

# 语言艺术发声气声平衡论

杨小锋

(四川师范大学 新闻与传播学院, 成都 610068)

**摘要:**运用宇宙全息统一论的理论对语言艺术发声中的气、声关系问题进行考察,语言艺术的科学发声就是在呼吸系统与振动系统之间建立一种平衡关系,使所发出的每一个声音都有其最佳的气息状态支撑,从而发出合乎职业需要的高质量的声音。实现气声平衡的要领是:发声时气随情变、深浅适度、强弱得法、疾徐有节。语言艺术发声训练应首先让训练者建立静态的气声平衡,然后再进行动态的气声平衡训练。

**关键词:**语言艺术发声;气息;声音;发声方法;气声平衡

**中图分类号:**H081.1 **文献标志码:**A **文章编号:**1000-5315(2009)06-0034-04

语言艺术发声是指播音、朗诵、话剧表演、影视配音、相声表演等有声语言艺术的发声<sup>[1]</sup>。语言艺术发声是一项系统性很强的活动。发言语声时,先是大脑皮质智慧细胞产生言语发声的构思,随后这种构思被传至语言中枢布罗卡区,再由它下达神经冲动,通过双中央前回,再经双侧延髓束纤维,把这种神经冲动传达到延髓中喉上下神经的起点——疑核,疑核不仅接受中枢至喉部的神经冲动,还传递信号至胸、气管、舌、腭、咽、唇、齿等发声器官。这些器官共同协作,最后发出正确的声音<sup>[2]121</sup>。

根据凡登白(Van den Bury)的肌弹性(肌张力)一空气动力学说,发声时声门完全关闭,声门由声门下气流冲开后,由于贝尔诺利(Bernoulli,或译为伯努利)效应<sup>①</sup>作用的结果,在声门区引起负压,声带又被吸到内收的位置,声门闭合后再被声门下的气流吹开,再经过贝尔诺利效应,声门再次闭合,如此反复循环使声带产生振动,形成声音。可见,在发声活动中,声带的振动与气流的关系多么密切。

语言艺术发声对嗓音的持久性和嗓音的质量有很高的要求。尽管从发声机理上看,声带的振动是由空气推动所引起的被动活动,但在语言艺术发声

过程中嗓音对气息的选择并不是被动的。嗓音对气息的量的多少、密度的大小、呼吸的深浅等诸多方面都有选择,一定音高、音长、音强和音色的声音,只需要一定的气息,气息多了或少了,声音的质量与持久力就会受影响,因而气与声在语言艺术发声活动中是一对矛盾体。如何协调气与声之间的关系,发出高质量的声音,一直是发声学界关注的焦点问题。笔者认为,在气与声之间建立良好的平衡关系,是解决气与声矛盾的关键。

## 一 什么是气声平衡

发声活动要以气息为基础和起点。呼吸是发声的动力,没有气息,就不能发出声音。唐代段安节在《乐府杂录》中说“善歌者必先调其气”,清代陈彦衡在《说鲜》中指出,“夫气者音之帅也,气粗则音浮,气弱则音薄,气浊则音滞,气散则音竭”。可见,气息对嗓音多么重要。在语言艺术发声活动中,气息是声带富于弹性的来源,语句连贯的基础,吐字清晰有力的动力,感情色彩变化的依托<sup>[3]19-22</sup>。

是不是气息越多对发声就越有利呢?回答是否定的。气息过多,气多声少,嗓音就会缺乏响亮度,难以达人;声多气少,过实过刚,就不能持久。因此,

收稿日期:2009-03-24

作者简介:杨小锋(1967—),男,四川荣县人,四川师范大学新闻与传播学院副教授。

气息与声音的匹配要恰到好处,就是要使气与声处于平衡状态。

所谓气声平衡,是指一定音高、音长、音强和音色的声音,只需要一定数量和状态的气息支持,声音发在气息上,气息裹着声音出来,从而使声音高而不尖,低而不弱,强而不吵,弱而有势,明亮不失柔和,暗淡不失清晰。简单地说,就是每一个声音都有其最佳的气息状态,这种状态对发声者来说,也是发这个声音最轻松、最舒服的状态。

