

古代の声を現代に生かす

声明

仏教の声の音楽
ワークショップ
by 上田純子

世界各地でその昔より、音楽と儀式はいつも深い関係にありました。声明は仏教の儀式の中で唱えられる声の音楽です。声明では、僧侶たちの修練された呼吸のコントロールにより、彼らの信仰心が声を媒介として表現されます。その起源はインドにあり、やがてチベットから中国を経て日本に伝来しました。752年の東大寺大仏開眼供養の際「声明」が行われたことが記録に残っています。それぞれの仏教宗派により声明のスタイルが異なりますが、その中でも美しいメロディーを持つと言われている天台宗の天台声明と真言宗の真言声明が有名で、その歴史は1200年前に遡ります。

声明は、ゆっくりとした呼吸法により歌われる、ポルタメントとメリスマの旋律型の組み合わせにより特徴付けることができます。そこでは時間が空間としてイメージされ、繰り返される旋律型が随時空間の中に積み重ねられ、独特な音空間を作り上げて行きます。音楽が圧倒的に多い日本の伝統音楽の形成の過程において、声明の影響が非常に大きいことはよく知られています。それと同時に声明と世界中の古代から伝わる多くの歌との関係がよく語られています。

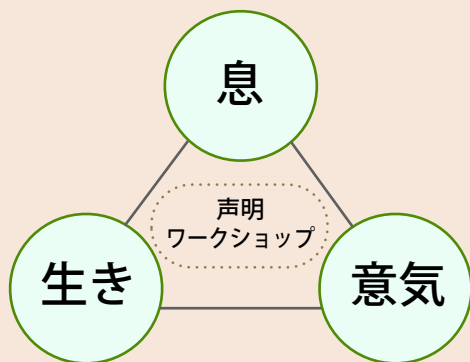
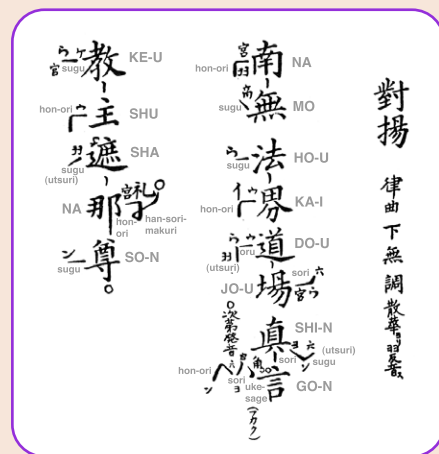
梵音

聲明

寂

声明ワークショップ

このグループで行われる声明ワークショップでは、天台声明の旋律型の練習と、これらの旋律型を使ったユニゾンやカノンなどのバリエーション、そして伝統的な声明の曲を勉強します。また、簡単なボディー・エクササイズも紹介します。声明のワークショップでは、自然な地声を使いながら、呼吸のコントロールを意識すること、集中力の促進、ストレスの解消を目指します。そして、一緒に歌うことの楽しみや、そこから生まれる声のエネルギーを体験します。これらの体験は、ポジティブなグループ行動の感覚を換気することでしょう。その中で、新鮮で創造的な方法を探りながら、自分自身の声と呼吸をガイドとして、それぞれの内面表現のグループの中での位置を確認して行きます。また、管楽器の演奏家や声楽家の方々にとっては、呼吸法や発声法の補助的な練習としてとても役に立つことでしょう。



上田純子 (うえだじゅんこ)

東京生まれ。薩摩琵琶を鶴田錦史（薩摩琵琶鶴田流）に師事。1983年より天台声明を海老原広伸に師事。東京音楽大学作曲科卒。現在、スペインと日本を拠点として、薩摩琵琶ソロ・コンサート、声明ワークショップ、ウィル・オッフェルマンズ（フルート）とのデュオの演奏活動を、世界各地にて繰り広げている。また、様々な作曲家やヨーヨーマを含む演奏家との共演を行い、数多くの著名な音楽祭にも参加している。彼女の2枚のソロCDは、アカデミ・シャルルクロ・ディスク・グランプリ（フランス）をはじめとする数々の賞を受賞している。1998年より声明ワークショップを世界各地で開始。日本古代の伝統に支えられたこの美しく普遍的な音楽を、国や文化を超えて世界各地で一緒に歌うことに取り組んでいる。“息をすることの喜びを通して、健全で幸福な身体と精神を感じることに、息=空気であるということを感じることは、持続可能な地球をサポートする助けとなるかもしれない。毎日ほんの数分間でも、自分の息を感じる時間を作ってみよう。呼吸は空気、空気は地球、地球は生命、生命は呼吸。”



“声明本の横に静かにたたずみ、彼女の声のみで長い儀式を演奏した。聴衆は50分間、息を吞んで聴き入った”

(ヴォルクスクラント新聞、オランダ)

“身体の中の分子が共鳴して健康的に活性化されるようであった”

(声明ワークショップ・アンケートより)

基本的なワークショップの内容

- 呼吸法のエクササイズ：「息」は「自」らの「心」と書きます。普段無意識に行っているこの息をする動作に、静かに意識を向ける練習をします。また、美しい動作や集中の姿勢、ストレスのない姿には、必ず重心の低い「肚」が据わっている形があります。呼吸法と身体のエクササイズによって、この「肚」の位置をさぐります。
- 声明を歌う：声明の旋律型の練習とバリエーション。
- 散華と対揚を歌う：天台声明の曲を練習します。この美しい旋律を持つお経を、生活の中のあるひとときに心を込めて歌ってみることは、一生の友となることでしょう。

単発のワークショップ（グループ）

- 1日または2日間続けて（各3時間ずつ）
- はじめに呼吸法と身体のエクササイズをします。その後、声明の旋律型のお稽古をし、シンプルで瞑想的なバリエーションを創造します。

シリーズによるワークショップ（グループ）

- 4回以上のシリーズ（1時間から2時間）
- はじめに呼吸法と身体のエクササイズをします。その後、声明の旋律型のお稽古をし、シンプルで瞑想的なバリエーションを創造します。
- 伝統的な声明の作品をお稽古します。

個人レッスン

- 1時間
- 呼吸法と身体のエクササイズ、声明の旋律型、伝統的な声明の作品をお稽古します。

インフォメーション&コンタクト

www.junkoueda.com

企画制作

Studio E Music Creation
www.studioe-mc.com