



הקול ברור

דיבור נכון ושירה מקסימלית
ללא קשיים, כאבים וצריחות

שרה אסולין

הקול ברור



שרה אסולין



חנני אמוג'ו

נמצא לפיכך כי אין זה
נכון להשתמש במונחים

הקול ברור

בכתח הספר הקדמה

ההפקה הקולית ומרכיביה

הפקת קול האדם מתבצעת על ידי שלושה גורמים עיקריים:

מיתרי הקול – קול האדם מופק על ידי רטיטה מהירה של זוג מיתרי הקול, המתקרבים ונצמדים זה לזה בעת הפקת הקול.

מערכת הנשימה – הכח המניע את המיתרים הוא האוויר, שאותו נושף האדם מהריאות אל מחוץ לגופו – כחלק אינטגרלי מפעולת הנשיפה (הוצאת האוויר).

תהודה – לאחר הפקת הקול נכנסים לתמונה שלושת חללי התהודה (הסבר ופירוט תקראו בפרק "תהודה ומיקוד") המשמשים כמגבר, ומעניקים עוצמה וגוונים לצליל המופק.

מיתרי הקול, והמערכות המלוות את הפקת הקול, הנם חלק ממערכת השרירים שבגוף האדם. כל שרירי הגוף דורשים שחרור, הכנה וחימום לפני פעילות, ובוודאי לפני פעילות מאומצת; פעולות מקדימות אלה ממקסמות את יכולות התפקוד של השרירים ומונעות נזקים העלולים להיגרם להם בעקבות הפעילות. באופן זה, דורשים מיתרי הקול את שלהם: כדי שנצליח להשתמש בהם באופן הנכון ולמקסם את היכולות הקוליות, הן בדיבור והן בשירה, אנו חייבים לשמור על שרירי הגוף – ובתוכם, כמובן, מיתרי הקול – כשהם משוחררים מלחץ ומאמץ. לפני הפעילות הקולית, עלינו לארגן את הגוף, את שריריו ואת איבריו, בתנוחה נכונה, ולחזקם, לחממם ולהכינם לקראת הדיבור והשירה.

רבים טועים לחשוב כי כדי להצליח להפיק קול, לדבר לקהל גדול או לשיר במָנְעָד (טווח) רחב, יש צורך לאמץ את הקול, או – בשפה העממית – "להוציא את הגרון". שיטת "הקול ברור" לשימוש נכון בקול שומרת עליכם מפני הטעות הזו. השיטה מכשירה את כל המערכות השותפות בהפקת הקול למימוש מלוא הפוטנציאל הטמון בקול, באופן נכון וקל, ללא מאמץ פיזי מיותר של מיתרי הקול או של מערכות הגוף האחרות. ישנם כלים מדהימים שקיבלנו

מאת הקב"ה, אשר מקלים על ההפקה הקולית ומשדרגים אותה לרמה של מימוש פוטנציאל עוצמתי ומלא. עלינו ללמוד להשתמש בכלים אלה, ובעזרתם נמנע אי"ה מתחים ונזקים, ונפיק – תרתי-משמע – את המרב.

מבנה הספר והדרך להשתמש בו

הספר בנוי מפרקים, המרכיבים כפאזל את נושא פיתוח הקול, על היבטיו וצדדיו. פיתוח קול הוא כמו אוקיינוס – במבט מלמעלה, אנו רואים רק מים ומים; אך כשמתחילים לצלול – מגלים עולמות! עומקים בלתי-ידועים העשירים בצמחייה תת-ימית, בדגים מסוגים שונים ובצבעים מרהיבים, ועוד. גם בים הידע והמושגים, המרכיב את המונח "פיתוח קול" – מלמעלה הכל עשוי להיראות רגוע ושטחי, אך כשנצלול לעומקו – נגלה עושר של עולמות ואין-סוף יכולות!

