

# 采访凯瑟琳·菲茨莫里斯

## 索儿·科佐贝

KOTZUBEI: 你能给我简短介绍一下你教学内容吗?

FITZMAURICE: 基本上,我正在努力提高声音的表现力及拓展其音域,并创建健康的发声习惯。我通过我称之为“解构”和“重构”的方法以及对演讲和台词的训练来做到这一点的。所有的工作就是众所周知的菲茨莫里斯声音训练法。

解构包括减少特别是围绕呼吸过程中过度的身体紧张,以允许更自发的和多样化的发声,使发出的声音与你的身体,你的想法和你的想象力联系起来。重构涉及学会用生理上最有效的方式来呼吸以支撑声音而又不会失去发声的自发性。我也致力于放飞发(释放)声器官。然后我把所有这一切都用于台词上以使表达尽可能清晰有趣。今天,我们就来谈一谈解构和重构。

KOTZUBEI: 作为解构的一部分,我看到你的学生做了很多与颤抖有关的事情。那这与我的声音有什么关系呢?这是一个显而易见的问题。

FITZMAURICE: 颤抖是一种反射性动作,这不是故意的颤抖。这是身体对感觉压力时的愈合反应,例如,在疲劳,或感到冷,或愤怒或恐惧时,所有这些都使身体不由自主地颤抖,其目的是治愈问题。它是“急性应激”反应的一部分。这种不由自主的颤抖做了几件不同的事情:它可以让你呼吸和心跳加快以充氧于血液并使肌肉放松,主要是它使你的肾上腺素飙升。它做这些事情使你身体保持警惕,肌肉放松,所以你准备好应对一切了。

它对声音有什么作用呢 - 除了加深呼吸之外,这也是为什么我采用它的初衷 - 它会消除肌肉的紧张,当你练习时你会发现这种情况。它也会使身体变得敏感以有利于产生振颤。声音共鸣使身体振动。当肌肉紧紧绷时,共鸣不能传过全身而当你肌肉放松时,它会传送得更好。

当你处在产生震颤的不同体位时,你信赖你的呼吸反射,然后会在自主的呼吸模式中发声。这让你从用收紧和屏息的办法来回应这个问题的心理中游离出来。相反,你会发现你会有某种恢复元气般的反应,此时你的呼吸加深,肌肉放松且准备就绪,同时你整个人充满活力且警觉。这来自一种不同的神经功能。

我们有两个神经系统:我们的中枢神经系统,它使我们能够进行有意识的运动控制,而我们的自主神经系统,则负责我们身体基础功能的运行,例如心跳,消化等。当我们的呼吸不加以控制时,以及当我们感到寒冷时,我们的第一个有意识的反应可能是身体变得紧绷,以抗寒,从而实际上限制了血液流动。但是当你真的感到很冷的时候,自主神经系统就会起作用,你开始会发抖。你开始发抖时,你身体会变得暖和。所以当我的学生用此作为热身之用时,它确实会使他们的身体变得暖和。

**KOTZUBEI:** 如果我在颤抖，会发生什么呢？我的呼吸似乎没有改变，我也不觉得更暖和。我只是看着我的双腿在颤抖。

**FITZMAURICE:** 我会尝试让你进入一个稍微更极端的体位。或者如果你的工作太辛苦，那身体的僵硬会妨碍你对外界事物的感觉，我会让你身体放松。有时你也只需要一个不同的体位。我教授许多不同的体位。某一体位适用某些人，而另一体位则适用于其他人。没关系，如果有一段时间什么事情也没发生，它有可能还会发生，但身体需要时间来适应它。

**KOTZUBEI:** 有些体位甚至没有震颤。这是为什么？

**FITZMAURICE:** 拱门体位不是真正震颤的体位，尽管有些人会有很多的震动。但是那些体位让身体得以伸展并对发声有非常大的好处。

**KOTZUBEI:** 因此，那仅是伸展而已吗？为什么我不能仅做瑜伽就好了呢？

**FITZMAURICE:** 瑜伽本身对于声音来说没有用处，但对身体有用，它可能会让你对事情有察觉感，我喜欢让人们有察觉感。然而瑜伽呼吸，就是那种通常在瑜伽中教授的呼吸是控制性的，那不是演员的呼吸。演员呼吸必须多一点原始的，身心上有更大的参与度，且更具自主性的。我特别在受到呼吸影响的身体部位中使用了拉伸和震动就是为了发展那个自主性。

**KOTZUBEI:** 我们似乎在地板上做了很多练习。当我在演戏时，一般来说，我不是躺在地上的。

**FITZMAURICE:** 我们使用地板，因为会更容易把呼吸肌肉和对自身内在的关注区分开来。我可以更容易地感觉和使用我身体的这个或那个部分。呼吸会变得更简单因为我并没有使用肌肉来维持我的平衡和支撑我的身体。而后你可以让自己站起来，保持新的意识。我喜欢让每个班级的学员用站起来来结束每堂课，让他们找到自己的平衡，并感受到整个在地上时他们身体的重量，所以你可以感觉到你那个与地面的连接。然后你用想象来画脊柱，我的意思是想象并感觉到脊柱，我把它称之为“看/感到”，并想成它是在把你举起，以抵抗重力。我微微地点头“是”，然后“不”，再然后“也许”，以平衡脊柱上的头部，去感受你周围的空间，并意识到你的呼吸。然后你可以讲话，或者进入这个空间。在地板上时所有的意识都是有用的，既可用作热身，也会给你一种平衡以及内外都自信安稳的感觉。

