

ナチュラル・リラクゼーション

- | | |
|-----------------------|----------|
| 1 the mind's eye | こころの目 |
| 2 effervescent | 浮き立つ心 |
| 3 delicate rain | デリケートな雨 |
| 4 a source of purity | 純粋なこころの源 |
| 5 moonlit meadows | 月光の草原 |
| 6 tread lightly | 軽やかな歩調 |
| 7 cadence of the cove | 入り江のリズム |
| 8 horizons | 水平線 |



「ナチュラル・リラクゼーション」は音楽と自然音の心地良いハーモニーによって、冴えた心を保ちながらもリラックスした状態へと導いてくれます。本作品は身体リズムのエントレインメント（同調）の科学的原理を駆使したリー・バーテル博士の助言に基づいて、美しい自然の中を散歩するかの様な平穏な気持ちを感じることが出来る様にデザインされています。

作曲・編曲：ロン・アレン
自然音デジタル録音：ダン・ギブソン
制作：ゴードン・ギブソン

この映像付きCDは、普通のCDプレーヤーやマルチメディア用コンピューター（MAC&PCタイプ）で再生できます。但し、このCDに入っているマルチメディア用のプログラムは、一部のCD-ROMドライブでは正しく再生されないこともありますのでご了承ください。

コンピューターのシステム条件：Macintosh (7.5 またはそれ以上)、Windows 95, 98 又は NT 搭載の IBM 互換機、16MB 以上の RAM、 2x CD-ROM ドライブ

無保証：このマルチメディア用プログラムは現状のまま保証なしで提供されており、再生は自らの責任で行って下さい。このCDの再生にあたり皆様が被ったいかなる損害（貴重なデータの損失、CD-ROMの再生不能を含む）、利益の損失、その他の間接的・二次的な損害等に付いても、ソリチューズの制作・販売元、発売元および各販売店は、一切の責任を負いません。

権利者に無断で本製品を修正、改変、伝送、データの解析をする事、及び本製品のデータを使用して二次的著作物を制作する事、個人的使用以外の本製品の一部又は全部を録音、録画、コピー等する事を固く禁じます。

記載されている会社名及びソフトウェア製品名は、各社の商標または登録商標です。

リー・バーテル博士からのメッセージ

自然なリラクセーション

「まあ、とにかくリラックスしなさいよ。」何度こんな言葉を聞いた事でしょう。とても簡単な事のように。「一步さがって見たら? 気を楽しにして。しゃちこばらないで、心を解放してみなさい。」というのが言わんとしている事のようにです。アメリカン・ヘリテージ辞書によると「リラックス」というのは「努力や緊張する事から解放される」と定義され、「リラクセーション」とは「身体や心が新鮮な状態」とあります。緊張は大抵、我々自身が心に作り出すわけですから、心に注目することが重要です。もし筋肉が疲れているだけであれば、たんに休息を取れば良いわけですが、心を休ませるといのはもっと難しいものです。全速力で回っている心のペースをおとすのはリラクセーションの一環です。色々たまった考えを除外したりする事も必要でしょうが、懸念事項や、がむしゃらな態度を排除して心を空にしても完全にリラックスすることにはつながりません。完全に空っぽの心を持つことは無理なことだからです。ただ単に心を解放する事や気持ちをゆっくりさせようとしても、心地良い新しい思考や行動を起こすためには効果的だとはいえません。したがって、本作品では、2つの事を達成する様にデザインされています。(1) リスナーがゆったりした気持ちを感じる事 (2) 新鮮な気持ちが満ちるよう助長する事 です。

本作品に使われている戦略

本作品では、二つの強力な心理的音楽原理を実践に移す為にロン・アレンとダン・ギブソンの両者がプロデュースに関わりました。①心が落ち着くように音楽や自然音の治癒的な効果（特に脳のリズムのエントレインメントー同調）をいかすこと。②心の中を新鮮な考えで満たすように音楽や自然音が記憶・関連性を思い起こさせる力を利用すること。

