



エンゼル・ヴォイス通信

令和2年 9月
(2020年)

会報32号



ご あ い さ つ

お盆を過ぎても猛暑が続いています。会員の皆様お元気ですか。

2020年はコロナから始まり、豪雨災害、そして37度、38度をこえる今までにない猛暑日が続き、熱中症でコロナ同様尊い生命が失われています。リモートで自宅での仕事が増え、外出もままならず、自律神経の乱れから交感神経優位となり不眠や体調不良が増えていると、昨日も報道されていました。副交感神経を優位にするためには、リラックスして腹式呼吸が一番良いと結論づけられていました。

学園前教室の会員の方々には、先日テレビ放送されました「主治医が見つかる診療所」の録画を見て頂き、私の長年伝えてきたことが、お医者様によって語られているので、再確認して頂いています。アメリカ・ハーバード大学とフランス・ソルボンヌ大学で客員教授をされている内科学研究者の根来秀行先生のお話です。その内容を要約しますとー

代謝を上げ、病気にかかりにくい体にするには「姿勢を正し、腹式呼吸をすることで、体の内側のコアマッスル（インナーマッスル）が鍛えられ細胞呼吸が全身で活性化する。その結果、ウイルスや癌に負けない免疫機能が高まる」というお話です。

副交感神経が高まると、血流が良くなり代謝が高まる。これはまさに会員の皆様が、日頃体得されている丹田式呼吸法そのものです。それ以上の成果が出ると確信しています。皆様は、丹田を意識した深い呼吸法をリラックスしたリキミのない美声にまで昇華するメソッドに励んで頂いています。私はこの呼吸法だけでも、コロナで不自由な毎日を送っている全国の方々に伝えたいと切望しています。現在ビデオ制作を手掛けたところです。なかなか難しいですが、世の為人の為に、なんとか第1歩をふみ出したと思っています。



ところで、話は変わりますが、会員諸氏にお詫びとお願いをしておかなくはありません。この度、20年以上もお世話になりました心齋橋教室（本校）を9月末で閉じることになりました。初期の頃、ヤマハ心齋橋店で月1回指導者の為の講習会を開催し、その時集まってくださっていた音楽専門家の先生方に、この心齋橋教室で門前式発声法を本格的に学んで

いただき、立ち上げました門前啓子発声教育研究所の研究所指導者として、私と共に正しく伝え残し広めるために、学び続けてくださいました。思い出の詰まったお部屋です。夢を語り、音楽家に伝え、育てる為に、組織化するのに多くの苦難がありました。でも、多くの先生方が私を信じて学び続けて、一人前のヴォイストレーナーとして貢献してくださっている現在があります。日本では誰も発していない「ベルカント唱法の発声の基本」に、情熱をかけてくださった現在の講師の方々に、この場を借りまして心から感謝を捧げたいと思います。

これからは、学園前教室が本校になります。心斎橋教室に通っていただいていた方々は、可能な限り学園前教室へ移動して頂き、大阪教室としては JR 環状線「桜ノ宮駅」下車すぐと、東梅田駅前に分かれ、10月より時間借室でいたします。ご不便をおかけして誠に申し訳ありませんが、コロナ禍での波には抗えません。ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

詳しくは、担当の講師よりお伝えいたします。交通の便の良いところで見つけたつもりですので、ご苦勞をおかけしますが、今後共、末永く、共に頑張ってみましょう。



2020. 8. 24

門前 啓子

～ DVD への思い ～

コロナ終息までの間、自宅で自主トレーニングして頂ければと三月末に思い立ち、慌てて DVD をお届けしました。コロナで外出が出来づらくなり、このままでは、レッスンに通うのも難しくなりそうに感じたからです。せっかく出会って頂いたこの丹田式呼吸法と発声法は、コロナからご自分を守る武器となり、生命エネルギーを強めることが出来ると信じていました。

しかし、各地でコロナウィルスによるクラスターが始まり、世の中も動きが止まりました。休会・休講が長引けば、せっかく鍛えた呼吸筋も体が忘れて使えなくなります。何とか会員の方々を丹田式呼吸法で免疫力アップして頂きたい、コロナに負けないで頂きたいとの思いです。平常ならばソフトは外には出してはいけないものです。しかし、現在も第2波・第3波と、今だ終息の様子ではありません。

今回届きました皆様の感想をお読み頂いて、もし、「私も休会中だが、自宅で DVD の自主練習をしてみたい。」と思われまして、是非 ***特別休会*制度** をご利用ください。

