

群馬ヨガ連盟主催

2021/3/7 ナチュラル ヴォイス ヨガ セミナー

「拮抗が生み出す本来の呼吸」

木村周平

群馬ヨガ連盟でのセミナーは3回目。2016年は「バンダと調和呼吸法」、2018年は「体感空間と母音メソッド」、そして今回のテーマは「拮抗が生み出す本来の呼吸」です。

私たち人類の生み出している文化は自然の働きとは方向性が大きく違います。その中であって、いかに生命の働きに沿った自然な心身で生きるかということを探求実践するのがヨガをすることです。そして、ヨガで自分を変えていくということは、生命の働きを邪魔する心や生活を変えて生命を活かすようにしていくことですが、それは、自らを意図する方向に導くというよりも、生命の光が心身を通して自ずと輝くのを待つということです。

私のお伝えする体操法や呼吸法も、誰もが本来持っている生命の働きを活かすためのメソッドですが、そのメソッドで身につく働きそのものが目的ではありません。邪魔をしなければ、赤ん坊が伸びやかにスクスクと育つように自身の心身が生命本来の働きを発揮できるような下地を養うことを目的としています。それは、歳をとっても遅々とした歩みであっても、生命の喜びを感じるという光の方向に向くということです。

ナチュラルヴォイスヨガも本来のヨガの「心・身体・呼吸」の三密を基本としていますが、『身体の使い方の方向性』と『声による呼吸の把握』という二つの切り口を入れて呼吸の体得、心身息の調和を図ります。今回も呼吸体操と母音メソッドを主体にして、呼吸を調べ生命の働きに協力できる心身を養う方法を提案します。

伸びる働き（遠心力）・縮む働き（求心力）のバランスが取れて統一されるときに丹田に意識がおかれ深い呼吸を維持することが出来ます。そのためには、まず元気な姿勢を身につける、すなわち上にも下にも伸びる子供のように柔軟な働きを養い、同時に、身体の重心を重力の働く線上に置いて、統一（=遠心と求心のバランス）した感覚を体得しやすくするための跳躍呼吸法の実習、そして体感空間を生み出す元になる「呼吸の拮抗」という体感を理論と実践で体得することを目指します。声からのアプローチでは母音メソッドを使って快い呼吸の声の体感から深い呼吸を実現していきます。

今回のタイトルにある「呼吸の拮抗」というのは、深く力強い呼吸が出来ている時には自然に生じている状態です。反対から見れば、呼吸の拮抗を生み出せない身体の使い方では、正しい呼吸をすることはできません。どのようなアプローチで呼吸を体得しても、結果としてその働きを手にはしていないはずだということです。ですからまずは呼吸の拮抗を呼吸体操として実習し、いつの間にか深い呼吸が可能になることを目指します。

今回のセミナーで実習することを、自分で再現しその感覚を育てることが出来れば一番ですが、もしそれが難しい場合は分かるまで何度も体験していただきたいと思います。さいわい、コロナでレッスンをしにくくなったおかげで、ZOOM でやる呼吸法セミナーが定着してきました。今回のセミナーに参加した方なら大歓迎です。毎月何度かやっているのだから参加をお勧めします。

セミナー内容

受講する方はテキスト「呼吸コントロールのメカニズム」の小冊子を、このレジユメの記述に加えて事前に読み、三つの拮抗の意味を理解しておいてください。

四つ足の呼吸から立つ

四つ足の肋骨 人間の肋骨 ゴリラ 立ち合い姿勢

跳躍呼吸法 (伸びる・吐く)

喜びに溢れて跳び上がる時のように身体の中が跳躍する働きを養う

四つ足から立つため(獲得した)の働き(=伸びる働き=上に伸びる+下に伸びる+縮む)を養う

遠心力 伸びる働き 広がる 息の入る働き

伸びる 1 上に伸びる・気を上げる(背スジ、肋骨、天突、内臓、)

伸びる 2 下に伸びる・気を下げる(重心を下げ・肩と肩甲骨を下げ・横隔膜を下げる)

求心力 縮む働き 球に近くなる 太短くなる 息を吐く働き

統一 バランス 丹田に集める 肛門を締める、上虚下実 上体が楽で足腰に力がこもる
(本来の姿 一心不乱に楽しんでいる姿 高らかに笑っている姿)