①音楽や自然音の治癒的な効果

音楽や自然音の治癒的な効果とは、深く豊かな音質やハーモニーに溢れる作品を通して聴く人が体験する音楽や自然の音が、生理的機能に直接及ぼす影響のことを意味します。例えば、水の音は静かなアルファ波の状態を心に引き起こすことで知られています。スコット(Scott-1998)は、特に海や小川、雨や滝の音等がリラックスした状態に到達するのに非常に効果的だとしています。

音と振幅としての音楽は、健康や精神衛生上に非常に効果的である事が知られています(Gaynor, 1999; Campbell, 1997)。色々な研究をひもとき、マイルズ(Miles-1997)は、「臨床的結果からも音楽にはパルス、心拍や呼吸数を減らし、血圧を低くし筋肉を弛緩する作用がある」と言っています。本作品では、特にアルファ脳波の上の方またベータ脳波の下の方の部分の特徴である、気持ち良くリラックスしていても意識は冴えている状況を作り出す事を目標としています。本作品では、本当に心がめろめろになったり眠くなったりするのではなく、心を開き、自分自身の感覚を知覚して、美しさや物事のちょっとした良さなどを認識出来るようにするものです。

本作品は、身体と脳波のエントレインメント（同調）技法をうまく使って、効果が出るように制作されています。エントレインメントとは、個別の物体のリズムや動作が同調するようになる自

然現象の事です。例えば、近い距離にある振り子の長さが等しい時計は、それぞれ別の時に動かし始めても、一日以内には振り子が同時に揺れる状態になるという事です。最近の研究によると、音楽は呼吸数、心拍数、脳波などの身体リズムの同調にもよいと言われています。

(Clynes, M., and Walker, J., 1982年) 本作品の音楽は毎分75から60拍の間で流れる様になっています。呼吸と音楽のパルスを協調させる事でこのリラクセーション効果が高まります。この技法のやり方は、「ナチュラル・リラクセーションの使い方」の項に説明してあります。

音楽を聞いていると脳波の周期は、耳から脳に送られて起きたパルスに従ったり同調したりします。(McCraty, R., 1996) 聴覚のレベルではなく、脳の中でこの振動を起こさせるのが効果のある方法の1つです。

これは、一定の音楽の中で、お互いわずかに調子はずれの2つのピッチ（両耳ビート）を使って干渉波を起こす事でできます。この方法は本作品に使われている音楽に、微妙に調子はずした音を盛り込む事で、至るところに取り入れられています。もう1つの方法は、望ましい周期のリズミカルなパルスを作り出す事で、この作品の場合は、アルファ波の中くらい（毎秒10拍ぐらい）からベータ波の下の方（毎秒14拍ぐらい）です。特別に選別された自然音を使うことで、リズミカルなパルスも作り出しています。この身体と脳のエントレインメント（同調）技法が、リスナーの心の中にたまっていたストレスのある考えを新鮮なものに置き換え、リラックスして落ちついた気持ちにさせてくれるはずで

◎音楽や自然音が記憶・関連性のある事を呼び起こす力

音楽が記憶や関連性を呼び起こす力とは、記憶や何らかの関連性を通してこれらの音が、聴く人の身体の中に呼び起こすユニークな心理的衝撃のことをさしています。音楽も自然音も、全く別の時に別の場所であった事の記憶を呼び起こし、その場面が感情的な反応を思い起こさせるという作用を持っています。(Bartel, Lee R., 1988年) ジョーデイン(1998)の研究では、「音楽は言葉に似て、シンボル化するというよりも経験を模倣する。一時的な内面の感情のパターンを丹念に模写して、潮が満干する様に音量やピッチに合わせて感情の波が打ち寄せる。」と語っています。つまり、以前自分がリラックスしていた時と関連づけられる音楽は、感情を呼び起こすように心に響くので、またその時のリラックスした気持ちにさせてくれるはずで

自然の音は心の中で私達を色々なところへ連れて行ってくれますーそれらの音には関連性のある事を呼び起こす力があるのです。本作品では、あせったり、締切りに間に合わせようとしたり、失敗を恐れたり、決定的な決断を下したりする必要のない場所へリスナーをご案内できるように選曲しました。平静で、幸福感に満ちて自由なリラクセーションを感じられる空間へいざなうように。

