

冥想在声乐教学中的实践路径研究

赵美添

太原师范学院, 山西 太原 030619

摘要: 歌唱是一种常见的艺术表演形式, 充斥在人们的岁月历程中。声乐演唱作为艺术体验的精神愉悦方式, 将审美过程完整呈现给观众。在生活环境及其他外在因素的变化影响之下, 歌唱演绎需要寻找内心世界作为精神支撑, 来丰富情感表达, 充实情感载体。而冥想这一独特的精神训练方式, 与歌唱所需的身心拓展完美贴合, 使歌者在发声过程中遇到的焦虑、紧张等问题得以迎刃而解, 完善了艺术素养的建立, 增进了艺术情操的提高, 成为静心养性的慰藉习性。

关键词: 心绪; 冥想; 意识

Reflections on Meditation and Singing

Zhao, Meitian

Taiyuan Normal University, Taiyuan, Shanxi, 030619, China

Abstract: Singing is a common form of artistic performance that permeates people's lives. Vocal performance, as a spiritual pleasure in the artistic experience, presents the aesthetic process in its entirety to the audience. Under the influence of changes in the living environment and other external factors, singing performance needs to seek the inner world as a spiritual support to enrich emotional expression and enrich the carrier of emotions. Meditation, as a unique mental training method, perfectly matches the physical and mental expansion required for singing, enabling singers to easily solve problems such as anxiety and tension encountered during the vocalization process, improving the establishment of artistic literacy and enhancing artistic sentiment, thus becoming a comforting habit for calming the mind and cultivating nature.

Keywords: Mood; Meditation; Consciousness

DOI:10.62639/sspfed34.20250103

一、演唱中的内心探索

声乐通过身体机能来发声演绎, 有着独特的不可替代性。在歌唱过程中, 歌者常常会由于心理负担过重声音无法受控, 从而导致舞台事故。此时在演唱者脑海中会涌现诸多消极情绪, 这将导致原本兴奋的状态坍塌, 气息难以支撑, 甚至出现下台后浑身颤抖等情况, 这都需要及时调整自身演唱心理活动, 对歌唱诠释过程加以分析, 找出形成缘由。

(一) 准备工作不到位

当歌者在学习作品时, 常常会简化案头工作, 以致对作品的背景与内容并未深入了解, 出现不安的心绪。这就需要在日常学习中多积累, 多深入, 多听多想, 对每首作品的研究细致入微, 探究其中深意。亦需要结合自身能力来量体裁衣, 选用适合的作品进行训练, 建设自信心, 以呈现最佳的演绎效果。

(二) 心理压力过大

音乐是时间的艺术, 许多经典作品常由于某一时刻的演绎便成为永恒。正因如此, 歌者在面对考核、比赛及演出等形式时, 经常受到很多外界因素的影响, 给予自身过多的思想重担, 结果

往往差强人意。甚至部分歌者因消极心理出现了应激反应, 导致突然失声。这便需要突破心理障碍, 专注于作品情感的完整性表达, 更多关注气息的自然流畅。

(三) 个人性格影响

每位歌者由于性情各异, 诠释出的作品便有不同的体现。性情活泼外放的歌者常会因过于激动, 不自觉加快演唱速度。而性情内敛的歌者则由于羞以言表, 声音难以放开。前者可通过逐字逐句, 结合节拍器等来仔细雕琢磨练心性, 切忌急躁。而后者则需多拓展眼界, 提升愉悦感, 勇于表达内心世界。

歌唱演绎对于心性素养的磨练, 可通过冥想训练来得以提升, 将其内在精髓辅以演唱, 使歌者的心理压力得到缓解, 从而达到自然放松的状态。

二、冥想在演唱中的运用

随着社会的进步, 人的精神素养也在持续提升。其中, 一种调动意识形态, 促使人们通过深度寂静的状态, 来领悟并增强自我认知的方式, 便是冥想。

(稿件编号: FED-25-3-17001)

作者简介: 赵美添 (1994-), 女, 波兰肖邦音乐大学博士, 太原师范学院音乐系教师。

(一) 冥想的由来与作用

冥想一词源自梵语,其时间可追溯到公元前五千年,是一种内心平和的艺术。从字面上看,冥则天,想则思,冥想两个字合在一起便是达到灭除思绪的境界。冥想不是冥思苦想,而是将身体和内心结合,意念充分集中,使人们卸下负面心绪。近年来,神经学探究成果发现,冥想对人体有益,尤其是脑部,青壮年仍会有昭着的改变,其神经网络会在大脑中滋长、重建,脑部会经由一种叫神经可塑性^①的过程发生着改变。像人们演奏乐器越来越精湛时,脑海里灵活掌控双手的区组会逐渐扩展。冥想时,也会出现类似的变化,通过调整精神状态来充实内心。所以在冥想中,部分神经电路被刺激后,会再次调整与相连,从而利于神经和头部的良性应发。

