

学校编码: 10384

分类号 _____ 密级 _____

学 号: 18720061151702

UDC _____

厦 门 大 学

硕 士 学 位 论 文

论 “legato 连贯”
——科学歌唱的灵魂及其艺术价值

郭 育 宁

指导教师姓名: 侯 莲 娜 教 授

专 业 名 称: 音 乐 学

论文提交日期: 2009 年 3 月

论文答辩日期: 2009 年 5 月

学位授予日期: 2009 年 月

答辩委员会主席: _____

评 阅 人: _____

2009 年 3 月

厦门大学学位论文原创性声明

本人呈交的学位论文是本人在导师指导下,独立完成的研究成果。本人在论文写作中参考其他个人或集体已经发表的研究成果,均在文中以适当方式明确标明,并符合法律规范和《厦门大学研究生学术活动规范(试行)》。

另外,该学位论文为()课题(组)的研究成果,获得()课题(组)经费或实验室的资助,在()实验室完成。(请在以上括号内填写课题或课题组负责人或实验室名称,未有此项声明内容的,可以不作特别声明。)

声明人(签名):

年 月 日

厦门大学学位论文著作权使用声明

本人同意厦门大学根据《中华人民共和国学位条例暂行实施办法》等规定保留和使用此学位论文，并向主管部门或其指定机构送交学位论文（包括纸质版和电子版），允许学位论文进入厦门大学图书馆及其数据库被查阅、借阅。本人同意厦门大学将学位论文加入全国博士、硕士学位论文共建单位数据库进行检索，将学位论文的标题和摘要汇编出版，采用影印、缩印或者其它方式合理复制学位论文。

本学位论文属于：

1.经厦门大学保密委员会审查核定的保密学位论文，
于 年 月 日解密，解密后适用上述授权。

2.不保密，适用上述授权。

（请在以上相应括号内打“√”或填上相应内容。保密学位论文应是已经厦门大学保密委员会审定过的学位论文，未经厦门大学保密委员会审定的学位论文均为公开学位论文。此声明栏不填写的，默认为公开学位论文，均适用上述授权。）

声明人（签名）：

年 月 日

摘 要

通过三年的专业学习总结并消化导师的声乐教学理念,结合自身对声乐演唱教学的学习与理解,认为歌唱是没有国界、没有唱法之分的,我们要学习的是科学的歌唱。首先从技术方面阐述 Legato 的重要性,以 Legato 连贯、通畅作为核心理念,渗透到发声技巧的各个环节,详细阐述如何进行科学发声;而后延伸到艺术层面,进一步分析歌唱艺术是要技术与艺术相结合,共同作用的结果。第一部分:概述 Legato 的含义及其价值。第二部分:分别从气息、发声、共鸣、咬字吐字四部分阐述如何用 Legato 意识指导发声、歌唱。第三部分:以具体作品为例谈歌唱并非单单是技术的展示,更重要的是要唱艺术、唱修养,用 Legato 感觉歌唱表达作品可有效地提高歌唱修养。

关键词: 科学发声; Legato 连贯; 歌唱的通道感; 气息; 发声; 共鸣; 咬字吐字;
音乐修养; 艺术表达

Abstract

With summarizing and digesting the tutor's concept of vocal music teaching after 3 years' professional study, as well as the study and comprehension of singing performance and vocal music teaching, I think that singing is to have no national boundary and no difference in singing ways; what we should study is scientific singing. This thesis firstly explains the importance of legato, and then analyses further that the singing art is the outcome of the combination and mutual function of technologic and art from the art layer. Chapter 1 makes a brief introduction to the meaning and value of legato. Chapter 2 expatiates how to coaches sound production and singing with legato consciousness from breathing, vocalizing, consonance and enunciation. Chapter 3 discusses with examples that singing is not just a simple show of technology, it is more the show of art and culture; it can improve singing cultivation effectively by singing and expressing works with legato.

