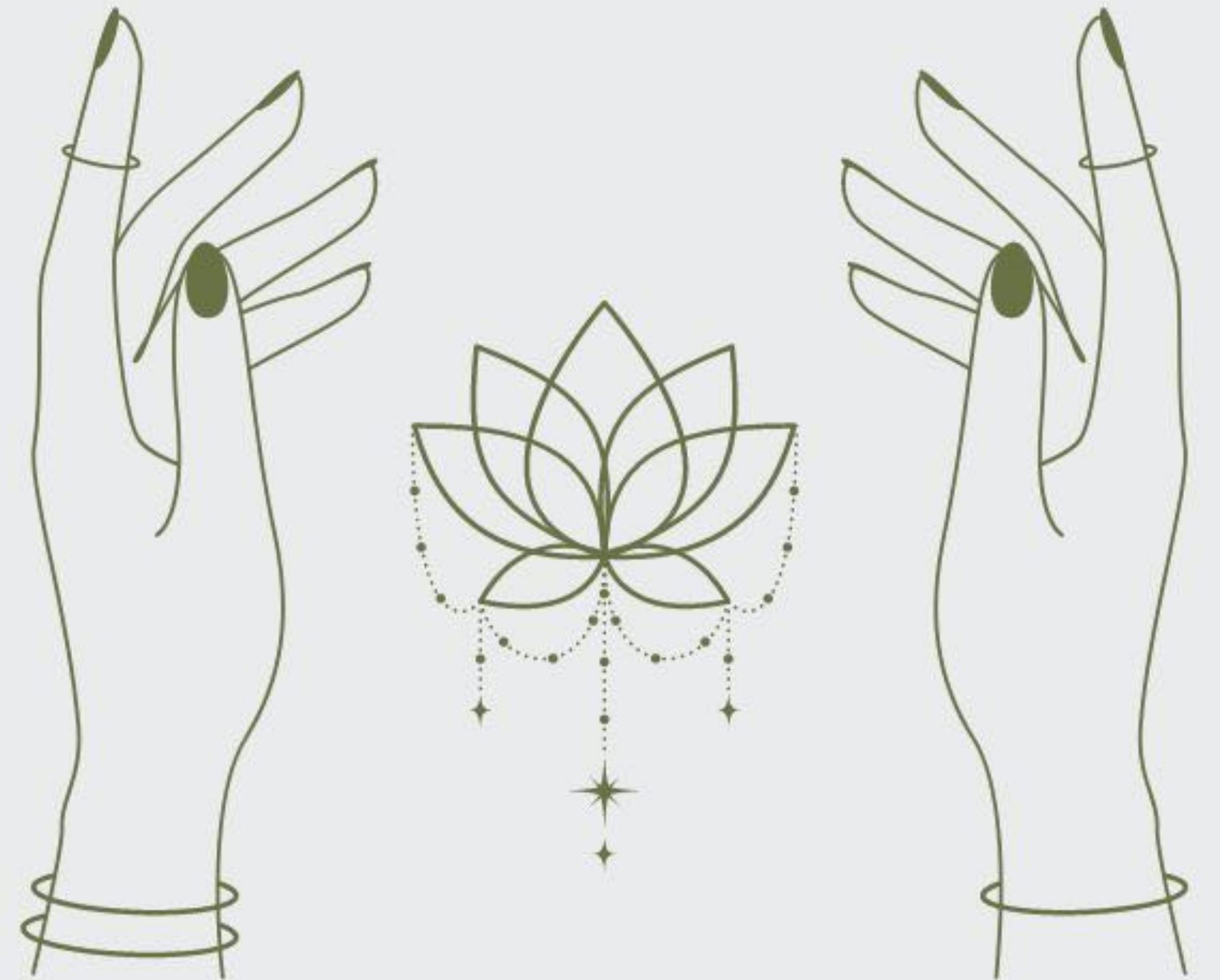




声が自由になる  
ヨガ・オブ・ボイス  
*Yoga of The Voice*

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6回宿題

- 1、個別セッションを受けてください。
- 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。

第7回

# ラーガとタート



ラーガとタートの前に

# ボーカルメディテーション とは？



インヴォケーションで悟りへの音全てを受け入れるように心を通わせて開いてきたら、私たちはヨガ・オブ・ボイスの真髄に到達したことになります。

それは契約書にサインする場所であり、ボーカルメディテーションと呼んでいます。

ボーカルメディテーションこそが、私たちが今まで準備してきた旅なのです。

これは声のヨギにとっては最も切望されてきた歌の経験です。

テキストP160~参照



ボーカルメディテーションで私たちは音楽の旅に出発します。

そこで最も大事なことは、

- ・一つの音程から次の音程へと、いかにゆっくり移動するか
  - ・どのようにそれぞれの音程に近付くか
- です。



テキストP160~参照



ソフトウェアのアップグレード

トーン

ボーカルメディテーション



## トーンング

リラックスと浄化

