



上海戏剧学院
SHANGHAI THEATRE ACADEMY

规划建设教材

尤氏舞台语言训练法

Training Methods

for Stage Voice by Yuri Vasilyev

吕岩·著

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

海派剧院 | 规划建设教材

规划建设教材

尤氏舞台语言训练法

Training Methods

for Stage Voice by Yuri Vasilyev

吕岩·著



文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

尤氏舞台语言训练法/吕岩著. —北京: 文化艺术出版社,
2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5039 - 5322 - 4

I. ①尤… II. ①吕… III. ①戏剧表演 - 语言技巧 -
高等学校 - 教材 IV. ①J812. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 282827 号

尤氏舞台语言训练法

著 者 吕 岩

责任编辑 贺 星

封面设计 顾咏梅

出版发行 文化艺术出版社

地 址 北京市东城区东四八条 52 号 100700

网 址 www. whyschs. com

电子信箱 whysbooks@ 263. net

电 话 (010) 84057666 (总编室) 84057667 (办公室)
(010) 84057691—84057699 (发行部)

传 真 (010) 84057660 (总编室) 84057670 (办公室)
(010) 84057690 (发行部)

经 销 新华书店

印 刷 国英印务有限公司

版 次 2012 年 1 月第 1 版

2012 年 1 月第 1 次印刷

开 本 700mm × 1000mm 16 开

印 张 7.75

字 数 155 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5039 - 5322 - 4

定 价 16.00 元

版权所有, 侵权必究。印装错误, 随时调换。

目录

第一章 嗓音的调整…… 1

第一节 声音的产生…… 1

第二节 改善共鸣…… 9

第三节 “适中”的发声…… 19

第四节 如何获得饱满的发声…… 25

第二章 培养嗓音技巧…… 36

第一节 论音色…… 36

第二节 音高音域…… 41

第三节 力度音域…… 44

第四节 深化嗓音的专业素质…… 49

第三章 舞台发声的训练…… 70

第一节 谈谈演员嗓音的戏剧性…… 70

第二节 从技巧走向表现力…… 78

第三节 再谈响度…… 102

第四节 造型和发声及语言训练…… 112

第一章 嗓音的调整

第一节 声音的产生

要为嗓音寻找正确的支点，最好是轻轻地哼唱。

——K. C. 斯坦尼斯拉夫斯基

人的发声器官非常精致，其结构正适合于发出声音。发声之时，气流通过喉部，遇到声带的自然阻碍，声带在中央神经系统的脉冲作用下发生颤动。声带像喉头一样，其特点因人而异。嗓音的基本类型主要取决于声带的长度、宽度、厚度和内部构造以及喉头的大小和气管的粗细等因素。

在声乐和戏剧教学过程中向来就有将嗓音分类的传统。男性和女性的嗓音均有低、中和高之分，相应地在声乐艺术中也区分出男低音、男中音、男高音和女低音、女中音和女高音。

不同的嗓音类型由各自不同的声学 and 美学特征以及发声音质来区别。在教学实践中主要是通过音高和音色来区别嗓音类型。只有先正确确定嗓音的类型，才能展开随后的专业训练。如果对嗓音类型判断不正确，就会导致嗓子出现慢性紧张，以致发声器官患上各种职业病。

在不同的发声状况下，声带有不同的工作方式，由此而影响发声特点。如果声带全长紧密闭合、振动充分，就为发出充分饱满的声音创造了条件。相反，如果只是声带边缘发生部分振动，那么发出的声音就会欠缺音色，缺乏力度和柔韧性。根据发声音色的不同类型通常将人声分成不同的音区。

在各种学术著作和教材中对嗓音的音区有种种不同的定义。以前的定义强调音区改变时嗓音色彩的纯声音（音色）变化。但是，不能把发声器官工作的声音方面与其生理方面分开来研究。二者是一个统一的整体，所以只考虑声音表现的音区定义是不完整的。法国著名声乐教育家小加西亚给音区下的定义值得重视：“所谓音区，我们的理解是由同一个机械动作产生的一系列连续的同类的音……”

