

# 论声乐演唱中气息的运用与训练

薛晨飞

延安大学鲁迅艺术学院 陕西延安 716000

**摘要:** 声乐演唱离不开气息,声乐发声也大多依赖于对气息的控制。气息是声音产生的源动力,因此,演唱者对气息的有效控制也是对声音的一种有效控制,他们对气息运用的熟练程度会直接影响其演唱效果。任何一种形式的声乐演唱,对气息的运用都十分重要,而气息一般是通过后天的训练得到的,所以文章就声乐演唱中气息的运用与训练展开探究。

**关键词:** 声乐演唱;气息运用;训练

## On the application and training of breath in vocal music singing

Xue Chenfei

Lu Xun Art College of Yan'an University, Yan'an, Shaanxi 716000

**Abstract:** Vocal singing is inseparable from breath, and vocal vocalization mostly depends on the control of breath. Breath is the source of the sound. Therefore, the effective control of breath by singers is also effective to control sound. Their proficiency in the use of breath will directly affect their singing effect. Any form of vocal singing is very important to the use of breath, and breath is generally obtained through the day after tomorrow's training, so this paper explores the use and training of breath in vocal singing.

**Keywords:** vocal singing; Breath application; train

### 引言:

在声乐演唱中,有许多影响因素,其中呼吸技巧起到重要的作用。作为声乐演唱者,如果对呼吸的理解不正确,做得不到位,那么即便是拥有一副好嗓子、拥有好的乐感,也难以用正确的状态演唱。

声乐演唱者与器乐演奏者有所不同,他们的不同点在于器乐演奏者只需要掌握乐器的使用即可,而声乐演唱者要先将自己“打造成一件合格的乐器”,之后才有资格去“演奏”音乐,这样的不同使得演唱者要付出更多的努力来训练自己。

声乐演唱发声与乐器中的吹管乐器有所相似,吹管乐器最重要的配件是哨片、管身和按键,吹管乐器在演

奏时,演奏者吹动哨片,哨片发声带动管身,再由演奏者按动按键来制造旋律。同理,人体的声带就像是哨片,共鸣腔体就像是管身,在演唱时人体利用呼吸来使声带振动发出基音,声带的基音带动共鸣腔体,这样就构成了人声。在人体发声过程中气息先运动,然后再振动声带发出声音,所以在演唱时气息的运用是非常重要的。

### 一、声乐演唱中气息的含义

声乐演唱中所说的气息和普通生理意义上的气息有所差别,其主要包含了吸气与呼气两个层面。呼与吸都是声乐演唱的基础所在,人们在进行声乐演唱时,身体上部的头腔、口腔与胸腹这三种共鸣腔体的横膈膜均会开展协调工作,而气息就是其中的一条垂直渠道,可以促使每一个共鸣腔体中的气都从正确的途径释放出来。在声乐演唱时进行气息的合理运用,具体需要分成四个环节来开展,也就是吸气、维持、呼气以及复原。在吸气时,演唱者先用口和鼻把空气吸入到气管当中,再维持到膈内。要注意吸气需要轻柔缓慢,做到低且深,让

---

**通讯作者简介:** 薛晨飞, 性别: 男, 民族: 汉, 籍贯: 山东青岛, 出生日期: 1998.10.12, 学历: 研究生, 毕业院校: 延安大学鲁迅艺术学院, 研究方向: 声乐演唱, 职称: 无。

腹腔容量进一步增大。之后维持气息，就是在吸完以后不要立刻吐字发声，而要稍缓一会儿，保证气息可以在自己的体内得以维持。呼气则是声音的发出，演唱者需要缓慢且均匀地把气息送出，令气息与声带发生碰撞进而产生演唱的声音。在此过程中，气息的运用十分重要，其能够决定演唱者音质的水平。最后一个步骤便是复原，在一次气息吐纳完毕之后，歌唱者需要在第一时间让自己的呼吸器官恢复原状，回到吸气前的状态，并准备好再次的呼吸。如此一来，演唱者的肌肉群就可以不断重复收缩与扩张的过程，使声乐演唱变得灵活优美。总体而言，歌曲演唱需要体现出强、弱以及抑扬顿挫的特点，而这些都需要通过气息的运用来呈现。若是演唱者气息不足，或是没有很好地控制自己的气息，那么就会导致演唱水平受到影响，甚至会对演唱者的声带造成损伤<sup>[1]</sup>。

