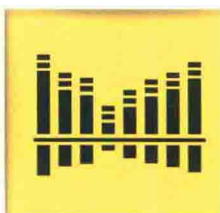


■ 影视传媒实践教材系列丛书·播音主持系列



yǔyīn fāshēng jīchǔ xùnlìan jiàochéng

语音发声基础训练教程

内容丰富 · 知识精当 · 体例新颖 · 语言生动 · 结构严谨 · 逻辑清晰 · 深入浅出 · 实践性强

王伟皓 主编



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

yǔyīn fāshēng jīchǔ xùnlìan jiàochéng
语音发声基础训练教程

王伟皓 主编

陈志杰 李亚男 宋 皓 唐 萌 王伟皓

徐 伟 姚 萌 臧 蔚 曾丽萍 张 亮 张宇楠 编写

重庆大学 出版社

图书在版编目(CIP)数据

语音发声基础训练教程 / 王伟皓主编. —重庆:
重庆大学出版社, 2014. 9

(影视传媒实践教材系列丛书·播音主持系列)

ISBN 978-7-5624-8519-3

I. ①语… II. ①王… III. ①普通话—语音—教材
②普通话—发音—教材 IV. ①H116

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 194988 号

影视传媒实践教材系列丛书·播音主持系列

语音发声基础训练教程

主编 王伟皓

策划编辑:贾 曼 雷少波 向文平

责任编辑:李桂英 版式设计:张 晗

责任校对:谢 芳 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

万州日报印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:29 字数:670 千 插页:8 开 2 页

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—3 000

ISBN 978-7-5624-8519-3 定价:58.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

编写委员会

总 主 编：罗共和

总 主 审：王岩平

总主编助理：李 丹

编 委：（以拼音字母为序）

黄元文 李 丹 林 莉 罗共和

罗文筠 骆志伟 王岩平 王 炜

王韦皓 谢建华 赵小蓉 张 亮

► 总 序

摆在我们面前的这套播音主持系列丛书,是在党中央国务院发出要求高等院校更加注重行业对口、校企合作,培养应用型高等专业人才和中宣部、教育部联合推出的卓越新闻人才教育培养计划的重要精神鼓舞下,集中了高校近年来教学与实训中的基础理论、成功案例,结合广播电视行业转型期对播音主持人才的定位与需求,以努力培养一大批德艺双馨、专业能力突出、文化底蕴厚实、专业素质过硬的广播电视后备专业人才为基点,编写出版的一套为热爱播音主持专业的青年学习的专业书籍。

播音主持系列丛书包括《普通语音理论与实践》《播音语言表达艺术教程》《经典艺术作品朗诵》《语音发声基础训练教程》《节目主持人实用技能训练教程》《影视作品分析》《影视写作基础》《非节目主持艺术实践教程》等教材,涵盖了高等院校对培养应用型、技能型、复合型播音主持人才的全方位教育与训练。

基于目前广电行业对播音员主持人专业技能、基础理论、文化底蕴、全面素质发展诸多方面的岗位要求,播音主持系列丛书融合时代的传媒教育理论,吸收了目前国内国外广播电视主持行业的最新成果,遵循科学、合理的知识体系架构,理论知识更易学生学习、吸收;注重实践环节的训练设计,结合广电行业的实际案例,引导学生进行主观能动性、探讨性学习训练,强化专业技能;注重基于行业发展的现状,通过理论与案例的分析,引导学生独立思考,激发学生主动求知的愿望,围绕知识点进行实践训练,强化学生通过学习掌握系统、扎实的专业理论与技能。

播音主持专业是既重理论又重实践的学科。播音主持系列丛书在当今媒体处于大竞争、大变动、大发展的时期,为广大热爱播音主持专业的青年提供了通过学习走向成功的平台。丛书在编写过程中不仅凝练了高校多年来培养广电行业优秀毕业生的教学经验,更是集中了广电行业许多专家的智慧 and 情感,是热爱播音主持专业的青年们学习本专业的必读书籍。

