

## חימום

כפות רגליים מקבילות.

בואו נעצום עיניים ונעשה סקירה ממגע כפות הרגליים ברצפה (שימו לב לחלוקת המשקל עליהן) דרך המנח של האגן ועד לחוט שכאילו תולה אותנו ממרכז הקודקוד אל התקרה. בואו נדמיין שאנחנו אכן תלויות על החוט הזה ונעזוב הכל. נאפשר לכל מה שרוצה - לזוז, להתקפל, להתרכך, להתמתח, להתפתל.

בואו נשים לב לנשימה וננסה לכוון אותה לחגורה הנמוכה, בטן, צדדים וגב תחתון.

נרגיש את הכלוב של הצלעות מתרחב בשאיפה ומתכווץ בנשיפה.

נהמה על מ... ונכוון אותו לטייל כמו אוויר חם מתחת לעור באף ומסביבו. נשים לב שהוא משנה מקום בכל פעם שהראש משנה את המנח שלו.

לאט לאט נפתח את הפה ונאפשר לקול לצאת החוצה על או ארוך.

נטייל בין צלילים גבוהים לנמוכים.

ננער את הגוף תוך כדי השמעת צלילים ארוכים וניתן לניעור להשפיע על הקול.

לאט לאט ובהדרגה נגיע לעמידה שקטה.

נתמרכז.

ניקח נשימה ונשיר דו מי סול מי דו תוך שאנחנו מציירות עם היד כדור גדול שיוצא לנו מהפה ונותנת לקול לצייר את הקונטור שלו. נשמור על קשר עם הבטן.

ניקח נשימה ונשיר דו מי סול דו. נשהה על הדו הגבוה ונדמיין שהקול שלנו עף בשמים כמו עפיפון שהחוט שלו מחובר לנו לטבור. הוא חופשי, לא מוחזק בתוך הפה, רק הקשר עם הבטן נשמר.

◆ מחקרים מוכיחים שכששרים במקלה באוניסון מסתנכרן קצב פעימות הלב של הזמרות והזמרים.