

# 呼吸是歌唱的生命

康伟<sup>1</sup>, 宋洁<sup>2</sup>

(1. 西昌学院 艺术系, 四川 西昌 615013; 2. 凉山州民族师范校, 四川 西昌 615000)

**【摘要】**“呼吸是歌唱的基础, 气息是歌唱的动力。”对呼吸方法的正确领悟是歌唱者重要的基本功, 呼吸方法掌握得好坏, 直接影响歌唱发声质量。在整个歌唱训练中, 歌唱器官的发声基本训练也很重要, 如喉头的稳定就离不开呼吸的支撑力, 想得到丰富而又美的共鸣, 更离不开深呼吸的支撑, 只有恰当用好呼吸, 自如地使用呼吸, 声音才能松弛、表情才能自如, 才能随心所欲地表达歌曲的思想感情。

**【关键词】**深呼吸; 共鸣; 歌唱状态

**【中图分类号】**J616.2 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1883(2009)04-0154-03

对呼吸方法的正确领悟是歌唱者重要的基本功, 呼吸方法掌握的好坏, 直接影响歌唱发声质量。只有恰当用好呼吸, 自如地使用呼吸, 声音才能松弛、表情才能自如, 才能随心所欲地表达歌曲的思想感情。

## 一 演唱中的歌唱状态

正确合理地应用呼吸, 应贯穿于歌唱状态始终, 使歌唱的每个字都在呼吸的支撑下发出声音, 从而得到歌唱的高位置。

### (一) 歌唱的姿态

“姿势是呼吸的源泉, 呼吸是声音的源泉。”声乐的乐器就是我们人本身, 而乐器的形态——歌唱的姿态, 歌唱发声时身体不能保持正确的姿态, 就不能获得呼吸的有力支持。歌唱发声的艺术效果同身体的姿势有很大关系, 因歌唱多以站姿为主, 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。歌唱者的头部位置与前颈、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。如唱“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, 特别是唱高音, 必须拉开槽牙之间的距离, 下巴好像“掉下来”。这时, 在后颈部的有力支持下, 口形虽然张大, 但没有紧张的感觉, 如果头部过于后倾也会使人紧张, 压迫喉部、下颚; 如胸腔抬得过高, 则会影响横膜对呼吸的控制, 使气息上提, 佝腰驼背则同样会导致呼吸不畅, 并会失去胸腔对歌唱的支持。那么正确的歌唱姿态是: “站

立演唱时, 两腿前后略为分开, 一脚在前, 一脚在后, 立即收腹提臀, 找到骨盆肌肉收缩支持深呼吸的力量。”就是向上到腭力、头顶、向下到坐骨, 仿佛被人同时从上下两头拉直, 拉长了似的。在这种脊柱伸展拉直的基础上, 两肩、胸廓及两肋都自然舒展开, 以增大横膈膜的活动空间。这样唱起歌来, 外观也很优雅, 有良好的舞台风貌。所以正确的歌唱姿态, 就是歌唱最好的开始, 防止不好的歌唱姿态带来不必要的紧张。

### (二) 歌唱的呼吸

当我们发声时立即“收腹、提臀、撑腰、开胯”, 找到支撑发声的呼吸对抗力, 也就是歌唱的呼吸支点, 实际是在吸气肌肉群和呼气肌肉群的相对抗的动力过程中产生的。要保持“呼”与“吸”的对抗力, 并留心观察腰围气体膨胀, 饱满的状态, 感觉声音贴着咽腔往胸口“落”, 气息源源不断地顺着咽腔流入胸腹之间, 声带和喉结没有任何感觉, 下巴和前颈部“懒洋洋”地放松, 如哼鸣练习, 咽腔与鼻腔产生共鸣振动的感觉。“贴着咽壁吸着唱”用这种感觉对气息加以控制, 思想上有一种气息横膈膜往下“吸住不动的静止”的感觉, 保持腰部四周的弹性与韧性, 全身积极、舒展, 腔体内部感觉是“虚张、松开”的状态, 男高音歌唱家卢奇亚诺·帕瓦洛蒂(Luciano Pavarotti)1986年来华访问演出接受《音乐研究》专访时说过: “气息支点主要在横膈膜, 吸气时横膈膜的肌肉像一条带子, 从前至后围成一圈, 非常有力地扩张, 像便秘的人蹲桶一样的感觉, 也像武士在发功时的积极状态。”而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, 才能对用歌唱发声的气息进

行有效的调整和控制。沈湘先生所讲的“贴着咽壁吸着唱”的感觉是最能体现呼吸的作用,歌唱发声的整个过程中,始终维持“打哈欠”状态,使歌唱者的喉结很容易地稳定在低喉位上,就可以自如地、松弛地“打开喉咙”,且是自始至终保持“吸着唱”的感觉,就能使声音的音色集中,唱高音不会感到吃力。“用很舒服的‘打哈欠’往下唱,唱下行音阶一定要吸着点唱,女生在下面的 $f^2$ 、 $e^2$ 、 $d^2$ 、 $c^2$ ‘打哈欠’吸着点唱下来,是要你腔体保持打开的状态唱下行音,以同样的状态唱上行音,不是吸进去而是以吸的状态唱下来,以同样的状态吸着唱上行音,坎就没有了,声音就通了,换声就容易了。”这就是说呼吸是支撑歌唱的支点,呼吸是歌唱的生命。

