

アイヌ神謡を聞いて、からだの自然を取り戻す

夏になると蝉しぐれを聞きに行きます。石神井川など桜の多いところです。セミの羽音に含まれる大量の高周波が脳をリフレッシュしてくれるので、暑さでどんよりしていた身体がシャッキリとします。

コロナ以降、狭い室内にいる時間が長くなり、内なる自然であるはずのからだは固まりがちです。人間は「生もの」であり、本来「動くもの」なのに。

からだや脳を元気にするのは、外の自然音や音楽（アコースティック）だけではありません。ちゃんと声を出して体内が振動しやすくなると、外から聞こえる音や人の声がからだと共に共振して、からだの固まりが緩み、脳も活性化するのです。つまり声には、耳・からだ・脳を変える力があるのです。

そろそろマスクをはずして、抑えた声ではなく普通の声でおしゃべりしませんか？ コロナ以前に出していた自分の声を覚えていますか？

小声の癖がついていたならそれも、この機会に手放しましょう！

今回はそんな声と耳の助けになり、不思議で楽しい世界に誘ってくれる橋本祥子さんのアイヌ神謡を聞くための2日間のワークショップです。

1日目 座学： 耳と声の関係 音が脳のエネルギーになることなど
動き： 共振しやすいからだづくり
発声： 小さな声でからだの中を振動させる
「動き」と「発声」の前後にアイヌ神謡を聞いて、その変化を話す

2日目 アイヌ神謡を聞く
アイヌ神謡を習う
アイヌ神謡を聞く
自分の声を使った前と後での聞こえ方の変化を話す

開催日時	8月23日（水）、24日（木）の16：30から18：00
参加者人数	1日目 10名 2日目 20名まで
参加費と時間	各回 1,500円 90分
会場と連絡先	冷え取りサロン繭結（まゆ） Tel 03-5848-3917