**KOTZUBEI:** 你说将其用作热身。除了热身体之外，还有声带，这是什么意思？

**FITZMAURICE:** 它会让你注意力集中，为了工作你需要状态良好，思你所需并勾勒出所需的形像，将您的注意力放在需要的地方。作为声带的准备活动，你可以做一个十五秒，三分钟，二十分钟，或者可能需要两个小时。你所做的是需要多久就做多久。

**KOTZUBEI:** 在解构中，也就是说，在这些颤抖和拉伸的体位中，我应该把注意力集中在什么地方？我可以专注于我的体位，身体颤抖或被伸展的那部分，我的呼吸，我声音的振动，还是交流上。

**FITZMAURICE:** 放在重力和对声音的感觉上。在各种体位上我通常要学员做五件事情：第一，什么体位，进入该体位。第二，我可以在那个体位中借助重力放松什么。

**KOTZUBEI:** 当你说借助重力放松时，你的放松是什么意思？

**FITZMAURICE:** 如果我侧身躺下，我放松身体，我的下巴会稍微向地板一侧下垂。我的舌头，还有我的肋骨和一切都会如此。所以你学会要做的是察觉到重力，你要学会用极其经济的方式使用你的肌肉。所以你尽可能地少做，因此你会取得一个更集中的，更得体的，以及更有成效的结果。

让我们再回到五件要做的事情。前两件事找到了体位，然后借助重力放松身体。第三件事是它如何影响我的呼吸模式的。我不能以任何特定的方式来控制我的呼吸，但可以观察它究竟是如何自然发生的。不要试图修复它，不要阻止它，也不要帮助它，它不会垮掉的。只是让它做一些不同的事情，因为你在一个不同的体位中。第四件事是让声音进入呼吸模式。尽管处在那体位，你没有在呼吸和发声，而你的呼吸和发声是因为这个体位的结果，也就是这个体位起了所决定性的作用。第五件事情是每当声音在你耳边嗡嗡作响的时候去感受它。你会在不同的地方感觉到它，有些会更难以捉摸。就像现在，我可以在我的大腿里感到它，而我没有发出很多声音。。，

**KOTZUBEI:** 所以当你说要注意感觉的时候，你主要指的是声音震动抑或还有情绪，还是整个身体的感觉？

**FITZMAURICE:** 注意声音的感觉以及振动。在一开始的时候这两点通常较其他你能注意的像呼吸，呼吸模式，借助重力放松身体等地方更容易做到。

**KOTZUBEI:** 那么你是否尝试以增加振动的方式来发声呢？

**FITZMAURICE:** 这将会自然而然地发生，但我不希望你把声音推入共鸣腔。这种做法会是限制自主性的一种推动方式。振动会随着因震颤放松了身体而增加，释放呼吸。这导致了一种有点像邀请听众般的情况，而不是说，“嘿看着我，听我说，我的声音很棒。”

**KOTZUBEI:** 所以，当你说到发声，感觉到振动，我是否应该发出什么样的特殊声音？

**FITZMAURICE:** 不，什么声音都无所谓。不要试图去发出好的声音。不要刻意拉长声音或尝试使它大声。我把它称之为“喉声”，因为声带还没有完全打开。保持该体位已经建立起来的呼吸节奏，保持对重力的感知。此时你会感到你是否在挤压什么，然后再看看你是否可以让其停止，但不要试图去操纵声音。

**KOTZUBEI:** 所以，如果我有一些要挤压什么的冲动，我是否应该停止这种冲动？

**FITZMAURICE:** 不在这时候，不用。不在一开始。意识到挤压喉咙并让其发出声音和停止这种挤压的冲动，这两者之间是有区别的。当你知道你在做什么，而且你感觉到了一种旧习惯，是的，

那么你可以监控一下诸如此类的情况。但是在一开始不要刻意去做什么。你做得越多，就越多有妨碍或不相干的努力会消失。

**KOTZUBEI:** 你能更多说说关于感觉到我声音的振动吗？

**FITZMAURICE:** 我希望你与你的声音建立一种你确实实感觉到它振动的关系而不是仅仅听到它。听力只是耳朵中一种非常局部的感觉，这是很敏感的。但事实上，从某种意义上来说，通过感觉声音振动整个身体是可以有听觉的。

**KOTZUBEI:** 那为什么它会帮我感觉到我的震动呢？

**FITZMAURICE:** 首先，对你来说这是件愉快的事情。其次，这是一个更好的交际工具，因为你的听众确实听到更多的你。当你说话时，你会更给力。

**KOTZUBEI:** 是因为我能感觉到吗？

**FITZMAURICE:** 不，不一定。但是当你的声音通过你的全身更充分地振动时，它涉及到更多你身体的各部分，它会更多地影响到听者的身体。就像两个彼此相邻的长度相同的两根弦可以相互影响一样。如果一根被振动，另一根也会振动。这被称为交感振动。所以，如果你的身体是无处不在地振动，听众将会感受到它并作交感振动，更确切地说，是因情感移入而震动。这是关键所在。这是本声音训练法的关键。这就是人们喜欢在剧院作现场表演的原因，也是为什么人们喜欢去剧院现场的原因，因为在那里声音没有被放大，观众不必通过一个振动会受到限制的扩音器来听声音；通过感觉你身体的振动，他们的身体会报以微妙的交感震动。你向观众发出声音振动，你确实确实触动到他们了。