この作品では、特に心の旅を奨励する様に、それらを促す曲や音を選びすぐってみました。心の中で様々な風景を探索して下さい。鳥たちのおりなすコンサートの歌声に立ち止まって耳をすましたり、小川の水玉が踊る様子を見たり、日の光が描き出す葉っぱの色を眺めたり、波の交響曲を聴いたりなど、心を色々なイメージや考え、思い出や新鮮な気持ちでいっぱいにしてみましょう。

「ナチュラル・リラクセーション」の使い方

本作品の音楽や自然音は、意識の冴えたリラクセーションの状態に到達出来るように特にデザインされています。しかし、リスナーが積極的に関与する事でもっと効果があがります。以下に本作品の使い方を提示します。

1. リラックスしたバックグラウンド音楽：

仕事場やレクリエーション活動の時の単なるバックグラウンド音楽としてもおかけ下さい。この音楽は両耳と片耳からの脳波のエントレインメント（同調）を起こす様にデザインされているので（アルファ波の真ん中、又はベータ波の低い状態を作り出すように）、なにげなく聴いていても、顕著な効果がみられるはずで、イヤホンを使用して聴かれるのが最も効果的である事は明記して下さい。

2. 集中した呼吸法：

数を数えながらの制御した呼吸はリラクセーションするための良い方法です。呼吸の仕方に集中する事で心がその方向向き、ストレスに関連のある思考に取って換わるでしょう。音楽の底に流れるパルスに耳を傾け、それに合わせて呼吸して下さい。3つで息を吸い込み、3つで息を吐き出して下さい。もし気楽に出来るようであれば、その数を増やしてみてください。息を吐き出す時に特に気をつけてリラックスするように努めて下さい。「呼吸が心と身体の架け橋として作用する」事に気づくはずで、(Titmuss, 1999, p.22)

3. 瞑想状態の歩行：

心に新鮮な休息を与える一つの方法としては、繰り返し行う活動の事で意識的に心を満たす事です。この事が落ち着いた感覚を呼び起こします。これを理想的に実現するには、歩いている事に集中する事です。本作品はゆっくりとしたリズムのパルスがあり、一定のペースを作り出せます。部屋の中でゆっくりと前後に歩いてみてください。小さな意識した歩調で、出来れば音楽のリズムに合わせて見て下さい。もし、呼吸のリズムもこれに合わせてられれば、もっと効果的です。歩行をしながらの瞑想と言うのは何千年も前からうたわれて、色々な伝統の中でも実践されています。リラクセーションの為の手段として再発見されて、音楽はその重要な部分としてとらえられています。(Artress, 1995 pp. 172-174, Titmuss, 1999)

4. 意識的に自然音に耳を傾ける：

小川の流れや鳥の声や波の音は、音響的に豊かなものを与えてくれます。本作品を聴きながら、それぞれの自然の音を認識して区別してみてください。それらのピッチ、色、感触、長さ、存在感、リズム等を聞いて下さい。そして心を自然の創造物の美しさやその時その時の美しさで満たして下さい。

5. 積極的に視覚化する：

音楽や音を聴きながら、自分がいる風景を思い浮かべて周りを注意深く観察してみてください。心の目で、木々、花々、鳥や空の完璧さを味わってください。そよ風を感じ、音を聞き、香りを感じてください。どんな感じがするでしょう。

本作品のデザイン

本作品は、沢山のソリチューズ作品と同様に、音響の旅へリスナーを誘います。音楽がリスナーの感情の指標となり、音によって繰り広げられる素晴らしい空間に自分がひたっている事を思い浮かべて下さい。音楽を聴いている間自由に色々な考えを駆け巡らせることを奨励しますが、私のやり方も参考にして頂ければと思います。多分もっと鮮やかな経験が出来るのではないかと思います。私としては、「自然なリラクゼーション」から恩恵をすべてこうむれるように、上記に書かれた5つの方法を組み合わせて次のように実行しています。

