

歌唱理论与技巧

刘文昌 付鸿敏 著

前 言

歌唱艺术在我国有着悠久的历史,并一直受到广大人民群众普遍的喜爱。尤其是近几十年来,随着科学文化的发展和社会的进步,歌唱艺术作为一种艺术门类,在我国得到了迅速的普及和长足的进步,涌现出一大批杰出的歌唱家和优秀的歌手,影响和带动了众多的青少年投身到歌唱艺术事业之中。

近三十年来,我们在从事声乐教学的过程中,接触了大批的声乐学习者和歌唱爱好者。他们对歌唱艺术事业的热爱和追求以及刻苦、勤奋的学习精神,每每使我们感动不已。我们根据多年声乐教学实践中的体会和感受,几经寒暑,写成了这本书。我们最大的心愿,是希望它能帮助更多的声乐学习者和歌唱爱好者,认识歌唱艺术的基本理论与技巧,了解语言与音乐、声音与感情、歌唱与表现的关系,熟悉西洋唱法与我国民族唱法的异同,掌握科学的歌唱练习方法,获得更加理想的歌唱声音,尽快成长,成熟起来。这本书虽然取名《歌唱理论与技巧》,并采用较多的章节和较大的篇幅介绍歌唱艺术的基本理论和方法,但它主要是我们个人艺术经验的总结,不可能包融歌唱艺术理论与技巧的全部内容。且由于我们的水平有限,或许有些理论与技巧的阐述不十分详尽、明白,甚至可能存在着某些片面性,因此,仅供声乐界的同行及广大的声乐爱好者参考与借鉴,并诚恳地希望对书中的不足之处提出批评指正。

这本书在写作过程中,参考了声乐界前辈及同行的一些专著,在此谨表示衷心的感谢!

刘文昌 付鸿敏

1995年11月13日于开封

目 录

前言	(1)
第一章 歌唱呼吸及其练习方法	(1)
一、歌唱的呼吸器官	(1)
二、气息力度的控制	(2)
三、歌唱呼吸的三种方法	(3)
四、歌唱的正确呼吸状态	(5)
五、怎样正确理解“丹田气”	(8)
六、歌唱呼吸的练习方法	(10)
第二章 科学的发声状态和正确的发声练习	(14)
一、人体发声器官及其作用	(14)
二、发声时声带与气息的关系	(15)
三、科学的发声状态在歌唱中的作用	(17)
四、歌唱发声时喉部器官的状态和作用	(18)
五、歌唱发声时如何建立并保持正确 的喉头位置和状态	(24)
六、正确的发声练习	(27)
第三章 歌唱的共鸣及其练习方法	(30)
一、什么是歌唱的共鸣	(30)
二、共鸣器官及其分类	(30)
三、共鸣在歌唱中的作用	(32)

四、混合共鸣在不同声区中的运用	(33)
五、共鸣腔体的调整 and 理想共鸣效果的获得	(35)
六、不同声部对共鸣的不同要求	(41)
七、声区及声区的统一	(42)
八、歌唱的共鸣练习	(47)
第四章 歌唱语言	(61)
一、语言和音乐	(61)
二、生活语言与歌唱语言	(63)
三、歌唱语言的艺术特性	(69)
四、汉语的语言结构特点	(75)
第五章 歌唱语言的吐字、发音特点和发音规律 ..	(96)
一、声母与韵母的发音特点和发音规律	(96)
二、声母和韵母之间的转换与衔接	(123)
三、吐字、归韵和收音	(127)
四、字音之间的衔接	(148)
五、歌唱中的字、声关系	(152)
六、怎样理解“字正腔圆”	(154)
七、关于十三辙	(163)
第六章 歌唱的艺术表现	(208)
一、正确理解声与情的关系	(208)
二、对声乐作品的理解和感受	(209)
三、对声乐作品的再创作	(212)
四、关于声乐作品的艺术表现	(214)
第七章 科学歌唱方法的训练与掌握	(268)
一、气息的控制与功能的发挥	(268)
二、假声位置在歌唱中的运用	(275)
三、关于低位发声状态	(276)

