

文章编号: 1005-0523(2008)06-0125-03

歌唱的呼吸之我见

唐玉琴

(华东交通大学艺术学院, 江西南昌 330013)

摘要:歌唱艺术是一个系统工程,它所涉及的研究范围是多方面的,如:呼吸、共鸣、位置、语言等。而在这诸多问题中,“呼吸”所居于的基础地位是不容忽视的。因为它的整个运动过程,已经形成了一个完整的歌唱呼吸链,需要用脑、用心、用身体诸多部位,一环扣一环,共同协调来完成的系统工程。正确认识“呼吸”在歌唱中的地位与作用,搞清楚什么是歌唱的呼吸状态以及在歌唱中如何正确运用科学的呼吸方法,既是从事声乐学习和声乐教学的人要掌握的第一项基本功,也是需要终生揣摩、体悟和最高的最终基本功。

关键词:歌唱;呼吸

中图分类号: J616.1

文献标识码: A

在音乐艺术中,有一种运用区别于所有木制、金属、丝竹、兽皮而独立存在的特殊乐器来进行音乐活动的艺术,这就是声乐艺术。声乐艺术是在人体中制造乐器,即乐器在自己身体里。如何把一个客观存在的人体自然乐器,加工铸造成一个能胜任专业歌唱表现所需要的乐器,是每个从事声乐演唱、声乐教学工作的人进行长期探索、实践和研究的课题,甚至是毕生追求的事业需要。

歌唱艺术是一个系统工程,有其自身的法则和规律。它所涉及的研究范围也是多方面的,如:呼吸、共鸣、位置、语言等。而在这诸多问题中,“呼吸”所居于的基础地位是不容忽视的。正确认识“呼吸”在歌唱中的地位与作用,搞清楚什么是歌唱的呼吸状态以及在歌唱中如何正确运用科学的呼吸方法,既是从事声乐学习和声乐教学的人要掌握的第一项基本功,也是需要我们终生揣摩、体悟和最高的最终基本功。

1 呼吸在歌唱中的作用与地位

歌唱是通过气息(呼吸)的作用,使人体的发声器官——声带闭合产生振动,并通过胸腔、口鼻咽腔和头腔产生共鸣而发出悦耳的歌声。所以说,呼吸是产生声音的动力。没有气息冲击声带产生振动,就不能发出最基础的声音,也就是通常所说的基音。这就好比钢琴的榔头与钢丝弦,钢琴的声音是通过乐器本身的击弦槌敲击钢丝弦产生振动发出声响的,没有击弦槌的作用,琴弦本身不会发出声音,之所以发出声音是由于锤子的作用力所至。在这里呼吸的作用就好比锤子,而声带的振动就如同钢琴弦的振动。

在歌唱中,气息与发声关系密切,就像鱼和水、船和江的关系,声音好比是鱼和船,气息就是江河水。有一泓好水鱼儿才能游得欢畅,有滔滔不尽的江河水,船儿才能扬帆千里。反之,鱼儿离开水会干死,船儿没有水要搁浅。因此,我认为气息是帮助获得好声音的先决条件,是造房子的基石,基础不牢不正,房子是要倒塌的。有专家说“没有掌握控制呼吸的艺术,就不能成为高明的歌唱家”^[1]。我国隋朝《乐府杂录》中也有“善歌者,必先调其气”的记载。要想发出歌唱的乐音,首先要把气息调整好,正所谓气通则歌畅。

收稿日期: 2008-09-23

作者简介: 唐玉琴(1955-),女,山东滨州人,教授,主要从事声乐演唱与教学研究。

由此可看出,气息是歌唱发声的动力,它在整个歌唱系统中所发挥的重要动力作用和居于的基础地位,是毋庸置疑的了。

2 歌唱时的呼吸状态

既然气息在歌唱中占有如此重要的地位和作用,那么,什么样的气息状态才是符合歌唱要求的呢?在这一问题上,古今中外著名的歌唱家、声乐教育家都有过众多的论述,不同时代,不同民族,不同声乐学派说法各有不同。诸如:胸式呼吸法、腹式呼吸法、胸腹式联合呼吸法以及我国京剧的丹田呼吸法等。这些理论,分别从各自不同的角度论述了歌唱的呼吸方法,在此我们暂且不对各种呼吸方法展开分析与探讨,也不去逐个进行评判。但起码有一点在认识上是共同的,那就是良好的气息状态能够帮助我们获得好声音,良好的声音是要依靠良好的呼吸支持来获得,而所谓好的气息状态就是适合人体乐器发出最好声音的气息状态,这一点非常重要。每个人的声音条件不同,发出的音质也不尽相同,但如果能掌握一套正确的适合自己的歌唱呼吸方法,就一定会发出比自己原本具备的声音条件更好的声音。这就好比学乐器的人演奏乐器,同样材质的乐器交给不同演奏水平的人演奏,效果是不一样的。两者不同的是:演奏家的乐器是可以不断挑选和更换的,而歌唱家的乐器是自己天生固有的不能更换的^[2],因此,更需要我们倍加小心地铸造、耐心细致地打磨和爱护自己的人身乐器,使之能够保持长久不衰。

那么,歌唱的呼吸究竟是怎样的一种状态?它又是怎样获得的呢?根据我的体会,我认为好的呼吸状态应该是:第一,在吸气时,整个呼吸器官(包括口鼻咽腔、喉咽腔、胸肺部腔体、横膈肌、腹肌等所有的呼吸肌群)都是处于一种开放兴奋的状态,用口鼻同时体会半打哈欠,胸部开挺,腰部上下周围横向有机扩张,把气深深地吸入肺部;第二,在呼气时,用小腹弹性略收托住,并与略微上提的臀部及吸气时扩张的上下横膈肌形成压力,保持在横膈膜处,然后保持吸气的感觉将声音有支持的缓缓送出,如此一句句一遍遍地循环往复,这就是我们歌唱所需要的气息状态。

