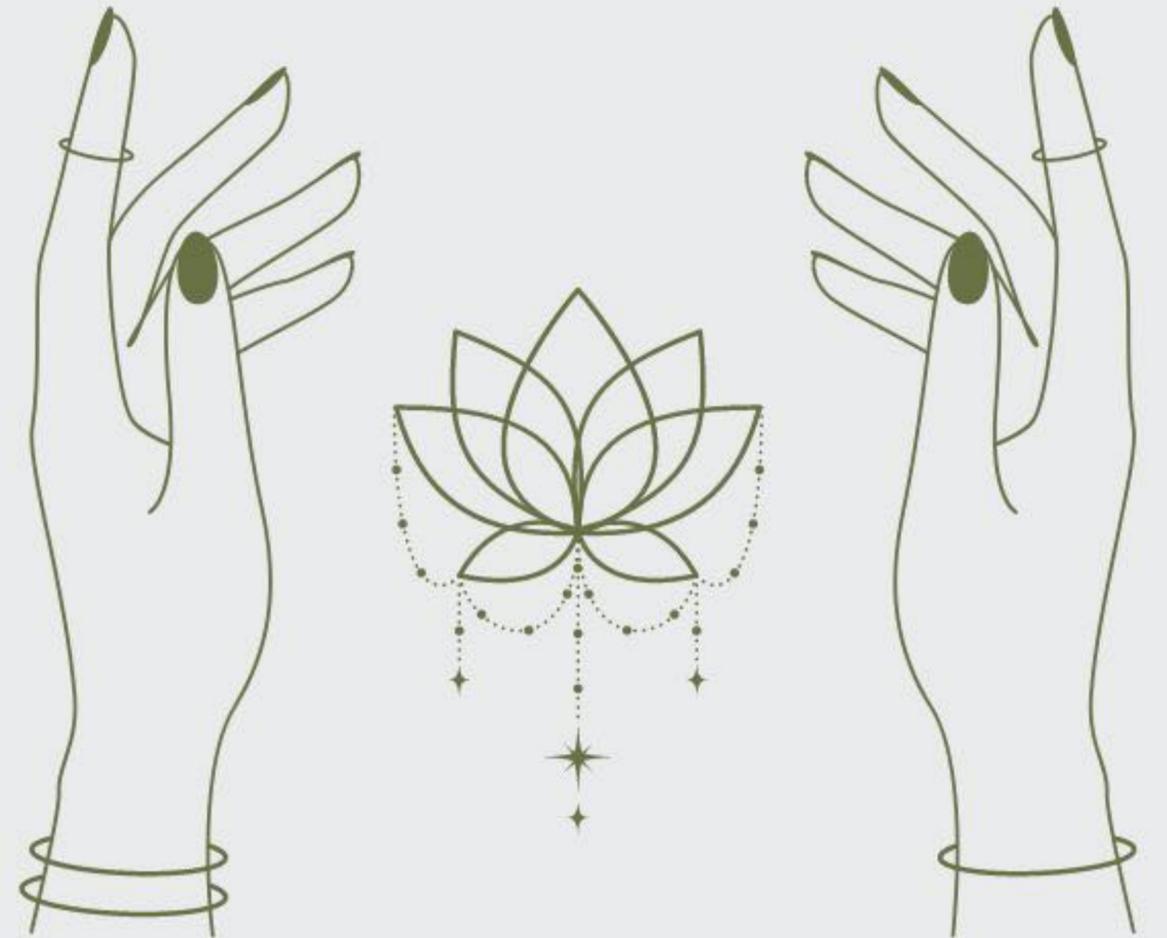




声が自由になる  
ヨガ・オブ・ボイス  
*Yoga of The Voice*

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10回宿題

- 3つの音で即興をしてみましよう。
- 形式に拘らず自由に即興をしてみましよう。
- 声の練習している時間を2週間書き出してみましよう。

# 練習をデザインする

どれぐらい練習に時間を作ることができていましたか？

できていないことがダメだ、という発想ではなく、無理なく練習の時間をどう作れるかというための作業ですのでほとんど時間が作れなかったという場合は、楽しみの時間として練習の時間を作っていけるように考えていきましょう。

