http://baike.baidu.com/view/15229.htm?fr=aladdin

丹田呼吸

瑜伽功法，丹田呼吸能使粗糙的神经系统变得更加平和，心灵也因此变得平静和满足。

睡前练习，能够平静心绪、安抚神经，促进深度的睡眠；初醒未起身之时即刻练习，帮助你平静振作地开始新的一天；需要平静和补充精力时，随时可以做这个练习；可练习几分钟到20分钟，甚至更长。

**做法：两脚分开，稍比肩宽，稍弯两膝；手贴在肚脐下两到3寸的部位，做腹式呼吸，肩膀放松，呼吸要轻柔而不费力气；想做多久都可以。**

**功效**

* 协调体内各器官的功能；
* 增进具有疗愈功效的气在体内的流通；
* 舒缓神经；
* 放松心灵。

视频教程：<http://my.tv.sohu.com/us/100379776/57417422.shtml>

歌唱方面

丹田训练在歌唱方面的功用，可归纳为下列几方面：

一.更宽广的音域

二.可调控的音量

三.清晰的咬字

四.丰富的声音表技巧

五.持续的耐久力

六.长久不衰的嗓音

**用丹田唱歌的练习方法**

1、身体放松，呼吸调匀。

2、压缩小腹将气由口中快速吐出，憋住气，千万不可吸气。

3、重覆第2步直到感觉腹部已快贴到后腰为止。

4、用手按住下腹部，张开口鼻将气吸入直灌肺尖，此时手应被推起。

注意事项：

·在这个过程中一般人会犯一个错误就是每吐一次气他又小吸一口气，我们的目的是要将气吐光，所以千万不能吸气，直到第4步才能大吸一口气，而且会有活过来的感觉。

·将气吸满肺部会有一种很满足的感觉。吸气时胸部尽量不要扩张，这就要靠你的意志来控制了。

·有的人前腹部会很快的扩张，但就吸不下去了，因此要特别控制前腹不要让它凸起，尽量放低横隔膜，让空气下到肺尖。

http://jingyan.baidu.com/article/c35dbcb033b91a8916fcbcce.html

如何用丹田唱歌，怎么样用丹田发音?

**如何用丹田唱歌，怎么样用丹田唱歌发音的方法？**首先唱歌是一件很愉快的事情，要做到全身放松，要理解你所唱的歌曲内容，我认为这是第一步；然后才会有良好的呼吸，但是用在唱歌上的呼吸是要稍加训练的。具体方法如下：

1. 闭上双眼冥想一个点(或物品)，想像那个点，在你头上，然后你开始发声，以「乌」声最为容易达到那个点，用「一」、「淤」也可以，当你一边想像那个点，一边发声让你的声音碰到那个点时，你会比较容易用丹田或鼻腔共鸣。这时你可以用辅助姿势，伸出食指往那点指，会有助练习。
2. **2.** 另一个方法是，用你的食指跟中指在肚脐下两到三个手指头的位置(这里就是丹田)，用力发出「喝！」的声音，当你是用丹田发声时，会感觉腹部手指触摸的地方变硬，不会是软趴趴的感觉。这时你就练习到了丹田发声了。
3. **3.** 还有，要测试你是不是用腹式呼吸法呼吸，有个简单的方法能测试。就是你在呼吸时，若你是用胸腔呼吸，你的肩膀会上下起伏。若你是用腹式呼吸法呼吸，你会感到你肚子会起伏，而不是胸口或肩膀。
4. 唱歌时哪边用力？当然是肚子用力啦，不过是自然而然出力唷，若你平常有用我上面讲的腹式呼吸法呼吸，你唱歌自然而然就会由腹部使力了。而且，真的不会酸！ 你记得你是怎 嗯嗯的吗？当你在嗯嗯时使力，那个感觉就跟你在用丹田的力量一样。
5. **5.**呼吸的时候气吐出来 然后唱？我是没听过这种说法，但自己试了一下，感觉是在用丹田的力量没错，不过说实话，都没气了你怎 唱歌！

