

浅谈合唱教学的呼吸训练

邓宝莲

江西省吉安市青原区城北学校 江西 吉安 343009

摘要:童声是美好的,具有清脆、稚嫩和甜美的音色。童声合唱作为一种歌唱艺术,声乐的训练必不可少,而歌唱发声的原动力是呼吸,因此掌握正确的呼吸方法是非常必要的。让儿童参与合唱,不仅是开发智力、陶冶情操、提高审美意识的有效手段,更是培养与提高学生歌唱能力的一项十分有效的教学形式。基于此,本文针对合唱教学的呼吸训练展开研究,以供各位同仁参考。

关键词:童声;合唱教学;呼吸训练

Talking about breathing training in chorus teaching

Deng Baolian

Chengbei School, Qingyuan District, Ji'an City, Jiangxi Province, Ji'an, Jiangxi 343009

Abstract: Summary: Children's voices are beautiful, with crisp, tender and sweet timbres. As a singing art, children's chorus requires the training of vocal music, and the driving force of singing and vocalization is breathing, so it is very necessary to master the correct breathing method. Letting children participate in chorus is not only an effective means to develop intelligence, cultivate sentiment, and improve aesthetic awareness, but also a very effective teaching form to cultivate and improve students' singing ability. Based on this, this paper conducts research on the breathing training of chorus teaching for the reference of colleagues.

Key words: children's voice; chorus teaching; breathing training

关于歌唱,古人提出:“善歌者必先调其气也。”“气为声之本”,即气息是歌唱发声的根本,它直接关系着歌唱质量的高低。曾有声乐教育家说过:“优秀的歌唱家最后唱的就是一口气。”戏曲界还有“唱一辈子的戏,练一辈子的气”的说法。可见,气息在歌唱发声活动中具有相当重要的地位。在合唱训练中,要想达到千人发一声的震撼效果,统一的歌唱呼吸是关键。

一、呼吸训练的重要性及存在的呼吸问题

呼吸是歌唱发声的原动力,同样,歌唱技巧的基础也离不开正确的呼吸方法。在合唱训练中,最为困难的是把不同音色、不同音质的团员的声音,通过科学、合理、有效的训练完美的揉合在一起,凝结出一种美妙、和谐又动人心魄的音响效果。但是,支撑良好音色和圆润音质的基础是扎实的呼吸功底。儿童在唱歌时使用的呼吸方法同成人一样均为“胸腹式”呼吸,所以歌唱时的呼吸比生活中的呼吸平稳深沉。因此教师需要通过生动浅显的讲解,帮助学生理解童声合唱训练中的呼吸技巧和呼吸要领。由于儿童没有训练过歌唱前的呼吸训练,所以儿童在歌唱时的气息就很浅,往往出现吸气时耸肩膀,随之用鼻子抽气,大口吸气时使上胸口鼓起,呼气时不是平稳呼出而是没有控制的全部呼出来,使呼吸动作无法连贯起来,因此,在童声合唱教学中,指导老师首先要引导孩子们树立正确的呼吸观念,其次教导孩子们正确的呼吸方法,从而形成良好的呼吸习惯。

二、合唱时的呼吸方法

众所周知,在合唱的过程中呼吸方式和呼吸节奏都对整首歌曲的演绎有着巨大的影响。在合唱时,合唱者运用的呼吸方法一般有三种。一是胸式呼吸法,即气息直接吸入肺部,停留在上胸部,使胸腔扩大。由于吸气位置过浅,气量较小,