四、哼鸣在歌唱练习中的运用	(278)
五、母音在歌唱练习中的作用	(281)
六、哈欠状态在歌唱中的运用	(284)
七、关于打开喉咙	(287)
八、混合声在歌唱中的运用	(291)
九、正确掌握中声区与高、低声区的关系	(293)
十、歌唱声音的前、后、横、竖	(296)
十一、歌唱的吐字与发声	(298)
十二、正确掌握声乐训练中的几种辩证关系	(301)
第八章 良好歌唱心理的培养	(305)
一、不良歌唱心理的表现	(306)
二、不良歌唱心理产生的原因	(308)
三、良好歌唱心理的培养	(311)
第九章 西洋唱法与我国民族唱法	(323)
一、西洋唱法	(323)
二、我国民族唱法	(325)
三、西洋唱法与我国民族唱法之异同	(329)
四、关于西洋唱法与我国民族语言的结合	(335)
五、我国民族唱法在借鉴西洋唱法中 应注意的几个问题	(339)
六、关于我国民族声乐男声的高音唱法	(343)
七、低喉位发声在我国民族唱法中的运用	(348)

第一章 歌唱呼吸及其练习方法

气息是歌唱时声音的动力,正确的歌唱呼吸是科学发声的基础。正确的歌唱呼吸,不仅决定着正确的歌唱发声、共鸣、咬字、吐字、行腔乃至思想感情的表达和音乐的表现,而且,它像一条轴线,把歌唱发声的各个器官连接起来,形成歌唱运动整体。歌唱呼吸的正确与否,对于发声是否科学、歌唱能否成功起着决定性的作用。国内外各种声乐学派都把正确的歌唱呼吸作为歌唱发声训练的重要内容,歌唱家们也都把正确的歌唱呼吸看作歌唱成功的基础。“善歌者必先调其气”成了每一位歌唱者所必须遵循的客观规律。

一、歌唱的呼吸器官

歌唱的呼吸器官由口、鼻、咽、喉、气管、支气管和肺组成。气管是一条富有弹性的圆形管腔,它上接喉部,下连肺部,是气息进出的通道。肺是人体储存空气的容器。肺内有许多粗细不一的支气管,它的末端连接着能够扩张和收缩的肺泡。

吸气时,空气从口、鼻部吸入,经咽、喉、气管、支气管进入左右肺叶的肺泡之中,使肺泡扩张。呼气时,肺泡收缩,把其中的空气经由支气管、气管、喉、咽,从口、鼻部呼出。

歌唱呼吸时,吸入气息的多少、快慢和呼出气息的多少、快慢,即气息力度的控制,都是由胸、腹部的呼吸肌肉群和膈肌(横膈膜)

来控制的。这些控制呼吸的肌肉群,从功能上说又分为吸气肌肉群和呼气肌肉群。吸气肌肉群包括胸大肌、胸小肌、肋间外肌和膈肌(横膈膜)。呼气肌肉群则包括腹壁肌、胸膜肌和肋间肌等。

膈肌(横膈膜)是一块横隔于人体胸腔与腹腔之间的圆穹形膜状肌肉。静止状态时,像一个倒置在胸腔与腹腔之间的盆。吸气时,气息使肺叶上的肺泡扩张,气压增加,迫使膈肌收缩,圆顶下降,胸腔扩大,从而使肺部储存大量的气息。呼气时,由于肺泡收缩,气压降低,使得膈肌逐渐恢复原状,圆顶上升,胸腔缩小,气息被不断排出体外。膈肌的控制力量较强,升降幅度较大,就像一个“限压阀”一样调节着吸气、呼气肌肉群之间的力量对抗和歌唱气息力度的大小。因此,膈肌是歌唱呼吸控制中最主要的器官。

歌唱时的气息运动,实质上就是吸气肌肉群和呼气肌肉群之间收缩与舒张两种状态的彼此结合,或这两种力量的互相对抗。只有准确、有效地控制这两种对抗力量,使之彼消此长协调有序,气息才能受控而均匀地呼出;气息运动只有得到恰当地控制与调节,歌唱声音才会圆润、明快、均匀、平稳,显得饱满而富于弹性,响亮而富有穿透力。

二、气息力度的控制

在歌唱活动中,歌唱声音的高、低、强、弱,歌唱语言的抑、扬、顿、挫,歌曲感情的起伏跌宕等,无一不与气息力度的控制有关。所以,气息力度的控制,既是歌唱呼吸中最重要的一环,也是科学发声的关键。

