带字，以气传声，将作品中潜在的思想化为自己的真切感受和深入你身体每一个细胞的个性，让细胞自动调整你的身体来表演。

练习：简简单单地开始，仰卧在地面，脚本就搁在身旁。假定嗓子 and 身体已经热身完毕，你的自我意识将在下半身发挥积极作用。

- 慵懒地拿起剧本，扫视几句台词。
- 放下脚本。意随气行，让台词渗入到身体低处。当台词转化为意象、感受、潜在动作、心情、疑问等时，仍保持呼吸自然舒适。
- 当你脑海里的台词不再像印刷字的时候，释放声音，自由表达。

以同样的方式继续练习后面的台词，将仰卧姿势与其他各种卧姿交替起来练习，如斜向拉伸、未成型胎儿姿势、折叠体式以及香蕉形舒展体式。

躺在地面来学习台词。

以明朗、无拘无束的嗓音来练习台词——不要用气声来说话。

保持对意象、感受和联想的细心琢磨。

每次重复练习时都要寻求台词的新意——不要满足于单一的演绎。

让不同的身体姿势传递出对台词的不同领悟。

不要刻意控制——让声音率直表达出自己内心所悟

- 如果厌倦了躺着练，可以变换姿势，比如蹲姿、四肢着地，或者同时头颅低垂下来。表达时，始终将台词深植于体内深处。

- 最后站起来练，这时仍要确保台词深植于躯体的中下部。

边说话边扭动髋部。

边说话边屈伸膝关节。

边说话边晃动肩胛骨。

边说话边摇晃或摆动身体，或踱步、跳跃以及伸展肢体等。

不要去斟酌如何表述台词，而要思考角色的想法是什么和你为什么要表述这些。

当“不先入为主”的观念还未在你体内根深蒂固之时，变换身体姿势的练习将有助于摆脱过于草率的演绎。要放下包袱，想到什么就说什么，通过作品本身去探寻表述方式。这是纯粹的、积极的练习方式。

提示：说话牵涉到方方面面的身心活动，如思想或感受的冲动，即表述欲望，呼吸、振动、共鸣及吐字发音等。参与其中的肌肉群属于人体肌肉骨骼组织的一部分，会由于意象的触发而在无意识的层面上做出反应。

下面是另一种揣摩与表述作品的思路，也是一种记忆的方法：

需要培养的3个M是：

Mind (心智) Middle (中央) Mouth (口腔)

这是需要强化训练的三大区域——心智(身心体验), 中央(腹腔与膈肌部位, 需灵敏反应意象和意念), 口腔(唇与舌, 要同样敏感)。唇与舌不只是负责吐字发音, 还要学会思考和感受。

需要摆脱的 3 个 M 是:

Muscling (肌肉使劲) Manipulation (过度控制) Mastication (咬文嚼字)

我们很容易任由肌肉喧宾夺主。当肌肉过度使劲时, 真相就被掩盖了。“相信我, 否则……”“我要一清二楚告诉你”“你得相信我!”

在现实生活中, 肌肉常常会介入到情绪表现中来, 以致于人们陷入肌肉组织直接跳出来说话的境况, “发怒时的表现是拳头攥紧, 肩膀僵硬, 两颞紧闭, 腹肌收紧; 悲伤时的表现是咽喉卡紧, 脸肌扭曲, 胸肌收缩。”不过, 诸如此类的肌肉动态, 大多时候都是情绪出现后的习惯性反应, 实际上这是对情绪的抑制。演员在表演中, 要想自由地表达情绪, 就得努力克服这些制造多余肌肉表情的惯性抑制行为。消除多余动作之后, 你会真切体会到, 这样才能真正贴近真情实景, 真正具有感染力, 真正能有效地传达情绪。

真实的情绪, 是依靠气息流动并通过人体共鸣器来放大声波的混响, 才得以有效传递的。显然, 肌肉自会强有力地参与到强烈冲动的表达中来, 两岁婴儿紧握拳头发怒的表现就足以证明这一点。但是, 通过肌肉力量来传递情绪能量与收紧肌肉力量来传递情绪能量, 两者之间是有着巨大差别的。具体表现在, 前者在表达真实的情绪时, 肌肉是由内而外地接受到强力刺激, 而不是紧紧抓住、过度控制并使劲运用这股强大的力量。

表演者若一周内有 8 场演出的话, 在刻画角色情绪时, 就必须懂得如何通过身体来运转这些情绪能量。若在表演中一味照搬日常的情绪状态, 则很快就会感到精疲力竭, 不堪重负。

针对文本自身个性进行探究的观察成果

显然，世上没有一条简单的规则能指导人们在所有演出中准确诠释所有文本并赋予其生命力。作品因其所展现的时代不同、地理有别、社会形态各异而产生不同的风格，所以就有必要采取各不相同的艺术处理方法。

例如，要想准确演绎莎士比亚的作品，就得有所专攻。你必须懂得怎样去研读 400 年前的古英语。你还得学会如何从比喻、五步抑扬格及其变体、诗歌和散文的结构中，抓住种种难解的线索，这些线索都在伊丽莎白统治时期世俗百态的背景下，这样你才能读懂莎士比亚作品中的真正内涵。很多书都能提供详细信息，让你走进莎士比亚的世界里。我自己写的书也是其中之一，仅供参考——《释放莎士比亚的声音：演员诵读作品指南》（*Freeing Shakespeare's Voice: The Actor's Guide to Talking the Text*）。

从古希腊到莎士比亚到鲍西考尔特，那些被冠以“古典”之名的戏剧，无一例外都使用高端的语言，并非常频繁地用诗歌去表述史诗性的故事，给人以崇高之感。故事是通过言辞来传达的，信息全呈现在页面上；现场表演则完全依赖于演员按照古典戏剧的语言法则来描述。

一般认为，现代戏剧是从易卜生、斯特林堡和契诃夫开始兴起的。英语为母语的演员除了要刻苦攻读艰深的译文之外，还必须努力钻研剧中台词的言外之意。那些剧本的语言一样很高端，一样常用诗歌，而受剧中人物内心世界所驱动的形体动作，其内涵要比言辞所展现的故事更丰富。

莎士比亚在《哈姆雷特》第三幕第二场中的名言，“让动作匹配语言，让语言匹配动作”，是对表演古典作品的极佳建议。他接着又说：“特别要奉行这个规则：切勿逾越自然的常道。任何过火的饰演都将违背演剧的宗旨。自有戏剧以来，演剧目的始终是如镜子般地反映自然、

彰善瘴恶、表现该时代特有的社会形态及演变发展。”^① 莎翁这一表演准则，无论是对其所处时代的戏剧，还是对我们所处时代的现代戏剧、当代戏剧乃至将来流行的各种戏剧，都是具有普遍指导意义的。

易卜生和契诃夫的作品，如镜子般真实反映出他们所处的时代，他们的戏剧开始揭示人物内心和人性的戏剧性，还注重刻画早期不被承认或不为人知的人格分裂。被贴上“现代”标签的戏剧家除了易卜生，还有后来的乔治·萧伯纳、阿瑟·米勒和田纳西·威廉姆斯等。他们的文字，深入挖掘到了社会形态和人际关系的底层，也给生活在该时代的人们创造出丰富多彩的语言，用以表达他们的性格冲突及欲望需求。在现代戏剧中，语言仍然是彰显社会身份的元素之一。

如今，剧作家们以视听并重的手段来反映已丢失语言识别标签的当代社会现实。在电影或电视上，就人物关系来说，语言常常只起到非常小的一丁点儿作用，话语已经沦为动作的指示牌了。在剧院里，音乐、技术、音响背景和其他特效，常常发挥了话语以往的功能。冲突，这一构成戏剧血脉的要素（这是人类为摆脱极度苦痛的求生能力），现在显而易见也与戏剧疏离了。与戏剧疏离的语言，即使文采斐然且经常连篇累牍，但其总是浮在现实生活的表层。当代的演员，必须深耕当代舞台角色的底层土壤，从中汲取创作灵感和表演方法。艺术创造的能量，正是来自于语言底层及言外之意。这种能量是潜语言的，是后语言的，是超语言的。

在当代，人们的嗓音运用普遍很受约束，说英语的人，日常用声的音域是很窄的，4~5个音调的范围就完全能应付大部分的口语沟通。事实上，3~4个八度音阶内的所有音调都不妨运用到说话中去，用这样宽广的音域就能够表达出全部人类情感和全部思绪的细微变化，但我们却几乎从没用过过这么宽的音域，这很能说明我们身处西方社会中，对自己的想法和感受的压抑有多么严重。

^① 此段译文在参考朱生豪译文的基础上略做修改。

一提到“当代”“现代”“古典”这些标签，我们就能得知，“现代”的嗓音比起我们“当代”的嗓音，受到科技沟通方式的负面影响相对较小，而受到影响口头社交沟通方式的社会结构的正面影响相对较大，比如：家庭聚餐、当地娱乐活动的歌唱和朗诵、露天演讲和政治辩论、讲故事、鼓励学习诗歌并崇尚独自吟诵或齐声朗诵诗歌等种种教育氛围、对文学作品的敬重甚至崇拜等。嗓音的音域和力度，对当时社区生活来说至关重要。

聆听古典作品，我们便能得知古代人的嗓音运用是多么自由，音域是多么宽广。古希腊人讲长篇故事，需要非常洪亮的嗓音和非常饱满的情绪。故事只能伴着音乐旋律，通过诗化的语言去表达，并随着合唱队讲述故事的形式发展成为吟诵与歌唱。受此影响，英国的莎士比亚、马洛、琼森、韦伯斯特和福特，法国的莫里哀、拉辛和高乃依，意大利的戈齐和塔索，以及西班牙的卡尔德隆等，都在创作中极尽铺排，彰显出欧洲社会在文采方面的奢华，并高调颂扬这种过分华丽的文风。

植根于一千多年来口头文学传统的歌曲、诗歌以及故事，以其丰富的营养滋养着所有的社会阶层，各阶层民众都在实际应用中锻炼了他们宽广无比的嗓音音域。在田野里和村舍间，农妇农夫们尽兴地呼喊叫唤、打情骂俏、悲叹哀号、欢庆祝酒；在城市的街道上，小贩们一个个都扯大嗓门兜售自己的商品；在大中小学校，学生们从小到大都遵行修辞规则，用优雅庄重的拉丁文来朗声背诵课文。在圣保罗大教堂，约翰·多恩布道的声音响彻每一个角落，据说他拥有一副颇具穿透力的好嗓音，他的演讲可以在整个大屋顶上方回荡，甚至连簇拥在教堂附近墓地周围的众多人群都能听到。还有，船长们迎着起航的劲风亮起嗓门，指挥年轻的水手们奋力扯起风帆；士兵们在长官们的发号施令声中冲锋陷阵；国王和王后、贵族们和贵妇们，一个个都针对着不同议题而高谈阔论、能言善辩，自如展示着他们那美妙悠扬的嗓音音域——那可是他们日复一日地高唱赞美诗、吟唱情歌、咏唱轮

