

# 我学『唱气』

□安徽芜湖老年大学

马永辉

我国京剧名家张君秋先生曾说：“唱戏就是唱气”。此语重在强调京剧演唱时气息、气口的运用。“运气”能增加气容量，“用气”则是要发挥运气技巧。就唱京剧而言，演唱者为扩大音量、提高音质，采取一些相应的呼吸方法来进行气的运用，使人体充沛有序的内气，能强力支撑京剧演唱的发音、吐字和行腔，由此不断获得、积累感知的这一行为过程即为“唱气”。

学练“唱气”大致有以下三种方法：一是加强运动，注意养生，经常做做深呼吸。

身体健康了，中气便会充足起来，自然能使歌唱所需的气息量得到保障。但这类基础性、共性化的习练，不可取代“唱气”的有规则训练。二是按特定要求方法，学练吸、储、呼三个过程的运气，做到吸得深、储得足、呼得慢，以充分满足歌唱时尤其是唱高音所需的足够运气量。三是训练用气技巧，如根据京剧唱谱安排的“气口”和自我需要，怎样进行换气等。下面本文着重结合笔者学练运气的方法谈点体会：

**一、以气助音促歌唱。**我借助打太极拳来训练优于胸式浅呼吸的腹式深呼吸法，尽可能拉长每次呼吸的时间，且尽量做到每次呼吸与每个动作的配合相一致，如双手由虚而实时，用意念配合呼气，在手至终点略微突掌时，恰好把气呼完；反之，手由实而虚时，用意念配合吸气，在动作静止时，恰好把气吸足，如此腹部一张一缩，始终保持气沉丹田。其它起落开合等盘架子与呼吸的配合，灵活比照双手习练的方法。此举完全做到，对于老年学员来说，既不可能，也无必要，但只要能在每天坚持一至两遍的拳练中完成一小部分，且达到运气的长而深细和绵绵不断，就是实现了打拳和学练唱气的双赢效果。

**二、加强日常深呼吸活动。**唱京剧需用“丹田气息

控制”。发音前做好吸储气的准备，先用鼻子吸气，扩大肺下部的气容量，伸平横膈膜，压迫腹部突出，憋着气；发音时腹部内推，将吸足的储气往上顶送，肋骨抬起，气循腰背脊柱上行至头部，以气托声，气声相融开口呼唱。上述动作必须运用深呼吸法才能完成。由于深呼吸具有无形性，我便利用一切可利用的时机强化深呼吸训练，以增进肺活量，保障学练“唱气”的有效进行。

**三、用意念制约学练“唱气”。**所谓“意念制约”，就是演唱时要“想”着用腹式或胸腹联合式深呼吸歌唱；“想”着上半身该放松之处要放松，以便丹田运气不受滞阻，等等。要注意将意念同时贯穿于唱戏的全过程，否则，一旦心生杂念，或只想到某一方面，就会顾此失彼。故用深呼吸方式再加以意念制约，乃是学练“唱气”不可或缺的重要一环。

通过学练“唱气”，我尝到了唱戏的甜头，现在开口歌唱感觉不再是光凭嗓子声嘶力竭地喊了。当然，“唱气”和唱戏还是有内涵上的差别。要想真正演唱出完美的京剧唱腔，除靠气的支撑外，还必须将“唱气”与声、字、腔三种技能紧密联系，综合运用，形成一个有机的统一体。■

（摘编自《芜湖老年教育》）