德米特里耶夫说得更具体：“嗓音的音区指的是统一的生理机制产生的一系列同类音符。”

音区分类问题十分重要，这方面的意见也是众说纷纭。比如，18世纪意大利著名歌唱教师曼奇尼认为，嗓音通常分为两种音区：胸部音区和头部音区（或假声），而杰出的意大利男高音歌唱家恩里克·卡鲁佐则认为人声自然而然地分为三种音区：胸部音区、中部音区和头部音区。大多数语言指南的作者都把入声的音区分为低、中、高三类。

一些当代学者注意到男女喉头解剖构造的不同，认为男女嗓音的音区构造在音区数量上各自不同。比如德米特里耶夫就建议把男声分为两种，而女声分为三种音区。

R. 尤松实验室的研究表明，人声的不同音区是由于声带运动神经运作的多相性所决定的。尤松把人声分为两种音区：第一音区和第二音区。在第一音区里脉冲沿着返神经在所有通往声带的轴突（即神经细胞体向外围传递神经脉冲的突起）共相传输。第一音区与男女声的胸部音区相吻合。如果想超出第一音区的范围，则返神经轴突应当分成两组交替通过脉冲。第二音区的大小决定男声假声的界限和女声的头部音区。

鉴于在舞台语言中极少用到假声，我们主要讲两种音区——胸部音区和头部音区，也就是说，我们在男女声中区分出胸部音区和头部音区，每种音区工作过程中声带的动作都不一样。

女声除了上面提到的胸部和头部音区外，还有一种第三音区，即声带处于混合振动方式的音域，所谓的中部音区。

声带上方的各种共鸣腔对嗓子发出的原始基本音进行功能性加工，人声由此而获得了千差万别的个性化音色特点，形成语言发声行为。上共鸣系统由喉上部、咽、口腔、鼻腔和鼻窦组成，各部分相互联结成一体，构成一个由声带开始至唇尾和鼻孔末端的所谓“上接管”。

咽和口腔是共鸣系统的首要组成部分。它们结构复杂，具备用无数种方式改变搭配的能力。咽和口腔的各种骨、软组织和肌肉壁积极参与对原始音的声

学加工，由此影响嗓音和话语的音色和语言特征。同时，这些腔体还可促进语音共鸣动作：加强和改良声音，通过在基本的喉音上增加辅助性和音（通常称为泛音，也就是比基音频率高的音）来使声音响亮、有感染力和饱满。口腔、喉和咽都是共鸣系统的动态要素。

面部的很多小腔体也是所谓的头部共鸣器的组成部分。在发声时我们能感觉到额窦、后脑骨以及可以用半截面具遮住的那部分脸部的震颤。行话中“面具声”就是这么来的。这种振动感对于形成最好的发声效果来说非常重要和必需，但是这种现象却不是共鸣器工作的结果。事实上，这是一些封闭的小腔体，即使有一些小腔体有出口也是非常非常得小，不足以参加声音的形成。它们只能对已形成的声音产生回应且只能在一定的频率上。这种回应的表现是这些小腔体的侧壁出现谐振而引起面部的颤动。由此而产生一种被送入“面具”内的声音进入共鸣器的感觉。

在戏剧教学实践中对共鸣系统的认识更宽泛。共鸣系统被分为两个基本的共鸣器：头部共鸣器和胸部共鸣器，分别与人声的头部音区和胸部音区相关联。事实上，当话音（和演唱）在低音域发声时，胸腔和上背部的振动感明显增强，由此产生共振腔在起作用的感觉。在低音域发声时振动感则转移到头部。但是，胸廓内是否真有共振腔还大有疑问，它里面的共振感觉可能只是辅助性的。