需要说明的是,呼吸是运动的。整个歌唱发声的过程,就是不断调节气息压力、声音位置、真假声比例和共鸣腔体比例的过程。由于歌唱时的旋律是变化无常的,如:从1到i是八度音程关系,因此,在唱这两个音时,它们所需要的呼吸压力是不一样的,它所依赖的身体各部位配合呼吸的动作,也是随着旋律的变化而变化的。也就是说“每个音高必须做到每个音高都得到它应有的平衡,得到应有的最理想的呼吸状态”^[3]。这理想的呼吸状态又需要我们用大脑根据歌唱中变化的音高、音区与不同的歌唱要求作出的瞬间反应与相应配合的身体各部位的呼吸动作来完成。然而这瞬间反应出来的准确、协调的呼吸动作,并非生活中的自然习惯动作,是靠平时不间断地、循环往复的、长时间的体会、揣摩和系统地训练才能形成和真正把握的,是从不习惯到习惯直至溶化的过程。

整个歌唱的呼吸过程,就像“做气功”、“打太极拳”一样,内紧外松,不温不火;柔中带刚,游刃有余;一招一式,招式相连。要把最适合自己的呼吸状态掌握好,就必须坚持长期训练,使之成为自己歌唱的习惯动作,张口就有,开口即来,久而久之,随着气息能量、功力技巧的增加和提高,声音会越来越圆润动听,歌唱事业也能保持长久不衰。

3 歌唱时的呼吸运用

当我们有了好的、歌唱需要的呼吸状态后,接下来就是如何把这种呼吸状态准确、灵活、巧妙的运用到歌唱中去。这里除了涉及到与歌唱发声需要的其它要素的协调动作和恰当配合外,值得注意的是:好的气息状态是一种感觉的东西,它看不见摸不着,没有绝对的标准尺度,不能用尺子去丈量,要靠我们借助听觉透过声音去辨别此时的气息状态合适与否。因此,对于我们每个声乐工作者来说,第一,要在脑子里建立一个科学的气息概念,也就是说要具备鉴别歌唱呼吸正确与否的能力,这点非常重要。每个人都应该有清醒的认识,如果认识模糊,或者产生偏差,不但收不到好的声音效果,严重的会导致声带出现问题,以致半途而废,不能从事歌唱职业。第二,要学会在歌唱中“做气功”。也就是说要熟练掌握歌唱的呼吸运动规律,并把它与歌唱其它

部位的运动规律有机结合(是有机不是僵硬),做到一环扣一环,并把所有的音符与歌词用气息穿连在一条线上,形成歌唱的线条,直至达到满意的声音效果。这的确是个既复杂又简单的课题,说它复杂,是歌唱状态的内部运动机制看不见摸不着以及音符、旋律的无规律组合变化而言;说其简单是指在众多复杂的环节中,气息的感觉始终保持以不变应万变而言。也就是说,要明白歌唱中气息与声音的关系,使声音与气息达到默契有机配合,如同前面提到的船与水的关系那样,让气息托着声音走,声音贴着气息唱。第三,要掌握好呼吸过程中的“换气”动作。在歌唱中要特别注意句子与句子间的气息连接(通常说的换气部分),掌握好这一点也是能够运用好歌唱呼吸的重要环节。在歌唱时我们往往容易忽视这点,通常容易出现的问题是:句尾收声时与气息的搭配不当而影响下一句开头的气息不到位。这种由于句子间的换气不到位而影响后一句歌唱的情况是时常发生的。学会换气,把握好换气的动作要领,是完整运用歌唱呼吸于歌唱中的基本技术之一,换气是否适当、到位,直接关系到歌唱声音效果的好坏。

4 结语

至此,我们可以看出,歌唱的呼吸在整个歌唱系统中是居于重要的基础地位,而它的整个运动过程,已经形成了一个完整的歌唱呼吸链,决不是身体某个部位的单一动作所能完成的,它需要用脑、用心、用身体的诸多部位,共同协调动作来完成的系统工程。要在意识里牢牢记住:先有气后有声,永远不是喉咙与嘴巴在唱歌,而是气息在歌唱。这是一条不变的原则,掌握这一不变原则,以不变应万变。只有牢固树立正确的歌唱呼吸概念,坚持在声乐学习与教学实践中持之以恒的体悟、练习,不断的加以总结、提炼和完善,才能正确掌握和科学运用歌唱的呼吸方法,并使之与声音的共鸣、位置、吐字咬字等技术环节形成有机配合,才能使发出的声音更具高质量,更加悦耳动听和自然,使我们的歌唱生命之树常绿常青。

参考文献:

- [1] N. H. 那查连科. 歌唱艺术[M]. 北京:人民音乐出版社,1983.
- [2] 周小燕. 声乐基础[M]. 北京:高等教育出版社,1991.
- [3] 沈 湘. 沈湘声乐教学艺术[M]. 上海:上海音乐出版社,2000.

On Breathing in Singing

TANG Yu_qin

(School of Arts, East China Jiaotong University, Nanchang 330013, China)

Abstract: The art of singing is a complicated system, which involves many aspects, such as breath, resonance, position and language. Among these, “breath” is in a fundamental place, because it needs the brain, the mind and other parts of the body to cooperate, and every movement is interrelated and interconnected to the whole process. Therefore, it is the first and also the last basic skill for everyone who is studying or teaching music as a profession to realize its roles and importance, to make clear the different states of breath and to master how to breathe in a scientific way.

Key words: singing; breath in singing

(责任编辑:李 萍)