

# 歌唱中的黄金连接段

许春晖

四川音乐学院

**[摘要]**中国民族声乐艺术发展至今，已涵盖有五千多年华夏儿女的智慧结晶。在当代，随着大众对歌唱审美需求的不断上升，声乐演唱者们的技术也与之进步。演唱者对胸腹式呼吸运用的把控程度起着关键性作用，它是歌唱的核心与根基；而胸腔部分有着承上启下的独特功能，更是中国民族唱法中不可忽视的关键性歌唱技巧。歌唱不仅仅是一门艺术，也是一项身体器官协作的内部运动，胸腔作为这一连接段，笔者将其称之为“黄金连接段”。声波是肉眼看不见却客观存在的事实，胸腔支点亦是如此，我们不能以主观意识去忽略或逃避其存在与向前发展的现象，当我们以积极的态度主动了解与掌握胸腔支点这一原理，便能将其成功运用。

**[关键词]**民族声乐；胸腔支点；黄金连接段

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.438

目录

## 一、认识胸腔

(一) 胸腔以及胸腔共鸣的产生与运用

(二) 胸腔与横膈膜运动

## 二、黄金连接——金在何处

(一) 扎实中低声区、避免漏气

(二) 放低喉头、声区统一

(三) 三点一线式歌唱

## 三、如何训练胸腔支点

(一) 桥梁般的存在

(二) 感受胸腔支点发力

(三) 支点力量被动化主动

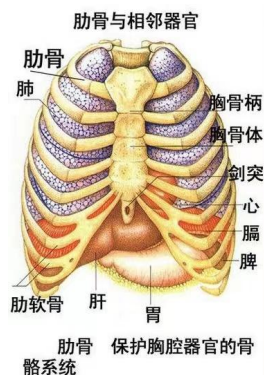
前言：在历史长河里，中国歌唱界的文艺工作者们孜孜不倦探索着声乐科学性与艺术性的结合，学习并提出了许许多多的演唱技法，帮助求学者们在不同的学习阶段渡过瓶颈期，更上一层楼。“上挂下叹”式演唱方法的大概念会一定程度地出现初学者气息与声音搭不上的后果。若从基础的中低音区进行发声训练，必然会学习胸腔共鸣与支点，身体的胸腔这一部分在歌唱中的运作是我们不可逃避、也不可忽视的重要器官，众多学者从共鸣、高位置、叹着唱等歌唱技巧来凸显其在声乐演唱中的重要性，但笔者认为胸腔支点才是民族声乐演唱中最为重要、也最容易被歌者们忽视的技术技巧。

## 四、认识胸腔

(一) 胸腔以及胸腔共鸣的产生与运用

胸腔：一般指的是脖子底端至横膈膜处的器官，胸骨、肋骨、脊椎、肋间肌和软骨组织。胸腔肋骨共有24根，左右分别有12根。第一根到第七根肋骨被称为硬肋，硬肋与前胸骨连接；第八根到第十二根肋骨称为软肋，通过图示1可以看到它们呈扇形状散开。每一对肋骨之间都有缝隙隔开，肋骨将肺保护起来。而声乐最大的魅力和神秘也就在此表明出：虽然看不见身体内部器官的运动，但能通过声音来判断身体是否做到正确科学地歌唱。当我们用手拍打胸脯时，会发出“砰砰”的声音，类似敲击鼓类乐器一样，鼓类乐器的雏形是将动物的皮革蒙在空心的柱状物体表面，拍打便有了共鸣。从这一点我们便清楚地知道，人体胸腔的构造和鼓类乐器有着异曲同工之处。鼓类乐器通过外部运动得到共鸣；在歌唱时，我们运用内部各个器官来控制肌肉力量、控制胸腔内部的气压，使肋骨震动而产生共鸣。当胸腔的12对肋骨震

动时，声音也能从肋骨与肋骨之间的空隙处传出，胸腔共鸣便产生了。



图示1

(二) 胸腔与横膈膜运动

吸气与呼气是一项带动胸腔与横膈膜的运动，若单只谈胸腔运动不顾及与之紧密相连的横膈膜，也就谈不上“胸腹式呼吸”了。众所周知，意大利美声唱法已有四百多年历史，美声唱法所提倡的胸腹式联合呼吸法，要求吸气时胸腔的起伏的方向一定是前后起伏、不是上下起伏，可以将双手放在胸前与后背感受吸气时保护两片肺叶的肋骨前后扩张感，在歌唱呼吸的一张一弛中，横膈膜的弹性与胸腔运动对气息的流动感起着关键性作用。