## ボーカルメディテーション

声の道を細かく整え、発展させて、旅を完成させる



ボーカルメディテーションは音楽的な旅から始まります。  
しかし目的地はまだわかりません。  
私たちは無邪気に始めればいいのです。





ボーカルメディテーションの  
練習には、必ず  
ドローンを用いましょう

Tanpura A 30min

ドローンには、iTanpuraや  
シュルティーボックスなどが用いられます。

**ラーガとは何か？**

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。

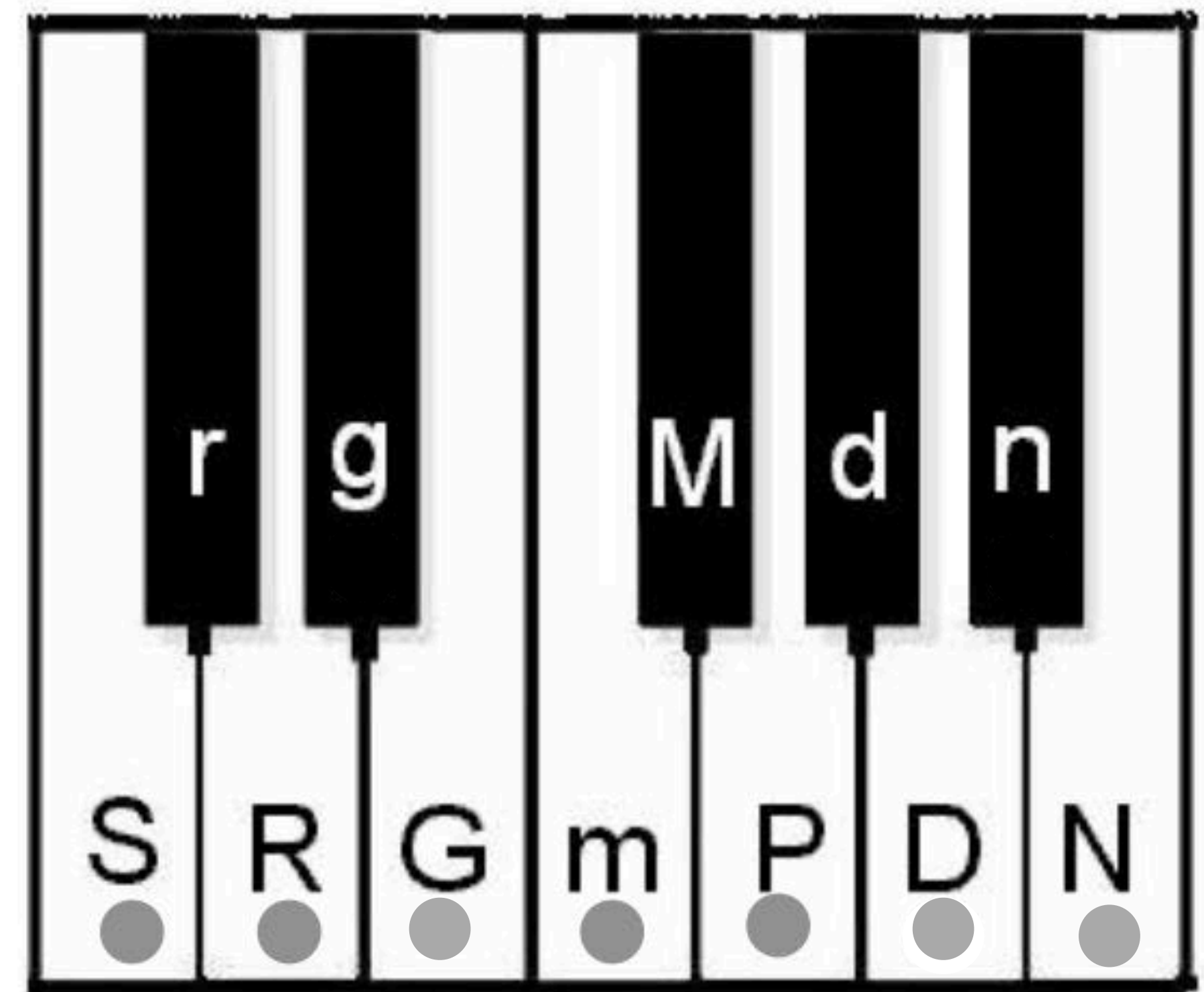
1. ビラーワル Bilaval/Sa Ri Ga Ma Pa Dha Ni Sa' (C D E F G A B C')
2. カマーヅ Khamaj/Sa Ri Ga Ma Pa Dha ni Sa' (C D E F G A B ♭ C')
3. カーフイー Kafi/Sa Ri ga Ma Pa Dha ni Sa' ( C D E ♭ F G A B ♭ C')
4. アーサーワリー Asavari/Sa Rig a Ma Pa dha ni Sa' (C D E ♭ F G A ♭ B ♭ C')
5. バイラヴ Bhairav/Sa ri Ga Ma Pa dha Ni Sa' (C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

