

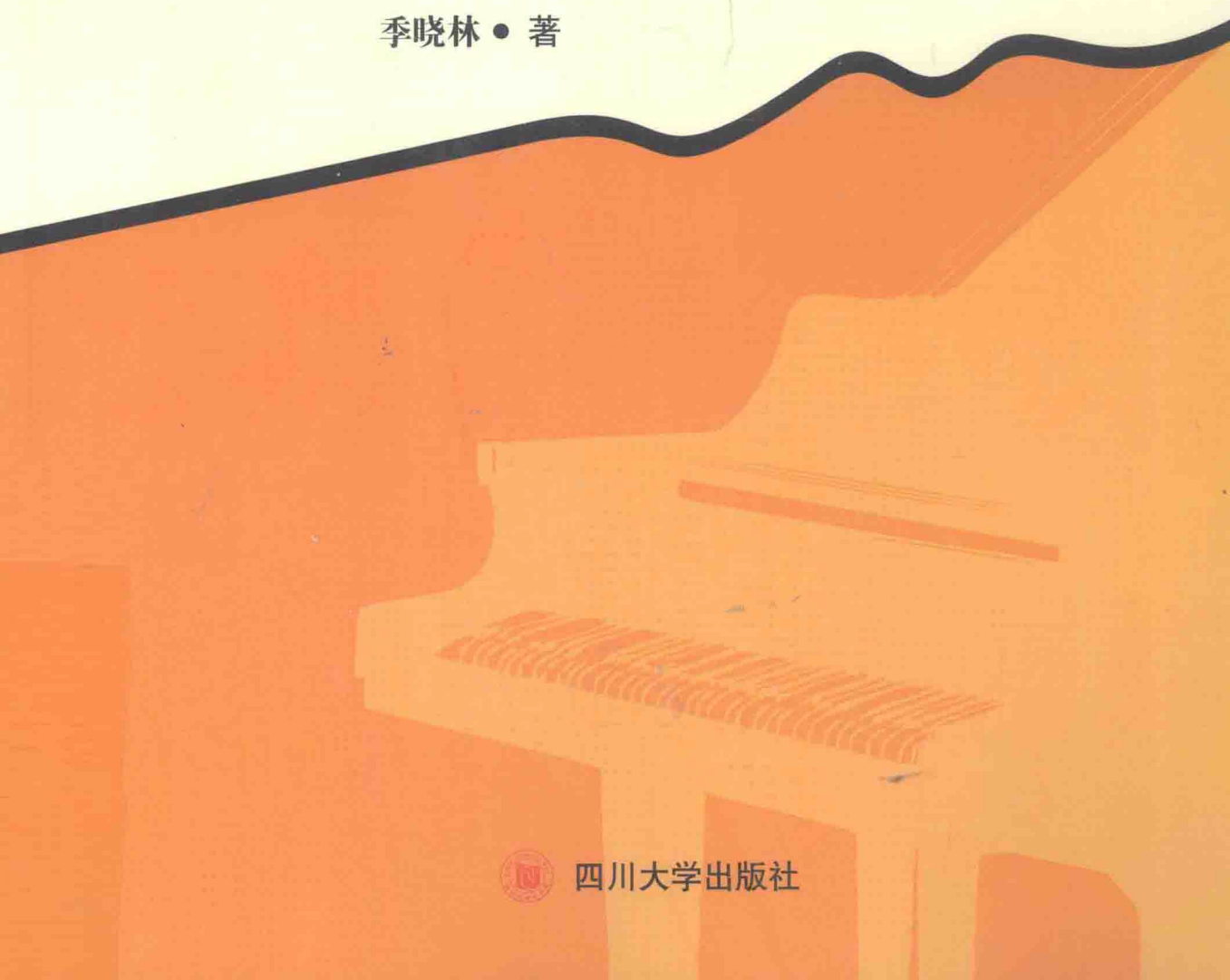


歌唱的训练

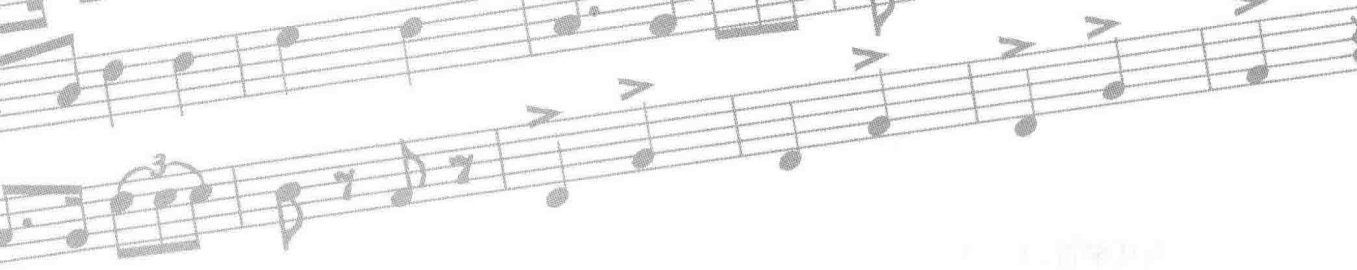
Gechang
De Xunlian



季晓林 • 著



四川大学出版社

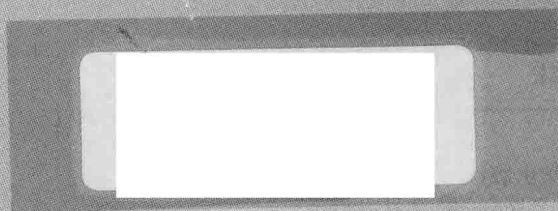


歌唱的训练

Gechang De Xunlian



季晓林 • 著



四川大学出版社

责任编辑:王 平
责任校对:李思莹
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

歌唱的训练 / 季晓林著. —成都: 四川大学出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-5614-6417-5

I. ①歌… II. ①季… III. ①歌唱法
IV. ①J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 308832 号

书名 歌唱的训练

著 者	季晓林
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-6417-5
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	11.5
字 数	277 千字
版 次	2012 年 12 月第 1 版
印 次	2012 年 12 月第 1 次印刷
定 价	29.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scup.cn>

前言

声乐是一门最能直接表达人的思想感情、最具有感染力、最受欢迎的，并且包含广泛知识的综合艺术。掌握和控制嗓音，使之发出圆润、悦耳的歌声，无论对专业还是业余声乐学习者来说，都是一个最基本的要求，也可以说是终身为之奋斗的目标。

