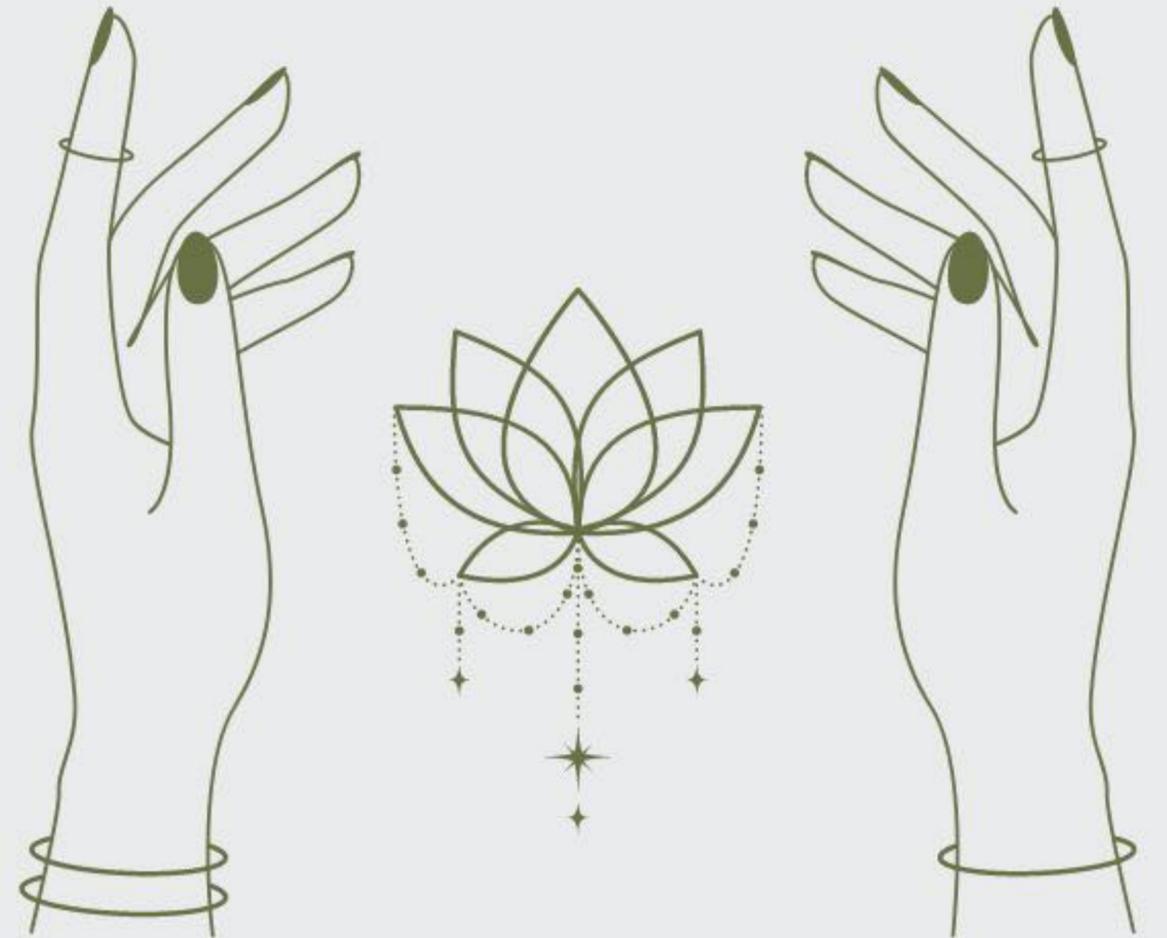




声が自由になる
ヨガ・オブ・ボイス
Yoga of The Voice

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



サルガムとは？

サルガムはインドのドレミのこと

ド レ ミ ファ ソ ラ シ ド
Sa(サ) Ri(レ) Ga(ガ) ma(マ) Pa(パ) Dha(ダ) Ni(ニ) Sa*(サ)
Ma

テキストP178~参照



ド Sa シャドジャ Sadja

レ Ri リシャバ Rsabha

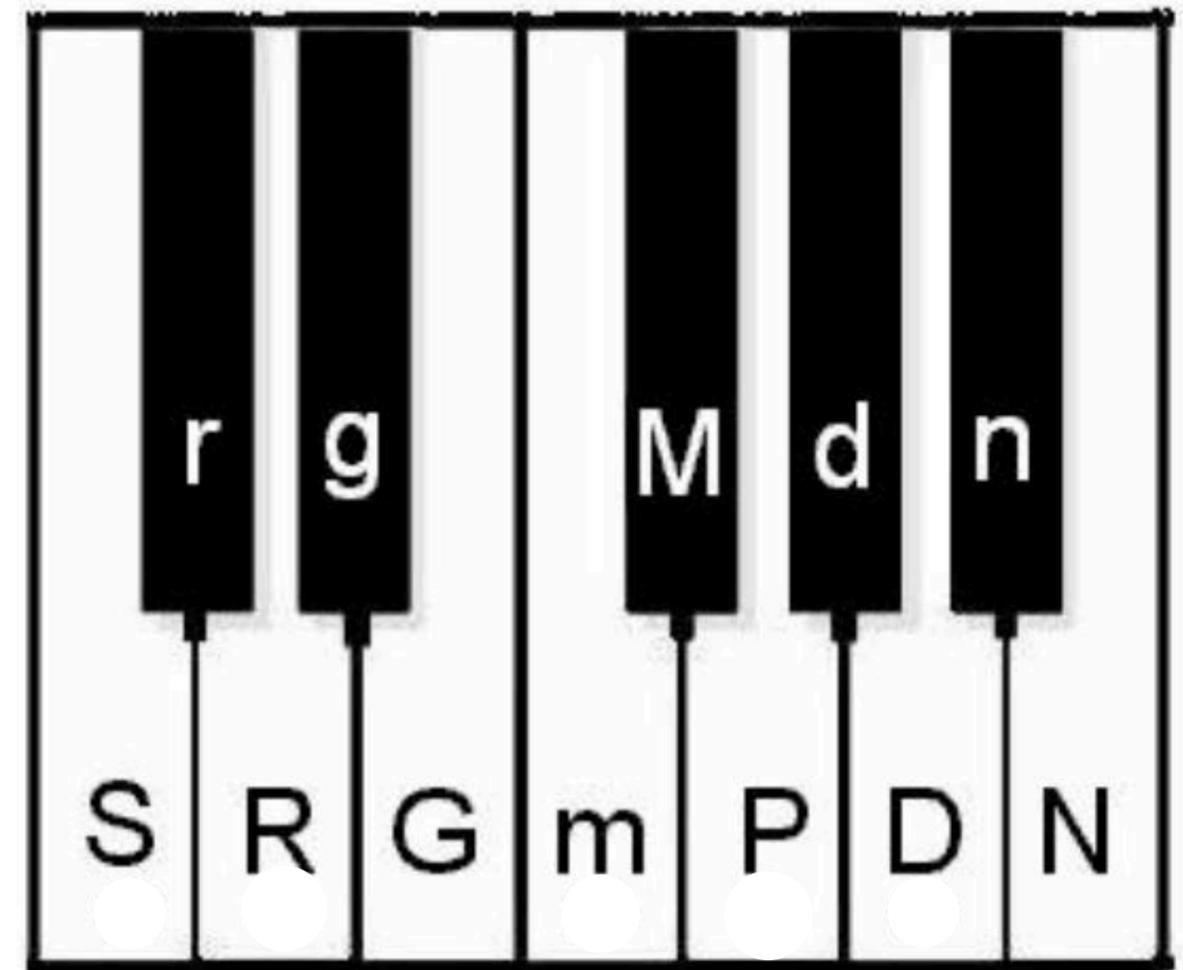
ミ Ga ガーンダーラ Gandhara

ファ Ma マディヤマ Madyama

ソ Pa パンチャマ Pancama

ラ Dha ダイヴァタ Dhaivata

シ Ni ニシャーダ Nisada



ド Sa シャドジャ Sadja	ブラフマンが形を持って顕現したもの
レ Ri リシャバ. Risabha	リシ(賢者)の住うところ
ミ Ga ガーンダーラ Gandhara	ガネーシャ神のエネルギー
ファ Ma マディヤマ Madyama	中心 シヴァのエネルギー (男性)
ソ Pa パンチャマ Pancama	5番目 パールヴァティーのエネルギー (女性)
ラ Dha ダイヴァタ Dhaivata	神様 北極星 方向や道標
シ Ni ニシャーダ Nisada	形を持たない・顕現していないブラフマン (絶対的な実在)

- ・紀元前1000年ごろから続く(ドレミは1000年ほど前)
- ・絶対音ではなく、相対音。Saは固定された音ではない。西洋音楽のドはド。
- ・スワラの起源は鳥や動物の音
- ・22の微分音(シュルティー)



アランカール練習(basic)

**Alankar 1 - S (サ) R (レ) G (ガ) m (マ) P (パ) D (ダ) N (ニ) S*(サ)
S* (サ) N (ニ) D (ダ) P (パ) m (マ) G (ガ) R (レ) S (サ)**

Alankar 2 - SS RR GG mm PP DD NN S*S* / S*S* NN DD PP mm GG RR SS

**Alankar 3 - SRG RGm GmP mPD PDN DNS* NS*R S /
S*ND NDP DPm PmG mGR GRS RSN S**

Alankar 4 - SR RG Gm mP PD DN NS* / S*N ND DP Pm mG GR RS

**Alankar 5 - S *N RS GR mG Pm DP ND S* N R* S* /
S* R* NS* DN PD mP Gm RG SR *NS**



アランカール練習

Alankar 6 - GRS mGR PmG DPm NDP S* ND R* S* N G* R* S*
S* R* G* NS* R* DNS* PDN mPD GmP RGm SRG *NSR *D *NS

Alankar 7 - SRGm RGmP GmPD mPDN PDNS* S* NDP NDPm DPmG PmGR mGRS