在此,我们要特别感谢在播音主持丛书编写过程中给予我们热情帮助与指导的中央电视台、凤凰卫视、上海东方卫视、湖南卫视的专家和领导,也热切期盼着我们共同培养广播电视后备青年人才的理想通过我们辛勤的劳动得以实现。

罗共和

2014年8月

► 前 言

《语音发声基础训练教程》是在总结四川师范大学电影电视学院、四川电影电视学院播音主持系语音发声教学近 20 年经验的基础上,结合其他院校播音主持专业语言基本功训练的有益经验结集成稿的。

近两年,在日常教学和训练过程中,我们注重跟进语音发声研究的最新动态,秉持“意识优先、动作调节、状态调整、习惯养成”的教学和训练思路,强调语音发声学习和训练过程中动觉、听觉、视觉;有声语言、无声语言;内部语言、外部语言;表达的“音、声、气、语、态、情”一体化等多方面综合回馈的关照,不仅强调语音发声的生理动作调节,同时注重发音和发声方面物理、生理、心理等方面诸多信息的综合回馈,以及状态的适应调整、能力的加强提高。尤其强调“听”“辨”意识的突出与强化,“听”“评”能力的建构和提升在语音发声训练过程中的积极作用。所以,我们的综合练习都增加了感受性练习的部分,有些训练方式和材料的安排也作了一定调整,相关方法还处在探索阶段,相应经验的积累也在不断总结的过程中,希望得到更多同学、老师、专家的指点与帮助。

本书共十二章,由学院播音主持系、空中乘务系副主任王伟皓负责制订大纲、组织编写,协调统稿,具体各章节分工如下:

- 第一章 气动声发练呼吸 陈志杰负责编写;
- 第二章 打开口腔练唇舌 陈志杰负责编写;
- 第三章 标准规范练语音 王伟皓负责编写;
- 第四章 清晰准确练声母 王伟皓负责编写;
- 第五章 响亮圆润练韵母 王伟皓负责编写;
- 第六章 铿锵起伏练声调 张宇楠负责编写;
- 第七章 自然流畅练音变 李亚男负责编写;
- 第八章 字正腔圆推字音 臧蔚负责编写;
- 第九章 声朗音润找共鸣 曾丽萍负责编写;
- 第十章 自如通畅松喉部 姚萌、宋皓负责编写;

第十一章 色彩变化出弹性 陈志杰负责编写；

第十二章 神形一体声传情 徐伟负责编写。

另外,汉语普通话声韵配合表、常用多音字组词练习、普通话水平测试模拟试卷、普通话水平测试用朗读作品和话题、普通话水平测试等级标准和评分细则、计算机辅助普通话水平测试流程和常见问题、必背及选背绕口令和古诗词等材料的大量编写、整理、标注、校对等工作由王伟皓、张亮、唐萌负责完成。

本书能最终付梓,要感谢重庆大学出版社社文分社贾曼副社长、向文平等老师给予的大力支持和辛苦付出,要感谢四川电影电视学院罗共和、黄元文、李康生、钟晓明、罗思院长给予的特别关心和鞭策,编写组全体老师在此表示诚挚的谢意!

另外,在本书编写过程中,四川师范大学电影电视学院播音主持系 2011 级播主 8 班,2012 级播主 6 班、7 班,2013 级播主 2 班、3 班的很多同学都给予了积极地配合,他们不辞辛苦把总结分类的手稿或照录内容逐字逐句输入电脑并认真核对错误。还有四川电影电视学院艺术设计系 2013 级艺术设计 2 班的江春庆同学完成了本书大部分配图的绘制工作。在此,向同学们表示感谢!