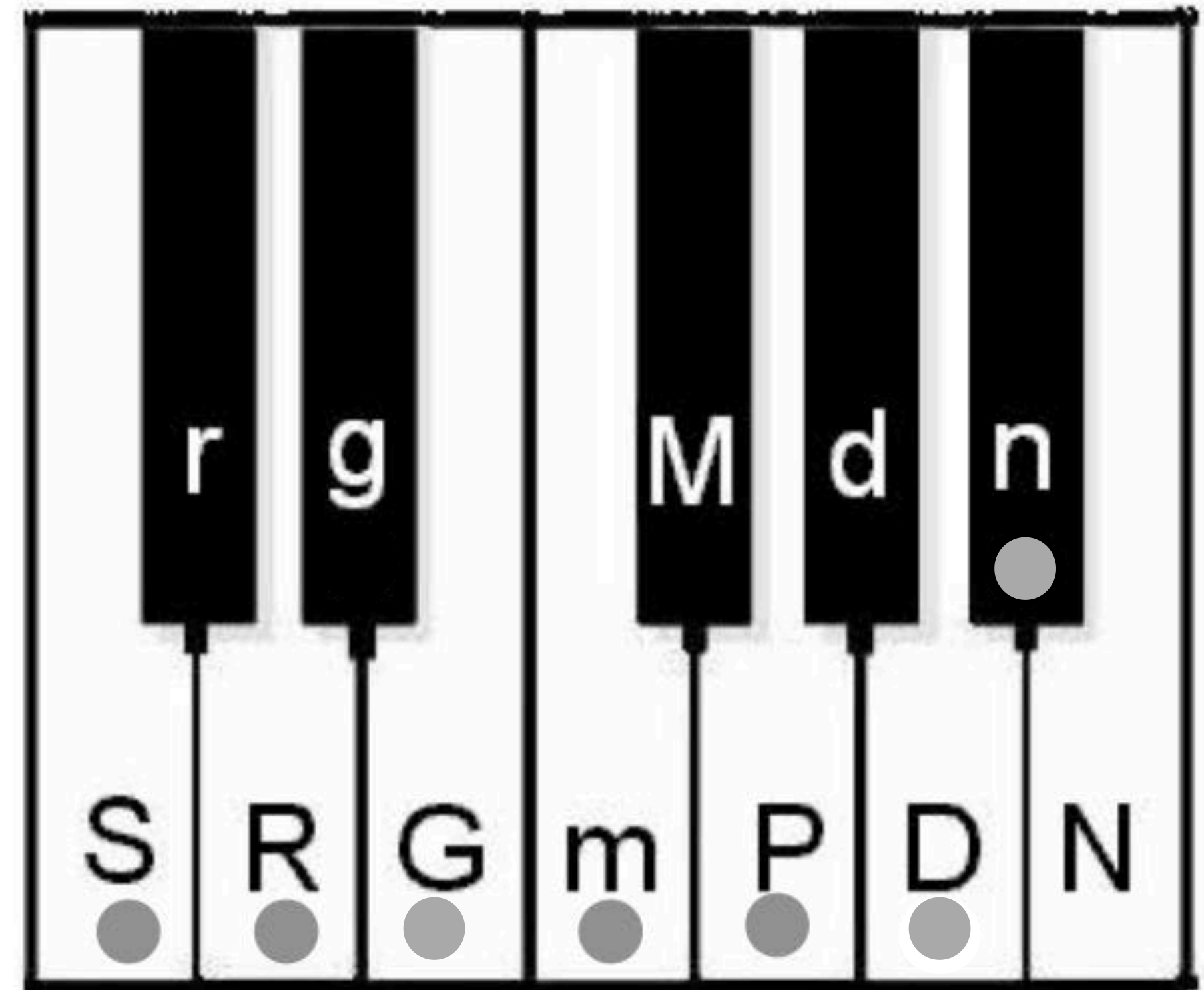
音楽で習った長音階



タート That= Khammaj

Sa Ri Ga ma Pa Dha ni Sa'

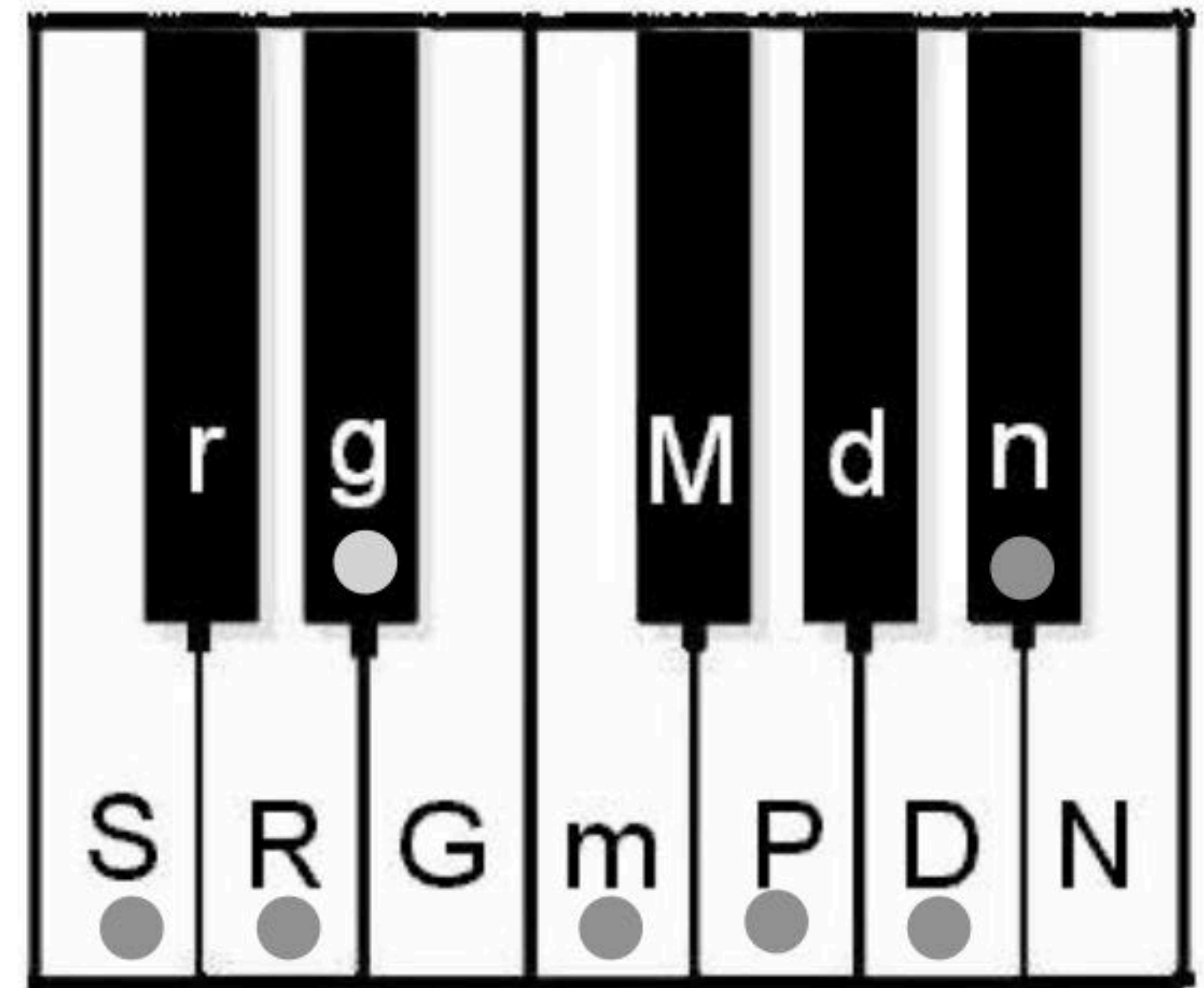
C D E F G A B  $\flat$  C'