阿波踊り テンツク 相撲の立合い 飛込み スキー

動作のコツ 伸びながら(萎むの反対)・吐きながら(ヨイショ)・動作する

調気呼吸法 体感空間の維持

伸びながら吐き、そのまま(伸びたまま息が下向きに戻って来る)

体感空間について

体感空間というイメージの正体(生じるわけ) → P3

体中どこにでも息を入れることが出来る → 体の使い方の方向性に発展

クムバク体操

母音メソッド

声と呼吸

母音の意味

声の感じ方 喉は受け身 集中点 気(息)の流れ 声の流れ 声の響くところ

母音メソッド ヤッホー、爽やか、わかめ

拮抗呼吸 → テキスト

呼吸の拮抗の理論 人類が失いかけている働き 言葉の功罪

四つ足と立位の問題 ネコの拮抗呼吸法

各種拮抗呼吸法 「呼吸の拮抗」「体内空間」を体感し、身体に教え込む

前後 上下 左右 対角 捻じれ等 各方向の拮抗

呼吸法とは 本来の呼吸の問題

呼吸器とは 頭皮 顔面 喉 首の壁 体幹(胴の壁) 手足 等の連携

原始的生活 動物・哺乳類 欠伸

重要なこと

「体感空間」については前回のセミナーでもお話ししましたが、この概念を理解していただくと、呼吸についての理解が深まり、私たちが本来持っている呼吸力、すなわち、深く力強く豊かな呼吸の体得が容易になると思います。

体感空間

「体感空間」は「体感する空間意識」であり、身体・呼吸・心の総合的感覚で、これには**体内空間**と**体外空間**があります。

○体内空間は呼吸によって身体で直接感じることでできるイメージ空間です。

○体外空間は体内空間が発展したイメージ空間で、意識の広さや声が存在すると感じられる空間です。

塞がった気分が解かれて楽になり広がった感じがするのもこの空間意識ですが、この体感空間は想像上のイメージとは全く異なり、「呼吸をする意識」と「筋肉内にある筋紡錘からの信号」によって生み出される、トレーニングによっても生み出すことでできるイメージです。

体内空間と体外空間

「お腹に息を入れる」とか、「希望に胸を膨らませる」、というような表現を使って、ほとんどの方が体内空間を日常的に感じています。この感覚を精緻にして生命の働きに一致させることで、呼吸も身体の使い方も柔らかくデリケートになり、より深い呼吸に導くことが出来ます。また、その体内感覚から生じるイメージが身体から離れ、体外に感じる、より大きく広いイメージへと変化させることができます。

これらのイメージを生み出す原動力は体の使い方の方向性、すなわち複数の筋肉の使い方や身体を構成している器官からのフィードバックで得られる直接的感覚です。そして呼吸に意識を向ければ大なり小なり体内空間の感覚が生じますから、その感覚をより広い体内空間に発展させる呼吸法によってより深い呼吸を手に入れることが出来ます。

私たちはどのような呼吸をしていることがのぞまれるでしょうか、それは深く力強い呼吸であり、また意識が広く心身が安定している状態の呼吸であり、高らかに笑っている呼吸でもあります。

この時、胸が高く肋骨が広がり横隔膜が下がり、それに対して骨盤底筋が上がって肚に力のこもる姿勢になります。この状態をもう少し観察してみると、そこには安定や平衡を保つために不可欠な拮抗の働きが大きく関わっていることが分かります。

今回の実技はここを中心に進めますが、このような呼吸の働きは全身を使って初めて生まれるもので、原始生活を営む人間や野生動物にとっては当たり前の呼吸です。彼らが空間という感じ方をしているかどうかは分かりませんが、文化生活によってそのような呼吸を失っている私たちがその呼吸を取り戻すためには、この「体感空間のイメージ」と「呼吸の拮抗の働き」を求める方向性の指針にすることが出来ます。

呼吸の拮抗

これは、私自身の心身の観察と生徒へのレッスンから生まれた理論です。そしてこの理解には前述の体感空間の意味の把握が必要です。


母音メソッドという有用なメソッドもできたけれど、なぜそれで身体の使い方が変わったり声が変わったりするのか。そのメカニズムが解けるには少し時間がかかりましたが、呼吸を観察するうちにそれが拮抗しているということが分かったことで体感空間のメカニズムが解けました。

