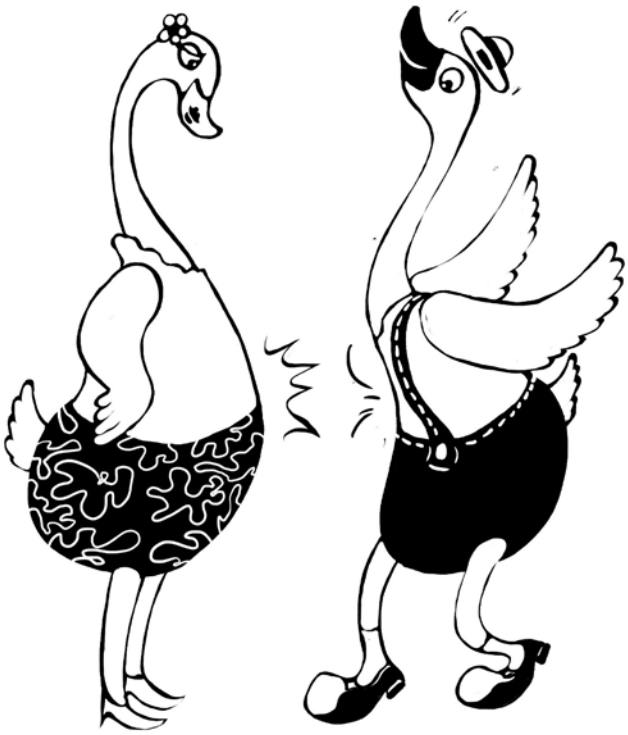
但人是肉做的，身體任何部位使用過度，一定會發炎。若說用腹式呼吸（肚子、丹田）就能「唱不累、唱不壞」，那真的是生物學上的奇蹟。

話說回來，這些理論到底正不正確呢？玄學最奧妙的地方，在於所有玄學都有理性推論的基礎。乍聽之下，我們還真不能分辨這些說法是否正確！

腹式呼吸的小把戲

就以大家練腹式呼吸一定會玩的小把戲為例吧，當呼吸進入底層的肺部，肚子逐漸膨脹，旁人若在此時過來壓我們的肚子，我們發出的聲音便會變得更大聲；若在練習高音的緊要關



看我氣貫丹田

頭來這麼一招，只要不笑場，那個音還真的可以飆上去。

此外，歌唱大師也可證明此說不假。帕華洛帝（Luciano Pavarotti）從六〇年代中期開始與蘇莎蘭（Joan Sutherland）固定合作，蘇莎蘭的丈夫，指揮家李察・波寧（Richard Bonynge）常在回憶排練情景時說：「帕華洛帝老是把手放在我老婆的肚子上，體會她是怎樣從橫隔膜中支持聲音的。」

多明哥（José Plácido Domingo）也曾提到腹式呼吸的重要性。他的腹部力量能在向外推時，可以移動一架鋼琴；如此強勁的力量，正是歌唱的保障。

卡羅素（Enrico Caruso）成名之前是搬運麵粉的工人，在長年搬運工作之中，鍛鍊出強大的腹肌及背肌力量，使他的聲音得到很強大的氣息支持，而成就一代歌王。

如此看來，健美先生及舉重選手也會是男高音、女高音。換言之，優秀的男高音與女高音脫掉衣服後，必定擁有令人讚嘆的六塊肌。

然而，事實並非如此，反而發展成「體型像豬，聲似鳥囀；體型像小鳥，聲音如豬叫」的特殊歌劇生態美學。

為求腹式呼吸的能量，歌唱家的「肚量」都不小，只要能吃，未來前途就一片光明。怎麼唱個歌，反而像是在「賽神豬」呢？

不過，聲樂家們果然不辱一身負載，真的「身材愈巨大，聲樂成就愈高」。

從三大男高音世紀聯演的遠距離鏡頭觀之，卡瑞拉斯像顆鵝蛋，多明哥則像鴕鳥蛋，而帕老無與倫比的噸位與渾圓的外

有意識的控制聲帶

千萬別過度鍛鍊聲帶

我們往往為了美化自己的聲音，發出的母音往往不自覺帶有h或n的音，變成ha或na。

就發聲訓練的角度來看，只要是發出這種聲音，就不用再唱了，因為使用不該用的肌肉便失去練習的目的。

另外，聲帶是長度僅一至兩公分的組織，相關肌肉面積只比五十元硬幣略大一點。若以鍛鍊二頭肌、胸肌等肌群的概念來對待聲帶，就是對聲帶最殘酷的虐待。由於聲帶的肌肉非常細緻，練習的時間不宜過長，初學者每天最多練習十五至二十分鐘。

3.1 唱難聽是為了唱好聽

發聲訓練是一段「見山是山、見山不是山、見山又是山」的過程，從原本習慣的發聲方式，到發出難聽的鴨叫聲，再到高亢的嗓音，必須歷經短則數月、長達一年的轉變過程。

在這段過程中，並非持續的變難聽或愈來愈好聽。我們的音域在短短兩至三堂課的時間當中，就會先提高幾度如假包換鴨叫般的真音。

這不免令人遲疑：與其發出難聽的高音，倒不如移調（降key）唱歌，雖然無法以技炫人，至少不會丟人現眼；實在犯不著為了飆高音，破壞自己原本還不錯的音質呀！

這樣的心態很正常，卻是多數人無法進步的原因。

試想，一把琴弦鬆動的小提琴，可以拉出怎樣的聲音呢？除了走音之外，樂音想必也不甚飽滿。

同理可證，聲帶如果沒有良好「閉合及向下拉長的能力」，聲音品質一定不會太好，除了會在高音時，聲帶因閉合力不足而破音，也可能會漏氣而使得音準出現問題。

所以「唱難聽是為了唱得好聽」，聽起來矛盾，實際上卻合情合理。難聽是為了重新喚醒聲帶正常、自然的運作，加強聲帶的控制力，如同小提琴換了一條好的琴弦，自然會更好聽。

另一方面，高音更是讓歌聲動聽的重要因素。

準備開始變好聽