## 二 歌唱共鸣的发声方法

人所以能发出优美动听的歌声,音色优美占了很重要的地位,它是通过歌唱者的大脑思维对发声器官进行协调的结果,那么歌唱的共鸣也和其它歌唱要素有着密切的关系。可从下面几点进行说明:

### (一) 共鸣与呼吸的关系

歌唱的共鸣腔体在发声时应积极而又松弛地打开。共鸣状态和呼吸状态特别密切,好的共鸣状态就是深呼吸的状态。用深呼吸的感觉把腔体打开了等在那儿唱,好的共鸣音响就出来了。一个好的共鸣音响,声音里面总是有混着气儿的感觉。这个气儿来源很深。胸腹之间的气儿和上面各空腔都互相通着气儿。上气通气儿,里外通气,音越高、气儿越通。所以说高位置与深呼吸是辩证统一的整体。没有深呼吸就没有‘高位置’,没有高位置说明你用的气不深。

在气息的支持下,让声音落下来,“一起音就要张开大嘴,贴着咽壁看着‘嗓子眼儿’(胸口第二纽扣的位置)往下吸着唱,往后往下看,直看到横膈膜,让声音落下来,落在叫喉底的胸口上。”“让声音落底”是用“内视觉”引导,使呼吸在主观错觉中倒着唱,往后往下流动,从而,使吸气肌肉群在“吸着唱”的神经支配下,保持提肌扩张胸肋的力量,与腹部上提的呼气感觉形成对抗,于是,气便得到很好的控制。而且它能支配和左右歌唱发声共鸣三要素达到最协调最平衡的状态。歌唱者只要掌握这种唱法,就能随心所欲地调动自身乐器的各个部位,使歌声得到完美的体现,“吸着唱”由于在呼气发声(自然形态)的过程中,主观上想着吸着唱,使呼出的气流得到控制,在又吸又呼的感觉中使气息得到最有效的调整和有计划地使用,最容易获得混合共鸣,喉咙便得到了彻底的解放。声音和气息混

合在一起,共鸣的泛音就会变得通畅、松弛、圆润、明亮、纯净、灵活。在统一的共鸣腔中产生统一共鸣音色,使“字正腔圆”的艺术效果得到最完美的体现。

共鸣与呼吸的关系,就如同鱼和水的关系,鱼离开了水就会死,有了水就变得活跃了。想让声音“水灵”,就必须像在渠里放水那样让共鸣腔的通道产生通气的感觉,鱼在水中才能游动,声音靠着气才能流动,从而说明“以气带声”的这个道理。

### (二) 共鸣和喉头的关系

共鸣是声音、字和感情的窗口,良好的共鸣会使吐字、声音的感情表现增色,收到事半功倍的效果。好的演员唱歌是毫不费力的,这也是由于共鸣腔体起到了关键的作用。从腔体变化的情况看,喉头向下,软颚适度抬起,下巴放松,使喉头到嘴唇的共鸣管拉长,就会得到丰富的泛音共鸣。如果在喉头向下拉的同时,又使舌根处的会厌卷成小管状,则会在丰富的共鸣中出现那闪闪发光的声音的亮点。即丰满而又有亮心的声音,才算得上最美、最好而又有个性的声音。

从共鸣角度看,说话和歌唱的人喉头向上跑,使喉头到嘴唇的共鸣管道不够长,喉头在人们休息时的位置之上声音会缺乏共鸣,会出现又白、又扁、又浅、没有威力的声音,如果喉头自然向下稳定下来,共鸣管道拉长时,此时的声音就会又响、又大、又亮。所以歌唱时,一定要使喉头适当向下,反之喉头向上移的人发音时,从喉到嘴唇不能形成一个拉长又变窄的共鸣管道。没有这样一个管道帮助调节共鸣和挡气,声音会既费力又没有共鸣,那么歌唱的人往往为获得应有的音量而拼命用劲喊,致使全部过大的呼气压力由声带来负担,造成声带漏气,声带疲劳,嘶哑,只有平静地、连绵不断“贴着咽壁吸着唱”,喉位自然下降,从而就会产生良好的共鸣。

### (三) 共鸣和位置

歌唱发声能够产生良好的共鸣效果,是由恰当而适度的深呼吸支持、正确的发声位置、准确的共鸣位置三个重要因素构成的。这三个方面都要在心理上进行统一的照顾和管理,为共鸣位置的准确进行调整,用想象中的“高位置”歌唱发声,才能有令人满意的头腔共鸣,当声音贴着咽壁随着音高上升向鼻腔里集中时,鼻咽腔就会出现一个集中而又明亮的小共鸣点,在扩张的空腔里振动、闪光。这种集中而又闪光的音色,吸引着歌唱者的注意力,使自己能清晰地“看到”共鸣“高位置”上出现的“表