# タート That=Kafi

Sa Ri ga ma Pa Dha ni Sa'

C D E ♭ F G A B ♭ C'

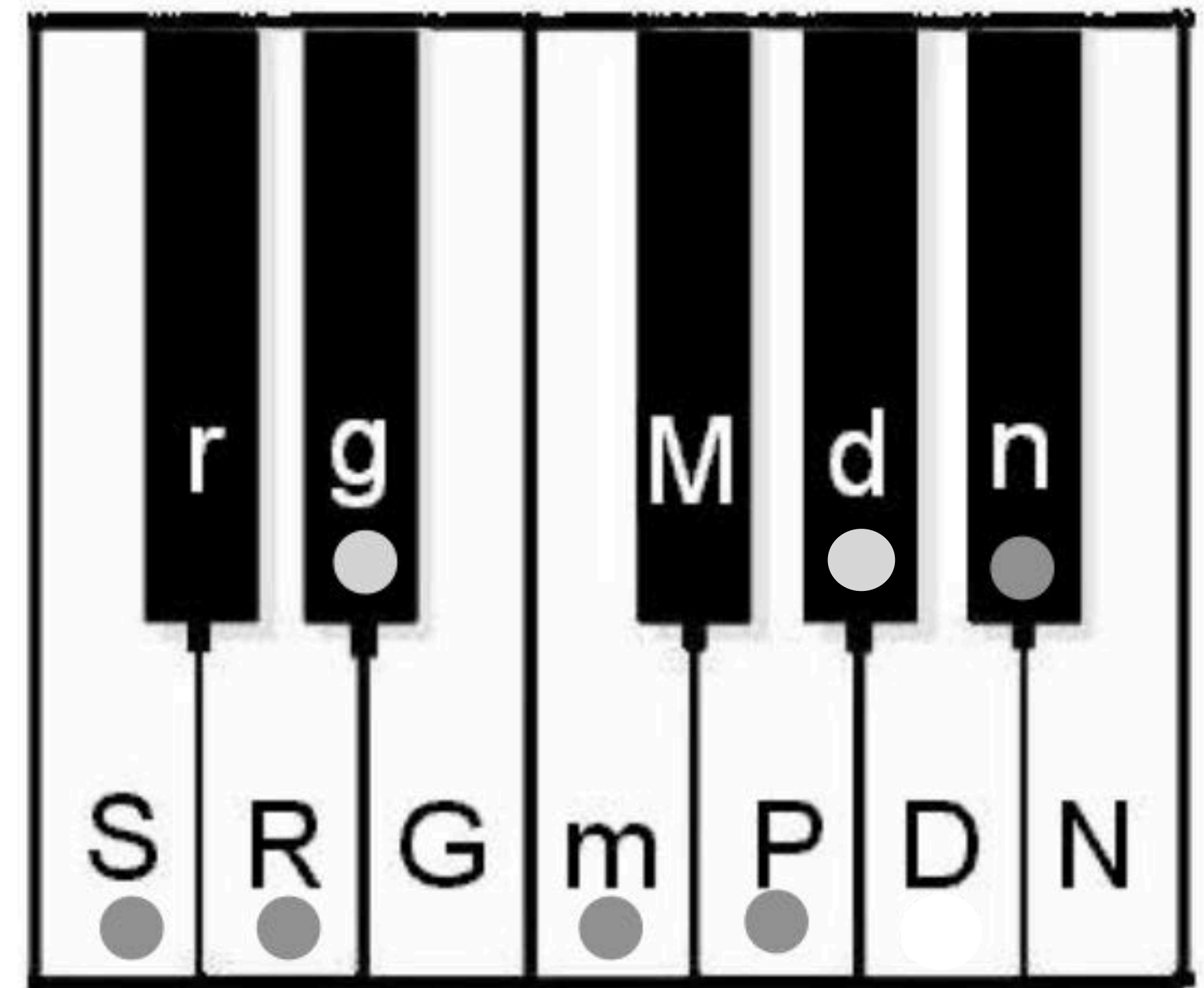


# タート That= Asavari

Sa Ri ga ma Pa dha ni Sa'

