

声乐基础与教学曲选

■ 白海明 编著

大众文艺出版社

声乐基础与教学曲选

白海明 编著

大众文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

声乐基础与教学曲选 / 白海明编著. —北京: 大众文艺出版社,
2007. 6

ISBN 978-7-80240-036-8

I. 声… II. 白… III. ①声乐—教学研究 ②练声曲—世界
—选集 IV. J616 J652.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 090887 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编: 100009)

北京忠信诚胶印厂印刷 新华书店经销

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 12.5 字数 313 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80240-036-8

定 价: 32.00 元

版权所有, 翻版必究。

序

歌唱艺术所以能引起全世界广大听众的浓厚兴趣，说明了人声艺术的确有一种特殊的魅力。

无论是专业声乐工作者，还是广大业余歌手，都希望自己的演唱水平能达到一定的艺术高度。因此，只有演唱者对歌唱艺术方面的学问刻苦钻研，系统训练，才有可能实现自己美好的愿望。

《声乐基础与教学曲选》的作者白海明同志，是一位事业心强，学有所成的青年教师。二〇〇二年七月，以优异的成绩从中国音乐学院声乐专业毕业。他多年从事声乐教学，有丰富的教学经验，成绩颇丰。经他培养的学生考入了中国音乐学院、解放军艺术学院、天津音乐学院等多所中国名牌音乐院校，有的学生出国留学深造，有的学生在省内外声乐大赛中屡屡获奖。现在他编写的这本《声乐基础与教学曲选》，我们认为，具有较强的针对性和实用性，对于普通高校声乐教学具有一定的教学指导作用，也适用于广大声乐爱好者。因此，我们愿意把这本书推荐给大家。

愿专业声乐工作者及热爱歌唱艺术的广大读者，能从这本书中获益。

中国音乐学院声歌系教授 著名声乐教育家 赵 静
中国音乐学院声歌系教授 著名男高音歌唱家 朱有明

2006年11月于北京

目 录

第一章 引言	1
一、学唱的基本条件	1
二、循序渐进的原则	2
三、树立歌唱发声的整体概念	4
第二章 歌唱的姿势与呼吸	6
一、歌唱的正确姿势	6
二、歌唱的呼吸	7
第三章 歌唱共鸣	10
第四章 歌唱的发音训练	12
一、声音挤卡	12
二、声门漏气	13
三、鼻音	13
四、喉音	13
五、声音摇摆	14
第五章 发声技术练习方法和要求	17
一、稳定喉头的练习	17
二、慢断音练习	18
三、连音练习	19
四、短连音与顿音结合的练习	20
五、母音均衡的练习	21
六、调节发声机能的练习	23
七、女声真、假声混合的练习	24
八、哼唱练习	26
九、声音流畅的练习	26
十、跳音练习	28
十一、高音练习	30
十二、发声练习的选用与组合	31
第六章 歌唱的咬字吐字	32

一、声母	32
二、韵母	34
三、声调	37
四、吐字咬字的基本要领	37
第七章 声区理论与实践	38
一、歌唱者的声区	38
二、自然声区	39
三、中声区和低声区	39
四、过渡声区——换声区	41
五、高声区	42
第八章 纠正错误的发声习惯	43
第九章 歌唱演员的艺术表演	47
一、艺术歌唱的准确	47
二、心灵的投入与真情的流露	47
三、歌唱的舞台形体表演	49
四、歌唱演员的良好台风	50
第十章 唱法简述	53
一、美声唱法	53
二、我国传统声乐艺术与现代唱法	55
三、通俗唱法	58

声乐教学曲

1. 长城谣	60
2. 花非花	60
3. 牧羊姑娘	61
4. 女儿歌	61
5. 花儿为什么这样红	62
6. 大海啊故乡	62
7. 幸福在哪里	63
8. 别亦难	64
9. 战士第二个故乡	65
10. 我和我的祖国	66
11. 生死相依我苦恋着你	67
12. 月之故乡	68
13. 教我如何不想他	69
14. 驼铃	70

