

當我們呼在一起 —— 我的呼麥工坊筆記

When We Khoomeiing Together

- Notes on Mark C. van Togerren's Overtone Singing Workshop

■ 張李怡君 Yi-Jung CHANG LI
國立臺北藝術大學戲劇研究所研究生

呼麥第一堂課

2003.10.19(日) 01:30-04:30 p.m.

北藝大戲劇學系 T204 教室

在對馬克·范·湯可鄰(Mark van Togerren)以及泛音詠唱(overtone singing)做過簡短的介紹後，我們依著范·湯可鄰不疾不徐的語調，進入「唱入當下」的第一課：靜坐呼吸。

1. 靜坐呼吸

藉由呼吸的一吐一納，漸漸讓身體安靜下來，一一去除掉所有擱在腦裡懸在心裡的牽牽掛掛，大家的心跳也慢慢調整到相似的頻率。這時發現，腦中的思緒就像浪潮一樣，一波一波湧上岸來，硬逼自己

關掉不去想反而辛苦難行，我能做的，就是任它浪來浪去，只求不要被這一波波的浪給沖著跑，跑到忘記自己「正在呼吸」，那就不是靜坐呼吸，而是坐著胡思亂想了。

2. 發出阻礙呼氣的聲音(近似氣聲)

范·湯可鄰總是要我們很專心地傾聽由自己身體發出來的聲音。這種「噓」、「呼」起來有點像風聲的聲音，因為它不構成語意也鮮少具表達溝通的功能，平常我們就極少運用到。所以當大家專注地、安靜地一起發出這個聲音時，氛圍是很純粹且乾淨的。秋日午後樹影搖曳，已經分不清這或輕或重、或急或徐的「風聲」到底是從哪兒吹來的了。



馬克·范·湯可鄰泛音詠唱的神情 (吳榮順攝)

3. 將聲帶、嘴巴放鬆，聲音放低發出嘴型呈「A」的母音

課程進行到這裡(事實上一直到以後)，我發現范·湯可鄰在請我們發聲時，都不會特別強調要用甚麼樣的發音方式。在我過去的經驗，不論是以前音樂系的教育，或是劇場裡聲音的訓練，都強調要用腹部發音，不要用喉嚨，但范·湯可鄰對我們則是再簡單不過的要求，就是一專注且專心傾聽自己的聲音。如此而已。

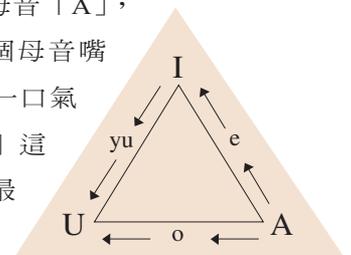
4. AUM練習

大家模仿范·湯可鄰發出一些嗯、哈、啊的聲音，然後停在「A」這個音

上，接著「U」、「M」。我們之後在A-U-M中不停反覆，范·湯可鄰告訴我們不必要急著發出漂亮的聲音，重要的是，仔細聽這三個長音有沒有帶來甚麼微妙變化，例如發音部位的不同和共鳴點的不同。

5. 母音三角(U-A-I-U)練習

由母音「U」緩慢的用一口氣的時間慢慢變化口型至母音「A」，之中會經過「O」這個母音嘴型。然後，同樣的再一口氣由母音「A」經由「e」這個嘴型到「I」母音。最後，再從「I」經由



「yu」回到「U」。我們可以在其中緩慢的嘴型變化中聽到微小的泛音，尤其是「I」→「yu」→「U」這個發聲路徑。

6. 連續發出子音、氣音(如t、s、p...各種非母音的發聲)練習

范·湯可鄰在做各種聲音練習之前，總先帶領我們隨意的發幾個音或幾串音，有點類似口技。經由模仿范·湯可鄰這些奇奇怪怪經過不同排列組合的聲音們，我們的聲帶自然而然的放鬆了。想想范·湯可鄰真是設想周到，故意設計這一個步驟讓我們去觸探聲音的各種可能性，進而把以往對聲音使用上的習慣給一一解除，好放鬆自己的聲音，去呼喚另一個在汪洋大海中的島嶼。

