

## 呼吸と声

平川 明子 (呼吸法教師)

私たちの体の内側で絶え間なく行われている呼吸について、普段、特に意識することはあまり無いかもしれませんが、ご自分の体の様々な場所（例えば足底や脚、お尻底、背中全体、背骨、脇腹など）に、改めて興味深く触れ、動かし、働きかけて、その体を実感するとき、私たちの呼吸は思いがけなく豊かになります。それは単に息の量のことではありません。呼吸の動きに注目し感じたりすると、私たちは自分の体の存在に改めて気付いたり、普段意識していない自分自身の感情やその背景に気付かされたりします。一方で、声もまた体や呼吸、心の有り様や精神の影響を受けます。息も声も、自ずとその人の全体を現しているのです。

現場の先生方は現実の課題を多く抱えておられると思いますが、このワークでは先生方お一人お一人の体や呼吸と声に向き合いながら、その先にある現場の課題に多少なりともお応え出来るならば、幸いです。

今回の講習会では呼吸法の実技を行いますので、身動きし易い服装でご参加ください（スカートは不向きです）。足元は、裸足 ソックス 上履きのいずれかをお願いいたします（厚底靴は不向きです）。

### ■プロフィール

国立音楽大学声楽科卒業。音声障害者の訓練及び日本聾話学校にて聴力障害児の訓練に携わる。国際ロータリー財団の奨学金を得て呼吸法学校(Atemschule/U. Schwendimann/スイス)に留学。1997年に呼吸教育研究所(Institut für Atemlehre/Maria H. Zangenfeind/ドイツ)卒業。同研究所及びAFA/ドイツ呼吸器教育専門家協会による呼吸法教師のDiplomを取得。平成音楽大学非常勤講師。認定ヨーガ療法士(一般社団法人日本ヨーガ療法学会員)。呼吸と声をテーマに、声楽、邦楽、朗読・音声訳、音声障害の方々、身体表現の方々、心身の健康を求めるの方々へのサポートを行っている。