

淑女検定

ふぁーんと遠くへ響く澄んだ音。水晶で作られた楽器「クリスタルボウル」の音を体感したことはあるだろうか。大小の楽器が奏でる音は、波のように重なり、連なっていく。心と体に響く不思議な音色だ。

☑ チャレンジテーマ クリスタルボウル

問題 1 ハーモニーが特徴のクリスタルボウル。マレットと呼ばれるスティック状の道具で奏でるが、どうやって音を出す？ 二つ選んで。

- A. 縁をくるくるなでる B. ぼーんとそっとたたく
C. カンカンと連打 D. 縁をぐるぐる高速回転



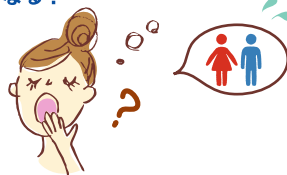
問題 2 クリスタルボウルの演奏を聴く時におすすめの体勢は？

- A. 背筋を伸ばして立つ B. 息を止める
C. 両手を上げる D. あおむけに寝る



問題 3 クリスタルボウルの演奏を聴いていると、ほとんどの人が開始早々ある状態になるといいますが、どうなる？

- A. 笑いがこみ上げてくる
B. トイレに行きたくなる
C. 眠たくなる



SBS学苑
静岡校

今月の
先生



【クリスタルボウルサウンド 講師】

Senju センジュ
(クリスタルボウル演奏家)

クリスタルボウルの振動性音響は、体内にまで届くような感覚。生演奏ならではの響きを感じてみて。

SBS学苑パルシェ校
INFORMATION

6/24(金) 19:00~20:30

クリスタルボウルサウンド
朗読「螢」と倍音の世界

受講料 / 2,700円
講師 / Senju(クリスタルボウル演奏家)

クリスタルボウルの演奏とヒプノボイス朗読「螢」をお届けします。

【お問い合わせ・お申し込み】
Tel.054-253-1221

正解 & 解説

問題 1 → 正解 A・B

スティックの表面はスエード。ざらざらしたクリスタルボウルの縁に沿ってマレットで摩擦を起こして音を出す。一定の速度でそっと、円を描くようにゆっくりなでる。3周ほどすると「ふぁーん」とも「ぶおーん」とも聴こえる柔らかい音が広がり始める。この音は倍音と呼ばれ、波打つように伝わる。ぼーんと優しくたたく奏法もある。クリスタルボウルの音の振動は600m先まで届くという報告もあるそうだ。

問題 2 → 正解 D

どんなスタイルで聴いても自由だが、リラックスにはあおむけが一番。全身の力を抜くことを意識する。いわば“音のマッサージ”で、西洋では痛みの緩和、うつや軽減など音響療法として用いられることもあるのだとか。Senju先生の演奏はお寺の鐘の音にも似た神秘的な音色。お寺や神社で演奏会を開くこともあるそうだ。生の演奏はCDでは伝えきれない音の波や振動を感じることができる。

問題 3 → 正解 C

「状態にもよりますが、ほとんどの方が眠ってしまいますね」とSenju先生。早い人では演奏開始から5分で眠ってしまうという。そんな時、脳波はリラックス時に多く出るアルファ波からまどろみの状態で見られるシータ波に変化している。実際に体験させてもらったが、いつの間にか浅い夢を見ているような感覚になった。聴く前に体をほぐすストレッチをして緊張を緩和しておくことにより変化を感じられるという。