**C D E ♭ F G A ♭ B ♭ C'**

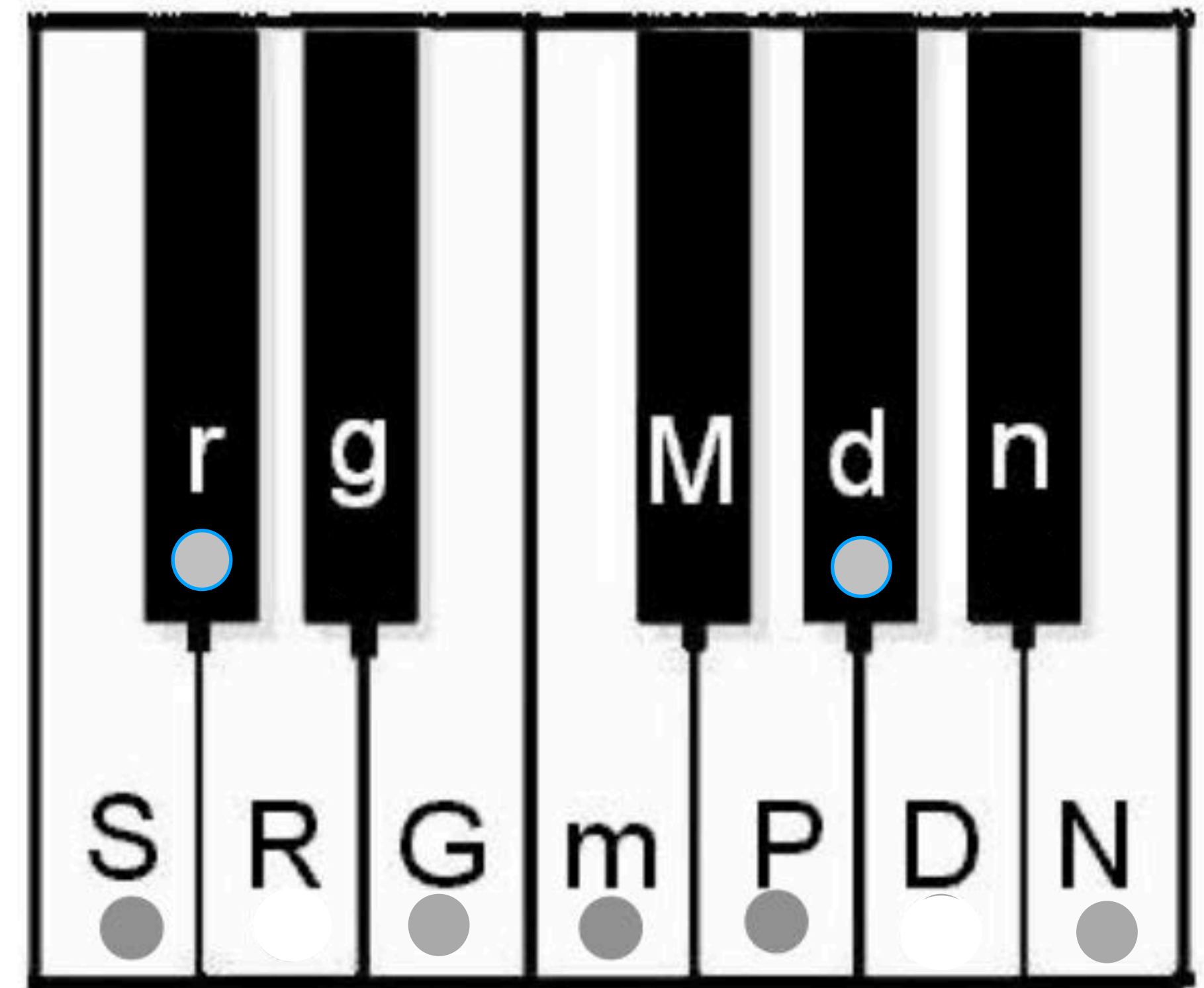
音楽で習った短音階



# タート That= Bhairav

**Sa ri Ga Ma Pa dha Ni Sa'**

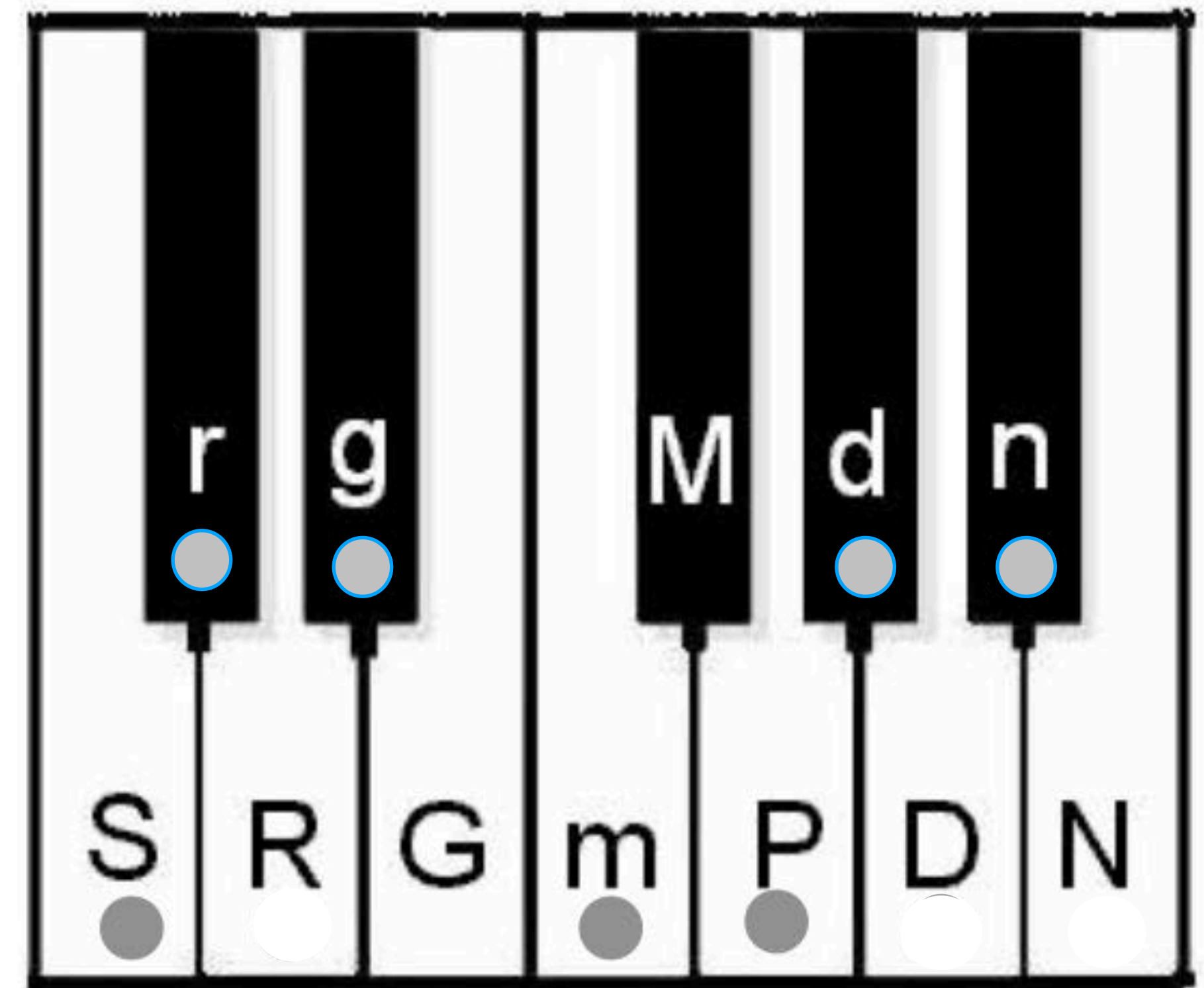
