

Yamaha Flute Club 長笛俱樂部 電子報 No. 42



《搞不清楚的肚子用力～吐氣時到底是肚子凹還是肚子凸呢?》

周欣穎老師 (旅法長笛演奏家、美國瑜伽聯盟國際師資證照)

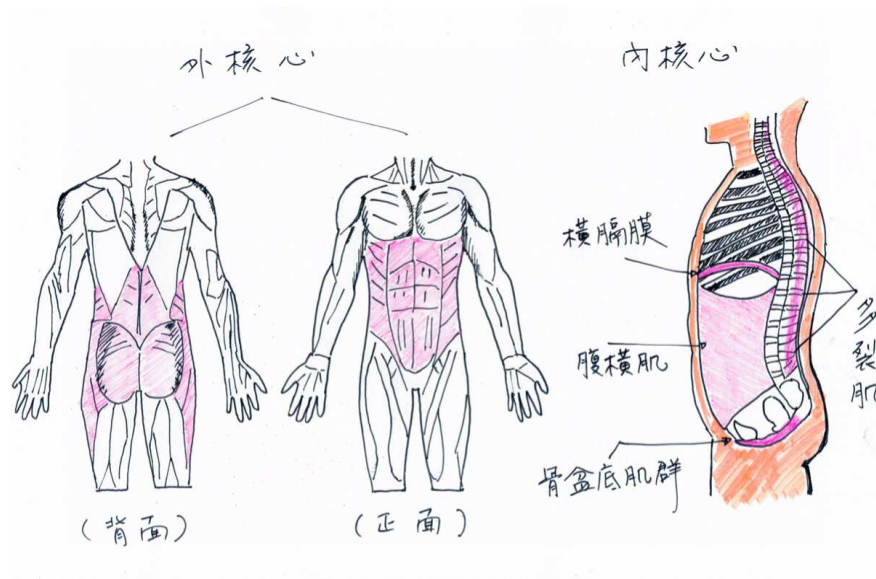
吹管樂器的同學一定聽過老師說：「肚子用力」「肚子撐住」

當然...以上的叮嚀都是希望加強核心力量；因為核心力量的啟動是最能讓氣流集中成為氣柱，進而改變音色與音量最重要的關鍵，所以首先我們必須了解什麼是核心肌群。

核心肌群是位於髖關節到橫膈膜之間的肌肉，支撐包覆著我們人體的中軸線（脊椎）。而核心肌群顧名思義，就是能夠讓你穩定身體，提升動作的表現，保持身體免於運動傷害的肌肉群。這些肌肉群不只有腹部，還包含著背部的肌肉整個包住脊椎，保護脊椎。

良好的核心肌群運作方式是：我們在施力時，核心肌群會先收縮，把脊椎綁緊，讓動作與力氣順利的傳遞出去。

舉例來說：你把脊椎想像成是一根柱子，而核心肌群就像一條條捆緊柱子的鋼索，讓柱子穩固不會東倒西歪。



回應到主題～吐氣時腹部是要被向外推出去呢？還是讓核心肌群內收穩定呢？ ^^

核心肌群可分為：

1. 深層核心肌群（內核心肌群）：負責脊椎的穩定（參見上圖）
2. 淺層核心肌群（外核心肌群）：控制脊椎的方向（參見上圖）

雖然大家都對於擁有人魚線與八塊肌充滿無限憧憬，但是這些都只屬於淺層核心肌群，要把樂器的音色與音量控制好，還是要從深層的核心肌群開始訓練喔！所以我們要先找到深層核心的位置～來感覺腹橫肌的啟動吧！

其實深深的吸吐氣就能夠感覺到腹橫肌～

輕鬆站姿背靠牆，握著骨盆，手捧著下腹，先放鬆讓肚子掉下來；吐氣時，肚子會收縮離開手～這個讓腹部向內收縮，收緊並上提的感覺，這就是我們說的核心力量，也是腹橫肌的啟動。

練習保持吸氣時，也需要做到保持「下腹部不動」的狀態。（下腹部不動的狀態，就是繼續保持腹橫肌的收縮，維持脊柱的穩定。）



深層核心腹橫肌的鍛鍊：（參見上圖動作圖）

示範動作：

1.四足跪姿，先找到脊椎自然的弧度，先完全放鬆讓肚皮凸出來（這時核心完全沒有啟動）

2.再來需要啟動核心：輕輕收緊下腹部，讓下腹部往內向天花板的方向收，但是脊椎穩定(這時已啟動核心)

3.進階練習～對向的單腿手抬起，如：左手抬起，右腿抬起。但身體不晃動，脊椎位置不改變，腰部也不可以塌陷。完成以上的練習，帶著準備好的核心肌群開始練樂器，聲音的品質是不是也好上許多了呢？ ^^

活動快訊： 暑假瘋長笛 ~ 快速學習 Let's play!!!

- ◆活動時間：2018.08.11. (六) ~ 08.12. (日)
- ◆活動地點：Yamaha 音樂交流中心
- ◆活動地址：新北市板橋區遠東路一號二樓
- ◆詢問電話：02-7741-8812

活動詳細簡章：<https://drive.google.com/.../1aCuMa3ZuN93XM5TEkjdUchSXHg.../view>



暑假瘋長笛 ~ 快速學習Let's Play!!!

<暑期限定特別課>

大人的長笛初學~進階課程

※也歡迎各年齡學生參加！

主辦單位：  節慶長笛樂團 | TAIWAN

協辦單位：  **YAMAHA** 台灣山葉音樂股份有限公司
YAMAHA MUSIC & ELECTRONICS TAIWAN CO. LTD

*活動日期：

2018.08.11. (六) ~ 2018.08.12. (日)

*活動地點：

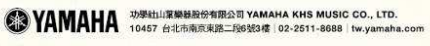
Yamaha音樂交流中心
新北市板橋區遠東路1號2樓
近捷運「亞東醫院」站

*報名方式：

請填寫 Google 線上報名表後完成轉帳繳費

Yamaha 長笛俱樂部-招募中!

Yamaha 長笛深受全球音樂家們一致好評，從入門到演奏的等級，不但擁有好的音質，更兼具了相當的耐耗性。為提供台灣 Yamaha 長笛使用者完整的樂器及音樂服務，我們發起了「Yamaha Flute Club 長笛俱樂部」，邀請每位擁有 Yamaha 長笛的朋友，與我們共同參與，分享音樂喜悅。



俱樂部 長笛 Yamaha Flute Club



樂器檢修
不定期舉辦長笛健診活動
(樂器購買保固期一年內歡迎至 Yamaha 台北/台中/高雄三區服務中心做樂器調整)

Yamaha 特約經銷商購物優惠
不定期會員獨家購物優惠活動

藝文表演
每月寄發藝文電子報，Yamaha ASC 音樂家服務中心音樂活動

多元化音樂新生活
每月寄電子報，提供 Yamaha 長笛檢定、音樂小常識等相關訊息

會員專屬 Yamaha 長笛音樂會
固定半年舉辦 Yamaha flute club 會員音樂會

募集中!
全方位的音樂
及樂器服務

入會即送 Yamaha 日本限定版
「長笛吹口護片」
限量500組



申請辦法

1. 申請對象僅限於Yamaha長笛使用者。
2. 至Yamaha YOM網頁<https://member.yamaha.com/>登錄成為Yamaha Online Member (YOM)會員，並註冊購買之Yamaha 長笛型號及序號(請務必填入型號及序號以便原廠執行序號認證工作)，經審核無誤者，將核發會員資格及會員卡
3. Yamaha flute club會員卡每人限辦一張，會員資格恕無法轉讓。