

ヴァルボルク・ヴェルベック＝スヴェルドストローム

声の解放

歌の芸術におけるカタルシスへの道

序論 ユルゲン・シュリーファー

序文

I. 序論

II. 音の世界と声の世界の本質的な違いについて

III. 第一段階：音の導き（クラングフューリング）

IV. 第二段階：拡大

V. 音の鏡映（シュピーゲルング）

VI. 音声の要素について、あるいは言葉の鏡映について

VII. 舌の生理学について

VIII. 呼吸の芸術について

IX. 終曲（アウス克蘭ク）

X. 忘れられた「聴く」という感覚について

あとがき：生理学的・療法的考察 オイゲン・コリスコ

付録：著者の生涯について ユルゲン・シュリーファー



本書『声の解放の学校（Die Schule der Stimmenthüllung）』は、1910年あるいは1911年頃から第一次世界大戦を経て、1930年代初頭までの研究の成果として生まれたものです。

1938年にブレスラウで初版が出版されたときには、ドイツ国内の状況はすでに、すべての自由な精神活動が抑圧される状態にありました。本書はルドルフ・シュタイナーの精神科学を源泉として育まれた著作であるため、当時の状況では当然のことながら、土壌を見出すことができませんでした。しかし、弟子や関心を持つ人々の間で、手から手へと渡されて読まれ続けました。

第二次世界大戦の時期には、さらに普及することはほとんど不可能となり、戦後の崩壊とともに、残っていた在庫は完全に失われてしまいました。

現在、時代状況が大きく変わった中で、本書を新たに再版することになりました。著者はすでに高齢であるため、現代向けに全面的に書き改めることは残念ながらできません。読者の皆様には、どうかこの点をご理解いただきたく存じます。本書は、初版のまま変更を加えず再版するものです。

とはいえ、このような形で再版することには十分な理由があると考えます。なぜなら、それ以降の数十年間に、声楽の問題に関する数多くの優れた研究が発表されてはいますが、私たちの知る限り、今回本書が取っているような観点から出発した、重要な著作は他に存在しないからです。

これまでのほとんどの研究は、声楽芸術の生理学的基礎をより精密に解明することに集中してきました。実際の練習の道筋においては、もちろん心理的な視点を欠かすことはできませんが、精神的な側面にまで到達するためには、精神科学の助けなしには困難です。

本書では、まさにその精神的な側面を出発点としています。つまり、音の本質そのものが持つ精神的なエンテレケイア（Enrelechie/完成態）との真の出会いから出発しているのです。そして、そこから魂の領域へと、さらに肉体的な領域へと降りていき、練習の中で関わるさまざまな筋肉の働きを、目的にかなった形で使い分けられるように訓練していきます。例えば、完全な母音形成を実現するためには、そうした細やかな筋肉の制御が必要となります。

このような視点に立てば、精神・魂のより高次のレベルが特に重要になることは明らかです。そのため、ここでは簡単に触れるだけに留めますが、練習を進める人は、一步一步、変化していく自分自身を、美しく、しかも厳しく要求される調和の中で体験しなければなりません。その調和とは、練習の道筋の中で得られる進歩との一致です。

「全体的な過程」という言葉は、今日、あらゆる分野の教育において理想として繰り返し語られています。しかし、これを実際に達成することは決して容易ではありません。例えば、呼吸体操のようなイメージによって、多くの筋肉群を純粋に生理学的に統合しただけでは、たとえどれほど包括的に計画されたものであっても、それは真の全体性とは言えません。なぜなら、そこには魂の側面、特に精神の側面とのつながりが欠けているからです。

そのような場合、人間の本質が存在する真の次元には触れることができず、喚起された波動は下位の領域で留まり、私たちが「創造的」と呼ぶものが動き出すことはありません。（心理的なイメージもまた、一面的な側面に過ぎません。それがどれほど刺激的で実り豊かで、時には欠かせないものであったとしてもです。）

本書で述べられている根本的な成果は、すべてルドルフ・シュタイナーと徹底的に話し合われたものです。そして、全体として、1924年1月に彼によって、現代の声楽のための精神科学に基づく訓練の道として承認され、権威づけられたものです。

本書が、明確な体系性と、それから導かれる方法論を持ちながらも、同時に一人の優れた芸術家の人格による、きわめて個人的な経験の道の記録でもあるという事実は、これと矛盾するものではありません。むしろ、この学校（この訓練法）は、まださまざまな方向にさらに発展させる余地があり、本来そのように発展するよう定められていることを示しています。

著者は、新版の冒頭に、この学校の生徒の声が響くことを望まれました。そこで、若い世代の一人としての視点から、この学校の働きと現代の文化状況を結びつけて生まれるいくつかの考察を記させていただきます。

興味深いことに、著者が本書の中でまだある程度仮説的に提示していた経験のいくつかは、その後、生理学的研究によって裏付けられています。

その中でも最も根本的なものは、いわゆる「声帯の自己振動」の認識でしょう。これにより、19世紀の粗雑な機械論的見方——喉頭を肺からの呼気で吹かれる一種のパッド・パイプ（簧管）のように考える見方——は、完全に否定されることになりました。

この発見は、心からの安堵とともに迎えられるべきものです。なぜなら、あの時代遅れの考え方がもたらした影響は、きわめて有害であったと言わざるを得ないからです。

大いなるスウェーデンの歌手、ジェニー・リンドは、すでに1868年に手紙の中で、自分の声楽芸術について次のように書いています。「真の歌は失われてしまった。今聞こえてくるのは、叫び声か話し言葉のような歌だ。イタリアでも、真の伝統はもはや見出せない」と。

私たちの目から見れば、まだ完全に健全で力強い時代に、声楽芸術の衰退について語るこのような言葉を、驚くべきものと感じるかもしれません。しかし、見過ごしてはならないのは、ゲーテの死後まもなく、すでに18世紀に人間を「機械」と呼んでいた流れが、再び勢いを増したということです。その間に、精神的に非常に力強く、全ヨーロッパに文化的影響を与えた、しかし比較的短い「ドイツ観念論」という間奏曲がありました。この現象は、時間が経てば経つほどますます驚嘆すべきものに思われますが、あの機械論の流れを一時的に中断させたに過ぎませんでした。そしてその流れは、19世紀後半に、自然科学的にさらにしつかりとした基礎を得て、唯物論の頂点へと達し、今日に至るまで世界全体に計り知れないほど破壊的な結果をもたらし続けています。

ジェニー・リンドが上記の言葉を述べた頃には、この発展はすでに本格的に進行していました。ここで重要なのは、現実に対する考え方——それが現実に対応しているか否か——が、決して無関係なものではないという点です。筋肉の動きは、どのような考えが動機として働くかによって、まったく異なるものになります。究極的には、最も内面的な心の姿勢が、例えば呼吸の過程に最も微妙な影響を与え、それを徐々に重くしたり軽くしたりするのです。

当時、生理学的な思考が声楽の過程を支配するようになりました。あらゆる生理学的機能が調べられ、ガルシアによる喉頭鏡の発明（1855年）がそのきっかけとなりました。ここで、これらの研究の必要性を否定するつもりは毛頭ありません。それは私たちの意識の段階に完全に合致した必然的なものでした。しかし今日、私たちはようやく気づき始めています。それらの研究が、長きにわたり、歌とことばに関わる微妙な過

程についてのイメージを、明らかに粗雑化し、歪めてしまったということ、そしてその影響がすでに十分に現れているということに。

ここで詳しく説明することはできませんが、「声帯の自己振動」という現象を見れば、歌とことばのために必要な前提条件が、すでに肉体的器官のレベルで、どれほど驚くべき複雑さを持っているかに、一瞬で目が覚めます。関与する筋肉群とその機能をより精密に研究すればするほど、驚嘆すべき相互関係の網の目が見えてきます。

例えば、真の歌声を開示するためには、声帯そのものが同時に伸張と収縮を行うという、ほとんど想像を絶する生理学的条件が必要であるようです。互いに相反する筋肉の動きが、息をのむような均衡感覚の中で、歌の器官を包み込んでいます。この過程を単純化して考えることは、同時に粗雑化を招き、すでに退廃の始まりとなります。なぜなら、ここでの単純化とは、バランスの欠如を意味するからです。

純粹に肉体的な力の働きだけに目を向けたときでさえ、ここには、人間という存在を包括的に認識するための、最も深い出発点の一つが、すでに比喩として示されていると言えるでしょう。

もう一つの重要な研究成果として、横隔膜の緊張と肺の容量との間に、逆比例の関係があるという法則の発見を挙げることができます。この発見は、著者がルドルフ・シュタイナーと最初に行った会話や、本書の多くの部分に光を当ててくれます。

最後に、言語を歌・音楽的なものから派生した、後から分離した一領域として捉える存在論的な研究にも触れておきます。これらの研究は、言語を内から外へ、耳から目への転換として捉え、両者を質的に異なったものとして、肉体的なレベルまで明らかにしています。これらの非常に示唆に富む研究については、ここでは簡単に触れるだけに留めます。詳細は、関連する文献をご自身でお読みいただければ幸いです。

こうして、歌とことばという、明らかに精神・魂に深く根ざした現象を、純粹に機械的・生理学的にのみ捉える見方が、ようやく終わりを迎えようとしていることが期待されます。

その兆候として、今日では、古いイタリア声楽学校の比喩的で形象的な言葉づかいを、改めて正しく理解し、その的確さと鋭さにさえ賞賛を送ることができる、という点が挙げられます。本能的な知恵が無意識のうちに用いていたものを、今や意識的に取り戻すことができたなら、事柄そのものがすでに別のものとなり、私たちがまだ夢にも思わないような、より深く豊かな作用を生み出すことでしょう。

同時に、社会構造の変化に伴って、状況も変わってきています。私たちは今日、そうした新たな成果を、少数の特に才能ある人々の特権ではなく、すべての人々が共有する精神的な財産として考えるべきです。そして、それは特に、若者全体の教育の中に、健康的な文化の衝動として取り入れられていくべきものです。

こうした考えが決して空想ではないことは、ハンガリーの多くの学校で、ゾルターン・コダーイの強力な衝動によって引き起こされた驚くべき出来事が証明しています。これらが十分な期間、徹底的に実践されれば、必ずや次世代の国民にとって大きな救いとなるでしょう。

しかし、残念ながらドイツにおいても、現代の若者教育が依然として不十分なままである限り、根本的な刷新が起こることは期待しにくく、退廃は、純粹に身体的にも、容赦のない悲劇的な道をたどっていくことになります（一般的な発声衰弱など）。

私たちがこの教育を不十分であると指摘するのは、それが現代の生活状況によって強いられる、社会構造の驚くべき複雑さに対応できていないからです。その結果、人間は、崩壊的で破壊的な力に対して、統合され

た人格として自分を保つことができなくなっています。多方面でバランスを失い、坂道を転がり落ちるように、操作可能な「大衆の粒子」へと変わっていきます。この包括的な根本問題については、後ほど改めて触れたいと思います。

以上のようなさまざまな理由から、本書の再版を行う時期は、今が特にふさわしいように思われます。

現代の音楽状況に目を向けますと、1950年代以降、主要な作曲家たちの創作活動に一つの転換が起きていることがわかります。十二音技法や様々な序列技法、セリエルな手法の可能性が、極限まで追求された後、これは新しい始まりではなく、これまでの発展の終局的な段階であるという認識が生まれました。

前衛音楽の指導的な作曲家の一人であるピエール・ブーレーズは、おおよそ次のような言葉でこれを表現しています。「このような論理的帰結を追求していく過程で、ある時点が訪れます。そこで作曲家の個性は完全に消滅してしまいます。そうしたゼロポイントを超えたところで、私たちは音のための新しい結晶化の可能性を探し始めるのです。方向は、これまでとは逆になります。つまり、中心が自分の主観的な自己を表現しようとするのではなく、客観的な周辺の領域から、音が吸い寄せられるようにしてやって来るのです」と。

この過程を言葉で正確に表すのは難しいのですが、ルドルフ・シュタイナーの著作に親しんでいる人であれば、これは『自由の哲学』における訓練を通じて目指される、「点から球体への転換」であることに気づくでしょう。シュタイナーは、1923年11月23日の講演〔訳註：GA232-1『Mysteriengestaltungen（秘儀の歴史）』〕でこの過程について次のように述べています。

「人はエーテル界の球体の中に立っています。『自由の哲学』で捉えられたような仕方では思考を捉えたときには、世界エーテル界の法則性を疑うことはできなくなります。……通常の思考で精神的な触手を外に向かって伸ばすように、この思考——自分自身の中で自分自身を体験する思考——では、絶えず自分自身の中へと入り込んでいきます。人は対象となり、自分自身を対象として体験するようになります……そうして自分自身を強く捉えていく過程の中で、皮膚を突き破ることになります。」

現在、さまざまな密度の音の集合が、当面の主要な活動の場となっているようですが、そこではすでに多くの人が当然のように述べている次のような言葉も聞かれます。「個々の音は、もはや興味の対象ではない」といったものです。

しかし、私たちの見るところ、ここには誤りがあります。まだ知られざる新しい音の世界を探究する耳に対して、騒音という「取り替え子」（Wechselbalg）がすり替えられる危険が、非常に大きいのです（「コンクレート音楽」の魅力的な効果を思い浮かべてみてください）。

しかし、西方音楽の伝統によって内耳が十分に訓練されているならば、この境界においても、確かな区別をつけることができます。外的な音と騒音は、すべての単なる感覚刺激と同じ平面にあります。それらは単に神経末端を刺激するだけです。私たちの内面を強く空洞化させている現代は、この種の刺激を、薬物ではなく聴覚を通じて直接取り入れる一種の興奮剤として用いる傾向があります。それは、受動的で空虚な魂の生活に対して、偽りの存在感を与えるだけです。

しかし結局のところ、騒音刺激の効果も、他のあらゆる興奮剤と同じように、完全な弛緩と魂の荒廃——平たく言えば、死のような退屈——に終わります。

それに対して、音の本質との触れ合いは、その最も繊細な形においてでさえ、むしろその繊細さゆえに、強く心を揺さぶる力を持っています。この点において、音を騒音へと変形させる数多くの試みは、実は有益な

準備となるかもしれません。なぜなら、それらは現代人に「音とは何でないか」を気づかせる訓練となるからです。

そしてやがて、振り子は戻り、音の本質の顕現に対する渴望は、砂漠を歩く旅人が清らかな水を求めるのと同じほど、圧倒的なものとなるでしょう。「慎ましい間（休止）」を通じて、音の体験の全く新しい次元に到達できるかもしれないということは、希望に満ちた結論です。

このような意味で、私たちは現代の実験に対して、基本的には肯定的です。ただし、それが破壊的な俗物主義に転じてしまわない限りにおいてです。ここでも、まず最初に身につけるべき美徳は、区別する力です。

真の音体験の凝縮は、内的な聴き方から始まり、魂の体験を強く強化することを前提としています。これは、私たちの時代の状況が、極めて強く要求していることです。しかし、聴く体験の凝縮は、幼少期や青年期から音楽の伝統を丁寧に育てることではしか達成できません。それは、何らかの形で実際に音楽を奏でる活動を通じてでなければなりません。

今日、私たちにはもはや身分制社会はありません。当時は、成熟しつつある若者に、それぞれの文脈の中で十分な社会的教養を与えることができました。そのため、この要求は当然のことながら、すべての社会層に当てはまるものとなりました。

私たちの社会は、個人を必然的に孤立させます。それゆえ、一人ひとりが、個人の内面に直接働きかける教育的な配慮を受ける権利を持たなければなりません。このために必要な措置が教育システムの中で怠られてしまえば、音楽文化においては、聴く行為の受動化がますます進むことになります（すなわち、聴覚的知覚における意志の側面が衰えるのです）。その結果として、よく知られた悲しい現象が生じます——現代音楽に対する聴衆の不在です。そしてその原因は、興味の欠如というよりは、むしろ能力の欠如にあるのです。

しかし、この能力の欠如は、やがて積極的なまでに否定的なものへと転じつつあります。つまり、音楽が、感情的あるいは効果的な刺激作用によってのみ評価されるようになってきているのです。聴く行為は表面——音の現象の騒音成分——しか捉えられなくなり、内面的な次元、すなわち私たちが本質的と呼ぶ体験は失われてしまいます。これにより、西方音楽発展の固有の意味——それは個性化の過程と並行していたものです——も失われてしまいます。

内的な聴き方のこの喪失は、すでに音楽的野蛮化の第一段階に足を踏み入れたことを意味します。

真の文化状況は、まだ一般の意識からは大きく外れたところにあり、私たちはこの問題に関して、依然として最悪の幻想の中に生きています。しかし今日では、悪循環がどのようにして生まれるのかを見ることは、それほど難しくありません。すなわち、

技術的発明 → 個人の力の衰退 → その喪失に対する代用品への渴望 → さらなる技術的氾濫による満足

という循環です。

個人の力を強化するための、相応しい等価物を作り出さなければならないということは、すでに大衆的な心理学の基礎知識に属することです。しかし、その認識から導かれるべき大きな規模での実践は、まだ行われていません。

この力の強化は、さまざまな芸術との積極的な関わりからしか生まれ得ません（ルドルフ・シュタイナーの1914年12月28日の講演「技術と芸術」を参照〔訳註：GA275-1〕）。しかし、芸術の手段の伝統的な使

い方だけでは不十分です。芸術との関わりは、決定的な深まりを必要とします。そうでなければ、技術の渦に飲み込まれてしまいます。そうなれば、芸術はまさに、その本来的に働かせるべき力——特に重要な力——を奪われてしまうのです。

J.S.バッハは、音楽がもたらすべきものを簡潔に「心の再生（Recreation des Gemütes）」と表現しました。

歌の領域におけるこの必要な深まりを実現するためにこそ、本書で紹介するこの学校が生まれました。この学校は、まず何よりも「失われた響き」を求めて出発し、それを見出したならば、それを母音の造形力と結びつけます。この過程において、一つ一つの音は、ますます「存在」として体験されるようになります。それに近づくためには、畏敬の念を持って接しなければなりません。まるで賢い人物に出会ったときに、無礼な態度を取れば、その人が自分の宝を内に閉ざしてしまうように。

一方で、母音の力は、この結びつきの中で極めて深く、強力に高められます。そのため、これまでの声楽文献の完成された美しさでさえ、後ろに退くことになります。そして、古代の歌手神話が語る魔術的な作用を思わせるような、深みの次元が鳴り響き始めます。

現代の音楽創作で私たちが体験しているのは、音とことばの関係の明らかな変化です。これまで何とか保たれていた、詩の感情的内容などによるつながりは、ますます解消されつつあります。しかし、この傾向を単なる崩壊現象と見なす必要はありません。肯定的に捉えれば、私たちは「母音体験」の強化を体験していると言えます。母音そのものが持つ根源的な独自性が、ますます関心を集め始めています。それらは、内面的な色彩の豊かさを増し、宇宙的な存在連関の象形文字へと高まることさえ可能です。

この深まりが正しい形でなされれば、馴染みのあるテキストの作曲は、自然に脱落していき、例えば連作歌曲は、通作歌曲を越えていくことになります。このような移行からは、他にもさまざまな興味深い結果が生まれてきます。

音の顕現についても、同様のことが言えます。例えば初期のストラヴィンスキーは、音の世界をそれほど純粹で、この世のものではないものとして体験したため、それを人間の感情描写に用いることを、ほとんど冒涇のように感じたほどでした。この感覚はさらに強まっています。

今日、音はますます、人間のもっとも小さくあるいは大きくても感情の世界に入り込まなくなっています。過去の時代がそうしようとしたすべての試みは、私たち現代人から見れば、マクロコスモスから来る音楽を、ミクロコスモスとその限界に適合させようとする、奇妙な適応過程であったように思われます。

そして今、このつながりが再び解けようとしているようです。音と母音の世界は、それぞれ固有の本質領域へと退き、私たちに「それらに従って来い」と呼びかけているかのようです。今日の私たちの体験においては、それらはすでに、ほとんど非地球的な荘厳さをもって現れています。

これらの要素が、現代の作曲の中で、まず皮肉や挑発などの手段として用いられているとしても、上記のような大きな移行が、確かに予告されていることは明かです。これで、現代音楽の問題とこの学校との関係について、十分に示唆できたと思います。読者の皆様には、現代の音楽家たちの最新の作品を実際に聴き、彼らの言葉に耳を傾けていただきたいと思います。

この世紀の中頃に起きた大きな転換の、発展史的な背景については、ルドルフ・シュタイナーが極めて明確に述べています。ここでは、その中の一つの発言にだけ触れたいと思います。それは、この学校の取り組みに特に光を当てるものです。

1918年、社会問題に関する講演の中で、ルドルフ・シュタイナーは、西洋の諸民族は主に技術的な課題に向かい、東洋の諸民族は優生学（ただし、今日通常用いられる意味よりもはるかに高い意味で）の問題に特に才能があり、中欧の諸民族は、最も深い核心において治療的な力に向かう素質を持っている、と特徴づけました。

この文脈で、次のような趣旨の発言があります。

「人間の一生の過程が、実際に一つの病気の過程と同じものであるということを、科学的研究のあらゆる可能性をもって理解したとき、初めて、中欧の人々の前に、治療的な衝動がその全き大きさをもって課題として立ち現れるであろう。そのとき、人々は、あらゆる可能な方法で、人間の一生のあらゆる段階において、それにふさわしい癒しの働きを伝えようと努めるでしょう。これは、進行する人生の衰退現象に対する等価物としてです。教育学もまた、治療の問題となります。あらゆる細部において、癒しの衝動が浸透していなければなりません。そしてこの観点から、芸術の全領域もまた、新しい光のもとに置かれることになります。」

この考えは、私たちにとってそれほど奇異なものではありません。なぜなら、過去のすべての高度な文化における芸術には、当然のことながら治療的な働きが備わっていたからです。

私たちの文化が明らかに急速に衰退している現状（アルベルト・シュヴァイツァーは、これを激流の中を滝に向かって進む舟にたとえました）を前にすれば、このような認識が広がり、根本的な心の変化が起こるのが自然な流れのように思われます。

そのような、治療的な力の開発を人間生活の中心に据える文化の流れが現れたとき、この学校はその使命を初めて完全に明らかにすることができるでしょう。

興味深いことに、著者は本書出版後の数十年間、ほとんど主にこの歌の持つ治療的な可能性に注意を向けてこられました。ヴァルドルフ教育運動の最初の学校医であったオイゲン・コリスコ博士や、世界的に知られる療育医カール・ケーニヒ博士など、医師たちとの協力のもと、すでに声楽療法の分野で豊かな経験が積み重ねられています。しかし、これを公表できるのは、この学校がさらに広く知られるようになってからのことになるでしょう。

このように重要と思われることが、なぜこれほど公に知られていないのかと問われたとき、一つの答えとして次のように言えるでしょう。私たちは、この世紀において、とうに実現されるべきだった進歩が、最も強い形で、遅延させる力によって阻まれてきたことを、受け入れざるを得ませんでした。

私たちの時代は、これまで本物の革新を、ほとんど例外なく外的な技術的成果の領域でしか受け入れてきませんでした。しかし、内的な側面が、外に向かう動きと均衡を保たなければ、深刻な社会的混乱が生じることは、洞察ある人々には明らかです。

ところが、こうした内的な力を育てるべき現代の文化生活は、経済や国家の仕組みに危険なほど依存するようになってしまいました。二度にわたる大惨事にもかかわらず、社会の形態は繰り返し復古的な状態に戻ってしまいました。そのため、真の現代の精神生活は、ほとんど展開できず、展開できたとしても歪んだ形でしか現れませんでした。

しかし、必要な変化の突破は、結局のところ阻止することはできません。西方文化全体の完全な破壊という事態を除いては。私たちは、まさに厳しい選択の前に立っています。

現在（1968/69年）、学生運動などに代表される、きわめて正当な要求が、阻害する力によって大きく歪められながら現れているのを、私たちは体験しています。若者たちは、現代の真の姿——私たちの時代の精神状況に本当にふさわしい姿——を、切実に求めています。しかし、戦争はすでに成熟しつつあった多くのものを破壊してしまいました。私たちは今、それを痛切に欠いています。最も才能ある人々の多くが戦いで倒れ、わずかな人々だけが、妥協することなく、この世紀の意味と課題を時代の中に運び続けています。

ルドルフ・シュタイナーの精神科学に基づく文化の再構築は、あらゆる文化領域において、遠大な視野のもとに行われてきました。しかし、これらの文化の種子のごく一部しか、20世紀の破壊に対して持ちこたえ、目に見える花を咲かせることはできませんでした。

本書は、そうした種子の一つであり、まだ初期の段階を少し超えた程度ではありますが、私たちの文化と、より広い意味での生活を、真に豊かにするためのものです。なお、偶然とは思えませんが、この道を最初に開いたのが、スウェーデン民族の一人であったことは興味深い点です。歌に深く親和性を持つこのスカンジナビアの言語の本質は、多くの卓越した歌手たちを生み出してきました。同時に、その力強い根源的な力は、その子らの中で感受性の豊かな人々に、古代からの本能的な自然の叡智を豊かに与えてくれます。

著者は、90歳という高齢でありながら、精神的な活力と身体的な健やかさを保ち、折れることなく活動を続け、特に次の世代に目を向けています。そして、その世代の中に、このたゆまぬ努力によって獲得された生涯の業績を、多くの人々の幸せと向上のために、さらに育て、発展させてくれる、献身的で才能ある人々が見出されることを、心から願っておられます。

読者の皆様には、既に明らかになったことと思いますが、本書は、単なる声楽訓練に関するもう一冊の本ではありません。それは、主に声楽の趣味のために書かれたものでも、人生の苦しみから一時的に逃れるために芸術を利用する審美家のために書かれたものでもありません。

本書は、新しい心の姿勢を求めています。それは、時代と、そこに自分の運命を形作る同胞たちに対して、最も真剣な責任感を、どのような場所でも、どのような状況の中でも保ち続けようとする姿勢です。そしてここでは、その責任感が、純粋な音の本質を守り、真の歌を維持することに捧げられているのです。

1969年 ヨハネ祭の日

ユルゲン・シュリーファー

序文 (Vorwort)

●基本的な視点

単なる自伝ではなく、「自然な響きを失い、再び取り戻す」過程そのものが方法論の核心であることが、人間的な・魂的な成長の物語として記されている。

●要点

○幼少期～自然な歌声の時代（北スウェーデン）

- ・ 森や草原を駆け回りながら、朝から晩まで歌い続ける子供時代。
- ・ 歌うことは意識的な行為ではなく、「生きる要素そのもの」だった。
- ・ 神童的な才能があったが、田舎ではごく自然で、苦痛や努力とは無縁。
- ・ 高い音域・低い音域・コロラトゥーラもすべて自然に出ていた。

○音楽教育による「墮落」と声の衰退

- ・ 15歳でストックホルム王立音楽アカデミーに入学。
- ・ 「大きな声を出したい」という当時の流行に影響され、無意識だった歌が意識的・作為的なものになる。
- ・ 徐々に違和感が生じ、喉の異常、声の衰え、最高音の消失、コロラトゥーラの喪失などが起きる。
- ・ 21歳で宮廷歌劇場デビュー（『ミニョン』『スザンナ』『ラクメ』など）。表面的には成功するが、過酷な努力と苦行（床磨きで声を通すなど）で維持。
- ・ パリ・イタリア・ドイツ留学でも「健康的な歌唱法」は見つからず、25歳頃に声帯麻痺のような状態で声が完全に失われる。

○転機と新しい方法の発見

- ・ ミュンヘンで出会ったヘルデンテノール、ハインリヒ・クノーテの言葉「なぜすべての音を鼻を通して歌わないのですか？」を思い出す。
- ・ 声が出ない状態で、話し言葉を鼻に導く練習を開始（特に音節「NG!」を発見）。
- ・ 幼少期の「銀のような響き」が蘇り、数週間で声を回復。
- ・ 以後、古い歌い方と新しい歌い方の間で苦闘しながら、コンサート活動を続けつつ、合間に新方法を磨く。

○ルドルフ・シュタイナーとの出会いと学校の確立

- ・ 声の困難を乗り越える過程で、シュタイナーと個人的に対談。
- ・ シュタイナーの言葉「あなたはなんと美しいエーテル喉頭をお持ちでしょう」「昇華された空気で歌っているようです」が、著者の方向性を強く肯定。
- ・ その後、シュタイナーの助言を繰り返し受けながら方法を体系化。
- ・ 1924年頃、シュタイナーから正式に承認を受け、「精神科学的に方向づけられた歌唱の訓練道」として位置づけられる。
- ・ 公開講座、講演を行い、学校を組織的に構築。

○協力者への感謝

- ・夫ルイ・ヴェルベック（序章の共同執筆）。
- ・医学博士オイゲン・コリスコ（治療的側面の研究・講演・本書の後記執筆）。
- ・W. ロエルヴィンク嬢（献身的な支援）。

○結び

自身の苦しみを通じた発見が、単なる個人を超えて
多くの人のための「学校」として結実したことを述べ、
この本をその有機的成長の記録としている

●本文（意識）

本の形で、まったく新しい事柄について報告しようとする場合、その事柄は直接的な生きたものの中から浮かび上がらせなければならない性質のものです。そのために、まず新しい概念や名称を求め、造語しなければ、表現に取りかかることができません。このような作業は、その新しいものが持つ有機的な生成過程そのものに沿って進めることができるときにのみ、可能となります。だからこそ私は、ここでこの歌唱学校を、その成長の過程において客観的に描写しようと試みました。それは、この学校が自らに内在する力によって、一つの自己完結した有機体として成熟していく様子を、ありのままに描き出すためです。

しかしながら、このような新しいものが生じてくることについて、より深い理解を得ようとするならば、それを一つの全体として眺めた上で、その新しい器官的形成物が、特定の瞬間に現実世界に完全に実在として現れるに至る生成の過程に、一定の関心を寄せなければなりません。そうすることで初めて、私たちは、法則性が有機的な成長過程の中だけで働いているだけでなく、大きな普遍的な有機的連関の中から結晶化するように「誕生」するということも認識できるからです。

これはつまり、私たちは人間の個性全体を、その個人的な運命とともに出来事の流れの中に組み込まれている姿として眺め、個人のものと客観的な出来事との相互作用がどのように展開するのかを見なければならぬ、ということを意味します。そうすれば、この「誕生」が世界の中にどのように位置づけられ、それ自体もまた一つの有機的な生成過程によって条件づけられていることが明らかになります。

したがって、一般的に個人の要素はできるだけ背景に退けるべきであるとしても、この場合には、私には別の選択肢はありません。純粋に個人的な基盤の上に、すなわち歌唱の領域における私の発展の道筋を短く描写することによって、この課題を解決するしかありません。

読者の皆様にお許しをいただきたいのですが、私はごく素朴に、私がほとんど子供のような無邪気な生活の中から、最も自然な仕方での歌唱にたどり着いた様子を描写しようと思います。そして、「私のくちばしが育ったままに」それを語ろうと思います。

私は北スウェーデンのずっと奥深いところで生まれました。私の幼年時代は、記憶がさかのぼる限り、自然との最も親密な触れ合いの中で過ぎました。早朝から日が暮れるまで、私はたいてい一人で、いつも歌を歌いながら、パンにバターを塗ったものをポケットに入れて、森や草原を休むことなく駆け回っていました。花を摘むことが私の最大の喜びでした。特に美しい花を手に入れるためには、子供らしい命を何度も危険にさらしたこともあります。また、そりやスケートリンクで遊び、スケートセイルやスキーで広い世界を滑走しました。私は並はずれた腕白娘で、自由を最も粘り強く、根気強く守り抜きました。世間で言うところの「手のかかる子」でしたが、私の愛情深い両親は、二人とも非常に音楽的素養に富んでいたにもかかわらず

らず、このエネルギーを力づくで抑えつけようとは決してしませんでした。このおかげで、私はこの力を後の人生とその課題のために保ち続けることができたのだと思います。

言うまでもなく、私はいつも歌うことができました。極端に言えば、私は一種の神童のような存在だったのでしょう。しかし、この事実は私をほとんど苦しめたりはしませんでした。第一に、腕白娘を飼慣らそうとはしなかったからですし、第二に、田舎での神童の生活は、都会のそれとは全く違うものだったからです。私はただ、ギターを抱えて（独学で弾けるようになりました）、友人である家族の家に、夕暮れ時に「旅する歌手」のように現れるのが大好きでした。そして、古い、たいてい非常に感傷的で涙を誘う民謡や民謡を、聴衆の目に涙が浮かぶまで歌い続け、満足して次の道へ進むのでした……。

学校に通うようになってからも、私の独唱は他の子供たちの合唱とともに、ごく当然のことでした。十歳のときに教会の公開コンサートに招かれたとき（その収益は新しい教会オルガンを購入するために使われることになっていました）も、私には少しも特別なこととは思えませんでした。ただ、その夜の大きなソリストの女性を少し近くで見たときには、少し心配になりました。彼女はオペラ歌手で、非常に高い音が難しいため、当然ながら頭を鶏が鳴く準備をするような奇妙な動きをしていました。それを見て、居合わせた人々は少し笑いました……しかし私はそのときから、絶対に大きなソリストにはならないと固く決心しました。

歌うことは、私にとって単に生きる要素そのものでした。私はいわゆる「困難」というものを全く知りませんでした。最高音域でも（不思議なことに三点ハと三点イの音は非常に楽に歌えました）、低音域でも同様です。呼吸の困難もありませんでした。コロラトゥーラ（トリルは後で音楽学校で習得しましたが）は自然に備わっており、表現力の不足を嘆く必要もありませんでした。それは、私の無邪気で子供らしいユーモアと、ごく自然に残っていた模倣欲求によるものでした。

大人たちの話から聞くとくところでは、歌を歌うと「声がかすれる」や「疲れる」ことがあるそうですが、私は全く理解できませんでした。私にとって歌は、子供らしい無憂無慮な存在そのものの最も直接的な表現に他ならなかったのです。

しかし間もなく、私も痛いほどに、歌唱への発展の過程には現実的な低迷期がありうることを経験することになりました。

十五歳のとき、私はストックホルムの王立音楽アカデミーの歌唱科の生徒となりました。とても優しく慎重な先生で、私の個性を愛情を持って受け入れてくださいましたが、それでもそこで行われる練習を歌うときに、静かな違和感がゆっくりと生じてくるのを感じました。それは次のようにしか表現できません——私は「歌っている」ということに気づいたのです。それまで、歌うという行為は私にとって全く無意識のままでした。授業が進むにつれてこの感覚は強くなり、ついには無防備な瞬間に、口を大きくゆがめて歌い始める自分に気づくようになりました。

もちろん私も、当時一般的に支配的だった「大きな、つまり強い声を持ちたい」という願いに感染していました。私の声は非常に遠くまで通るもので、すべての音に銀のような響きの核がありましたが、「大きい」とは到底言えませんでした。むしろ、仲間たちの声の力強さと比べると、明らかに小さい声でした。そこで、意志的に声を強くしようとする試みが前面に出てきました。しかし、これは当然のことながら、客観的に生じる違和感をさらに高め、私の歌唱器官の有機的な部分に変化が起きていることを明らかに示すものでした。

約二年半の授業の後、先生が病気になられたため、新しい先生に代わってもらうことになりました。しかし、その先生の歌い方は私にとって非常にショックなものでした。そこで、恐れていた授業を逃れるために、子供らしい無力さから病気のふりをしました。この仮病には全く根拠がないわけではありませんでした。

た。歌うことはまだできましたが、喉の腺に非常に特異な病気が徐々に現れ、その原因は医師たちにも説明できませんでした。歌を次第に明らかに聞き取れる形で妨げ始めました。

この時期にも特別な許可を得て、すでに自主的なコンサート旅行を行いました。外面的には大きな成功を収めました。私は歌う喜びを徐々に失っていきました。困難は増大し、三点オクターヴの最高音が消え始め、以前は自然に出ていたコロラトゥーラを、今では体系的に練習しなければ使えなくなりました——要するに、衰退の兆候がすべてゆっくりと現れてきたのです。それでも私はさらに約二年、授業を続け、その間に音楽アカデミー付属のオペラ学校に入り、宮廷劇場でのデビューに備えました。二十一歳の年に、『ミニョン』、『スザンナ』（『フィガロの結婚』）、『ラクメ』でデビューし、すぐに宮廷歌劇場のメンバーとして迎え入れられました。

その後、私の声には非常に大きな要求が課せられるようになりました。先ほど述べたようなゆっくりとした「衰退」にもかかわらず、大きな努力を払えばこれらの要求に応えることはできました。一つのシーズンだけで、八つの大きな主役を勉強して歌いました。しかし——それはどのような犠牲と強引な治療によってだったことでしょうか！ すべてを描写するには長い時間がかかります。その中でも特に悲喜劇的な「工夫」の一つだけを挙げましょう。当時田舎では、たいてい削ったまま塗装されていない床を、膝をついて磨いていました。公演日の朝はいつもこの姿勢で全身の力を込めて床を磨き、洗い、約一時間、あるいはそれ以上続けると、声にかかっていたかすれのヴェールが洗い流され、舞台上で「自由な」声が出るようになりました。

この、関係のない人々には想像もつかない苦行の中で、ようやく一つの安らぎの停滞が訪れました。アカデミーから大きな留学奨学金が与えられ、外国でさらに勉強することになったのです。これは私にとって大きな救いでした！

パリ、イタリア、ドイツで、私は新しい、健康的な歌唱を求めましたが、どこでも徒労に終わりました。

しかし、この留学期間の終わりにミュンヘンに滞在していたとき、現地の歌劇場でのゲスト公演についての交渉が行われました。さまざまな理由でこの公演は実現しませんでした。この件を通じて、当時非常に高く評価されていた同歌劇場のヘルデンテノール〔訳註：（Heldentenor）。オペラのテノールにおける声種の一つで、「英雄的テノール」〕、ハインリヒ・クノーテ〔訳註：Heinrich Knöte, 1870年–1953年。ドイツの著名なテノール歌手。〕と個人的に知り合うことになりました。彼は有名な歌手であるだけでなく、歌唱教育者としても非常に良い評判を持っていました。ある日、私たちは『ローエングリン』の新婚の寝室の場面を一緒に歌い、その後歌唱教育について意見を交換したとき、彼は芸術に対する客観的な熱意から、思わず次の言葉を口に出しました。「あなたは、心の中で、喉の中で、頭の中で、望む限りのすべてを十分に持っています。しかし、あなたが歌っているその流派では、あとせいぜい二年しか続けられないでしょう。一つだけ、他の音とは全く違う歌い方の音があります。なぜすべての音を鼻を通して歌わないのですか？」私は注意深く聞き、その音（F2でした）を歌ってみて、確かに他の音とは違う響きであることを認めました。しかし、私の聴覚にもある種の鈍さが広がっていたため、その違いを完全に意識に上らせることはできませんでした。不思議なことに、私はこの出会いに当初それほど重要性を感じず、彼の言葉をすぐに忘れてしまいました。

その後故国に戻り、ちょうど二十五歳になったとき（私はまだ宮廷歌劇場のメンバーとして主要な役を歌っていました）、声帯の麻痺のような症状が現れました。とにかく声が突然完全に失われたのです。私は実際、驚きませんでした。結果はそうなるはずでしたから——。私ははっきりと悟りました。私は失うものは何もなく、得るものはすべてあるのだ、と。そして特に、留学旅行での否定的な経験から、私を救えるのは自分の力だけだということも。

この内面的にも外面的にも途方に暮れた重い瞬間に、ミュンヘンの日々とハインリヒ・クノーテの言葉の記憶が、慈悲深い贈り物のように浮かび上がりました。彼の予言はなんと早く現実のものとなったことでしょう！

私はもう音を歌うことができなかったので、話し言葉で響きを鼻に導く練習を始めました。しかし、崩壊の最初の段階ではそれも極めて困難でした。そこで、私は失われた音に耳を澄ませ、それを現実の中に「聞き寄せよう」と試みました。そして私は気づきました。あの言葉「なぜ鼻を通して歌わないのですか？」が、実は私が意識しないうちに魂に焼きつけられていたことに。今や私のすべての努力はそこに向かっていました。私は鼻にかけて話し、その話し言葉の響きを保持し、伸ばし、半分歌うような音になるまで試みました。そしてその音に、すべての聴く力を集中させました。

すると、驚くほど生き生きとした形で、幼い頃の私の声の記憶が、この聴く行為の中から浮かび上がってきたのです！

当時あった音の銀のような響きが、ほとんど独立した存在のように私に近づき、その響きを最もよく表現できる音を探させました……そうして私は音節「NG！」〔訳註：主に鼻音（鼻に抜ける音）を表す子音〕を見つけました。これは私にとって非常に重要な発見でした！ 私はすぐに、ここにこそ新しい出発点があることを知りました。そしてこの「練習」の効果はほとんど奇跡のようでした。わずか数週間のうちに私は声を回復し、この崩壊が夏休みの初めに起こったおかげで、シーズン開始とともに再び公的な活動を再開することができました。しかし今や、歌うことはほとんど苦痛となりました。それは新しい歌い方と古い歌い方の間での絶え間ない妥協でした。古い方は当然強く主張しようとし、新しい方はあまりにも繊細で全く別のものだったので、私は二つの敵対する世界の間に立っているように感じました。

ドイツへの結婚により（ドイツは常に「私の夢の国」でした）、宮廷歌劇場との関係は終わり、その後はほとんどすべてのヨーロッパ諸国を巡る、集中したコンサートとゲスト公演の時期が続きました。これらの任務をこなせたのは、合間の時間、特に休暇中に新しい流派で練習したからです。そうして、新しい歌唱による損傷を何度も修復し、食い止めることができました。

承認、表彰、その他このような経歴に必ず伴う「榮譽」が欠けていたわけではありませんでした。この生活は私にとってますます耐えがたいものになっていきました。芸術家としての経歴の頂点に達したとき、私が抱いていた唯一の願いは、「幕を引く」こと、つまり新しい学校を徹底的に基礎づけ、築き上げることでした。戦争中も多くの旅行を続けましたが、戦後すぐの時期、世界情勢がさまざまな困難をもたらしたときに、このことと公的活動への飽きを理由に、身を引く決意をしました。他の事情、例えば最も忠実な人生の伴侶の死なども、大きな役割を果たしました——。こうして私は、学校を築くための自由を手に入れました。

