පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : පෙරදිග සංගීතය

සතිය : දසවන සතිය

ශ්‍රේණිය : 06 (පළමු වාරය)

සකස් කිරීම : W.S.D. ලසන්ත ප්‍රනාන්දු මයා
කෑ/මාව/දැලිවල ම.වි

ස්වසන අභ්‍යාසයේ යෙදෙමු

අපගේ ශරීරයේ සියළු ඉන්ද්‍රියන්හි ක්‍රියාකාරීත්වය පවතින්නේ ස්වසනය නිසාය. ඔබගේ කට හඬ උපදින්නේ උගුරේ පිහිටි ස්වරාලය නම් කොටසකිනි. හඬ නිෂ්පාධනය සඳහා ස්වරාලය තුළ තන්තු දෙකක් ඇත.ස්වරාලය තුළින් ප්‍රශ්වාස වායුව ගමන් කිරීමේදී මෙකී ස්වර තන්තු කම්පනය වීම නිසා කටහඬ උපදී. ලොව දියුනු රටවල් ගායනය හදාරන ආධුනිකයන් හට ස්වසන අභ්‍යාස සඳහා වැඩි වෙලාවක් යොමුකර පුහුණු කරයි.

ගායනය සඳහා ස්වසන අභ්‍යාස වැදගත් වන්නේ ඇයි

- ගායනයේ දී හුස්ම හොදින් හැසිරවීමට හැකිවීම.
- දීර්ඝ හුස්මක් රදවාගෙන ගැයීමට හැකිවීම.
- භාවාත්මක ගැයීමට අවශ්‍ය මූලික ශක්තිය ලබා ගැනීම.
- ගීතයක් අලංකාරවත්ව සුපැහැදිලි හඬකින් ගායනා කිරිම.
- ගායනය ආයාසයකින් තොරව සැහැල්ලුවෙන් සිදුකිරීම.
- ගායනය මෙන්ම භවාත්මක ප්‍රකාශන ඉරියව් මගින් ඉදිරිපත් කිරීම.
- සාර්ථක ප්‍රාසංගික අංගයක් ඉදිරපත් කිරීමට ශක්තිය ලබාගැනීම.

ස්වසන අභ්‍යාස

01- හොද හුස්මක් ගෙන තත්රපර 05 ක් පමණ සිට හුස්ම සෙමෙන් පිටකිරීම.

02- හොද හුස්මක් ගෙන සූ ශබ්ධය නගමින් දිර්ඝ වේලාවක් හුස්ම පිටකිරීම.

03- හොද හුස්මක් ගෙන 01 සිට ඉලක්කම් ගනිමින් ඉතා සෙමෙන් හුස්ම පිටකිරීම.

04- ඉහත පියවරම වැඩි කාලයක් තුළ වැඩි ඉලක්කම් ප්‍රමාණයක් ගණන් කිරීමට උත්සාහකිරීම.

පැවරුම්

01- ස්වසන අභ්‍යාස කිරීමෙන් ආධුනික ගායනය හදාරන්නෙකුට ඇති ප්‍රයෝජන මොනවාද

02- ස්වසන අභ්‍යාස කිරීම සඳහා යෝග්‍යය ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න

ක්‍රියාකාරකම

ඉටි පහනක් දල්වා ගෙන හොද හුස්මක් ගෙන තත්රපර 15 ක් පමණ එකදිගට ඉටිපහනේ දැල්ල දෙස නිවෙන්න නොදී ඒකාකාරීව පිඹින්න.