

بسته سوم

بسته آموزشی گیتار پاپ و نغمه های دل انگیزش

نفس گیری:

بطور کلی تنفس آرام و عمیق تاثیر شگرفی روی بدن دارد. در تنفس نیازی به اراده شما نیست. در حقیقت اراده و تلاش در این زمینه تنها عامل مزاحم محسوب می شود.

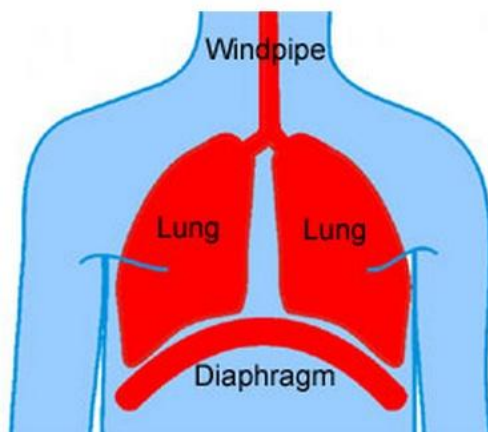
در فواندگی از تنفس دیافراگمی بهره می بریم، چراکه در چنین تنفسی هوا به آرامی و سهولت وارد و خارج می شود و می توانید بدون فستگی و بطور مداوم آن را ادامه دهید.

تنفس طبیعی:

بطور فاصله کار دستگاه تنفس شما به شرح زیر است:

شش های شما روی دیافراگم که پرده ای عضلانی برای جدا کردن مفره سینه از شکم است، قرار دارد. دیافراگم به ستون فقرات، دنده های پایین و استخوان سینه متصل است و بطور طبیعی به سمت بالا قوس دارد.

اما موقع "ده" جمع شده و یکی دو اینچ پایین می رود. این حرکت ظاهرا بی اهمیت به نظر می رسد اما نیروی بیش عمل تنفس می باشد.



تنفس شامل سه مرحله است:

۱-دم (داخل دادن هوا)

۲-نگه داشتن هوا

۳-بازدم (مصرف هوا)

تمرین ۱-۳

تمرین زیر شما را قادر می سازد تا بفوی هوا را وارد بدن خود نموده و کاملاً آن را خارج کنید:

۱) بازدم: تمام هوای داخل شش را به بیرون بدهید سپس ده ثانیه بدون نفس کشیدن صبر کنید.

۲) دم: ظرف مدت یک ثانیه هوا را به داخل بکشید.

۳) نفس گیری: تا ۱۰ ثانیه (از روی ساعت) نفس خود را حبس کنید.

۴) حرکت بدن: به آهستگی هوا را بیرون دهید. دقت داشته باشید در این لحظه گلوئی شما باز خواهد شد و

دیافراگم شما تمام هوا را استخراج می کند.

تمرین ۲-۳

لب لرزان: در ابتدا نت های زیر را با گیتار بنوازید و بعد بفوانید. (تمپو ۹۰)



مال با شل کردن عضلات صورت، نت ها را بصورت لب لرزان بفوانید.