有人提出了气声结合协调的四种基本状态:一是声高气低,二是声低气提,三是声强气沉,四是声弱气稳。总之是发什么声就用什么气<sup>[4]90</sup>。这是符合气声平衡原理的。所以,大歌唱家卡鲁索歌唱时每个音只用够供应那个音所需要的气息,而不多用不必要的力度<sup>[5]6</sup>。语言艺术发声也应该如此。

气与声是否平衡,可以通过三方面检验。一是发声者自己的感觉。发声者能随发声需要自如地控制气息与声音的变化,无论发什么音都感觉嗓音有良好的气息支撑,发声轻松。二是听众的感受。听众感觉发声者发出的声音优美自然,音高、音长、音强和音色的变化轻松自如。三是通过声学仪器检测,主要检测声门压力与噪音程度是否符合要求。

## 二 气声平衡的发声学意义

在气息与声音之间建立平衡,对发声来说,意义重大。

其一,气声平衡符合科学发声的要求。所谓科学发声,是指以最小的能量消耗发出符合职业需要的最高质量声音的发声方法,它是符合人的嗓音发展规律的、对嗓音健康没有妨害的方法。气与声的平衡,首先要求有足够某个音需要的气息支撑,这样,发声的动力充足,为发出高质量的声音提供了保障。其次,气与声平衡,对发声器官的损害降到了最低。因为,无论是气多声少还是声多气少,嗓子承受的负担都会加重。气多声少,气息的消耗大,发声的能效比降低,声音的穿透力不够。如果长期这样发声,声带的张力减弱,一旦要使声音响亮,只有通过挤压声带的方式才能实现目的。而声多气少往往就是喉部紧张造成的,对声带的危害同样很大。唯有气声平衡,才能最大限度地减少对声带的伤害,提高发声的能效比,确保气息与声音的畅通,保证嗓音的质量,力争把对发声器官的损伤降低到最小程度,才能使发声的持久性大大提高。

其二,气声平衡有利于形成良好的声门闭合。声门是声音发出的核心部位,是呼吸与音源振动体的作用点<sup>[6]51</sup>。声门闭合就是两声带靠拢时声门的形态。声门的闭合情况会影响声门下气压的强度。声门紧闭时,声门下气压的强度大,声门打开时,声门下气压的强度小。声门闭合的状态是多种多样的,也是可以调节的。声门闭合的状态关系到声带的张力,对嗓音产生两个方面的影响。第一,声门闭合的状态影响嗓音音色。声门紧闭,发出非常明亮的实声;声门轻松闭合或半闭合则发出柔和的虚实声;声门开度略大时发出的是虚声。第二,声门闭合的状态,还影响嗓音的持久性。声门紧密闭合,声带承受的压力大,声带发声的持久性降低,声门轻松闭合,气息的使用效率高,声带承受的压力小,声带发声的持久能力大大增强。因此,气与声的平衡,使气息作用于声带的压力恰到好处,不会使声门过紧或过松,有利于形成良好的声门闭合。

## 三 气声平衡的理论基础

宇宙全息统一论认为,宇宙是一个统一整体,在这个统一体中,各子系统与子系统、子系统与系统、系统与宇宙之间在空间、时间和时空上存在着泛对应性。在潜在信息上,子系统包含着系统的全部信息,系统包含着宇宙的全部信息。在显化信息上,子系统是系统的缩影。系统是宇宙的缩影,宇宙任一部分都包含着宇宙整体的全部信息<sup>[7]</sup>。自然万物与社会系统内部、自然界与社会系统之间和谐相处,讲求平衡,比如生物链条各组成部分之间要平衡,世界政治、经济、军事力量之间要平衡,人类与生存的自然环境之间要和谐平衡,一个单位内部的各种力量要均衡,等等。所以才有中国古代的“天人合一”的哲学思想,才有毕达哥拉斯学派“音乐是对立因素的和谐统一”的认识。宇宙中的这种平衡关系,也映射到了人类的发声系统上。如果把人类的发声系统分为动力系统、振动系统、共鸣系统和吐词系统的话,要想使发声活动顺利进行,就必须要在各系统之间建立一种平衡。

