

歌唱和吹奏笛箫的呼吸方法分析

刘铃

江西省景德镇市演艺公司

摘要：歌唱和吹奏笛箫作为两种不同的艺术形式，它们都有着独特的呼吸方式和技巧。通过对它们的呼吸方法进行系统的研究和比较，不仅可以帮助歌唱者和笛箫演奏者提高表演的质量和效果，还可以促进不同艺术领域之间的理解和交流。本文将重点探讨歌唱和吹奏笛箫的呼吸方法，以期对相关领域的学者和艺术家提供有益的参考和借鉴。

关键词：发声原理；唱歌；吹奏笛箫；呼吸方法；共鸣

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.04.078

歌唱和吹奏笛箫是古老而广泛流行的艺术形式，它们都有着独特的呼吸技巧和方法。研究歌唱和吹奏笛箫的呼吸方法不仅有助于提高表演的质量和效果，还对声乐和乐器演奏具有重要的指导作用。另外，发声原理是研究歌唱和吹奏笛箫的呼吸方法的基础。无论是歌唱还是吹奏笛箫，都需要吸入足够的空气，通过呼吸肌肉的调控来产生乐音。歌唱时，空气经过喉部和声带的振动发出声音；而吹奏笛箫时，空气经过管道和音孔的共鸣产生声音。通过对发声原理的研究，可以更好地理解歌唱和吹奏笛箫的呼吸方式。

一、发声原理

吹奏笛箫和歌唱二首的发音原理有相似的地方，都是利用气息产生撞击和震动发出声音。吹奏笛箫的时候需要演奏者合理利用口腔，用恰当的角度把气息吹入笛箫的管道之中，气息拍打笛膜并产生震动，进而发出声音。歌唱是由于气息撞击声带产生振动，发出声音。不同的振动频率发出不同音高的声音。歌唱者的气息越急，振动的频率就越高，产生的音量也会有所提升。反之，气息越平缓，振动的频率则越低，产生的音量也会有所降低。不同的物体产生振动，发出不同的声音，这就是不同的音色。竹笛之所以发出声音，是由于笛膜产生振动，所以笛膜的材质会影响竹笛的音色，笛膜较软、较薄，振动产生的声音，则呈现清脆悦耳的特征。如果采取质地较硬的材料来制作笛膜，则会导致发出的声音低沉暗淡。歌唱者的声带产生振动发出的声音会受到声带壁的影响。在保持气息条件相同的情况下，声带壁越厚、越长，震动的幅度就会越大，频率就会有所降低，所以发出的声音会呈现低沉浑厚的特征，一般情况下是中低音使用。反之，保持气息条件相同，声带壁越薄、越短，振动的幅度就越小，频率就越高，声音明亮高昂。

二、歌唱和吹奏笛箫的呼吸方法的相同点

第一，呼吸方式无外乎三种，即腹式呼吸、胸式呼

吸和胸腹式呼吸。关于呼吸方面的著作比较多，也有许多学者表达了不同的观点。总体而言，胸式呼吸主要是利用胸部的肌肉和空腔，吸入、贮存气体并运用，胸式呼吸很浅，最常见的就是我们说话时候的呼吸。因为这种呼吸很浅，不能储存过多的气息，也不能起到很好的推动作用，用于歌唱还可能产生紧张情绪，所以这一种呼吸方式在歌唱方面已经被否定了。此外，利用这种呼吸吹奏出的笛箫声音不够幽默，呈现出苍白无力的感觉，而且因为气息少，且胸腔对气息的控制不够，所以不能用这种呼吸方式进行长时间的吹奏，很有可能导致中断等意外情况，不利于把曲子的意境完整表达出来，所以很显然这种呼吸方式也不适合用来吹奏乐器。胸腹式呼吸涉及的器官更多，腹腔和胸腔都被利用起来同时参与呼吸，共同推动气息的应用，但正是因为参与呼吸的器官过多，多器官共同发力会导致肌体紧张，可能会对其他器官造成影响，除了腹腔和胸腔，下巴和喉咙可能也会紧张，这种呼吸方式用来歌唱也明显不合适，发出的声音不够平和，不能长时间使用。