Alankar 9 - SG Rm GP mD PN DS* NR S* S*D NP Dm PG mR GS RN S

Alankar 11 -RS *NS GR SR mGRG PmGm DPmP NDPD S* NDN RS*
SRGR NSRS DNSN PDND mPDP GmPm RGmG SRGR NSRS



練習パターンの作り方

1、サルガムに数字をつけます。

S→1、R→2、G→3、M→4

P→5、D→6、N→7

2、基本のパターンを数字で作ります。

2文字だと

11,12,13,14, 21,31,41

*15,16,17のパターンはあまり使いません。

3文字だと

123,132,213,231,312,321の6パターン

同じ数字を重ねると

$3 \times 3 \times 3 = 27$ ですが、同じになるものがあるので

19パターンになります。

3、サルガムを当てはめます。

11のパターン→Alankar 2

SS,RR,GG,MM,PP,DD,NN,SS

12のパターン→Alankar 4

SR,RG,GM,MP,PD,DN,NS,

13(24と同じ) のパターン→ Alankar 9

SG,RM,GP,MD,PN,DS,NR,S

123のパターン→ Alankar 3



3音ずつ（音の重なりもOK）

Sa

111 SSS RRR GGG

112 SSR RRG GGM

113 SSG RRM. GGP

121 SRS RGR GMG

122 SRR. RGG. GMM

123 SRG RGM. GMP

131 SGS RMR GPG

132 SGR RMG GPM

133 SGG. RMM GPP

211. RSS GRR MGG

212. RSR GRG MGM

213. RSG GRM MGP

221. RRS GGR MMG

222 (111)

223 (112)

231. RGS GMR MPG

232(121)

233 (122)

311 GSS MRR PGG

312 GSR MRG PGM

313 GSG MRM PGP

321 GRS MGR PMG

322 (211)

323 (212)

331. GGS MMR PPG

332 (221)

333 (111)



4音ずつ（音を重ねない）

Sa からスタート

1234 SRGM
1243 SRMG
1324 SGRM
1342 SGMR
1432 SMGR
1423 SMRG

Reからスタート

2134 RSGM
2143 RSMG
2314 RGSM
2341 RGMS
2413 RMSG
2431 RMGS

Gaからスタート

3124
3142
3214
3241
3412
3421

Maからスタート



SRG SGR RSG. RGS. GSR GRS
GmP GPm mGP. mPG PGm PmG.
PDN PND DPN. DNP NPD NDP.
NSR NRS SNR. SRN RNS RSN.

SND SDN NSD NDS DSN DNS.
DPm DmP PDm PmD mDP mPD
mGR mRG GmR GRm RmG RGm.
RSN RNS SRN SNR NRS NSR.

