まえがき

　すべては、ケヤキの樹との出会いから始まりました。

　イタリア留学から帰国し、のんびり過ごしていたある朝、窓の外に見えるケヤキの大樹をなんとなく見たのです。

　そのとき、心にハッとあることが浮かびました。

「この樹は夜も動いている、働いている、なぜ？　今見ているこの瞬間も、樹の芽が膨らんでいるではないか。えっ？　どういうこと？　昼は太陽を浴びて輝いているではないか……。冬、葉っぱ１枚すらなくなっていたのに、３月の今、芽が……」

「これはなんだ！」と叫んでしまうほどの心の動きを感じたのです。

夜は土中の栄養を吸い上げ、昼は日光を浴びて生きている。
人間も明日のために眠り、元気に起きて太陽を戴く。

「息は栄養と水か？　では声は何だろう？」
「人間も樹と同じではないか？」
「樹は何に？」
「人と同じか？」

私の頭には疑問が何度もめぐりました。

「では音楽という樹に、息という栄養を与えなければ歌は歌えないのか？　そうだとしたら……」

次から次へと疑問が湧いてきました。

「あ！　樹の声だ！」
「樹にも水を吸い上げる声があり、太陽を浴びる喜びの声がある、そうだ、体、体……体の訓練をしよう……」

急いで近くのカルチャースクールに向かいました。

そのとき、一番最初に目に入ったのが、ヨーガクラスだったのです。

ただ、そこで先生に言われたのは「堀野さんにはヨーガではなく瞑想が合うよ」ということ……。

「瞑想？　なんだそれは!?」

初めて瞑想を勧められたときはかなりの衝撃でしたが、瞑想を教わって、すぐに体に変化が現れ、日に日に瞑想にのめり込んでいく私がそこにいました。

瞑想を繰り返すとしだいに体が揺れたり、まぶたの裏にパステルカラーのモクモクした雲の流れのようなものが見えたりするようになりました。

「ああ、人間はこんなふうにもなるんだな」と感慨を覚えました……。

瞑想の不思議な魅力を楽しむうち、ふと「瞑想するような気分で歌を歌ったらどうなるのかな？」と思ったのです。

当時勉強していた曲を頭に入れ、楽譜は見ず、目を閉じ、閉じたまぶたの奥に楽譜を思い浮かべ、１日５時間から６時間ほど、とにかく無我夢中に歌い続けました。
すると、声に渦巻きのようなものが現れ、ビーンという響きのようなものを体に感じたのです。

そのとき、直感で「よし！　これを続けよう！」と決めたのです。
そして、これこそが瞑想と発声を組み合わせる出発点だったのです。

それは、目標を立ててそれに向かうものでは決してなく、自由そのもの。まったく自由な発想でした。
これが、堀野式発声法の源なのです。

その後、たくさんの生徒さんたちに瞑想と発声の魅力を伝えま

した。生徒さんたちは元気になり、声も美しくなり、音域は開拓され、しだいに姿勢もよくなり、レッスン帰りの足取りが軽やかになったとも言っていただけます。

「息」という字は、「自ら」の「心」と書きます。そして、心と息は一つのものです。

１本のケヤキとの出会いが、ヨーガとの出会いにつながり、瞑想につながり、そこから枝葉が広がりました。そして、留学中に学んだ曲やコンサートで歌った曲のすべてを歌い続けながら、７年以上の歳月を重ねて、今そのすべてが一つになります。

この一連の流れは私の宝なのです。

ここで、声楽を学ばれている方にお伝えしたいことが……。

「自分の内面との出会いこそが、美しい声の源泉ではないでしょうか？」

「多種の呼吸法を身につけることが、音楽という大樹になるのではないでしょうか？」

「でも呼吸法よりも大切なものもあるのではないでしょうか？」

「人間の中に吹いている風の声が聞こえますか？」

　まさにこれらが、本書で皆様にお伝えしたい内容なのです。

　本書を手にしてくださる方々に、このような角度から音楽を見つめてきた人間がいることを知っていただけましたら、この上ない幸福でございます。

風・声のデザインルーム
堀野　温代

田中淑恵
ドッペルリサイタル
12.20
島 薫
ドッペルリサイタル
ドッペル