一些生理学家和发声学专家认为，声带以下的振动表现应属于“身体美声系统”，只是一种内在的感觉，这种内在感觉与听觉一起积极参与实现发声功能。R. 尤松认为，演员（歌唱家）正是借助内部身体感觉（包括9个区——从腭前区到胸区一直到腹压区）来培养可控制语言发声和歌唱技巧的动觉。话剧演员语言发声训练初期的首要技术任务就是在全部音域内和各种动态音域水平上发展内在身体感觉（振动表现）。

在教学生用控制共振表现的手段来控制声带之前，应先调整好统一的共振发声系统。首先要确定振动区域的位置，弄清楚最为重要的共振区（按 R. 尤松的说法，共有9个“内在身体共振区”），共鸣质量可以自己来确定，方法是用手骨贴近主要的振动感觉区，不断地稳定它们的动态。从一开始就应该高度重视听觉分析器，因为完善的听觉控制有助于进一步独立调整共鸣，直至可以自动完成。著名演员、杰出的戏剧教育家库拉金娜曾说过：“嗓音、嗓音的质量以及能否在所有音区都发音平稳，取决于能否正确地自动使用共鸣器，也就是说，要做到习惯成自然，随心所欲，轻松自如。”

但是，要达到习惯自动地控制共鸣系统却并不简单。最便于用来谐调共鸣

系统的音是响辅音 **M、M'**（'——辅音软化的标志）、**H、H'、Л、Л'**。还有就是辅音 **P、P'、3、3'** 和 **Ж**。

舞台语言教师们多年的实践证明，谐调共鸣发声系统时如果做到不急于求成，不勉强，在嗓子最合适的音域内进行，保持身体、手臂、和腿脚肌肉放松，就可以避免嗓子过度疲劳、嗓音被强行提高以及音质被强行改变等问题。想一次就掌握学生的全部振动表现是很难的，因为听觉分析器的注意力会逐渐分散，振动表现会滑出感觉区外。鉴于此，共鸣系统的协调可以先从气管和胸部区域入手。这一区域在戏剧教学实践中被称为“胸部共鸣器”，很多专家认为这是形成艺术发声共鸣系统的基础区域。

选择气管和胸部区域的振动表现并不意味着放弃使用其他共鸣区。随着这一区域共鸣表现和振动力度的增强，必须扩大胸部以上的胸部以下的共鸣感觉区。（一些教师喜欢从发展上部共鸣器入手，利用上部共鸣器的动态能力）鉴于有些学生培养振动感觉很难，在工作中要选择最适合于他们的共鸣区。

为了使声音向前，赋予声音正确的音色包装（即发音自然、轻松、饱满），可以轻轻地哼唱，想象一根琴弦透过双颊在口腔中经过，在上腭中央附近被拉紧。“哼哼”声就如同被奏响的琴弦发出的余音，逐渐延长。当这根弦被奏响（发出柔和平稳的声音）以后，张大嘴，再想象有第二垂直的琴弦绷在上下牙之间，发出长长的自由的 **A** 音。这样形成的声响包含了两条琴弦，可以使声音正确地向前，发声自然、流畅。每次在做这练习的时候，要注意舌头保持自然状态，呼气平稳，对声带不要施加太大压力，“哼”声要轻柔。

第一个组练习要注意轻柔发声的原则。

从一开始练声，一般都采用小组练习和个人练习相结合的方法。所以下面提供三种用于练声的练习：集体练习、个人练习和双人练习。

“开花”练习

第一阶段（选自 A. H. 库尼岑的教学实践）：

起始状态：小组围成一个圆圈，面向中央；练习者脚与肩同宽，脚尖向外；双臂屈肘于胸前，手掌自然下垂；头垂向前；肩部放松；背挺直。

任务：双手像大花的花瓣，平缓地张开，然后慢慢地平缓地闭合。

执行：用鼻子平缓吸气（头垂向前），然后呼气，呼气时发出轻柔持续的 **M-M-M……** 的声音（双唇微闭，下颌放松；上下牙不接触）；在发出 **M-M-M……** 声的同时，双掌向前向上运动，但不超过脸部，头微抬起；双掌掌心向上张开，手指放松，声音停止；经鼻子平稳吸气；呼气，同时发 **M-M-M……** 声，手