RGm RmG GRm GmR mRG mGR
mPD mDP PmD PDm DmP DPm
DNS DSN NDS. NSD SDN SND

NDP NPD DNP DPN PND PDN.
PmG PGm mPG mGP GPm GmP.
GRS GSR RGS RSG SGR SRG.
S~~~



Te Ta Ra Na Ri Ra Ra Na

Ta Ra Ra Na Ra Na Na Na

RiRaRaNa



Sargam Syllables in Dhrupad

Sa **Aa,Ra Na, Naa**

Ni **Naa, Ra Na Na**

Ri **Ra Naa**

Dha **A Na Na**

Ga **Num Na**

Pa **Te Ta, Ra Na Na**

Ma **Te Ta, Ra Na Na**

Ma **Taa Ra Na Na**

Pa **Ri Naa, Ra Na Na**

Ga **Ri Naa Num, Ra Na Na**

Dha **Ta Ra Ra Na**

Ri **Ta~~Na~~**

Ni **Ri Na, Ra Na Na**

Sa **Tum~~ Na~~**

Sa' **Num~~,Ra Na Na**

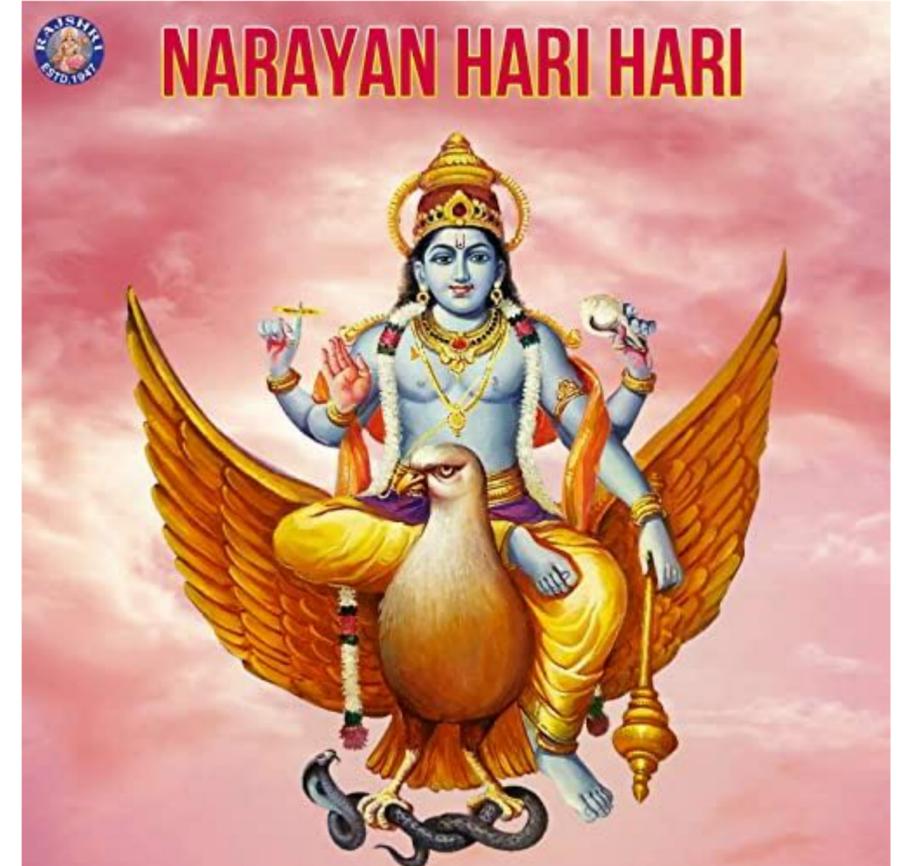
**Aum Antaran Tvam, Taran Taarana Tvam,
Anantha Hari Naraya**

Hari → Ri

Taarana → Ta & Na

Aum → Num

Taran → Na



音階（スケール）と旋法



メジャー・スケール

マイナー・スケール

ペントトニック・スケール（五音音階）

スケールは音を高低の順番に並べたもの

ギリシャ旋法(mode)

- ・イオニアン Ionian
- ・ドリアン Dorian
- ・フリジアン Phrygian
- ・リディアン Lydian
- ・ミクソリディアン Mixolydian
- ・エオリアン Aeolian
- ・ロクリアン Locrian



イオニア旋法(ドの旋法)	ドリア旋法(レの旋法)	フリギア旋法(ミの旋法)
リディア旋法(ファの旋法)	ミクソリディア旋法(ソの旋法)	エオリア旋法(ラの旋法)
ロクリア旋法(シの旋法)		

トラック26：旋法：鍵盤の白鍵を弾く 「Free Your Voice 声を自由に」 P188 参照

The image displays seven musical staves, each representing a different mode. The notes are written in treble clef and are based on a central D note. The modes are labeled in Japanese below each staff:

- Staff 1: アイオニアン (Ionian) and ミクソリディアン (Mixolydian)
- Staff 2: ドリアン (Dorian) and エオリアン (Aeolian)
- Staff 3: フリジアン (Phrygian) and ロクリアン (Lydian)
- Staff 4: リディアン (Mixolydian)



トラック27：中央のドで始まる旋法

「Free Your Voice 声を自由に」 P190 より引用

ターゲット分類

タート分類は後から作った音階の分類法で、
最初はラーガから始まりました。

ですから、10種のタートに入らないラーガもたくさんあります。

インド人（南インド）は数学的に音階の発想をしたらしいので、とんでもない数の音階が考えられましたが、その中で聴き心地の良いものが残ってきているということです。

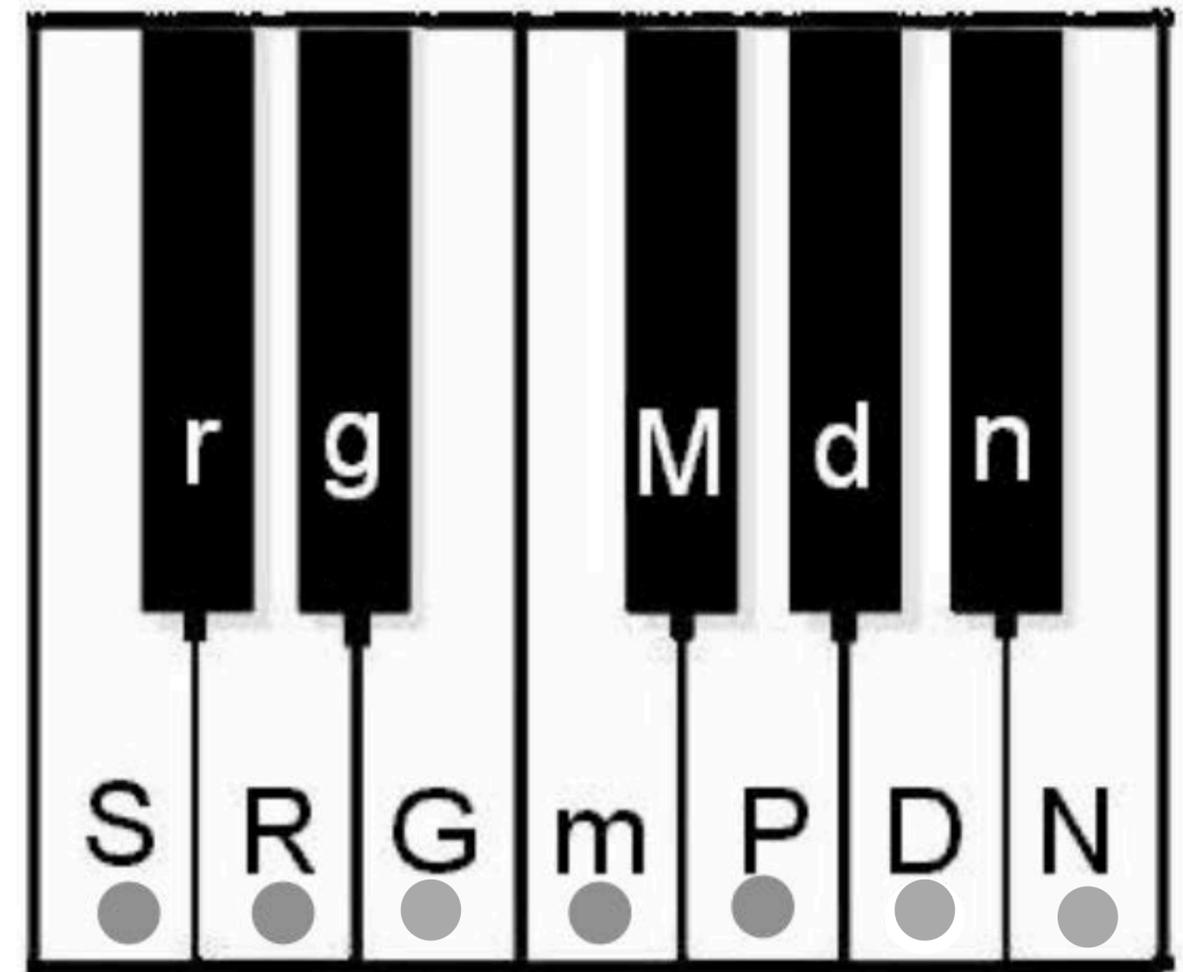
1. ビラーワル Bilaval/Sa Ri Ga Ma Pa Dha Ni Sa' (C D E F G A B C')
2. カマーヅ Khamaj/Sa Ri Ga Ma Pa Dha ni Sa' (C D E F G A B ♭ C')
3. カーフイー Kafi/Sa Ri ga Ma Pa Dha ni Sa' (C D E ♭ F G A B ♭ C')
4. アーサーワリー Asavari/Sa Rig a Ma Pa dha ni Sa' (C D E ♭ F G A ♭ B ♭ C')
5. バイラヴ Bhairav/Sa ri Ga Ma Pa dha Ni Sa' (C D ♭ E F G A ♭ B C')
6. バイラヴィー Bhairavi/Sa ri ga Ma Pa dha ni Sa' (C D ♭ E ♭ F G A ♭ B ♭ C')
7. カルヤーン Kalyan/Sa Ri Ga ma Pa Dha Ni Sa' (C D E F# G A B C')
8. マールワー Marva/Sa ri Ga ma Pa Dha Ni Sa' (C D ♭ E F# G A B C')
9. プールヴィー Purvi/Sa ri Ga ma Pa dha Ni Sa' (C D ♭ E F# G A ♭ B C')
10. トーディー Todi/Sa rig a ma Pa dha Ni Sa' (C D ♭ E ♭ F# G A ♭ B C')