פרקי הספר מבוססים על יסודות פיתוח הקול, ומתמקדים בנושאים הבאים:

- **שחרור הגוף ושריריו** – ובייחוד מיתרי הקול – מלחץ וממתיחות פיזיים ומשימוש לקוי;
- **יציבה** – ארגון הגוף והכנתו ככלי להפקת קול מושלמת;
- **נשימה** – שיפור מערכת הנשימה, הסרעפת והצלעות, וחיזוקם;
- **תהודה ומיקוד** – שימוש מקסימלי ומותאם בחללי התהודה, ויצירת קול מגוון, כריזמטי ועוצמתי.
- **מערכת הארְטקולצְיָה** – עיצוב הקול להברות, מילים ומשפטים; **וּדְקָצְיָה** – היגוי, ופתיחה של מפרק הלסתות.
- **חימום מיתרי הקול** – המשפיע על יכולתם ועל גמישותם, ומאפשר ביצוע טוב יותר בכמותו (דהיינו, הרחבת המנעד) ובאיכותו.
- **טיפול בבעיות קוליות ומניעתן** – דרכים לטיפול ולמניעה של בעיות, כגון: שחיקת מיתרי הקול, צרידיות, יבלות ובעיות קוליות.
- **במה וקהל** – שלב אחר שלב בהכנת שירים להופעה; כחד קהל; ביסוס הביטחון ביכולות.

מהי נשימה נכונה?

חלק 1: שאיפה נכונה

נשימה עמוקה ונכונה היא נשימה שבמהלכה שואפים אוויר ומכניסים אותו עמוק לכוון הריאות התחתונות (חלקן התחתון של הריאות). הריאות התחתונות - השוכנות בחלק הרחב יותר שבין הצלעות - מתרחבות לכל הצדדים, ודוחפות את הצלעות החוצה, ואת הסרעפת - כלפי מטה. הסרעפת, שנדחפה על ידי הריאות כלפי מטה, דוחפת את הבטן החוצה - ומה שרואים למעשה מבחוץ, זוהי רק הבטן המתרחבת כלפי חוץ - "משמינה" ומתנפחת, כמו בלון שמילאו בו אוויר. (בפועל, האוויר אינו נכנס לבטן, אלא לריאות; אולם ההגדרה של נשימה לבטן - מתארת תהליך זה של נשימה מלאה ועמוקה, הגורמת להתרחבות הבטן). נשימה זו מכונה נשימה סרעפתית, כי בתהליך הנשיפה, היא מפעילה גם את שריר הסרעפת (כפי שתקראו בפרק ה' - הסרעפת ושרירי הבטן).



נשימה סרעפתית-
התרחבות הבטן כלפי חוץ.

הידעת?

בנשימה טובה -
האוויר ממלא גם את
חלל הראש.

הידעת?

שניים מתוך אלף
בני אדם שולטים
במערכת הנשימה
שלם; כל היתר -
צריכים ללמוד
זאת :).



טיפ!

רוצה לקחת נשימה ארוכה יותר? מומלץ להתחיל בנשיפת האוויר החוצה תוך כדי כיווץ איטי ורגוע של שרירי הבטן פנימה (לכיוון הגב), ורק אחר כך לשאוף באיטיות אוויר חדש.

הנשימה המנוגדת לנשימה העמוקה (והנכונה) היא נשימה שטחית – שבמהלכה שואפים אוויר לכיוון הריאות העליונות, המקבילות לבית החזה. בצורת נשימה כזו, לא הצלעות הן שמתרחבות, אלא בית החזה מתרומם. ומכיוון שבבית החזה אין די מקום, אם רוצים לשאוף כמות גדולה של אוויר – הכתפיים תידחפנה כלפי מעלה ותתרוממנה, מה שיגרום לשרירי הצוואר ולמיתרי הקול להתאמץ. האוויר הנצבר בבית החזה מפעיל על מיתרי הקול לחץ פיזי, ומפריע להם להפיק את הקול בצורה מושלמת. זאת, ועוד: הנשימה השטחית – שאיפת האוויר אל הריאות העליונות – מאפשרת הכנסת כמות מעטה בלבד של אוויר בכל שאיפה. שאיפה כזו משפיעה משמעותית – לרעה – על איכות הקול המופק בעזרתה!