## 二、声乐演唱中的气息问题

### 2.1 气息不足

在声乐演唱过程中，气息不足是一个普遍存在的问题，具体表现为，当遇到长句的时候，演唱者气息明显感觉不够用，导致整句演唱得不完整。以《我爱你，中国》为例，该首歌曲旋律非常连贯，每句最后都有长音。如果演唱者气息不足就可能会出现断句过多的现象，从而影响旋律的连贯性。同时，演唱者气息不足还会导致句子之间换气换不过来，所以后续的演唱就会出现各种憋、卡的现象，影响旋律的流动性。

### 2.2 气息浅

气息浅的主要原因是没有进行充分的深呼吸，喉头没有自然下降与放稳，随之出现“挤嗓”“卡嗓”的问题。气息浅在练声中多表现为气息吸在胸腔，声音多在口腔，贴舌面发出。针对气息浅的问题，要进行充分的深呼吸，让通道腔体都打开，喉头自然下降与放稳，保持高位置演唱。

### 2.3 气息无力

气息无力主要指的是演唱者气息没有支撑，出现声音发虚，声音不集中，声音不够明亮，甚至出现漏声、颤抖等问题，以致没有办法完整地演唱歌曲。而这一问题产生的主要原因是演唱者没有正确的气息支撑点及腰腹肌肉的控制能力没有得到很好的训练，无法实现身体各个机体之间的相互协调。演唱者只有经过大量的气息训练后才会形成相应的条件反射，达到灵活驾驭身体的状态<sup>[2]</sup>。

## 三、如何在声乐演唱中合理运用气息

### 3.1 气息深浅的运用

进行声乐演唱时，气息的深和浅都是比较而言的，

其所指的主要就是演唱者在吸气时的深浅程度，即吸气不能太深，但也不可太浅，否则会导致声音僵硬死板，缺乏灵活性，也不能体现出歌曲旋律的流动性和流畅性特征。与此同时，演唱者将气息释放出来时，过深的气息会使共鸣腔体遭受较大压力；而如果气息过浅，那么就无法充分振动声带，使得演唱出来的声音苍白无力，或导致演唱者声嘶力竭。因此，在声乐演唱的时候，需要结合具体作品内容、情感特征、风格特色等，把握好气息运用的深浅程度。比如，当演唱《帕米尔，我的家乡多么美》这首歌曲的时候，演唱者可以采用高位置的吸气法，凭借胸腔和腹腔协同呼吸的方式，作出较为深入的呼吸，促使声音内部达到一种协调的状态，使歌唱的声音显得流畅动听。通过这样的技巧应用，可以充分展示出帕米尔高原的神秘之美，营造出一种空旷而静谧的氛围。再比如，演唱《祝酒歌》的时候，就不可让气息过深，否则会导致整体音色显得冷清而不够亲和，无法传递出该首歌曲中人们内心的喜悦。所以，对于这首歌的演唱需要保持与平时说话相近似的状态，把气息往上方提起来，进行胸腔共鸣。总体而言，进行声乐演唱时，表演者必须要把握好气息的深浅程度运用，要在全面了解和把握歌曲特点及情感内涵的前提下，实现对气息的合理调节<sup>[3]</sup>。

### 3.2 收放自如

人体生理决定了气息是一种双向互动的过程，在呼气的过程中也伴随有吸气的运动，也正是在这种奇妙的双向互动中产生了声音的共鸣。在声乐演唱时，呼气和吸气与声音的强弱有关，呼气的过程常常能产生强音，吸气的过程则常常产生弱音。在气息运用过程中，演唱者通过呼吸来表现歌曲的强弱。要想表达温柔的情感，声音必须细腻和柔和，演唱者必须突出弱音，最典型的代表便是在演唱《摇篮曲》时，为了表现出母爱的温柔，演唱者必须控制气息，做到合理收放。

### 3.3 粗细适度

气息作为一种抽象概念，无法用具象的物体来反映，但是气息作为一种客观存在的东西，能够在歌曲中让我们感受到其粗和细。气息的粗和细都必须在腹肌的帮助下，将丹田中的气流冲击到声带中，进而产生声音。不同的歌曲对粗细的要求也大不相同。如果歌曲的整体主观情感一直保持高昂，那演唱者必须借助较粗的气息彰显歌曲的激情澎湃。相反，如果歌曲比较委婉，演唱者则要采取较细的气息，这样才能呈现出一首精彩绝伦的歌曲。