21世纪是思维科学的新世纪，对声乐人才素质有更高的要求。音乐普及教育是培养高素质声乐人才的基础，尤其高师音乐学院的学生肩负的历史使命比任何时候都要重大和艰巨。现在声乐普及的热潮正趋向更加蓬勃地发展，不但青少年，甚至中、老年渴望学习声乐的人也愈来愈多，这无疑给未来的音乐普及教育工作者带来了更高的要求。声乐教育虽然已经取得了一些成功的经验，但它仍是一个需要继续深入研讨的领域，还有一些新课题需要大家进一步认识和探索。

一种美妙动听的歌声通常需要经过正确、科学、严格的训练才能获得。尽管每个人的生理特点不同，天生禀赋各有所异，但只要能遵循声乐教学的基本原则——因材施教、启发诱导等，实施有效的教学方法，一般都可以获得想象中的训练效果。不过，也不得不承认每个声乐教师的教学心得、体会都具有一定的局限性，不能认为自己所阐述的一切都是正确无误的。著名声乐家伊丽莎白·舒曼曾说，每个好的教师都有自己成功的方法，许多歌唱家采用他们的不同方法亦有美满的结果。但是我们不能说我这个方法施之于任何学生都能收到同样的效果。同样一种方法也许对一个歌唱者有利，但对另一个歌唱者却有弊。因此，很少有声乐教师和歌唱家能够在歌唱技术的问题上彼此见解完全一致，甚至很有名望的歌唱家和声乐教师之间也是如此。但是，歌唱艺术对声音的要求还是有一个基本的、科学的、明确的聲音概念和要则的。

笔者从事声乐教学多年，对声乐的学习、认识、体会虽然有一些心得，但是仍不够全面，有的地方会带有主观色彩。不过，有些意见及实践方面的提示还是应该注意的。比如，六个声部训练的要领和注意事项以及教材的选择，尤其是心理调控等问题，如果读者能彻底了解并感受其中的内涵，必然会进入正确的途径，在丰富自己的技艺上增添一些知识，用所获取的理性认识来检查自己的歌唱发声。有的读

者刚接触这本书时，可能会感到书中列举的实例过多，可正是这些实例使读者更易于理解、感受、掌握歌唱技术和艺术，更能激发读者以最大的决心和毅力投入工作和学习。书中具有一些启发性的东西，也许起初光线比较微弱，而实践后逐渐会在亮度和持久力上增长起来。

