

# 歌唱中呼吸与腔体的运用

王琳琳

(沈阳师范大学音乐学院 辽宁 沈阳 110000)

**[摘要]**歌唱,是可以让人们感受到歌词以及曲调意境的一种艺术。歌唱对于人类来说是一种本能,比如中国古代劳动工作者的劳动号子,就是自然的歌唱。而现在我们为了自然歌唱去学习一种专门的学问——“声乐”,声乐就是要求我们从无知自然到有知自然的学习过程。而歌唱技巧中,呼吸技术的掌握和共鸣腔体的运用非常重要,类同体育运动的基本功训练,但不论是呼吸还是共鸣腔体都在我们身体内部“看不见摸不着”,所以更需要学习者去用心琢磨与体会。

**[关键词]**歌唱思维;呼吸技巧;腔体共鸣;美声唱法

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.966

## 一、歌唱中呼吸的运用

### (一)歌唱前的准备

我们在开始歌唱训练之后,首先要要把基础的部分做好,处于首要地位也是基石的就是我们的呼吸,改变自身呼吸习惯是一件不容易的事情,所以坐着训练呼吸是一个很好地应对措施,仿佛在和人们谈话一样,在这样的环境下,人会不自觉地放松,放松状态下更容易去做到渐渐控制呼吸。并且气息不是越多越好,只要有充足的气息用来发声就没有问题,过多的气流有可能会造成歌唱时非常的费力,反而影响声音的质量。

而为了使我们歌唱时气息可以流动起来,歌唱时吸气后准备发声的期间,我们呼吸肌群不能够放松,要将吸进来的气保持住,要一直处于“紧绷”状态,在腰背部产生压力,这是一种对抗的感觉,并且要求演唱者做到平衡。同时为了声音不僵化对演唱者腹部肌肉控制的要求非常高,在“紧绷”状态下要注意保持其弹性和灵活性。

起音在声乐歌曲的演唱中占据着非常重要的地位。我们可以这样去理解:发声之后的声音质量,是被喉咙和舌头的位置是否紧密相连所影响的。很多人在演唱歌曲时,发声的起音都会在胸部或者是喉咙。长此以往,令人称赞的嗓音也会渐渐消失,甚至会对身体造成一定的伤害。所以这个因为这样非常多的歌唱家、艺术家虽然开始的时候有很多辉煌的成就,但是时间如白驹过隙,在辉煌的成就也在他们优质嗓音的消失后逐渐被人遗忘,到最后变成平凡人做着平凡的工作。这就说明了我们一定要在歌唱前做好充足的准备。不要觉得只要把嘴巴张大就足够了,想要声音听起来干净而又富于力量,我们就要把喉咙彻底地打开,把软腭提升起来,同时要注意“高位置”也是常容易被忽视的鼻咽腔的作用。这是因为声音的发出是经过喉咙的,一旦喉咙没有充分地打开我们就无法得到非常饱满的声音。喉咙是气息通过的通道,若是封闭起来了,声音就只能选择其他的道路,否则声音就会被闷在身体里面。如若是一位在艺术上造诣较深的人,从来都不会让人觉察出他们张开着嘴,因为他们只需要一点点的呼吸力度,就可以做到“力量与深度的呼吸”。

### (二)歌唱时的状态

当我们开始发声或演唱歌曲时,我们就要想怎样才能让我

们发出的声音一直保持正确还不间断,而这一点就需要我们的呼吸技巧去满足它了。我们需要做到两点:1、在吸气的时候我们要升高我们的胸部2、提高我们胸部的同时腹部降下来。然后,而在呼出气息时我们要反其道而行之。这种做法会让我们的肺部获得充足的气息,在我们演唱歌曲的同时我们就有充足的“底气”,保持住吸气的状态来歌唱。