15. 清晰的记忆	72
16. 故乡的小路	73
17. 愿亲人早日养好伤	74
18. 打起手鼓唱起歌	75
19. 驼铃	76
20. 鼓浪屿之波	77
21. 草原之夜	78
22. 草原夜色美	79
23. 长城永在我心上	80
24. 妈妈教我一支歌	81
25. 妈妈留给我一首歌	82
26. 江河万古流	83
27. 大森林的早晨	83
28. 拉骆驼的黑小伙	85
29. 党啊,亲爱的妈妈	86
30. 长大后我就成了你	87
31. 美丽的草原我的家	88
32. 这就是我的祖国	89
33. 祖国,慈祥的母亲	90
34. 祖国啊!我永远热爱你	91
35. 心上人像达玛花	92
36. 啊!中国的土地	93
37. 松花江上	94
38. 中国的月亮	95
39. 一抹夕阳	96
40. 梧桐树	97
41. 祝福祖国	98
42. 英雄	99
43. 三峡情	100
44. 永远跟你走	101
45. 五星红旗	102
46. 母亲	103
47. 儿行千里	104
48. 父亲	105
49. 我家在中国	106
50. 爱在天地间	107
51. 咱老百姓	108
52. 梦圆	109

53. 天路·····	110
54. 望宝岛·····	111
55. 古老的歌·····	112
56. 故乡是北京·····	113
57. 前门情思——大碗茶·····	114
58. 大地飞歌·····	116
59. 望月·····	117
60. 江山·····	118
61. 把一切献给党·····	119
62. 故乡雨·····	120
63. 辣妹子·····	121
64. 世纪春雨·····	122
65. 妻子·····	124
66. 中国妈妈·····	125
67. 拉着中华妈妈的手·····	126
68. 亲吻祖国·····	127
69. 高歌向明天·····	128
70. 芦花·····	129
71. 节日欢歌·····	130
72. 报答·····	131
73. 又唱浏阳河·····	132
74. 珠穆朗玛·····	133
75. 多情的土地·····	134
76. 怀念战友·····	135
77. 我爱你, 中华·····	136
78. 北京颂歌·····	137
79. 家和万事兴·····	138
80. 遍插茱萸少一人·····	139
81. 长江长·····	140
82. 白发亲娘·····	141
83. 天地喜洋洋·····	143
84. 二十年后再相会·····	144
85. 西部情歌·····	145
86. 在那银色的月光下·····	147
87. 妈妈的歌谣·····	148
88. 眷恋·····	149
89. 雪·····	150
90. 七月的草原·····	151

91. 黄河怨.....	152
92. 中国大舞台.....	154
93. 我属于中国.....	155
94. 我为共产主义把青春贡献.....	157
95. 军营飞来一只百灵.....	159
96. 海风阵阵愁煞人.....	160
97. 昭君出塞.....	162
98. 孟姜女.....	164
99. 飞出这苦难的牢笼.....	166
100. 欢聚一堂	168
101. 跟你走	169
102. 我像雪花天上来	170
103. 沂蒙山我的娘亲亲	171
104. 中国新世纪	172
105. 美丽的心情	174
106. 公仆赞	176
107. 母亲河,我喊你一声妈妈.....	177
108. 看天下劳苦人民都解放	178
 参考书目	 182
 后 记	 183

第一章 引 言

声乐，就是指用人声表现的音乐。人声表现音乐不可缺少的要素是语言，人声与语言相结合的音乐就是歌唱。发出具有音乐表现性能的美妙声音需要方法。声乐演唱艺术发展至今，歌唱发声技巧与表演的实践经验已不再是依靠口传心授方式代代相传，而是从发声生理科学的理论出发，总结出了行之有效的歌唱发声方法，用以指导歌唱实践和声乐教学。人们学习声乐的愿望总是想唱好歌曲，懂得发声生理的一些基本原理和声乐基本知识，能有助于尽快地掌握歌唱方法。对声乐教育工作者来说，技能和知识有着同等重要的意义，以便面对受教育者“授业传道”。

