

# Freude

vol. 13-42. 2020.6.10. wed



♪ ♪ ☆ 田中由世先生直伝

コロナ時代に於ける 発声法とその極意

〈其の一〉必ず幸せで健康でありたいと願う事。

〈其の二〉必ず集えて歌えてハモれると信じ、その日に備える事。

その為のエクササイズ

一、日常の会話において

必ず相手に伝えようとする目的意識を持つ事。

二、日常の呼吸を

意識を持って見つめる事、丁寧によく行う。

三、日常の姿勢を

意識を持って観察する事、客観的な目を持って。

四、日常の表情に責任を持つ事、

不快なネガティブなオーラを発していませんか？

五、下腹部に手を当てて、

口の形を口笛を吹く形にして、大きく長く息を吐く。

六、呼吸を止めないで、

お腹を大きく膨らませ、ペタンコにへっこませる。

七、鏡を見ながら顔筋を大きく動かす。

思いっきり変顔をしてみよう、思いっきり大笑い。

八、団員名鑑を見て、

仲間の顔をまぶたに焼きつける。いいことも、悪いことも...必ず集える事を、声を合わせることでできる事を念頭に置こう！