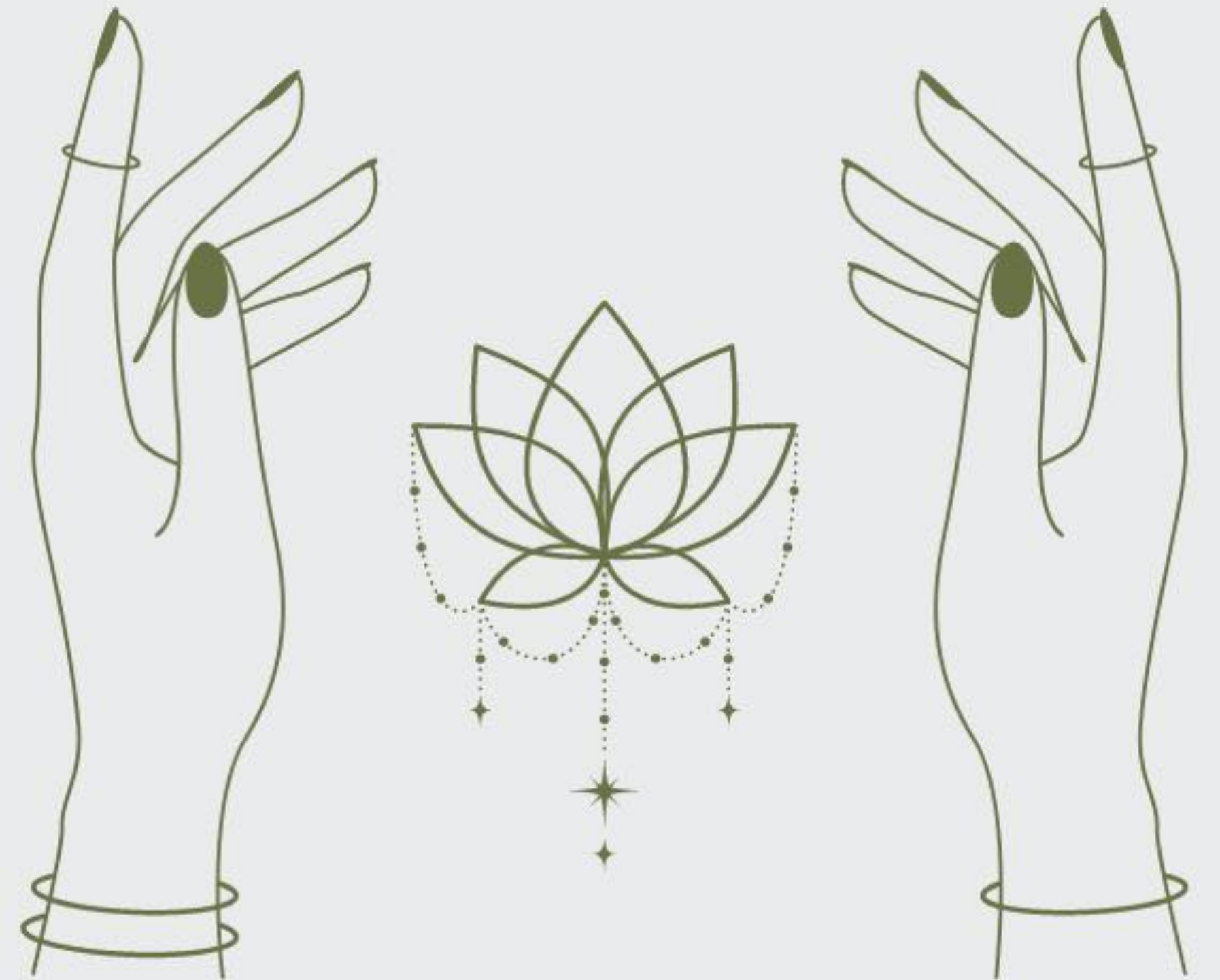




声が自由になる
ヨガ・オブ・ボイス
Yoga of The Voice

アドバンスクラス2期



Fundamental Principles:

Your Voice is not your possession. It's a Path to follow. It's Yoga. It's a fabric of sound, breath, and expression. Thus, the Voice is Energy and is a function of energy. The nature of energy is to flow free, and/or be shaped or regulated according to the kind of application or vocal art or vocal-culture involved. This depends upon our ability to skillfully be present in our body, breath, and mind (consciousness), in order to develop an evolving sensitivity about deep listening, interaction, and intuition.



