

# 论声乐演唱中气息的重要性与训练方法

海轶寰

(哈尔滨幼儿师范高等专科学校 黑龙江 哈尔滨 150000)

**【摘要】**气息在声乐演唱中是极其重要的,有着重要的地位,科学合理的学习气息是学习声乐的基础与前提,是一项难度较大的技能,演唱者的发声都离不开气息,要想在声乐演唱中发挥出色,控制好气息是关键,声乐演唱的结果好坏往往都是由声乐演唱者的气息决定的,因此表演者在声乐演唱中的气息是非常重要的。只有气息运用与调理得当,才能演绎出美妙的声乐。以下,就声乐演唱中气息的重要性与气息的训练方法展开具体的讨论分析。

**【关键词】**声乐演唱;气息的重要性;训练方法

## 一、声乐演唱中气息的重要性

在声乐演唱当中,气息的运用是极其重要的。唱歌从另一个角度来讲也可以称之为呼吸的艺术,或者气息的艺术,演唱者们只有将气息的艺术抓牢,才能更好地抓牢声乐演唱的灵魂,也就是说,抓住气息的感觉,才是声乐演唱的首要工作。用最自然,深沉的气息才能够发出最柔和,圆润,透彻的声音。同时,气息是声音的源泉,是声乐演唱的强大内驱力。没有一个好的气息,就不能发出好的声音,因此,声乐演唱者们只有通过科学合理的运用气息,才能够达到完美的发声状态。

## 二、声乐演唱中气息的训练方法

### (一)打嘟练习

演唱者们不论是在日常声乐演唱练习中,还是在正规比赛当中,打嘟练习都是非常重要的,此练习方法简单有效,能够快速让学生掌握歌曲的节奏与韵律,因此打嘟练习被老师与学生广泛使用。打嘟练习这种方法主要是在气息的推动下,使得嘴唇发出均匀且有节奏感的嘟声。这种方法简单而有效,可以让学生们以最快的速度找到唱歌的感觉,同时,打嘟练习也是学生找寻混声与假声的不二法门,是学生在日常歌唱练习中的必备技能。在此,打嘟练习有着以下几点要求,第一,学生需要保持胸、肩、面部肌肉的放松,学生在声乐演唱过程中,会经常因为面部肌肉,胸部肩部肌肉紧张,导致发声不到位,声音不紧凑,没有力量与穿透力,形似一盘散沙,所以,打嘟练习的第一步就是要学会放松。第二,学生们需要掌握胸腹式联合呼吸法,学生通过深呼吸,让自己的后腰部有膨胀的感觉,然后学生再进行呼气,在此期间,学生自身要保持稳定的吸气状态,与腰部肋骨的扩张起一个反力量,由此学生可以吹开双唇,发出嘟声。第三,学生在做打嘟练习时,要保持自身的后咽壁有一个良好的状态,要练习好后咽壁的力量,声音的好坏后咽壁也起到了一定的作用,后咽壁要挺立,不能够放松,否则,后咽壁松散,就会导致声音不集中,不洪亮,没有穿透力,无法有效地穿过腔体。由此三点,学生们就可以学好打嘟练习,通过合理有效地运用气息,使得学生在声乐演唱中能够有一个良好的状态。

### (二)哼鸣练习

哼鸣练习又被称之为哼唱联系,此法也是学生们进行声乐训练的重要方法,哼鸣练习主要是在深呼吸的加持之下,获得细实的声音。学生通过利用哼鸣训练,能够十分明显地感觉到头脑共鸣与面罩共鸣,所以这个方法被广大学生所接受。在此,哼鸣练习主要包括大小哼鸣,闭口哼鸣与开口哼鸣四种方式,虽然这四种方式的作用不尽相同,但起到的效果却基本相似。学生在哼鸣练习中,也有许多注意事项,第一,放松。身体要放松,身体的姿势要舒展,做到不紧张、僵硬,要有一种挺拔的姿态,同时也要面带微笑,放松面部肌肉。第二,气息均匀流畅,学生在练习时,要进行深呼吸,气息在小腹受到推动作用,到达胸腔,最后达到鼻腔。在此需要注意的是,起音要准,稳,有气息,要做到声音与气息一体化,气息要均匀,声音要哼出来。第三,中音区是学生进行哼鸣练习最合适的区域,刚开始接触声乐的学生不要高于小字二组 f2,若是没有低音作为基础,学