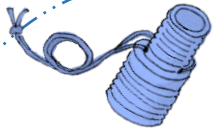
門前 啓子

*** 特別休会 とは ***

- ・ 休会のまま、自宅で DVD 自主練習ができます。
- ・ その際、DVD の貸し出し料として、月 5000 円＋税を口座振替いたします。
- ・ DVD はコロナが終息するまで、ご利用いただけます。

◎お申込みは、担当講師 又は 丹田発声協会（090-9112-9221）まで。





エンゼル・ヴォイス誕生 秘 話

エンゼル・ヴォイスは、「ベルカント唱法の基本」を小学校の先生や子供たちになんとか易しく伝える方法がないかと、一生懸命考えて試行錯誤したものです。

丹田呼吸法は毎日毎日少しずつコツコツと継続することで、老若男女年齢に関係なく体得することができます。しかし、呼吸法を体得できたからといって、さらに丹田からの深い息で自然な明るいやさしい声で歌うには、忍耐強くトレーニングを重ねることが不可欠です。マエストロ・アンドレア・バランドーニが口癖のようにおっしゃっていた「りきみは最大の敵である」という体のいろんなところからのリキミをこのエンゼル・ヴォイスは、理屈抜きで取り除いてくれます。

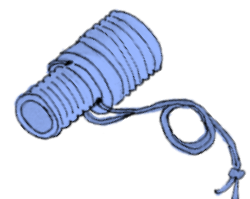
小学生の子供たちでさえこの小さな道具をみごとに使いこなし、最初はよく理解できない子供たちでも、次第に大人でも難しいはずの本物の丹田式呼吸法と発声法にまじめに取り組んでくれるようになり、うれしそうに宝物のように感じてくれ、私もたいへんうれしいお便りをいただくようになりました。

私の思いがエンゼル・ヴォイスという3センチほどの形に凝縮され、特許を取得し丹田呼吸法とエンゼル・ヴォイスのセットが完成するまで、思えば多くの方々の協力がありました。私の思いが初めて形になったエンゼル・ヴォイスは、樹脂を溶かしたびっくりするほど重い塊りでした。少しでも軽くしたいので穴を開けて、その後は、木製に切り換え、大阪府堺市の家具工場に出向き、木材を買い込んだり（しばらく我が家の縁側に使われること無く転がっていました）奈良県高山の茶笥の工場の方にお問い合わせたり・・・いろんな木材を試して、こだわりの一品ができあがりました。それは「100%手作りの桐製二段式」今では幻のエンゼル・ヴォイスです。せっかく軽量にこだわった桐ですから、添付の紐にもこだわり、一番軽いものをあちこち探し回ったものです。

ここまでには数年の歳月がかかりましたが、ただ軽くするため薄く削った桐は割れやすく、やはり多くの方に使っていただいたり、小学校教材にするには安全第一と考え、現在の製品に落ち着いた次第です。

今日は趣向をかえて、エンゼル・ヴォイスの誕生のお話を
簡単にさせていただきました。

門 前 啓 子



「DVD」の自主練習について

♪♪♪ 生徒さんのお声・エピソード ♪♪♪

☆ 個人レッスンの時は、知らない間について頑張ってしまうのですが、DVDでのレッスンはとても気軽にできて、なかなか抜け切れない上半身の力みが、スーッと抜けたような気がしました。

改めて「あんなに気軽に良かったんだ!」と、わかった気がしました。

* 久々のレッスンで座られた姿が、とても楽そうに「ストンと上半身が骨盤底の上になっている」という状態になっておられて、びっくりしました。

☆ 娘さんの出産のお手伝いで遠方に行かれる事になった方が、休会すると「心配なので」と特別休会にして、DVDを持って行かれました。

この方はレッスン歴はベテランで、ポリープをこのレッスンで改善された方です。以前、レッスン回数を減らした時に、調子を崩された事も経験されているので、長くレッスンをしないと、又、息が高くなったり、姿勢が少し悪くなったりしないか…という事を心配されたのです。今回、特別休会のDVDの貸し出しに、「安心してお休みできる!」と喜んで頂きました。

☆ 「久々に、本当に門前先生のレッスンを受けられたようで、とても嬉しいです。先生のお心遣いに感謝します」と喜んで頂きました。

* 4・5月のレッスンが抜けましたが、久々のレッスンでも、息を丹田にストンと落とせていて、ブランクを感じませんでした。



私は、レッスンを始めてまだ数年の方は

「リモコンをそばに置いて、起声（a e a e）が終わったくらいに一時停止で休まれてゆっくりと進め、途中までだけでも十分ですよ。」

とお話ししています。

また、初歩の方は、起声（a e a e）まで。又は（k u - k u -）（p u o a o u）あたりまでのレッスンをお勧めしています。

門前先生からは、「DVDで練習をしなくても、ただ、のんびり見てるだけでも、体が緩んで良いですよ!」とお聞きしています。

これからも、DVDを上手にご活用ください!