これは身体に入っている息と深い関係にあります。息が直接生み出している感覚ではありません。多くの方がお腹に息を入れるという感覚で息を吸うことができますが、その時に実際にお腹の中に空気が入っていると思う人はいないでしょう。でもなぜかお腹にあるように感じられるちょっと不思議な感覚です。でもそのように感じることでできる私たちのこの性質を使って身体の使い方や呼吸の在り方を変えていけます。詳しくはテキストを読んでください。

Net 情報

今回このレジュメを書くために、呼吸についての横隔膜や肋骨の関係を説明するうまく描けた図があれば借用しようと思って Net でずいぶん調べましたが、私の考えを表現できそうな図は見つかりませんでした。おまけとして呼吸に関する考え方をたくさん目にすることが出来ましたが、一言で言えばほとんどが嘘でした。もちろん悪意のある嘘というわけではなく、部分的であるとか、ある角度からみれば正しいけれどという内容が多くありました。でもそれらの何処が嘘かという、正しい呼吸を把握していない人が頭で考え出した理屈の図でしかないからです。もちろん、私の見た限りの話ではありますが、そんな図をイメージして呼吸をすれば決して良い呼吸を手に入れることはできません。

例えば、息を吸うときは横隔膜が下がり、吐くときは横隔膜が上がるという説明が多くのサイトで、

 という横隔膜のイメージ図と共に書かれていました。

確かに肋骨が動かず、横隔膜だけがこのような動き方をすれば息が入ったり出たりすることでしょう。しかし、私たちの身体はピストンとシリンダーでもなければダイアフラムでもありません。そのような使い方になることもありますが、そうでないときもあります。機械ではない私たちの身体はとても柔らかい材質で出来ていて、ある程度固いといえるのは骨くらいのもです。機械は固い材質と動かない足場の上で動くようにできていますがほとんどが柔らかいもので組み立てられる私たちの動きは機械とは本質的に違います。

シリンダーの中にあるピストンは一方向の往復だけで流体を中に入れたり外に出したりできます。では萎んだ柔らかい風船を膨らして中に空気を入れるにはどうすればいいでしょうか。 空気を入れるのではなく入って来るようにするのですから、外から引っ張るような力で中を陰圧にして空気が入って来るようにしなければなりません。でも、風船のゴムを二か所で引っ張って、ピストンの動きのような一方向の力を加えても伸びるだけで全く膨らみません。これを、上下や縦横、できれば斜めにも多くの反対の場所から引っ張ることで立体的に膨らませれば空気が入ってきます。たくさんの支点が必要ですが、私たちは背骨と骨盤と肋骨を使ってそれを実現しています。また Net では、息を吐くときには横隔膜が上がるという記述も多くありました。これは嘘ではないかもしれませんが大きな問題もあります。

私たちが眠っているときには、肋骨を動かさず横隔膜を下げて胸腔を拡張、息を入れています。反対に、吐くときにはお腹を締めて横隔膜を押し上げています。でも呼吸のパターンはこれだけではありません。私たちヨガをする人間にとって大切な意識の集中、クムバク、肚に意識を置く、などの動作が正

しくできているときには横隔膜は下がっています。下がる働きがなくならないままで息を吐いたり吸ったりしているのです。もちろん、胸郭の容積が減るということは、肋骨を下げるか萎ませるか、それとも横隔膜が上がるか、その両方が働くかしか方法はありません。でも、横隔膜が下から押し上げられていても、横隔膜自身を下げる方向に使いながら吐くことができます。丹田に意識を置いて吐くというときにはそういう使い方をしていきます。当然、体感としての空間を萎ませずに息を吐いています。冥想しているとき、正しい身構えを身につけるヨガのポーズをするとき、武道で身構えを取るとき、そして伸びやかな声で歌うときも、正しく呼吸している時にはそのように感じまた動作しているのです。

試しに、横隔膜が上がるとイメージしながら息を吐いてみましょう。腹圧が高くなるでしょうか？知らず知らずに入り込むイメージが身体の使い方に影響を与えていることでしょうか。

体験を伴わない誤った Net 情報などを呼吸の認識の基礎に置いてしまうと、これから実践する「呼吸の拮抗」の働きとは真逆の身体の使い方になり、正しい呼吸など望むべくもありません。呼吸のことを含め、生命の表れは自身の身体の感覚でしかとらえられません。「信じるな、疑うな、試してみよ」の精神で自ら把握し体得していきましょう。

