

心は身体を超えられない 体は思う以上に 気持ちを現わしている

だから器を大きくする

声を出すときに 身体に型を作る習慣を作る。

腹式呼吸の研究

ぶるぶると唇を振るわせる状態を20秒以上を続けることを目指す  
 体の力を抜き 息を吐き切る  
 腹式呼吸とは横隔膜呼吸ではあるが  
 むしろ全身を使った呼吸と考えること (全身運動)  
 日頃 使っていない筋肉を意識的に使う  
 「衆人の息は喉を以ってす 真人の息はかがとを以ってす」

トレーニングの心得

精神の集中とは  
 落ち着くこと 冷静に成ること 理性的になること  
 静止すること 無駄な力を抜くこと エネルギーを貯めること (動的静)  
 そして 無になること  
 静止から動へ そして静へ (緩みから張り)  
 感情の世界であるがゆえに より冷静さ・理性を求める  
 丁寧さ・繊細さ・大事さとは、理性があってこそ出来る

学び方のヒント

- 『うまくならない』ではなく 『うまくならない理由(原因)が解からない』  
 上手くなると面白くない いずれやめる 面白いことは エネルギーになる  
 自分の中に入るのではなく 出来ている人から学ぶ  
 個の発見                  他人の力                  自分の力  
    学ぶ⇒覚える                  気付く⇒悟る
- 出来なかった事が 出来る人                  **新しい人に成る**                  元に求めるのではなく  
 初めぎこちなくても 伸びる人
- 1年分は1年分
- ある写真家曰く いい顔とは! 『今にも何かを話し掛けてきそうな顔!』とか  
 歌うときに うつろな顔になっては 何も伝わらない  
うつろ病 のわなに入らないこと 音程をうるさく言われるほどうつろ病になる
- ことばは、共通の道具であり 人を最大にもてなすもの である