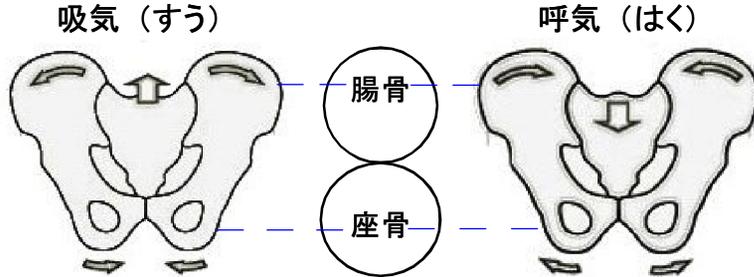


【イメージの活用】

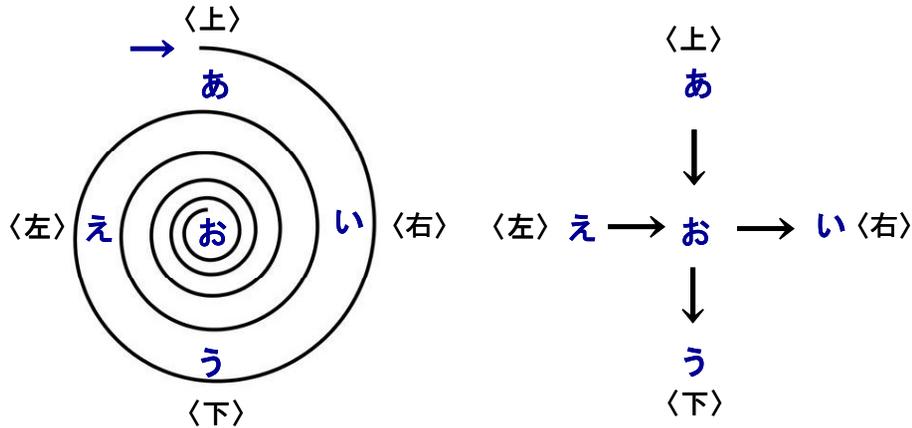
- * 体験会&講習会：イメージの活用 ×、稽古会：イメージの活用 ○、探求会：イメージの活用 △（ケースバイケース）
- * イメージが記憶（＝頭の憶（こころ））に記されないように、画像や動画ではなく、短い言葉（名詞や動詞など）で喚起すること。

【呼吸】



* 吸気：ひょうたんの下玉を小&上玉を大／呼気：下玉を大&上玉を小

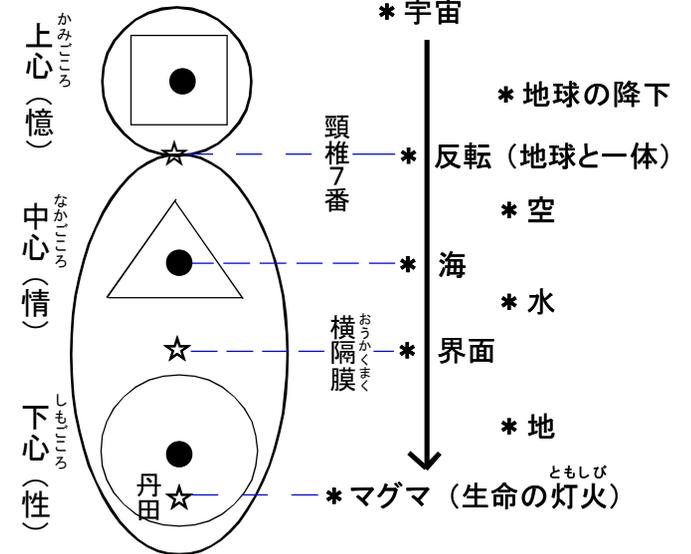
【母音発声】 呼吸&元気：〈裏〉



* あ→い→う→え→お：渦巻

* あ→う→え→い→お：十字

【三つの心】 呼吸&元気：〈裏〉



- (1) 「あ」の発声：上心に両手の鎮心を重ねてあてる。
- (2) 「お」の発声：頸椎7番をはさんで左右の三本指（人差し指・中指・薬指）の腹をあてる→中心に両手の鎮心を重ねてあてる。
- (3) 「う」の発声：横隔膜に両手の鎮心を重ねてあてる。→下心に両手の鎮心を重ねてあてる。

参考：【表現】拍手（神社でなぜ拍手を二度うつのか？）