

呼吸とヨガのワークショップ

第1回 呼吸の効能・重要性

怒ったり、かんしゃくを起こしたり して、心が乱れている場合は、呼吸 に意識を集中させて平静さを取り戻 します。呼吸を数え、怒りを忘れる のです。

- ダライ・ラマ14世

まず、最初のポイントとして、歌うためには最高の点を見つけなければならない。つまり、それは声を支える場所であり、「深い呼吸」を取る場所である。なぜなら、歌はただ一つ、息のみをベースとするものであり、呼吸は横隔膜によって行われなければならない。横隔膜はもっとも重要である。

- ベニアミーノ・ジーリ (オペラ歌手)

ただ、息というのは、常に、音とともに柱 として存在しなければならない。なぜなら、 当然のことながら、息が足りなくなれば、 ベルカントの線(ライン)は無くなるから だ。

- トスカニーニとヴァルデンゴの対談より

歌唱テクニックのベースは当然「息」である。私自身に、その訓練を徹底して行った。自分自身をよく聞きながら、自分自身によく聞かせるように。

- マリエッラ・デヴィーア (オペラ歌手)

呼吸にはどのような効果があるのか

酸素の交換によって・・・

精神(脳)の安定

同時に起こる

肉体(筋肉)の安定

ということは経験的にもわかっている・・・

呼吸に対する悩み

- ➤ 緊張して呼吸が浅くなる
- ➤ 歌っていて息が足りなくなる
- ➤ 呼吸を意識すると却ってわからなくなる
- > その他

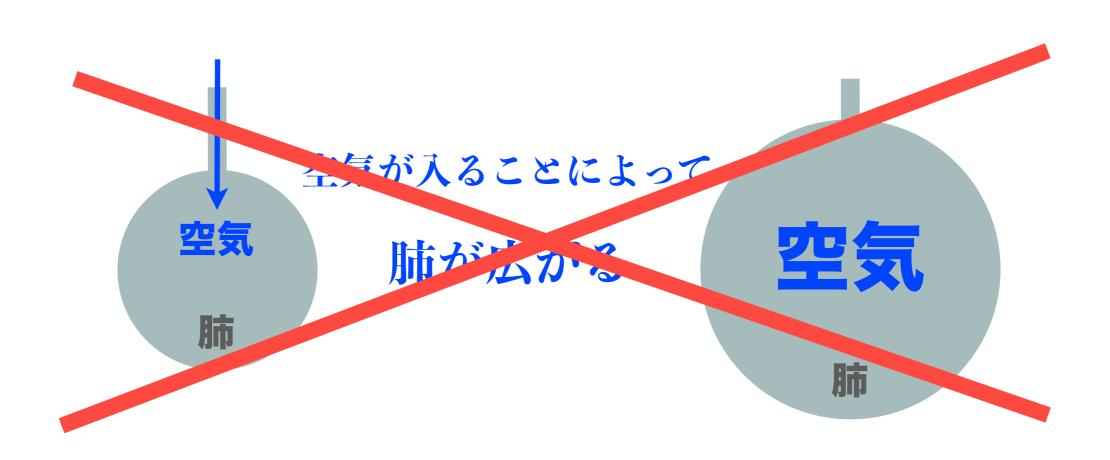
なぜ、呼吸は意識をすると難しいのか

普段、自然に行われている、目に見えない筋肉の不随意運動だから

「知る」ことで「意識」ができるようになり、悩みが解消する

そもそも呼吸とは何か

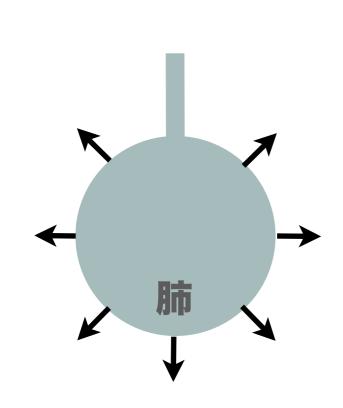
➤ 呼吸とは、「筋肉の動作」により、酸素が交換されること

