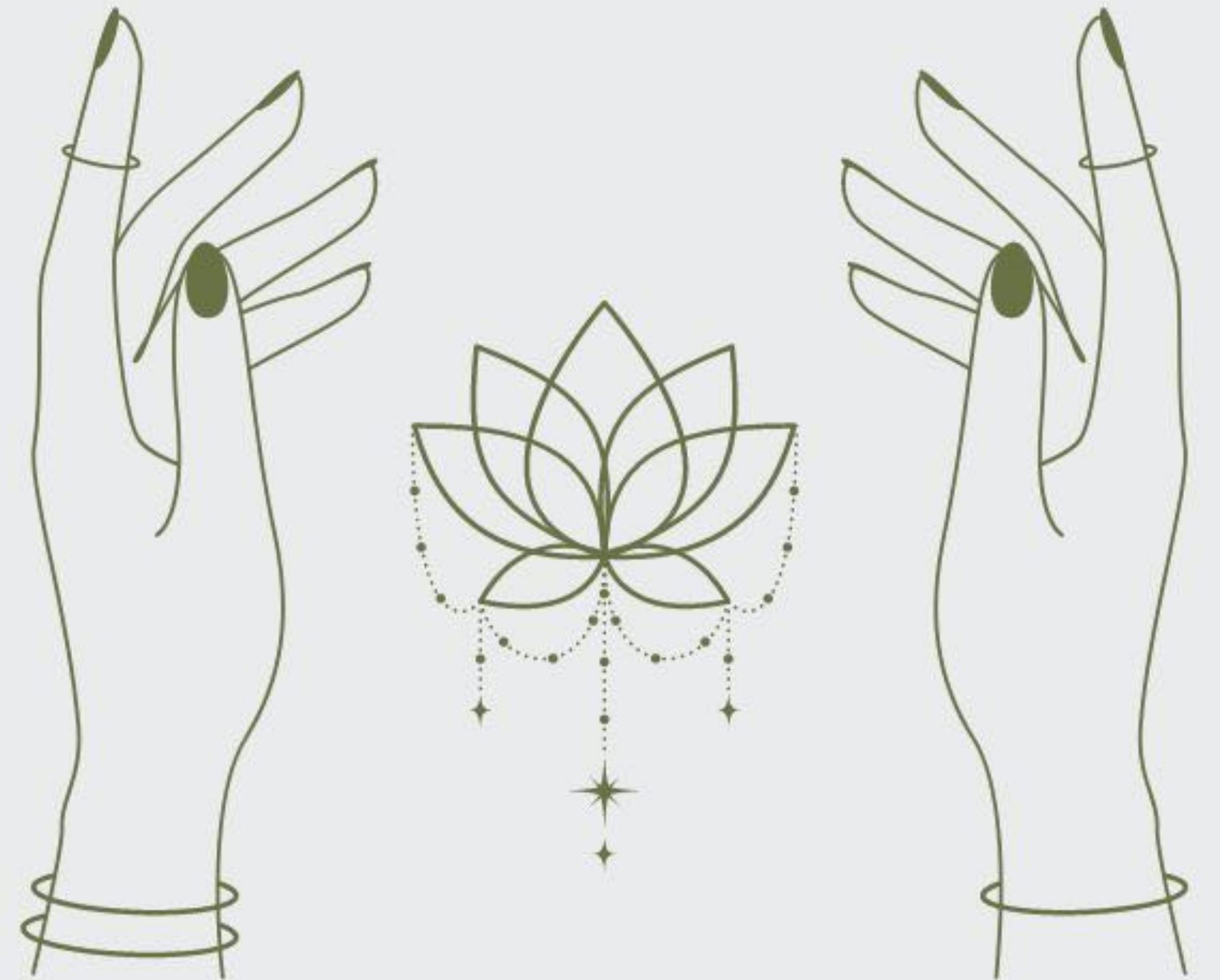




声が自由になる
ヨガ・オブ・ボイス
Yoga of The Voice

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



インボケーション

メディソン・メロディーとは？

メディスン・メロディーとは、
ヨガ・オブ・ボイスの創始者シルビアによって
定義された言葉で、
シンプルなメロディーで
繰り返し歌われるものを示しています。

古来から歌うことは、
日常の中で起こってくる
様々な問題を解消してくれる
「薬」にもなっていました。
祈りにも近いものであったと思います。



日常の癒しとしてのメディスン・メロディーは
誰にでも口ずさめ、いつでも思い出せる
歌いやすいシンプルなメロディー
で
繰り返し何度も歌うものである、
という定義になります。