第二，胸式呼吸是浅呼吸，我们平常的呼吸就是胸式呼吸，形成了一种呼吸习惯，导致在使用胸腹式呼吸的时候腹部的参与度不高，可以理解为更深层次一点的胸式呼吸，腹部没有充分运用起来。腹式呼吸需要腰部和腹部共同参与，二者作为气息的主要推动器官，腹式呼吸完全没有胸腔参与气息推动，胸腔仅仅是作为气息流通的通道，并不对气息起到支配作用，这样我们才能达到深呼吸的程度，这种呼吸方式用于唱歌是极好的，腹肌和腰部的对抗能够使得歌声呈现较强的穿透力，胸部、腹部、下巴和喉咙可以放松，同样的，这种呼吸方式用来吹奏笛箫也非常适合，可以更加持久。

第三，胸腹式呼吸参与的部位比较多，但是却并不能形成强大的推力来推动气息，无论是歌唱还是吹奏乐曲，器官之间没有形成充分的振动，无法获得泛音，不能呈现出圆润、丰满、宏大的声音，也不能引发听众的

共鸣。以胸部为主导的呼吸方式产生的力量都不大，主要是靠肌体挤压产生力量，只有很弱的向上推力，不能使喉咙放松，也不能使嘴巴放松，而且因为力量不强，所以产生的声音也不够有威力，可以演奏的曲子就会有所限制，产生的声音也不够有魅力。而腹式呼吸是以腰和腹为主的部位，能够产生很大的向上推送力，而且不容易产生挤压，这种呼吸方式很适合用于歌唱，也很适合吹奏笛箫，产生的声音穿透力强、圆润持久，没有杂质，且身体各部位的放松可以使演奏者和歌唱者更加协调。

第四，通过观察我国老一辈笛箫演奏家，我们可以发现，他们不论是演奏还是教学，都采用的是腹式呼吸法，比如冯子存、卢春龄等等。在教学的时候，他们会强调正确呼吸的重要性，要将气息吸到深处，气沉丹田，吸气的程度要把握到位，八分左右最佳，利用腹部来吸气和存气，往下吸到最深处。然后再根据实际需要呼出气体，不能一下子将气息全部呼完。初学者在开始吹奏笛箫时，要将嘴唇收紧，集中气息，长时间练习之后，学习者可以达到嘴唇放松自然的状态。喉咙也必须放松，才能使吹奏出来的声音自然。演奏者要将腰部和腹部的肌肉收紧，二者对抗产生一种内在的有力碰撞，这种碰撞会形成对抗的气息，再形成向上的冲击力，这其实和我国传统的气功有类似的地方。然后演奏者要把气息控制好，形成又细又长的气流，从而产生优美动听又有力量的声音，而且演奏者对气息进行控制，可以使得演奏更持久，声音转变更自然。如果演奏者仅仅通过喉咙和嘴唇两个部位是不能达到这种效果的，必须采用科学的呼吸方式，再将自己的身体各部位合力协调运用起来。很多演奏者经过多年的练习，掌握了吐音和花舍等技巧，这也是在掌握了腹式呼吸这种方法之后，只有呼吸方式恰当，才能使嘴唇、舌头和喉咙保持放松状态，才能使用这些技巧。

在学习歌唱方面一对于初学者来说一最重要的也是练习呼吸的问题·如何练习呼吸呢？

生活中往水壶中注水的现象，可以给我们启发。当我们往一个水壶里面注水的时候，水是怎么注满的呢？首先，肯定是水壶的底部最先有水，然后随着水量增加水壶的空间逐渐被水占满，水壶内只要有空间，水就一直可以注入。我们在练习呼吸的时候，可以把自己想象为一个水壶，吸气的时候往深处吸才能吸更多，使得胸腔的容量扩大，使底部的气息充上来，形成更连贯稳定的气息流。