基本原則

あなたの声はあなたの持ち物ではなく、ついていくべき道なのです。

あなたの声はヨガです。あなたの声は、音、呼吸、表現が織りなす織物です。

声はエネルギーであり、エネルギーの機能です。エネルギーの性質は、自由に流れるものであり、その用途や声のアート、声の文化によって、形作られたり、調節されたりします。

ディープリスニング（深く聴くこと）や相互作用、そして、直観に対する敏感さを育てるには、私たちの今の身体、呼吸、そしてマインド（意識）にたくみに立ち会う能力にかかっています。



**歌声は、人生という力強いエネルギーのほとばしる流れに乗るための乗り物の
ようなものです。呼吸と音という媒体を通して、歌声はエネルギーのパターン
を変容させ、身体に計り知れないほどの有益な効果をもたらし、どんな音より
も、より効果的に私たちの意識に働きかけます。声はどんな音とも違い、私た
ちの自己の深い部分に光を照らし、私たちのスピリチュアルな人生とつながる
ものなのです。**

シルビア ・ ナカッチ著 「声を自由に!! Free your Voice」 P29



なぜ、
毎日歌うことがいいのか？



皆さんの意見を参照に

- ・ その日の自分の状態が確認できる（昨日と今日の違いに気づく）
- ・ 声が出ていない状態になっても出しているとは自然に出てくる、一定の元気な状態に持っていくことがやりやすい。
- ・ 日々やっていく方が、より本来の状態に戻りやすい。
- ・ 音に集中する安心感、落ち着く時間を作ることができる。
- ・ 動的瞑想の一つとして実践することができる。声を使うことで体を使うので、覚醒しつつ癒されている状態を作れる。



・ 歌うと健康になれる。いい”気”が自分の体の中で振動している。

声は

あなたのものではない



声は授かったものだから？

授かったものでもあるけど
自分のものじゃないのかな？



声がやってくる体験?!