唱曲和康塔塔而练就的啊。

我相信，如果我们学会用心聆听，是仍然可以听见这些声音的回想和音调的。这是古典时期的音调。我们需培养出一种穿越时空的丰富想象力，让自己内心的听觉无比灵敏，好好地去倾听祖辈们的声音。想象必须基于大量的阅读和历史探索，但另一方面，也必须依赖于自己所特有的非凡的耳朵和眼睛。

发明了无线电报和短波无线电技术的物理学家古列莫·马尔科尼（Guglielmo Marconi）有一个令人神往的故事。他发明的电磁波技术，为几乎所有现代无线电设备功能奠定了基础。我要讲的这个传言也许是杜撰的，但足以激发我们的历史想象力。在古列莫·马尔科尼的晚年（他于1937年离世），有人问他是否仍在从事新的研究。他说：“当然。”人们又问他，到了人生的这一阶段，到底最关注科学的哪个方面。他的回答是，由于声波永远不会消逝而是不断地向外界发送，所以他将努力开发出能收听到先人话语的技术。人们又问：“你特别想要听到哪个世纪的话？”他答道：“耶稣的山中圣训。”

也许祖先们的声音依然在永恒的声波之海中飘荡着，也许耶稣依然在祝福着：“贫穷的人有福了，因为他们必继承土地。”有人认为，我们对先人的记忆就储存在大脑的边缘区域里。总而言之，我们有能力聆听到先人的声音，而古典文本中的台词，已经为演员提供了可靠的探测器，我们尽可以有效利用它们，去探寻以往的声音留下的回响。

在古典、现代以及当代等这些非常宽泛的戏剧文本类别之中，有着各种各样千变万化的艺术形式和难以用分类规则划分的一些特殊文本。区分文本的不同特点，目的在于帮助我们以一般的指导原则去进行更细致的考察。



揣摩文本——想象

当你开始揣摩文本之时，会依赖于理智的引导。理智可以提供一份清单以考察你对各种细节的想象力，诸如：你从文本中感受到了什么？你有没有从各种不同的角度去揣摩分析？你了解自己为什么正在说这些台词吗？

然而，我们又千万不可让理智独断专行。理智会引导出想象，从而产生神经冲动、情绪和感觉，并发出声音，同时它也具有强大的力量以履行其职责，除非它真的已被情绪所压倒，或者不能调动起自卫力量以克制紊乱的神经冲动。它必然会将所有富于创造力的想象苗头加以敲打锻造，赋予理念和意味。从一开始，理智就会在你的耳边窃窃私语，提醒你如何一步一步地去探索研究；到最后，它就变成一根传输思维的导线，而非控制器。

正因如此，下面介绍一些方法，以提高你用直觉来感受文本的灵敏度。一旦参照这个清单经常做足功课，你就会自然而然逐渐提高对文本独特风格及内涵的艺术鉴赏力，从而真正领悟所有文本。清单所

列的各项要点，既关乎文本也关乎表演，在彩排过程中，这可以也应该成为演员互动之前针对文本所做的案头功课之一。

清单：

转折：

思路转折，主题转折，情节转折，动作转折

6个永恒问题：

何人（who）、何处（where）、何时（when）、何事（what）、为何（why）、如何（how）

5个P：

个性（personal）、心理（psychological）、职业（professional）、政治（political）、哲学（philosophical）

动态：

文本动态、人物动态、事件动态

节奏：

语言节奏、性格节奏、场景节奏

转折是什么意思？

转折即思路的转变，通常用“如果”“但是”“或者”“尽管”等关联词作为标记，而且常用逗号隔开。

转折即情绪的转变。

转折即动作方位的转变。

6 个永恒问题是什么意思？

(1) 何人 (who): 5 个 P 中第一个要素“个性”可以回答这个问题，然后我们须回答：“你在跟谁说话？”“还有谁在场？”

(2) 何处 (where): 何处追问地点要素，比如：“你在哪里说话？”“你从哪里来？”“你到哪里去？”

(3) 何时 (when): 何时追问时间要素（年、月、日、白天还是晚上或哪个季节），即事件发生的时间。

(4) 何事 (what): 何事追问讲话内容，情节、事件等相关内容。

(5) 为何 (why): 为何追问讲话动机。你为什么要讲这些话？上述 4 个要素也有助于了解说话动机。为何这一问题还包括你为何运用独特的话语来表达。角色只简单地说了“X”，但其实是意指“Y”。

(6) 如何 (how): 追问应对措施和策略——心理上、行为上以及身体上你将如何应对。

5 个 P 是什么意思？

(1) 个性 (personal): 个性状况即说话者本人所有的信息，包括年龄、性别、民族、家庭状况、高矮胖瘦、受教育程度等。

(2) 心理 (psychological): 心理状况表示一个人是否快乐、消沉、积极上进、郁郁寡欢等，有没有影响其性格形成的童年经历以及其他构成性格的个人经历。

(3) 职业 (professional): 职业状况表示一个人在社会上所处的职

位，比如他是如何谋生的。

(4) 政治 (political): 政治状况表明一个人所处的政治环境；隶属于哪些社会经济组织；是否参与政治活动等。

(5) 哲学 (philosophical): 哲学状况关乎一个人是否有宗教信仰；是否信奉上帝；是否尊重一种教义进行任何形式的修炼；是否探索生存的意义；是否万物有灵论者；是否只安于得过且过等。

动态包含哪些要素？

音速 (Pace) 是动态的要素之一。

(快，更快；慢，更慢；介于快与慢之间)。

音调 (Pitch) 是动态的要素之一。

(高，更高；低，更低；音调适中)。

音量 (Volume) 是动态的要素之一。

(大声，更大声；小声，更小声；音量适中)。

节奏包含那些要素？

力度是节奏的要素之一。

强调是节奏的要素之一，包括把重音强调和弱音强调并列在一起。

匀称、不匀称、省略音，都属于节奏的要素。

节奏、动态和转折能否运用得当，全取决于一个人是否具有充分的敏感度去运用艺术技巧，以进行表演上的鲜明对比。

作为演员，必须熟知 6 个永恒问题和 5 个 P 所包含的内容。即使人物本身未对自己有那么多了解，演员却都得了然于胸。

我再重申一遍：这个清单所列的各项要点，既关乎文本也关乎表

演，但在彩排之前，这可以、也应该成为演员独立接触文本前就需全部完成的案头功课之一。

一旦私下的研究和谐地储存了大量现状和虚构、联想、记忆、动机、音感以及节奏，那么你的表演就能够与其他表演合作者的新鲜元素相遇、相融并发生质变。

照着这份长长的清单去做，看起来似乎挺费力，但是，通过演练（重复练习），理智就能充分增强其凝聚意识，并扩展文本“解读”的宽度与深度。

俳 句

我将运用一种特殊的诗歌文本来阐释我上面所概述的理念。我希望这种例证能起个引路作用，让人举一反三，帮助大家解读其他不同体裁的文本。本书由于篇幅所限，要想举出两种、三种甚或二十种不同写作风格体裁的文本例子来企图囊括一切文学作品，是不可能的。

俳句就像一个功能俱全的微型健身馆，足以练就你敏锐感受文本的好功夫。一首好的俳句，其基本特征是在 17 个音节内出现至少 3 种能引发不同情绪反应的意象。^①

我仅选取在日本传统文化中被奉为经典的俳句。这意味着我们得使用译文，并基本上按照规定，在英文的 17 个音节内去准确表达感觉和意象。之所以举俳句为例，是由于它们言简意赅，能省时高效地运用在课堂上。之所以选取经典的俳句，是由于它们经过时间的考验，富有魅力。其中蕴藏的情绪异常丰富，极具心理冲击力，并且只有在

① 俳句（Haiku）是日本韵文学的传统形式，是由五、七、五共三句 17 个音节组成的一种短诗。俳句的翻译难度极大，英文更无法用 17 个音节来对译原文的格律，因而此书引用的 5 首俳句英译版本全都是自由体诗歌。为贴近英译版本的原意同时也顾及俳句原作的创作意境，译者转译成中文时也采用自由体格式。

表达者真正揣摩透了文本并进入表演状态时，才能发挥其影响力，诗句本身是不能主动“跳出来”发挥效力的。可以说，它们是优质凝练的文本和演技练习题。

俳句还能让你明白：要想体味诗歌的真谛，你必须得揣摩透诗人自身。解读诗歌若不与诗人那翱翔千里的神思相结合的话，要真正朗读好是不可能的。俳句起源于日本古代哪个时期已不得知，但发展到17至18世纪则进入了鼎盛时期。我所选取的5首俳句就产生于这个时期，见于《俳句导读：从松尾芭蕉到正岗子规诗歌选集》(*An Introduction to HAIKU, An Anthology of Poems and Poets from Basho to Shiki*)。译文及珍贵无比的评述出自哈罗德·亨德森(Harold G. Henderson)^①。他是这样评述被后人尊称为古典俳句巨匠的松尾芭蕉的：

……有意无意间，芭蕉总是在他的绝大部分俳句里，甚至在晚年的全部俳句里，书写出任何读者都能完全读懂的意味。其作品，我读得越多就越能体会出每一个作品独具的深意，即使是那些看似微不足道的诗篇。读者会觉得，它们在某种程度上是一个包罗万象的整体。有着相同体验的日本人曾这样解释道：芭蕉受禅道精神浸润甚深，因而其笔下的万事万物处处有禅意。这种解释也许不无道理，但实际上仍有可商榷之处，因为至今为止，还无人能对什么是“禅道精神”做出准确定义。禅悟(zen illumination，日文为satori)，显然是一种强烈的情绪体验，难以言说。禅也被称作“对实相的悟”。对禅无所知的读者，所能做到的就是直接体悟芭蕉其人其诗。人们通常认为，芭蕉俳句中表现出来的禅宗意趣有以下几个方面：浓郁饱满的生活激情，以一刻道出永恒的书写欲望，融情于自然事物的审美心态，物不孤寂、物无卑微的感受体验，宇宙万物(包括不同质的知觉)之间皆相