歌者经常产生的不安、恐惧等负面心绪问题,通过冥想都能得以解决。将演出、比赛过程中遇到的挫折和波动,内化为一种心性,激励自己前行,进而正面自我,接纳自身不足,亦是一种境界的延展。

(二) 大自然与冥想

很多音乐家是在大自然中找到创作的乐思。就像杰出作曲大师潘德列斯基所言,大自然是他灵感的最大源泉!大自然的美吸引并感染着人们,是心灵疗愈的圣地。像谧静的森林,辽远可望的草原,清澈的湖畔等,都能使人寻觅到心绪的宁静。歌者更需要与自然接触,去感受微风的轻抚,日光的温暖,体会人与自然的融合,与作曲家共情。而在冥想的开端,构设平和的心绪是首要条件,这样更能让感官清晰,缓解皮质醇超负荷^②,并减少压力荷尔蒙^③,从而避免心绪不宁,疲劳焦虑等消极状态,维持人体生态平衡。

在大自然中呼吸着清新的空气,吸入芳香与能量,呼出一切烦恼忧愁,使全身心更加轻盈舒适。在这深入绵长的呼吸间,感受寂静的氛围,更能让人集中注意力,有助于为心灵做深度清理。感悟过程中,应放下一切顾虑,去拥抱并接纳真实的自己,心中重复一些积极且鼓舞内心的话语,感恩现在所拥有的,也相信自身有能力和智慧迎接挑战。由此,不断体会并保持乐观舒心的状态,吸取大自然生机盎然的活力,不仅提高了精神力,也让歌者心中的负面因素逐渐融化,改善悲观的心理暗示。要将想象融于现实中,面对压力,及时调节心绪变化,确立自身方向,并重树人生信念。也可以在舒适的密闭空间中设想大自然的画境,伴随有关大自然的轻音乐来做冥想,进一步提升歌者的想象力与创造力。

(三) 冥想中的呼吸

歌声是最自然的表达方式,能够直抵人心。演唱中,气息作为歌唱支撑,使歌者通过心绪牵动感官,从而稳定自如的表露情感。杰出歌手帕奇耶罗缇曾提到,懂得呼吸和良好发音的人,就清楚怎样美妙歌唱。因而,正确的呼吸是声乐演绎的根本,而负面心绪则会使呼吸通道受阻,难以把握。

歌者可以结合冥想来感受呼吸的运作,想象身处在森林中的草地上,斑驳的阳光透过枝叶温暖全身,轻嗅芳草的清香,感知放松的状态。教学实践中,应以坐、卧的姿态保持好。坐立时,脊柱自然舒展,肩部下沉,两手自然放于膝上。平躺时,双手随心舒适摆放。同时,闭眼放松,体会用意念控制每一部位的松弛。缓慢均匀运气,过程中可稍作停留保持,感受横膈膜的起伏,体会腹式呼吸,有助于歌者对呼吸的把控。结束时伸展活动身体,将冥想中的平和融入歌唱。冥想的呼吸训练可使歌者清晰感知气息的流动,使意识更为集中,用意念来稳固歌唱中的气息。

(四) 冥想在歌唱语音中的实践

在声乐演绎中,语音吐字的规范尤为重要,特别是外国作品的歌词发音,如若演唱不标准,会被误解为其他涵义,国外观众会感到作品内容怪异,难以理解。这就需要正音课进行调节,而常用的课堂辅助方式便是冥想。西方把冥想译为心灵的药物,即让人们大脑安静放松,内心平和,拨开所有烦恼来感知自我,了解自我并建立身心强大的力量。这种心理疏导方式在欧洲的声乐正音领域被广泛运用。老师通过引导学生放松舒展,来进行意念想象,在极度放松的状态下进行语音学习。接受训练的学生,在演唱时会有更为专注的控制力,自如展现作品。

声乐领域中,之所以在正音课堂引入冥想教学法,是因为日常讲话时,就需带动不同的肌肉来完成,如变换口部张弛,调整声带发声,掌握胸腹部呼吸等一系列结构变化,进而探究其中的原理,更好地去引导学生将虚化的想象固化显现,结合冥想体会人体的奇妙构造,感受体内器官发声状态。同时,结合冥想的呼吸与动作,不仅能让学生在上课时缓解紧张的心绪,更能激发学习兴趣,深入了解歌唱过程中身体不同感官的发挥与运用,使歌唱与冥想更好相融。

(五) 冥想对歌者的调节

冥想可以提高注意力。歌者在舞台演出时,常常会因为观众反应而感到精神紧绷。倘若将专注力施散于听众认可或专家评价等未知事物上时,势必会影响到声音质量及作品诠释。而在冥想练习中,能清晰感受到对身心的控制,将此类把控感引入演唱中,使歌者全身心投入作品背景下,心无旁骛,专注诉说。