タート That= Bilāval

Sa Ri Ga ma Pa Dha Ni Sa'

C D E F G A B C'

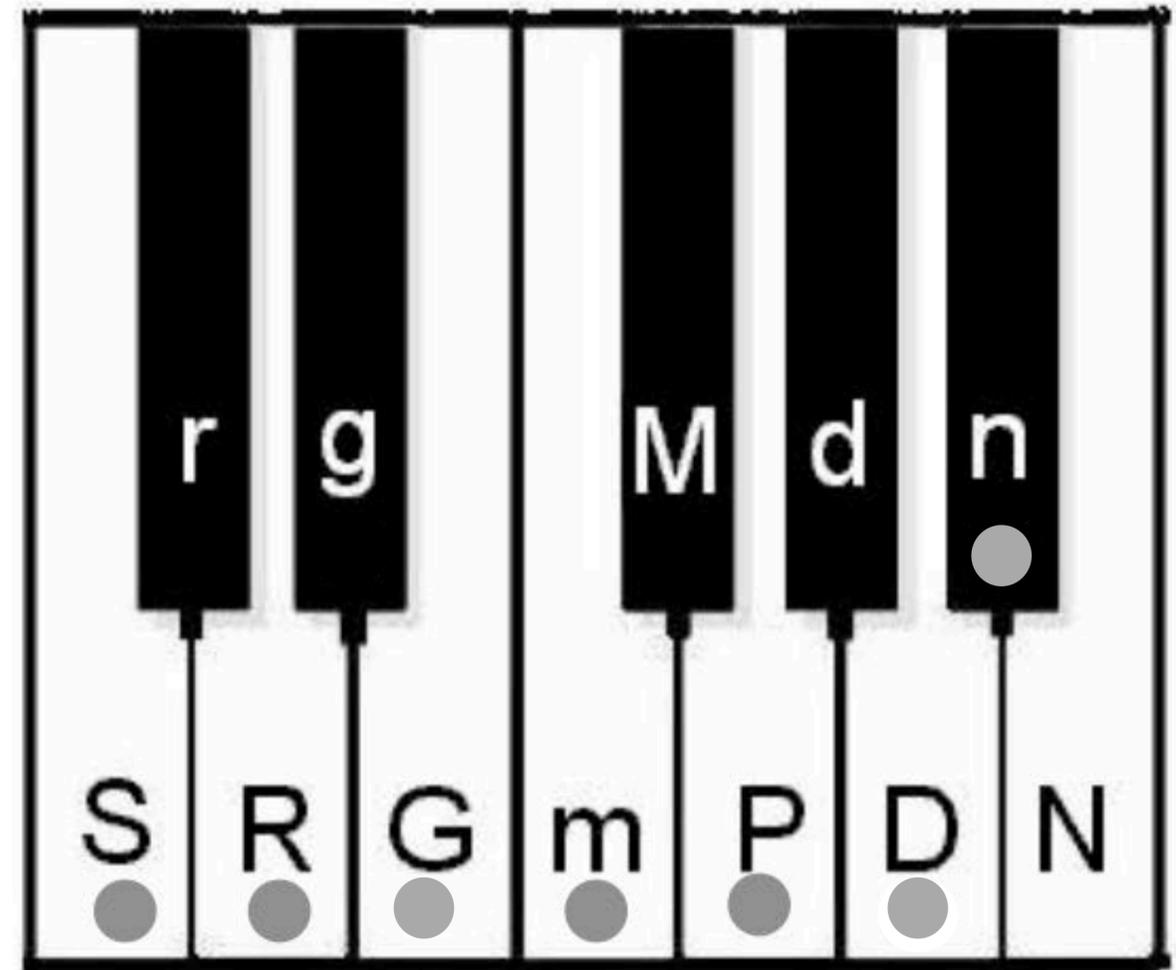
音楽で習った長音階



タート That= Khammaj

Sa Ri Ga ma Pa Dha ni Sa'

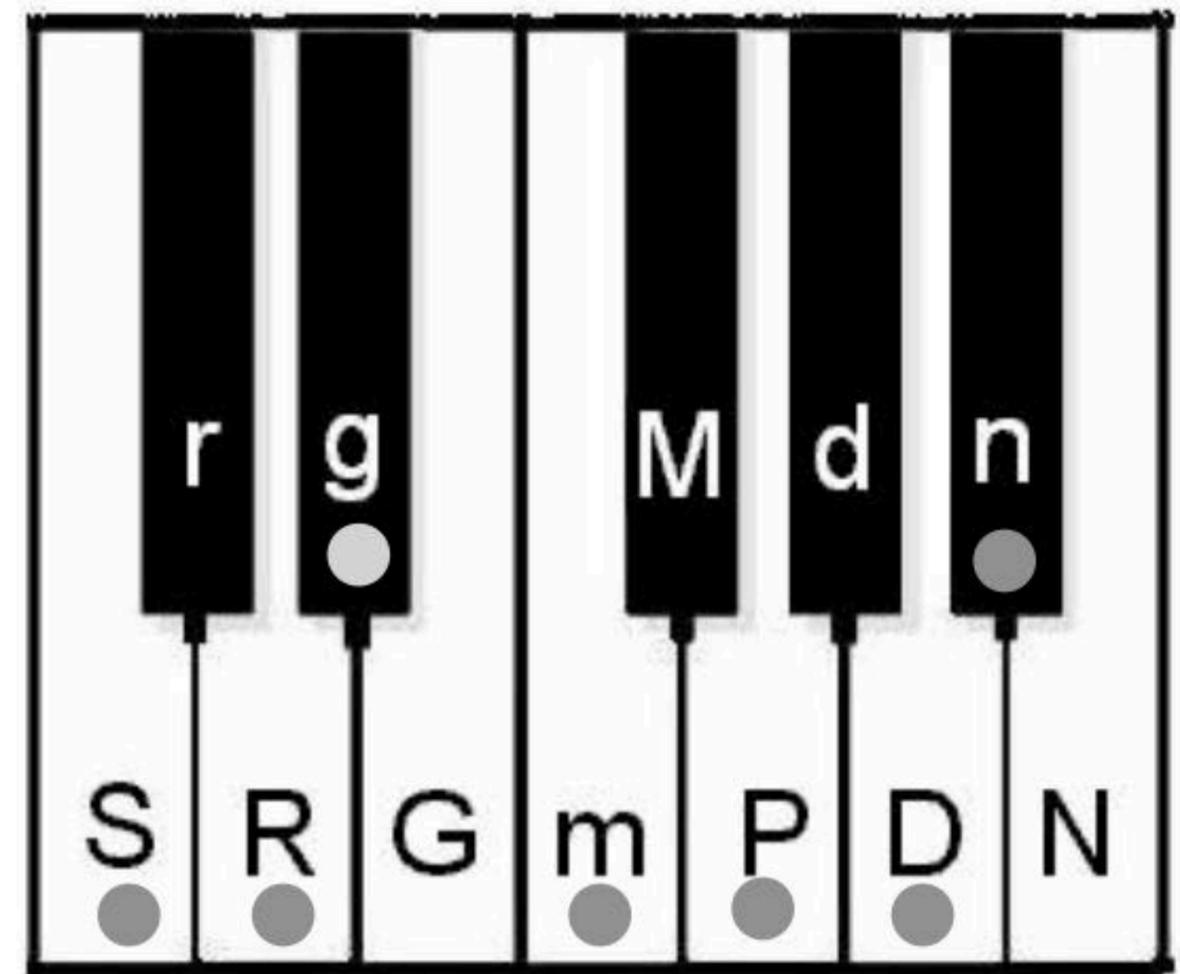
C D E F G A B \flat C'



