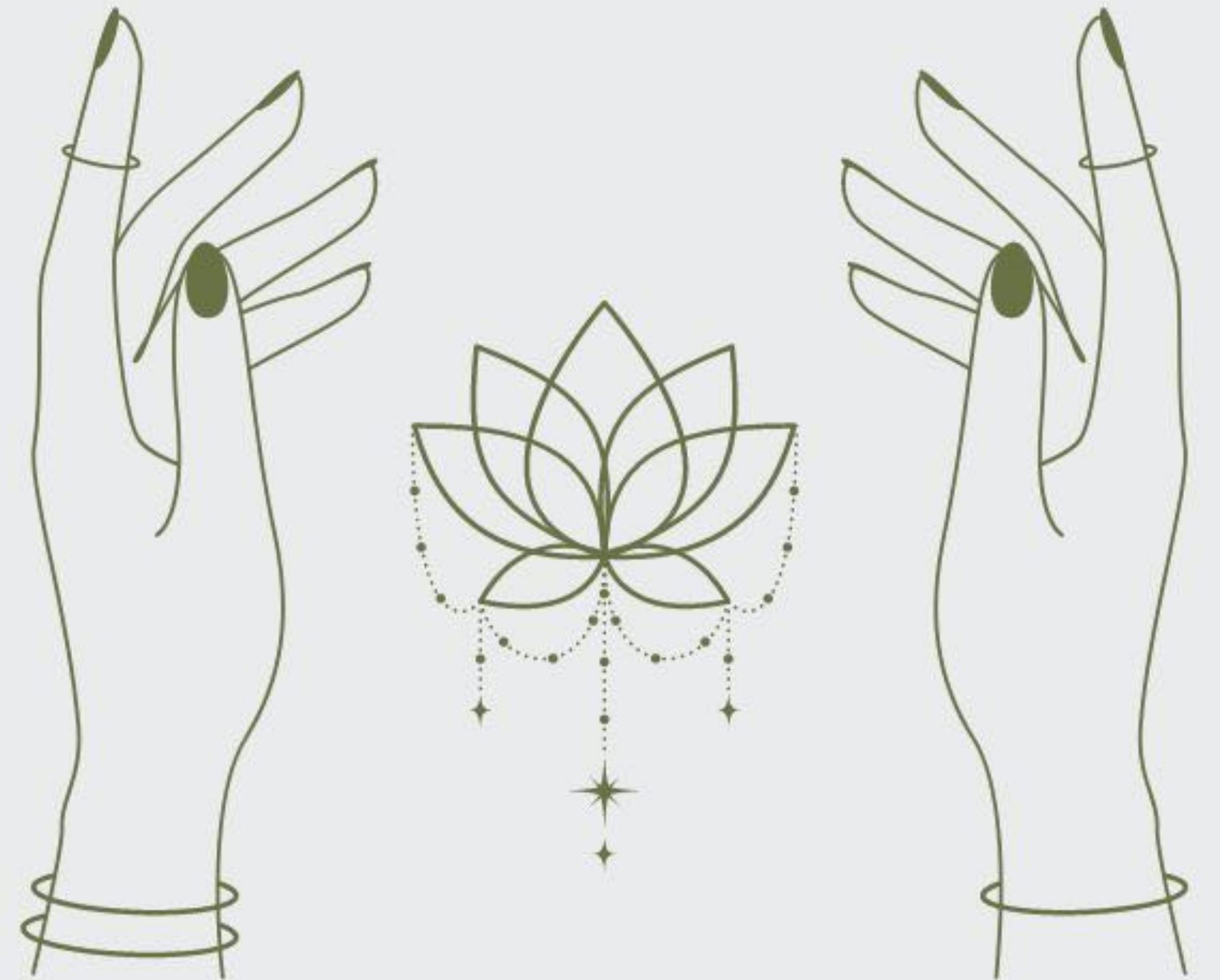




声が自由になる
ヨガ・オブ・ボイス
Yoga of The Voice

アドバンスクラス2期



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



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>



第3回

秘密の音

シードシラブル



外側、内側、そして秘密の音

テキストP 121

- 1、外側の音は物理的なものです。
- 2、内側の音はエネルギーです。
- 3、秘密の音はただ存在します。

外からの音を聞く仕組み

音は波として空気などの物質（気体、液体、個体）の中を伝わります。
また空気がなければ（真空）音は伝わりません。

物体の振動が空気などの物質の中を伝わってきたものです。

