

老化だとあきらめていませんか？

発声でアンチエイジング
確かなメソッドで心と身体を健康にする声のトレーニング

町田 ボイストレーニング & 歌声サークル

●呼吸法

腹式呼吸・丹田呼吸・横隔膜呼吸・肋骨呼吸を組み合わせて、深い呼吸をマスター。
呼吸筋＝深筋を鍛えて**健康増進**
発声練習と歌で息をしっかりと吐ききることでインナーマッスルを鍛えましょう
原因不明のわき腹痛や腰痛が軽減する場合があります

●さまざまな発声練習

喉を開く・スタッカート、レガート唱法で**声帯を強く柔軟**にして響く声、身体が共鳴する感覚を意識し、そして音域を広げる。
体の軸、横隔膜の意識で**体幹を鍛え**、内臓のマッサージ効果、**誤嚥性肺炎の予防**

●滑舌など

下あごや顎関節のかみをとって、口輪筋を柔らかく使うことで表情筋を鍛えてイキイキ笑顔で**免疫力アップ**。
日本語は喉の浅いところを使いがちなので、普段使わない喉の深いところを使うことを意識することにより**嚥下障害の予防**、**せき込みの予防**など

●歌声

たっぷり発声練習をしたあとは歌集やオリジナル楽譜をつかい、世界の愛唱歌、映画音楽、クラシック、カンツォーネ、シャンソン、ミュージカル、フォークソング、歌謡曲など声高らかに歌います



開催場所：

町田市民フォーラム
和光大学ポプリホール鶴川
ほか

日程と詳細は裏面をご覧ください

主催

町田ボイストレーニングサークル

町田ボイストレーニングサークル@ポプリ