タート That=Kafi

Sa Ri ga ma Pa Dha ni Sa'

C D E ♭ F G A B ♭ C'

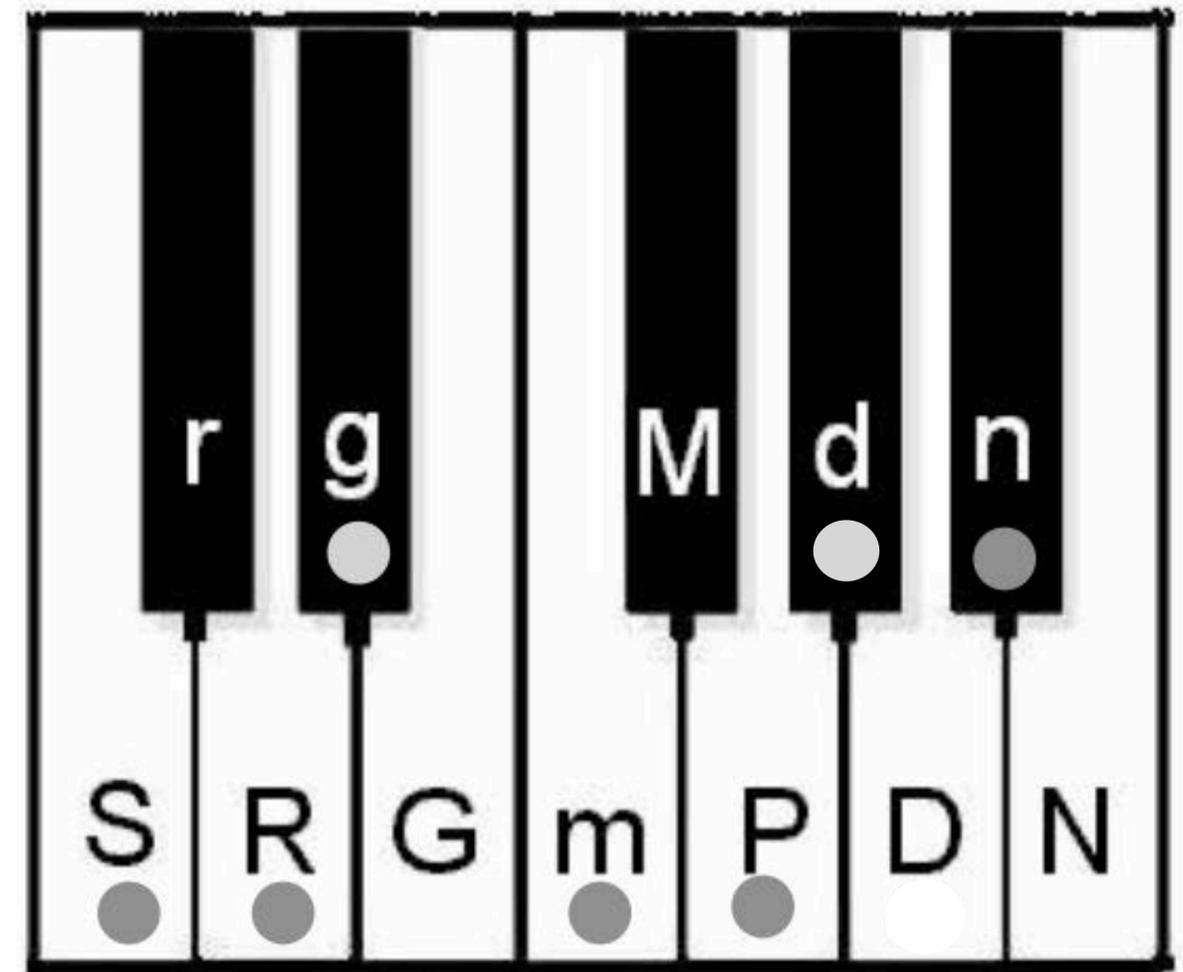


タート That= Asavari

Sa Ri ga ma Pa dha ni Sa'

C D E ♭ F G A ♭ B ♭ C'