**KOTZUBEI:** 即使观众对此毫不知情？

**FITZMAURICE:** 即使他们没有意识到这一点。

**KOTZUBEI:** 你刚刚谈到感觉到噪音的振动，但你也谈论了感觉到体内的能量。你能再多说点吗？

**FITZMAURICE:** 感觉身体的能量不同于感觉身体的运动。与其说它是肌肉性的还不如说是神经性的，也许已超出神经性范围。把你的手掌心彼此向对中间相隔约六英寸。闭上眼睛，接着慢慢地把你的手掌心合拢，但没有碰触，然后再把它们分开。做这个动作几次。不觉得你在挤压什么东西吗？

**KOTZUBEI:** 很难说。

**FITZMAURICE:** 好，在你手上你能感受到你身上的热量吗？热量就是能量。作为副作用或付产品，这个练习所做的是你身体会变得充满能量。这好像有点像把你的身体插入电源充电，你确实确实热身了。你的体温发生变化，你能会感觉到温度的流动，你可能会脸红或你的四肢发热，而且能量流有更多微妙的方面你可能或不会立即感受到。

KOTZUBEI: 除了让我确实暖身, 感觉到能量还有其他什么好处吗?

FITZMAURICE: 觉察到能量会有助于你释放(打通?)你身体中被阻碍的地方。

KOTZUBEI: 如果我觉得我的四肢麻木了而不是感觉到能量那怎么办?

FITZMAURICE: 此情况经常出现在一阵能量爆发之前。你知道, 由于你一直坐在一条腿上面而使它变得麻木, 你不再感觉到它了。随着它有感觉了, 你开始感觉到针刺样发麻。当你真的觉得麻木时, 那意味着能量和感觉开始回来了。所以, 当做这件事情时, 如果你身体的某一部分变得麻木, 实际上这是进步了。要知道, 肢体麻木了是感知的开始。你认为我说得有道理吗? 如果你保持在这个体位上(你无需这样做, 但是如果可以的话), 该能量流变得比身体中抵制它的旧决定更强烈。它会流入, 你会感到针刺般的麻木, 这是能量的开始回来。你会感到身体发热, 是些微的沸腾泡沫的热。麻木的感觉可以也与体内含氧量有关。我们可以在其他时间再谈这一点。

KOTZUBEI: 有时候, 在颤抖后, 我主要的感觉是昏昏沉沉。

FITZMAURICE: 我认为这是一个初步的阶段。我想以后你会发现它会让你身体警觉。一开始你正在做的是释放出许多极其活跃的能量, 我把它称之为咖啡能量, 顶级能量, 那种身体的紧张在说“嘿! 我今天很好!”这对喜剧有用, 或者对在喜剧中耍宝是有用的, 但这不是一个在任何时间都是有用的状态。你不想要使用这种虚假的愉快, 作为一个演员你想来自一个更真实的, 内心的地方。在这种状态下, 你可以听取其他人的意见, 并做出更准确的反应。

其实, 所有这一切都是听有关的。甚至感觉到你自身的振动就等同听到你自身。当你变得更有能力感受到你自己的振动时, 你也变得更能够感受到其他演员的震动。我们使用术语“振动”是一个非常宽松的俗语: “哦, 那个人有一个很好的气场, 或者说是坏的气场。”但是我其实是指你变得更加体谅别人, 你更了解人, 你可以听到他们所说的话, 你可以更好地回应。生活变得越来越复杂, 但在某种程度上也是变得更容易了。

KOTZUBEI: 变得无聊, 烦躁, 想停下来怎么办?

FITZMAURICE: 如果我和你一起练习, 一开始我可能会让你做一些更有活力的动作, 所以你就会一直保持忙碌。这对以后经历无聊是有价值的。

KOTZUBEI: 为什么经历无聊是有价值的?

FITZMAURICE: 无聊经常是对你如何感觉的一种不耐烦。身体里差不多有种低水平的, 几乎是无意识的刺激或焦虑。所以你无所事事, 变得无聊。但如果你愿意感觉正在发生的事情, 并放下一切决心不想去体验身体或情感上实际上正在发生的事情的无意识的努力, 那可以导致一个更大的自我意识的开放。

KOTZUBEI: 如果我意识到我正在感受到什么, 而我感觉到的仅是挫折那又怎么办呢?

