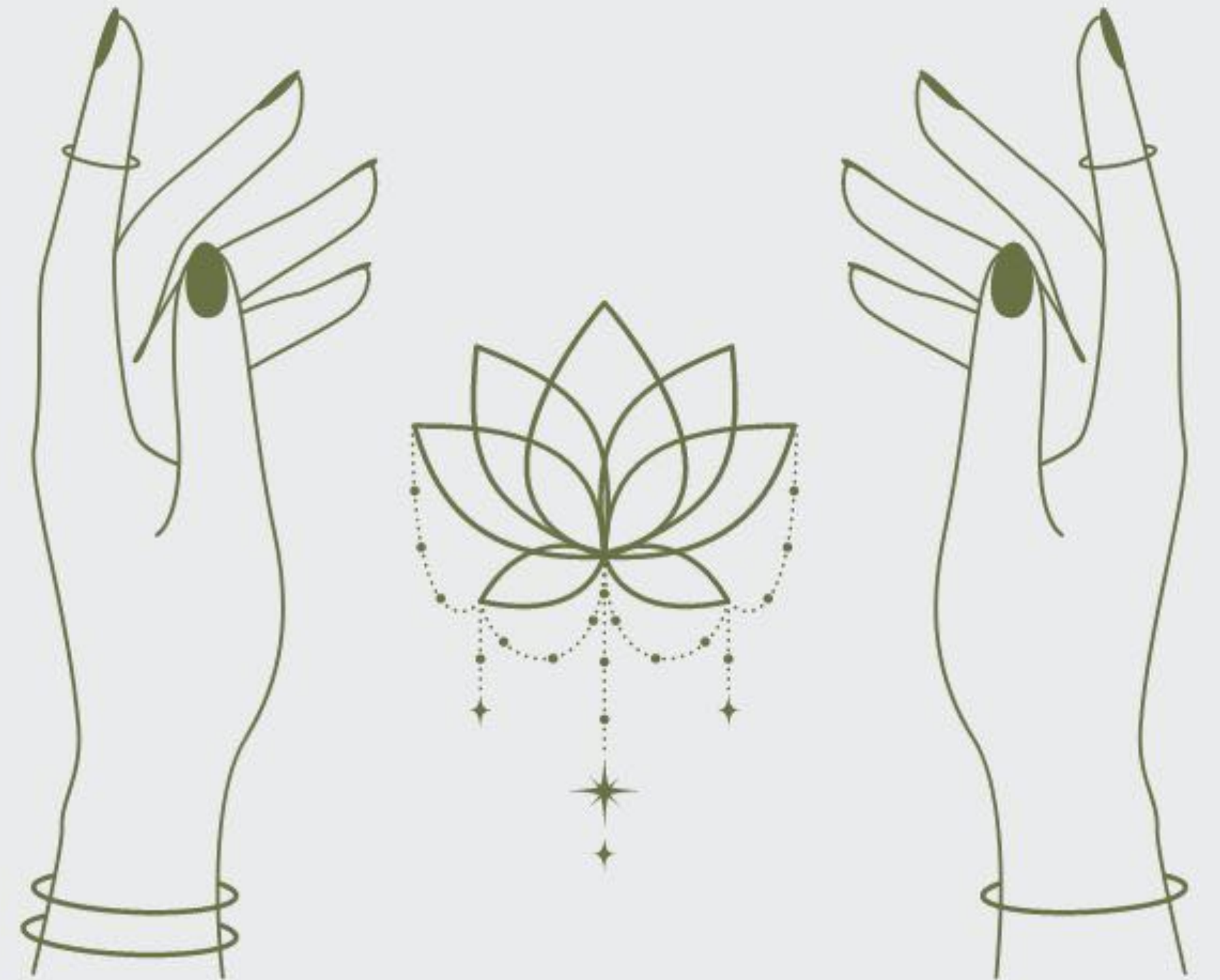




声が自由になる
ヨガ・オブ・ボイス
Yoga of The Voice

アドバンスクラス2期

第8回



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



ラーガとは？

ラーガとはインド音楽における旋律創造の最も根幹をなす旋律システムである。

一般には音階、音階型、旋律型などと紹介されることが多いが、楽曲で使用される1オクターブ内の音が単純に階段状に並べられたものではない。

デーヴァB.C.Devaはラーガを次のように定義している。

「ある定まった音階あるいは音列、音列の順序、メロディーライン、休止のしかた、音色によって特徴づけられる旋律システム」(『インド音楽序説』)。

したがって、上行と下行の音の並び方が異なっていたり、直線的ではなく蛇行する場合がある。また、主要音、副主要音といった、それを元に旋律を作る際に中心的な役割を担う音が存在する。

ラーガの実態を把握するためには、こうしたラーガを成立させるさまざまな要素を考慮する必要がある。

ラーガ(音階型ともいえる)を要約すると、次のようにいえる。

1オクターブ12音の順列組み合わせによって作られうる音階型は無数にある。そうした無数の組み合わせの中から、音楽的な美を満たす配列が整理され、その一つ一つに名前が付けられる。それらの配列には特有の音楽的ムードがあり、そうしたムードにふさわしい感情、時間、季節などの性格が付与されたものがラーガだといえる。

しかし、ラーガを単なる音階型と理解してしまうと、混乱するおそれがある。なぜなら、まったく同じ音階なのに異なったラーガもあらからだ。B.C.デーヴァは、ラーガの文法を次のように定義している。

- 1.ある定まった音列をもつ。
- 2.ラーガの最小音数は5、最大は9である。(ただし例外はある)
- 3.固有の上がりかた、下がりかたがある。
- 4.固有の旋律単位がある。
- 5.固有の強調音、開始音、終始音がある。
- 6.固有のアクセント、修飾技法がある。

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（バートカンデ）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。