היתרון של נשימה סרעפתית – נשימה עמוקה ("שאיפה לבטן"), על פני נשימת חזה – נשימה שטחית, מתבטא במספר מישורים נוספים:

- א. ביכולת לצבור כמות אוויר גדולה יותר – כתוצאה משטח גדול יותר;
 - ב. במניעת לחץ על מיתרי הקול והצוואר;
 - ג. ביכולת שליטה טובה יותר באוויר ובנשיפתו החוצה, בצורה איטית ומבוקרת.
 - ד. נשימה עמוקה היא נשימה שקטה, שאינה מלווה ברחש כלשהו. מלבד הבטן, העולה והיורדת, אין שום עדות חיצונית לנשימה.
 - ה. הנשימה העמוקה משרה רוגע ושלווה, משחררת את שרירי הגוף ואת הנפש.
 - ו. הנשימה העמוקה משתמשת בריאות התחתונות, ובכך מונעת את התנוונות כתוצאה מחוסר שימוש.
- נשימה עמוקה יכולה להתבצע בשאיפת אוויר דרך האף או דרך הפה, ובכל אופן – תביא לכל התועלות שפורטו לעיל.

טיפ!

נשימה נכונה אינה גורמת להתרוממות הכתפיים, גם בעת שאיפת כמות גדולה של אוויר.

הידעת?

בכל פעם שמזכירים נשימה בהקשר של פיתוח קול – הכוונה היא לנשימה נכונה, המכניסה את האוויר גם לריאות התחתונות.

תרגיל נשימה בסיסי

מטרת התרגיל: להרגיל את הריאות והגוף לנשימה נכונה, עמוקה ומלאה, שהאוויר הנשאף במהלכה ממלא את כל חגורת המותן: בטן, צלעות וגב.

זוהי נשימה נכונה, עמוקה ויסודית.



עומדים בפיסוק קל, הראש "צומח" למעלה והמבט מופנה קדימה והרחק.

הידעת?

כדי להצליח להגיע למספרים גבוהים במהלך תרגיל הספירות - יש להיות מודעים, ולעבוד עם הגוף, הצלעות והשרירים כבר בספירת ה-15 הראשונה. כך אפשר לבנות "נדבך" על גבי נדבך", ולהגיע ליכולות אדירות!

שלב א':

יד ימין תומכת בשרירי הבטן. מתחילים בנשיפת האוויר שבגוף - החוצה, תוך כדי כיווץ הבטן והכנסת פנימה (לכיוון הגב), עד להוצאת האוויר. מרפים את שרירי הבטן, ומאפשרים לאוויר חדש לזרום פנימה - אל הריאות התחתונות. הבטן תתנפח ותבלוט כלפי חוץ (כעין בלון, שמתנפח בעת מילוי באוויר, ומתכווץ עם ריקונו מאוויר), והכתפיים תישארנה רפויות.

1



שלב ב':

תומכים בצלעות בכפות הידיים, שואפים אוויר לכיוון הבטן, ונושפים אותו החוצה. חשים את הצלעות מתקרבות זו לזו ומתרחקות זו מזו, כעין אקורדיון.

2



פרק ט' (((צרידות

צרידות היא מחלה, שבאה לידי ביטוי באובדן צלילותו של הקול.

קולו של הסובל מצרידות נשמע צורמני, עבה, מחוספס; ודיבורו - או שירתו - מלווים במאמץ, בקושי או בכאב. צרידות עלולה להחמיר עד לרמה של אובדן קול, וחוסר יכולת מוחלט לשיר ולדבר.

מהם הגורמים להיווצרות הצרידות?