**FITZMAURICE:** 我们的每个基本情绪实际上都涉及到一个以特定方向穿过身体的能量流。在愤怒的能量流向颈部：想一想当狗咆哮时在狗脖子上毛茸茸的狗鬃。它们会竖起。有时，当能量到达我们的颈部时，我们颈背会收紧以抵制能量流，所以感觉就不那么会进入头部，我们就不承认愤怒。这就是沮丧。所以这是一个让能量在到达颈部后进入头部的问题。然后你会感觉到体温上升，并感受到颈部和头部的热量。你允许它影响你。

**KOTZUBEI:** 但是如果真的不舒服呢？

**FITZMAURICE:** 一般来说，通过身体的能量流动是令人愉快的。所以你可能遇到的任何不适正是在你身体上感到紧绷的那些地方，在你把意识带到那里后，颤抖和呼吸将会帮助你在那里放松。你必须学会区分需要你停下来去处理身体的疼痛和某种有价值去经历的事情。人们不怕在他们认为锻炼身体期间或之后所产生的基本身体不适，但当他们来上声音训练课时感到身体不适，他们有时会认为身体哪里出了问题，但这也只是你的身体而已。你的目标不应该仅为了避免不舒服，但是同时你也不要让自己受伤。例如，如果你的膝盖或关节疼痛，那事情就不是仅此而已，它无补于事，而其你还可以伤害到自己。

对于一种情绪亦复如此。当你在做这件事情时，你不应该感到情绪是上不安全的。您需要完全自我调节。我不会要求你留在某事上，你真的要打开呼吸，并完成它，除非我很了解你，而且对此你有感觉，因此在这一点你会想挑战你自己。

**KOTZUBEI:** 我的呼吸与我的声音有什么关系呢？

**FITZMAURICE:** 呼吸是声音的主要能量。如果我想发声，声音的物理学就需要三个要素：能量，称为源头，有振动的东西，然后就是共鸣腔。例如，如果我想演奏一样乐器，它不能自弹，所以只能摆在那里，除非我使用它，比如说，用手打鼓。所以能量的来源是我的手。鼓皮接受敲打，然后鼓和鼓面的结构以及包含在结构内的空气振动了。你可以确实实地感受到振动。这就是我的耳膜所回应的。鼓声振动，我听到了它。

**KOTZUBEI:** 除了呼吸作为声音的能量源，为什么它如此重要？

**FITZMAURICE:** 能量源是非常重要的，而其重要性远远超过了这一点。因为你呼吸的方式，在身体的那一部分在呼吸和呼吸的时机，以及你是否以任何方式屏息，以及你是否呼吸太多，这不仅会影响你的声音的质量，也会影响你的睿智风趣的讲话和你台词的质量。例如，如果你的大脑正以每分钟一英里的速度运转，你没有时间呼吸，你没有时间让任何人真正听到或感觉到你在说什么。

**KOTZUBEI:** 但是，如果这是我所扮演的角色呢？

**FITZMAURICE:** 这可能是你所扮演的角色，是的，但你可以成为在一个不健康的角色里的一个健康的演员。如果你不是，你可能会遇到麻烦，如果你以这样一种奇怪的“角色”方式工作，你可

能会失去你的声音，这说明你不会照顾自己。健康的演员和角色之间需要平衡。否则，你会伤害到自己。

**KOTZUBEI:** 我怎么会伤害自己呢？

**FITZMAURICE:** 因为如果乐器不得不扭曲自己来弹凑自己，可能会伤害到自己。如果我没有用我的手来击鼓，而且如果相反，鼓有意识，它试图自己来击打，它必须折叠并从内部反转出来击打自己。这就有点像你会对你的声带所做的事情。

**KOTZUBEI:** 所以如果我的手轻轻击打鼓上，但又我需要发出一个很大的声音，还可以做什么别的事情来达到这样的目的吗？

**FITZMAURICE:** 是的。如果只是用你的手，情况当然更好，而在声音方面就是要有更大的呼吸量。

**KOTZUBEI:** 除了响度，呼吸如何影响我的声音？

**FITZMAURICE:** 你呼吸的部位会影响你身体的共鸣区域。如果我收紧我的身体，我无法发出一个非常饱满的声音，也许只是头部的共鸣而已。如果我真的呼吸，你可以听到我身体的更多部分在共鸣。此时许多素人听到的则是一个更高或更低的声音。但实际上这种差异往往不仅是音调变化上的差异。它是谐波，是共鸣的一个要素。所以一个非常刺耳的高音，如果你把它拖得这太久，是非常烦人的。这是因为没有呼吸，加上没有打开身体作出共鸣的关系。所以当你对声音有了解后，你不会听到的仅是音调高低的问题，而是你会听到其声音共鸣的问题。屏息会减弱体内的共鸣。呼吸和一切相关联：我们的想法，我们的感觉，我们肌肉的动作和身体的紧张度。这些因素都会影响我们的呼吸。它可以造成正反两方面影响：我们的呼吸也会影响我们的想法，我们的感觉等等。但当你把呼吸打开时，你开始允许声音有更多的共鸣和更多表现力。