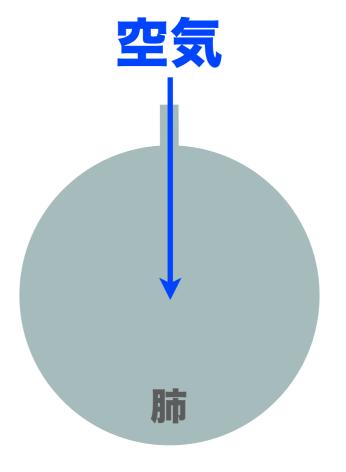


そもそも呼吸とは何か

➤ 呼吸とは、「筋肉の動作」により、酸素が交換されること

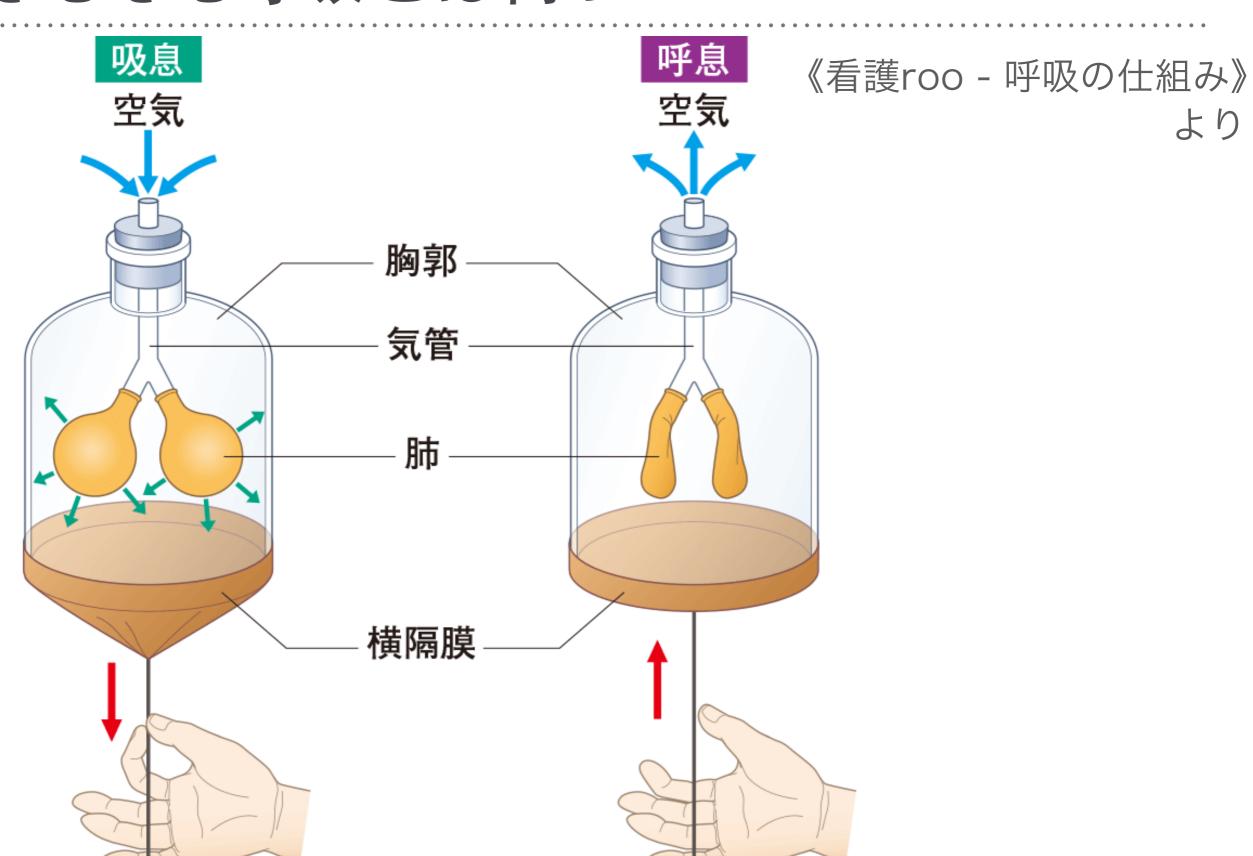
実際は・・・・



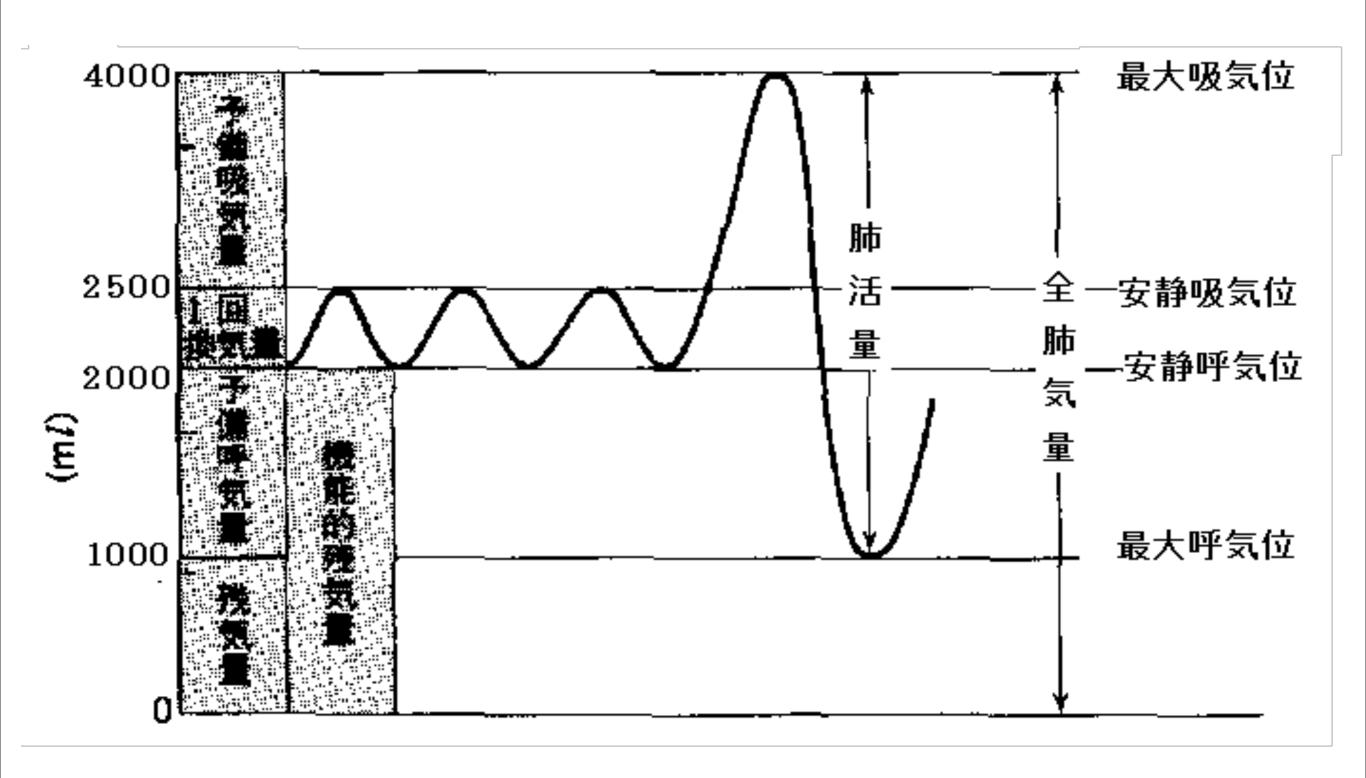


肺が広がろうとすることによって… 空気が入る!!

そもそも呼吸とは何か



安静時呼吸と努力呼吸



《医学生理学教育シェアリンググループのホームページ》より

安静時呼吸と努力呼吸

- ➤ 安静時呼吸は不随意運動、横隔膜と外肋間筋の働きにより、 およそ500mlの空気を交換。
- ➤ 努力呼吸は随意運動、腹筋、背筋、胸筋など10種類以上の筋肉の働きにより、安静時呼吸よりさらに、およそ1000mlの空気を呼気で、1500mlの空気を吸気で交換。

