

萨克斯管演奏中气息的合理应用

陈强

四川音乐学院, 四川 成都 610021

DOI:10.61369/EDTR.2026010014

摘要：萨克斯管演奏中，气息是连接呼吸与音乐的桥梁，其合理应用直接决定音色质感、乐句张力与艺术表现力。本文从呼吸器官结构与气息支持核心阐述原理，提出吸气“慢吸深吸、肩颈放松”、呼气“横膈膜协同渐强渐弱”、长音连音差异化分配等具体方法，并针对抒情旋律、快速吐音、高低音区场景给出适配策略。同时，通过基础呼吸练习、音阶乐曲整合训练及日常体态与意识培养，构建从理论到实践的完整体系，为演奏者提供可操作的提升路径，旨在助力气息从“技术控制”升华为“艺术表达”的内核。

关键词：萨克斯管演奏；气息支持；气息训练

The Rational Application of Breath in Saxophone Performance

Chen Qiang

Sichuan Conservatory of Music, Chengdu, Sichuan 610021

Abstract： In saxophone performance, breath serves as the bridge connecting respiration and music, with its rational application directly determining the timbre quality, phrase tension, and artistic expressiveness. This paper elucidates the principles from the perspectives of respiratory organ structure and breath support core, proposing specific methods such as "slow and deep inhalation with relaxed shoulders and neck" for inhalation, "diaphragmatic coordination with gradual crescendo and diminuendo" for exhalation, and differentiated allocation for long and connected notes. It also offers tailored strategies for lyrical melodies, rapid articulation, and high and low register scenarios. Furthermore, by integrating basic breathing exercises, scale and piece training, and daily posture and awareness cultivation, it constructs a comprehensive system from theory to practice, providing performers with actionable improvement pathways. The aim is to elevate breath from "technical control" to the core of "artistic expression."

Keywords： saxophone performance; breath support; breath training

引言

萨克斯管以独特音色与叙事性成为管乐领域的重要载体，而气息作为驱动哨片振动的“无形之手”，其运用水平常成为区分演奏者层次的关键。许多学习者困于音色发虚、乐句断裂、高音破音等问题，根源多在于对气息原理解理解模糊、方法失当、训练零散。由此可聚焦萨克斯管气息合理应用，从呼吸器官功能与气息支持要素解析原理，系统梳理吸气、呼气、场景适配的方法技巧，结合基础练习、音阶整合与日常习惯养成，构建认知、实践、内化的进阶框架，继而帮助演奏者突破技术瓶颈，让气息成为传递音乐情感的可靠载体，实现从“吹响乐器”到“演绎灵魂”的跨越。

一、萨克斯管演奏气息运用的基本原理

(一) 呼吸器官的结构与功能特点

萨克斯管演奏的气息运用以人体呼吸系统为基础，其核心在于对呼吸器官的协调控制。呼吸系统主要由肺、胸廓及相关肌肉群构成，其中呼吸方式的选择直接影响气息的容量、深度与控制精度。常见的呼吸方式有胸式呼吸、腹式呼吸及胸腹联合呼吸。胸式呼吸主要依靠肋间肌收缩扩张胸腔，吸气时胸部隆起，虽操

作简便但容量有限，易导致肩部紧张，难以支撑长乐句；腹式呼吸则以膈肌下沉为主导，吸气时腹部外凸，气息深入腹腔，容量较大且能放松肩颈，但过度依赖易使胸廓僵硬，影响气息的灵活调配^[1]。而胸腹联合呼吸作为萨克斯演奏的理想选择，融合了二者的优势，吸气时膈肌下沉、肋间肌与腹肌协同扩张，胸廓与腹腔同步舒展，形成“气沉丹田”的状态，既扩大了气息储备，又通过肌肉的弹性联动实现呼气时的均匀释放。这种呼吸方式能减少身体紧张，为持续、稳定的吹奏提供生理基础，是萨克斯管演