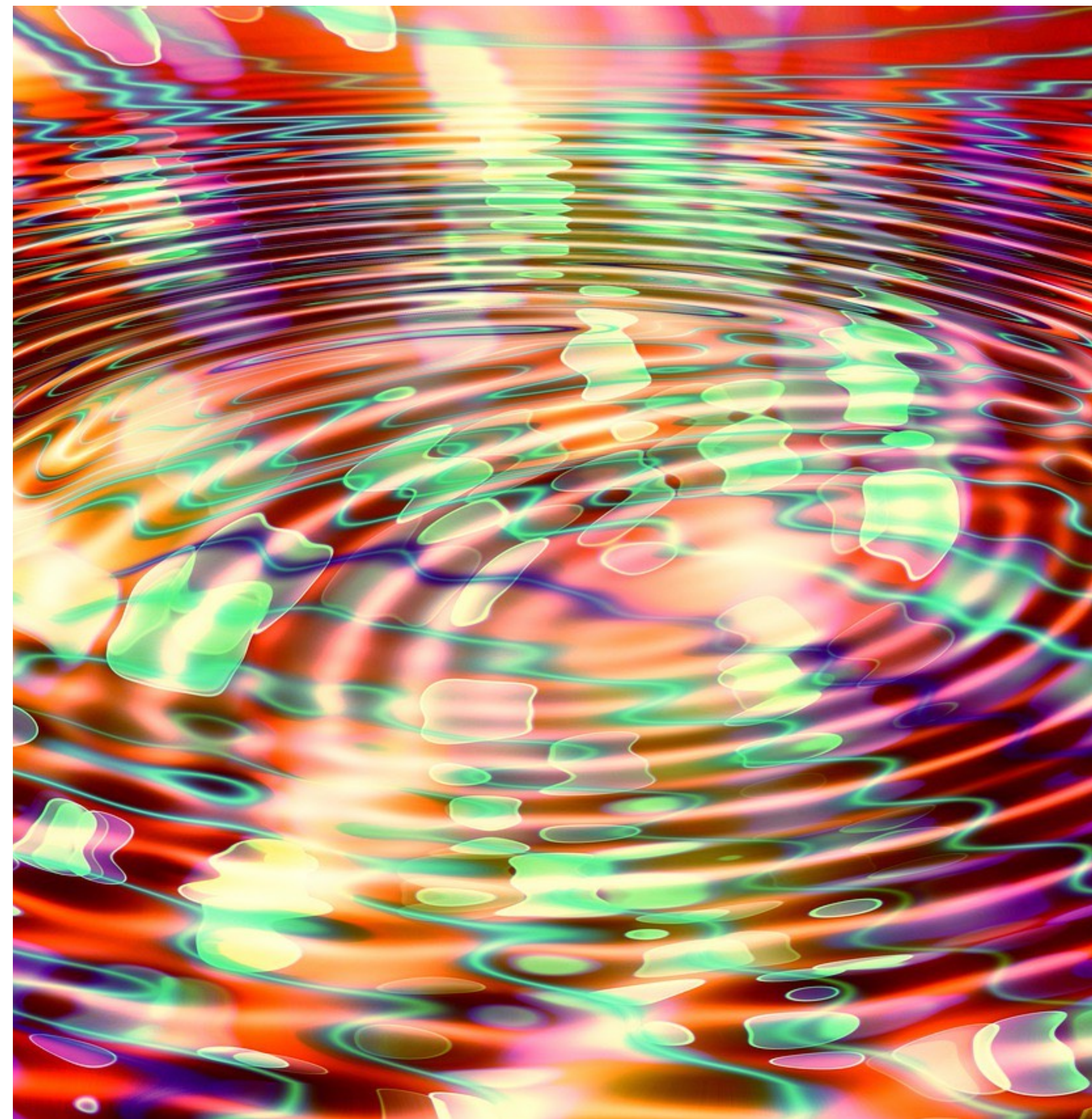


自分が
どんな音を出してるのかな？

うまくできてるのかな？

とジャッジしない

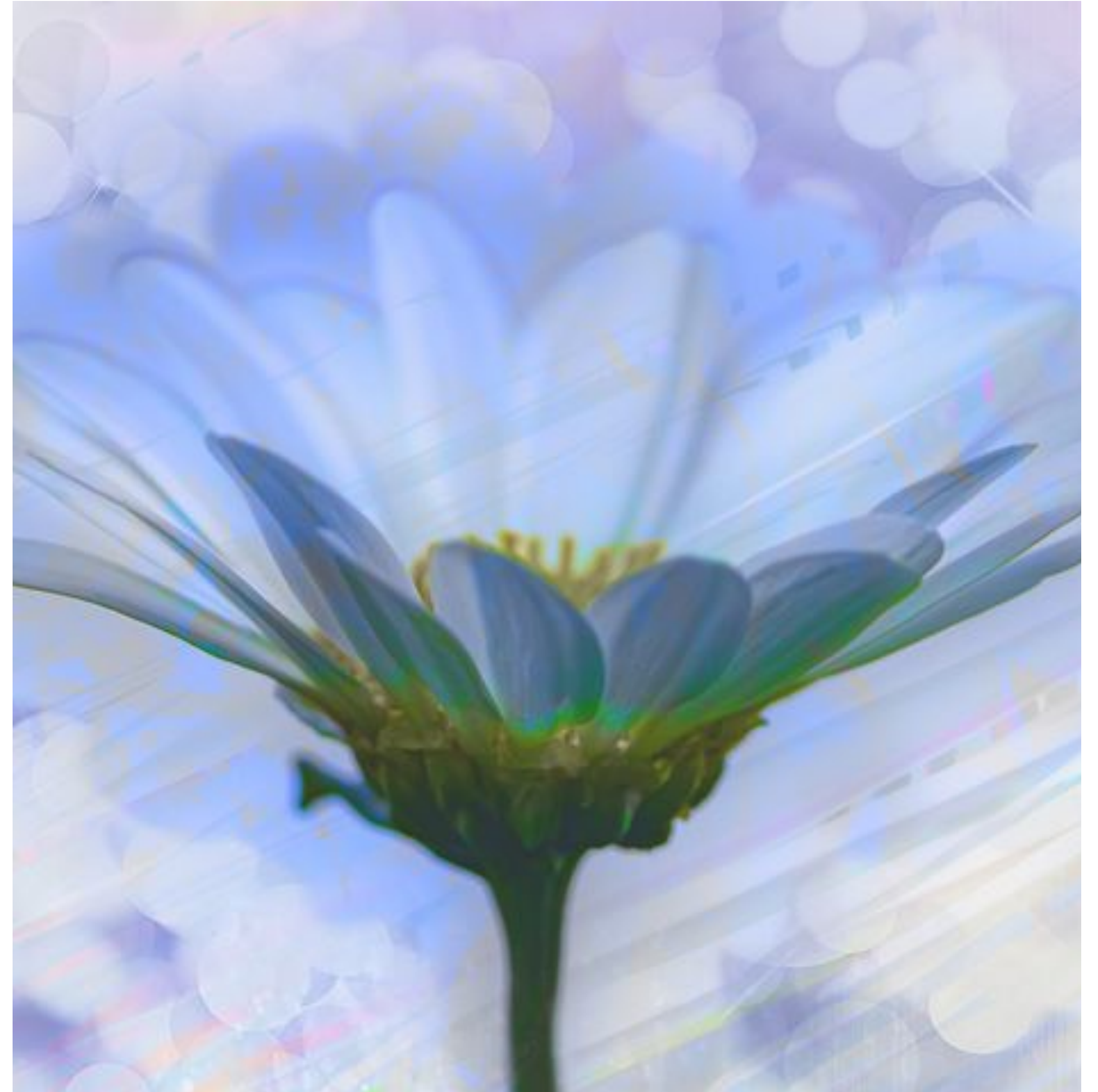
音そのものになる＝振動になる



「今、ここ」に
「今、ここ」という音に
完全に集中をしていく

「声」についての考えを手放す
「声」ということを忘れていく

音そのものになる



- ・歌を歌うときに、理論は必要ありません。
- ・音楽の要素は、もともと自然発生したもののなので、本来は私たちの体にすでにあることです。
- ・音楽的なものは、音楽が苦手と思っている人の中にもあります。
- ・理論は後から整理するために生まれたもののなので、体験がまずは重要です。



聞く と 聴く

深く聴く ディープリスニング

聴覚の気づきを高めていきましょう



耳で聞き取れない音は発音できない

トマティス理論

フランスの耳鼻咽喉科医

アルフレッド・A・トマティス博士



- 物理的に音が鳴っていても聴いていない音がある。
- 聴こえていなくても音はある。

自分が心地よいと感じる音、落ち着く音
Homeと感じる音を集めてみてください。



第1回宿題

- 1、なぜ、毎日歌うことがいいのか？クラスの中で話してくださったことも含めて、もう一度 文章化してみてください。
- 2、「声はあなたのものではない」この言葉をどのように受け止めますか？
今の時点であなたが感じていることを、文章化してみてください。
- 3、自分が心地よいと感じる音、落ち着く音、Homeと感じる音を集めてみてください。歌でも構いません。
- 4、音（歌）の自分史を作ってみましょう。



第1回アドバンス課題

<p>1、 なぜ、毎日歌うことが いいのか？クラスの中 で話して下さったこ とも含めて、もう一度 文章化してみてください。 い。</p>	
<p>2、 「声はあなたのもので はない」この言葉をど のように受け止めます か？ 今の時点であなたが感 じていることを、文章 化してみてください。</p>	

音の自分史

年齢	聴いていたと思う歌、環境の音など	歌っていた記憶のある歌	周囲からの影響、流行っていた歌