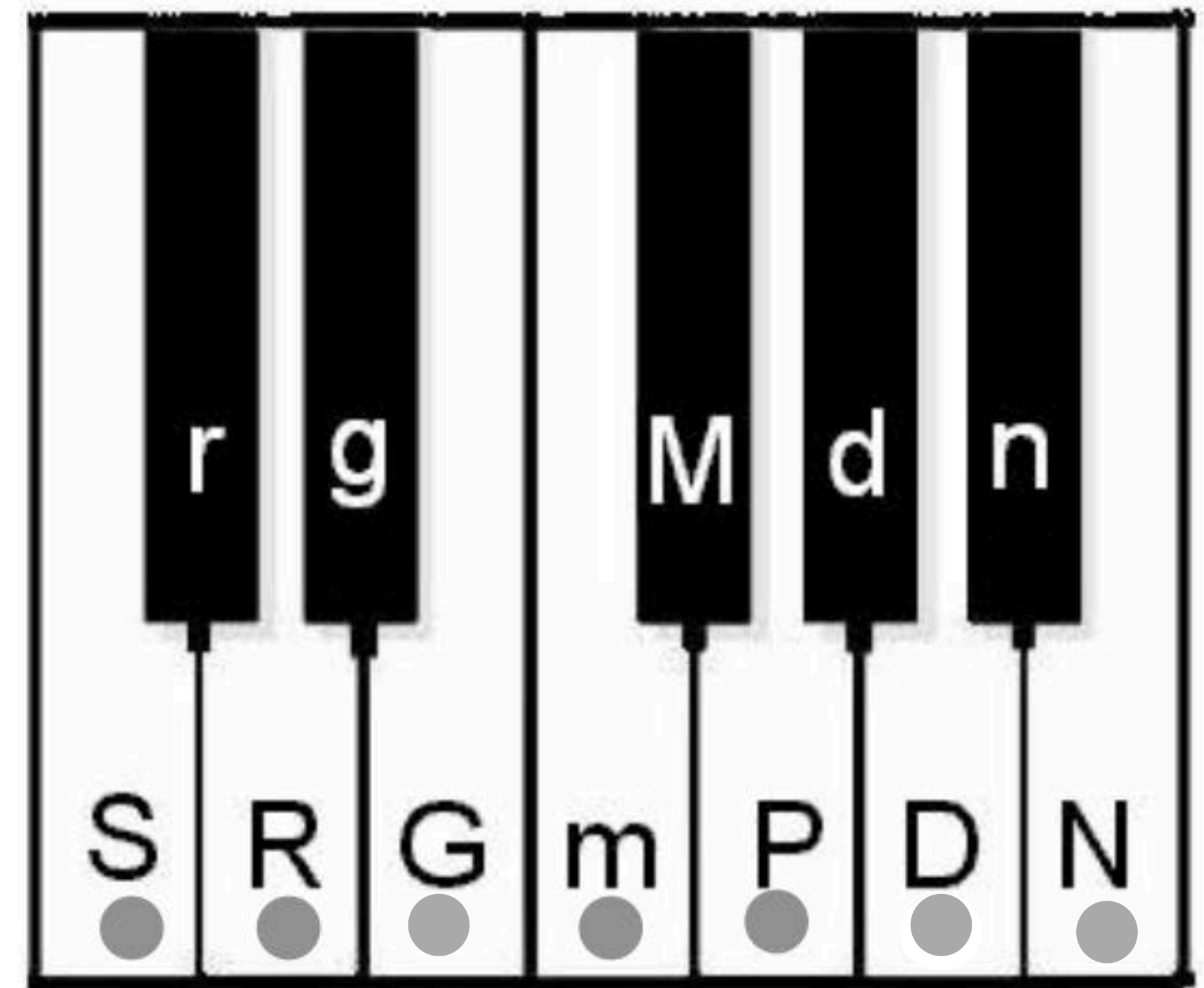
1. ビラーワル Bilaval/Sa Ri Ga Ma Pa Dha Ni Sa' (C D E F G A B C')
2. カマーヅ Khamaj/Sa Ri Ga Ma Pa Dha ni Sa' (C D E F G A B ♭ C')
3. カーフイー Kafi/Sa Ri ga Ma Pa Dha ni Sa' (C D E ♭ F G A B ♭ C')
4. アーサーワリー Asavari/Sa Rig a Ma Pa dha ni Sa' (C D E ♭ F G A ♭ B ♭ C')
5. バイラヴ Bhairav/Sa ri Ga Ma Pa dha Ni Sa' (C 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'

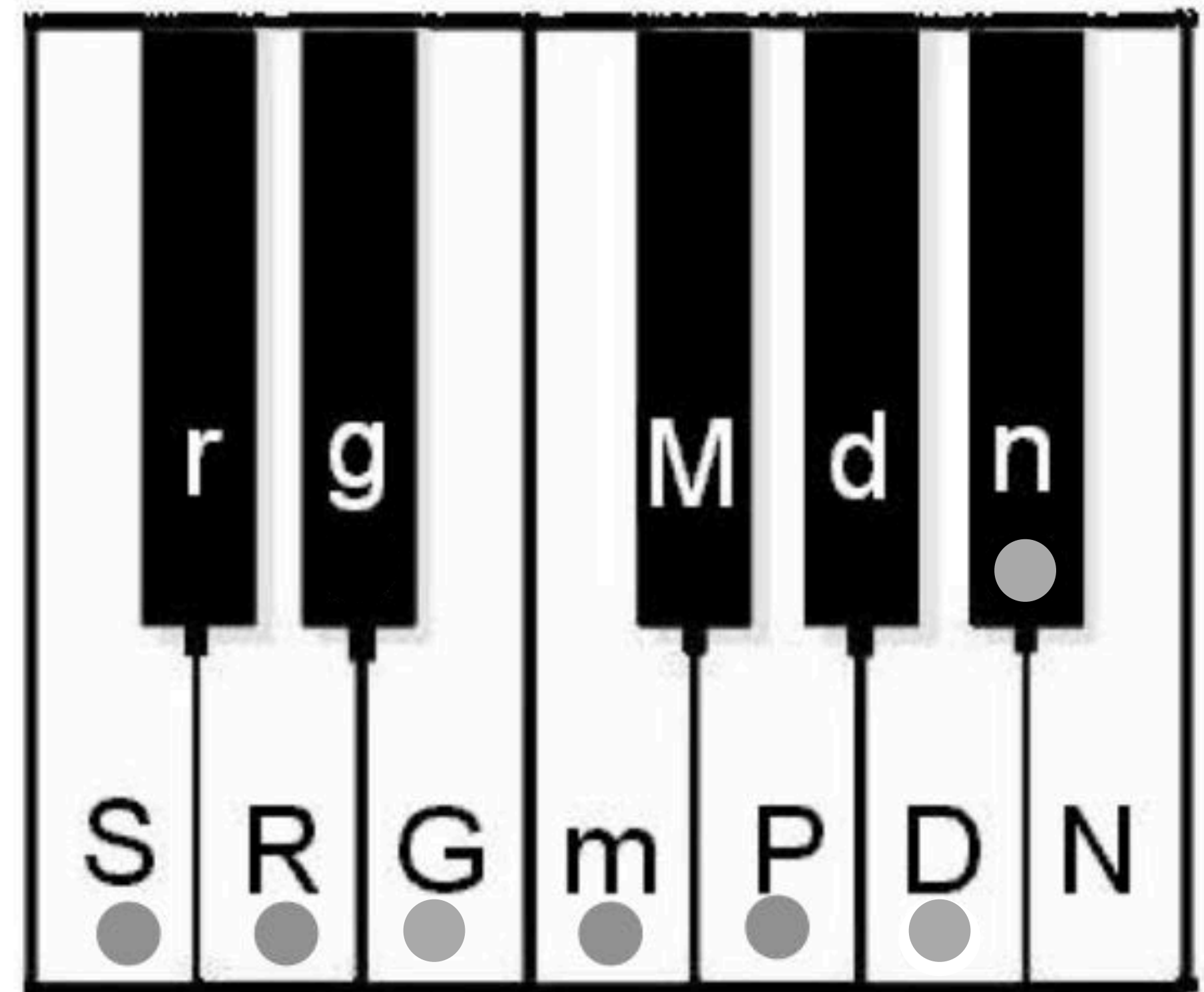
音楽で習った長音階



タート That=Khammaj

Sa Ri Ga ma Pa Dha ni Sa'