气息力度的控制,取决于对吸气肌肉群和呼气肌肉群紧张力量的控制与调节。呼气时,呼气肌肉群作为产生推动力量(即促使气息向外呼出的力量)的根源,由外向内和由下向上收缩,从而对肺部气息产生压力,同时,吸气肌肉群仍然保持吸气时向外、向下

的扩张力量,从感觉上讲,就是努力保持吸气状态。吸气肌肉群这种向外、向下的保持力量和呼气肌肉群向内、向上的推动力量,各自向相反的方向伸展,使它们两者之间互相制约,互相抗衡。在这个制约、对抗的过程中,推动力量必须始终大于保持力量,而且保持力量在对抗中必须有节制地保持“且战且退”的状态,才会使气息有控制地均匀地徐徐呼出。这两种力量互相制约、互相抗衡的过程,实际上就是气息运动受控过程。而对这两种力量相互对抗的调节,决定着气息力度的大小和歌唱声音的强弱。

了解了气息力度的控制原理,对于我们在歌唱发声练习中,进行正确地歌唱呼吸训练和在正式演唱时正确地运用歌唱呼吸将会起到重要的作用。

对于一个歌唱者来说,恰当控制气息力度所产生的艺术效果是巨大的,但又不是一朝一夕就能达到的,必须经过长期、持久的艰苦练习才能实现。

三、歌唱呼吸的三种方法

歌唱呼吸有三种方法:胸式呼吸法、腹式呼吸法、胸腹式呼吸法。这三种方法的确定和划分,虽然来自于西洋声乐理论,但对中国的民族唱法,也同样适用,因为它们是根据人类各呼吸器官的机能,总结和归纳出来的三种呼吸类型。这三种呼吸方法从本质上说并没有根本的区别,只是在选择控制气息的吸入、呼出的主要器官以及对气息控制部位的运用上有所不同而已。

(一) 胸式呼吸法

胸式呼吸法,是一种主要依靠胸腔来控制气息的呼吸方法,即主要依靠改变胸廓大小的运动方式进行呼吸。在改变胸廓的大小来调节呼吸时,主要依靠肋间肌的收缩,使肋骨移动,形成呼吸的动力。正因为胸式呼吸法主要依靠胸腔来控制气息,基本排除了

膈肌和其他呼吸肌肉群的控制作用,因此,气息容量偏小,呼吸部位过高,对气息的控制能力也比较差,以致歌唱时气息消耗过快,不得不频繁呼吸,使得气息力度缺乏应有的弹性和持久性。此外,由于呼吸部位过高,在需要加大呼吸力度时,过高的胸部压力必然造成颈部肌肉、下巴、舌根和喉头的紧张,直接影响了歌唱发声活动的正常进行,不利于歌唱声音的平稳、连贯和高、低、强、弱的灵活变化。所以,单纯的胸式呼吸法已不被广大歌唱者所采用。

(二) 腹式呼吸法

腹式呼吸法,是一种主要依靠腹部运动来控制气息的呼吸方法。这种呼吸方法在吸气时,主要依靠膈肌的下降来扩大肺部的容量。气息吸入后,腹部膨胀,胸腔收缩。由于胸腔的扩张受到限制,使得气息的吸入量和胸腔呼吸肌肉群对气息的控制能力受到削弱。同时,由于气息吸入过深,气息输送线过长,因此,直接影响了气息对声带的冲击力度,使歌唱声音显得空洞无力,缺乏圆润、明亮的色彩和灵活性。所以,这种呼吸方法对于艺术歌唱来说,也是不完善的。

(三) 胸腹式呼吸法

胸腹式呼吸法,实际上是胸式呼吸法和腹式呼吸法的综合运用。它融合了前两种呼吸方法的长处,克服了前两种呼吸方法的不足,因而是一种最科学、最合理的歌唱呼吸法。

胸腹式呼吸法,能充分利用膈肌和胸部、腹部呼吸肌肉群的运动来共同控制气息,因此,不仅使得气息的吸入量多而灵活,而且对气息的控制力度强而富于弹性。运用胸腹式呼吸法歌唱时,由于吸气与呼气两大肌肉群和谐有序的运动,加上膈肌有节制的缓缓回升,从而形成一个协调、统一并极富控制能力的呼气状态。这一呼气状态,对于科学发声起到了至关重要的作用。这是因为胸腹式呼吸法对气息运动所形成的强大而灵活的控制能力,能够确保声带、喉咙、咽腔、口腔、舌头、下巴等吐字、发声和共鸣器官始终

