



《調整呼吸節律，練習更有效率》

周欣穎老師 (旅法長笛演奏家、美國瑜伽聯盟國際師資證照)

現代人的生活步調緊湊，做事情講求效率；大家努力工作著，忙碌地從這個盒子移動到那個盒子裡 (捷運-房子-不同房子-車子...)，這樣的努力當然是希望得到美好的回報。

管樂器的演奏，在這樣高度緊張性的努力之下，通常事與願違，令人懊喪不已：因為過度緊張的情緒，讓身體的肌肉緊繃收縮；而因忙碌而急促的呼吸，讓大腦更加混亂，雜念像跑馬燈一樣反覆播放著不需要的資訊...

這樣的狀態怎麼可能穩定下來好好演奏音樂呢？！

給自己一個從「心」開始的機會吧～



1. 找一個屬於自己的角落，雙手輕放大腿上，身體坐直，如果椅子有椅背或靠墊，也可以用椅背或靠墊來支撐整個背部，增加舒適感。
2. 開始規律的呼吸：
一開始，讓呼吸呈現 1:1 的節律，心裡默默數息，如：吸氣 1234 秒，吐氣 1234 秒；可嘗試慢慢拉長秒數，但請以身體的放鬆為前提。

接下來，可以嘗試進階一點的練習：讓呼吸的節律呈現 1:2 的比例，例如：

吸氣 123 秒，吐氣 123456 秒。

以上練習均以身體的放鬆與舒適性為前提，秒數的多少不是重點。

這樣的呼吸練習，應該持續 5-10 分鐘。建議可使用手機設定鬧鈴功能，在設定好的分鐘時間之後將你喚醒，這樣就不用在練習的過程中擔心時間的問題，更加能夠心無旁騖地專心練習了。

相信經過這樣的呼吸調息之後，必定會感覺煥然一新～因為你已經藉由呼吸，鬆開緊繃的肌肉線條，放掉了亂七八糟的雜念，終於可以重新找回愉悅的心情，與穩定的呼吸來享受演奏音樂囉！

欣穎老師也會在開始練習前會放一些喜歡的音樂聆聽；舒緩的慢板或行板曲目會讓情緒更穩定喔～

而且這些節奏較舒緩的慢板音樂演奏，也更能夠讓我們體會音樂的細節；尤其是管樂器的演奏專輯，透過用心聆聽與感受，我們可以透過錄音，體會到音樂家運用氣流的張力與呼吸呈現出來的音樂魅力。

推薦聆聽專輯：

帕胡德：《巴哈長笛奏鳴曲全集》（2CD）

<http://www.books.com.tw/products/0020129155>

長笛小品集

莎朗.貝札莉：《Café au lait》

<http://www.books.com.tw/products/0020127825>

首張療癒系演奏天碟：

林仁斌/周欣穎：《妳的.我的》～郭宗翰長笛作品集

<http://www.pcstore.com.tw/sunrise-records/M21505271.htm>

活動快訊: Yamaha 管樂系列活動 「韓式情緣」講座音樂會

- ◆活動時間：2017/6/24 (六) 下午 14:30
- ◆活動地點：Yamaha Music & Life 誠品信義店
- ◆活動地址：台北市信義區松高路 11 號 6 樓
- ◆預約電話：02-2723-7118 / 02-7741-8888



YAMAHA

韓、式、情、緣

講座音樂會

Yamaha管樂系列活動

Photography by Jen-Pin ©2017

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。

 **YAMAHA** 功學社山崎樂器股份有限公司 YAMAHA KHS MUSIC CO., LTD.
10457 台北市南京東路二段98號3樓 02-2511-8688 tw.yamaha.com

俱樂部 長笛 Yamaha Flute Club



募集中!
全方位的音樂
及樂器服務

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

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。