



美樂琴行流行音樂中心

唱歌課堂筆記

【呼吸】

唱歌(初/進階)、流行曲鋼琴/電子琴/結他伴奏、流行鼓、
練唱等課程現正招生。

由二十多年教學經驗，香港作曲家及作詞家協會會員、

香港音樂創作人協會幹事任教。

對音樂有興趣，想成為音樂人，跟我哋就最適合啦。

「報三期，減一百元！」

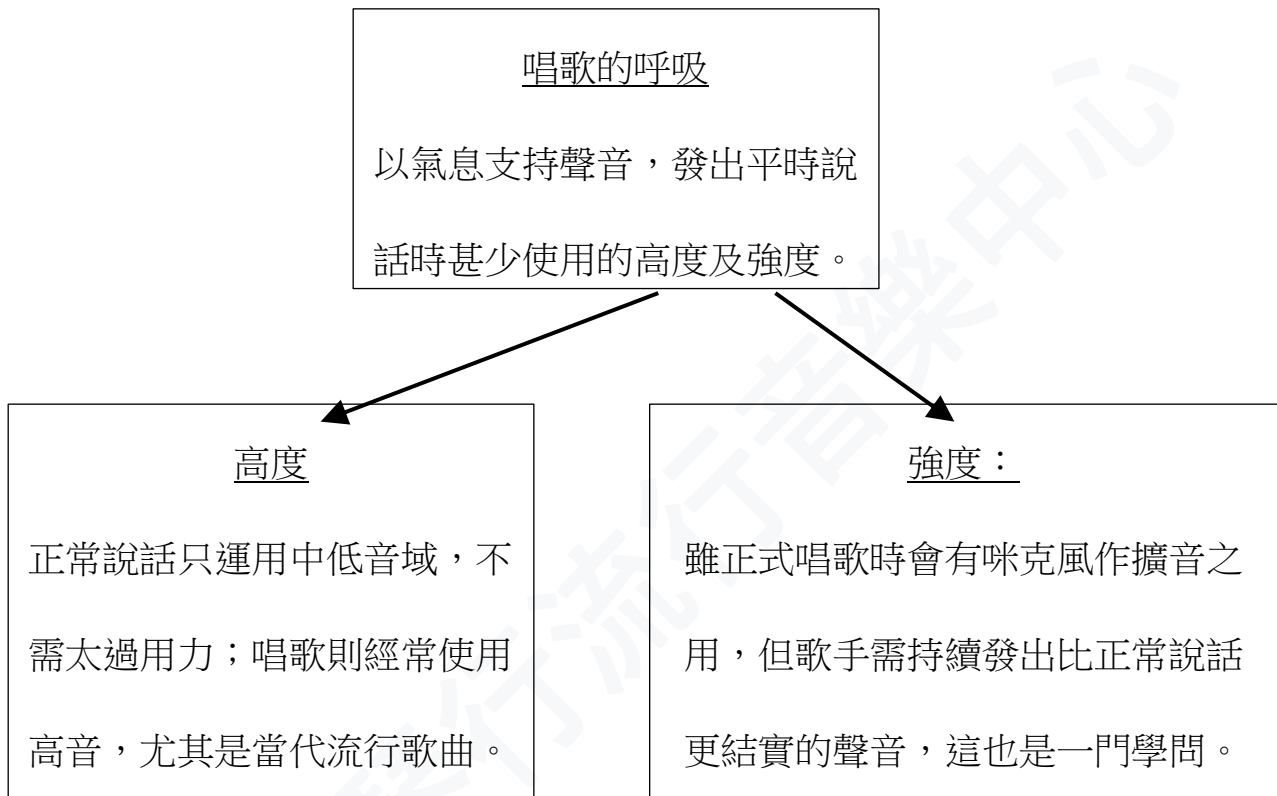
WhatsApp : 90412786 或 [【按我】](#)

