

笙演奏呼吸教学及其实践

张强

山东省聊城市京剧院

DOI:10.12238/er.v5i5.4714

[摘要] 有效开展笙演奏呼吸教学对于提升笙演奏水平具有重要作用。目前我国部分高校、音乐培训中心等,都会开设笙课程,其具有显著的民族性与文化性。笙是民族管弦乐的重要乐器之一,在我国具有历史悠久、体现民族性、丰富人民群众生活等特征,深受大家对民族音乐的喜爱与重视。并且笙作为簧管乐器之一,在笙演奏表演过程中,演奏者的呼吸时气息与方式等都会影响笙演奏的音质与节奏,所以需要合理开展笙演奏呼吸教学。而且笙演奏的学习过程不仅是对我国传统音乐知识学习,同时是传承音乐文化与发扬传统乐器的过程。其中笙演奏呼吸教学对于笙演奏学习非常关键,基于此,本文阐述了笙演奏表演的技术特征,对笙演奏呼吸教学的重点内容及其实践教学进行了探讨分析。

[关键词] 笙演奏表演; 技术特征; 呼吸教学; 重点; 实践教学

中图分类号: G4 **文献标识码:** A

The Teaching and Practice of Sheng Performance and Breathing

Qiang Zhang

Liaocheng Peking Opera Theatre, Shandong Province

[Abstract] The effective development of sheng performance breathing teaching plays an important role in improving the sheng performance level. At present, some colleges and universities and music training centers in China will offer sheng courses, which have obvious national and cultural characteristics. Sheng is one of the important musical instruments of the national orchestra. It has a long history in China, embodies the national character, and enriches the lives of the people. It is deeply loved and valued by everyone. Moreover, as one of the reed instruments, during the performance of the sheng, the breath and manner of the performer's breathing will affect the sound quality and rhythm of the sheng performance, so it is necessary to reasonably carry out the sheng performance breathing teaching. And that, the learning process of Sheng performance is not only the learning of traditional music knowledge in China, but also the process of inheriting music culture and developing traditional musical instruments. Among them, the breathing teaching of sheng performance is very important to the learning of sheng performance. Based on this, this paper expounds the technical characteristics of sheng performance, and discusses and analyzes the key content and practical teaching of sheng performance breathing teaching.

[Key words] Sheng performance; technical characteristics; breathing teaching; key points; practical teaching

笙演奏呼吸教学的合理开展能够有效提升笙演奏水平。通常在笙演奏过程中,演奏者呼吸时的气息与方式等都会影响笙演奏的音质与节奏。所以为了控制笙演奏的节奏,实现声音间的衔接与转换,以及体现笙演奏艺术的感染表现力,需要合理开展笙演奏呼吸教学,从而提升笙演奏时的呼吸技巧,以及促进笙演奏表演的传承发展。

1 笙演奏表演的技术特征

1.1 音准方面的特征

笙是民族管弦乐的重要乐器之一,其是担负着乐队的音色

与音准校准功能。所以演奏表演前,要求注意湿度、温度等环境因素对于笙发音的影响,避免干扰到乐队的演奏表演效果。并且,笙演奏表演要把握好力度,充分发挥笙的独特音色功能。比如在《北方民族生活素描》中的表演,在演奏表演赛马环节时,笙的音量要低,起到配合主旋律的作用;而到了第二乐章,笙演奏要注意配合竹笛,更好的展现本来音色。

1.2 节奏与力度方面的特征

笙演奏表演的音色具有柔和特征,所以笙声部在容易表现强弱起伏。笙演奏表演需要充分融入民族管弦乐队的演奏中,

一方面要严格执行乐谱标注和指挥要求的强弱变化,另一方面要求注意乐队整体的音响平衡,从而完美实现力度与节奏控制的效果。笙演奏在民族管弦乐队中处于的角色和地位不同,节奏和力度也有所不同。笙演奏主旋律时,节奏往往是多变且复杂的,力度上需要突出、增大一些,从而形成与伴奏声部的鲜明对比。笙演奏居于伴奏地位时,节奏往往是单一且有规律的,这时笙演奏的力度就需要适当减小。当笙声部与其他声部同时进行或者交叉应答主旋律的时候,其节奏和力度与其他声部要抑制,保证旋律的舒缓。比如演奏表演《安平追思曲》时,笙是主奏乐器,此时笙演奏就要加大力度,突出音色,起到引导主旋律的作用。