7. 將有兩至三個音節以內的單字緩慢、拉長的發出

如「w-o-r-d」或「b-e-c-o-m-e」。這些單字裡面至少都會有一個母音，除了練習母音緩慢且持續的發音外，我們很容易藉由這樣的練習來嘗試各種不同的嘴型變化。注意喔，都是要「一口氣」把它做完。

8. 以同樣方式吟唱一簡單子句，讓它聽起來像個樂句

如「I'm - going - to - the - park」。這樣的練習是很即興的，配合著呼氣的速度和音量大小、聲帶鬆緊的控制，每個人

唱出的句子都很獨特。

9. 母音三角分組練習、呈現

- (1) 范·湯可鄰首先要我們練習各組分別以其統一速度來做母音三角練習。也就是說，以同一速度一口氣從「U」這個母音唱至「A」。前提是，越慢越好。而我每每在跟隨組長的一口氣時便中途斷氣，心中暗自擔心肺活量這樣差，怎麼唱泛音。
- (2) 接著，范·湯可鄰要各組由一齊練習到輪流練習，並提供建議給伙伴。我得到的建議是，如：在「U→O→A」這組母音變化裡，我總是太快從「U」跑到「O」再迅速到「A」，導致在「A」這個母音上停留太久。也就是說，沒有平均分配好時間。我想大部分的原因是太緊張啦！
- (3) 最後，范·湯可鄰希望我們彼此傾聽，跟隨一人的呼吸來唱母三角，讓三人的聲音聽起來彷彿是一個人一樣。我想這個練習對我們這組三個女生來說，應該比其他有男也有女的組別要來得容易的多。

最後，范·湯可鄰要我們圍成一圈，請各組輪流到中間呈現。范·湯可鄰希望我們能閉上眼睛聆聽，甚至可以跟著他們一起呼吸。由於非常安靜，各組在唱「I→yu→U」這組母音時，幾乎都可以聽到那清亮笛聲般的泛音。

呼麥工作坊第一堂課就在這美麗的金屬碰撞聲中告一段落。

第一堂課後的感想

「聲音的可能性就像汪洋的大海。我們可以藉由各種不同的方式來發現或到達其中遍布的島嶼。或許游泳，或許划舟。泛音詠唱的玄妙音色也只是大海中的一個島嶼。我將教予你們的詠唱方法，也只是到達這些島嶼的其中一條可能路徑——你得發現屬於自己的航道。」

范·湯可鄰這樣告訴我們。

我想范·湯可鄰真是一個對聲音有著絕對敏感度和熱忱的人。從他那場演唱會就可以感覺得到。對自己任何時刻的發聲保持高度關注，很難不讓他這份專注給吸引。在第一堂課結束後也是相同的感覺。不論是自己唱或是聽別人唱，很容易就「進去」了。對每個人的記憶居然是以其聲音特質最清晰，連名字都還沒記熟呢。專注的傾聽，原來可以得到這麼多。

呼麥第二堂課

2003.10.19(日) 06:30-09:45 p.m.

北藝大戲劇學系T204教室

1. 靜坐呼吸、暖身、練習母音三角

短暫的休息後，午后的陽光漸漸隱沒在雲層，天色暗了，氣溫悄悄下降，整個氣氛從溫柔和煦轉變為凝結。晚上六點半，我們又在T204相見。剛剛騎著機車回家小歇時，聽著引擎轟轟地運轉聲，很驚訝我居然聽到「它」的泛音。這機車的引擎聲好巧我也聽了有五年了。有一種發現

秘密的快感。

照例，我們先閉上眼睛靜坐調息。然後，范·湯可鄰帶領我們做些簡單的暖身，甩甩身體，鬆鬆口腔，隨意發出一些聲音，做母音三角練習等等。

2. 簡介泛音詠唱(overtone singing)的五種吟唱方式

大致上來說，泛音詠唱有東、西兩方不同的唱法，東方也就是圖瓦 / 蒙古的唱法有三種，西方則有兩種。范·湯可鄰分別示範這五種唱法來讓我們區分其中的不同。范·湯可鄰告訴我們，由於圖瓦 / 蒙古那三種唱法(khoomei、sygyt、kargyraa)對初接觸泛音者略顯不易，因此在這次的泛音工作坊裡，我們將學習西方的兩種泛音詠唱方式。也就是單口腔與雙口腔。