呼吸法について

Net だけではありませんが、まことしやかに呼吸法やその効果を語る人がいます。呼吸法というのはちょっとやって効果のあるようなものではありません。日々どのような呼吸をして暮らしているのか、それが一番大事なことです。自分を活かすような良い呼吸が当たり前の普通の呼吸で行われるように、自分に教え込むことこそが呼吸法です。

ゆっくりと深い呼吸をすれば誰でも気持ちよくなります。それをいつも意識的にするならそれも良い呼吸法の一つです。でも、座って他のことを考えず、それに没頭している時だけのことになっていないでしょうか。それでは意味がありません。仕事をしていようが人と話していようが、いつでもどこでも深い呼吸が維持できるような心身を養わないなら、その場限りの方法なら、それは呼吸法ではなくリフレッシュ法、リクレーションでしかありません。簡単にできるようなことに人間を変える力があるなら世の中はとっくに楽園になっていることでしょうか。でも、間違ったことをしないように、無駄なことをしないように、頭を使い、心を尽くして求めるならきっと目的を達することが出来るでしょうし、それが一番の近道のはずです。

世の中には嘘があふれ、欲につけこんだり恐怖で支配しようとする人たちがいます。昔は武力が大きくものを言いましたが今はそれがお金に変わっただけです。本当の自分を見つけるには、まず自分の日常をチェックしてみることが大切です。当たり前の生活の中に生命の働きに逆らってしまっていることが多々あります。でも、政治や経済、教育や医療、その他のアカデミックな世界のおかしなところを見極めることができたなら、世の中を否定するのではなく、その流れに飲み込まれず、正しく見て正しく思う正しく考える正しく行うことが、呼吸を浅くせず豊かに生きるために必要なことだと思います。

「呼吸の拮抗」の詳細については別紙テキストを読んでください。

木村の気づきの経緯

ここから先は私自身の話です。ちょっと懐古的ですが、声での苦労や現在の気づきの経緯を書いたので参考にしてください。

私は幼いころから歌が大好き、聴くことも歌うこともとても楽しいものでした。小学校低学年のとき、母が色々な歌を教えてくれました。中でもよく覚えているのが、シューベルトの野バラを教えてくれたときです。そのメロディーの中にちょっと難しい音程のうまく歌えないところがあったのですが、そこを何度も何度も歌って音程を真似させ、正しく歌えるまで教えてくれたことを覚えています。また、海水パンツと麦わら帽子の父のこぐ自転車の荷台に乗って、甲子園の海に泳ぎに行くのですが、父はよくフォスター作曲の *Old Kentucky Home* を歌っていて、荷台の私はわからない英語のまま歌詞を覚え、いっしょに歌っていました。高校生になってからは、*Glee Club* や混声合唱部に入って歌い指揮をし、フォークソングの弾き語りをし、友人の影響でドイツリートにはまってレコードを聴きながら真似て歌いと、どれも歌うことは楽しいことでした。

その頃、当時はまだ珍しかった登校拒否で、学校にも行かずに通い始めたキリスト教会の奏楽士がラテンの歌をよく歌っていた影響で、18歳のときにラテンを習い始めました。その先生は東京芸大出の声楽家だったので、しばらくしてクラシックの声楽を習い始め、20歳の時に大阪音楽大学に入りました。

発声法を学び、専門的に歌い始めたわけですが、そのときから「声を出す」ための苦労が始まりました。教えられることをやればやるほど声が出にくくなるのです。小学校の頃はきれいなボーイソプラノで高い声はどこまででも出る感じだったし、声変りをしてからも気持ちよく歌っていたのに、声が重くなって高いところが出なくなってしまいました。かろうじて音楽大学には入ったものの、ずっと声で苦労することになりました。

専門的に習えば声が良くなりうまく歌が歌えるようになると多くの方が思われることと思いますが、音楽学校に入っても良い発声法や良い声を手に入れることのできる人は限られていて、多くの方が苦労はしてもうまくなれないのが現実です。

音大受験期にこんにやく体操（野口体操）に出会い、大学に入ってからすぐにヨガに出会い、学生中から発声法を習うことをやめ、ヨガやボディワークなどからのアプローチで声の問題をクリアしようと思いました。それからの道中色々ありましたが、大学を卒業してからもひたすらヨガと声の追求をして生きることになり、今に至っています。

