

嗓音功能训练略解

嗓音功能训练好比是对喉部肌肉做理疗，嗓子的基本构造和膝盖差不多，都是由肌肉、韧带、软骨构成。这套练习能够让你的喉部肌肉群更有力量，更有弹性，并且跟呼吸相同协调。

我们通过三个系统的协调运作来说话：呼吸系统，发声系统，和共鸣系统。肺管呼吸，提供声音的动力来源气流。声带管发声，提供声音来源。当一定量的气流通过声带时，声带就会震动，发出声音。气流不足，声带的震动就不充分，影响发声质量。声带以上的部位是声音的过滤器，这些部位像舌头、嘴唇、软腭可以通过改变形状来改变声音。

嗓音功能训练包括以下四个练习：

1.热身练习：以音高 B3 发单元音 i---，音拖得越长越好。计时，练习 2 遍。

注意事项：

- (1) 带鼻音以促进口腔前端共鸣；
- (2) 越轻越好以优化声带位置和紧张程度；
- (3) 放松喉咙。

2.伸展练习。软腭保持抬升，说“努”，从最低音滑到最高音。

注意事项：

- (1) 大量的气息（吹气，可用颤舌、颤唇来打通气息）；
- (2) 感受到嘴唇微颤引起的嗡嗡声（如果一开始感受不到，可以在留意腹式呼吸的基础上用“努”哼吟一些熟悉的曲调）；
- (3) 喉咙放松；
- (4) 高低音转换过程中无破音。

3.收缩练习。软腭保持抬升，说“努”，从最高音滑到最低音。

注意事项同伸张练习。

4.声带合拢能力练习，在 F3 G3 A3 B3 C4 五个不同的音高发声。发“u”，尽量延长发声时间。计时，各两遍。不同的音高锻炼不同的肌肉。两个低音训练甲杓肌，两个高音训练环甲肌，一个中音用来平衡甲杓肌和环甲肌，能够促进高低音的平稳过渡。尽量轻声，保持嘴唇震动和嗡嗡声。

注意事项：1.越轻声越好以优化声带位置和紧张程度，2.感受到嘴唇震颤引起的嗡嗡声，3.口腔呈倒喇叭形。

以上练习每天两次，每次两遍。注意姿势、呼吸、共鸣部位、发声起始瞬间的柔和。避免破音、颤音和气嗓音。如果忘记一次，第二天不用补。每周一般能多延长 2-3 秒，某一周的进步可能大些（4-5 秒）。你的目标是 30 秒。在 6-8 周的时间里嗓音和音域有改善。

注：腹部用力，喉咙放松，声音靠前

腹式发声

腹式呼吸练习：鼻吸口呼：

吸气组时，腹部随吸气而逐渐隆起；

呼气组时，胸腔先缓慢出气，随后腹部肌肉逐渐向内侧发力，直至气体排尽。

	1	2	3	4	5
呼 气 时 长 (秒)					

腹式发音：

第一步：在腹式呼吸的节奏下，嘴唇微拢，发“嘘/Xu”的长音

Xu	1	2	3	4	5
呼 气 时 长 (秒)					

第二步：

嘴唇微拢，连续发两个“嘘/Xu、嘘/Xu”的短促音，发音时腹部有明显的发力感。

嘴唇微拢，连续发三个“嘘/Xu、嘘/Xu、嘘/Xu、”的短促音，发音时腹部有明显的发力感

嘴唇微拢，连续发四个“嘘/Xu、嘘/Xu、嘘/Xu、嘘/Xu、”的短促音，发音时腹部有明显的发力感。

第三步：在腹式呼吸的节奏下，上嘴唇微翘，上排牙齿抵到下嘴唇，呼气发出“幅/Fu”的长音

Fu	1	2	3	4	5
呼 气 时 长 (秒)					

第四步：在腹式呼吸的节奏下，上下嘴唇向两边微咧，上排牙齿抵到下嘴唇，呼气发出

“屋/Wu”的长音，此时嘴唇牙齿部位要有明显震动感

Wu	1	2	3	4	5
呼 气 时 长 (秒)					

备注

视频资料：见附件 或 <https://wwa.lanzoui.com/iCpRYs0mczc>

辅助软件：

完美钢琴

歌唱音调仪（苹果设备）

练习时长参考如下（仅供参考）

腹式呼吸练习：鼻吸口呼：

	1	2	3	4	5
呼气时长 (秒)	10s/16s	17s	16s		

期望值：18s

腹式发音：

Xu	1	2	3	4	5
呼气时长 (秒)	17s (13s)	18s			

期望值：20s

Fu	1	2	3	4	5
呼气时长 (秒)	21s				

期望值：20s

Wu	1	2	3	4	5
呼气时长 (秒)	15s				

期望值 18s