处于自由、灵活、协调、统一的运动状态,使得声音的发出既畅通无阻,又受控而高、低、强、弱变化自如。

此外,胸腹式呼吸法,在确保了气息吸入量的同时,又确保了气息吸入的深度。这一深呼吸特点,必然造成膈肌在呼吸时上下运动的幅度增大,从而充分调动了膈肌以及腰、腹和胸部呼吸肌肉群的协同作用,增强了对气息运动的总体调控能力。因此,歌唱时保持深呼吸状态,不仅是胸腹式呼吸法的重要特点,也是科学发声的重要前提。

正由于胸腹式呼吸法更符合人体歌唱发声活动的客观规律和歌唱艺术的科学要求,所以,已被国内外各种声乐学派普遍采用。

四、歌唱的正确呼吸状态

歌唱呼吸虽然是以生活中的自然呼吸为基础的,但是,又与生活中的自然呼吸有着明显的差别。自然呼吸是人类的一种本能的、下意识的动作,无须学习和训练就能进行;而歌唱呼吸却是一种艺术活动,它必须根据歌唱语言和音乐的艺术特点以及人体歌唱发声的客观规律进行,必须经过努力学习和刻苦训练才能掌握。同时,掌握具有高度科学性和技术性的歌唱呼吸方法,又是从事声乐艺术活动的必要前提和基础。

胸腹式呼吸法所形成的呼吸状态,就是歌唱发声所需的具有高度科学性和技术性的正确的呼吸状态。胸腹式呼吸法,由于强调深呼吸,使得肺部气息的运动力度加强,牵动膈肌上下运动的幅度加大。膈肌上下运动时对腹腔内器官所产生压力的大小变化,造成人体腹部随着吸与呼活动的进行而产生明显的胀缩变化,使得歌唱者在呼吸时,明显感到大量气息的吸入或呼出均来自腹腔。这种呼吸方式,前人又称之为“气沉丹田”呼吸法。这种呼吸法十分强调腹、腰部肌肉对气息的控制。

首先,正确的吸气方法是正确呼吸的前提和基础。没有正确的吸气,就不会有正确的歌唱呼吸。

歌唱的吸气,要求用口、鼻同时将气息经气管吸入肺部。无论吸气的快、慢、多、少,都必须保持呼吸器官的松弛、平稳、协调、自然,力求气息一步到位,吸气深而饱满。正确的吸气感觉,就像往水缸里倒水一样。倒入的水,要一下子直达缸底,而且随着水的增加由下到上逐渐充满整个缸体。在感觉到气息吸入腹腔(包括小腹)的同时,胸腔也应充满气息。此时腹腔和胸腔都会因气息的压力而呈充分扩张状态,只是腹腔因扩张能力较强而显得运动幅度更大、更明显。

根据以上叙述,可以把正确的吸气方法归纳为:用口、鼻同时吸气,力争吸得多而深,让气息充满整个肺部;此时,腰、腹部应有明显的扩张感,要特别注意后腰部位的横向扩张感觉;同时,胸腔充分扩展,喉咙打开,咽喉腔、口咽腔、鼻咽腔呈开放状态,并和喉咙、气管连接形成一个完整、通畅的气、声管道,并在呼气(发声)时努力保持这种状态。初学时可以利用做哈欠练习来寻找和体会感觉。

有了正确的吸气,正确呼气就有了可靠的前提和基础。呼气运动的基本原理是:呼气时,吸气肌肉群和呼气肌肉群同时运动,但呼气肌肉群的收缩力要大于吸气肌肉群的胀力。这样在呼、吸肌肉群互相对抗的运动中产生对气息的控制力,使气息能够逐渐均匀地呼出,并对闭合的声带产生强有力的冲击,使声带振动而发出声音。所以,在歌唱呼气时,首先要努力保持胸、腹、腰部吸气时的状态。此时,会在胸、腹、腰部产生明显的对抗力量,此时小腹底部向上托起,胸腔始终保持扩张状态以促进这种对抗力量的产生和保持。随着歌唱发声的进行,肺部气息逐渐因呼出而减少,此时胸、腹、腰部呼吸肌肉群的对抗状态仍必须继续,才能保持住歌唱吐字、发声、共鸣器官的自如状态和气、声管道的畅通,以确保歌唱