### 3.4 断连合理

在古代,古人在进行歌曲演唱时,也非常注重停顿及连续,高超的歌唱者能够保持气息连贯。为了做到这一点,歌唱者必须在歌曲停顿音节处进行换气,切忌随心换气。歇气不合理,极有可能导致歌曲演唱的间断,让听众感受不到歌曲的艺术价值。因此,演唱者在歌唱表演时,不仅要具备高超的气息运用技巧,还要熟练掌握歌词,只有这样才能确保在演唱过程中不会产生偷气和换气的现象。

## 四、声乐演唱中气息训练方法

### 4.1 慢吸——慢呼

慢速呼吸是我们在训练和演唱时经常采用的方法。慢速吸气也就是找到“闻花香”的感觉,将气吸到肺部,从而使腰腹扩张,这种吸气要求我们做到自然、平稳,“闻花香”的感觉可以使我们吸气吸得准、吸得深。但吸气时不要用太大的力量,如果吸气时力量过大,会影响到吸气动作的准确性。

在呼气时要有意识地将气体保持在身体内,不要让肺里的气体快速呼出。为了能够找到这种感觉,我们可以找一张纸条放在墙上,然后向纸条吹气,尽量让纸条在墙壁上保持住,这就是一种慢速呼气的感觉。

### 4.2 慢吸——快呼

这种训练方式指在慢速吸气之后,呼气肌肉群需要及时做出反应,将肺部的气体快速呼出体外。在具体训练时,演奏者可以用顿音下行音阶来练习,如突然爆发力的“啊”来进行训练。

### 4.3 快吸——慢呼

这种训练方式与慢速呼吸有所不同,需要演唱者迅速地将气体从外部吸入肺部。想要做到这一点,演奏者不妨在训练时的尝试做出惊讶或者惊喜的表情来将气息快速地吸进体内,保持住,再慢慢吐气。

### 4.4 快吸——快呼

快速吸气后,呼气肌肉群快速反应,将肺里的气体快速呼出体外。可以练习“狗喘气”,先慢速练习再渐渐

加快。快速呼吸的练习有助于增强呼吸肌肉的爆发力。练习在极短的时间内完成吐气或吸气的动作,有利于帮助我们唱一些快速的歌曲。(注:吸气肌肉群和呼气肌肉群都以腰腹部的肌肉为主。)

### 4.5 声乐延长中气息支点的训练方式

现阶段无论是国内还是国外都有众多的训练气息支点的方法,通过对声乐界主流训练方法的了解,结合现实生活中部分演唱者的方法,笔者总结出一套对于声乐演唱气息支点训练较为有用的方法。这种方法也是在上述胸腹式联合呼吸法的基础上展开的,第一步就是要学习胸腹式联合呼吸法,主要训练方式如下,先在床上平躺,尽量使腹部的肌肉得到放松,进入一种快要入睡的状态,然后使自己的呼吸与肚子的起落协调,在腹部凸起时,达到自然吸气的状态,而肚子凹陷时,就是自然呼气,这种跟随肚子起落的呼吸其实就是胸腹式和联合呼吸法的自然呼吸。不过这种呼吸和吸气处于一种自然状态,而没有主动动作,那么第二步就是通过小腹支点来完成对起落的控制,经多次练习之后保证站立状态下仍然可以通过小腹支点进行呼吸,从而形成科学的、完备的胸腹式联合呼吸。简而言之,这种呼吸方式就是用小腹支点控制肚子的起落,在小腹支点和横膈膜之间的力的运用基础上使腹部均匀吐气和吸气。

## 五、结束语

综上所述,声乐演唱过程中气息的运用是否科学合理直接影响着演唱者演唱效果的好与坏。因此,演唱者要做好气息的基础训练,打好坚实的基础并多加巩固,凭借多样的演唱技巧来达到良好的演唱效果。

### 参考文献:

- [1]陈曦.声乐训练中气息与声音的波动训练[J].黄河之声,2020(4):17.
- [2]齐敏.谈声乐演唱中的换气方法[J].戏剧之家,2020(4):49.
- [3]冯君.声乐演唱中气息的合理运用[J].黄河之声,2018(24):26.