

呼吸練習與發聲概念

林穎妍

呼吸練習

(一) 呼（吐）氣：

- 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，肋骨最下方**橫隔膜**會往下、往外擴張，會有很滿足、支撐的感覺。所以吸氣前要先學會將氣吐光。
- **吐氣時壓縮腹部**，確實要將肺部中之空氣完全吐出，應於兩秒中做到。
- 可連續**吐氣三次**，其中不可再吸進空氣。
- 要感覺前腹與後背快要碰到一起。
- 吐氣時，請留意肋骨最下方**橫隔膜**是否保持支撐的狀態。

(二) 吸氣：

- 腹式呼吸最主要就是學習能將氣吸至肺尖或是說肺底，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，感覺肋骨最下方**橫隔膜**會往下、往外擴張。）
- **吸氣時切忌抬胸與肩膀**，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。
- 使用**鼻子**慢慢吸氣，比較易吸深入肺底。
- 嘗試像是被嚇一跳時的吸氣。
- 躺下來時的吸氣一定是腹式呼吸。
- **學習狗喘氣**時的腹部鼓動，是標準的腹式呼吸。

(三) 如何讓肺部充滿空氣的腹+胸式吸氣練習

先憋氣，將雙手高舉，再吸氣，覺得快吸滿時，將雙手慢慢向左右伸直如十字架，此時仍慢慢吸入空氣，再將雙手掌相疊置於頭後，且能再吸入空氣。

(四) 練習時需注意：

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。
3. 吸氣時最好胸部不動，注意力集中在腹部。

(五) 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：

- 發 S 聲：最簡單的方法就是用 S 來發音，空氣經過唇齒的氣音聽得很清楚。吸氣後發 S 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 S 聲時亦可想像音高，會幫助用氣時的實際位置。
- 長氣練習：一開始先從吐 5 秒長氣練習，之後慢慢循序漸進至 10 秒。
- 斷奏練習：從 4 短氣 1 長氣或 2 長氣，後加速至 8 短氣 1 長氣或 2 長氣。
- 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。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！

發聲概念

一. 身體

- 身體直立雙腳打開與肩同寬。
- 膝蓋微彎，兩胯略微向下如坐椅狀，腹部有緊繃感(類與提肛收腹同)。
- 橫膈膜保持吸氣微張開狀，吐氣繼續維持此狀態。
- 胸腔（前胸、後背）擴張，隨時支持氣息的傳送、胸線微提。
- 肌肉始終保持彈性。 喉部打開、不鎖緊

二. 臉部表情

- 發音前預備上述身體動作，以類似聞花香的表情，用下腹部力量將氣息送出、並發聲。（注意此時的橫膈膜以保持張開的狀態）
- 聞花香的表情會使軟顎，顴骨提高，似微笑，可以幫助共鳴點位置提高。
- 下巴（包括舌根）不用力推擠。

三. 聲音

- 切記音由腹部發出，不是用喉嚨喊出。
- 唱低音時的聲音重在扎實感，嘴形不必太大，但軟顎一定要提高。
- 所唱的大部分的音都必須由氣息帶領，有時粘著硬顎處尋著向前、向上送出；有時高音就要將軟顎提更高，尋著氣息往咽腔流動。
- 發長音時下腹部支撐，身體放鬆，讓氣息持續流動；低音轉高音時用腹部力量支撐，發低音時共鳴處保持在高處不要往下掉。

四. 呼吸

- 在同音點換氣，例如一音有 2 拍，可在唱到第 1.5 拍時快換。
- 換氣氣息以不讓人察覺為上。