3. 練習單口腔泛音詠唱方式(e → 1e)

一開始范·湯可鄰先帶領我們隨意發一些聲音，我想也多半是因為語言不通，范·湯可鄰多用聲音來帶領聲音，我們只能儘可能的模仿聲音和發音的位置與口型，奇怪的音調和陌生的發音位置，使我有一種錯覺，好像我們彼此的聲音早已經互相熟識，一對一唱的聊起天來，我們要做的只是張開嘴巴而已。

之後，范·湯可鄰要我們開始單口腔的練習。簡單來說，就是在發出“e”(如同注音符號「ㄝ」)這個聲音之後，輕輕把舌頭頂在上顎發出“e”(如同注音符號「ㄉ」)這個音。稍微前後移動一下舌頭的

位置，就可以聽到泛音的高高低低的跑。練習小心得：舌根往後嘴型縮小之時，泛音跑低，反之則泛音偏細且高，但聲音較不清楚。

4. 練習雙口腔泛音詠唱方式(Ö)

這是利用舌頭上頂來製造雙口腔的效果，我們還一一唸出「兒子」來檢驗自己「儿」的發音是否正確。個人小心得：我發現在發這個音時，可以稍稍的將下巴內縮，把注意力集中在脖子最上端，也就是在喉嚨與口腔交界的舌根處，當發聲的氣流穩定後，隨意嘗試著改變唇型，這時我覺得最容易發出清楚泛音的唇型是「猩猩嘴」和「牙齒掉光的婆婆嘴」。另外，就像是在控制台控制燈光一樣，舌頭往前(牙齒的方向)推泛音會越高且越不清楚和微弱，相反的，將舌頭往後移(喉嚨的方向)聲音是最清楚的。當然，再配合著嘴型的縮小與放大，會更能掌控泛音的高低起伏。

5. 一口氣隨意唱出一樂句，三人為單位各自找人接力

這就是往後兩天課程都會做的「即興練習」。有時候輪唱，有時候齊唱，是我三天課程中最享受且最融入的一個練習。用歌唱、用聲音傳遞，讓語言自然而然消失。說真的，以前我對聲音其實沒甚麼自信，尤其是在進劇場演過戲之後…，再怎麼阿啦伊鳴的，都會被說：「不行，妳還是在用喉嚨！」。在以前，音樂班的教育，主修器樂者通常不會說自己的專長是「唱

歌」，或許是已經把唱歌這件事侷限在藝術歌曲演唱這專門領域裡了。再者，除了國、高中的視唱練習以外，我們鮮少胡亂開口哼哼唱唱，「即興練習」根本沒人在玩。即興，沒有既定節拍、旋律，且不刻意要求音準與音色，少了這些規定，我們反而很難開口「亂」唱，怎麼都很彆扭。但今天我發現，亂唱真的很容易讓人放鬆，藉由聲音來讓自己有一種豁出去的感覺。彷彿參加了一個聲音嘉年華，大喊大叫還是鬼嘯神嚎都沒有人會制止你，藉由這種即興讓我充分享受了聲音的自主權。

第二堂課後的感想

回家的路上心暖暖的，心情很愉悅，自個兒穿越大草原爬往停放在光武工專前的小車，夜晚的校園十分靜謐，月光像一盞垂吊在遙遠房間所透出來的光線，好像看清楚了，卻又不十分清楚。只有聽覺是醒著的。風低低的吹過草原發出聲響，彷彿也正進行著發音練習。我踢著碎石捨著木階而上，小蟲唧唧躲在草叢希望我不要踩著了牠，我隨口發出「U」這個聲音，參與這個無聲勝有聲的世界。

呼麥第三堂課

2003.10.20(一) 06:30-09:30 p.m.