声音的松弛、通畅、饱满和富于表现力。

胸、腹、腰部各呼吸肌肉群对气息的控制能力在歌唱活动中起着至关重要的作用。每一位歌唱者都必须经过长期、刻苦地练习，才能熟练自如地掌握它、运用它。

关于歌唱呼吸的正确方法，不但在西洋声乐理论中屡见阐释，在我国传统民族声乐理论中也有不少十分精辟、形象的论述。如：清·陈颜衡《说谭》中云“夫气者音之帅也，气粗则音浮，气弱则音薄，气浊则音滞，气散则音竭。”科学地分析了气、声之间的关系，指出了气息控制在歌唱发声中的主导作用；再如：唐·段安节在《乐府杂录》中说，“善歌者必先调其气，氤氲自脐间出，至喉乃噫其词……既得此术，即可致遏云响谷之妙也。”进一步阐明了歌唱呼吸（即气息控制）的核心部位在丹田，只有充分掌握以丹田为核心部位的气息控制能力，才能确保正确的发声、吐字和产生良好的共鸣效果，至于其他如：“真人之息以踵，庶人之息以喉”的论述，则强调了歌唱时应该深呼吸，并形象、夸张地指出科学的歌唱呼吸要深至脚踵（即脚后跟）。当然，我们不能简单、机械地理解为歌唱发声时必须把气息吸至脚后跟，呼自脚后跟，而应该正确理解它的真正含义无非是着重强调歌唱呼吸要保证一定的深度。这和西洋声乐理论中所强调的深呼吸原理是一致的。我国古代还有“吸气如抽泣，吐气如燃薪”的说法，这两句话更是十分形象、贴切地描绘出歌唱发声时正确吸气、呼气的状态及感觉。抽泣、燃薪既是人们熟悉的、常见的现象，也是人们都曾亲身体验过的行为。人在抽泣时吸气自然、快速，且吸气的部位深而集中。这种抽泣时吸气的状态和感觉，正是科学的歌唱呼吸（尤其是歌唱中的换气呼吸）所必须掌握的。“吐气如燃薪”，而歌唱呼气时应像吹燃木炭一样，气息的控制要集中而均匀，无疑也是正确的。这种对歌唱呼吸的形象化比喻，是每个歌唱者都容易理解和体会到的。用这种方法去寻找歌唱呼吸的正确状态和感觉，对于那些初学者更是十分必要的。

五、怎样正确理解“丹田气”

“气沉丹田”是我国古代歌唱者根据演唱的实践体会而总结出的一种歌唱呼吸方法。这种呼吸方法历经千余年流传至今，越来越被人们所理解和接受，并在我国民族声乐艺术的发展中发挥了重要作用。

关于“丹田”，在我国民族传统声乐理论中有上、中、下的区分。上丹田位于两眉间，中丹田位于心口下，下丹田位于脐下三指处。“气沉丹田”通常所指的则是下丹田。

在我国民族传统声乐理论中，关于丹田气与歌唱发声的关系有着许多精辟的论述，如前引“善歌者必先调其气，氤氲自脐间出。”说的是气息要发自下丹田；“曲必择声，沙喉响润，发于丹田，自能持久。”则进一步说明了歌唱只有在丹田气的支持下，才能使得声音甜脆、圆润，并保持气息的持久；明·魏良辅《曲律》中说，“上抗其喉，下坠其丹田”及“气沉于底，贯于顶”，也是强调气息冲击声带并迫使声带振动而发出声音时，必须以丹田部位的肌肉收缩作为气息运动的动力支持点。

我国民族传统声乐理论认为，歌唱时应力求把上、中、下三丹田贯通一气，才能使歌唱达到“声振林木，响遏行云”和“余音绕梁，三日不绝”的艺术效果。

“丹田气”一词，是古人对歌唱呼吸运动的高度概括。但时至今日，在我国民族声乐理论中还没有给它作出系统完整的理论阐释，并具体说明如何学习、领会，进而熟练掌握、正确使用这种歌唱呼吸方法，这是我国现代民族声乐理论中的一大缺陷。我们从人体生理学和声乐学的角度分析，认为丹田气无外乎包括如下两层含意：

