

2021 冬季號 會訊

執行長的話·活動報導·合唱音樂家
音樂家啟示錄·人聲樂團加油專區·感動時刻

合唱知識家



腹式呼吸教到會（下）

● 檢視步驟

怎樣確定你已學會了呢？有幾個現象可以觀察出來。

1. 肩膀絕對不會向上聳。
2. 腹部的擴張應該比胸部早而且幅度大。

若你在吸氣時胸部先擴張然後才是腹部，那表示你平常的胸式呼吸習慣還沒有徹底改過來。吸氣時最好胸部不動，注意力集中在腹部。

3. 吸到深處時後腰也會擴張，雙手叉腰可以用大拇指感覺出來。

這其實是我們的目標。原理很簡單，當肺尖充滿空氣時橫隔膜一定會向下移，然後身體內的其他器官一定會被擠到別的地方去了，現象就是腹部及整個腰部一圈都會擴張。你也許常看到一些人在唱歌時雙手叉腰，那就是要確定氣有吸到肺尖，因為手會感覺得到。事實上當你習慣後便可自如地控制橫隔膜向下的運動，讓空氣自然進入。就好像拉開針筒將空氣吸入的原理是一樣的。

而當你學會腹式呼吸後就更要經常的運用它，讓它成為你的呼吸習慣。也就是說，隨時要將空氣吸入肺尖都是易如反掌且非常自然的事情。其實就是要學習控制運用橫隔膜。於是每天早起後的深呼吸、做體操時的吸氣、慢跑時、嘆氣前、想要大聲叫喊前等等，總之，需要較多氣息時都應該用腹式呼吸。

● 讓肺部充滿空氣

其實我們的肺部通常並不會充滿空氣，用腹式呼吸也不見得會充滿所有的肺泡，這裡提供一個可以讓每一個肺泡充滿空氣的方法，每天早上做個十來次，氧氣充足，精神百倍呢！那就是先憋氣，將雙手高舉，再吸氣，此時一定會將空氣吸入腹部（肺尖），前面談過不再多說。覺得吸滿時將雙手慢慢向左右伸直如十字架，此時仍慢慢吸入空氣。這個動作有擴胸的作用，因此可讓肺部再多吸進一些空氣；然後，還沒完，再將雙手掌用力相疊置於頭後，如被俘虜般，且能再吸入空氣。哇！此時肺有快被吸爆的感覺，不要太過，這樣，你的肺是吸滿了空氣的狀態了。然後雙手慢慢放下，呼氣。舒服吧！

以下將腹式呼吸的方法做個簡單的整理，同時還介紹一些其他練習呼吸的方法，就都試試看，各取所需吧。

● 訓練腹式呼吸的方法整理

呼（吐）氣方法整理：先要學會將肺部中之空氣完全吐出，此時再吸氣就很容易灌至肺底，腹部及腰環均會凸出，應有很滿足的感覺。所以吸氣前要先學會將氣吐光。

- 壓縮腹部，確實要將肺部中之空氣完全吐出，應於兩秒中做到。

2021 冬季號 會訊

執行長的話·活動報導·合唱音樂家
音樂家啟示錄·人聲樂團加油專區·感動時刻

- 可連續吐氣三次，其中不可再吸進空氣。
- 可慢慢彎腰吐氣至 90 度，確實要將肺部中之空氣完全吐出。
- 要感覺前腹與後背快要碰到一起。
- 空氣完全吐出的感覺像是快要窒息，必須要趕快吸氣那麼樣。

吸氣方法整理：腹式呼吸最主要就是學習能將氣吸至肺尖或是肺底，並養成習慣，不論快吸慢吸都能做到就是成功了。

- 配合吐氣方法將氣吐光後感覺快要窒息，求生的本能會使我們深吸一口大氣，此時的吸氣很容易灌至肺底，應於一秒中完成。試將雙手插在腹腰部，腹部及腰環均應凸出。
- 吸氣時切忌抬胸，因為那就表示氣是吸到上胸部（即肺部的上半），就吸不下去了。
- 可慢慢彎腰吸氣至 90 度，感覺腹腰環愈來愈緊。
- 用鼻子慢慢吸氣較易吸深入肺底。
- 用嘴含吸管般慢慢吸氣也可吸深入肺底。
- 開嘴快吸則須先將橫隔膜迅速下降。
- 當被嚇一跳時的吸氣。
- 躺下來時的吸氣一定是腹式呼吸。
- 快吐快吸亦應多練習。（學習狗狗喘氣）
- 肺部充滿空氣的腹 + 胸式吸氣三部曲：
 - i. 投降式：先憋氣，將雙手高舉，再吸氣，覺得快吸滿時
 - ii. 十字式：將雙手慢慢向左右伸直如十字架，此時仍慢慢吸入空氣
 - iii. 俘虜式：再將雙手掌相疊置於頭後，如被俘虜般，且能再吸入空氣

如此可將肺部吸滿空氣，肺部覺得很漲，並不習慣。但請注意，唱歌時並不一定要將肺吸滿氣，只要足夠下一句用即可。

● 唱歌的吸氣

唱歌前的吸氣要看樂句的需要是怎樣的：

- 通常都是口鼻一起吸氣，可以在很短的時間內吸足需要的空氣。
- 強而亮的句子則要吸滿氣，且胸腔的上肺部也要吸足氣才夠用，因此必須口鼻張大一起吸氣，才來得及吸得快又滿。但請不要太大聲的吸氣，將喉頭張開可以減低吸氣聲。
- 若休止符夠長，用鼻子吸氣較吸得深。但唱前都應先張嘴放母音口型。
- 吸氣時要同時想音的位置及口型。
- 唱前都要有一個憋氣的動作，若是短而強的音則憋氣時間要更長。
- 先用氣才發聲！

● 用（運）氣的訓練

用氣與呼氣是不同的，用氣主要是練習平均的呼氣，此時需注意腹腔（橫隔膜）的運動。練習方法如下：

2021 冬季號 會訊

執行長的話 · 活動報導 · 合唱音樂家
音樂家啟示錄 · 人聲樂團加油專區 · 感動時刻

- 發ㄗ聲：最簡單的方法就是用ㄗ來發音，空氣經過唇齒的氣音聽得很清楚。吸氣後發ㄗ聲，要聽起來平均、穩定，表示出氣的穩定度。然後練習加長時間。發ㄗ聲時亦可想像音高，會幫助用氣時的實際位置。
- 吹蠟燭：
 1. 一口氣將燭火吹熄！感覺腹部的用力狀態。
 2. 吸氣後對著燭火吹，但不能吹滅，只能將燭火吹得斜而穩定，不能前後擺動太厲害，然後練習加長時間。
- 吹小紙片：將一張小紙片（如藥房包藥那種的最適合）放於牆上，馬上吸氣後對著小紙片吹氣，能夠維持十秒以上讓小紙片不掉下來就不錯了，然後練習加長時間。
- 用撲嘴皮或 dr 舌頭：
 1. 撲嘴皮閉嘴放鬆，然後將氣用撲聲發出，讓嘴皮快速振動。然後練習加長時間。
 2. 用舌頭 dr，即如德文的 r 子音發音一般，用氣快速振動舌尖。然後練習加長時間。

這些方法都可將氣息練得又長又穩，是唱歌者必須經常練習的。另外，練習憋氣也是很重要的。憋氣除了可以練氣以外，還可以練習喉頭出氣的肌肉控制。其實，每一個樂句的開始都應先憋住氣再開唱，比較能控制起音的變化。

呼吸用氣唱歌的基本功，像坐馬步一樣，要讓腹式呼吸成為習慣！

（文 / 朱元雷）