

浅谈在歌唱当中如何合理运用呼吸

乌云嘎

云南师范大学, 中国·云南 昆明 650504

【摘要】对于学习声乐歌唱的人而言,良好的呼吸是塑造漂亮声音的基础,万声起于气,具备好的呼吸才能拥有好的歌唱技术。初学声乐时,我们都会进行最基本的呼吸训练,这是学习声乐过程中的第一步也是至关重要的一步,好的声音一定需要好的气息作为支撑点,才能发挥出我们声音最大化的潜能。

【关键词】合理运用呼吸

为了能够让学生们深刻体会到歌唱时的呼吸状态,老师们绞尽脑汁,总结出了一系列巧妙的呼吸方法来引导学生从而使学生深刻感受到歌唱当中的呼吸状态。日常生活中我们无时无刻不在呼吸,而歌唱当中的呼吸与日常没有刻意而为之的呼吸最大的区别在于有意识的进行呼吸并会控制呼吸。歌唱中的呼吸是日常自然呼吸中的放大行为。日常呼吸我们并没有过多的关注过口腔的状态和身体的状态,都是很自然的行为。但在歌唱当中,我们的呼吸随着歌唱要求的需要就必须要建立呼吸意识,学会主动呼吸、自然呼吸、运用呼吸、控制呼吸。下面我从常见的几种呼吸方法进行简单的讲解。

1 几种常见的呼吸方法如下

1.1 嗅觉式的呼与吸

当主体面对五彩缤纷的花朵时忍不住俯身一闻,花香中散发出来的分子随着空气当中的流动进入到我们的鼻腔,它使得我们可以迅速感受到气体的气味,体会闻花时鼻子与腰部周围肌肉共同运动的状态。面对味道淡香的花,因为它的气体比较清淡,我们不能很快感知到它的气味,所以我们会选择用鼻子深吸一口气,花香通过气流灌注到我们的鼻腔当中,流进的气体触及我们的嗅觉器官直至我们的头腔,从而感知到气体的香味。在歌唱当中,我们运用“嗅觉式”的呼气方式进行呼吸可以很有效的找到歌唱的兴奋状态,“嗅觉式”呼吸的吸气方法自身最大特点就是可以在很短时间里很迅速的进行吸气,并能很快找到上腔体的歌唱状态,更便于打开头腔的兴奋点,吸气的动作迅速,使之更快的进入头腔,但与此同时它也存在一定的弊端。从初学者的角度出发来讲“嗅觉式”的呼吸在歌唱中会出现提气、憋气的情况,因为是鼻腔局部进行呼吸,所以它的吸气浅,它便于打开头腔但不便于打开喉咙,喉咙没打开气息就很难吸进肺里力量落到腰腹,也就是我们常说的气沉丹田,吸气浅这就会导致在歌唱中出现气息不足的情况,这也在很大程度上会影响歌唱者的歌唱腔体和状态等等。

1.2 吃惊式的呼与吸

在声乐演唱和教学过程中,许多老师会对学生说要找到歌唱的兴奋状态,为什么会用此种方法来引导学生?对于歌唱者而言,无论是练声还是歌唱,都要带动全身去歌唱,歌唱的兴奋状态是歌者在演唱前通过练声去调动自己的身体打开自己的歌唱状态,迅速树立起积极、兴奋的歌唱状态才能调动我们身体的各项机能都能参与到我们的歌唱状态当中来,以便于更好的做到激情演唱。很多人会提出疑问,到底何为歌唱时的状态?面部表情保持微笑唱歌是歌唱的状态?还是四目无神,身体僵硬呼吸

后进行歌唱?这就要提到我们的“吃惊式”呼吸方式,对于它最通俗易懂的理解就是“吃惊”!当人处于惊讶状态时我们的上口盖会自然向上抬起,内口腔软腭也会处于非常兴奋的状态立起来,“吃惊式”呼吸有利于我们迅速打开硬腭和软腭的位置。当然,呼吸仅仅做到了吃惊状态是不够的,它也存在一定的弊端,例如“吃惊式”呼吸很容易造成抬肩、提喉的问题,“吃惊式”呼吸它还需要口腔内咽壁的保持和横膈膜向外扩张的配合,这样才能更有效的高位置深呼吸进行演唱。