第一，歌唱时吸气要深，从感觉上讲，吸气时不仅要让气息充

满整个胸、腹部,而且要达到下丹田。只有感觉到气息吸至下丹田,方能保证吸气的深度和充足的吸入量。

第二,歌唱时虽然胸、腹、膈部等所有呼吸肌肉都参与了对气息的控制,但是,它们必须以丹田部位的肌肉群为核心和动力源形成气息支持点。从人体生理学和力学的角度看,由于强调吸气要深,从而迫使膈肌增加向下运动的幅度,加大了胸腔的气息容量。呼气时,胸部呼吸肌肉群的收缩运动受肋骨的限制(肋骨的作用是保证胸腔维持一定扩张状态),力量不是很大,只能起到协助膈肌加强对气息的控制。膈肌则是气息控制的主要器官,它直接制约着歌唱气息的吸入、呼出。而在歌唱发声中,声音的高、低、长、短和强、弱变化等,都会大大加强对气息控制功能的要求,使其显得复杂多变。这种复杂控制功能,单单依靠膈肌和胸部呼吸肌肉群来完成是远远不够的,还必须充分发挥具有较强活动能力的腹部呼吸肌肉群的作用,来参与控制,才能完成。但运动能力较强的腹部呼吸肌肉群的控制力量,又不能直接作用于肺部的气息,必须通过膈肌传递。所以,只有膈肌和腹部呼吸肌肉群协调一致的综合运动才能真正形成对气息的强有力的控制。在腹部呼吸肌肉群把控制力量向上传递给膈肌时,膈肌又会受到肺部气息的反作用力而向下对腹部呼吸肌肉群产生一种抗力。这两种相反的力(即向上的收缩力和向下的支撑力),会在某个部位形成一种对抗力点,这个对抗力点就在丹田。它是整个歌唱呼吸的动力核心和支持点。我国民族传统声乐理论中所强调的“气沉丹田”,实际上就是要求在丹田处建立这样一个支持点,作为歌唱呼吸的动力核心,并充分运用它来控制歌唱时的气息运动。

综上所述,可见歌唱呼吸是人类在自然呼吸的基础上所形成的一种大活动量的符合歌唱要求的科学的呼吸方法。它要求胸、腹、两肋、膈肌以及腰、背等部位,在呼吸时都要积极地运动起来,参与歌唱呼吸活动。各种力量协调汇合在丹田处,支配着歌唱呼

吸以至整个歌唱活动的进行。我国民族声乐理论提倡和强调使用的丹田气,从原理和作用上看,和国外各声乐学派所普遍采用的胸腹式呼吸法基本上是一致的。

六、歌唱呼吸的练习方法

歌唱呼吸虽然和生活中的自然呼吸有着诸多的差别,但是,它毕竟是以自然呼吸为基础的,因而,在歌唱练习中,借鉴自然呼吸和日常生活中的其他一些特殊呼吸方法与呼吸状态,对声乐学习者准确、迅速地掌握和运用科学的歌唱呼吸方法会起到事半功倍的作用。

歌唱呼吸的练习方法大体可以归纳为以下几种:

(一) 吸气的练习方法

1. 用鼻子嗅气味的方法练习深吸气

人类有一种本能,每每遇到芳香的气味或清新的空气时,总会贪婪地频频深吸,以尽可能多地获得这些宜人的气体。此时,吸气的动作幅度大,吸气深,故而有充足的吸气量。这时的吸气状态完全符合歌唱呼吸的要求。所以,可以通过闻花香或闻其他散发芬芳气味的物品来体会和练习深吸气。或是利用休息时间到郊外辽阔的田野,当你目睹蓝天白云、青山绿水,顿觉心旷神怡时,就会不自觉地深呼吸,此时的深吸气状态,也符合歌唱的吸气要求,因而,也可利用这种方式体会和练习深吸气。