**KOTZUBEI:** 当有人在讲话时用了更多身体共鸣而很少头部共鸣会发生什么情况？

**FITZMAURICE:** 颤抖会将其平衡。它就像水一样，它会流向需要它的地方。如果一些部位没有活力，它会使它们产生活力。震颤最终贯穿于整个身体，包括头部，同时使肌肉放松和共鸣平衡。所以我会使用某些使头部共鸣的体位，同时我也会采用使共鸣进入身体的体位。

**KOTZUBEI:** 你能给我举一个例子吗？

**FITZMAURICE:** 从瑜伽犁姿势改造而来的腿在头部的姿势会使头部产生共鸣，同时也会将背部打开。但实际上对不同的人会有不同的效果。我通常看着一个学员的身体，开始看到它哪个部分紧绷并阻止了自己的呼吸流动和共鸣。我会建议一个可以帮助他打开身体的体位。

**KOTZUBEI:** 我注意到的一件事是当身体的某部分被打开时，或者有时当我在颤抖时，会有不同的情绪出现。你能说说这是怎么回事吗？

**FITZMAURICE:** 情感是一种能量的运动。情感是我们给身体中给各种各样感觉的名称，因为他们超越身体，会有一个心理成分，我们会倾向于判断他们是好的还是坏的。悲伤，愤怒，恐惧和快乐是四大情绪。在每一个我们有时认为是抽象的这些情绪中实际上都具有身体的成分，是一个身体上具体的成分。当震颤将能量带入那些具体的身体部位时激活了情绪的感觉。所以我们的身体会哭就是因为它想要哭和它需要哭，是因为我们已经忍着不哭好久了，但我们不一定会认为自己是悲哀的，或者有一个悲伤时刻的记忆。然后再一次你可能会感到难过。我们会倾向于把情绪积压在我们身体中已紧绷到无意识程度的地方。当这些深深积压的紧绷得以释放时，被阻止的能量也释放了出来，并且我们会感觉到以前被积压的情绪。如果你让它发生，你可能会感觉很爽，因为它通过身体释出，能量再次得到平衡。

但我不鼓励我学生变成墨守成规，他们认为释放情绪是很酷的事情，于是他们继续以相同的方式进行释放，这样他们就落入一个旧习，因为有了些感觉，并且只是继续表达此感觉。现在表达情感显然是我们所做的很大一部分与声音有关的事情，但你想让它完全自发即时地发生，而不是认为“这是当我颤抖时我对会发生什么的期待：我会很快去进入状态并开始表达情感而又不让能量真正支配我。”

**KOTZUBEI:** 所以在解构中，目标不是试图让自己变得情绪化，而是要让其自然发生对吗？

**FITZMAURICE:** 是的。情感只是一个副产品。但是，变得情绪化是可以的，你不应该压制它。如果你旁边的人没有什么感觉，那也没关系。在这个声音训练法中没有情绪上的感觉是可以的。有些人训练了好几年从来也没有过。

**KOTZUBEI:** 如果我是否有情绪上反应这件事没有那么重要，甚至听说你认为我是否颤抖也并不重要，那么究竟什么是根本重要的呢？

**FITZMAURICE:** 根本重要的是自我感知，特别是对呼吸的自我感知，而不是去控制它，而是要看到它是什么，因为呼吸是使所有身体功能有活力的源头，在功能上是你的创造性想象力，你的心灵，作为你自己或作为角色的你是谁和你所有这些之间交流的桥梁。这就是呼吸所做的主要的事情之一。它是你身，心，和观众的连接扣并把这一切都放在一个单一的共同分享的时刻。

**KOTZUBEI:** 呼吸的感知和呼吸的自我意识之间的界线是什么？

**FITZMAURICE:** 自我感知和自我意识不是一回事。自我意识是指你正在对你发生了什么的一种判断，而自我感知则是你正在经历和观察到什么。

**KOTZUBEI:** 为什么自我感知会有帮助？



**FITZMAURICE:** 对任何艺术家，任何演员或任何人来说自我感知是一件好事。为什么呢？因为你对自己了解越多，你的身心就会更多地投入到这发声训练中去。你对你被要求所扮演的角色的理解就越透彻，那你对角色的来龙去脉及其互动，或者对角色在剧中的演变和作为对人类行为的框界性描述的整合戏会有更深的理解。通过发展自我感知，你可以对人类行为有一个更好的理解。

**KOTZUBEI:** 你为什么说不要去控制呼吸？

**FITZMAURICE:** 因为通过在解构中产生的颤抖而诱导出的自主呼吸，你想让呼吸找到以自己的方式将被你用特定习惯所吸入的空气从胸腔中呼出。你却无法真正掌握其时机，虽然我可以帮助你。它需要很长时间来消除多年的习惯。在解构中，我们正在摒弃我们的呼吸习惯。但我们有一个优势就是身体已经知道如何呼吸，如果你让它找到它自己的方式来超越旧的习惯的话。这是我们出生后第一次以独立行动来发声。