① 此处提到的译文指英文译文，下面5首俳句译为中文后，将分别用括号保留英文，以供有需要的读者参考。

互渗透相互沟通的敏锐意识。

接下来是非常细致的考察步骤，我们将给文本（以俳句为例）注入生命、气息和魂灵，从而揭示其意趣。一旦你熟悉这种操作程序，就能大大加快练习进程。但为了让你揣摩透彻，我必须带领你慢慢完成这个过程。

下面5首俳句的作者分别是上岛鬼贯（Onitsura, 1660—1738）、山口素堂（Sodo, 1641—1716）、松尾芭蕉的弟子内藤丈草（Joso, 1661—1704）、小林一茶（Issa, 1762—1826）、松尾芭蕉（1644—1694）本人。

第一步

- 请将以下每一首俳句分别抄到纸上，加大行距。每首俳句各抄成相同的两页。

青青麦田（Green fields of grain）

云雀高飞（A skylark rises）

远翔彼方（Over there）

归降绿野（Comes down again）

春来吾小屋（My hut in spring）

环顾四壁无一物（True there is nothing in it）

万象眼前浮（There is everything）

“就在刚刚一刻（“I’ve just been）

我潜到了湖底！”（To the lake bottom!”）

会说话的神色（That is the look）

挂在小鸭脸上（On the little duck’s face）

一人独居 (A man just one)

一蝇亦独居 (Also a fly just one)

相安共居广宇 (In the huge living room)

云彩时隐时现 (Clouds come from time to time)

让凝望明月的人儿 (And give to men a chance to rest)

正好歇歇倦眼 (From looking at the moon)

第二步

第一首俳句

青青麦田，
云雀高飞，
远翔彼方，
归降绿野。

- 请克制线性阅读习惯：将纸撕成碎条，词语分别撕开。这样你就有了一叠纸条，每个纸条上写着一个词语。
- 躺在地上。随机取一张纸条，举到眼前仔细阅读。让词语仿佛随呼吸进入自己体内深处，慢慢地转化为意象，或情绪，或动作，或抽象轮廓。请拿出足够的时间与空间，让这些意象在体内萌芽生长，变得生动鲜活起来。
- 放下纸条，不再阅读。
- 将揣摩词义所产生的感受融入到你的气息中，并产生声音的震颤。让体内的想象表现在词语朗读中。
- 朗读时，让声音和意象的能量激活自己的身体。
- 继续逐个练习纸条上的词语，直至练完一叠纸条。
- 反复多次地揣摩，让每一个词义都渗透到你全身，融入到呼吸

和声音的触感中去，以便自己能真正地领会它、品味它、感知它，并体悟其意趣。

第三步

- 取这首俳句的二份抄本，将每一行诗句撕成纸条。
- 躺在地上，让每一行诗句通过呼吸方式融入到你的身体内和想象中。让这些诗句构建出一幅幅新的画面，由于之前你已分别揣摩透了每一个词语，因此这些画面已栩栩如生了。现在让这些各自独立的画面相互联系起来，构成新的意境。
- 将这些画面转换成词语。
- 让每一行诗句从你的想象中以及意趣丛生的感受中集聚能量，你顺从这股力量站起来。让意象激活你的身体。
- 继续逐词逐句地揣摩细节时，激活全身动作。（现在开始按照诗行顺序来练习。）

青青麦田

- 请一丝不苟地在脑海中揣摩精确的意象。

绿油油的颜色。

一望无际的田野。

没有杂草，全是麦子。

绿油油的麦子告诉你：这是春末夏初时节。沉浸在此情此景中，体会这片田野景象给你带来怎样的感受。

- 现在脑海中浮现下一个意象。

云雀高飞

- 意象有了变化，感受也起了变化。

这里出现了转折。

- 请揣摩精确的意象：云雀，一只小鸟儿，腾空而起，歌声令人心醉神迷。

远翔彼方

空间距离具有重要意义，并且能与之前所获得的意趣感受两相映衬。这里也是转折，转折强度略小。

- 沉浸在此情此景中，体会这种意象给你带来怎样的感受。
- 现在浮现下一个意象。

归降绿野

这个新的意象给你带来什么感受？请记下这种新的情绪变化。

第四步

这决不仅仅是一首优美的田园诗。诗人在自然界中对某一特定瞬间的洞察，源自于他当时的情绪与心理状态所聚焦的审美视角。意味深长的一刻，让诗人的观察力变得分外敏锐。诗意盎然的语言，既描摹出自然景象也暗示着诗人心境。朗读者的任务，就是要进入诗人灵感迸发的那一瞬刻并推断诗人的内心状态，同时也须从自己生活中找寻一种相似状态以获得同样的心灵震颤，更好地重现那一刻。

为了找到诗人灵感迸发的瞬刻，我们必须回到6个永恒问题和5个P的思考上来。（未必所有问题都与这首俳句有关。）

（1）转变视角，以理性和感受互相切换的视角再次揣摩这些意象：

训练自己运用体内和体外两重视觉来同时感受这些意象。（从体外看可获得实景；从体内看则能引发情绪内涵。）

（2）想象诗人身处此意象中的时空情景：

何人？诗人是谁？

何处？是在田野之中？还是站在家门口远望？

何时？当时是什么时辰？什么季节？

何事？就在那一刻，诗人的生活出现什么状况？

为何？为何诗人会突然注意到田野？为何云雀这样飞起来要写进俳句里？

（3）现在设身处地投入到诗人所处的情景之中。找一个你熟悉的相似风景或虚构一片风景，问自己同样的问题。

（4）运用5个P来追问诗人及追问自己，将会使意象进一步丰满起来。比如：

个性状况（personal）：诗人有多大年纪？我呢？我们为何来到了乡间？

心理状况（psychological）：绿油油的麦田给人一种生机勃勃、前景可盼的感受。云雀突然飞离地面则让人精神陡然一振——我的生活很快会发生一些令人心醉的事情。但是，长路漫漫不可测，随着云雀降落下来，我心中的期待也落下了地面。

职业状况（professional）：前途、希望以及随后的失望，与我的职业的起落息息相关。我的爱情之路也总是风雨不定。诗人的职业发展或个人生活是这首俳句的写作背景吗？而我的现状又是如何呢？

政治状况（political）：诗歌背后或许有政治因素，但我觉得未免有些牵强，所以略过不提。

哲学状况（philosophical）：诗人和我都明白，生活充满期待也充满幻灭，我们也都明白，每一次新的体验都充满着无比的新鲜感。

第五步

现在需要表达一些思考所得了，此时，朗读者会稍微意识到这些意象和感觉的变化，也就是说，会发现这些意象和感觉更具内在活力了。不过，在表达转折之处须小心谨慎，因为理智若“捕捉到”意趣的活力而加以发挥的话，就麻烦了，比如这里读快些，那里音调高些，结束时读慢些而且降低音调。若听凭理智支配，表达效果将会变得僵硬死板。

(5) 动态

青青麦田

我们已学会前面的内容，现在朗读起来就得加大一点音量了——声音可以低沉些，语速要放慢。

云雀高飞

云雀高飞的加速，会带动声音的能量加强，明显区别于朗读“青青麦田”——音调会高一些，语速也会快一点。

远翔彼方

鸟儿飞远了，于是元音的发音都拉长了，话语变得稍许舒展，音调也低沉下来。

归降绿野

情绪和声音随之沉落下来。读“归降”一词得讲究铿锵有力，像是用力敲响低音鼓。最后，轻快地读完意味深长的“绿野”二字，结束全诗。

(6) 节奏

俳句的节奏源自于意象、感受和词语的动态中固有的特性。

请注意在这首俳句中，几乎每个词都有用于强调的重读，全篇 16 个音节只有 3 个是弱读音节。^①

第六步

朗读这首俳句。体验 3 种主要意象的转换所带来的 3 种情绪转换。

^① 此处指英译版本的读音，仅供参考。

第七步

第二首俳句

春来吾小屋，
环顾四壁无一物，
万象眼前浮。

- 按照处理第一首俳句的流程来处理这首。先将词语分别撕成纸条，仔细揣摩词义，让意象、情绪及动作在脑中充分酝酿。然后，朗读每个词语，注入生动具体的想象。
- 将每行诗句撕成纸条。揣摩酝酿。让能量随声音的释放激活自己的身体。
- 按诗行顺序演练。当你感受到并说出这些意象时，训练自己运同时用体内和体外两重视觉来感受这些意象。从体外看可获得实景，从体内看则能引发情绪内涵。

按照 6 个永恒问题和 5 个 P 来提问，进一步思考整首诗歌。

解说 拿到这首俳句时，学生常常会想象出一幅虽具个性但与诗意不甚相符的图景。他们想到的可能是一间陈设简陋的海滩小屋，其实，这里的“环顾四壁无一物”，意为“虽无一物，我心亦足”。我们必须去贴近诗人写下的每一个字词，这是一个“小屋”且里头“无一物”，因此朗读者必须运用想象去感受其空空荡荡的样子，而不能想象为摆着宜家家具的山间小木屋。

一开始朗读这首俳句时，学生可能会百思不得其解：“这有什么深意啊？”文辞平淡无奇，事件也很无趣。如果学生们决心理解这首俳句，才会明白诗人为何写下这些词语，诗人与小屋究竟是什么关系。小屋确实空空如也，但如果学生们能欣然接受它并做它的主人，就能想象出小屋坐落在哪里，小屋的外观是什么样子，为什么他们拥有这栋小屋，进而解答他们与小屋是什么样的关系。

“春来”也是很容易被忽略的词意，其实正是由于春季的到来，诗人眼中的小屋才会一下子变得鲜亮起来。我也一样，一提到春天，就一定会在脑中闪现出跟别的季节截然不同的景象。在冬季，或许小屋门窗紧闭，因为气候太冷，实在不宜居住；夏天来临，我已经住惯了，没什么新鲜感了；秋天时节，发现屋内开始变得潮湿而阴冷；只有春天让我想起了幽居小屋所能独享的一切美好事物。很显然，我不想邀请他人来我的小屋。

如何解读“无一物”和“万象浮”呢？是因为孤独、闲寂而衬托出“无一物”吗？当我独自闲坐在小屋里享受静默的时候，会有怎样的景象出现呢？春天来了，我能感觉得到花香扑鼻、暖风拂面吗？我是否在想，“我很满足，我很充实，眼前恰似气象万千”？

参照5个P，我们还需从更深层的哲理思考中去研究这首俳句。如果这个小屋实际上与我浑然一体，那么就有可能我是在寻求一种方式，去表达令自己心灵净化的那些瞬间，并且在静思冥想中达到虚无状态，从而通往灵魂深处的自我意识及自我精神解脱。