1.3 胸腹联合式呼与吸

胸腹联合式呼吸是现在很推崇并且得到大家一致认可的一种呼吸方式,“胸腹联合式”呼吸方式它的优势在于在“嗅觉式”、“吃惊式”呼吸方式基础上不仅能够做到快速吸气并且能够做到深吸气,能够更准确的做到降低喉位,稳定喉头,更好的将气流吸进肺部,由肺部产生大气压强推动横膈膜向下,腹部向外扩张,做到真正意义的气沉丹田。我们在歌唱中需要具备深气息和高位置。深气息从何而来?首先要寻找叹气的感觉,许多老师会说:叹到哪从哪儿唱,我个人认为此说法仅仅用这七个字不足以准确的让歌唱者明白呼吸时的腰腹如何进行发力,日常中人的叹气动作重心是向下的,那单一的应用到歌唱当中它无法打开上腔体,所以要明白在做叹气动作的同时要关注到腰腹的力量以及保持口腔的空间感,同时进行配合才可能达到正确的“胸腹式”呼吸法便于我们更好的进行歌唱。

歌唱中我们要找到的就是一个发力点、两个共鸣腔:腰、胸腔以及头腔。它们不能独立存在,“嗅觉式”、“吃惊式”、“胸腹式联合”这三种呼吸方式分别从鼻腔、口腔以及口鼻同时进行呼吸的方法来进行呼吸,头腔、胸腔、联合式三种方式都不能单独进行,要配合身体其他各项机能进行运动,才能在很大程度上做到准确的呼吸。

2 呼与吸的合理、均匀分配

说到呼吸,它是一个词语,但呼与吸却是两个动作,先学会吸气才能学会呼气。首先做到开喉吸气,将气体吸入肺部扩张腰部,怎样能够准确的做到开喉吸气,当气流吸到肺部时,气流会通过气管向下流入,喉头向下两个手指头处你会感受到有一股凉气通过我们的气管,与此同时我们腰部两侧的状态是进行向外扩张的状态。内口腔状态不可软塌,配合前面所提到的“吃惊式”呼吸方式,这便于打开上口盖建立上腔体的空间感,肩膀以及脖颈部位都要做到放松,禁快速吸气就将气流放掉,如果有些同学无法理解做不到可以进行深叹气,通过叹气这个动作让学生明白将气叹到底的感受,因为人在进行叹气动作时身体较为放松,可以有效避免提气,胸腔高抬,将声音吊起来的现象。歌唱的

过程就是呼气的过程,很多时候我们在歌唱时会觉得明明吸了一大口气为什么在歌唱时仍然存在气息不足的情况,那是因为没有树立好正确的呼吸意识和没有进行呼与吸之间的合理分配,我们的意识呼气意识也非常重要,演唱的过程就是在吐气的过程,呼气的过程如同抽丝,既要匀速、平衡、缓慢的向前呼出,又要保持横膈膜的张力和稳定性。在这个过程当中我们的腰部仍要向外扩张,然后将存放在肺部内的气息匀速吐出,内口腔保持半吸的状态,上口盖抬起,可以结合练声曲进行练习,例如模仿蛇发出来的声音“si”先做无音阶长音的练习(例1),再进行上行音阶与下行音阶练习(例2)。在呼出的过程中我们身体的各项机能处于什么状态,分别起到什么样的调节作用,作为主体头脑要非常清晰。它绝不是单个肌肉的运动。

2.1 歌唱不同风格作品时呼吸与情感的关系

只要谈及歌唱那一定与气息不能分开而论,好的气息直接决定了你在歌唱时驾驭不同作品风格的能力,开篇也有提到,它既是基础也是最重要的一步。如果足够细心你会发现,在上声乐课准备歌唱时,老师们都会提醒学生吸气,甚至是在一首作品的每一个乐句当中,因为很多学生在演唱时知道要吸气,但是在歌唱时会受到节奏、忘词、情感等影响,从而在某种程度上分散了我们的注意力,无暇顾及最容易让人忽略又是至关重要的呼、吸气环节。