2. 仰卧式吸气练习

平日,当你心平气和地仰卧在床上休息时,会发现呼吸时腹部一凸一凹自然而有规律的运动,这时的吸气状态自然、松弛、协调、均匀,同时,又保持着一定的深度。对于歌唱时吸气部位过高,吸气状态过于紧张的歌唱者,可以通过体会这种仰卧时的吸气感觉来调整自己的错误呼吸方法。仰卧呼吸练习,虽然吸气状态自然、

松弛并具有一定深度,但是,由于全身的放松状态使得吸气力度较小,与实际歌唱时的吸气力度要求还有距离。所以,有些人在做仰卧呼吸练习时,在自己的腹部上放置一些重物,使腹部受到一定的压力,借以增加吸气时的力度,不失为一种好方法。

3. 蹲式吸气练习

当我们蹲下吸气时,会发现比站立时更容易把气息吸得深。蹲下呼吸时,由于大腿对腹部(尤其是小腹部)的压迫限制了腹部肌肉的活动范围,使腹部的呼吸肌肉承受一定的外部压力,此时,要想保持吸气的深度和气息吸入量,就必须加强吸气力度。经常进行蹲式呼吸练习,能够锻炼和提高腹部呼吸肌肉群和膈肌的运动能力。这种方法主要用于帮助吸气深度不够和呼吸控制能力较弱的歌唱者增强自己的呼吸控制功能。

4. 坐式吸气练习

吸气部位过高或者吸气虽有一定深度,但气息吸入量较小,腹、腰部肌肉对气息控制能力较弱的歌唱者,还可以采用坐式吸气练习,以体会和掌握深呼吸的感觉和方法,增加气息的吸入量和锻炼腹、腰部肌肉对气息的控制能力。坐式吸气练习的方法是:坐在凳子上,上身前倾,两肘放在大腿上。吸气时,注意力要集中在后腰,除了感觉腹部(尤其是小腹部)随着气息的吸入有明显的扩张外,后腰部位也应有横向扩张的感觉。经常进行这种练习,不但能增强自己的呼吸力度,而且,能够调动腰部的肌肉群,积极地参与歌唱呼吸运动,使歌唱呼吸更加饱满有力。

5. 通过打哈欠体会正确的吸气状态

打哈欠是人的自然生理现象。打哈欠时的吸气状态和歌唱所要求的吸气状态有着惊人的一致性。人们在打哈欠时,不但口腔、咽腔和喉咙的扩张与开放状态十分符合歌唱的要求,而且气息吸得深而饱满,是歌唱所要求的最理想的吸气状态。因此,通过打哈欠练习体会正确的吸气状态,也是吸气练习中的极好方法。

6. 通过抽泣练习快吸气

在我国民族传统声乐理论中,把歌唱的吸气和呼气比喻为“吸气如抽泣,吐气如燃薪”,这种比喻既十分科学、精辟,又比较通俗、易懂。抽泣中的吸气一般较快,且深而集中,是歌唱中快吸气(如快换气)的理想状态。经常坚持这种练习,对歌唱时始终保持良好的呼吸状态将会起到重要作用。

(二) 呼气的练习方法

1. “丝”气练习。

所谓“丝”气练习,就是在气息吸入后发音部位呈念“丝”字时的状态,但不实际发声的吐气练习。做此练习时,应尽量让气息吐得细而均匀,一直到气息呼尽为止。在做“丝”气练习的过程中,可以明显的感觉到胸、腰、腹部(尤其是腹部)对气息的控制状态和控制力量随着气息均匀的呼出而逐渐变化。

2. 吹气练习

所谓吹气练习,就是吸气后,两唇合拢慢慢向外吹气。吹气练习和丝气练习的要求基本相同,要尽量让吹出的气息细而均匀,一直到气息呼尽为止。这时,要注意不要让上下唇、两腮和下巴过于紧张用力。吹气练习和“丝”气练习,在感觉上和所起的作用方面是基本相同的。

3. 存气练习

所谓存气练习,就是在深吸气后让气息保存在肺中,使吸气运动和呼气运动暂时都处于停顿状态,保持几秒钟后再一下子把气息呼出。做存气练习时要注意以下几点:

① 吸气要深,气息吸入量要大。

② 存气时,要尽量保持呼吸器官处于静止状态,胸、腹、和膈肌不可加力。

③ 要努力记忆吸气时的状态和感觉。

做存气练习,最重要的目的是记忆吸气的状态和感觉,以便在