# 哼鸣的练声技巧

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-02-02

*哼鸣的练声技巧（精选4篇）哼鸣的练声技巧 篇1　　哼鸣练习有助于控制气息与声音的平衡，进而获得歌唱器官协调自如的运动　　哼鸣的用气能使气息均匀，节省又有控制，依靠横膈膜及腰部的周围，产生一种良好的由口咽腔，胸腔到横膈膜之间的气流通道，并具有*

哼鸣的练声技巧（精选4篇）

**哼鸣的练声技巧 篇1**

　　哼鸣练习有助于控制气息与声音的平衡，进而获得歌唱器官协调自如的运动

　　哼鸣的用气能使气息均匀，节省又有控制，依靠横膈膜及腰部的周围，产生一种良好的由口咽腔，胸腔到横膈膜之间的气流通道，并具有流动的感觉。通过这样的练习，使我们用最少的气息获得最大的共鸣效果，使气息灵活流畅又有支持，使声音灵巧轻松又富有弹性，和正确的控制能力，它有助于歌唱器官整体协调、配合。

**哼鸣的练声技巧 篇2**

　　哼鸣练习有助于疲劳、受损伤的声带得到休息、恢复

　　伟大的歌唱家卡鲁索说过：“许多歌唱家每天都练习哼鸣，我的亲身经验可以证明这种练习的好处，哼鸣使嗓音增加灵活性，而又使声带得到休息。”声乐学习者如果歌唱方法不正确，如喉咙过度用力，力量太重等等，都将会造成对声带的破坏，这种情况可用哼鸣练习来调整、修复。

　　哼鸣练习时，应以轻声小声为主，放松喉头，集中气息，闭合好声带，让集中而又有支持控制的气息使声带发出柔和、轻声的哼鸣，然后逐渐慢慢增加练习时间，使声带得到必要的保护、休息与恢复。

**哼鸣的练声技巧 篇3**

　　哼鸣练习有助于“换声区”的解决，进而扩展音域

　　哼鸣训练法对我们的换声区有很大的帮助，因哼鸣练习不需要大的音量，它是一种对弱音的控制与要求口腔的松弛度，同时，加强了腰腹肌的有力支持与控制，把声音哼在上面的鼻咽腔和后面的咽管里，这种高位置发出的声音，真声与假声基本上是混合在一起，通过快速哼鸣练习，促使声音转换灵活，真假声两种技能很好地结合。

　　唱低音时多用真声，唱高音时假声运用较多，唱中音则以混声为主，每个音都在高位置上带着假声的感觉成分。在练习中，喉部越松，自然，越能发出低音区的音，有利于向下发展音域。如果声音里假声的比例越大，音就越高，由此，歌唱的音域极大地得到了扩展。

**哼鸣的练声技巧 篇4**

　　哼鸣练习有助于体会声音共鸣的感觉，进而获得高位置的“头声”

　　恰当的运用好歌唱的共鸣，让声音通过腔体振动共鸣而发出来的声音，就会使原本单薄的声音获得共鸣的效果，从而达到美化声音的目的，从而获得歌唱的高位置，形成音色优美动听，具有穿透力的声音。

　　而哼鸣正是一种很好的调节声音高位置和发展共鸣的练习方法。在《歌唱中的自由》一书中，菲力普建议：“学习唱歌的人要尽可能多地练习哼唱。”

　　哼鸣练习时，将双唇微微闭住，舌头平放，舌尖舔着下齿，软腭上提，我们要努力克服不把声音压在喉咙里，口腔内建立自然空间，就好像含着半口水，感觉声音是位于头的前上部，气息则均匀柔和地叹出来，而声音好像是从很远很小的地方传来的，这时，我们可以体会到头腔共鸣，逐渐由哼鸣转唱为开口音，而声音的感觉位置始终保持在哼鸣的高度上。

　　这样，经过反复的练习，发出的声音就会逐渐集中明亮，结实圆润，穿透力更强，采用这样的练习，就使歌唱者获得了歌唱技巧中追求高位置的头腔共鸣。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找