

あくび・ため息法

・声帯の力を緩める訓練です。のどの緊張を取り除くきっかけを体得することが目標です。
声帯に負担をかけない軟らかい発声(軟起声)を身に付け、日常会話や歌唱等で活かしていきましょう。