私は、暖かい風が吹きそよぎ、目を見張るような美しい光景が雄大な平穏感を与えてくれる、広大な丘を散歩する事から始めます。くねくねと曲がった流線形の小道にそってゆっくりと下り、ひっそりとした森や草原や入り江を見て、最終的には広々とした静かな湖にたどり着きます。

ゆっくりと歩いて行くにつれ、そっと小道に残す一步一步の足跡を感じながら、慌てたり、あせったりしないことです。私はいつも自然の鼓動や野生の生物の声を聞いています。松の尖った葉の震えさえも感じられます。小川の端を色とりどりに咲き乱れる野生の花の道標にそって道なりに歩いて行きます。ゆっくりと全てを吸い込んでいきます。

滑らかな岩の端の上を静かにため息のように流れて、下の方に流れる川のきらきら光る水に、湿った空気が覆いかぶさります。そんな風な自然の美しさを思い浮かべていると私の足元も知らず知らずとゆっくりとなっているのに気づきます—なぜ急がなくてはいけないのでしょうか、なぜあちらこちらにある障害物と葛藤する必要があるのでしょう？川は木や丸太の周りをひねもす曲がり、葦の傍をゆっくりと流れて行きます。かめが浮かんでいます。青鷺が立ち止まりじっと見つめています。蛙が次の蠅が飛んでくるのを待っています。

青々とした広がりを見せる湖がきらきら光るのが目の前に開け、時を忘れたかのような歌声に魅了されます。最古の親しい交わりの気持ちが浮かんできます—波が岩場の突き出た部分に勇敢にザブンと音を立ててくだけ、足元の砂の上に静かに寄せてやさしくキスし、恥ずかしそうに退いていき、また寄せて返して来る勇気を整えるかのようにちょっと躊躇する。私の目は水平線を漂う—永久というのは可能であり、夢もありえるし、自然なリラクゼーションはもう手元にある。

Lee R. Bartel

参考文献

Artress, Lauren (1995). *Walking a sacred path*. New York: Riverhead Books

Bartel, Lee R. (1988). *A study of the cognitive-affective response to music*. Doctoral dissertation, University of Illinois at Urbana Champaign.

Campbell, Don (1997). *The Mozart effect*. New York: Avon Books.

Clynes, M., and Walker, J. (1982). Neurobiologic functions of rhythm, time, and pulse in music. In M. Clynes (Ed), *Music, mind, and brain: The neuropsychology of music*. New York: Plenum Press. pp 171-216

Gaynor, Mitchell L (1999). *Sounds of healing*. New York: Broadway Books.

Jourdain, Robert (1998). *Music, the brain, and ecstasy*. Avon Books Inc. N. Y.: New York

McCraty, R (1996). *Entrainment*. IHM Research Update, 2(1). P. 2

Miles, Elizabeth (1997). *Tune your brain: Using music to manage your mind, body, and mood*. New York: Berkley Books

Morris, William (editor) (1970). *The American Heritage Dictionary of the English Language*. New York: Houghton Mifflin Company

Scott, William C (1988). *EEG Spectrum training manual, Alpha-Theta*

Titmuss, Christopher (1999). *The power of meditation*. New York: Sterling Publishing Co., Inc.

ソリチューズからのメッセージ

ソリチューズの「心と体を癒す音楽」シリーズに興味を持って頂き、深く感謝します。より多くの人たちが心理的、また肉体的なバランスを保つ事に興味を示せば、多くの方々のお役に立てると思います。このシリーズが自然の治癒法として、普段の健康管理上の懸案点を補う方法として使われる事をお薦めしています。

「ナチュラル・リラクセーション」のアルバムを購入され、深くリラックス出来る体験を入手する第一歩を踏み出された事になります。この作品は、細心の注意を払って作成されています。そのため、ここに明記されている使用上の注意や説明書を細かくお読みになる事をお勧め致します。「ナチュラル・リラクセーション」の効果は、どんな風に聴かれるか、またご自身の心と身体のリズムが音楽や自然の音といかに協調するかにかかっています。

