



در این کتاب الکترونیکی تعدادی شعر برای شما آوردیم تا به تمرینات تنفسان کمک کند.

بهترین حالت برای اجرا این است که شما فقط با یک نفس شروع کنید به خواندن هر بخش. همان طور که می بینید هر بار یک واژه در هر بخش اضافه می شود و همین باعث می شود تا کم کم بتوانید با افزایش و کنترل بیشتر روی تنفسان، حجم بیشتری از متن را بخوانید.

شعر «نون و پنیر آوردیم»

+ نون و پنیر آوردیم، دخترتونو بردیم.

- نون و پنیر ارزونیتون، دختر نمیدیم بهتون

+ فرش حصیر آوردیم، دخترتونو بردیم.

- فرش حصیر، نون و پنیر ارزونیتون، دختر نمیدیم بهتون

+ کماج شیر آوردیم، دخترتونو بردیم.

- کماج شیر، فرش حصیر، نون و پنیر ارزونیتون، دختر نمیدیم بهتون.

+ دوماذ فقیر آوردیم، دخترتونو بردیم.

- دوماذ فقیر، کماج شیر، فرش حصیر، نون و پنیر ارزونیتون، دختر نمیدیم بهتون.

+ مادر پیر آوردیم، دخترتونو بردیم.

- مادر پیر، دوماذ فقیر، کماج شیر، فرش حصیر، نون و پنیر ارزونیتون، دختر نمیدیم

بهتون.



+ مرد دلیر آوردیم، دخترتونو بردیم.
- مرد دلیر، مادر پیر، دوماذ فقیر، کماچ شیر، فرش حصیر، نون و پنیر ارزونیتون، دختر
نمیدیم بهتون.

+ حلقه سیر آوردیم، دخترتونو بردیم.
- حلقه سیر، مرد دلیر، مادر پیر، دوماذ فقیر، کماچ شیر، فرش حصیر، نون و پنیر
ارزونیتون، دختر نمیدیم بهتون.

+ تور و حریر آوردیم، دخترتونو بردیم.
- تور و حریر، حلقه سیر، مرد دلیر، مادر پیر، دوماذ فقیر، کماچ شیر، فرش حصیر، نون و
پنیر ارزونیتون، دختر نمیدیم بهتون.

+ مشک و عبیر آوردیم، دخترتونو بردیم.
- مشک و عبیر، تور و حریر، حلقه سیر، مرد دلیر، مادر پیر، دوماذ فقیر، کماچ شیر، فرش
حصیر، نون و پنیر ارزونیتون، دختر نمیدیم بهتون.

+ آینه چراغ آوردیم، دخترتونو بردیم.
- آینه چراغ، مشک و عبیر، تور و حریر، حلقه سیر، مرد دلیر، مادر پیر، دوماذ فقیر، کماچ
شیر، فرش حصیر، نون و پنیر ارزونیتون، دختر نمیدیم بهتون.

+ گل از تو باغ آوردیم، دخترتونو بردیم.
- گل توی باغ، آینه چراغ، مشک و عبیر، تور و حریر، حلقه سیر، مرد دلیر، مادر پیر، دوماذ
فقیر، کماچ شیر، فرش حصیر، نون و پنیر ارزونیتون، دختر نمیدیم بهتون.



+ کره الاغ آوردیم، دخترتونو بردیم.

- کره الاغ، گل توی باغ، آینه چراغ، مشک و عبیر، تور و حریر، حلقه سیر، مرد دلیر، مادر پیر، دوماذ فقیر، کماج شیر، فرش حصیر، نون و پنیر ارزونیتون، دختر نمیدیم بهتون.

+ پسته داغ آوردیم، دخترتونو بردیم.

- پسته داغ، کره الاغ، گل توی باغ، آینه چراغ، مشک و عبیر، تور و حریر، حلقه سیر، مرد دلیر، مادر پیر، دوماذ فقیر، کماج شیر، فرش حصیر، نون و پنیر ارزونیتون، دختر نمیدیم بهتون.