しかし、どのようにしてこの課題を本当に大きく重要なものとして見るようになったのか、ここで説明しようと思います。私の力が自分の声の困難によって完全に占められていた間は、自分の歌唱器官を回復させるための苦闘が、他の誰かにとって意味を持つなどという考えは全く浮かびませんでした。ましてや、私が求めていることが本当に最終的に正しいものであるかどうか、まだ見通せていませんでした。そのような静かな疑問の時期に、私にとって特別な出来事と言えることが起こりました。それは後になって、私の仕事と私自身にとって極めて大きな意味を持つことが明らかになりました。個人的な対談を通じて、私はルドルフ・シュタイナーを知る機会を得ました。しかし、私が彼を訪ねた理由は、歌唱に関する悩みや問題とは直接関係ありませんでした。それだけに、ルドルフ・シュタイナーが彼特有の率直な温かきで私に近づき、突然発せられた言葉に、私は驚きと驚嘆を禁じ得ませんでした。その言葉は一見全く個人的な性格のものであり、誤解されやすいかもしれませんが、ここに書き記しておきたいと思います。なぜなら、これらの言葉はこの記述全体の文脈の中で、純粋に客観的な意味しか持たないからです。驚いたことに、そのときルドルフ・シュ

タイナーは私にこう言いました。「あなたはなんと美しいエーテル喉頭をお持ちでしょう！ 謙遜するつもりはありませんが、あなたは私が話すのと同じように歌っているようです。そして、もし昇華された空気で話したり歌ったりしなければ、喉はそれに課せられる要求に耐えられないでしょう？」ここで彼は、恐らく彼自身の講演活動と私の数多くの歌唱活動の両方を念頭に置いていたのでしょう。

繰り返しますが、これは全く個人的で、それほど重要ではないエピソードのように見えるかもしれませんが、しかし、ルドルフ・シュタイナーの人格を知る人は、そのしばしば投げかけられるような言葉にも、普通より大きな意味があることを知っています。この言葉をどのように受け取るかは人それぞれですが、私にとっては長い間、道中の糧となりました。あの「空氣的なもの」に対するこのような比類ない表現による正しさの確認（当時の私には到底造語できなかったもの）、そして話すことと歌うことの間の並行関係は、私に初めて、私の仕事が原理的な意味を持つかもしれないという予感を抱かせてくれました。

この考えに励まされて、私はすべての力を注ぎ、結果を言葉にできるように、質問を投げかけられる形にしていきました。

こうして、私にとって全く新しい状況が生まれました。具体的な質問や困難が現れ、私一人では解決できないときには、毎回心臓を高鳴らせながらルドルフ・シュタイナーに助言を求めることができました。そして私は告白しなければなりません、そのたびに自分を全く取るに足らない、小さな初心者のように感じました。驚いたことに、私はすぐに気づきました。私が苦闘している問題は、彼にとってはすでに彼自身の仕事の中から提起されていたものであり、時には一言で複雑に絡まった結び目を解いてしまうのです。このようなことが私の多くの質問について起こりました。そればかりか、彼は私に課題を与え、その間に自分で発見したことの正しさを確認してくれました。時には、彼自身が新しい練習を私に見せてくれ、それが私の生徒の一人の発音の有機的な誤りに働きかけ、長く使うことで非常に良い効果をもたらしたこともありました。要するに、私にとっては全く別の種類の仕事の仕方でした！

そのうちに、当初の萌芽から一つの学校が形成されました。そして私はこの歌唱学校について、口頭でいくつかの原理的な説明をするよう求められるようになりました。

その頃までに、私の仕事とルドルフ・シュタイナーの間に築かれた関係から、この決定的な転換点で私は彼の承認を求める必要を感じました。それに対してルドルフ・シュタイナーは、私の学校についての彼の見解を、私にとって非常に興味深く重要な形で述べてくれました。言葉どおりではありませんが、本質的な内容は次のようなものでした。この学校のあり方は、その発展段階や局面において個々人によって非常に異なります。学校の「何」であるかはもちろんすべての人にとって同じですが、「どのように」その学校を体験するかは、各人の特別な才能と体質に依存します。すべての生徒が私と同じ体験をする必要は全くありません。なぜなら、そうした体験とは結局、二つの段階の間の、程度においても質的においても異なる微妙な移行の瞬間に気づく能力の問題に他ならないからです。そしてこのような能力は、特定の民族性によって条件づけられることが少なくありません。

この文脈でルドルフ・シュタイナーは、歌唱組織をどのような民族性と言語から形作り、発展させるかが極めて重要であると言いました。特にイタリア語やスウェーデン語のような、丸みのある音の形を持つ言語は有利です。これらは子供の組織に非常に良い影響を与え、歌手としてスウェーデンに生まれることは特別な運命の贈り物である（これが彼の言葉です）、と。彼は私の個人的な貢献をこの学校と仕事の中にこのように見ていたのです。この点を一方で十分に考慮した上で、他方ではこの学校が精神科学的な客観的内容を基礎としていると言えます。

大変嬉しかったことに、ルドルフ・シュタイナーは当時、私がこの歌唱学校を彼によって承認され、精神科学的な基礎の上に築かれたものとして提示してもよいと述べてくれました。私は後になって実際にそうすることになりました。

その後、私は公開講座を開き、学校についての講演を行いました。また、この本の最初の草案も作成しました。しかし、実際に書き上げたのはルドルフ・シュタイナーの死後のことでした。当時、私の人生の伴侶であるルイ・ヴェルベック〔訳註：Louis Michael Julius Werbeck。スウェーデンの歌手。歌唱療法の創始者〕は、まだ助けとなり支えてくれていました。私たちは共同で序章を作成し、それが少し手を加えられて、当時新しく創刊された雑誌『個性』に論文として掲載されました。それ以来約十年が経過しましたが、その間に私は着手した仕事を続ける機会と余裕を見つけることができませんでした。学校の組織的な構築作業で十分に忙しかったのです。生徒たちを育成しなければならず、また歌唱のさまざまな応用分野も発展的に生じてきました。その中には、さまざまな医師たちとの活発な共同作業もあり、彼らはこの歌唱の治療的効果に非常に関心を持ってくれました。

ここで、この仕事のこの側面と深く結びついている一人の人物、医学博士オイゲン・コリスコ博士に、心からの感謝を述べる機会を得たいと思います。彼は、この間ずっと、変わることもない温かく利他的な関心を持って、私の傍らで助け、助言し、守ってくれました。コリスコ博士はまず自らこの学校に取り組み、それによって歌唱療法における本格的で真剣な共同作業の基盤が築かれました。

後にコリスコ博士はこの歌唱の療法についての講演を行い、学校の合唱団と私による実例がそれに添えられました。これは最初、1928年にロンドンで、1929年にハンブルクで行われました。1933年5月には、コリスコ博士は学校の生徒たちのために「歌うことの本质とその治療的効果」と題する長い連続講演を行いました。特に感謝したいのは、この本への寄稿です。この本全体の叙述は主に、芸術的な体験と正しい歌唱の獲得に焦点を当てていますが、この学校とその中で目指されている本質的なものの生きた姿を完成させるためには、精神科学的な生理学的な基礎と、治療的可能性への展望の両方を考慮しなければなりません。このため、私は彼が執筆した後記を、心から深く感謝し、喜んで迎え入れます。

同様に、ここでもう一人の人物、W. ロエルヴィンク嬢〔訳註：Miss W. Roelvink。ヴェルベックの初期の活動において、親しい協力者として彼女を支えた女性。〕に、最も心からの感謝を捧げたいと思います。彼女は、この新しい学校とその成長に対して、決して衰えることのない関心と、全身全霊の献身をもって、忠実な友情の中で私の傍らに立ち、多くの重荷を軽減してくれました。

これで個人的な記述を終え、この本の本来的な内容に移りたいと思います。この本のモットーとして、ゲーテの言葉を掲げたいと思います。

無限なるものの中に汝を見出すためには、
区別し、そして結びつけよ……

（ゲーテ『雰囲気』より）

I. 序論 (Einleitung) -1

●基本的な視点

ゲーテの植物研究（原植物 *Urpflanze*）の方法論を人間の声に応用し、現代歌唱教育学の根本的な誤りを指摘しながら、真の歌唱芸術のあり方を提唱する。

歌唱を単なる技術や審美ではなく、人間の精神・魂・肉体全体を巻き込んだ変容の道として位置づけ、現代に必要なのは、表面的なメソッドの改良ではなく、根源的な認識の転換（外側→内側、形成→解放、物質→響き）であり、それを通じて声は治療的・宇宙的な力を取り戻すことができる。

●要点

1. 核心にある理念

- ・ゲーテが個々の植物から「原植物」という創造的本質（エンテレケイア）を直観的に捉えたように、個々の音の背後にある「原声（*Urstimme*）」あるいは「原音（*Urklang*）」を捉えなければならない。
- ・声は「形成（*Bildung*）」されるべきものではなく、すでに理念的に完成されたものが「解放・開示（*Stimmenthüllung*）」されるべきものである。
- ・現代の音楽教育は唯物論・機械論に毒されており、声を「物質的な素材」として外側から機械的に加工しようとする誤りをおかしている。これがカオスと退化（音域の狭小化、声の硬化）を生んでいる。

2. 声の本質と探求方法

- ・真の声は物理的な肉体（喉頭など）が作り出すのではなく、非物質的な「響き（*Klang*）」が肉体を媒体として顕現する。肉体は「響きが通り抜ける楽器」であり、障害が少なければ少ないほど声は美しくなる。
- ・重要なのは「耳を澄ます（*Lauschen*）」こと。外耳だけでなく内なる耳で聴き、音を客観化・脱物質化する（*entmaterialisierter Ton*）。
- ・音のエンテレケイア（音の存在）は音と音の間、静寂の中にあり、永続的に存在する。練習は「音を出し続ける」だけでなく、音を止めては再び始めるプロセスの中で本質的な変容が起こる。

3. 現代の退化とその原因

- ・ 肉体組織（特に喉頭と言語器官）の「木質化・硬化」により、声域が狭まり、柔軟性と透過性が失われた。
- ・ 過去（特に古いイタリア時代）には高音・低音の極端なコロラトゥーラも可能で、声種の境界も現在より流動的だった。現在は中音域中心の平板化が進んでいる。
- ・ 原因は唯物論的世界観の浸透により、人々が声の宇宙的・精神的な本質を忘れたことにある。

4. 「声の解放の学校」の方向性

- ・ 精神科学（霊学）の知見（エーテル体＝形成力体）を援用しつつ、ゲーテ的な直観的・経験的アプローチを重視。
- ・ 練習の根本は自己変容と謙虚さ。利己的な享受ではなく、響きに身を委ねる宗教的・芸術的態度が必要。
- ・ 三つのフェーズ：
 1. 響きの導き：響きの流れの方向を見出す（思考・イメージ中心）。
 2. 拡張：感情的な働きかけ。
 3. 鏡映：意志的な働きかけ。
- ・ 生理学的発見例：右声帯が主に使われており、3つの振動領域（思考・感情・意志に対応）を持つ。これらの分離が「声区の切り替え」の苦痛を生む。訓練によりこれらを再融合させる。

●本文（意識）

ゲーテが植物界を自らに作用させたとき、その内なる眼の前には、芽吹き、花開くものすべての創造主として『原植物（Urpflanze）』が立っていました。地球を覆う緑の天蓋として私たちの眼前に広がる世界。その背後にある『現実的・原因的なものの本質』を、彼は洞察することができたのです。だからこそ彼は、植物の空間的・可視的な現象を、他の誰よりも深く理解することができました。

ゲーテが植物界の秘密を研究した際、彼は個々の典型的な事実を観察することによって経験に経験を重ね、それらを自らの『芸術家的ファンタジー』によって感じ取り、照らし出していきました。そうして、それらの事実に共通するものがついに明らかになり、彼の魂の中にエンテレケイア（現象を生じさせる存在）、すなわち原植物の『理念（イデー）』が生き生きと立ち現れるに至ったのです。

私たちが今日、人間の声の顕現する背後に『実体的に作用するもの』として存在しているはずの秘密について何かを知ろうと願うなら、まさにこのゲーテと同じやり方で探求しなければなりません。

ゲーテが共通のものを捉えるために個々の植物を観察したように、私たちも音の顕現を自らに作用させ、そこに間違いなく存在する共通のものを見出さなければなりません。私たちの耳は、音がそのすべてに共通する原理を明かしてくれるまで、音に耳を澄ます（Lauschen）ことを学ぶ必要があります。私たちの魂の中に、人間の『原声（Urstimme）』の理念、すなわちあらゆる響きの多様性の根底にある『原音（Urklang）』が輝き出さなければならないのです。

しかし、原植物がその感覚的な現象形態の背後に隠されているのと同様に、人間の『原声（Urstimme）』もまた、外的な知覚からは隠されたままです。そして、原植物があらゆる現象の創造的な本質であるのと同様に、『原声』、あるいはより適切に言うならば『原音（Urklang）』こそが、人間のあらゆる声の顕現における創造的な根源なのです。

この比較は大胆で、あるいは奇異に映るかもしれません。しかし、自然の創造物と人間の創造物との原則的な違いを考慮に入れるならば、それは十分に正当なものです。すなわち、地球という環境と植物のエンテレケイアが関わり合うことで様々な植物種が生まれるのと同様に、『原音』がその地上における担い手である『人間の肉体組織』と関わり合うことで、人間の多様な音の顕現が生み出されるのです。

ゲーテの原植物は、精神的に観照することは可能ですが、同時に『聞こえる』ものではありません。それに対し、原音は理念（イデー）として把握できるだけでなく、理念の領域において『内面において聴く』ことも可能です。ゲーテの原植物は、理念的な次元において『観照的な判断力（anschauende Urteilskraft）』に可視的なものとなりますが、原音は理念的に可視的であると同時に可聴的でもあります。なぜなら、それは単なる像（イメージ）以上のものであり、理念であると同時に『響き』としても顕現するからです。

私たちが、自らの内なる耳と外なる耳の導きに身を委ねることを学び、先に述べた『耳を澄ますこと（Lauschen）』、すなわち隠された響きに神経を研ぎ澄ますことを習得するならば、この『響きの原理』を内面で聴き取ることができるようになるでしょう。そして、私たち自身の発する音の中に、この原音が外的な余韻（Nachklänge）としてもゆっくりと輝き始めるはずです。原音は外なる耳にとってもますます明白なものとなり、肉体によって縛り付けられていた音の中から、次第にその正体を現していく（脱皮していく）のです。

歌唱教育家であり作家でもあるパウル・ブランズ〔訳註：（Paul Bruns, 1867–1934）。彼は20世紀初頭のドイツで活躍した高名なボイストレーナーで、特に「Minimalluft und Stütze（最小呼吸と支え）」という独自のメソッドで知られている。〕は、現実に基づいた歌唱芸術と教育法の真の秘密に、多くの点において親密なところまで近づいた人物ですが、この根本的に重要な事実（彼自身がその真の性質を認識していたとは言い難いものの）に注目しています。彼はその著書『コントラルト声の問題』の中で次のように述べています。『聴くことは芸術となる。声の響きの本質を真に捉えようとするならば、純粋に感覚的で外的な知覚に、内なる耳による精神的な知覚が加わらなければならない。』

いわゆる『声楽（声の形成）』をめぐるあらゆる活動や苦労は、突き詰めれば、声を（現代の日常語でまさに言い得て妙ですが）『外に出させまい』とする覆い（障害）を、一つひとつ解き放ち、取り除いていく作業に他なりません。

そしてここに、現代の歌唱教育学における根本的な誤りがあります。人間の『声』というものは、『形成（ビルドゥング）』される必要などありません。声は、理念の世界において響く存在として、すでに完成された形でそこに存在しているのです。ただ、声は『解放（開示）』されるのを待っているのです！ ですから、私たちは『声の形成（発声練習）』ではなく、『声の顕現』、より適切には『声の解放（Stimmenthüllung）』と言わねばなりません。

この一文は、歌唱芸術の生命的な側面に分け入ろうとしない者にとっては、一種の決まり文句（フレーズ）のように聞こえるかもしれません。しかし、客観的な探求に真摯に身を捧げ、自らの経験を通して知る者にとって、この言葉はまさに、真の歌唱——すなわち、現代および近い将来にふさわしい歌唱への門を開く鍵を意味しています。

ここで、ゲーテの自然科学的探求法と、人間の声の秘密の探求法との比較を、メソッド（手法）の面へと広げなければなりません。というのも、科学が『メカニズム（機械論）』から『オーガニック（有機体論）』へと進歩できたのは、単に精緻に観察する能力（これについては機械論者たちも達人の域に達していました）だけでなく、とりわけゲーテが『直観的・経験的（intuitiv-empirisch）』に理念や原因の世界へと分け入ることができたからなのです。

現代人からこのゲーテ的な第二の才能が失われてしまったことにより、一面的な唯物論の科学は、一方では技術文化という現代の偉業を築き上げました。しかし他方では、精神や魂から疎遠になることで、内面的な悲劇をも招き寄せたのです。あらゆる生活領域に変容をもたらしながら浸透していった自然科学の精神は、物質的な面を際限なく拡張させる一方で、内容的な深みを失わせました。そしてその精神は、精神科学の領域にさえも——その担い手たちが気づかぬうちに、無意識のうちに、それゆえに反論されることもなく——侵入していったのです。

そのようにして（自然科学の精神は）あらゆる種類の教育学、そして同時に歌唱教育学の中にも浸透してきました。芸術教育は、教師たちの高揚した生命感覚によって、長い間その『敵対者』に抗ってきましたが、最後にはすべてを平坦化してしまう誤った精神性（Ungeiste）の軍門に降ってしまったのです。

現代、何百もの名前で登場している歌唱メソッド（芸術歌唱の修練を、多かれ少なかれ機械的で、知的にこねくり回された練習課題へと引き下げてしまうメソッド）は、いずれも外的な自然科学の精神によって影響され、決定づけられています。自然科学の持つ、異論を許さぬ権威はここでも勝利を収めました。歌唱教育学という、他のどの文化領域にも増してカオスが支配しているこの分野を、その根本的な悪の根源にまで遡って解明できる者は、誰もいません。今こそ、表面的な認識を『根源的な認識』へと置き換えるべきなのです。つまり、歌唱というものの『外側』の観察から、『内側』の観察へと進んでいかなければなりません。

ゲーテが植物的・有機的な領域における『原現象』について語ったのと同じように、音の世界における『原現象』、あるいはまさに唯一の『原現象』について語る——これだけが、私たちに決定的な進歩をもたらしてくれます。このようなやり方で探求され、科学的認識へと高められたものだけが、この時代の発展に必要な、深いところに根ざした要求に応えることができるのです。それ以外のもの、すなわち唯物論的な悪しき精神がもたらした些細な改革や、過去のものへの間に合わせの回帰などは、発展の脇道にすぎず、最後には行き止まりに突き当たるしかありません。

あらゆる分野がそうであるように、歌唱教育学と歌唱芸術においても、新しい『根源的な始まり（Urbeginn）』が必要です。つまり、正しい問題提起、そして満足のいく答えへの展望を得るための、本質的な出発点を私たちは探さねばならないのです。しかし、現代におけるあらゆる真の再出発は、意識的に基礎へと立ち返ることを要求します。ただし、その立ち返りは、理論に彩られた観念によってではなく、直接的に生き生きとした『実践』、すなわち真の『体得』を通じてなされなければなりません。一言で言えば、いかに洗練された科学的センスや、いかに徹底した科学的教育であっても代用することのできないような、『現実の中で行うこと』によってのみ、それは達成されるのです。

現代の歌唱教育学および歌唱芸術が抱える悲慘な状況の根本原因は、まさに私たちが抱いている『人間の声』に対する誤った観念にあります。それは、まさに唯物論の精神から生み出された観念です。私たちは、声を物質的なものの類推として、極めて高度に精錬された『素材』であると考えています（私たちが当たり

前のように『声の素材（声質）』という言葉を使うのは偶然ではありません）。そして、この『素材』を、あたかも無機的な物質を形作るのと同じように、機械的に、かつ外側から形成しようと試みているのです。

発展の道が救いをもたらすのか、それとも災いをもたらすのか。その分かれ道となる出発点において、常に（少なくとも現代においては）思考による決断がなされています。

思考は問います。『何が音を形成するのか？』と。唯物論的な思考様式は答えます。『物質的なものである』と。彼らの立場からすれば、この答えこそが唯一可能なものであり、ゆえに揺るぎない真理となります。

しかし、もし物質的・有機的な組織が音を生み出すのだとしたら、その音もまた、物質的な性質しか持ち得ないことになります。そして、音が物質的な性質を持つものであるならば、それを物質と同じやり方で扱うのは（彼らにとって）正当なこととなり——その結果、カオスが創り出されてしまいます。

人々は『声』という『モノ』を、多種多様な、完全に物質的な考え方で操作します。声を『基礎づけ（据え）』、声を『押し出し』、声を『堰き止め』、機械的に感じ取られた『レジスター（声区）』へと分割する、といった具合です。声は、内側から解放され開示されるべきものではなく、外側から形成され、形作られるべき『モノ』に成り下がってしまったのです。

教育者としても芸術家としても、その本質において非物質的な存在である『声という現象』が、感覚的に顕現できるための『条件を整えること』以外にできることは何一つありません。

これらの条件を整えるにあたって、最も直接的に関わっているのは、耳、喉頭、呼吸器であり、また歌詞に関しては、私たちの言語組織（舌、唇、顎、口蓋など）全体です。しかし実際には、後に明らかにするように、人間の有機体（オーガニズム）全体が響いているのです。それどころか、正しい歌唱のために特別に整えられた人間の肉体そのものを、単に『拡張された喉頭』と呼ぶことさえできます。そして、『声の解放（開示）』のために成されるべき仕事は、次のように定義できます。すなわち、『自らの身体という楽器を、響きが浸透し、通り抜けられる（透過できる）状態にできた度合いに応じて、音は美しく、あるいは不器用なものとして現れる』のだと。

音が美しく響くのは、身体的なものが、音の流出や浸透を何ら妨げないときです。反対に、音が美しくないのは、その振動が外へ向かう際に『引き留められ』、『捕らえられて』しまうときです。しかし、一度この声の『根源的なありよう』を認識したならば、聞こえない世界から現れ出る声こそが優位にあることを知るでしょう。そしてそのような認識のもとでは、唯物論的な考え方は単純に逆転します。すなわち、『物質的・有機的なものが音を生み出すのではなく、感覚的には聞こえない声、物質的・有機的なものを土台として音を生み出すのだ』と。

この真理を自ら経験したなら、必然的に、正しい歌唱がもたらす『治療的な作用』についても理解し始めます。声そのものが『病気』になることなどあり得ず、むしろ声には治癒力が宿っているはずだということが分かってくるのです。真の認識の立場からすれば、精神が病むと言うのが誤りであるのと同様に、声が病むと言うのもまた誤りなのです。

さて、もし『人間の肉体的組織が音を生み出す』という現代の歌唱教育学の根本認識が誤りであるとするならば——ここで私たちは問いを立てねばなりません——、一体何が響き、鳴り響いているのでしょうか？

その答えは、通常の科学からは得られません。なぜなら、感覚的な音が、間違いなく振動してはいる『肉体（物体）』の結果であると考え、科学の誤りだからです。音を発する原理、すなわち響きを

媒介する楽器が、有機体の物質的な部分にあるのではないと理解するためには、ある事実を思い起こすだけで十分です。物理的な身体におけるあらゆる振動状態には、必ず何らかの原因がなければなりません。例えば、鳴っている鐘の場合、その原因は外部にあることが証明できます。しかし、人間の声の顕現においてはそうではありません。外部の原因とは比較できないような『目に見えない内なる衝動』が、物理的な有機体の中に、それ自体の力では存在し得ないような作用（振動）を引き起こしているのです。その原因は、人間内部にある原理の中にしか求められず、また見出すこともできません。しかし、外部の科学は、その独自の探求手段の限界ゆえに、この原因となる原理にアクセスすることができません。

私たちが、単にそれらの作用（身体の振動など）を確認する段階を超えて、その真の原因を突き止めようとするならば、この非感覚的で人間内部にあるものを捉えることのできる探求方法を用いなければなりません。そして、その方法は『精神科学（霊学）』の中に存在します。精神科学は、私たちの有機体の中で原因として鳴り響いている楽器を知っています。それは、いわゆる『エーテル体』あるいは『形成力体（Bildekräfteleib）』と呼ばれるものであり、精神科学はこれについて極めて広範な情報を提供することができます。この点において、自らの内面的な事実の領域に分け入ることのできる探求なくしては、現代にふさわしい教育学も歌唱芸術も、もはや存立し得ないということが実感されるはずです。

かつての芸術の時代には、こうした解明は求められませんでした。上述したような科学的な基礎づけがなくとも、事足りていたのです。しかし今日では、必然的に状況が変わりました。ますます多くの現代人が、自分の中で鳴り響いている楽器（声）を『非物質的なもの』として感知できるようになるでしょう。そして彼らは自らの経験から、それが物理的な身体と同一視できるものではないことを知るようになるはずです。

そうした人々は、内なる発見の初期段階において、はっきりと感じ取れるこの『響くもの』が、物質的な身体を超えて四方八方へと突き出ていることに気づくでしょう。さらに、体験が分化し始めると、頭上のはるか高いところに特定の『響きの中心』があることを突き止め、またこの響きの組織が足下よりもさらに下まで及んでいることを知るようになります。こうして彼らは、この響きの原理と、限定された物理的な空間としての肉体とは、一致しないことを経験するのです。つまり、精神科学（霊学）とは無関係に得られた経験という立場から、精神科学の報告を裏付けることになります。

実際、このような人々は今日すでに大勢います。彼らは無意識のうちに精神科学を求めており、それまでの間、解けない謎に苦しみ続けているのです。

したがって、経験に基づき、かつ精神科学と一致する事実として、次のように断言できます。『物理的な肉体を通り抜けてエーテル体が振動しており、それが肉体によってその響きの展開を妨げられ、引き留められない限り、世界と宇宙へと鳴り響いていくのだ』と。いつの時代の人々も、自らの感覚的な響きの顕現が、宇宙における超感覚的な響きと結びついていることをよく知っていました。彼らは自らを通り抜けて流れる音が、宇宙と結びついていることを体験しており、ゆえに歌唱という芸術に対して畏敬と祈りの念を抱いていたのです。

私たちはこの意識を失ってしまいました。私たちは、自分の物質的な組織そのものが、空気の振動状態として音を生み出しているのだと信じ込んでいます。物理学にとって音とは『無（何ものでもない）』に等しいものです（物理学にとって、音とは単に測定可能な、感覚的に把握できる要素の振動状態にすぎません）。このような観念によって、私たちは歌唱芸術に対するあらゆる祈りと畏敬の念を失ってしまいました。後に残されたのは、外的な審美的快楽であり、感覚的な響きの知覚を享受しようとするエゴイズムにすぎません。

もちろん、私たちがこうした事実（声の宇宙的本質）を忘れてしまったのは、決して勝手な気まぐれによるものではありません。かつての時代の人々が抱いていた内なる至福や、さらに古い時代の脱俗的な境地を

私たちが忘却したのは、ある種の必然によるものでした。なぜなら、唯物論の時代、すなわち『物質が魂と精神を支配する時代』に生きる私たちは、硬く、曲がらず、そして（響きを）通さない物理的な器官を授けられてしまったからです。

楽器としての私たちの物理的な喉頭は『木質化（Verholzt）』し、言語組織は硬化しました。その結果、私たちの二つの歌唱組織（喉と口）は、昔の人々に比べて極めて重苦しく、柔軟性を欠き、透過性の低いものとなり、同時に、真の歌唱芸術にとって不適格なものとなってしまったのです。

この根本的な認識は、それなしでは多かれ少なかれ理解しがたいままの、多くの事実を解明してくれます。例えば、歌手の音域がますます狭まっているという状況や、今日では極めて高いソプラノやテノール、あるいは極めて低いアルトやバスがほとんどいなくなってしまうという事実もその一つです。

器官が硬くなり『木質化』するということは、その弾力性が失われることと同義です。喉頭が弾力性を失えば、当然ながら歌手はまず高音と低音の両端にある『限界音』から失っていくことになります。なぜなら、それらの音は、器官の調整や緊張において最も高度な繊細さを要求するからです。その結果、高音域と低音域を犠牲にして、中音域ばかりが発達することになるのです。

かつては状況が異なっていたことは、19世紀や18世紀、とりわけ古きイタリアの巨匠たちの作品を見れば明らかです。当時の作曲家たちが当時の歌手のために書いた曲を見ると、ソプラノやテノールだけでなく、アルトやバスに対しても極めて困難なコロラトゥーラ（華麗な装飾歌唱）を求めていることが分かります。これは、まだ喉の硬化が進んでいなかった当時の体質が、現代よりも容易に、アーティストたちが音と結びつくことを許していた証拠なのです。

さらなる手がかりは、かつてはソプラノとアルトの役を厳格に区別して作曲する習慣がなかったという事実に見て取れます。むしろ古い時代においては、配役を決定する際に決定的な役割を果たしたのは音域（Stimmumfang）ではなく、むしろ音色（Stimmfarbe）でした。当時の声は、音域という点においてまだ縮小してはいなかったのです。つまり、声を持っている者なら誰でも、すべての音を自在に操ることができました（コントラルト歌手がソプラノの最高音を完全に備え、ソプラノ歌手がコントラ音域の低音を備えていました）。もちろん、全音域の中で、その人が特に心地よく、自分の居場所だと感じられる領域というものはありませんでしたが、その領域が「高い」か「低い」かは、その人の声を持つ固有の音色と直接的な関係にありました。

しかし、私たちは退廃の道をすでに突き進んでおり、音そのものを失い始めています。平均的な歌手が持っているのは、かつての音域のせいぜい半分程度にすぎません。

そして、この崩壊は急速に進んでいます！ この根源的な事実、現代において歌唱教育家やボイストレーナーとして活動するすべての人に、当然ながら突きつけられています。彼らは皆、この事実を解決すべき問題として捉え、音を産み出しているように見える器官、すなわち物理的な喉頭とその付属器官に注目して解決を試みます。しかし、彼らがこの方向で探求と研鑽を続けたとしても、謎の解決に辿り着くことは決してないでしょう。なぜなら、彼らは「反対のことを言っている」つもりであっても、結局は多かれ少なかれ「機械的で死んだ道」を探しているのであり、「有機的で生きた、そして魂と精神の道」を歩んではいけないからです。

器官の『木質化』によって生じた音域の縮小という指摘は、現代が格闘している諸問題のたった一つを指し示したにすぎません。しかし、真の精神科学（霊学）の助けを借りない限り、私たちはそれらすべての問題に対処することはできないのです。

もちろん、ここで第一に意図されているような、芸術という土台に立った探求において、精神科学は必ずしも不可欠なものではありませんでした。精神科学は、歌唱芸術と歌唱教育という自律的な領域で見出された結果を後から裏付けたにすぎません。ゲーテが精神科学なしに『原植物』の体験に至ったように、ここに記されている探求の結果もまた、精神科学の助けを借りることなく、独力で見出されたものです。

しかし、探求作業の中で生じた体験を理解するため、それもこの時代にふさわしい意味において理解するためには、やはり精神科学が必要でした。現代という時代においては、単に原声 (Urstimme) の『理念 (Idee) 』について聞くだけでは十分ではないからです。現代は、直観 (Intuition) やその現実性に対して、もはや正当な関係を持っていません。しかし、この『理念』が、超感覚的な探求、すなわち厳密な『霊の科学 (精神科学) 』によって後から裏付けを得るならば、現代の科学的意識によっても、新しいやり方で理解され、受け入れられることが可能になります。

教育者や芸術家が、内面的なもの、精神的なものへと向かう探求に足を踏み入れたなら、それは長く、非常に困難な遍歴の道の始まりとなります。彼は、苦痛、衝撃、疑念、幸福——一言で言えば、人間の魂を根底から揺さぶるあらゆる経験——に向かって進むことになります。自らの特殊な仕事が生み出す『探求結果』と呼べるものに辿り着くのは、真に容易なことではありません。

しかも、これらの体験は極めて描写しにくい性質を持っています。生きた流動的なものの中にしか、そして束の間の瞬間にしか現れないものを、言葉に当てはめ、新しい概念の器に収めることは、至難の業です。断言してもよいでしょうが、こうした経験そのものに至る方が (集中的な研鑽と才能があれば訪れるものですから)、それを後から描写するよりも、基本的にはまだ容易なのです。それを、学びの指針として役立てたいと願う人々にとって正しい形で実りあるものとなるよう記述することは、それほどまでに難しいのです。

ゆえに、高次の信頼と、真に善き意志を持って臨まない限り、私たちが発見した事柄についての以下の説明は、必然的に誤解されてしまうことでしょう。

真に新しい経験や体験を伝えようとする学校 (Schule) は、実際のところ、ありふれた意味で『理解』されたり『受け入れ』られたりすることは全く不可能です。旧来の学校の支持者たちは、自分たちの特別な固定観念に照らして、間違いなくそれを拒絶するでしょう。また、自らの芸術を旧来の学校のおかげだと信じている歌手は、その誤った形成 (教育) ゆえに、新しい学校の内容を追体験することが非常に、非常に困難となります。一方で、まだ何の教育も受けていない人々は、それを無批判に受け入れるか、せいぜい先入観なしに向き合うことしかできません。彼らが納得し得るのは、段階的に現れる成果や変容の瞬間を通じてのみなのです。一言で言えば、新しい歌唱の学校というものは、あらゆるところで正当に評価されず、誤解される運命にあります。それも、その認識の支えを、世に広まった科学ではなく、新しい『精神の科学 (霊学) 』に求めている場合はなおさらです。

私たちが何事かを成し遂げるためには、まず二つの絶対的な条件を満たさなければなりません。第一に、私たちは、ただ生き生きとした実践 (Tun) の中にもみ真理を求め、その実践の最中に、耳を研ぎ澄ませて探求することを学ばなければなりません。全力を尽くし、全き愛を持ってその場に居合わせ、力を一点に集中させて、弛むことなく活動的であらねばならないのです。というのも、ここで言う探求の世界においても、一つの非情な法則があるからです。それは、『自らの安楽な力の限界 (die bequeme Kraftgrenze) を超えた分だけ、私たちは自らを作り変える (Umbildung) ことができる』という法則です。絶え間ない自己変容があって初めて、私たちは先へと進むことができるのです。

そして第二の条件は、あらゆる能動的な力を注ぎ出す一方で、自分の意志 (恣意) とは無関係に現れようとするもの (顕現) を、客観的に観察する能力を意識的に獲得することです。

この新しい性質の観察能力が養われ、最初の新しい現象が意識の場に現れたなら、次になすべきは、観察したものを『繊細な内なる器官』でしっかりと捉えることです。そして何よりも肝要なのは、その新しい現象を、あらゆる思索や空想の混入から細心の注意を払って守り抜くことです。というのも、それは進歩を阻む隠れた敵たちによって、矮小化され、歪められ、偽造され、霧散させられようとするからです。しかし、もしその現象をあらゆる混じり気から純粋に保つことができれば、繰り返しそれを呼び起こすうちに、現象は凝縮され、最終的には確固たる事実として把握されるようになります。そして、この新しい現実に習練によって習熟して初めて、それを言葉という表現の中に定着させることが許されるのです。ここで言わんとしていることを理解する者なら、こうした新しい成果をあまりに早く思考（理屈）で判断してしまうことが、決して良くないことだと分かるはずです。

しかし、新しく獲得されたものが揺るぎない認識の財産となったならば、人はそれについて、迷いのない確信と平穏をもって語ることができます。そして、その根源が『現実のより高次の領域』にあると分かっている事柄について語るとき、人は内なる衝動を感じるようになります。それは、この高次の現実について語る際には、世俗的な日常の現実における事実を語るのとは異なる、別のやり方で語らねばならないという衝動です。

先に用いた『顕現する (offenbaren) 』という言葉は、深い意図をもって選ばれたものです。この『顕現』の原理を、その深く真摯な本質において認識し、活用し始めた探求者や芸術家は、自らの責任ある仕事に向き合う際、増大し続ける謙虚さと畏敬の念を抱くようになります。彼はこう感じるのです。

『私という一人の人間は、利己心や恣意に支配されており、顕現しようとするものに対しては障害にすぎず、無に等しい存在だ。顕現に値する人間になるためには、全く新しい精神のあり方 (Gesinnung) を身につけなければならない』 そのように感じ、示唆された方向へと自らを教育していくことが、目的を達成するために避けては通れない必須条件であることを悟るのです。

こうした人間全体を捉えて離さない体験は、それ自体が一つの『世界観』を形成する傾向 (Weltanschauungsbildung) を持っています。つまり、探求における科学的な真摯さに、宗教的な感情が結びつくと言ってもよいでしょう。人はこう実感するのです。『この探求の道は、芸術的であると同時に宗教的であり、かつ科学的である』と。

したがって、このような道を経て得られた成果が、単に審美的・芸術的な規範にとどまらず、人間の道徳的生活（倫理的な生活）にまで深く関わってくるのは当然のことです。

芸術の従者 (Diener) であることを許され、自分個人の幸福のためではなく、芸術という全体のために尽くそうと願うこと——これこそが、この特殊な探求の道がもたらす結果であり、結実なのです。

そうです、真実、あの高次の現実へと登り詰めようとする者は、狭き門を通り抜けなければなりません。それは、『新しい性質の芸術的精神 (Kunstgesinnung) 』という門です。もし利己的な理由から探求を行おうとしてこの門をくぐろうとする者がいれば、その者は、いわば目も眩み、耳も聞こえない状態に陥るでしょう。その人が見出し、表現するのは、幻影と誤謬にすぎません。真実なるもの、真理なるものを見出すための条件はこうです。すなわち、謙虚さと揺るぎない忍耐を持って、魂の深い神秘が自らを開示しようとする『稀有な瞬間』を待ち続けることなのです。

そうして、ある日の激しい修練の最中、それは閃光のように現れては通り過ぎていきます。自分自身が発した一つの音の中に、全く新しい何かが宿っているのを聴き取るのです。そのたった一つの音が消え去ったとき、人ははつきりと感じます。『これは「上」からのメッセージだった。道はあちらへと続いているのだ』と。その瞬間から、その人の内なるありよう内的星座 (innere Konstellation) は一変してしまいます。

しかし、その新しい音を繰り返す能力は、最初、完全に行き詰まってしまいます。それは当分の間、一度きりの体験にとどまり続けます。その出来事の記憶を心の支えに、長く粘り強く努力を重ね、その音が生まれる条件を再び整えようと苦闘し、それを意識的に、かつ自在に捉えられるようになるまでは。そして、それこそ日雇い労働者の骨の折れる仕事にしか例えられないような研鑽の末に、ある日、最後の抵抗が消え去り、『目標』が達成されるのを経験するのです。けれども同時に、その目標は即座に、次の新しい仕事と、新しい『待機』のための土台となることも知るので

忍耐、多くの、極めて多くの、過剰なほどの忍耐が必要です！しかし、その真摯な仕事それ自体が、この上ない充足感を与えてくれます。なぜなら、人は自らが有機的な生成プロセス、すなわち真の成熟の過程の中に組み込まれていると感じるからです。その意識に満たされながら、闘い、目標の達成、そして新たな道への苦労が絶えず入れ替わる中を、人は歓喜とともに一段一段登っていくのです。それらは、葛藤する者の魂の中に、唯一の支えとなる『基本の調べ（Grundstimmung）』を残してくれます。それは、高次の現実から芸術家に課された課題の『根源的な本質』に関わる調べなのです。

歌唱芸術におけるあらゆる教授の出発点は、教える者自身が体得していること（自力）でしかあり得ません。なぜなら、歌唱における正しい学習とは、本質的に『模倣する能力』に基づいているからです。認識に

冒頭でも触れた、歌手を目指す者にとっての最初にして最も包括的に重要な課題は、『耳を澄ますこと（Lauschen）』を学ぶこと、すなわち『内なる耳』を鍛えることです。それも、まるで他人が歌っているかのように、自分自身の発する音を聴くことができるようにならなければなりません。言い換えれば、音の体験を二重の意味で『客観化』する必要があるのです。

こう言うのは簡単ですが、実行するのは決して容易ではありません。というのも、ここで言う『客観的な音体験』とは、単に自分の声を聴くことができる（それは場合によってはさほど難しくありません）という意味ではなく、自らを無にした（自己を忘れた）傾聴の中で、音の中に潜む『客観的なもの』に到達することを意味しているからです。

無心に（自己を忘れて）音に耳を傾けると、音は、それまで聴覚が捉え損ねていた『実体的な特性』を露わにします。知覚器官である耳が、この性質を繰り返し自らの中に取り込んでいくことで、——そして、これこそが極めて重要な点なのですが——知覚し認識することと同時に、その質的なものをさらに高めていくプロセスが始まります。こうして人は、音が『主観的』と『客観的』という二面性を持って現れ得ることを理解するようになるのです。

もし『客観的な音体験』をまだ知らないならば、ここで一体何が語られているのかを理解するのは困難でしょう。しかし、客観的な音（より正確には、音の中にある客観的なもの）の知覚が始まりだすと、ごくわずかな主観的影響でさえ、いかに音を色づけてしまうかを体験することになります。主観が混じった途端、音はあたかもボールに包まれたようになり、『囚われの身』となってしまいます。その意味で、自らの生体組織（オルガニスムス）の中から発せられるままに歌う人々の音は、すべて囚われの音なのです。彼らは自分自身を音と同一視しており、彼らにとって音とは『人間的なもの（人間的な情動の産物）』にすぎないからです。

しかし、客観的な音へと突き進む者は、音を取り囲んでいる外殻や障害を取り除きます。彼は音を監獄から解放するのです。そうして解放された音が向かおうとする志向に従い、自らをその音に委ねて運ばせることができるようになります。