**C D ♭ E F G A ♭ B C'**



# 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'

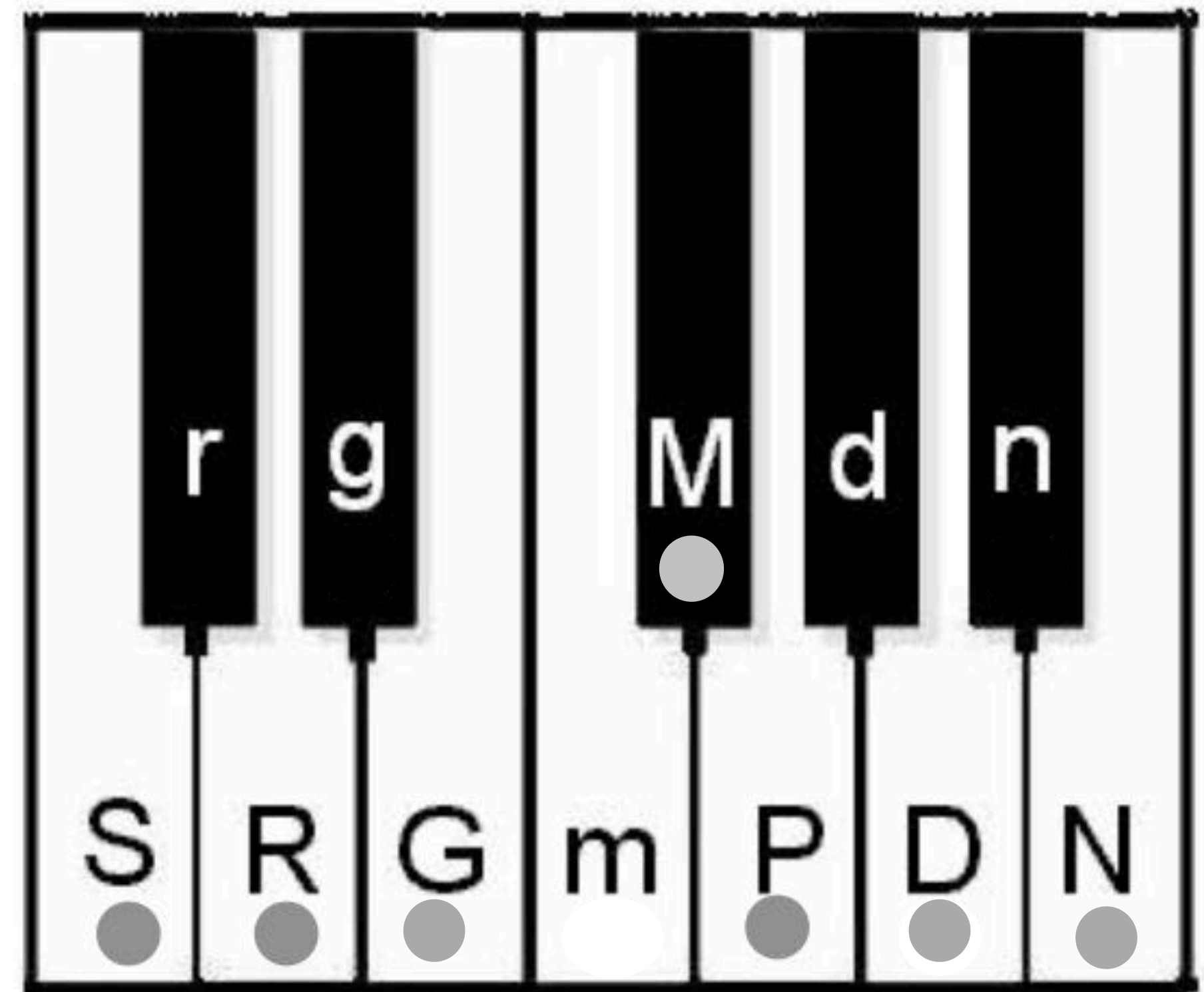




# タート That= kalyan

Sa Ri Ga Ma Pa Dha Ni Sa'

