

歌唱与气息

张 钊

(西昌学院 艺术系,四川 西昌 615022)

【摘要】气息乃歌唱之源,歌唱的基础。没有气息的歌唱,声音就像没有水的花儿一样会枯萎,唱出的声音苍白而干枯。唱歌时把气息训练好,将气息融合到声音当中去,把握好气息训练这一关,对声乐学习者特别是初学者有着非常重要的意义。

【关键词】歌唱;气息;气息控制;呼吸位置

【中图分类号】J616.1 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2007)01-0107-02

1 声乐教学中常见的气息问题及原因分析

在我的声乐教学中,经常会遇到学生唱歌时声音紧、挤、发抖、发僵、两脚站不稳的情况。造成以上情况发生的原因,我认为是气息运用不正确,主要表现在:

1.1 吸气过浅

呼吸时气息主要依靠胸腔来支持歌唱,是以胸腔的扩张、收缩来控制气息,吸气过浅则歌唱缺乏横膈膜的支持,声音飘,气息的控制较短,如演唱较长的乐句,易出现身体僵硬、甚至发抖的现象出现。

1.2 吸气过深

由于吸气过浅在声乐学习进程中弊病太多,许多声乐工作者又尝试将气息往下拉用腹部来支持气息,这种唱法曾经在 19 世纪被大量采用,但经过实践证明这种唱法对声乐的学习也具有局限性。这种呼吸法主要是靠横膈膜往下拉,用小腹来控制气息。这样气息倒是能支持一定的时间,声音较厚,但这样的声音听起来重,没有灵活性。有时身体会出现僵硬,甚至无法唱歌。

1.3 不用气息

就是唱歌时根本不管气息的运用,完全脱离气息的支持,靠自己的本嗓(就是自己原有的嗓音条件)来喊唱。这样的唱法时间一久就会失去好的声音。喊唱一般来说声音多“白”“挤”和“紧”。

2 气息问题的解决办法

那么怎样才能建立和掌握好歌唱的气息呢?我认为应该从以下几方面入手:

首先,建立正确的呼吸位置观。呼吸位置问题解决不好,以后的声乐学习就会遇上很多问题甚至导致无法继续学习。那么学习声乐的学生应该怎样去寻找歌唱气息位置呢?首先应该明确气息应放在身体的什么部位。我们可以做这样一个实验:当你在搬运一个重物时,身体的哪个部位在使劲?得到的答案是腰部周围,还可以这样做:躺下,做呼吸运动,你会感到腹部和腰周围在膨胀,有时甚至胸腔边参进来。以上的实验可以明确得出“气息”的主要位置应该在腰和腹部。达到腰部扩张是我们在做自然呼吸时,横膈膜往下扩张和小腹收缩上提形成反方向运动造成的。

众多歌唱家把横膈膜的扩张比喻成好象在横膈膜区域内有个大气球,腹部最底下部分肌肉的收紧,形成一种下面底板的感觉。霍恩说:“我吸气时横膈膜扩展开,整个肋部都充满了,背部肌肉绝对地全部参与活动,几乎就象那里充满了气。”美国花腔女高音罗勃塔·彼得斯说:“有些人在吸气时谈到往上压的感觉,我从来没有那样的感觉,我想到底下,围绕在横膈膜和两肋区域,尽我所能地多吸入气息。”

从以上各位歌唱大师对气息的理解,使我们更清楚地认识到歌唱气息应该是在腰部周围。

收稿日期 2006-10-27

作者简介:张钊(1973-)男,助教,主要从事声乐教学和曲式分析。

其次,合理利用和控制歌唱的气息。呼吸控制是歌唱呼吸方法的精髓,懂得气息应该去的位置以后,怎样才能合理的利用与控制它,是我们歌唱的又一个重要的课题。在程淑安编著的《声乐与教学》一书中对气息控制是这样提的:犹如一个海滨的橡胶皮球被推压到水面下的图象,球往下压而皮球因水的浮力上升,因此呼吸控制是二者相互依存的作用。我对他的这句话的理解是:当我们吸气时,横膈膜扩张下压,而小腹上收至腰部扩张。这样的扩张在唱歌时要尽可能地保持,支持的目的是为了保持呼吸气息的均匀流通,即气息倚在横膈膜上控制好让气慢慢放出去。萨瑟兰的一席话更是道出了气息控制的实际作用和实际含义,即:在气息上唱,而不是用气息来唱。

在歌唱时,吸气后保持吸气的吐气运动,呼气时犹如一条线从口中慢慢地拉出去,拉出时是缓慢而均匀的,呼气时呼气肌肉群与吸气肌肉群对抗,气息慢慢吐出,体内控制的气息越来越少,由于吸气肌肉群力量的控制则能以吸气状态持续地抵抗呼气时的气息量逐渐消失,使各部肌肉力量平衡,吸气肌肉群

和呼气肌肉群间相互平衡作用发出均匀持续的声音。这是发声歌唱时所需的气息控制。

最后,在歌唱中运用气息控制。有的学生在演唱作品时不知道怎样去运用气息,换气点的随意性很大,这样就破坏了作品的整体美,不能把作品诠释出来,作品也就缺乏美感。懂得气息控制以后,怎样把它运用到作品中又是我们必须解决的一个问题。音乐上的句法犹如文学作品中的断句,乐句是音乐表达思想感情的单位,它往往由适度的休止来划分,而这种休止并不影响乐曲的连续性,这就必须有好的气息控制,不论乐句多长都要保持它不被割裂,在吸气时要立即使呼吸动作与要唱的那一乐句歌曲感情结合起来,不能在乐句中间换气,一定要控制到这一乐句完成,这样乐句就成为一个呼吸的单元,而每一个单元的开始不是起于它的第一个音,而是起于那个音之前的呼吸。吸进气息的多少应与乐句的长短和强度相吻合。这就是为什么呼吸控制是受歌曲感情支配的原因。

气息在声乐学习中是非常关键的,只有将气息与歌唱结合起来,歌唱才会得到支持,歌声才会更美。

参考文献:

- [1]程淑安.声乐与教学[M].南京大学出版社,1995:156.
[2]中央音乐学院学报编辑部.怎样提高声乐演唱水平[M].华乐出版社,2003:167.

Singing and Breathing

ZHANG Fan

(Art Department, Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

Abstract: Breathing is the fountain of singing. It is feeble and withered when singing without correct breathing, just like the wilted flowers without water. It's significant for the beginning vocalist to practice correct breathing so as to harmonize breathing and singing.

Key words: Singing; Breathing; Breathing control; Position of breathing

(责任编辑 张荣萍)