与头运动方向相反，还原到起始状态，声音停止。

该练习数8下完成，4下为开花，4下为闭合；在整个练习中，发出M-M-M……声的音量要保持相同的轻柔；“开花”时，自“胸部”产生的声音好像跟着手掌运动一样，逐渐增大，直到完全盛开。

补充：完成练习的必要条件——设置一些简单的情景，比如什么样的花，花有什么香味，花瓣什么颜色，因何而“苏醒”等。

第二阶段：

起始状态：小组站位与第一阶段一样；脚与肩同宽；身躯前倾，头下垂；手脚放松。

任务：双臂和身躯像大花的花瓣，平缓的盛开，然后闭合。

执行：用鼻子平缓吸气，然后呼气，呼气时发出持续的M-M-M……声；在“哼哼”的同时，双臂和身躯平缓向上运动，手臂运动到略高过头的位置，身躯和头成一直线；然后双臂、头和身体还原到起始状态。

该练习数8下完成，中速（4下为开花，4下为闭合）；音量不断变化；开始时音量弱，从第1下到第4下音量渐强，从第5下至第8下音量渐弱。

第三阶段：

起始状态：小组站位不变；练习者下蹲，左右腿屈膝；身躯蜷成一团，头靠近膝盖；手掌自然放在地上，掌心向上。

任务：手、躯体和腿（整个人）如同一朵大花的花瓣，平缓地向上展开，伸向太阳。

执行：在呼气发出平缓的“哼哼”声的同时，手臂和躯体向上运动，直到完全伸展开，手高举过头顶，稍向前，“伸向太阳”；躯体弯曲。

做这个练习用中等速度，数12下完成；音量不断变化；开始时弱，从第1到第8下逐渐增强，然后逐渐减弱直至消失。

补充：该练习可以由单人、双人或小组完成；要注意避免头过于向后，造成脖颈肌肉过度紧张；双肩必须放松，不要抬起；如果很难做到发声自然，找不到合适的音调，可以用乐器来定调。

胸部共鸣器调好以后，就可以调上部（头部）共鸣器了。这里同样切忌操之过急和过度疲劳。协调成功的表现是，在最舒服的嗓音音域内发音轻松自然，能准确完成简单的表演任务。这些任务贯穿每个练习，是间接影响发声器的前提。双唇轻闭，下颌放松，M声轮流送往脸部和头部的各个共鸣区：牙、鼻梁、唇、额窦、头顶和后脑勺等位置。送音的顺序可以因个人的振动表现不同而改变。

要为学生选择合适的声调，使之能够轻松协调头部和胸部共鸣器：高音域的两到三个中间音调即可。在振动感觉形成的初期，必须把每个共鸣器的谐调分开，对每个共鸣器都要专门下一番功夫。随后要努力做到音量一致，尽量运用所有共鸣系统天生的能力。