**KOTZUBEI:** 解构中是否有任何常见的陷阱？

**FITZMAURICE:** 陷阱之一就是认为该声音训练法仅是体位和震颤而已。有些学为颤抖而颤抖，他们完全不顾他们是否正在放松，或者他们是否正在呼吸，或者呼吸是如何产生声音的。真正应该做的是找到放松，形成自我感知，以及我已经提到过的其他一些事情。

另外还有一个相关的问题：实际上在做练习时会产生更多的紧绷感。有时候，例如双腿在空中的体位，膝盖会从头部和躯干向外倾斜，所以腹部会被用于将腿撑起来，致使颈部和胸部变得紧绷。其效果是，学生在一个部位颤抖，而他们在另一个部位却造成紧绷。这样练习就起不到作用。练习的目的是看能否让能量从身体里通过。随着流能量动的开始，学生经常会把感觉到能量的运动和身体的紧绷混淆起来。在这种情况下，你的目标不是要去摆脱感觉，而是允许让它影响你。

还有一个相关的问题：有时候，学生会颤抖，发出巨大的声音，有时会发出令人兴奋的声音。他们想要过度的情绪化，戏剧化，或者是强调强烈情感的表达。会有很多的噪音，但他们没有释放，他们很使劲，并且经常他们为了维持了这些声音而完全不去注意他们的身体如何地需要呼吸。但是当在身体没有使劲的情况下且又是来自全身的配合下能发出有机的，自主的饱满声音是很棒的。

**KOTZUBEI:** 如果我只是发出这些自主的有机的声音，这和台词的训练有什么关系吗？

**FITZMAURICE:** 它使你的台词更加自然。台词的信息也会被表达得更自然并有更多的冲动，从而人物会变得更丰满。我理解声音不仅仅用简单的方式来表达一个概念，而是特定的声音会代表某一心景。通过多种声调及其屈折变化，更多的高低音的差异，更多音速的差异，语义变得更复杂，致使台词会变得更具有表现力。同时，这也是至关重要的，它更集中在人的形象和情感上。它更多地涉及到你真实的自我。

你必须要离开地上的练习，并从自我感知层面进入交流层面。最终这一切都归结于倾听，回应，和交流。说话是表演的一大部分，是很大的一部分。话剧基本上都是台词。表演就是有关寻找这些台词的内在的真谛。当你使用你的声音来交流时，这就是重构进场的时候了。

为了介绍重构这概念，有时候我会让学员进入诸如象抬高骨盆这样的体位。然后我要他们说一些我知道他们会去描述和真正了解的事情。这甚至于不需要想象力，只是随口说说而已。我问他们是怎么从他们家来到训练房的，我让他们告诉我他们今天吃了什么。或者他们最近什么时候和他们家人联系的。不过，少讲些私人的事情为好，我压根儿无需听他们个人的回答，整个小组可以一起做这个练习。他们以抬高盆骨体位躺在地上，这时的呼吸，几乎百分之百是重组结构的呼吸。他们不知道他们正在这样做，但是你现在正在看着他们这样做。然而，这样的情况在另几个不同的体位中就不会如此快的发生。其中的一个体位就是直立。当你直立时你呼吸并不那么容易。另一个情况是当你重复说出别人的话语时，无需想象，无任何情感上的联系，没有动力，你仅仅说出这些话罢了，这些说出的话里没有任何自然呼吸的成分，因此也可以说你没有把呼吸结构化。

**KOTZUBEI:** 结构化的基本思想是什么？

**FITZMAURICE:** 在一个层面上，它在现示现什么是健康，高效的发声功能，而在另一个层面上，它正在整合心灵，身体和表达。它把它们整合在一起。如果你是一个相当开放的人，当身体放松而又在谈论你了解和关注的事情时，它自然而然地会发生。

**KOTZUBEI:** 但结构化过程似乎是非常技术性的。如果那不是我的身体习惯做的事情怎么办？

**FITZMAURICE:** 正如我所说，在上述的情况下，它常常会发生，躺在你的背上，想到什么就说什么。但是，你需要学习如何在不太可能会发生的情况下来做这件事：当你在演话剧或站立时。当你在舞台上打斗或者你需要发出非常响亮的声音时，这非常重要。你的身体需要知道如何在通常不会发生的情况下做到这一点。最初，这需要有意识的控制，即重构。

**KOTZUBEI:** 重构特别地涉及到什么？

**FITZMAURICE:** 重构是意像，呼吸和意图三者的组合。目标是有一个交流良好，自发性的并得到支撑的声音。

支撑的想法是很简单的。为了要得到足够的在技术上称之为 - “次声门压” 的气压来振动声带，为了最有效地获得空气压力 - 来支撑所发出的声音--并允许最大程度的共鸣和连接，你可以在呼气开始时收腹。

整个结构化的呼吸所示如下：在吸气时，您在胸腔下方三分之一处打开肋骨向两边扩展并放松腹部。在呼气时，你就像你讲话时一样收腹，让肋骨慢慢地向下浮动。

实际上，正如我所说，这是训练有素的人自然而然地会做的事情。但是我们大多数人需要通过训练才能做到。所以我们在解构中摒弃呼吸习惯，然后在重构中学习新的呼吸习惯。首先你学习如何有意识地把呼吸结构化，然后你要学会把它和你自发的冲动结合起来呼吸和说话，最后你要学会把这个过程忘了并让它自然而然地发生。