- **練習を取り入れやすい時間帯は、あるいは曜日は？**

1日のうちの何時ごろか？

何分ぐらいなら無理がないか？

毎日と思わず、可能な曜日、隙間の時間などないかも思い描いてみましょう。

- **練習をやりやすい場所（環境）は？**

家の中のどのスペースか

家の外がいいのか

- **一人ではなく誰かとできないか？**

一人で続けるのはなかなか難しいものなので、誰かと一緒にできる環境を作ってみましょう。

練習は**統合のための行為**です。

練習のためには、声と静寂の途切れない21分間をデザインすることが  
必要になります。

あなたが好む一連の練習を見つけましょう。

# 集中力を高めること（一点集中） Dharanaダーラナ

ゾクチェンにおいては、  
心（セム）と明知（リグパ）との相違を明確にします。

リグパは知ることと認識することを、  
つまり本性を理解することを内包しています。

セムはまた、本性を認識していないことを内包しているのです。

ゾクチェンの技術や方法とは、  
リグパからセムを分け隔てることであり、

セムは心の本性ではなく、  
リグパ、すなわち知ること、あるいは原初の心に近づくことなのです。



シャクティ (Shakti) 神性の女性的創造性のカ。

つながり増幅させること (シヴァ・シャクティ)

バクティ (Bhakti) 献身的なエネルギーを養うこと

ムクティ (Mukti) 条件付けからの解放を促すこと

シュツディ (Shuddhi) マインドの浄化を激励すること

ワーラギヤ (Vairagya) 離脱を促進するために感情をクリアにすること

サマナ (Samana) バランスの取れていないもののバランスを取ること

シャンティ (shanti) 内なる平静さを持つこと



## ヨガ・スートラ 2章 第1節

### Kriya Yoga

クリヤは、サンスクリット語で「行為、習慣」

毎日のすべきこと

tapah・タパハ = 自分の内側を清めていくこと

svadhyaya・スワデヤーヤ = 自分を理解するために学ぶこと

ishvara・イースワラ = 信じること・あずけていくこと



# 1日21分のクラスは サンガ

マインドフルネスをプラクティス（実践／練習）すると、  
他の人たちとのつながり・絆が見えてきます。

自分が充実してプラクティスし、他の人を支えるためには、コミュニティ(共同体)が必要です。

仏教ではプラクティスのコミュニティを「サンガ」（僧伽）といいます。

マインドフルネスは集合的なサンガ・エネルギーとなる時に、さらに大きな癒しと平和を、私たちにもたらします。

「ひとりのマインドフルネスでは弱すぎる、サンガのエネルギーに助けてもらいなさい」

「水の一滴ではなく、サンガの川となって、ともに流れていきなさい」

「私はつねにサンガとともにいます」

「21世紀のブッダはサンガです」

自由な即興の3分

一人で自由気ままに即興することと、誰かが見守る中で自由に即興することは、すこし違う体験です。

私たちは、評価を前提に誰かの前で表現することを続けてきました。

評価のないところで、そのままの自分を表現する体験、この体験の積み重ねが、自らを尊重し、自らの能力を輝かせていけることへとつながります。

これはオフアリング（奉納）でもあります。そのままの最大限の自分を提供する行為です。

奉納：神仏に喜んで納めてもらうために物品を供えたり、その前で芸能・競技などを行ったりすること。

ヨガ・オブ・ボイスをプラクティス（実践／練習）すると、  
他の人たちとのつながり・絆が見えてきます。

自分が充実してプラクティスし、他の人を支えるためには、コミュニティ(共同体)が必要です。

仏教ではプラクティスのコミュニティを「サンガ」（僧伽）とといいます。

ヨガ・オブ・ボイスは集合的なサンガ・エネルギーとなる時に、さらに大きな癒しと平和を、私たちにもたらします。

「ひとりのヨガ・オブ・ボイスでは弱いとき、サンガのエネルギーに助けてもらいなさい」

「水の一滴ではなく、サンガの川となって、ともに流れていきなさい」

「私はつねにサンガとともにいます」

「21世紀のブッダはサンガです」



# 第11回宿題

- 自分の魂の喜ぶ2 1分間の練習を作って、やってください。疑問点などがあればFBグループにアップしてください。
- 3分前後のオフリングのための準備をしておいてください。（もう少し時間が必要な方は前もってお知らせください）
- 第10回の課題の即興も引き続き、アップをお待ちしています。

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

\*録音ではなく録画の方が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。



# 個人セッションを受けてください

調整さんをFBのグループにアップしますので、ご都合の良い時間帯にエントリーして下さい。