

试析歌唱艺术中歌唱呼吸技巧的运用

张瑞英

北京演艺专修学院音乐学院, 中国·北京 100080

【摘要】歌唱的艺术一定程度上就是呼吸的艺术, 歌者一定要学会有效的控制呼吸才能进一步提高演唱水平。呼吸是歌唱的基础, 有了强有力的呼吸做支撑演唱时才能适应音乐的变化、情绪的变化、表演的多样化。歌者应当把身体的姿态与各呼吸肌协调配合起来, 才能获得良好的歌唱呼吸。

【关键词】姿势; 呼吸; 方法; 情绪

Analysis on the Application of Breathing Skills in Singing art

Zhang Rui ying

College of Music, Beijing Academy for Performing Arts, Beijing 100080, China

[Abstract] The art of singing is the art of breathing to a certain extent. Singers must learn to control breathing effectively in order to further improve the singing level. Breathing is the basis of singing, with a strong breath to support singing can adapt to the change of music, mood changes, the diversity of performance. Singers should coordinate their body posture with each breathing muscle in order to get good singing breathing.

[Key words] posture; Breathing; Methods; mood

1 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。”好的歌唱呼吸一定是来源于正确的站立姿势, 有了正确的站立姿势身体的各个器官才能协调运作获得好的歌唱呼吸, 有了强有力的呼吸做支持才能获得好的声音。

歌唱者无论是在声乐学习课堂中还是在舞台上表演, 大部分时候是站立演唱。站立, 首先要做到双脚分开或一前一后或与肩同宽、双腿站直不要弯曲, 主要是起到对身体的支持稳定作用, 不能左右摇晃。其次是抬头、挺胸、肩膀放松、腰立直, 整个人是挺拔的状态, 既要身心放松又要积极向上, 达到精气神十足的状态。抬头不要过于抬得高使脖子拉长造成喉部肌肉紧张, 这样不利于发声; 挺胸也不要过于往前挺导致胸部紧张吸进来的气也少呼气时又感到憋气不顺畅, 所以自然打开胸部不向里凹就可以了; 肩膀放松也很关键, 肩膀松弛自然下垂整个人的上半身就放松了, 也有利于肢体语言的发挥; 腰挺直是至关重要的一件事, 后腰上的肌肉在歌唱时要向里收对呼吸起到支持的作用, 使气息变得更长更有力量^[1]。

2 呼吸

沈湘教授指出:“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与正确练习对于歌者来说是至关重要的。呼吸方法运用的好坏对歌者发出的声音质量有着重大的影响。

2.1 从生理层面看呼吸

我们在日常生活和工作中或休息时候的呼吸称为“平静呼吸”, 这是一种正常的生理活动, 是生命持续的自然呼吸运动, 它动作小、消耗低, 可以支持正常的说话用气。平静呼吸的基本原理是这样的:

(1) 吸气: 由大脑发出的指令让横膈肌收缩(向下)从而增大胸腔的容积。由于胸腔容积增大使双肺扩张导致肺内压力低于大气压力, 此时空气被压入肺内, 避免出现真空的状态。

(2) 呼气: 由大脑发出指令让横膈肌放松(向上)弹回来, 同时肺部、气道以及胸腔壁回缩并将气体排除体外。

健康的成年人在平静时的呼吸频率约为每分钟 17 次, 呼吸量为 500 毫升。歌唱时则需要更多的气体, 吸气呼气也需要耗费更多的力气, 这就需要练习有意识的呼吸。

歌唱吸气是由口腔和鼻子同时吸气且以口腔为主的。1974 年, 普罗克特曾写到:“我们能够用肉眼观察到说话时的呼吸变化, 人们在正常交谈时大部分空气流动是通过口腔而不是通过鼻腔来完成的。吸气的过程非常短暂, 而呼气的过程相对缓慢和延长; 吸气时气道内的压力为负, 呼气时气道内压力变正。歌唱时的这种变化比在说话时更为突出。”歌唱时的气流变化更加明显, 有效的呼吸配合成为正确歌唱发声的基础。在声乐学习的初级阶段经过一段时间的吸气、换气练习, 口鼻同时吸气将会形成习惯, 就像电脑编好的程序一样变成自然的肌肉运动程序^[2]。

2.2 从解剖学的角度看呼吸

人体共有 12 对肋骨, 从上往下数第 1 到第 7 对肋骨称为真肋骨, 第 8 到第 10 对肋骨称为假肋骨, 第 11 到 12 对肋骨称为浮肋骨不与胸骨连接。这些肋骨之间的肌肉称为肋间肌, 帮助胸廓运动。