长期的教学实践使我们深刻地认识到，歌唱技巧必须以最科学的理论指导其具体行动，立足于大量的反复实践，勤于摸索。这项工作相当复杂、细致，不论在声乐教学还是在歌唱实践中，均找不到放之四海而皆准的“灵招妙法”。再说，由于书中的论题大都是个案的教学体会，具有一定的局限性，因而希望读者在教学或学习中除了借鉴声乐共同的原理与规律外，还应该尽量选用适合自己教学或学习方面的经验、体会。因为一切技术无论如何都必须出于自然与合乎科学才能有完美的训练效果，也只有这样，学习者才会发现有意想不到的力量在支持、鼓舞着自己奋勇前进。克服的困难越多，再去解决其他难题就越容易，这是前进的通则。当声音概念明确后，就应该努力去实现它，就要无止境地奋斗下去，即使暂时失败也绝不能退缩，必须继续拼搏，直到成功。

目 录

上篇 声乐基础理论

第一章 歌唱姿势·····	(3)
第二章 歌唱器官的构造、功能与控制·····	(5)
一、歌唱呼吸·····	(5)
二、歌唱发声·····	(13)
三、歌唱共鸣·····	(21)
四、咬字、吐字与发声的统一·····	(26)
第三章 音 域·····	(34)
一、人的嗓音音域·····	(34)
二、歌唱声区的产生·····	(34)
三、歌唱声区的划分·····	(34)
四、歌唱声区的转换·····	(35)
第四章 声乐教学心理因素的应用·····	(37)
一、感觉·····	(37)
二、感知·····	(40)
三、注意·····	(44)
四、记忆·····	(48)
五、意志·····	(49)
六、歌唱思维·····	(51)
七、歌唱的想象与联想·····	(55)
第五章 歌唱技术与艺术·····	(59)
一、歌唱技术与艺术表现的关系·····	(59)
二、艺术为目的,技术是手法·····	(60)
三、歌唱技术与艺术表现的统一·····	(61)
第六章 歌曲的艺术表现·····	(65)
一、歌曲艺术表现处理的提示·····	(65)
二、歌曲艺术表现的处理·····	(65)

中篇 声乐教学

第七章 声乐教学中的几个问题	(75)
一、对“因材施教”的再认识	(75)
二、正确理解“循序渐进”	(76)
三、启发诱导	(77)
四、教学要从整体概念入手	(79)
五、注意教学的灵活性	(80)
六、反馈机制的作用	(81)
第八章 声乐教学语言	(86)
一、教学语言的针对性	(86)
二、教学语言的科学性	(86)
三、注重教学语言中的比喻	(87)
四、教学语言的艺术性	(88)
五、运用声乐教学语言的要则	(88)
六、教学语言表达能力培养	(89)
第九章 声音的分类与难以分辨的声部	(90)
一、声音的分类	(90)
二、难以分辨的声部	(93)
第十章 六个声部声区的处理和统一	(97)
一、男声	(97)
二、女声	(104)
第十一章 声乐教材的选择	(112)
一、声乐教材选择的针对性	(112)
二、声乐教材选择的灵活性	(118)
三、注意歌曲教材的经典性	(118)
四、强调歌曲教材的民族性	(119)
五、注意歌曲教材的普及性	(119)
六、教材选择的质与量	(119)
七、精唱与泛唱的有机结合	(120)
第十二章 歌唱发声练习	(121)
一、声乐的课堂上学习与课后练习	(121)
二、目前课后练习存在的问题	(121)
三、正确的练唱心理	(122)
四、掌握正确的练唱方法	(123)
五、培养自我检查的习惯	(125)
六、练习须知	(126)

第十三章 声乐教学中几种能力的培养·····	(127)
一、听觉能力的培养·····	(127)
二、歌唱感觉能力的培养·····	(130)
三、舞台上驾驭歌曲能力的培养·····	(132)
第十四章 高师声乐教学的师范性·····	(135)
一、改革后教学形式的实施·····	(135)
二、增添教学内容·····	(137)
第十五章 青少年变声期嗓音的保护·····	(142)
一、变声期的诊断·····	(142)
二、变声期的三个阶段·····	(142)
三、变声期间嗓音的保护·····	(143)
四、变声期嗓音的训练·····	(144)

下篇 声乐教学中的双边活动

第十六章 声乐教学中的教师与学生·····	(149)
一、教师·····	(149)
二、学生·····	(153)
第十七章 浅谈教书育人的体会·····	(157)
一、摸清学生的思想情况·····	(157)
二、教书育人是一箭双雕的事·····	(158)
三、教师要做学生的知心人·····	(159)
四、重视民族声乐·····	(159)
五、良药苦口利于病·····	(160)
六、“严”与“爱”的有机结合·····	(161)
七、要让学生多听、多见，培养感觉·····	(162)
八、点燃每一颗心灵的火花·····	(162)
九、专业教学与思想教育的结合·····	(163)
十、帮助学生解决生活小事·····	(164)
第十八章 老师，我能否学习声乐·····	(165)
一、明确声乐学习的目的·····	(165)
二、专业声乐学习的天赋条件·····	(166)
三、选择良师·····	(170)
参考文献·····	(171)
附 录·····	(172)
结束语·····	(174)