在本书的定稿阶段,编写组负责人王伟皓赴京参加了时隔 15 年后复办的“第 28 期中央普通话进修班”,当面聆听刘照雄、王理嘉、傅永和、姚喜双、张世平、李宇明、孔江平、宋欣桥、黄行、沈明、张一清、孙海娜、王晖等大家和名家授课。欣喜庆幸之余,对本书的部分内容作了调整,但还有不少问题限于现有知识储备、认知水平和经验积累的不足,难免有疏漏和遗憾之处,恳请各位专家指正!同时,我们期待以本书为语音发声教学和训练用书的使用者给我们提出更多意见反馈,使本书在语音发声基础教学和能力提升训练方面更加针对准确、实用有效。

本书编写组

2014 年 5 月

▶ 目 录

第一章 气动声发练呼吸	001
一、呼吸器官	001
二、呼吸控制的重要性	002
三、呼吸训练的状态要求	005
四、播音发声用声要求	006
五、感受呼吸方式	007
六、感受呼吸节奏	013
七、部分补气技巧	019
胸腹联合式呼吸综合练习	019
第二章 打开口腔练唇舌	023
一、咬字器官	023
二、唇舌控制的重要性及训练方法	024
三、打开口腔的重要性及训练方法	027
打开口腔唇舌用力综合练习	029
第三章 标准规范练语音	038
一、语言的性质和汉语的地位	038
二、语言系统三要素	039
三、方言与民族共同语	039
四、推广普通话	045
五、语音的性质	049
六、普通话语音基础概念	052
附录 1 汉语拼音方案	056
附录 2 国际音标简表	059

附录3 汉语拼音与国际音标对照表	060
------------------------	-----

第四章 清晰准确练声母	062
-------------------	-----

一、声母训练的重要性	062
二、声母的内容和发音条件	063
三、声母的分类	064
四、声母发音部位训练提示和总结	066
五、声母发音方法训练提示和总结	067
六、声母发音过程及要求	069
七、声母发音常见错误和缺陷	070
八、声母发音要领表	071
九、声母命名	072
声母综合练习	072
附录1 难点音声母偏旁类推辨音字表——f、h 部分	084
附录2 难点音声母偏旁类推辨音字表——n、l、r 部分	085
附录3 难点音声母偏旁类推辨音字表——zh、z 部分	087
附录4 难点音声母偏旁类推辨音字表——ch、c 部分	088
附录5 难点音声母偏旁类推辨音字表——sh、s 部分	088
附录6 尖团音辨音字表	089

第五章 响亮圆润练韵母	093
-------------------	-----

一、韵母训练的重要性	093
二、韵母的构成和分类	094
三、元音的分类	096
四、单元音韵母(单韵母 10 个)	099
五、复合元音韵母(复韵母 13 个)	102
六、复合鼻尾音韵母(鼻韵母 16 个)	108
七、韵母发音常见错误和缺陷	115
八、普通话声韵配合情况对照	116
九、十三辙与十八韵	116
韵母综合练习	118
附录1 难点音韵母声旁类推辨音字表——an、ang 部分	138
附录2 难点音韵母声旁类推辨音字表——en、eng 部分	139
附录3 难点音韵母声旁类推辨音字表——in、ing 部分	139

第六章 铿锵起伏练声调	141
-------------------	-----

一、声调训练的重要性	141
------------------	-----

二、声调及其构成	143
三、普通话的四声	144
四、结合声调普通话音节结构分析	146
五、声调发音时常见错误	147
六、现代汉语方言普通话声调对照	149
声母综合练习	150
附录 古入声字的汉语拼音检字表	172
第七章 自然流畅练音变	174
一、语流音变训练的重要性	174
二、普通话语流音变的内容	175
轻声发音练习	189
儿化发音练习	191
语气词“啊”的音变练习	193
词的轻重格式练习	194
附录1 普通话水平测试用必读轻声词语表	195
附录2 普通话水平测试常见儿化韵	197
第八章 字正腔圆推字音	199
一、口腔控制的重要性	199
二、播音发声对吐字归音的要求	200
三、播音发声对口腔控制的要求	201
四、吐字归音	203
口腔控制综合练习	205
第九章 声朗音润找共鸣	227
一、共鸣控制的重要性	227
二、共鸣器官	228
三、各共鸣腔体的特点	231
四、播音发声的共鸣特点	232
五、播音发声共鸣训练注意事项	233
六、播音发声对共鸣控制的要求	235
七、各共鸣腔控制的方法	236
共鸣控制综合练习	238
第十章 自如通畅松喉部	251
一、喉部结构	251