+ پس بیا بریم پس در پس --- شهرهای دیگه‌م دختر هس
(جلب موافقت دختر)

- پس بیا بیا پیش در پیش --- شاید شدیم قوم و خویش



شعر «گل گندم»

گندمو کی می خوره؟

گندمو موش می خوره - موشه و گندم - گندم گل گندم ای خدا - دختر مال مردم ای خدا

موشه رو کی می خوره؟

موشو گربه می خوره - گربه و موشه و گندم - گندم گل گندم ای خدا - دختر مال مردم ای خدا

گربه رو کی می خوره؟

گربه رو سگ می خوره - سگه و گربه و موشه و گندم - گندم گل گندم ای خدا - دختر مال مردم ای خدا

سگه رو کی می خوره؟

سگه رو گرگ می خوره - گرگه و سگه و گربه و موشه و گندم - گندم گل گندم ای خدا - دختر مال مردم ای خدا

گرگه رو کی می خوره؟

گرگه رو ببر می خوره - ببره و گرگه و سگه و گربه و موشه و گندم - گندم گل گندم ای خدا - دختر مال مردم ای خدا

ببره رو کی می خوره؟

ببره رو شیر می خوره - ببره و گرگه و سگه و گربه و موشه و گندم - گندم گل گندم ای خدا - دختر مال مردم ای خدا



شیره رو کی می خوره؟

شیر و شمشیر می خوره - شیره و ببره و گرگه و سگه و گربه و موشه و گندم - گندم گل
گندم ای خدا - دختر مال مردم ای خدا

شمشیرو کی می خوره؟

شمشیرو زنگ می خوره - زنگه و شمشیر و شیره و ببره و گرگه و سگه و گربه و موشه و
گندم - گندم گل گندم ای خدا - دختر مال مردم ای خدا

زنگه رو کی می خوره؟

زنگه رو رنگ می خوره - رنگه و زنگه و شمشیر و شیره و ببره و گرگه و سگه و گربه و
موشه و گندم - گندم گل گندم ای خدا - دختر مال مردم ای خدا

رنگه رو کی می خوره؟

رنگه رو نفت می خوره - نفته و رنگه و زنگه و شمشیر و شیره و ببره و گرگه و سگه و
گربه و موشه و گندم - گندم گل گندم ای خدا - دختر مال مردم ای خدا

نفته رو کی می خوره؟

نفتو آتش می خوره - آتش و نفته و رنگه و زنگه و شمشیر و شیره و ببره و گرگه و سگه
و گربه و موشه و گندم - گندم گل گندم ای خدا - دختر مال مردم ای خدا

آتش و کی می خوره؟

آتش و آب می خوره - آبه و آتش و نفته و رنگه و زنگه و شمشیر و شیره و ببره و گرگه و
سگه و گربه و موشه و گندم - گندم گل گندم ای خدا - دختر مال مردم ای خدا



آب رو کی می خوره؟

آبو آدم می خوره - آدمو آبه و آتش و نفته و رنگه و زنگه و شمشیر و شیر و ببره و گرگه و سگه و گربه و موشه و گندم - گندم گل گندم ای خدا - دختر مال مردم ای خدا .

آدمو کی می خوره؟

آدمو خاک می خوره - خاکه و آدم و آبه و آتش و نفته و رنگه و زنگه و شمشیر و شیر و ببره و گرگه و سگه و گربه و موشه و گندم - گندم گل گندم ای خدا - دختر مال مردم ای خدا .

خاکه رو کی می خوره؟

خاکو گندم می خوره - گندم و خاکه و آدم و آبه و آتش و نفته و رنگه و زنگه و شمشیر و شیر و ببره و گرگه و سگه و گربه و موشه و گندم - گندم گل گندم ای خدا - دختر مال مردم ای خدا