肺部最底端紧密地连着横膈膜，感受到胸腹式呼吸的前后扩张运动，再把吸气时横膈膜的扩张与胸腔扩张一起进行。当我们的头脑提前有意识地想到——将气吸入肺的最底端、控制胸腔起伏的方向，胸腔肋骨前后扩张、横膈膜扩张就会自然下降，给予胸腔足够的空间产生共鸣。明白胸腹式呼气时胸腔的运动原理，才能更好地理解下文中的胸腔支点。

## 五、黄金连接段——金在何处

(一) 扎实中低声区、避免漏气

古希腊著名的物理学家阿基米德曾说，“给我一个支点，我可以撬起整个地球”在歌唱中也有声音的支点。声带着力位置点在锁骨正中间，它被称之为第一支点，衬衣第二颗纽扣位置处在第一与第二肋骨交点间，也被称为第二支点，本文所提到的胸腔支点便是衬衣第二颗纽扣的位置。

声乐初学者在学习歌唱时，为了过于追求通透的声音，却不自觉地发虚，哪怕有音量、通道开的歌唱状态，没有

胸腔支点，便没有声音穿透力，用一个通俗的比喻来说：一个自带吸管的配套水杯，却丢失了吸管。当代中国民族声乐唱法强调不论中低音区还是高音区，都提倡混声唱法，真假声比例的运用影响着声音的虚实，演唱中低音区需要真声偏多的混声，演唱高音区则需要假声偏多的混声。若演唱者本身说话不漏气，一张嘴唱歌声音就发虚，则需要加强胸腔共鸣与支点的同步练习，不仅能够加强声音的厚度、实度，还能将中低声区扎实于胸腔上，类似上文所说“声音‘坐’在气息上歌唱”的原理。中低音区是最容易被忽略需要运用胸腔点发力的声区，牢牢靠住胸腔支点，将声音落在胸腔上，便不会出现声音发虚或声带闭合不良、漏气等现象。

### （二）放低喉头、声区统一

胸腔支点训练方法之一：哼鸣，练习要求模仿动物——牛的叫唤，感受胸腔振动，这有利于练习男高音与女高音的薄弱项。男高音、女高音演唱至高音时，音量大、音色亮，而演唱中低声区时，只见其人而不闻声。故特别需要在歌唱训练中加强对胸腔支点的学习训练，练声时音区逐步向上递进，下巴、舌根、脖子附近部分小肌肉群会不自觉用力，对身体肌肉的注意力转移到胸腔支点上面，就能实现喉头自然放低、声区统一，在面对难度较大的声乐艺术作品时，对声音的把控才能游刃有余、声区统一。

### （三）三点一线式歌唱

小腹、胸腔、头腔——三点力量相辅相成、缺一不可，初学者因过于注重气息运用与声音的高位置，以至于忽视了胸腔这一黄金连接段，黄金连接段对于带动歌唱气息有着决定性作用，它不仅能够帮助我们将气息叹下来，更能让我们由下而上，自然自如地找到一条歌唱线条，这也是歌唱的通道，稳稳地把每个字咬在管道里。气息与声音形成的对抗与平衡力量如同绳子拉紧的两头，以胸腔支点为绳子中心点，这时头腔共鸣更容易产生。有句话为：将声音“坐”在气息上歌唱，这一“坐”字形容非常贴切，声音与横膈膜、小腹的力量，从下至上达到头腔共鸣不是一件困难的事。在找到小腹支点和头腔支点后，起着承上启下且关键作用的就是胸腔支点。这时，积极向上的高位置声音状态与向下叹气式形成，两个方向通过胸腔支点拉开，形成三点一线歌唱状态。

## 六、胸腔运动的训练

### （一）桥梁般的存在

胸腔支点好比一座桥梁，其产生的胸腔共鸣自上能与头腔共鸣连接，而下能与气息相连，叹气式歌唱是一个好的歌唱气息比喻法，不在胸腔存气，将气息以最自然的方法向下叹，而很多人所追求结实自然的中低音区非常需要胸腔共鸣强有力的支撑。在思考胸腔共鸣前，我们更应思考的部分是对于胸腔支点的把握。