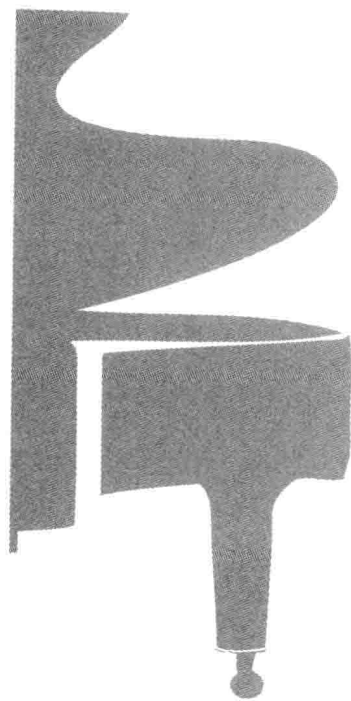


上篇



声乐基础理论

Shengyue Jichu Lilun



第一章 歌唱姿势

歌唱者的形体姿态和面部表情是给听众留下的至关重要的第一印象。对歌唱者来说，正确的歌唱姿势是由体能与智能两者相互结合起来共同去完成的。要想唱好一首歌，没有正确的歌唱姿势，发声器官、肌肉等是无法相互配合、协调统一地完成歌唱任务的。比如，过分抬胸、极度收腹，对歌唱气息的吸入，气流的畅通、控制、储存都会有很大的阻碍作用；头颈的角度、上身的姿态对歌唱时的喉头形状、喉位高低以及共鸣调节均会产生直接的影响。由此可见，歌唱者正确的站立姿势几乎可以自动导致正确的呼吸及其后的发声，因而正确的歌唱姿势是呼吸、发声、共鸣等器官运用的基础，也是创造美好的舞台形象、精神气质的必要条件。然而，在教学过程中往往有少数的初学者一开始就把全部精力集中于技能训练方面，忽视了对歌唱姿势的严格要求，有的站姿松垮，甚至个别的初学者发声时出现挺肚、陷胸等不良现象。这样歌唱，其器官、肌肉是难以做到相互配合、协调平衡的。实践证明，歌唱发声中出现的很多问题都是由于歌唱姿势不正确造成的，教师和学生对此要引起高度重视。

声乐初学者启蒙学习的第一节课，首先接触到的是歌唱姿势，这就要求教师必须耐心地向初学者说明姿势对歌唱发声的重要性，严格规范他们的歌唱姿势。

正确的歌唱姿势应该是两腿稍稍分开，站得直立挺拔而富有弹性，身体的重心落在稍前的那只脚掌上，胸部要适度抬高，但是肩不能耸起而要稍稍后展，两臂自然垂落，腹、臀部微微里收上提，有力地支持上身。腰椎伸直而舒展、颈椎直立而灵活，颈肌放松、头要端正，面部表情自然，眼睛平视而有神采。上述要求通过反复练习达到条件反射，就能将有意识的控制变为下意识的、习惯性的歌唱姿势。

在教学的过程中，笔者曾发现有的学生走起路来松松垮垮，甚至个别学生有一种习惯性的（没有实质性生理问题）微微驼背或稍稍陷胸。对这类学生仅仅口头上要求是难以矫正过来的，必须通过具体的方法来严格规范他们的形体姿态。

记得笔者在黄友蔡教授处进修时，她为了纠正我的不良歌唱姿势，总是让我背贴墙壁站直，头、肩和臀部均往后紧贴墙壁，使身体感到很平直，而且躯体上部的支撑力落在两肋和整个背部，必须熟悉并牢记这种感觉。当切实做到了上述要求时，在身体紧贴墙壁的前提下，将脚跟慢慢向后移，向墙根靠拢，并使小腹轻轻向里向上收缩，两肋便会自然略略往上往两边扩展，胸部骨架一直保持挺起而稳定，脊椎（腰椎、颈椎、尾椎）尽量伸直，体重由两腿支撑住。保持这种姿势慢慢离开墙壁，反复练习，牢记感觉。这种姿态会使整个身体具有最大的灵活性，使它处于积极准备歌唱的状态。后来，笔者用这种方法来规范学生的歌唱姿势，效果同样很好，而且还要求他们把这种姿势运

