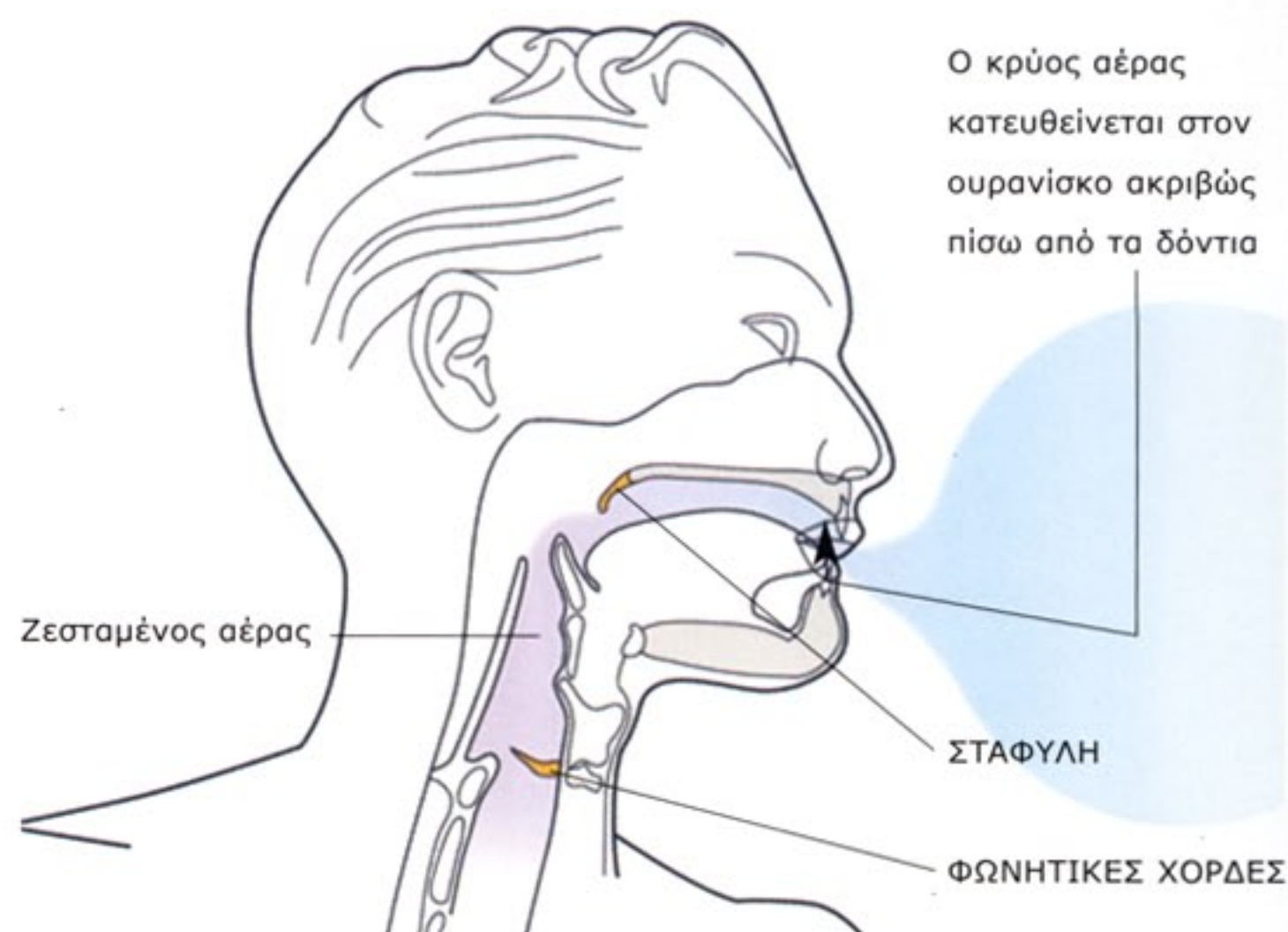




• Εισπνέουμε με το στόμα. Το στόμα έχει οβάλ σχήμα και δεν είναι τελείως ανοιχτό. Δεν φαίνονται τα δόντια. Το κάτω χείλος είναι ελαφρώς προς τα μέσα για να οδηγεί τον αέρα. Δεν πρέπει να ακούγεται κανένας ήχος φωνής παρά μόνο ο ήχος της ανάσας καθώς εισπνέουμε (επιτρέπεται μόνο ως στοιχείο στυλιστικής τεχνικής, το οποίο θα γνωρίσουμε σε επόμενο κεφάλαιο).

● **Προσοχή:** Ο εισερχόμενος αέρας κατευθύνεται και προσπίπτει στον ουρανίσκο, ακριβώς πίσω από τα δόντια. Αποφεύγεται έτσι η απ' ευθείας διοχέτευσή του στον οισοφάγο και το συνακόλουθο πάγωμα των φωνητικών χορδών. Αντιθέτως θα αισθανόμαστε στον ουρανίσκο το εισερχόμενο ρεύμα αέρα και τη δροσιά που αυτό θα προκαλεί (βλ. εικόνα επάνω).