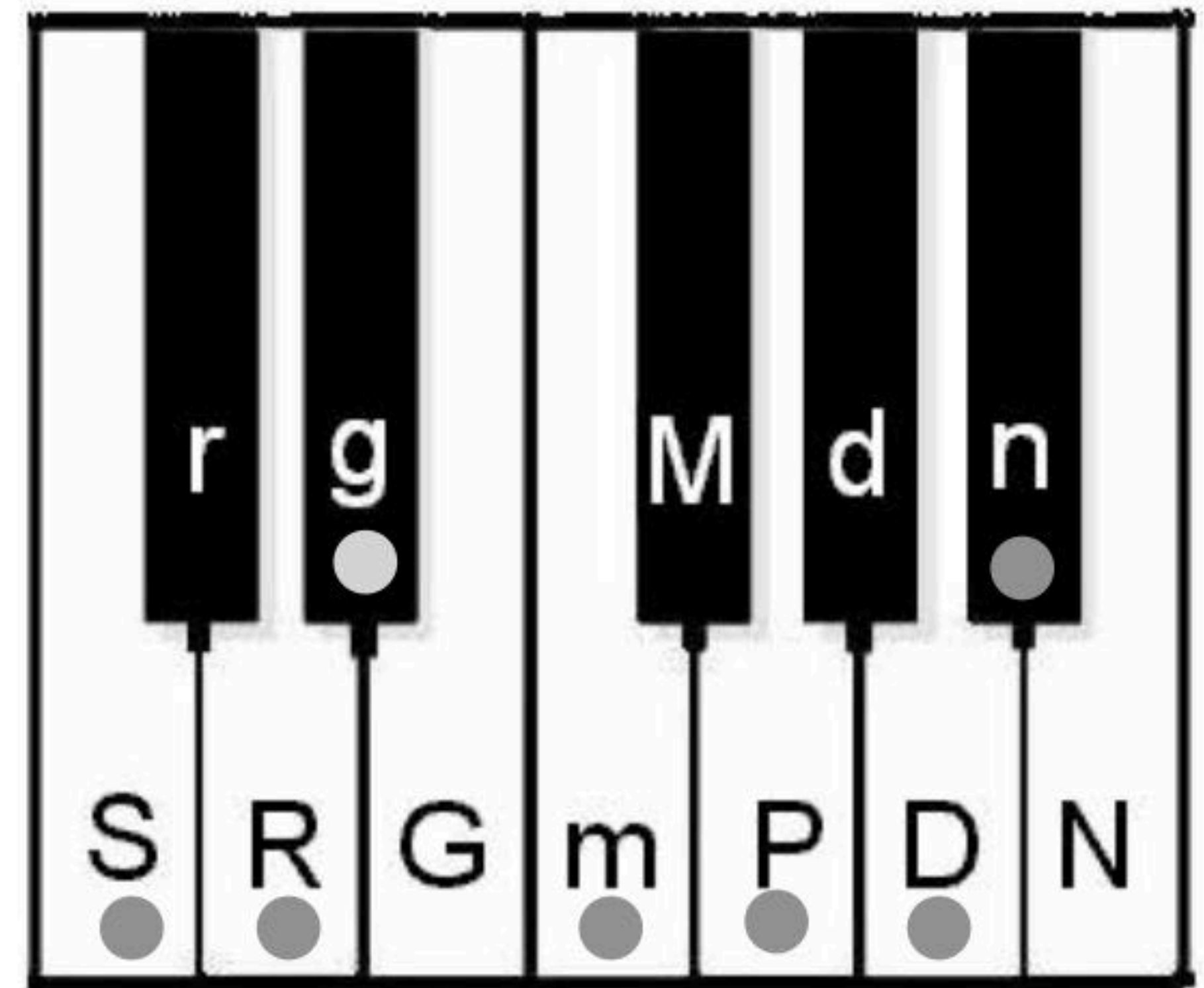
C D E F G A B \flat C'



タート That=Kafi

Sa Ri ga ma Pa Dha ni Sa'

C D E ♭ F G A B ♭ C'

