

浅谈“嘴唇耐力”的训练在小号演奏中的重要性

张兆壮

(白城师范学院 吉林 白城 137000)

[摘要]“嘴唇耐力”也叫“嘴劲”，是小号演奏者必须具有的能力，也是开专场音乐会和参加大型交响乐团的基本能力，在很大程度上困扰和影响着小号学习的进度和效果，是学习小号的重中之重。“嘴唇耐力”的训练是需要长期系统性的科学的训练，制定和完善学习计划，学习者要有脚踏实地，勤学苦练的毅力，保持乐观向上的心态，做到劳逸结合，才能实现提升嘴唇耐力的目标。本文将嘴唇耐力训练在小号演奏中的重要性为中心，进一步强化对小号演奏双唇耐力训练方法进行深入浅出的剖析，并期望可以给广大小号学习者带来更多的借鉴与参考。

[关键词]基本能力；嘴唇耐力；学习计划

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.1886

嘴唇耐力训练是小号演奏员所应该掌握的基本职业技能之一。其练习成效将直接影响小号表演的成功与否。而且，由于唇耐力本身就很难锻炼。它已经逐渐成为了许多小号手们需要突破的一个障碍，同时也是众多小号初学者们需要解决的一个难点。为帮助更多的小号初学者们攻破这一难点，本文作者根据许多小号演奏者的实践经验，对“唇耐力”的锻炼方法和训练理论进行了科学、深入的研讨，并针对小号初学者嘴唇的生理构造，找到了一些比较合理的锻炼方案和办法。详情如下。

一、正确的演奏嘴型是训练“嘴唇耐力”的基础

尽人皆知，我们需要不同的工具来完成不同的事情。而一旦工具不正确，就容易出现工作无法进行的问题，对小号吹奏也是这样。“嘴唇耐力”是顺利完成小号演奏的主要工具之一。只有在良好的“嘴唇耐力”和完美的演奏嘴型的基础上，我们才能成功地完成小号作品。由此可见，“嘴唇耐力”的训练是非常重要的。当我们进行“嘴唇耐力”训练时，我们必须保持正确的嘴型。这样，不仅可以正确地演奏小号，防止不当的嘴型影响小号本身的音色和语调，而且可以缩短“嘴唇耐力”的练习时间，从而减少了演奏者陷入错误。为保证准确的嘴型，小号学习者必须更多地训练双唇附近的所有肌肉，力求让双唇更灵巧地震动，并且还能够随意地调整双唇附近的所有力量，使脸部肌肉与双唇肌肉之间达到良好的配合状况。另外，小号学习者还应针对自身的嘴唇进行合理的训练，让脸颊肌肉、下颌与双唇之间获得更充分的协调，从而找到适合自己的正确演奏嘴型。

(一) 正确调整下颚，使上下牙齿保持直线

因为当时大部分人的牙齿并不在同一个直线上，且上齿又比下齿更接近于前方，所以在这个状况下吹出的气柱很容易向下齿的方位移位，使得一些气柱无法流入小号口中，从而造成了小号口腔的震动能力不足，进而影响吹奏的总体效果。想要避免这种问题，人们首先就必须调节下颚的方位，让下齿与上牙保持在同一个直线上。同时，我们还要关注在这个状况下如何能吹出通畅、丰富、放松的声音。如果不能，我们必须适当调节自身的口腔状况，以达到预期的效

果。

(二) 号嘴压力科学地、均匀地作用在上下嘴唇上

号嘴在唇上的部位并非总是恒定的，不同的部位会给人一种不同的感受。也因此，当号口的三分之一在上唇，其余则在下唇时，虽然吹奏时间可能相对比较短，但吹奏的音色却较为轻柔明快；当号嘴的一零点五在上唇，其余部分在下唇时，不但能够减少对表演者双唇耐力的需求，而且同时也能够产生较好的音色；当号嘴的三分之二在上唇，剩下的在下唇时，尽管音色比较暗淡，但是却能够提高对表演者的双唇耐性。由此可见，小号学习者最好选用第二种吹奏方法，以获得较理想的吹奏状态。

(三) 合理的使用嘴唇周围的肌肉

除保证正常的锻炼姿势之外，人们还需要能合理利用嘴唇附近的某些唇肌，以实现自我收缩和释放能量的目的。尽管人们的嘴巴附近有许多肌肉组织，但人们不用太多来吹小号，而且人们在锻炼时也需要有针对性地锻炼。我们主要需要训练口腔的张力，也就是说，口腔可以在紧缩与松弛之间随意转换。而这个技巧则主要借助面颊和下颌上的一些力量组织来进行。下颌的拉低和向下唇的压缩与收紧都是由下颌上的唇肌组织完成的，而口向中间的压缩与收紧则是由面颊上力量组织完成的，两者的配合与互动才能让小号手保持适当的口型。

二、重视基础是培养“嘴唇耐力”最有效的方法

要让小号学习者拥有更优秀的“唇部耐力”，就必须在平时练习中增加吹号嘴、连音、长音、吐音、音阶、琶音练习等各种训练方法，以增强学习者的唇部耐力，为今后练习小号的成功奠定了扎实的基础。

(一) 号嘴练习

小号本身就是通过号口把唇部震动并传达信息给小号体，所以对吹号嘴的训练就是这些练习的基础。吹号嘴的训练，不但能够减少对身体的压力，还能够有助于学习者养成恰当的口型。在训练中，人们需要注意以下几点：首先，在训练中保持适当的口型。准确的嘴型是掌握小号的基本前提和小号嘴练习的基石，是每个初学者都应该了解的基本演