耳の中の鼓膜（こまく）が振動して

その振動の信号が脳に伝わり、脳が音として判断します。

音を聴く

耳の中の鼓膜（こまく）が振動して

その振動の信号が脳に伝わり、脳が音として判断することではない

ナーダ・ヨガ

ナーダとは「振動するもの」で「音」

天上の音は「打たれざる音（アナハタ・ナーダ）」という。
物理的な衝突で生まれたものではない。

物質の衝突により、大気が振動する音は
「打ち出された音（アーハタ・ナーダ）」と呼ばれる。

最も尊いマントラ Om



Om

神聖なる音、
宇宙の原初音、根源の音などと言われています。

エクササイズ21 静寂なOm テキストp 125

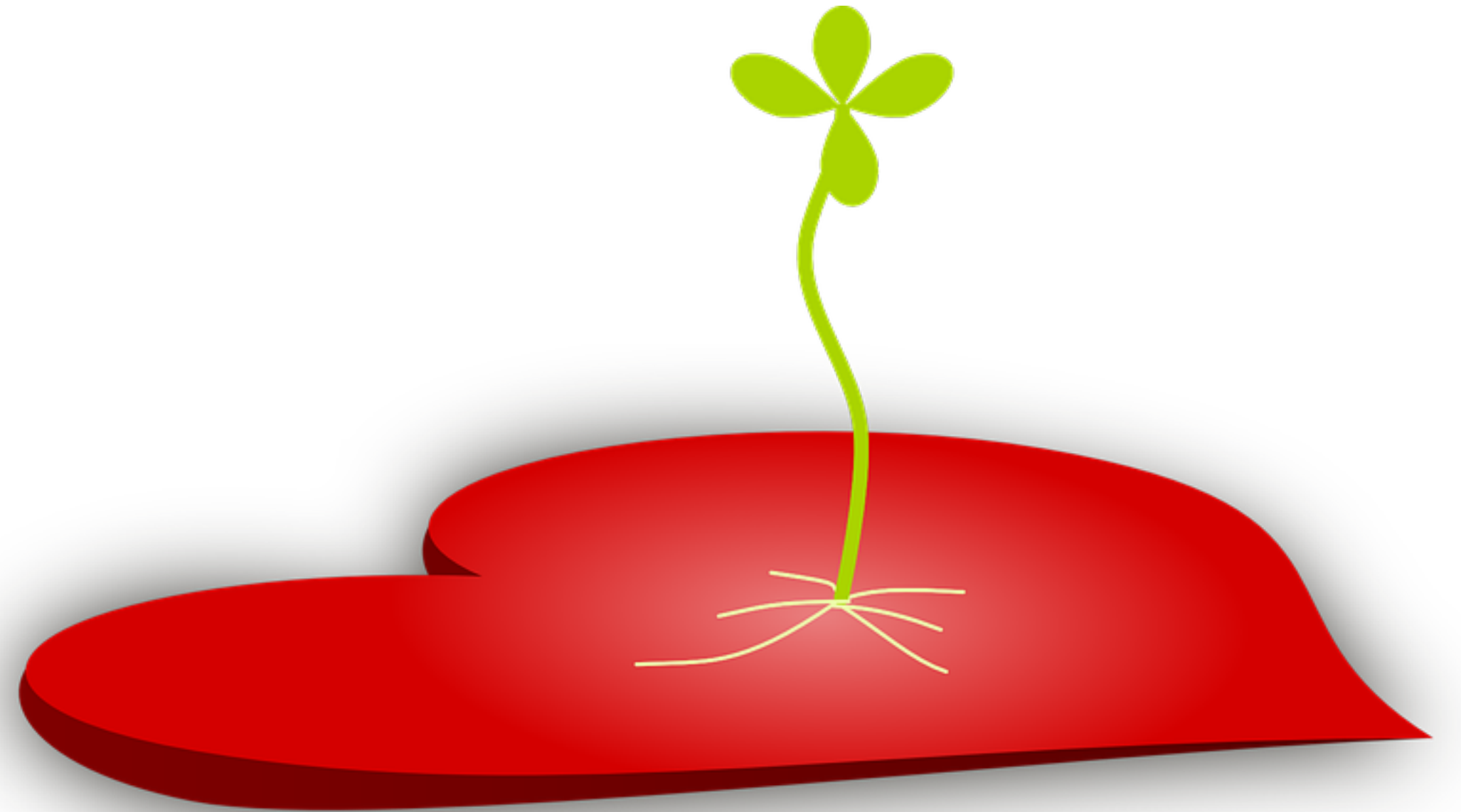
シードシラブル

もう一つの面

言語の始まり

次の扉へと
つながるもの

ベーシックの振り返り



シードサウンド

SONOROUS YOGAS (seed sounds)