響きの実体に満たされた、この新しい理想的な音を現代的な言葉で定義するならば、それは『脱物質化された音（entmaterialisierter Ton）』であると言わねばなりません。

『耳を澄ますこと』を学ぶのは、本当に容易なことではありません。なぜなら、聞き手は、たとえそれがどれほど微細な形であれ、『エゴイズム』を捨て去らねばならないからです。たとえ自分の出す音がどれほど美しく響いたとしても、もはやそれを享受しよう（自分に酔おう）としてはならないのです。

客観的な音に到達し、それを自在に響かせることができるようになると、音は生気を帯び始め、いよいよその真の姿を現すようになります。それは『本質的』なものとなります。ここで言う『生きた本質的なもの』とは、感官で捉えられる音という現象の中に、自らを表現しているもののことです。この本質的な命は、感覚的には聞こえない『生きた存在としての本質』、すなわち精神的な背景にあって創造的に働く、生きた『音の存在（Tonwesen）』そのものを指し示しているのです。

この精神的背景で創造的に働く『音の存在』は、音そのものの中で生き切るのではなく、いわば音の周囲、あるいは『音と音の間』で活動しているのだと言わねばなりません。現代の歌唱教育学（声楽メソッド）にとって、これが全く理解しがたい事柄であることは想像に難くありません。しかし、事実はそのようなのです。

この認識こそが、ひとつの決定的な法則を打ち立てる基礎となります。それは『声の解放・開示（Stimmenthüllung）』の学校において極めて大きな意味を持つ法則です。すなわち、音を長く伸ばすことによって『改善』や『進歩』が練習されるのではなく、何度も音を出し始め、再び止め、休止するというプロセスの中にこそ、それがあるという法則です。なぜなら、音の本質的なものとの真の接触は、歌唱における『音を止めること』と『再び出し始めること』の間の、音のない静寂の中で起こるからなのです。

もちろん、一般的な考え方（既成概念）では、このような事実に辿り着くことはほとんど不可能でしょう。しかし、霊学（精神科学）を通じて、それは説明可能になります。霊学は、私たちがこの考察の冒頭で『原声（Urstimme）』あるいは『音のエンテレケイア（Tonentelechie）』として知ったあの音の存在が、超感覚的な探求と知覚能力によって、ひとつの実体的な作用として把握できることを教えてくれます。ゲーテの『原植物』が直観によって原形として把握・観照され、さらに高次の領域においてリアルに作用する存在として超感覚的観照により再発見されるのと同様に、音のエンテレケイアもまたそうなのです。

したがって、この音のエンテレケイアは、ゲーテの原植物と同じく、常にそこに在るものです。声とは、音が現れる瞬間にだけ機能し、音と音の間では無へと霧散してしまうような物質的な何かではありません。声は永遠に持続する存在であり、たとえそれが顕現（発音）されていない時であっても、私たちはそれと接触することができるのです。

この『普遍的な声』あるいは『原声（Urstimme）』は、人間という肉体と関わり合うことで（声域などの）声の種類を発生させます。それはちょうど、地上の環境と関わり合うことで多様な植物種を誕生させる『原植物』に似ています。この原声が、永続的な能力として存在し続けているという事実は、理論的に理解するのは容易ですが、実践において活用するのは極めて困難です。

しかし、このことから感じ取れるのは、修練というものは慎重に、いわば『二重の視点』を持って行うべきだということです。確かに木こりのようにがむしゃらに働き、練習しなければなりません。しかし同時に、精神的な本能も養わなければなりません。それは、人間には意識できない領域で進む『創造的な仕事』のために、時間と環境を整えてあげることです。つまり、必要に応じて『歌うこと』と『沈黙すること』を使い分けられなければならないのです。というのも、真の変容のプロセスというものは——誰もが自身の経験の中に絶えず見出す事実でしょうが——夜の間にこそ行われるものだからです。

この教育法を受ける前は、音を扱う際に、歌手それぞれの肉体的組織に応じたきわめて個人的な困難が生じることも珍しくありません。しかし、訓練を重ねるうちに、それらの困難はゆつくりと、より普遍的な性質を帯びるようになり、最終的には（かなりの段階に至るまで）すべての歌い手にとって共通の課題として

現れるようになります。そして、音が有機的な肉体から解き放たれ始めると、人は、すべての音が全く独自の、個別的なキャラクターを授かり、それを維持していることをますます経験するようになります。

音階における一つひとつの音に『個性』が備わっていることは、感性豊かな音楽家なら誰もが経験的に知っています。例えば絶対音感、つまり調性や音を判別できる能力は、調性や音が持つ固有の性質、すなわちその『個性』を感じ取る才能に他なりません。しかし、個々の音が持つ個性というものは、前述の通り、歌手が音に対する自らの主観的な関係を克服したときに初めて、その姿を現すのです。もし歌手が、音をそれ自体の固有の命において捉え、その内面的な質を体験するならば、その体験が他の歌手の体験と一致するものであることも、自ずと理解されるでしょう。

こうして、客観的な領域にある困難は、ある種、より普遍的な性質を帯びるようになります。例えば、『声の解放 (Stimmenthüllung)』の学校で扱う高いハ音 (C) は、アルト歌手よりもソプラノ歌手の方が容易に『解き放つ (肉体から切り離す)』ことができるだろうと考えるのが自然かもしれません。しかし、実際はそうではありません。個々の音を解き放つことの難しさ、すなわち『客観化』することの難しさは、——特別な肉体的障害がない限り——すべての声種において、かなりの段階に至るまで共通しているのです。

それどころか、こうした困難はオクターブの関係にある音の間で繰り返されることさえあります。例えば、練習によって一点ハ (C1) の音が変化すると、二点ハ (C2) にも、程度こそ違えど同様の変化が生じます。つまり、オクターブの音同士が互いに影響し合っているのです。このように音が一体となって変容していく様子は、まさにエンテレケイアの統一原理、すなわち『原声 (Urstimme)』の存在を示しています。すべての音の中に『響きの本質 (Klangesenz)』として、また『普遍的な特性』として現れるこの響きの存在こそが、音に統一的な刻印を捺す神秘的な創造主 (geheimnisvolle schöpferische Etwas) なのです。そしてそれは、『声の開示』を行う前には人間という肉体組織から発せられる個別の現象にすぎなかった音たちを、ひとつの『理想的なシステム』へとまとめ上げ、芸術家が本来の目的のために駆使できる状態へと整えてくれるのです。

完成された人間の声とは、内的な観照によってのみ捉えられる『生きた有機体』(まさに『声という器官』) に他なりません。その構成要素 (Wesensglieder) こそが、互いに神秘的な結びつきを持ち、互いに自らの『力』を貸し合う能力を授けられた個々の音なのです。したがって、高音域を磨いている間は一時的に低音域が『姿を消し (弱まり)』、またその逆の現象が起こるということも、この文脈において理解できることなのです。

これらすべてが生き生きと指し示しているのは、ある『本質的な共通項』が存在するに違いないということです。それはすべての音を支え、すべての音と接触し、あらゆる音の形の中に自らを現そうと努める、ひとつの作用する『流れ (trom)』です。この『流れ』こそが、音のエンテレケイアを感覚的に捉えられるようにした写し鏡であり、すべての音の中に息づく本質的なもの——すなわち、音 (Ton) とは明確に区別されるべき『響き (Klang)』なのです。私たちはこの『響き』という大河の上で、個々の音へと到達し、それを捉え、変容させ、最終的には、完璧な真珠が首飾りの鎖に連なるように、その音を他の兄弟たち (他の音) と正しく整列させることができるのです。

私たちの聴覚器官の全体こそが、この『響き』を介して音を形作るものであり、喉とその付属器官は、音を形成する器官のための『楽器』にすぎません。バイオリンを弾くのは指ではありません。指を介して、私たちの中にいる『聴く人間』がバイオリンを弾いているのです。より正確に表現するなら、聴覚器官を通した『魂』が、楽器を奏でているのです。

『声の解放』の学校において、未知なるものに触れる原体験とは、まさにこの『響き (Klang)』の体験です。それは、新しい探求の方向性と、探求者としての新しい精神のあり方 (Gesinnung) を土台にしたとき

にのみ、その真の本質において人間に開かれるものです。この『響き』は、あたかも一つの生命体であるかのように主導権を握り、自らの楽器（喉、耳、呼吸器、さらには後に触れることになる言語器官全体）を自ら作り変え、形成し始めます。そうして修練の過程で、個々の『音という器（Tonschalen）』の中に、高貴な本質として自らを注ぎ込み、ついにはその器を縁まで満たす『響きの実体（Klangsubstanz）』となるのです。

ここでは、音のエンテレケイアが持つ創造的な力を、あたかも手で触れるかのように実感することができます。こうした体験から、人間の恣意を超えたもの、芸術家の自意識の彼方で織りなされ存在しているものに対する『畏敬の念』が育まれます。それは、歌手がそのための条件——有機的・生理的な条件、そして道徳的な条件——を整えたとき、自らを分かち与えようと待ち構えている存在なのです。

『声の解放』の学校におけるこの最初の大きな成功を阻むのは、言うまでもなく、誤った形成をされ病んでしまった諸器官です。喉頭組織（ここでは言語組織についてはまだ触れませんが）を含め、人間の組織全体が一般的にひどく硬化してしまっています。耳、とりわけ『内なる耳』は、現代においてほとんど常に聴力が低下した状態にあります。その結果、喉頭に対して正しい指令を下すことができなくなっています。つまり、『上』からの響きが創造的に作用できるように喉を整えよ、という指令が出せないのです。私たちの聴覚組織全体は鈍磨し、喉頭は弾力性を失っており、その全プロセスが、不適切で病的な呼吸法によって損なわれ、蝕まれています。しかし、響きが持つ創造的な力は、これらすべての重い障害に打ち勝つのです！それは単なる芸術家であるだけでなく、治療家（Therapeut）でもあるのです。

したがって、この段階においては三つの要素を区別し、考慮に入れなければなりません。

第一に考慮すべきは、精神的な『音のエンテレケイア』、すなわち『原音（原響）』です。これはすべての感覚的な音を顕現させる可能性を内包しています（もちろん、この唯一の響きを、その本質から湧き出てくる個別の感覚的な音と素朴に類推して、単一の音のように想像するのは破滅的な誤りです）。この唯一の響きとは、創造的・実体的な超感覚的な元型における、あらゆる響くものの『合唱（Chor）』であり、一つの単位なのです。

第二に考慮すべきは、あらゆる人間の声の顕現に結びついている『響きのなもの』、すなわち『本質的なもの（エッセンス）』です。これは多かれ少なかれ、人間のあらゆる音に共通する一般的な特性として知覚できるものです。これを神聖な音のエンテレケイアの『地上の代表者』と感ずることもできますが、これが練習と歌唱芸術における主因子であり、第一義的なものとなります。これを捉え、活用することこそが、あらゆる真の探求において決定的な意味を持ちます。しかし重要なのは、冒頭で触れたブランズなども明確に認めているこの主要素（音のエッセンスとしての感覚的・普遍的なもの）に留まるのか、それともそれを超えて『音のエンテレケイア』、つまりそのエッセンスの背後に実在する精神的な『原音』にまで到達するのか、ということです。歌唱に対して感覚的な関係を持つのか、それとも精神的な関係を持つのか、そしてそれに付随するあらゆる結果は、ここにかかっています。

第三に考慮すべきは、個々の『音』とその『音色』（音色という表現は相対的にしか正しくありません）です。これは歌唱において、最もはっきりと『自然的なもの（肉体的なもの）』の刻印を帯びている要素です。

しかし、ここで私たちが扱うのは、純粹に響き（Klang）としての作用だけではありません。それに密接に結びついた『ラウト的な要素（音声的要素）』の作用も加わってきます。このラウト的なものは、他の何よりも、歌い手の言語器官が持つ『個別的・自然的な性質』に依存しています。もちろんこれは、歌唱と結びついた限りにおいてのラウト的な要素のことであり、言語そのもののことではありません。音色

（Tonfärbungen）というものは、普遍的なものである『響き』や『エンテレケイア』とは対照的に、人間の

声の顕現における『個人的な要素』なのです。この個別の音と、その美しい色彩こそが、一般に『声 (Stimme) 』や『歌 (Gesang) 』として受け入れられているものに他なりません (次章参照)。

響きを持つ創造的な力が諸器官に作用することによって——ここで私たちは、先ほどとは正反対の極へと目を向けることになるのですが——、それら器官とその機能は、以前よりも高い次元で歌い手自身によって観察可能、かつ感知可能になります。響きの体験によって洗練されたこのような観察からは、ある特定の生理学的事実が導き出されます。それは、訓練における諸プロセスを理解する上で (練習そのものの役には立ちませんが)、極めて異例な重要性を持ち、一度言葉にされれば、もはや無視し続けることはできない事柄です。ここで言わんとしていることは、以下の通りです。

外的な科学 (既存の科学) は、歌唱の生理学的側面について比較的わずかなことしか知りません。確かに、利用可能なあらゆる外的手段を用いて、歌唱の機能面や人間の声という神秘を解明しようと試みてはいますが、現在のようなやり方では、それらの秘密を突き止めることは決してできないでしょう。科学が『生きたものの科学』へと変容し、高められたときにのみ、すなわち、生きたものの中へと滑り込み、その内側から観察を行う能力を獲得したときにのみ、科学が追い求めている秘密に近づく望みが生まれます。そうした未来の科学の担い手は、同時に芸術家でもなければなりません。単なる一般的な意味での歌手ではなく、生きたものの営み (Weben) の中へと感じ入る能力を備えた歌手である必要があります。そうやって初めて、多くの生理学的事実、とりわけ喉頭に関する真実が、彼らの前に明らかになることでしょう。

歌唱について。「歌唱芸術の (発声) の学校 (Schule der Stimmenthüllung)」において、次のような経験が得られます。

私たちは喉頭に二本の声帯があることを知っていますが、歌唱においてこの二本の声帯がどのように使われているかについては、ほとんど何も知りません。『声の解放』の学校における経験からは、次のような事実が明らかになっています。

私たちは主に右の声帯を使って話し、歌っています。現代において左の声帯は、右の声帯のいわば「物言わぬ見物人」あるいは「聞き手」であることを強いられているのです。右の声帯は左よりもわずかに厚みがあります。

修練を積むと、両方の声帯の活動を感じ取り、観察できるようになるだけでなく、ある種の声帯の制御も可能になります。つまり、左の声帯を意図的に入れたり切ったりできるようになるのです。歌う時に左の声帯を (活動に) 参加させると、音程がわずかに上がります。左の方が「より繊細で薄い」からです。これは弦楽器の細い弦と同じように、音を高くする作用があります。

さらに集中して練習を重ねると、奇妙な現象が現れます。解剖学的事実 (水平) とは異なり、まるで声帯が「垂直」に立っているかのような感覚が生じるのです。(注: この発声法がこうした特殊な感覚をあえて作り出そうとしているわけではありません。方向性を定めるための指標として、こうした事実言及しているに過ぎません。)

さらに、右の声帯は振動の仕方が異なる3つの「領域」に分かれているのに対し、左の声帯は2つに分かれているという認識が迫ってきます。つまり、両者の振動比は「3:2」の関係にあるのです。右の声帯を克明に観察すると、一番上の領域の振動はすべて「上方」へと送られ、中央の領域は半分が「上方」へ、もう半分が「下方」へ、そして3番目の領域からはすべての振動が「下方」へと流れていくのが分かります。

これら三つの領域の振動傾向は、現代になって初めてこのように分化してしまったもので、古い時代には異なっていました。その結果、一種の分離が生じ、『切り替え (Übergänge) 』が生まれることになったの

です。いわゆる地声（胸声）から中音域へ、そしてそこから裏声（頭声）へと移る際の、あの恐ろしい切り替えに悩まされない歌手がいるのでしょうか。この苦痛を伴う切り替えの根本原因は、上述した生理学的事実にあります。これら三つの領域の振動が、かつてのように有機的かつ流動的に混じり合わなくなってしまったのです。

（いかなる経緯で生じたかはここでは触れませんが）この損傷を修復し、互いに分離して振動している三つの中心を再び融合させること。これは決して容易な課題ではありません。しかし、それこそが『声の開示』の学校における本質的な仕事の、片方の側面をなしているのです。

上部の振動領域 = 思考 (Denken)

中部の振動領域 = 感情 (Fühlen)

下部の振動領域 = 意志 (Wollen)

さらに明らかになるのは、右声帯のこれら三つの異なる振動領域が、人間全体との内面的な関係を持っているということです。すなわち、人間が『思考・感情・意志』の存在であるという点において——言い換えれば、人間が『頭部・胸部・四肢』から成る存在であるという点においてです。具体的には、右声帯の最上部の振動領域は『思考する存在』としての人間と、中部の領域は『感情の存在』としての人間と、そして最下部の領域は『意志の存在』としての人間と結びついています。（これについては後に詳述します。）

右声帯の生理学と、肉体・魂・精神を備えた『全き人間』との間にあるこの内面的な依存関係により、本校（声の解放の学校）は、この根本的な関係に対して三通りの異なる方法で取り組まねばなりません。それは容易に理解されることでしょう。すなわち、一つ目は思考を通じて（思考を基礎および作業因子として）、二つ目は感情を通じて、三つ目は意志を通じてです。

これにより、修練の中には必然的に三つの異なるフェーズ（段階）が展開されることになります。それらは、思考・感情・意志という魂の機能が互いに異なっているのと同様に、明確に区別されるものです。

私たちは、このような素朴かつ経験的な手法によって、人間の生理的な三層構造（三分割）という結論に達しました。

『声の解放』の学校におけるこれら三つのフェーズは、それぞれに課せられた主要な課題に基づいて呼称するのが最も適切でしょう。

・第1フェーズ：『響きの導き (Klangführung)』：響きの流れ (Klangstrom) が進むべき方向を見出すこと。ここでは、補助的な因子として主に「表象 (イメージ)」を扱います。

・第2フェーズ：『拡張 (Erweiterung)』：（その意味については後に詳述します）。ここでは、主に「感情的なもの」が助けとなります。

・第3フェーズ：『鏡映 (Spiegelung)』：（同じく後に詳述します）。ここでは、「意志的なもの」の活動を呼び起こすことが不可欠となります。」

II. 音の世界と声の世界の本質的な違いについて

●基本的な視点

真の歌唱芸術とは、
二つの異なる世界（響きの世界と音の世界）を正しく理解し、
分離訓練した上で、意識的に調和させること。
この意識を失った結果、現代の歌唱は衰退した。

歌は響き（客観的な流れ）と音（形作る殻）の結婚である。
現代人はこの二つを混同し、逆の態度を取っている。
だから声が壊れる。
まず分離し、正しい姿勢を学び、再び結びつける——
それがヴェルベック唱法の核心。

次章以降で、まず第一段階「響きの導き」として、
響きの流れを正しく導く実践的な方法が論じられる。

●要点

○響きと音の根本的な違い

- ・ 音は容器のようなもの。
そこに響きの実体が注ぎ込まれて初めて、
客観的で美しい歌声となる。
- ・ 響きに満ちた音
＝物質から解き放たれた客観的な音（銀色で球体的な響き）。
- ・ 素人が「声が良い」と感じるのは、
たいていこの個人的・有機的な色彩の部分だけ。

〔響き (Resonanz) 〕

本質 ：流動的・無限・客観的・超個人的
役割 ：実体的な内容・流れ
 （銀のような輝き、球体的な広がり）
必要な態度：受動的（流れるままに委ねる）
特徴 ：非物質的・普遍的・解放されたもの

〔音 (Ton) 〕

本質 ：塑像的・形作る・個別的・個人的
役割 ：形・殻・容器（母音・子音の形）
必要な態度：能動的（意志的に明確に形作る）
特徴 ：有機体由来の色彩・個性的な「声」

○現代歌唱の根本的な誤り

現代の歌唱教育は正反対の姿勢を取っている：

- ・響きに対して能動的（呼吸を押し込み、堰き止め、喉頭に力を入れる）
→ 声帯に血が充満し、非弾力化 → 声の破壊、結節、かすれの原因。
- ・音の形作り（舌・唇・顎など）に対して受動的
→ 母音が不明瞭になり、テキストが犠牲になる。

これが「話し歌」の蔓延や、声域の狭小化、高い音域での母音崩壊の主因。

○正しい姿勢と練習の方向

1. 響きに対して：

受動的・観察的・委ねる態度。
響きの流れに正しい道を開き、自由に流れるままにする。

2. 音（言葉）に対して：

最大限の能動的意志。
舌・唇・顎などを意識的に鍛え、塑像的に完全な形を作る。
(特に閉じた母音 I、E、U、Ü など)

3. まず分離して訓練

- それぞれを正しく再形成
- 後に高い段階で均衡・結合させる。

これが本書の訓練法の出発点である。

古い時代には響きと言葉が自然に親和的だったが、
言葉が次第に重く地上的になったため、
今日では意識的な分離と再結合が必要になった。

○歌唱と話し方の関係

- ・歌唱：響き・旋律が主。言葉を響きの高い段階に引き上げる。
- ・話し方：言葉が主。響きを言葉の方へ引き下げる。
- ・両者は姉妹芸術だが本質的に異なる。
歌手は言葉の造形を、俳優は響きの体験を学ぶ必要がある。
- ・歌唱練習は話し器官の治療にも大きな効果がある。
(ただし同日に両方を練習してはいけない)

●本文

第一章において、私たちは「声の解放（発声の学校）」について主に全般的な視点や指針を述べてきました。ここでは、実際にトレーニングを始めようとする際に生じる実務的な課題の本質について、書き言葉で可能な限り記述を試みたいと思います。

今後の内容を理解するためにも、また記述そのものにとっても、歌唱において第一義的な「響きの世界」に深く踏み込む前に、この学校（メソッド）における実践的作業の最も重要な出発点とみなされるべき事柄について触れておくことが適切でしょう。

それは、「響きの世界（Klangwelt）」と「言葉の世界（Lautwelt）」の違いを理解すること、そして歌い手が自らの芸術の要素であるこれら二つの要因に対して取るべき原則的な姿勢についてです。同時に、歌唱機能を認識する上で極めて重要な「響き（Klang）」と「音（Ton）」の違いについても触れる必要があります。

現代の多くの人々にとって、「響き」と「言葉（音）」は非常に曖昧で未分化な概念になってしまっており、一般的な語法では、その本質によって両者を区別することはほとんどありません。したがって、「響き」と「言葉」が実際には二つの異なる世界の代表者であるという極めて重要な事実について、もはや何も知られていないことも不思議ではありません。

さらに、「音（Ton）」と「響き（Klang）」という言葉がどのように使われているかに耳を傾けると、ほとんどの歌手や歌唱指導者にとっても、これら二つの概念の間に本質的な違いがほとんど存在しないかのような印象を受けます。彼らの感覚では、「音」と「響き」は同じもののようです。

しかし、これらの概念（これらが個別の概念であることは決して偶然ではありません）を明確にできるかどうか、極めて多くのことがかかっているのです。歌唱芸術にとって、これらの事柄に対する意識が失われてしまったことは、いずれにせよ致命的なことなのです。

第一章において、私たちは再び「響き（Klang）」と「音（Ton）」について語りましたが、これら二つの概念の相違については詳しく踏み込みませんでした。しかし、「声の解放（発声の学校）」を真に理解するためには、音の現れと響きの現れが、全く異質な本質を持っていることを洞察することがどうしても必要です。なぜなら、この洞察を土台としなければ、これから語られることの多くが、単に浮ついた曖昧なものそのままになってしまうからです。

ある「音」について、私たちは「響きが少ない」、いわば「響きがない（klanglos）」とすることができます。しかし同時に、ある音を「響きに満ちている（klangerfüllt）」と表現することもできます。同じ一つの音であっても、異なる歌手が歌えば、あるいは一人の同じ歌手であってもその時のコンディション次第で、より響いたり、響かなかったり、つまり響きに満たされる度合いが変化したりするのです。

最も適切な比喻を用いるなら、個々の「音」は、比較的独立した存在感を持つ「形（フォーム）」あるいは「器（うつわ）」のようなものと見なすことができます。この「形」や「うつわ」自体は、本来それ自体の内容（中身）を持っていません。そうではなく、音という形の中に流れ込んでくる「響きの要素」に対して、歌い手の有機体（体組織）の状態に応じた、特徴的で個性的な色彩を与えるのです。それは、水を注ぐ容器が、その形に従って常に液体の形を整え、色づけるのと似ています。いわば、音（音の形）は、響きの流れによって捉えられ、満たされるために差し出されているのです。

実際、歌い手は芸術形成のあらゆる瞬間において、まさに自分の「音」を「響き」で満たすこと、すなわち音という形の中に「実質的な内容」を詰め込むことと格闘しています。そして、素人が「声」と呼んでいるものの正体は、実はこの音に与えられた特徴的で、自然的・個人的な色彩にほかなりません。素人は、声のまさにこの特徴的・個人的なもの、あるいは自然な性質を「美しい」とか「美しくない」と感じ、それによって「声」の価値を判断しているのです。

しかし、ある音が「響き」として貫徹され、響きによって飽和されればされるほど、その音は客観化されていきます。つまり、美しいとか美しくないとか感じられる、あの個人的・特徴的な「臓器（組織）の色彩」から、ますます自由になっていくのです。こう言うこともできるでしょう。響きの乏しい音とは、物質的な束縛に基づいたものであり、それに対して、物質から解放された音は「響きに満たされている」のだ、と。したがって、「響きに満たされ、それと同時に物質から解放された客観的な音」というのは、どれも同じ概念を指しているのです。

第一章で述べたことから明らかなように、「客観的な」歌唱とは、超個人的な現実と絶えず触れ合っていることを意味します。すなわち、そのような歌唱における「音の形」には、超感覚的に鳴り響く世界からの「力の流れ」が絶え間なく流れ込んでいるのです。

しかし、これらの言葉が指し示すような体験を欠いている歌手——その歌唱が響きの飽和にまで一度も達したことのない歌手——は、音が真に、本物として鳴り響くということについて、極めて不完全な想像しか持つことができないでしょう。そして、そのような歌唱（響きに満ちた音）を初めて耳にしたとき、彼は大きな驚き、ときには困惑を伴うほどの衝撃を受けることになります。

トレーニングの初期段階において、生徒は自分の耳でこの響きを模索することしかできません。しかし、自らの出す音が「客観的な響きの流れ」で満たされ始めると、その耳は、聴き取られた響きの新しさに対してゆっくりと目覚めていきます。そして実践の中で示されるのは、自分の音をこの「響きの実質」で満たすことに成功したすべての人において、その音の鳴り方に一種の「共通性（類同性）」が認められるという事実です。そもそも、響きが多種多様な人間の組織を通じてのみ現れ得るものである以上、この共通性があつたからこそ、鳴り響く原理の法則性を認識するところまで突き進むことが可能になったのです。

客観的な音は、いかなる場合も、人間的・有機的（臓器的なもの）とは本来言えないような、「銀色に輝く放射（Aufstrahlen）」によって自らを証明します。その音はどこか「天球的（Sphärisches）」なものを帯びます。つまり、歌っている有機体という空間内の一点ではなく、その鳴り響いている体を取り囲んでいる「空間そのもの」が鳴っているかのような状態になるのです。

さて、次に「響き（Klang）」と「言葉（Laut）」という概念の相違についての性格づけに進みましょう。第一章で述べたことから、私たちは「響き」とは流動的で、限りなく流れ続ける原理であることを認識しました。それに対して「言葉（的なもの）」については、可塑的（plastisch）であり、有機体の中で形を成し、意識的に形を創り出す（formenden）原理であると語らねばなりません。

この性格づけによって、機能そのものの中に一種の「極性（Polarität）」があることが、自ずと容易に理解されるはずです。そして、本稿の冒頭で述べたのと同じ意味で探求を続け、現象に導かれるままに進んでいくならば、機能におけるこの極性を体験することから、必然的な洞察として次のことが導き出されます。すなわち、これら二つの要素に対する歌い手の「全般的な構え」も、それらを使用する「方法」も、同様に極性的、つまり「正反対」でなければならない、ということです。

歌い手は、響きの流れに正しい「響きの道」を切り拓いた後は（次章参照）、その流れようとする意志に対して、ある意味で受動的（passiv）に振る舞わねばなりません。響きの流れに自由な通り道を与えるために、自らの意志の力や感情の力を一歩退かせる必要があるのです。

それとは対照的に、可塑的・創造的原理である「言葉（語）」の本質は、能動的な形成力を、それも徹底的なところまで要求します。つまり、言葉を形作る自らの肉体組織（物理的な体）の不完全な部分に対して、全エネルギーを傾けて働きかけ、舌や唇、顎や軟口蓋などの筋肉に何らかの形でアプローチし始めなければならないということです。凝り固まったり、形が崩れたりして、形成する力から部分的に切り離されてしまった発音器官の領域へ、形成しようとする意志（形成意志）を送り込まなければなりません。それは、完成された可塑的な形態（それぞれの音にふさわしい形）を勝ち取るためです（第6章および第7章参照）。なぜなら、その形態が可塑的に完璧であって初めて、言葉の本質がそれを通じて純粹かつ真実に現れることができるからです。

例えば、高いC（ツェー）の音で歌われる「I（イ）」「Ü（ユ）」「U（ウ）」が、無理に響かせようとして形のない「A（ア）」のように聞こえてしまったり、舌足らずな「S」、喉にこもった「R」や「L」などは、純粹で真実な言葉とは言えません。これらは歪んだ、不完全にしか制御されていない形態から生じているのです。形成する力が舌の先や、正しい形を作るべき各筋肉群まで浸透できていない——言い換えれば、舌先の有機的な状態のせいで、舌先が形成意志をいわば受け入れることができず、反応していないのです。その代わり、本来そのためのものではない別の筋肉群が助っ人として活動し始めます。人間の中にある「言語の本質」は英知に満ちた存在であり、常にどうかして帳尻を合わせようとするからです。そうして「S」のような音は出ますが、それは舌足らずなものになってしまうのです。

今述べたことを直接実践的に体験したいなら、非常に簡単な方法があります。自分が、耳の全く聞こえない人の前に立っていて、何か重要なメッセージを伝えなければならないと生き生きと想像してみてください。その際、声を出してもいけませんし、ささやいてもいけません。ただ言葉の器官を動かすことだけで、すべての単語、すべての音節、いや、すべての音（Laut）を、できるだけゆつくりと力強く、目に見えるほど明瞭に形作ろうとしてみてください。相手が理解してくれないために、これを2、3回繰り返し、その時の自分自身を鋭く観察するなら、能動的で形成的な意志の力が、いかに強烈に言語器官と結びついていくかが分かります。

ついには、個々の言葉の形があたかも体全体で形作られているかのように、あるいは人間（自分）の体全体が「粘土」であり、そこから創造的・形成的な存在が形や言葉の構成を彫り出しているかのように、強く体験することができるでしょう。しかし同時に、多かれ少なかれはっきりとした障害や、機能していない器官の部分も感じ取ることになるでしょう。

この体験は、忘れ去られてしまった真理を深く理解する上で、決定的な意味を持ちます。すなわち、歌い手は客観的な響きの世界へと歩み寄った後は、その「流れようとする意志（Fließen-Wollen）」に対しては受動的に、待機し、いわば観察するように振る舞わねばならない一方で、「言葉の形の世界（Laut-Formwelt）」に対しては、自らの能動的な力を最も強烈な形で捧げなければならない、という真理です（詳細は第6章参照）。

しかし、私たちは正しい歌唱のためのこの根本的に重要な法則を知らぬ間に完全に失ってしまっただけでなく、あべこべに、それを正反対のものへと変えてしまいました。今日の一般的な歌唱において、私たちは自らの感情の力で「響き（Klang）」に対して能動的に迫ろうとし、多かれ少なかれ意識的に、響きを自らの物理的・肉体的な器官の中へと押し込めています。その一方で、言葉の形成組織（言語器官）からはますます受動的になり、そこから退いてしまっているのです。

舌、唇、顎などを十分に鍛え上げ、さらには「こね直す（作り直すumkneten）」ことで、それら自体が明瞭で、何よりも純粋な（歪みのない）歌詞の発音を可能にするよう、目的意識を持って努力することは、ますます稀になっています。その代わりに、私たちは自らの呼吸の流れを無理やりねじ曲げ、形成し、「せき止める」ようにして（stauend）、響きの流れの中へと押し入っているのです。

まさにこの事実こそ、現代における「歌唱能力の急速な衰退」の主要な原因の一つを求めなければなりません。これは次のように理解すべきです。もし呼吸あるいは響きの流れに対して、能動的に――すなわち、せき止めたり、押したり、踏ん張ったりして――働きかけるなら（呼吸法についての第8章参照）、それはどのような状況下であっても、喉頭、特に声帯への血流量の増加を招きます。しかし、声帯（Stimmbändern）に血が溢れれば溢れるほど、声帯は弾力性を失い、鈍くなってしまいます。その結果、いわゆる「音の立ち上がり（leichten Ansatz）」に反応できなくなるのです。これにより、声帯を再び活動させるために、より大きな力、すなわち高まった圧力をかけることを余儀なくされます。そうすると、充血はさらにひどくなり、ついには器官そのものが悲鳴を上げ始め、声の破滅、慢性的なしわがれ声、声帯結節といった悲しむべき結末をもたらすのです。

それとは反対に、能動的な力を「言葉の形成」に、すなわち舌、唇、顎などで展開される活動に向けるならば、それらを形作るものに対する意識や、それらの器官を動かす能力が高まることになります。それによって私たちは、言葉の形態を彫り出していくための「形成する力」と、新たな可能性を手に入れることができるのです。

しかし今日、私たちは、本来ならば器官の健康を保つために意識から完全に切り離されているべき「喉頭（喉）の活動」を、いわば恣意的なコントロールの領域へと無理やり引きずり込もうとしています。その一方で、言葉を形作る組織の活動については、ますます意識から遠ざけてしまっています。私たちは、いわば「響きの原理」の機能を言葉の形成のために流用し、本来は「言葉を形作ろうとする意志（Wort-formwillen）」のみに仕えるべき能動的な活動をもって、喉頭組織に介入してしまっているのです。

この混乱によって、私たちの言葉（いわゆる歌詞・テキスト）は、ある種、響きの原理に対して尖鋭化した「内なる対立状態」（innere Opposition zum klanglichen Prinzip）に陥ってしまいました。

昔はそうではありませんでした！ 遥か古の時代まで遡ることができたなら、当時の人々が今日とは全く異なる方法で芸術的に語り、歌っていたことが分かるはずです。当時、歌うことと話すことという二つの芸術の間には、事実上ほとんど違いがありませんでした。話すことはある意味で歌うことであり、逆もまた然り、歌うことは同時に話すことでもあったのです。*

例えば、伝承されている極めて古い、いわゆる「セッコ・レチタティーヴォ（Secco Rezitativem 乾いた朗唱）」の僅かに残された名残に触れてみるなら、言葉という要素が、今日の歌唱作品におけるそれよりも、いかに異質で、いかに密接な関係で響きの要素と結びついているかを、かすかながらも感じ取ることができます。そこでは音節やテキストが、重力から解放されたかのように、より明るく、より透き通って作用し、あたかも音とともに吸い込まれ、「吸引」されているかのように感じられます。言葉が、響き鳴るものへと歩み寄るかのように感じられ、言葉と音の両者が、いわば総合的に同一の段階で現れてくるのを感じるのです。

もっとも、そのように体験されるテキストは、単に音節が一つひとつ連なっているかのようであり、言葉の「意味」という側面は、背景に押しやられたかのように、ごく弱くしか作用しません。

この（古代の歌唱）に対して、例えば今日のワーグナーやシュトラウスの作品の中で徐々に発展してきた「シュプレヒゲザング（Sprechgesang 話すような歌唱）」を対置させてみるなら、私たちはその正反対の状況を感じ取ることでしょう。すなわち、言葉と響き（あるいは音）との間にあまりに大きな隔たりがあるため、両者を統合することはもはやほとんど不可能であり、ある意味でどちらか一方の要素を選ばざるを得ないような状況に追い込まれているのです。

そのため、私たちは必然的に、真実で明瞭なテキストの発音を犠牲にして「響き」を一方向的に耕やすか、あるいは「響き」の流動性をほとんど完全に断念して、いわゆる「シュプレヒゲザング」に陥るかの、どちらかを選ばざるを得なくなっています。

まさに言葉はその本質において、ゆっくりと変化してきました。より地上的に、より個人的に、意味を主張するものとなりましたが、それゆえに「地の重み（erdschwer）」を帯びるようにもなりました。今日の響きとの関連において、言葉は以前よりもずっと低い位置にあり、あたかも下へ落ちてしまったかのように感じられます。いや、それどころか、言葉がある種の上位の力（優越性）をもって、響きの要素を圧倒し、自分の方へと引きずり下ろそうとしているかのようにさえ感じられるのです。

時の経過とともにゆっくりと遂行された、この言葉と音の間の「分裂」。今日、これら二つの要素は全く異なる世界の原理として対峙していますが、私たちが現在持っているような、唯物論的に思考し、こうした発展の事実について無知な歌唱教育（発声指導）では、理論的にも実践的にもその溝を埋めることはできないのです。

それどころか！ 実践的な観点から見れば、今日の一般的な歌唱において、私たちは実際に言葉の方へと直接「降りて」いつてしまっています。本来は上（上方）へと向かうべき響きの流れを、あえて口の中（口腔）へと導き入れ、そこで言語器官（舌、唇、顎など）によって彫り出された音や言葉の形態を直接満たそうとし、そのまま口から外へ逃がしてしまっているのです。

しかし、このことが原因で、私たちが誰もがよく知っている、あの「歌詞との絶望的な格闘」が引き起こされます。つまり、高い音域において、真に閉じた母音（例えば「I（イ）」「E（エ）」「U（ウ）」「Ü（ユ）」「Y（イプシロン）」など）を、明瞭かつ純粋に発声することがもはや不可能になってしまっているのです。

原理的に考えれば、響きと言葉が同じ「空間」、すなわち口腔や咽頭腔の中で同時に作用しようとするれば、一種の「闘い」が生じることは容易に理解できるはずです。なぜなら、響きの流れは、その本質に従って流れるためには、常に「口を大きく開けよう」とするからです。一方で言葉（音）は、特に閉じた母音、例えば正しい「U」や「I」を歌わなければならないとき、口腔あるいは唇を「狭くし、引き締めよう」とするからです。

こうして、自ずと（自然の摂理として）この格闘が生じます。私たちは二つの対立する要素のどちらかを犠牲にすることで、絶えず妥協点を見出し、この格闘から逃れようとしませんが、これを最終的に克服できるのは、響きの流れを「本来の固有の通り道」へと戻したときだけなのです（次節参照）。そしてそれによって同時に、私たちは言葉の有機体（言語器官）を縛りから解き放ち、救い出すことになるのです。

なぜなら、響きの流れと言葉（的なもの）とが分離され、響きが本来の道へと導かれるならば、言葉の有機体は邪魔されることなく、その音の形態を彫り出す活動に専念し、自らを主張することができるようになるからです。そうなれば、明瞭な歌詞の歌唱は、最終的にはもはや何の困難も伴わなくなるでしょう。

したがって、この「声の解放（発声の学校）」において、中音域の音と同じように、高いC（ツェー）の音の上でも、正確で完璧に凝縮された「I（イ）」を歌えることは、当然の帰結として理解されるはずです。

ただし、芸術的歌唱（クラシック声楽など）の世界において、何十年にもわたり完全に歪められた母音（ひいては歌詞）を聴き続けてきたことが、いかに人々の美意識に破滅的な影響を与えてきたかについては、指摘しておかなければなりません。私たちの耳はその悪習に慣れきってしまっているため、音階の高い音で正しいU（ウー）やI（イー）が歌われるのを聞くと、むしろ強い違和感を覚えてしまうほどです。「その珍しい響きを美しいと感じる」とさえ言えません。最初はまだ奇妙に感じられるため、正しく歌われた「I」の音に対して、いわば「慣れ親しむプロセス」をまずは経る必要があります。とはいえ、本来の正しい言葉の形、ひいては本物の美に対する感覚は、比較的すぐに戻ってきます。そうすると、今度は逆に、歪められた母音の響きが実に忌々しく感じられるようになるのです！ それらは本物の音の「歪んだ模造品」や「風刺画」のように感じられ、その音の本質が屈折してしか現れることのできない、偽りの形態として捉えられるようになります。

しかし、揺るぎない真摯な努力によって、舌、唇、顎などのあらゆる筋肉活動を完全に自由に支配し、すべての音を可塑的に形成することが当たり前になったとき、私たちは一つの現実を体験することになります。それは、すべての音、いや、言葉の全体が、より高い次元において再び取り戻されるという体験です。

そして、これこそが、この学校を構築する上での極めて特別で、根本的な基礎をなす要求であると捉えていただきたいのです。すなわち、「言語のエLEMENT（諸要素）を芸術的な歌唱のために『響きの原理』と結びつけよう（結婚させよう）とする前に、まずはその言語のエLEMENT自体を変容させなければならない」という要求なのです。

そして、まさにこれを達成するためには、歌いながら音節や音（母音も子音も、単独あるいは考え得るあらゆる組み合わせにおいて）を、有機的な組織の締め付けや狭窄から解放されるように訓練しなければなりません。そうすることで、私たちは言葉をその怠惰と重苦しさから救い出し、言葉がその真の本質的核（Wesenskern）を現せるようにするのです。

言葉のこの本質的核は、完璧に彫り出された形態（それはすべての音のいわゆる「原形態（Urformen）」と一致していなければなりません。第6章参照）から輝き出るときに現れます。しかも、正しく歌われた言葉においては、それは話し言葉として現れるときよりも、さらに高い次元で現れるのです。

これは、私たちが今や言葉と響きを同一の次元に登場させ、それらを真に結びつけることができるようになったことを意味します。言葉と響きが、古の時代のように再び「本質的に親和的なもの」へと変えられたため、言葉（テキスト）を響きの要素へと歩み寄せ、そこへと引き上げることが可能になるのです。