- 带着自己的独特想象与感悟去朗读诗句，让每一个特殊意象都产生相应的特殊情绪和个体反应。让你的共鸣与过去的时代及诗人的灵感交融合一。

第八步

第三首俳句

“就在刚刚一刻
我潜到了湖底！”
会说话的神色，
挂在小鸭脸上。

按照上述方法处理这首俳句。在揣摩过程中应充分发挥内心的听觉与视觉的想象力。

不妨将你的思路和我下面的解读两相比较。我的理解不一定合适，但或许可以启发你想到更多的可能性。

“就在刚刚一刻”

我刚刚去了一个地方，但一时间真不知道该如何描述。

“我潜到了湖底！”

我真的去了湖底，领略到一片奇特的黑暗世界，或者说是经历了一次梦幻般的绝妙旅程——或者相反，有一种陷入无底深渊的感觉。

会说话的神色

挂在小鸭脸上

我设想成这样的情形：一只小鸭子有生以来第一回潜入湖底，旋即钻出了水面，正抖落头顶的水珠。它左顾右盼，得意地欢叫：“啊哈！我还活着！”

我仿佛看见神情沉郁的诗人行走在湖畔，忽然间这只小鸭子就破水而出了。它看起来很惊奇，仿佛脸带微笑，神情有趣。此时，诗人心中的沉郁一扫而空：“是啊，我还活着呢！我挺过来了！”

朗读时请注意节奏的跌宕起伏：“潜”和“挂”可以吐字稍重，以强调动态；“湖底”与“脸上”在音调上可设置对比，前者略压低，后者稍提高；“小鸭”是全诗的主体，为了突出其憨态，元音的发音可以

拉长些，语气舒展，音色则要尽量柔和。

第九步

第四首俳句

一人独居，
一蝇亦独居，
相安共居广宇。

按照之前的方法练习。若能发现越多转折，则越好。比如，“人”是第一个意象；加入“独居”，则意象变得有点奇怪。与之相对照的是第二个意象：“蝇——亦独居”，气氛更加诡异了。千万不要囫囵吞枣匆匆忙忙地读句子。要用心体会两个不同意象和两次提到的“独居”之间的内在张力。

不妨思索几个问题：你身在何处？诗人与画中人以及苍蝇有何种关联？你，或者是诗人，是否就是这个画中人？你朝窗外看了吗？这广宇是否只是客厅而已？

注意：诗人看到此情此景很可能产生了强烈的心理反应或情绪波动，才会写下此诗。

现在请先按你自己的方式去揣摩这首俳句。

我把自己阅读研究这首诗的过程写出来，但请切记这不是必须遵循的标准答案，这只是我个人的理解而已。

让我惊叹不已的，是画面中的空间感和静谧感。或许，这种静谧被一只苍蝇的嗡嗡声打破了，又或许苍蝇正无声无息停歇在墙上或天花板上。我感觉画中人正和苍蝇互相对视着。这一空寂境界所蕴含的

意味超越了居家琐事，而这个大屋宇也喻示了生活本身甚或宇宙万物。人和苍蝇，此刻成了世间唯一的生灵。人会杀死这只苍蝇吗？或者，苍蝇会危害这个人吗？

这样的解读并非我凭空杜撰，而是根据神秘的意象和一些不能轻易解答的问题逐渐推想出来的。极致的氛围由此变得充满了魅力。一首三百多年前的俳句，就是在这样一种极致的氛围中构想而成。要不然，这些意象的感染力早就黯然失色了。

这就是演员必做的基本功课。在进入更为复杂的表演之前，必须要揣摩透文本，做到烂熟于心。

你必须学会全身心地去体悟情绪浓烈的想象。要想如实再现出古典情韵的文本和诗歌作品，就必须学会用话语把情绪浓烈的想象具象化。

请注意我说的是“你必须学会”。这并非说这种丰富的表达方式是处理古典文本或诗歌必须遵循的美学原则。一旦你从语言表达的个人局限中解放出来，便可以自由发挥各式各样的表达风格了。

第十步

第五首俳句

云彩时隐时现，
让凝望明月的人儿，
正好歇歇倦眼。

云彩时隐时现

云彩给我的第一印象是灰白色的，若黑色，则暗示着悲伤或者低落的情绪。

让凝望明月的人儿

啊！好一片让人精神安详、心底宁静的云彩。

正好歇歇倦眼

云彩在夜空中自由穿行，时而追赶月亮，时而遮盖月亮。

月亮暗指什么？是爱恋？是痴迷？是梦想和志向？还是意味着无眠？

现在正值夜间，诗人和我都无法入眠。或因堕入了爱河，或因痴迷于执着，或因憧憬着美好未来与遥不可及的荣耀——月亮正折射了我们这种痴心妄想。让人难以忘怀的是：我们曾因失恋而伤痛，曾因痴念而沮丧，曾因志向受挫而一蹶不振，啊，正是这些云彩，让我们聊以释怀。云彩遮月，确能让我们的心灵宁静片刻，但是月亮终会破云而出——痴念依然会再次抓牢我们的心。

云彩

开篇第一个词，节奏应沉郁、迟缓——音调较为低沉。

时隐时现

与第一个词相比，这几个词的音色可稍亮一些。元音要有一定的明亮度，但语气仍需保持舒缓。

让凝望明月的人儿

这里出现了转折，由冷冷清清的自然人世界转向独具个性的人类世界，两个世界并存于宇宙天宇间。这一句，吐字发音要紧凑些，同时，“云彩对望月的人有什么影响”所产生的悬念，也应自然带动节奏略微加快。

正好歇歇倦眼

“正好”一词，平添一丝希望，要稍微提高音调；说“歇歇”时，则可以让声音柔和下来。

至此，俳句的美感余音绕梁，月亮的清辉久久地让我们心荡神迷。

这首俳句的节奏与上述几首不同，不仅仅是由于内容本身的节奏不同，还因为这首俳句的主要词汇中，穿插点缀着许多不起眼的、短小的词语。

云彩时隐时现
让凝望明月的人儿
正好歇歇倦眼

凝望明月，探其幽微，你会爱上这首俳句的。说不定你还会产生疯狂念头，要奔月而去呢。

月亮会是你的声音吗？你的声音是不是也难以捉摸？

你在扮演某个角色吗？你正在探寻角色的性格吗？

且让云彩遮一遮月儿，睡觉去吧。停止苦思，解脱烦恼吧。

下次你再凝望月儿，或许真的就能瞬间顿悟了。

下次你再朗读这首俳句，或许真的就能探幽索隐了。

接下来你再训练嗓音，或许就能把握整体、释放潜能，将声音运用自如了。

附 录

人声是复杂的、微妙的、卓越的，它不仅能够传达复杂多样的理性概念，还能传输丰富细腻的微妙情感。对于人声的独特性和美感效果，几个世纪以来人们已积累了很多经验体会，但到 20 世纪 70 年代末 80 年代初，医学才开始对嗓音的工作原理及保养知识有所了解。虽然，一般人并不需要详细掌握解剖和生理学方面的科学知识，刻意追求健康的方式来歌唱或说话，但对发声器官的结构和功能有基本了解，至少还是有益的。

解剖学

身体的哪些部位产生嗓音？

喉咙是什么？

喉 (larynx, 即喉头 [voice box]) 是正常发声过程中至关重要的器官，但嗓音的解剖学范围并不仅仅限于喉部。人体发声机制包括腹部和背部的肌肉、胸腔、肺部、咽、口腔以及鼻。虽然即使没有喉，

* 附录全文原名为《嗓音的解剖生理学》(*Anatomy and Physiology of the Voice*)，是《合唱教学法》(*Choral Pedagogy, 3e*) 一书的第三章。此书作者是罗伯特·塞塔罗夫 (Robert Sataloff)，医学博士与音乐艺术学博士。

都有可能发出声音（例如一些接受过喉切除手术的癌症患者），但上述每一个组成部分都在发声中起了重大作用。此外，人体几乎所有部位都在发声中起到一定的作用，或有可能导致嗓音功能障碍。甚至有些较远部位如脚踝关节扭伤，都有可能改变体态，从而削弱腹肌的功能，导致发声效率低、疲弱，或者声音嘶哑。

喉是由四项基本的结构单位构成的：骨架（skeleton）、喉内肌（intrinsic muscles）、喉外肌（extrinsic muscles）和喉黏膜（mucosa）。喉部骨架中最重要的是甲状软骨（thyroid cartilage）、环状软骨（cricoid cartilage）和一对杓状软骨（arytenoid cartilage）。喉内肌将这些软骨相连接在一起。喉内肌之一的声带肌（属于甲杓肌的一部分）从两侧向喉腔中央延伸，形成一对声皱襞（俗称声带）的组织，一端附着在两块杓状软骨上，另一端附着在甲状软骨交角的内面，即“喉结”背后正下方。声带在声道系统中充当振动器或声源（发声器）。声带间的区域为声门，这是解剖学里常被提及的结构部位。喉内肌的作用在于改变声带的位置、形状和紧张度，使声带闭拢（内收）或分开（外展），或提高纵向张力、拉长声带。喉内肌之所以能活动自如，是因喉软骨由柔软的附件所连接，这就为改变其相对角度和距离创造了条件，从而能有效改变悬挂于喉软骨之间的软组织的形态和紧张度。杓状软骨也能摆动、转动和滑动，以带动声带进行复杂的运动并促使声带边缘交替开合。除环甲肌之外，所有的喉内肌都是受两侧喉返神经（recurrent laryngeal nerves）中的一侧所支配……喉返神经行程很长，起始于颈部，向下进入胸部，然后返回喉部（故名“返”）……其余肌肉（环甲肌），则受喉上神经所支配……当它提高纵向张力时，可以对音量调节和音调控制起重要作用。“假声带”位于声带的上方，在说话或歌唱时，它们不能像真声带一样相互接触。

喉咙的上方是怎样参与发声的？

声门上的声道包括咽、舌、上腭、口腔、鼻和其他结构。它们共

同协作，一起充当共鸣器，并主要负责形成音质或音色，以及所有人声的可感知的特点。声带自身发出来的声音，只是极简单微弱的“嗡嗡”声。在针对歌唱、表演或健康发声的嗓音训练中，不仅仅喉部会发生相应的变化，而且肌肉的运动、控制，以及声门上的声道形状，都会产生相应的变化。

喉咙的下方是怎样参与发声的？

声门下的声道负责为嗓音提供动力源。歌手和演员将整个动力源统称为“支撑”（support）或“膈肌”。实际上，支持发声的解剖结构是特别复杂的，很难完全了解，而演员们所说的膈肌和支撑，也不一定是同一回事。但这又是非常重要的问题，因为，缺乏支持，常常导致嗓音功能障碍。

强调支持机制，目的是形成一种力量，以直接控制声带之间的气流，使主动的呼吸肌肉与被动的各方面力量协同作用。从理论上来说，吸气肌肉群主要是膈肌（沿胸腔底部延伸的一片圆顶状肌肉）和肋间外肌。安静呼吸时，呼气在很大程度上是被动的。

若支持机制不足，常常就会导致喉肌来代偿，但喉肌并不是用来发挥动力源作用的。

嗓音的生理机能

人体各个器官是怎样协同作用产生嗓音的？

大脑和神经为嗓音的产生发挥了哪些作用？

人体发声的生理机能是极其复杂的。发声的意念在大脑皮层产生。控制发声的区域包括主管语言及其他运动区域的大脑中枢之中极为复杂的相互作用……准备发声的“想法”传输到大脑皮层运动区的中央前回，便将另一组指令传送到脑干和脊髓的运动核中。于是，这些区域便发送出身体有关部位需要的复杂信息，使喉肌、胸腹肌和声道发

音器官相互协调运作。肌肉活动的进一步完善,是由锥体外系(extrapyramidal)和自主神经系统所提供的。这些脉冲信号结合在一起,便产生出既传输到听众耳内同时也传输到说话者或歌唱者耳内的声音……咽喉以及参与发声的肌肉群的触感反馈,也有助于嗓音输出时的微调,尽管这种触感(感觉和触觉)反馈的机制和作用,尚未完全被弄清楚。

声音是怎样产生的?