一、学唱的基本条件

从普及的角度来说，只要嗓音和听觉健全，人人都可以学唱。但是，从提高的角度来看，为了使声乐学习达到一定的艺术水准，就需要具备学唱的基本条件。

（一）健康的声带

喉科医生从喉镜检查中可以观察到每个人的声带情况。健康的声带呈白色，表面光滑，边缘齐整、笔直、未长有小结或息肉。两条声带在发音时闭合状态良好，活动自如。

声带是人的发音振源体，好的声带是产生优美音质的物质基础。如果声带受损或产生难以治愈的病变，不仅无法学习唱歌，就连日常讲话也感到困难。因此，健康的声带是学唱最重要的物质条件。

（二）健康的体魄

歌唱是一种脑力与体力相结合的劳动。在长期的声乐学习和艺术实践中都要消耗许多精力和体力。歌唱发声时大的肺活量才能为歌唱准备足够的气息——发声动力。只有健康的肺与强壮的体魄才能胜任这项工作。因此，保持身心健康对于学习歌唱的



人是非常必要的。

(三) 音乐基本技能和知识

学习音乐的任何一门技术性学科都必须具备一些音乐的基本技能和知识，声乐亦不例外，这些技能和知识是：

(1) 视唱练耳

具备准确而熟练地读谱和听辨音阶、音程、旋律、节奏、和弦、调式等音乐听觉能力，以及逐渐增强音乐记忆是学习音乐（演奏、演唱、创作音乐作品）的基本条件。

(2) 乐理知识

要有正确的认谱、记谱、写谱和理解音乐、表现作品的基本常识。

(3) 键盘乐器基础

目前常用的键盘乐器有钢琴、风琴、手风琴、合成器等，掌握乐器的常用演奏技术与学习视唱练耳和乐理知识是相辅相成的，而歌唱发声练习涉及的音高、声部、声区、音域、定调以及简单的伴奏都离不开键盘乐器。

(四) 善于思考

学习声乐的过程，就是独立思考问题、分析问题、解决问题的过程。这种独立动脑筋的工作，不但对于自学声乐的人非常重要，而且，它也普遍适用于所有专业声乐工作者和音乐院校声乐学生们。不要以为，依赖老师就可以使学习的进步得到保证，这是不切实际的懒汉思想。人们都懂得：“外因是通过内因起作用”，教师的指导固然重要，但不能替代学生的歌唱发声。学唱是否成功，关键在于学生课下的练习是否动脑子了。往往学唱的大部分时间都是在自学。把老师的话印在脑子里，“既是教师又是学生”，像教师那样细心观察和分析声音存在的毛病，然后，“对症下药”解决自己的问题。

学声乐者，要有很好的心理素质，有敏捷的思维与灵活的反应。这种聪明、果断、机敏、意志坚强、记忆力好、有理想、有抱负的人、往往在学习中是佼佼者。

二、循序渐进的原则

古语道：“千里之行始于足下。”做任何事情都要脚踏实地一步一步达到目的，学习声乐亦是如此，只图快，往往“欲速则不达”。

循序渐进的学唱步骤有以下三个阶段。

(一) 初级阶段

巩固中声区，是初级阶段练唱应该达到的目的。中声区发声状态的好坏，直接影响到高音区的发声质量。中声区唱得越好，解决高音区的问题也就越容易。沈湘教授说：“在中声区练唱时，先找出几个最容易唱响、唱起来最省力的音来练。这几个音既不高，也不低。练好这几个音，再向上、下两头儿的音逐渐扩展音域。”