しかしながら、最終的に努力のいらない芸術的・真実な歌唱を可能にする、あの真に完璧な「統合」には、これだけではまだ到達しません。私たちはまず、今日これら二つの要因（響きと言葉）が置かれている異質な関係を考慮に入れなければなりません。すなわち、それらがこの高い次元において、絶対的に均衡を保つように訓練する必要があるのです。

したがって、それらを本質的に親和的なものへと作り替えるだけでは不十分です。ある意味で「対抗者（Antagonisten）」として向かい合っている両者の作用において、それらを均衡させなければならないのです。

これを実践に置き換えるなら、次のようになります。ある声を特徴づけている「響き」の豊かさが大きければ大きいほど、言葉の世界を形成し制御する作業には、より強烈に専念しなければなりません。また、言

葉を可塑的に形成する能力が意識の中に広く浸透していればいるほど、両者の間に均衡が支配するまで、響きの要素をより慎重に引き寄せなければなりません。もっとも、私たちがまずこれら二つの要素の間に、できる限り大きな「隔たり」を作ろうとしない限り、この均衡が成功することはありません。つまり、私たちはこれらを、可能な限り（完全に徹底することは不可能ですが）、バラバラにし、互いに切り離さなければなりません。それによって、それぞれを個別に、ふさわしい方法で加工し、作り替え、方向を転換し、最終的にバランスを取ることができるようになるのです。

ですから、この「声の解放（発声の学校）」が、実践的な作業の真の出発点を、「響きと言葉の分離」を遂行するための手段と道を見出すことに置かなければならない理由は、もはや理解に難くないでしょう。

本質的に、練習において特別な実践的手段が必要だとしても、それは多かれ少なかれ「意識」の問題です。それは、トレーニングの最後に芸術的な歌唱へと移行し、高次の段階において、メロス（歌の旋律的要素）すなわち響きの原理に対し、言葉を導く主導権を完全に調和した形で委ねる際にも、純粋な意識の問題となるでしょう。

しかし、これらすべての事柄とその深い背景についての真の知識なしには、本質にまで届くような真に新しい歌唱教育を築き上げることは不可能です。私たちは確かに、言葉の世界と響きの世界の間の「対抗関係（Antagonismus）」という新たな法則性を体験してはいます。しかし、それら（言葉と響き）をどこで、どのように訓練し、使用すべきかという、それら本来の自然な領域については、もはや何も知りません。

現代の歌手は、支配しているこれらすべての力について正しい知識を持たないがゆえに、芸術家としての自分自身を見失ってしまいました。彼は自分の真の課題をほとんど知らず、その課題を果たすための手段についてもほとんど知りません。こうして、自らの芸術の王国において見知らぬ者、放浪者となってしまったがゆえに、歌手という存在は衰退に陥ったのです。

私たちが以下の3つの重要な事実に対する意識を失ってしまったからこそ、もはや純粋な歌唱芸術とは呼べないような歌唱芸術が生まれてしまったのです。

1. 第一に、歌唱は二つの基本要素から構成されているということ。すなわち、一方は「客観的な響きの流れ」であり、他方は「母音と子音の世界を可塑的に形作る原理」である。
2. 第二に、言葉と響きの原理との関係が時代の経過とともに変化したため、歌手がそれを再び（元の形へと）逆転させ、作り替えなければならないということ。
3. 第三に、これら二つの要因を、まず互いに切り離して個別に訓練した後に、初めて均衡させなければならないということ。それができて初めて、それらを意識的に「歌詞」として一つに結びつけることができる。

これらすべてに対する意識がないために、私たちが今日、一般的な歌唱として行っていることは、実は一種の「語り・歌い（Sprech-Singen）」、すなわち「語られた歌」としか呼び得ないものになっています（ここで言うのは、ワーグナーやシュトラウスに見られる特定の唱法のことではなく、より深い視点から見た、未教育の素朴な歌唱も芸術的に教育された歌唱も含めた、歌唱全般のことです）。歌唱と発話において働く諸要因の、あの流動的で移ろいやすい性質ゆえに、私たちは二つの悪習に陥ることさえありました。一方は「歌うような語り（eine Art Sprech-Singen）」であり、他方は「歌われた語り（eine Art des gesprochenen Gesanges）」です。

そしてこの混乱は、これら二つの芸術（歌唱と朗読）それぞれの独自性に対する認識にまで広がり、さらなる影響を及ぼしています。歌唱と語り、特に教会の典礼を微かに思い起こさせるような俳優の重々しい語

りは、結局のところ一つで同じものであるという見解が存在しています。ですから、ここで歌唱芸術と話術（朗読芸術）の原則的な違いについても、ごく簡単に触れておくのが良いでしょう。

これは現代において最も致命的な誤りであり、本質的なもの、根本的なもの、そして法則的なものに対する感覚がいかに失われてしまったかを示しています。いいえ、今日の歌唱と朗読（古の時代には異なっていたとしても）は、確かに二つの異なる世界に属しているのです！

私たちが歌うとき、私たちは響きの要素の中に身を置いています。それは、いわば言葉（Laute）を超越した領域です。メロディにおいては、音楽の世界が感情へと向けられた要素として私たちに示されます。真の歌唱を成し遂げようとするならば、私たちはこのメロディの響きの中で自己を表現しなければなりません。そして、歌われた音、すなわちメロス（旋律）に「言葉（的なもの）」を付け加えようとするとき、私たちは第一義的な要素に対して、第二義的な要素を付け加えているのです。

メロディ、およびその中で明らかになる響きの要素は、私たちが作り替え、変容させた「言葉」を自分の方へと引き上げる主権的な原理です。したがって私たちは、音としての響きが言葉へと移行する手前で、ある種の手を打たねばなりません。ここでは相対的な分離を維持し、低次元の「意味を主張する言葉」の段階で両者を混ぜ合わせる（現代の一般的なやり方）のではなく、高次元の「響きの要素」の段階において、緩やかな接触を保ちながら並走させなければならないということを、私たちは知っておく必要があります。

それに対して、語り（朗読）は「言葉（的なもの）」の芸術です。そこでは言葉の要素が主権者であり、響きをいわば自分の方へと引き下げ、自らの活動の中に流れ込ませる正当な権利を持っています。

さて、「歌唱と語りは同じもの、あるいは密接に関連したものだ」と誤解する人々がいる一方で、その逆、つまり「歌唱と語りは何の関係もない」と主張する人々もいます。しかし、一方は他方と同じくらい間違っています！ 歌手は話術（朗読の芸術）を知る必要はなく、俳優は真の響きを体験する必要はない、というようにこれら二つの芸術を分断する人は、現代の科学が専門細分化に陥ったときと同じ過ちを犯しています。彼はそこに専門至上主義を築き、これら二つの芸術の間に、生命を損なうような断絶を引き起こしてしまいます。

例えば、専門至上主義に固執する医師が、病んだ人間の有機体を科学者として正しく扱うことができないのと同じです。真の治療に至ることができるのは、有機体を一つの全体として観察する意志と能力がある場合のみです。それと同様に、俳優も（克服できない器質的な困難がない限り）正しい歌唱を知るべきであり、歌手も本物の言語形成（Sprachgestaltung）を知るべきなのです。いずれにせよ両者は、姉妹芸術の固有性の中へと深く入り込み、その本質的な相違と、互いの親和性や接点を自らの体験にまで高めるよう努めるべきです。

なぜなら、両方の芸術は響きと言葉から成り立っているからです！ 一方は本質的に作用する要因として「言葉」を持ち、他方は「響き」すなわちメロディを持っているのです。

そして、こう言うことも許されるでしょう。語り（発話）の器官が病んだとき、歌手にとって初歩的なものである特定の練習が、語り手にとって並外れた助けとなることがあります。なぜなら、響きの流れそれ自体が、言語器官に対して特に強く強烈な作用を及ぼすからです。これは単に否定しがたい経験的事実であり、これらの練習の治療的効果は、すでに非常に多くのケースで説得力を持って示されています。

もちろん、俳優はルドルフ・シュタイナーによる独自のエクササイズを通じてのみ、正しい語りを学びます。しかし、言語組織に特別な治療力を供給することが問題であるならば、先述の通り、歌唱の練習が真に大きな助けとなり得るのです。

ただし、その際には一つの前提条件があります。朗読のための練習と歌唱のための練習を、決して組み合わせて（同時に）行っはなりません！特に歌手にとって、同じ日に言語練習（Sprechübungen）と歌唱練習（Gesangsübungen）を共に行うことは避けるべきです。

これまで述べてきたことは、まだ示唆の域を出るものではありませんが、それでもこれらすべての事柄を自らの中に作用させ、内面的な体験として捉えることができたなら、歌っている最中の自分は、実は「互いに接触してはいるが、本質的に異なる二つの芸術」の中に同時に身を置いているのだ、ということを実感できるはずです。

そうなれば、真の歌唱トレーニングのために必要な労力、忍耐、持続力、そして最終的には習得に要する時間を、単純に「二倍」に見積もらなければならない理由も理解できるでしょう。なぜなら、実際には二つの異なる芸術の主要な要因を同時に鍛え上げ、制御することを学んでいるからです。

確かに歌唱において「言葉の要素」は二次的な位置を占めますが、個々の真実で純粋な「音の形態（Laut-Formen）」を勝ち取ることが問題である限り、歌唱においても朗読（発話）においても、全く同じ法則性が当てはまります（例えば、舌足らずな「S」や喉にこもった「R」は、朗読において不適切であるのと同様に、歌唱においても全く役に立ちません）。

そして、芸術的歌唱の秘訣とは、結局のところ、これら二つの要因の本質的な相違を十分に考慮した上で、それらを調和した協力関係へと結びつけることができるかどうかにかかっています。そして最終的に、両方の歌唱要因を訓練することによって、凝り固まり歪んでしまった私たちの肉体組織から生じていたあらゆる障害や抵抗が克服されたとき——すなわち、意識的にやってきたすべての練習が、精神的な次元における「自然な能力」へと昇華され、無意識に機能するようになったとき——完成された歌唱のために残される不問の課題は、ただ一つだけになります。

それはこう言うことができるでしょう。「芸術的な形成（表現）の瞬間において、歌う人間は『客観的な要素（響き）』と『主観的な要素（言葉）』を一つに結び合わせるのだ」と。

素人の耳には、歌唱は一つの分かちがたい要素として聞こえます。それが、理想の表現を求める芸術家によって作り上げられた「諸要素の統合」であることには気づきません。しかし、これらは本来、歌唱という有機体の不可欠な構成要素であり、芸術家を通じて初めてその芸術的な結びつきを得るものなのです。

この「芸術的な結びつき」こそが、二つの世界（響きと言葉）の真の真実と美を現すことができます。だからこそ、そのような歌唱は「天球的（sphärisch）」と感じられるのです。私たちは、自らの肉体組織や主観的な感情の昂ぶりから歌うのではなく、再び「天の恵み（Gottesgnadenschaft）」から歌うことを学ばねばなりません。人間の歌声を通じて現れる天の恵みは、清め、祝福し、癒やす力を持っているのです。

これまで述べてきたことから、実践に向けた「意識の変革」のための課題を、改めて明確にまとめます。

1. 響きの世界と言葉の世界を、可能な限り徹底的に分離することを学ぶ。
2. 響きと言葉を、それぞれ個別に導き、形作る。
3. 十分に鍛えられ独立した二つの原理として、後に芸術的表現（歌詞を伴う歌唱）において再び結びつける。

本メソッドは「言語形成（朗読）」ではなく「歌唱訓練」であるため、まず第一に取り組むべきは「響きの要素」です。響きを言葉の縛りから解き放ち、響きの流れにふさわしい「道」を整えること。

ここから、この学校（メソッド）の第一段階である実践編、「響きの導き（Klangführung）」へと進みます。

III. 第一段階：響きの導き (Klangführung)

●基本的な視点

NG音を導き手として、

響きの流れを頭部へ正しく導き、物理的身体から解放する。

これが声の解放の学校の最初の、しかも最も重要な基礎作業である。

ここで響きの実体を十分に育て、客観化できなければ、

以後のすべての段階が成り立たない。

(※訳註：

NG音とは、正式には「NG音 (エン・ゲー音)」と呼ばれ、

子音の N と G が融合したような特殊な中間音・超音)

●要点

○なぜNG音か？

- ・現代の歌唱では響きの流れが口から直接出てしまう（これが衰退の大きな原因）。
- ・NG音は音と響きを分離し、響きの流れを上向きの正しい道に導くのに最適である。
舌の後部が口腔入口を閉ざし、鼻腔・蝶形骨洞・前頭洞へと道を開く。
子音的・母音的要素が融合した「超音」であり、
音的な形作りを最小限に抑え、響きを純粋に解放する。
- ・この音を基盤にすることで、響きを実体的に感じ、導くことが可能になる。

○練習の基本姿勢

- ・自分の音を「他人が歌っているように」客観的に聴く（無私の聴き）。
- ・NGを基盤に、さまざまな高さ・変奏で繰り返し歌う。
- ・唇・舌先・歯などを軽く拘束して音的な形作りを抑え、響きだけに集中。

○訓練中に起こる主な体験（段階的発展）

1. 最初の点 (A)

鼻の付け根のやや奥に「点」が生まれる。すべての音がここから出る感覚。

2. 振動の道の拡大 (B → D → E)

点が移動し、下方は喉・心臓の高さへ、上方は頭頂へ広がる。

響きの流れが頭部全体を徐々に開き、占有していく。

3. 頭蓋突破の段階 (F)

点がさらに上昇し、

響きの流れが頭蓋骨を突き破るように空間へ広がる（螺旋状の渦）。

頭痛が一時的に起こる場合もあるが、突破後に消える。

4. 最終的な中心

頭上部の超感覚的な中心（エーテル的な響きの楽器）に到達。

物理的身体の外へ出て、宇宙的な響きの流れと結びつく。

→ これにより、声の癒しと再生が起こる。

声域が自然に広がり、

「声がない」と言われていた人にも響きが目覚める。

○生理学的・魂的な側面

- ・主に右声帯の上部振動領域（思考・表象に対応）を用いる。
- ・第一段階は思考・表象力と強く結びつく（冷たく客観的な旋律的要素）。
- ・NG音自体が「自己創造的」に導くため、
基本的に一つの練習から多様な旋律が生まれる。
- ・夜間に表象力が働き続けるよう、意識的に集中することが重要。

○注意点と次の展開

- ・初期は鼻音的（nasal）な響きになるが、これは通過段階。
- ・できるだけ早く音的な練習（母音の形作り）も並行して始める。
- ・第一段階が完成に近づくと、中部領域の上半分と融合し、第二段階（拡張）へ移行する準備が整う。

●本文（意識）

一つのものから他が変容（メタモルフォーゼ）しながら発展していくような有機的な生成過程を記述しようとする際、本質的なものの動きをその直接的な連続性に基づいて説明できないとすれば、ある種の困難が生じます。たとえ私たちがここで、長い修練の期間に体験するあらゆる事柄をありのままに描写しようと多大な努力を払ったとしても、それによって理解が容易になるわけではありません。むしろ、多くの重要な要素やプロセスが絶えず変化し、織り交ざり、混ざり合う様子を追いかけることは、理解を極めて困難にし、複雑にしてしまうでしょう。

そこで、これからの3つの章ではこの観点に立ち、この学校（メソッド）の発展過程についての洞察を提示してみたいと思います。その際、歌唱において初層的に重要な要素である「響きの要素」を最初に扱い、つまり本質的に3つの段階において、響きに関するワークをどのように構成すべきかを述べていきます。

「歌唱芸術の解明（歌声の覆いを取るための学校）」は、第一章で述べた、いわゆる「響きの流れ（Klangstrom）」に関連する、たった一つのエクササイズから有機的に発展していくものです。

このエクササイズは、そこからゆっくりと段階的に、法則に従って成長する有機体全体が形成されていく「胚細胞（種子）」のようなものだと見なすことができます。しかし、成長の出発点にある種子を見ただけでは、その中にいかに豊かな可能性が眠っており、後にいかに美しく複雑な形や構造が顕現するかをうかがい知ることができないのと同様に、一見すると極めて原始的に見えるこの最初のエクササイズについても同じことが言えるのです。

本書の第二章において、私たちは、この修練の実際的なワークの出発点を、可能な限り徹底した「響きの世界（Klangwelt）」と「言葉の世界（Lautwelt）」の分離に求めなければならないと述べました。この分離が、まず何よりも不可欠な必要事であると認めるのは、決して難しいことではありません。というのも、歌い手が自らの歌唱の最も固有な要素である「響きの流れ（Klangstrom）」に真に肉薄し、それを実際に発展させ、意識的に正しい軌道へと導くことができるようにならなければならないからです。

そして、これが決して容易な課題ではないことは、今日のほとんどの歌唱教育において許容されている通常の方から、響きの流れを逸らそうと試みたときに痛感させられます。前章でも示した通り、今日の歌唱教育における極めて特徴的な事実は、響きの流れを「口から外へ」流出させてしまっていることです。しかし、この三世代ほどの間に徐々に定着し、今日では自明の常識となってしまったこの歌い方こそが、実のところ、現代の歌唱芸術の衰退を招いた大きな要因の一つなのです。

なぜなら、響きの流れを「言葉の形態」へ、すなわち本来「言葉を形作ること」のみに供されるべき器官組織の中へ直接導き入れてしまうことで、響きの器官と言葉の器官の両方が、それぞれの本質に従って機能することを体系的に不可能にしてしまっているからです。したがって、私たちが一方でそれら（響きと言葉）の真の本性についての知識を次第に失わざるを得なかったこと、そして他方で、それらをこの本質を破壊するような混濁と相互の抱擁からあらかじめ解き放ち、互いに分離させない限り、本質的なことは何一つ達成できないということも、容易に理解できるでしょう。

しかし、第二章で詳述したように、響きの要素を言葉の要素から完全に切り離すことは不可能です。ですから、修練の初期段階においては、言葉としての性質を持ちながらも、その構造によって「響きの世界」と「言葉の世界」の分離を遂行する助けとなるような、ある一つの「音（Laut）」を見つけ出すことが重要になります。

しかしそれだけではありません。その音は、言葉から引き上げられた響きの流れに対して、方向を指し示すような働きを助けるものでなければなりません。

それは、その音自身の本質によって、いわば一種の自己創造的な働きによって、響きの流れがこれまでの古い誤った方向へ向かうのを防ぎ、それを上方へと正しい軌道に導くことができるような音でなければなりません。言い換えれば、私たちがここで必要としている音は、それが形成される方法、すなわち言語器官をどのように活動させるかによって、まず「口腔への入り口を閉ざす」ものでなければならないのです。それによって響きの流れが口腔へ向かうのを阻止し、閉ざされた口腔の背後を通して、鼻の後ろ、蝶形骨洞、そして後には前頭洞へと続く「上方への道」を探し出すよう、響きの流れに強制するのです。

では、そのような音（音素）は存在するのでしょうか？ はい、存在します。それは「超音（Überlaut）」、あるいは「中間音（Zwischenlaut）」や「非音（Un-Laut）」とも呼べるもので、二つの子音「N」と「G」が響き合うことで生まれます。これを単一の音「NG」として（つまり、NとGの二重音としてではなく）歌い、その際に生じる舌の位置を観察してみると、舌の後部が喉から口腔への入り口を実際に塞いでいること、そして同時に、鼻とその背後にある空洞へと続く「上方への道」が開かれるのをはっきりと感じ取ることができます。

このNG音が「超音」や「中間音」と呼ばれる理由は、適切に扱うことで、言葉としての性質（音素性）をかなりの限界まで脱ぎ捨てることができるからです。このNG音はある種、通常の言葉の領域の外側に位置しています。それは子音でも母音でもなく、子音的要素から母音的要素へ、あるいはその逆への移行部として感じられるものです。正しく歌われたNG音においては、子音的なものと母音的なものが「超音的」に浸透し合っています。もちろん、相応の練習と観察を長期間続けた後でなければ、このNG音の本質を正しく把握することはできない、という点は強調しておかなければなりません。練習を始めてすぐに現れるものではな

く、練習を通じてその「超音的」な本質が形成されていくのです。しかし、この音を正しく形成できるようになれば、他のあらゆる言葉の要素に対して、いわば上位に立つか、あるいは対峙するような言葉の要素を手にしたことになります。この音の組み合わせにおいては、言葉を形作ろうとする法則性が、響きの原理から最小限にまで退いており、響きをある程度解放してくれます。その結果、響きの流れがこの中間音、あるいは超音と結びつくと、響きの要素を言葉の要素から可能な限り隔離し、純粋な状態で取り出すことが可能になるのです。

この超音を実際のワークの出発点に据えることは、先ほど述べたこの修練の最初の課題へとつながります。すなわち、可能な限りにおいて、一般的な言葉の要素を響きの要素から選り分けていくことを徐々に学んでいくのです。経験上、響きと言葉の分離を実行することは、言語器官に属する器官（唇、顎と歯、舌先。なお、舌の後部はNG音によって一種の「門番」として固定されています）を何らかの方法で除外し、いわば「縛る」ことを心得て、それらが言葉の形成に能動的に関与するのを防ごうとすれば、格段に容易になります。これは、例えば奥歯をしっかりと噛み合わせ、舌先を下の前歯の歯肉に押し付けるといった方法で行えます（この練習のさらなる細部については、ここでは触れる必要はないでしょう）。これによって、言葉の世界と響きの世界の違いを、より強烈に体験することになります。つまり、歯を噛み締めたり舌を押し付けたりすることで作用する「能動的な形成への意志」と、あたかも自らの力で流れていくような「静かな響きの流れ」との違いを体験するのです。そして、この体験こそが、歌唱を学ぶ者がその後の方向性を定める上で決定的な意味を持ちます。なぜなら、これによって、本当に「響きの流れ」というものが存在すること、そしてその響きの流れに方向を与え、「導く」ことができるということが、手に取るように明らかになるからです。

したがって、この「NG」を音の土台として結びつけた最初の基本エクササイズを、たゆまず熱心に続け、さらに多くのバリエーションを繰り返し用いていくならば、その声が本来備えていたはずの、かつては初歩的な形でしか現れ得なかった「響きの実体 (Klangsubstanz)」の分量が、次第に増大し始めることにすぐ気づくでしょう。この現象を観察するのに最適なのは、いわゆる世間一般の歌唱教育を一度も受けたことがなく、それゆえに「教育の弊害」を受けたり、体系的に損なわれたりしていない声を対象とする場合です。

同じことは、「全く声を持っていない」と言われ、響きの要素が現象化する可能性を阻害されているために、それらが潜在的、あるいはいわば休止状態でしか存在せず、一度も歌ったことがないような人々にも当てはまります。

このエクササイズを実践することで「声を得ることができる」というのは、この学校（メソッド）の実践から証明できるまぎれもない事実なのです。

そして、この事実は非常に真剣かつ重要に受け止められるべき事柄です。というのも、「自分は子供の頃から声が出なかったから」と悲しそうに語り、その結果、みんなで歌うことから「除外」され、邪魔な要素として排除されてきた人々に、私たちはあまりに頻繁に出会うからです。しかし、そうした人々もしばしば、歌うことへの強い愛と憧れを内に秘めています。その憧れは一生その人を離れないことも多く、それが満たされないまましていると、抑うつや劣等感につながることもさえないのです。

私たちがここで述べ、またこれから述べようとしていることの重要性を十分に自覚できるならば、子供における「声の欠如」や「非音楽性」、「無関心」といった現象が、その子を仲間との合唱の列から排除する理由には決してなり得ないということがわかるはずです。むしろ逆に、そのような子供こそ、他の子供たちの「響きの流れ (Klangstrom)」による歌唱の中に積極的に組み入れようと試みるべきであり、粘り強く多くの響きの練習を共に行うべきなのです。そうすれば、十分な忍耐さえあれば、ほぼすべてのケースにおいて、潜在的な音楽性を呼び覚ますことができると確信を持って経験することでしょう。もともと、これが可能に

なるのは、子供の歌唱器官に健康をもたらす力を伝えるような「本当に正しい歌い方」を大人が手本として示し、子供が模倣を通じてそれをゆっくりと吸収できる場合に限られます。

先に述べた通り、これは単なる理論ではなく、すでに多くの場合、外的な成果によって証明されていることです。しかし、NG音を用いたこのような「響きの流れ (Klangstrom)」の練習がもたらす効果は、それだけではありません。今日では、声の才能に恵まれた人であっても、その音域については特定の、往々にして非常に狭い限界を認めざるを得ないのが当たり前になっています。二オクターブの音域を完全に備えた声を見出すことは稀であり、一般的には特に高音がますます失われていく傾向にあります。そこで実に興味深いのは、このNGによる歌唱が、最初の練習時間においてさえ、まさにこうした限界音に作用し、それらを苦もなく、時には限界を遥かに超えて歌えるようにさせる様子を観察することです。このNG音を通じて声を「響きの流れ」へと接続した瞬間に、その治癒的・再生的な力が現れるのです。そして、この力を意識的に手元に引き寄せ、私たちの組織の中に確かな道を切り拓くことこそが重要なのです。この道を通して、流動する原理 (strömende Prinzip) が、響きの芸術のための楽器として形作られた人間組織の諸部分にまで、その治癒的で創造性を呼び覚ます作用を送り届けることになるのです。

これこそが、この修練の第一段階における本質的な課題です！ なぜなら、未完成で調律が狂っている、あるいは損傷してさえている楽器の上で、真の芸術的成果を生み出すことはできないということを、私たちは自覚しておかなければならないからです。ですから、私たちはまず第一に、残念ながら大抵はすでに実際に損傷してしまっているこの楽器を、歌唱そのものを通じて癒すように働きかける必要があります。そして前述の通り、それは「客観的な響きの流れ」の助けを借りることによってのみ遂行できるのです。したがって、あらゆる声の中に最初から存在している「響きの実体 (Klangsubstanz)」を、このNG音の助けを借りて固め、ますます集約させていくことから始めるべきだということは、容易に理解できるでしょう。そうして、いわば「小さな響きの流れ」が形成されるまで続け、それを導きながら、人間の肉体の空間の外側を流れている「大きな響きの流れ (客観的な響きの流れ)」へと繋ぎ合わせていくのです。

さて、この一見原始的なNGのエクササイズに具体的に取り掛かってみましょう。自分自身の音を、まるで他人が歌っているかのように熱心に聴き入り、練習の間中、常に極めて目覚めて生き生きとしているよう努めるならば、すぐに様々な非常に興味深い体験をすることでしょう。何よりも、なぜこの二重音 (NとG) に対して「自己創造的な働き」という表現が使われたのかが明らかになるはずです。

日常生活に属する事柄に取り組む際には、通常、自分が選んだ道でどこへどのように進むべきか、自分自身でよく分かっているものです。しかしここでは、いかに最善の意志を持っていようと、この一つの「音の本質 (音霊)」の断固たる導きに全身全霊で身を委ねない限り、一步も先へ進むことはできないのだと認識しなければなりません。言い換えれば、このNG音は、新しい道への出発点を開いてくれる単なる手段ではなく、それ自体が自律的に、かつ自己創造的に私たちを一段階ずつ導き、いわばその音自身を通り抜けさせることで、私たちが前進していく各段階を初めて体験させてくれるものなのです。これを実践に置き換えて言えば、私たちはただその音を正しく歌い、練習し、それが自分をどこへ導くのか、どのように道を開き広げていくのかを注意深く観察しようと誠実に努めさえすればよい、ということです。そうすることで、意識の上でもその後の経過について自らの方向を定めることができるようになるのです。

このように練習を続けていくと、そう遠くないうちに、鼻の背後の響きの道 (Klangweg) の上に、その方法で歌われたすべての音の「中心点」あるいは「合流点」のようなものが形成される感覚が徐々に現れてきます。もちろん、さまざまな音の高さを感じはするものの、それらの音は発声の始まりにおいて、まるで一つの点から湧き出るように振動します。そして、この点は定着すると、鼻の付け根の奥、頭のやや深いところに位置するようになります。(図のA点線を参照) (図の点Aを参照)

※図



この点を自覚することは、この「響きの音（NG音）」が私たちに伝えてくれる、最初のごく初歩的な体験です。さらに練習を続けると、この点に関してある奇妙な性質が現れます。それは、その点が固定されたものではなく、動き続けるということです。すなわち、この「仮の点」とその下にある喉との間に、ある種のつながり、いわば「振動の道」が生じ、それが徐々に心臓の高さ、あるいはさらに下の方へと伸びていくのです（点B）。この下方への振動の道の拡大と連動して、上方への拡大も起こり、その点は以前よりもずっと高い位置にあるように感じられるようになります（点D）。しかし、私たちの頭部や喉の組織において、響きの流れがこれらを領分に収め、開き、一つの連続した振動の道へと形作っていくプロセスは、これだけでは到底終わりません。ただこのNG音で練習を続けていくと、私たちはそのことを体験します。そして、それは全く新しい体験を私たちにもたらししてくれます。すなわち、点が上方へと移動するにつれて、振動の道が下方、そして後方の「うなじ（首の後ろ）」の方へと広がり、回り込んでいくのです（点E）。したがって、もはや響きの道を直線的、あるいは極端に上方だけに向けられたものとして語ることはできなくなります。この方法で響きの流れに働きかければ働きかけるほど、私たちが扱っているのは、実際にはあらゆる方向へと広がっていく流体（Fluidum）であり、いわば段階的に「誕生」させていく「響きの有機体」なのだということが、より明確に理解できるようになります。

しかし同時に、この流動する響きの本質は、主として上方へと向かうように組織されており、その作用は人間の頭部において頂点に達するものであることも認めざるを得ないでしょう。いずれにせよ、修練のこの段階においては、響きをできる限り排他的に、私たちの「頭の中」に局在化させようとするのが極めて重要になります。さらに練習を進めると、点が再び飛躍的に一段階上へと移動するのを体験します（点F）。しかし、この上昇に伴い、響きの流れは全く新しい、より強大な振動力を獲得します。その結果、響きはもはや頭部やうなじといった物理的組織の限界に留まろうとはせず、突如として、うなじの方へと突き抜けるように流れ始めるのです。そして外側の空間において、響きはゆっくりとたゆたい、消えゆく際に一種の「螺旋状のねじれ」を形成します。修練が十分に進み、純粋な響きに対して母音という「言葉の要素」を正しく付加

できるようになり、母音「I（イ）」や「E（エ）」の音色の中に正しく音を顕現させられるようになれば、この螺旋の動きをはっきりと感じ取ることができます。

しかし、この新しい振動力は、今や「点」をも支配下に置き、その点に全く新しい性格を与えます。以降、それを単なる「点」として体験することはなくなります。点もまた「広がり」を持ち、周辺の（周縁的）なものとなるのです。響きの道が下方において「道」として現れたように、上方においても、当初は点状であった感覚が、その「道」を区切っている周囲の空間や「壁」へと拡大していくのを体験します。次第に、頭部のあらゆる空洞とその壁（鼻腔、蝶形骨洞、前頭洞など）を全体として感じるようになり、響きの流れのために、これらの入り口をより一層開くことを意識的に学んでいくのです。

この段階になると、当初は弱く目立たなかった流れは、すでに相当な豊かさと強度を備えるまでに成長しています。それは頭部全体の空洞の中で波打ち、織りなされます。そして、いつかそれが、頭蓋骨という蓋でさえも克服不可能な障害として立ちのぼることができないほどの、偉大な大きさと力に到達し得るのではないかと予感し始めるのです。ですから、ある日突然、響きの流れがもはや頭の組織の中に留まることをやめ、頭蓋骨をいわば「突き抜けて」、その外側の空間へと広がろうとし始めるのを実際に体験したとしても、実はそれほど驚くには当たらないのです。

これは実に重大な出来事であり、その前段階として、振動がまだ頭部の表面を伝えているという最終的な感覚を経験することになります。この最終段階においては、特有の圧迫感を伴う頭痛が生じることも全くないわけではありません。しかし、周辺化した（広がりを持った）点、すなわち響きの流れ全体が頭部との癒着を切り離れた瞬間に、その痛みは即座に消失します。

興味深いことに、この事実は二通りの方法で体験され得ます。一つは、響きが頭蓋骨の境界を突き抜けるような感覚、もう一つは、あたかも頭蓋骨が開いて、点（すなわち音の奔流）を通過させるような感覚です。

さて、ここで改めて強調しておきたいのは、私たちがこのように描写してきたあらゆる「体験」の可能性や、こうした繊細で微細な内的な変容の瞬間（結局のところ、問題となっているのはそのような瞬間なのですから）を察知できる能力は、個々人の資質の度合いや種類によって、多かれ少なかれ左右されるということです。人によっては、上述のような出来事がすでにずっと前に起きているのに、本人が特別なこととして何も気づかないということもあり得ます。しかし、それによって、到達した事実に対する喜びがいささかも減じる必要はありません。

こうして、私たちはこの特別なNG音の助けを借りて、響きの流れを頭部の中へと通し、さらにそこから外へと導く確かな導きを手に入れたことになります。そして、練習の各段階で「点」として感じられていた何かが、頭部の組織による拘束を解かれた瞬間に、頭の少し上の位置にある特定の中心点へと跳ね上がるように移動する、と描写しても、もはや奇妙には感じられないでしょう。つまりその中心点は、人間の肉体空間の外側に位置しており、物理的・物質的なものでも、物理的な場所に固定されたものでもなく、人間の「超感覚的な組織」の中に存在する中心なのです。したがって、この中心は、第一章で述べた、物質的な振動を引き起こす源となる「超感覚的な響きの楽器」の中に位置しています。

これまでの記述を要約するならば、次のように言えるでしょう。私たちが歌う一つひとつの音において、そして呼吸に支えられた響きの流れ全体において、私たちは実際には固い物理的・物質的な肉体から脱し、エーテル界とその力の領域へと足を踏み入れているのです。

響きの流れを上方へと向け、物理的な組織から解き放つ第一段階の練習では、主に右側の声帯にある三つの振動中心のうちの一つを利用します。第一章の終わりで、私たちは三つの振動「領域」を、上部、中部、下部として定義しました。

第一段階においては、主に右側の声帯の最上部の領域を使用することで生み出される振動を扱います。したがって、ワークの有機的・生理学的な基礎として、右側声帯の上部三分の一とその振動を用いることになります。第一段階が完成に近づくと、中部の領域の上半分をも使用し、その振動（極端に言えば、これもまた上方へと流れるものです）を第一の領域の振動と融合させる傾向が現れます。

もっとも、これら二つの振動領域の間に存在する境界を越えていくことについては、ほとんどの場合、わずかな変化としてしか感じられないでしょう。

これまで述べてきた課題や可能性は、厳密に言えば、物事のいわば「外側」から見た姿にすぎません。もちろん、この歌唱の練習において、正しく、真剣に、そして忍耐強く外的な努力を積み重ねれば、あらゆる成果が得られるでしょう。しかしその際、人間が思考・表象し、感じ、欲する「魂の存在」である限りにおいて、このワークに対する人間の「内的な関係」を問うことを忘れてはなりません。なぜなら、私たちが外の世界で出会うあらゆる出来事や、内的な成長を引き起こすすべての体験に対して、私たちはこの三層の魂の存在として極めて密接に関わっているからです。特に芸術的な活動に身を投じ、創造的に働くとき（それが何らかの芸術作品であれ、あるいはここでのように、後に真の芸術を顕現させるための楽器として、自分自身の物理的組織を「準備」することであれ）、私たちは、創り出そうとするものに対して、自らの存在のすべてをもって考え抜き、感じ抜き、欲しよう（意志しよう）と無意識に努めていることを、自ら体験することができるのです。これら三つの魂の力は、私たちがワークの進展や各段階における方向性を確認するための、三つの異なる視点となるのです。

このように、この修練の過程においても次のような経験がなされます。すなわち、このワークが創造的かつ自己克服的な意味において歌う人間に提供するすべてのものへと成長し、それを自らのものにするためには、「思考・感情・意志」という三つの魂の力を呼び起こし、意識的に強化していく必要があるということです。そうすることで、これら三つの力がそれぞれ三つの段階のいずれかと個別に親和性を持っていることに基づき、それらの助けを借りて三つの修練段階を通り抜け、切望する目標に到達することができるのです。

そこで私たちは、「思考（考えること）」と「表象（イメージすること）」が第一段階とその課題に、「感情（感じること）」が第二段階に、そして「意志（欲すること）」が第三段階に、それぞれ直接的な関係を持っていることを認識するのです。

本章の冒頭で、私たちはこの学校（メソッド）を、たった一つのエクササイズから芽吹き、伸びゆくものとして想像すべきだと述べました。言葉の最も普遍的な意味において「超音的」と呼ぶべきこの音節「NG」の特質と作用について、本章で詳述してきたことに照らしてこの主張を捉え直してみるならば、この事実への理解は格段に容易になるはずです。なぜなら、これまで見てきたように、実際には響きの流れそのものを象徴しているこの「音の本質（音霊）」を、いわば「導き手」とであると同時に「道」そのものであると見なすべきであるならば、今日一般的に行われているような、作曲学的な意味でのいわゆる「練習用教材」に対する考え方は、多かれ少なかれ意味をなさなくなるのが自明だからです。

もし、NG音がその固有の本質を通じて自ら導きながら道を作り出すということが、単なる言葉遊びではなく、私たちが示した通りの真実のリアリティであるならば、言い換えれば、この音がその活動においてただ「自分自身」のみを把握しているのであるならば、私たちは原則として、外的な（技巧的な）練習曲などは忘れてしまってよいのだ、ということが明らかになるでしょう。

しかしながら、これを行うには2通りのやり方があります。

一つは、その時々目的に適していると思われる何らかの音列（メロディとも呼ばれます）を作曲するか、あるいは既存のものを採用し、それを「ng」で歌う際の響きの音楽的な土台とする方法です。

もう一つは、まず第一に「聴くこと（horchen）」、つまり「耳を澄ますこと（lauschen）」に集中的に意識を向ける方法です。後者の道を選び、この響きを持つ音そのものが発する音楽的な鳴り響きに自らを委ねるならば、音の響きの流れ（響流）を次のように体験し始めることになります。すなわち、その響きが、空間と時間を超えて広がり、絶えることなく常に若返り続ける一種のメロディへと、自ずから形を成していくのです。その個々のモチーフは、練習に用いるために確実に取り出すことができます。

言い換えれば、耳を澄ませて待ち、その作業の各段階において前進するためにどのようなメロディ的手段が必要であるかを、響きの流れ自身に語らせるのです。これによっても同様に練習課題が生まれますが、その真の本質は、それらを唯一の、連綿と続く、永遠に鳴り響くメロディの流れからいわば掬い上げられた「断片」や部分的なモチーフとして捉えようとする者にしか理解できません。

川が海へと至る道すがら、岸边の変化に富んだ大小さまざまなモチーフを一つ一つ鏡のように映し出すように、大小のメロディの断片が無辺際 of 豊かさの中に存在しています。こうして、私たちは一つの根本的な練習から出発しなければならないものの、その練習自体が創造的に、訓練の土台となる極めて多くのメロディを私たちに授けてくれるということが明らかになるでしょう。

そうすれば、一定の時間が経過した後、自然の摂理として次のような事実が起こります。すなわち、私たちの意識において、この「ng」音の本質的なものが非常に強く育まれているため、その本質を他の音、まずは母音へと転移させることができるようになるのです。そして、これにより響きの流れは、さらに多様な異なる練習課題を通して自らを表明することになります。

そこには呼吸の練習（これらはむしろ「（未完：練習と呼ぶべきでしょう）」……）があります。

さて、音楽の世界におけるメロディ的な要素が、実際には私たち人間の中で「表象（イメージすること）」や「思考」の要素として働いているものに対応していると考えれば、なぜこの段階の作業において、主に「表象」という助けを借りなければならないのかが自ずと明らかになります。なぜなら、本質的に類縁関係にあるもの同士だけが、互いを認識し、助け合うことができるからです。

（例えば）「コロラトゥーラ」という技術において特に説得力をもって体験される、個人の感情から切り離された客観的でクールなメロディの流れと、あのクールで冷静かつ即物的な思考。純粹に外見的な視点から見たとしても、これら二つの要素の間の本質的な類縁性を感じない者がいるでしょうか。

集中によって何らかの成果を得ようとするならば、思考と表象の助けに頼らざるを得ません。したがって、響きの本質が誤った方向へ流れるのを防ぎ、新しく正しい方向へと変えたいと願うなら、私たちは響きの流れと、自分自身のこの課題に対して強く集中できなければなりません。

それゆえ、響きの道をさらに上方へと勝ち取り、本当に頭の中から歌うことができるようになるためには、この思考と表象の力を呼び起こす必要があります。頭部において、響きの有機体を形成する際、能動的な意識を持ってそこに集中するならば、表象と観察という魂の要素が驚くほど素晴らしい方法で助けとなってくれます。

はっきりと言ってしまうえば、もし自分を甘やかし、表象や観察において受動的なままで、今日よく行われているようにただ練習して「自然に発達する」のを待っているだけだとしたら、大した成果は得られないでしょう。表象力を真に緊張させ、そのイメージが有機的なもの（肉体）に強く生き生きと作用し、さらに

（これが極めて重要なのですが）夜の間もその作用が続くようになって初めて、健康的な形で上方への道が開かれるのです。

この点についてさらに深く立ち入ることは本題から離れすぎてしまいますが、生理学的、心理学的な観点からも、この事実を説明し裏付ける多くの根拠を見出すことができます。

これまで述べたような苦勞と忍耐を経て、上方の自由に漂う「響きの中心」に到達すると、歌っている時にある典型的な体験が生じることがあります。それは、次のような比喻で特徴づけるのが最も適しているでしょう。

火を灯そうとするマッチの棒を、燃えている石油ランプのホヤ（ガラス筒）の上にかざすと、炎は最初マッチの少し上で、いわば空気中に自由に漂うように現れ、マッチをガラスの縁から持ち上げて初めて炎がマッチ棒と合体する——。そんな様子を誰もが観察したことがあるでしょう。