发声,即声音的产生,需要动力源、振动器和共鸣器的相互作用才能完成。

发声过程当中,声门下的肌肉必须迅速做出复杂的调整,因为阻力几乎不停地随着声门开闭动作和形态的改变而发生变化。在每一个发声周期的起始阶段,两侧声带内收靠拢,声门闭合,这就使声门下气压得以增强至约 686 帕,为发音说话做好准备……因为声带闭合,所以气体此时是不流动的。随后,声门下气压由下而上推动声带逐渐分开直至形成缝隙,气体便开始流动。气流通过声带间的缝隙,与声带的机械特性相结合,产生伯努利力(Bernoulli force),于是开始立即闭拢声门的下缘部分,即使上缘部分依然是分开的。伯努利原理和数学方程是很复杂的,我们以常见现象为例,就可以很容易明白这种流体流动效应,比如当车辆旁边有一部大卡车高速驶过时,会产生车辆被吸向大卡车的感觉;或者当水流冲过一挂浴帘时,会出现浴帘向内吸的现象。

声带的上缘具有很强的弹性,往往会使两边的声带迅速返回中线处。当声带的上缘伸展、空气的反作用力因声带下缘靠拢而减弱时,上缘的弹力就变得更加显著。于是,声带的上缘又回到中线处,从而完成声门闭合的周期。接着声门下气压再次增强,进入下一个周期,如此周而复始,通过空气的流动带动声带振动……

音高与振动频率相关。在大多数情况下,声带变薄、伸展,同时气体压力增加时,气流脉冲波发出的频率就增强,而音高就上升……

声带振动所产生的声音，叫做声源信号（the voice source signal），是一种复合音，包含基频（fundamental frequency）和许多泛音（overtones）或更高的谐波分音（harmonic partials）。

声音是怎样塑造定型的？

咽、口腔和鼻腔是一系列彼此连通的共鸣器……有些共鸣器会减弱声音频率，有些则会增强。增强的频率于是以相对较大的幅度或强度传播。松德伯格（Johan Sundberg）解释说，声道有4~5个重要的共振频率，叫做共振峰（format）。共振峰的存在，改变了相同的声源频谱，并在共振峰频率上创造出高峰值。声源频谱的这些改变，是说话或歌唱的声音得以区别的原因。

我们如何控制音调和响度？

控制两种声音特性（基频和强度）的机制，是特别重要的。基频，相当于音调，可以通过改变气息压力或声带的机械性能而得到改变，但是在大多数情况下，改变后者会更有效。当环甲肌收缩时，甲状软骨旋动，增大甲状软骨和杓状软骨之间的距离，从而拉伸声带。这就扩大了接触声门下气压的表面面积，使气压更有效地冲开声门。此外，拉伸声带的弹性纤维，会使它们更加有效率地完成瞬间的回弹闭拢。随着发声周期缩短和重复开闭更频繁，基频和音调就升高了。其余肌肉，包括甲杓肌，也参与了这一过程。

声音的强度，相当于响度，取决于声门波的运动激起声道内空气分子的活跃程度。提高气压，就能增加声带从中线向两边移位的幅度，从而增大声音强度。然而，这实际上不是声带的振动，而是声道内负责启动声音并控制强度的气流的瞬间中断。这是类似于气流吹动双唇而导致嗡嗡作响的声音振动机制。在喉内，气流的中断越急剧，声强就越大。

总 结

人体发声机制包括喉部、腹部和背部的肌肉组织、胸腔、肺部、咽、口腔以及鼻。每一个组成部分都在发声中起重要作用。发声的生理机能是极其复杂的，牵涉到主管语言及其他区域的大脑中枢内部极为复杂的相互作用。信号传递到脑干的运动核和脊髓，协调整合起喉部、胸肌、腹肌和声道内发音器官的活动。神经系统的其他区域将这些活动进一步完善。发声需要动力源、振动器和共鸣器的相互作用才能完成。声带产生的声音，叫做声源信号，是包含着基频和许多泛音的一种复合音。咽、口腔和鼻腔充当一系列相互连通的共鸣器。这些共鸣器，通过（歌唱者的）共振峰而塑造了音质并提高了声强度。具体结构的调整，控制着基频和强度。

致 谢

对 1976 年版的《表演练声课：释放天然嗓音》(*Freeing the Natural Voice*) 一书，我衷心感激福特基金会对我的帮助，让我得以脱离教学工作一年，专心于此书的撰写；我衷心感激洛克菲勒基金会，让我得以在塞尔贝洛尼别墅的宜人环境中安心写作 5 个星期。

对此书的修订扩充版，我非常感谢哥伦比亚大学艺术学院和院长布鲁斯·弗格森 (Bruce Ferguson)，他给予我一个学期的创作假，使我得以专心修改我的教材；我衷心感激马乔丽·汉隆 (Mar-jorie Hanlon)、朱莉·希恩 (Julie Sheehan)、乔安娜·韦尔 (Joanna Weir)、安德烈娅·哈林 (Andrea Haring) 和弗兰·贝内特 (Fran Bennett)，感谢他们为我提供非常宝贵的编辑帮助；我还要深深感激汤姆·希普 (Tom Shipp)，感谢他的供稿对“人体是如何发声的”做出描述，该文基本延续 1976 年版内容，没有多少改变；我还要感谢罗伯特·塞塔罗夫博士允许我摘录他的著述，以充实本书解剖学方面的描述。

我还要将这本新版书，献给那些接受过我枯燥的“释放天然嗓音”教师培训课程的所有教师，以及热爱这种人声练习方式的人们。

克里斯廷·林克莱特于纽约市

www.kristinlinklater.com

译后记 寻找具有艺术表现力的个性化嗓音

—

克里斯廷·林克莱特是当代欧美音乐戏剧领域非常著名的发声训练教师。她早年就读于LAMDA，曾在声名显赫的爱丽丝·华伦教授门下接受嗓音技能训练。毕业两年后的1957年，克里斯廷应邀回到母校，成为爱丽丝教授的得力助手，边学边教，积累了6年的教学经验。

1963年，克里斯廷移居美国，建立了自己的嗓音工作室。她几十年如一日，以惊人的勤奋精神投身于一生钟爱的事业中：在纽约大学研究生戏剧课程部任教，在艾默生学院为表演专业本科生开课，在哥伦比亚大学给研究生进行戏剧、影视的专业指导；在美国泰龙格斯里剧院、英国皇家莎士比亚剧院、美国雷诺克斯市莎士比亚剧团、美国主要的实验剧团如约瑟夫·蔡金开放剧场等机构，进行教学和表演活动。除了定期在美国各地开设工作坊之外，克里斯廷还先后应邀到德国、法国、比利时、意大利、丹麦、澳大利亚、新西兰、英国、俄罗斯、韩国和中国等国家，为演员或表演院系学生开设教学工作坊或相关培训课程。虽然她早已是一名经验丰富的教师，但始终保持着“边教边学”的心态，不断积累与丰富自己。她在本书前言中坦陈，“我几乎没有一个教学日子是虚度的，总能在工作中得到或大或小的各种启示”，并且让她“获益最多的还是我的学生们”。

克里斯廷完整地继承了爱丽丝的教学理念和方法，但又绝不是简单地拷贝爱丽丝。教学工作之余，她勤奋地从神经科学、心理学、语音学等领域的著作中汲取营养，如《感受发生的一切》《笛卡尔的错误》《从动中觉醒》《人声》《发音学的乐趣》等，并辗转求教于多家美国演艺公司的名师，还通过许多不同渠道去学习各种身体训练方法，如讲究身体和发声相结合的亚历山大技术、讲究身心灵和谐统一的瑜伽术等。通过多年来的教与学，克里斯廷积累了更深层面的理论知识和实践经验，并加以系统化整理，写成了《表演练声课：释放天然嗓音》（*Freeing the Natural Voice*）一书。

二

《表演练声课：释放天然嗓音》（*Freeing the Natural Voice*）的英文版于1976年首版，2006年修订再版。这是迄今为止世界上影响力最大的发声训练教科书之一，已被翻译成德语、俄语等6种语言，广为传播。克里斯廷在著述中强调寻找具有艺术美感并富于表现力的个性化嗓音，以此为宗旨而建立起来的克里斯廷发声训练体系，成为欧美戏剧界备受推崇的发声训练体系，几十年来为各国演员的嗓音训练，也为社会大众的健康用嗓带来无穷的裨益。本书根据2006年的修订版翻译而成。此书之所以备受推崇，首先源自于作者的启蒙老师爱丽丝·华伦那异常出众的智慧与才华。据称，当年爱丽丝的私人教授工作室，被伦敦很多最有成就的青年演员和一些年长的著名演员所包围，受到热诚的赞赏。据克里斯廷回忆，爱丽丝具有“明察演员嗓音真相的高超直觉”，“她对演员实施嗓音训练，仅仅只是让他们将外部的、身体肌肉的控制，转为内部的、心理冲动的控制，就改变了音质”。LAMDA前院长迈克尔·麦克欧文也回忆道：“她对不管来自哪里的演员，都能提供一种直接的技术训练方法”，“她对人有一种伟大的理解能力，能诊断出他们脾性中的长处和弱点，并知道如何去挖掘他们最好的素质”，“她所教的课能远远超过如何产生一个美好的声音”。