Key Words: Scientific Vocal Production; Legato; Breathing; Vocalizing; Consonance; Enunciation; Music culture; Art Expression

引 言.....	1
第一章 总述 Legato 的含义及其价值.....	2
一、Legato 含义.....	2
二、Legato 在声乐教学演唱中的价值.....	2
第二章 把 Legato 意识带入发声过程中,指导科学发声.....	3
第一节 呼吸的深与稳要求“Legato”.....	3
一、建立呼吸的通道感,是良好呼吸的前提.....	4
二、加强横膈膜对气息的控制.....	4
三、呼吸的过程是双向、协作的过程.....	6
第二节 发声器官松弛要求 Legato.....	7
一、“忘记你的喉头”,强调发声整体性、流畅性、通道感的培养.....	7
二、如何训练发声的流畅性与通道感.....	8
第三节 共鸣的协调统一要求“Legato”.....	9
一、高位安放的共鸣感.....	11
二、保持高位安放的共鸣感.....	11
三、各共鸣腔要在呼吸通道中运作.....	12
第四节 咬字、吐字需求 Legato.....	14
一、“咬字吐字”与“发声行腔”是辩证统一,相辅相成的.....	14
二、针对歌唱中咬字吐字的训练方法.....	15
第三章 运用 Legato, 艺术的表现声乐作品.....	17
一、以《枫桥夜泊》为例.....	17
二、以《紫罗兰》为例.....	20
结 语.....	22
附 录.....	23
参考文献.....	30
致 谢.....	31

Catalogue

Introduction	1
Chapter 1 Brief Introduction to the Meaning and Value of Legato ...	2
1.1 Meaning of Legato	2
1.2 Value of Legato in Vocal Music Teaching	2
Chapter 2 Bring the Consciousness of Legato into Vocalizing and Guide Sound Production	3
2.1 The depth and Stabilization of Breathing Needs Legato	3
2.1.1 It is the Precondition of Well Breathing to Build the Feel of Expedite Breath Channels.	4
2.1.2 Strengthen the Control of Diaphragms to Breath on the Feel of Breath Channels	4
2.1.3 Breathing is Process of Double ways and Cooperation.....	6
2.2 The Laxity of Vocal Apparatus Needs Legato	7
2.2.1 “Forget Your Larynx” Needs the Unity, Fluency and Channel Feel of Sound Production	7
2.2.2 How to Train the Fluency and Channel Feel of Sound Production	8
2.3 The Harmony of Consonance Needs Legato	9
2.3.1 Resonance Feel on the High Postural.....	11
2.3.2 Keep Consonance on the High Postural.....	11
2.3.3 Resonant Antrums Runing in Respiratory Tract.....	12
2.4 Articulation and Enunciation Needs Legato	14
2.4.1 Enunciation, Pronunciation and Handling Tunes are Dialectic and Supplemental.....	14
2.4.2 Trainning Methods of Pronunciation and Enunciation in Singing.....	15

Chapter 3 Showing Production With Legato	17
3.1.1 The Example of <i>A Night-Mooring At The Maple Bridge</i>	17
3.1.2 The Example of <i>Violet</i>	20
Conclusion	22
Appendix	23
Bibliography	30
Acknowledgements	31

厦门大学博士论文摘要库

引 言

声乐这门歌唱艺术，并非是一部分人所说的玄而又玄，找不到摸不着的东西。它是可以运用科学的手段去训练的，而这种“科学手段”必须是形象的、具体的，有着固定统一理念作指导的方法。本人在本科四年声乐学习的基础上，经过三年研究生的再次铸炼，使我对声乐教学有了更深一步的认识。本人导师在声乐上精准、到位的理念一直指引着我去探索声乐教学的方法，去享受美好歌唱的乐趣。“一定要把复杂的东西简单化，歌唱更是如此，就是要‘以良好的呼吸为基础，放松地打通的通道感’”这就是本人导师一贯的声乐理念，经过我三年的学习得以验证其科学性，通过我自身的消化使之更加形象具体化，即：用 **legato** 意识指导歌唱。