本部講師 小崎 唯

継 続 は 力 な り

丹田式呼吸法を習い始めて、約2年が経とうとしています。

私は、ポラリティセラピーと言う、体のエネルギーの流れ（気の流れ）の滞りを、子供時代のような自由な流れに戻して行くお手伝いをする仕事をしています。

施術の際、お客様に引っ張られないよう、丹田に意識を置く事で、軸からぶれないこと、また自分の呼吸が出来ている事が大切です。丹田式呼吸法を習い始めたのも、この自分自身の鍛錬の為でした。

先日、施術の勉強の一環で、欧米の方々とチームでZOOMのプレゼンテーションをしました。英語と日本語でのプレゼンにとっても緊張して声が上ずってしまっていた時、「フーフー、丹田式呼吸！」と頭の中で声がしました。（！！）

ほんの1秒、一瞬の丹田式呼吸をただけー。

腹の底から野太い自分らしい声がパッと出てきました。

特別な緊張もなく、プレゼンを終える事が出来、あれは何だったの？ と思い返しました。いつもは、“出来ているのか分かんないなー！？” と思っていましたが、この2年の丹田式呼吸の成果が、いざと言う時こんな形で出てきたんだな！！と振り返ってみて感動しました。

コロナの中、レッスンが途切れた期間もありましたが、めんどくさがりやの私も、お借りしたDVDをとにかく週一回は・・・チャレンジした甲斐があったなと実感しました。

継続は力なり、ですね。施術のほうでも腹に力が入り、いい状態で提供できるようになっています。

これからも、ご指導宜しくをお願いします。

井上由美子（明石緑が丘教室）



井上さんは、とても素直な方で、お仕事は丹田式呼吸法・発声法と通ずるものがあるとの事で、丹田式呼吸法・発声法の奥の深さを理解されていて、「だからこそ、おもしろいです！」と、とても真摯に向き合い熱心にトレーニングを続けて来られています。

コロナ・・・自粛明けの久々のレッスン日に、とても柔らかい素直な息の通った声を聴くことができ、共に気持ちよくトレーニングをさせて頂いたことを覚えています。

お忙しい中、DVDを活用いただいていたとの事、成果が声となって表れたのでしょうか。

トレーニングを始められて約2年、今から益々ご自身の変化や気づきがあると思います。それを楽しみに、トレーニングを続けて頂けたらと思います。

本来、門外不出のDVDを、コロナ・・・自粛中の自宅トレーニングのために丹田発声協会より送付頂き、自粛中は私も毎日のようにトレーニングをし、救われる思いでいました。

DVDが手元にある今こそ、門前先生の声を拝聴しつつトレーニングができるDVDの活用をみなさまにもお薦め致します。

2020. 8. 21 本部講師 川村 理恵子

京 都 教 室 だ よ り

京都でたくさんの方々に集まっていただき、体験レッスンを開催して一年。その中から約20名の方々が、個人や集合でのレッスンを始められました。半年がたったこの春、大きいレッスン会場を借りて、さらにたくさんの近隣の方に丹田式発声法を知っていただこうと計画していた矢先、コロナ禍に見舞われました。

二か月間は教室を閉じざるを得なくなりましたが、再開後はまた、十数名の方々が熱心にレッスンに通われています。

❖「休み中、届いた門前先生のレッスン DVD を毎日見ていました。」

❖「家にばかりいて話す機会がなかったけれど、DVD レッスンで声を取り戻せた。」

❖「DVD でじっくりレッスンしたら、対面でのレッスンが、より分かるようになった。」などおっしゃる方々。みなさん、二か月前よりさらに熱心に励んでおられ、門前先生の集合レッスンで最後にうたう「ふるさと」は、やさしい声がひとつになっています。