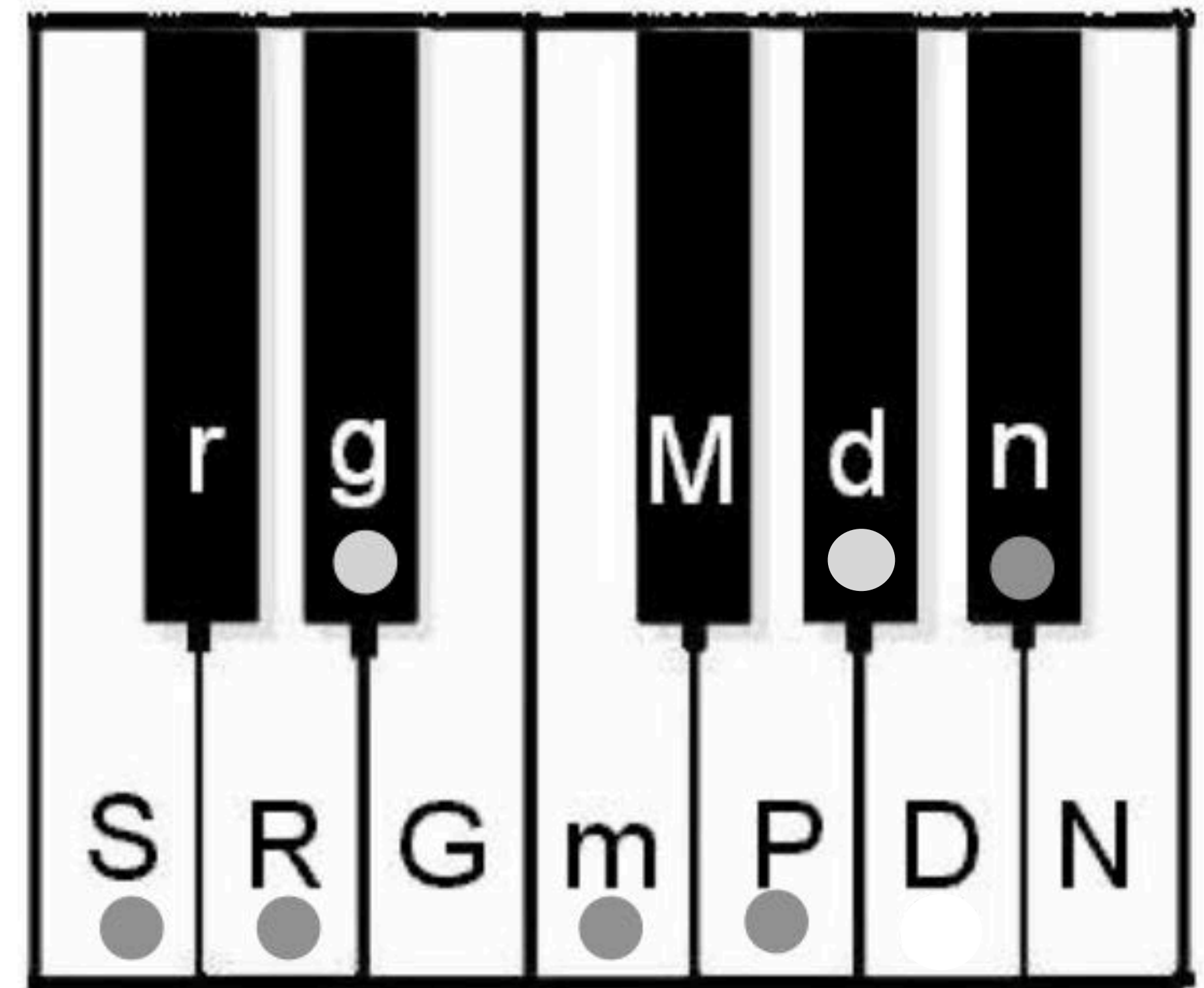


タート That= Asavari

Sa Ri ga ma Pa dha ni Sa'

C D E ♭ F G A ♭ B ♭ C'

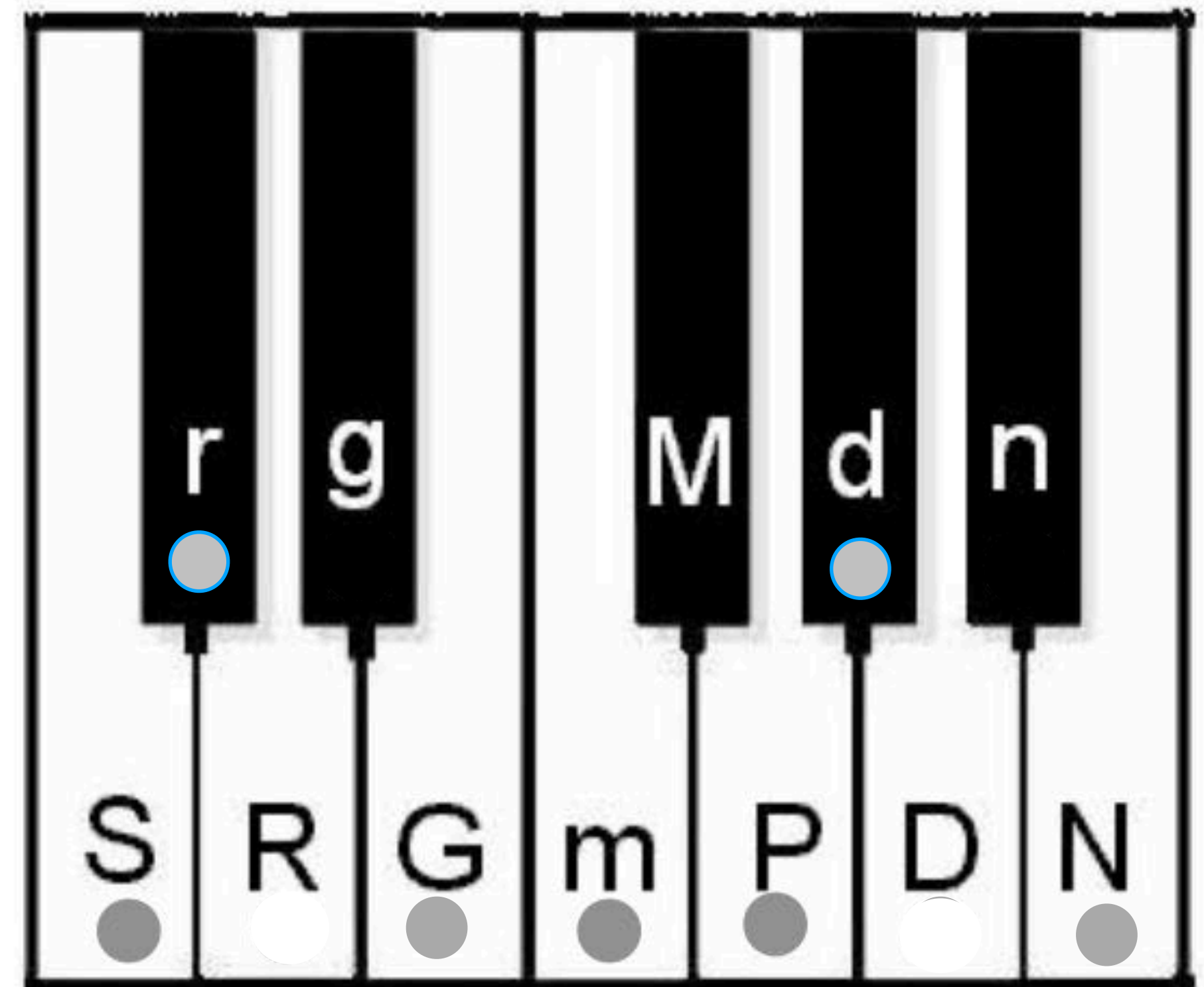
音楽で習った短音階



タート That= Bhairav

Sa ri Ga Ma Pa dha Ni Sa'

