

关于中学生业余合唱团气息训练的几点思考

赵小姣

宁夏大学附属中学 宁夏 银川 750001

[摘要]在中学的音乐教学和发展中,合唱团的组织和建设有非常重要的作用,合唱,简单来讲就是许多声音混合在一起,发出一种和谐、统一、美妙的“和声”。在训练中,要特别注意的就是中学生对于气息的正确应用。气息稳,声音才会稳,才能达到声音的完美融合。为此,笔者总结了对于中学生们的合唱气息训练的几点思考。

[关键词]中学音乐;合唱训练;气息

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.838

合唱是中学音乐教学中一个重要的教学内容,它可以训练学生们的合唱能力,提高学生们的音乐素养。中学生们即使是作为业余合唱者,也要学习基本的控制气息技能,控制气息不仅是为了让合唱发声更加流畅,也有利于平复日常呼吸,减轻压力。掌握了最基本的合唱技巧,才有利于中学合唱团的长久发展。

一、合唱气息训练的重要性

普遍来说,一首优美的合唱歌曲作品,离不开歌唱者们动人的声音。优美的声音取决于气息的正确运用,由此可见气息对合唱的重要性。气息是歌唱的动力,就像汽车需要油缸一样,没有强大平稳的气息支撑的合唱不算是好的作品。呼吸是一门比较深奥的学问,从中外的优秀合唱作品来看,不难发现,无论是西方的美声还是我国的民族唱法,戏曲、通俗唱法等等,都离不开气息。

气息的灵活运用,在合唱中有非常重要的地位。合唱中,呼吸的训练是稳固的基础,稍微有一点歌唱常识的人都知道气息在合唱当中的重要性,就像是再美丽的房子也要有扎实的地基。指导老师们在教学学生们合唱时,最先应当开始的就是练习气息。让学生们知道气息的重要性,打好基础,后面的练习就会轻松了。

二、气息对于歌唱过程中的重大影响

1、气息对于歌唱中的声音高低有很大的影响

对于某些作品的音乐,他所涉及的音域较宽或者高音的时候就需要歌唱者对于气息的控制相当到位才可以唱到高音的部分,才可以将那部分的高音展现的更加完美,歌唱者需要做到将自己的气沉丹田,在唱高音时再将气息慢慢吐出去,不能在唱到高音时就突然断气了,不能出现在唱高音时就出现气息供应不足导致不能呈现出高音部分,我们都知道每首歌的高音部分都是整首歌的精华部分,也是最容易让人记住的部分。不仅高音需要如此在低音时也是需要气息稳定的,需要做到低音高唱,还是需要自己对气息进行控制然后再进行歌唱。如果气息控制不到位的时候,所需要展现出来的高音以及低音都不会有很好的体现,唱歌也不能唱到位。从此就可以看出气息对于歌唱中所出现的声音高低就有很大的影响,自己对于气息控制不到位就会对整首歌的整体体现会有一个不利的影

2、气息对于声音的强弱具有很大的影响

朗诵都有重读以及轻读之分,那么在歌唱当中就是声音

的强弱之分,但是对于声音强弱有着巨大影响的是气息,气息的压力越大,声音所表现出来的强烈程度就越深,反之亦是如此。我们在听一首歌时,即使他唱的很弱,但是也能激起我们的共鸣,是因为我们在听的过程中可以感受到歌唱者的情感,他虽是唱的弱,但是他所用气息呈现出来的歌反而更具共情性,在此之中,气息就发挥着至关重要的作用。在合唱当中更是如此,学生们每个人的气息控制程度不一样,对于需要声音弱的时候,不能感受到那种合唱的磅礴气势,很影响整首歌所呈现出来的效果,听者也无法去共情。这就需要学生们在声音弱的时候不能将自己的气息控制到最小,而是需要将自己的气息展现出来,以此来吸引听众。