様々なメディスン・メロディーを、
私たちの日常の中に見つけることができます。

子どもを想い、歌いかける子守唄も
メディスン・メロディーの一つとして考えることができます。

また、

賛美歌やヒンドゥーの神様の歌など、神を讃える歌も

「シンプルなメロディーで繰り返して歌うもの」

という定義に則ると、メディスン・メロディーの一つと言えます。



また、古来からシャーマンたちによって
歌われてきた歌もあります。

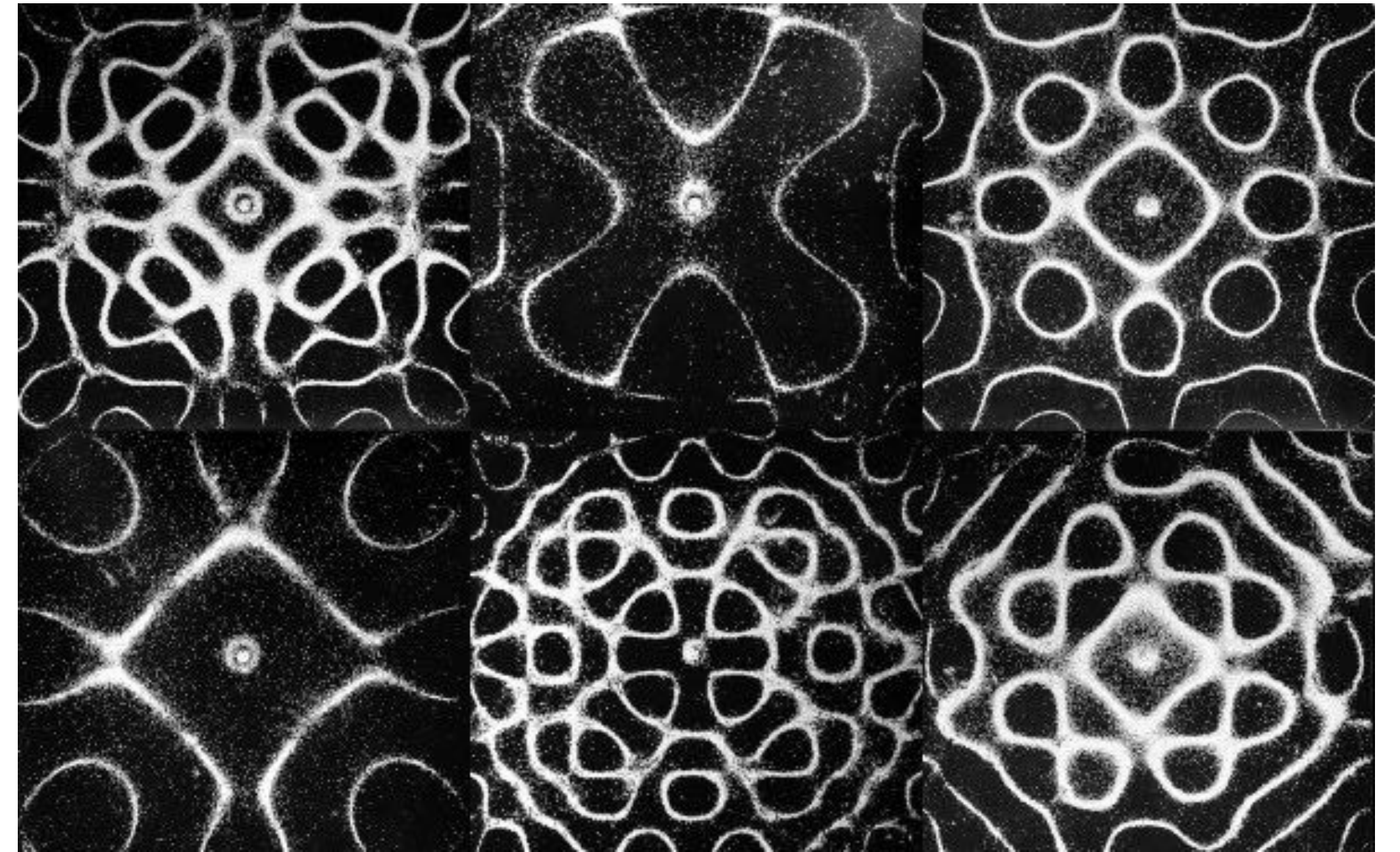
全てのものに音（振動）があり、
シャーマンたちはその振動を受け取り、
歌にして宇宙に返してきました。

