

2021秋季號 會訊

執行長的話·活動報導·合唱知識家
人聲樂團加油專區·音樂家啟示錄·感動時刻

合唱知識家

如何唱出好聲音

關於優美的音色

- ◎高而不擠：唱高音時，開發頭腔共鳴，聲音甜美有亮度與空間。
- ◎低而不壓：唱低音時，保持高位置共鳴，勿過份強調胸腔共鳴而擠壓聲音。
- ◎強而不炸：唱強音時，保持聲音的空間感。
- ◎弱而不虛：唱弱音時，要加倍支撐氣息，否則弱音缺乏傳達力。
- ◎聲音豎且集中：聲音要有適度的空間感與好的共鳴位置。

關於唱出好聲音

- ◎好的歌唱姿勢：放鬆的身體可幫助歌唱的靈活，平衡且警覺性高的身體可幫助各歌唱器官的相互呼應。
- ◎完全的呼吸與支撐：呼吸的運用如建築的根基、如泉水的根源，非常重要。
- ◎放鬆的下巴：濫用下巴是歌唱的絆腳石。
- ◎肩頸肌肉放鬆：肩頸肌肉的緊繃，時常扯住聲帶的靈活。
- ◎有彈性的嗓門：嗓門雖是天生的，但是，用心開發會變得更棒，過分濫用則會讓它夭折。
- ◎集中且甜美的音色：集中就是有亮度，甜美就是有空間。亮度與空間如天使般悅耳怡人。
- ◎咬字清楚：咬字不清，除了是不知所云，還會混濁音色。
- ◎敏銳的耳朵：聆聽是所有學習的根本，歌唱只唱不聽，將無法掌握一切。
- ◎準確的音準：沒有音準，免談音樂，只會害人害己。
- ◎好的音樂性：動人的歌唱並非只是來自精準的技巧，還需要感人的音樂性傳達其內涵。

(文 / 陳雲紅)



2021秋季號 會訊

執行長的話·活動報導·合唱知識家
人聲樂團加油專區·音樂家啟示錄·感動時刻

合唱知識家

腹式呼吸教到會 (上)

● 腹式呼吸

這篇文章是整合以往兩三篇的文章而成，寫給還不會運用腹式呼吸的朋友看的，在網上看看是沒有幫助的，必須列印出來照著練習，更好的是旁邊還有一個人幫忙看一下，幫你掐著腰或確定頂著丹田等。



● 呼吸

人都會呼吸，但是用在唱歌上的呼吸是要稍加訓練的。嬰兒剛生下來時大聲的啼哭，如果你仔細的觀察的腹部會劇烈的收縮，這其實是最正確的呼吸法。當我們漸漸長大，生活上以及講話的習慣常使我們的氣只吸到肺部的上半部也就夠用了。於是運動愈少的人呼吸也就愈來愈淺，氣都無法吸入肺尖，所謂的肺活量也就愈來愈小了。很多肺部的病變都是由肺尖開始的。要學唱歌，第一步就要先學呼吸，學習如何將氣吸入肺尖。所以，學習歌唱的藝術對身體健康也是有絕大的好處的。

唱歌用到所謂的呼吸，重點倒也並不是要練到氣很長，可以唱很久都不需要吸氣。最重要的是透過練習學會如何“用氣”。這“用氣”的學問可大了，許多學習聲樂的人前幾個月都是在學習呼吸用氣而已呢。如何用氣確實是聲樂的基礎，就好像建房子的地基，基礎若不穩固，就恐怕聽你唱歌的人會覺得岌岌可危、如坐針氈了。而當我們的基礎穩固了之後，音樂的表現也是需要用氣的技巧才能夠呈現出來。聲樂的音樂要能夠感動人，除了用心來唱歌之外，其他就要看你用氣的技巧了。現在，我們還是先來學習聲樂的腹式呼吸法吧。

● 先要學會呼(吐氣)

