

【表現】歌をうたおう！

(「声はその人の魂の音色です」
みなみ・はるお
 by 三波春夫)

〈裏〉の吸い切る呼吸＋はらの内間和り

[0] 正座をして心眼を調える。

[1] はらの5つの調律点に、次の順で左右の指を重ねてあて(左手が下)、〈裏〉の呼吸＋元気に集中&母音を発声する。指が自然にはなれたら、次の調律点へ。その1(鳩尾)「あ」→その5(右)「い」→その3(丹田)「う」→その4(左)「え」→その2(下心)「お」

[2] 和歌『まほろば』を母音で発声する。

[3] 同じく、リズムをつけて歌う。

調律点	指遣い：左手を下、右手を上	
その1	左手中指	右手小指
その2	左手小指	右手中指
その3	左手人差し指	右手人差し指
その4	左手親指	右手薬指
その5	左手薬指	右手親指

『まほろば』

【原文】 やまとは くのにまほろば たたなづく あをがき やまごもれる やまとしうるはし
 【母音】 ああおあ ういおあおあ あああうう あおあい ああおおえう ああおい ううあい

(詞) 『古事記』やまと・たけるのみこと 倭健命「国偲び歌」／曲 鎌田東二・アルバム『この星の光に魅かれて』

『古事記』

夜麻登波 久爾能麻本呂婆 多多那豆久 阿袁加岐 夜麻碁母禮流 夜麻登志 宇流波斯
 【書き下し文】 倭は 国のまほろば 畳なづく 青垣 山隠れる 倭し 美し

【現代語訳】大和は国の中で一番良いところである。幾重にもかさなりあつた青い垣根のような山やまにかこまれた大和はほんとうにうるわしいところであります。

『この星の光に魅かれて』 鎌田東二

日本の歌はスサノヲの命の「八雲立つ 出雲八重垣 妻籠みに 八重垣作る その八重垣を」の祝婚歌に始まる。『古事記』に記された歌謡群の中でも、わたし自身が特に感銘を受けたのがこのヤマトタケルの命の「国偲びの歌」である。「倭」とは四方を青山に囲まれた日本的な盆地の風景を意味する。山への入り口としての「山門」は日本の風土の代名詞である。その「山門」倭に「大和」という漢字を宛てたのはそこに「大いなる平和」を希求する心があつたからだろう。グレート・ピースとしての大和。その大和の青い山並みの美しさを慕情と共に歌った歌がこの歌である。「まほろば・真秀呂場」とはこの大和のみならず、この地球、この宇宙そのものであるというのが「神道ソングライター」としてのわたしの大和＝まほろば観である。