3、气息对于歌唱声音的连、顿有重大的影响

歌唱中也需要歌唱者掌握对于歌曲的连以及顿,若是连和顿的不对就会导致听者觉得整首歌唱的很奇怪,一首歌连顿的位置不同所呈现出来的效果是完全不同的,那么一首歌所要表达的情感也无法准确的让听者所感受到。在歌唱当中,需要歌唱者缓慢的将自己的气息吐出来,对于需要连和顿的地方所需要的气息程度也是不一样的,这就需要歌唱者对于自己的气息控制好。在进行连和顿训练的时候,老师所强调的也是气息的控制,连和顿不同的发音需要学生们想象不同的角色来进行练习,反复的训练,以达到在进行连和顿的时候可以灵活地控制自己的气息目标为止。老师在进行训练的时候就会强调气息在对于整首歌连和顿方面有很大的影响,会通过大量的训练让学生们掌握这一点。因此,气息在歌唱的连和顿方面有重大的影响。

三、如何训练出强大的气息

在知道了气息在一整首歌所展现出来的重要性,以及在唱歌过程中所产生的重大影响。但是对于该如何在合唱过程中很好地控制自己的气息才是重中之重。我们强调了气息的重要性让学生们了解到气息的重要之后才会花时间了解如何去训练出强大的气息,下面所要讲的部分就是该如何来训练出强大的气息。

1、歌唱的站姿要挺拔

在合唱训练中,站姿直接影响了学生们唱歌时呼吸的通畅。中学生正处于身体生长和发育的关键阶段,声道还不是完全能够打开,必须借助外界的训练来帮助练习。合唱时一般是要保持站立的姿势的,首先,身体要挺直,整个状态看起来非常挺拔,精神饱满。胸要挺直并且稍微放松,双手放

松下垂在腿部两边，两脚分开，外八字平放，宽度要和肩部相平，重心微微向前，脖子努力地往前伸展，两眼平视前方，面部带上自然一些微笑。

合唱时的站姿是非常重要的，如果站姿太僵硬，就会直接影响到呼吸，呼吸错误的话，就会加重声带的负担，大致发不出好的声音来。长久这样的话，必然会形成这样错误的发音习惯，所以站姿是老师们要着重注意学生的练习部分。合唱时，学生的站姿应该做到是使得自己处于轻松状态，若是紧张的状态是不利于学生们将自己的声音放出来，那么在歌唱过程中会发现自己气息不足，因为整个人都出去紧绷的状态，可想而知一个人处于紧绷的状态，自己发出来的声音都是抖抖的，根本就展现不出来一点的气息，那么在唱歌的时候，若是紧绷，对于高音需要气息的时候就很容易出现气息供应不足的情况。不仅人处于轻松的状态而且身体需要站直，弯弯的身体不利于学生们将自己的气息展现出来，像歌唱家在唱高音的时候需要自己站直，才可以将自己的气息全部展现出来，因此，唱歌的站姿对于气息的训练是很有帮助的，这就需要学生们在平时的训练过程中多多训练自己的站姿以此来找到最佳的方式。

2、注重养成“轻声”唱歌的好习惯

为了避免中学生们在唱歌过程中大声喊叫，指导老师应该时时刻刻提醒他们要轻声歌唱。实际上，“轻声”是人体各个发声器官能够配合发声的基础，它的发声是有自己的形成和发展步骤的。“轻声”的训练可以有效地解决紧张和肌肉僵硬的问题。学生们之所以会大声喊叫，是因为喉咙处于紧张的状态，缺少弹性。在合唱训练之前要做好学生的放松训练，有时候是心理上的放松，有时是生理和身体上的放松。上面有讲到气息对于声音的强弱有着很大的影响，那么学生们需要养成自己轻声唱歌的好习惯，避免出现突然进行唱歌时人还处于紧张的状态，在唱歌之前就可以清唱，在此过程中还可以检查自己所唱的调是否正确，突然在大环境下进行唱歌不免会出现紧张的情况，喉咙若是处于紧张的状态所呈现出来的声音以及整个歌的基调都是不一样的，而在正式歌唱前就行轻声唱歌可以使得自己的喉咙暂时不会出现紧张的情况，即使面对大型的合唱现场也能镇定自若的面对，因此，养成轻声唱歌的习惯还是很有必要的。