这一点”。当年，迈克尔甚至在受聘接任 LAMDA 院长一职时，就认准了“爱丽丝和我注定要愉快地在一起工作”，“我告诉爱丽丝，除非她也来参加工作，否则我是不会应聘的”——多么不可思议的爱丽丝魔力！迈克尔认为，之所以跟爱丽丝共事感到愉快，“是因为她富于持续的创造性”^①。经过 40 多年的学习与实践，克里斯廷发自肺腑地赞誉她的恩师：“40 多年来，我惊叹于爱丽丝·华伦在嗓音解剖结构及相关心理层面上精准的理解力。随着应用技术的发展提高，到了 20 世纪七八十年代间，嗓音科学家们才开始发觉到爱丽丝·华伦曾经凭直觉所体悟到的知识。有关增强嗓音质量的练习步骤，迄今为止，还没有任何一位嗓音科学家的构想设计，能超越爱丽丝·华伦在 20 世纪中叶的原创设计。”有这样一位出色的老前辈奠定基础，此书风靡世界各地演艺界自然在情理之中。但毋庸讳言，其首版与再版，主要归功于克里斯廷的坚持。爱丽丝生前（她于 1963 年患癌症逝世）曾说过永远不应将她所创设的教学内容写出来，她认为，“这些东西就其性质而言，需口传心授才是，将之局限和框定在出版文字中是很冒险的”。这确有一定道理，克里斯廷也坚信，“相对于师生间面对面互动的课堂教学来说，教科书是个苍白的代用品”，因而也曾就动笔还是罢笔而心里纠结过很多年。万幸的是，她最终做出了正确的选择——写！成功就在偶然与必然之中！数十年来的事实已经证明：此书出版的价值，远远盖过了被曲解误用的风险。

三

本书适用于职业演员、表演学生、表演教师、嗓音与语言训练教师以及有需求于提高嗓音运用力和表现力的所有人。全书致力于消除抑制人声的身心障碍，释放人类与生俱来的天然的嗓音，同时也通过释放嗓音而解放自己。

^① 迈克尔·麦克欧文：《爱丽丝·华伦——一个纪念》，《表演练声课：释放天然嗓音》（*Freeing the Natural Voice*）1976 版，中央歌剧院专家办公室油印资料，1980 年，1~4 页。

何谓“天然”？何谓“天然的嗓音”？天然即自然，非“人工”或“人造”的，不做作的；天然的嗓音即发自内心的、自然产生的真实声音。克里斯廷认为：天然的嗓音是“与情绪冲动直接关联的”，“它直接并自发地呈现而非描绘内心的情感与思想的冲动”，但它“最易感应到身体紧张所造成的阻碍和扭曲，同样也易遭受情绪的阻碍、理性的阻碍、听觉的阻碍和心理的阻碍”，这些阻碍“一旦被消除，嗓音就能自由传达人类所有的情感以及每一丝细微的思绪变化”。因此，贯穿全书的一条主线，就是“追寻自由解放的嗓音，使之能毫不费力地表达自己真实的想法和感受，或者表演你所扮演的角色特征”。以此为出发点，全书设计了一整套有序连接的基础训练，分别以脊柱意识、呼吸意识、振动发声、释放音流、疏通管道、扩大共鸣、拓展音域、吐字发音、揣摩文本为主题，编排了二十余个彼此独立但前后相顾、环环相扣的“课程日”（workday），并为每一个课程日的内容规定了大致所需的学习和练习时间（当然这些建议仅供参考，需因人而异）。辛勤耕耘40多年、硕果遍布多个国家的克里斯廷，满怀自信地为读者指明练习前景：“认真勤谨的学生，嗓音可望在6个月至1年之后得到永久的改善。”

如何成功实现这一诱人的前景？克里斯廷把培养脊柱意识作为整套练习体系中的入门之始。她认为：“发声器官的工作效率依赖身体的直线挺立及身体运转过程中省下的力”，只有脊柱保持直立并独立承担起支撑身体的重任，肌肉才有可能解除紧张，并自由地对神经冲动做出反应。所以，第一天的课程关注“脊柱意识”，就是通过伸展与下沉脊柱的过程来放松全身上下所有肌肉，释放被抑制的能量，“促进意识与潜在活力都达到一种生机勃勃的状态”。

第二天的课程关注“释放气息”。关于呼吸方法的类别及控制，历来是音乐与戏剧界穷究不舍的热门话题，涉及歌唱呼吸的论文更是数不胜数。但大多数人都过多地注重生理学知识，把呼吸训练单纯看作是改善肺功能、加强气息交换效率的事，训练起来各有各法，各家各

派还时有争论。虽然这一切都是有意义的，讲究合适的呼吸方法并训练出强健的呼吸器官，确实是获得优美音质和清晰吐字的基础，但如果入门伊始就过分关注呼吸方法，并动用身体的肌肉机制来进行控制，往往就易导致不必要的肌肉用力，阻碍呼吸和嗓音的自然流动。克里斯廷有她独特的理念和方法步骤。她说，“以无意识的神经系统控制呼吸，工作效率是最高的”，因此要好好维护自然呼吸的反射潜能，“你唯一能做的事就是消除约束性的紧张，并提供变化多样的刺激物。这些刺激物诱发的反射动作，比你按日常生活中惯用的常规方法所训练出来的反射动作，更微妙、更深层，最终也更加有力量”。她首先要求练习者放松身体、自然呼吸，细心体察那仅能维持生命的细微呼吸而不加控制，从而进入无意识的运作过程。在此基础上，一旦展开合理的想象，产生或强或弱的情绪冲动，身体就会自然感应并自动调节气息进出量，因而“最终要控制的是想象和情绪”，“最终控制呼吸的就是思想感情”——这的确是消除习惯性肌肉控制的绝招！接下来的一系列有关呼吸的练习，包括穿插于全书的纯粹练呼吸的、用气发声的、疏通管道的、扩大共鸣的、拓展音域的这些关注点各不相同的练习步骤，克里斯廷都一以贯之地施用“叹气冲动”这一刺激物，引导练习者以不同强度的冲动诱因去诱发呼吸系统中心部位产生不同的反应，目的就在于刺激肌肉组织做出本能的努力，并建立起呼吸与思想感情及嗓音之间相联结、相呼应的自然方式。

第三天的课程关注“声音的触感”。所谓“声音的触感”，作者解释道：“指身体内的振动感觉。”这有点令人费解，也有悖于发声原理的严谨表述：“气息与声带接触而产生振动。”但为了摆脱咽喉用力发声的习惯，作者有意避谈气息与声带接触这个事实，也不主张把声音管道想象成在咽喉到下颌之间，她明确指出：嗓音最初的击发点就在膈肌的中心部位，声音管道就在比预想位置长约10~15厘米的圆管内。这种说法，从嗓音科学的角度来看是荒谬的，但从发声教学的实践来衡量是成效显著的。因为，如果把注意力集中在解剖学事实上，

往往就会破坏无意识神经生理反应水平所带来的能量间的微妙平衡，“结果就会发出色彩单调、矫揉造作的声音，充其量也只是一种缺乏个性的声音”；“当你想象呼吸和振动的出发点都在远离喉咙的较低处启动时，嗓音的运作往往能达到最佳效果”。所以，“为了培育具有艺术美感且富于表现力的个性化的嗓音，你必须将注意力重新投放到呼吸源头和共鸣器上”。这些主张，实际上已是行内的共识，但作者不仅有非常清晰的理论表述，还提供了轻松愉快的8个练习步骤，循序渐进地引导学习者培养少花力气、消除紧张的熟悉感。只要我们愿意去推翻旧习惯，寻找新体验，反复训练，这种让声音从膈肌出发的感觉，最终必将化为身体意识和机体状态，成为节能高效的自然的发声方法。

第四天的课程关注“释放音流”，是前瞻后顾、温故知新的一环。复习前面从体内深处轻松释放声音的“施工图”，探知后续由下而上自然释放音流的手段。在此环节中，作者重点运用了吹气颤动双唇和“在哼鸣中叹气出声”的练习，强调以身心同步运作的方式来综合训练感觉、思维、身体和嗓音，让声音进入一种肌肉解放和情感释放相结合的状态。

解决了开掘声音源头的问题后，紧接着的任务就是疏通声音管道。管道部位的紧张状态会直接影响声音传播的质量，因此作者特意设置了4个课程日，分别针对下颌、舌头、软腭、咽喉4个部位施以释放措施。其中，前3项措施是连贯一气的。最后一个环节，作者考虑到了咽喉是个最易发生交通堵塞的拐角部位，因而有意将第四项释放措施稍稍延后，先谈“脊柱与管道”，在此基础上再寻求放松咽喉的途径，自然就容易多了。

第五天的课程，重点是摆脱下颌的紧张，“想办法让下颌尽量垂落和上颌尽量往后提高”，使声音在管道上方的通畅空间里获得较大回响。第六天的课程，重点是有意识地充分伸展和放松舌头，使整个嗓音音域中的声音形成都与叹气冲动诱发的呼吸相呼应，“都不需依赖舌头后部的任何紧张就能自然产生”。第七天的课程，重点是锻炼软腭

使之敞开并灵活起来，让音流更易释放到脸部和头颅的共鸣器。第八天的课程，重点是引导练习者细细琢磨清楚呼吸、声音与脊柱的联结，保持下半身协同发声的意识。第九个练习日仅有两个练习步骤：先是以仰头动作来体会咽喉内笔直的圆管状态及其与呼吸部位最深处的联结，接着借助各种想象，将注意力同时集中在“身体深处的声音出发点”和“预想的音流传送点”，忽略咽喉，关注声源和声道之间的协调合作。

第十至十八天的课程，主要是实施扩大共鸣与拓展音域的计划。有关共鸣练习，从胸腔到口腔、鼻腔、鼻窦、头颅等，是在假设能将全身所有共鸣腔体分离开来并孤立地去加强共振的基础上进行的。作者运用了一系列清晰如画的描述手段，使难以捉摸的高度精密的声学机制变得具体可感。当本书翻译到共鸣篇章时，我常会回忆起国内一位著名声乐教授多年前在学术讲座中说过的话：“头腔里面都是脑浆，怎么共鸣？要是有了共鸣，人就傻了，没有脑子了。”他完全否定头腔内存在共鸣现象。面对一位老前辈，我心存敬意，不敢当面质询，但在合适的场合我会对自己的学生说：“骨头不是铁板一块，里头有许多空隙的，肯定能参与共鸣，何况头颅在物理学上就是一个‘腔’，有着必然的空间，即使是铁板，也能传导共鸣音响。”攻读克里斯廷的著述，我从中找到了依据。