詳しくは第2回《呼吸とそれに関わる筋肉》にて

オススメの本





なぜヨガなのか

- > ヨガとは、場所を選ばずいつでも自由にできる全身運動
 - → いわゆる健康維持のほか、数多くある呼吸筋を含めた、 身体中の筋肉にアプローチできる
- ➤ ヨガとは、ポーズや呼吸を集中して行うことで自分自身と向き 合うもの
 - → 体の内面にあり、目で見ることができない部位に意識を 届けることができる

かのパヴァロッティも取り入れていたという…

ヨガ講師のご紹介



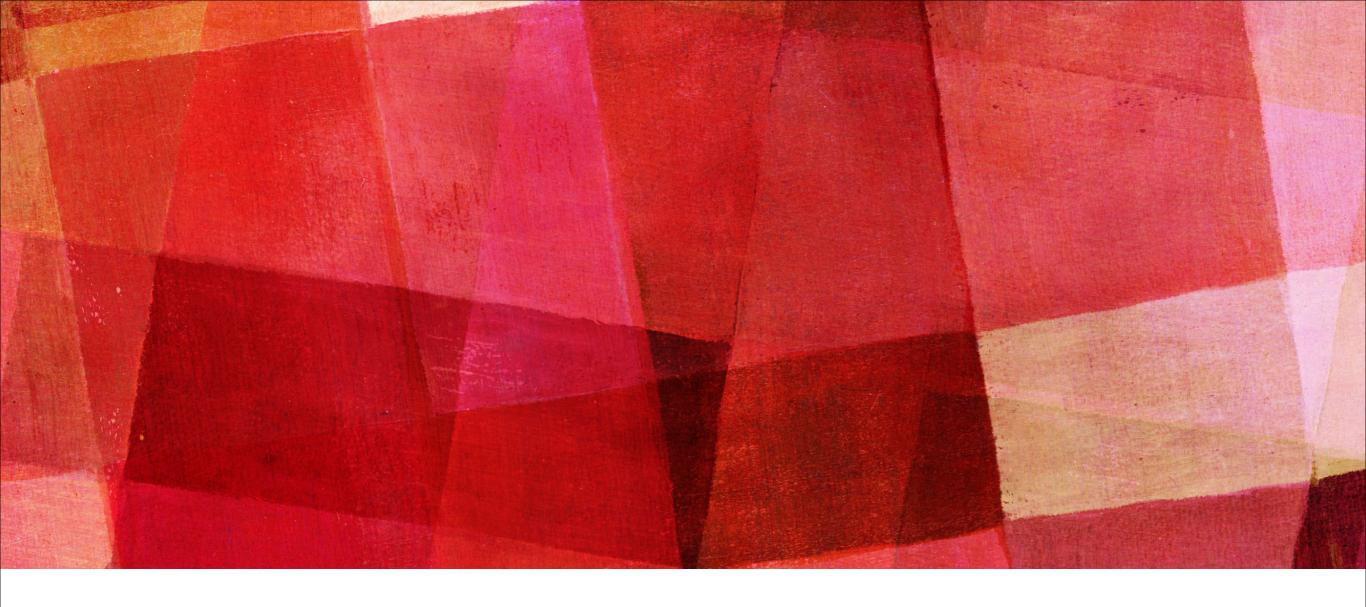
宮原暁子さん

一般社団法人ヨガセラピスト協会代表。横須賀市内でヨガインストラクターの養成講座・ヨガセラピスト養成講座・マタニティヨガセラピスト養成講座などを開催。

詳しくはヨガセラピスト協会のホームページを参照、または、ご本人からお話をお聞きください。

第1回呼吸の効能・重要性まとめ

- > 呼吸が音楽にどのように役に立つのか
 - 平常心で演奏できる(心の安定)
 - 滞りなく演奏できる(体の安定)
 - 脱力を助ける(呼吸筋のストレッチなどによって)
 - 歌手にとってはエネルギーそのものを支配できる
- ➤ 呼吸とは筋肉の動作である
 - 知識を得ることで各部位に意識を向けることができる
 - ヨガを通して全身、そして、内面を知ることができる



呼吸とヨガのワークショップ

第1回 呼吸の効能・重要性

There's a right yoga for each person no matter who the person is.

The breath is your guru.

Obey your guru.

- T. Krishnamacharya