40代の初め、沖先生が亡くなって間もないころ、ヨガ教室や先生稼業からは離れて、畑違いの会社の社長をしていました。クラシックの声楽曲からは全く離れていましたが、合間を見てはラテンやカンツォーネなどの色々な歌を歌い、いつも発声法のことを考えていました。

その頃、とても面白い気づきがありました。それはここ何十年か「体感空間」という言葉で表現してきている、身体感覚と多くの意識の融合したイメージ空間についての気づきでした。当時はこれがさほど大切な感覚とは思いませんでしたが、歌うときに感じる「声の響きが占めるイメージ空間の形」と、「その時に感じている体内の息の入っている形」とが相似形であるということでした。

この感覚は時が経つにつれて徐々に深化し、体の使い方、呼吸の形、心の状態、そして声の出方とい

う、それぞれ違うように見えるものが全く同じところから生まれているものであり、ヨガの三密といわれる心・身体・呼吸が一つのものであるというとらえ方を、感覚的なイメージに置き換えたものであるととらえるようになりました。

例えば心の状態というなら、ほんの一端の表現でしかありませんが、目が開いて意識がクリアになるような上部の空間の開き、他の人を思いやる温かく豊かな心の状態を生む胸や上腹の高さを中心とした空間の開き、そして安定感や充実感を生む下部の空間の開き、というようなこと、目を醒ます、胸襟を開いて相手を受け入れる、太っ腹、と表現されるような感覚です。

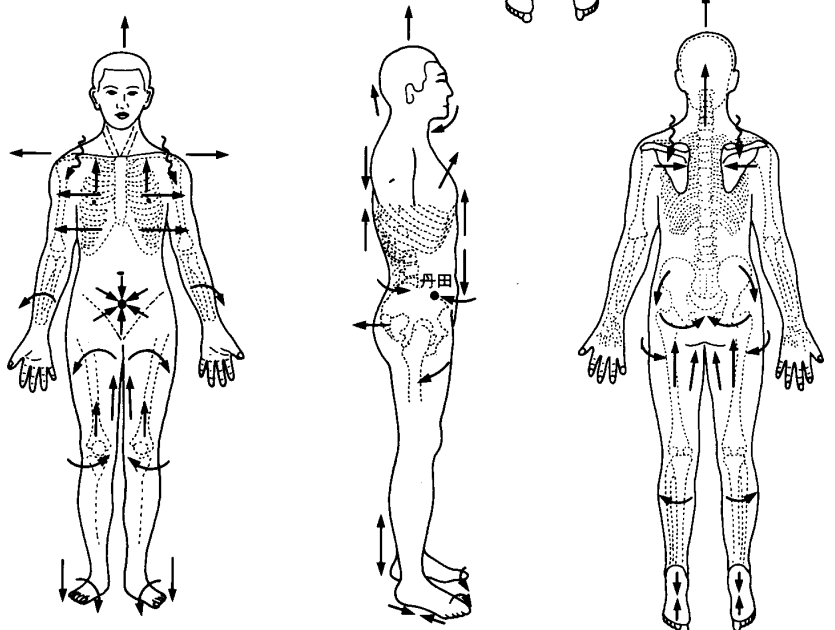
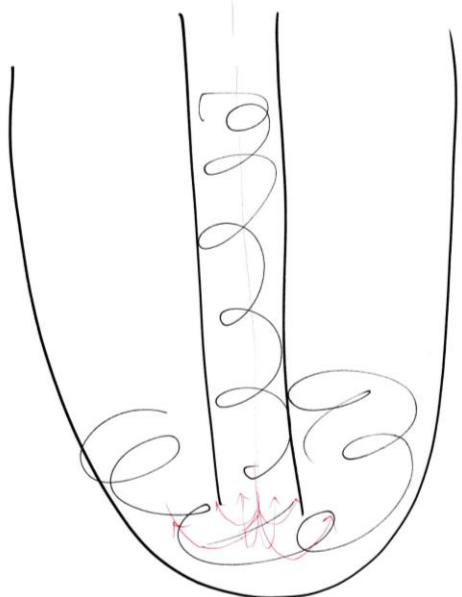
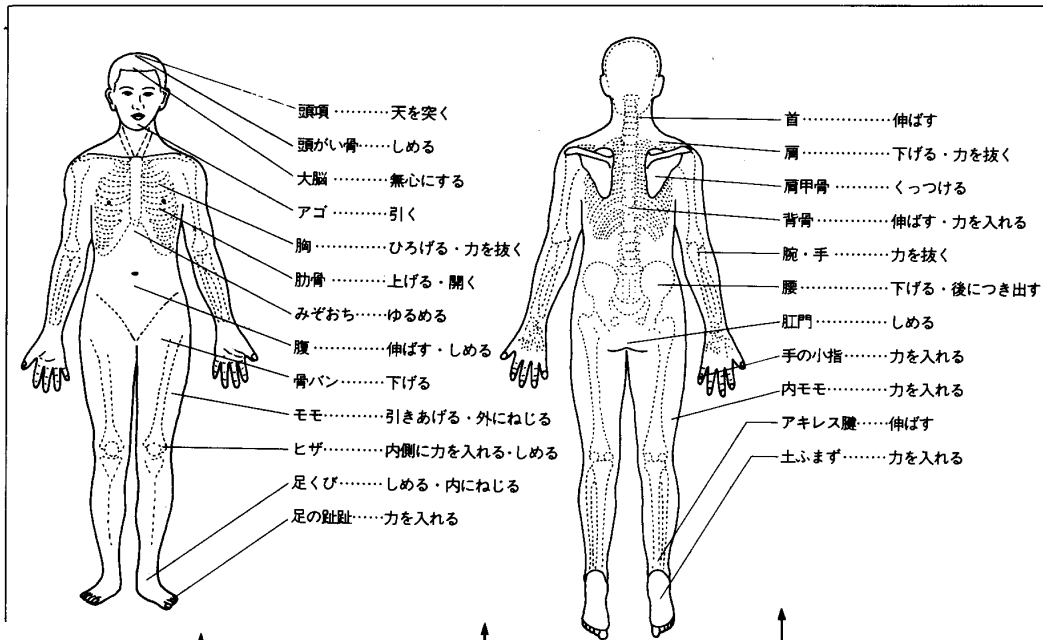
そこでこの感覚に「体感空間」という名前を付け、多くの人に理解できる概念にすべく取り組み始めました。しかし、この代物は扱う範囲が大きすぎて、どう表現すればいいのか長らくもてあましてきました。それでも10年くらい経った頃には、この「体感空間」と「沖ヨガの発声体操」とが結び付いた「母音メソッド」という呼吸と声と身体の使い方を同時に変えていく方法に気づきました。それは母音の性質と体感空間との関連性が見え始めてきたことがきっかけでした。