宇宙、そしてあらゆる自然との深いつながりを、
シンプルなメロディー（音の構成）にして
繰り返し歌うことで、
身体、マインド、スピリットを癒してきました。





シピボ族（ペルーアマゾン）のクヌー



クラドニ図形

シピボのシャーマンの「Icaro（イカロ）」



Oreru Nhamandъ Turг Oreru

Oreru Nhamandъ Turг Oreru

Oreru Nhamandъ Turг Oreru



アマゾン、グラニー族の歌

お父さんとお母さんは
太陽と雷です

Marlui miranda

ブラジル北東部のフォルタレーザに生まれる。1971年にリオデジャネイロに移り、音楽家トゥリビオ・サントスにクラシックギターを師事。

ブラジルの先住民音楽について幅広く研究し、1990年代にはブラジルのインストゥルメンタルグループ、パウブラジルのヴォーカリスト兼ギタリストとして活躍、アルバム『Babel』がグラミー賞のベストジャズインストゥルメンタルパフォーマンス部門でノミネートされるなどした。1995年のアルバム『Ihu Todos Os Sons』では、ブラジルのナンビクワラ族、ヤノマミ族、ジャブティ族の音楽をミランダがアレンジ、演奏し、ジルベルト・ジルやウアクティが出演している。

1998年から1998年にかけて、シカゴ大学人類学部の客員教授を務めた。2002年にブラジル文化功労賞を受賞。



Alunde Aliuya (スワヒリ語)

Alunde Alunde. Alunde Aliuya
Za pu au ia. Law ku so
Ai ai ai ai. Alunde

Mandai a Kuaka A Kuaka mandai
Ai ai ai ai Ay-yai-yai-yai
Alunde
Ai ai ai ai. Ay-yai-yai-yai
Alunde



