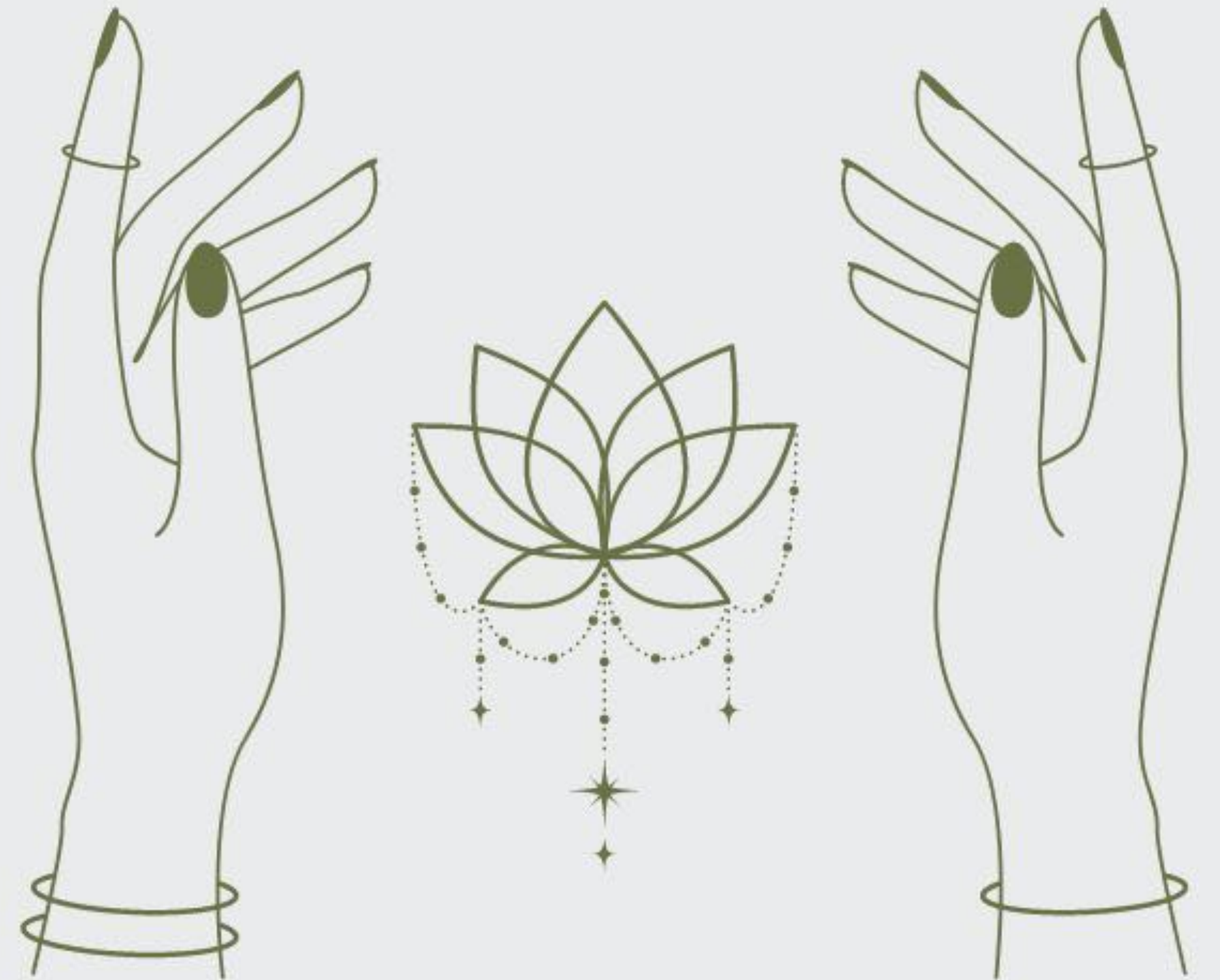




声が自由になる  
ヨガ・オブ・ボイス  
*Yoga of The Voice*

アドバンスクラス2期

第2回





## 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



声は  
あなたのものではない

# 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

# 音になるプロセス1

- 3つのFから始める (First Feel Free)
- ガイドされることに委ねる (先生の声、ドローンetc)
- 他のことは何もしない。
- 21分間は完全に音の世界に集中する。
- ただ、ついていく。
- どんな声を出しているかに意識を向けない。
- 内側の感覚 (振動) を感じる。



# 音になるプロセス2

- 聴くことに集中して、ただ真似をする。（考える間がなくなる）
- 音の聴こえが変化してくる
- 音と音の間を聴く感覚
- 自分の声が消えていく感覚
- 勝手に声が出てくる感覚



