

# 丹田发声练习方法（丹田发声训练视频教程）

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/b8f52d1b9fde5277304d3a2d8d5b56a4.html>

范文网，为你加油喝彩！

用高效、系统的发声方法，学习发声事半功倍，以下是学习啦小编分享的丹田发声方法，赶紧快和小编来看看吧。

丹田发声的基本概念

穴位，关元、阴交、气海、石门四个穴位位于腹部脐下，都叫做丹田。

人体的部位，分上丹田、中丹田和下丹田。

上丹田在两眉间印堂穴。

中丹田在胸部膻中穴。

下丹田在脐下小腹部分，包括关元、气海，神阙、命门等穴位。

多指人体脐下三寸处之关元穴。

唱歌丹田一般指的是下丹田，肚脐下用你自己的三个手指并排(食指、中指、无名指)就可以找到唱歌丹田的位置了。

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。

丹田发声的注意事项

· 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。

### 丹田发声练习概括

一般吸气的时候是出声的，呼气的时候唱歌，丹田也要呼气的时候用力。需要的音量越大，音调越高，时值越长，用力越大。

你先按照下面体会一下丹田的位置和感受：脐下四指为丹田

首先，把肺里的气全部呼出去，要呼的干净；

然后，并住呼吸，把手按在小腹，也就是常说的丹田，用力使丹田鼓起，手要反作用在丹田上，要用力，在鼓起的时候要渐渐用力，不要一下鼓起来

- 1、从开始用力到用力到极限，大约用五秒钟时间
- 2、然后到最强时候，持续五秒钟
- 3、渐渐放松，也不要一下放松，大约五秒时间整个过程，注意不要呼吸。

这是一个循环，每天这样练功两个小时，半年的时间你的唱功一定会很实力，但中间不要停止，特别是第一个星期的七天，一定要坚持下来练自己的肺活量，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，多模仿!多唱，多练

更多 范文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发