<http://jingyan.baidu.com/article/915fc414cab5ee51394b20ad.html>

# 学唱歌入门教程

* 浏览：417
* |
* 更新：2014-02-16 15:29

唱歌初学者 学唱歌入门教程 民歌唱法

 第一步：张嘴。

嘴先横开再竖开，唱歌的技巧，笑肌一定要抬上去！

第二步：站直。

气沉丹田，用气息发声！

发声位置：鼻腔上部！

第三部：用劲。

用腰部力量去唱！

训练方法

一、跑步（练气息）

二、平躺于床上，放一本书在肚子上方，用腰部力量将书顶起，一次至两分钟，每天十至十五次，

      可逐渐增加一次的顶书时间。（练气息）

三、咬苹果，嘴张大，像咬苹果一样，空咬一百下。（帮助唱歌时张开嘴）

      唱民歌需要腰部力量，也需要每天练习，唱歌的技巧，只有坚持练习才会出效果哦！

温馨提示：

 一、饭后半小时内不易练歌；

二、练歌者不易吃过于辛辣酸冷的刺激性食物，唱歌视频教程，会伤害嗓子；

三、唱歌以及刚唱完歌时不一喝冰水。

http://zhidao.baidu.com/link?url=jG3Ne\_16edDFeGKZ7rVvMsKxpEGyYxlDn\_3SqFTKuWoNjRCO5q1Iy80R9ARmCfY2q2pBNoWbl\_Qg9nNbRVmIEa

# 唱歌的基本功有那些？

1.首先你要练自己的[肺活量](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E8%82%BA%E6%B4%BB%E9%87%8F&fr=qb_search_exp&ie=utf8)，歌手演唱需要较大的[肺活量](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E8%82%BA%E6%B4%BB%E9%87%8F&fr=qb_search_exp&ie=utf8)，比如一些很长、不换气的某句旋律，可不要唱完以后面红耳赤、只喘粗气。[肺活量](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E8%82%BA%E6%B4%BB%E9%87%8F&fr=qb_search_exp&ie=utf8)要经常锻炼身体才能保持。还有就是掌握一定的技巧可以弥补一些肺活量不足的现象。首先就要练气息，好的发声方法它能很好的控制声音通过嗓门的流量，比如唱到“……不怕你背叛我……”这一句时，气息不稳的歌手可能一下就把“怕”字的音以爆破的方式唱出来，一下就把本来肺活量不足的气放跑了，如果后面有不换气的长句不把他憋死才怪。而气息功底好的歌手能控制这些[爆音](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E7%88%86%E9%9F%B3&fr=qb_search_exp&ie=utf8)的流量，演唱时话筒也不会出现一些扑声。所以我建议大家练声的时候嘴前放一盏蜡烛，尽量练声时保持蜡烛不摇晃吧！这样你的气就会保持在你的体内长一些时间。想想你是一直往[外呼](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%A4%96%E5%91%BC&fr=qb_search_exp&ie=utf8)气坚持得久还是憋住不出气保持得久呢？当然这还需要歌手要放松，不要紧张，一紧张，心脏跳动加快，你的气息就更稳不住了，多游泳，多跑步！多看一些音乐录影带，看一下其他歌手唱歌时的口型，[多模](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%A4%9A%E6%A8%A1&fr=qb_search_exp&ie=utf8)仿！多唱，多练 。  
　　不能说高音越高就是唱得越好。确实，很好的高音能给歌曲的高潮部分增添渲染力，但奉劝朋友们不要只知道高音的价值而忽略中低音，其实饱满的中低音也很有感染力  
　　2.唱高音的时候，气息一定是以小腹、[丹田](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E4%B8%B9%E7%94%B0&fr=qb_search_exp&ie=utf8)为根基的，京腔讲究“[丹田](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E4%B8%B9%E7%94%B0&fr=qb_search_exp&ie=utf8)气”也是指的这种发声位置。  
  
　　找找感觉1：如果你是一个女孩，鞋子上突然有一只老鼠，你会怎样？估计会“啊～”的一声长鸣，并且还有“[假声](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%81%87%E5%A3%B0&fr=qb_search_exp&ie=utf8)”的发声位置。等你平静之后，你在“啊～”一下看，大多数再也“啊”不上去了。为何？因为你收到惊吓的的那一刻，你的小腹在紧张，（想想被惊吓的感觉，是不是全身肌肉绷紧？）正因为有了这样的根基，加上一股强大的气流（可以理解成唱歌的气息），直冲嗓子眼，声音不高才怪。所以，你可以把飙高音的感觉理解成“紧张”、“振作”，记住，一切以小腹为根基，要唱高音不是抬起头往上扯的，是感觉重心向下的一种反弹力。  
  
