

第17回身心変容技法研究会

12月19日2013年
京都大学稲盛財団記念館

「ディープ・リスニングと身心変容技法～ポーリン・オリヴェロスを中心として」

藤枝守（九州大学大学院）

ポーリン・オリヴェロス
1932年アメリカの女性作曲家・即興
演奏家・アコーディオン奏者
日本には、
1970年（万博）、1989年（我孫子フェ
スティバル）、1992年（東京パーン）
2005年（金沢21世紀美術館）



<http://deeplistening.org/site/>

- ・ 出会いから
- ・ ソニック・メディテーション
- ・ ディープ・リスニング
- ・ 呼吸（の観察）
- ・ 1992年のマラソンコンサートの体験

ソニック・メディテーション



イントロダクションとして～～

女性によるアンサンブルのため

non-verbalな集まりのなかでの瞑想

気づきの高い状態、意識の拡張>>生理的に変化

(緊張の緩和、永続的なリラクゼーション)

変化=心身のチューニング

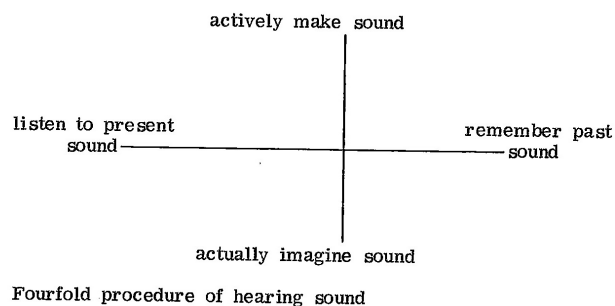
実際の方法として

actively make sound 音を出す

actually imagine sound 実際の音をイメージする

listen to present sound 今の音を聴く

remember past sound 過去の音を想起する



ヒーリングが起こるとしたら：

個々人が共有した体験を通じて他者とつながるとき
内的な体験が明らかにされ、他者が受け入れとき
周囲に気づき、それと一体化するとき
記憶や価値観が現在といっしょとなり、
それを他者が理解するとき

>>このようなプロセスにおいて、
音楽は生まれてくる（意図的でない）

「呼吸の循環を観察することから始める」

-1-

Teach Yourself to Fly

Any number of persons sit in a circle facing the center. Illuminate the space with dim blue light. Begin by simply observing your own breathing. Always be an observer. Gradually allow your breathing to become audible. Then gradually introduce your voice. Allow your vocal cords to vibrate in any mode which occurs naturally. Allow the intensity to increase very slowly. Continue as long as possible naturally, and until all others are quiet, always observing your own breath cycle.

Variation: Translate voice to an instrument.

「飛ぶための自習」

何人でもよいが、中心に向かって輪になって座る。

灰暗い青い光で空間を照らす。

自分の呼吸をただ観察することから始める。

つねに客観的であること。

次第に自分の呼吸の音が聞こえるようにする。そして、徐々に声に変えていく。

自然にまかせてあなたの声帯を震動させる。その声を非常にゆっくりと強めていき、自然に全員が静まりかえるまで、可能な限り長くそれ続ける。

つねに自身の呼吸の周期を観察すること。

「環境との対話」

どこでもいいから自分の居場所を見つける。ほかの人の近くでも、離れていても、屋内でも外でもいい。自分の呼吸に注意を向けながら、メディテーションを始めてみる。環境からの音に気づくようになったら、ゆっくりとその音の高さを補強し始める。声でも、楽器でも、心のなかで行なってい。もし、音が聴き取れなくなったら、しずかに別の音をまつ。ここでいう補強とは、その音を強めたり、伸ばしたりすることを意味する。もし、音が音域からはずれているようだったら、心のなかで補強する。

眼を閉じて、輪になって座る。自分の呼吸に意識を向ける。ゆっくりとその輪のなかにいるある人のことを心のなかでイメージする。そして、その人に向かって、長い音で唱える。それから、その人が唱えているピッチに合わせる。ほかの人にイメージを移しながら、その輪にいるすべての人に対して、同じことを行なう。

*呼吸（の観察）

観察する行為>>呼吸の変化に（息が長くなるとか）

呼吸の流れの3つの段階

鼻孔での呼吸 > 外とのつながり

長く吐く > より強く作用

音になる > 音のかたちとして（音響化）

ヴィパッサナ瞑想（心を観察する）との関連

～永沢哲さんのレクチャーから

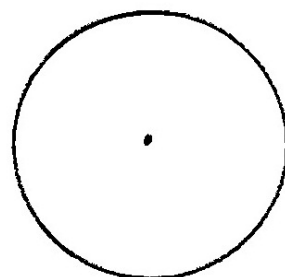
呼吸の観察>意識を一点の集中（思考の停止）

>>心が鎮まる>身体に関与>>感情へ

focal attention -- global attention

点=focal attention >> 音（ソニック）

円=global attention



ディープ・リスニング

「聴くこと」に基づくあらゆる実践法

〜ワークショップ、即興演奏、コラボレーションなど

「聴くこと」を組み入れたフィードバック

Extreme Slow Walk〜ひじょうにゆっくりと歩く

〔エクササイズ〕

可能なかぎりゆっくりと動きながら、まず、踵を床につけて踏み出さない。そのとき、足の外側の縁に沿って、小指から親指に向かいように体重を移動させましょう。

体重が十分にその足のうえにかかったら、体重をもう片方の足に移します。

バランスが崩れないように小さな歩幅をとることを勧めます。

肩の力を抜き、頭をまっすぐにして、よい姿勢を維持すること。

呼吸をしない。

この演習が目標とは、いかにどれだけゆっくりと歩けるとしても、さらにもっとゆっくりと進むことができるということなのです。

〔説明〕

この演習の目的は、通常の歩行のパターンやリズムに対するチャレンジです。その結果、ひじょうにゆっくりと歩くなかで体重が前後左右に移行するにつれて、身体の中の微妙な力が再連結することを学ぶのです。そして、ひとつひとつの動作のつながりや、あるいは、流れの体験のなかに浸透していくことを発見していくでしょう。



The Heart Chant (2001)

by Pauline Oliveros

Stand together in a circle with feet about shoulder-width apart and knees a little soft.

Warm up your hands by rubbing palms together until you feel the heat.

Place your right hand over your own heart. Place your left hand on the back of your left hand partner (back of the heart).

After a few natural breaths sing/chant/intone "AH" on any pitch that will resonate your heart. Sense the energy of your own heart and that of your partner over the course of several breaths.

Can you imagine that the heart energies are joining together for healing yourself and others?

Can you imagine heart energies traveling out into the universe as a healing for all victims and toward the end of violence?

When *The Heart Chant* ends, gradually release your palms and bring them forward parallel in front of you. Sense the energy between the palms as if there were a sphere or ball that can be moved around. Then bring your palms to your own center, fold them over and store the energy.



The New Sound Meditation (1989)

Listen

During any one breath

Make a sound

Breathe

Listen outwardly for a sound

Breathe

Make exactly the sound that someone else has made

Breathe

Listen inwardly

Breathe

Make a new sound that no one else has made

Breathe

Continue this cycle until there are no more new sounds.

1992年のマラソンコンサートの体験