コロナ感染拡大が続いて大変な状況ですが、だからこそ丹田式呼吸法・発声法が必要との門前先生の思いがみなさんに確かに伝わっていると感じます。



状況に応じて、対面で、DVD で、また DVD の環境がない方には近い将来オンラインでと、ますます免疫力アップしていただけると期待しています。

本部講師 杉本 夏子

【 私 の 宝 物 】

レッスンを再開した6月、久しぶりのレッスンに来られたNさんのお話しです。

『以前から睡眠に困っていて、病院へ行ったり、催眠に良いというサプリメントを試したりしても、あまり効果がなくて、家族からは気のせいだと言われるし、へこんでいました。ところが DVD で練習を始めると、いつも眠たくなってしまうので、これは！と思って寝る前に DVD を観ました。一般的には寝る前に TV を観たり、スマホを観るのは睡眠に良く無いと言われている事は知っていましたが、試してみました。案の定、10分ほどレッスンすると眠たくなって、作戦は大成功!! 上手に眠れました。それからは毎晩、寝る前に DVD を観ています。これはもう手離せません。私の宝物です。』

と、本当に嬉しそうにお話をして下さいました

その日のレッスンではNさんの起声は優しく素直にスーッと響き、私自身もその響きの推進力に誘われ、立ち昇る一本の息の道にスルスルと引き込まれてゆく心地よさを感じました。

Nさんにおかれましては、これからも自分らしい DVD の活用法を続けられて、「声、心、体」を大切に育んで頂きたいと思います。

心に残る30分間は私の宝物になりました。有難うございました。



本部講師 岡 雅美

メールアドレスをご連絡ください

研究所からのご案内やお知らせをいち早くお届けするために、会員みなさまにメールアドレスをご登録いただいています。以下のフォームにお名前と所属クラス（個人・講師宅・学園前・心斎橋・京都の各曜日、個人レッスン受講者は担当講師名）を入力のうえ、メールアドレスをご連絡ください。

スマートフォンのカメラで、
右のQRコードを読み取って
ウェブフォームに入力してください。



<http://monzenshiki.com/mailreg>

事前に info@monzenshiki.com からのメールが受信できるように、設定をお願いします。

※このメールアドレス宛にレッスンに関する個別の要件等は承ることができません。担当講師に直接ご連絡ください。

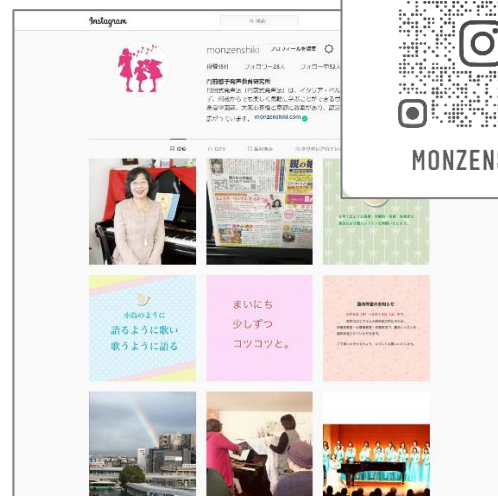
※皆さまからいただいたメールアドレス等の個人情報は、当目的以外には使用いたしません。

インスタグラムも始めました。フォローをお願いします！

ホームページ
<http://monzenshiki.com>

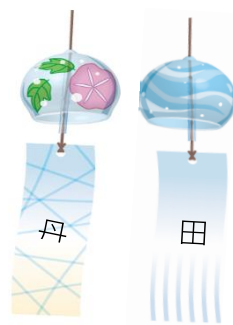


インスタグラム
@monzenshiki



お 知 ら せ

検定試験



お申込みの皆様、年に一度の力だめし、ご自身の習得度を確認しましょう。

以下の日程で行われます。

9月 / 3 (木) 10 (木) 17 (木) 20 (日) 24 (木)

インストラクター セミナーと認定式

日 11月29日 (日)

時間 11:00～12:00 セミナー

午後から 今年度受験者の方の試験
(詳細は後日)

場所 学園前教室

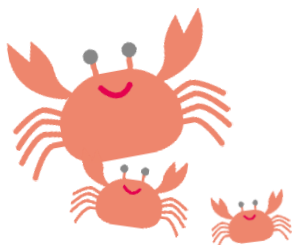


* インストラクターとは、門前式 (= 丹田式) 発声法の基礎 (呼吸法と起声) を
楽器の演奏ができなくても、正しく指導できる資格です。

T Vの某人気医療番組でも、新型コロナウイルスに負けない為に、今こそ
「肺を若返らせて、肺を丈夫にしよう」とS P番組を取り上げていました。
門前式 (= 丹田式) 呼吸法・発声法はまさに、その期待に十二分に答えられる
素晴らしいメソッドです。

ぜひ呼吸のプロとして 社会貢献をされてみませんか？

本部講師 木村 博子



会報作成スタッフ

井上美枝子
塩見智永子

岡 雅美
杉本夏子

後藤悦子
堀江久子 山田仁子