炎がマッチ棒の上に自由に漂って現れるように、音も歌い手の上に現れます。しかし、マッチ棒から独立しているように見える炎が、燃えている木と切り離せない関係にあるように、音もまた歌う人間の一部分なのです。そして、遊び心を持って気ままに炎とマッチを近づけたり遠ざけたりできるように、超感覚的な点から響き下りてくる音と、人間の組織（肉体）を切り離すこともできるのです。

しかし、訓練のこの段階で得られた成果を、例えば歌曲を歌うために使おうとすると、全体的な印象は少しは良くなっているものの、まだかなり「鼻声」のように聞こえるでしょう。というのも、最初はおっぱら上方への方向に集中しなければならないからです。すでに示したように、私たちが意識的に切り開き、使うことを学ぶ最初の振動の道は、鼻の背後にある空洞（副鼻腔）を含んでいます。骨の塊に囲まれたこれらの空洞は狭いため、音に鼻声のような響きを与えてしまうのです。

しかし、これらの道は作業を通じて有機的に拡張され、次第に頭部全体が共鳴し（通り抜け）始めます。この拡張が進むにつれて、鼻声の響きが変化していくことは容易に理解できるでしょう。そして、第2段階で取り入れるべき全く異質な「響きの実質」が、第1段階の響きの実質に付け加えられるとき、鼻声の性質はますます剥がれ落ち、最終的には完全に消え去ります。

もちろん、そのためには第3段階で得られる響きの実質や、響きに対するあらゆる「言語形成の要素（音形成の要素）」も征服されていなければなりません。なぜなら、剥き出しになり自由になった「響きの原理」と、あらゆる形態において支配された「言語（音）の原理」との間で、意識的な調和が成し遂げられて初めて、美しく、かつ真実の音、つまり「中庸（Mitte）」の音が生まれるからです。

したがって、正常な訓練過程においては、純粋な響きの練習と並行して、できるだけ早い段階で「音（言語）の練習」も取り入れるべきである、ということが理解されるでしょう。歌い手の困難は千差万別であり、それぞれのケースにおいて、その作業は個別の特徴を持つことになります。

この点において、多くの疑問が残ることは重々承知しています。しかし、これらの問いは、学校（訓練）自体の体験の中からのみ正しく発せられるものです。それらに答えることは、この訓練の記述を複雑にしていますが、私たちはその複雑化を避けたいと考えています。ですから、ここで述べられた事柄に対して生じる問いを私たちは熟知しており、それに対する答えも持っている、ということを指摘するに留めます。

IV. 第二段階：拡張（Erweiterung）－ 1

●基本的な視点

咽頭を拡張し、耳管を通る第二の響きの道を開く段階。

感情の力を借りて組織を積極的に変容させ、

響きを水平方向へ導き、耳を通してより放射的・豊かな響きの実体を得る作業である。

これにより、

第一段階（上方）と第二段階（側面）の二つの道が完成し、第三段階「鏡像化」へとつながる。

●要点

第一段階（響きの導き）が

上向きの垂直方向に響きの流れを導いたのに対し、

第二段階は側面・水平方向への新たな道を開く作業である。

ここでは能動的・感情的な力を強く使い、物理的組織の抵抗と闘う必要がある。

○第二の道とは？

- ・喉頭 → 咽頭・口腔空間の拡張 → 耳管（Eustachian tube）の門 → 両耳を通り抜けて外へ出る。
- ・耳を通ることで響きは特別な「新生」を受け、豊かで放射的な響きの実体を得る。
- ・これにより、響きの流れが頭上方の極（第一段階で作った中心）と再び融合する。

○主要な作業

1. 咽頭・口腔の拡張

- ・咽頭の側面（特定の「点」）を意識的に広げ、耳管の入り口を開く。
- ・当初はこの「点」は意識の外にあり、無意識の収縮状態（「門が閉まっている」）。
- ・練習によりこの点を「てこ」や「かんぬき」のように感じ、動かせるようになる。

2. 使用する音

- ・引き続き NG音（超音）。
- ・第一段階より暗く温かく、金属的・銀色で力強い響きに変化。

3. 感情の力の活用

- ・驚き、軽蔑、ユーモアなど、特定の感情を意図的に呼び起こし、顔の表情して体現する。
- ・その感情の身振りが咽頭の筋肉に働きかけ、拡張を助ける。

○生理学的・体験的な変化

- ・主に右声帯の中部振動肢を使用（徐々に下部とも融合）。
- ・振動領域を意図的に切り替えることで、音の響きと色彩が明確に変化。
（これが真のダイナミクス＝ピアノ～フォルテッシモの基盤）

- ・現代の「息を堰き止める」ような力任せのダイナミクスとは根本的に異なる。
- ・拡張が完成すると、響きの流れが耳を通る「突破」の瞬間が起こる。
(突然の開放感、時にはショックのような体験)

○最終的な体験（比喻）

- ・自分が響きのマントに包まれ、頭上方の極に「爪」で掴まりながら空中に自由に浮かぶ感覚。
(コウモリがぶら下がっているようなイメージ)
- ・全身が拡大された喉頭として機能し始める。

○注意点

- ・第一段階より忍耐と巧みさを要する。
- ・耳の聴く能力が極めて重要。
- ・この段階ではまだ音（母音・テキスト）を加えると非常に疲れる。
(拡張状態を維持するのが重いため)
- ・鼻音が徐々に減少し、より豊かで球体的な響きへと移行。

●本文

私たちが第一のトレーニング段階で果たさなければならなかった仕事（課題）は、ある意味で、第二の段階で勝ち取ろうとするものの中へと、まさに直接的に引き継がれていくと言えます。しかし、私たちはこれを継続するにあたって、本質的に性質の異なる課題に直面しているのだということを、今や自覚しなければなりません。

ここでもまた、響きの流れ（音流）のための「道」、さらなる「道」を開くことが求められます。しかし、この第二の「道」を切り開くにあたっては、私たちの身体における、本来歌唱に一次的に関連付けられている特定の筋肉部位の、有機的な性質、したがってまた生理学的・機能的な活動から、きわめて明確な抵抗が生じてきます。

そして、これらの抵抗は、粘り強く、その抵抗に直接向けられた適切な闘い（取り組み）によってのみ、克服され、取り除かれるものなのです。しかしそれは、私たちが今や、自らの身体組織に生命を吹き込み、変容させるために、全精力を傾けて能動的な力を投入しなければならないということに他なりません（第6章も参照のこと）。

これは確かに、第一段階の課題とは本質的に性質の異なる課題です。しかし、両方の段階の仕事の最終結果に着目するならば、私たちがこれから目にするように、2つの課題の間の本質的な違いは、それほど大きなものではありません。

私たちが音流伝導の仕事（die Klangfüh-rungsarbeit）によって響きの流れを導かなければならなかった最初の道は、解剖学的・生理学的に、響きの流れにとって完全に到達可能であり、開かれた状態にあります。私たちはただ、響きの流れが頭部の既存の空洞を通して本当に上方向へと向かい、そして頭部から外へと響き出るように、それを導く方法を学ぶだけでよかったのです。

しかし、この第二の、さらなる「道」（これも完全に存在しているのですが）の入り口の前では、私たちの身体組織はいわば一種の「門」（比喩的な表現ですが）のように収縮してしまっています。そのため私たちは、響きの流れがこの第二の「道」をも利用できるように、この「門」が確実に開くようにしなければならないのです。したがって、私たちは自らの能動的な力をこの「門」を開放することへと向けなければならず、この第二の「道」への入り口を塞いでいる、いわば「収縮しようとする身体組織」と闘うことで、その入り口を切り開かなければなりません。

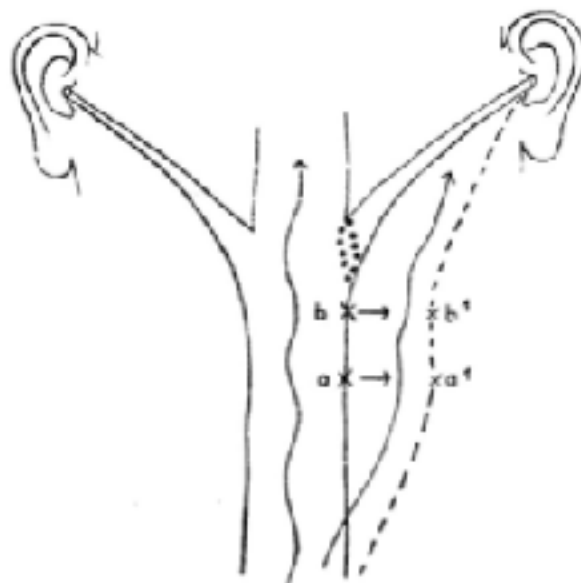
では、この第二の道はどこへ向かっており、その道を閉ざしている「門」はどこにあるのでしょうか。これについては、唯物論的な観念に囚われた声楽指導者には、おそらく純粋にナンセンスとして映るであろう事柄を語らねばなりません、それこそがまさに必要性であり真実であるため、どうしても言及せねばなりません。

響きの流れ（音流）にとっての第二の主要な道は、喉頭から、拡張された咽頭腔（Schlund-Rachen-Raum）を通り、エウスタキオ管（Eustachischen Röhren：のどと耳を互いに結びつけている管）の「門」である開口部を通り、そこから両耳の中へと入り、さらに耳を突き抜けて、再び耳から（すなわち有機体・身体から）外へと流れ出ていく道なのです。

単にイメージ（観念）のうえだけでもこの課題を俯瞰しようとするならば、その過程で克服しなければならない実際の困難がどのようなものであるか、感覚的に理解できるでしょう。しかし、これを純粋に生理学的な観点から観察するならば、今述べたようなことを達成するためには、有機的組織に対して何らかの働きかけを行わなければならないことは自ずと明らかです。なぜなら、咽頭腔の極めて著しい拡張・進展がなければ、響きの流れに対して、喉頭から出発して真っ直ぐ上方へと響き昇る代わりに、枝分かれしてエウスタキオ管へと向かう可能性、そして何よりもその「きっかけ」を与えることすらできないからです。つまり、この拡張なしには、この課題の解決はまったく不可能なのです！

このことは、おそらく図を参考にすれば最もよく理解できるでしょう。私たちは（図参照）、喉（のど）と咽頭の象徴的な概略図を用意しました。そこには、エウスタキオ管への入り口、すなわち「門」が、咽頭の後部において左右の側面にどのように埋め込まれているかが示されています。

※図



ここで求められる練習法とは、喉の上部、すなわち咽頭（点a）を左右（矢印の方向）へと拡張させ、押し広げることです。これによって、咽頭壁および喉頭壁の広がり——これらはエウスタキオ管の開口部（点b）と解剖学的・生理学的に直接つながっているため——その開口部自体にも伝わるようになります。こうして、エウスタキオ管、すなわち耳への入り口が実際に開かれることになるのです。

これによって生理学的な基本条件が整い、響きの流れは真っ直ぐ上方へ向かう方向から向きを変え、側方のエウスタキオ管の中へと枝分かれして流れ込むようになります。（このとき、点aと点bは、図に示された点a'と点b'の位置へと移動します。）

表現の難しさはあるものの、ここまでの説明によって、私たちがこれらの「門」に直接アプローチすることはできず、むしろ喉の上部、咽頭、そして口腔の「全方向への拡張・展開」によって、門が自ずと開かざるを得ない状況が作られるのだ、ということが明確に伝わったはずですが。この拡張作業を開始するための攻撃点（アプローチポイントであり、ここでもまたひとつの「点」が問題となります）は、もう少し低い、咽頭のより側面に位置しています（これについては後ほど詳しく戻ることになります）。

この奇妙な課題が果たして実行可能なのだろうか、という疑問が生じたとしても、全く不思議ではありません。ここで率直に認めなければならないのは、この課題には、響きの流れ（音流）を導く第一段階の課題よりも、はるかに多くの忍耐と、より大きな器用さが要求されるということです。何よりも、これまでに培ってきた「耳を傾け、聴き取る能力（傾聴・聴取能力）」の熟達度に多くが懸かっています。

もし、私たちが作業の出発点として用いなければならない、あの喉（または咽頭腔）の領域にある部位に、何の問題もなく、つまり意識で直接アクセスすることができ、一種の体操のようなトレーニングとして介入できるのであれば、純粋に外的な見方をする限り、この課題はそれほど難しくはないかもしれません。しかし、この領域はアプローチポイントも含めて、その全体が（トレーニングを積む前は）意識から完全に切り離された状態にあります。一般的に、アマチュアであれ歌手であれ、この「点」に対する感覚を持っている人はほとんど皆無である、と言い切ってしまうてもよいほどです。（ただし、一般に「本物のトリルを持って生まれてきた」と言われるような女性歌手、例えばアデリーナ・パッティ※などは、当然ながらこの「点」を知っており、ある程度コントロールしています。）

※〔訳註：アデリーナ・パッティ（Adelina Patti, 1843年-1919年）

19世紀から20世紀初頭にかけてヨーロッパやアメリカで絶大な人気を誇った、史上最も偉大なソプラノ・オペラ歌手の一人。〕

それにもかかわらず、すべては、この点が適切な方法で私たちの意識へと引き上げられるかどうかにかかっているのです。

人間の身体組織には、無意識で、動かすことができず、随意的なコントロール（意思による制御）から切り離されているものが多く存在しますが、特定の訓練によって、それらを意識化し、動かせるようにすることは可能です。例えば、鼻翼（小鼻。その拡張能力は響きを導く作業において極めて重要です）、耳、頭皮、足の指などが挙げられます。しかし、いくらかの訓練を積み、私たちの身体のこれらやその他の部位に動きをもたらすことができるのは、よく知られている事実です。例えば、パントマイムの「役者」が表情の芸術を実践する際にも、同様のことが起きています。彼は俳優ではない一般人よりも、感覚的な訓練を通じて、自らの芸術の目的のために顔の筋肉を「手中に収めて（コントロールして）」いるのです。また、特定の芸人（特にアスリート・曲芸師）は、自らの身体末梢にある特定の筋肉、時にはすべての筋肉に対して見事な支配力を獲得し、それらを文字通り演奏するように「躍らせる」ことさえできます。

したがって、適切なトレーニングを行えば、先ほど述べた拡張作業を遂行するための、あの中心的なアプローチポイントを意識へと引き上げることができるようになります。すでに述べたように、この点は通常の意識にとっては「死んだ」点です。しかし実際には、それは死んでいるのではなく、単に無意識なだけなのです。どれほど信じがたく聞こえるかもしれませんが、時間が経つにつれて、私たちは実際に、唇や手を開閉するのと同じように、この点や対応する咽頭筋を自明のこととして動かす能力を獲得できるようになります。

この関連において、私たちがこの作業を遂行するために用いるべき「音（音声）」についての、当然の疑問が浮かんでくるはずです。なぜなら、私たちの歌唱楽器の有機的組織（肉体）にまで入り込んでしまった病気、弱さ、過ちに対するあらゆるアプローチと同様に、この課題もまた、その目的に適した「音」の力によってのみ可能となるものであり、私たちはその音がもたらす創造的な働きに、耳を傾けながら従わなければならないからです。

それは、第一段階において私たちの作業の基礎を与えてくれた、あのまったく同じ「音」、あるいは「超・音（Überlaut）」です。すなわち、「NG」です。ただし、この「NG」は、響きを導く（第一）段階で私たちが発展させた「NG」とは、今や響きが大きく変化しています。この第二段階では、その異なる用途に応じて、まったく異なる響きのキャラクターを帯びるようになります。もはや、冷たく、鼻にかかった、穏やかな響きではなく、暗く、温かく、そして金属的な銀色の響きとなり、拡張段階の終わりには、力強く、心の奥底に響くような豊かな響き（音量）へと膨らんでいくのです。

課された課題があれほど異なっているにもかかわらず、第一段階でも第二段階の作業でも（そして予め述べておきますが、第三段階の「鏡映（Spiegelung）」においてさえ、私たちは再びこの「NG」を根本的な要素として使用することになります）、このひとつの同じ音を基本因子として使用できるという事実は、私たちがこの音に「非・音（Unlaut）」あるいは「超・音（Überlaut）」という名を冠したことが、決して不当ではなかったことをよく示しています。なぜなら、以前に説明したように、この音は子音的な要素も母音的な要素も主張しないほどに、その音声的なキャラクターを脱ぎ捨てることができるだけでなく、響きの面においても、ある種の独特な個性を主張することを放棄しているからです。それゆえに、この音は他のどの音とも異なり、練習者に仕え、最も普遍的な方法で彼らを導くことができるのです。

このようにして、この新しい性質を持った「NG」の音の助けを借りて、同様に新しい性質を持った「点」が意識の中に生き生きと入り込んできたとき、私たちはまもなく、それを単なる平面的な「点」としては感じなくなるでしょう。（この言葉は、平面的で無機的なもののイメージを容易に呼び起こしてしましますが、当然ながらそのような意味では全くありません。私たちの歌唱組織において、私たちが扱っているのは例外なく生き生きとした、動かすことのできる筋肉であり、説明の中でこの言葉をこれほど頻繁に使うのは、本当にこれに代わるより良い表現がないからに過ぎません。）おそらく、このように言えるかもしれません。私たちはこのアプローチポイントを、今や自分の意思で捉え、動かすことのできる、一種の「レバー」や「門（かんぬき）」のように感じ始めるのです。

しかし、最初は身体組織のひとつの「点」として感じられていた部位が、意識において「レバー」や「門」へと変容し得るというこの可能性こそ、私たちがこの説明において特に強調しておきたい事柄です。なぜならそれは、最初の2つの段階を通じたこのトレーニングの発展過程において、私たちが絶対に一種の法則的な意味を見出さなければならないプロセスに対応しているからです。

前進する際には常に、私たちは段階的に反復する特定の法則性に直面します。それは次のようなものです。

「ひとつの点が発展・変容し、外周（円周）となる！」

(Ein Punkt entwickelt sich, wandelt sich und wird zur Peripherie!)

実は、この事実の中にこそ、最初の2つの段階における歌唱練習のすべての進歩の鍵が隠されています。意識の中では、至る所に個々の「点」が生じ、それらが練習を通じて「外周」へと成長していくのです。

練習中、このように外周化した点に属する2つまたはそれ以上の円が、時には互いに重なり合う（交差する）ことがあります。そのとき、人はそれを一種の「突破（Durchbruch）」として体験します。つまり、自分が闘っている障害が、突然突き破られ、貫通され、目の前から取り除かれたように感じられるのです。これを、このメソッドの専門用語で「ブレイクスルー（Durchbruch）」と呼びます。

私たちは、鼻の後ろにある点について、練習を継続することによってそれが外周化（周辺化）していくと述べました。咽頭腔にあるこの点についても、全く同じことが言えます。この点もまた外周化し、それが起こったとき、その最初の効果として、私たちはまずそれを「レバー」として感じるできるようになります。この点は、いわばあらゆる方向に向かって非常に多くの活性化させ、呼び覚ます力を放射したため、そのすぐ近くにある筋肉に対しても生き生きとした感覚が得られるようになったのです。そして、この活性化ワークがさらに進むにつれて、この感覚は、咽頭全体の関連するすべての筋肉へと次第に伝播していきます。

しかし、これが獲得されるのとまさに同じ度合いで、先述した「拡張（展開）」を遂行できるようになります。喉全体が広がり、エウスタキオ管（耳管）が開き、その瞬間に響きの流れが耳を通して外へと跳ね出るのです！

これは（もちろん特別な状況下においてのみですが）、あまりにも突然かつ予期せぬ形で起こるため、ほとんどショック（衝撃）に近い効果を伴って体験されることがあります。例えば、この出来事が史上初めて起こったのは、ある特に集中的な練習の結果としてでしたが、それはこのような事象が起こることを微塵も予期して狙ったものではありませんでした。なぜなら、これまで繰り返し述べてきたような方法で（身体の未知の領域を）探求しようと努める場合、新しく訪れる現象についてあらかじめ知ることなど決してできない、ということは容易に理解できるからです。人はただ手探りし、耳を傾けながらその現象を捉えようと試みるだけであり、最終的にはその熱意のあまり、新たに現れた障害に対して、時には「力づくで立ち向かう」ことさえあるのです。そして、まさにここでそれが起こりました！

この事実（耳から響きが抜けること）を全く予期せぬまま、しかし持てるすべてのエネルギーを動員して、咽頭の中で自己主張しているように見えたあの「障害（抵抗）」に対して、きわめて純朴にがむしゃらなまでにアプローチが行われました。そして、非常に強い圧力がかけられたため、咽頭はその抵抗を急激に放棄せざるを得なくなったのです。しかし、咽頭がこれほど突然に拡張したため、エウスタキオ管の開口部もまた突発的に開かざるを得ず、そのためこの出来事は、ほとんど「爆発」のようにして発生しました。そのプロセスは、まるで内側から一種の「平手打ち」を食らったかのような感覚でした。音波がエウスタキオ管を駆け抜け、鼓膜に衝突したため、まるで鼓膜が破裂したかと思えるほどだったのです！（もちろん、その体験自体は完全に無痛でした。）

しかし、そのようなこと（鼓膜の破裂）は起きておらず、それどころか、この出来事による異常は微塵も残っていないことを確認したのち、人はこの謎の解明に努めなければならませんでした。無数の反復実験を経て、最終的には落ち着いて、今度は圧力をかけることなく、これと同じ出来事を段階的にコントロールしながら自発的に引き起こすことができるようになり、その意味と法則性を見出して活用するに至ったのです。

ここに描写した体験は、完全に個人的なものであり、したがってその現れ方には段階的な個人差があるものの、全トレーニングのなかでも最も際立ち、最も確信をもたらす体験のひとつと言えます。そして、このような体験は、描写のうえではどれほど奇妙でグロテスクに映るとしても、学ぶ者にとっては、励みとなり、自らを支えてくれる性質を持っています。人はそのなかに、進歩と成熟の「到達標識（マイルストーン）」を体

験するのです。なぜなら芸術とは、たとえそれが最も精神的なものであっても、常に技術的・技巧的な側面を持ち、その頂点において「能力（Können）」を形作るものだからです。

そして今や、私たちがなぜ、いま特徴づけた課題を伴うこの段階に対して「拡張（Erweiterung）」という名称を選んだのかも、自ずと理解していただけるでしょう。第一段階が、そこで響きを導くことを学ぶがゆえに「響きを導く（Klangführung）段階」と呼ばれたように、第二段階は、この段階において歌唱の練習者に課される主要な課題にちなんで「拡張の段階」と呼ばれるのです。

「響きを導く段階」のところで、私たちはすでに、この第二段階の練習には「感じる力（感覚／Fühlen）」という補助的な力が必要であることに言及していました。そして、これから果たすべき事柄についての本質的な概要を把握したいま、私たちが「感じる力」の助けを借りて初めてこれを達成できるのだという事実にもはや当惑することはないでしょう。

最初のアプローチポイントを手探りで探し求める際、私たちはまさに「感じる力」の支えと助けがあつて初めて、その点が「まだ眠りにについている」場所へと赴くことができるのです。

単に観念（イメージ）のうえだけで把握できる事柄について語ることは、状況によっては比較的容易です。しかし、多かれ少なかれ「感じる（感覚の）」領域で展開されるべき事柄を言葉に落とし込もうとするならば、当然ながら、それを表現するための言語は困難を極めます。そこでは、実際、ただ「手探りするように」描写することしかできません。

すなわち、この拡張練習の全プロセスにおいて、人が自発的にある特定の「感覚（感情）」に身を委ねるような形で、感じる力に対して訴えかけなければならないのです。これは、それが単に心の奥底で作用するだけでなく、外側へ向かって肉体的に形を成し、目に見える身ぶりや形態へと凝縮され、それを最終的には外的な「顔の表情」にまで刻み込まなければならないほど、集中的に行われなければなりません。そうして初めて、人は、表情に現れたその特別な「感覚の身ぶり」と、拡張のためだけに問題となるあの重要な「アプローチポイント」との間に、一種の相互作用が自ずと確立されるのを体験できるようになるのです。以下の例が、ここで意味されていることを明確にしてくれるでしょう。

蔑み（軽蔑）の激しい感情は、口角を下へと引き下げます。激しい驚きの感情は、額を上へと引き上げます。ユーモアの感情は、口を横へと広げます。これらと同様に、このトレーニングの第二段階の練習において考慮されるべき特定の感情（感覚）が、喉（のど）にある先述の重要な点と、最も密接な心理的・生理学的関係にある「顔の身ぶり」を引き起こすのです。

したがって、練習の手段として呼び出されなければならないあの感情（感覚）は、気まぐれに選ばれたものではなく、必然性から選ばれたものです。しかし、生徒はそれを自発的（意図的）に作り出さなければならないのです。

この極めて奇妙に思えるプロセスは、芸術的な職業にとっては決して縁遠いものではなく、むしろその逆です。芸術家、特に俳優やオペラ歌手は、キャリアを成功させるために、特定の心の状態（気分の高まり）から意識的に出発し、自らの身体組織（肉体）を客観的にコントロールすることを学ばなければならないのです。

すでに述べたように、これらすべての言葉が暗示している事柄を正確に描写することは、プロセスの内密さ（繊細さ）ゆえに困難を極めます。したがって、いかなる状況においても、指導を行うためには「自らの体験（自己経験）」が絶対の前提条件となります。これまでに伝えられた事柄だけを根拠にして、あえてアドバイスを与えようとする者がいるならば、その者は生徒の発展と健康を著しく損なう危険性があります。何よ

りもまず、指導者は、生徒がその後の相応の結末を伴うような「過度な負担」を恐れることなく、この過酷な練習のどれだけを課され得るか、ということ判断できるまでに成熟していなければなりません。だからこそ、トレーニングのこの段階においては、正しい聴取能力のために耳が十分に鍛えられているかどうか、極めて重要になるのです。なぜなら、ここでの耳は、間違いなく最も重要な導き手だからです。

「響きを導く段階」において私たちは、先に描写した声帯の3つの振動中心のうち、練習の生理学的基礎として、主に上部3分の1の振動力、あるいはさらに適切に言うならば、声帯の最上部の「振動節 (Schwingglied)」の振動力を必要とすることを説明しました（声帯は全体として3つの節に分かれて振動し、振動の際にはいわば上部・中部・下部の振動節に分節されるため、このように呼ぶことは絶対に可能です。これ以降の説明では、この名称を使用させていただければ簡略化できます）。

ここ「拡張の段階」においては、生理学的な基礎要素として、中部の振動節が私たちの自由に使用できるようになります。しかし、私たちが拡張（展開）の能力を勝ち取っていくのとまさに同じ度合いで、中部の振動節の振動は、下部の振動節の振動と融合していくこととなります。それらの振動は、徐々に境界を越えて最下部の領域へと波及し、ゆっくりと深く、深く下方へと定着していき、最終的には声帯の全体によって（振動が）生み出されるようになるのです。

その際、この振動の境界を越えた波及はあまりにも明白であるため、まったく訓練を受けていない耳にとってもはっきりと知覚できるほどです。

私たちが、響きの流れ（音流）を耳を通して外へ、すなわち「水平方向」へと導き出すというこの拡張の課題と、いま最後に述べた事柄を合わせて観察し、さらに、3つの振動節の「振動方向」について語られたことを思い起こすならば、私たちの感覚のなかに、このプロセス全体の多かれ少なかれ納得のいく明快なイメージ（像）が浮かび上がってくるはずです。

私たちは以前、次のように説明しました。すなわち、上部の振動節は真上に向かって振動し、中部の振動節は半分はやや上へ、半分はやや下へ（つまり、合わさることで主に水平な方向の振動となります）向かって振動し、そして下部の振動節は真下に向かって振動する、ということです。さて、中部の振動節が主に水平方向に振動するからこそ、それが響きの流れ（音流）を水平方向へ、というよりもむしろ耳の方向へと送り出す（送り出さざるを得ない）のだとしても、決して奇妙には思われなければならないはずです。これは、「響きを導く段階（第一段階）」において、上方へと流れる振動によって響きの流れが上へと運ばれたのと同じ原理です。

これらの事実と関連性から見て、いま述べた2つの段階の法則的な必然性は、それぞれの課題も含めて、私たちの喉頭およびその付属器官の全体的な生理学からシンプルに導き出すことができる、と言っても確実に差し支えないでしょう。少なくとも、本質的な部分における一致が存在することは否定できないはずです。

そして、現在の（従来の声楽）指導法ではほとんど説明がつかないような、歌唱の領域における他のさまざまな現象を、これら（振動節）の知見に基づいて観察しようと努めるならば、さらなる一致がより明確に浮かび上がってくるでしょう。

そのような現象のなかには、例えば、ピッチのズレ（ディストニエレン (Distonieren) ／上ずり・ぶら下がり）や、いわゆる「ファルセットでの歌唱 (Falsettsingen)」といった現象が含まれます。

音感（耳の鋭さ）が完全に確かであるにもかかわらず（つまり、実際に耳が実によく機能しているにもかかわらず）、音が「高すぎる（上ずる）」または「低すぎる（ぶら下がる）」という現象が頻発することは、時に歌い手を絶望の淵に追い込むほどの事実です。ディストニエレン (Distonieren ／ピッチの狂い) に苦しむ歌手は、細心の注意を払っているにもかかわらず、音が上ずったりぶら下がったりするのを防ぐことができ

ません。しかし、3つの振動領域がそれぞれ異なる振動方向を持っているという事実を知っていれば、この現象を深く理解できるだけでなく、助けの手を差し伸べる（改善する）ことも可能になります。

本人の意思に反して音が上ずってしまう（高く歌ってしまう）歌手の場合、主に上2つの振動領域（上部と中部の振動節）ばかりを使っており、最下部の領域がほとんど機能していないことが確認できるでしょう。これによって彼は、下方へと流れて自らの音に平衡をもたらしてくれるはずの振動を欠いてしまい、結果として、本人の意思とは裏腹に音が「浮き上がって」しまうのです。逆に、音がぶら下がる（低く歌ってしまう）場合は、下2つの振動領域（中部と下部の振動節）を主に使っています。このとき、最上部の振動節の関与が少なすぎるのです。

音がぶら下がりがちな芸術家の特徴として、いわゆる「ピアノ（弱音）で歌う能力」がますます失われていく、という点が挙げられます。そのような歌い手は、実際にはメツァ・ヴォーチェ（大声と小声の中間の声）か、あるいは非常に大きな声でしか歌うことができません。そして、まさに平衡が欠けているために、それらの大声はたいてい低くなってしまう（ぶら下がる）のです。生理的組織が耳の「命令」や意思に従うのではなく、部分的にしか活動していない生理的組織が、その下方へ向かう圧倒的な振動傾向によって、音を強制してしまいます。すなわち、音が「沈んで」しまうのです。

ただし、プロとして長年歌い続けたことの最終的な結果として非常に頻繁に現れる、あの（慢性的な）ピッチの狂い（ディストニエレン）は、これには含まれません。その場合は、絶え間なく繰り返された間違った歌い方によって、声帯全体が体系的に弛緩し、喉頭の組織全体が硬化してしまっているのです。

では、ファルセット（裏声）の音を形成するときはどうでしょうか。その場合、私たちは上部の振動領域において、さらに進んだ（極端な）切り離し現象に直面することになります。すなわち、あの一番上の「上部3分の1の振動節」が、さらに分割、あるいは細分化されるという現象が起きるのです。具体的には、その上部振動節の下半分からの切り離しです。

ファルセットの音は、声帯の最上部にある振動領域の「まさにその頂点に位置する一部分」だけしか使用しません。そして、不適切な歌い方によって声の有機的組織が一定のダメージ（弛緩、過労、あるいは硬化さえも）を被った瞬間に、実は必然的に（防衛反応として）現れるもののなのです。したがって、ファルセットの本質とは、声帯がその全体性をもって歌手の意図に正しい方法で応えられるほどには、もはや十分な弾力性（しなやかさ）を失ってしまったがゆえに、自発的に手を伸ばす一種の「緊急避難（その場しのぎの手段）」に過ぎない、とすることができます。

ファルセットの音とは、根本的に言えば、ある程度まではまだコントロールされている「倍音」に他なりません。それは、楽器からいわゆる「フラジオレット（ハーモニクス）の音（Flageolet-Töne）」を引き出すときと、ある意味でよく似た方法で発生します。おそらく一般にはあまり知られていない事実でしょうが、このファルセットでの歌唱は、女性の歌声においても全く同様に起こり得る現象なのです。

もし、このファルセットを適切な方法で本来の規則的な練習の対象とするならば、（これまでに何度も実例があるように）上部の振動節をゆっくりと強化していくことができ、ある日それが再び「全体性」をもって（響きのなかに）組み込まれるようになります。そうして初めて、ファルセットで歌う必要性は消滅するのです。

すでに述べたように、間違った歌い方によって喉頭にあまりにも強い退行（破壊）プロセスがもたらされると、それらがまさに原因となって、声帯はその弾力性を失い始めます。なぜなら、声帯とは人間の肉体的なものとも最も内密な形で結びついているだけでなく、その精神的（霊的・魂的）なものとも深く結びついて

いる、極めて繊細な器官だからです。そこで、以下に述べる短い説明は、声帯と人間の感情生活（気分の生活）とのかような結びつきを、特別に示すヒントとなるかもしれません。

咽頭と喉頭の拡張が、ひとたびその能力を獲得した練習者によって極めてリアルに体験されるようになると、この拡張の感覚は、声帯そのものにまで伝播するようになります。練習者は、声帯自体が引き伸ばされているのをはっきりと感じていると思ひ込みます。しかし、実際はそうではありません！ 実のところ、声帯にはまったく別のことが起きているのです。

感情の体験が、特にそれが高揚したときに、人間の流体組織（体液システム）における諸プロセスを自発的に引き起こすきっかけとなることは、誰もが知っています。例えば、深い心の動揺は、涙腺からの流動的な分泌物（涙）を生み出します。そして、これに匹敵するような現象が、第二段階のトレーニングにおける「感じる力（感覚）」と密接に結びついた練習の際にも起こるのです。

すなわち、この練習によって引き起こされる事象の物質的な現れは、声帯から分泌される、きわめて微小な「液体の滴」にあります。そして、このごく微量の液体が（組織から）押し出されることによって、歌い手の内部には、まるで声帯自体が引き伸ばされているかのような感覚が生じるのです。

歌唱の練習者にとって、こうしたプロセスを完全に見極めることは極めて有意義なことですが、これらの現象は他の言葉、あるいは全く異なる視点から描写することも可能でしょう。繰り返し指摘してきたように、感覚や観念のわずかな介入によって妨げられ、変容してしまうような繊細なプロセスを、正確かつ同時に肉体的に再現するよう言葉に落とし込むことは、至難の業です。

平面的な概略図、冷徹な概念、そして教条的に響く定義などは、根本的には危険な「間に合わせの手段（不完全な便法）」に過ぎません！ 例えば、流動的かつ動的に動く声帯を、図式的に「3分割」して捉える思考は、実際に観察される機能的な営みに対して、言うまでもなく原始的（単純すぎるもの）です！ 線条に分割された振動領域や、その数学的に表現された放射を伴う平面的な図式は、全方位へと空間的に広がっていく実際のプロセスの、抽象的で非現実的な、歪んだイメージしか与えてくれません。

そして、この「歌唱芸術の開示（Stimmenthüllung：声の解放）の学校（メソッド）」で使用されている専門用語についても、事情はほとんど同じです！ 図式になぞらえて、シンプルで単純なものと考えがちなこれらの「振動プロセス」は、有機的に分化（専門化）されたものであり、練習を重ねることで、さらにいっそう有機的に分化していくものなのです。振動というものは、光り輝く中心点や、物質的に感じられる力の点、あるいは声帯の一部分から、光線のように放射されるわけではありません。当然ながら、それは常に「声帯の全体」から生み出されるのです。

より正確に言うならば、これらの振動は、歌う自我（Ich）」によって、振動する声帯を土台として生成されます。ただ、意思によって操作される歌唱器官の特殊性によって、上部3分の1の領域が「組み込み（Einschaltung）」（これもまた単なる言葉に過ぎませんが）を経験し得る、というだけのことです。そしてこれにより、水平に位置しながらも垂直に振動する声帯の上部3分の1の中に、全体の複雑な振動プロセスの「響きの中心（Klangzentrum）」、すなわち「焦点（Brennpunkt）」を私たちは感知するのです。しかしそれもまた、声帯が、その付属器官を伴う複雑な喉頭において、一種の中心点を形成しているからこそ活動できるに過ぎません。

喉頭による振動の生成において、私たちが実際に扱っているのは、最高度に複雑なプロセスです。様々なトレーニング段階における機能の特徴を、いくらかでも理解できるようにするために、私たちは理解を容易にする目的から、その都度、本質的に活動している要素だけを（全体から）選び出すことしかできないのです。

ここで意図されているような（声の解放の）学校においては、言葉というものは、たとえそれらがひとつの科として組み上げられている場合であっても、結局のところ、様々な技術（熟達した能力）を養成するための「手段」以外の何物でもありません。言葉とは、典型的で、法則的に現れ、絶えず変容し、ただ自発的な活動（自己活動）によってのみ勝ち取ることでできる「体験の実相」を指し示そうとする、一種の身ぶりに過ぎないのです。

したがって、いまや「拡張ができる」という段階に到達したならば、それは単に、響きの流れ（音流）を自発的に耳から外へと導き出せるようになったということだけを意味するものではありません。それは同時に、声帯の各振動節をいわば自由自在に扱えるようになったということであり、すなわち、音を声帯の最上部の領域から第二の領域を経て第三の領域へと引き下げ、さらに第三の領域から第二の領域を経て第一の領域へと、完全に自発的（意図的）に逆戻りさせることができるようになった、ということの意味するのです。

このプロセスにおいて、人は確かに極めて驚くべき事柄を体験することになります。そしてそれは、訓練を受けていない耳であっても難なく聴き取れるほど、実にはっきりと知覚できる形で現れます。人は、振動領域が切り替わるにつれて、声全体の「響きの音質」が変化し、塗り替えられていく（音色が変化していく）のを体験するでしょう。上部の振動領域だけで響いているときの声は、上部と中部の領域が合わさって響いているときや、さらには3つの振動節のすべてから声が解き放たれているときとは、まったく異なるキャラクターを持っているのです。

そして、この体験こそが、私たちにとって、ある「深く思考を巡らせるべき事柄」を理解するための出発点となり得ます。すなわち、このような練習を通して初めて、歌唱における本当の、芸術的な「ダイナミクス」を理解し、獲得することができるのだ、という事実です。

なぜなら、まさにその通りだからです！人は、ピアノ（弱音）から最も力強いフォルティッシモ（強音）へと声を膨らませる（クレッシェンドする）ことができる「本質」を体験し、その説明を得ることになります。そしてそれにより、このダイナミクスが、決して「息の流れ（呼気流）」や「空気の柱（気柱）」をより激しく突き固めて鬱積させること」によって達成されるのではない、ということを知るのです。しかし現在、世間に広まっている（従来の発声の）観念においては、クレッシェンドやデクレッシェンドの成立をそのように説明しようとするだけでなく、実際にそのやり方に従って強弱を作ってしまうています。

これらの概念（ダイナミクス）の真の意味を知る者であるならば、「現代の歌唱におけるダイナミクスは、完全に魂を失った（抜け殻のような）ものになってしまっている」と、はっきり口にしても差し支えないでしょう。

今日の歌唱におけるダイナミクスは、空気を堰き止めて鬱積させる（息を詰める）ことによって作り出されており、それはまるでサイレンが音を出すのと同じような、全く同様の法則性に基づいているのです。

しかし、実のところ、呼吸のプロセス（呼気の営み）は、芸術に則って扱われる歌唱のダイナミクス（強弱法）とは、まったく何の関係もないのです！

生理的組織の真の発展傾向に立脚した本物の芸術実践においては、唯物論的な観念はことごとく役に立たず、多くの場合、正しいことの「真逆」を表現してしまうというのは、まさにこの通りのことです。

芸術に則った歌唱のダイナミクスの背後に隠された秘密は、声帯の生理学を正しく認識し、それに従って使用する方法を知ることによって初めて見極めることができます。なぜなら、言うまでもなく、生理学を単に孤立した知識として認識しているだけでは、何の役にも立たないからです。教授法や指導法に対するセンス、すなわち芸術へと育てるための創造的な才能が、この認識を土台としたうえで正しい練習法を見出し、それらをインスピレーション（靈感）豊かに形作っていかなければなりません。なぜなら、それらの練習法は、頭で組み立て（構築し）られるものではないからです！

歌手が本当に完成されたピアノ（弱音）やピアノッシモ（最弱音）を生み出すとき、彼は声帯の「最上部の振動節」を基礎として生成される振動を利用しています。その音をメッツォ・フォルテ（中音の強さ）へと移行させようとするならば、歌手は下方へと（意識を）届かせなければならず、これによって今度は声帯の「2つの振動節」が、音を生成する土台を提供するようになります。そして、歌手がメッツォ・フォルテからフォルテ（強音）やフォルティッシモ（最強音）へと移行させたいと望むならば、そのときは「3つの振動節すべて」が、ひとつの（統合された）振動中心として作用しなければならないのです。

もし、このフォルティッシモに至るクレッシェンドが、ここで意図されているような方法で行われるならば、そのとき達成される音は、確かに並外れた力強さ、強度、そして響きの豊かさを備えたものとなります。声は、実に、これまでに描写してきた生理学的機能——トレーニングを積む前は多かれ少なかれ潜在意識下にあり、従来の芸術実践においては全く、あるいはごくわずかしき役割を果たしていなかった機能——が、ここで意図されているトレーニングの意味において「音の生成」に協働し始めるときにのみ達成し得る、豊かな色彩のニュアンスを獲得するのです。そして、あの「拡張の道」が切り開かれることによって、私たちの「耳」もまた、その創造的な働きをそこに付け加えることができるようになるのです。