“讨厌的苍蝇”练习

第一种方式：

起始状态：站姿，脚与肩同宽；右臂前伸，食指与鼻子同高，其他手指屈曲成拳。

任务：右手食指尖变成一只精力充沛的大苍蝇，在脸周围不停地盘旋；用“哼哼”声模仿“苍蝇”的飞行。

完成：（1）“苍蝇”开始由远处往脸部方向飞来；自远处产生“苍蝇”的嗡嗡声 M - M - M……

（2）“苍蝇”逐渐飞近脸部；声音逐渐增强，但不要用力；

（3）“苍蝇”在脸部周围盘旋，时而在嘴唇附近，时而绕着鼻子转，时而在额头部位；随着苍蝇的移动，声音也送往相应的脸部共鸣区；

（4）声音向上方飞走，飞向天花板，声音也随苍蝇而去，逐渐消失。

补充：音量增强时，音调保持不变。

第二种方式：

起始状态：站姿，脚与肩同宽，手放在腰间；身体前倾，头挺直。

任务：想象一只苍蝇从离练习者两三米的地上飞起，向练习者靠近。

完成：“苍蝇”四处乱飞，忽上忽下，忽左忽右，练习者的头部也跟着它转动（脖子放松）；练习者可以下蹲，身躯可以转动，但双脚要保持原地不动。

补充：（1）“哼哼”声：“苍蝇”离身体越远，声音越弱；离身体越近，声音越强；

（2）这个练习还有助于避免脖子和肩部肌肉夹得过紧。

第三种方式：

起始状态：小组围站成一圈，练习者之间保持双手展开的距离；站姿为“立正”姿势。

任务：所有的练习者都是哨兵，站在哨位上不准移动；一只“苍蝇”围着哨兵们飞来飞去。

完成：当“苍蝇”向某个哨兵飞近时，他要用眼睛盯着“苍蝇”并同时发

出“哼哼”声；“苍蝇”绕着一个哨兵飞行一圈后向下一个哨兵飞去；第一个学生的声音逐渐消失，下一个开始发出声音并逐渐增强；诸如此类，循环往复。

补充：（1）“苍蝇”可以沿着圈圈移动，也可以在圈内传递；

（2）练习者肩部放松。

在语言发声专业素质训练的初期，使用闭响音的练习特别有好处。这种练习可以增强发音时的呼吸，有助于正确自然地运用“接管”共鸣器，稳定和改善音域中部区域发声的音色。

除了响辅音 **M** 和 **M'** 外，练习中还经常用到的有响辅音 **Л**、**Л'**、**Н**、**Н'**、**Р**、**Р'**，浊摩擦辅音 **Ж** 和浊辅音 **З** 和 **З'**，在训练中引入辅音 **Ж**、**З** 和 **З'** 可以帮助胸腔共鸣不够积极和嗓音天生较弱的学生增强胸部发声。利用这些音可以消除语言中元音过多以及嗓音过高的现象。比如，有个练习就是男孩用 **Ж** 音、女孩用 **З** 和 **З'** 音来谐调胸腔共鸣器。

“蜜蜂和小熊”练习

第一种方式：

一男一女俩人练习。女孩扮演蜜蜂，男孩扮演小熊。小熊坐在树墩（凳子）上享用偷来的蜂蜜，志得意满，双眼微闭；蜜蜂（女孩）在他对面 4 到 5 米远的位置上。

蜜蜂看见小熊偷走了蜂蜜，向小熊飞过来，想把他蜇跑。女孩发出 **З** 的声音来模拟蜜蜂飞行。蜜蜂离小熊越远嗡声越弱，越靠近小熊时嗡鸣声越强。小熊（男孩）紧抿嘴唇，用急剧的呼气来驱赶蜜蜂。蜜蜂飞开，声音减弱，然后又重新发起进攻。

之后练习者交换位置，男孩扮演大黄蜂——发出 **Ж** 的声音，女孩扮演小熊。发声时选择自己音域中间位置一个舒服的音调。

第二种方式：

小组练习：男孩们扮演小熊，女孩们则扮演蜜蜂。小熊们在地上（地毯上）坐成一圈，背向中央，闭上眼。蜜蜂们向他们进攻，每只蜜蜂攻击一只小熊。小熊则驱赶那只攻击自己的蜜蜂，也就是说，每个扮演小熊的男学生应该从数种蜜蜂的嗡鸣声中分辨出那只攻击自己的蜜蜂的声音。

