唱歌的朋友都曾有过这样的体会：歌唱中经常感到气短、气不够用，越唱越憋，很吃力。这与不会运用气息和保持气息有关，虽然吸气吸的很深，但一唱起歌来，气息很快就浮上来了，或者是很快跑光了。那么，吸气动作完成后，应该如何保持和运用吸入的气息呢？

（1）歌唱中要保持吸气状态 吸完气后，有一个瞬间的停顿，这是吸气后、用气前一个自然的短暂停顿，这个停顿造成了吸气和用气二股力量的对抗，用气时要尽量利用这种对抗力。它不仅可以保持气息的深度，还能使歌唱时气息均匀、流畅、持久。用吸气状态演唱，只是一种感觉，其实谁也不能在唱的过程中还能吸进气来，但是就用这个感觉便可以达到保持气息的目的。保持吸气状态歌唱的练习 首先做做无声练习，吸完气后，把舌尖轻轻触下门齿，发出“丝丝”声，一口气吐得时间越长越好，要求呼出的气息要均匀、平稳和慢，让“丝丝”声强度一样。传统声乐有一种利用吹蜡烛练气的方法。将一根点燃的蜡烛置于前面，吹蜡烛时，不许将蜡烛吹灭。要求慢慢把蜡烛火苗吹向一个方向，且火苗要平稳，摆动幅度不能大。练习后，如果自己的后腰和腹部有酸痛的感觉，说明你找到了呼气时对抗或者说是控制的正确感觉。（2）气息不放松也会导致气息不够用和憋气现象。歌唱中如果气息被过份的控制，则会引起呼吸器官、呼吸肌肉群僵硬、不灵活。怎样做到吸入的气息既能保持又不僵呢？最好的办法就是放松和叹气。这里所说的放松是对过份僵持而言的。叹气是指用叹气的感觉，而不是把体内的气全部呼出去。在使用叹气状态进行歌唱时，要注意声音不要脱离呼吸，否则就会气声脱节、难以保持住呼吸了。

也就是说演唱中的叹气状态是和保持吸气状态同时存在的，这种呼气方法也称作“揉气”。意思是指：吸入胸腔的气息，被腰、腹部的肌肉群犹如揉面似的慢而有韧性地向外“揉”出。保持叹气状态歌唱时，如果你感觉腰腹部膨张而不僵，胸部扩展而不憋，气息有控制的流出，这时，你的感觉就基本上对了。继续巩固这种感觉