



<発声>

声楽家に向けて
 声楽家より声が出しにくいのと声量が上がらないので
 どうすれば？解消するかとの質問にお答えします
 前からオペラ歌手やゴスペル歌手のケアをさせて
 貰っているのですが
 まずはやってもらう事は基本の咀嚼です
 図の赤い部分は咀嚼不足のために起きてしまう滞りで
 この部分を押し痛む人はそれぞれの音域の伸びがありません
 声量が上がらずにすぐに声が嘎れてしまうのは胃腸のストレスで
 胃酸が喉元に上がってしまっているのが原因で更に
 咀嚼不足のために鼻呼吸ができずに寝ている時に
 口呼吸をしてしまうのが原因
 とにかく・・・よく噛め