1.3 颤音方面的特征

笙的颤音是检验笙演奏表演水平的重要指标。通常笙的颤音方式分为舌颤音、喉颤音、气颤音和腹颤音等。在笙演奏表演时,颤音方式不同,其可以表达乐曲的不同风格与不同的思想情感。比如《红楼梦》序曲的演奏表演时,其使用腹颤音,能够表现出空灵之感,力度不能太大,从而产生浑厚柔美的音色。

1.4 装饰音的特征

装饰音是演奏过程中对旋律的一种美化技巧,其一般是由演奏者在演奏过程中根据情绪的变化而随机加上。但是在民族管弦乐队中,装饰音要在乐谱中标注出来,否则多把笙同时演奏,随意添加装饰音将会达不到理想的整体演奏效果。笙的口内技巧和手上技巧很多,其合理运用可以增强乐曲的趣味性,表达出内在情感。比如在一些地域性风格比较明显的作品,顿气、花舌等装饰技巧的应用都可以起到明显的画龙点睛的作用。

2 笙演奏呼吸教学的重点内容

笙演奏呼吸教学的重点内容主要体现在:

2.1 胸式呼吸法教学

笙演奏呼吸教学的重点之一就是开展胸式呼吸法教学。胸腔呼吸法是笙演奏过程中呼吸的基本方法之一,也是笙演奏者必须把握的基本方法。胸腔呼吸法需要依靠人体的胸腔来控制气息,在笙演奏者呼吸的过程中,胸部承担着大部分力量,胸部呼吸肌群是主要的发力点。在笙演奏者吸气时,人体横膈膜则是保持着稳定不动的状态,呈现出收缩紧张状态的则是人体腹肌,腹肌承担吸气时的压力,进而让胸腔尽可能保持到开阔的状态,从而实现吸气。当笙演奏者在呼气时,肩膀部位是下沉的,且呈现出放松的状态,人的呼气也是自然而出的。在笙演奏表演的过程中,因横膈膜不动甚至可能向上收缩的缘故,使得胸腔容积的扩张受到了阻碍,吸入空气的量无法达到最大。常常出现抬肩、耸肩、胸部挺起的现象,会导致呼吸困难,造成舌部紧张,导致音色僵硬、呆滞,影响正确的发音。上述问题就是笙演奏呼吸教学的重点内容。

2.2 腹式呼吸法教学

腹式呼吸法需要笙演奏者在呼吸时调动腹部呼吸肌群的力量,让腹部肌群能够发挥最大潜能,在呼吸的过程中也需要准确调动横膈膜参与到呼气或者吸气的动作中,从而能够更好地发挥腹式呼吸法的效果。腹式呼吸法在呼气时,腹肌的肌肉群呈现

紧张状态,向内收缩,腹腔容量随之减少,人体横膈膜呈现上升趋势,吸气时,人体器官呈现的状态与呼气时相反。腹式呼吸法优势在于能够借助人体胸肌的强大力量,灵活地运用气息,并且能够让气息保持活力和动力,气息灵活度也相对较高。笙演奏者在运用腹式呼吸法的过程中,不需要调动太多腹部和肩部的力量,但也需要腹部和肩部的配合。但胸部在腹式呼吸过程中所贡献的力量很少,胸腔控制气息能力不足,经常出现气息不够饱满的问题,也会出现笙演奏过程中气息不够均匀、气息续航能力不足的问题。笙演奏者的方式掌握不灵巧,会出现气息不饱满、不足等情况。充分说明了这是开展笙演奏呼吸教学的重点内容之一。