# ヨガ・オブ・ボイスの オペレーティングシステムを ダウンロード



真に自由を感じるために、

あなたは最初の「形式」に従わなければなりません。



まずはここを読んで！

第7章 テキスト p140



# ヨガ・オブ・ボイスのOS（ソフトウェア）

- 1、意図を明確にする
- 2、つながること
- 3、留まること
- 4、振動すること
- 5、動くこと
- 6、変容すること





練習している間、いつだってひとりではないことに気づくでしょう。——あなたは、あなたを導く高い意識の力とチャネリングしているのです。それを、先駆者たち、師、あるいは神性と呼んだとしても、いずれにしてもあなたは、見えない存在が傍らにあることに気づくでしょう。そこにはなんの緊張もないのですから。

この章でお話しすることはすべて、「形式」についてです。よくわからなくなってしまうたり、再起動（リブート）が必要になったら、いつでもここに戻って来てください。

### まずはここを読んで！

これは、まず読んでほしいこと「リード・ミー・ドキュメント」です。ここを読めば、「ソフトウェアのインストール方法」がわかり、ヨガ・オブ・ボイスの「利用規約への同意」にサインできます。

以下のことは、音と意識状態の間をつなぐものとみなすことができます。以下、声の世界を探求しながら、それぞれの内容を体験する方法です。

1. 意図を明確にする——私たちは、個人的な制約や前提条件づけから声を自由にし、歌うことの練習によって、すべての生きとし生けるものに貢献するという意図を表明します。私たちの決めた意図は、増え続けます。私たちが成長すれば、練習もその分進化できるように、私たちの意図を修正、拡大させていきます。
2. つながること——それぞれの練習の内容に取り組む時（呼吸、トーン、シード・シラブル等）、私たちは音の世界だけに集中します。そこには音への意識しかありません。
3. 留まること——ひとつの音に留まることで、私たちの聴覚を高め、整えることができます。音を伸ばすこと（ドローンを使っ

た、長い呼吸、長いトーン）で私たちは、身体的に、精神的に、そして声楽的に広がっていくような感覚を呼び起こします。そうすれば私たちはもっと深く、その音に留まりたいと思うでしょう。

4. 振動すること——私たちの感覚は、ゆっくりと、私たちのエーテル体の見えない弦を奏で始めます。その時、振動に感覚を集中させましょう。振動が私たちの肉体的、感情的身体に染み渡る時、私たちは、「感覚（sense）」が、刺激されるようなセンセーション（sensation）を感じるでしょう。
5. 動くこと——私たちが音の流れとひとつになると、音は自然に上下や周囲に動き出します。そして背骨の上を、ヘビのようにするすると滑り、マインド・ボディ・スピリット全体を目覚めさせます。
6. 変容すること——錬金術的な過程が起きました。深い沈黙の中にあり、私たちは、自分のエネルギー、私たちの在り方、意識状態が変化したことに気づきます。マインドも身体もクリアになり、内から喜びが自然に現れると共に、緊張は解けてしまいました。私たちはもはや、歌い始めた時と同じ人ではありません。

ヨガ・オブ・ボイスの内容である、呼吸、音、トーン、シード・シラブル、インボケーション、ボーカルメディテーション（声の瞑想）、マントラ、祈り、チャンティングに、それぞれが取り組み、常にこの同じ形式——意図を明確にすること、つながること、留まること、振動すること、動くこと、そして変容すること——に従います。

おめでとう！ あなたはヨガ・オブ・ボイスのオペレーティング・システムのインストールに成功しました！



# ヨガ・オブ・ボイス 練習の進行順序

## 姿勢(POSTURE)

背骨は垂直にまっすぐに、そして柔軟に

## マインド(MIND)

マインドは、身体と共にあるもの

## 呼吸(BREATH)

呼吸は、命の動きであり、プラーナ(サンスクリット語で生命力のこと)の状態とつながるもの。

## 音(SOUND)

音は、変容の種であり、エネルギーが通る道筋を明確にしてくれるもの。音は、すべての具現化のも  
ととなるもの。

## トーン(TONE)

時間の中に留まり、力を伝え、感覚とつながります。霊的なインスピレーションを与えることができる。  
(それをトーンマジックと言う。)