כשאדם מנגן על כלי נגינה ללא הטכניקה הנכונה - אזי, גם אם הוא מונע בכוחו של הרגש החזק ביותר ומנגן "מכל הלב", הוא לא יצליח בהפקה נכונה של המנגינה, וחמור מכך: הוא יגרום נזקים לכלי-הנגינה.

גוף האדם הוא כמו כלי-נגינה: יש לדעת כיצד להשתמש בו. הקול מופק באופן פיזי, והגורמים המשפיעים על תפקוד הגוף - כמו: מצב הבריאות, מצב הרוח, ותופעות פיזיות שונות - משפיעים גם על הקול ועל הפקתו.

הצרידות יכולה לנבוע מגורמים שונים:

א. גורמים פיזיולוגיים:

- חוסר נוזלים - כתוצאה ממיעוט בשתיית מים וכן מצריכת קפאין (המצוי ב: קפה, תה, קולה, שוקולד). המחסור בנוזלים גורם ליובש בגוף ובמיתרי הקול - שבעטיו, המיתרים אינם פועלים כשורה, והם מתחככים זה בזה בעת ההפקה הקולית.
- חוסר שינה, הגורם לחולשה ולעייפות במיתרי הקול, ובכך מונע מהם סגירה מושלמת בזמן ההפקה הקולית.

ב. הפקה קולית שגויה:

- דיבור או שירה ממושכים בהפקה קולית שגויה, באחת (או יותר) ממערכות ההפקה הקולית: **נשימה** - נשימה שטחית, ריאות חלשות ונשימה באמצעות הרמת בית החזה והכתפיים; **תהודה** - חסימת התהודה באמצעות

הידעת?

70% ממקרי הצרידות מתרחשים בגלל שימוש לקוי במערכות ההפקה הקוליות.

שימוש לא נכון באיברי ההיגוי: דיבור בפה סגור ובשיניים סגורות החוסמים את התהודה; שימוש שגוי בתיבות התהודה השונות, וחוסר-התאמה בין הצליל לבין תיבת התהודה המתאימה להשמעתו; **שחרור** - מתח שרירים וחוסר בשחרור של הגוף ושל הנפש; **יציבה** - יציבה לא נכונה: החזקת ראש שגויה, הבלטת הסנטר קדימה, מתח והרמת כתפיים - הגורמת למאמץ של **מיתרי הקול** ולעומס עליהם.

- צעקות, לחישות או דיבור בטון שאינו מתאים לגובה הקול האינדיבידואלי - לדוגמא: בעלי קול גבוה, המדברים בקול נמוך.

- דיבור מהיר מדי.

ג. תזונה:

מזונות חמוצים, חריפים ומטוגנים; וצריכת אלכוהול - גורמים לחומצות לעלות מן הקיבה אל הושט - עקב התרופפות הסוגר שבין הושט לקיבה - ולמלא את תיבת הקול שבגרון. חומצות אלו יוצרות גירוי מקומי, ואפילו כוויות, בחלקם העליון של הושט ושל מיתרי הקול. תופעה זו מכונה - (Reflux) "ריפלוקס הושט". מאחר ובגרון אין רירית, המגינה מפני חומצה, מספיקה מעט חומציות כדי לגרות את אזור מיתרי הקול. כוויות אלו אינן מורגשות חיצונית (כלומר: אין תחושה של צרבת או כאבים), אלא באות לידי ביטוי ב: צרידות; שיעול טורדני וממושך; הפרעות בבליעה; כאבים בלוע; תחושת גוף זר בגרון, המעוררת דחף לכחכוך מתמיד.

ד. מצבי חולי:

מחלה נגיפית באזור הגרון, כמו דלקת או הצטננות - גורמת לעיבוי, לרגישות ולאדמימות באזור מיתרי הקול, וכך - המיתרים אינם נסגרים בשלמות.

