

人生を豊かにする呼吸と声



私は仕事柄、「息を深く吸うには、どうすればよいの？」とよく聞かれます。実はこの種の質問は、私が学生の頃から数十年経っても変わらず続いています。

深い呼吸は、緊張した心身を落ち着かせるため、また良い声で歌うためだけでなく、ヨガや瞑想など様々な分野で、さらに自律神経や脳を活性化するためなどの健康面や、眠っている潜在能力の開花においても、とても重要だと言われています。でも実際は、この「息を深く吸う」段階で正しい方法がわからなくて迷子になっている人が多いのが現状です。

私は約40年間、呼吸法・発声法の研鑽を積んできました。その過程で必要を感じ、心理学と精神世界にも学びを求めました。そして今までに、歌唱指導者、ヴォイストレーナー、メンタルヴォイストレーナーとして累計5000人の方々にメソッドをお伝えし、人生を豊かにするためのお手伝いを続けてまいりました。

今回、機会をいただき、「人生を豊かにする呼吸と声」のセミナーを開くことになりました。セミナー内では、深い呼吸にもつながるメソッドの土台の部分を中心に取り上げます。なるべくわかりやすく、気軽にトライでき、且つ受講される皆さんにとって、人生のうれしい発見に少しでもつながっていただければ幸いです。

日時：2023年9月～ 最終水曜日 14:00～16:00 全6回
9/27、10/25、11/29、12/20 【2024】1/31、2/28

* 途中参加の方のために、毎回それまでの内容の復習も、時間内で予定しております。

会費：各回 4,000円 定員：10名

会場：東京芸術劇場（池袋駅西口）会議室

* 詳細はお申込み後にご案内させていただきます

申込先：渡邊 090-8478-7410 hamichiro1102@gmail.com

<参加費振込先>

三井住友銀行 中村橋支店 普通口座：1788661 口座名義：ヒスレア首都圏支部

〈小嶋 康子先生 プロフィール〉

東京芸術大学音楽学部音楽科卒業。同大学院オペラ科(修士課程)修了。94年より2年間ドイツ留学。国内、海外の多くの公演でソリストとして出演。

指導者としても、発声指導の第一人者であった(クラシックはもとより芸能界、邦楽界、仏教界、精神・心療内科の世界からも必要とされた)故木下武久氏のもとで学び、300人の合唱団から個人の規模において、歌唱指導者、ヴォイストレーナーとして約40年間メソッドの研鑽を積む。

2013年、日本メンタルヘルス協会主催の心理学ゼミナールにて、基礎コースの全課程修了。基礎心理カウンセラーのライセンスを取得。呼吸法・発声法の体操と発声練習を軸とした「心と声と身体のためのヴォイストレーニング講座」は、定評がある。現在、YSK メンタル & ヴォイストレーニング研究所 代表。http://yasko-kojima.com