不能形成呼吸的支点,发声空洞无力。二是腹式呼吸法,即用扩张软肋、腹部突起和收缩的方式进行呼吸。吸气时人为地把气息压到底部,使气息受到限制,气息进入身体的位置较深。三是胸腹式联合呼吸法,这种呼吸法在声乐界被广泛采用,是较为理想的合唱呼吸方法,也是有一定科学依据的呼吸方法,是一种依靠胸腔、横膈膜和腹部肌肉控制气息的呼吸方法。这种方法是胸腔、横膈肌、腹肌联合控制气息,需要横膈膜重心下降,让气息吸得更深入,两肋尽量打开,这样一来,就能够扩大胸腔的容积,也就能让合唱者的气息更加饱满。在保持这种状态的情况下,合唱者可以尝试向外呼气,然后遵循身体的本能,就可以完成整个呼吸过程。此时的吸气状态好似打瞌睡前吸气的样子。这种呼吸法比较适合合唱,有利于合唱者更好地控制声音的强与弱、高与低。在合唱过程中,呼吸的控制能力并不取决于个人天赋,而是与合唱者后天的努力密切相关。好的呼吸方法可以让气息更加稳定。气息是合唱的原始动力,有气息支撑才能发出洪亮圆润的声音,洪亮圆润的声音能使合唱效果更好。合唱者选择胸腹式联合呼吸法,就要有效地控制气息,使两种力量相互作用。两种力量中,一种是吸气时横膈膜下沉从而产生的向下和向后的力量,另一种是腹部用力从而产生的向上和外推的力量。这两种力量互相牵制、对抗,成为促使声带震动而发出声音的内因,也就是所谓的气息支点。声带本身并没有神经,合唱时需要靠腹部向上的回升力助推气息向外呼,使向下向后的力恰当地牵制,从而使声带受力而震动,发出悦耳的声音。

三、童声合唱中的呼吸训练

(一) 无声练气

“无声练习”在这里是指呼吸循环的一种练习方法。在唱歌前的一种预备练习,大人都知道歌唱需要呼吸,因为有

音高低存在所以,需要气息支撑振动声带才可以发出高低不同的声音。无声的训练是让队员们做好唱歌前的第一步,特别是对于初学歌唱者,无声练习要做到深吸气,深呼气,把气吸到丹田处,在运用丹田力呼出,要做到均匀呼吸,反复练习。把身体的各个器官都调动起来,跟你一起唱歌。人们都喜爱用歌声来表达情感,抒发情怀,即使发出的声音干涩不那么动听也喜欢哼唱两句,吼一嗓,所以人们对声音的表达更直接,更具体,欢笑的声音,哭泣的声音等都是对情感一种直接抒发。

(二)基本的呼吸训练

儿童在未受训练前气息是比较“浅”的,很难体会到用腰腹肌的力量。因此会经常出现以下情况:吸气时肩膀上提、把气吸到胸口使胸口鼓起来、用鼻子吸气导致胸部胀满的现象。这些现象最根本的原因就是没有体会到腹部胀满的要领。因此在孩子腹部肌力量的练习时,首先要注意的就是学生坐在板凳的三分之一处,背部保持挺直,把两只手放在腿上,依靠背部力量连续做原地双抬腿的动作,这样孩子们可以更好地体会到使用腹部力量进行呼吸的呼吸方法。

1.针对“深呼吸”的掌握,在这个训练中我们可以结合日常生活中接触的动作“闻花香”,这个动作在老师的提示下学生就能够轻松的掌握。“闻花香”首先是让孩子们先静下心来,集中注意力,仿佛鼻子前有朵花,用鼻子慢慢地吸入,仿佛把气一直缓缓的吸进腰部、腹部,当吸满之后再将其吐出来。学生掌握之后,不停的练习,让孩子们体会到“深呼吸”的含义,更清楚的理解“深呼吸”。

2.针对“长呼气”的训练,我们可以练习吹纸片,对于儿童来说,最难掌握的是稳定而均匀的控制呼气,并且尽可能的把气“呼”的长一点,而吹纸片就是一个最简单并且还能看到效果的方法。具体做法:让学生们准备一条一指宽的纸条,用大拇指和二拇指捏住其中一端放在嘴前,用嘴巴和鼻子同时深吸气后缓缓吹纸条的下方,尽量把气“拖”长一点,在学生吹的同时,老师可以通过观察纸条的震动频率来判断孩子们的气息是否均匀、集中、有力的呼出来。这个练习不仅可以有效地锻炼腹肌,也可以增强孩子们的控制气息的能力。第一,慢吸慢呼。歌唱者在正确的歌唱姿态下,口鼻同时缓慢吸气,此时胸部扩张、软腭抬起,横膈膜下沉,感觉把气吸至腹部和腰周围,注意吸至七八成即可,接着保持吸气状态三四秒,然后缓慢而均匀地呼出,呼气时发辅音s,并检查气息是否均匀。歌唱者还可以用“吹蜡烛”的方法来训练气息,想象自己演唱时,嘴前有根点着的蜡烛,每次呼气都均匀地呼在蜡心上,但是还要保证蜡烛不会灭。这种有控制的慢慢吸气和慢慢呼气,可使歌唱者在唱长音、唱慢歌时的气息更有保障。

