

## Yamaha Flute Club 長笛俱樂部 電子報 No. 41



### Yamaha長笛俱樂部《為什麼拼命吸氣了，但是氣還是好短啊？》

周欣穎老師 ( 旅法長笛演奏家、美國瑜伽聯盟國際師資證照 )

首先我們必須先了解一些基礎的概念：呼吸時身體內部發生了什麼變化

參考連結⇒<https://youtu.be/23-KAubf-js>

透過連結影片，可以看到橫膈膜收縮（橘色部分）：吸氣的時後肋骨被上舉，橫膈膜下降，而像鳥籠一樣的\*胸廓（註1）都被撐開擴張，這是吸氣時候的狀態。所以想要飽滿的吸氣，就要如同影片所呈現的：胸腔需要明顯擴張。

人體的呼吸，一定會有胸腔擴張的狀態，如果連胸腔的活動度都不夠，就根本談不上最為被推崇的呼吸方法：「腹式呼吸」的運作了。

那如何感受這些擴張？

參看右圖：雙手包覆胸廓下緣兩側，用手掌壓緊去增加一點阻力，再深吸氣讓肋骨去推開手掌，注意不要聳肩，並確實感受吸氣時的力量。





參看右上圖：

手背貼著後背，靠近肩胛骨的地方，一樣感覺吸氣時背部擴張，手背會被推開左右手互相遠離；吐氣時背部下降左右手會慢慢靠近。

如果在做完以上的兩個練習以後，發現這些應該擴張現象很不明顯，就代表吸氣的品質不太理想，而最常見的可能性有兩種：

1. 因為肌肉太緊繃了，影響胸廓的擴張。
2. 你的呼吸方式是錯誤的。

今天先討論第二點：錯誤的呼吸方式。

因為錯誤的呼吸方式，導致吸氣量不足。來做個小小測驗，看看自己是否呼吸正確喔？（參看右圖）

輕觸著頸部的肌肉深呼吸，是不是感覺頸部有用力呢？如果有的話代表你呼吸放錯重點地方了。使用「頸部用力」的呼吸方式，不僅吸不到空氣，更讓頸部的斜角肌過度緊張。



這也是現代人常常出現的問題：生活太過於忙碌緊張，太想要達到目標，太想要趕快有時間做好做滿，太想要有完美的成果...結果頭顱過度向前伸，肩部聳起來外加含胸，吸氣的時候使用頸部肌肉，一連串的不當努力，我們只會得到缺氧加上酸痛!!!! 這是可以改善的～嘗試放掉不必要的力氣吧！

改善方法：

吐氣搭配按摩安撫，減少聳肩的緊張感～  
雙手輕輕包覆頸部向下滑動，先深深地吐氣，吐氣越長越好；深吐氣的同時是不是發現上半身緊張的感覺釋放許多呢？～  
頸子放鬆了，肩膀與背部也降下來了，是不是輕鬆了不少了呢！

呼吸搭配動作放鬆斜角肌（參看右圖）



註1：胸廓：包含12個胸椎，12對肋骨，1個胸骨，再由關節與軟骨共同組成整個胸廓。

## 活動快訊: Yamaha管樂活動「韓式情緣」新竹場講座音樂會

- ◆活動時間：2018/1/20 (六) 下午 14:30
- ◆活動地點：鴻韻樂器旗艦店
- ◆活動地址：竹北市光明二街 82 號
- ◆詢問電話：03-5517700



# 韓式情緣

講座音樂會 · 新竹場

Yamaha管樂系列活動

2018

1.20 六

鴻韻樂器旗艦店 | 音樂廳  
地址：竹北市光明二街82號  
14:30

活動報名方式：於鴻韻旗艦店報名繳訂位金100元，即完成報名手續。／報名詢問電話：03-5517700

◎訂位金當天活動後可在旗艦店一樓兌換等值商品，恕不找零。

### 雙長笛演奏也瘋韓

韓國電視劇無庸置疑是現在時下最流行的戲劇，從早期的《藍色生死戀》、《冬季戀歌》一直到《來自星星的你》與《鬼怪》等，都讓許多台灣人深深著迷。其中許多主題歌曲更是深植人心，大家都朗朗上口。本次音樂講座由知名長笛演奏家林仁斌與周欣穎共同演講與演出，現場除了經典韓劇音樂欣賞外，也會用長笛演出當紅且膾炙人口的韓劇音樂，讓大家可以音樂來沉浸在韓劇的動人故事裡。

長笛  
演奏家



林仁斌



周欣穎

演出曲目

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1.《太陽的後裔》<br><i>Everytime</i>    | 4.《鬼怪》<br><i>Stay With Me</i>                         |
| 2.《明成皇后》<br><i>If I Leave</i>    | 5.《鬼怪》<br><i>I will go to you like the first snow</i> |
| 3.《主君的太陽》<br><i>Every Of You</i> | 6.《來自星星的你》<br><i>My Destiny</i>                       |



★Yamaha最新YFL200-400系列標準型長笛  
現場展示試奏。

★林仁斌、周欣穎簽名會

**YAMAHA** 台灣山葉音樂股份有限公司 新北市板橋區遠東路1號2樓  
YAMAHA MUSIC & ELECTRONICS TAIWAN CO. LTD. TEL.: 02-7741-8888 FAX: 02-7739-5557 <http://tw.yamaha.com>

## Yamaha 長笛俱樂部-招募中!

Yamaha 長笛深受全球音樂家們一致好評，從入門到演奏的等級，不但擁有好的音質，更兼具了相當的耐耗性。為提供台灣 Yamaha 長笛使用者完整的樂器及音樂服務，我們發起了「Yamaha Flute Club 長笛俱樂部」，邀請每位擁有 Yamaha 長笛的朋友，與我們共同參與，分享音樂喜悅。

 **YAMAHA** 功學社山葉樂器股份有限公司 YAMAHA KHS MUSIC CO., LTD.  
10457 台北市南京東路二段88號3樓 02-2511-8888 | tw.yamaha.com

# 俱樂部 長笛 Yamaha Flute Club



**募集中!**  
全方位的音樂  
及樂器服務

**樂器檢修**  
不定期舉辦長笛健診活動  
(樂器購買保固期一年內歡迎至「Yamaha」台北/台中/高雄三區服務中心做樂器調整)

**Yamaha 特約經銷商購物優惠**  
不定期會員獨家購物優惠活動

**藝文表演**  
每月寄發藝文電子報，Yamaha ASC 音樂家服務中心音樂活動

**多元化音樂新生活**  
每月寄電子報，提供 Yamaha 長笛檢定、音樂小常識等相關訊息

**會員專屬 Yamaha 長笛音樂會**  
固定半年舉辦 Yamaha flute club 會員音樂會

入會即送 Yamaha  
日本限定版  
「長笛吹口護片」  
限量500組



- 申請辦法**
1. 申請對象僅限於Yamaha長笛使用者。
  2. 至Yamaha YOM網頁<https://member.yamaha.com/>登錄成為Yamaha Online Member (YOM)會員，並註冊購買之Yamaha 長笛型號及序號(請務必填入型號及序號以便原廠執行序號認證工作)，經審核無誤者，將核發會員資格及會員卡
  3. Yamaha flute club會員卡每人限辦一張，會員資格恕無法轉讓。