

呼吸及意义

凯瑟琳·菲兹莫里斯

翻译：张若男

罗兰·巴特 (Roland Barthes) (1977: 183-4) 写道：“呼吸是精气神，灵魂膨胀或破碎，任何独有的呼吸艺术都可能是一种无法言喻的神秘艺术。”在研究呼吸时，我已经认识到它在精神层面和变革层面的潜力，但在教导演员时，我的目的是去为了揭示并清晰化整个过程，帮助演员获得在场感及能量，同时提供任何人可以用来实践的实用训练方法。我不仅在艺术技巧方面，同时在科学、哲学、心理学以及深奥的传统中寻找信息。以下是我的声音训练方法的简要历史及概况性描述，此方法叫做解构/重建，同时也称为菲兹莫里斯声音训练。

在分析发声所需的身体部位——动力源、振荡源、共鸣腔——呼吸，在人类发声过程占据最活跃的地位：能量冲动激发声带振动，由此引起的人体共振——其开始、继续、并停止。由于这种声音振动及结构所特有的鲜活性及其无穷变化的特质，人体呼吸的方式会对声音产生巨大的影响，这就像一个优秀的钢琴家和新手，即便他们使用相同的乐器，所产生的声音也完全不同。所以说，呼吸会使音质产生根本性改变。这里我说的音质不仅指的是音色，还指整个音域。

声音即行动。声音在身体中并不存在，只有当其处于行动中时方存在，即发声。身体构成的本质——膈肌、肋间肌、腹肌和背肌；以及喉部；发声器官；身体形态及腔体——这些器官本身是不会发出声音的。当特别运用了呼吸和声带时，它们运用动力源、振荡源及共鸣腔体来产生声音。我一直以来所寻找的，便是作为动力源的气息能量的最佳运作方式。

一个歌手运用声音时主要涉及声带的使用、练习不同的音高，起音，持续，颤音，收音。当运用气息进行音调变化、声音持续、暂停以及音高的时候，歌手会享受喉部小鸟般的颤动感觉，同时运用喉部、下颚以及其他发声器官，进一步寻找悦耳的音位及音调变化。然而，对于那些没有音乐技能或渴望成为歌手的人来说，声音通常只是一种直接交流思想或情感的手段，除了掌握语言技巧，无需刻意训练。剧场里的演员介于这两种目的之间。由于说话的声音不是由长度、旋律或音调——这些是歌手需要的条件。由于演员对文本诠释不同，对地点、时间、行动所处的虚实交替的规定情境也不同，同时人是处于不断变化的过程中，舞台上说台词这件事基于冲动及至重要的当下状态，多多少少是有即兴成分的。这才是真正现场感的保证。

在我进行演员声音训练的三十年过程中，我一直着重将呼吸作为身体发声的重要且主动活跃的因素。同时，呼吸也是表达想法的重要组成部分。“吸气”既表示吸气的身体行为，同时也代表创造思想的精神行为。“呼气”（或者说是思想表达）同样是涉及身心两方面。我注重协调说话的双重方面——身体需要/冲动，以及思维过程。透过这两方面，同时协调神经系统的两种功能：自主神经系统（即横膈膜对氧气需求的无意识反应）以及中枢神经系统（通过有意识的运动控制自主呼吸的节奏）。横膈膜既包含横纹肌也包括平滑肌，同时横膈膜对自主神经系统和中枢神经系统均有反应。横膈膜因此成为创造和谐的最佳场域，所以文化上普遍存在的身心分裂的治愈不仅仅是一种形而上学的方式，而从实操角度是一种物质的、可获得的、将冲动和思想联系在一起的目标。

在寻找超出我自己的实证经验模式以及我对学生和演员的观察过程中，在现代和古老的身体训练系统里，生物能量学、瑜伽、指压最有影响力。在自我尝试并与其他人进行这些联系内容，我寻找到最能直接影响呼吸和声音的手段，而且这些年来与演员们一起运用的这些系统促成了我称之为——“解构”——的一系列练习和方法。