二、喉部控制的重要性	254
三、嗓音的产生和变化	255
四、喉部控制的要领	258
五、喉部控制的感觉	260
六、嗓音保健	262
喉部控制综合练习	266
 第十一章 色彩变化出弹性	278
一、声音弹性训练的重要性	278
二、声音弹性的特点	279
三、声音弹性的生成	280
四、声音弹性的获取	281
 第十二章 神形一体声传情	302
一、情、气、声综合协调的重要性	302
二、播音表达对情、气、声的要求	303
三、播音表达情、气、声的获取	304
四、播音表达情、气、声的关系	305
五、播音表达情、气、声的处理	305
情、气、声结合综合练习	307
 附录	347
附录一 汉语普通话声韵配合表	
附录二 常用多音字组词对比	349
附录三 普通话水平测试模拟试卷5套	360
附录四 普通话水平测试用朗读作品	365
附录五 普通话水平测试用话题	410
附录六 普通话水平测试(PSC)等级标准	411
附录七 普通话水平测试评分细则	413
附录八 计算机辅助普通话水平测试流程	419
附录九 必背及选背绕口令贯口	424
附录十 必背及选背十三辙诗词	435
 参考文献	451

第一章

气动声发练呼吸

呼吸是发声的动力源。人声的高低、强弱,声音色彩的变化无不与呼出气流的运动状态有关。古代声乐理论中有“气动则声发”的说法。呼吸中的气流是声音发出的动力,只有强有力的呼吸,才能发出理想的声音。

当然,我们对气流还需要进行控制。什么样的气流造成什么样的效果。因此,对气流要进行控制,这也就是平常所说的“气息控制”。气息运用状况如何,决定着声音表现效果如何。一千年前,唐代《乐府杂录》中提到“善歌者必先调其气,氤氲自脐间出,至喉乃噫其词,即分抗坠之音,即得其术,即可致遏云响谷之妙也”。有声语言表达,无论嗓音的使用、内容的连贯完整还是吐字的力度,以及声音色彩的变化等技巧,都渗透着气息的作用。

一、呼吸器官

呼吸器官主要是由气管、支气管、肺、胸腔(胸廓和有关肌肉)、横膈膜(膈肌)几部分组成,它们是一个统一的联合体。(图 1.1)

肺分左右两侧,膈在肺的下面,膈以上是胸腔,膈以下是腹腔。

(一) 肺

肺是由含有许多弹性纤维的上皮组织所组成的。期间都是中空的肺泡,外观类似于海绵,具有良好的弹性和伸缩性。肺的上端为气管,与口鼻相通。气管在入肺时分成两根大的分支,再分成若干小支,最后分出去多微气管支,如树状分布,遍布肺体,通联肺泡。

肺体虽然本身具备可变性,但其自身没有力量改变

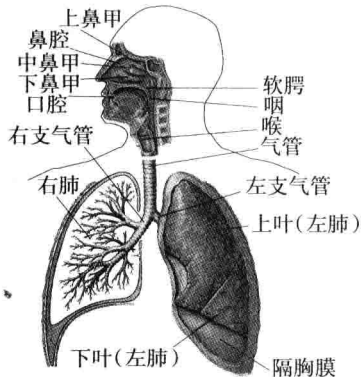


图 1.1

容积与压力。肺容积是随着胸腔容积的改变而改变的。因为肺在胸腔中,肺表面附着在胸廓内部。当胸廓扩张时,肺体也随之扩张,气体被吸入;当胸廓回缩时,肺也随之回缩,气被呼出。而胸腔容积的改变取决于胸腔壁上肌肉的伸缩变化。

