

シュクル通信

2020年11月号

【編集・発行 vol.73】
(株)ボイスクリエーションシュクル
一般社団法人日本声磨き普及協会
発行責任者 佐藤恵
令和2年11月1日

良い喋りは声磨き®版「全集中の呼吸」

アニメに興味のない大人でも、『鬼滅の刃』というタイトルはご存知でしょう。

『週刊少年ジャンプ』に連載された漫画が原作で、アニメがテレビ放送されて人気に火がつけました。テレビアニメの続編として10月16日に公開された映画「劇場版『鬼滅の刃』無限列車編」は、スタートした3日間で興行収入が46億円を超え、観客動員が342万人で、いずれも過去最高を記録。ニューヨーク・タイムズは、日本以外の国で封切られた映画の興行収入をすべて足したものを上回り、“世界最大のオープニングになった”と、このコロナ禍にもかかわらず、驚きを持って報じられています。更に経済効果も期待されています。

『鬼滅の刃』を一言で言うと鬼退治のお話。鬼を倒すため、主人公をはじめとする鬼殺隊が「全集中の呼吸」という呼吸法で、鬼に立ち向かう力を己の体内から引き出します。肺に酸素をたくさん送り、血液内の酸素濃度を高めて呼吸器官や血流器官を活性化させる。そして、ずば抜けた集中力と身体能力を瞬時に身につけ、怪我の治癒を早くしたり、悪化を遅らせたりできる、呼吸法だそうです。



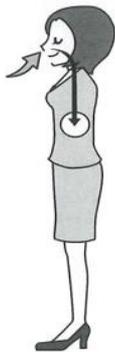
全編にわたって「呼吸」が鍵となっているところに大変興味を持ちました。鬼退治の呼吸法が「呼吸を制する者は喋りを制する」とお伝えしている声磨き®のメソッドに共通しているからです。いかに良い呼吸をし、それをいかにコントロール出来るかで、喋りのパフォーマンスの善し悪しが決まる、と言っても過言ではありません。深く長くコントロールされた呼吸こそが私たちの喋りの司令塔です。

1 フーッと肺のなかの空気を絞り出すように吐き切りましょう。

2 吐き切った状態で、一気に鼻から息を吸います。シュクルライン、とくに中心軸を意識しながら、鼻から息を吸う。

3 吸い終わったら、一瞬、息を止めます。十分に空気を取り込めたと感じたなら、息を止める。吐くための準備を整える。

4 口から息を吐きましょう。吐くときは口から。スーッと、一定量を保ちながらおへその少し下のところ（丹田）で支えながら吐きつづける。



<声磨き®版「全集中の呼吸」> 即効性も高く、すぐに活用いただけます！

●横隔膜をしっかり上下運動させるので副交感神経が優位に働き、緊張緩和できます。●まっすぐ前に一定に長く吐くことで、通りの良い安定した声をつくることができます。●脳内が活性化されて、人前で頭が真っ白になることがなくなります。●ここ一番の時に集中力がアップし、ゾーンに入ることが出来ます。

更に、「全集中の呼吸」の上級技術「常中」は、朝・昼・晩、四六時中、「全集中の呼吸」を欠かさず続けることで身体活性化をはかる高度な技術で、地道かつ過酷な鍛錬無しでは体得できない為、基礎であると同時に奥義にも近い技とされています。声磨き®トレーニングでも、呼吸の大切さはわかっている、実際人前で話す時に身体が反応してくれなければ意味がない、だから日頃から呼吸に向き合う「ながら隙間時間」をつくり、身体に覚え込ませ、ここ一番という時には身体が反応してくれるように、日頃からの鍛錬を大切にしています。喋りのグッドパフォーマンスは一日にしてならず、なのです。良い喋りをするための「全集中の呼吸」、是非定着を！

コロナ禍で zoom を活用した声磨きレッスンが日本中に広がっています。オンラインなのにこんなに効果が出るなんて！と絶賛。お問合せはお気軽に(株)ボイスクリエーションシュクル 電話 048-829-9624 までどうぞ。