なぜなら、人間の耳という、このような無限の知恵によって組み立てられた繊細かつ複雑な構造物は——これは実のところ、単なるひとつの感覚器官として捉えられるべきではなく、むしろ人間全体に広がっている「聴覚システム」の焦点とみなすべきものですが——、単なる受動的な音の記録装置や音の検査器具のように聴いているのではないからです（それは、目がただ「見る」だけではないのと同じです）。耳は、目と同様に、「創造的な器官」、すなわち「能動的に（音を）産出する存在」としてみなされなければなりません。したがって、次のように言えるでしょう。目が創造的に（自ら）色彩を生み出すように、耳もまた、音を生み出し、音を彩るように作用しているのです。

そして、響きの流れ（音流）がこのように耳を通して自らの道を進むとき、その響きには極めて特別なことが起こります。比喩的に表現するならば、それはまるで、太古からの知恵を備えた慈愛深い「導き手」によって、一つひとつの音が一種の「新生（生まれ変わり）」を遂げる手助けをされ、新しい本質的な内容（意味）を授けられるかのようです。なぜなら、その瞬間に、あらゆる音の内奥から、それまでは持ち合わせていなかった「輝く核（Strahlenkern）」が光を放ち始めるからです。

しかし、この輝く「何か」の中にこそ、私たちは、第1章の冒頭で述べたあの「原音（Urklang）」の本質的な顕現の、いわば最初の、微かで感覚的に聴き取り可能な「おもかげ（反映）」を捉えることになります。あのとき私たちは次のように述べました。もし私たちが、隠された響きに耳を傾けることを忍耐強く学ばなければ、この響きの原理を内面的に聴き取れるようにするならば、そのとき私たちの出す音の中に、この原音（Urklang）が外的な余韻（残響）としてもゆっくりと輝き始めるだろう、と。そして、この銀色の輝きはますます強まり、すべての音を奇跡的に結びつける一本の紐帯（帯）へと発展し、すべての「真珠」の中心を貫いて、それらを初めて一本のネックレスの鎖へと仕立て上げる「真珠の首飾り（Perlen-Schnur）」となるのです。

しかし、この「何か」の中には、現在の声楽指導法がやはりほとんど語ることはできない、さらなる重要な事実が隠されています。すなわち、「レガート（Legato）」です。

私たちの音の間に、本当のレガートを織りなす（紡ぎ出す）ことができるのは、まさに本質的な同一性を授けてくれるこの「輝きの帯（Strahlenband）」に他なりません。音の形成において「本質を同じくするもの」が次から次へと響くとき、レガートは完全に自ずと生じます。そうなれば、歌手はレガートを獲得するために、今日の大部分のやり方がそうであるように、ある音の響きの境界を次の音の境界へと多かれ少なかれ無理に引きずって（這わせて）移行させる必要はなくなるのです。

では、あの新しい核を授けられた音たちが、この最後の「導き手」を離れたとき、一体何が起こるのでしょうか。自然の必然性として、次のような疑問が湧いてくるはずです。それらの音はどこへ向かい、響きの流れはその後どこへ流れ込むのだろうか、と。それは空間の中へと散逸してしまうのでしょうか、それとも、なおも引き続きコントロール可能な道を辿るのでしょうか。

この問いについて客観的に少し深く考えてみるならば、この響きの流れが空間の中にただ霧散してしまうなどということは、到底考えられないという結論に自ずと達するはずです。なぜなら、もしそうであるならば、私たちは常に互いに独立し、異なる方向へと流れる2つの流れを持つことになってしまうからです。しかしそれは、一方が他方を必然的に絶えず妨害し（損ない）、これに関して歌唱時における私たちの意識が、一種の「分裂」を経験せざるを得ないということを意味します。したがって、私たちは、それらの流れが「どうにかして、そしてどこかで互いに会おうのだ」と想定するしかないのです。

そして、まさにその通りになるのです！ 拡張（第二段階）の響きの流れが人間の身体組織（オーガニズム）を離れると、それは上方へと向かって舞い昇り、「響きを導く段階（第一段階）」において獲得されたあの点（これ以降の説明では、この点を「上の極（上極／oberer Pol）」と呼ぶことにします）へと到達します。そして、ここで「響きを導く流れ（音流伝導の流れ）」と合流し、ひとつの統一プログラムへと融け合います。同時に人は、人間の身体全体が、音の響きを形作るための有機的な土台（基礎）をいっそう提供するようにっていくのを体験します。

読者諸氏は、私たちが第1章の冒頭において、ある意味で人間の身体全体がひとつの「拡張された喉頭」を表している、あるいは表し得るのだという点に指し示したことを覚えておられるでしょう。言うまでもなく、感覚的に現れる音を生み出す中心（センター）が喉頭（そして、この複雑な喉頭器官のなかでもとりわけ声帯）であることに変わりはありません。しかし、人間のすべての器官は、結局のところひとつの総合的な器官、すなわち「人間の身体全体」を形成しているものであり、そのなかで個々の器官はすべて機能的に互いへと移行し合っているのです。

また、本書の第1章の冒頭では、振動を生み出す（本当の）楽器とはフィジカルな肉体（physischer Körper）ではなく、人間の「エーテル体（Ätherleib）」である、ということについても言明しました。エーテル体とは、人間に備わった最初の「超感覚的な存在の構成要素」であり、その感覚的には聴こえない内的な響きと振動によって、空間的な肉体を共鳴（共振）させるものです。そして、トレーニングの過程でこの事実をいっそう体験し始めるようになると、人はこの「原因（根源）として振動しているもの」を、極めて高度に分化した一種の有機体として感知するようになります。

このようにして、人は上から下へと横隔膜にまで到達する特定の振動傾向を感じ取ります。その一方で、両腕や両脚においては、振動が下から上へと流れるのを体験します。要するに、これらの振動は、どこかひとつの中心点からすべての方向へと放射状に、機械的に湧き出ているのではないのです。リアルに体感されるそれらの振動は、その全体性において、明確に「形成されつつある振動の有機体（振動体）」を指し示しています。そのなかでは特定の運動傾向（流れ）を確認することができ、その境界（輪郭）は、もはや肉体の境界（限界）によって規定されるようなものでは決してありません。

これらの振動は、状況によっては極めて強く、鮮明に体感されることがあります。例えば、集中的な練習のあとには、手や腕に非常に強い振動が現れ、一時的にほとんど硬直性の痙攣に近いような感覚をもたらすことさえあります。また、時には膝の震えや、目まいがするような感覚など、他の特異な現象が惹起されることもあります。しかし、これらはすべて、いわば必然性を持って現れるものであり、身体組織がみずからの変容プロセスを完成させることによって、その行く手を阻む障害を克服していくにつれて、同じ度合いで消失していきます。そうして、身体は自ら進んで音をその内部へと氾濫（浸透）させるようになるのです。第1章でも述べたように、響き（精神的な音の本質）とはまさに「治療家（セラピスト）」であり、さらに幸福な表現を使うならば、「創造主」なのです！

トレーニングの各段階のワークが一定の完了へと近づくとき、それは特別な体験によって告げられることがあります。しかし、これら3つの主要な到達成果（※第三段階まで含めた成果）は、比喩を用いなければ、根本的には描写することが極めて困難です。そのため、各段階におけるプロセスの叙述の終わりには、内なる必然性に駆られるかのように、ひとつの比喩（像）が置かれています。したがって、この第二段階のトレーニングにおける最後の到達成果についても、明確化のためにひとつの比喩を用いなければなりません。それは、最初はおそらく不格好で奇妙なものに感じられるかもしれませんが、その体験を正確に象徴的に表現していると言えます。精神科学者（霊学研究）であるルドルフ・シュタイナーの言葉に重きを置く方々のために、この一見すると突飛な比喩が、この体験を表現できる唯一可能かつ的確なものであると、シュタイナー自身によって認められたものであることを、あえてここに付け加えておきたいと思います。

一匹のコウモリを思い浮かべてみてください。空気の生き物であるコウモリが、その翼の爪を使って、高い場所にある支柱に文字通りしがみつき、ぶら下がっている姿を。このように眠り、あるいは休んでいるコウモリは、自らの翼によってまるでマントのように包み込まれており、いわば空気の中に自由に、そのエレメント（気体）へと完全に身を委ねてぶら下がっています。大地に足をつけることなく、大地とその重力から、いわば解き放たれているのです。

先述した（第二段階の完了の）体験がもたらされるとき、人はまるで「響きのマント」に包まれているかのように感じます。そして、この響きのマントには、一種の「爪」あるいは「指」が備わっています。歌うとき、人はまるで、ひとつの音を響かせる（アタックする）たびに、この指を使って頭の上のあの点、すなわちあの「上の極（上極）」に自らを吊り下げ、固定しているかのように感じるのです。そのとき、下方の身体は、響きがうねり波打つなかに包まれながら、完全に空気の中に自由に浮遊しているかのように感じられます。

このような経験も、当然のことながら——この学校（メソッド）におけるあらゆる体験がそうであるように——、さらなる練習のためのひとつの出発点に過ぎません。

すべての優れた歌手たちが心に描くような、完成された歌唱のための理想であり目標とは、あらゆる肉体的な束縛から解き放たれ、完全に労なくして歌唱が行われることです。そして、この理想は、いま描写したような状態が訪れたとしても、全体としては未だ確実に達成されてはいません。それどころか、その真逆です！ この段階で再び（単純な発声だけでなく）歌曲を歌おうと試みる、すなわち「言語の要素（子音や母音）」を付け加えようとする、歌唱というものが、これまでのトレーニングのどの段階よりも多くのエネルギーの消費を必要とするかのように感じられるのです。

なぜなら、確かに音はもはや鼻にかかった響きではなくなっているものの、喉を「拡張させた」状態のまま維持し、さらに「下へと落ちてしまわない」ように、あるいは「滑り落ちて（abrutschen）」しまわないように（メソッドの中で構築されてきた専門用語です）、観察力のすべてを動員して「上（上極）」にしがみつき続けなければならないからです。というのも、この段階における喉の拡張は、意識的な自発性（意思の力）によって維持することが、未だ非常に困難だからです。

回顧してみるならば、総括として次のように言うことができます。最初の2つの段階の成果とは、有機的組織（肉体）を突き抜けて、振動のための「響きの道（音流の道）」を準備することによってもたらされます。ひとつは、あのエーテル的な「上の極」へと垂直に上昇していく道。もうひとつは、両耳を通して外へと向かい、そこから頭部の上の同じエーテル的な点へと舞い昇っていく道です。私たちは、これら2つの段階を「響きを導く段階（Klang-führung）」および「拡張（Erweiterung）」と名付けました。

V. 響きの鏡像化

Die Spiegelung des Klanges

●基本的な視点

第一段階（上方への導き）と第二段階（側面・耳への拡張）で外へ導き出された響きの実体が、今度は自ら反転し、下方へ鏡像化される、三段階の中で最も意志的・内面的な段階。

上方で集めた響きを、太陽神経叢で鏡像化し、全身を通り抜けて球体的に放射させる。訓練の完成に向かう統合の段階である。

意志による自己克服と受動的な耳を澄ます態度により、音はもはや「歌う人の声」ではなく、「それ自身が歌う」独立した存在となる。それがヴェルベック唱法の究極的な目標である声の完全な解放と開花である。

●要点

○この段階の位置づけ

「鏡像化」とは何か

- ・ 比喩: 鏡の前に立つ人間（原像＝根源的な響き／音のエンテレキア）
→ 鏡（太陽神経叢＝下方の極）→ 鏡像（実際に歌われる音）。
- ・ 解放された響きが、上方の極から垂直に下方へ降り、太陽神経叢で鏡像化され、全身を通り抜けて外へ放射される。
- ・ これにより音は有機体から完全に解き放たれ、非物質化し、独立した存在として現れる。

○主要な作業と体験

1) 上方の極に「真空・吸引空間」を作る

- ・ 極端なピアノッシモで音をセットし、上方の極へ「聞き上げる」。
- ・ 響きの過剰を生み出し、自ら「爆発」させて下方へ突進させる。
（私たちの意志的な押しではなく、受動的な退き方）

2) 意志の力の特殊な使い方

- ・ 第三段階は意志の魂の力が支配。
- ・ しかし積極的に「やる」のではなく、自己を抑え、無私の態度で退く（自己克服）。
- ・ 横隔膜・腹筋の弾力性を高め（呼吸練習により）、太陽神経叢の鏡像機能を支える。

3) 生理学的対応

- ・主に右声帯の下部振動肢を使用（下方への振動）。
- ・第一・第二段階のすべての道と振動が統合され、声帯全体が働く。

○特徴的な体験

- ・空間的距離が「短縮」され、
上方の極・喉頭・下方の極が一つの中心のように感じられる。
（時間的な出来事として体験）
- ・喉の拡張を意志的に行わなくても、拡張の効果が自ら生じる。
（「喉なしで歌う」感覚）
- ・音が球体的になり、人間から独立した存在として
周囲の空間そのものが響く。
- ・音は「精神的な世界からの挨拶」として感じられ、
主観的な「声」ではなくなる。

○最終的な比喻

歌う人間自身が金色に輝く十字の光の有機体となる。

- ・太陽神経叢から垂直に立ち上がり、上方の極まで達する。
- ・喉の領域で光の梁が交差。
- ・響きと光が織りなす生き生きとした存在として歌う。

これは「受動的に観照するもの」ではなく、
歌う人自身がその比喻そのものになる瞬間である。

○本段階の意義

- ・第一・第二段階で外へ導いた響きを、内的に取り戻し、
鏡像化することで、真に解放された音が生まれる。
- ・すべての段階が統一的に働き、一つの完全な鏡像化過程となる。
- ・ここに到達した音は、身体的束縛を超え、治療的・霊的な力をもつ。

●本文

「反映（Spiegelung）」！——この概念は、おそらく「拡張（Erweiterung）」という概念と同じくらい奇妙に（受け入れがたく）感じられることでしょう。しかし、本スクールで使用している用語は、以前にも述べたように、決して小手先で巧妙に作られたものではありません。

Klangführung（音の導き）やErweiterung（拡張）という概念が、ある種の総括として、それらが担う特有の機能的役割を示唆することのみを目的としているのと同様に、「反映」という概念も、この第3段階の最も本質的な内容を考慮して選ばれたものです。

この訓練においてこの表現が何を意味しているのかを理解しやすくするために、まずは通常の鏡による反映のプロセスについて簡単に触れさせてください。もし何か、例えば人間の姿を反映させたい場合、2つの要素が揃っていなければなりません。第1に反映される対象となる人間が存在すること、そして第2に鏡という仕組み（鏡面）が存在することです。人が鏡の前に立つと、鏡の持つ反射する力（反映する力）の特性によって、鏡像が生み出されます。したがって反映の後には、私たちはさらに第3の事実、すなわち「反映された姿」を手にするようになります。そして、鏡が完全であればあるほど、その像（残像）は元の姿（原型）に正確に似ることになります。しかし、もし鏡が曇っていたり、凹凸やひび割れがあったりすれば、その不完全さに比例して欠陥のある反映をすることになります。

しかし、その鏡像が元の姿にどれほど正確に似ていたとしても、それには仮初めの命（Scheinleben）しか備わっていません。真に生きているもの、それこそが現実（真実）であり、すなわち鏡に映っている本人なのです。反映されている存在には（相対的な）持続性が備わっていますが、一方で鏡像の存在は短命で儚いものののです。なぜなら、反映のプロセスが続いている間だけしか、それは知覚できないからです。

本書の第1章の冒頭で、私たちは「Urklänge（根源的な音）」または「音のエンテレケイア（Tonentelechie／目的因的本質）」について、超感覚的かつ本質的なものであり、それが創造的に作用していると語りました。そこでは、この超感覚的・本質的なものには「持続性」という性質が帰属すること、そして個々の音（Töne）は、時間の中におけるその儚い現れにすぎないと見なさねばならないことが指摘されました。

私たちが音の顕現（Tonoffenbarungen）を現象として生み出す、この生き生きとした創造的なプロセスは、まさに鏡像に例えるのが完全に正当であると言えるでしょう。本質的なもの、すなわち創造的な「根源の音」は鏡に映っている人間に相当し、反映された音は人間の鏡像に相当します。

人間におけるあらゆる意識プロセスは、いわば鏡として機能する神経系に支えられています。では、全神経系のうち、ここではどの部分が該当するのでしょうか。それは「交感神経系」であり、とりわけ「太陽神経叢（Plexus solaris）」と呼ばれる、横隔膜の筋肉とその周辺地域に埋め込まれている特殊な部分です。

生理学的な器官のプロセスを研究する際、まず最初に、そしてほとんど排他的に「喉頭の機能」ばかりが思い出されるのは、非常に容易に理解できます。なぜなら、言うまでもなく、音が形作られ成立するにあたって喉が主要な役割を担っており、音の性質の担い手であり媒介である「振動」を生み出すのはまさに喉であるため、超感覚的な音を空気という要素の中へと肉体化（具現化）させる役割を果たさなければならぬからです。したがって、喉頭機能の重要性を見落とすわけにはいきません。しかし、喉はこの課題を、交感神経系の「音の鏡器官」である太陽神経叢の、反映能力および反映活動との密接な結びつきと援助のもとで成し遂げているのです。

現象を明確にするために、本来は不可能なことです、プロセス全体の機能的な絡み合いを時間的に切り離して考えるならば（3つの段階を説明する上ではどうしても最後に語らざるを得ないものの）、「反映」こそが現実には「根源的なもの」なのです。

音の有機体（Klangorganismus）の発達、生理学的・器官的な変容プロセスの基礎の上で、確かに「順を追って（段階的に）」達成されるものである、ということは決して見失われてはなりません。しかし、常に第2のエクササイズは第1のものを内包し、第3のエクササイズは第1と第2のものを内包するというように、ある意味で次のように言うことができます。すなわち、最後の複数のエクササイズの中には、すべての予備エクササイズが統一された機能的結合として含まれている、と。

また、この事実は、私たちがこれら3つの段階すべての多様なワークにおいて（以前にも述べたように）、「NG」という全く同一の音を基本要素として使用しているという状況によっても、さらに別の特別な光を当てられています。

したがって私たちは、存在するプロセス全体の観点から見れば、実際にはただ一つのエクササイズ、すなわち「鏡像化のエクササイズ」しか存在しない、と正当に言うことができます。なぜなら、すべての機能的プロセスはその統一性において、多かれ少なかれ意識的（大半は完全に無意識）ではあっても、常に発生している「反映のプロセス」そのものだからです。それが幼い子供の歌唱であれ、いわゆる「音痴」とされる人の歌唱であれ、あるいはプロの歌唱であれ、歌うという行為は常に、ある程度の反映と同一なのです。声の完成度を問うならば、本来は次のように問いを立てるべきです。「その声には、この反映のプロセスのために、どれほど多くの『反映の準備が整った音』、すなわち『肉体から解放され、覆いが外されて自由になった音』が備わっているか？」と。なぜなら、鏡に向かい合うことができるものだけが、鏡に映ることができるからです。換言すれば、声を持つ「器官から解放された音」のすべて、そしてそれだけが、感覚的に聴き取れる音の現れとして鏡の中に反映されるのであり、この反映プロセスの度合いに応じて、人はその声を「響きが貧弱」と感じたり「響きに満ちている」と感じたりするのです。

そしてこの観点から見ると、本スクールの有機的な構成、あるいは論理的な組み立てにさえ、特別な光が当てられます。なぜなら、最初の2つの段階において課せられた私たちの課題とは、まさに音の有機体（Klangorganismus）を歌い手の物理的肉体の束縛から解き放ち、自由にし、物理的肉体の外の空間へと導き出すことだったからです。それによって初めて、音は外側から鏡に映ることができるようになるのです！

学校教育（従来の指導法）では破壊され得ないほどの、若々しさ、柔軟性、そして器用さという天賦の資質を維持していた一部の才能ある歌手たちは、正しい直感から、歌うという複雑なプロセスにおける本質的な構成要素として、太陽神経叢の「鏡としての性質」を指摘していました。例えばカルーソーが、自分は音を「下腹部から発生させる」と語ったのがそれです。しかし、恵まれた歌手が直感的に感じ取っていたことを、時代に即した形で認識できるようにするのは、ルドルフ・シュタイナーが人類に授けた「精神科学（人智学）的な観点」の助けがあって初めて可能になるのです。

しかし、「反映」を真に認識することは、歌う人間にとって、他のいかなる歌唱上の事実を認識することよりも、はるかに大きな実りをもたらします。だからこそ、歌唱におけるまさにこの総合的かつ根源的な機能が持つ中心的な重要性は、徹底的な考察を要求しているように思われるのです。この理由から、私たちはここで、同じく有機的な反映プロセスに関係する、もう一つの比喻を付け加えたいと思います。

あらゆる時代の秘儀参加者たち（超感覚的な現実に参加しそれを体験している、高度に発達した人間のことです）と歩調を合わせ、ルドルフ・シュタイナーは、すべての現象には「本質的なもの」が、すべての物質的な存在には「精神的なもの（霊的なもの）」が根底にあると指摘しています。自然を創造する存在としての神、すなわち「自然の中の神」は、ゲーテや他のすべての参加者たちによっても、一つの事実として宣言されてきました。

人間がその一部分として属している「地球という外なる世界」がそうであるように、人間の「内なる世界」もまた、精神（霊）の表現です。そして、人間の内なる世界が最も直接的に精神の表現となるのが、精神活動そのものの機能である「人間の思考」においてです。このように捉えるなら、思考において、意味を持った響き（言葉）を通じて、宇宙的・精神的なものが人間に自らを顕現させていることになります。すなわち、「ロゴス（宇宙の言葉）が、人間の言葉の中に響き渡っている」のです。したがって、思考においては、人間から独立した客観的な「世界の精神的本質」が現象として現れてきます。プラトンやゲーテは、この精神が「理念（イデア）」の形で現れることを、作用を及ぼす実在として感じ取っていました。しかし、私たちはここから論理的にもう一步踏み込んで、それ自体が自らの存在よりも高い存在を指し示している「理念」を、精

神的・現実的な「原型 (Urbild) 」の「模像 (Nachbild／写し) 」として感じ取り、認識することができるのです。

ルドルフ・シュタイナーの哲学的な著作を通じて、人はプラトンやゲーテのものの見方が正当であることを知ることができます。しかし、彼の「精神科学 (人智学) 」の著作を通じてこそ、哲学から精神科学へ、すなわち現代の秘儀参入の科学 (イニシエーションの科学) への一歩を踏み出すことができるのです。ルドルフ・シュタイナーが提唱する精神研究は、プラトンやゲーテの理念が、この科学の観点からどのように捉えられるべきかを示しています。すなわち、理念とは、思考によって媒介された、宇宙的・精神的な現実の「地球における鏡像 (Spiegelbilder) 」にほかならないのです。

したがって、思考によって理念の形で精神的現実が鏡に映し出される場合にも、私たちは次の「3つの要素」を扱うことになります。

1. 原型 (本質・実在)
2. 模像 (理念)
3. 模像を媒介するプロセス：反映のプロセス (=思考)

そして、人間の中でこの反映のプロセスを実行する器官こそが、太陽神経叢 (Plexus solaris) とは完全に極性をなす対極に位置する「脳」なのです！

「思考の現象としての【言葉】」と、「音のエンテレケイアの顕現としての【音】」。つまり、歌唱を構成するこれら両方の要素は、どちらも「媒介する器官」を通じて、超感覚的でリアルなものが「反映 (鏡に映し出されること)」されたもののなのです。

これまで述べてきたことから、たとえそれを単なる仮説として受け入れるにしても、本来の「反映」とは、通常の意識からは隠されたプロセスであることが分かります。私たちが「根源の言葉 (Urwort) 」の反映について何も感じず、何も知らないのと同様に、「根源の音 (Urklang) 」の反映についても、私たちは何も感じず、何も知りません。本来の反映プロセスは、超感覚的な認識 (霊視) によってのみ探求できるものなのです！

しかしながら、このプロセスは「器官の機能」に基づいて執り行われており、私たちの日常の意識へと届き、交差するプロセスとも結びついています。それゆえ、「反映」という概念を限定的な、あるいは比喩的な意味で用い、ここで実践的に活用することには十分な正当性があり、また可能なことでもあります。

この反映プロセスの「外的なプロセス」であれば、通常の意識でも捉えることが可能であり、訓練 (メソッド) において重要となるのは、まさにこの外的なプロセスなのです。

もちろん、この反映プロセスはある意味で生理学的な (肉体的な) 領域でも繰り返されます。しかし、この極めて重要なプロセスを理解できるのは、本来の反映プロセスに関する精神科学 (人智学) 的な観点を自分のものにして初めて可能になることです。

「拡張」の段階の解説の最後で、私たちは、それまで練習してきた2つの「音の通り道 (Klangwege) 」が上方の極 (頭上) で出会って交わり、この融合によって音の強度が著しく高まる様子を示しました。

このとき、まさに「音の本質 (Klangwesen) 」自体の顕現にほかならない現象が起こります。第1段階と第2段階の課題であった「音を強固にし、器官 (肉体) からむき出しにし、外へと導き出すこと」がここまで

完了すると、人間の意図的なコントロールから離れて「覆いを外された声」は、ここから先、自己の内に体系を持った一つの存在として、自立して自らを顕現させようとし始めます。

なぜなら、融合の瞬間（そしてこの瞬間こそが、現実には第2段階から第3段階への移行を決定づける瞬間なのですが）、頭上のあの場所で、音の本質がいわば「反転」し、鏡の器官である太陽神経叢（Plexus solaris）の方向へと、非常に直接的かつ決然と掴みかかるように下降してくるため、私たちはそれを初めて明確に知覚できるようになるからです。

この体験こそが、私たちがこのいわば「第3段階」におけるワークをどのように形成していくべきかという、さらなる指針を与えてくれます。

ここで求められるのは、再び特別なエクササイズを行うことによって、今述べたような（音の本質自身が明らかにした）意図に意識的に応え、それを強化することです。それによって、音の本質がその全容量において、直接的かつごく自然に、上方の極から太陽神経叢（これ以降、私たちはここを「下方の極」と呼びたいと思います）へと掴みかかるように下降し、この太陽神経叢に自分自身を反映させることができるようになるのです。

この点について詳しく立ち入る前に、人間の「3つの魂の力」と「3つの段階」のそれぞれの結びつきについて、もう一度指摘しておきたいと思います。

これまで何度か説明してきたように、「反映の段階」は、主に右の声帯の最下部領域からの振動を生理学的な基礎として持っています。これらの振動はすべて下の方へと流れるため、私たちがここで扱う段階とは、訓練において、人間の魂の生活における第3のエLEMENT、すなわち「意志（Wille）的なELEMENT」に特に依拠する段階であるということが明確になります。

人間の「表象・思考の生活」は、はっきりと目覚めた意識（覚醒意識）の中で進行します。「感情の生活」は、夢のような意識の中で進行します。そして、人間本来の「意志の生活」は、無意識の中で進行します。意志の生活は、通常の日常の目覚めた意識では到達できないため、人間が眠り込んでいる魂の領域で進行しているのです。私たちは、自分の意志の生活がもたらす「結果（効果）」こそ知覚するものの、意志の生活「そのもの」を知覚しているわけではないのです。

もちろん、人間が思考、感情、意志という3つの魂の活動を、自らの意志で勝手に切り離すことができないのは言うまでもありません。

訓練の第1段階では主に「表象（思考）」に、第2段階では主に「感情」に依拠しなければならないと言ったとしても、それは表象の中に感情や意志のエLEMENTが入り込まないという意味でもなければ、感情の中に表象や意志のエLEMENTが作用しないという意味でもありません。ただそれぞれの段階において、形成・補助の要因として、特定の魂の力が「優位を占めている」というだけのことです。そしてこの意味において、第3段階で優位を占めるのはダイナミックな「意志的なもの」であり、人間はここで実行せねばならない具体的な実践行為を通じて、その意志を意識するようになるのです。

一方で、私たちがこれまで何度か述べてきた「意志に基づいたエクササイズ」という話と、もう一方で「歌い手のいかなる意図（作為）からも音を解放し、切り離さねばならない」という要求について深く考えてみると、そこにはある種の矛盾があるように思われるかもしれません。——たとえ意志の力を借りてある課題を遂行しなければならないとしても、私たちはその力を「2つの異なる方法」で働かせることができるのです。1つは、外へと向かう活動そのものの中に自分自身も一緒に溶け込み、いわばその活動と一体化する方法です（例えば、怒りを爆発させる時がこれに当たります）。もう1つは、その力をいわば自分自身へと差し向

ける方法です。つまり、自身の自発的な活動（それが意志の展開によって流されてしまう限りにおいて）をできるだけ押し留めるか、あるいは排除するために、すべての力を使用するのです（例えば、あらゆる「自己克服」の瞬間がこれに当たります）。

そして、この第3段階におけるワークで問題となるのは、まさにこの「後者の方法」なのです。私たちは、エクササイズにおいてすべての主観性（エゴ）を抑制し、本質的に新しい音の顕現として自ずから発展しようとするものから、無私となって一步退くことを学ばなければなりません。

そして、この課題は決して容易なものではありません！ それは、これまでのワークの過程で勝ち取ることのできたすべての要素が、一つの総合として合流してくることを要求します。すなわち、「深く聴き入ることのできる能力」と「正しい呼吸」、さらには「腹筋と横隔膜の筋肉の柔軟性」です。これらがあって初めて、呼吸と音の流れが有機体（肉体）から解放され、私たちは獲得した音の通り道（Klangwege）を、今ここに在る完全な意識（現在意識）として授けられるのです。

とりわけ「呼吸（Respiration）」（これについては後ほど詳しく説明します）は特に重要な役割を果たしており、第1段階と第2段階のワークの傍らで勝ち取られた「根本的に正しい呼吸プロセス」の助けがあって初めて、この課題にアプローチすることが可能になります。というのも、歌いながら正しい方法の呼吸を練習すると、呼吸が持つ創造的な造形力について意識できるようになるだけでなく、腹筋や横隔膜の筋肉が実際に強化され、柔軟で可動性のあるものへと変化していくからです。そして、鏡の器官である太陽神経叢（Plexus）が定着しているこれらの筋肉の柔軟性と可動性にこそ、反映のエクササイズにとって極めて本質的な事柄がかかっているのです。

私たちが「Klangführung（音の導き）」と「Erweiterung（拡張）」のワークにおいて、最初に体験した「点（Punktuelle）」のようなものが、ある意味で「周縁（peripher）」になっていくという、ある種の原則的な法則性を認識できたとするならば、この「反映」においては、その原則のいわば「反転」を計算に入れなければなりません。ここでは、周縁が特定の「中心点」へと向かっていくことになるのです。第3段階の主な課題は、上方の極において、今や肉体外の空間で自由に響いているこの新しい音を、そこにある種の極めて大きな「音の過剰な豊かさ（Klangüberfülle）」が生じるほどに、かき集めて集中させるよう努めることにあります（これを可能にする前提条件については、すぐ後でお伝えします）。

しかし、これによってもたらされる結果は、集められた音の振動が、上方の極で次第に強い「拡張（拡大）する力」を生み出していくということです。そして、音の響きの過剰な豊かさが特定の度合いに達すると、その過度に大きくなった緊張状態から、音の振動は（私たちの作為なしに、つまり自然に）突如としていわば「決壊」し、太陽神経叢へと向かって突き進むよう促されます。これは、上方の極と喉頭を結ぶ最短ルートを通して行われます。振動は垂直に流れ落ち、いわば「音の導き（Klangführung）」の通り道を逆方向に駆け抜け、右の声帯全体を突き抜けて振動し（その際、2つの振動境界を通過するのが非常にハッキリと聴き取れます）、そして太陽神経叢へと衝突します。すると太陽神経叢は、まるで普通の鏡が太陽の光に向けられたときのように、その振動をあらゆる方向へ、人間の肉体的有機体を突き抜けて、人間を超えた外なる空間へと放射し、あるいは火花のように散らすのです。

しかし、このようなことを一体どうすれば実践的に実行できるのでしょうか。

もし私たちが、まったく新しい方法のエクササイズによって、いわゆる「真空（Vakuum）」、一種の「空気のない空間（eine Art luftleeren Raum）」を作り出すことに成功したとしましょう（ただし、この「空気のない」という表現は、物理学で使われる概念と同一に捉えては決してなりません）。その空間は、あまりにも空虚であるために、その空虚さ（Leere）自体から、ある種の「吸引力（Saugkraft）」しか内包しないような空間です。そして、この「空虚さ」を、何らかの方法でまず上方の極に発生させることができたなら、

この「空虚が持つ吸引力」は、肉体外の空間で響いている音のエLEMENTを、いわば自らの中へとますます吸い込んでいくでしょう。そしてこの「吸引力」は、流入し増大し続ける過剰な豊かさによって、音の本質がただもう決壊せざるを得なくなるまで、音のエLEMENTをその場所へと引き留め続けるのです。

もし、この「空虚さ」を、その後さらに「音の導き」の通り道全体へと広げることができたなら、この過剰な豊かさから決壊した音のエLEMENTは、躊躇することなくここを「流れ落ち」、反映は「現実のもの」として達成されることになります！

私たちがこの「空気がなく、吸い込む力を持つ空間（吸引空間）」を作り出せるか否かは、ひとえに「新しい音の始め方（Tonansatz）」の方法と、音の形成に対する私たちの「客観的かつ受動的な態度」にかかっているのです。

「音の導き（Klangführung）」のワークにおいては、私たちはこの新しい意味での「音の始め方」をほとんど意識していませんでした。私たちはいわば音と一緒に進み、音を導き、上方と下方への通り道を一步一步獲得してきたのです。しかし今や、私たちはもはや音を導いてはなりません。それどころか、受動的に音から身を引き、音を「それ自体として生じさせる」よう努めなければならないのです。今このアプローチを実行できる能力を身につけるためにこそ、私たちは第1段階と第2段階において、その準備となるワークを積み重ねてきたのです！

しかし、これを完全に現実のものとして実現するためには、本書の冒頭で私たちが「正しい歌唱のための唯一にして真の出発点」として挙げたもの、すなわち「Lauschen（耳を傾けること）」「Hörchen（深く聴き入ること）」に自らを完全に委ねることができなければなりません。それによって、（比喩ではなく完全に現実的な意味において）あの「上方の極」へと、音を「上向きに聴き取る（hinaufhören）」能力を獲得するのです。私たちは音を、いわばあの場所から受け取るかのように、言うなればまず頭上のあの場所で「盗み聴く」ようにしなければなりません。このように音、すなわち音の始め方を「上向きに聴き入る」ということは、単なる厳然たる事実であり、そしてそれが実行可能なのは、先述した方法による「拡張（Erweiterung）」によって「耳」もまたプロセスへと組み込まれ、その解放された耳の力を使用できるからにほかなりません。私たちが耳の持つ創造的な力に自らを委ねることができればできるほど、私たちは自身の喉頭の機能に対して、ますます客観的な関係へと導かれていきます。私たちは喉頭の機能をいわば俯瞰して見下ろすことを学び、同時に、意識の面で喉頭から解放されるのです。

ここに私たちは、真に正しく本物であるための声楽教育学（発声指導）における、最終的に最も深く、かつ最も重要な前提を捉えたことになります。「私たちは、自身の肉体の生理学的・器官的な機能の活動から歌唱を解放しなければならず、ただ自分の内に響く『創造的なロゴス（tönenden Logos）』の力に耳を澄ましさえすればよい」ということ——これこそが、本来は歌唱学校の出発点としても、また最終目標としても掲げられるべきことなのです。

では、鏡の器官である太陽神経叢自体はどうなのでしょう。私たちが歌唱の「下方の極」と呼んだこの重要な器官を、何らかの方法で変容させたり、鍛え上げたりするという特別な課題は、私たちには一切ないのでしょうか。

いいえ、太陽神経叢そのものに対して、私たちが直接行うべき活動は何もありません！

そもそも歌唱の練習という意識的なワークが、人間の「神経系」の領域にまで直接介入することは、決してあってはならないのです。トレーニングの対象とされるべきであり、またされてよいのは、（第6章の母音・子音のエLEMENTの形成においても同様ですが。参照：第6章）単に「筋肉」だけであり、それも私たちの発声・発話器官に直接属している筋肉だけです。唯一の例外は横隔膜と腹筋ですが、これらでさえも直接的

に（無理に）操作してはなりません。私たちの意識を、それ以外の何らかの器官の活動（今日では肺や腎臓といった体内器官に対してさえ行われているようなことですが）へと向けさせては絶対にならないのです。私たちが意識的に動かしてよいのは、舌、唇、顎の筋肉などだけです。その代わり、私たちは確かに、それらの然るべき活動を訓練し、強化する責任を負っています。

したがって、太陽神経叢が埋め込まれている外包（器）であるところの「横隔膜の筋肉」、およびそれと連動する「腹筋」に対してであれば、それらを強化し、柔軟にするためにワークをすることは許されます。これについては、然るべき呼吸エクササイズの形で、訓練の最初期からすでに行われているべきであると、私たちはすでに言及しました。なぜなら、事実としてこれらの筋肉は「反映（鏡像化）」において大きな役割を果たしているからです。それらの特別なエクササイズを通じて、これらの筋肉を十分に鍛え上げ、この歌唱プロセスが生理学的・器官的な領域へと踏み込んでくる限りにおいて、これらの筋肉が全歌唱プロセスの「イニシアチブ（主導権）」を自ら進んで引き受けるようなレベルにまで到達させなければなりません。しかしそれは、もはや私たちがそれらの筋肉を「意識の面で観察しなくてもよくなる」ということを意味しているのです（個々の詳細には立ち入りません）。

これが成功すると、この音の始め方の練習（これは最初は、極限のピアノッシモ [übermännigen Pianissimo] からしか行えませんが）をする際に、あの「真空（空虚）」と、先述したその結果がどのように生じるかを体験することになります。これによって人は、自身の内に、あらゆる器官的・主観的なもの（エゴ）から切り離された音が、あたかも「自ずから」現れることのできる、あの空間を創り出したことになるのです。

こうして、私たちが音の有機体（Klangorganismus）の発達と形成のために心血を注いできた、「耳を傾けること」「深く聴き入ること（Lauschen, Horchen）」の円環は、ある意味で閉じられ、完結するのです。

今しがた述べたすべての事柄が、極めて奇妙に感じられるかもしれないということは、私たちも十分に自覚しています。しかし実際には、これこそが、直接的な体験において（そして模倣を通じてさえ）極めて容易に捉えることのできるこの現象を、どうかして表現するための唯一の方法なのです。私たちはすでに、反映（鏡像化）のやり方そのものを「説明」することは到底不可能であることを示しました。ただ、体験された本質的な事実を、できる限り「イメージの湧く客観的な言葉（bildhaft-sachlich）」で描写するよう努めることしかできないのです。そしてこの意味において、（非常に困難であり、おそらく誤解を招く危険性すらあるものの）この反映プロセスと本質的に深く結びついている、2つの奇妙な、いや、ほとんどパラドックスに見える「体験的事実」について報告したいと思います。これらを伏せ（割愛）にせずにおくのは、これらこそが、この第3段階の極めて特徴的な基本トーンを、おそらく最も直接的に示してくれるからにほかなりません。

かなり過激な表現が許されるのであれば、次のように描写したいところです。すなわち、この「反映の通り道（Spiegelungsweg）」は、実は「空間的な」道としては全く体感されず、むしろ「時間の中にある道」であるかのような感覚をもたらすのです。それはまるで、空間がその意味を失ってしまったかのようなのです。というのも、上方の極が頭上にあり、喉頭がおおよそ中間にあり、下方の極が横隔膜に埋め込まれているということ、つまりこれら3つの点が完全に空間の中に存在する現実であることは十分に意識しているにもかかわらず——感覚としては、反映の瞬間にそれらが「互いにどんどん近づいていく」ように感じられるからです。それらの間の距離は「ますます短縮」され、最終的には、これら2つの極と喉頭が合わさって、一つの「単一の中心点」であるかのように感じられます。隔たり（空間）はまるで消し去られたかのようになり、感覚の中にはただ、時間的な出来事、すなわち「音が自らを鏡に映し出すこと（Sich-Spiegeln）」だけが残るのです。

ここに無理な解釈を加えるつもりはありませんが、今しがた描写した現象は、まさに「音の導き (Klangführung)」において体験されることの「一種の反転」であると呼ぶことができるでしょう。そして、各段階の成果が「変容 (メタモルフォーゼ) しながら互いへと移行していく」という言葉が、単なる言葉遊びでないとするならば、そのことは個々の具体的な出来事の中にも、多かれ少なかれ明確に見出されなければなりません。「音の導き」において、下から上へと向かう「音の通る道の成長 (拡大)」として体験されたものは、この「反映」においては、いわば上から下へと向かう「距離の短縮 (凝縮)」として現れるのです。

さて、次は2つ目の奇妙な事実について報告しなければなりません。これは、「拡張 (Erweiterung)」の成果として描写したプロセスの、ある種の「反転」として体感されるものです。私たちが何も作為を加えず、反映の際に起こるすべてのことを客観的に観察し続けると、かつては「拡張」によってしか到達できなかったこと——すなわち、咽頭や喉の強化された広がりと緊張——が、今やある特殊な方法によって「まるで自ずから」もたらされるのを体験することができます。しかしそれは、物理的な器官 (喉) そのものは「静止状態」を保ったまま、つまり、実際には広がったり緊張したりすることなく維持される、という形で起こるのです。したがって、器官としての物理的な拡張を行っていないにもかかわらず、拡張の「感覚」だけがやってきます。しかし、さらに奇妙なのは、器官としての拡張は実行されていないにもかかわらず、音 (トーン) には拡張の「効果」が現れるということです。すなわち、拡張によってもたらされるあの独特の響きのキャラクター (音色) が現れ、音は耳を通るルートを進みます。これは、肉体 (器官) においては意志による拡張を行っていないのに、感覚の中ではまるで自ずから拡張が成立している、という状態において起こるのです。

そして、どれほどパラドックスに思われようとも、それが一つの真実である以上、やはり語られねばなりません。それは、——「拡張」のエクササイズを通じて変容を遂げた後の——喉が、ある種の「スイッチオフ (消去)」を経験する、ということです。感覚としては、物理的器官としての喉がまるで「透明」になってしまったかのように、あるいは、あたかも「喉なしで歌っている (Singsen ohne Kehle)」かのように歌うことになるのです。