2.2 抒情歌曲

抒情性的作品常见为4/4拍,谱子上最显而易见的它是会出现很

多的连线(大连线、小连线)等。看到此标识要清楚作曲家创作的意图以及想让作品呈现出怎样的听觉效果。抒情作品在歌唱时要非常注重字与字之间的连贯性。连贯性包括表达作品时情绪的连贯、气息的连贯、身体的主动性,在旋律平稳的基础之上做到浓淡相宜、有强有弱,在乐句中遇到音阶跨度大跳时,需要我们的横膈膜具有弹性,它也有助于稳定喉头。在乐句与乐句、乐段与乐段的衔接处,换气口的巧妙处理也可使得作品表达更加生动。例如风格大气的作品,以《我和我的祖国》为例,它的B段歌词为:“这是强大的祖国,是我生长的地方,在这片辽阔的土地上,到处都有明媚地阳光”,可以很直观的看到“强大”、“土地”等字眼,需要歌者在表达作品内容时情绪状态的定位上存在自豪成分在里面,这就需要歌者在演唱过程中呼吸时做到积极饱满、沉稳,对横膈膜的要求很高,腰上要做到坚如磐石,气息不能随着旋律的上下起伏以及咬字而发生变化。像这种大线条的作品,在吸气与换气上要做到自然不做作,充分而不饱和,才能具备演唱这首作品前重要的第一步,才能驾驭这首歌曲进行演唱。训练呼吸的连贯性和长乐句的运用我们可以进行以下方法的训练:



2.3 快板歌曲

快板的作品常见为2/4拍居多,节奏短促、旋律轻巧是它的特点,快板歌曲对呼吸的要求比较高,它既需要身体进行快速呼吸气又需要横膈膜的灵活性配合。快板歌曲既需要线条的连贯性又需要字与字之间能够进行灵活转换咬字,因为快板歌曲多为具有区域特色的地方民歌,除了体现地方风格以外咬字也要有颗粒性和弹性,这就需要歌者在日常的训练中除了连音训练还要进行跳音训练,腰腹的训练非常重要,吸气时身体既要做到轻松、舒展,又要做到腰腹力量的紧绷感。例如具有地方特色的云南民歌《放马山歌》,该作品在进行演唱时节奏比较快,“正月放马,(喔噜噜)的正月(尼)正(哟),赶起马来登路(尼)程。哟哦,登路(尼)程。通过歌词可以看到该作品歌词内容充满趣味,括弧里面包含了一些语气词和生动的动词,演唱者在乐句与乐句之间的换气要做到从容,胸腔和喉头不能上浮,松开喉咙去演唱。《放马山歌》第一句起音位置就处于比较兴奋的状态,第一句吸气必须做到灵活运用,既要咬字清晰,抓住作品的旋律主线又要做到呼气不可让它随波逐流。在日常的训练中学会控制呼气,有节奏的呼出气流。如果无法做到灵活换气,那在驾驭快板作品时就不会得心应手,听上去略嫌笨拙。对于训练横膈膜的灵活性我们可以进行以下方法的训练:

关于呼吸的呼与吸,并不是吸的越多越好,吸气过猛肺部撑开就无法做到气沉丹田,如果一味追求气体流入身体当中的量,会出现身体僵硬,咬字笨拙的情况。吸气是在身体放松之下将胸腔舒展开进行吸气,而后再将气流用腰上的力量一点点的呼出去。呼吸,到底是谁在前谁在后,我个人认为是吸在前、呼在后。先学会吸气将气息吸入肺部打开腰两侧再通过横膈膜的控制将气呼出。有好的呼吸方式才能更好的进行歌唱,无论是初学者还是有经验的歌者,气息的基本功训练是日常必不可少的训练。想要拥有好的歌唱技术首先要具备好的气息,这样歌唱道路才能越走越远。

参考文献:

- [1]田昊.美声唱法在民族声乐中的运用[D].四川师范大学, 2016. 1-44.
- [2]李雪姣.论声乐演唱中呼吸的建立与运用[D].兰州大学, 2017. 36.

