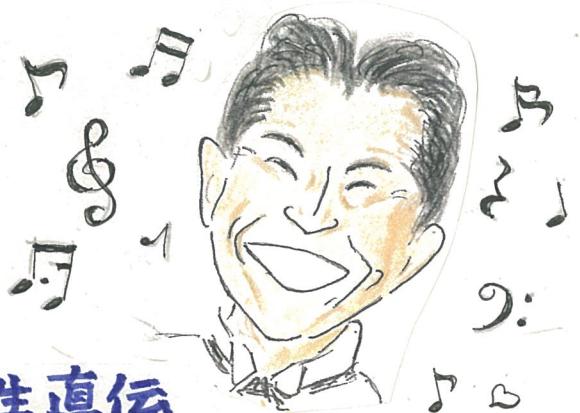


Freude

vol. 13-42. 2020.6.10. wed



♪♪♪ ☆ 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〉必ず集え歌えハモれると信じる日に備える事。

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ら事、丁寧にゆっくりと。

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發していませんか？

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 呼吸をともなわなくして、

お腹を大きく脹らませ、ペッタンコにへこませる。

七 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。

八 団員名鑑を見て、

仲間の顔をまぶたに焼きつけ、いいことも、悪いことも…必ず集え皇事を声を合わせることができる事ができる事と念じながら