世界著名男中音歌唱家，意大利著名艺术家、声乐教授吉譚·贝基原话中也十分明确地说“把声音连贯起来，有呼吸支持，用某种风格（味道）去演唱，这些正是美声唱法。”很明显，他除了把“连贯”放在首要位置之外，也提出了，唱法只是一种风格。所以我想说的是无所谓什么唱法，有的只是科学的歌唱，中国、外国的；美声、民族的也只是风格不同而已。所以，**legato** 也并非仅仅是歌唱的目的，它也是引导科学歌唱，美好歌唱的有效手段。

本人导师倡导的是科学的发声，美好的歌唱。西洋美声唱法在整体构架上是十分科学的，现如今的所谓我国自己的演唱被称为民族唱法也是在保留自身民族风格特性的基础上，借鉴西洋美声唱法发声的科学性，科学的运用到演唱民族作品中去，所以我们歌唱的观念也要与时俱进。在当今社会里，各种文化的交融，集民族的、世界各国的音乐风格为一体，歌唱早已突破了原来所谓的民族、美声、通俗等等的划分。现在更崇尚的是能否给人带来美的享受，艺术的感染。2008年北京奥运会开幕式中，刘欢与莎拉布莱曼的那曲《我和你》带给大家无限的遐想与美的感受。它就是所谓通俗与美声的完美结合。宋祖英与多明戈的组合，无疑让我国民族唱法走向了世界。诸如此类的例子举不胜举，可以看出现代的声乐界里，“唱法”一词已经慢慢淡去，取而代之的是用科学的发声方法演唱出不同风格的作品。那么具体如何做到呢？我认为 **Legato** 就是掌握科学发声技巧的有效手段，是把握好各种演唱风格及作品艺术处理的最佳途径。

第一章 总述 Legato 的含义及其价值

一、Legato 含义

Legato，作为一个音乐术语，即：“连音”，连贯的意思，是音与音链接的一种基本形式，即：连贯柔和的连接形式，要保持着音响圆润无缝隙的连续，但又不是从一个音滑到下一个音，我们称之为连音。《牛津简明音乐词典》中将 Legato 解释为：“它是一种风格”，对于所谓的美声唱法来说，其艺术风格也主要体现为 Legato。

二、Legato 在声乐教学演唱中的价值

Legato 并非仅仅是一种艺术风格，更重要，也是更有价值的是它可以很好的指导科学发声和美好歌唱。

发声的整个过程是由很多个要素构成的：呼吸、发声、共鸣、咬字吐字，他们是环环相扣、密不可分的。要想整个发声过程通畅、流动、优美，对每个环节的有的放矢的训练是很重要的。用 Legato 的意识指导发声可以达到很好的效果。

演绎一个声乐作品，单单只有科学的发声是远远不够的，此时音乐修养就显得尤为重要了！这就是同样一部作品，大师的演唱就能够抓住听众的心灵，将他们带入歌曲的意境中，直到最后结束还意犹未尽；初学者唱时，就给人感觉提心吊胆，憋闷难受，毫无乐感可言，也就没有丝毫美的感觉。所以，歌唱时的 Legato 感觉可以加强歌者对旋律律动性的感受，及其对歌曲乐感的培养。

第二章 把 Legato 意识带入发声过程中, 指导科学发声

第一节 呼吸的深与稳要求“Legato”

古意大利语的格言说到：“歌唱的艺术就是呼吸的训练”。^①我国古代声乐理论中，唐人·段安节《乐府杂录》里提到过：“善歌者必先调其气”，“气动则发声”等。气息在声乐演唱中的地位是毋庸置疑的，它是歌唱活动的一部分并贯穿于歌唱过程的始终。更是一切技巧的基础。只有“气”而“不动”也不行，气息的流动连贯与否直接影响着演唱的连贯性与优美性。

