

## Senam Pernafasan

Kontribusi Dari Rumah Cerdas Kreatif  
Saturday, 26 September 2009

Bagi seorang penyiar, suara adalah modal yang paling utama pada saat mengudara. Suara dengan artikulasi yang baik adalah menjadi dambaan semua insan penyiar. Pada medio tahun 2007, kami sempat mendapatkan pelatihan dasar kepenyiaran yang diberikan oleh Lembaga Internews Indonesia, dimana salah satu materi yang diberikan adalah tentang teknik memelihara artikulasi suara melalui Latihan Senam Pernafasan.

Senam Pernafasan tersebut ini terdiri dari 15 langkah, jelas manfaatnya, perhatikan gerakannya dan yang penting juga adalah memperhatikan berapa kali tiap gerakan mesti dilakukan. Berikut ini adalah 15 Langkah Senam Pernafasan tersebut :

### 1. MUKA SINGA (Lion Face )

Manfaatnya untuk Melemaskan otot-otot muka      Muka diciutkan bersamaan dengan menguncupkanjari-jari kedua tangan. Kemudian muka dilebarkan dengan menjulurkan lidah. Frekwensi dilakukan sebanyak 5 x

### 2. MENGATUPKAN GIGI

Manfaatnya untuk Melemaskan otot rahang      Gigi dikatupkan dengan kuat, sementara bibir terbuka, bersamaan dengan itu kedua tangan dikepalkan.

Frekwensi dilakukan sebanyak 10 x @ 5 hitungan

### 3. MELIPAT LIDAH KE ATAS

Manfaatnya untuk Melatih dan melemaskan lidah barisan gigi bagian atas

Lidah dilipat keatas menyentuh kedua langit-langit sampai menekan

Frekwensi dilakukan sebanyak 5 x @ 5 hitungan

### 4. MELIPAT LIDAH KE BAWAH

Manfaatnya untuk Melatih dan melemaskan lidah

Lidah dilipat ke bawah menekan barisan gigi bagian bawah

Frekwensi dilakukan sebanyak 5 x @ 5 hitungan

#### 5. LIDAH MENYATU BIBIR

Manfaatnya untuk Melatih dan melepaskan lidah  
dan bagian bawah

Lidah dijulurkan, kemudian diputar sambil menyapu bibir bagian atas

Frekwensi dilakukan sebanyak 5 x

#### 6. MOTOR BOAT

Manfaatnya untuk Melatih pernapasan dan melemaskan bibir  
melalui bibir sehingga bibir bergetar dan berbunyi seperti motor boot. Napas dikeluarkan sambil membungkukkan badan  
sementara pergelangan tangan digoyang-goyangkan

Tarik napas dalam-dalam, lalu napas dikeluarkan perlahan  
Frekwensi dilakukan sebanyak 10 x

#### 7. URUT RAHANG

Manfaatnya untuk Melemaskan otot-otot muka  
rahang bawah digerakkan - berputar menyamping.

Jari-jari mengarut pipi dan muka ke belakang, dan di saat yang sama

Frekwensi dilakukan sebanyak 10 x

#### 8. LATIHAN LEHER

Manfaatnya untuk Memperkuat otot-otot leher dan bahu  
kemudian leher digerakkan ke kanan dan ke kiri seperti orang menggelengkan kepala

Berdiri dengan kaki direntangkan terbuka, tangan dipinggang  
Frekwensi dilakukan sebanyak 5 x

#### 9. PIJAT KERONGKONGAN

Manfaatnya untuk Melemaskan kerongkongan dan pita suara Tarik napas, keluarkan perlahan sambil menguapkan "AA", sementara jari memijat leher / kerongkongan dengan gerakan ke atas atau ke bawah. Frekwensi dilakukan sebanyak 10 x

#### 10. MEMUTAR BAHU

Manfaatnya untuk Memperkuat bahu agar kuat menekan rasa lelah karena duduk dalam waktu yang lama Memutar sendi bahu ke belakang - sementara kedua tangan tegak - lurus ke bawah. Frekwensi dilakukan sebanyak 10 x

#### 11. ANGLE WINGS

Manfaatnya untuk Memperkuat bahu Kedua lengan lurus ke depan dengan jari-jari terbuka, kemudian lengan didorong ke depan dengan kekuatan bahu, bergantian lengan kiri dan kanan, sementara jari digerakkan seperti tari kecak. Pinggang jangan sampai digerakkan. Frekwensi dilakukan sebanyak 10 x

#### 12. PING - PONG

Manfaatnya untuk Memperkuat bahu dan artikulasi Sama seperti yang dilakukan dalam gerakan 'Angle Wings', hanya saja jari-jari dikepalkan. Sehingga gerakannya seperti orang meninju. Ketika lengan digerakkan ke muka dan ke belakang mulut berbunyi ping-pong, akhir dari gerakan ini tangan ditarik ke atas. Frekwensi dilakukan sebanyak 10 x

#### 13. NAPAS PANJANG

Manfaatnya untuk Memperkuat napas Menarik napas dengan kepala mendongak. Kemudian napas dikeluarkan perlahan samapi habis. Lalu badan dibungkukkan sambil tangan menekan perut, untuk menghabiskan napas yang masih tersisa. Frekwensi dilakukan sebanyak 10 x

#### 14. PIFF - PAFF

Manfaatnya untuk Memperkuat otot-otot diafragma dan pernapasan Tangan berkacak pinggang, jari-jari melakukan gerakan menekan perut ke dalam - sambil mengeluarkan napas secara cepat. Bahu tidak boleh ikut bergerak. Frekwensi dilakukan sebanyak 10 x

#### 15. REACHING THE STAR

Manfaatnya untuk Melatih dan memperkuat otot-otot pinggang Posisi badan menunduk dengan tangan diputar ke kanan dan ke kiri, mengikuti tangan yang mengarah ke atas, sepertinya hendak meraih bintang. Posisi ini dilaksanakan sehingga pinggang tertarik dengan ujung kaki menyentuh lantai. Frekwensi dilakukan sebanyak 10 x