用到平常的生活当中去，走起路来给人一种挺胸、收腹、立腰的职业感。这使得那些走路有不良习惯的学生好像换了一个人似的，不但有助于歌唱发声要素的协调统一，也健美了形体姿态，强化了精神风貌。一位学生高兴地说：“没想到学习声乐还纠正了我走路的不良姿态，美化了形体。爸爸妈妈都为之甚感欣慰……”

坐着歌唱发声时，其坐姿即对上半身的姿势要求应与站姿基本一致，要达到气息和共鸣管道的畅通无阻，就必须在臀部坚实、稳定的前提下使脊椎伸直，唯有两腿自然弯曲、双脚平放，才能保持上半身的灵活度。歌剧演员有时因剧情的要求而有弯腰、坐、卧等不同的姿态，但也应保持其上身的正确姿势，以及头、颈之间的合理角度，以尽量减少对歌唱发声的不良影响。

第二章 歌唱器官的构造、功能与控制

歌唱的“乐器”在人体的内部，学习起来既抽象又不能脱离实践，有相当的难度。嗓音的科学训练缘于人体生理器官和机能这门学科，因而声乐教学应当对歌唱器官的构造与功能有个基本的认识 and 了解，唯有这样才能对人体内部的“特殊乐器”进行科学、系统的调节与控制，从而获得完美的歌声。

一、歌唱呼吸

呼吸是肺部吸入和呼出空气时胸肌的双重运动，通过这样的运动把空气吸到肺里供给生存必需的氧气，再把废气——二氧化碳排出体外，没有呼吸就无法生存。呼吸虽然基本是自动的，但它受意志的控制，所以能改变它（但不能完全靠心理意志去控制）。呼吸概念关系到歌唱气息的调节与控制，是歌唱发声的基础，是声乐教师的主要兴趣所在。

（一）歌唱呼吸的意义

歌唱的基础就是正确的呼吸方法和对呼吸的控制，也可以说正确的呼吸是学习声乐的核心。初学声乐者一开始学习发声，首先接触到的问题就是呼吸。例如，发声时咽部的打开、喉头的稳定、声音的延续，歌唱时的音准、声强、音质，以及歌曲思想内容和情感的表达等。总之，一切声音技巧和艺术表现都是与正确的气息运用密不可分的。并且深呼吸也是打开喉咙、降低喉位的一种手段。如果没有正确的呼吸，嗓音再好也不可能成为歌唱家。正如著名女高音歌唱家梅尔芭所说，要完美地歌唱，正确的呼吸较美妙的嗓音更重要，呼吸和节省运气的艺术对于歌唱家是最重要的。普雷斯曼在他的《喉头生理学》中强调，呼吸是声音的生命力，正确的呼吸之所以重要是因为它为自由的发声活动铺平了道路，而不正确地呼吸往往造成不良的结果，因为呼吸运用失当会引起喉部肌肉的紧张。可见，发声是基础，呼吸则是基础的基础。正因为悦耳的歌声是建立在良好的气息运用的基础上的，所以歌唱呼吸是古今中外的声乐论著、声乐教学和歌唱实践中每每必谈的首要问题。

（二）歌唱呼吸的器官与机能

为了使声乐学习者能够完美地歌唱，在声乐艺术上有所成就，就必须让呼吸给声音以支持和活力。这就需要对呼吸系统主要的呼吸器官与机能（如图 2-1、图 2-2、图 2-3 所示）要有所了解。

1. 肺

肺是一个富于弹性的器官，是吸与呼交换的场所。

2. 气管

气管分布在肺上，上端与咽管和喉相连，下端进入肺，起着传送气息的作用。

3. 胸廓

胸廓是一个可以活动的骨架，它的扩张与缩小可促使气息的吸入和呼出。

4. 肋

肋骨围起来构成胸腔，肋间肌是控制气息的重要肌肉。

5. 横膈膜

横膈膜是隔开胸腔与腹腔的肌肉薄膜。横膈膜上升，气就被排出；横膈膜下降，尤其做深呼吸时，约一半以上的气靠横膈膜送入肺。因此，横膈膜被人们称为“吸气肌”。

6. 腹肌

腹肌主要是指脐下三指部位，所产生的“丹田”之气，是一种有力、可以支持声音的气。因此，歌唱者把它看作呼气控制的主要肌肉。

7. 其他协调呼吸的要素

除了协调与平衡呼吸机制各部分的要素外，还牵涉到其他有关部位的协调要素。比如，降低肺中气压而扩张的胸锁乳突肌、肩胛肌，受横膈膜牵制的向里向上收缩而产生压力的腹直肌、腹外斜肌，以及在吸气的过程中必须伸直的腰椎都在发挥极其重要的作用。总之，在呼吸机系进行的过程中要注意发挥所有要素的积极作用，只要有一个细小的环节出现差错，就会破坏呼吸器官的机能平衡，因而在训练中既要耐心又要细心。