让我们更具体地说一下结构化呼吸是如何运作的。在吸气时，你在胸腔三分之一下方处把肋骨向两边扩展，而不是将气吸入肺较小地方的胸上部或将腹部向前推，那里压根就没有空气。如果你身体不僵硬且能量流通，或者如果你感到兴奋，胸上部确会起伏。但是在你练习时，你想要启动意识运动的地方应该是胸腔下三分之一处，肋骨不再与前方的胸骨连接。此时你要让腹部放松而不是将其往外推送。

然后，当你开始呼气并发出声音时，你会把最深层的胃部肌肉和横向肌肉收缩以获得支撑。当你开始收腹时，不要让肋骨松下来。相反，要让肋骨在你说话的时候向下浮动（我也应该说，如当人们要大声喧哗，或吼叫时，我教他们去想象在他们大声说话时他们仍然正用肋骨在吸着气）。

通常来说，当你在呼气开始时收腹，肋骨通常会借助进一步打开来作出反应，然后在你说话的时候它们又下浮回去。如果在呼气之初发生肋骨挤压的情况，那么你可能涉及了肋骨下内部肋间肌，或使用斜肌或直肌过度之故。

**KOTZUBEI:** 您能更具体地说说在呼气时收腹你指的是什么吗？

**FITZMAURICE:** 你所要做的是使该肌肉参与呼吸，即腹部的深层肌肉，还有横肌，而不是给你六块腹肌的直肌，也不是你咳嗽时涉及到的斜肌。甚至还有一个更深层通常不被用到的肌肉，因为它主要用于压缩腹部肌肉。有时候，人们收腹仅想让使自己看起来瘦些。

我们在呼气时收腹，这就是我们如何来“支撑”声音的。这就像用手真正有效地击鼓，因为腹部给呼吸流充足的气以振动声带。往里挤压肋骨会产生声门压力过大，致使颈部收紧以抵抗它。

这种被支撑的，结构化的呼气与我们简单地释出没有声音的呼气（或者当我们在解构时，发出喉声）是不一样的。当我们说话进行交流时，我们会压制呼吸的自主需要 - 我们不仅仅在呼吸，因为同时我们需要氧气或需要排出二氧化碳。我们呼吸，因为我们想要表达想法，这是一个在不同时机的一个不同的肌肉动作。中枢神经系统，即允许有意识地控制并停止吸气和呼气的自主呼吸模式的神经系统。这是关键所在。这是我们许多业已学到的呼吸习惯发挥作用的地方。习惯不一定是有帮助的。实际上，通过重构，我们重新训练我们的中枢神经系统如何去呼吸和说话。

通过在下面三分之一的肋骨处开始呼吸，你更深地更有效地吸入空气，并更充分地打开共鸣腔。在呼气时，你需要让呼吸充分流通才能发出声音。这就是为什么你积极地要最深层次腹肌参与呼吸的原因。

这很重要，原因有几个。当你发声的支撑来自你的腹部时，这意味着你每次说话时你触及了你身体的中心。如果发声支撑不是来自腹部，这说明你是在挤压肋骨，或者使颈部紧绷，以获得足够的声门压力来发声。当你这样做的时候，你限制了你的共鸣，你可能会更快地接不上气了。如果你不会从你身体的中心来说话，你就更难传达深刻的情感，你也可能会伤害自己的身体。

**KOTZUBEI:** 那么我怎么触及我身体的中心呢？

**FITZMAURICE:** 腹部是你的中心。这不仅仅是你的心理中心或超感觉的中心。这是身体上的几何学中心。它正好处在你身体的中间。这不是抽象的或超然的“中心”。当你采用本声音训练法时，你的声音确实会来自你的中心。从形体上说，你的中心发起你的呼吸和讲话。现在我们的声音训练法中我也让脊椎参与其中，因为每一个手势，每一个动作，每一个意图，在某种意义上，都需要来自脊柱。

**KOTZUBEI:** 脊柱与声音有什么关系？

**FITZMAURICE:** 脊柱与你有关，而你的声音又与你有关。脊柱是你的内脏结构，当你直立时它支撑着你。它也容纳了是神经系统重要组成部分的脊椎。运动神经是通过脊柱来获得信息的而感觉神经则通过脊柱来发送信息的。这很重要。在我所做的各种练习中，当你可以确实实地感受到你所发出的声音来自脊柱而不是四肢的时候，那形体的姿态或动作会更加融合和优美。

特别是对于声音来说，我使用脊椎作为重构的一部分。我将脊椎用在我称之为的“关注线”上。一旦你接触到呼吸并且正在有效地使用它来发声时，我再也不去想作为身体动作一部分的呼吸了。我也不想让你把呼吸仅想像成一个泵。它不是“吸气，呼气，猛然发出声响。”你使用了能量及其所有的巧劲，然后你只想到呼吸的动态能量，因而声音的动态能量，而不是通过呼吸道想像出来的，你所发出的声音是通过腹部动作的动态中心支撑向下至腹股，经脊柱向上，确实实地通过脊柱，进入头部的中心，出额眼变成交流的语言的，因此它使用了所有的男子气概或女性气质或盆骨的性感，也就是说，它使用了躯干背部的力量及其前部所能得到的各种情感，因为脊椎撑着它，它也使用了大脑。所有这些都是交流的成分。