2.3 胸腹式呼吸法教学

胸腹式呼吸法兼具胸式呼吸法和腹式呼吸法的特点,也被称为全面控制性呼吸法,是一种以腹为主、胸为辅的呼吸方式。“胸腹式呼吸是胸式呼吸和腹式呼吸自然结合的一种呼吸方法,通过口腔、喉腔、胸部、肺腔以及腹腔、横膈膜、呼吸肌肉等组织共同参与的一种有机的呼吸过程,它获得全身肌肉的联合能动性,并将胸腔和肌肉的压力和张力减少到最小程度,将胸腹的呼吸能量增强到最大值,为演奏者获得充沛、平稳且更易控制的呼吸能量。”胸腹式呼吸法要求人体的每一个呼吸肌群保持在一个自然放松的状态,腹部肌群和胸部肌群互相配合达到和谐的运动状态。笙演奏者在运用胸腹式呼吸法时,人体的肺部呈现出一个向外扩张的状态,即使是笙演奏者的吸气量已经达到了最大值的状态,但是人体的整体呼吸肌群也不会出现受力不均匀的状态,不会让人体的呼吸器官功能失衡,并且人体的呼吸肌群能够持久呈现出活力状态,不会轻易产生疲劳感。胸腹式呼吸法能够让笙演奏者保持均匀协调的呼吸,保证笙演奏者能够发出动人的声音。胸腹式呼吸法的合理应用可以胜任气息饱满、场面宏大、技术要求较高的当代作品的演奏要求。但对演奏者的换气、呼吸都提出了严格的要求,这也是呼吸法教学的重点内容。

3 笙演奏呼吸教学中的实践教学分析

3.1 笙演奏者呼吸基础能力培养的实践教学

3.1.1 长音训练的实践教学。笙演奏者要想能够灵活控制和运用气息,必须要加强长音训练,长音训练是让笙演奏者掌握正确呼吸方式的基础性训练。长音训练重点锻炼笙演奏者的基础演奏能力,也是笙演奏者奠定良好呼吸基础条件的必经之路。如若笙演奏者忽视长音训练而直接开始吹奏笙,则可能会出现跑音、气息不稳、音色不佳等诸多问题。因此,加强笙演奏者的长音训练是培养笙演奏基础能力的重要方式。加强长音训练要求笙演奏者的发音自始至终平直如一,如同一条直线,不能够出现上下抖动的情况,呼气和吸气发音要能够保持一致。在长音训练的过程中,笙演奏者也需要保持呼气与吸气的长度一致,保证呼气和吸气的状态稳定和谐。根据笙演奏者的个人情况,长音训练既可以只按着一个单音进行呼吸练习,也可以结合长音音阶练习曲进行练习。

3.1.2 “丹田气”锻炼的实践教学。笙演奏者必须锻炼好自身的“丹田气”，“丹田气”是笙演奏者实现呼吸自由，提升演奏效果的重要保障。笙演奏者要想训练自身的“丹田气”，就必须认识“气沉丹田”与“丹田提气”这两个动作要领，这两个动作中的“沉”与“提”看似是相反的，矛盾的，但实际上，这两者是相互统一的矛盾体，缺一不可，相辅相成。笙演奏者在训练“丹田气”的过程中，要注意个人的体态，保持上半身自然挺直，头部端正的状态，这样能够让演奏者的气息更加自然和流畅。笙演奏者在吸气时，注意自然放松腹部，保持肺部的扩张，当气息进入人体之中，人体横膈膜呈现出向下收缩的状态，并且人的两肋也处于开放的状态，气息自然而然能够进入肺部。这个过程中腰部和腹部能够深刻地感受到气息的力量，这种感觉可以称之为“气沉丹田”。当笙演奏者进行呼气时，帮助人体进行吸气的肌肉群也不能够放松，需要保持一种紧张和用力的状态，配合呼气的动作。当腹部呈现出向里收紧的状态，与横膈膜持续收缩形成一股下顶上压的控制力量，可以称之为“腹压”。笙演奏者可以灵活调整腹压，准确把握呼出的气息，让气息能够在稳定的状态下自然呼出。