“呼吸”显然包括两个部分即“呼”与“吸”，本人认为更准确来讲应该是“吸呼”，先吸气后呼气，边吸边呼，这个过程是由两个动作组成，但又是不可分割，不可独立存在。即：“呼吸”过程是双向、协作、互补的过程，也只有如此，呼吸才可以更加深层、平稳，气息才可能流动。如此以来，“日常怎么说话，就怎么唱歌”，“平时怎么呼吸，歌唱是就怎么呼吸”的论调好似就很难站住脚了！从其本质和生理学基础来说，两者完全一样，但在运用上却有很大区别：平常说话时的呼吸纯为自然的动作，是下意识的运动，是随意和自由的；而歌唱时的呼吸必须受人主观的支配，根据歌唱发声和艺术表现的要求进行。歌者应能保持自己所有气息，并将气息分配在所发出的一定数量的声音上，且每个音都有它特定的高度、长度、强度，是平日里呼吸远远达不到的。所以，歌唱呼吸作为一种艺术手段，有它自身特有的一套规律，是高度技术性的，后天训练的结果。显然，这种论调突出的是把声乐抓不到摸不着的抽象概念过于简单化，把大家平时体会最深的、最常感受到的东西强加到声乐演唱中，当然这种类比、想象的手段方法我们在教学中经常运用。可把日常的呼吸感觉引入声乐歌唱的呼吸中是不可取的！因为，歌唱比日常讲话持续的时间长得多，音量也大得多、高得多，它要求相应地增加气息的强度，增加这种强度就会要求较大的气息储存量。这就要求我们必须锻炼获得快速的、瞬间吸满气息的能力并从容唱完一个较长的乐句，把气慢慢呼出以达到连

^① 弗·兰皮尔蒂等著. 李维渤译. 嗓音遗传（第一版）[M]. 上海：上海音乐出版社，2005. p48.

贯、富于乐感的演唱。黄友葵教授也曾说过“歌唱的呼吸与说话的呼吸不同，说话的吸气与呼气的长短是相等的，而歌唱呼吸中的吸气是很快将气吸至肺底部，呼气则很缓慢”。^①这样说来，我们要正确看待歌唱时的呼吸，摆正训练歌唱呼吸的态度，科学地、循序渐进的学习、训练它，对气息的控制就显得尤为重要。“横膈膜式呼吸与肋式呼吸结合”，是本人导师的教学理念，也是本人认为非常行之有效，具体形象化的呼吸方法。

一、建立呼吸的通道感，是良好呼吸的前提

重视吸气的作用，加强吸气通道感的培养，养成歌唱时，良好、到位的吸气习惯。因为吸气的过程本来就是一个 Legato 的过程。虽然还没唱，但感觉气息就已经在通道中走了一遭，已经是 Legato 了，此时是“吸透状”的感觉，各方面演唱状态也都到位了！

“吸透了，全呼吸”概念，不要吝惜吸气，张大口，口鼻同时无声地缓缓吸气（切忌猛吸），好像闻到妈妈刚做好的一桌饭菜的香气，温暖而幸福。此时带有这种感觉的吸气就是“吸透了，全呼吸”，即歌唱的呼吸不是身体单独部位、器官的个体行为，而是全身运作的结果。从头颅、颈、胸直到腰部都获得了深的、全面的呼吸控制，此时的呼吸才是在身体通道里通畅的呼吸。兰皮尔蒂说过“‘满足’肺而又不失去空的感觉，是歌唱的秘诀！”^②因为吸入的空气是必定会在肺中的，导致很多初学者单单靠肺部大口吸气，过于“满”从而没有空隙使之流动导致憋闷，进而大口换气，从而形成恶性循环。这种现象在很多歌唱者中时有发生。求助于大声呼吸，是在强迫身体，压迫喉吸进空气，这时吸气才会发出巨大的喘气声。这使得喉部要承担双重任务，即气的进和出，必定会使喉部产生疲劳感，所以强调了“无声”。口和鼻孔都是保护吸气的通道，口鼻同时吸气，口腔挂钩必定提起，喉头也顺应下沉，胸腔也会随之打开，后腰、下腹鼓胀，这一系列的“打开”结果就是上下的“贯通”人体此时的“legato”模式形成，气息已经融入进身体的每个空间，这也就是所谓的“吸透”和打通的呼吸通道。

二、加强横膈膜对气息的控制

上面提到，除了良好的饱满的吸气，还有就是气息的流动，也就是指对气息

^① 黄友葵. 论歌唱艺术(第一版)[M]. 长沙: 湖南文艺出版社, 1989. p51.