(1) 胸廓与吸气。胸廓的扩张与收缩运动是上、下、前、后体积的增大与缩小运动。吸气由于胸廓向外扩张肺叶空间扩大而产生的吸气过程。胸廓的扩张收缩运动是靠附着在胸廓上的肌肉完成的, 其中一组肌肉是扩张肌, 另外还有辅助肌起到保持胸廓稳定的作用。吸气时第 1 到第 5 对肋骨是可以活动的, 使胸廓前后直径变大且向上抬起, 但在歌唱中不宜过多使用, 因为颈部肌肉附着在第 1 和第 2 根肋骨和胸骨上, 如果吸气时过多的使用这前 5 对肋骨就会影响到颈部肌肉的活动, 造成颈部肌肉紧张不利于歌唱。第 5 到第 7 对肋骨在运动时不仅可以使胸廓向外扩张而且对前后径也有一定的影响。由于第 8 到第 10 对肋骨与第 7 对肋骨相连所以也参与胸廓向外运动; 由于这三对肋骨并没有直接跟胸骨相连并且软骨部分比较长, 所以活动范围可以相对大一些, 在吸气时我们可以明显的看到这些肋骨有向四周膨胀扩张的运动, 这对歌唱呼吸起着特别重要的作用。

(2) 膈肌(横膈膜)与吸气。膈肌就是我们平常所说的横膈膜, 它长在胸廓的底部, 将胸腔与腹腔分开, 是最重要的吸气肌肉。膈肌是一个较大的长得像倒扣着的盆一样形状的肌肉组织, 它可以上下运动变换形状。呼气放松时就是像盆一样底朝上口朝下, 底(穹窿)能升高到大概第 5 对肋骨处, 比平静呼吸时的位置高; 当吸气时膈肌收缩紧张这时候底部向下运动就像盘子一样变平了, 这样胸腔的面积就会增大, 被吸进来的气体就变

多,这时腹腔里的器官被迫向下、向前移动,导致腹部膨出。在吸气时,横膈肌是最为主动的,特别是大脑指令为深吸气时,大概有60%到80%的吸气体量是靠横膈肌完成的。

(3) 肋间肌与吸气。肋间肌是长在相邻两根肋骨之间的肌肉,分为肋间外肌、肋间内肌和最内层肌肉(不完整)。这些肌肉可以使胸廓稳定,以免吸气时胸腔内压力变小而引起胸壁塌陷。许多解剖书都是这样描述吸气和呼气的:最外层肌肉提升肋骨负责吸气,内层和最内层肌肉使肋骨下降负责呼气。1963年,泰勒使用能直接插入肌肉中的针形电极研究肋间肌的功能。他测试了80个人的肋间外肌、肋间内肌和最内层肌肉,以及其他两种不完整的深层肌肉(肋下肌和胸肋肌)。

泰勒的测试结果表明,围绕整个胸廓周围的肋间肌肉在功能上是分层的。最外层肌肉在吸气时是积极的,较深层次的肌肉在呼气时是积极的。另外,除了第1到第5对肋骨的肋间内肌在吸气时起作用之外,其他部位的肋间内肌都在呼气时起作用。

(4) 腹部肌肉与呼气。胸廓下面的肌肉有腹外斜肌、腹内斜肌、腹横肌、腹直肌。其中,腹外斜肌、腹内斜肌和腹横肌是最有力、最重要的呼吸肌且与胸廓相连,这三组肌肉就是我们平常所说的腰围上的捏起来较软的肌肉,这三组肌肉同时收缩时可以提高腹腔内的压力,同时也可以托着腹腔里的器官向上,使膈肌也向上松弛帮助肺把气体排出去。腹直肌就是分布在腹部中线(肚脐两侧)直上直下的肌肉。

骨盆底部也有肌肉被称为盆膈肌,可以保持歌唱时腹部压力的平衡,盆膈肌与膈肌是一对拮抗肌。

以上内容,我们可以看出人体全身的肌肉是连在一起的,所有肌肉互相协作才能完成一个完整的呼吸。单从呼吸肌肉来讲,一位歌手要花很多的时间来练习这些呼吸肌肉的运动动作才能有好的呼吸。歌手在发出第一个声音前就要调动吸气肌肉群开始工作,吸气完成以后马上调动呼气肌肉群开始用气比如腹肌开始收缩等。正如西尔斯所描述的:“如果腹肌在呼气发声时还没有开始收缩,那么腹腔内脏器的重量将使腹壁向外扩张,通过松弛的膈肌对胸廓施加了一个软弱无力的呼气力量。腹肌收缩的重要性在于它托住了腹腔内脏器,减轻了胸廓的负担,同时腹壁的收缩引起腹压的增加使膈肌紧张,这样会对胸廓施加一个向上托起的力量,并持续不断的提供推动力,这是声音稳定的基础。”

歌者一定要将气息和声音结合起来练习,让气息作用于声音。在演唱的时候,歌者应当将乐句的长度、强弱、高低等方面结合起来指挥各部位呼吸肌肉群来调节自己的气息,让气息服务于音乐。只有将声音建立在有呼吸支撑的基础上,并且自己可以掌控呼吸,歌者才能游刃有余的发挥个人情感来表达音乐。