在练唱的初级阶段，是最重要的打基础的工作。必须认真地按照正确的发声要求，去寻找呼吸与嗓子合作的感觉。用意大利的五个基本元音（母音）a、e、i、o、u，在一个八度内唱好每一个音。其中，以a和i母音的练唱为主。经过一段较长的练习，唱起来感觉声音很通畅、结实、圆润、明亮，嗓子周围没有任何负担，这个阶段的练唱目的就达到了。

(二) 中级阶段

中级阶段的练唱，要通过呼吸、发音、共鸣、语音等歌唱基本要素全方位调整，使声音中声区的音域得到强化训练。重点是掌握共鸣技巧，使声音的音色不断地趋于完美。在发声的感觉上主要强调声音松弛的特点。因为，中声区唱得越松弛，声音也就越通畅、越明亮，这是掌握高音唱法最重要的前提。

只要中声区的发声有了一定的基础，就可以选唱音域适中的中外艺术歌曲。作为中级阶段的中声区训练，差不多要用两三年的时间才能奏效。

(三) 高级阶段

高级阶段，是声乐学习趋于成熟的阶段。当中声区有了巩固的基础，唱起来感觉轻松、自如、毫不费力，听起来声音松弛，优美动听，在咬字吐词上不存在任何困难，这时就可以向高音区发展了。确定“换声区”的高音唱法，并使其达到熟练的程度，这是学唱的高级阶段所要追求的目标，大约需要两三年的不懈努力才能取得一定的效果。

在高级阶段中，对歌唱发声有更高的要求：

1. 要求低、中、高各个声区保持统一的明亮的共鸣泛音音色。只有这样，才能保持歌唱发声统一的完美性。

2. 在中声区声音通畅（“通”）、结实（“实”）圆润（“圆”）、音色明亮（“亮”）、声音松弛（“松”）的效果中增添音色纯净（“纯”）、声音灵活（“活”）、声音柔和（“柔”）的效果，并将这几种声音效果统一到高音区里。因此，“通”“实”“圆”“亮”“纯”“松”“活”“柔”这八个字的声音效果，则是高级阶段歌唱发声的艺术标准。

除通俗唱法之外，美声唱法、民族唱法都要求音色纯净，不掺杂音。对于声音灵活的要求，则适用于各种唱法。从最低音唱到最高音（在自己声部音域的范围），不

管是上行还是下行，声音都能自如灵活地变化，其中包括音高、音量、音色、母音、咬字吐词语音的各种变化。

3. 在高级阶段的学唱中，一方面使演唱技巧不断熟练，另一方面还要将艺术的表现日臻完善。

三、树立歌唱发声的整体概念

树立歌唱发声的整体概念，必须通过以下两方面去领会。

（一）整体与局部的关系

1. 在歌唱发声的过程中，除了歌唱器官各种局部调整的运动之外，还要有整个身体歌唱发声的参与意识。因为整体的积极性可以带动局部的积极性。“整身唱”的感觉是：整身向外舒展的劲儿；腔体上、下贯通的气儿；整体共鸣（胸腔、咽腔、头腔、口腔、鼻腔混合而成的共鸣音响）一米长的声儿。

2. 发声时歌唱器官必须保持稳定状态，特别是喉结。喉结就好像架着琴弦的马子，它是不能乱动的。当它下沉在深吸气状态的低喉位置时，就要保持相对的稳定，这种局部的稳定感，是建立在整体稳定感的基础之上的。无论声音高、低，全身心处于既安静、稳定又兴奋、积极的状态之中。

（二）紧张与松弛的关系

紧张与松弛是一对矛盾，在歌唱发声的肌体运动中，必须感到它们紧张与松弛的有机配合。沈湘教授说的好“该紧的地方就要紧张积极地用力，该松弛的地方就要大胆地放松，把干扰发声多余的劲儿去掉”。

呼吸器官肌肉的运动，是在呼气肌肉群与吸气肌肉群紧张与松弛的矛盾对抗中进行的，没有这种对抗性的运动，呼吸便停止了。而歌唱发声时呼与吸的对抗比平常要夸张得多，只有这样，才能对用于歌唱发声的气息进行有效的调整和控制。