通常，人类安静仰卧时候的呼吸与歌唱时的呼吸相似。当我们平躺在床上，保持放松的状态进行均匀呼吸，这时候小腹会呈现一凸一凹的上下规律运动，这是

横膈膜的运动形成的。在吸气的时候，横膈膜下降，对小腹形成压迫，使得腹部的肌肉向外突出。这种平躺可以使我们感受到深呼吸是什么样的。

三、歌唱的呼吸方式

人类日常生活中的呼吸分为呼气 and 吸气两个动作，且这两个动作不断循环往复。但是，在唱歌的时候，我们要对气息进行有意识地控制和调整，主要分为吸气、保持、然后呼气、最后恢复原状的4个步骤。

（一）吸气

歌唱时吸气要同时用到鼻和口，通过这两个器官把气体通过气管吸入肺里。吸气时整个人的状态要放松平稳，不能僵硬，在吸气的同时还要打开喉咙和胸腔，让整个身体呈现出舒展和松弛的状态。同时，歌唱的吸气应该尽可能地自然而流畅，避免紧张和用力。歌手应该保持喉咙和胸腔的打开状态，让空气顺利通过气管进入肺部。同时，全身的状态要保持放松和平衡，以确保呼吸的自然流动。这样可以使声音更加自然、舒展，并使歌唱过程更加轻松和流畅。另外，歌唱的吸气方式并非固定不变，需要根据不同音高、音色和表现要求进行灵活调整。在低音部分，歌手可以适当加大吸气的力度，支撑高音的发声。而在高音部分，吸气可以相对轻柔 and 放松。歌手还可以根据不同乐句和歌词的呼吸停顿来调整吸气的位置和时机，使呼吸与音乐相协调。

（二）保持

保持是指要保持在吸气时候的状态，胸腔、横膈膜和两肋，要自然撑开，就像我们游泳的时候，将头闷在水里。也可以练习憋气，有意识地控制时长，逐渐增加憋气的时间，把气息储存在身体里面并体会。

（三）呼气

呼气的时候就是发音的过程。这需要歌唱者有极强的控制能力，腰部会产生对抗的感觉，小腹收紧，胸腔保持平静。因此，歌唱者在呼气过程中需要有极强的控制能力，以确保呼气的速度和力度符合歌曲的要求和演唱效果。对于快节奏、高能量的歌曲部分，呼气速度较快，呼气力度较大；而对于舒缓、柔和的歌曲部分，呼气速度相对较慢，呼气力度较轻柔。歌唱者需要根据音乐的要求和情感的表达，灵活地调节呼气的速度和力度。同时，呼气的稳定性对于声音的质量和表现力起着重要的影响。歌唱者应该通过自身的体验和训练，掌握呼气的稳定性。在呼气过程中，要保持腹式呼吸的状态，控制腹部肌肉的放松和收缩，以维持稳定的呼气流量。同时，要有意识地调整喉咙和声带的张力，使声音能够稳定地传出，避免声音的断断续续或颤抖。

（四）恢复原状

在唱歌发音的时候，吸气和呼气都会造成肌肉群之

间的对抗,当唱完一句,气息被消耗殆尽,歌唱者要重新吸入气息,又会产生对抗,这个时候各个呼吸器官以及各个部位都要恢复到吸气以前的状态。歌唱者扩张和收缩流畅转换,让歌曲的演绎更自然。

四、歌唱与吹奏笛箫在呼吸上的不同点

(一)呼吸力量

从呼吸力量方面来分析,吹奏笛箫和歌唱二者的呼吸力量都是来源于肌肉的伸缩,要求歌唱者和演奏者达到“气沉丹田”的境界。但是,两者的呼吸力量还是存在着细微的差别。声乐的运气,大多数是采用上腹型联合呼吸,这种方式主要通过腰肌和膈肌的肌肉扩张,小腹稍稍收缩。但笛箫的运气则采用的是下腹型呼吸,利用的是腰肌和膈肌的收缩。