　　找找感觉2：见过橡皮水管吗？要水管里的水飙向更远怎么办？掐紧水管前端，缝隙一小，压力增大，水就冲得更远。其实高音不一定要音量很大，有些歌手演唱高音时唱出很大的声音，我们说那是用力气和肺活量在唱，而不是在用气息和技巧在唱。想象水龙头理论，应该可以悟出些道理。  
  
　　找找感觉3：地上有一块很大的石头，把它搬起来吧。你一弯腰，嘴里数数：“一、二、三、走……”，我想这个“走”字你一定用了气息。我不多说了，感觉一下吧，身边有些什么重的……呵呵！这只是一些我创立的让你感觉气息的方法，不正规，但很有效。  
  
　　还要告诉大家一点，表现高音的能力与你本身嗓子条件有关，如果嗓子天生高亢是很大的优势，比如“[孙楠](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%AD%99%E6%A5%A0&fr=qb_search_exp&ie=utf8)”就是典型的高嗓子，高音演绎不会那么费力。嗓音条件不好的歌手就要靠大量的气息和方法了，但不管是嗓音条件好或不好，声音都是通过气息唱出来的，就像香烟要通过[过滤嘴](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E8%BF%87%E6%BB%A4%E5%98%B4&fr=qb_search_exp&ie=utf8)一样，声音过滤一下会更美。  
  
　　另外我还告诉大家一种心理方法，高音时想象你是在面对广阔的大海高歌，望不到边的海天一色，这样的风光不值得你大[声呐](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%A3%B0%E5%91%90&fr=qb_search_exp&ie=utf8)喊吗？  
  
　　3.最好找一个专业的老师，指导一下，才不会误入歧途，不会把声带损害，要注意唱歌时不要多用自己的声带，要让自己的声音传的远而稳，注意运用气息，否则会使声带生茧

# <http://jingyan.baidu.com/article/3052f5a1a71e1697f31f862b.html>

# 如何使自己唱歌好听

* |
* 浏览：1483
* |
* 更新：2013-10-24 10:03

这里为大家介绍一下如何使自己唱的歌好听。

## 方法/步骤

1. 1

我们身边，总会有一些麦霸，你是否也羡慕他们，想要加入他们的行列？这里就给大家传授一些经验。想要唱歌好听，首先要练好自己的嗓子。练嗓子是一个长期的过程，不能给予求成。每天早晨找一个没人的地方，练习声带，拉长自己的声音，长期坚持，不要懈怠。

1. 2

如果你想唱好一首歌，你需要反复听这首歌，这样你可以找到其中的乐感。挺一首歌，要听两点。第一点，是它的节奏。就是只给你音乐，你也要能够唱出来。第二点就是听其中的感觉，找到其中的感情，这样才能真正的把歌唱的好听。

1. 3

想要把歌唱的好听，歌的连贯性也很重要，这就需要我们一定要把歌词记熟，不要忘记。

1. 4

这时我们就已经掌握了唱歌的基本功，现在，我们可以经常去KTV练习，找到其中的感觉。有一点很重要，就是自信，一定要对自己自信，这才是魅力所在。你只有对自己自信了，才能唱歌越来越好听。

1. 5

等你觉得自己练的差不多了，就要多在人前表现，不是为了炫耀，而是练习自己在人前唱歌的能力，有些人在别人面前不敢开口，这也需要锻炼。多参加一些歌唱比赛和表演节目，都有助于帮助自己克服不敢再人前唱歌的缺点。

1. 6

通过以上方法，相信大家都能很快唱出好听的歌曲。

首先你要多听，跑调的根本原因是记不住调，然后要经常在自己唱歌时录音，然后仔细听自己是哪里没有唱好，然后纠正自己，然后再录，然后再发现自己哪里不好，然后再纠正，这样可以很有效果的找出自己的不足，去克服。我以前就是这样发现自己唱歌的问题，然后练习的。还有要注意喉咙的休息，要注意练气，我在书上看到过一个很好的练气，又不妨碍别人的练歌方法，相信对你要求的能跳也有一点帮助，就是空唱不出声，跟平时一样有气息的转换，但不发声。。至于大方的话，经常在同学面前唱歌，慢慢就不会害羞了。跳舞的话还是去找专门教的学一下，或者在网上找教舞教程学习，希望你有好的发展。。