^② 弗·兰皮尔蒂等著. 李维渤译. 嗓音遗传(第一版)[M]. 上海: 上海音乐出版社, 2005. p174.

的控制能力。

控制气息很大程度指的是呼气这一环节, 那么如何使吸入的气息受自身的控制缓缓呼出成为广大声乐教育者、爱好者所关注和研究的问题。在此, 我也谈一下自身学习的体会。要想均匀、平稳地呼出, 前提必定要使气息能够流动, 前面论述的吸气也提到, 要全身体吸入, 在此加以补充: 全身体吸入七、八成, 正如兰皮尔蒂说的“‘满足’肺而又不失去‘空’的感觉”。举一例子: 我们平时给自行车打气, 如果打到 100% 饱的话, 人骑上去肯定会爆掉, 因为当轮胎内的气味完全充满轮胎时, 外部稍微的施压, 其内部没有一丝空隙给予流动必是会爆胎。现在歌唱呼吸时就是: 有些年轻的歌者总是怕气息不够用, 吸入很多气息, 为了保持就导致绷紧每块肌肉, 从而使他们的肌肉失去弹性, 因此卡住喉咙, 使声音无法顺畅自如的发出。“歌唱的全部艺术就在于会吸入足够的空气以及会正确而经济地使用这些气”。^①

如何使用? 即对气息的控制——“横膈膜式呼吸与肋式呼吸结合”呼吸法。兰皮尔蒂对此有着精辟的诠释: “横膈膜下沉得越有力——移动了它下面各器官的位置—腹肌就越能有力地再次收缩。肋骨抬得越高, 它们的那些抗肌就越能把它们下拉”。^②语言虽较抽象, 但对横膈膜与肋骨在呼吸运做时的关键作用予以了肯定。

如此看来, 训练气息的支持或保持, 重点就落在了横膈膜与肋骨、腹部肌肉共同控制气息上。本人也从诸多声乐大师的论著里证实了此论点的科学性: 弗朗西斯·阿尔达表示: 所有肌肉都必须是完全放松的, 除了“风箱”所在的那些腹肌。“风箱”即那些横膈膜肌肉。莉莉·庞斯、埃米里奥·得·格哥尔萨同样赞成横膈膜控制并声称歌唱时应完全无视胸部。杰西卡·德拉贡涅特认为要建立肋骨和横膈膜的联合行动。^③

那么, 让我们了解一下横膈膜:

在人体胸腔底部有一层大而扁的肌肉筋腱组织, 它的边缘于胸廓下部边缘及腹部密切结合生长。使胸腔与腹腔分隔, 这就是膈肌, 也称做横膈膜。它的运动状态是: 当横膈膜放松时, 像个倒扣的盆底。由于它松弛时向上拱成半圆形, 从而压缩了胸腔空间的容积, 将肺里的空气压出体外, 形成了呼气运动; 当横膈膜

^① 黄友葵. 论歌唱艺术(第一版)[M]. 长沙: 湖南文艺出版社, 1989.

^② 弗·兰皮尔蒂等著, 李维渤译. 嗓音遗传(第一版)[M]. 上海: 上海音乐出版社, 2005. p44.

^③ 【美】维克托·亚历山大·菲尔兹, 李维渤选译. 训练歌声(第一版)[M]. 上海: 上海音乐出版社, 2003. p90.

