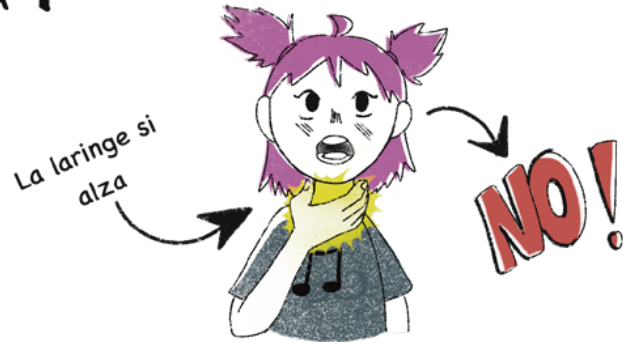
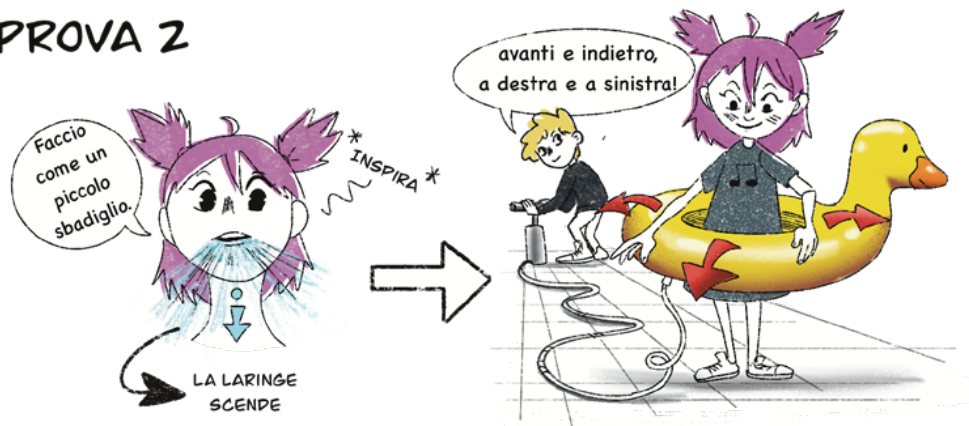


## PROVA 1



## PROVA 2



## PROVA 3



### 始めの1歩

口は開けない!  
多くのひとは口を大きく開けなさいと  
教えられたと思う。

しかし、その多くのひとの中に声が思う  
ようにならないとか、のどが痛くなるとか、  
アキュート（高音）が出にくいとかと言うひと  
が絶対にいると思う。  
わたしもそうだったからよくわかる。

### 実験1

手をのどに当てて口を大きく開けて  
みよう。  
顎は下がるが、首全体が硬くなって  
咽頭が上がりどが閉まる。

### 実験2

軽いあくびをしてみよう。  
咽頭が下がる。  
そこでびっくりしたようにハッと止まる。

これが重要!

しかし、硬直した状態で止まらない。

軽いあくびをした時に軟膏蓋と硬膏蓋も  
上がって口の中全体が広がり、  
お腹は前後に膨らみ、ウエストのあたり  
も左右に膨らんだ気がするだろう。

### 実験3

軽いあくびをしながら息を多めに  
吸ってみよう。  
実験2で試した身体の感覚がもっと  
広く感じられたと思う。

Il primo passo è questo:

non aprire troppo la bocca.  
Io penso che a molti sia stato insegnato  
di aprire la bocca oltre misura.

Ma sono sicura che molti trovano difficoltà  
a far uscire la voce, spingono con la gola  
e fanno fatica con le note acute.  
Lo capisco benissimo perché anch'io  
ho fatto questo errore.

### Prova N. 1

Metti la mano sulla gola e prova ad aprire  
la bocca.  
La mandibola scende, ma ogni parte del  
collo resta rigida e la laringe sale,  
di conseguenza si chiude la gola.

### Prova N. 2

Prova a fare un leggero sbadiglio.  
La laringe scende.  
In quel momento fermatiti come se fossi  
in apnea.  
Questo è molto importante!  
Attenzione a non irrigidirti troppo.  
Quando facciamo un piccolo sbadiglio il  
palato molle e il palato duro  
si alzano, si allargano nella bocca,  
la pancia si gonfia in avanti e dietro, poi  
la zona della vita si gonfia a destra e a sinistra

### Prova 3

Proviamo a respirare.  
Avvertiamo una sensazione  
di un corpo più "allargato" rispetto  
alla precedente N. 2.