OM

AH

AIM

HUI

AYE

HUM

HAM

EE

LUI

HEI

MAM

RAM

HUNG

シードシラブル

シラブルは子音と母音を組み合わせた言葉です。音のエネルギーと一体になり、つながるための出発点です。

また、多くの文化の中に、古くからの神聖な決まった言葉として残されていて、歌われ続けているものがあります。

ビージャ

エクササイズ27 ビージャ・シラブル テキストP135

エクササイズ33 元素のシードサウンド テキストp155



Aim アイームはサラスワティー

Shrim シュリームはラクシュミー

Krim クリームはカーリー

Hreem フリームはシャクティ





ह्रीं
बीज मंत्र
11 मिनट में
1008 बार

HREEM BHUVANESHWARI MANTRA



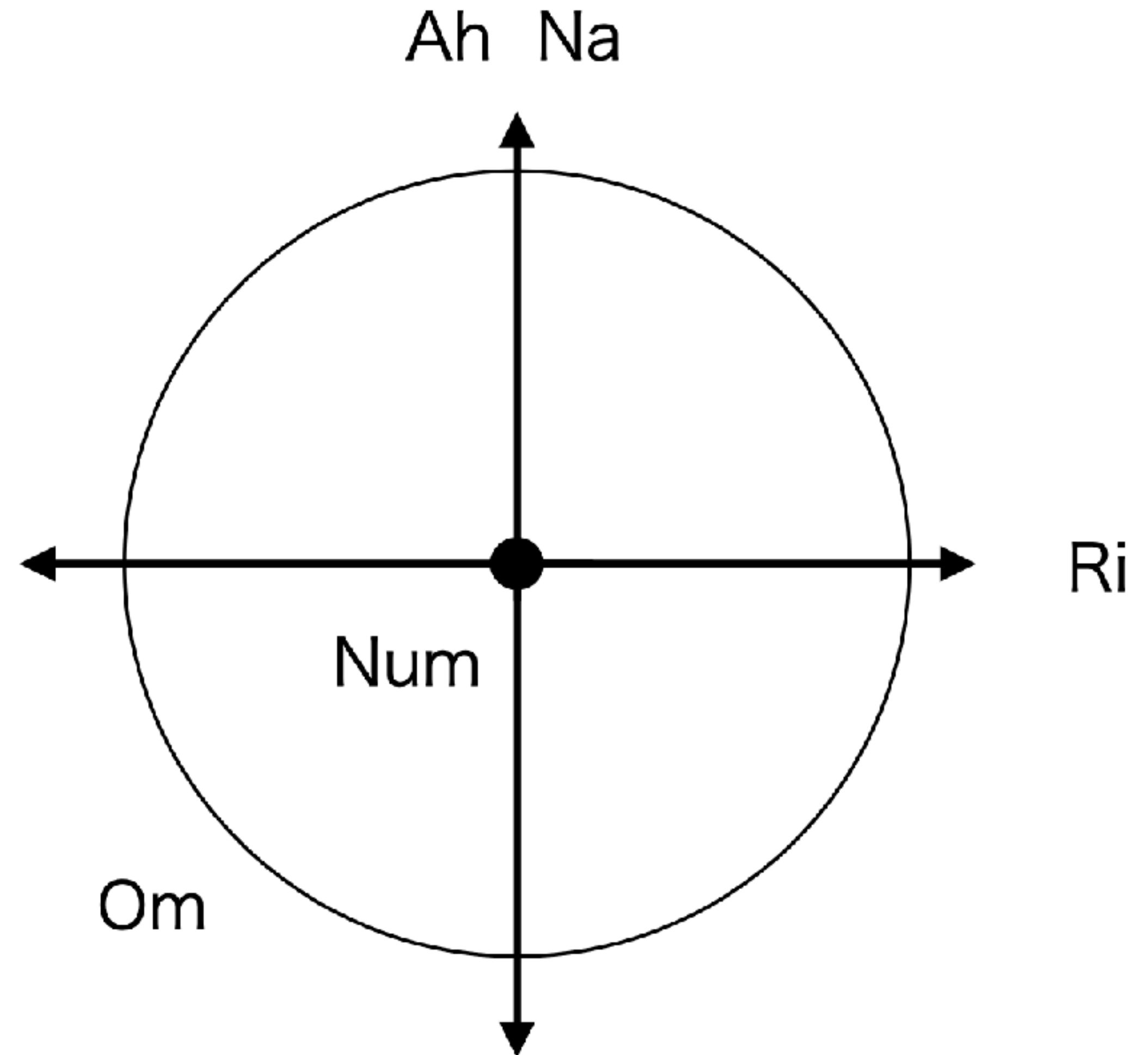
シラブル と方向性

Ah Na 垂直

Ri 水平

Num 点

Om 全体



Purification Mantra

Om Eh-Ho (空)

Shudde Shudde Yam-Ho (風)

Shudde Shudde Bham-Ho (水)

Shudde Shudde Ram-Ho (火)

Shudde Shudde Lam-Ho (地)

