

♥ 愛 think , 愛 sing.

♥ Rita 林鈺婷

## ♥腹式呼吸法

- ◎ 能加強胸、膈呼吸肌的肌力和耐力，有助於增加通氣量，降低呼吸頻率，還可增加咳嗽、咳痰能力，緩解呼吸困難症狀。最好使用鼻子吸氣。吐氣則不限於嘴巴吐氣或鼻子吐氣。
- ◎ ●腹式呼吸以膈肌運動為主，吸氣時胸廓的上、下徑增大。
- ◎ 腹式呼吸時，橫隔肌會下降，腹壓增加，感覺好像是空氣直接進入腹部，這時若把手放在肚臍上，會感覺手上下微微抬放。

## ♥ 以下方法能幫你判斷自己的呼吸方式是否健康

- ◎ 1.如果吸氣時胸部和腹部收緊，呼氣時反而鼓起，則說明呼吸方式錯誤。
- ◎ 2.如果放在胸部的手比放在腹部的手起伏明顯，或者放在腹部的手幾乎靜止不動，則說明呼吸方式不健康，呼吸過於淺短。

## ♥ 縮唇呼氣法

- 就是以鼻吸氣、縮唇呼氣，即在呼氣時，收腹、胸部前傾，口唇縮成吹口哨狀，使氣體通過縮窄的口型緩緩呼出。吸氣與呼氣時間比為1:2或1:3。要盡量做到深吸慢呼，縮唇程度以不感到費力為適度。每分鐘7—8次，每天鍛煉兩次，每次—20分鐘。

## ♥ 腹式呼吸應用於發聲原理

- ◎ ●有磁性的聲音發出的時候，腹式呼吸作為動力，胸腔則充氣一直保持形狀作為共鳴器，氣流從上顎後方過來，平穩均勻出口腔。
- ◎ 有些人的聲音頗具磁性，秘訣就在這裡。平時鍛煉可以做快吸慢呼，慢吸快呼，慢吸慢呼的練習。其中練快時想像自己為「見到很久沒見到的朋友那樣驚喜的瞬間」，練慢則為「聞一朵清新淡雅的花朵」。
- ◎ 呼吸時保持胸腔的充氣形狀，這是關鍵。

# ♥聲帶暖身放鬆---肢體伸展、彈唇練習、吐S氣練習。

- ◎ 1.肢體伸展:頭部放鬆---肩頸放鬆---手部伸展---背肌運動。
- ◎ 2.彈唇練習:控制氣流穩定度，再加上聲音、配合音高變化，讓自己掌握得更好。
- ◎ 感覺唇部鼻子及臉部都有麻麻的感覺，放鬆而持續的震動，運動唇部臉部肌肉同時也助於聲帶的放鬆。
- ◎ 3.吐S氣練習:慢吐氣、快吐氣、長吐氣、短吐氣，都需要練習！除了幫助放鬆外，也可鍛鍊腹部肌肉力度。
- ◎ 以複式呼吸法原理，吐氣時，腹部收縮，同時自己感覺越吐氣，腹腔及胸腔越收縮凹陷。
- ◎ 吐完氣，深呼吸，讓新鮮空氣充滿身體！

## ♥實作練習

- ◎ 發聲練習: a e i o u 母音練習。嘴巴上下張開，有助發聲！
- ◎ 尋找共鳴腔: 頭腔共鳴、鼻腔共鳴、胸腔共鳴！
- ◎ 尋找自我獨特的音色

# ♥ 唱出Hakka Song

- 你个笑容 - **Your smile**

- 詞/曲 顏志文

- 

- 你个笑容 像春天个花

- 你个笑容 像熱天个風

- 你个笑容 像秋天个楓葉

- 你个笑容 像冷天个日頭

- 

- 你个笑容 像藍藍个天

- 你个笑容 像天邊个白雲

- 你个笑容 像遠遠个山

- 你个笑容 像青青个草坪

- 

- 你个笑容 像好天氣 帶分人好心情

- 你个笑容 像靚靚个風景 緊看緊歡喜

- 

- la la la la la la la la ~~

- la la la la la la la la ~~

- 

-