

2022 春季號 會訊

執行長的話·活動報導·合唱知識家
人聲樂團加油專區·感動時刻

合唱知識家

如何唱好歌 (Good Singing) — 關於歌唱的身體姿勢



好的歌聲首要也是最基本的是要做到音準，在音準的基礎下，聲音的建築是必要的功課，有了良好的聲音建築，聲音將會有彈性並且有色彩的變化，那麼歌聲的傳達將會是音樂情感與意境的表達的良好媒介，而不只是唱出優美的歌聲而已。

良好的聲音建築必需掌握四要素：身體姿勢、呼吸、共鳴、音色變化。在身體姿勢方面，最重要的是保持開放的身體，因為開放的身體可以保持身體的放鬆，在放鬆的狀況下氣息的控制與共鳴位置的掌控就更加自如了。現在就讓我們一起談談歌唱時的身體狀態：

- 頭部保持支撐：感覺後腦撐開，頭頂承受千斤重物，額頭腫脹，五孔撐開。這些感覺都是輔助頸部肌肉放鬆的支撐以及共鳴位置的保持。
- 放鬆的肩膀：肩膀放鬆了，頸部自然容易放鬆，胸腔與背肌也得以釋放。
- 頸部保持有空間的狀態：頸部是聲帶的位置，周邊的肌肉必須保持有空間且放鬆的狀態不擠壓聲帶而能夠支持聲帶。我們要知道，在唱歌的時候，脊椎頂端與頭部的平衡是非常重要的，在頸部肌肉的放鬆原則下，聲音的上提與拋越就會更加自如。
- 下巴放鬆：許多人為了要讓自己唱歌的音量變大，或是聲音有厚度，忘了先勤練歌唱呼吸與穩定共鳴位置，確實常用過於使用下巴用力的方式歌唱。
- 善於開放胸腔與背肌的力量：脊椎被視為歌唱結構中重要的部分，口咽腔與喉咽腔位於脊椎的前方，接下來是兩片肺葉，橫隔膜，到下腹部深處的骨盆。延著脊椎連接著許多與歌唱相關的部位，尤其在呼吸的動能上非常重要。對於此部分的理解似乎有點難懂，其實對於合唱團員而言，只要先做到擴挺胸背，讓身體有空間感就可以了，因為過於重視，結果可能會本末倒置。
- 腹肌有力：腹肌是歌唱呼吸的基本支持，練習腹肌的彈性與有力並不能只是在練唱的時候加強，必須要平日訓練腹肌的彈性與支撐力。
- 運用丹田：建議合唱團員或是初學者不需太過於重視此部分，因為如果過於重視此部分，其結果可能會過於注意丹田而使腹肌變得僵硬無彈性。其實如果善於運用腹肌與有效的呼吸支持，丹田自然會在不自覺中被運用，氣息控制穩定與靈活之後，在需要的時候善用丹田與臀部的力量，將會讓歌聲有畫龍點睛的效果。

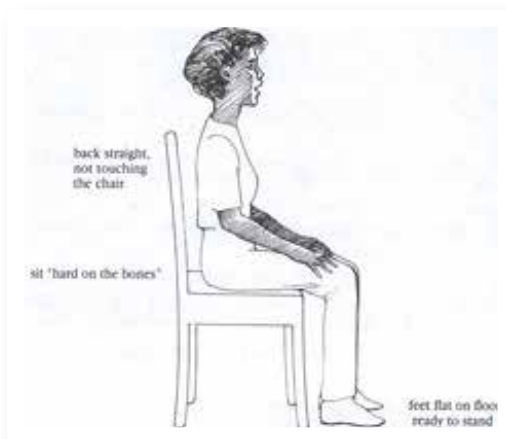
2022 春季號 會訊

執行長的話·活動報導·合唱知識家
人聲樂團加油專區·感動時刻

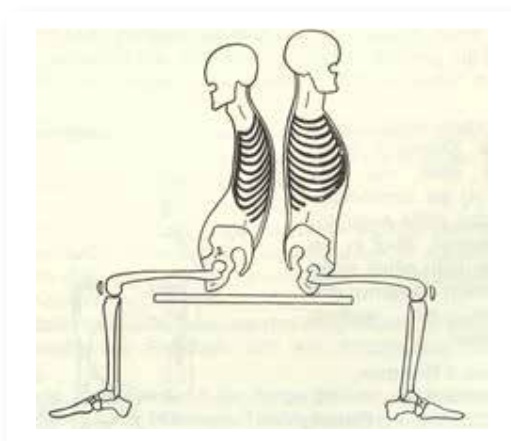
- 關於臀部與大腿的力量：這部分也是支持歌唱很重要的部位，尤其是在唱強音與高音的時候是必須這個部位的支持。平日可以用運動的方式先訓練此部位的力量與彈性。而在唱歌的時候，必須隨時覺得此部位與腹肌是一體連貫的。
- 關於腳部：有句話說：「唱歌的時候，尤其是唱高音的時候要夾臀部，用腳指頭的力量歌唱。」此就如同「萬丈高樓從地起」，力量來自於地基，並非來自於聲帶的過份擠壓與下巴的扭曲。
- 關於看譜的忌諱：看譜的時候，不低頭看譜，因為低頭的時候就擠壓聲帶，脊椎與頸椎的放鬆與自由也受影響。看譜時要保持頸部的空間感，善用眼睛 360 度轉動的能力，所以要善用靈活的雙眼。
- 關於歌唱的坐姿：保持脊椎直立，開放的有空間的身體。
- 關於歌唱的站姿：頂天立地，滿滿的自信心，讓身體有空間感。



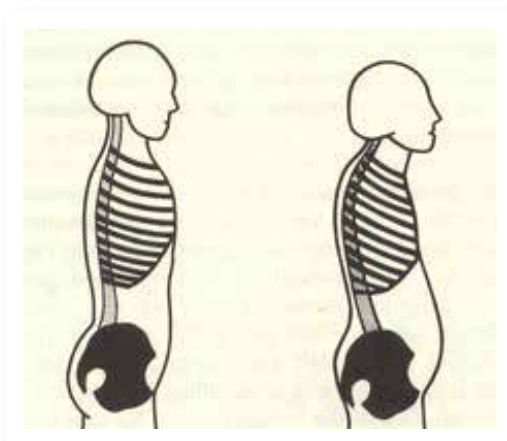
圖一：看譜的姿勢



圖二：唱歌的坐姿



圖三：坐姿的比較



圖四：站姿的比較

(文 / 陳雲紅)