女孩们可以发出音域中间位置一个对自己来说很舒服的音，另外，也可以发出一致的音。

第三种方式：

一个男孩和三到四个女孩参加练习：一只小熊和几只蜜蜂。练习条件同前

面一样，只是女孩们每人都发出自己音域中间位置舒服的音。

同样，也可以由一个女孩和三四个男孩参加练习。

练习的必要条件：离小熊越远，蜜蜂的声音越弱，反之则越强。在各种练习方式中都要避免发声过强过高。

补充：这个练习除了在胸部共鸣的基础上调整和增强了自然共鸣发声外，还锻炼了呼吸机制（急剧的呼气），训练了语言听力。

本章节提供的各种练习中包含一些简单表演任务，都没有超出表演技巧基础课对学生提出的要求范围。在练习中引入各种简单情景以及多种多样的表演任务时，要做到准确完成设定的发声和语言行为，同时还要表演得恰如其分。在“开花”、“讨厌的苍蝇”（第三种方式）、“蜜蜂和小熊”等练习中，要求学生们重视与同伴之间的合理交流，注意出场与人物之间的相互关系：一群蜜蜂与几只小熊，一只小母熊和一只大黄蜂，一个哨兵与一只苍蝇，一个学生与一只讨厌的苍蝇，几个哨兵与一只苍蝇等。

第二节 改善共鸣

用好共鸣系统可以避免发声器官过度紧张，使声音力度饱满，不易疲劳，还可以保证嗓子泛音丰富、富于个性、音色优美。

——B. II. 莫罗佐夫

随着对正确共鸣的逐渐掌握，以及对发音时振动感觉的作用更深的理解，响音练习和辅音 3、3'、Ж 的练习会因为技巧任务和创作任务的增加而变得更加复杂。“飞机”练习就以此为目的，它由几个阶段组成，难度不断增加。

“飞机”练习

第一阶段（选自 A. H. 库尼岑教授的教学实践）：

起始状态：站立，脚与肩同宽；右手与胸平齐，尽全力往左伸；头朝向右手所在方向；吸气。

任务：飞机自左向右滑上起飞跑道；右手描画出飞机的运动轨迹；用“哼哼”声代表飞机发动机的工作。

完成：（1）右手模拟飞机的运动开始缓慢向右移动，头跟着手移动；发动机发出轰鸣声；

（2）右手随飞机自左向右运动；

（3）右手到达右边，飞机从视野中消失；发动机的轰鸣声逐渐消失。

补充：在整个发声过程中，音量（中等）和音调保持不变。

第二阶段：

起始状态：同第一阶段。

任务：同第一阶段。

完成：同第一阶段。增加的难度是发声的音量要逐渐增加到最强（forte），然后逐渐减弱到消失。

补充：这一阶段练习的目的是培养在调高不变、音量发生弱—强—最弱（piano - forte - pianissimo）变化的过程中保证长时间正确共鸣发声的能力。

第三阶段：

起始状态：同第一阶段。

任务：先后起飞了四架飞机，飞行高度各不相同：

（1）起飞跑道；

(2) 1000 米;

(3) 5000 米;

(4) 10000 米高空; 每个飞行高度的飞机轰鸣声都发生弱—强—最弱 (piano - forte - pianissimo) 的变化。各高度飞机发出的最大音量也发生变化; 所处位置越高, 其最大音量越低。

补充: 同上一阶段, 只是手和头随飞机运动, 每一次要比上一次抬得高一些。

第四阶段:

与上一阶段同。增加难度; 随着飞行高度的改变, 调高发生变化:

(1) 音域内低音部分舒服的音调;

(2) 升半调;

(3) 再升半调;

(4) 音域内高音部分舒服的音调。

第四阶段的练习是为了培养用低音调大声说话和用高音调小声说话的技巧, 有助于扩展演员的技巧和创作能力。

“飞机”练习和前面的“讨厌的苍蝇”练习一样, 可以进行小组训练。

在“飞机”练习中, 训练共鸣发声的所有阶段都用响辅音来练习, 不使用元音。这些练习会进一步给高质量的元音发声带来好处。在练习过程中, 要注意做到口腔共鸣器放松; 双唇微合, 上下牙不应接触, 即发声时下颌要保持放松状态。

下一组练习也是为了加强共鸣系统的发声。除了响辅音外, 练习中开始引入元音, 加强语言音位构成的音色多样性, 咽和口腔积极快速地改变大小, 但同时要保持共鸣感觉。有时候元音和响辅音构成的音组持续发声, 有时候断断续续。

让我们从 A. H. 库尼岑教授教学实践中的两个练习开始。

“争吵”练习

一练习者让另一练习者拿某一东西, 请对方帮忙做点什么事, 诸如此类的情景。此时, 第一个人说: “HA - HA - HA - HA - HA”, 对方不同意, 说: “HO - HO - HO - HO - HO”。第一个人仍然坚持自己的要求, 说: “HY - HY - HY - HY - HY”, 对方再次予以坚决拒绝: “HI - HI - HI - HI - HI!!”