ה. גיל:

תינוקות עלולים להצטרד כתוצאה מבכי ממושך וצווחני, ולעיתים נדירות - כתוצאה ממחלה מולדת. **בגיל ההתבגרות** - חלים במיתרי הקול שינויים פיזיים, כחלק מכל השינויים המתרחשים בגוף. מיתרי הקול מתארכים:

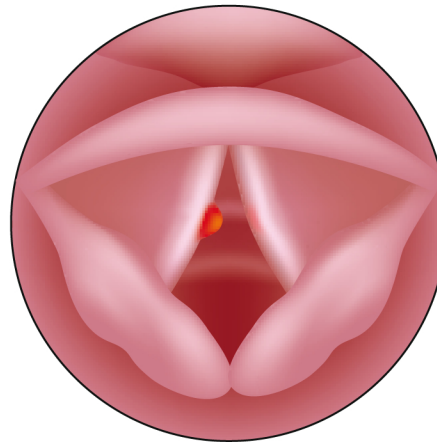
הידעת?

ב-70% מהמקרים ניתן להעלים יבלות או פוליפ ללא צורך בניתוח – וזאת, על ידי למידת טכניקת הפקת קול נכונה ודיבור נכון בחיי היום-יום. גם במקרים שבהם ניתוח הוא הכרחי – חובה ללמוד את הטכניקה להפקת קול נכונה, כדי למנוע את חזרתם של היבלות או הפוליפ.

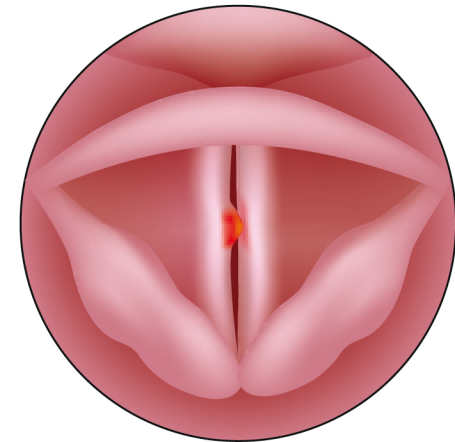
אצל נערים – ביותר מסנטימטר, ואצל נערות – בכ-3 מילימטרים. התארכות זו עלולה לגרום לצרידות. אצל מבוגרים – ככל שהגיל עולה, מיתרי הקול צונחים למיקום נמוך יותר, עד לחוליה השביעית בעמוד השדרה הצווארי, וכתוצאה מכך – הקול נעשה נמוך יותר, רפוי ולא צלול.

הצרידות ותסמיניה עלולים להופיע בדרגות-חומרה שונות (בסדר עולה):

- א. צרידות ללא ממצאים פתולוגיים: צרידות שנגרמה כתוצאה מהיווצרות שטפי דם בתוך מיתרי הקול.
- ב. פוליפ: כאשר מתעלמים מהצרידות, וממשיכים לדבר לא נכון ולצעוק – הדימום מתחזק, והדם הופך לגוש מוצק – פוליפ – הבולט כלפי פנים ומעבה את המיתר. בליטה זו מונעת את סגירת המיתרים בזמן הפקת הקול, וממילא – הפקת הקול מתרחשת בצורה שגויה ומאומצת, וכתוצאה מכך – הצרידות ממשיכה להתחזק.



פוליפ*
Polyp



שאלות ותשובות

ש. כיצד ניתן לפתח את הקול בלמידה מרחוק? האם אין צורך לראות בעיניים את צורת ההפקה של הקול?

ת. שיטת "הקול ברור" נותנת מענה חלופי מושלם לפיתוח קול בלימוד מרחוק: ערכת "הקול ברור" כוללת ספר, המגיש את מיטב החומר בשפה ברורה ומובנת, לצד תמונות וציורים, הממחישים את הטכניקה ואת אופן ביצוע התרגילים – שלב אחר שלב. נוסף לזאת, מצורפת לערכה דיסק שמע, המאפשר ביצוע תרגילים על ידי התלמיד (במקביל להדמיות המושמעות בדיסק), תוך כדי בקרה על איכות הביצוע האישי.

