

解説

健常時、歌がうまく歌えるようにと稽古していたトレーニング方法でハミング(鼻腔共鳴)、鼻に声を乗せ、声が上に響く様にする、ハミングボイストレーニングです。鼻の換気扇とも言います。

事始め

障害者となりこの様なトレーニングは、夢の又夢と思っていました。シャント手術をしてメラメラとやる気スイッチが入り無謀な挑戦をしたくなり、挑戦再開！！始めて1週間位は微妙に鼻がムズムズする位で発声になんら変化はありませんでした。が、ビックリ！！感覚少しずつが鋭くなりはじめ、匂いの感覚が戻ってきました。

準備



ハミングしながら噛む動作をします。

* 奥歯でしっかり噛みます



* 大きく、ゆったりとハミングします



* 無理な力はいれないように！！



ハミング	もい	まい
ふむ ふむ	moi	mai
hum hum	moi	mai
	もい	まい
	moi	mai

ハミング	や	やっほー
ふむ ふむ	ya	yahou
hum hum	ya	
	や	
	ya	

ハミング	あ	え	い	お	う	お	い	え	あ			
ふむ ふむ	hum	hum	:	A	E	I	O	U	O	I	E	A
hum	hum	:	A	E	I	O	U	O	I	E	A	



三日坊主の私ですが、好きな事は継続できます。

『継続は力なり！！』みなさんもご一緒にどうぞ！！
匂いの感覚が戻る可能性大です！！