(三) 歌唱呼吸的形式

歌唱呼吸的形式不是单一的，有各种类型，最常见的有以下几种。

1. 胸式呼吸

胸式呼吸的特点是气息运用部位高，控制机能比较单一，横膈、肋缘、腰围、腹部等不能发挥歌唱时应有的作用。因为吸气浅、容量小，会影响音量和音质色彩的调节与控制。特别是初学声乐的人，往往会出现过于抬胸甚至耸肩而造成漏气的现象。此外，过分地用胸部呼吸往往会使气息离声门太近，一不小心容易击振声带导致不良后果。这种呼吸形式大都出现在高声部抒情类型的歌唱者身上，尤其是女高音歌唱者身上。

2. 腹式呼吸

腹式呼吸从心理上来说只是将气吸入腹内，单一地靠腹部的机能来调节、控制呼吸。因为缺乏肋缘与腰围大量的储气功能，虽然气吸得深但容量并不多，一不小心会出

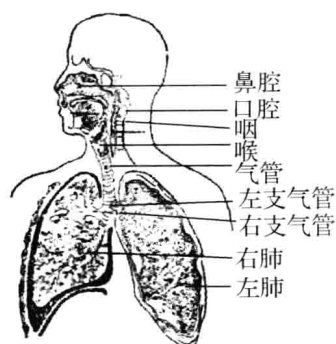


图2-1 呼吸系统横断面图

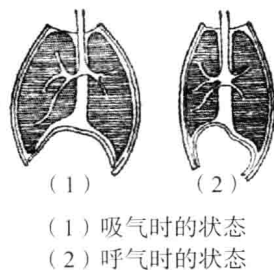


图2-2 呼吸时胸廓和横膈膜的变化

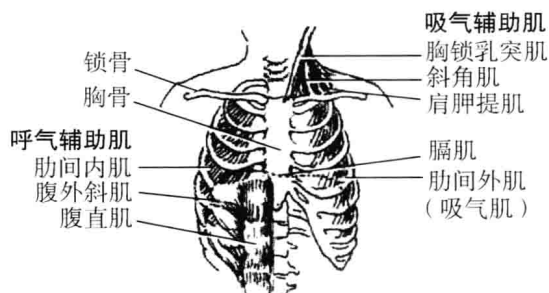


图2-3 胸腔前面观



现音高和“音位”偏低，也正是由于吸气过深往往会导致声音沉闷，控制机能单一，影响了声音的灵活性。这种呼吸形式大都出现在低声部，尤其是男低音歌唱者身上。

3. 胸腹式联合呼吸

这种呼吸是调动所有呼吸器官和肌肉群的方法。在呼气的过程中腹肌的压力必须受到吸气肌的对抗，否则将失去这两组对抗肌之间的机能平衡。可见，要想使音色动听、强度大、音域宽广，以及具有持久性的专业嗓音，胸膜阻塞、背肌扩展的加强都必须靠腹下部骨盆、横膈膜肌肉的支持，借助这种有力的积极状态可使胸部、喉头灵活自如。这种以胸廓、横膈膜、腹部（丹田）为主来调动所有呼吸器官和肌肉群的呼吸法，有人把它称为横膈膜—肋骨腹部式呼吸法，是最符合生理条件的、自然的、科学的呼吸法。这种深呼吸在深度和高度上发挥了整个呼吸器官的最大能量，有利于控制和产生对声音的支持力量，容易达到有弹性、有力度、不漏气、灵活自如和不感到疲劳的呼吸要求。因而许多生理学家和声乐家都认为，个别的、孤立的呼吸类型是不存在的。实际上，正确的歌唱呼吸是根据每个歌唱者的本能以及在适合于其演唱作品性质的要求下，将所有的方法结合起来，即除了呼吸器官的运用外，还有呼吸机制各部分之间的协调与平衡。比如，在吸气过程中，吸气肌和腰椎部分伸直之间的协调与平衡，横膈膜与腹肌之间的平衡状态，还有收缩肌肉群和抑制、扩张肌肉群之间的协调与平衡等。总之，在呼吸过程中要进行全面协调与平衡，才能获得最完美的呼吸形式，发出最悦耳动听的声音。

