

会員・四季だより・春号

『そる』だけストレッチ

K. H

無喉頭者の発声にはかなりの腹筋力が求められます、が、加齢と共にそれは衰え、いくらがんばって発声に力を込めても向上することはありません。

身体の中で唯一、自身の力で動かせるのが横隔膜です。

そこで『そる』だけストレッチのお勧めです。1回/分程度、肘はしっかり開くと肩甲骨に負担が感じられます。

これを一日、5～6回程度繰り返す事により腹筋力がアップし、2～3か月を過ぎると腹式呼吸も楽に行え、発声にも張りが出てきます。あくまでも衰えを先延ばしする動作ですが、是非一度お試し下さい。