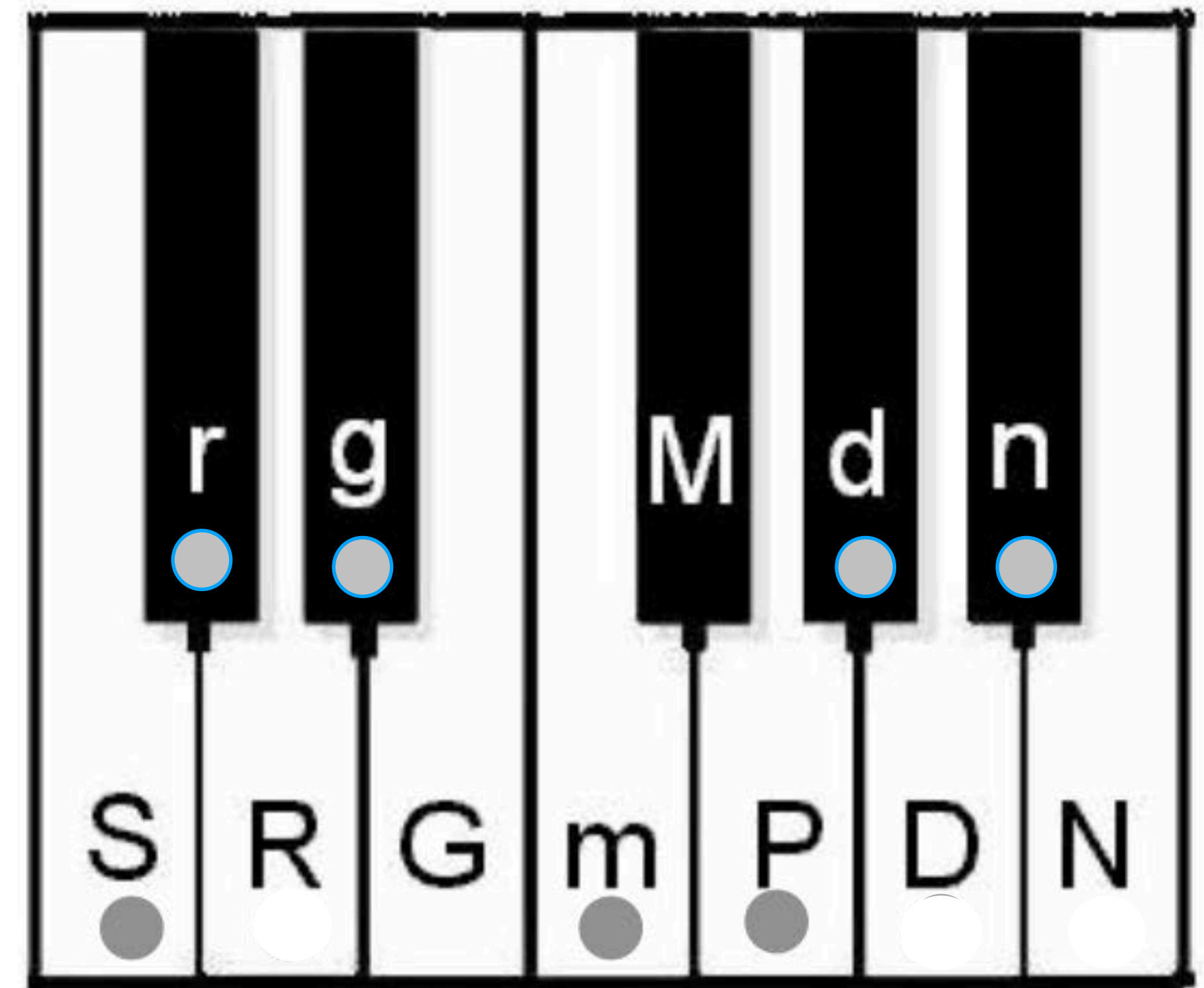
C D ♭ E F G A ♭ B C'



タート That = Bhairavi

Sa ri ga Ma Pa dha ni Sa'

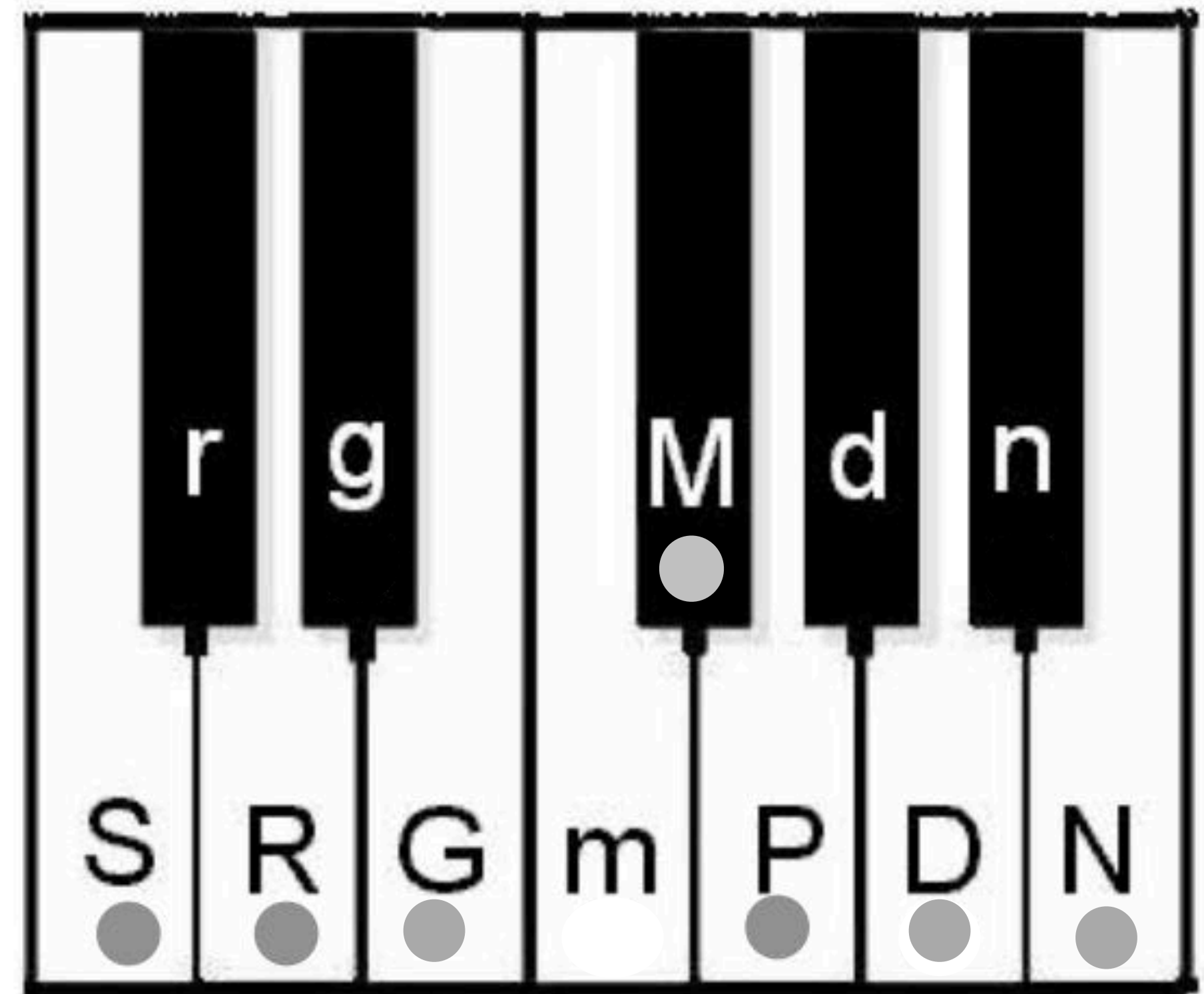
C D \flat E \flat F G A \flat B \flat C'