奏技能之一。同时，保持准确的嘴型也会取得良好的练习效果。第二，在练习中保证准确的握数字嘴姿势。握嘴时，拇指、食指和中指都放到关键部位，并尽量保证指尖方向，与嘴方向一致，以便在练习中纠正姿势。最后，人们还需要重视角嘴对双唇所施加的气压，因为双唇上的气压会直接影响演奏员的“嘴唇耐力”。如果气压过高，则演奏音色不柔和刺耳，且双唇耐力的持久性也会减弱；如气压过低，由于振动传递不够，音色无法集中。所以，应该注意控制号口对双唇的压强，尽可能让双唇自然颤动，同时产生流畅丰富的音色。

（二）连音练习

良好的连续训练，不但能够提高小号学习者的专业技能能力，还能够协助学习者形成正确的口型，并维持正确的发声，也有助于学习者自主调节呼吸。而连音训练大致上由以下四个部分所构成：普通连音、全音阶连音、三度连音和泛音训练。当中，最有利于“唇耐心”的训练是三度连音训练和泛音训练。以下将重点解释训练的注重事宜。首先，持续训练必须维持一个缓慢的速率，以达成训练气息调节和感受嘴唇运动的目的，并为连续和流畅的发声打下基础；然后，透过三度连音训练和泛音训练，能够适度紧缩嘴唇肌腱，达成训练“嘴唇耐心”的目的；最后，我们还必须在不断的训练中确保对呼吸功能的支持效果。只有保证呼吸的辅助功能，我们才能顺利地进行小号演奏。

（三）长音练习

在某种程度上讲，长音训练实质是为了巩固并保持正常的吹奏嘴型。它同时还有助于提高嘴唇肌肉组织的协调性，对声音发出和呼吸调整都有重要影响。进行长音训练时，应该注意如下：首先，长音训练应从对张力要求最高的音节进行，目的是让双唇直接地达到适当的振动状态；其次，长音训练宜在中音区期间进行，让双唇适当地紧缩，而后再在训练过程中慢慢地向外扩展，以达到提高双唇肌肉组织协调性的目的；最后，必须注意的是，在长音训练过程中，绝对不能发生过高或太低的音量训练，由于对这两类音量的训练都不利于提高“嘴唇耐力”，易造成双唇肌肉无法自由伸缩。

三、正确的气息、心态是提高“嘴唇耐力”的有效途径

（一）训练气与嘴唇的默契配合

呼吸和嘴唇的配合，是小号表演的要点。因为小号音轨变化很大，所以音程越高，所需气体就越少，同时唇部肌肉也会处在紧张状态，因此很易发生误音等问题。相反，声音范围越小，所需的空气量越大，嘴唇肌肉压力越小，嘴唇耐力将大大降低。所以，加强气息和嘴唇间的合作十分关键。吹奏高音时，由于气流的上升，腹部肌肉保持紧绷状态，使呼吸的效果较为平稳，从而减轻了唇压，以便获得预期的演奏效果。但一旦不断出现高低音，演奏者便须抑制呼吸，以

协调双唇的力度，使双唇保持在最佳状况下，以获得良好的吹奏效果，顺利完成整个作品的演奏。具体来说，在比赛中，我们应该保持呼吸深度，减少呼吸量的波动，形成呼吸对抗，促进呼吸流动，提高嘴唇耐力。

（二）保持良好的心态

心情状况也是影响演奏员表现的最主要原因之一。如演奏难度很大的作品，就会增加心理压力。所以，演奏员就必须调节好自己的情绪，并尽力使自己的思维和情感深入创作，体会情感变化，使自己的情绪逐渐平稳。而一旦出现了困难的段落，就更需要有信心和毅力。而作为一个心态，自信和勇气也能够经过不断的练习而得到。在音乐实践中，演奏员必须先确定好自己的目标，然后为目标制订连贯的计划，同时做好心里暗示工作，并尽力使计划付诸实施。但总而言之，演奏员们必须坚信自我，尤其是在耐力耗费超过一定限制时，他们就必须增强对自我的信心。而通常，耐力耗费也和心情状态直接有关。所以，人们要保持良好的情绪，并下定决心，增强自身的意志嘴唇耐力。

四、结论

综上所述，随着中国音乐艺术的日益发达，小号在表演中处于了日益关键的地位，这就对学习者的综合素质能力提出了更高的要求，对双唇耐力也发生了巨大的影响，所以，演奏员们应明确地意识到增强嘴唇耐力的重要性，并将之作为平时训练的主要任务。这样集中与分散的训练方法不但能够提高你的嘴唇耐力，还能够把训练与休息结合起来，从而使你的双唇始终保持在最好状态。但同时，也必须加强对双唇训练和呼吸方法的配合，以调节演奏状态，即使遇到困难的作品也要保持平静的情绪，并随着乐曲情感的深化，配合音乐演奏，以增强小号演奏水平。

参考文献

- [1] 尉少帅. 小号演奏中嘴唇振动的控制技巧[J]. 大众文艺, 2016(18): 159.
- [2] 李欢伟. 小号演奏中耐力的训练和保持[J]. 北方音乐, 2017(37): 52.
- [3] 赵颖. 小号演奏者的基本技巧与必备素质[J]. 艺海, 2012(10): 79-80.
- [4] 闫笋. 浅谈小号演奏的呼吸与口型[J]. 美与时代(下), 2012(6): 82-83.
- [5] 张楠. 小号演奏四大要素中呼吸、吐音的类型及其训练方法 黄河之声[J]., 2014(05): 70-72.
- [6] 付少巍. 小号演奏中嘴唇振动的控制技巧探究[J]. 北方音乐, 2018(13): 46.

作者简介：张兆壮（1990年8月-），男，山东省济宁市人，研究生，助教，研究方向：器乐演奏与教学研究。