

3.1 රංග අභ්‍යාසවල නිරත වෙයි.

3.1.1 ශ්වසන අභ්‍යාස.

රංගඅභ්‍යාස යනු.

රංගනය යනු ශාරීරික ක්‍රියාවලියකි.වර්තයක් රහසා පෙන්වීම සඳහා ශරීරය භාවිතා කිරීමේ දී ඒ සඳහා ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ඇතිකරගත යුතුය.තවද රංගන ශිල්පියෙකු රංගනයේදී තම ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ඔස් නංවා ගැනීම සඳහා සිදු කළ යුතු විවිධ ශාරීරික හා මානසික අභ්‍යාස "රංග අභ්‍යාස"ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.

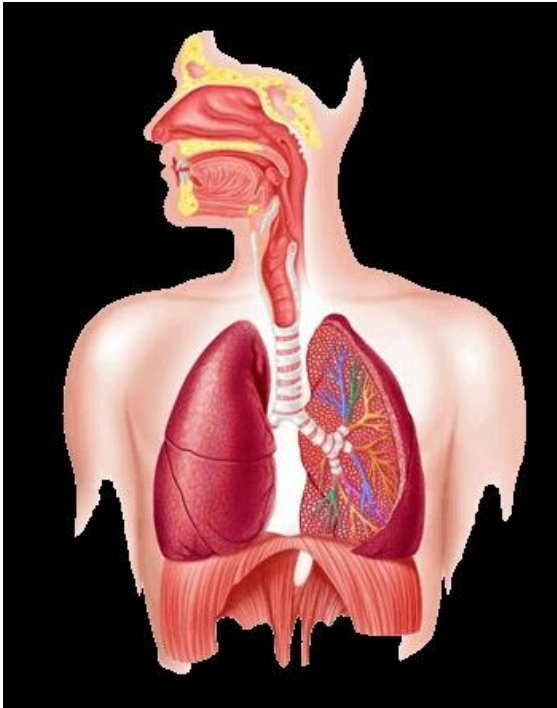
රංග අභ්‍යාසයන් කිහිපයක් අතුරින් "ශ්වසන අභ්‍යාස"පිළිබඳව මෙම පාඩම ඔස්සේ සාකච්චා කරමු.

ශ්වසනය !

එක් එක් ජීවියාගේ ශ්වසන වේගය හා ධාරිතාවය වෙනස් වෙයි.මානවයාගේ පවා උපතේ සිට මරණය දක්වා ශ්වසනයේ තත්වය වෙනස් වේ.රූපණ ශිල්පියෙකු හට ස්වාභාවයෙන් ලැබෙන ශ්වසන ස්වාභාවය , හුස්ම ගැනීමේ රටාව , ශ්වසන පුහුණුව තුළින් සහ අභ්‍යාස මගින් වැඩිදියුණු කළ හැකිය.

හුස්ම ගැනීමේ දී පපුවෙන් හුස්ම ගැනීම සහ බඩෙන් හුස්ම ගැනීම ලෙස හුස්ම ගැනීම දෙආකාරයකින් සිදුවෙයි.සාමාන්‍යයෙන් පර්ශු නමින් හැඳින්වෙන ඉල ඇට උස් පහත් වීමෙන් පෙණහළ පිමබීම හා මැකිලීම පපුවෙන් හුද්ම ගැනීම ආකාර දෙක ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

ඉල ඇට නොසෙල්වී තිබියදී මහා ප්‍රාචීරය උඩු අතට හා පහතට වක් වීමෙන් එම ක්‍රියාවලියම සිදුවීම බඩෙන් හුස්ම ගැනීම හැඳින්විය හැකිය.වඩා දීර්ඝ හුස්ම ගැනීම සඳහා මෙම ක්‍රම දෙකම භාවිතා කළ හැකිය.



ශ්‍රීවසන අභ්‍යාස සිදු කරමු !

එළිමහන් ස්ථානයකට ගොස් වෘත්තාකාර ලෙස හිටගෙන ,ඉන්පසු ඉන්මිදී එම සීමාව තුළ වේගයෙන් එහේ මෙහේ දුවන්න.ඉන්පසු දවීම නවතා නැතව වෘත්තයට පැමිණ හුස්ම ගැනීම අරඹන්න.දැස් පියාගෙන පහසුවෙන් සිටගෙන ඉතා අවධානයෙන් නහයෙන් හුස්ම ගැනීම අරඹන්න.ස්වල්ප වේලාවක් හුස්ම රඳවා තබාගෙන පිට කරන්න.මෙය මෙසේ කිහිප වතාවක් සිදු කරන්න.

- දීර්ඝ හුස්ම ගැනීම - සෙමින් පිට කිරීම.
- සෙමින් හුස්ම ගැනීම -වේගයෙන් පිට කිරීම.
- නාසයෙන් හුස්ම ගැනීම -කටින් පිට කිරීම.
- අත් ඔසවමින් හුස්ම ගැනීම,කුඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වෙමින් හුස්ම ගැනීමට උත්සාහ ගැනීම.
- හුස්ම ගැනීමේ දී හා පිටකිරීමේදී විවිධ ශබ්ද නඟමින් පිට කිරීම.
- අ,උ,ස වැනි ශබ්ද පිට කරමින් එයට අදාළ අන්දමින් වලන කිරීම.

ශ්‍රීවසන අභ්‍යාස මගින් ඇතිවන ප්‍රයෝජන මොනවාද !

- සංවාද කොටස් හඬනභා කීමේ හැකියාව,
- වචන නිරවුල්ව හා පැහැදිලිව ඉදිරිපත් කිරීමේ හැකියාව ලැබීම
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට හුස්ම රඳවා තබා ගනිමින් සංවාද ඉදිරිපත් කිරීම.
- සංවාද කොටස් හැඟීම ඉස්මතු වන අයුරින් හඬ භාවිතා කිරීමට හැකිවීම.
- හුස්ම පරාසය රඳවා ගබා ගනිමින් එකම දෙබස විවිධ හඬවලින් ඉදිරිපත් කිරීමට හැකියාව ලැබීම.

නරඹන්න....

- <https://www.youtube.com/watch?v=2PcCmxEW5WA>
- https://www.youtube.com/watch?v=Tc-_hoG4nec
- https://www.youtube.com/watch?v=23K_IFus09w