タート That= kalyan

Sa Ri Ga Ma Pa Dha Ni Sa'

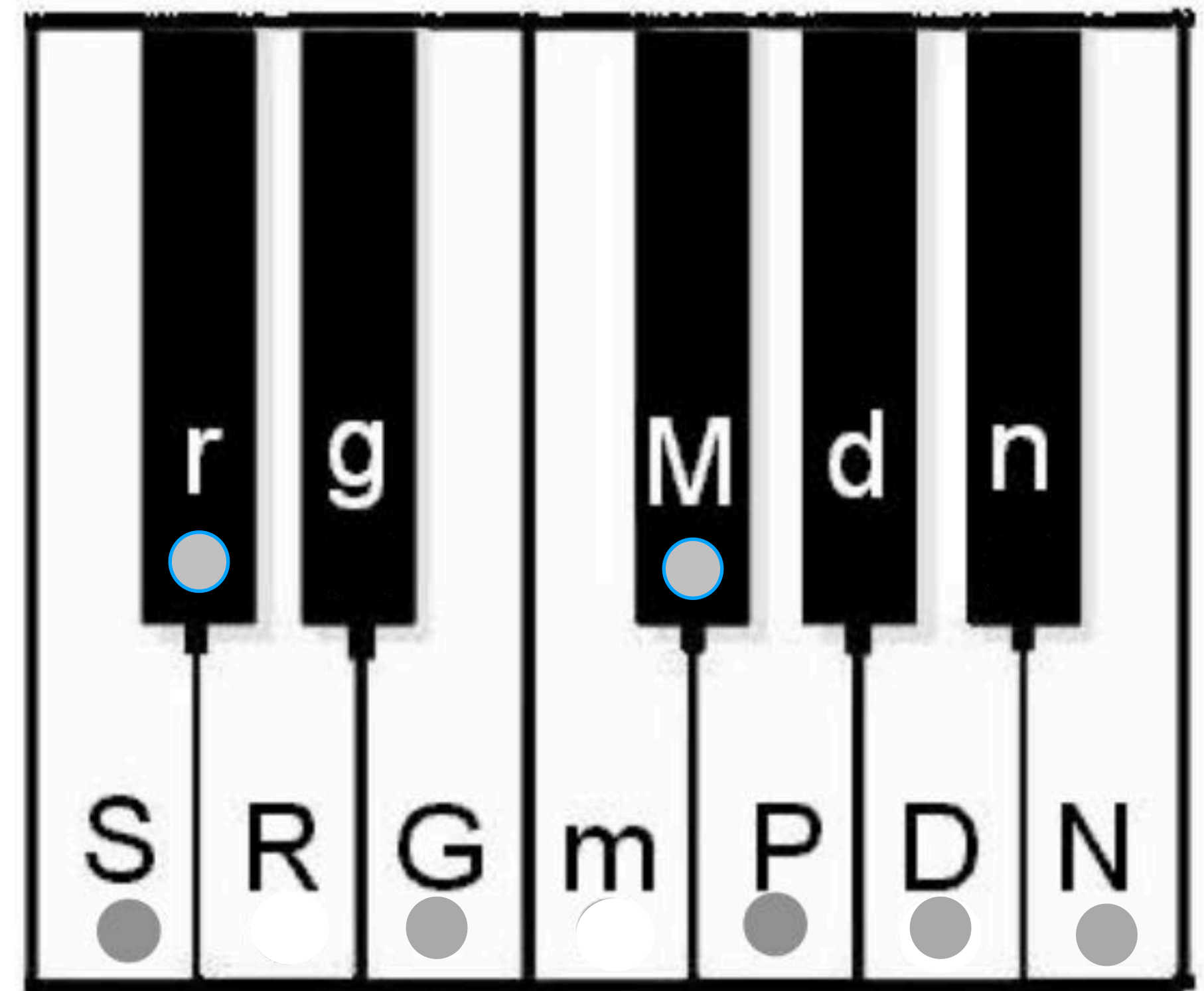
C D E F# G A B C'



タート That=Marva

Sa ri Ga ma Pa Dha Ni Sa'

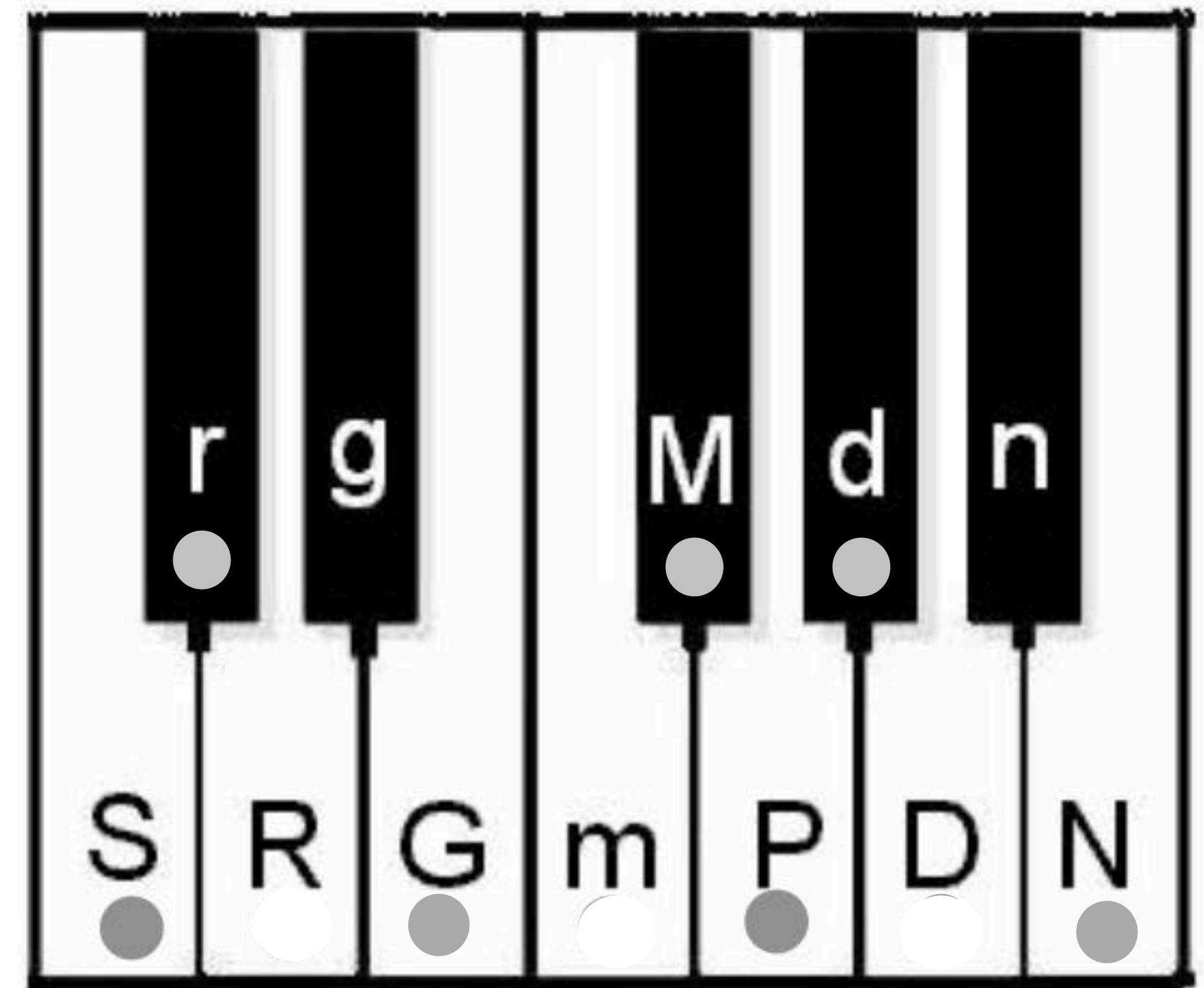
C D \flat E F# G A B C'