3.慢吸快呼。该训练是针对歌唱中需要发出强音的地方而进行的。歌唱者缓慢深吸气,积攒足够的气量后,有控制地快速呼出,用吹掉桌面上灰尘的力度呼气,这时会有气息下沉的感觉,这样可以使气息更强劲,让歌声更有力。

4.慢吸慢呼练习,身体保持直立,双臂抬至胸前平举,口鼻同时吸气并保持屏住状态,然后将双臂收回。在进行上述活动时,为了保持需要达到的气息深度,我们可以将手叉腰或其他辅助工具抵住腰部和臀部。然后,缓慢、均匀地将气息通过用微弱的“S”声呼出,呼气时保持像吹气球时两

肋的扩张感。合唱团在此过程中可指定口令员,口令为:“吸气—保持—呼气”。开始练习时吸、呼气时要求为女生10秒,男生15秒,保持控制气息状态为5秒。当熟练掌握后再逐渐增加吸、呼气训练的拍长。训练中要保证吸、呼气均匀,避免吸气时抬胸、耸肩等僵硬动作。在掌握了发“S”声后,可换成数数(如1.2.3.4……50)继续加强气息训练,此练习主要用于训练腰腹肌肉力量。在这里大家需注意,这组练习应重视训练运用吸气的肌肉群适当地控制呼气排出,而非利用“S”呼出时用牙齿阻气排出的方式训练。

5.快吸慢呼。该呼吸训练同样要深吸气,但是要快速吸气,好似偷换气,然后缓慢呼气。呼气时,左手或右手拿一张A4纸,放在自己眼前40cm的地方,气息呼在A4纸中心点位置部分,使A4纸的下部边缘与手形成45度夹角,这样的角度保持时间越久越好。这种呼吸方法应用在歌唱的紧急换气间隙,如有的歌曲歌词较长且连贯,又有长音加持,需要歌者能够在小间隙完成换气。

6.快吸快呼。此呼吸训练需歌唱者吸气和呼气动作速度较快,就好似“狗歇凉”(狗在夏季常俯卧在阴凉处,张嘴伸舌喘气,腹部一放一收,呼吸急促而均匀)一样。歌唱者可以模仿这种喘气动作,感受歌唱时呼吸的部位,锻炼腹肌和横膈膜对气息的控制能力。其要领是张大嘴,不吐出舌头,将舌头平放在口腔内,随着腹肌的收缩弹动发出“哈、哈、哈”的声音。注意只需向外哈气,不需往里吸气,每“哈”一次气,腹肌便迅速地弹动一次,然后立即又恢复原位。这一收一伸,便是一个完整的呼吸动作。气要“哈”得短促、有力,富有弹性。连续做几次,嗓子眼处便觉得凉飕飕的,腹部亦有困乏之感。也可以让学生站好,双手放在自己的肚子上,用小腹发力使小腹弹跳起来,当学生熟悉过之后,再加上发出短促而有力的“嘶”“嘶”的声音,反复八次,之后再呼气,再进行新一轮的吸气唱“嘶”,继续反复八次,再放气…如此循环反复,则可以对学生的呼吸速度进行良好的训练。

四、结语

总而言之,气息的训练就如同盖房子打地基,只有有了坚实的基础,才能开出合唱绚烂之花。在平时训练过程中,指挥应注重集训气息,结合音准、节奏、咬字及和声等内容的训练,这样就会使得合唱团团员获得好的体能及音乐表现力,进而使合唱艺术再现实“精品”。合唱排练是一个长期磨合、积累、总结的过程,其方法并不是一成不变的,故应结合合唱团团员的情况,有针对性地进行排练设计。

参考文献:

- [1]曹津菁.浅谈合唱艺术中声音的基础训练方法[J].北方音乐,2020,(01).
- [2]蓝白云.浅谈合唱训练中“呼吸”的技能要点[J].黄河之声,2020,(02).
- [3]李敏.“呼吸”也快乐——浅谈儿童合唱中的呼吸训练方法[J].新课程学习(上),2020,(08).
- [4]黄荔曼.浅谈童声合唱中声音训练的趣味练习[J].基础教育研究,2020,(3X).
- [5]张卉.浅谈童声合唱的声音训练方法[J].小学时代(教育研究),2020,(09).