比如：在学生合唱之前，老师们可以试着给他们做按摩，逗他们大笑，这样就可以达到放松的目的。还有就是打哈欠，放松喉咙、舌头和颈部。再就是从高到低进行呼气，体会气息畅通的感觉，感受声音位置。这些都有利于气息的平稳。

3、正确地呼吸是声音统一的前提

合唱的呼吸和其他歌唱的呼吸一样，可以分成自然呼吸和非自然呼吸。自然的呼吸是在自然状态下最放松的呼吸方式。非自然的呼吸是在合唱中能够表现出一致性和特别的性质。合唱时是需要自然和非自然的呼吸共同运用的。轮流地，交替地进行，可以保证作品的完整和流畅。在唱歌过程

中学生们对于自己的气息控制不到位就容易出现呼吸声很大，在一首歌的呈现过程中若歌唱者的呼吸声很大是很影响整首歌所展现出来的美感的，下面就具体针对如何在唱歌过程中进行呼吸进行了探究。

在训练时，要特别注意学生们对气息的正确应用。要注意吸气时，口鼻一起向上吸气，上身尽量保持不动，也不要抬高肩膀，让气压制在横膈膜下面，让小腹膨胀起来，形成一条气带，但是注意不要吸的太猛，过多的气体会堵在胸腔里面，下不去。这样发出来的声音是卡在喉咙里面的，传不了太远，甚至会非常僵硬、发音出现标准问题。

其次要注意的就是呼气了，在呼气时，不要一次性把气全部呼出去。自然状态下人体的呼吸，是生命能够继续的需要。自然说话时的气息是无意识的，这样的气息可以随时断开，但是合唱中的许多歌曲，由于特定的节奏和旋律限制，常常不能像说话一样，随意把歌词断开。所以歌唱时的气息是需要有意识地去控制的。通常的训练方法就是胸腹联合的呼吸，循环的呼吸等等。

气息的控制是在固定的位置的，也就是“气带”上，不能偏出这个位置。对气息的控制还应该要灵活一些，不能过硬地强制自己，这样会让声音更加压抑。只有让声音和气一起柔和地呼出来，稍微用力，就好像是推着气体走一样。声音出来以后，气是感觉回过头的，这和说话恰恰相反。气息用完以后，就重新来一圈，经常训练，就可以让学生们形成习惯，在基本的气息训练中获得进步。

4、平时的训练过程中结合生活来进行

各大合唱团都会强调气息的重要性，但是针对具体的训练我们可以联系自己生活中会真实发生的动作来进行训练。比如学生们在深吸一口气时在吐出气的时候就需要感受到是自己的腰腹部在用力，然后将自己的气息所吐出去，这就可以联系学生们在日常生活当中闻到花香时就可以采取这样的方式来训练自己的气息。日常生活当中的叹气也可以作为训练的项目等等。这些都是通过在日常生活当中都是可以接触到的，然后进行训练，也就可以使得学生们在无时无刻不在训练，那么久而久之，气息也就训练的很强大。

三、总结

当然中学生们在业余的合唱练习中不求练得专业，但是基本的练习技巧还是要掌握的。就如吹尘法、闻花法等练习气息的方法，虽然不难，但是需要学生们坚持练习，打好合唱的基础。如果不能科学地运用合唱的气息，将会直接影响到整个合唱的音准等表现能力。所以通过这篇文章，希望能够带给教育者们一些思考。

参考文献

- [1] 宫晓红. 中学合唱教学初探[D]. 大连: 辽宁师范大学, 2014年.
- [2] 易素娟. 论音乐教育协同理论在中小学合唱教学中的运用[D]. 长沙: 湖南师范大学, 2006年.