これらの事実を目にして初めて、それ以前に、あれほど無骨に、たくましく積み重ねられねばならなかった「音の導き」と「拡張」のワークの、本当の恵み (恩恵) が姿を現します！ 肉体 (器官) に対するあらゆる意識的な活動は、それらと結びついている生理学的プロセスを健全化し、変容させるための「前段階」にすぎなかったのです。

真の意味において、芸術家とは、自らの肉体を楽器として意志的なワークを通じてますます完成させようと努めることで、「自然の営み」をさらに先へと継続させる存在です。そして、歌唱のエクササイズほど、物理的・器官的な領域へ深く介入する芸術の訓練は、おそらく他には存在しないと言えるでしょう。

もちろん、ここで扱っているプロセスは、唯物論的な科学意識にとっては説明がつかないものであり、今後も説明がつかないままであるに違いありません。なぜなら、計算し、重さを量り、測定するだけの科学が、例えば「(空間の) 短縮」や「喉なしで歌う」といった奇妙な概念を、一体どのように扱えばよいというのでしょうか。

それゆえ、私たちも正当な理由から、これらの現象に対して一切の (唯物論的な) 説明を与えません。歌唱という目的のためには、そのような説明はおそらくほとんど必要ないからです。しかし、他の多くの事実がそうであるように、これらの現象もまた、時代に即した「精神科学 (人智学)」から、満足のいく説明を受け取ることができます。そして、ここまでの記述は、現在およびこれからのすべての未来において、声楽教育学と声楽芸術が、精神科学なしには成り立ち得ないということの十分な証明になっていることでしょう。たとえこれらの事象が (唯物論的には) 解明されないまま残されるとしても、本スクールが、一方で厳格で

骨の折れるワークを語りながらも、他方では、並外れた性質を帯びた成果や法則性を報告せねばならないという事実を、これらは物語っています。これらは、真の歌唱というものが、芸術家を「生命の源泉 (Sources of life)」へと結びつけ、最も親密な接触をもたらすものであるということを示しているのです。

先述した反映 (鏡像化) の体験が訪れるまさにその瞬間、人は、音がまるで器官の機能を超えて高められたかのように、そう、いかなる主観的な意図 (作為) から脱却したかのように体感します。

その際、音は3度目となる、完全に本質的な響きの変化を経験します。この新しい響きのキャラクターに対して、残念ながら少々使い古された言葉ではありますが、「球の (天体の／宇宙的な、sphärendhaft)」という言葉以上に適切な表現を見出すことは困難です。

人は、人間の中で「それ (Es)」が歌っているという事実、深い感動 (畏敬の念) を覚えて立ち尽くすことになります。まるで独立した存在であるかのようなこれらの音の手前で、人は内面的に一步退くのです。例えて言うなら、ここから先、人は音をもはや「自分の中」に持つのではなく、「自分の傍ら」や「自分の周り」に持つようになります。そして、次のように言っても決して誇張ではありません。すなわち、人間はもはや喉頭によって決定づけられた空間の「点」からだけで歌っているのではなく、まるで空間そのもの——超肉体的なもの——が音を紡ぎ出しているかのように感じられるのです。

しかし、人間の物理的 (肉体的) および超物理的 (霊的・エーテル的) な有機体を何にも遮られることなく通り抜けるこのような反映された音は、歌い手によって、極めて親密な「精神世界 (霊界) からの挨拶」として体験されます。そして、確信に満ちた次のような感覚を抱くのです。「このような音は、地上に縛られ、主観に囚われた音とは、世界と宇宙において全く異なる作用を及ぼすのだ」と。ここで初めて、音の「脱物質化 (霊化／Entmaterialisierung)」という要求に込められた、すべての厳粛さと尊厳が理解されます。このようにして、それは完結するのです！

そしていよいよ、この段階の「締めくくりの体験 (結びの体験)」です。

先に説明したように、内なる必然性から、それぞれの段階の描写の最後には——一つのイメージ (象徴図形) が立ちあがります。

最初の2つの段階のイメージ (図形) については、どのようなものに変えられるかは分からないまでも、他のイメージに置き換えることも可能であるかのように感じられるかもしれません。これに対して、この第3のイメージが、対応する体験を「他のいかなるものによっても置き換え不可能な形」で表現しているということは、完全に確実です。

それゆえ、このイメージは魂の底から揺さぶるような、人間全体を激動させる性質を持っており、恩寵や啓示のように魂へと届きます。「精神に即した訓練 (意識的に、この『精神に即した訓練 [geistgemäße Schulung]』という言葉で初めて使用します)」の本質について語り得るすべてのことが、このイメージの中に描き出されているのです。そこからすべてを読み取ることができます。

肉体 (leibliche) はまるで、前面に切り抜かれた開口部を持つ「暗い厨子 (聖箱、Schrein)」のようです。その開口部は、生き生きと波打ち、黄金に輝く「十字架」の形をしています。人ははつきりと感じ取ります。「それ (Es)」が歌うとき、人間の中でエネルギーの流れがこのように織り合わされているのだ、と。歌っている「それ」とは、まさにこの十字架なのです！ 太陽神経叢に支えられ、あるいはそこから這い出るようにして垂直に直立した十字架は、頭上のあのエーテル的な点にまで達しています。喉の領域で、この輝く光の梁が交差しており、その全体が、まるで生き生きとした「響きと光の有機体 (Klanglichtorganismus)」のようになっているのです。

これは、人が受動的にただ眺めているようなイメージではありません。歌い手自身が、このイメージ（光の十字架）そのものになるのです。

そして、すべての人間が、歌い手として自らの内に発達の円環を閉じたとき、このイメージそのものになることでしょう。

VI. 音声要素または言葉の反映について

Über die lautlichen Elemente oder von der Spiegelung des Wortes

●基本的な視点

「母音の形態を精密に造形し、口の外の中心で鏡映させることで、言葉全体を響きの高い段階へ引き上げる」段階である。

前半の三段階（響きの解放）が基盤となり、
ここで言葉の世界が同じ霊的原理に結びつく。
このことにより、響きと言葉が再び統一され、
真の芸術的テキスト歌唱が可能となる。

真の芸術的テキスト歌唱とは、意味内容の感情表現ではなく、
言語の霊的なものが音節・形態の生成・消滅を通じて直接現れること。

歌う者は、音響の流れに「色」を与える画家のような創造者となる。
母音と子音が同じ超感覚的な原理で支えられ、より高い総合が生まれる。
最終的に、耳を澄ますこと（客観的な聴き）がすべての鍵。
息の形作る力に耳を傾け、形態を「聞き取る」こと。

●要点

第一～第三段階で響き（音響世界）を解放・鏡像化した後、
今度は言葉・音声世界（母音＋子音）を同じ原理で扱う段階。

純粋な響きの練習では困難が少なかったものが、
テキスト（言葉）を歌う段階で新たな大きな壁として現れる。
ここで音響要素と音声要素の根本的な世界の違いを克服し、
再び統合しなければならない。

- ・母音：より高い段階、音楽的・響きに親和的（空洞で広がる殻）。
- ・子音：より地球的・重い（活動的で満たされた形態）。
- ・目標：子音を母音の力で引き上げ、両者を統一的な高い段階で結びつける。
- ・全体として、言葉全体を母音的な原理の指導下に置くことが鍵。

○母音の鏡映（Spiegelung des Vokals）

母音の形態を十分に育て、前方へ拡大・移動させると、
口の外・少し前方にある第二の鏡映中心で鏡映される。

○過程：

- 1) 各母音に固有の完璧な形態（配置・Konfiguration）を、
顔面・首・頸の筋肉全体を使って精密に造形。
- 2) 形態を「空洞で広がる殻」として意識的に拡大。
- 3) 息（昇華された空気）の創造的な形作る力を聞き取り、

息が自ら形態を「こね上げる」ように感じる。

4) 形態を自分から切り離し、外の中心へ運ぶ

→ 鏡映（外から輝き返ってくる）。

○体験される感覚：

- ・母音がますます大きくなり、空洞化する。
- ・「空気抜き」の感覚が強まり、外から母音を吸い込むように感じる。
- ・重さから解放され、客観的な音声世界と結びつく。

○子音の扱い

- ・子音は「跳躍」や「深淵」を伴う活動的形態（S, T, K, R など）。
- ・母音の完璧な殻形態を橋として使うことで、跳躍を「歩行」に変換。
- ・子音単独ではなく、常に母音と結びつけて練習。

○三つの母音群（実践的訓練の指針）

1. A – Å – O – U（水平方向、唇の前方狭窄）
2. A – Ä – E – I（横幅方向の狭窄、上方傾向）
3. A – Ö – Ü – Y（下方傾向、下顎の役割が大きい）

これらを歌いながら観察すると：

各群が右声帯の三つの振動肢（上・中・下）と自然に対応。

力学（ダイナミクス：ピアノ〜フォルテ）の基礎となる。

●本文

歌唱の練習を行う人が、純粋な響きの要素の中だけに留まり、明確な音声要素による着色（色づけ）のない中立的な音を練習している間は（これはトレーニングの初期段階では必要なことです）、本当の困難はまだ一切現れてきません。

本当の困難が生じるのは、練習生が音声、音節、そして言葉を歌う段階へと移行した時です。しかし、純粋な響きの体験に加えて音声要素も取り入れるべき時期が来ると、響きの要素と音声の要素との間にある、世界観（本質）の根本的な違いが、直接的な現実として彼に押し寄せてくることになります。

いわゆる「歌詞」を歌おうと試みる際、練習生は次のことを実感せざるを得ません。それは、自分が客観的な響きの世界にようやく到達したにもかかわらず、音声の要素はまだ到底そこには組み込めないということです。それどころか、彼は全く新しい困難に直面することになります。歌唱の第2の本質的要素である「音声の世界」をどうにかマスターし、正しく組み込むためには、これまでの克服する力をもう一度すべて奮い立たせることが、単純に求められるのです。

したがって、私たちとしては、響きの世界の要素に対してすでに行ったのと同じような方法で、これらの新しい歌詞の要素と向き合っていくしかありません。

音声の世界には、2つの基本原則があります。それは、母音の要素と子音の要素です。これらにアプローチしていくにつれて、私たちは響きの世界と音声の世界の間に本質的な違いがあるだけでなく、2つの音声要素

そのものの間にもその違いを体験することになります。私たちは、母音の世界と子音の世界の間にもまた、非常に大きな本質の違いが存在していることに気づくのです。

本書の第2章において、私たちは、現代の歌唱における響きと言葉の要素の現れ方に関して、ある種の段階的な違いを認識できることを示しました。この認識は、母音の現れ方と子音の現れ方の間に同様の段階的な違いを体験することによって、いわばミクロな視点において、音声の世界そのものの内部で繰り返されます。

ここで、いわゆる高い段階に具現化するのは母音であり、一方で子音は、より地球への近さや重力をその身に帯びています。そのため、母音は子音よりも、はるかに直接的で緊密な関係を響きの原則との間に持っているのです。言葉の世界において、母音は音楽的原則の代表者であり、マクロな視点で見るときの「響きの原則と言葉の原則との関係」と同じように、ミクロな視点では「子音に対する母音の働き」として影響を及ぼします。歌詞を響きの原則へと高め、それに出会わせることができるよう、私たちが言葉の世界全体を重力から解放しなければならないのと同様に、母音と子音が共にひとつの統一を形成できるよう、私たちは子音を母音の要素と本質的に親和性のあるものへと形作らなければなりません。

いわゆる歌詞を正しく歌えるようになるためには、私たちはまず、言葉の世界全体を母音的原則の指導下に置くことを意識的に学ばなければなりません。これは、すべての母音の形態を非常に集中的に練り上げ、形作らなければならないということです。それにより、母音たちが、いわば自らの力によって、自身に結びついているすべての子音をその本来の居場所から引き上げ、それによって子音を自分自身のところへと引き上げることができるようになるのです。

したがって、音声器官に対する私たちの能動的・造形的な取り組みもまた、2つの段階的な課題として特徴づけることができます。それはまず母音に形態と色彩を与えることであり、それらを極限まで完成させることで、今度は母音の側がそれに応じた子音の変容をもたらすようにすることです。

ここで、大変興味深い観察を行うことができます。私たちは一般的に、何か具体的な言語障害と直接戦っているものでなければ、母音の形態や色彩の付与に関しては疎い一方で、子音を形成する際にどのように進めればよいかについては、現在のところはるかによく知っているということです。

例えば、暗い「A」と明るい「O」の違い、明るい「A」と「Ä」の違い、暗い「O」と「U」の違いなど、その形態や響きの色の違いに対する本当の意識は、現在ではほとんど失われてしまっています。その上、さらに非常に難しい「I」「Ö」「Ü」「Y」といった母音については、言うまでもありません。それに対して私たちは、例えば正しい「L」「M」「N」「T」「R」がどのように響くべきかについては、大抵の場合とてもよく知っています。このことを考慮すれば、根本的に重要な事実についての知識が私たちから失われてしまっていることも、もはや驚くには値しません。

その事実とは、実際にはあらゆる母音に対して、それ自体の固有の、法則的かつ厳格に割り当てられた形が存在し、それが私たちの音声器官の形成的な筋肉の世界の中にしっかりと根を下ろしているということです。まさにこの構成を探し出し、完全に意識化することこそが、私たちの課題とならなければなりません。これらの構成は、その固有の性質に従って、私たちがぎわめて細心の注意を払って感じ取り、形作っていかなければならないのです。それは、私たちの肉体の最も外側の末梢に至るまで、すなわち、とりわけすべての顔面筋、項部（うなじ）の筋肉、そして喉の筋肉の中に至るまで、存在するすべての筋肉や筋肉群の運動と活動を巻き込むほどのものでなければならないのです。なぜなら、あらゆる言葉、あらゆる音声の顕現には、音声器官全体、ひいては人間存在の全体が、最も密接な形で共に関わっているからです。つまりそれは、私たち自身が完全に音声の形態そのものになり、その形成活動と完全に一体化しなければならないということを意味しています。

当然のことながら、運動や造形への筋肉・筋肉群の参加は常に相対的なものであり、該当する筋肉がその音声の形成に一次的に関わるか、あるいは二次的に関わるかによって、強くなったり弱くなったりします。例えば、顎の筋肉は「U」の形態のときには「A」の形態のときほど活動する必要はありませんが、唇の筋肉は「U」の形態のときには「A」の形態のときよりも多く活動しなければならない、といった具合です。しかし、どこか一部の筋肉が完全に不活動のまま留まっていることは、そこで形を作ろうとしている力や本質にとって、間違いなく障害として、あるいは少なくとも形態における美的な欠陥として感じられることになるのです。

したがって、私たちが成し遂げなければならない課題は、すべての筋肉部位に対して、たとえ自発的には参加できないような部位（意識によってまだ目覚めさせられていない、それ自体が硬化している、あるいは病気であるか、他の筋肉の拘束によって阻まれているなどの理由によります）であっても、形成の際に適切な参加ができるよう手助けすることにあります。

こうして言葉にしてみると、比較的簡単で当たり前のことのように思われるかもしれませんが、これらの言葉の裏には、人が考えるよりもはるかに難しい課題が隠されています。なぜなら第1に、眠っていて反応しない音声組織の領域へ、まるで「探針（Sonde）」のように、生命を吹き込み目覚めさせる力として意識を送り込むためには、まず私たちの意識の力をかなり強めなければならないからです（これをどのような補助手段によって実行できるかについては、後ほど説明いたします）。第2に、これらの新しい、より完全な形態を創り出す能力が、それを使用する際に、もはやそれについて何ら考える必要がないほどに、当たり前のことになっていなければならないからです。なぜなら当然のこととして、形態そのものは私たちの意識から完全に切り離されなければならないはず、私たちがそれらを本当に完璧かつ真実に形作ることができるようになるにつれて、それは自然に起こるものだからです。この行為は、まさに「高次の段階における自然な能力」へと発展していなければならない。

しかしそうなった時、私たちはそのようにして歌われたすべての母音に、ある奇妙で特徴的なことを体験するようになります。

ここで再び、この文脈において初めて語ることが可能となり、かつ唯物論的な思考を持つ人々にとっては理解しがたいであろう事柄を、私たちはあえて口にしなければなりません。しかし、私たちが以前に「反映」について述べたことと、これから「音声の世界」について述べることを結びつけ、先入観を持たずにひとつの統一されたものとして誠実に受け止めようとするならば、それは誰にとっても、それ自体に根拠があり論理的なこととして十分に映るはずです。

私たちは、まるで母音の形態の壁が拡張し、その形がどんどん大きくなると同時に、ますますうつろで空っぽになっていくような感覚を覚えます。そして、これらの形態が空気の要素と直接的な関係にあることに、突然意識するようになるのです。空気、すなわち呼吸（息）こそが、形成する力を持っているのだということに、私たちはここで初めて気づきます。それはまるで、呼吸だけが、人間の肉体的・身体的な組織から、さまざまな音声の形態を造形的に引き出すことができるかのようです。これを意識的に知覚し始めることができれば、トレーニングにおいてきわめて重要なことが達成されたことになります。それによって人は、音声の形態がどこかに、そして何らかの形で、実際に生きて存在していることを認識するのです。しかもそれらは、呼吸の中に一種の「身体」を持っており、私たちの肉体的・身体的組織がそれを受け入れるのに十分なほど柔らかくしなやかである限り、呼吸がその身体の形態の「刻印」を組織の中に創り出す、という形で存在しているのです。

確かに、私たちがこの瞬間に呼吸として、すなわち「呼吸された空気」として体験するものは、通常の空気とは異なるものです。それははるかに薄く、はるかに微細で軽く、まるで昇華されたかのようなようです。しかし、まさにこのことによって、その創造的で形成的な力が、今や私たちに明確に感じられるようになります。

この段階に達する前の母音の形態に対する私たちの感覚と比較すると、それらは今や「真空 (Luftleere)」のように感じられます。そしてこの「真空」は、最終的には、今度はこの「真空」が自らの力で、外部から有機体の中へと母音を吸い込んでいくかのような感覚を抱くほどにまで高まります。母音はまるで周辺部から、外の空気の世界から、いわば無限の大きさに私たちに近づいてくるかのようなようであり、私たちがそれらと完全に融合してひとつの統一感をもてるよう、それらを吸い込んでいるかようになります。

私たちがこのことのきわめて重大な意味を明確に理解できるようになって初めて、本当に正しい声楽教育学 (Gesangspädagogik) の最もリアルな基礎条件のひとつを把握したことになります。私たちがこれまで、歌唱および言語楽器の有機的なものの内部で働くことと呼んできたものの、真にリアルで深い意味が、まさにここにあるのです。

この能動的な取り組みは、純粋に解剖学・生理学的な活動や運動を意識にのぼらせたり、そこに集中したりしてよいという意味では、決してありません。そのようなことをすれば、（容易に理解できることですが）これまでに述べてきたすべての事柄と真に向から矛盾することになってしまいます。私たちはむしろ、昇華された呼吸の持つ、この創造的・形成的な力と活動を、自分自身の歌唱・言語器官の内部で意識化するように努めなければなりません。それは、これまでの章で響きの体験に関して述べてきたことと同じように、言葉という領域においても同様です。

そこで私たちは、ここでもやはり「耳を傾けること (Lauschen)」が、実際には決定的な役割を果たしているのだということを認識します。なぜなら、呼吸の持つ創造的な形成意志に対してきわめて集中して耳を澄ますことによって初めて、呼吸を物理的・身体的な器官と緊密かつ直接的に結びつけることができ、それらの器官からますます真実で完璧な音声の形態を造形的に引き出すことが可能になるからです。

実践的に言うならば、これは私たちが内なる純粋な音声に耳を澄まさないといけないということであり、音声の世界に属する要素に対しても、まるで「他の誰かがそれを歌っているかのように」聴くことを学ばなければならないということです。しかし、これは実際には、呼吸が私たちの組織からどのように音声の形態を造形的に引き出しているのか、その呼吸の働きをそっと見守る（盗み聴く）ということにほかなりません。

ただし、これには本当に正しい呼吸プロセス（第8章を参照）の獲得と、これまでの3つのセクションで説明してきた「響きの要素」を用いた取り組みが絶対に前提となります。なぜなら、私たちが示してきたように、吸い込まれ吐き出される空気の働きという、呼吸の支える活動によってのみ可能となる「エーテル的・響きのなもの」を実際に勝ち取ることによって初めて、歌唱の本当の秘密を突き止めることができるからです。そしてさらに、まさにその練習こそが、私たちの歌唱・言語組織に、必要な健康回復と再生の力をもたらさなければなりません。その力がなければ、私たちが今しがた暗示唆したような方法で、音声形成の活動を執り行う可能性を得ることは決してできないのです。

本当に、先ほど響きと音声の世界、そして母音と子音の世界との間に、ある種の平行関係が描かれたのは、単なる偶然ではありません。むしろ、この一致はさらに本質的な意味において見出されるべきものです。思い出していただきたいのですが、私たちは反映 (Spiegelung) の段階について述べた際、響きの本質である「音」が、私たちが象徴的に「真空」と呼んだあの中心へと自らを「聴き昇らせる」ことによって、

器官の拘束や重さから解放される、ということを説明しました。ただいま述べたことから考えれば、私たちが言葉や母音の、ある種の「反映」について語ることも同様に許されるのであり、それによって母音もまた重力から引き離され得るのだということは、容易に理解していただけるはずです。

それでは、言葉や母音の「中へと聴き入る（Hineinhorchen）」ためにも、そのような中心が存在するのでしょうか。

はい、存在しています。それは外の空間、口の前方の、口元からほんの少しだけ離れた場所にあります。

この中心から、私たちは反映された母音、すなわち、反映された母音の形態が輝き出るのを体験することになるのです。

もし私たちが、母音の形態を十分に大きくし、かつ前方へと運ぶことに成功して、実際にこの（口の前方にある）点をそれぞれの形態の内部へと取り込むことができるようになれば、私たちはこの第2の反映の中心を体験することになります。

言い換えるならば、次のようになります。もし私たちが、音の形態だけでなく、ある母音の音声の形態をも、ひとつの「器」として象徴的に表現することが許されるならば（もちろん子音の形態はこれとは全く異なります）、私たちの呼吸は、顎、口蓋、舌、咽頭、そして唇の筋肉という「素材」から、その器の形を「こね上げ」、造形的に引き出そうと努めていることになります。そして今や、この活動を私たちの意識によって非常に強く貫き、その器の形態を構成するあらゆる点に対して、いわば直接的な関係を持てるようにすることが求められているのです。

あらゆる形態が、非の打ちどころなく美しく、そして「歪み」のないものとなるのは、すべての筋肉が完全にコントロールされ、それらの正しい運動、すなわち拡張、短縮、幅の拡大、深化などを残さず実行できるようになって初めて可能となります。これによって、先ほど述べたような造形的な器の形態を、いわば私たちの身体から外へと押し出し、自分自身から切り離して、口の前方にある中心へと運んでいくことができるようになれば、そのとき私たちは、言葉、すなわち母音の反映を体験することになるのです。

ただし、言葉の反映のための条件や、そのプロセス自体は、響き（音）を反映させる場合とは異なります。音の響きの反映が、すべての能動的な感情や意志の力を極限まで抑えることによってのみ達成されるのに対し、言葉、すなわち母音の反映においては、形態を作る際、器官のもつ障害（抵抗）に対する呼吸の戦いが問題となるため、私たちはそれとは正反対の原則に従わなければなりません。つまり、ここではどれほど能動的になっても、なりすぎることにはないのです。なぜなら、意志的かつ能動的に遂行される取り組みによってのみ、私たちの筋肉活動のこのような完璧な統御が達成されるということは、本来言わずもがなのことだからです。

これに対して、反映のプロセスそのものは、理解することも表現することもはるかに困難です。おそらく、このように言うことができるかもしれません。空気中のいたるところで、地上の目には見えない形で、すべての音声の本質の完璧な形態が織りなされ、働いています。それらは、私たちの幼少期の組織に対して、喉頭と音声器官が完全に形作られるまで働きかけ、その後、いわばそこから退いたのです。現在、それらの形態は人間に対して、このように贈り物として受け取ったものを、自分自身の創造的な力と結びつけ、自らも言葉と響きの創造者となることを期待しています。しかし、人間はまずこのことを意識的に学ばなければならないのです。

人間が、外にある客観的な形態世界の対応する形と完全に一致するような形態を、十分な意識を持って自らの内から創り出すことができるようになったその瞬間、この世界の形態は彼に「答え」を返してくれます。それは「鏡」となり、あの中心において輝き放ち、今度は外側から彼に向かって照り返してくるようになるのです。

反映の段階（Spiegelungsphase）について説明した際、反映された音を通じて客観的な響きの世界が人間に開示されることを示しましたが、それとまったく同様に、反映された母音を通じて客観的な言葉・音声の世界が人間に開示されます。そして、その世界が人間に「答え」を返してくれる地点は、先ほど述べたように口の前方にあり、人間のエーテル体の内部に宿る、あの上の響きの極（Klangpol）が根づいているのと同じ超感覚的な原則の中に組み込まれているのです。

このように考えれば、まるで「音声や母音を外部から自分の内へと吸い込んでいる」かのような感覚を抱くに至る理由も、ご理解いただけるかと思います。また、それによって音声は重力（重さ）から解放されるということも、納得していただけるはずです。

なぜなら、響きと音声という両方の要素が、今や同じ超感覚的な原則によって担われ、維持されているからです。その結果、私たちはこれらを高次の段階における一種の統合として、再び現れさせることができるようになります。

ここで、音声器官の第2の要素である「子音の本質」について特に述べるべきことに関しては、ルドルフ・シュタイナーが言語造形に関する講義の中で行っている素晴らしい記述を、どうかご参照ください。私たちがここで求められるような、短縮され凝縮された形で繰り返し述べることは、彼の講義が持つ緊密な構成をただ損ねてしまうだけだからです。

したがって、私たちは子音の扱い方や変容について、それが歌唱に直接関係する範囲に絞って、簡単に触れるに留めたいと思います。

さまざまな器の形態を練り上げる作業を通じて、母音の本質的な働きを解き明かしたのと同じような方法で、子音の本質を捉えようと試みるならば、子音の形態は母音とはまったく異なったものとして体験されることになります。

形を作ろうとする意識的な意志にとって、母音の器はその内容が空っぽでうつろなものとして現れるのに対し、子音は本来、何かが満たされた「活動状態そのもの」としてしか体験することができません。

器の形態において、いわば恒常的な「ネガ（陰画）」として感じられるものが、子音の形態においては「ポジ（陽画）」として満たされているのです。

「S」の音で息を鋭く出したり、「T」や「K」の音で突いたり、「R」の音で振動させたりするとき、人は常に、いわば自分自身でその形態を満たしています。人は突然、空気の活動のまさに中心にいるかのような状態になります。子音の構成（形）に対してこの概念をそもそも適用してよいとするならば、その空気の活動こそが、いわばそれ自体で形態になるのです。ただし、この活動の形態の内部に入るのは、子音の立ち上がり（「F」や「V」での息の噴出、「T」「G」「K」での破裂、「H」や「CH」での摩擦、「S」や「Z」での鋭い息の放出など）を完全に執り行ってからのことです。しかし、この立ち上がりの瞬間は、毎回まるで「跳躍」のようであり、ある「溝」や「深淵」を飛び越えなければならないかのように体験されます。そして、この体験こそが、実は子音の世界のきわめて本質的で特徴的なところなのです。（この感覚は、おそらく

「B」「P」または「K」という子音へ激しく「爆発的に飛び込む」とき、最も明確に感じ取ることができます。)

当然のことながら、この描写は言語としての体験ではなく、歌唱における子音の体験について述べたものです。歌唱において、この跳躍は、毎回響きの流れに対する唐突な中断を意味します。子音と母音の中間的な段階を占める、いわゆるすべての流音 (M、N、Lなど) を除けば、子音それ自体は、流れる響きの要素を多かれ少なかれ根本的に破壊するものです。これに対して、正しく形成された母音は、その響きの開示のための素晴らしい器を提供してくれます。

母音の形態を完全にマスターすることによって、いわゆる「跳躍」の際、私たちの筋肉世界の構成の中にリアルに根づいているこれらの母音形態を、意識的にしっかりと掴み続けることに成功したならば、深淵を飛び越えるそのジャンプは、いわば滑らかな「歩み」へと変換されるのです。

私たちが片足からもう一方の足へと足を踏み出すとき、実際にはやはり「深淵を飛び越えて」いるのですが、それに気づかないだけです。なぜなら私たちは、まだしっかりと地面についている足から次のステップへの跳躍に向けて、十分な支えを得ることをすでに子供の頃に学んでいるからです。

しかし、今述べたことをその最も深い現実において本当に理解するためには、先ほども暗示しましたように、この問題全体の最も重要な部分を、外的な肉体・物質的活動の中に焦点を求めるのではなく、むしろ「意識の問題」として捉えるべきです。

この比喩をもう一度使うならば、跳躍する際に意識の狙いが短すぎると、跳躍そのものも短くなり、溝の中に落ちてしまいます。そのため、歌いながら耳を傾けること (lauschen) の助けを借りて、自分の意識を常にひとつの母音の形態から、もうひとつの母音の形態へと確実かつ狙い通りに送り届けることを学ばなければなりません。その間にどれほど多くの、そしてどのような子音の深淵が口を開けていようとも関係ありません。意識が母音の器の形態の中にしっかりと根を下ろし、支えを得ることができれば、それはあらゆる深淵を越えて運んでいってくれます。

このように、私たちは子音を練習する際、それらを大抵は母音の形態と結びつけ、練習を通じてあらゆる組み合わせを練り上げることしかできないということが明確になります。

そして、私たちがそのように形態の完成した母音の形態を響きの流れへと送り込むことができるようになり、その母音が今度は子音の深淵の上に橋を架けることができるようになった時、私たちはついに トレーニング (Schulung) の目標に到達したことになります。その時こそ、私たちは真に芸術的な歌詞の歌唱を勝ち取ったことになるのです。しかし、これによって、真に芸術的な歌詞の歌唱と呼びうるものの本当の意味に対する、全く新しい意識が結びつくことになります。

今日では、歌唱における芸術的な要素とは、歌詞の意味や内容を感情豊かに表現できるという、歌い手の才能に多かれ少なかれ依存しているものと見なされています。その際、特に声量が豊かな音声器官や、音の要素を名人芸のように使いこなす能力への評価については、ひとまず除外してよいかもしれません。

しかし今や、歌唱における本当の芸術的な要素は、全く別の場所に求められなければならないということが、リアルな体験となります。人は、言語の精神的なものが個々の音声や音節を通じてどのように開示され始めるかを直接体験することになり、個々の音声や音節の形態が生じ、造形され、そして再び消え去っていくそのプロセスの中に、芸術的な要素を掴み取るよう、いわば余儀なくされるのです。

音節や言葉を愛情深く細心に立ち上がらせ、そして再び消え去らせること、ひとつの言葉を意識的に消え去らせ、同様に次の言葉を意識的に立ち上がらせること、そしてその「隙間（中間領域）」を内なる能動性によって満たすことの中にこそ、歌詞を歌うことの本当の芸術的要素が唯一存在しています。なぜなら、そのようにして初めて、人は言語の創造的なものと直接触れ合うことができるからです。

これに対して、響きの世界の芸術的・創造的な要素は、音が人間の肉体的な囚われから解放されることによって達成されます。そして、私たちがこの意識によって完全に満たされたとき、私たちは例えば「歌曲」を、その響きの形態に私たちが常に異なる色彩の衣服を着せかけるような「ひとつの生命体」として体験することができます。なぜなら、このメソッドに従って、解放された響きの音と重力から救い出された音声によって歌う人にとって、母音とは、響きの流れに特徴的な色彩を与えるための手段としてしか感じられないからです。これまで想像もしなかったような豊かな色彩の組み合わせが私たちの手に入り、それを使って響きの流れを「彩る」ことができるようになるため、私たちはこの点においても、独自の領域における画家のような、真の芸術家であると実感してよいのです。

それでは、音声の世界とそれが歌唱に対して持つ関係についての叙述から、特別な課題として生じてきた事柄の、実践的なアプローチにも入っていきたいと思いますが、これについては完全に原則的な、あるいはもっと分かりやすく言えば「図式的」な方法でしか行うことができません。様々な母音の相互関係について、簡単な概要を提示してみたいと思います。私たちは、母音の音声において3つのグループを持っています。これら3つのグループのそれぞれにおいて、私たちは互いに密接に関連し、いわばそこから生じ合うような口、舌、そして唇の構えによって、音声の形態を形成します。これら3つのグループとは以下の通りです。

- 1 A、O、UA、
- 2 Ä、E、
- 3 A、Ö、Ü

私たちが「A、O、U」という音声の連なりを歌い、その際に私たちの音声器官がどのような運動を行っているかを観察すると、口腔と唇をいわば3つの段階を経て閉じていくことに気づくはずですが、しかも、これらの運動は同じ運動傾向を維持したまま進行し、ただそれが強められて（鋭敏化されて）いきます。したがって、唇の開きは「A」のときの方が大きいですが、その形は「O」のときの開きと親和性があります。そして「U」は、今度は「O」をさらに狭め、強めたものになります。

2番目の音声の連なりである母音「A、Ä、E、I」においては、口腔と唇の親和性のある構えが、同様に進行していく「強まり（鋭敏化）」の中で動きますが、今度は前方に向かってではなく、横（幅）の方向へと向かいます。

3番目の音声の連なりは、母音「A、Ö、Ü」によって構築されます。ここでも前方に向かって2段階の狭まりが生じますが、「A、O、U」の場合とは異なる方法をとります。この場合、例えば下顎とその筋肉が、「A、O、U」のときよりもはるかに大きな役割を果たします。「A、O、U」のときには、主に唇がその強まり（狭まり）を担わなければならなかったのとは対照的です。

1番目と3番目の音声の連なりについても、2番目の連なりと同じように、それぞれ4つの母音を区別することができます。それには、スカンジナビア諸語の2つの母音である「Û」（これはドイツ語のUよりもはるかに閉じて発音されますが、Üほど尖らせません）と、「Y」（ÛJJ）を付け加えます。これらは実際に、2番目の音声の連なりにおける「I」と同じように、第1および第3の母音の連なりの口の構えの、自然な延長として現れるものです。したがって、スウェーデン語も考慮に入れるならば、次のような小さな表ができあがります。

- 1 A、Å、O、U
- 2 A、Ä、E、I
- 3 A、Ö、Ü、Y

練習の際、これら3つの音声の連りのそれぞれを取り上げ、そこに含まれる母音を互いに調和させながら歌うと、耳はゆっくりと、そして段階的に、正しい形態と色彩を定着させることを学んでいきます。

そして、いわば再び円環が閉じます。すなわち、耳、聴くことができること、そして呼吸の形成活動を注意深く聴き取る (erlauschen) 能力に、最終的には本当にすべてがかかっているのです。

ですから、形態と音声の世界の色彩付与について、私たちが書き言葉を通じて語ろうと試みた内容を把握することも、生き生きとした実演によって生徒の耳が第一の導き手として呼びかけられるならば、無限に容易になり、単純なものとなります。なぜなら、私たちがその形態を正しく聴く機会さえあれば（たとえそれが純粹に外的なもので、他の誰かが私たちの前で歌ってくれることであっても）、それらは私たち自身の呼吸、喉頭、そして音声組織の力と創造的に結びつくからです。それによって私たちは、模倣を通じて、それらを再現し造形的に形作ることを徐々に学んでいきます。このような正しい、前もって歌われた形態が、より早い時期に私たちに作用すればするほど、このプロセスは私たちにとって容易になります。例えば、私たちが子供の頃に、すべて真実で、完全に正しく歌われた音や言葉の形態を体験することができたならば、その後のトレーニング全体は、まるで遊びのように簡単に実行できることでしょう。

ただし、この（模倣が容易であるという）状況によって、一人の生徒に対して一度にあまりに多くの過酷な課題を課してしまわないよう、これまで以上に慎重にその生徒の体力や能力に配慮することが必要になる、という点を見落としてはなりません。なぜなら、喉頭は完全に成熟し、形成されて初めて、本当に（負荷に対する）抵抗力を備えるようになるからです。

これらすべての母音を内包する3つの母音列の本質については、全般的なことについても、また個別のことについても、実に多くのことを語ることができます。例えば、これら3つの音声の連りが、人間の肉体的な三分節構造と直接的な関係においてどのように体験され得るか、また、それらが実際にはどのように人間の3つの魂の力の反映を示しているか、といったことを提示できるでしょう。さらに、これら3つのグループのそれぞれを、独立した構造を持つひとつの「有機的な器官構造」として捉えることもできます。それらは、私たちの歌唱組織の内部において、3つの異なる形で根づいており、その固有の性質によって、いわば自発的にその存在を知らせてくれるのです。

響きの流れに支えられたこれら3つの母音列が、自発的にどの方向へ進みたがっているのかを母音自身に語らせようという内的な構えを持って、これらを順番に歌いながら形成していくと、最初のグループ「A、O、U」は純粹に水平な方向へと進んでいくことに気づくはずで、この真っ直ぐ前方への振動（スイング）は、上と下の間の一種の水準（バランス）の表現として感じられます。このグループが実際に3つのうちの中央（媒介）を示していることから、そのことはいつそう強く実感されます。なぜなら、2番目の列「A、Ä、E、I」は明らかに上方へと振動したがる傾向を示すのに対し、3番目のグループ「A、Ö、Ü、Y」は決定的に下方への方向をとるからです。

練習と観察の際、さらにこれらの音声グループの導きに自らを素直に委ねてみると、これらは正しい声帯（声唇）の3つの異なる振動部位の使い方に関しても、いわばそれに見合った振る舞いをするのが分かります。水平に振動する最初のグループ「A、O、U」は、正しく歌うならば、正しい声帯の第1および第2の振動中心の内部にその発生領域があることを、明確に認識させてくれます。なぜなら、これら2つの振動部位が共

に響き合うときに生じる音のキャラクターの中にこそ、このグループの自然な本質が直接的な表現を見出すからです。

私たちは別の箇所ですでに、2つの上部の振動部位が共に響き合う領域こそが、実際にはメゾフォルテ (mf) が具現化する領域であり、一方で最上部の振動部位が単独で振動することが、ピアノ (p) の歌唱の基礎となることを示しました。したがって、私たちはこの最初のグループを、いわばダイナミクス（音量・力強さ）の中央の代表者のように感じる事ができるのです。

ここで2番目のグループ「A、Ä、E、I」の固有の性質に耳を傾けてみると、その振動の方向を上方へととるこの母音列が、正しい声帯の最上部の振動部位の内部にその故郷を持っていることを明かしているのが、すぐに聴き取れるはずです。なぜなら、この音のキャラクターだけが、2番目のグループの本質と完全に一致するからです。そして同様の方法で、下方へと振動する3番目のグループを、フォルテ (f)、すなわち声帯全体が振動する領域の代表者として認識することができます。

それはまるで、ダイナミクスそのものが、これら3つの母音グループを通じて、その本質と構造を現しているかのようです。

歌唱芸術および音楽教育学の領域において、まさにこの事実（母音と声帯の振動部位の結びつき）とそのすべての人為的結果の中にこそ、歌唱における本当の文化のための真の出発点を見出さなければならない、ということを明確に理解することは、人が得ることのできる最も重要かつ興味深い体験のひとつに属します。なぜなら、このことに少しでも応えようとするならば、音楽的なものの「自らを現そうとする意志」に対して、自分自身の主観的な態度を放棄せざるを得なくなり、耳を傾けること、すなわち客観的に聴き入る（ひたすら耳を澄ます）ことへと導かれるからです。しかしそれによって、最初からある種の魂の姿勢が始められることになります。もしこの姿勢がすでに子供の段階で授けられるならば、歌唱芸術の真の意味に対する意識は（これについては後ほど再び触れますが）、現在の一般的な状況が残念ながらそうであるのとは、全く異なる高いレベルへと引き上げられることになるはずです。

そしてさらに、そのように耳を傾け、聴き入ることは、歌唱や練習における微細で非物質的な現象や出来事から遠く離れた別の場所に、主たる焦点を求めるような従来のやり方とは異なる、全く新しい観察能力の基礎を提供してくれます。

したがって、私たちはそのような観察を踏まえた上で、「これら3つの異なる振動中心の内部で響くグループが、なぜどれも同じ始まりの音声である『A』を持つことができるのか」という問いを、当然のごとく立てなければなりません。

ここで、私たちはある事柄を述べなければなりませんが、これはこのように文章で記述されるよりも、実際に耳で聴くこと、すなわちお手本として歌ってもらうことによって、はるかに容易に理解できる種類のものと言えます。

私たちの響きの組織（声帯）にある3つの異なる振動中心は、実のところ、「A」に対してそれぞれ個別に形成された母音の形態を持っています。そのため、厳密に言えば、私たちは本質的に異なる3つの「A」の音を区別しなければなりません。「Ä、E、I」の列の前に置かれている「A」は、「Ö、Ü、Y」のグループが始まるあの「A」とは全く異なるものであり、同様に「O、U」のグループの「A」もまた性質を異にしています。そして、これら3つの「A」の間の響きと形態の違いは、例えば「Ä」と「A」の違い、あるいは「O」と「U」の違いなどと比べても、少なくとも同じくらい大きなもののなのです。

「A」という音声は、まさに喉頭そのものが音を鳴らすことによって自らを告げる音声として見なされなければなりません。そして喉頭は、私たちがすでに見てきましたように、3通りの響きの方法によってその本質を表現するのですから、それが上部、中央、あるいは下部（すなわち全体）の振動中心のどこから自らを顕現させるかによって、この根源の音声（A）を通じて異なる響き方をするのは、少しも不思議なことではありません。

こうして、私たちが音量変化の統御を学ぶための練習方法（すなわち、ピアノからフォルテへ、あるいはその逆へと移行させること）を探し求めるとき、それらをまさに響くダイナミクスそのものを代表しているこれら3つの音声グループとの結びつきにおいて見出すのが、最も近道であるということが明らかになります。そして、その際に根源の母音である「A」が最大の助けとなることは、言わずもがなのことです。

