

呼吸の取得とは

ただ息を吐く行為をすることではない！

体の使い方のことを目指す。

自律神経支配下の呼吸運動を 自分の意識支配下の呼吸運動に切り替える だから
自分の体の中の見たことも、意識したこともないような筋肉や骨格を感じ屈指する

息吐きの仕方を知っていますか？

上手く出来ないのは、経験や意識の不足にすぎない

腹式呼吸の研究

自分の呼吸を見失わないように 呼吸を見失うと自分を見失う
体の力を抜くことで行える呼吸を見つける 脱力による復元力を感じる
吸った息で歌うクセが 息を止めて歌うクセとなった
未来への不安 緊張 ⇒ 呼吸が浅くなる 息を止める

体で扱う息の量をふやすこと 皮膚感覚

トレーニングの心得

なぜ上手く息が吐けなくなったのか？

- 声に関して、これまで深い関心を持って来なかった人
- 自分の声について考えたこと悩んだことがなく
またそれをどうにかしようといろいろな試みをして来たとは思えない人
- 自分の声の理想をかかげ、追求していない人
- 理想の声の獲得が、自分の人生に何をもたらすのかがわからない人

喉に無理をかけず声帯に送る空気（呼気）の圧力が調整できることを目指す
腹式呼吸以外の声はホールでは音楽として聞こえない

学び方のヒント

歌に関心を持ったことから どれだけ声の関心が持てるようになるか？

ある著名なパントマイマー曰く

ただマネだけではだめ **体の仕組み**を意識的に使うこと

歌い方

声の出し方

動かすこと

そのためには、のびのびすること