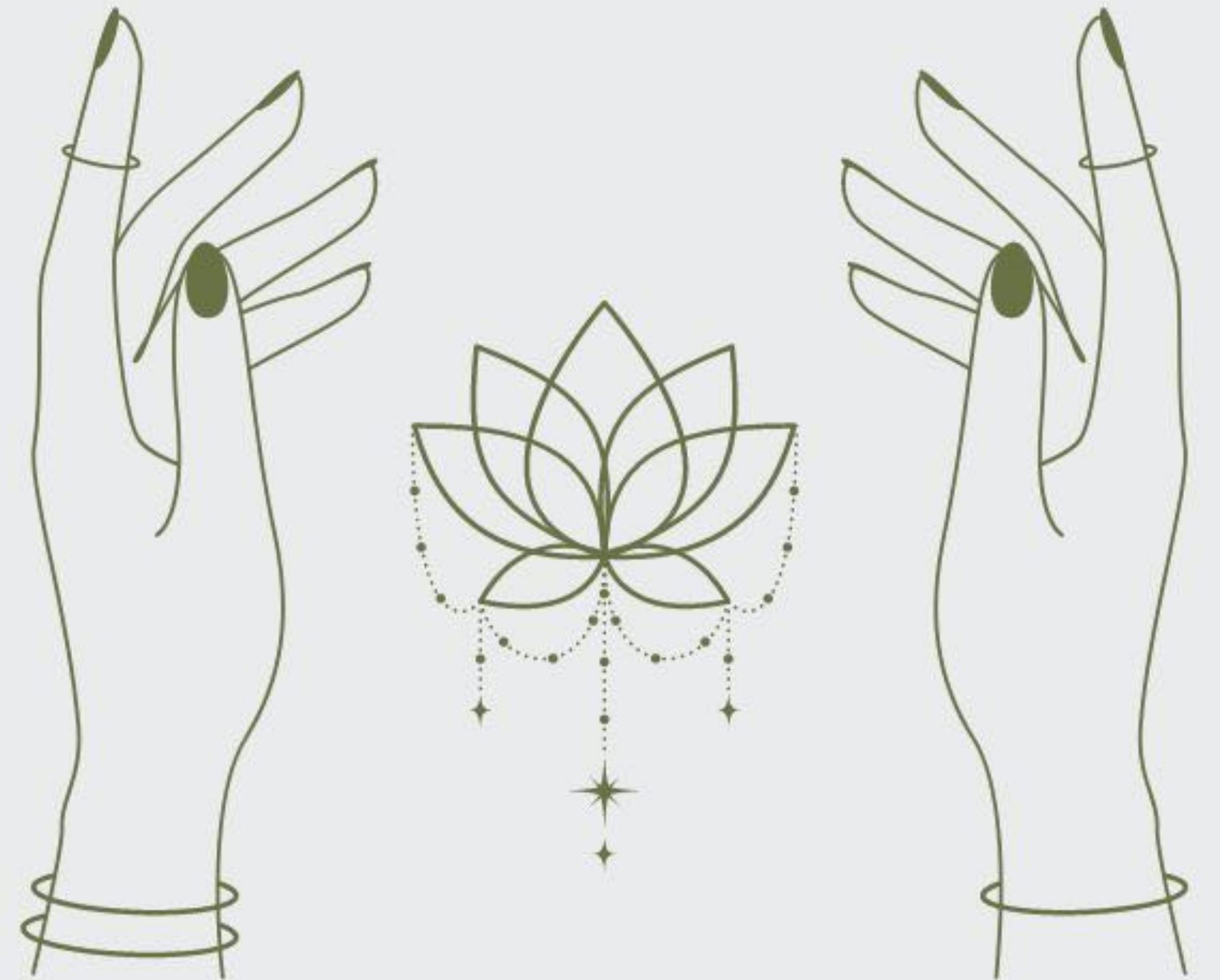




声が自由になる
ヨガ・オブ・ボイス
Yoga of The Voice

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11回宿題

- 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。



さあ、これから

あなたのヨガ・オブ・ボイスを
始めましょう!

ヨガ・オブ・ボイスで手に入れたものを用いて
あるいは発展させて
これからどんなことをやっていきたいですか？

何を創造していきたいですか？

ヨガ・オブ・ボイス 練習の進行順序

姿勢(POSTURE)

背骨は垂直にまっすぐに、そして柔軟に

マインド(MIND)

マインドは、身体と共にあるもの

呼吸(BREATH)

呼吸は、命の動きであり、プラーナ(サンスクリット語で生命力のこと)の状態とつながるもの。

音(SOUND)

音は、変容の種であり、エネルギーが通る道筋を明確にしてくれるもの。音は、すべての具現化のも
ととなるもの。

トーン(TONE)

時間の中に留まり、力を伝え、感覚とつながります。霊的なインスピレーションを与えることができる。(それをトーンマジックと言う。)

シードシラブル(SEED SYLLABLE)

シードシラブルは、言葉の始まり。エネルギーセンターとつながり、新たな現実や精神世界への開放のプロセスをサポートし、導きます。

インボケーション(INVOCATION)

インボケーションは、情報を伝達するために必要なもので、神聖なものへの呼びかけや、それらをよび起こすもの。

ボーカル・メディテーション(声の瞑想)(VOCAL MEDITATION)

ボーカルメディテーションとは、一つの音から次の音へとつなげ、声を調整し音楽につなげ、マインドを静めて音の旅の一部であるメロディーと出会うもの。

マントラ(MANTRA)

マントラは、マインドと身体を浄化し保護する。繰り返すことでエネルギーを変容させ、個々の条件付けを越えるもの。

祈り(PRAYER)

要望を伝えるもの。敬意を表し、ほめたたえ、他と分かち合うもの。

チャント(CHANT)

チャントは、メロディーの動きで、あらゆる種類の音楽を創造する。

ディープリスニング



クオオンタムリスニング



ディープリスニング
クオントムリスニング

ポーリーン・オリヴェロスによって開発された哲学であり実践です。

聴覚の不随意性（波形を集める耳）を区別するものであり
聴くことの自発的な選択性を高めます。

この練習の結果、
音をより高いレベルで理解することができ、
自分の環境、技術、音楽や関連する芸術における
他者とのつながりや相互作用の可能性を広げることができます。

聴くことは注意の方向性です。
リスニングは文化を創造します。
判断や意見を持たず、周囲のすべてに耳を傾けましょう。

Embracing the way of knowing of
知り方を取り入れる

The Mystic 神秘主義者

The Yogi ヨギ

The shaman シャーマン

The Artist アーティスト

The therapist セラピスト

The children 子どもたち

The teachers 教師

Devotional medicine common fields of vibration 献身的な医学と振動の共通分野

Scientific 科学的

Therapeutic 治療分野

Educational 教育

Creative 創造性分野

Devotional 敬虔的な分野

Integral 統合的

Magic 魔法