



# Freude


vol.13.43. 2020.6.17.wed



拡大鏡出して  
読んでみる  
極意 其の一 其の二  
大事にするね!  
原いながら待ちます。



田中先生  
さあがたはあ?  
船中ハ策ならぬ  
田中ハ策かい。  
特に第4条心に響きました



ついつい普段の呼吸が  
浅くおこたのじ  
気もつけます。  
免没カUP?



先週  
大反  
一部紹介




表情筋  
若返りにも  
元身張いあり



正直コロナ  
恐いぞろ。  
また家から  
出られませんか。  
でも元張る気持ち  
持ち続けます



ズミに  
変顔!  
気持ちいい!



少しモチベーション  
下がりにかけていましたが  
救われました。  
変顔特講中  
田中ハ策名鑑

## 田中由也先生直伝 コロナの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と:

- 1、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。
- 2、日常の呼吸を 意識を持って見つめる事、丁寧にゆっくりと。
- 3、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。
- 4、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?
- 5、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。
- 6、呼吸をとみなわないで お腹を大きく膨らませペタンコにへっこませる。
- 7、鏡を見ながら顔筋を大きく動かし、思いっきり変顔をして、思いっきり笑う。
- 8、団員名鑑を見て仲間の顔をまぶたに焼き付ける、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ができる事を念じながら!