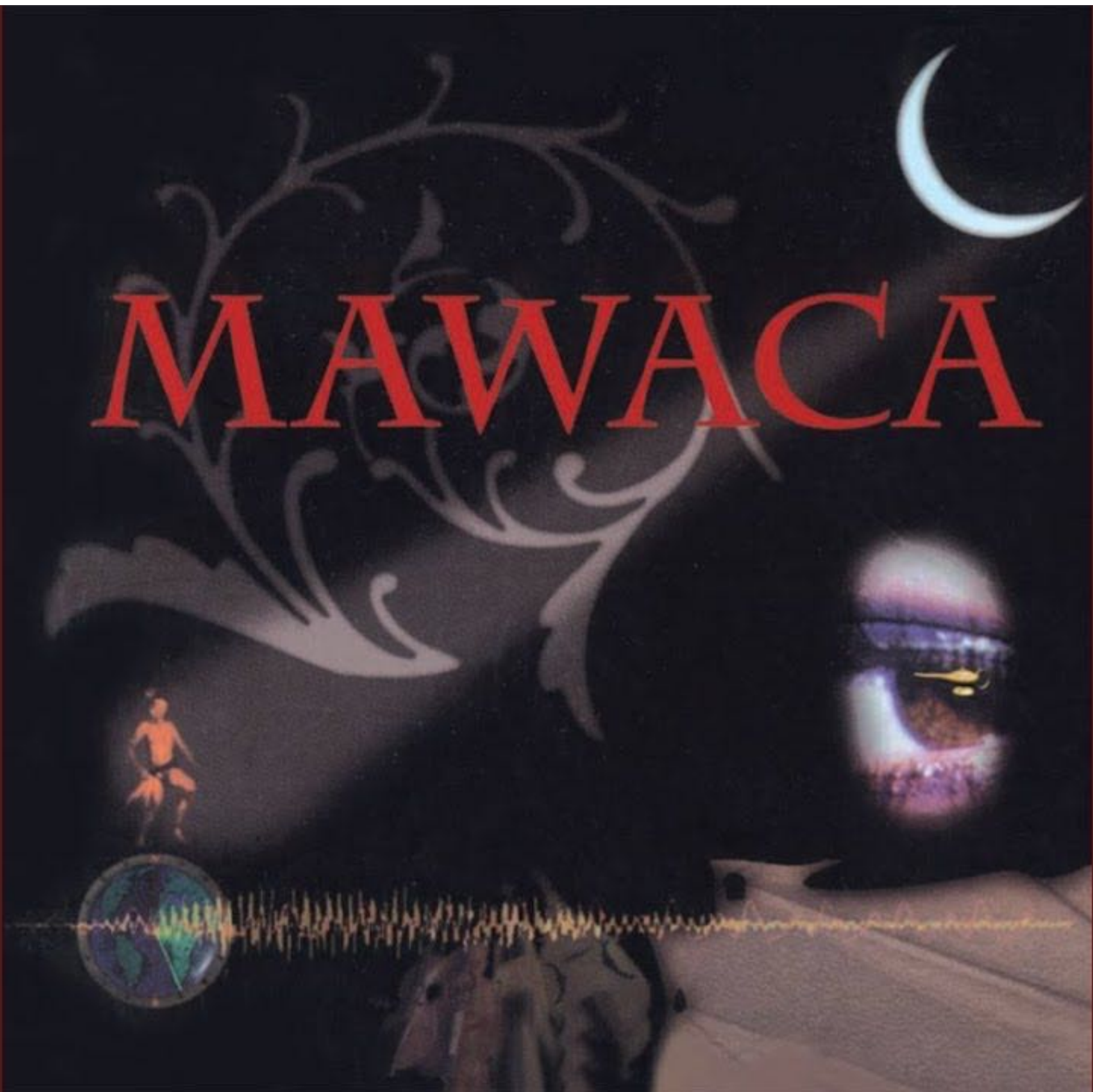
西アフリカの子守唄です

新しい1日 新しい1日
新しい1日 素晴らしい

小さな子よ、眠ってちょうだい。
アイ・アイ・アイ・アイ・アイ
新しい一日が始まる!

目覚めれば、目を覚ませば...
アイ・アイ・アイ・アイ・アイ
新しい一日が始まる!

MAWACA



Rainforest Chant

イトゥリ熱帯雨林の
ムブティ族より

Ama Ee Boo Oh Ee Ay Ee
Ama Ee Boo Oh Ee Ay Yae



サウンド・クラウドをご登録の方は、下記からも聞いていただけます。

[https://soundcloud.com/heather-houston-2/rainforest-chant-2?](https://soundcloud.com/heather-houston-2/rainforest-chant-2?utm_source=heatherhoustonmusic.com&utm_campaign=wtshare&utm_medium=widget&utm_content=https%253A%252F%252Fsoundcloud.com%252Fheather-houston-2%252Frainforest-chant-2)

[utm_source=heatherhoustonmusic.com&utm_campaign=wtshare&utm_medium=widget&utm_content=https%253A%252F%252Fsoundcloud.com%252Fheather-houston-2%252Frainforest-chant-2](https://soundcloud.com/heather-houston-2/rainforest-chant-2?utm_source=heatherhoustonmusic.com&utm_campaign=wtshare&utm_medium=widget&utm_content=https%253A%252F%252Fsoundcloud.com%252Fheather-houston-2%252Frainforest-chant-2)



