

## ダンスと発声

K. H

副題:良い姿勢は良い発声を生み出します！！

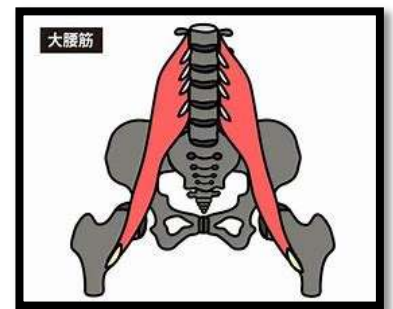
私は長らくダンス教師として生業(なりわい)を立てて来ました。その経験から【良い姿勢と発声】についてお話します。



良い姿勢を保つには、『大腰筋の付け根』から、『骨盤内から脚の付け根』まで、大腰筋の流れに沿った部分を、表しています。

【大腰筋だいようきん】とは、人間の股関節部分にある内部筋肉で体幹と下半身を繋げる役割をしています。

骨盤の傾きを調整、背骨を真っすぐ、美しい姿勢を保つ役割も担っております。



\*ダンスでは、▼極めて重要な要素の一つです！！

【大腰筋・だいようきん】がリラックスした状態で働いている時、

- \* ゆったりと、良い姿勢が保たれます。
- \* 腹式呼吸が容易で、大量の空気を取込める事が出来ます。
- \* 背筋が伸びて大股で歩く事も出来るようになります。

\* 歩行練習では、『大腰筋の付け根』を軽く押し、脚を伸ばし、大股で、歩いて下さい。驚く程、早く、姿勢良く、歩く事が、出来ます。

\* 室内練習では猫が、『逆毛を立てる動作』を、まねてます。

動作①:両手、両肘を床に付け、背中を上へ引上げます。

動作②:▼5秒間状態を保った後、背中を下へ引下げます。



①②を5回程度、繰り返し行います。



\*最初2~3回程度でゆっくり、徐々に回数を増やして下さい。

\*シャキとした後ろ姿が戻り、若返ります。

\*腹筋力増強にもなり、声の質も変わってきます。

効果