作者简介：陈强（1985—），男，汉族，陕西华阴人，硕士，讲师，主要研究方向：音乐表演萨克斯管演奏。

奏中气息控制的核心技术前提。

（二）气息支持的核心要素

萨克斯管演奏中，气息支持的核心在于气压控制与气流稳定性的协同作用，二者共同决定了音色的质量、音高的精准度与乐句的连贯性。气压控制指通过呼吸肌群的对抗性收缩，在肺部与口腔间建立并维持稳定的压力差。吹奏时，需以“吸足气、存住气、匀着用”为原则：吸气后，横膈膜上提与腹肌下压形成内收力，使肺部气体在适度压力下持续输出，避免因压力骤变导致音高波动或音色发虚。若气压过强，气流冲击哨片会发出刺耳的“破音”；若压力不足，则声音绵软无力，缺乏穿透力。

气流稳定性则要求呼出的气流保持匀速、无断点，这依赖于呼吸肌群的精细调节。萨克斯管的发声原理是气流振动哨片，因此气流的均匀性直接决定音色的圆润度。实践中，需通过慢吸快呼、长音练习等训练，培养对气流速度的感知力，使气息如“细水长流”般持续输出，同时根据乐句需求调整流量，如强奏时略增压力，弱奏时减小流量但保持压力稳定^[2]。唯有将气压的“支撑力”与气流的“流畅性”结合，方能实现从低音到高音的自然过渡与复杂乐句的完整表达，这是萨克斯管演奏中气息支持的精髓所在。

二、萨克斯管演奏中气息合理应用的具体方法与技巧

（一）吸气环节的科学要领

吸气是萨克斯管演奏气息运用的起点，其科学性与合理性直接决定后续吹奏的稳定性与持久力。核心要领在于深度与速度的精准控制及身体协调的感知训练。首先，吸气需遵循“慢吸深吸”原则，摒弃浅快吸气导致的气息容量不足与肩颈紧张。实践中，可采用“闻花香”式的自然吸气法：用口鼻同时轻柔进气，感受气息沿气管下沉至腹腔，而非仅充盈胸腔。此时，膈肌主动下沉，腹部与腰围逐渐向外扩张，而非胸部隆起，形成“气沉丹田”的储备状态。需特别注意避免过度扩张胸腔，胸式呼吸虽吸气迅速，但会使肋骨僵硬、肩部耸起，不仅压缩气息容量，还会因肌肉紧张干扰后续呼气控制。正确的吸气状态应是肩颈完全放松，可手抚双肩检验是否上抬，腹部微鼓如气球充气，腰侧有轻微撑开感，仿佛腰部被双手环抱般舒展^[3]。这种状态下，气息储备可达胸式呼吸的两到三倍，且呼吸肌群处于弹性预备位，为呼气时的均匀释放奠定基础。日常可通过“仰卧吸气感知”练习强化：平躺时腹部放置书本，吸气观察书本随腹部隆起，呼气时书本缓慢回落，以此建立对气息深度的直观认知。唯有将“慢吸”的从容与“深吸”的充分结合，才能实现气息储备的最大化与身体紧张的最小化。

（二）呼气环节的精准调控

呼气是将气息转化为声音的枢纽，其调控精度决定音色、音准与乐句表现力，核心在于气流平稳性与动态变化的协同控制。实现平稳送气与渐强渐弱，需依赖横膈膜与肋间肌的“对抗性协作”：平静呼气时，横膈膜如活塞般缓慢上提，肋间肌保持适度张力以维持胸腔容积，使气流如“细水长流”匀速输出；渐强时，

腹肌轻微下压辅助横膈膜进一步下降，肋间肌主动扩张胸腔，增大肺部与口腔的压力差，气流速度与力度渐进提升；渐弱时则反向调节，横膈膜上提速率放缓，肋间肌逐步放松，气压呈线性递减，避免声音突兀衰减。此过程需通过“吹纸巾”“吹蜡烛”等辅助练习培养肌肉记忆，感受气流强弱与肌肉张力的对应关系。

长音与连音的气息分配则需“量体裁衣”。长音，如持续8拍以上的音需采用“均分式消耗”策略：吸气后先以中等气压启动，随后通过腹式力量维持气压基线，避免因初期用力过猛导致后半段气息枯竭，可配合节拍器从弱到强再到弱循环练习，体会气压的“蓄”与“放”。连音（Legato）则强调气息的“无缝衔接”，换气需在乐句自然停顿处完成“偷气”，快速小幅度吸气，利用腹部弹性瞬间补充气息，确保声音线条连贯无断点。例如吹奏四音符乐句时，可在第一音结束后、第二音前的极短间隙完成微量吸气，避免破坏整体流畅感^[4]。无论长音还是连音，均需根据乐句长度预判气息消耗：长乐句吸气更深“腹部鼓起幅度更大”，短句则控制吸气量以防浪费，最终实现“气尽音止”的精准匹配。

