

仮声帯と声帯の分離 中級編

仮声帯と声帯の分離 中級

初級編では、喉を下げることで

仮声帯を開きやすくしました。

しかし中級編では、あえて喉を下げることなく

仮声帯と声帯を分離していきます。

STEP① 呼吸管理する

まずは呼吸管理。ここで声帯から息が抜けていってしまわないように全神経を喉に集中させましょう。

STEP② 喉のポジションは変えずに、ニッコリハミング

喉のポジションは一切変えずに、ニッコリしながらハミングしましょう。

注意点 声の出し始めで喉を下げないように

声の出し始めは、必然的に低音の発声になるので、

仮声帯が入りやすくなります。

ただし、**ここで喉頭を下げて仮声帯を回避するのはNGです。**

それでは、初級編となんら変わらないからです。

ぜひ、仮声帯を分離しつつも、

喉のポジションは一定をキープできるように頑張りましょう。