## シードシラブル(SEED SYLLABLE)

シードシラブルは、言葉の始まり。エネルギーセンターとつながり、新たな現実や精神世界への開放のプロセスをサポートし、導きます。

## インボケーション(INVOCATION)

インボケーションは、情報を伝達するために必要なもので、神聖なものへの呼びかけや、それらをよび起こすもの。

## ボーカル・メディテーション(声の瞑想)(VOCAL MEDITATION)

ボーカルメディテーションとは、一つの音から次の音へとつなげ、声を調整し音楽につなげ、マインドを静めて音の旅の一部であるメロディーと出会うもの。

## マントラ(MANTRA)

マントラは、マインドと身体を浄化し保護する。繰り返すことでエネルギーを変容させ、個々の条件付けを越えるもの。

## 祈り(PRAYER)

要望を伝えるもの。敬意を表し、ほめたたえ、他と分かち合うもの。

## チャント(CHANT)

チャントは、メロディーの動きで、あらゆる種類の音楽を創造する。

コンテンツ

# 呼吸

リラックスした呼吸で  
息で遊んでみる

Shi~~

息が音になるまで続けていく



コンテンツ

# 音

いろんな高さになる  
色味を帯びる

音を短くしたり  
伸ばしたりしてていく

コンテンツ

# トーン

一つの音を  
伸ばしていくと

音の色味  
感覚と繋がり

音のエネルギーを  
感じられる

Tone is a force that can create harmony  
トーン（音）は、ハーモニーを創り出す力

Tone is a vector of sonic energy  
トーンは、音波エネルギーのベクトル

Tone is ... more than toning  
トーンは、トーニング以上のもの

Tone is form  
トーンは形

Tone can be pitch  
トーンは、音の高低にもなり得る



音色（トーン）が形を帯びた時、  
音学性が生まれる

トーンが音楽性を持ったものになる

音楽的な音を  
まだ別の音楽的な音と繋げる



コンテンツ

# シードシラブル

もう一つの面

言語の始まり

次の扉へと  
つながるもの

# インボケーション(INVOCATION)

インボケーションは  
情報を達するために  
必要なもので、  
神聖なものへの  
呼びかけや、  
それらをよび起こすもの。





トラック17：グリーンターラへの  
チベットのインヴォケーション



# グリーンターラのマントラ

om tare  
tu tare  
ture  
swaha





トラック18：オリシャ・オシャラへの  
ヨルバのインヴォケーション



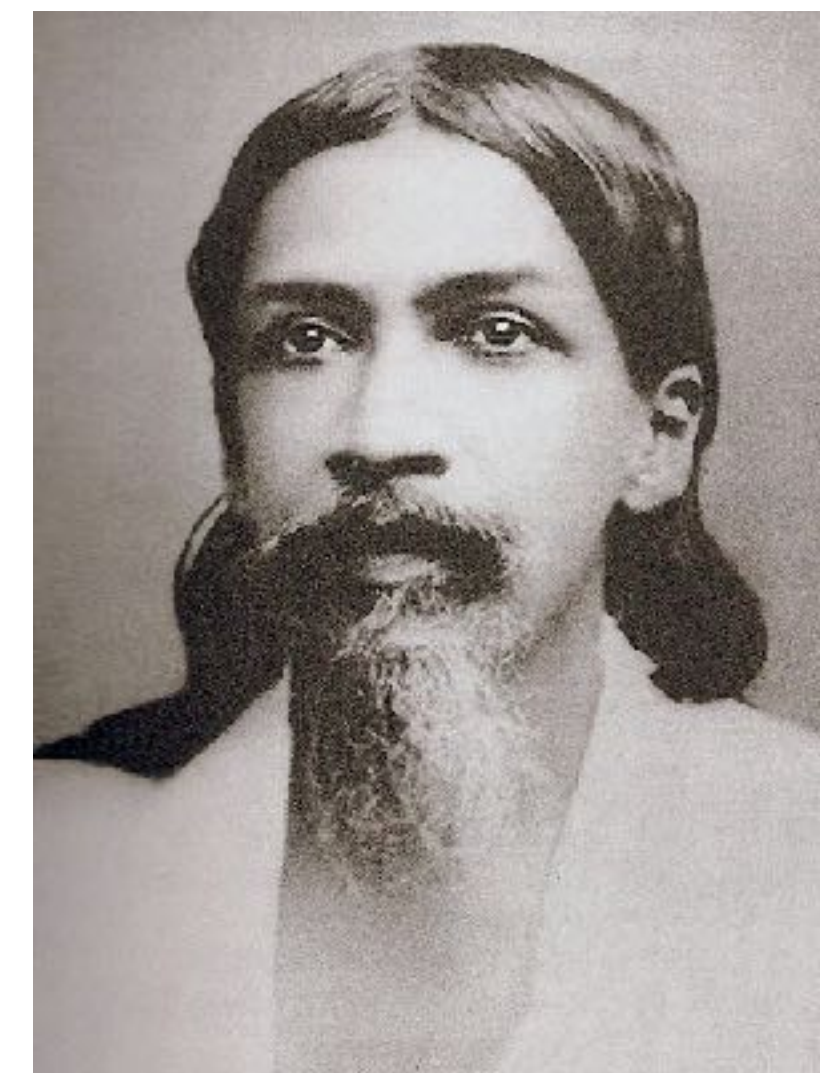




## トラック19：神なる母への ヒンドゥのインヴォケーション

[Anandamayi Ma.](#)