发声是人类与生俱来的一种能力,生活言语发声之所以能满足人们基本的社会交流用声需要,就是因为发声系统内各子系统之间已经建立了一种平衡。而语言艺术发声对嗓音质量、嗓音的持久力等多方面的高要求,使得各子系统之间原有的平衡被打破,因而必须通过训练重新建立一种新的平衡。

其中,气与声的平衡最为重要。气声平衡,就是要在动力系统与振动系统之间建立一种平衡关系。

宇宙在不断变化。新的星球在不断诞生,已有的一些星球在逐渐走向灭亡,宇宙始终处于一种动态平衡之中。发展变化是宇宙存在的本质特征。地球上的各系统就像不断变化又相对稳定的世界格局一样,当某一环节的平衡被破坏后,系统又会想办法建立新的平衡。系统正是处于这种不断从无序走向有序,又从有序走向无序的变化之中。所以,任何系统的平衡实际上只能是一种动态的平衡。气声平衡同样如此。

#### 四 气声平衡的要领

##### (一)声音发在气息上

在发声过程中,声音始终由气息裹着,滚动向前,透出口外,气感非常明显,这就是声音发在气息上。所谓气感,是指气息在身体内的感觉。气息的感觉在丹田与口腔两处十分突出。气息在口腔里,或有流动感,或有回旋感,因人而异。气息在丹田的感觉是松紧不同的控制感。

声音发在气息上,能使声音扎实,有根基。气息的推动还能减少声带的摩擦,使声带在气息的“吹动”下发声,嗓子不易疲劳,发声可以持久。发在气息上的声音也很容易获得良好的共鸣,因为为了使气息支撑声音,顺利通过各腔体,共鸣腔体就必须放松打开。

要使声音发在气息上,就要做到吸气放松,气息有一定的数量与密度。气吸到位后要立即发声,不要等待。发声时,在到位的气息状态上,再如吸气时那样轻轻膨胀腰部、适当收小腹,使声音由气息推动发出。发声时以小腹为力点,两肋为支点。无论明、暗、虚、实、高、低、强、弱的声音,气息的推动感都必须有,只是这种感觉有时强一些,有时弱一些。一般而言,在补气后发第一个音节和在发高强音时的推动感更为明显。在喉部,气息与声音始终都很通畅。

##### (二)气随情变

感情是声音与气息之间的桥梁。气息的变化不是无缘无故的,感情的变化必然引起多种生理反应,其中呼吸的变化尤其明显。情绪变化影响着呼吸的频率,情绪变化时呼气与吸气所用时间的比例也会发生相应变化。人们在高度紧张时甚至会出现“屏息”现象。感情的外现需要声音的帮助,通过声音的变化人们能够体会到说话人内心感情的发展。声音

是感情的载体。声音色彩的不同,要求有不同的气息状态作为支持,感情把气息与声音有机地串联起来。所以,在语言艺术发声过程中,要用真情实感来驾驭气息的变化,用变化的声音来表达变化了的感情。

##### (三)深浅适度

所谓深浅适度,就是气息的深浅位置要根据发声需要适当变化,并非气息越深越有利于发声。语言艺术发声要求嗓音的色彩丰富,因而气息的深浅变化也是多种多样的,不能以气息的不变应声音的万变,否则,容易使声音僵化。

深浅适度是靠吸气位置深浅的适当调节来把握的,与丹田的调控力度也有关,还与气息的量有联系。一般说来,声音响亮、高亢,气息就应该适当深一些;相反,声音较低、较弱,气息就应该浅一些。发声过程中的深浅调节,是不断变化着的。