タート That= Purvi

Sa ri Ga ma Pa dha Ni Sa'

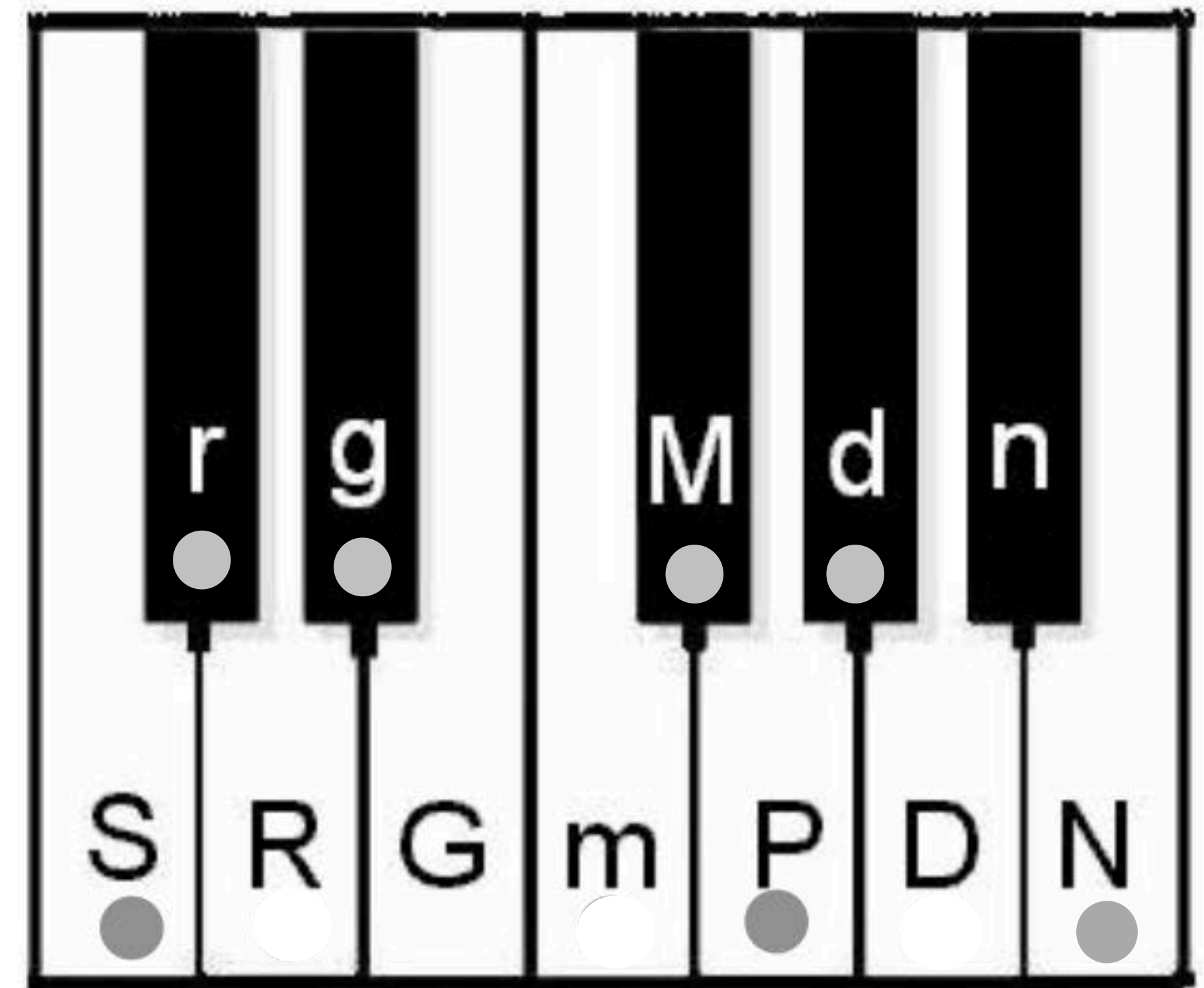
C D \flat E F# G A \flat B C'



タート That= Todi

Sa rig a ma Pa dha Ni Sa'