在演唱歌曲中的高音时,我们如何做到清晰明了而又不失清澈的高音,首先我们要将之前做的所有的准备都充分的实施在高音之前的旋律音上,而不仅仅只想着冲击高音,高音只是这个乐曲的一个部分,我们要做到完美演绎歌曲,就要把所有的技巧都精准无误的用音乐中每一个音符之上。我们在演唱歌曲时常常喜欢在低音出现时把头部抬起,这样会使我们的喉咙紧张,使得演唱者气息不流动,甚至根本无法唱出高音,这就是我们常说的“卡嗓子”的情况。如果不想这种情况出现,我们就要保证“气沉丹田”在身体松弛状态下吸气后腹部下沉,然后把吸进来的气牢牢地锁在腹部底部,这样可以使声音通道非常的干净,可以促使高音顺利的唱出来。

## 二、歌唱时的腔体的运用

### (一)高音时腔体的状态

有时我们碰见非常令自己害怕或吃惊的事情时,我们会发出尖叫,而那声尖叫前的腔体打开的状态我们要牢牢抓住,演唱高音需要深呼吸打开腔体正是这个状态。同时,唱高音的时候要把气息加压呈一条线的形式去激发声带。而当我们横膈膜已经无法再用力时,我们就必须要用我们腰部的力量去顶住。腰部的力量是要我们把气满至腰腹部一周,并感觉到腰部周围都膨胀起来。然后喉咙打开,收紧腹部,挺起胸膛,你会发觉产生了一股带有冲击力的气流,这就是我们冲击高音所需要的。

头腔就是我们高音的集中区域,演唱高音时要有意识的把喉头放松,还要做到气息下沉。而在我们演唱高音时唯一可以“紧张”的是我们的双唇,其实就是咬字时要夸张一些,不僵硬但要有爆发力,而颧骨部分微抬像在微笑一样,下巴保持放松。

### (二)咬字与腔体的关系

歌曲中情感的表述不仅需要声音的处理,咬字也十分的重

要。“字若不真，曲调虽和，而动人不易”正是此意。民族声乐就有“以字带声”的要求，而咬字与腔体的关系直接体现在口腔中，首先字要咬正，而咬字是有分寸感的，就像猫狗口衔自己的宝宝一样一般不松不紧恰到好处，太紧了咬死了，太松了又会含糊不清。元音的演唱我们要注意归韵的处理，但是要注意开口是元音，闭口便是什么元音，不能随意闭口或是更改口型，否则再演唱作品时很有可能就会更改词义。腔圆首先是“依字行腔”，其次歌唱中需要运用身体内部共鸣腔体的调节使声音具有统一而又柔和的色彩。

### （三）唱法与腔体的关系

现在被大家所熟知的唱法有美声、民族、通俗三种唱法。原因是它们三者发声的技巧与原理不同，美声唱法要求达到头腔，胸腔，腹腔等共鸣腔体统一的运用和喉咙充分打开作为发声基础，并以咽腔为核心调动整体协调运作，咽腔软组织多对声波反射弱，所以声音感觉上“靠后”。民族唱法中常常提到“字为骨，韵为肉”“念白重千斤，唱区区四两”的说法，对于民族唱法来说，口腔共鸣占据了重要的地位，口腔中坚硬的组织较多对声波反射强，声音比较“靠前”。通俗唱法又名流行唱法，通俗唱法的声音非常的自然，极致的贴近人说话的声音，以真声为主，对腔体共鸣的运用丰富多样，但口腔共鸣是通俗唱法中最为常见的。

### 三、歌唱中共鸣的作用

如果说气息是歌唱的基石，声带是歌唱的桥梁，那么共鸣就是歌唱的心脏，因为共鸣的好坏从一定角度上来说决定了声音的魅力。准确点来说，音色、音质、音量都被共鸣所影响着。在我们演唱歌曲时，共鸣器官完美的配合会让歌声越发丰满。并且歌声会因为共鸣器官的完美运用从而更加具有感染力。共鸣器官运用的越熟练，歌声就会越来越趋近完美，不管是强弱的控制、高低音的使用、泛音都会游刃有余。