北藝大戲劇學系 T204 教室

1. 暖身、呼吸練習

這學期除了跟紀老師打太極之外，也

還跟著學姐練瑜珈，它們之間有個共同特點，就是慢，且非常注重呼吸。范·湯可鄰老師向來不論示範或是帶領大家練習，都是以呼吸為始，然後以呼吸為終，有點類似太極的暖身與收功，跟瑜珈更是類似，藉由呼吸來讓自己全身安靜下來，切換狀態。

2. 母音三角、單口腔、雙口腔練習

與前兩階段的練習相同，但這次范·湯可鄰鼓勵我們可以嘗試著唱出「音階」來，也就是說，我們可以從隨心所欲的「亂唱」邁向隨心所欲的「運用」了。

3. 樂句模仿練習

這也是一種即興練習，藉由模仿他人的聲音來開發自己的聲音。

4. 分組練習

單口腔，雙口腔練習。范·湯可鄰要我們特別注意嘴型以及舌頭。我們那一組的成員有夏老師、嘉容、蓓子和我。我發現夏老師的練習方法最特別，像是在唱歌一樣，希望與泛音不期而遇。其實范·湯可鄰在各組巡迴聆聽時多少都會給點建議和指導，但是從沒刻意要我們用哪一種練習方法，我們也就只是憑著對聲音的直覺和模仿，期望聽到屬於自己的泛音。范·湯可鄰也說了，不是參加了這個工作坊就會變成演出級的喉音歌手，重要的是找到尋求島嶼的方法。不直接給我們魚吃，先讓我們坐在岸邊慢慢釣一陣子吧。

5. 各組詠唱、全體詠唱

這次詠唱我們從同一個音高開始，自由往下或往上移動，製造所謂的和聲效果。在練習時，我很專注地想找出自己能跟整體聲音和諧的音，除了泛音以外，還有比較清楚被聽到的基礎音。也就是說，我所發出的泛音和基礎音都要同時顧慮到與整體聲音的和諧性。可能就是因為太小心了，我在找到一個可以停留的音之後，幾乎就不敢動了。怕動了之後破壞了整體的和諧，也怕動了之後找不到唱得舒服且聽得也舒服的發音。不過隔天的練習我們卻一直在挑戰聲音的和諧，並且在達到和諧之後又再一次的破壞。這點放在後面說明。

第三堂課後的感想

以聲音開始，以聲音結束，在這次的全體詠唱中，發現大家都隱隱約約可以抓到泛音的發音技巧了，此起彼落的泛音互相牽引著，已經分不清是自己發出來的泛音，還是聲音與聲音在空中結合、摩擦後所產生的「第三個聲音」。

想到工作坊只剩一天了，雖然自己呼比較能夠達到練習的實用效果，但是大家一起呼卻是促使我呼出泛音的動力，聲音的震動和精神的凝聚，都讓人有一種安全與被圍繞的感覺。

呼麥第四堂課

2003.10.21(二) 06:30-09:30, p.m.

1. 影片觀賞

這捲影帶觀賞，我自己把它視為自然性與精神性泛音演唱力量來源示範。

第一個段子是民俗的、娛樂性的、日常生活方式的喉音演唱，由一位看起來心像身後那片草原一樣寬廣的大伯演唱。他輕鬆愉悅的抱著琴唱，就好像在跟你聊天一樣，彷彿已經是他跟這個世界溝通的一個方法。接著，鏡頭一轉，一大群羊兒在山坡上奔跑著，那位大伯坐在石頭上嘻嘻哈哈的用喉音模仿起羊群的叫聲，是一種娛樂，也是一種習慣了吧。想想音樂的起源也就是這樣的，模仿周遭自然界的聲音。范·湯可鄰這幾天也帶了我們做了不少這樣的練習——模仿他人的聲音，把自己的音頻切到他者的音頻。