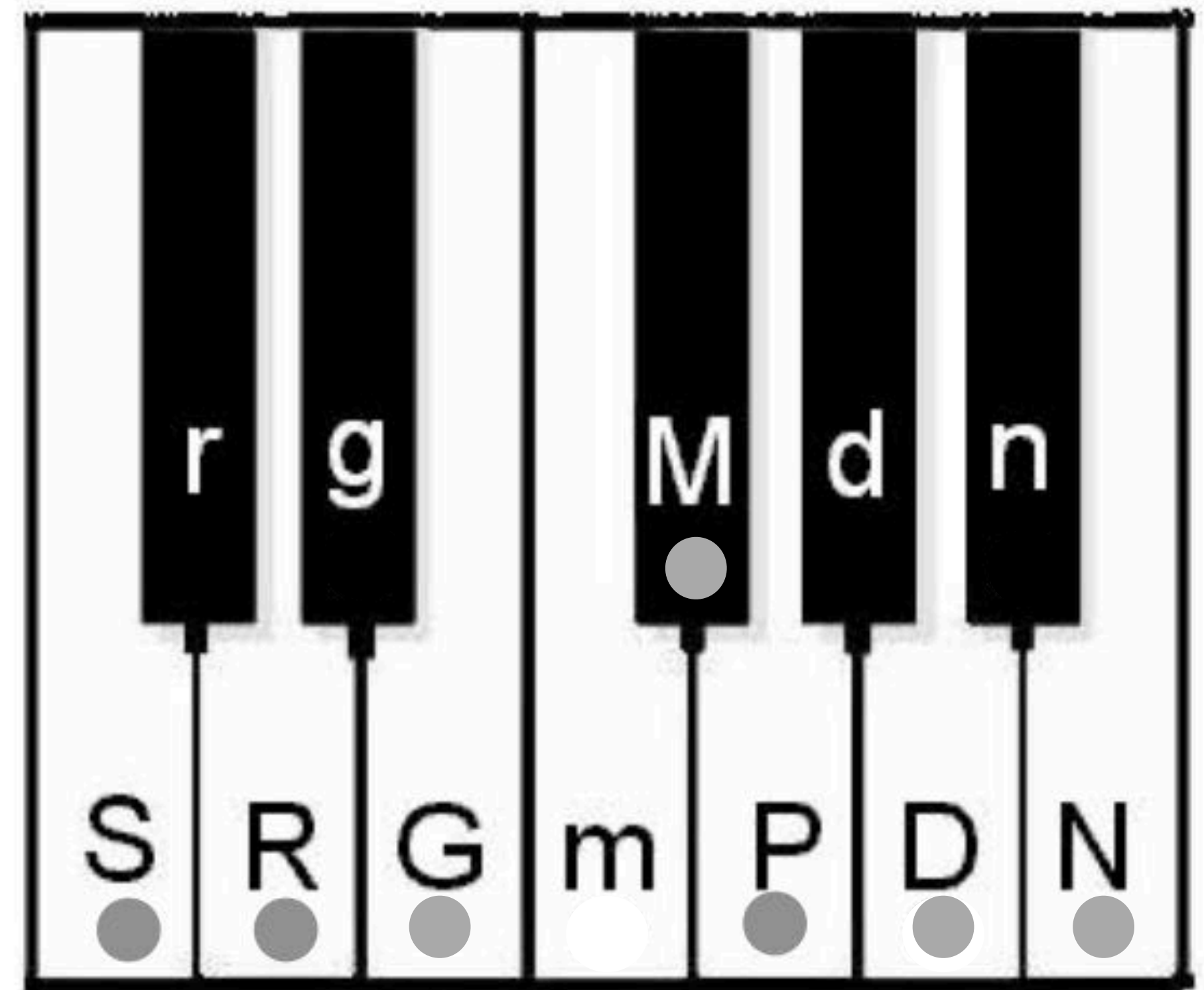
C D ♭ E ♭ F# G A ♭ B C'



ラーガとは？

タート That=karyan

Sa Ri Ga Ma Pa Dha Ni Sa'
C D E F# G A B C'



ラーガ・ブーパリー



Raga Bhoopali

THE LAST
WORD

IN HINDUSTANI VOCAL (PART 1)



<https://www.youtube.com/watch?v=bRuEg0dmbgl>

ラーガ・ブーパリー

Bhūpālī

- 演奏時間帯= 夜第1節 (午後6時~9時)
- タート That=karyan (Sa Ri Ga Ma Pa Dha Ni Sa' (C D E F# G A BC')
- vadi(第1強調音) : Ga samvadi(第2強調音) : Dha
- aroha = Sa Ri Ga Pa Dha Śa (サ、レ、ガ、パ、ダ、サ)
- avarohana = Śa Dha Pa Ga Ri Sa (Dha, Sa) (サ、ダ、パ、ガ、リ、サ)

1.ある定まった音列をもつ。 Sa Ri Ga Pa Dha Śa (サ、レ、ガ、パ、ダ、サ)

2.ラーガの最小音数は5、最大は9である。(ただし例外はある) 5つ

3.固有の上がりかた、下がりかたがある。

- aroha = Sa Ri Ga Pa Dha Śa (サ、レ、ガ、パ、ダ、サ)
- avarohana = Śa Dha Pa Ga Ri Sa (Dha, Sa) (サ、ダ、パ、ガ、リ、サ)

4.固有の旋律単位がある。

5.固有の強調音、開始音、終始音がある

- vadi(第1強調音) : Ga samvadi(第2強調音) : Dha

6.固有のアクセント、修飾技法がある。

G R G; P G; D P; S' D P G; P G R G; G R S;

S R G P D S' - S' D P G R S R ,D S;

S ; S , D S R G ; R G S R , D S ;

S R G P ; P G R G ; R P G ;

G S R ; R , D S ;

G R G ; P G ; P D P P ; D P ;

G P R G R S , D S ; S R G R G P D S' ;

P D P S' ; S' S' ; R' S' D S' ;

D S' R' G' R' S' ; D S' D P G R G ;

P R G R S ; R , D S ;

ラーガ・ヤマン

Yaman

- 演奏時間帯= 夜第1節 (午後6時~9時)
- タート That= kalyan (Sa Ri Ga Ma Pa Dha Ni Sa' (C D E F# G A B C'))
- vadi : Ga samvadi : Ni
- aroha = Ni Ri Ga Ma Dha Ni Sa' (ニレガマ#ダニサ')
- avarohana = Sa' Ni Dha Pa Ma Ga Re Sa (サ'ニダパマ#ガレサ)

- 1.ある定まった音列をもつ。
- 2.ラーガの最小音数は5、最大は9である。(ただし例外はある)
- 3.固有の上がりかた、下がりかたがある。
- 4.固有の旋律単位がある。
- 5.固有の強調音、開始音、終始音がある。
- 6.固有のアクセント、修飾技法がある。

ラーガ音階を用いて、歌ってみましょう

Lokah Samastah

Sukhino Bhavantu

すべての世界が幸せでありますように。

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		

音と音をつなぐ練習 ミーンド (meend)

微分音を使った歌い方
ポルタメント

Meendはメロディーを生き生きさせます。かわるがわる容器にした地、輝かせたり、ビロードのようになめらかにしたりと、メロディーを感情で満たしてくれます。ほんの少しこの練習をするだけでも、表面下に眠る深い世界を開き、あなたの音楽、特に**歌の聴き方**を大きく変えるでしょう。

byマシュー

テキストP161~参照



ミーンドで歌ってみましょう

Sa(サ) Ri(レ) Ga(ガ) ma(マ) Pa(パ) Dha(ダ) Ni(ニ) Sa*(サ)

S~R S~G S~m S~P S~D S~N S~S' S'~N S'~D S'~P S'~m S'M S'~R S'~S

S~G R~m G~P m~D P~N D~S' N~R' S' S'~D N~P D~m P~G m~R G~S R~N S

第8回宿題

- 1、ブーパリーの音階を歌ってみましょう。
 - 2、ブーパリーのラーガの旋律で、マントラ（Lokah Samastah）を歌ってみましょう。
- *ヤマンもやってみたい方は是非、挑戦してください。

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。