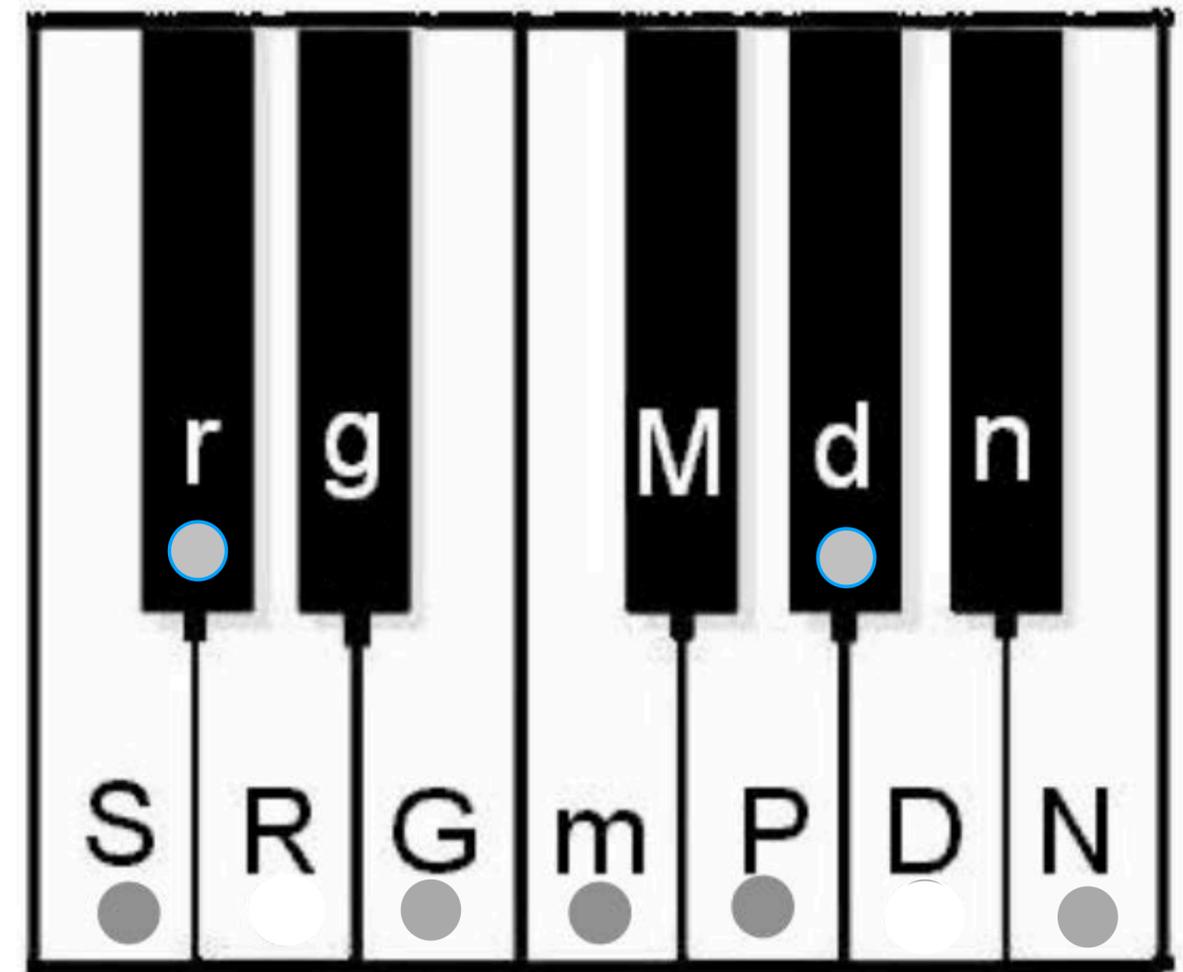
音楽で習った短音階



タート That= Bhairav

Sa ri Ga Ma Pa dha Ni Sa'

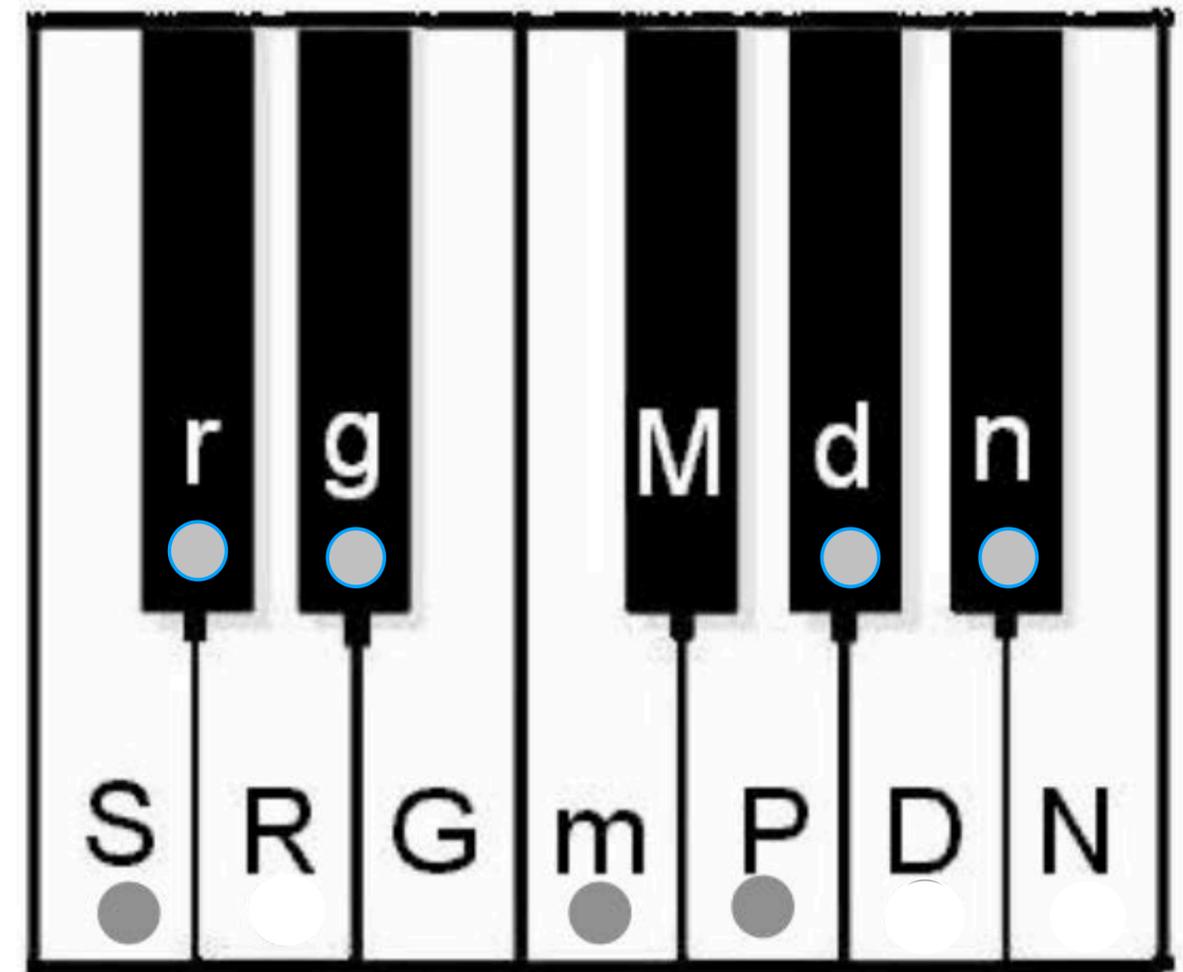
C D ♭ E F G A ♭ B C'



タート That = Bhairavi

Sa ri ga Ma Pa dha ni Sa'