第二個段子鏡頭來到了阿爾泰共和國，一個女人坐在河邊閉著眼睛彈奏著二弦琴，演唱著他們國家的史詩。這條河流充滿了此國的神靈，選在這個地點演唱，很大的原因是想藉由歌曲來跟河中的神明溝通，或是單純的唱給神明聽，還是，請神明上身呢？這段音樂比較類似民謠的曲風，也就是說，藉由簡單、重覆的和聲進行來吟唱史詩，旋律線條屢屢回返，僅有歌詞在變而已。范·湯可鄰說，她是唯一一個敢在國內吟唱此種史詩的女人，並且，這種吟唱跟西伯利亞的薩蠻巫師所作的吟唱十分類似。似乎隱藏著甚麼禁忌和非理性的力量。

「人身處於恍惚狀態中所發出的聲音，為喉音主要的來源之一。」

范·湯可鄰最後下了這個結語。

我想到了前年五峰賽夏族的矮靈祭，自己在小米酒的醉意和凌晨的睡意侵襲下所哼出的曲調，身體似乎是由群體的力量所支撐著的，就連聲音也是掛在群體聲音的後頭，不過由於真的太量眩了，根本就不知道自己在唱些甚麼，就連怎麼下來到爐火邊取暖都忘了。看完帶子後我們來到T303教室。

2. 暖身、呼吸

這個場所比T204小一半，聲音流動不如之前順暢，我坐著沒多久便覺得悶熱。

3. 類pasibutbut(八部音合唱) 練習

先是以三人為一組輪流做練習，中間那人發出固定不變的音(盡量偏高)，左手邊那人以此音為準，發出高於半音內的音高，右手邊那人則發出低於此音半音內的音高。這種極不和諧的和聲會產生另外一個泛音，布農族有名的pasibutbut演唱與之相同。想來范·湯可鄰也是想嘗試看看另外一種製造泛音的方法吧。接下來的群體練習，我們依音高來分組，各組找一人做組頭，跟著他的音高做細微的變化，大家都很用力努力地唱著，以使自己的音高不要跑掉，整間教室的屋頂好像快要被掀開一樣，我除了感覺到喉嚨漸漸的不適外，也感到十分的燥熱，當然，這次的練習沒有如願找到那一個完美的聲音。吳老師



「唱入當下」的演唱會海報局部圖 (呼麥工作坊提供)

說，這樣的練習跟「音樂治療」很有關係，我並不十分懂這層關係，只知道這樣的練習失敗率很高。

4. 即興練習

最後，以即興練習做結束，這次我們要跟著前一人發聲方法或聲音特質繼續發展下去，不過做到最後，也是大家隨心所欲了，我想要不是范·湯可鄰老師叫停，我們會一直一直即興下去。彼此比較有默契了，即興的感覺像是共同吟唱一首自由的歌，然後，以呼吸的一吐一納將這幾天對聲音的美好記憶「收功」。

5. 再會

這四堂課的學習下來，除了深刻的感覺到耳朵被打開，以聲音「碰觸」他人、「擁抱」他人的美好之外，還體驗到我最初報名工作坊的理由之一：唱入當下。

記得那天第一次見到范·湯可鄰，我們開完記者會要從中正紀念堂回來，坐在捷運第一節車廂裡，范·湯可鄰跟著列車

啟動和停止的聲音唱個不停，由於模仿得太自然、太相像了，即使前邊後邊有坐人，也都沒有給我們「側目」。我想，就像是草原上那位開懷唱歌的大伯一樣，把它當作一種生活的娛樂，也是很棒的。

唱歌，可以神聖，可以世俗，可以神聖得很世俗，也可以世俗得很神聖，最重要的是歌者的精神，如果只是帶著炫耀的心情來唱喉音即興，是很容易被看穿的。很放鬆、愉悅的唱著喉音叫人感動，凝聚、肅穆的詠唱著喉音也是，不過，在把這項喉音技巧使用得自然和生活之前，的確要經歷十分迷惑和徬徨的階段，就如同學習任何專門的技藝。而跟大家一起詠唱，彼此模仿學習，的確是一個減輕痛苦的好途徑。

泛音、喉音、八部音，不管甚麼，最大的收穫就是打開了我對聲音的好奇和想像，每天都可以唱出新的聲音，或是聽到新的聲音，關於甚麼治療還是甚麼恍惚，我想那以後自然而然就會發生了。先釣魚吧。