(二) 胸腔

胸腔是一个上窄下宽的腔体,是一个圆筒式的结构。胸腔的外面是胸廓,下面是膈肌。胸廓像一个笼子。后面中间是脊柱,前面中间立着较短的胸骨。从脊柱两侧伸出十二对弓状的肋骨,弯至胸前,上面的十对通过软骨与胸骨相连,下面的两对不与胸骨相连,称为浮肋。肋间由肌肉相连,称为肋间肌。在吸气时,肋骨向上向外扩张,增大胸腔的前后径和左右径;在呼气时,肋骨回到原位,胸腔缩小。一般称这种呼吸为胸式呼吸。

(三) 横膈膜(膈肌)

膈肌位于肺的下面,是一层很有弹性的肌肉膜,它的边缘和肋骨相连,把胸腔和腹腔隔开。吸气时,膈肌收缩下降,胸腔容积上下扩大,这时膈肌压迫腹腔内的器官,使之向下、向

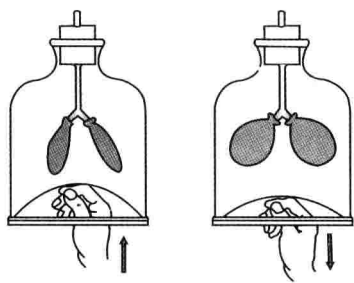


图 1.2 模拟膈肌的运动

外侧移动,于是我们能看到腹壁明显地向外突出;呼气时,膈肌逐渐上升恢复常态,胸腔容积缩小,腹腔内的器官不再受到膈肌挤压也逐步恢复原位,腹壁也随之瘪回去。(图 1.2)据生理学上讲,膈肌每下降一厘米,胸腔容积增大 250 ~ 300 毫升,膈肌的高低位置最大相差可达 3 ~ 4 厘米。也就是说,在可控的情况下,胸腔容积可多增加 750 ~ 1 200 毫升。由此可见膈肌的涌动对于呼吸量的增加是多么重要了。一般把这种呼吸称为腹式呼吸。

二、呼吸控制的重要性

(一) 定义

呼吸控制是通过胸腹联合式呼吸法获得的,能够很好地控制并服务于播语表达的气息吐纳。

(二) 目的

呼出的气流是人体发声的动力,声音的强弱、高低、长短以及共鸣状况,与呼出气流的速度、流量、压力大小都有直接关系。气流的变化关系到声音的响亮程度、声音的清晰程度、音色的优美圆润、嗓音的持久性及情绪的饱满充沛。换句话说,只有在气息得到控制的基础上,才能谈及声音的控制。气息控制是学习发声的根本一环。

在实际的播音过程中,气息的作用不仅限于作为发声的动力,它还是一种极其重要的表达手段。气息是“情动于内”与“声发于外”的中间过渡环节,是情与声之间必经的桥梁。只有在“气随情动”的情况下,声才能随着情而变化。从这个意义上讲,气息控制是由情及声,由内及外的贯穿性技巧。要想使声音能自如的表情达意,就必须要学会气息的控制与运用。

(三)作用

1. 声带富于弹性的来源

“气是音之帅”,没有气息,声带就不能颤动发声。但是只是声带发出的声音是不够的,嗓音之所以富于弹性、耐久,是与源源不断的供给声带的气流有关。我们知道,喉头位于咽腔和气管之间,构成了气流通道的一部分,左右两片声带位于其中。说话时,声带是靠拢的,但气流还是不断地补充上来,在声门下面聚集着,到了一定压力时,冲开声门,压力被解除,声带又重新靠拢,声门下压力又产生,如此循环往复,不断发出声音。

为了持续发声,一定要保持气息经常流通不断,气息一间断,声带就会分开,后续气流通过声带边缘会发出杂音。由于气息运用不当和气量不够,还会使声音嘶哑、无力、不圆润。气息过浅,声音单薄发白;气息过深,声音浑浊暗涩。