“松”字是得到充满技巧性歌声的极其重要的元素，它在共鸣中有着不可取代的地位，下巴是达到松弛的一个关键点，下巴如果能够松弛下来的话，以上所述的每一个部分就可以自然的达到放松的状态。但想要下巴做到“松”却并不是一件简单的事情，甚至它和正确呼吸之间有着非常重要的联系。“解放下巴时歌唱家毕生的任务”这句话就是充分表明了下巴放松的重要性。它和气息的重要性是几近相同的。我们怎么做才能让下巴松弛呢？下巴完全的放松就好像直接被一条线牵引在颞下颌关节处，而口腔内的其他部分也都要很松弛。每一个老师的方法都不相同，有些老师会让学生吃一些比较酸的食品体验牙酸时的感觉；也可以让学生想象吃米饭的时候突然迟到小砂子的感觉，这些都是很好的方法，但是不要刻意的命令学生去放松下巴，这样反而会更僵硬。

舌头是另一个“松”的关键点，特别是舌根的松弛度，这事学唱歌的人和进行歌唱教学时的又一个重难点。原因是舌头

和语言器官及咀嚼食物的动作有关。因此我们可以运用一些字母和一些通感来让学生去感受，去实现松弛的目的。例如：运用“u”母音和“o”母音来训练舌头的放松度；也可以用大口吞咽食物的感觉舌根的松弛，这是因为吞咽食物时舌根必须要放松否则我们无法进行进食。让学生想象舌尖有针扎的感觉，原因是舌尖一旦紧张，舌根就会放松下来。因为舌头和下巴，越是强调时它会反其道而行之。

口腔松弛还有一个要点就是我们的嘴唇。双唇演唱歌曲时也要处于放松的状态，嘴唇紧张的后果是会下巴和舌头一同紧张起来。我们可以运用吹口哨的方法来联系所学的歌曲。著名的女高音歌唱家和声乐教育家Elisabeth Schumann就主张用吹哨的办法联系歌唱。她让她的学生唱新歌的时候都先用口哨吹一遍，之后在按着吹口哨时的感觉来演唱。这种方法对气息和口腔松弛是非常有帮助的。

还要记住的是口形，口形在共鸣的使用上也是非常重要的一点。因为在不一样的音高、不一样的音量、不一样的语言、发音时都可以随意的变化。在口腔共鸣中不要被形式所控制，一定要保持自然的姿态，然后再歌声变化时跟着做些变化。

整体共鸣，这是我们在歌唱共鸣时的最佳状态。有一位意大利歌唱家曾说他在演唱歌曲时候的共鸣是连趾甲都在一起共鸣的。当然这句话是一种夸张的说法，但这句话却说明了在歌唱时达到整体共鸣时的一种引人入胜的状态。

### 四、结语

练好歌唱的技巧，一是要求我们学会控制好我们自己的气息，二就是掌握发声器官、共鸣器官等腔体的运用。歌唱的学习就像是我们去建造一栋摩天大楼，地基夯实的越深越稳，大楼才能建造的越加牢固。（指导教师：张舒红）

### 参考文献

- [1] P.M马腊费奥迪.卡鲁索的发声方法[M].人民音乐出版社, 1984.
- [2] 李树忠.歌唱与声音训练[M].人民音乐出版社, 1982.
- [3] 李珂. Bel Canto历史探源与技术研究[D].华东师范大学, 2015.
- [4] 吴碧霞.论中外作品演唱的歌唱观念和思维方法[J].中国音乐, 2009(02): 102-111.
- [5] 宋森.歌唱要素在演唱和教学中的运用[J].首都师范大学学报, 2002(S2).
- [6] 周逸.歌唱呼吸在声乐发展史中的演变及其训练探究[D].华中师范大学, 2018.

### 作者简介:

王琳琳(1996—),女,辽宁朝阳人,沈阳师范大学音乐学院20级在读研究生,硕士,研究方向:声乐演唱。