



《為什麼一直說不要胸式呼吸？肺明明在胸腔啊!!!!》

周欣穎老師 (旅法長笛演奏家、美國瑜伽聯盟國際師資證照)

為什麼一直說不要胸式呼吸？肺明明在胸腔啊!!!!

我們始終看到推崇「腹式呼吸」的文章，但要大家不要用「胸式呼吸」，而管樂器的學習路程上，老師們也會一直強調這一點。但是欣穎老師小時候充滿疑問：「明明肺就在胸腔耶！而且我呼吸的時候胸部一定會動耶」...「到底是要怎樣做肚子才可以在吸氣時變這麼大」...「肚子是膨脹越大表示吸到越多空氣嗎？」...「可是肚子裡可以裝空氣嗎？」...

首先我們來看看一段影片：<https://youtu.be/5L3dM3hinuo>

在影片裡面，藍色的兩片是肺，中間黃色橢圓形狀的部分是橫膈膜，32秒之後的影片出現腹腔的胃跟腸，而紅色部分的是肋間肌，收縮的時候讓肋骨擴張，與橫膈膜共同運作將空氣吸入。

有發現嗎～最明顯是胸腔的肺與橫膈膜的動作。

因為吸氣時橫膈膜下降（將胸腔擴大製造吸力，帶入空氣），所以腹腔內的臟器會「被動的」被擠壓向下向前推動，產生腹部擴張的感覺，當然不是空氣進入腹部。且腹部不與吸吐氣有直接關連，反而是應該負責保護脊椎的核心穩定。（詳情可看欣穎老師所寫過的上一篇文章：《搞不清楚的肚子用力～到底是肚子凹還是肚子凸啊!!》）

所以胸式呼吸是一定會存在的現象，胸式呼吸又稱「肋式呼吸」或「橫式呼吸」，最主要是靠肋骨的擴張來吸氣，用肋間肌上舉肋骨擴大胸廓的方式將空氣吸進體內。但是過度誇張的胸式呼吸法，容易造成肩膀上抬，頸部的肌肉用力，其實這樣的呼吸模式，應該稱之為「鎖骨式呼吸」了。「鎖骨式呼吸」是非常淺的呼吸方式，除了吸吐氣不完全，因為只使用鎖骨以上的小肌肉群去呼吸，也容易造成身體的緊繃感，間接使精神壓力越來越大，也越來越吸不到空氣。

最被推崇的呼吸方式，一直是「吸長吐深」的腹式呼吸法。但管樂器演奏者在實際使用腹式呼吸法時，常常結果並不盡理想：很多案例是來自太執著於腹部鼓出來多少，讓應該「被動被推開」的腹部動作，因為不自然的「主動用力」而推腰，造成核心的喪失，沒有穩定身體中軸線的力量，哪來飽滿的氣流與美麗的音色呢？

承上～在腹式呼吸的影片當中，練習者常常都是躺在地上練習，因為當身體需要立起來(抗地心引力的動作)，都需要核心肌群出來幫忙做穩定身體的工作，而採取躺姿來練習腹式呼吸，的確比較能專注在呼吸上，不用去考量失去身體中軸線的穩定(核心力量的問題)。管樂器的演奏可以躺著練習或表演嗎？

而且在現實面上，除了單純演奏長音，管樂器演奏者在樂曲中可以吸氣的時間都相當短，換氣的時間經常不足一秒鐘，完全只使用深長吸吐氣的腹式呼吸法，好像並不實際!! 那到底怎麼做比較好呢？

完全式呼吸法：最好的呼吸方式當然是胸式呼吸加上腹式呼吸。

我們可以分開練習胸式/腹式兩種呼吸法～

1.胸式呼吸：

保持下腹部不動，深吸吐氣讓胸廓明顯的擴張跟收縮，注意肋骨不要過度向前推出。

2 腹式呼吸：

保持胸部不要動作，感覺吸氣時橫膈膜下降，上腹部推出，深吐氣，橫膈膜上升，腹部凹陷。

在胸式呼吸時注意橫向擴展的力量，減少鎖骨附近的頸部肌肉收縮，而在腹式呼吸的感受裡，找到橫膈膜下降，讓胸廓更展開的空間，並留心不要失去下腹部與背部的核心力量。

希望大家都能在這些呼吸方法中，感受到自己的進步喔☺



活動快訊： 暑假瘋長笛 ~ 快速學習 Let's play!!!

- ◆活動時間：2018.08.11. (六) ~ 08.12. (日)
- ◆活動地點：Yamaha 音樂交流中心
- ◆活動地址：新北市板橋區遠東路一號二樓
- ◆詢問電話：02-7741-8812

活動詳細簡章：<https://drive.google.com/file/d/1aCuMa3ZuN93XM5TEkjdUchSXHgTLYOwf/view>



暑假瘋長笛 ~ 快速學習 Let's Play!!!

<暑期限定特別課>

大人的長笛初學~進階課程

※也歡迎各年齡學生參加！

主辦單位： 節慶長笛樂團 | TAIWAN

協辦單位： **YAMAHA** 台灣山葉音樂股份有限公司
YAMAHA MUSIC & ELECTRONICS TAIWAN CO. LTD

*活動日期：

2018.08.11. (六) ~ 2018.08.12. (日)

*活動地點：


Yamaha音樂交流中心
新北市板橋區遠東路1號2樓
近捷運「亞東醫院」站

*報名方式：

請填寫 Google 線上報名表後完成轉帳繳費

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68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 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。