“解构”包括对自主神经系统功能的深入探索：每个演员都渴望融入表演过程所需要的自发性和有机冲动。在自主的“战斗或逃跑”模式中（如寒冷或恐惧时人的颤抖，或由于悲伤、愤怒、疲劳或兴奋而产生的颤

动)，作为对感知刺激的愈合反应，人体会不自觉地振动。这种振动，可以通过身体四肢的极度伸展而产生诱发振动作为替代，这样操作可以使躯干肌肉以增强性的呼吸模式自由地响应。与此同时，大量未被察觉的能量、震颤波、以及终极的松弛会流淌过整个身体，使身体对振动敏感，并提高感觉能力与知觉能力。在这些身体姿势的基础上引入声音会使随之而获得的身体自由也反映在声音方面，而不仅仅是身体上，因为所获得的自由也自然地影响共鸣腔体和喉部的使用，从而改善了音域和起伏的旋律，同样，音色、拍子、节奏，甚至是倾听和相互关联都随之一并提升。

解构不仅对演员的声音表现以及每天的呼吸（和发声）习惯产生影响，而且还可以从根本上改变肌肉张力以及身体组成，让声音振动超越常规共鸣腔体——胸腔共鸣及头腔共鸣，从而进行全身共鸣，让人声增加谐波范围并产生自然音量。它鼓励以呼吸（作为动力源并因此而产生的拍子）和身体（作为共鸣腔体并因此而产生的音色）对情绪和想法的转变作出有机反应，从而实现意义的多样性和复杂性，并消除非故意所产生的干巴巴且无特色的声音传递。

此项训练深刻影响一个演员的身体、情感、以及意识水平，由此生发出的个性发展有助于形成一个更加成熟的艺术家，这样的艺术家对于提高敏感度和积极行动均具备更高阶的潜力。通过与自主神经系统自反性接触，演员不仅获得了功能强大的声音工具，并且拥有更强大的自主性以及权威感，这些会对个人、社会行为乃至审美选择都会产生绝大影响。

当“解构”过的呼吸肌肉的自主运动受到较少的抑制时，那么引入传统的欧洲呼吸技巧——“重建”——将变得容易。此呼吸技巧是埃尔斯·福格特（Elsie Fogerty）、格温·特本（Gwyneth Thurburn）、J·克利福德·特纳（J·Clifford Turner）、西斯利·贝瑞（Cicely Berry）在伦敦中央演讲及表演学院所教导的内容。我从小便师从芭芭拉·本齐（Barbara Bunch），她是西斯利·贝瑞的老师，同时我非常幸运在中央表演学院正式学习过三年，师从艾莉森·米恩（Alison Milne）、特本、特纳、以及贝瑞。1968年，我还没到美国之前，我曾回到那里教书。在这英美两国，我的大多数学生都缺乏某种能力，即毫不费力地分离出关于发声而有效进行的肋骨摇摆以及腹部支撑所需要的呼吸活动，这个发现并未让我放弃其他人已经在认知障碍方面所进行的探索，比起我在中央学院学到的亚历山大声音技巧，我希望寻找某种更快、更直接的方法，在减少身体紧张感的同时让分隔性呼吸可以变得更轻松，从而可以更省力、更柔韧及更高效。事实上，人在说话时，肋骨摇摆和腹部支撑是身体在最放松的情况下所产生的行动。