收缩时，形成由半圆形改变为扁平形，从而使胸腔底部随之扩大，空气气压变小，在体外大压力的作用下，空气被压进肺里，形成了吸气运动。^①

如何训练歌唱时良好的呼吸呢？本人曾尝试过在鼻子上贴纸条练习呼吸是否均匀、平稳；平躺感觉腹部呼吸等方法。效果确实有，但不明显，一旦结合演唱，就又另当别论了！所以本人认为在歌者明白呼吸概念，以及横膈膜、肋肌骨、腹肌等概念及重要性时，就要进行更为行之有效的、更适用于歌唱时的呼吸训练了，接下来介绍“双向协作式呼吸”方法。

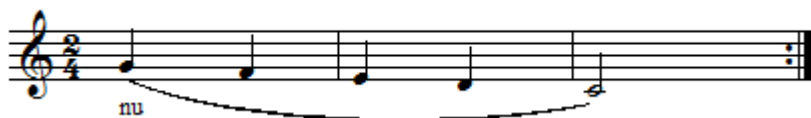
三、呼吸的过程是双向、协作的过程

前面我用较多的文字讨论了“吸气”与“呼气”的技巧精髓所在，即：“吸透”并将气息用横膈膜、肋骨、腹肌力量控制于腔体“缓呼”出。那么何为双向协作？字面理解为两个方向、协调运做。就是说，在歌唱呼吸过程中，“呼”与“吸”是不能单独、孤立存在的，而是“呼中有吸，吸中带呼”的感觉。二者不是你来我往、你进我出，而是互相协调、互为补充的关系。倘若做到这一点，“气儿不够”的感觉就不会存在了！

首先，歌者正坐在凳子上，双腿成马步状，上半身尽量正直，胸部尽量前挺使后腰控出，双臂向后伸出，双手扶于凳上。此时头部微微仰起面向天花板，感觉肩、双臂、胸部、后腰全部为放松状态，重心落于双脚正常吸气，用“U”音慢慢呼出，反复几遍。而后头部慢慢回正，正视前方。此时，这一连串的动作完成后，你的气息已经在无意中落到了最佳位置（所谓的底部）。

而后，张大口，口鼻同时吸气，重点在于找“叹着吸气”的感觉，这样你吸入的气息就会贯通于整个腔体，并叹到了深处，不会导致由于浅而索喉的现象，这个动作就体现了“呼”与“吸”的双向协作性，“叹着吸”“呼着吸”！

接着“气动而声起”从一个发声练习为例：



还是以“U”母音发音，因为“U”母音是最容易找整体通道感，最易体会均匀、流动、吐气的母音，体会练习时呼出气息，但“回吸着唱”的感觉，保持“吸气状

^① 邹本初. 歌唱学—沈湘歌唱学系统研究(第一版)[M]. 北京: 人民音乐出版社, 2007. p10.

态”有吸又有叹，边吸边叹，后腰后背给上支持，以此来控制气息。注意，要唱的连贯，尽量使音阶旋律流动、连贯。

在练习时要注意，发声时感觉声音随着气流源源不断地顺着咽腔通道“吸”进胸腹中。横膈膜此时有种“烘云托月”般的感觉，犹如打太极，更通俗点讲，好似“揉面”的感觉，“面”即“气息”，“揉”的动作就如“吸气中带有呼气、叹气”、“呼气、叹气中又挂着吸气。”气息在横膈膜的控制中在人体大通道中自由、灵活地循环运作、流动。与此同时后腰后背有稍许吸气膨胀感，由于此时是坐姿，就更加利于寻找这种感觉！而后慢慢站起，重心依然落于双脚，整个人尽情地舒展开来，给气息以充足的流动空间。此时歌唱气息的 legato 就形成了！也只有做到“呼”与“吸”的双向协作，使“呼”与“吸”自然有机的连贯起来，气息才会不断地予以补足，这样在腔体中形成循环往来的流动感。气息的流动 legato 是其他歌唱因素(发声、共鸣位置、咬字吐字)legato 的基础。