インドの聖者、ヨガのグル



© Musehouse2022



Ananda Mai  
Chaitanya Mai  
Satya Mai  
Para Mai

おお、あなたは至福に満ち、意識に満ち、真実に満ちた最高のもの  
シュリ・オーロビンド



コンテンツ

# ボーカル・メディテーション (声の瞑想)(**VOCAL MEDITATION**)

ボーカルメディテーションとは、  
一つの音から次の音へとつなげ、  
声を調整し音楽につなげ、  
マインドを静めて音の旅の一部である  
メロディーと出会うもの。



ボーカルメディテーションは、文字通り声の瞑想です。  
一つの音から次の音へ、音の階段をゆっくりとしたペースで  
上がったり下がったりしていきます。  
ある音に留まり続けながらも、次の方向へと導かれる体験です。  
楽器のチューニングをするときのような感覚でもあります。

主には、コール&レスポンスの形で進められます。  
リードするティーチャーの奏でるメロディーの1音1音を  
しっかりと聴きとりその通りに続けて歌っていきます。  
聴く力を高めるエクササイズにもなります。





コンテンツ

# マントラ

マントラは、マインドと  
身体を浄化し保護する。

繰り返すことでエネルギーを変容させ、  
個々の条件付けを越えるもの。



最もよく知られているマントラは

Om



コンテンツ

# 祈り (Prayer)

願いを伝える

# チャント (Chant)

音と音楽のスピリットが出会う





# チャンティングとは何か？

呼吸、音、トーン、シードシラブル、インボケーション、ボーカルメディテーション、マントラ、祈り  
チャンティングはこれら全て

ハートがクリアになって、私たちの想像力を超えて**即興**できるようになるとき、全てはチャンティングとなる  
大抵は**集団**で分かち合うものである。より上級な練習は**個人**でのチャンティング（おそらくラーガのこと）。

シードシラブル やマントラ のチャンティングは、始まりと終わりがあり、メディスンメロディーの  
チャンティングは終わりがなく繰り返されるもの。また、メロディーは短くて覚えやすいものである。

\*ジョージ・ハリソン 「My Sweet Lord」は現代のチャンティングと言えるかも!!

\*ラーガは（シルビアにとって）一番愛する、洗練された練習。

参照までにジョージ・ハリソンとウダイ氏のラーガ・ケダールの動画を添付しておきます



ジョージ・ハリソン

My Sweet Lord



\*後半、ハレルヤから、インドの神様の名前が変わります。



Musehouse

© Musehouse2022



Pt. Uday Bhawalkar, Raag Kedar





# メディスンメロディ

マントラや祈りの歌もメディスンメロディーです。  
インボケーションとの形式の違いとして  
メディスンメロディーを説明してくれています。

詳しくは、また第5回にお伝えしますが、  
主には、シンプルなメロディーが繰り返されるという形式を取るものを  
メディスンメロディーと呼んでいます。(テキストp216～)



# 第2回宿題

1、 ヨガ・オブ・ボイスのOSとコンテンツの関係は理解できたでしょうか？

2、 私たちの身近な曲で、インボケーションにあたるもの、マントラにあたるものはどのようなものがあるでしょうか？

古くからのものに限らず、最近のものでも構いませんので、探してみてください。また音源があるもの（ご自身が歌っても良いです）は是非アップしてください。

3、 第1回の宿題の3番で集めた音、曲をFBグループにアップしてください。

FBグループ <https://www.facebook.com/groups/1071982803380128>



### \*\*\*音源のみのアップの方法\*\*\*

1)こちらのサイトにアカウントを作って、音声をアップロード。そのURLを共有していただくことで、音声の共有ができます。

<https://soundcloud.com/soundcloud>

2)ご自身で録音する場合、FBは動画は簡単にアップできますが、音声のみのアップができませんのでビデオモードで撮影して音声を取り込んでください。その際の画像は、手近な景色や画像を撮りながら、音声を入れてください。