在实际工作中,我们常常看到一些人声音条件似乎很好,作品短小,声音还可以;但作品稍长,或是连续工作一两天就会感到力不从心。可能会感到高音上不去,低音也下不来,非常吃力,甚至声音变得嘶哑,嗓子疼痛难忍,我们听到这样的声音也会感到不悦耳。有时还会碰到这样的情况,当要表达得连贯、自如、平稳时,不但不能胜任,而且会出现喉头捏紧、脸红脖子粗、气喘吁吁的现象。当作品的内容表达需要他声音力度加强、音量加大时,声带会由于负担加重而使声音失去弹性,原来的音色变得干涩,甚至有时会失声。嗓音使用中之所以出现这种情况,究其原因是多方面的,但气息调理不好,气流没有持续不断地补充进去,是重要的原因之一。

>>> 003

2. 语句连贯的基础

在有声语言表达中,内容清楚完整、语句连贯流畅是起码的要求,句子的“穿串儿抱团儿”,没有气息的作用,是难以想象的。

有的人平时说话感觉不到气不够用,而在有声语言表达过程中却上气不接下气,这是因为平时说话是表达自己的思想感情,一句话说完了就自然停下来换气。而在语言艺术的表达中,作品是别人写的,为了使作品内容清楚完整,自己不能随心所欲了。为了表达清楚、准确,使语言完整,听起来流畅自如,就要在分析作品内容、把握思想感情的基础上,在层次、段落、语句和词组的连断上,做到换气服从作品的需要。需要在什么地方换气,就在什么地方换气。如果因为换气影响了语意的完整,那么绝不在这个地方换气。

在实际演播中,往往会碰到这种情况:一种是为了自己的需要随意换气,而对内容却不管不顾;另一种就是碰到长句子,索性往下冲,直到气用完为止。这样不但语意不确切,同时字音也不会清楚,有时还会出现“吃字”现象。这两种情况往往由于换气声太大或大口大口地喘气而产生噪声,使听众往往听不清楚。只有气息饱满,找好“气口”,才能解决上述问题。“气口”是中国戏曲界的行话。“气口”就是换气的地方。什么地方应该一口气播下去,什么地方应该停顿都应该事先安排好。有的句子要求一气呵成,那就需要储存足够的气,使其慢慢呼出;有的句子长些,又要让听众、观众感觉不到换气。只有在认真分析、充分理解内容后,才能找到准确的“气口”。气息饱满了,气口又处理得好,那么表达起来就舒畅。一段话说完,气息不断,仍有余气,听众、观众也会听得舒畅。一些语言艺术家的呼吸控制别人是感觉不到的。他们呼吸适中、自然,句子连断自如,“气口”安排恰到好处,这与他们对气息有一定控制能力是分不开的。

3. 吐字清晰有力的动力

我们是靠有声语言来表情达意的,这要求字正腔圆,而字正腔圆必须建立在气息的基础上。字正首先必须发音部位准确,其次发音方法必须运用得当,发音方法指的就是怎么运用气息,即怎样控制气流的强弱、断续的变化,如发塞音/p、t、k/时,口腔内必须蓄满较强的气流,不然就会与/b、d、g/混同,其他如擦音和塞擦音也都各有对气流的特殊要求。谈到元音,也需要讲究气息的作用,如普通话复合元音分前响和后响,当我们发后响复合元音/ia、ua/时,需要前弱后强的气流,否则字音就不正确、不自然。在有声语言表达中,除了掌握好字音准确、清晰外,还要注意声调、重音、轻音等韵律特征的正确运用。它们与气流强弱、疾徐也有十分密切的关系。所以我们说,要做到字正腔圆,声腔的各个部分(唇、齿、舌、腭)的活动与气息的正确运用必须结合起来,只有这样,才能获得“大珠小珠落玉盘”的艺术效果。