ש. אחרי יום שלם של הוראה – נגמר לי הקול! האם יש פתרון?

ת. מזדהה עם הקושי ושמחה לבשר שאכן יש פתרון! כפי שהתבטאה אחת מתלמידותי בסדנה לדיבור נכון: "זה הקיץ ראשון שלא הצטרדתי בו!" איך זה קורה?

באופן כללי, פיתוח קול נוגע בשתי מטרות עיקריות:

- 1. ללמוד להשתמש נכון במיתרי הקול ובמערכות הקשורות לדיבור ולשירה,** ובכך למנוע שחיקה, עומס ומאמץ מיותר – העלולים לגרום צרידות, יבלות, כאבים, אובדן קול ואפילו מחלות,
- 2. להרחיב את היכולות הקוליות ולמקסם את הביצוע שלהן:** הן בדיבור עוצמתי וכריזמטי, והן בשירה. בקריאת פרק "הצרידות" שבספר, אפשר להבין – קודם כל – מה "גומר" את הקול, ולקבל שורה של טיפים ועצות להקלה מיידי. עבור פתרון מערכתי כולל, שיפתור את הבעיה שלך מהשורש ויעזור לקולך לתפקד כראוי בכל שעות היממה – צריך פשוט לקרוא, ללמוד וליישם את הנכתב בספר.

ש. תמיד חשבתי שפיתוח קול הוא תחום של חזנים וזמרות. האם גם לי יש קשר לתחום?

ת. בוודאי! פיתוח קול הוא טכניקה לשימוש נכון ומקסימלי במיתרי הקול. כולנו – ולא רק החזנים והזמרים! – משתמשים במיתרים באופן תמידי, וכשלומים להשתמש בהם בצורה הנכונה – אפשר להפיק מהם הרבה

יותר: בדיבור צלול, בשירה נכונה, ובשמירה על איכות הקול ועל בריאותם ותפקודם של המיתרים. כך נממש את הפוטנציאל הטמון בהם.

ש. מאיזה גיל מתאימה הערכה?

ת. מגיל 14 ומעלה, הן לגברים והן לנשים.

ש. אין לי כל רקע בשירה או בפיתוח קול, הקול שלי סטנדרטי ולא מיוחד. אני לא רואה את עצמי מופיעה על במות בערבי נשים או מפיקה דיסקים. מה לי ולהשקעה בשירה נכונה?

ת. השירה היא ביטוי לנפש. היא מרחיבה אופקים, מפתחת את הדימוי העצמי החיובי, ומקדמת מאד את המעמד החברתי של כל אחד. לא שרים רק בשביל להופיע, ולא מפתחים את הקול רק בשביל להקליט באולפן ולהפיק דיסקים. נשים ובנות רבות, שלמדו פיתוח קול בשיטת ה"קול ברור", הרגישו שהן נטענות בכוחות חדשים ורעננים ובעוצמות אישיות, שמסייעים להן גם בשגרת היום-יום, המשפחה והעבודה. במיוחד אם טרם חווית עד היום חוויית שירה – במלוא מובן הביטוי – אני מזמינה אותך להכיר את הצד המיוחד הזה של החיים ולמצוא את הקשר שלו אלייך, ואת ההשפעה החיובית שעשויה להיות לו על חייך ועל איכותם.

ש. אני לא מצליחה לשיר בטונים גבוהים, יש לך עצה עבורי?

ת. כן, יש עצה! רוב האנשים כלל לא מודעים ליכולות הענקיות הטמונות בקולם, ומשתמשים באחוזים בודדים מהם בלבד! הדרך הטובה ביותר לגלות את היכולת האמיתית של קולך ולהרחיב אותה – היא להתאמן בתרגילי קול. באמצעות התרגול, תגלי צלילים גבוהים ונמוכים שלא ידעת שאת יכולה לבצע וגם תצליחי להרחיב את מנעד הצלילים האישי שלך, הן בצלילים גבוהים והן בצלילים נמוכים.