3.1.3 换气方法的实践教学。笙演奏者要够吹奏出沁入人心的声音，就需要控制好呼吸，也就是说，必须能够灵活运用笙演奏过程中的呼气与吸气，真正控制气的流动。因此，就必须要求笙演奏者把握换气的方法。换气十分考验笙演奏者的基本呼吸能力和临时应变能力，换气的可能性有很多种，但大多数情况下，换气是为了能够让笙演奏过程中呈现出一个音质动人的表演状态。笙演奏者在换气的过程中，既可以选择在两个乐句之间进行换气，在两个乐句之间换气是为了能够促进乐句的协调性，保持演奏的连贯性和流畅性。也可以选择乐曲自然间隔的空隙进行换气，这个过程换气会相对比较容易和自然，不会对整体演奏产生影响。但是，为了能够延续上一乐句的感情状态，笙演奏者往往用音断气连，乐停韵存的吹奏方法，实现完美流畅的演奏效果。笙演奏者选择换气这一动作，既是为了能够配合乐曲的节拍和旋律，保证乐曲的协调和流畅，也是为了能够更好地传递乐曲的情感，通过呼气和吸气的转换，观众能够感受到音乐的跌宕起伏，以及隐藏在笙演奏背后的情感，从而能够提升笙演奏的声乐表现力，增强笙演奏的艺术感染力。

3.2 笙演奏者呼吸技巧的实践教学。主要体现在：

3.2.1 唇齿颤音实践教学。笙演奏者唇齿颤音实践教学过程中，首先需要掌握训练唇部与牙齿之间的配合度，要求演奏者能

够迅速地保持唇部与牙齿之间的上下张合的状态，能够让呼吸的气息自然流动和交替流动，流动的气息强弱变化有序，能够实现气流鼓动簧舌，从而发出唇齿颤音。在这个过程中，笙演奏者要保持高度清醒的状态，避免因精神恍惚而导致上下牙齿碰撞的情况，从而影响笙的音质纯净度。同时，也要求笙演奏者保持呼吸的平稳，避免过急过缓的呼吸影响演奏的旋律和节奏。

3.2.2 舌颤音实践教学。舌颤音实践教学时，需要将舌头保持在弹吐的状态，完成连续吐音的动作。笙演奏者训练舌颤音的过程中，可以选择在气息吸入或呼出时，舌尖保持微微上翘的状态，演奏者要用心感受舌尖碰撞硬腭的感觉，通过这样的方式演奏者能够深入地感受舌颤音发生时舌头所处的位置及状态，能够帮助笙演奏者更好地把握舌颤音的呼吸技巧。

3.2.3 喉颤音实践教学。喉颤音实践教学时，应根据现实乐曲的情况而定，喉部颤动的频率和速度应该随着乐曲的情感变化而有所变化。笙演奏者在训练喉颤音的过程中，应该保持气息处于稳定状态，喉部颤动也需要保持均匀和协调，这样才能真正发挥喉颤音的音乐效果。

3.2.4 腹颤音实践教学。腹颤音的实践教学难度较大，对笙演奏者的基本功要求也比较高，要求笙演奏者能够灵活运用腹部呼吸法，能够掌握“丹田气”的精髓，从而实现理想的腹颤音。笙演奏者在训练腹颤音的过程中，要严格掌握小腹的状态，加强对小腹的控制，让小腹肌肉能够灵活地配合气息流动，从而能够真正感受到腹颤音。

4 结束语

综上所述，笙演奏呼吸教学对于提升笙演奏表演水平非常重要，其中把握笙演奏呼吸教学重点，是增强笙演奏表演感染表现力的重要前提。因此本文对笙演奏呼吸教学的重点内容以及笙演奏者的基础能力培养与呼吸技巧实践教学等方面进行了探讨分析。

[参考文献]

- [1]赵柏鑫.笙演奏中呼吸的研究及教学实践的研究[J].音乐时空,2015(24):186-187.
- [2]罗乐.笙演奏中的呼吸及演奏技巧研究[J].文化月刊,2019(08):158-159.
- [3]申玉晶.浅析笙演奏中呼吸的教学重点及实践[J].乐器,2021(11):51-53.
- [4]郭风.浅谈笙箫演奏艺术[J].艺术评鉴,2021(13):81-83.