（三）不同演奏场景下的气息适配

萨克斯管演奏涵盖多元音乐风格，气息运用需随场景动态调整，核心在于场景特性与气息参数的精准匹配。抒情旋律以“气息连贯性”为灵魂，需“以气带声”消除换气痕迹。演奏时需提前规划换气点（通常在乐句逗号或长音后的自然间隙），采用“循环呼吸”技巧“鼻吸口呼同步进行”实现无痕衔接，同时想象气息如丝线贯穿旋律，腹部随乐句起伏微调气压，上行时略增气压，下行时稍减力度，使音色如歌般自然流动。例如吹奏《室内乐小协奏曲》第二乐章时，长乐句可划分为多个气口，每口气出口前通过腹部“预紧”动作积蓄气压，确保换气声音延续。该乐章抒情段落常出现跨度超过十拍的连贯旋律，演奏者需在乐句转折处快速完成“半吸气”，腹部肌肉瞬时收缩补充气息，同时保持喉部稳定，使高音区的颤音依然保持珍珠般的圆润质感。

快速吐音与装饰音则考验“短促爆发力与集中控制”。吐音（Staccato）需气流如“针尖”般集中，舌尖轻触哨片瞬间，腹肌快速收缩提供爆发性气压，气流速度骤增后立刻放松，形成“点状”音效；连续吐音时，气息需“张弛有度”，每音间隔用腹部弹性复位，避免肌肉僵硬。装饰音，如倚音、颤音则以“点缀”为原则，主音气息支撑为主，装饰音用少量气流快速扫过哨片，如演奏保罗·克里斯顿《协奏曲》第三乐章快板时，密集的十六分音符序列需保持“子弹连发”式的气流密度，通过横膈膜高频次小幅收缩实现颗粒感音效，同时预判装饰音换气间隙，在休止符瞬间完成“弹跳式”补气，确保高音区波音的金属光泽不被挤压变形。

高音区与低音区的气息差异处理体现“刚柔并济”。高音，如小字三组以上因哨片振动频率高，需显著增强气压：横膈膜下压幅度加大，腹肌主动收紧，气流速度提升百分之三十到百分之五十，同时喉部保持放松以防挤压声带，如吹奏《威尼斯狂欢节》高音华彩段，需用“顶气”感支撑哨片，避免声音发虚或破音。低音区，如大字组以下则强调“松弛感”，气压减弱、气流

放缓，腹部仅留轻微支撑防止塌陷，音色追求浑厚而非虚浮，如演奏《海鸥》低音区段落时，气息如“气韵”托举音符，让共鸣自然晕染。这种“高音加压、低音松控”的动态平衡，是驾驭全音域的核心能力。

三、气息训练的有效途径与日常习惯养成

（一）基础呼吸练习方法

基础呼吸练习是萨克斯管气息训练的“地基”，核心在于通过量化、可控的训练建立呼吸肌群的条件反射。其中，慢吸慢呼是最核心的方法：采用“闻花香”式口鼻同时吸气，感受膈肌下沉、腹部与腰围向外扩张，如向两侧推墙的撑开感，吸气时长控制在4-6秒，避免急促；呼气时以“吹凉汤”的均匀感缓慢释放，用秒表或节拍器计量，初学可从8拍开始，逐步延长至20拍以上，过程中保持腹部微鼓的支撑感，防止气息“泄掉”。此练习旨在培养对气息深度与流速的精准感知，避免浅快吸气的局限^[1]。

数拍长音训练则聚焦呼气稳定性：选定中音区一个长音，如降E调的中央C，用节拍器设定60-80BPM，吹奏时从4拍起，每拍保持音高、音色绝对统一，数拍同时默念“1-2-3-4”，重点感受横膈膜与腹肌的对抗力，腹部如“稳压器”般维持气压基线，避免声音因气压波动而发抖或衰减。进阶可加入“弱-强-弱”动态变化，在8拍内完成从pp到ff再回pp的渐变，强化肌肉对气压的精细调节。这些基础练习需每日坚持10-15分钟，如同运动员热身，为复杂演奏储备“呼吸体能”。

