

ベルディング習得トレ NPA

NPA発声

E4以上の裏声音域を「ンパ！ンパ！」と

地声でアタックするようにして発声します。

注意点① 「ん」のときに喉を後ろ下に引く

ポイントは、いったん「ン」を入れた時に、

喉を後ろ下に引くイメージを持つことです。

そうすることで、ベルティングの要の輪状咽頭筋を働かせやすくなります。

そしてその意識のまま、パ！！と高音域を力強く発声していきましょう。

注意点② 徐々にチェストで出すイメージを持つ

これはかなり危ないところなので、無理しない範囲で行っていただきたいのですが、

(一般的なボイトレ論で言うと)

徐々に徐々に、

鼻の響きから胸の響きにシフトしていく必要があります。

つまり、

A4付近まではチェスト（胸声）で出すイメージを持って練習するということです。

正し、これはすでにC5くらいまでミックスで出せる方のみ実践してください。

そうでないと高確率で喉を壊します。

ですからまずはC5くらいまでミックスを出せるようにしながら、

**チェスト成分薄めの軽めのベルティングを無理のない範囲
で練習していくようにしましょう。**

NPA × 両手押し

STEP① 呼吸管理

STEP② 両手を押しながらベルティング

両手を強く押すことで、力が身体に伝達し、

その力が間接的に声帯に伝達するのです。

つまり、声帯の閉鎖が強めると。

だからこそ、両手を押しながらベルティングのトレーニングをやるのは非常に効果的です。

ぜひ取り入れてみてくださいね。