（四）歌唱呼吸的方法

呼吸方法是锻炼呼吸技能的引导者，是对专家们所倡导的各种指导和训练的程序等方面的探讨，也可以说是精确完成气息协调与控制不可或缺的手段。

1. 吸气技巧

歌唱发声的吸气一般都是歌唱者根据发声练习和歌曲内容的需要，发声前抓住一刹那放松的机会将适量的气息快速地或徐缓地、强烈地或温柔地由鼻、口同时吸入，经咽喉部位、气管直达肺底。与此同时，胸、肋、腰、腹等均呈扩张状态，横膈膜垂直下降，这样就把气的容量在高度、深度和广度上加大了，因而横膈膜被看作是控制吸气的肌肉。吸气后将气息向下沉一点，保持在肋缘、腰围（因为只有在这些部位横膈膜才容易受小腹收缩的控制，避免气息对声门的击振），再瞬间转化为呼气状态。

2. 呼气技巧

呼气时必须控制横膈膜和肋骨，使它们不要太快恢复到原来的状态，也就是保持吸气时的感觉。当胸、肋、背、腰的扩张与小腹的有力支持形成对抗状态时，即将呼吸支点固定于小腹下端的“丹田”部位。当呼气肌群超过吸气肌群的张力时，向里向上收缩的小腹便有控制地推动横膈膜徐徐回升，胸部保持略略挺起，肋向两边扩展，将气息缓缓地或快速地、均匀而平稳地、富于弹性而舒展地由肺的底部经气管到达声门吹动声带发出想象中的声音。为了使吸入的气尽可能长久地延续，呼气时应当不带冲击、不能扩张腹部。由此可见，呼气是由腹部肌肉来控制的，这种技能的动作必须经过反复的刻苦练习才能变成下意识的、习惯性的动作。

（五）歌唱呼吸的控制

在歌唱时，呼气肌群与吸气肌群之间形成一种对抗，呼气肌群抑制和调节气息的冲

击并节约使用它，这种技能就是对气息的控制。简言之，就是发声时把逐渐出气和使用最少量的气息结合起来。克拉克认为，对歌手最重要的不是呼吸量，而是呼吸控制。荷伯特·凯萨利曾说，完美的发音是正确的喉头调节与最小呼气量的结合。也可以理解为必须遵守经济的、节约的、高效率的用气原则，对气息进行有计划的分配和合理的使用。苏联著名歌唱家卡都尔·斯卡亚教授在教学时经常用这样的比喻来启发学生：歌唱的气要像一位精明的家庭主妇。意思是说，在歌唱时的气息运用上，要像一位在经济上精打细算的主妇那样绝不浪费一分一厘。这也足以说明，在歌唱训练中所以能做到声音纯净、自如和保持延续以及声音的千变万化等，最关键的是要遵守经济节约的高效率用气原则，以最少的气量发每一个音，这就需要学会精密计划和控制好气息的使用。其实，如果歌唱者能把阻力放在胸部肌肉上去（这一点尤其重要），他基本上就会控制呼吸了。然后歌唱者应当非常节省地、缓慢地呼气，并且毫不延滞地把这股连续不断的气流送到声带处，声带本身也调节气息。呼吸过程越是能做到平稳、均匀，连续不断地直接冲击声带的空气量就越少。把控制住并调整好的气息送到口盖和头腔中，即与该音相适应的那些共鸣腔中去，这种运用气息的原则，不论对技术训练还是对歌曲的艺术表现都适用。以下是气息控制对音高低、音值长短、音量大小、音色明暗、变化音处理以及乐曲情感展示等方面的作用。

1. 气息控制对音高低的作用

歌唱者不能用一种音高来唱所有的声音，不同的音高要用不同的方法唱。唱低音时，歌唱者必须保持唱高音时积极向上的感觉，口咽部位的形态才不容易松塌。同时还要注意唱低音时的气息要平稳而舒展，腰、腹、肋收缩的弹力比较小，比较轻，相应气息的压力也要小些。但是胸、肋仍然要保持扩张状态，而且胸部支点要略略下移，这样气息才能充满腹部，与吸气肌群形成对抗状态，气息的控制才能保持平衡。由于低声区声带本身比较松弛，靠拢、闭合的力度不大，因而呼出的气息流量也不大，加上气息运行的方向略略靠前，从而可以发出洪亮、饱满的低音。

唱中音时气息要注意保持，尤其初学者发声（呼气）时最好以中速或比中速稍稍慢一点的速度将气呼出。这就要求歌唱者呼气时腰、腹肌收缩的弹力要适中（比低声区略微大一点），气息要具有足够的能量满足发出中音所需要的音调和音量。