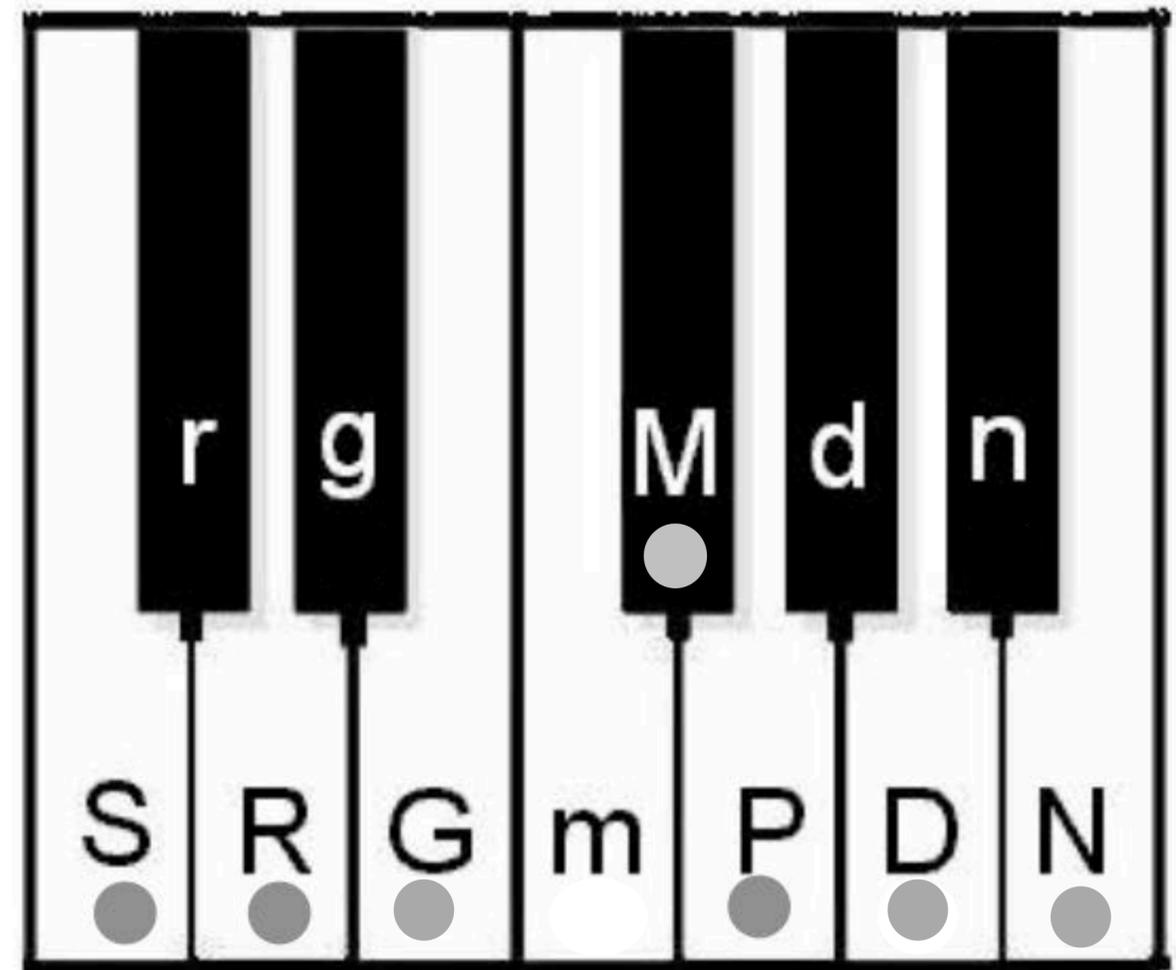
C D \flat E \flat F G A \flat B \flat C'



タート That= kalyan

Sa Ri Ga Ma Pa Dha Ni Sa'

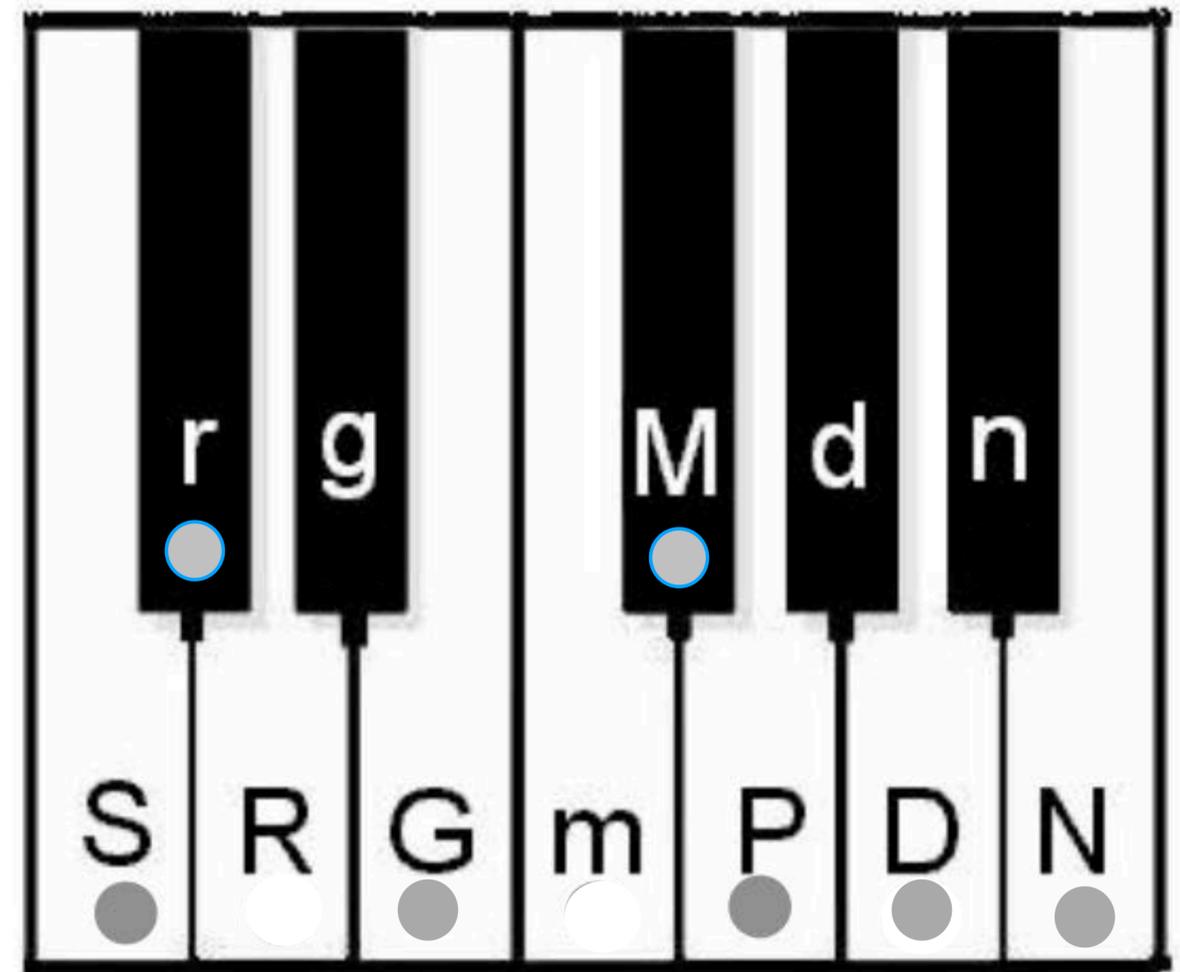
C D E F# G A B C'



タート That=Marva

Sa ri Ga ma Pa Dha Ni Sa'