象”。

沈湘教授指出：“好的共鸣，在共鸣腔里有三个共鸣点，一个共鸣点在鼻咽腔里；其他两个共鸣的反射点，一个在口腔的上口盖中点；另一个在脑门儿的眉心处。”

共鸣是根据歌声变化而调整位置。而歌唱者为使歌唱在不停的复杂变化中，始终保持统一，优美的共鸣音色，歌唱要学会调整共鸣位置的演唱技巧。当歌唱起音发声时，歌唱者首先应感觉到“贴着咽壁吸着唱”，让声音碰响咽壁，“吸着唱”的同时还要“看”着咽壁的共鸣音色越来越向后（向上通向鼻咽腔）“音越高，共鸣点越小，越高”共鸣位置调整方法，为歌唱者由唱好高音打下基础。唱歌时声音贴着咽壁往上走，同时想着混着气儿的声音往下走，音越高，感觉越低，声音从高往低进行时在鼻咽腔里要保持高位置上的共鸣音色，再往下沿着咽壁进入口腔和喉咽腔，这样唱的感觉，才能使不同音区的共鸣音色得到统一，只有掌握了共鸣位置的调整方法，才能得到正确美好的共鸣。

### 三 与呼吸相关的几个问题

歌唱的呼吸支点，实际是在吸气肌肉群和呼气肌气群的相对抗的运动过程中产生的，也就是说吸气后吸气肌肉群不能松垮，要保持“吸”与“呼”的“力”形成对抗。这就是歌唱呼吸的支点，如唱到高音时，挺胸、收腹、胸壁的压力与喉头向下的互相对抗要有力，嘴、鼻子、软颚、咽腔和喉头要互相配合，协调一致。鼻咽腔打开，喉头向下拉的感觉不能失去，咽腔要绷紧，不能把鼻咽腔通道堵死，否则会造

成气息下沉，而喉咙和鼻腔没打开，同样得不到好的音色。总的说来紧张与放松是决定歌唱方法的主要因素。

歌唱时，发声器官的肌肉在不停地紧张和放松，口形不停地开、齐、撮合、唇、齿、舌、喉不停地交换用劲，母音又要拖长又要富于表现力，音色要统一，声音宽窄要适度；喉头不断向下挡气吐字，发声，全身心神经肌肉都在快速地紧张和放松进行运动，目的是为了发出有控制的歌声，感情动人。紧张和放松是对立统一的一对矛盾，正确的方法应当能控制自己的发声器官，从容不迫地歌唱，各发声器官该紧张的就紧张，该放松的就放松。法国世界著名的男中音D·吉利(Dinh Gill)经常和卡鲁素(Cavuso)同台演歌剧，因此有机会观察卡鲁素的面部表情，“当他快唱到一首咏叹调的高潮时，他的面部表情是完全放松的。不忙乱，不事先全神贯注，而是恬静地控制着。”如果一味地担心歌曲中那个高音，就会紧张，呼吸紧张和过分用力。

要做到歌唱器官协调配合，如何用力，不是与生俱来的，而是若干年刻苦训练，甚至终生追求的。“实际上我们整天说的‘方法’，我们的声乐训练，都是在寻找并学会这些该用的‘力’，只有该用的会用了，不该用的才能放松，也只有该用的用了，才能使歌唱状态协调起来。”

所以，正确的呼吸是支持优美动听、富于表情的美声基础，最深、最自然和安静的呼吸与最美、最好的声音是互为条件的，呼吸用对了声音也就优美了。

#### 注释及参考文献：

- [1] 邹本初. 歌唱学——沈湘歌唱学体系研究[M]. 北京: 人民音乐出版社, 2001.
- [2] 沈湘. 声乐教学[M]. 北京: 人民音乐出版社, 1996.

## Proper Breathing Endows Singing with Life

KANG Wei<sup>1</sup>, SONG Jie<sup>2</sup>

(1. Art Department, Xichang College, Xichang, Sichuan 615013;

2. Ethnic Teachers' Training School of Liangshan, Xichang, Sichuan 615000)

**Abstract:** The proper breathing is not only the base of singing but also provides singing with power. Knowing how to breath properly is the most important thing to a singer. On one hand, a good or bad way of breathing will influence the quality of singing voice directly. On the other hand, the professional training to the vocal organ is also necessary. For instance, the Stability of the larynx needs the support of our breathing and the abundance and nice resonance can never work without the support of deep breathing. In a word, we have to try to relax ourselves and learn to breath properly while we are singing so that we can express our feelings by singing easily and freely.

**Key words:** Deep Breathing; Resonance; Singing State