各个时代群众的音乐审美潮流大相径庭，新中国成立后，大家喜欢听到头腔共鸣偏多的、音色透亮圆润的中国民族歌曲。声音清透、明亮，除了保持歌唱通道以外，还必须练好声音的穿透力。通过无声的吸气呼气练习可以提升横膈膜以及附近各类小肌肉群的弹性与张弛度，在歌唱一呼与一吸的过程中，一圈横膈膜肌肉的扩张与放松悄无声息地控制着歌唱的气息，而第二颗纽扣处位置的胸腔支点则负责输送与管理声音所需要的气息多少。

### （二）感受胸腔支点发力

胸腔支点作为心理层面上的意念教学法，是一种抽象化的存在，但从声乐发展史来看，它的确客观存在并且意义深远。它是用大脑意念进行想象，发出的声音是从胸腔的某一个受力点传出，不管是发声训练还是歌曲训练，开口前，大脑应提前思考好胸口用力的支点，其次将胸腔周围各个器官与身体机能调动起来，这才是正确的歌唱预备状态。

如何感受到胸腔支点发力，一定要先感受到胸腔“不舒服”状态。学习舞蹈的人在上课时，舞蹈教师为了看到学生身体的延展性，让学生发现身体的延伸美，常常在一个动作定住时，来拉伸身体的部位，这样的状态其实是不舒服的状态。歌唱同理，我们以胸腔支点的力量来对抗歌唱时往上浮动的气息时，身体最开始一定会出现不舒适状态，然而正是这种状态完美地控制着歌唱气息的需求。

### （三）支点力量被动化主动

找到胸腔支点是一个抽象化变具象化的过程，训练胸腔支点的运用则是将力量的被动转为主动的过程。教师在给学生讲授歌唱技巧时，大多运用比喻法与示范法，比喻法除了需要学生自身悟性，还需要课下长期坚持不懈的练习。身体需要一次又一次地练习实践，大脑才能形成记忆：需要吸多少气息才能唱完一个乐句。不同教师会根据学生情况因材施教来选择教学比喻法，或是循序渐进地讲授胸腔支点的教学运用，但最后要到达的终点都只有一个：帮助学者真正掌握并运用胸腔支点。从时间线来说，每天坚持练歌两小时，两到三个月就能明显感受到胸腔着力点的变化，身体被动地、大脑盲目地用蛮力，不如从原理上先解决理论知识内容，紧接着运用于实践，把胸腔支点的力量从最开始被动逐渐转为主动，形成歌唱的惯性、身体歌唱的记忆。

## 结语

中国声乐艺术一直在学习借鉴国外美声唱法中各式各样的歌唱技术技巧，并完全立足于本民族宝贵的传统音乐文化，可谓是取其精华、去其糟粕，同时也创作出许多激励人心、铭记中华历史文化的优秀歌曲。不忘初心是行动前的本质，将胸腔支点抽象化概念转化为在歌唱中具象化的实践，也是笔者的初心，它是能够达到的目标，是需要长期积累与坚持的一个过程。我们总想用更轻松的方式最快速地获取知识为己所用，而声乐学习绝不是轻松简单的过程，在快节奏、快时代的便捷社会中，将正确的歌唱状态逐渐变为习惯，不可操之过急，应稳中求进。

## 参考文献

- [1]金铁霖，邹爱舒.《金铁霖声乐教学艺术》，人民音乐出版社，2008
- [2]王彦蘅，金铁霖民族声乐教学中的“通道”“支点”理论.大舞台，2014
- [3]杨立岗，论歌唱的支点问题[J].中国音乐，1999.
- [4]王小兰，尹建武，段友芳，物理声学共鸣作用在歌唱中的运用[J].黄冈师范学院学报，2013.
- [5]陈艳芳，刘才喜，谈歌唱中建立“胸腔支点”概念的作用.[J].艺术评鉴，2019.
- [6]吕碧瑶；张玉春，[J].谈声乐演唱中声音和支点的关系.北方音乐，2018.