

<<美声感识>>

图书基本信息

书名：<<美声感识>>

13位ISBN编号：9787207088123

10位ISBN编号：7207088124

出版时间：2010-9

出版时间：黑龙江人民出版社

作者：董亚伦

页数：77

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<美声感识>>

### 内容概要

《美声感识（气息音声篇）》是2006年出版的《美声感识》（练声篇）的继续。歌唱的呼吸系统与发声器官体系的生理机制、声带的变化与喉内肌的牵动、喉内肌的变化与喉外肌牵制、声带及发声肌群的肌力与气息构成的气流相互间的对抗和冲激、声音在身体内的走向及与气力相贯穿的作用力、气功小周天气息在发声中的体现和作用、意识对发声机制的调节及对气息的控制即是本篇讲述的内容。

## <<美声感识>>

### 书籍目录

前言第一章 奇异的美声第二章 呼吸系统与气息第三章 发声器官及生理机制第四章 音声与言语及生理障碍第五章 歌唱的声音第六章 共鸣第七章 意识与神经的传感第八章 语言与音声第九章 音声与气息结束语 歌声之谜——生命自然之境图例1-13

章节摘录

第三节 丹田 一、丹田 按中医五行来说，丹田在脐下一寸三分的位置，为身体中心。古书说：用心意集中在“丹田”内，先呼后吸，一吸百脉皆合，一呼百脉全开，呼吸往来，百脉皆通，气血充足。

丹田又叫小腹或气海，既是身体的中心，也是人体自律网的中心。丹田是使全身心合一运动的关键，凡是由丹田发出的声音和动作必定坚实、灵活而壮大，集聚在丹田的力越强，发出的力也越旺盛。

二、下丹田 人的肚脐下腹部，称为太阳神经丛即下丹田、气海，人体许多自律神经集中在这里，腹部肌能活泼时，腹部和腰部的血管、毛细血管、肌肉也都随之活跃。同时副交感神经也有一部分集中在肚脐以下的腹部，副交感神经兴奋把热量也集中于此。

气息在这里集中，同时集中了力量。

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>