第一章：呼吸

一、基本認識

- 唱歌的呼吸 不等於 日常呼吸

-



- 假如沒有足夠氣息，以上兩種聲音只會是「嗌」出來，長期會對聲帶造成無法逆轉的傷害。訓練出正確呼吸方法才能令聲音自然發揮。歌星能在演唱會唱足整晚也是因為有良好呼吸。
- 氣息支持有如汽車上山時的引擎，需要一定力度才能完成。運用良好的呼吸，才能支援唱歌對聲音的嚴格要求。

二、小測試

- 正確呼吸方法：腹式呼吸。

| | |
|---|---|
| 1 | 一隻手放心口，一隻手放肚。 |
| 2 | 隨便唱一句，感受吸氣時是腹部或胸部漲起。 |
| 3 | 正確：腹式呼吸--只有腹部漲起。 |
| | <p><u>腹式呼吸練習：</u></p> <p>以腹部進行呼吸動作，吸氣時腹部漲起、呼氣時腹部收縮。肩膀及胸口需放鬆，完全不要動，單以腹部力量進行呼吸。</p> |

三、認識所謂的「丹田力」

- 丹田不是器官，是控制氣息的力量，支持聲音的運用方法。
- 腹式呼吸時腹部會漲起是因為肺部吸入氣體後擴大，但基於肋骨限制無法向前後左右擴張，唯有向下，即橫隔膜方向下推。
- 唱歌呼吸：運用上腹橫隔膜處吸氣，而非下腹。當遇到較長或較高音等難度較大的樂句時，呼吸才由上腹延伸至下腹，運用「丹田力」。

● 腹式呼吸的好處：

| | |
|-------------|---|
| 氣息吸得較深較多 | 唱歌需大量氣息支持，「胸式呼吸」只運用肋骨內的空間，「腹式呼吸」更運用向下擴張，把氣息吸得更長更飽滿。 |
| 腹式呼吸不會令喉嚨緊張 | 腹式呼吸時胸口會處於放鬆狀態，避免引喉嚨肌肉組織僵化的問題。 |
| 易於控制氣息 | 對比胸式呼吸時以胸部控制呼氣量，腹式呼吸則運用腰腹力控制，較有效。 |

四、氣息支持的三個層次

| | 氣息要求 | |
|--------------------------------|------------|---|
| 短樂句 | 不多 不靠丹田 | 不用吸氣，上腹用力唱出樂句，再放鬆腹部完成。 |
| <i>你問我愛你有多深</i> | | |
| 中樂句 | 較大 要丹田 | 要主動吸氣，位置是上腹橫隔膜處，吸氣時保持肩膀、胸口及下巴放鬆，保持挺拔姿態，再以橫隔膜的力量來支持氣息。 |
| <i>明明綠燈轉眼變成紅燈 假使相當勇敢怎可挽回自身</i> | | |

| | | |
|---------------------------------|-------------|--|
| 長樂句 | 三個階段 要丹田 | 由上腹的基礎下延伸至下腹，演唱時下腹保時凸起，與呼出的氣息對抗。此力可帶來深度穩定的支持力，完成高難度歌曲。 |
| 一生之中兜兜轉轉 那會看清楚 徬徨時我也試過獨坐一角像是沒協助 | | |

四、呼吸練習 (一)

- 腹式呼吸，把氣息由上腹部推出，一口氣唱出「嗎」音。
- 身體要保持挺直的姿勢，肩膊、胸口及下巴盡量放鬆不能用力，只以上腹部（橫隔膜，肋骨底部與肚臍之間）力量推出氣息，唱完一個循環後把腹部放鬆令氣息自動流入。

更多內容將在課堂中派發及講解，歡迎報名。

我們也會定期在社交媒體中發放各種音樂教學、最新消息等，

密切留意！

WhatsApp : 90412786 或 [【按我】](#)

FB: 美樂琴行流行音樂中心 IG : @melodystudio_hk