* **（一）吸气**

**1、心理状态 ：**

 **精神良好，保持一种积极的心理状态“兴奋从容两肋力，不觉吸气气自来”。**

**2、身体状态：**

 **有坐姿和站姿两种。**

 **坐姿，要坐在椅面前部。为避免躯干弯曲，力量松懈，不要“坐满臀”。**

 **站姿，站成“丁字步”，双脚一虚一实，一支点。**

**3、基本要领：**

 **（1）扩展两肋 ，横膈膜下降**

 **（2）吸气要深**

 **（3）小腹内收**

 **4、训练方法**

**（1）坐在椅子前沿，上身略向前倾，沿着后背将气缓缓吸入体内，容易获得两肋打开的实际感觉。**

**（2）(慢吸慢呼）站稳，双目平视前方，头正，肩放松，像在旷野闻花香一样，慢慢吸足气。远处飘来一阵花香，闻一闻是什么花的味呢？此时，慢慢吸足气，深吸气。要感觉到腰腹之间充气膨胀，气入丹田，但是收小腹，保持几秒，轻缓呼出。用这种方法自然体会降膈和开肋。**

**（3）举起重物。在抬起重物时总要深吸一口气，憋住一股劲儿。此时，腰部、腹部的感觉和胸腹联合呼吸时吸气最后一刻的感觉相近，气息自然下沉，腹肌收缩，腰带周围也有明显的胀满的感觉。**

* **（二）呼气练习**

 **1、稳定地呼。呼气时要将体内的气流拉住，均匀、平稳地呼出，并能根据感情的变化，自如地变换呼气状态。**

 **2、呼气时，要有控制。要控制住腹肌向丹田收缩的力量，这样呼气就能持久。**

 **3、要有变化。随着所表达的内容和情感的变化，调节呼气的强弱、快慢。**

 **4、训练方法**

（1）缓慢持续地发出“si”的声音。

 （2）均匀、缓慢地吹，去掉桌面上的尘土。

 （3）可以在呼气时加入以下练习：呼气时练习xiaolan（小兰），一声声渐渐远去；或者数数1、2、3、4…，嘴上用力，发音之间不要闭住声门，不要跑气换气，数的越多越好。

 （4） （快吸慢呼）快速短促的吸气，并保持气息：呼气时缓缓呼出，配合声音，平稳均匀。

* 练习：巴 拔 把 爸 低 答 底 大
* 夸大上声练习：好 美 满 想 仰 场
* 换气练习:广场上，红旗飘，看你能数多少旗，一面旗，两面旗，三面旗，四面旗，五面旗…..
* 数枣练习
* 强控制训练
* 要求气吸的深并保持一定的量，呼气要均匀、通畅、灵活。
* 大家可以回想：《智取威虎山》里杨子荣喝酒唱歌那一段，最后结尾有个“啊——哈，哈，哈，哈哈哈……”基本的感觉就是这样。要体会隔肌和腹肌的作用，发声的时候气息是应该下沉的。 参考练习诗词：　　岳飞《满江红》，毛泽东《忆秦娥•娄山关》，陈然《我的“自白”书》　　新闻联播播音员在播报简讯的时候，一般都用强控制。
* 满江红
* 怒发冲冠，凭栏处、潇潇雨歇。抬望眼、仰天长啸，壮怀激烈。三十功名尘与土，八千里路云和月。莫等闲，白了少年头，空悲切。
* 靖康耻，犹未雪；臣子恨，何时灭？驾长车，踏破贺兰山缺。壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血。待从头、收拾旧山河，朝天阙。
* **《我的“自白”书》陈然**

**任脚下响着沉重的铁镣,**

* **任你把皮鞭举得高高,**
* **我不需要什么自白,**
* **哪怕胸口对着带血的刺刀!**
* **人，不能低下高贵的头，**
* **只有怕死鬼才乞求“自由”；**
* **毒刑拷打算得了什么？**
* **死亡也无法叫我开口！**
* **对着死亡我放声大笑，**
* **魔鬼的宫殿在笑声中动摇；**
* **这就是我——一个共产党员的自白，**
* **高唱凯歌埋葬蒋家王朝。**
* 弱控制训练
* 1、吸气深呼气匀。缓慢持续的发出ai uai uang iang 四个音节。
* 2、夸大声调，延长发音，控制气息。
* 花红柳绿 (发音时声母和韵母之间气息拉长，要均匀不断气）。
* 3、通过夸大连续，控制气息，延长发音。
* 诗词练习：李白《静夜思》 孟浩然《春晓》
* 静夜思
* 床 前 明 月 光，疑 是 地 上 霜。
* 举 头 望 明 月，低 头 思 故 乡。
*
* 春晓
* 春眠不觉晓，处处闻啼鸟。

 夜来风雨声，花落知多少。