生贸然练习高音会出现声音发紧的情况,气息会显得格外僵硬,所以,学生在练习声乐时,要先让中低音区的声音有一个好的状态,才能唱好高音。在此之外,学生连进行哼鸣练习时,推荐使用闭口哼鸣法,采用闭口哼鸣发能够避免开口所造成的尖锐声音,同时还能够准确地与鼻咽腔产生共鸣。学生需要进行不断地练习,掌握哼鸣的特点,才能打下坚实牢靠的基础。

### (三)半声唱法

承接哼鸣练习,哼鸣练习是半声唱法的基础,学生只有掌握了哼鸣练习,才能够进行半声唱法练习。在此,学生要想进行半声唱法练习,首先需要进行的就微声小声练习,这就需要学生有着较为敏锐的感知力与知觉,有充足的气息支撑,身体力量的配合。学生在学习微声时,学习重心也应该放在中低音阶段,这样更有利于控制呼吸,使得学生发出的声音的浑厚的,由此一来,就避免了出现喉头不稳定,上提的状况。同时,学生在进行微声训练时也要锻炼自己声音辨别的能力,这就需要学生对自己声音的形象特点有一个特别的印象,对自身所发出的每一个音符都要有一定的辨识程度,在身体各个部位的发力加持下,唱出科学的声音。总之,学生在声乐演唱时要打开喉咙,放松声带,同时有腹部气息与腰部力量的支持,演唱才能够达到更好的效果。

### (四)加强学生的弱强弱训练

在学生的日常歌唱练习中,要重视弱强弱练习,它作为美声中的奥秘,歌唱训练中的重要部分,有着极高的地位,首先,弱声技术能够刻画出人物的性格,形象地表达出作品所包含的情感。在此,弱强弱训练是指学生先发出柔和的声音,再唱出高音,随后再换换减慢气息,再回到弱音。学生在练习弱强弱时,要用心去留意气息对于声音的支撑点,尤其是在胸部与眉心处,缺一不可。同时,在下面要有力,不能浅了气息,在上面要集中,不能散气。学生在说词时还要注意一定要咬字清晰,归韵要准确,干净利索,只有这样,发出的声音才会是美妙,干净,明亮的。

## 三、结语

综上所述,在声乐演唱中气息是非常重要的,演唱者们只有通过改变气息,才能够发出轻柔,浑厚,透亮等不同的声音,在日常的声乐演唱练习中,老师可以让学生通过打嘟练习、哼鸣练习、半声唱法练习和加强学生日常的弱强弱练习来实现对气息的高效把控。与此同时,声乐的学习过程当中充满了困难,它需要学生进行长时间的练习与不断地摸索实践,并且重视声乐,从客观角度去了解声乐,了解气息,才是演唱好的关键之所在,学生才能更好地服务声乐行业。

### 参考文献:

- [1] 杨小圣. 声乐演唱中气息支点的重要性及训练方式 [J]. 北方音乐, 2017, 37(09): 220.
- [2] 任蕾. 浅谈声乐演唱中的呼吸的重要性及训练 [J]. 黄河之声, 2014, 000(003): 53-53.
- [3] 刘莉萌. 论流行声乐演唱教学中的气息训练 [J]. 艺术评鉴, 2017(21): 128-129.

**作者简介:**姓名:海轶寰(1978.04-),女,蒙古,黑龙江人,硕士研究生,讲师,主要研究方向为声乐教学与研究。