(二)气息控制

从气息控制方面分析,竹笛的笛膜与人类的声带相比,可以承受更强烈的振动。一般情况下,声乐作品的乐句会比乐器作品的乐句更短,所以,吹奏笛箫比演唱歌曲需要更多的气息。与此同时,气息来源到笛膜的距离要大于对声带的距离,所以吹奏笛箫产生振动所需要的气息总量要比歌唱所需的气息总量大,这样才能够实现有效演奏。通常而言,吹奏笛箫和歌唱二者采用的呼吸方式是存在差异的,吹奏笛箫使用的是下腹型呼吸,而歌唱采用的是上腹型呼吸。所以在吹奏笛箫的时候,气息的位置会比歌唱时的位置更低,横膈膜会下降到最低位置,而且在演奏的时候,只有确保横膈膜在准确的位置上才能实现储气值的最大,这样才能够使呈现出来的乐曲质量更高。歌唱时呼吸的强度、力度和总量都比吹奏笛箫时的要小,在此基础上,歌唱时的气息位置要高于吹奏笛箫时的气息位置。当然,这种位置比较不是绝对的,演奏者和歌唱者在控制气息的时候要视情况而定,如果是演奏抒情类的乐曲,演奏者要控制气息适当往上移,让声音呈现出婉转柔美的特点。还有较快的吐音演奏也不需要演奏者将气息控制过低,演奏者并不需要保持过大的气息量,但是要做到快速的换气,每一拍都要吸入气体,但短时间内也不宜将气息的过深,所以将气息控制在较上的位置就可以。歌唱也是相同的道理,如果是演唱较长的乐句或者情绪高昂的作品,这种时候就不适宜将气息保持在较上的位置,要将气息适当下移,保持足够的气息量和爆发力。

(三)发力方向

从发力方向来分析,不论是吹奏笛箫还是演唱歌曲,腹部肌肉都会按照一定的方向发力。在吹奏笛箫的时候,吹孔壁的阻碍会使气隙产生逆流,所以演奏者必须控制腹部肌肉自内向外伸展,让腹部维持紧张状态,

使气息持续稳定,也能使得肩和胸等部位更加放松。吹奏笛箫需要大量的气息产生强大的爆发力,气息也就随着这股力量呼出。在歌唱时,发力方向向内收缩,形成一定的压迫感,这样才能使歌唱和讲话一般,给听众身心舒畅的感觉。

结语

通过对歌唱和吹奏笛箫的呼吸方法的研究和比较,我们可以发现它们在呼吸上的一些共同点和不同点。虽然它们有着各自独特的特点,但都需要通过合理的呼吸来支持声音的产生和表达。进一步研究和探索将有助于深入理解音乐表演中的呼吸技巧和方法,提高表演的质量和艺术性。未来,希望能够有更多的研究和实践,为歌唱和吹奏笛箫在呼吸方法上的发展和演进做出更大的贡献,推动音乐艺术的发展和创新。

参考文献

- [1]秦港西.试论高校声乐教学中加入思政内容的重要性——以商丘学院为例[J].世纪之星—交流版,2021(33):0043—0044.
- [2]王平.新疆少数民族戏剧演员声音魅力传承与创新研究——兼谈借鉴意大利美声唱法演唱我国新疆民歌的方法[J].艺术教育,2017,0(6):88—90.
- [3]刘辉.歌唱中声字关系之思辨——中国民族声乐演唱教学声、字关系24字诀[J].乐府新声:沈阳音乐学院学报,2011,29(4):9—10.
- [4]刘大巍.从历史的沿革看歌唱呼吸法的演变——也谈歌唱呼吸,兼与《关于‘丹田气’与两种呼吸法的思考》作者商榷[J].乐府新声:沈阳音乐学院学报,2000,18(3):66—69.
- [5]宋超.基于“主体间性”视角的音乐课程实施逻辑起点反思[J].中国多媒体与网络教学学报:电子版,2019,0(2S):43—44.
- [6]万珊珊,陈华丽.母语童谣合唱融入粤地区中小学音乐课程中的实践研究及对策分析[J].中国民族博览,2023(1):125—128.
- [7]邓嘉文.信息化背景下针对义务教育阶段中小学音乐教师职业素养的取向调查——以海南省普通中小学的在校教师为调查对象[J].时代人物,2019,0(12):87—89.
- [8]白学海.“以音乐为本”的再思考——兼论《义务教育音乐课程标准(2011年版)》[J].课程.教材.教法,2013,33(11):31—35.
- [9]马卫星,张丽英,闻海鸣.黑龙江省农村中小学音乐教育现状调查与思考[J].艺术研究:哈尔滨师范大学艺术学报,2012(4):94—97.