这个练习除了增强共鸣发声以外, 还可以提高语言的效果, 增加呼吸和嗓子的积极性。

每一对练习者都要设计出自己的对话情景, 不和其他组的游戏条件相同。

“肥皂泡”练习

假设要让一个肥皂泡保持飘浮状态，不让它落到地上。可以在手上戴一只柔软的羽绒手套，轻轻挺举着肥皂泡向上推送。在用手托举肥皂泡的同时，发出与响辅音 **М** 和 **М'** 连缀的元音：**МУ, МО, МА, МЭ, МИ, МЫ** 或者 **МЮ, МЁ, МЯ, МИ**。

这个练习可以帮助把元音发得轻柔、适中，在利用响辅音 **М** 和 **М'** 找到并练好的最好合适的共鸣状态下发声。

在强化这一舒服的共鸣状态后，可以逐渐加强发声，把假设的肥皂泡替换成气球，然后再换成皮球。

闭音节（比如：**МУМ – МОМ, МАМ – МЭМ – МИМ, МЫМ** 或者 **ЛЮЛЬ – ЛЁЛЬ – ЛЯЛЬ – ЛИЛЬ**）练习可以帮助下部共鸣器积极参与发声，用两个响辅音来平衡元音的发声。这对女声特别有好处。还可以运用由音节练习向语言发声练习转化的办法。

为了把练习中获得的技巧固定下来，可以在共鸣练习中使用台词，通常是含响辅音较多的台词。下面是一组前面已经用过的练习，把其中的“哼哼”改成简短的台词。

“大黄蜂”练习

起始状态、任务和完成：均与“讨厌的苍蝇”练习一样。只把其中拖长的 **М** 的声音换成一句台词：“**Шмель, улетай от меня улетай, улетай от меня, шмель!**”（大黄蜂，你飞开，离我远点，大黄蜂）重复两遍：大黄蜂由远飞近时，声音由弱到强，飞走时声音由强变弱，但要注意保持发音饱满和积极共鸣。

补充：（1）在这一类练习中共鸣系统要保持发声一致；

（2）在音域的适中位置发声；

（3）必须避免发声器官肌肉过度紧张，元音发音要准确。

“我要蜇小熊”练习

起始状态、任务和完成：均与“蜜蜂和小熊”练习一样。把 **З, З'** 和 **Ж** 的音换成下面的台词：“**Ужалю, Ужалю, Ужалю медвежонка!**”（我蜇你，我蜇你，我要蜇小熊）或者 **Ж “ало вонжу в медвежонка!”**（我要用毒针扎小熊）

补充：（1）在音域的适中位置发声；

（2）避免一个音节一个音节地念单词，尽量把单词连贯地读成一个

句子；

(3) 念台词的速度可以根据练习中设定的情景变化。

“马林丛里的小蜜蜂”练习

起始状态、任务和完成：与“讨厌的苍蝇”练习的第一、二种方式相同。只是把原练习中拖长的嗡鸣声换成下面的台词：“Малина манила Марину и Милу, Марине и Миле малина мила!”（马林果吸引了马琳娜和米拉，马琳娜和米拉喜欢马林果）在这场游戏中，妨碍采马林果的小蜜蜂被说话声赶走。

“吵嘴”练习

起始状态、任务和完成：与“争吵”练习一样。只是把其中的发声部分改成了对话：

- Вымыли ли куклу Милу?
- Мы Милу намылили и вымыли!
- Не вымыли вы куклу Милу!
- Мы Милу и намылили и вымыли!