节省体力，以心理能量取代身体力量；让声音自然发生，切勿刻意做作；只需全身心投入到真诚、自由、开放的表达中，在想象的激发下让嗓音不由自主地运作起来……类似这样一些用声智慧，都是书中以不同的表述方式反反复复强调的重点。这些理念和方法，一直延续到第十九天的课程及之后的关于吐字发音、揣摩文本等练习内容中。下面试举几例，以代替回顾全书内容的总结语：“发声的标准，应该是节省体力。不节省体力就没有敏感度，没有敏感度就没有精细感，没有精细感就没有多少乐音了”，“顺其自然去练习每个音，你的音色才能在各种各样的元音练习中变得丰富多样”，“萌发自身心交融的土壤

之中而自然结出来的果实，会散发出令人惊喜的真情之美，与大脑事先设定并在理性控制下所得到的预想结果完全不同。”。

四

本书整套嗓音练习体系中的一个引人注目的亮点，就是对意象的运用。练习的始终，几乎无时无处不结合运用意象的触发、体验、反应等内容，使身体和嗓音在源源不断的意象流动中，不知不觉就会在各种微妙的关联中轻松运作起来。

何谓“意象”？作者引用了安东尼奥·达马西奥的定义——“任何感官形态中的心理模式”。通俗而言，意象就是想象中的物象和事象，是“意”和“象”的融合，是意中之象。此书中运用的意象，真可谓多姿多彩，不胜枚举。限于篇幅，下面仅摘取其中若干个意象加以说明。“脊柱像是一棵树”——这是在迈出释放嗓音之路第一步时采用的意象。为了建立脊柱和骨架支撑身体的意识，作者提示我们要感受自己这棵树仿佛“从骶骨的根基处往上生长，两腿与两脚渐渐拔高，树木的枝条往外延伸而构成胸廓”，并想象它在心智的刺激作用下化成源源不断往上涌动的能量。获得这种体验，肌肉就容易消除多余的张力，能更敏锐地去感应情绪刺激而完成发声所必需的动作。

“中心”，是全书中运用得最频繁并且不断发展完善的意象。一开始进入呼吸训练，就要“把注意力停留在身体中心部位的深处”，细心体会自然的呼吸节奏引起身体发生怎样的细微运动。这是从生理学的意义上来使用“中心”概念的，通览全书，绝大部分章节中的“中心”，都被明确锁定在呼吸系统中心部位、膈肌中心点、肚脐正中间后方、肚脐以下、骨盆底内、体内深处接近骶骨处等生理位置上。确定“中心”的意义，是为了清除杂念并集中能量，使呼吸作用于声带时更省力，音色更漂亮。但仅仅将注意力停留在生理学的认知上是不够的，因此，在继续加强生理意识的基础上，作者又提出新的要求，“想象你的大脑（神经冲动发送者）、你的感觉（神经冲动接收者）、你的呼吸，

全都处于身体中心部位同一个位置”，这就将心理和生理上的认知融合为一了。到了发声练习时，作者更进一步强调，要将声音也“视为居于身体中心部位（呼吸、感受及冲动之家园）的另一家族成员”来进行探索。之后仍继续不断地扩展觉知范围，使“中心”的理念不断得到强化。作者的意图很明确，就是要设定一种由大脑到身体的联结程式，“将更多的发声责任从肌肉力量转移到大脑上来”，从而获得更节省体力的用声方式。

“水池”“喷泉”“声音之河”等，是作者用以启发练习者真切感受嗓音的始发点、流动感和通畅感的一组常用意象。这里略摘取一些句段以窥一斑：想象“森林中的一口深水池，平静无波，水面大致与你的膈肌同一高度，水深至骨盆部位……靠地下水流补给水源，水从地表下方冒出，流经你的腿部”；“这水池就是你的嗓音之池”；“音流就是积聚在髋关节窝的‘岩石池’里的水……汇成一条源源不断的河流……畅流至整个身躯，从你的脸部前沿流入空气中”；“若站着，声音就像一股源源不断的喷泉往上涌流。若躺着，声音就像一条小河汨汨流淌。若把头颅悬垂下来，声音就像一缕瀑布畅快倾泻”。声音本来是看不见、摸不着的，属于听觉感知的事物，如果不唤醒其他感官参与到声音的自由运行中来，要找到声音从体内深处产生出来的清晰感觉，真是难上之难。但如果能遵循着指令去展开想象，发声感觉就会很微妙，你无须刻意去制造声音，身体与大脑会在想象所唤起的欲念引导下学会相互协作，使声音顺其自然地释放出来。并且，在这个体验过程中，你还可以通过嗓音来释放自己而不仅仅只是发出美妙的声音。在基础的共鸣练习中，作者提供的意象更加变幻无穷且充满奇趣，像是变着戏法来玩声音，使共鸣效果成了玩乐嬉戏中不经意的收获。

请看，她先将人体共鸣系统看作一种“阶梯”：“一级连着一级，从底层出发时显得又大又宽，接近顶层，则逐步变得又小又窄”，你可以“引导自己的嗓音在共鸣阶梯内上下来回跑动，直到你在每一个音区都能安全、纯熟地使用嗓音”。从上往下走，阶梯变成了宽敞的“管

道”，往下延伸至胸腔，“如同进入一个巨大的、中空洞穴”，那是个“敞开的大峡谷”。继续变：咽喉成了“一个老式的烟囱，下面变宽成为胸腔……接通位于骨盆底的一个灼热的壁炉……让这炉火的暖气和心满意足的感觉融合为深沉而温暖的‘haa-a-ah’音，通过胸腔烟囱释放出来”。再继续变：“想象你的呼吸区域中储存着丰富的绘画颜料，并假想在膈肌部位内有个带按钮的喷壶”，“头颈后仰，关注胸腔共鸣，在天花板上喷涂紫色的巨大色块……头颈直立，关注口腔共鸣，在对面墙上喷涂宝蓝色的圆形色块……头颈前倾，关注门牙共鸣，在膈肌的中心部位按动喷壶按钮，在地板上画一道明黄色的细线……”。变化还在没完没了地继续着：声音“变成蜂蜜涂抹着上口盖而引起口腔共鸣器的共鸣……变成洁净而清爽的牙膏去刷洗门牙，引起门牙的共鸣”；“躯干内部像一口矿井……底部堆满了闪闪发光的黄金……用铛铛作响的胸腔共鸣音来传递欣喜若狂的心情……用一些金子买了一只法贝热彩蛋，衔在椭圆形的口中……仿佛在炫耀着你的富有……变成一个手持利剑要从牙齿间盗取法贝热彩蛋的海盗，喜不自胜地表达志在必得的决心……返回到上口盖，牢牢守护着金光闪闪的珍宝……又回到金矿底部，陶醉在自己所拥有的丰饶财富之中”；“设想自己变成了一个视觉艺术家……在画布上画……海景图……一条地平线……天蓝色的波浪……一条简易的大船……一根桅杆和两片白帆……金黄色的太阳……松软的白云……一群小海鸥……所有创作冲动都在内心的意象中心与呼吸联结起来，通过躯干发送出‘fffff’的呼吸声”；“用声音在天边画一道美丽的彩虹”……够了，不必再铺排，应足以领略书中琳琅满目的闪光点了。以如此丰富多彩的意象去展开独一无二的声音变化形式，就是为了建立情绪冲动与呼吸发声及共鸣反应之间所构成的纯粹联系。这种反应愈自由，愈快速，就愈接近人本能的欲望需求，也愈能符合“天然的嗓音”的发声原则。“语言沟通，说到底就是欲望、意图和释放三者的副产品”。通过快速反应的心理能量需求去锻造声音，你会轻而易举地获得身体内每个部位的最佳共鸣效果，

不知不觉地增强表情达意的感染力。而这一切练习又是在如此好玩的形式中进行的，伴随着新奇、有趣的体验。试想，谁愿意放弃这种轻松获得嗓音解放的快乐旅程？！

五

2013年5月签约翻译此书时，我想得很简单：接受专业的滋养，开启新思，顺便提高英语水平。可做下去才发现，将外语思维转换为汉语思考习惯最终落实到文字的难度，远远超出了我的想象！这两年，我的工作计划和生活规律完全打乱了，耽误了许多计划中必须做的重要事情，常因此而焦虑不已。但毕竟苦中酝酿着甘甜。除了反复揣摩、精益求精之外，我想不到更好的方式来消融内心的焦虑。现在终于完成任务，回味其中伴随着阵痛的幸福旅程，心里充满了感激。

感谢星海音乐学院的赵宋光教授。年过八旬的他，思维的敏锐令人惊讶，只要读个片段给他听，他立即就能提出中肯的意见。有些心理学术语和音乐术语，是在听取他的意见之后确定译法的。

感谢澳洲新南威尔士大学的杨沐教授。每次与他聊天，都让我得到话题内外的许多滋养。第七天的课程中有段话引用了拉丁文，杨教授专门为我请教了他的一位语言学界朋友，顺利地解决了问题。

感谢中国音乐学院的刘沛教授。当我过分纠缠于某些概念时，他及时指点我：“翻译之道在于‘易’，要把人类共通思想和感情用国学的意味表达出来。”我明白了：不能过于直译，把其中真正的意思用最简洁的汉语说好是最重要的。

感谢星海音乐学院的任达敏教授。书中“人体是如何发声的”一文初稿，开头第一页曾得到他的修正。第四和第六天的课程中有几个跟音乐专业有关的知识点，也得到他的指教和修改。

感谢星海音乐学院的高丽萍老师。我俩曾合作翻译了“人体是如何发声的”一文，得到她的真诚鼓励，我才有了自信，毅然决定翻译全书。后来碰到几个需要琢磨的复合句，也曾得到她和她的朋友们的

无私帮助。

感谢南京大学哲学系的蓝江教授。扉页中维特根斯坦的引文，曾得到他的热心帮助，他的几句简洁的指点，也促使我对其他内容进行了缜密思考。

感谢广东省人民医院骨科的李梦远博士。书中涉及的解剖知识，书末罗伯特·塞塔罗夫博士撰写的附录，都经过他的审校和修改。

感谢远在德国奥格斯堡大学攻读英美文学博士学位的刘夏霖女士和她的丈夫黎纲先生。刘女士对第八天的课程的初稿全文进行了修改。她的思路与笔法让我特别受启发。感谢网友王衡先生，是他向我推荐了刘女士夫妇。王衡先生还对此序做了一些修改。