ש. בעת שירה אני נתקעת הרבה בלי אוויר, ונאלצת לבצע הפסקות רבות לנשימה במהלך השיר. גם כשאני מנסה לקחת הרבה אוויר מראש – זה לא עוזר. האם יש אפשרות לסדר זאת?

ת. ודאי! ייתכן כי את מנסה לשאוף כמות גדולה של אוויר לראות העליונות, ובכך מחמיצה את יכולת הסיוע

של הריאות התחתונות – שיכולות להכיל כמות גדולה עוד יותר של אוויר. אימון בנשימה נכונה ילמד אותך להשתמש גם בריאות התחתונות, ותרגול של תרגילי נשימה – יגמישו ויגדילו את יכולות הראות שלך. תתרגל לשאוף אוויר בכמות מקסימלית ולנשוף אותו בצורה מבוקרת, מה שיסייע לך לשיר משפטים ופסקאות ללא צורך בהפסקות לנשימה.

ש. למדתי בעבר פיתוח קול האם הערכה מתאימה לי?

ת. בודאי. יש בערכה חומר רב למתקדמים, כולל טיפים ועצות שישפרו ויגדילו את יכולתך.

ש. מה מכיל הדיסק?

ת. בספר – תרגילים שונים שכדי לבצעם בצורה מדויקת לא מספיק האיורים והתמונות הממחישות אלא יש צורך גם להקשיב לצלילים ולתרגילים. הדיסק נותן הבנה מלאה ומוחשית יותר לתרגילים אלו.

ש. במילה אחת – איך היית מגדירה את הערכה?

ת. קורס מרוכז לפיתוח קול, שירה נכונה ומיצוי המקסימום מקולך, ללא קשיים, צרידות ומגבלות. בשיטה ברורה ומובנת תוכלי להתקדם בביתך בזמן הפנוי צעד אחר צעד, והתוצאות יפתיעו אותך במהירות מדהימה.

מאות בוגרות מרכז "הכל בקול" מעידות ששיטת 'הקול ברור' מוצלחת וקוצרת תוצאות. ובגדול.

לפרטים ורכישה: 052-7663060 / hakolbakol@gmail.com / www.bakol.co.il

שרה אסולין

מנכ"ל

מרכז לפיתוח קול

הקול?
ואולי... יש לך קול מרשים, וחיפשת את הסוד להגיע למלוא עוצמתו? יש לך חלום להביא למקסימום את יכולות השירה שלך? או שנתקעת כשהשיר הגיע לצלילים נבוהים?

גברת שרה אסולין, בעלת תואר ראשון לפיתוח קול ומנכ"ל "הכל בקול" – מנשיה
לך בספר זה שיטה ייחודית להשגת קול בריא וצלול, המבוססת על השיטה
האיטלקית לפיתוח קול.

בשיטת "הקול ברור" התמור מובנה ומועבר באופן ברור, מרתק, קל להבנה ונוח ליישום. הודות ליכולת ההסברה המיוחדת של ה"נב" אסולין" ולכשרונה בהקניית הידע – הפוכת התיאוריות המופשטות לדרך-פעולה מעשית, ומיניבות, בס"ד, תוצאות מוחשיות.

אז הקול ברור, יש עוד משהו: מעבר להישג של הפקת קול צלול בקלות וללא מאמץ – הספר והשיטה מעניקים לך חוויה מעצימה של פיתוח יכולות אישיות, ביטוי ודימוי עצמי גבוה ואפילו הכנת פחד קהל.

מזמינים אותך לגלות כמה טוב יכול הקול להיות!

מחיר משלך לאדם 330 ₪

800-901101 110101-008
0 101090008 0