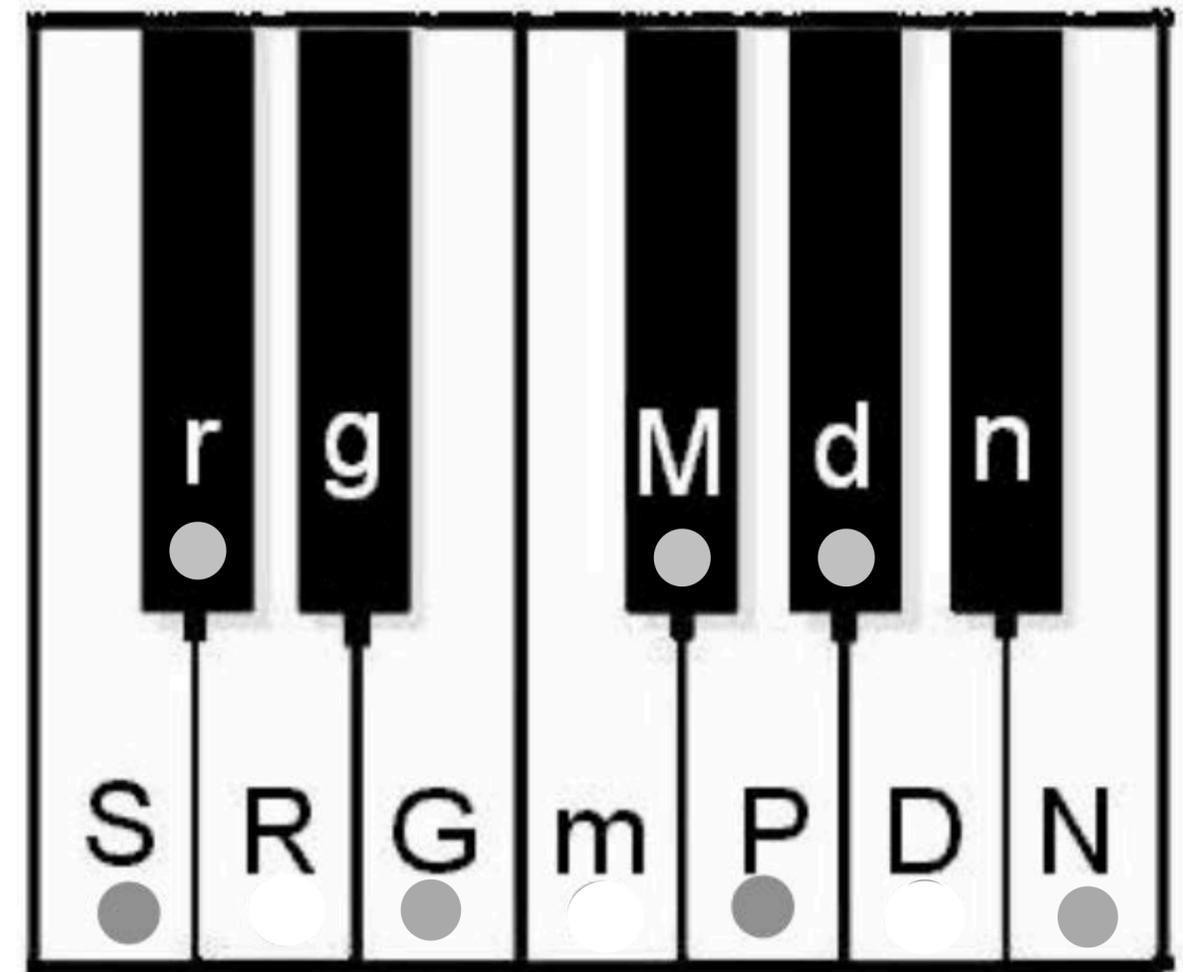
C D \flat E F# G A B C'



タート That= Purvi

Sa ri Ga ma Pa dha Ni Sa'

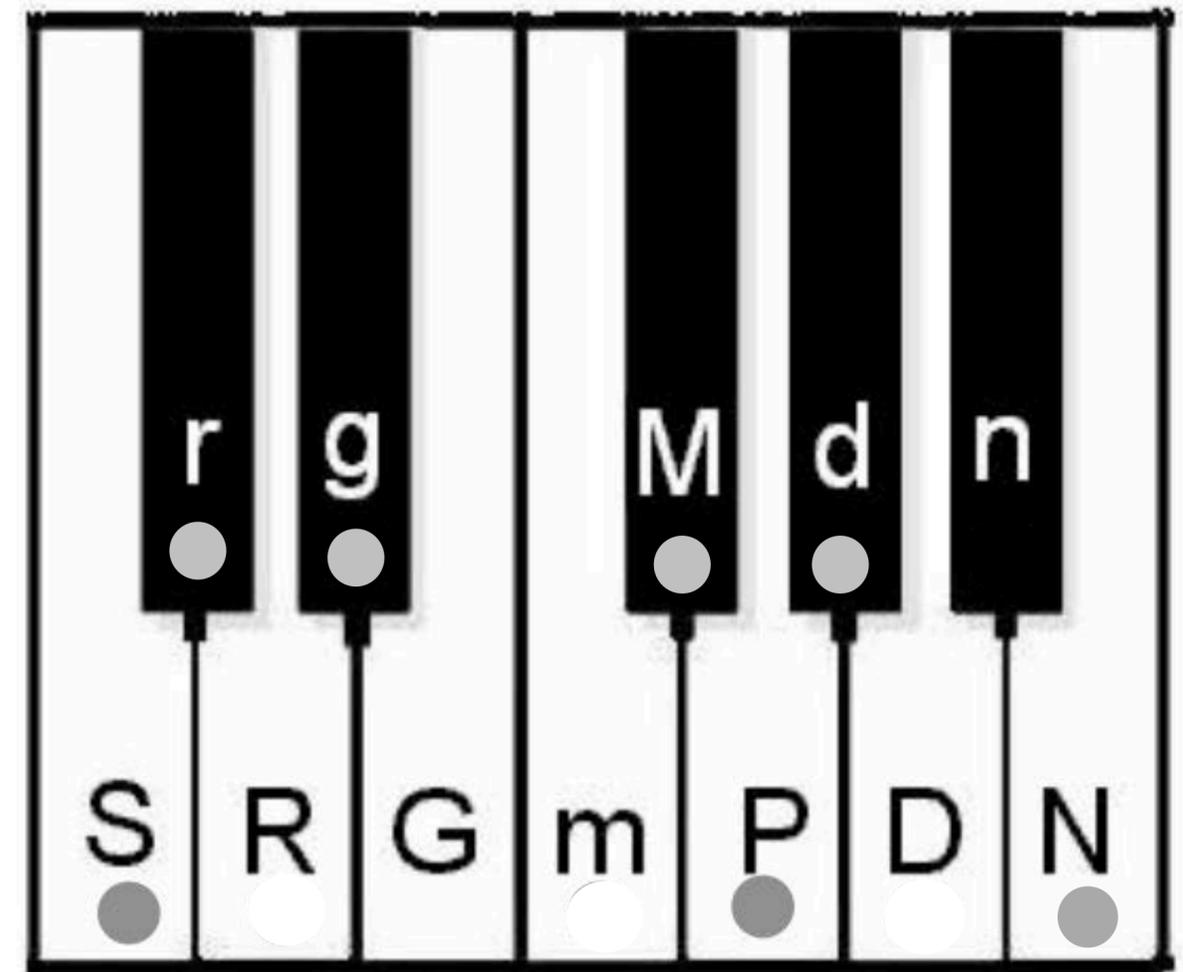
C D \flat E F# G A \flat B C'



タート That= Todi

Sa rig a ma Pa dha Ni Sa'

C D \flat E \flat F# G A \flat B C'



第6回宿題

1、個別セッションを受けてください。（以下から予約をお願いします）

<https://chouseisan.com/s?h=a7bbf712e8944cee838cd79e5deb8321>

2、サルガム練習の音源をまだの方はアップしてください。

3、練習のパターンを自分で作って歌ってみてください。

4、音階を変えて、練習パターンをやってみてください。

歌ったものをFBグループに是非アップしてください。

<https://www.facebook.com/groups/1071982803380128>

*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。