Eh Yam Bha Ram Lam

Shudde Shudder Naa Yee Swaha



声を自由に!! P156をご参照ください

5つのシードシラブル

Ah Om Hung
Ram Dza

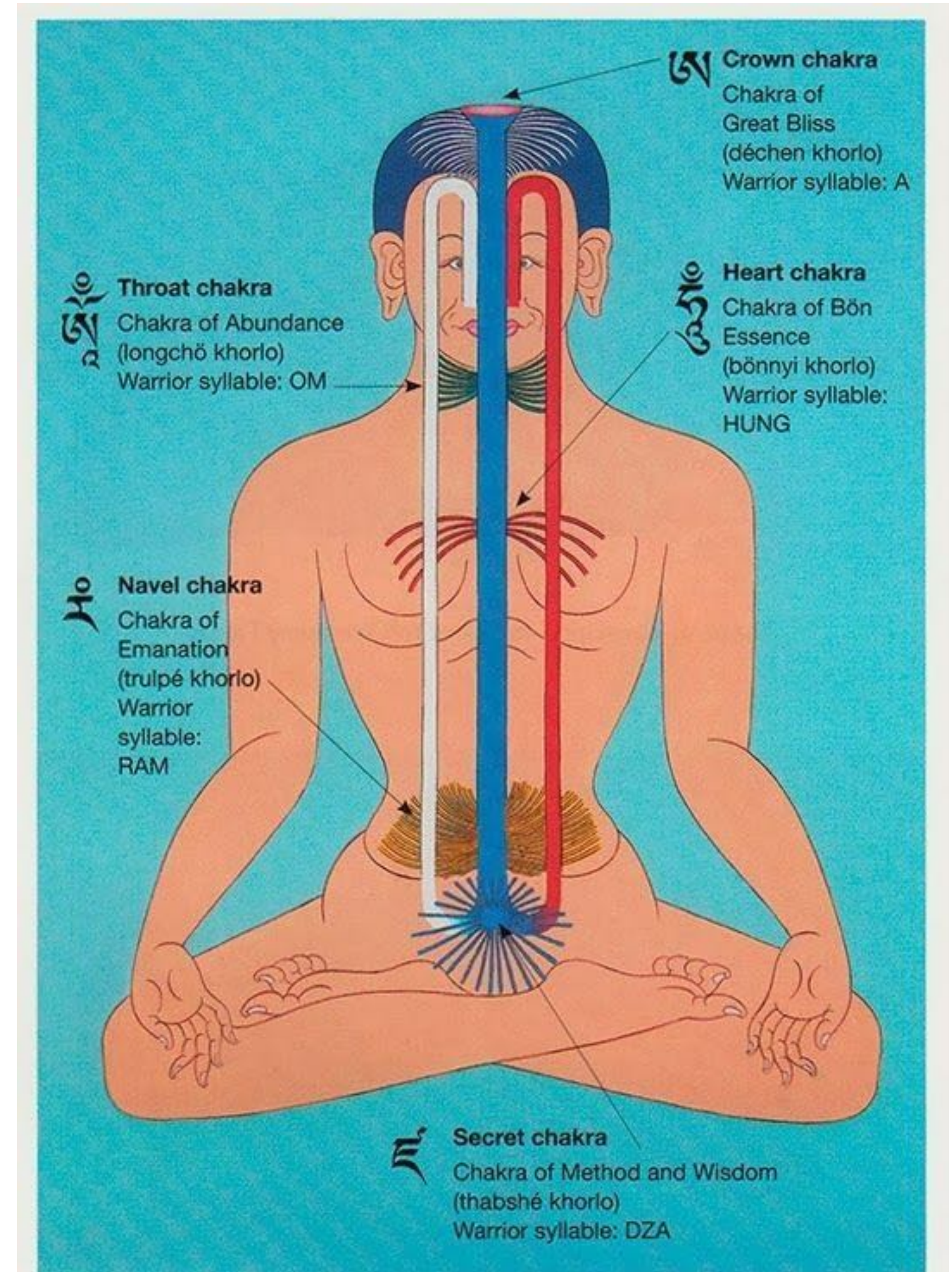
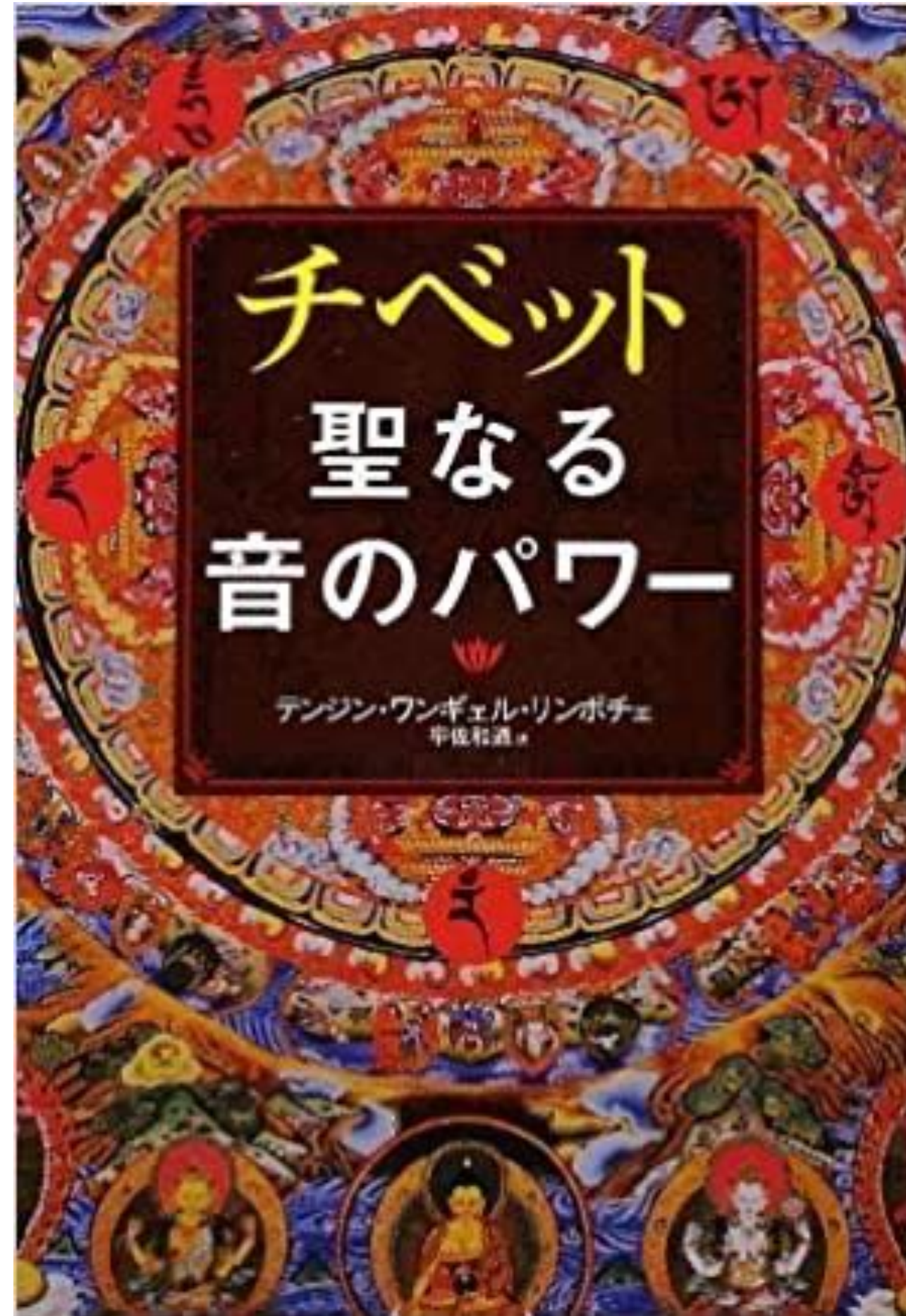


