

## الدرس الثالث : دعم التنفس مع صوت

تمرين الحروف الشبه مغلقة (SOVT) :

شرح مختصر للدرس

بعد ان شرحنا أثر الحروف الاحتكاكية في تنظيم الهواء سننتقل الى الخطوة التالية, و هي تنظيم الهواء لكن مع استخدام الصوت , الهدف من هذا الدرس ان نتعلم تأثير الهواء المنتظم على الصوت و كيف تتحقق الحرية الصوتية و زيادة المساحة بتنظيم الهواء

شرح مختصر للتمرين

هدفنا من هذا التمرين هو تنظيم خروج الهواء (مع صوت) من خلال وضع حاجز جسدي يغير فرق الضغط و ينظم حركة الهواء, فبالتالي نحصل على كمية هواء مناسبة بدون ان نفقد التحكم فيه.

كيفية التطبيق

في التطبيق سنستخدم أحد حروف الSOVT و نأتي بسلم بسرعة بطيئة بسلم مناسب كي يتعلم الجسم كيف يؤثر الهواء المنتظم على الصوت.

الأخطاء الشائعة

الاستعجال في السلم التدريبي - دفع الهواء بقوة - تقوية الصوت اثناء الصعود بالدرجات - شعور بتشنج أو ألم في الرقبة