1965年，在伦敦，大卫·科祖贝（David Kozubei）向我介绍了威廉·赖西（Wilhelm Reich）博士的工作。深受赖西影响，科祖贝开发了一种减轻肌肉紧张的方法，他称之为“运动”（movements），并成立了小组，以实际的方式研究赖西的工作。在这个小组里，我开始和亚历山大·罗文（Alexander Lowen）博士一起研究生物能量学，后来在美国和他的几个学员一起，最近我和约翰·皮尔科斯（John Pierrakos）博士就核心能量学（Core Energetics）一起研究工作。罗文和皮尔科斯都是赖西的学生和同事，并且三人都写了很多著作。1972年，我开始练习瑜伽。我组合运用生物能量震颤以及瑜伽的伸展，并集中于一个完全放松的躯干，使其最大限度地进行自主式呼吸运动。更具体地说，在不改变呼吸位置或节奏的情况下，不管身体如何进行呼吸，在每一次呼气时发出声音。这样做使得演员整合呼吸冲动和音调，而它往往只使用半打开的声带所发出的“松软的”、释放的、有情感的声音。这种声音比起那种过度使用并紧张声带所发出的声音要更加舒缓。根据查尔斯·达尔文（1969年）提出的观点，这种声音类似于人类产生语言之前所发出的声音，它赋予说话内容个体化的副语言意义。然后，将无意识（自主神经系统）模式与有意识地肋骨摆动/腹部支持（中枢神经系统）模式仔细整合后，引入语音及文本作为主要有氧呼吸功能的延伸和应用。这就是我提出的——“重建”。“重建”让演员能够对时间把控，选择发出各种各样的音高、速率、音量、音调，并且允许适当的重复性而不丧失自发性或者与冲动的联结。

接下来，“重建”不仅是将肋间呼吸和腹部呼吸引入到说话的行为中，而且以这种模式对不同瞬间身体或情感的氧气进行协调。它需要在不中断对有机需氧需求的情况下有分隔特定的腹部肌肉、肋间肌及背部肌肉的能力。吸气的“重建”扩张胸腔，使肺部扩至最大化，位于胸腔的下三分之一处，从而带入尽可能多的空气，而不会在上胸部过度劳累，也不会阻碍由于身体需要或情感参与而产生的任何（运动）动作。

我不会教克利福特纳的“肋骨储备”，但演员会发现，随着身体习惯重组，肋骨自然会停留在讲话中更长的时间，因为腹部支持运动（如重组呼吸）变成了声音动作，代替了当演员只在演讲时试图保持“放松”的情况下经常出现的肋骨挤压或颈部张力。说话作为震动的刺激神经角色时需要积极地使用呼气。

在自主层面上对氧气进出身体的觉察以及相信其拥有停下来权利，或者人的呼吸是随着想法进出身体这种想法，对于一个演员学习重构来说都是必不可少的。凭借如此，胸上部、肩部和颈部不会产生过度的张力，并且不会出现过度换气，因为肺可能一次性吸入比正常量更多的氧气。我在进行重构的过程中，进场使用讲话声音、废话、即兴对谈，后来才会用到文本进行重构，这样做是因为如果演员不使用声音，则不需要控制呼吸的位置或节奏。然后人们可以用各种不同的语音组合来练习呼吸模式，以各种变化的长度、速度、音高和短句的音量，选择停顿或者不停顿，接着采用不同风格的文本、角色的声音、情绪表达（例如笑、哭、喊、叫）、身体姿势、行动和互动等等。我鼓励演员们最终不要检测问题，甚至不要在说话的过程中检查呼吸道以及是否能够发出清晰的声音，而是借助一条想象的“聚焦线”从动态的腹部围绕骨盆一直沿着脊柱向身体上方游走，直到从“第三只眼”解构过程中对身体当中存有的抑制性的张力的有时对身体和/或情感来讲是一个痛苦的过程，再加上在重构中技巧的掌握和运用，对演员来说，这是一个漫长而经常令人沮丧的旅程，但是收获是巨大的。在解构过程中发生的情感和艺术上的增长可以通过语调和选择何种信息传递方式是可以听到的；正如人们可能需要花一些时间才能学会骑自行车或者开车换挡，但后来人们只注重到达目的地一样，最初有意识地检查“重建”这种呼吸行动最终会成为对演员需要高效意义交流的一种自主反应。在这一点上，声音训练与表演是无法分割的。