发音器官的肌肉，包括声带与喉外肌，也是在紧与松的矛盾状态中调整运动的。发声时声带必须拉紧，音越高声带拉得越紧。但在拉紧声带的同时，又要感到“声门适度”，有一种通畅、松弛的感觉。除了声带本身的这种张力的紧张感之外，喉外肌，还有下巴、前颈、牙关节、舌根这些部位的肌肉都要放松，使喉部“解放”。只有这样，才能排除影响声带正常工作的不必要而又多余的劲儿。

共鸣器官的肌肉，包括各种共鸣腔内壁的肌肉，也同样存在紧与松的关系问题：用“吸着唱”的感觉发声时，打开的共鸣腔有一种腔体扩张的紧张力，但不能过，用

的劲儿大了就会“撑”。任何声部都不能撑。打开共鸣腔儿时，里面是一种松开的劲儿。“虚张、松开”指的就是松弛与紧张相配合的感觉。

松弛并不等于松垮，“完全放松”是一种谬论。如果歌唱发声器官的生理状态都是松松垮垮的，这是一种人声“乐器”功能上的缺陷。

中国武术很讲究松与紧的辩证关系，“松而不懈、紧而不僵”这句话非常精辟，学唱者不妨在歌唱发声上去领会这句话的要领，进一步找到紧张与松弛相辅相成的正确感觉。

第二章 歌唱的姿势与呼吸

一、歌唱的正确姿势

前苏联声乐专家捷米采娃说得好：“姿势是呼吸的源泉，呼吸是声音的源泉。”歌唱发声时身体不能保持正确的姿势，就不能获得深呼吸的有力支持。歌唱发声的艺术效果同身体的姿势有很大关系。

歌唱者一般都是站着唱，所以，首先要掌握正确站立的歌唱姿势，无论是站在舞台上还是在声乐教室里上课，歌唱者始终要保持全身心自然放松、积极向上的歌唱状态，不能松松垮垮或僵硬拘谨，要处在“松而不懈，紧而不僵”的最佳状态之中。

歌唱者演唱时身体的前半部分与后半部分处在一种“前松后紧”的状态之中：前面上胸部自然挺起，胸肌放松，不紧，不压、不憋、不塌。如果胸部有丝毫的紧张感，都影响发声质量。双肩与胳膊要自然松垂，呼吸时决不能抬肩；面部肌肉不紧张，表情兴奋而舒展。头的前部嘴角以下包括下巴、下颌、下腭的各部分肌肉、牙关节、舌根、前颈部要处于非常放松的那种懒洋洋的状态之中。

头部位置与前颈、下巴、喉结的各种肌肉有直接的连带关系，因此，头部的正确位置，应保持在眼睛平视的姿势上；口形是语音母音的外形。歌唱语音的口形比生活中说话的口形有很大夸张。歌唱发声时，口形要自然、好看，不能撅嘴、翘唇，露出一副怪相。下巴不要前伸，而是松弛地向后向上略为回收一点。开口演唱时，口形要根据语言的不同母音，适当加大开口度。唱a（啊）母音时，垂直张嘴，感觉嘴角拉成直线，仿佛面带微笑状，笑肌上抬，上唇提起露出门齿，下唇不能包着下齿。张嘴时打开牙关节，特别唱高音，必须拉开槽牙之间的距离，下巴好像“掉了下来”，这时，在后颈的有力支持下，口形虽然张大，但没有丝毫的紧张牵拉的感觉；唱i（衣）母音时，门齿之间一定要留有间隙，音越高，间隙的距离越大，几乎与a的口形相似。歌唱者练唱时如果掌握唱最宽的母音a与最窄的母音i的口形要领唱出好听的母音，那么，其他母音的开口口形便容易形成了。