唱高音时，要保持唱低、中音的心理状态，才能使高音的气息彻底沉下来。随着音的继续升高，气息的深度和广度都必须相应加大。也就是说，高音的吸气要深、要宽广、要具有弹性，要感到后腰椎伸直（这一点尤其重要），胸、背、肋、腰均呈积极扩张状态，呼气时除了保持吸气时的感觉外，腹、臀的收缩还要有爆发力，要将声音一下子打上去，同时胸部支点要稍稍向下延伸一些（这样会使高音柔和而富于弹性）。总之，在呼气的过程中身体要有一种上松（胸、背、肋、腰要扩张）、下紧（小腹、臀围里收上提）的感觉。

虽然低音、中音、高音用气的方法略有不同，但是“下丹田”、“中丹田”、“上丹田”必须相互连接起来，形成一个气流畅通的管道，只有这样才能使气息的调节与控制达到协调统一，保持平衡，发挥应有的作用。



2. 气息控制对音值长短的作用

准确掌握音值与气息的控制技能密切相关。歌唱时的短音，尤其低、中声区的短音用比讲话时的吸气量稍稍多一点就够了。高声区的短音就需要略略加大一点吸气动作，相对来说气息稍稍深一些，当然吸气量也会稍稍增多一点，能做到上述要求才符合短音的需要。

长音所需要的气息必须略微深一些，相应气量也多一点，但不等于要有意识地吸入大量的空气，只要吸气时后腰椎有舒展感，吸入适量的气就够了。其实，要想保持较长音值的延续，最关键的是呼气时注意保持吸气时的状态，不到长音值结束绝不能放松支撑力，这样用气一般都能保证长音的时值。假如由于种种原因气息不够用了，可以有意识地将上腹部往前挺一下，并保持住，这样在一般情况下气息都会够用。

3. 气息控制对音量大小的作用

在发声基础训练中可以清楚地听到，如果初学者的气息运用掌握不好，气量不够，发出的声音就会小而虚，达不到声音的“高位置”，甚至容易导致音高偏低；反之，不但声音尖锐、刺耳，有时还会出现音偏高，甚至造成呼吸器官机能平衡失调，迫使喉肌紧缩，声音反而卡在嗓子里发不出来，就更满足不了歌曲思想内涵和情感展示时对气息控制的需求了。无疑我们需要的是恰到好处的气量，这就要求歌唱者学会对气息控制的技能，根据歌曲思想内容和情感的需要给予适量的气息。

4. 气息控制对音色明暗的作用

音色是指声音色彩的“明亮”与“晦暗”。一个只具备器官美，但是不会通过气息的控制来变换声音色彩的歌唱者是不能长时间抓住观众的心的，因而音色的变换十分重要。要想使音色明亮、清脆，心情轻松、愉快，感到生活的美好和欢乐，用气就要比较浅一些，气量也不用多，力度要小，其运行的方向略略靠前，虽然相对来说声音稍微单薄一些，泛音也不够丰富，但是能给听众以亲切感，比较容易被听众接受。当你需要比较晦暗一点的音色时，气息必须深沉一些、宽广一些，相应这种呼气也是连绵、稳健的，而且气息运行的方向略略靠后一点，这样才便于发出泛音比较丰富、色彩稍稍暗淡一点的声音。

以上所述说明，气息控制的变化会改变声音的色彩。当然，决定音色的内在因素远远不止于气息的控制，还有共鸣的调节，咬字、吐字的要求，以及情绪和情感的充分发挥与控制等。

5. 气息控制对变化音处理的作用

声音强弱变化的协调与平衡，相对来说要求气息控制的难度比较大一些，尤其在一个音上的渐强或渐弱，它直接关系到歌曲的形象、整段音乐的情绪、作品思想和情感内涵的揭示等。为了使歌唱的情绪和情感表现得更生动、更有力，形象更鲜明，就要进一步使声音有所变化，对气息调控的要求不仅仅是感性的，还要渗入更多理性的控制与平衡。

(1) 声音的强与弱：歌唱者在演唱气势宏伟、庄严的歌曲时，情绪必然是高昂的，声音也应该是强的、果断的，相应气息要深，呼气压力要加大，气量要增多，气流速度要增快，气息支持就会自然加强，只有这样声音的力度才会加大，才能发出想象中的强音效果。唱轻盈的、徐缓的、恬静的作品时，声音应该是柔的、弱的、慢的。这就要加强对气息的控制，即在口咽腔形状和气息支持感觉不改变的前提下，减少气量，减小声带