4. 感情色彩变化的依托

作品的内容是千变万化、丰富多彩的。根据作品内容需要,把气息安排得好,掌握技巧是很重要的,成语里有“忍气吞声”“有气无力”“气急败坏”“气息奄奄”“气势汹汹”“气贯长虹”等与气息有关的形容。这些形容涉及情感的复杂变化,而气息变化是起着重要作用的。生活中,人在激动的时候,呼吸急促,而且很浅,明显地感到气不够用,可以看到胸部起伏明显;痛苦的时候,呼吸感到沉重,气息较深,节奏也慢;愉快的时候,感到气息很舒畅稳、平稳;愤怒的时候,呼吸量大,也明显地感到气息的粗重;精神集中的时候或考虑问题的时候,气息舒缓,有时还会屏住呼吸。这种种感情反映在呼吸上的变化,自己不但会感觉到,别人也可以感觉到。生活中如此,表达作品内容时也同样如此,不过要事先设计、安排、处理罢了。如果不会掌握控制气息的基本方法,或不按作品内容调节气息,那么作品中感情色彩的变化就会失去依托。你的表达就会使听众、观众感到平铺直叙和乏味,削弱了有声语言的表现力。因此,表达必须联系作品的思想内

容,处理好欢喜、悲哀、愤怒、痛苦、快乐、惊恐、慌张等不同感情的色彩变化中的气息状态。如果用一种声音、一种气息状态去反映多变的作品内容,那是不行的,气息状态要与感情的色彩变化相一致、相吻合。

三、呼吸训练的状态要求

(一) 体态要求

医学和生物力学研究人员、“亚力山大技巧”的教师及其他有关“形体协调平衡训练”领域内的专家学者,都对何为“有效形体”下了定义,并就“如何构成有效形体”取得了相对共识。有效形体大致可这样描述:假设从头顶部挂下一条垂线,那么,从侧面看,这条垂线恰好经过耳、肩峰、盆骨最高点、膝盖骨后方,至脚踝前方止。这样的形体不仅能使身体保持良好的平衡,而且看上去身姿挺拔、步态轻盈、活动自如。

坐着的时候,上身依然保持与站立时相同的姿势。肩向外(而非向后)打开。把肩向后拉,会造成颈部和背部的紧张,同时迫使头向前伸;肩部若向前收拢,则使胸部夹紧,阻碍呼吸。当头向前伸时,为保持头部的位置,肩颈部肌肉必定收缩。其结果是肩颈部肌肉酸痛,并破坏了身体平衡。你可以试着将头伸向前来体会此时肩颈部肌肉的感觉。这些肌肉一定会变得僵硬不灵活。而当你的头恢复正确的位置时,肩颈部肌肉马上放松,摸上去也是柔软的。这时身体恢复平衡,又可以在没有肌肉过度紧张的状态下活动了。

>>> 005

站和坐都应遵循以下原则(图 1.3):

(1) 确认双脚掌平稳着地。脚掌紧贴地面的感觉十分重要。体会脚底的每个细胞都与地面亲密接触。这样,即便穿着高跟鞋,你也能想象自己的双脚牢牢粘在地面上。然后,慢慢将重心前移,保持脚跟不离地。

(2) 找到“悬颈项”的感觉,即将整个头盖向上提伸。这样能帮助拉伸颈后部,让你找到脊背拉长的感觉。很多人错误地认为抬高下巴可以达到同样的效果。其实,抬高下巴只会让颈部肌肉变短,而你必须眼睛朝下才能看到观众。

始终将重心保持在足弓处。双脚掌稳稳着地,从脚踝处移动身体重心。你还可以踮起脚尖测试自己是否重心平稳。重心平稳的话,可以提起脚跟用脚尖保持身体平衡。但许多人通过撅肚子或伸出头部来带动重心向前。如果你需要使身体前倾才能踮起脚尖,那说明你原来的重心过于偏后。很多人都会讶异于自己站立时的重心位置,有的太过偏后,有的过于靠前。

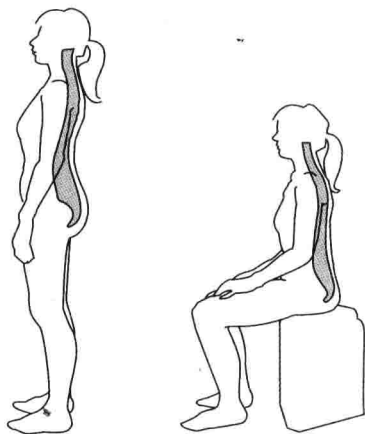


图 1.3