##### (四)强弱得法

气息的强弱与呼吸控制的强弱有关。控制力强,则气息强,控制力度弱,则气息弱。气息的强弱与气息的量、气息的密度成正比关系。气息量多、密度大,气息则强,气息量少、密度小,气息则弱。因此,气息的强弱依靠呼吸的深浅与控制的强弱来调节。

一般说来,中音不费气。因为发中音时声带闭合较好,空气的排出量低,而且发中音也容易把握气声的平衡。发高强音与低弱音时很费气。因为,发高强音时需要强大的气息动力,所以不仅气息的量要足,而且气息的密度也要大才能提供足够的气息压力。发低弱音时,声带不能完全闭合,漏气较快,因而气息的需求量多,但密度不大。在发高强音时要用发中低音的放松感,发低弱音时要增加排气的势力,也就是气势,特别是在面对众多观众发声时更应如此。

##### (五)疾徐有节

声音的快慢变化对气息的疾徐有不同的要求。由于“气息的疾徐是通过吸气节律的快慢调节的,气息速度加快,气息流速就变快;吸气速度减缓,气息流速就变慢”<sup>[8]48-49</sup>,所以,掌握气息疾徐的关键是控制好吸气的速度。在语言艺术发声过程中,吸气速度主要表现在补气环节,速度快的时候常用偷气、抢气的方式,速度慢、停顿时间长的时候多用换气的方式。气息的疾徐与说话人的心理节奏快慢有关,

心理节奏与性子的急与慢、情绪的波动相连。

语言艺术发声中的气声平衡是一种动态平衡。但若截取某个点上的气、声状态,这种平衡关系可以看成是静态的。对语言艺术发声训练者来说,气与声的静态平衡是动态平衡的基础,动态平衡是静态

平衡的发展方向。鉴于此,我们认为,发声训练首先应在发声者的呼吸系统与振动系统间建立静态平衡。具体说,就是在无表达语境下发某个音、某些词语时使气息与声音的匹配恰到好处。静态平衡建立后,再用语句、语段、语篇进行表达训练,使气与声在语境的干扰下建立动态平衡。

#### 注释:

①贝尔诺利效应(Bernoulli effect):瑞士物理学家丹尼尔·贝尔诺利于1726年提出,在水流或气流里,如果速度小,压力就大,如果速度大,压力就小。

#### 参考文献:

- [1]杨小锋.语言艺术发声吐词论[J].四川师范大学学报.2008,(5).
- [2]杨式麟.嗓音医学基础与临床[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,2001.
- [3]王璐,白龙.语言艺术发声概论[M].哈尔滨:哈尔滨工业大学出版社,1990.
- [4]路英.朗诵语言技巧与实践[M].长沙:湖南师范大学出版社,2002.
- [5](意)P. M. 马腊费奥迪.卡鲁索的发声方法——嗓音的科学培育[M].郎毓秀译.北京:人民音乐出版社,2000.
- [6]石惟正.声乐学基础[M].北京:人民音乐出版社,2002.
- [7]王存榛,严春友.宇宙全息统一论[M].济南:山东人民出版社,1988.
- [8]李晓华.广播电视语言传播发声艺术概要[M].北京:北京广播学院出版社,1999.

## On the Balance Between Breath and Voice in Artistic Pronunciation

YANG Xiao-feng

(Journalism and Transmission Institute, Sichuan Normal University, Chengdu, Sichuan 610068, China)

**Abstract:** An investigation of the relation between breath and voice in the light of universal holographic unity reveals that scientific artistic pronunciation is a balance between respiration system and vibration system that conduces to high-quality professional voice under best respiratory conditions, of which the essentials are voice changing along with emotion, with moderate degree, strength and speed, and that artistic pronunciation training must first establish a static balance and then a dynamic balance in the trainees.

**Key words:** artistic pronunciation; breath; voice; voicing method; breath-voice balance

[责任编辑:唐 普]