PLATE 5. The three channels, five chakras, and five warrior seed syllables

テキストP153で紹介



<音の振動が宿す癒しの力>

聖なる音「ア」 負の感情を浄化させ、消し去る

聖なる音「オム」 あなたの中にある完全性を知る

聖なる音「フン」 "内なる喜び"とつながる

聖なる音「ラム」 喜びをより強くする

聖なる音「ザ」 思いを現実のものとする

チベット聖なる音のパワー (CDブック)

[テンジン・ワンギェル・リンポチェ](#) (著), [宇佐和通](#) (翻訳)

注)各シラブルで紹介されている色の情報は、周波数というわけではなく、象徴的な色とお考えください。

Chapter 1

A(ア)

自ら出でる“ア”の音を何度も何度も歌いなさい
額のチャクラからほとぼしる白い光を輝かせなさい
人間の業が生み出す妨げは、根元から消え
自分という存在が砂漠の空のように晴れ渡る
変わることなく、悩むことなくその場に留まっていなさい
すべての恐れは克服できる
変わることの無い自信を得ることができ
^{くう}空の知恵を体験させてください

Chapter 2

OM(オム)

自ら出でる“オム”の音を何度も何度も歌いなさい
喉のチャクラからほとぼしる赤い光を輝かせなさい
四無量心の知恵と体験が
澄み切った青空の中、朝日のように昇る
心を澄ませ、輝き、完全な形でその場に留まっていなさい
期待感を生むすべてのものが克服できる
変わる事のない自信を得ることが出来る
鏡の英知を教えてください

Chapter 3 HUNG(フン)

自ら出でる“フン”の音を何度も何度も歌いなさい

心臓のチャクラからほとぼしる青い光を輝かせなさい

四無量心の知恵が発する熱は

太陽の光のようにすべての方向に放射される

疑念が生んだゆがみはすべて克服できる

偽りのない自信を得ることができる

静寂の英知を教えてください

Chapter 4

RAM(ラム)

自ら出でる“ラム”の音を何度も何度も歌いなさい

へそのチャクラからほとぼしる赤い光を輝かせなさい

求める四無量心の知恵すべてが

暖かい太陽の光に育まれた果実のように熟す

自ら生じる徳性の上で瞑想しよう

あらがう感情が生む魔物は克服できる

ものごとを正確に見分ける英知を教えてください

Chapter 5

DZA(ザ)

行いの音“ザ”を何度も何度も歌いなさい

秘密のチャクラからほとぼしる緑の光を輝かせなさい

それを必要とし、苦しむものすべてに向けなさい

豊かな収穫が飢えを癒すように

四無量心は幸福と自由をもたらす

外の世界の妨げは、すべて克服される

揺るがぬ自信がもたらされる

すべてを成し遂げる英知を教えてください

第3回宿題

- 1、ビージャ・シラブルのどれかを何度もチャンティングしてみましよう。そして自身の感覚がどのように変化したかを探ってください。
- 2、5つの音を繰り返し、唱えてみてください。一つずつを4～5分、もしくは5つ続けての繰り返し、やり方の違いでの体感覚の違いにも注目してみてください（最低21分）。