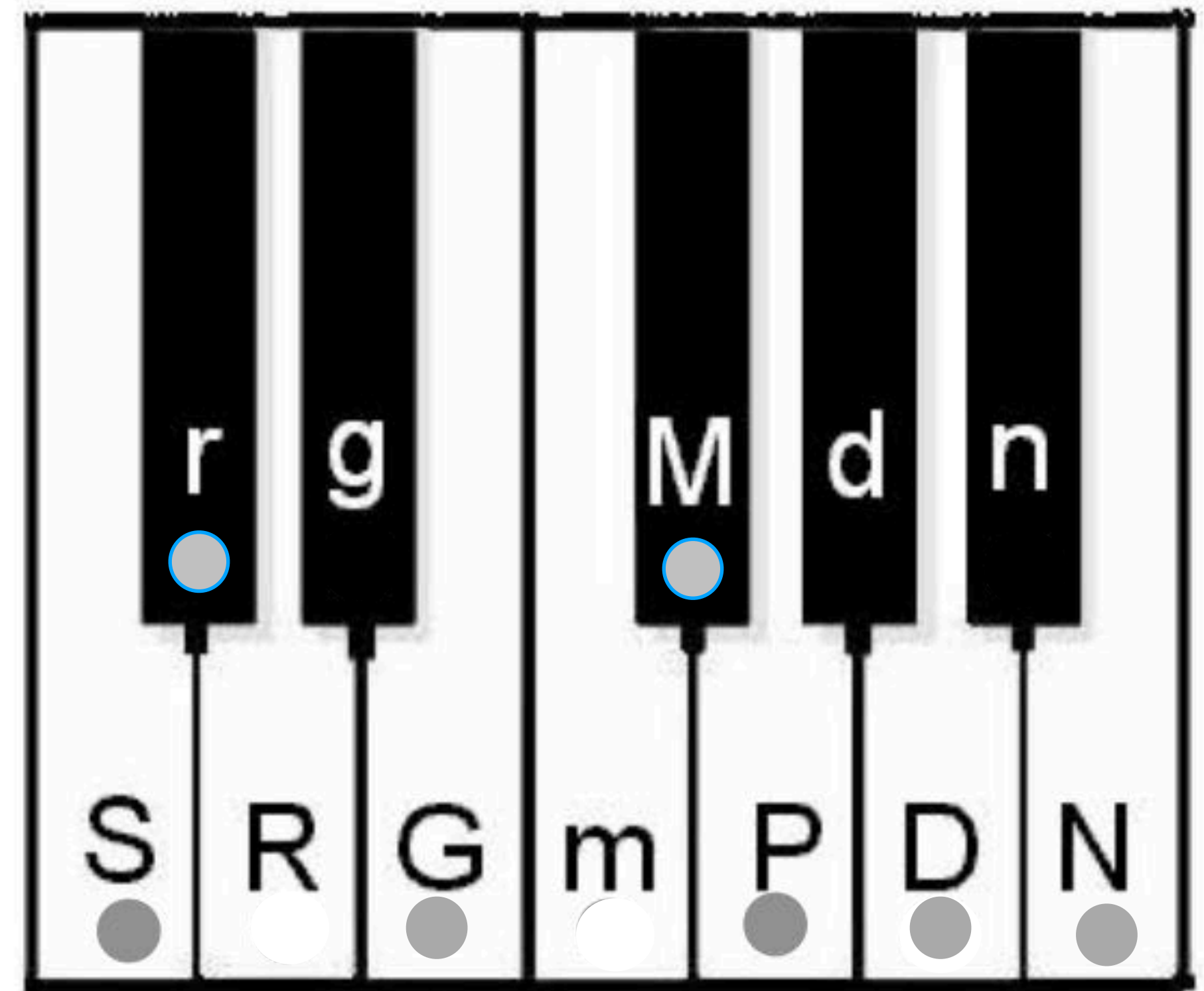
C D E F# G A B C'



# タート That=Marva

Sa ri Ga ma Pa Dha Ni Sa'

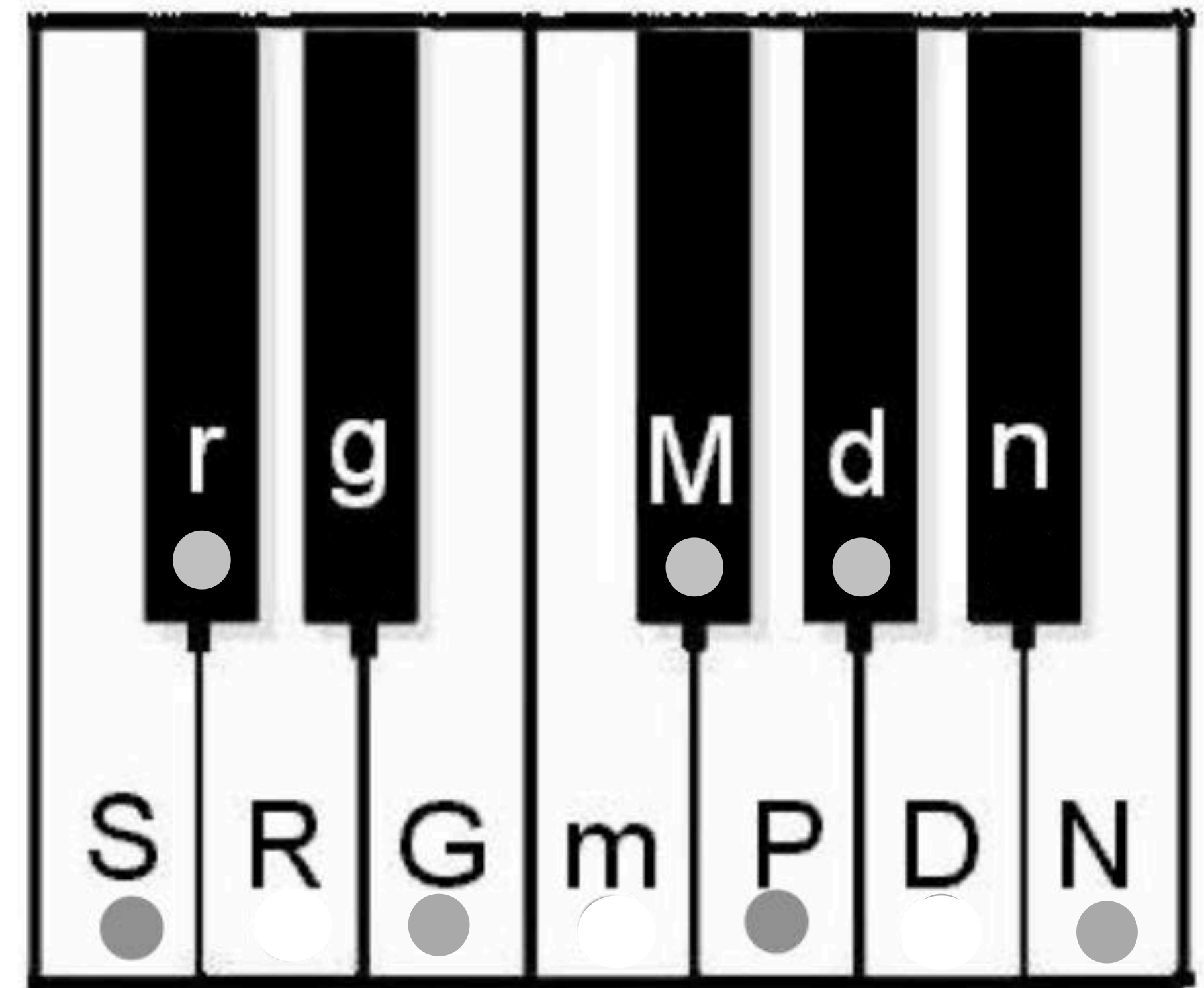
C D  $\flat$  E F# G A B C'



