



云南老年大学学员练习合唱 / 郝亚鑫 摄

声乐艺术是一门技术性和实践性非常强的学科，主要通过正确的发声训练和不断的歌曲演唱来逐步完成。因此，仅凭理论知识去学习是非常困难的。每位歌者必须通过日积月累的发声练习，准确掌握科学发声方法，使歌声美妙动人。

练声主要练哪些方面

1. 练气

歌者一定要充分理解和运用气息发声和气息控制的方法（即横膈膜呼吸法）。呼吸是歌唱的基础，必须明确呼吸的重要性。

练气之前要先学会用气。一是学会吸气。吸气要深，小腹收缩，整个胸腔要撑开，把尽量多的气吸进去，吸气时不要提肩。二是学会呼气。歌唱时，往往需要较长的气息作为保障，只有呼气慢而长，才能达到这个目的。呼气时，可先放松声带，把嘴合上，留一条小缝隙让气息缓慢均匀地吐出。

2. 练嗓

练声带。练习让轻缓的气流振动声带，发出轻慢的声音。千万不要张口就大喊大叫，那样做只会破坏声带。

练口腔。声音的洪亮、圆润与否，与口腔有直接联系。口腔活动可按以下方法进行：一是开合口练习，即活动咬肌。二是挺软腭，可以通过学鸭子的“嘎嘎”叫来体会。

练鼻腔。有人在发声时只会用喉咙发力，完全忽视了胸腔、鼻腔这两个共鸣器，导致声音单薄、音色较差。练习鼻腔共鸣，可以通过学习牛的“哞哞”叫来体会。

基本发声练习方法

1. 哼鸣练习

练声时，先练“m”的发音是有益的，发这个音容易让声音达到高位置和靠前、明亮、集中的效果。练习哼鸣时，上下唇自然闭上，口腔内部打开，体会闭嘴打哈欠的状态，感觉声音向高位、额窦、鼻窦处扩展。切勿把声音堵塞在鼻腔里，否则会发出鼻音。

2. 母音练习

除哼鸣练习外，还可多进行母音练习。既可加强对 a、e、i、o、u 等单母音的练习，也可用 ma、me、mi、mo、mu 等混合母音来练习。练习时，可体会通过腰腹肌用力推动发声。

3. 连音练习

能否唱出动人的旋律，关键在于声音是否连贯优美。为了使声音更具连贯性，可以将练习的音域相对拉宽，加大练习难度。

4. 顿音练习

顿音唱法又称断音唱法。要求发音清晰、短促、灵活，富有弹性，集中感强。练习时，要注意一字一音的灵活性和连贯性。

5. 连音和顿音结合练习

在基本掌握连音和顿音唱法的基础上，可以进行结合练习，有利于声音位置和歌唱状态的统一，并维持气息的均匀流畅。