3 歌唱的姿势与呼吸相结合

歌唱的呼吸与姿势,二者相辅相成相互影响。吸气时身体直立放松保持身体平衡,打开胸廓并保持胸廓稳定,发音时腹肌收缩产生气压和呼气流,这将对声门产生压力,压力的大小决定着声音的强度,气压越大声音越大反之气压越小声音也越小。

学习声乐的老师和同学们都知道一句话“先有气息后有声音”,即在歌唱发声前极短的时间里,呼吸肌已经开始工作了。吸好气收腹并保持住胸廓扩张的状态,对声门产生一定的压力,然后才出声音。这样的先后顺序,才能让声音建立在呼吸上,才能有一个稳定的歌唱基础。当歌者在千百次的练习下,将这一过程练成下意识的习惯性动作,让所有的肌肉能受到大脑的控制,他就掌握了歌唱呼吸。以上的一系列身体活动都必须建立在正确的歌唱姿势上才能获得。

4 按步骤体验呼吸方法

第一步,闻闻空气的味道,先用鼻子闻用力吸气,控制胸部不要跟着往上提也不要憋胀,用意念感觉气一下吸到小腹里

(肚脐以下)小腹向外鼓起来,然后向里收腹(肚脐下三指)缓缓的把气吐出来,可以多练习几遍感受这一最简单的吸呼过程,这只用了部分呼吸肌肉。

第二步,打哈欠口鼻同时张开吸气,这样吸到肺里的气量比光用鼻子吸气体量大,胸部向四周扩张的幅度也会增大,有意识的往下吸气让小腹鼓起来或者是想象肚脐下三指那儿也有一个嘴巴与上面嘴巴联合吸气向外顶,这样就是深吸气。吸好气之后要让胸廓的肋间外肌起作用,让胸廓一直保持吸气的向外扩张的状态保持住气息的存在(否则肋间内肌负责呼呼气就跑完了)同时让小腹往里收,给膈肌压力,这样就对声门产生了气压,这时就可以发声了。

5 介绍几种练习呼吸的方法

5.1 快吸快呼

狗喘气,快“吸”和快“哈”,可以体会小腹的弹力以及灵活性即瞬间的扩张与收缩而不是僵硬不动。

5.2 慢吸慢呼

(1) 打哈欠,可以体会口鼻同时吸气打开鼻腔、口腔、气管,再慢慢的放松呼出去。

(1) 向远处喊人,练习先用气后有声,气声结合,气息压力越大声音越大。

5.3 快吸慢呼

(1) 数数,吸气后快速的数数练习气息保持的时间,一遍接着一遍轮番练习。

(2) 惊讶,找到快速吸气的感觉,然后慢慢放掉。

5.4 慢吸快呼

吹蜡烛,慢慢的深吸一口气之后“呼”吹出去,要有气息的爆发力瞬间把蜡烛吹灭。

6 情绪对呼吸的影响

歌唱是一件让人心情愉悦的事情,首先应当让情绪快乐起来这样身体各部位才能得到放松。在身心都放松的情况下,各肌肉群在大脑的指挥下才能积极高效的配合,身体才能协调。一些歌者在学习声乐的过程中看见老师就已经情绪紧张,老师如果上课比较严格他就更紧张连同身体都是僵硬的,肌肉之间没法互相协作,这就很不利于发声更不利于歌唱。

有的同学舞台上过于紧张导致心跳加快、手抖、腿抖、嘴唇抖,整个人都在紧张的状态,加之在舞台环境以及观众的影响下注意力不集中,这不仅不能够充分发挥身体各肌肉群的协调配合影响呼吸影响声音状态,升至可能会出现忘词、跟不上节奏、破音等问题。还有些同学为了保持美观的体态,抬头、挺胸、收腹、两腿并拢蹬直像站军姿,这样也是一种身体紧张。头抬太高了脖子上的肌肉紧张歌唱是容易加力;胸使劲挺起来会憋气同时吸气体量也很少,影响歌唱;收腹站立不仅会影响吸气体量,更会影响气息下沉(小腹鼓起来);两腿并拢不利于身体站稳,若上半身摇晃会影响整个歌唱状态。所以,在放松心情、放松身体的状态下才能获得良好的、正确的、充分的呼吸,才能更好的服务于声音服务于音乐。

7 结论

歌唱艺术的根本就在于呼吸,有了强有力的呼吸才能有好听的声音;有了强有力的呼吸才能适应各种复杂乐句的变化;有了强有力的呼吸才能演唱不同的音色;有了强有力的呼吸才能表达音乐的情感。

参考文献:

[1] 邹本初. 沈湘歌唱学体系研究《歌唱学》[J]. 人民音乐出版社, 2022. 3.

[2] 【英】梅丽贝丝·邦奇, 著, 韩丽艳, 蒋世雄, 译. 《歌唱动力学》第四版[J]. 中国广播电视出版社, 2022. 3.