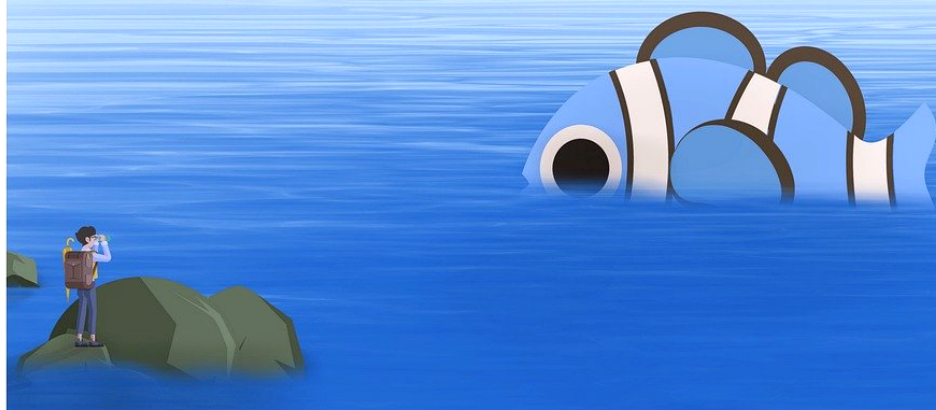


〈仙台セミナー〉 水に学ぶ呼吸法 ～呼吸とマウスピースの素敵な出会い～



国内外の一流管楽器奏者や声楽家から支持されている呼吸エクササイズです。立ち方、心身の整え方、肩甲部のほぐし方、背骨の左右運動、体幹底部のトレーニング、基本呼吸法など、基本から実習します。満息域と空息域、四つの腹式呼吸など重要情報についても解説。「水に学ぶ呼吸法レビュー集」で検索ください。

日時：2023年10月8日（日）

第1部 11:00～14:00（10:30受付開始）

第2部 14:30～17:30（14:00受付開始）

※第1部のみ受講、第2部のみ受講、両部連続受講のいずれも可能です。

会場：サンリツ楽器仙台本店 宮城県仙台市青葉区一番町1-12-23 TEL: 022-265-6211

定員：各部とも8名限定

料金：各部とも10,000円（税込）

講師：黒坂洋介 『水に学ぶ呼吸法スタートガイド』著者

※当日、プロ金管奏者から選定についてのアドバイスがいただけます。トランペット、ホルン、トロンボーン、ユーフォニアム、チューバのマウスピースをご用意しております。サンリツ楽器仙台本店までお問い合わせください。

お申し込みは「仙台セミナー 水に学ぶ」から！



♪合奏音楽の国際プロダクション

ワールド・プロジェクト・ジャパン 呼吸法教育事業部

156-0043 東京都世田谷区松原1-43-14-206 TEL: 03-6379-3891

infor@wpjapan.com ※infoの後に「r」があります

満息域と空息域 MANSOKUIKI (Full Lung Area) and KUSOKUIKI (Empty Lung Area)

FULL

肺が空気でいっぱい
Lungs full of air

B.限界まで
息を吸う
B. Inhale as
far as you can

C.吐いて
C. Exhale

A.ふだん
の呼吸

A. Breathing
at rest

NEUTRAL

肺内気圧=外気圧
Intrapulmonary pressure
= external pressure

LIMIT

息を吐ける限界
Exhalation limit

EMPTY

肺がからっぽ Lungs empty

残気量 Residual air volume

満息域
MANSOKUIKI
(Full Lung Area)

空息域
KUSOKUIKI
(Empty Lung Area)

肺活量
Vital Capacity

四つの腹式呼吸

息を吐くときの腹の状態に着目して分類

つつ

息を吐くとき
腹部が動く

A へこつつ

腹をふくらませながら吸息し
腹を「へこ」ませ「つつ」
呼息する

B ふくつつ

腹をへこませながら吸息し
腹を「ふく」らませ「つつ」
呼息する

へこ

息を吐くとき腹部が
へこんでいる

C へこまま

腹をへこませながら吸息し
腹を「へこ」ませた「まま」
呼息する

D ふくまま

腹をふくらませながら吸息し
腹を「ふく」らませた「まま」
呼息する

ふく

息を吐くとき腹部が
ふくらんでいる

まま

息を吐くとき
腹部が動かない