Πρώτη άσκηση προετοιμασίας: εισπνοή-εκπνοή

<•|<• DVD1: ΑΝΑΠΝΟΗ / ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο στόχος της πρώτης άσκησης προετοιμασίας είναι να μάθουμε να εκτελούμε την αναπνοή σωστά και αβίαστα. Αυτή πραγματοποιείται σε δύο κινήσεις, τις οποίες περιγράφουμε.

• **Πρώτη κίνηση: εκπνοή.** Τοποθετούμε το ένα χέρι στο διάφραγμα και με το άλλο σχηματίζουμε το φανταστικό τοίχο. Εκπνέουμε από το στόμα στην παλάμη μέχρι να αδειάσουν οι πνεύμονες. Θα νιώσουμε τη συστολή (ξεφούσκωμα) που προκαλείται, στο χέρι που είναι τοποθετημένο στο διάφραγμα.

• **Δεύτερη κίνηση: εισπνοή.** Πριν εισπνεύσουμε, τοποθετούμε το χέρι που σχημάτιζε το φανταστικό τοίχο στην κοιλιά, ενώ το άλλο χέρι παραμένει τοποθετημένο στο διάφραγμα. Εισπνέουμε. Θα νιώσουμε τη διαστολή (φούσκωμα) στο χέρι που είναι στο διάφραγμα. Αντιθέτως, η κοιλιά δεν θα πρέπει να κινείται και επομένως ούτε και το χέρι που είναι τοποθετημένο πάνω σε αυτήν.

Επιπλέον δεν θα πρέπει να φουσκώνουμε ούτε στο στήθος ούτε στο πάνω μέρος του θώρακα. Επίσης να μην 'ρουφάμε' προς τα μέσα το στομάχι μας, γιατί θα περιορίζουμε έτσι το άνοιγμα των πνευμόνων.

Οι δύο κινήσεις της άσκησης εισπνοή-εκπνοή εικονίζονται στις εικόνες κάτω. Καλή ιδέα είναι να χρησιμοποιούμε στην αρχή καθρέπτη, έτσι ώστε να ελέγχουμε την ορθή στάση του σώματος, την κίνηση του διαφράγματος και την ακινησία της κοιλιάς.

Ας αναφέρουμε ότι ασκούμαστε σε αυτό που ονομάζουμε κανονική ή μεσαία αναπνοή. Όταν θα πραγματοποιούμε με άνεση τις δύο κινήσεις της άσκησης εισπνοή-εκπνοή, τότε δεν θα χρειάζεται να τοποθετείτε το χέρι στην κοιλιά. Έτσι κατά την εισπνοή, το ελεύθερο χέρι (ελαφρώς κυρτωμένη χούφτα) θα οδηγεί με περιστροφική κίνηση τον αέρα προς το στόμα, ενώ κατά την εκπνοή, ο αέρας θα εκβάλλεται και θα προσπίπτει στην παλάμη του φανταστικού τοίχου.



Δεύτερη άσκηση προετοιμασίας: επέκταση εκπνοής

<•|<• DVD1: ΑΝΑΠΝΟΗ / 3 ΕΙΔΗ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

<•|<• DVD1: ΑΝΑΠΝΟΗ / ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΠΝΟΩΝ 5 ΒΗΜΑΤΩΝ

Ο στόχος της δεύτερης άσκησης προετοιμασίας είναι να ελέγξουμε χρονικά και να επεκτείνουμε την κίνηση της εκπνοής, η οποία τώρα πραγματοποιείται σε δύο φάσεις. Έτσι θα μπορούμε να τραγουδάμε ευκολότερα μεγαλύτερες μελωδικές φράσεις και ταυτόχρονα να κερδίζουμε αυτοπεποίθηση. Η κίνηση της εισπνοής είναι ίδια με αυτήν της πρώτης άσκησης προετοιμασίας. Περιγράφουμε τις κινήσεις.

• **Πρώτη κίνηση: εισπνοή** (βλ. εικόνα επάνω). Τοποθετούμε το ένα χέρι στο διάφραγμα και με τη χούφτα του άλλου χεριού (φανταστικός τοίχος) ωθούμε τον αέρα προς το στόμα. **Εισπνέουμε, αφού έχουμε αρχικά αδειάσει τους πνεύμονες.**

• **Δεύτερη κίνηση: εκπνοή σε δύο φάσεις** (βλ. εικόνα κάτω). Πριν εκπνεύσουμε, σφίγγουμε τους μύες στο ύψος του διαφράγματος. Ελέγχουμε τη σκληρότητα με δύο ελαφρά χτυπήματα του χεριού (ταπ-ταπ), το οποίο τοποθετείται στο διάφραγμα. Κατά την πρώτη φάση, εκπνέουμε στην παλάμη του φανταστικού τοίχου και μετράμε πέντε (5) δευτερόλεπτα, κουνώντας αδιόρατα και με τη σειρά κάθε ένα από τα πέντε δάκτυλα. Το χέρι στο διάφραγμα θα μείνει ακίνητο. Αμέσως μετά, κατά τη δεύτερη φάση, χαλαρώνουμε τους μύες και εκπνέουμε με συστολή του διαφράγματος. Το χέρι θα κινηθεί προς τα μέσα.

Προσοχή: Η απόσταση του χεριού από το στόμα στην εισπνοή πρέπει να είναι 15 - 20cm



• Σφίγγουμε το διάφραγμα και χτυπάμε δύο φορές για επιβεβαίωση (ταπ - ταπ)