Musehouse

© Musehouse2022

カンドンブレの神々

カンドンブレは西アフリカのヨルバ族の人たちのオリシャ信仰で、16世紀ポルトガルの植民地時代に奴隷とともにブラジルに伝わり、奴隷として船で運ばれ到着した港町サルバドール市のあるバイーヤ地方で、キリスト教との習合という形で信仰が広がりました。

カンドンブレの神々は「オリシャ (orixa) 」と呼ばれ、それぞれ司る曜日、色、象徴があります。また信者1人1人に守護神となるオリシャ (神) がいるということです。



Canto de boas vindas(歓迎の歌)

カンドンブレの歓迎の歌です。

Arara Mia Arara Mia

Arara Mia Arara Mia

Arara Mia Made Ile Aye Omio





動画にはカエタノ・ヴェルーサーやマリヤ・ベザーニアなどのミュージシャンも登場しています。
13:50ぐらいから、それぞれのオリシャのダンスが見れます。

Mãe Menininha do Gantois

本名Maria Escolástica da Conceição Nazaré

ブラジルのイアロクサー（聖母）

曾祖母マリア・ジュリア・ダ・コンセイサン・ナザレが1849年にイレ・イア・オミム・アクセ・イアマセ（ガントワスの寺）を創設。

バイーア州で最も有名なイアロクサーであり、国内で最も賞賛されるマイルス・デ・サントの一人である。1922年2月18日、28歳でイアロクサーとして宣誓した。

Arara Mia Arara Mia は、

バイーア州サルバドールにある テヘイロ(1830年設立nagô族)の訪問者を歓迎するために、彼女が作曲した歌。

彼女は、カンドンブレの聖母の最高位として、尊敬されている。



Nanã

E de(Sou de) Nana Ewa
Ewa Ewa e

Ede(Sou de) Nana Ewa
Ewa Ewa e

私はNanaから来ました Ewa Ewa Ewa

○ナナン (Nanã)

最年長の水の女神である。原始の母。オモルの母。親しみを込めてお婆さんとも呼ばれる。静かな動かない水を司る。

○エワ(Ewá) は第6感、千里眼のオリシャ Oxalá と Nanãの娘





現代的なアレンジです

インヴォケーションから
メディスンメロディーへ

OMOLU

ONIXA FOO,ONIXA (xx)

AGOO AGOO MEIXE

ONIXA XAA_ LE LE O'RUM



Omolu

Magic chant

シェイカーか手拍子

Aya aya aya Aya aya ya Aya aya aya Aya aya ya

Aya hum Aya hum Aya hum hum



音楽の好き嫌いではなく、自分を超えていくものが音楽

このチャントはアマゾンからきている

繰り返し歌われている

繰り返し歌うことで、開かれる

自分に親しみをもつことで開かれていく



Devotional Medicine

Chanting

- Scientific 科学的
- Therapeutic 治療的
- Educational 教育的
- Creative 創造的
- Devotional 信仰的（治療的でもある）
- Integral 統合的
- Magic 魔法の ファンタジーの力のもと（どの国、その文化ともつながる）

第5回宿題

1、クラスで紹介したメディスンメロディーをどれか選んで、ご自身で何度も歌ってみてください。歌いながら、気分や体感覚にどのような変化が起こっているかを味わって、感想をFBグループページにアップしてください。

2、クラス内で作ったオリジナルのメディスンメロディーを何度も歌ってください。少し変えたいな、と感じるところが出てきたら、変えていただいても構いませんが、ご自身の作ったメロディーに親しみの気持ちを持って何度も歌うようにしましょう。

シラブル（言葉）も出てきたら、シラブルで歌っていきましょう。

歌ったものをFBグループにアップしてみてください。

*録音ではなく動画で撮る方がFBにはアップしやすいです。ご自身を撮るのに抵抗のある方は、周りの景色や絵、写真などにカメラを向けて固定し、歌ってください。