歌者在演唱中还会因为突发状况产生很多负面想法,导致面部紧张,体态不受控制等状况。运用冥想训练能让歌者更好的调节与放松,接纳自身的不足,迅速缓解心绪的不安。平时歌者也需根据作品来解决技术难点,并结合冥想灵活的控制自身意识与心理活动,使技术与思想合一,提高演绎的综合素养。

冥想有助于提升睡眠质量。对歌者而言,高质量的睡眠更利于恢复声音状态。冥想则使身体逐渐放松,心神平和,放空脑中的愁绪,易于带入深度睡眠,即慢波睡眠。此时脑波会降到最低,心率也会慢下来,身体不断修复细胞组织,利于

骨骼肌肉生长。

三、冥想对歌唱的意义

演唱是对自我意识把控要求极高的表演形式,通过对冥想方式的训练,可以对歌者演绎的控制及领悟有所帮助。尤其是歌者在歌剧演绎时,会不断的变化动作,这需要对身体的机能及时的进行控制调整。同时,在歌唱学习时,也需要借鉴冥想的方式去练习领悟,如练习领悟真假声混合、真假声比例调整、演唱器官运作与把控等,这些对歌者而言都是较为虚幻的表达,无法具化到生活中,需要靠意识控制和感悟。当歌者演唱时,眼前出现的景象,自身角色的性格,都需要演唱者全身心的投入歌唱中,达到人歌合一。由于冥想就是基于意识、呼吸和控制来磨练知觉与思维灵活状态的能力,促使人们的心智得到启发,让歌者更能引入内在的情感表达,这与演唱的状态极为相似。所以冥想的帮辅效果亦能训练逻辑感,展绎情思,更好的参悟各样作品的悲喜愁绪,将心灵丰盈,令听众共情。

在欧洲声乐领域,冥想训练已经深入人心,对歌者产生良性促进。尤其是在本科阶段的教学环节,就已经将冥想融入其中,为学者的音乐领悟能力打下扎实的根底。这既扩大了声乐教育的培育范畴,也充实了歌者的演绎机能素养。同时,培养冥想机能融合的过程也是极为漫长的,需要根据自身情况,全方位科学的探究作品。除此之外,对作品的抉择也很重要,歌者不应有冒进的想法,要切合实际状态,不能为了高音来挑战自我的极限,给自身施加负担。在欧洲声乐教学中,会结合歌者的年龄段寻找与自身音色相符的作品,使得歌者声音可以更保鲜,歌唱年龄可以更久远,故而在演绎时内心的负担得以消减。在此过程中,歌者经由冥想实践,从自我判断,自我调节最终达到自我感悟的精神状态。

四、结论

冥想作为一种提高歌者演绎水平的方式,无论是精神力量的充实,还是演绎技艺的控制,都有助于歌者更深入的感悟声乐艺术。歌者在演绎中心绪不断变化,需要训练自身心理素质,结合冥想去锻炼歌者的诉求表达。同时,歌者还要做到持之以恒,以坚定的信念磨练自身技艺,心性坚韧。在日常生活中,要勤于累积,擅长聆听,勇于践行,持续丰盈自身的阅历与音乐素养,将冥想作为心灵的慰藉;学会潜心研学,掌握歌唱技艺,控制内心情感,在声乐演绎道路上将冥想看作船舶的双桨,砥砺前行。希望能给予歌者内心世界充实的力量,把冥想训练逐渐运用到学习与演唱中,改善负面心绪的影响,建立积极的内心世界,并促进声乐艺术美育蓬勃发展。

注释:

①神经可塑性: 大脑有神经元细胞和神经胶质细胞构成,这些细胞互相连接,通过加强或削弱这些连接,大脑的结构可

以发生改变。

- ②皮质醇超负荷: 皮质醇在体内激素平衡上扮演着重要角色,长期的高水平分泌会造成睡眠不佳、消化异常、焦虑等问题。
- ③压力荷尔蒙: 当人们紧张的时候,身体的肾上腺释放出的去甲肾上腺素、肾上腺素等化学物质。这些物质能促使人们的血管收缩、血压升高,使人们警醒,从而应对紧张的事件与活动。

参考文献:

- [1] (法)马修·瑞卡德, (法)安托尼·鲁兹, (美)理查德·戴维森, 王秋桂 主编译:《静坐冥想的脑科学—大脑静定冥想的科学》,《科学人》2014年,第154期,第38-39页。
- [2] (印)斯瓦米·拉玛, 刘海凝 译:《冥想》【M】, 天津人民出版社, 2016年, 第25、27-28、87-89页。
- [3] (法)埃米尔·库埃, 方舟 编译:《心理暗示力》【M】, 中国华侨出版社, 2013年, 第64-65页。