# タート That= Purvi

Sa ri Ga ma Pa dha Ni Sa'

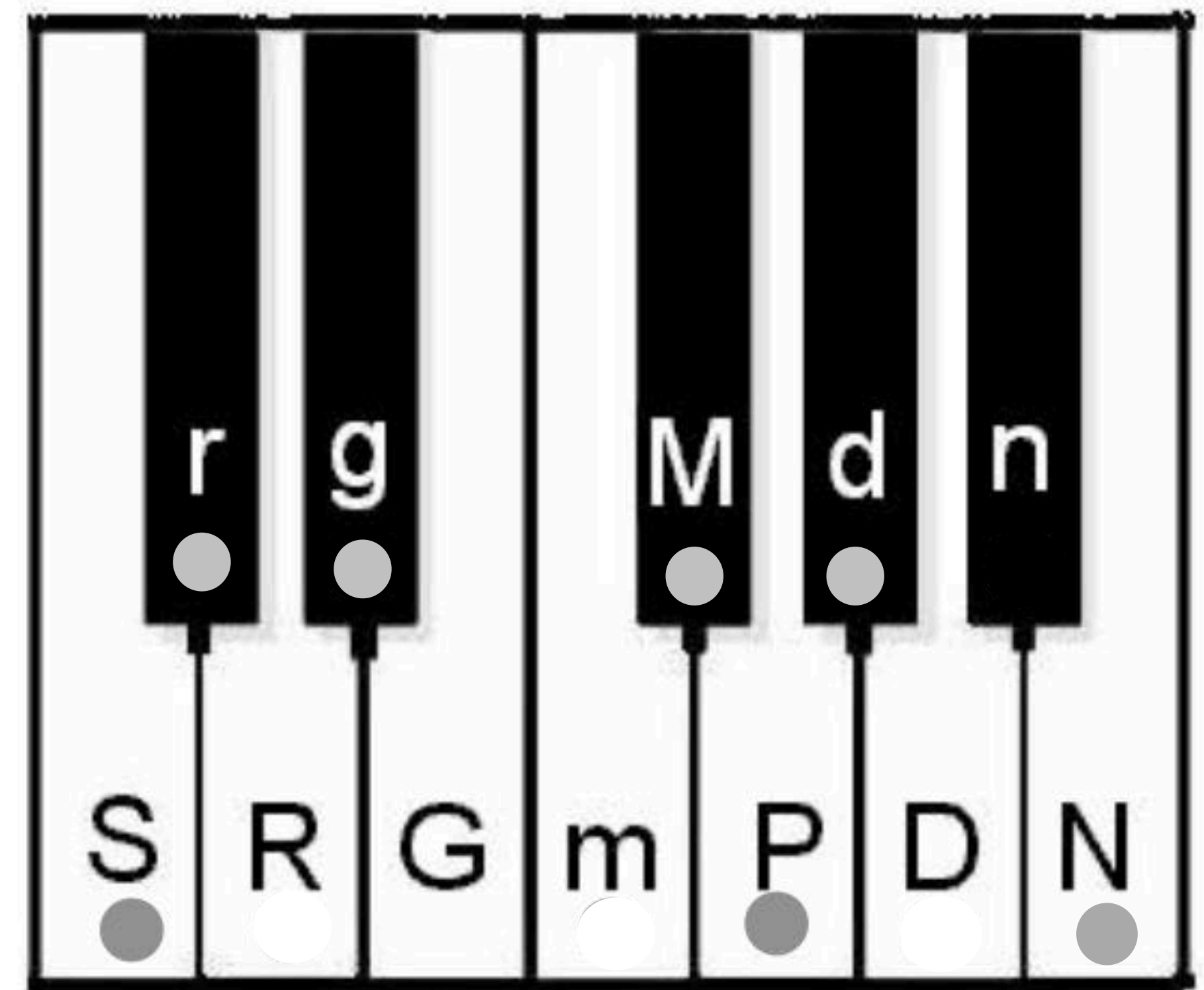
C D  $\flat$  E F# G A  $\flat$  B C'



タート That= Todi

Sa rig a ma Pa dha Ni Sa'

C D ♭ E ♭ F# G A ♭ B C'



**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)



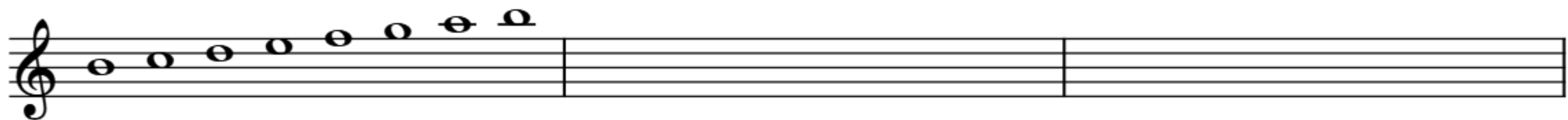
リディア旋法(ファの旋法)

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 (D4). 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



# 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 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**



# 第7回宿題

1、kalyanの音階を丁寧に上がり下がりを繰り返してやってみましょう。

興味があれば、他のタートもやっていたいただいても構いません。

2、サルガム練習をkalyanタートでやってみましょう。

\*歌ったものをご自身のホルダーにアップしてください。