就如前面所說的，現代人吸氣只用到了肺部的上一半。那麼，我們要怎樣才能將空氣吸入肺尖呢？學習腹式的呼吸除了可以增加肺活量以外，同時是替如何用氣做一個先前的準備。等一下，為什麼我們要說“呼吸”，而不說“吸呼”呢？古人可能還真的對我們現在要談的呼吸有些了解，也就是說我們在學吸氣以前得先學如何呼氣呢！其實我要說的是如何把肺部的空氣先吐光。因為這樣才能空氣很自然的進入肺部，而且很可能直接就進入肺尖了。所以將空氣吐光，就是一個學習的項目了。若我說請將空氣吐光，你也確實吐了，但是是否真的吐光了呢？其實未必。試試看在你認為吐光了

2021秋季號 會訊

執行長的話·活動報導·合唱知識家
人聲樂團加油專區·音樂家啟示錄·感動時刻

之後憋住氣，然後再用力吐一次，此時你的腹部一定會凹下，再憋住氣，再吐一次氣，當你覺得腹部已經快要貼到背部時，這時才真的吐光了，然後就張開嘴讓空氣自動的吸入肺部，由於天生的求生本能，空氣會大量且直接的進入肺尖。

●再學會吸(吸氣)

為了確保吸氣時有吸到腹部，你可將手置於下腹部，約在肚臍下方一寸處按住，若是男生有皮帶則應在皮帶的下方，然後才照剛才所說的方法吐氣吸氣，當空氣自然進入肺尖時，你就應該會覺得手被推出一些。若是手沒有動靜，那麼很可能是你太用力的吸氣了，由於不良的呼吸習慣，又將氣到肺的前半了，如果你的雙肩抬起、胸部也擴張了的話那就是這個毛病了。記住身體要放鬆，吸氣時肩膀一定不能抬。若是置於腹部的手還是沒有動靜的話，在吸氣時就要想這一次吸氣一定要把手推出，吸氣時要往下想。不妨用手加點力向內按，將更容易把氣引導至肺尖。必要時可請別人幫你按住腹部，尤其在吸氣時還要加一點力氣。通常用鼻子慢吸較容易吸入肺尖，但如果吐光了氣時，用鼻子似乎來不及，由於求生的本能，大概張大嘴巴吸氣會快多了，也較容易將空氣灌入。歸納以上所述，練習步驟如下：

1. 身體放鬆，呼吸調勻。
2. 壓縮小腹將氣由口中快速吐出，憋住氣，千萬不可吸氣。
3. 重覆第 2 步直到感覺腹部已快貼到後腰為止。
4. 用手按住下腹部，張開口鼻將氣吸入直灌肺尖，此時手應被推起。

在這個過程中一般人會犯一個錯誤就是每吐一次氣他又小吸一口氣，我們的目的是要將氣吐光，所以千萬不能吸氣，直到第 4 步才能大吸一口氣，而且會有活過來的感覺。將氣吸滿肺部會有一種很滿足的感覺。吸氣時胸部儘量不要擴張，這就要靠你的意志來控制了。有的人前腹部會很快的擴張，但就吸不下去了，因此要特別控制前腹不要讓它凸起，盡量放低橫隔膜，讓空氣下到肺尖。

以上的方法最主要是對不會用腹式呼吸的人，讓他能夠享受這空氣吸到肺尖的滿足感。如果你已學會了，以後再要吸氣時就不必那麼麻煩，輕鬆的就可以將氣吸入肺尖的。其實人在一些自然狀態下就是用腹式呼吸而不自知，例如當你平躺時，全身放鬆，將雙手輕放於腹部，再將空氣慢慢地吸入，你會發現雙手有被推起的感覺。此時多往下想，讓手被推起的部位更向下移，直到肚臍下兩寸左右，若連這邊都會微微凸起的話，你吸的氣是絕對深入肺尖了。另外的一個方法是將雙手舉高，然後慢慢吸氣，此時因為這個動作胸部無法再擴張，空氣較易吸入肺尖。由於腹式呼吸是人類與生俱來的本領，要學會是一點也不難的事情，我還沒有碰到過教不會的人呢！待續

(文 / 朱元雷)