第二节 发声器官松弛要求 legato

一、“忘记你的喉头”，强调发声整体性、流畅性、通道感的培养

歌唱训练的过程中，发声训练是不可能单独进行。以往很多有关声乐教学的书籍中在发声训练部分中，常把“喉头”、“声带”、“舌头”等发声器官单独拿出来讲了又讲，从而进行严谨的分析。它们在发声时状态应该如何如何，又应如何把它们调整到一个良好的歌唱状态去！这样，也许会让歌者在很大程度上了解自身发声器官的工作过程，但与此同时无疑会限制歌者的思维想象空间，禁锢了他们歌唱欲望，进而更加导致发声机能的僵死。沈湘教授曾指出“稳定喉结与调整声门”是歌唱发声音源的感觉训练最关键的方法，许多发音现象都于它们的运动状态有着直接的关系。喉结的运动影响声带的工作，而声带闭合的声门状态又影响气息作用在声带上的压力。^①显然，沈湘教授在此也明确指出喉、声带与气息的密切关系，同时提醒学唱者，练唱时“忘掉你的喉头”。本人在声乐学习过程中深深体会到“声一定要在气上行”的重要性，并且感受到，“喉的行动是不自觉的，对于歌手本人不应意识到它的存在。这是那些卡紧喉咙歌唱的人很难领会的一种

^① 邹本初. 歌唱学—沈湘歌唱学系统研究(第一版)[M]. 北京: 人民音乐出版社, 2007. p61.

状态”。这样自由、舒展歌唱时，使人更加深刻理解古意大利谚语“歌唱艺术就是呼吸训练”的真谛，和古时意大利名角儿引以为傲的“意大利歌手没有喉咙”的内涵。所以，本人认为，在发声训练时，要强调发声的整体性、流畅性、通道感，通过歌唱的 Legato 感觉带动各发声器官的机能。要让学生充分理解：只有把声音搁置在气息上，使声音有了依靠的感觉，有了上下贯通，才能更好的解放发声器官使之松弛、灵活，从而受歌者的支配。

本人导师在对学生此方面训练时，就会淡化喉咙的概念，反之，强调的是“通道感”的培养，意念在于人体从脑门儿到脚底是一个通的管道，其中无任何阻挡。充分吸好气息，打开喉咙，打开通道挂着哼鸣状态唱就是了！在关于调整声门方面，归根结底是声带闭合问题。声带犹如小提琴的琴弦，气息如弦子。用弓拉弦才会振动发出声音，所以声带的振动是由靠近的和拉紧的声带与气息压力的对抗作用产生的。如果只把声带松松地闭在一起，而不适当控制呼吸肌肉，气息将逸出而浪费掉。以此同时，声音会出现发虚现象。声带拉长得越紧，边缘靠得越近，对气息压力提供的阻力就越大，此时要加强气息，结果音量就会增大，音高就较高了！反之，音高越低，由于声带相对较为松弛，音响就越弱。此时歌者相对较难的技能就是：在加强低声时不失去对气息的控制能力。在此情况下，声带好似是在气息上保持平衡，保持 U 通道感，以避免“喉音”与“白声”。所以可见，音高的提高、降低与音量的加大、减弱都是气息压力运作的结果，并非喉部施压产生的，所以在平时歌唱教学中要有意识的加强气息控制，解放发声器官。

二、如何训练发声的流畅性与通道感

“起音”感到声音先“落”进了胸口的发声位置上，如周小燕先生经常示范的那样：口腔自然打开，手拿个花生米扔进去的感觉。这是强调的“张开的管道口向下通着气息。歌唱发音，声音的“落点”准确才是好唱法。把喉咙周围都解放，让声音松松地落底”。（沈湘）声音能否“落下来”，关键在于把舌根、颈部这些部位是否能够“懒懒”地保持放松。（起音非常重要，直接影响着接下来整个歌唱的感觉，在后面的共鸣部分会详细讲解）吸透气拎着小舌头（指悬雍垂）又吸又叹地发音，舒展身体，感觉整个人是一个大的管道，上下贯通，充分舒展。如下例此条练声曲：

Degree papers are in the "[Xiamen University Electronic Theses and Dissertations Database](#)". Full texts are available in the following ways:

1. If your library is a CALIS member libraries, please log on <http://etd.calis.edu.cn/> and submit requests online, or consult the interlibrary loan department in your library.
2. For users of non-CALIS member libraries, please mail to etd@xmu.edu.cn for delivery details.

厦门大学博硕士论文摘要库