

Freude

vol. 14-9. 2021.1.27 Wed

1/2017 ハイドン & Gloria
よみまじり〜。Credoに入る〜。
途中参加の方も、まわりから声か
まじり〜にいやあ〜ように準備しよ。

よしなり先生の〜カラダを楽器にするメソッド☆

ラジオ体操から〜



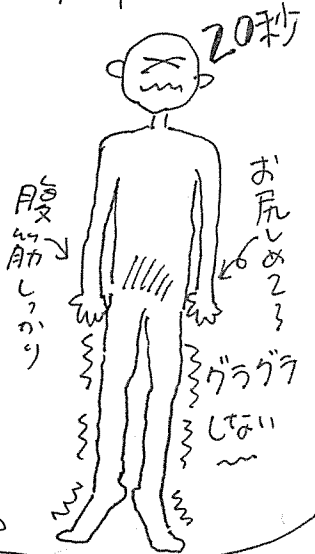
北のびから〜
「腰割り」



腰割りりから〜
「肩入れ」〜

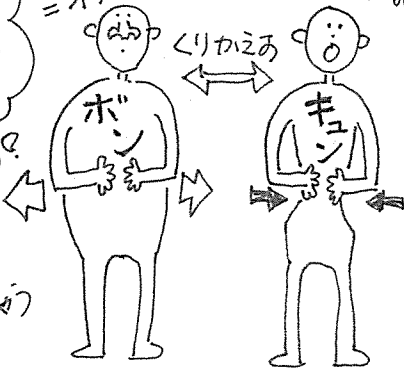


か〜りから〜
「つま先立ち」〜
体幹まろ〜



オナカ連動呼吸

息入れる = オナカふくらむ = オナカハこぶ



次に〜おなえ意識呼吸

吐くとき しゃべるとき 支えを〜
しゃべるとき しゃべるとき しゃべるとき



2/3(水)
18:00~20:00
天王寺区民C

2/10(水)
18:30
小田北(JR尾崎)

2/14(日)
13:15~
港近隣C (朝潮高橋Tまで)

百面相~

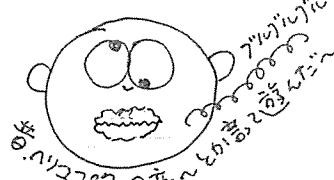


ベロで歯茎
マッサージ

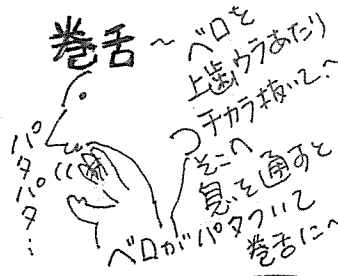


ベロで
ホッパも内側から
マッサージ~

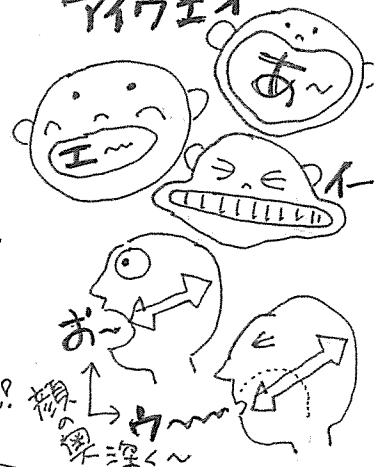
唇ブルブル~



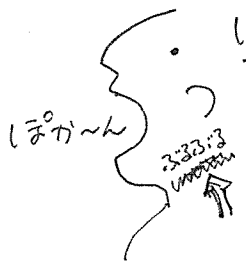
巻舌~



表情筋全カの
アイウエオ

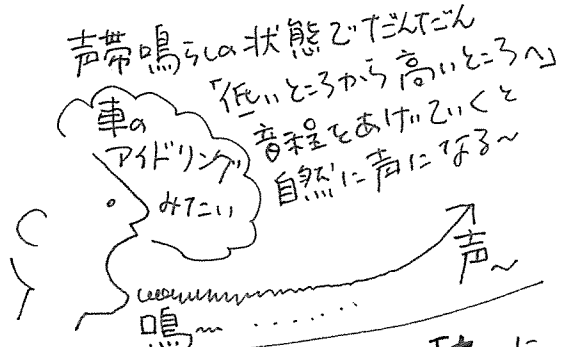


まあ声帯鳴らし~



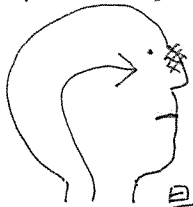
ほかに口をあけて
声帯鳴らします。
かを入る時に
息を流して声帯を
ふるわせる。
口の奥でうがいある
ように...

声帯鳴らしから声へ~

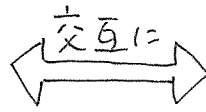


声帯鳴らしの状態にて「アウエオ」
「低いところから高いところへ」
「車のアイドリング」
「音程をあけていくと
自然に声になる」
鳴る.....

そい ハミング



鼻の先での響きを
意識して
息を前に出さ

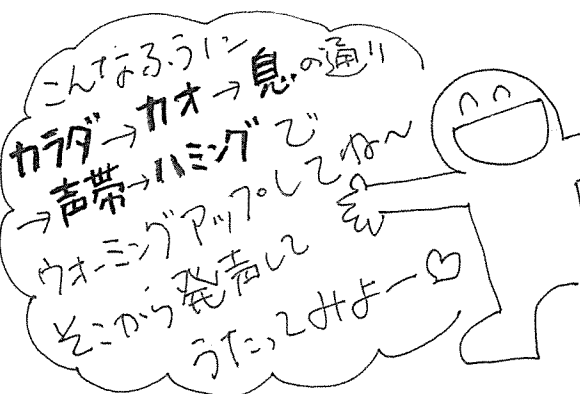


「ハミングから「あ」に
ゆくり変えて声にある
このとき、
響きは
ハミングと同じところ

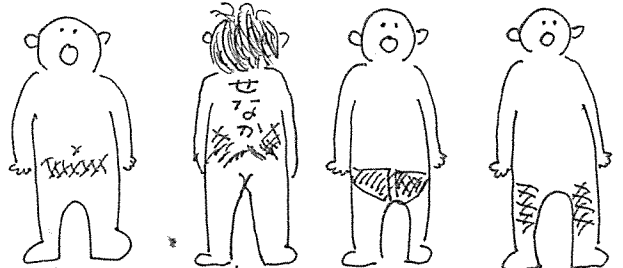
「ハミング→あ~」の次に

「ハミング」20秒keep?」を繰り返して

音程と響きをしっかりと保って~



歌はカラダが楽器?カラダ全部サボらないで
発声で使う筋力代表4箇所



- ① へそおわりへそした (ゆるまていよう) (やさる)
- ② 背中へそ裏 (こにも息が入る)
- ③ パンツの三角 (スクワットで重くところ)
- ④ もも。筋肉