**KOTZUBEI:** 这只是我仅有的一个形象吗？事实上，实际上我是怎么做的呢？

**FITZMAURICE:** 我让学员用想象来画脊柱，即想象它并感受它。联觉，那是另一个我要处理的事情，即同时看到和感觉到的能力。科学上的这个词就是本体感受。这是可以被教会的。现在就试试看。闭上你的眼睛，伸出你的双手。不要把你的双手看是作桌子上的一张照片，而是要想像它们在哪里，看看你能否看到你的手掌心。如果你现正在这样做，你会有感觉。你有感觉吗？那么你可以用身体的每一个部位做到这一点。我用脸和在喉咙里面做了。我用脚底做了，因为当你站立时你需要与地面连接。这就是所谓自信安稳的感觉。当人们的能量主要被输入头部时，他们似乎已不复存在了。

KOTZUBEI: 所以，回到脊柱，所以我感觉得我的脊椎。这又如何有助于我呢？

FITZMAURICE: 你围绕它发声音，这有助于保持更多的共鸣并使声音具有更丰富悦耳。

KOTZUBEI: 所以在结构化时，我是否要站在那里，想象我的声音向下进入我的腹股沟并从脊柱往上出来？

FITZMAURICE: 最初是的。但是，当然，它不能保持清晰的形象。这只是一种迈向更加令人满意，更加具有自主性和存在感的技巧。自主性并不是无知的，也不仅限于我们在成长中养成的习惯模式，他已经经历了自我感知火焰的历练。

KOTZUBEI: 需要多长时间才能学会并真正受益于该声音训练方法？

FITZMAURICE: 你可以在一个小时内获得好处，但是如果你进行更长久的练习，你就会得到更多的好处。每个人的情况都是不同的，所以我真的说不好。我甚至不能看某人正在开始练习，就在六个星期内他会有感觉，而另一个则不会。我不能那样做。这完全是个人的，每个人都作自我调节。

KOTZ: 你说“有人开始了”，那么开始是多久呢？

FITZMAURICE: 我有学员参加六周到十周的练习，也许是一周几次一周或五天的工作坊，然后他们要么跟我继续下去，要么就此作罢。有一些人跟了我好多年，而有些人则不会这样做。我一直在做这个工作超过三十五年了。对我来说还是很有意思。

KOTZUBEI: 我每周要练多久呢？

FITZMAURICE: 完全取决于你自己。它是个自我调节器。如果你喜欢，你可以做到这一点，从一分钟到一小时。如果你只想利用上课来练习，就上课去练。但是，如果你在家里练习，你会在上课时得到更多的。我建议我每天做二十分钟。这是一个建议，但不是一个要求。

KOTZUBEI: 如果我每天练习 20 分钟，我应该做具体的练习还是可以做任何练习？

FITZMAURICE: 首先选择一到三个你喜欢的体位，或者说令你感兴趣的，并要尊巡五项指示：即要知道在该体位要做什么，要找到借助重力放松身体，它又是如何影响你呼吸的，让声音进入呼吸模式，并感觉到该声音。然后试着站起来，去感受你在地上身体的放松，让自己感到内外自信安稳。如果你已学会了重构，做一些这方面的练习。

KOTZUBEI: 当我做这些练习时，我怎么知道我在进步呢？

FITZMAURICE: 你将更加感知到自己的声音功能，在台词和表演情境中会更有自信，并且会变得更自由地在情感上，在想象力上进行表达，而且你会更加察觉到其他的人是如何使用他们的声音的。你会听得更完整，你可以更清楚地和更完整地在交流中回应其他人。

**KOTZUBEI:** 那我具体的声音问题会消失吗？

**FITZMAURICE:** 它们会随着时间的流逝而消失。在识别问题时，你可以学会如何处理该问题。然而，许多人对于自己的问题变得如此着迷，致使避免这个问题已成为声音的负担，而不是仅仅做为了有效率地发挥声音功能所需做出的事情。这意味着你正确地使用了呼吸 - 我是指自主地和有效地 - 然后许多声音问题往往会消失。

**KOTZUBE:** 你的声音训练法与其他发声教师的方法有何关系？它是否兼容的？

**FITZMAURICE:** 我认为它是兼容的。有一些我教的东西可能是不兼容的，但我仍然认为你可以向多位老师学习。学你喜欢的内容，对你奏效的东西。我发现我与他们主要区别在于我教呼吸的重构，并强调区分自主和故意的行为。有时有些可以发出美妙声音的学生来找我，但它不是一个适应性强的声音。你听到了这个声音并上面有话语，但这声音不随话语的变化而变化。你想听到的是人，听到他们的信息，而不是听听其声音而已。

**KOTZUBEI:** 还有什么你想添加的吗？

**FITZMAURICE:** 没有了。去练习吧。