или:

- Вы вола, вола вылавливали?
- Не вылавливали мы вола, вола; не вылавливали!

(Тексты придуманы Е. Нагель и А. Лушиным).

在共鸣感觉训练中，除了带响辅音的音组外，引入带爆破辅音的音节和音组也十分有好处。特别是Д音，在训练开始阶段用音语Да和其他发音以Д为主的音节可以很好地帮助激发共鸣发声系统。

很多学生在训练初期在形成语言“喇叭”方面都会遇到困难：发声器官的肌肉经常会过度紧张，下颌夹紧，嘴张得不够开，所以口腔和咽腔共鸣器活动较少。在这种情况下，必须认真练习放松语言器官的肌肉，首先是放松下颌的肌肉。最好是通过增加下颌的垂直运动来拓宽和扩大口腔和咽腔共鸣器。增加这些共鸣器的容积就会促进语言发声的重要元素——舌头的积极活动。舌头会变得更自由，在新的扩大了共鸣腔内更轻松地活动。用同样的方法可以解决很多问题，比如声带过度紧张、嗓音过高、发音“不干净”以及共鸣发声器官受限制的学生常犯的很多语言毛病。

下面的练习，发音基础都是带爆破舌前浊辅音Д的音组。

“骠骑兵”练习

假设自己是一个骠骑兵：你身着骠骑兵服，在一位迷人的小姐面前展示自己的英姿，向她献殷勤。你的赞叹声证明了你的爱慕之情。稍下蹲，膝盖与脚尖均并拢，脚跟分开，说：ДУ。然后，身体伸直，同时稍稍踮起脚，敲击马刺，右手高举过头顶，发出赞叹声：ДА。连续做六次同样的下蹲和敲击马刺动作并说出真诚的赞美：ДУ - ДА, ДО - ДА, ДА - ДА, ДЭ - ДА, ДИ - ДА, ДЫ - ДА, ДУ - ДА。在发出的音节组合中一定要加上潜台词。潜台词的多样性取决于学生们设置的各种具体情景。

这个练习有助于正确培养演员发声的一个重要素质：达远性。在第一个音节上发声以胸腔共鸣器为支撑，第二个音节的发声则向上走，飞向对方。在这个练习中可以做一些发展专业语言发声音域的初步训练。音节组合 ДУ - ДА 用音域内舒服的低音调发声，每下一个音节组合发声都稍稍提高音调。

“小公鸡”练习

小公鸡追求小母鸡。他在小母鸡的左右蹦蹦跳跳，希望获得她的青睐。扮演公鸡的学生稍下蹲，双臂向两边挥开，然后由半蹲动作跳起，同时挥动双臂：向下时，手臂在身前，向上时，手臂向两边。跳起时，好像身体悬于空中，双臂像翅膀一样完全展开。发声：下蹲时，说 ДУ，飞起时，说 ДА。练习中用的音节主要有 ДУ - ДА, ДО - ДА, ДА - ДА, ДЭ - ДА, ДИ - ДА, ДЫ - ДА。下一步还可以通过增加音节数量扩大音组的范围，比如：ДУДУ - ДАДА, ДОДО - ДАДА, ДАДА - ДАДА 等，以及 ДУДУДУ - ДАДАДА, ДОДОДО - ДАДАДА, ДАДАДА - ДАДАДА 等。

练习的目的是发展发音的达远性，完善共鸣发声系统的工作。

“老母鸡”练习

这个练习与上一个练习很相似，练习中用的音组也一样，只是游戏条件有所不同。老母鸡腿脚沉重，怎么也跳不起来。她请求帮助。游戏起始状态，学生的双臂（翅膀）同样也向两边张开。微微踮起脚尖，双臂上扬，做跃跃欲飞状，发声“ДУ”，然后，虚脱无力，像垮掉一样，深蹲下，发出音节“ДА”。母鸡越来越想飞起来，但却总是徒劳无功。

这个练习除了训练发声的达远性，还增强了胸部发声有饱满度。