感谢《牛津音乐教育手册》（第二卷）的翻译者吴骏先生。每当我啃到硬骨头，我会第一时间想到跟他进行 QQ 讨论，每次他都能开启我的思路。

感谢旅居德国的歌剧演员周正中先生。他以自己在欧洲学习演唱的经验，向我解释有关“轻松叹气”（sigh of relief）等一些练声方法的原理和作用，让我对原著的含义加深了理解。

感谢澳大利亚的年轻朋友李想。他的言论总能让我更新思路，解决难题。比如他说：“有时要将作者的言外之意翻出来。”我手持这把“利剑”去剖开某些难懂的句子背后隐藏或省略的深意，结果总能恍然大悟。

感谢华南师范大学的蔡藜蔓教授。第十二天的课程中，我曾请教她某些心理学名词的译法，专业功底深厚的蔡老师将我的整段文字都做了精练的修改。

感谢我的英文教师 Julian 和 Simon，当我碰到一些艰涩的词语、苦思而不得其解时，他们总能用通俗易懂的语言给我开解难题。

感谢广东外语外贸大学的 5 位在读研究生：陈逸予、苏琴、朱贞成、李琰、邱巧珍。她们对本书部分章节进行了初译。

感谢我的研究生李艳。她为我淘到一本 1980 年由张毅翻译的《解

放天然的声音》油印册子（中央歌剧院专家办公室印）。虽然这是1976年版的译本，文字比较晦涩，但我还是认真通读了一遍，有一定的参考价值。

感谢吴惟粤先生。作为我的第一读者，他对初稿中不符合中文语境的文句提出了批评并进行了修改。这促使我时刻要求自己要做一名合格的原作代言人，既要忠实地留下原著的亮点，又要设法去除翻译腔，经得起英汉对照的推敲。

感谢编辑孙珊的辛勤劳动，她逐字逐句通读推敲我的初稿，认真地修改、批注和提出各种建议，促使我反复地思考和修正，使本书的翻译质量得到很大的提高。

感谢彭志峰、吴子枫、邓茗予、吴子鹏等小朋友对我的帮助和支持。最后说几句题外话。此书出版后，我希望不会看到完全雷同的文论著述一窝蜂地涌现。有志于在嗓音训练方面做研究工作的读者，敬请在引用此书及此序中的文字时详细注明出处，以示对作者和中译者的劳动的尊重。谢谢！译本若有不足或错误，恳请批评指正。

彭莉佳

2015年5月15日
于广州星海音乐学院

出版后记

克里斯廷·林克莱特是世界范围内资历最深的表演发声教师之一，她代表的发声流派经受住了时间的考验。在 20 世纪三四十年代，表演发声理论流派众多，各行其是：英国话剧表演传统注重技巧性而缺乏创造力、想象力；美国演员则注重心理与情感的挖掘，荒废外部技巧的研习。也有不少流派使用较为极端的训练方法：合唱班用机械的工具，将歌手的唇齿、下颌位置固定，迫使歌手发出呆板机械的声音；奉解剖学为圭臬的机构，认为苦练腹肌就可以发出美妙的声音。

在这样的背景下，林克莱特的老师爱丽丝·华伦凭借其理论直觉，认为发声训练应该取科学与直觉两者之长，林克莱特进一步完善这种教学理念，让发声训练在科学与直觉、传统与创新、技巧与情感之间找到平衡点，时至今日已十分成熟。她毕生致力于发声教学及研究，足迹踏遍德、法、意、比利时、丹麦、澳大利亚、新西兰、英、美、中、韩等国，不仅对前人的理论成果加以取舍、整合，还吸收按摩治疗术、太极拳、瑜伽的理念，创造循序渐进的心理和身体练习，从源头（呼吸）解决发声的阻碍，使发声不再费力，更好地与形体表演融为一体。

《表演练声课》最大的特色是林克莱特独创的意象（imagery）发声理念。意象发声是指用视觉、听觉、嗅觉、触觉唤起记忆和情感，形成一些具象化想象，让它们触发天然的发声冲动。书中的发声练习

分为一系列步骤，图文结合，简洁易懂，趣味盎然，方便操作。练习完毕，专业的演员、播音员可以在改善发声技巧的同时，保持鲜活的想象力，以真挚、有个性的嗓音魅力牢牢地吸引住观众和听众；非专业人士可以消除生活中习得的紧张、压抑、防御，带着乐趣建立健康的发声方法。

林克莱特的发声理念可以在我国表演发声理论中找到共通之处。例如，“话剧皇帝”石挥也认为“‘发音’与‘读词’在舞台语中是二位一体的”，两者需要分开研究、练习。（见《石挥谈艺录 演员如何抓住观众》中的《舞台语》一篇。）后浪电影学院和后浪剧场一直致力于引介出版经典表演教材，本书是第一本发声方面的大师专著。编辑过程中，我们为尽量还原林克莱特老师的工作坊特色，从版式设计、课时说明上做了更贴近教学实践的调整，希望读者们仿若置身林克莱特老师位于奥克尼群岛的工作坊，与她一起发掘自身天然的潜能。同时，我们保留了一些解剖学、心理学术语的英文原文，以便读者按图索骥；保留了绕口令练习和俳句的英文原文，以供读者参考。但由于中英文表达各有特点，编校时难免仍有疏漏，若有需勘误之处，烦请读者朋友们不吝指出，我们今后将在加印时订正。

服务热线：133-6631-2326 188-1142-1266

读者服务：reader@hinabook.com

“电影学院”编辑部

拍电影网（www.pmovie.com）

后浪出版公司

2018年6月

后浪出版公司旗下，集专业资讯、教育培训、互动服务于一体的电影类专业门户网站，内容覆盖影视制作全流程，致力于打造一站式电影学习交流平台。

线下培训 edu.pmovie.com

始于2013年，开设导演、编剧、摄影、制片、表演等各门类的班型，创立了短片集训营、剧本写作课、纪录片创作、大师工作坊等独具特色的精品课程。

基础班型 七天速成课程，每年各四期



特色班型 独家原创课程，每年各两期

在线慕课 mooc.pmovie.com

创办于2014年，最早开拓影视在线教育的社区型教学平台。开发了在线课程，公开课，直播课，训练营，在线题库，在线讨论等产品，提供高品质的在线课程及教学服务。



更多精品内容开发中.....

学员：突破时空界限，让每个人都能拥有学习电影的机会

师资：传播最前沿影视知识，优秀课程由后浪免费出版

欢迎各影视专业老师，与我们携手打造最专业、最系统的网络电影课堂。

报名咨询

客服QQ: 1323616494

手机/微信: 18801468255

合作联络

合作邮箱: biz@pmovie.com

投稿邮箱: tougao@pmovie.com

电影书店

后浪电影学院新书抢先预售
珍贵签名图书独家购买渠道
精美电影周边礼品随机赠送
打造移动端最好的电影专业书店
最方便快捷，手机扫一扫即可购买



商城移动端



商城PC端



拍电影网



编剧圈



电影摄影师



演员圈

后浪剧场 001 戏剧的故事（插图第9版） 定价：49.80

〔美〕埃德温·威尔森、阿尔文·戈德法布 著 孙菲 译 廖向红 作序

后浪剧场 002 像导演一样思考 定价：29.80

〔美〕迈克尔·布鲁姆 著 李淑贞 译

后浪剧场 003 尊重表演艺术（最新修订版） 定价：38.00

〔美〕乌塔·哈根、哈斯科尔·弗兰克尔 著 胡因梦 译

李安、赖声川、田沁鑫、史航 联袂推荐

后浪剧场 004 演技教程：表演心理学（修订版） 定价：60.00

傅柏忻 著 鲍国安 推荐

后浪剧场 005 表演的艺术：斯特拉·阿德勒的22堂表演课 定价：39.80

〔美〕斯特拉·阿德勒 著 霍华德·基塞 编辑整理 李浩 译 马龙·白兰度 作序推荐

后浪剧场 006 银幕形象创造（百年诞辰典藏纪念版） 定价：88.00

赵丹 著

后浪剧场 007 表演训练手册 定价：42.00

〔美〕梅利莎·布鲁德 等著 刘亚、马潇婧 译

后浪剧场 001-02 戏剧的故事（插图第9版） 定价：49.80

〔美〕埃德温·威尔森、阿尔文·戈德法布 著 孙菲 译 廖向红 作序

后浪剧场 008 如何指导演员：导演的必修课 定价 36.00

〔美〕朱迪丝·韦斯顿 著 夏明 译

后浪剧场 009 石挥谈艺录 把生命交给舞台 定价：68.00

石挥 著 李镇 主编

后浪剧场 010 石挥谈艺录 演员如何抓住观众 定价：99.80

石挥 著 李镇 主编

后浪剧场 011 石挥谈艺录 雾海夜航 定价：88.00

石挥 著 李镇 主编

后浪剧场 012 表演训练法：从斯坦尼到铃木

林洪桐 著

后浪剧场 013 如何做导演 定价：35.00

〔美〕威廉·保尔 著 孙菲、蔡晓颖 译

后浪剧场 014 演员的力量：查伯克十二步骤表演法 定价：68.00

〔美〕伊万娜·查伯克 著 邢剑君 译

后浪剧场 015 表演应试手册（修订版） 定价：55.00

林洪桐 著

后浪剧场 016 演技六讲：创造角色的灵魂（增订版）

〔美〕理查德·波列斯拉夫斯基 著 郑君里、

后浪剧场 017 李国修编导演教室 定价：68.00

李国修 著 黄致凯 整理

后浪剧场 018 表演练声课：释放天然嗓音（增订版） 定价：60.00

〔英〕克里斯廷·林克莱特 著 彭莉佳 译

后浪剧场 019 表演的技术：迈克尔·契诃夫表演训练法 定价：46.00

〔美〕迈克尔·契诃夫 著 李浩 译

我们想倾听你的心，而不是你的声音

欧美畅销 40 年的经典发声教材

- ☆ 生理学和心理学融会贯通，领先嗓音科学家 50 年的理论远见
- ☆ 英、美两国传统表演特色珠联璧合，兼顾技巧和情感的经典发声教程
- ☆ 21 天课程层层深入，搭配生动插画，打开身心桎梏，唤醒声音潜能
- ☆ 让表演、演讲、歌唱、工作、生活中的发声兼具艺术美感与个性化表现力

我们看过太多的专业发声训练书籍都将相关知识分门别类逐一论述，造成了彼此孤立，也许今天从这本书起，可以开始一种新的尝试——不割裂、不忽视参与发声的任何一方“原力”，平静地、平等地观察它们，合理地协调和运用它们，使之能为我们的创作服务，为我们的心服务。

——光合积木配音工作室创始人 姜广涛



陈列建议：影视、戏剧、表演教材

ISBN 978-7-5142-2001-8



9 787514 220018 >

定价：68.00元