站立演唱时，两腿前后略为分开，一脚在前，一脚在后，身体的重心放在前脚上。演唱起音时，立即收腹提臀，找到骨盆肌收缩支持深呼吸的力量。

二、歌唱的呼吸

呼吸是歌唱的动力，歌唱的支持力。歌唱的呼吸与生活的呼吸是有区别的。在生活中人人都会呼吸，若没有呼吸人就不能生存了。人们无论是睡着还是醒着，用不着去想怎样呼吸，就会本能而很自然地吸进去，呼出来，吸进去，呼出来，循环往复地呼吸着。呼吸，有时急促，有时缓慢；有时吸得深，有时吸得浅，有时还需要憋一下气，这些都是日常生活中常见的各种不同的呼吸。这些生理现象的呼吸很自然，谁都有，谁都会。但是歌唱的呼吸与生活的呼吸不同，歌唱的呼吸比生活的呼吸变化要多，比说话的呼吸要吸得深，用得长。歌唱的呼吸要随着乐句的长短，根据情绪情感的喜怒哀乐而变换着运用呼吸。因此歌唱的呼吸应不同于生理性呼吸，而属于有意识、有目的、带有技巧性的呼吸。

生活里人们发出的声音有语言、呼喊、哭笑，高低、长短、强弱等不同，情绪激动、焦急时，声音往往就高而强；情绪低落、平静时，声音往往低而缓。声音的不同变化都与呼吸有关系。生活中人们的言语随着表情达意的需要，常常要变换着语气语调来说话，言语的语气语调虽然有声音高低、长短、强弱的变化，但是没有严格的要求。而歌唱则不同，歌唱的声音（旋律）有固定的高低、有一定的长短，也就是歌唱有音调的准确，节奏的正确，力度的变化，音色的优美、动听等要求，这些歌唱的要求掌握得好的，就唱得好；唱得好的，也必定是会控制呼吸，会运用有支持力的呼吸来歌唱的。因为，歌唱本身要有生命力，要有音乐的感染力。要使声音有生命，就要有呼吸的支持。歌唱的呼吸是歌唱的动力，是歌唱的支持力。

我们常说这个人唱得好，有支持，这个人会支持，区别在哪里？人的呼吸有两组肌肉带动，一组是管吸气的肌肉群，一组是管呼气的肌肉群。吸气肌肉群包括从前胸往下主要是两肋，腰部周围甚至后背都包括在内，这一组肌肉被称为吸气肌肉群。歌唱的吸气要用鼻子和嘴一起吸，则吸得深。有人以“闻花”或以“打呵欠”来比喻歌唱的吸气，吸气时口腔应当是放松的。在歌唱中，吸气的这组肌肉群是需要加强训练的。这一组肌肉用得对，会形成很舒服的吸气。另一组是管呼气的肌肉群，生活中感叹的“啊！”“唉！”咳嗽、打喷嚏都是呼气肌肉群的工作。这组肌肉很强，但歌唱时不需要很强，一般呼气肌肉的动作都够用的。歌唱时吸进气来不要一唱气就全跑光了，而吸气肌肉群与呼气肌肉群合作，将吸进来的气保持住，即吸气肌肉继续工作，使呼与吸相互配合形成对抗，在腰部周围产生压力。说话时对吸气肌肉群的功用不太强调，在歌唱中则不然，歌唱要有连续的音，延长的音，而且声音要有高有低，音量有大有小，节奏有长有短，力度有强有弱，速度有快有慢，音色有刚、柔、明、暗的变化。歌唱的声音是要有生命、有活力、有艺术感染力的，这些都需要用呼吸作动力来调整，用呼吸来控制、支持。

