

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会  
平成29年度 第2回(1単位) 沖ヨガセミナー  
2018年1月14日(日) 13:00~17:00

ヨガ指導に  
役立つ!

# 声ヨガ



ヴォイス・フィジカルディレクター  
講師 石ヶ森光政先生

「声は声だけで存在しているのではなく、心や身体、そして呼吸と一体のものです」  
(木村周平著書『本当の自分と出会うナチュラルヴォイス・ヨガ』より)

発声法に欠かせない、この三要素をヨガ禅行の基本原則

『三密』1.統一体、2.統一心、3.調和息に置き換えて自分の声を探していきます。

特に腹式呼吸はヴォイストレーニングにおいて重要不可欠で、

上半身はリラックスかつ、下半身は気が満ちているものでなければなりません。

呼吸筋を強化し、共鳴の良い発声で、聴く側の心に届き伝わる声を目指します。

更に言葉が明瞭に伝わる『滑舌練習法』も行います。

## これまでの参加者の声

- ・大きな声を出して気持ちが開放された。
- ・呼吸法を基本から応用まで指導していただき、ヨガ指導や生活に役立つ内容だった。
- ・具体的な発声法が勉強になった。
- ・いつでもどこでもできる発声法を楽しみながらできた。
- ・だんだん声のでてくるようになった。

## 石ヶ森光政先生 スロフィール

ヴォイス・フィジカルディレクター、整体師、カイロプラクター

1968年生まれ。東洋大学卒業後、シンガーソングライターとして活動。その傍ら、「スタジオ・レイ」にて、声や身体を思い通りに表現できる呼吸法・発声法を学び、その後15年間、講師として指導にあたる。2009年に独立。ヨガと整体を加えた独自のトレーニング法でレッスンを展開。整体師、カイロプラクターとして施術も行い、発声に関わる心身のクセを鋭く見抜き、調整へ導く。主にプロの歌手、俳優、声優、ナレーターのヴォイストレーニングを行い、アーティストの全国コンサートツアーにトレーナーとして数多く同行、「劇団維新派」の声と身体トレーニングを10年以上継続するなど、クライアントからの信頼は厚い。一方で、一般向けの、声と身体の悩みに応じたレッスンも行っている。龍村ヨガ&呼吸法研究所指導者養成講座修了。ジュビリースタジオ主宰。



## 概要

日時 平成30年1月14日(日) 13:00~17:00  
講座: 13:00~16:40 石ヶ森光政(途中休憩あり)  
16:40~17:00 シェアリング  
単位: 1単位(資格登録制度の登録者に付与されるものです。)  
会場: 龍村ヨガ 東中野教室  
164-0003 東京都中野区東中野4-9-1 第一元太ビル4F  
JR東中野駅 東口徒歩1~2分  
持ち物: 手鏡(舌の観察用)、動きやすい服装、  
筆記用具、ヨガマット(レンタル100円)  
参加費: 4,000円  
※セミナー初参加者には沖ヨガ関連書籍を贈呈致します。



## お申込み

- ① 下記、申込記入欄に明記し、このページを郵送・FAXでお送りください。  
郵送: 〒164-0003 東京都中野区東中野3-16-14 小谷ビル301  
FAX: 03-6369-3216  
また、インターネット申込フォームでもお申込みいただけます。  
<https://goo.gl/JcjCNt> 右のQRコードでアクセス可



さい。

- ② 下記口座に参加費4,000円をご入金ください。

振込口座番号: ゆうちょ銀行 00150-2-466085 名義: 沖ヨガ協会東日本連合会

- ★予定人数を超えた場合は、受付を終了することがあります。
- ★予約されずに直接来られた場合には、参加できないこともあります。予めご了承ください。
- ★欠席なされた場合、一旦振り込まれた参加費はお返しすることはできませんが、次回の沖ヨガセミナー参加費としてご利用していただくことができます。ご参加される際ご連絡ください。受領書は保管してください。
- ★ご入金後郵便局より連絡があるまで少し時間がかかりますので、当日受領書をご持参ください。

申込み期限: 平成30年1月12日(金)

連絡・申込先 NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会 総務(武田修)

〒164-0003 東京都中野区東中野3-16-14 小谷ビル301

Tel: 080-5450-2505 Fax: 03-6369-3216 Mail: [higashinihon@okiyoga.com](mailto:higashinihon@okiyoga.com)

平成29年度 第2回沖ヨガセミナー 1月14日(日)

申込み記入欄

お申し込み FAX: 03-6369-3216

フリガナ

氏名: \_\_\_\_\_ 生年月日: 昭・平 \_\_\_\_\_ 年 月 日

住所: 〒 \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ 性別: 男 / 女

電話(携帯): ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_ FAX: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_