（二）结合音阶与简单乐曲的气息整合练习

将气息训练融入音阶与简单乐曲，是实现“技术自动化”的关键，核心在于以乐音为载体强化肌肉记忆，让呼吸与手指、舌头的动作形成协同闭环。音阶练习中，优先选择大小调音阶、半音阶，按“上行渐强、下行渐弱”的规律控制气息：如C大调音阶从低音do到高音do，每升高一音，腹肌微收、横膈膜略压，以0.5%的增量提升气压，确保高音不飘、低音不虚；下行时反向调节，气压线性递减，保持音色连贯。同时，用“一音一呼吸”或“两音一呼吸”划分气口，模拟乐曲中的乐句感，避免无意识换气破坏流畅性。

简单乐曲，如《老城堡》《故乡的亲人》则侧重乐句气息分配：先分析乐谱的乐句结构，通常以4-8小节为一句，在句尾长

音或休止符处规划换气点，采用“偷气”技巧，快速小幅度吸气，腹部如弹簧般瞬间复位。例如吹奏《故乡的亲人》主题，每4小节为一句，吸气时仅让腹部微鼓（而非全吸），确保气息“够用不浪费”。通过反复演奏，让身体记住“某类乐句用某类气息模式”的对应关系，最终达到“看谱即知气口、动指即调气压”的本能反应，这是从“刻意控制”到“自然流露”的必经之路。

（三）日常气息感知培养

日常气息感知培养是“习惯成自然”的核心，通过体态调整与意识常态化将腹式呼吸融入生活，消除演奏时的“陌生感”。体态是基础：站立时双脚与肩同宽，脊柱垂直如“旗杆”，双肩下沉，可手摸锁骨确认无耸起，腹部自然放松；坐姿时臀部坐满椅面前1/3，背部不靠椅背，胸腔如“打开的书本”舒展。错误体态，如含胸、驼背会压缩呼吸空间，需通过靠墙站立，后脑勺、肩胛骨、臀部贴墙矫正，每日5分钟形成肌肉记忆。

呼吸意识常态化则要求“时刻觉察”：日常行走、工作间隙，用腹式呼吸替代无意识的胸式呼吸，吸气时感受腹部如气球鼓起，呼气时默数“1-2-3-4”缓慢释放，避免“叹气式”呼气。可配合“呼吸日记”，记录每日腹式呼吸的时长与感受，如“晨起5分钟腹式呼吸，腹部起伏明显，肩颈无紧张”，强化对气息的掌控感。此外，结合瑜伽“腹式呼吸法”或冥想中的“观息练习”，提升对气流温度、速度的细微感知，让演奏时的气息如“老友”般熟悉可控。这种“生活化训练”能大幅降低舞台紧张对呼吸的干扰，是气息能力从“训练场”到“演奏场”迁移的桥梁。

四、结束语

萨克斯管演奏的气息合理应用，是原理认知、方法实践与习惯养成的系统工程。从呼吸器官协同的生理基础，到气压与气流的动态平衡，再到不同场景的精准适配，每一步都需理性把控；慢吸深吸的吸气要领、横膈膜主导的呼气调控、长音连音的气口规划，构成了技术落地的核心链条。而基础练习筑基、音阶乐曲整合强化肌肉记忆、日常体态与意识培养内化感知，则为气息能力提供了可持续提升的路径。唯有将科学方法融入日常，让气息控制从刻意转为本能，演奏者方能以气驭声，在萨克斯管的广阔音域中自由驰骋，让每个音符都承载生命的温度与艺术的深度。

参考文献

- [1] 刘焱. 萨克斯管的发展史梳理及展望 [J]. 音乐生活, 2025, (10): 56-59.
- [2] 龙柏穗. 影响萨克斯管音色的内在因素的研究 [J]. 戏剧之家, 2025, (26): 46-49.
- [3] 熊永杰. 浅析萨克斯管乐曲 Nu é e Ardente 的演奏技巧与音乐风格 [J]. 民族音乐, 2025, (03): 29-32.
- [4] 陈佳奇. 萨克斯管钢琴伴奏的角色演变与创新发展 [J]. 音乐创作, 2025, (03): 146-157.
- [5] 李森. 萨克斯管发展进程中的技术与文化推动力探究 [J]. 音乐教育与创作, 2025, (06): 80-83.