歌唱呼吸的支持力来源于什么？歌唱呼吸的支持力来源于吸进气以后，吸气肌肉群还需继续工作，不能放松，继续保持吸气的状态，使呼与吸形成对抗，这个对抗就是我们常说的“呼吸的支持”。呼与吸的对抗在身体内部产生一种压力，吸进气时使肺的下部扩张，这种扩张使身体腰部周围的肌肉向外扩张，这是横膈膜下降所造成的。歌唱时保持在吸气基础上发声、呼与吸形成的对抗伴随着一个乐句的演唱始终保持着，只有在一个乐句唱完时才放松，接着吸气。当然呼与吸的对抗可以有各种情形，譬如，感情不同，声音高低不同，力度不同……，可以产生出各种各样的变化，用起来非常灵活。平时说话对呼与吸的对抗要求不高，演唱时的要求则考究得多。演唱者的自我感觉应当是在演唱时，始终保持吸气的状态，有时学生忘记保持或吸的不够用时，有的老师说，“吸着点唱”，或说，多有点吸气的感觉，就是说，如果学生在歌唱呼吸的对抗中吸气的肌肉力量放松了，就要提醒他多一些吸气的感觉，这就跟共鸣连上了。因为吸气的时候腔体就打开了，腔体开了共鸣就丰富了，所以说跟共鸣连上了。当你唱歌时，不仅呼气肌肉起作用，更重要的是吸气肌肉也在起作用。有了支持就可以做到用最小气息消耗，唱出最大的可能性。大家可以尝试找到自己最舒服的深呼吸，不要一说吸气，就吸得很多，甚至全身都僵硬了，连胳膊、腿都僵了，这样用劲不是支持，用上呼与吸的对抗才是支持。所谓支持就是把气吸进来，不让它马上跑掉，保持用吸气的感觉来唱就是支持。让呼的肌肉与吸的肌肉合作，而且合作得非常自如。对呼吸来说，阻力往往产生在气息进来的路上，如果歌曲的速度是慢的，应当按节拍的速度从容吸气，略张开口用鼻子吸气；如果速度稍快一点，则鼻子和嘴一起吸，把口放松、张开，一吸气就吸进去了。如果听见吸气的声音，说明吸气的通路没打开，路上有阻力，即或吸得很快时，也可以听见吸气的声音，这样的呼吸是浅的，吸气的一刹那，有整个身体松一下的感觉。这意味着吸气时把吸气的道路都放松地打开，而且要吸得深，通路紧了是吸不进来的，或虽吸而不深，不舒服。吸气的通路是从鼻、口起，经气管到肺部，主要是肺的下部，整个路上是打开的，不能有阻力。若鼻子用劲，嘴的路就狭窄了，这样不好。

吸气时任何一个部位紧张都会吸不深，但是发声时吸气的力量不能放松，不要垮，吸进气来要保持住，使呼气肌肉与吸气肌肉的对抗变成一种压力，就产生气息的密度，这个密度就是歌唱的支持。越到高音压力越大密度越高。唱的时候要保持住吸气肌肉的积极状态不能垮。气息吸进来的一瞬间，吸气肌群与呼气肌群之间就有了对抗，至于对抗的压力该是多少，那要根据所要演唱的音高、力度、速度，元音、旋律的变化，句子特征等来决定。气息的吸入量要适度，吸多了僵，吸少了不够用，绝不是越多越好。经常遇见这样的学生，生怕这一口气唱不完一个乐句，就多吸一些，吸多了僵了，也照样唱不完一个乐句。要多练习根据乐句的长短适量地吸气。在唱出一个乐句之前，头脑里已经有了感觉，凭着这种感觉来确定吸与呼的对抗压力合适的尺度，优秀的歌唱家就能将吸与呼这个对抗掌握得娴熟，运用得自如。虽然说呼吸的对抗是呼与吸两组肌肉共同工作的结果，而事实上，吸气肌肉群的工作更重要，需要接受更多的训练。吸气开始，气息进入体内，这是吸气肌肉群在工作，若此时感到呼吸器官畅通、很舒服，胸前、两肩都没有紧感，那么这口气是吸得正确的。吸进气以后，吸气肌肉群不