このメソッドを自分にも生徒にもやっていくと色々な声の気づきや変化がでてきたので、他の多くの人にも使ってもらいたいと思い、読んで独習できる形にするべく本に書いて出版（※）もしましたが、これを読んで理解してもらおうこと体得してもらおうことはとても難しいようでした。個人指導やセミナーに参加して初めて意味が分かったという方がとても多いのです。でも、できるだけ分かりやすい形にしようと、毎月発行している会報の記事として書きつづけていますが、ものがイメージだけに簡単ではありません。しかし、約2年前、前回の群馬セミナーの前後ぐらいに得た新しい気づきがあり、それによって体感空間の概念を理解し体得するための手掛かりを得ることができました。それは良い呼吸はいくつかの拮抗の働きによって生み出されているということです。そして、その概念から生み出す呼吸法によって、統一体という難課題に一步近づくことができ、それによって日常生活、心の状態、声を含むいわゆる呼吸を肉体的アプローチで意識的に変える方法を手にすることが出来ました。

今回はこの「拮抗が生み出す本来の呼吸」の考え方とそれを体得するための動的な呼吸法をお伝えします。持ち帰って是非毎日いや一瞬一瞬常に深い呼吸のできる身体を養い、ヨガの求めるところに向かって共に歩みましょう。

こんな話の一部分だけでも、うっかりセミナーの中で話し始めてしまうと、貴重な時間がたちまち減ってしまうので、あらかじめ読んでおいていただこうと、70年分の経緯を簡単に書きました。

※ 書名 「本当の自分と出会う ナチュラル ヴォイス ヨガ」



＜上虚下実・頭寒足熱の自然体＞

- 体の各部の意識の置き方
- 矢印はその方向に意識を向けることを意味する
- ~~~~は力を抜いた状態