リー・バーテル博士の専門的知識と作曲家ロン・アレン、録音専門家のダン・ギブソンが協力し合い非常に素晴らしい作品を制作しています。リー・R・バーテル博士は、トロント大学の助教授で健康促進センターの研究者でもあります。音楽に対する認知的また情緒的な反応の研究の専門家でもあります。バーテル博士は、心地よいリラクセーションの状態を達成するのに必要な科学的な条件が、このプログラムに効果的に使われているように確証しています。

長年の間に、ソリチューズの創始者であるダン・ギブソンとロン・アレンは、沢山のみごとな芸術的共同体を作り上げました。

中でもよく知られているのは前作の「心と体を癒す音楽シリーズ - ナチュラル・マッサージ・セラピー」です。

この「ナチュラル・リラクセーション」の作品をお楽しみ頂き、その効果も経験して頂けるように望んでおります。このアルバムに対するご意見やお問い合わせをお待ちしております。手紙または電子メールで、solitudes@jciclub.co.jp までご連絡下さい。

ゴードン・ギブソン & アンディー・バージェス

効果的な聴き方

- ① 最も良い効果を得るためには、出来ればイヤホーンを使ってお聴き下さい。
または、ステレオ効果をあげる為に、スピーカーを出来るだけ離して設置して下さい
- ② 中くらいの音量でお聴き下さい。
- ③ 以下の方法の1つで本作品を聴いて下さい。

i) 集中した呼吸法

音楽のパルス（毎秒1つぐらい）に耳を傾け、3つで息を吸い込み、3つで息を吐き出しながら全ての緊張を押し出して下さい。気持ちよく出来るようであれば、数を少しずつ増やして見てください。

ii) 意識的な歩行

安全に歩ける所を選んで下さい。2歩ほど前方を見て、歩くたびに筋肉の動きに注目して下さい。音楽のそれぞれのパルスに合わせて一歩ずつ進んで下さい。

iii) 意識的に自然音に耳を傾ける

一つ一つの音に耳を傾け、そのユニークな質を味わって下さい。

iv) 積極的に視覚化する

自然の音が聞こえる風景を想像して下さい。その景色を豊かな色や香り、そして音でうずめましょう。

v) 旅の全体を経験する

上記の技法を好きなように組み合わせて、リラクゼーションへの心の旅へ出発して下さい。

警告

この作品は、運転中や神経を集中させる必要がある時には、聴かないようにして下さい。また片耳や両耳が耳鳴り等で過敏な反応をする可能性がある方は、聴く前に医師にご相談下さい。

自然音録音サラウンドサウンド：ダン・ギブソン／D. ウイリアム・ギブソン
サラウンドサウンドミックス・マスタリング：ブラッド・ロジャース
作曲・編曲：ロン・アレン

木製・バス フルート、テナー&サプラニノ サクソフーン、打楽器、キーボード&音のデザイン：ロン・アレン

アコースティック・ギター：ロブ・キャロル

フルーゲル・ホーン：リック・タイト

登場する主な野生生物

- 1) **Song Sparrow, Winter Wren, Ovenbird** ~ 和名：ウタヒメドリ、ミソサザイ、カマドトリ
- 2) **Woodthrush** ~ 和名：モリツグミ
- 3) **Spring Peeper Frog** ~ 和名：ジュウジアマガエル
- 4) **Indigo Bunting** ~ 和名：ルリノジコ
- 5) **Screech Owl** ~ 和名：コノハズク
- 6) **Brown Thrasher** ~ 和名：チャイロツグミモドキ
- 7) **Herring Gull** ~ 和名：セグロカモメ
- 8) **Common Loon** ~ 和名：普通のアビ

録音・ミックス：マイク・ローパー&ロン・アレン

製作アシスタント：ディアドレ・サリネン／アンドリュー・ハールバット／ブラッド・ロジャース

カバー写真：ヒロカズ、ジケ

助言・解説：リー・バーテル博士

アート製作：エリオット・ラーマン

責任プロデューサー：アンディー・バージェス