本書の意図も、その限られた枠組みも、これらの事実や観点のすべてについてこれ以上詳しく踏み込むことを許してはくれません。この決断は、先ほども申しましたように、多かれ少なかれやむを得ず理論的になってしまう記述からは非常に把握しにくい事柄であっても、生き生きとした聴覚体験から自らのものにすることができれば、比較的容易に体験として引き出すことができるという事情によって、さらに特別な根拠を与えられます。

それでは、私たちの記述において純粋に実践的な観点を維持したまま、さらに先へと進むことにいたしましょう。そうしますと、私たちは、様々な音声を形成し完成させる際に私たちが優先的にその助けを借りなければならぬ、あの器官たちの固有の性質や法則性に関する問いへと、ごく自然に突き当たることになります。すなわち、それは舌や唇などの生理学に関する問いであり、そして何よりも、正しい呼吸（Respiration）の技術に関する問いなのです。

VII. 舌の生理学について（前半）

Über die Physiologie der Zunge

●基本的な視点

舌の働きと密接に関連する「呼吸の芸術」について。

舌の生理学的な変容・損傷こそ、
現代の歌唱衰退の最も根源的な原因の一つ。
舌の死んだ領域を意識的に目覚めさせ、
後部・喉頭蓋を活性化し、舌全体を統一的な創造器官に戻すことで、
初めて、純粋な母音形態が生まれ、
言葉と響きが真に統合された芸術的歌唱が可能になる。

●要点

響き（音響世界）と母音・子音（音声世界）の両方を解放した後、
歌唱器官の最も重要な「召使い」である舌を徹底的に考察する。

単なる解剖学ではなく、
舌の生理学を精神科学的な視点（人間の三肢化）から捉え、
歌唱教育の根本的な障害とその克服法を明らかにする。

○舌の外見と多様性

- ・舌は三つの領域に分かれる：
舌先・中間部・後部（喉頭蓋まで及び、舌根とつながる）。
- ・個人差が極めて大きく、
線・溝・凹凸・結節・色・厚みなどが千差万別。
- ・これらの「線状の文字」を読むことで、
生徒の歌唱器官の強み・弱み（診断）ができる。

○舌の理想形態と現代の退廃

- ・健康な舌：
スイバの葉のようにしっかりとした形、
中央に深い溝があり、全体が生き生きと統一的に動く。
- ・子供の頃：
舌全体が一つの統一器官として活発に動く。
- ・思春期以降：
後部と喉頭蓋が弛緩・硬化・麻痺し、舌先・中間部との分離が起こる。

これが母音形成能力の喪失（特にI、U、Ü、Ö、Y）の根本原因。
中間部こそ母音の「心臓部」なのに、後部の影響で活動が低下。

○根本的な問題：「死んだ領域」

- ・多くの筋肉・筋肉群が意識に捉えられず、不活動のまま（「死んだ」状態）。
- ・形作る意志が届かないため、他の筋肉が代わりに無理に働き、歪んだ音声形態が生じる。
例：舌足らずのS、口蓋R、厚いL など。
- ・結果：純粋な母音形態が作れず、テキスト歌唱が不可能になる。

○喉頭蓋の役割（境界器官）

- ・音響世界（後方）と音声世界（前方）の境界・門番。
- ・喉頭蓋が直立・弾力を失うと、音声形態の「後壁」が崩れ、音響が音声領域に侵入（境界の監視が機能停止）。
- ・これが「話し歌」の蔓延や、言葉と響きの分裂の直接的原因。

○舌の活性化・修復の課題

- ・目標：
舌を赤ちゃん時代のような統一的で素直な器官に戻す。
後部が中間部に活力を与え、喉頭蓋に直立力を取り戻させる。
- ・実践的な方法：

舌先を下の前歯の歯肉に強く押し付け固定（後部を強制的に働かせる）。
舌先を自分自身の下方・後方へ曲げて伸展（舌全体に緊張を与える）。
これらの練習は必ず歌いながら行う（音響の流れが保護・調整の力となる）。
- ・唇・顎・鼻翼・口蓋などの他の音声器官とも密接に連動しており、それらも同時に活性化される。

○舌と呼吸の深い関係

- ・弛緩した後部舌は呼吸の流れを阻害。
- ・不正確な呼吸は逆に喉頭蓋・舌根をさらに麻痺させる。
- ・両者は「同盟者」であり、相互に悪影響を及ぼす敵対者でもある。

●本文

人間の舌、すなわち「言葉の精神」の最も直接的なしもべとして、疲れを知らず自発的に私たちの役に立ってくれるこの謎めいた器官は、あらゆる点でなんと興味深いものなののでしょうか。そして、普段とは異なるより深い視点から舌を観察しようと試みると、まさに「正しい歌唱」の可能性に関して、どれほど示唆に富んだ多様な知見が得られることでしょうか。

個々人で驚くほど多様であるその外形も、そして何よりもその多彩な運動の可能性も、研究のための豊富な素材を提供してくれます。その研究において、おそらく完全に学び尽くすということは決してないでしょう。

もし、これについて語るべきことのすべてを書き記すとしたら、それだけでまた一冊の本が丸ごとできてしまうはずです。ですから、この説明がひどく断片的な印象を与えてしまうことを読者の方々にはお許しいただきたいと思います。なぜなら私たちは、この「歌唱学校」の他の説明と直接的な関連がある事柄だけに、内容を厳密に限定しなければならないからです。

口を開けたときに見える「口腔内の舌 (Mundeszunge)」として、舌の外形を観察してみましょう。すると、私たちはまず、舌にはいわば3つの活動領域があることに気づくことができます。それは、舌尖 (舌尖)、中央部分 (舌体)、そして後方部分 (舌根) です。この後方部分は喉頭蓋まで達しています。つまり、喉頭蓋と口腔内の舌との間にある深い切れ込みを越えて下方へと延びており、同時に口腔内の舌を、目に見えない部分である喉頭蓋や舌根 (舌の基部とも呼ばれます) と結びつけているのです。

さらに私たちが気づかされるのは、舌が極めて早い段階から、これほど多くの多様な形状を形成し、発達させているという事実です。すでに子どもの時点で、いくつかの完全に典型的な舌の形状グループに分類することができ、それらは互いに大きく異なっています。

たとえば第1のグループとして、幅が狭く、比較的薄い、そして十分に発達した「舌尖 (舌尖)」を備えている形状が挙げられます。第2のグループが示すのは、幅が広く、どちらかといえば肉が柔らかい形状です。これには本来際立っているはずの舌尖がなく、例外的なケース (たとえば病理的な傾向を持つ子どもの舌に見られた例など) では、舌尖の代わりに凹みが見られることさえあります。第3のグループでは非常に奇妙な形状が見られ、帯状に収縮した筋肉の牽引によって、舌尖が舌の中央部からまるで締め付けられているかのように見えます。その他にも、明らかに長い舌や短い舌、血色の薄い舌や血流が豊富な舌、滑らかな舌や表面の荒い舌などがあります。

舌の中央部および後方部分の立体的な形状は、多くの場合、観察するのが困難です。また、ここで私たちにとってより大きな役割を果たすのは舌の表面であり、そこには個人の多様性によって、一見すると無秩序にも思える網の目のような線や、その他の不規則な凹凸 (くぼみなど) が存在しています。

それでは、まず舌の中央の領域を見てみましょう。この領域には、縦の線や縦横無尽に走る線など、深く刻まれた多くの線がほぼ常に通っています。これらの線は、人間の手相とまったく同じように、個人ごとに異なり、多様に描かれています。舌の線の走り方が完全に一致する人間は、二人として存在しません。

同様に、凹凸に関しても極めて独特な形成が見られます。たとえば、非常に深い穴 (くぼみ) を持つ舌があり、これらは舌全体を力強く突き出したときに初めて、外側へと広がり開くことがあります。いずれにせよ、ここでも形状には汲み尽くせないほどの多様性が存在しているのです。

目に見える舌の後方部分にまで及んでいる、これらの「線」や「凹凸」が語る言語を少しでも理解できるようになれば、その理解は歌唱指導において、生徒をどの方向へ導くべきかを示す大きな助けとなります。これら「線の文字」を読み解くことは、舌という器官全体の形状や運動能力に関する観察と組み合わせることで、いわば生徒の歌唱器官における強みと弱みについての一種の「診断」を下すことに役立つのです。

ただし、ここで生じるかもしれない誤解をあらかじめ防ぐために、次の点をはっきりと強調しておかなければなりません。この「読み取り」は、たとえば「手術」などと呼ばれるものとは、微塵も比較できるものではありません。むしろ、精神科学（人智学）が「人間の本質の生理学的三分節構造」と呼ぶものに精通する必要があります。なぜなら、この見方だけが、ここで意図されていることを完全に理解する助けとなるからです。

音の相（Klangphasen）について議論した際に、右の声帯の各振動部分が、人間の3つの構成要素（肉体・魂・精神など）のそれぞれと特別な関係を持っていると考えなければならない、と説明を試みました。それと同様のことが、舌という器官全体の構造（目に見える口腔内の舌、喉頭蓋、そして舌根）にも現れています。これらはある意味で、上部の「頭部・思考（精神）の領域」、中央の「律動的な心臓・肺・感情の領域」、そして下部の「四肢・意志の領域」に対応しているのです。

しかし、右の声帯の最上部にある振動部分が、いわばそれ自体の中にさらなる三分節構造を持っている（それによって、たとえばファルセットが生じます。これについては鏡像相の項目を参照してください）のと同様に、私たちは口腔内の舌についても、その動き方や言語形態の作り方に関して、小さなスケールでの同様の三部節構造を認めることができます。つまり、口腔内の舌の中にも、人間全体の縮図が目の前にあるということなのです。

さらに、舌のヘビのような柔軟な運動性や、無数の言語の音形態を作り出すほぼ無限の能力、すなわちその「生理学」へと注意を向けるとき、人間の舌がいかに複雑で、同時に知恵に満ちた器官であるかを、私たちは初めて完全に認識することになります。

当然のことながら、すべての人間は話し、歌う際に、自分の舌のこのような完全に個々人で異なる生理機能に、極めて大きな影響を受けています。なぜなら、もし意識があまり通っておらず、そのために鈍重にしか動かない、怠惰で弛緩した舌を持っている場合、一般的な話し方や歌い方だけでなく、一つひとつの音の現れ方も、まったく異なってしまうからです。それは、「話したい」という意志の始まりに対して容易に反応し、意識がしっかりと行き届いている、従順でしなやかな舌を持っている場合とは比べものになりません。

このことを示す分かりやすい例として、たとえば酔っ払いの話し方を思い浮かべるだけで十分です。意識のレベルが低下していることに伴い、酔っ払いは自分の舌の活動を、ろれつの回らない、半分も明確に発音できない音形態としてしか呼び起こすことができません。

もしかしたら、「これらの事柄の本質について真剣に向き合いさえすれば、この事実（舌の扱い方）に関する変化をもたらすことができるはずだ」と思われるかもしれません。しかし、実際に試みればすぐに分かりますが、そこには強い意志だけで突破するには、あまりにも深く、頑強に定着している根本的な原因が働いているのです（たとえば、吃音や舌足らずな発音を持つ人が直面する、ほとんど克服しがたい困難を思い浮かべてみてください）。

私たちは、この「歌唱学校」の極めて重要な核心にたどり着くことになります。それは、生まれながらにしてあらゆる部分が構築され形作られてきた「舌の物理的・肉体的な形状」と、話そうとする「人間の自我（Ich）の衝動」に反応する舌の能力との間に存在する、極めて密接な結びつきを意識するときです。この能力とは、常に新しい音形態を作り出すために、大小すべての筋肉を動かす能力のことです。

そしてその際、筋肉のいかなる、たとえ極めて小さな一部分であっても、それが他の筋肉や筋肉の一部、さらには器官全体の調和に対して持っている関係性が、並外れて重要な役割を果たしていることを認識しなければなりません。なぜなら、ある音を発音する際に、たった一つの「ごく小さな筋肉」でも参加できない場

合、そこから生じる重大な結果として、自らを表現しようとする「形態の力」の連続性が、いとも簡単に断ち切られてしまうからです。

しかし残念ながら、現代の話し手や歌手だけでなく、私たちの時代のほぼすべての人において、このように活動に参加しない（つまり、多かれ少なかれ動かないままである）筋肉が、舌のさまざまな領域の中に数多く存在していることを認めざるを得ません。これは厳しい言葉のように思えるかもしれませんが、自分自身でこれをすんなりと確認することは、それほど骨の折れることではありません。

ただ精力的に、そして注意深く、個々の話し言葉の音声を、数え切れないほど繰り返しながら鍛え始め、その際、音を作り出す器官の全体をどんどん巻き込むように試みるだけで十分です。そうすれば、すぐに「死んだ領域（動かない部分）」を感じ取ることができるようになります（前章も参照してください）。自分の意識が、どうしてもその部分やあの部分まで届かないということに気づくのです。そして、これこそが決定的な知見です。つまり、筋肉が意識によって捉えられないために、その筋肉は不活発なままであり、「死んだ」状態にとどまっているのです。

これに関する、小さく面白い例があります。それは学校の子供たちが、仲間がすでにできるからという理由で、自分もどうしても耳や頭皮を動かしたくて、最初は無駄に終わる挑戦や努力を試みる様子です（この例は以前にも一度挙げました）。子供たちは根気強く努力を重ねることで、探針で前方を手探りするようになり、まず自分たちの意識を目的の筋肉の正しい方向へと向かわせます。そしてついにある日、その筋肉を見つけ出し、完全にコントロールすることに成功し、それによってその筋肉を支配できるようになるのです。こうして筋肉は「目覚めさせられ」、子供たちは「（耳などを）動かすこと」ができるようになります。

私たちの舌、唇、軟口蓋、顎などの多くの筋肉についても、同様のことが言えます。私たちの意識はそれらの筋肉を捉えることができず、そこへ至る道を知りません。そのため、それらの筋肉は機能から排除されたままになってしまいます。

そのような中で、私たちの内にある「言語の守護神（言語霊）」がいかに知恵に満ちた働きをしているかを観察するのは驚くべきことです。なぜなら、その守護神は、本来はそのために定められていなかった他の筋肉を呼び出し、できる限りの方法で、生じてしまった「隙間」を埋め、役に立たない筋肉の活動を代行させるからです（前のいくつかの章でも、このテーマについてはすでに何度か触れました）。しかし、ここから自然と生じる結果として、純粹で本来の音形態ではなく、崩れて歪んだ音形態が生まれてしまうことになります。

極めて大まかな例を挙げてみましょう。最も外側にある舌先の特定の筋肉群を自分の思い通りに動かせない人は、鋭く擦れる「S」の音の代わりに、舌先が上下の歯列の間に押し出されるような、舌足らずな「S」を発音します。また、舌先を振動させる「R」の代わりに、舌の後方部分（奥）で形成される、いわゆる「口蓋（奥舌）のR」を発音します。あるいは、前方で豊かに響く「L」の音の代わりに、アメリカ人がまだ完全に習得していない言語を話すときに時折発音するような、こもった「L」を発音します。その際、舌先は上の前歯に押し当てられる代わりに、上口蓋へと向かって移動してしまう、といったことが起こるのです。

私たちが意図していることをご理解いただくには、これらの例だけで十分でしょう。言うまでもなく、このような極端な例の間には、完全に正しい音形態との対比において、数え切れないほど多くの中間段階や段階的なズレが存在しています。

しかし、私たちの課題は、まさにこのように機能から排除されてしまっている筋肉の部分を見つけ出し、それらを私たちの意識の中へ正しく組み込むために、あらゆる手を尽くすことでなければなりません。

そこで、次のような疑問が当然湧いてくることでしょう。「では、舌の理想的な形状とはどのようなものなのだろうか？」と。

十分に形が整った、本当に健康な人間の舌を見てみると、それは植物の葉、たとえば大きなスイバ（酸模）の葉にかなりよく似ています。その舌は、すっきりとしながらも引き締まった形状をしており、前方に向かって、尖りすぎていない美しい丸みを描いて終わっています。

植物の葉と同じように、舌のまさに中央には、舌の全長にわたって走る深い切れ込み、または線があります。この線は、しばしば2本に重なっていることさえあり、その2本の線の間にあるごくわずかな舌の帯状の部分が少し厚みを帯びているため、全体としてまるで葉の主脈のように見えます。葉と同じように、両側に向かって多くの側線が走っていますが、それらの線がどこかで窪みや歪みを引き起こすことは決してなく、何よりも中央の直線を乱すことはありません。

もし中央の線がギザギザの軌道に歪んでいたり、あるいは後方に向かってバラバラに消え去っていたりする場合、それは口腔内の舌の中央部や後方部分の形成が不十分であることを示しています。つまり、そこが弛緩して力がなく、怠惰であり、意識が届きにくい状態になっているのです。その場合、そこには静止したまま動かない多くの小さな筋肉や筋肉群が存在しており、さまざまな音形態の形成に伴う動きを一緒に体験できていないのだ、と確実に知ることができます。

しかし、その代わりに他の筋肉の部分が手助けとして急遽入り込まなければならないため、交差や横切りが生じます。これらが器官の内部でかすかな痙攣（過度な緊張）を引き起こし、それが外見的にはジグザグの線、窪み、その他の不規則な凹凸として現れるのです。

このような観点から、ごく小さな赤ちゃんや、あるいは9歳から10歳くらいまでの子供たちの舌を調べてみると、口腔内の舌の中央部や後方部分が、はっきりと活発に連動して動いていることを確認できます。これとは対照的に、いわゆるプロの歌手や、あるいは、いわゆる「歌い古して（声を潰して）しまった」歌手たちの舌では、まさにこの舌の奥の部分が、並外れて弛緩し、死んだようになっていることが多いというのは、非常に興味深い事実です。

泣き叫んでいる赤ちゃんの、舌先から一番奥の（時には喉頭蓋さえ見えるほどの）部分にいたるまでの舌全体が、かすかに震え始めるほどピンと力強く伸ばされている様子を、観察したことがない人がいるでしょうか。そして、そのような小さな舌の、外側の繊細で細やかで滑らかな形状は、本当にバラの花びらに似てはいないでしょうか。

しかし、子供が自分自身の知性を発達させ始め、思春期に近づくにつれて、まさに口腔内の舌の後方部分、そして何よりも「喉頭蓋」に、目に見えるゆっくりとした変化が生じます。赤ちゃんにおいては、まだ舌全体が一つのまとまりとして機能しているのに対し、この時期になると、一方の「舌先および舌の中央部」と、他方の「口腔内の舌の後方部分、喉頭蓋、および舌根」との間に、ある種の分裂が起こるようになります。

子供の意識や魂の本質の再編成と結びついているこの変化は、単に機能的な領域の中だけで起こるのではなく、舌の物理的・肉体的な器官にまで極めて現実的に影響を及ぼします。すなわち、舌の後方部分や喉頭蓋に、弛緩、麻痺、あるいは硬化がゆっくりと広がっていくのです。

そして、これによって次のような結果がもたらされます。喉頭蓋と舌の後方部分との間の切れ込みにある筋肉が、喉頭蓋をかつてのような直立した位置に維持する力を失ってしまい、喉頭蓋はいわばゆっくりと多かれ少なかれ崩れるようにして、個人の性質に応じて後方や側方へと、舌根に向かって傾いてしまうのです。

同時に、これらの部分において、音形態を作ろうとする意志の意図に従って動く能力が、明らかに低下するのが観察されます。その結果、口腔内の舌の後方部分は、歌う際にますます怠惰で鈍重になり、他の舌の部分の動きから自分自身をどんどん切り離していくだけでなく、舌の中央部にまで麻痺させるような影響を及ぼしていくことになります。

その直接的な結果として、私たちは本当に純粋な母音の形態を作る能力を失うだけでなく、それらの音が正しい場合にどのように響くべきかという「響きに対する感覚」をも失うことになります。なぜなら、この舌の中央部こそが、主に母音の形態を立体的に形作らなければならない（造形しなければならない）領域だからです。これに対して、舌尖、そして一部は舌の後方の領域は、どちらかといえば「d, t, r, s, l」や「g, k, h, ch」といった、言語形態における「子音の要素」に関わっています。もちろん、完成された母音の形態は、舌尖にも舌の後方部分にも広がり、当然ながら舌全体の活動を巻き込みますが、すべての母音の「心臓（核心）」、すなわち立体的な造形活動の発生源は、舌の中央部分だけに求められなければなりません。

そのため、私たちが歌唱において正しく発音できなくなる最初の母音は「I（イ）」です。なぜなら、この母音を正しく形成するためには、舌の中央部がその幅いっぱいの上口蓋へと押し当てられ、この接触によって一種の「横の線」が生まれ、そこから「I」という母音の本当の、そして閉じた（狭い）形態が響き出さなければならないからです。

先ほど述べたような舌の弛緩が起きている場合、舌の中央部からそのような活動を引き出すことはもはやできず、あらゆる「疑似的なI（イ）の形」や段階的に歪んだ音で我慢しなければならなくなることは、当然の結果として自ずと明らかです。

音楽的な感覚を持った2〜3歳の子どもが、たとえばお人形に向かって、あるいは夜の就寝時に一人にされたときに、自発的に小さな歌を歌っているときの「I」の音に、どうか一度、極めて集中して耳を傾けてみてください。そこで体験できることは、これらの事柄についてどれほど賢明に語るよりも、人間に多くのことを語りかけ、より説得力を持って働きかけてくれるはずです。

他の母音の形態についても状況はさほど良くありません。特に、正しい「U（ウ）」「Ü（ユ）」「Ö（エ）」「Y（ユ）」などのために、これら舌の形状に加えてさらに強い唇の形状が必要とされる場合はなおさらです。そのようなとき、音を形作ろうとする意志は本当に「抛り所を失った」ように感じ、正しく活動するために自分に残されたわずかな可能性の間を、まるで折れ曲がったように行き来することしかできず、最終的には克服しがたい困難を前にして諦めてしまうのです。

そして、まさにこの文脈から初めて、私たちはどれほど重要視しても足りないある事柄を指摘する機会を得ることができます。なぜなら、それはこの「歌唱学校」の根本に数えられるべきことだからです。

これまで私たちは、音素の器官（Lautorganismus）と響きの器官（Klangorganismus）との違いについて繰り返し述べてきましたが、それらが互いに空間的にどこで境界を接しているのかという問題には触れてきませんでした。当然ながら、これら2つの組織を互いに切り離し、区別している境界、すなわち「境界の器官」が存在します。それこそが喉頭蓋です。

喉頭蓋は、その後ろを流れる響きの潮流（Klangstrom）に対して、言語形態の器官の「後ろの壁」「締め切り」あるいは「門番」として（どのように呼んでもよいですが）機能します。しかし、それは喉頭蓋が自然で健康な、まっすぐ立った姿勢によって、実際に遮断の壁を形成できている限りにおいて、またその度合いに応じてのみです。

理解を助けるために、これまでも度々用いてきた「器」のイメージを再び借りるなら、内側に崩れ落ちて「倒れてしまった」喉頭蓋が言語の形態（音形態）にもたらす影響は、器の形の、後ろの壁から破片がひとかけら壊され、取り去られてしまった状態と似ています。

しかし、この「境界の杭」が本来の機能を正しく果たしている限り、歌い手が「一步間違えれば、偏った響きだけの世界へと迷い込んでしまう」という危険に直面することはありません。その危険が生じるのは、まさにこの「境界の門番」が多かれ少なかれ弛緩し、病んで内側に崩れ落ちたり、倒れたりし始める瞬間です。

そうすると、いわば境界を越える際に行われる「コントロール」が機能しなくなります。その結果、私たちの意識は、音を形成するときに自分が許可された境界線内にとどまっているのか、あるいはそれを越えて響きの領域へと侵入してしまっているのかを、次第に正しく方向付けできなくなっていくます。私たちの意識から、言語的な活動と響きの活動との違いが消え去ってしまうのです。しかし、これは以前にも説明した通り、まさに私たちが「退廃の力」へと引き渡されてしまうことを意味していることに他なりません。

もちろん、この衰退へと向かう発達のプロセスは、若い人自身にとってはほとんど気づかないほど極めてゆっくりと、しかしそれだけに、より容赦なく進行します。そして、これまで子どもに本能的に正しいことをさせていた「幼少期の力」が退却を始めなければならない発達の瞬間において、もしその力が、学校での正しく専門的に導かれた、そして何よりも（教師自身によって）実践されて示された「歌唱と話し言葉の授業」に置き換えられないならば、恐ろしい崩壊のプロセスが妨げられることなく忍び寄ってくることになります。

この崩壊のプロセスは、25歳を過ぎた後ではもはやほとんど食い止めることができません。それは、「変声期によって悪名高くされ、壊されてしまった声」は、もはや完全には修復できないという意味においてであり、このことは男子にも女子にも全く同じように当てはまります。

このような状況を考慮し、現代においてプロとして声を訓練しているすべての若者たちが、ほとんど例外なく（しかもその多くは無意識のうちに）この苦難の道を通ってきたのだということ（その上、喉頭そのものを襲うあらゆる損傷もここに加算されなければなりません）を深く考えるとき、私たちは彼らが置かれた状況のすべての悲劇を、彼らの挫折した希望や期待とともに、初めて本当の意味で理解し、共感することができます。

また、このことから、ルドルフ・シュタイナーがこの「歌唱学校」に関してかつて語った次の言葉を、直接的に理解できるようになるはずです。「この歌唱法によって、若者が思春期というデリケートな過渡期を乗り越える手助けをすることができれば、それはその人が若々しい新鮮さをより長く保ち続けられることを意味します。」

本当に、現代の一般的な音楽教育学に、彼らを救うことなどどうしてできるでしょうか。そこでは、これらの損傷やその発生原因について全く何も知られておらず、これについては「精神科学（人智学）」か、あるいは極めて稀なケースとして、観察された自己体験だけが解き明かすことのできる領域なのです。

しかし、これまでに述べられたことから、時代に即した「歌唱学校」がその名に値するものであらうとするならば、まさにこれらの損傷を修復することに、最初期の最も真剣な努力を捧げなければならないということは、おそらくご理解いただけるはずです。

私たちの意識が、かつて見捨てられてしまった「死んだ領域」と再び結びつくことが可能にならなければなりません。私たちは、意識を「息の形作る力」へと集中的に集中させること、そして、私たちの内なる世界で「完全な模範」として響いている音（言語の音）に耳を傾け、意識的にそれを聴き取ろうとすることによって、その領域へと到達することができるのです。

自分の舌の組織に対するこのような極めて意識的な取り組みを通じて、私たちの舌は、赤ちゃんや人生の最初の7年間にそうであったような、再び一つのまとまりとして機能する器官へと形を変えることができます。舌全体、すなわち口腔内の舌、喉頭蓋、そして舌根が、再び適切な方法によって、あらゆる音のに余すところなく参加できるように訓練されなければなりません。

このプロセスは次のように進行します。まず、舌の中央部が舌の後方部分（奥）へと活発に働きかけなければなりません。すると、今度はその舌の後方部分が喉頭蓋に対して、まっすぐ立ち上がる力を取り戻させます。その結果、喉頭蓋から舌根（舌骨を含む）へと、活性化し再生させる力が自然と流れ込むことになるのです。

もし、これらの事柄を徹底的に扱おうとするならば、当然、音を形成する私たちの組織の他の部分、すなわち唇、顎、鼻翼（小鼻）、軟口蓋などの生理学についても同様に深く踏み込む機会が必要となるはずです。なぜなら、これらすべての筋肉領域は、舌という器官と極めて密接に結びついて協調しているからです。

これらの筋肉群のそれぞれについて、一冊の小さな本が書けるほどです。というのも、それぞれの領域がそれ自体でひとつの「小さな世界（縮図）」のようであり、その上、それらすべてが縦横無尽に極めて深い相互関係で結ばれているからです。それどころか、歌唱においてそれらはある程度、互いに依存し合っています。

たとえば、上唇の筋肉組織の活動は、上部・後方の軟口蓋の筋肉の活動と並外れて強く結びついています。また、鼻翼は声帯の筋肉と、下唇および下顎の筋肉組織は喉頭蓋や舌根と、口角は喉頭の壁の筋肉などと結びついているのです。一見ただけですぐには納得できないかもしれないこれらの関係性は、それぞれ適切な例を挙げることで詳細に証明することができます。

しかし、このような方法でこれらの一連の結びつきを知り、トレーニングの際の助けや支えとして活用できるようになれば、それは生徒にとって大きな救いを意味することになります。なぜなら、当然のことながら、これらの筋肉群もまた大小問わずコントロールされ、従順なしもべとして歌唱組織へと組み込まれなければならないからです。

私たちがこのように、残念ながら大まかな輪郭だけでしか提示できなかった課題や困難のすべてを見渡すとき、若い人がそれに対してある種の落胆や臆病な気持ちにとらわれそうになるのも、もっともなことに見えるかもしれません。労力は果てしなく続くように思え、忍耐、持続力、そして信頼（確信）への要求は、ほとんど想像もつかないほどの規模へと膨れ上がります。

このことを、私たちほど誠実に、そして客観的に共感できる者にはいないでしょう。なぜなら、私たちはこの道を（それも考え得る限り最も不調和で厳しい条件下で）歩み切っており、自らの実体験から、こ

これらの闘い、痛み、失望を十分に知り尽くしていると同時に、最も純粋な喜びや心の底からの幸福感もまた、よく知っているからです。

ただ、何よりも忘れてはならないことがあります。それは、長い修練の過程において、自分自身もそこに成長しながら一步一步それぞれの段階を征服していくことと、報告書という形で、いわば一瞬の全体見取り図のようにあらゆる方面から集められ要約された数多くの困難について読まむこととは、全く別物であるということです。読書においては、最も重要なこと、すなわち「有機的な成長と生成（発展のプロセス）」を、いわば度外視せざるを得ないからです。

このことを見失ってしまう人は、自分の歌唱器官の変容や損傷（これまで議論してきた問題）との闘いにおいて、すぐに勇気を失い、その結果として、この厳しすぎるトレーニングから離れてしまうかもしれません。私たちは、このことについても最大限の理解を持っています。なぜなら、「声の解放（Stimmenthüllung / 声の覆いを取ること）」を阻むそれらの障害を克服する際の困難が、並外れて大きいことを私たちは完全に自覚しているからです。

しかし、私たちの確信によれば、これは現代の多くの成人において、身体的な歌唱および言語の組織が広範囲にわたって衰退してしまっていることに起因しています。私たちは、これらの器官の困難や障害は、強い意志と一貫した練習、そして十分な忍耐と持続力があれば克服できると信じていますし、常に経験によってもそれが証明されるのを見てきましたが、それでも、それらの困難を前に生徒の力が及ばないというケースも存在し得るのです。

ここで、「意図した課題を達成できなかった原因は、この歌唱学校やその目標設定にある」と考えてしまうのは、重大な勘違いでしょう。既存の物理的・有機的な障害との間に、しばしば激しい闘いが生じることは、確かにこのメソードの本質に根ざしています。しかし、この闘いは、現代の歌唱組織の衰退に対する「積極的な防衛手段、および救済手段」としてのみ捉えられるべきもののなのです。

もし、正しい歌唱教育によって、子どもがまだ持っている健康で硬化していない歌唱能力の喪失が防がれ、子どもの組織が持つ柔軟性がそのまま維持されるならば、これらの困難が生じることは確実に少なくなります。

この点において、この歌唱学校を最もよく特徴づけているのは、次のような言葉です。「このメソードは、人間の肉体の中に組み込まれた『楽器』を維持し、修復し、再び健康にするための『宣戦布告（闘いの呼びかけ）』のようなものである。なぜなら、その楽器を通してのみ、歌唱と言語の芸術は（この世に）現れることができるからである。」

もし私たちが全員、7歳の頃から学校で、あの特定の損傷の発生を食い止め、それに対抗してくれるような「正しい声楽と言語造形」を享受することができていたならば、後になって声楽の専門訓練を受ける際に、これほど際立って厳しいトレーニングを意識することは、まずなかったことでしょう。この言葉の真実性は、すでに実践の中で何度も証明されています。

しかし、これらの衰退プロセスによって特にひどい苦しみを味わってきた人々、その上、修練の全期間を通じて、叫ぶような発声を強いられたり、本当の教養のない歌唱を課されたりしたことで、器官の力をさらに浪費（乱開発）する方向へと駆り立てられてきた人々（誤った声楽教育学がもたらす結果については言うまでもありません）が、後になって訓練を受ける際に、機能から排除されようとする器官の抵抗を「まるで克服不可能な障害」であるかのように感じるのは、誠に無理もないことです。

そして、最終的にこれら不幸な人々が、唯一の「逃げ道」として次のような考えに思い至るのも、同じく無理もないことなのです。それは、言語の器官をできる限り切り離し、機能から排除して、単に「響きを体験すること」だけでその埋め合わせをしようという考えです。彼らは、言葉の世界を克服するための助けとなる法則性を、響きの領域の中に必死になって探し求めます。そして、楽器音楽の法則性を掴み取り、それを歌唱に応用しようと試みるのです（流れるような旋律法、韻律、リズム、拍子、リラックス状態などを通じて）。

確かに、私たちには響きの器官だけでなく、言葉の器官もあるのだという事実から目をそらし、いわば言葉を脇に置いておくならば（—そして、言葉が持つ独自の法則性にそれ以上注意を払わず、言葉を「厄介だが避けられない『おまけ』」のように感じ、言葉が元々持っている性質のまま、変容させることなく現れさせるということは、まさに言葉を脇に置いていることになるのですが—）、純粋に器乐的な法則に従って声を響かせることはできるでしょう。しかし、これを本来「歌唱」と呼ぶべきではありません。

本当の歌唱とは、音楽芸術と言語芸術が互いに調和し、バランスを保ち合うように協調して初めて生まれるもの、と呼ぶことができるのです。あのような偏った発声のやり方に対しては、別の名称が見出されなければなりません。

もちろん、そのような方法で声を響かせることは可能です。しかし問題は、楽器である「喉」が、それにどれだけ長く耐えられるかということです。自分自身が楽器となることと、肉体の外にある何らかの楽器を扱うこととの間には、並外れた違いがあるという事実を、人々はしばしば忘れてしまいます。外にある楽器は、その安定性（堅牢さ）によって、人間の喉とはまったく異なる要求に応えることができるのです。

しかし、歌唱的・音楽的な体験のために、私たちには物理的・肉体的な身体の中に組み込まれた、このたった一つの繊細な楽器しかありません。そして、もし私たちがこの物理的な肉体への取り組みを肯定せず、それを果たそうとしないのであれば、それは「自分が芸術的に使用したいと望んでいる楽器の再構築や完成に対して、単に何の興味も持っていない」ということを意味するに他なりません。

当然のことながら、肉体を衰退してしまった状態のままにしておく方が、はるかに楽です。また、しなやかさを失い、硬く、鈍重になってしまった肉体組織へと、いわば意識を下ろしていき、それを伴い、解放することよりも、響きの豊かさの中に溺れ、満足のいく体験に浸るという利己主義（エゴイズム）の方が、人間にとっては身近なものなのです。

しかし、もし私たちが「（安易な快楽を）放棄する力」を奮い起こし、言語の組織におけるあらゆる領域の筋肉という素材、すなわち「粘土」を再び（意識やエネルギーが）行き渡る状態にすることができ、個人の資質が許す限りにおいて、それが形作ろうとする意志（造形意志）に従うようにさせることができるなら（それによって私たちが本当に純粋な音形態を立体的に造形できるようになるなら）、私たちは次のような能力をも獲得することになります。それは、これらの形態を、言葉の「鏡像の中心（*Spiegelungszentrum*）」へと運び届けることができるほどに大きく広げ、拡張させる能力です。そうしてこれらの音形態とともに、私たち自身が「丸ごとの人間」としてその内に存在できるような、そんな言葉を誕生させることができるようになるのです。

そしてここからは、これらの説明における実践的な側面へと移ります。

舌を活性化させ、動きやすくすることの必要性については、少なくとも原則的には、一部の声楽教育家たちも流さずがに気づいているようです。いずれにせよ、この重要な問題への理解に向けた試みには、あちらこちらで遭遇します。しかし残念ながら、適切なトレーニング法の模索や、それらの体系的な構築に関するこ

これらの試みは、事実そのものとの生き生きとした結びつきから生まれているというよりは、むしろ知性による「頭で考えた良かれと思うこと」から生み出されていると言わざるを得ません。

たとえば、実際に広く行われている例として、大きめのスプーンで舌の中央部や後方部分を力ずくでしっかりと押し下げ、生徒たちに常にそのような方法で歌唱の練習をさせるという試みがあります。確かに、スプーンで押している間は舌は正しい形を取りますが、スプーンを取り除いてしまえば、結局はまた以前と全く同じ状態に戻ってしまうのです。

もし私たちが、自分自身の意志の衝動によって、舌が独自の運動能力を発揮し、正しい音形態の原動力に従って自ら押し下がるように仕向けることができないのであれば、外部の、異質な（人間の本质とは関係のない）物体を使用したところで、確実に大した成果は得られないでしょう。そればかりか、このような手法は舌の筋肉組織の純粹に解剖学的な部分へと直接働きかけるため、私たちの意識を器官そのものへとダイレクトに向けてしまうことになります。

また、ある種の機械的な「舌の体操」によって、舌をよりしなやかで動かしやすくしようと試みる、極めて真面目に受け止められているメソッドも存在します。それらはたとえば、正確に規定された方法で、舌に唇を左から右、右から左へと舐めさせたり、舌を「厚く」させたり「薄く」させたりするのです。

舌先に対して、毎日何時間もの仕事（話すときに私たちのしもべとして、大抵は疲れを知らずに動き続けている仕事）を課しているにもかかわらず、さらに30分から1時間もの「運動レッスン」を受けさせ、そこで再び舌先をせつせと動かさせることが、どうして舌の中央部、後方部分、そして喉頭蓋の生理機能を根本的に変革するための有意義な成果につながると信じられるのでしょうか。なぜなら、それらのエクササイズは、どれほど複雑に考え抜かれたものであっても、ほぼすべてが舌先とその活動に合わせて作られているからです。ここでもやはり、この手法が「歌うこと」と同時に結びつけられていないために、私たちの意識を器官そのものへとダイレクトに結びつけてしまうという点については、言うまでもありません。

その際、もし舌に少なくとも特別な力仕事を無理にでもやらせるというのであれば、たとえば、力強く伸ばす動きによって自分の鼻の頭や顎の先を触るように求めると言うのであれば、まだ話は分かります。そのような慣れない伸展運動によって、少なくともより奥に位置する舌の筋肉の一部が、有益な形で連動して動き、それによっていくらかは怠惰な静止状態から呼び覚まされるからです。あるいは、約40年前に活躍した独創的なスウェーデンの音楽教育家が、次のような方法で対処した例もあります。彼女は生徒に歌詞を歌わせる際、ハンカチで包んだ、突き出させた生徒自身の舌先を、生徒自身の手でそのまま押さえつけさせたのです。これによって、彼女は本当に優れた成果を上げました。

いいえ、このような方法では、舌の「形成力」に対して、本当に実りある形でアプローチすることはできないということに、すぐに気づかされるはずです。

舌先が自由かつ妨げられることなく動くことが許されている限り、舌先はそのはるかに優れた生き生きとした性質と、音形態を作ろうとする意志の意図に従うほぼ無限の可能性によって、あまりにも前面に出てきてしまいます。その結果、他の舌の部分のはるかに弱く鈍重な動きは、ほとんど考慮されなくなってしまう、それらが何らかの形で強化されたり、ましてや新しく活動に組み込まれたりすることなど到底不可能なのです。

もし私たちが、喉頭蓋を含む舌の後方部分に、私たちの意図通りに正しい方法で到達したいと願うならば、まず、ヘビのようにしなやかに動く舌先を「あえて機能から排除し、固定する」ための方法を探さなけ

ればなりません。なぜなら、そうすることによってのみ、舌の後方部分と喉頭蓋に対して、より高められた運動性を促すことができるからです。

たとえば、舌先を下の前歯の歯茎に力強く押し当て、その位置にしっかりと密着させたまま静止させることで、舌先を固定し、機能から排除したとします。すると、もはや音を通常の方法で、すなわち舌器官全体の通常の運動によって形成することはできなくなります。その代わりに、形作ろうとする意志は、いわば舌の後方部分へと向かわざるを得なくなり、今度はこの部分だけから音形態を立体的に造形し尽くさなければならなくなるのです。これによって、これらの奥の部分は、彼らにとっては「通常ではない」ものの、実行する能力は完全に備わっているような活動や運動を行うことを強制されます。

そして、この「潜在的な能力」を発達させることこそが、まさに重要なのです。このような方法、あるいはこれに類似した方法で練習を重ねることにより、これらの舌の部分の反応能力を徐々に目覚めさせ、舌の部分そのものを非常にしなやかで従順にさせることができます。その結果、最終的にはそれらの部分が、自身の力によって、普段ならたとえばスプーンで押すことでしか到達できないような位置を自ら取ってくれるようになるのです。

そして、これを達成しないうちは、音声に対して、正しく、完全に円熟した丸みのある形態を形成することは決してできません。たとえば、純粋な「O (オ)」や「A (ア)」の音は、舌の中央部や後方部分のこのような沈み込み（降下）なしには、到底考えられないもののなのです。

もっとも、舌先を固定することは、これらの活動可能性を高めるための手段の一つに過ぎません。舌の後方部分や喉頭蓋を適切かつ生理学的に活性化させようとする試みにおいて、根本的に重要となるのは、舌に「引き締まった緊張」を与え、その伸展と緊張が舌根、あるいは舌の基部や舌骨にまで達するようにすること、すなわち舌全体を包み込むようにすることです。

これは練習の際、舌先をいわばそれ自体の下へとどんどん押し下げ、曲げられる限り下方かつ後方へと巻き込ませることによって、徐々に達成することができます。その際、音を形成する存在が、今や舌器官全体の活動において何を成し遂げようと努めているのかを、鋭く観察するように試みるのです。

ここでは、非常に興味深い観察を行うことができます。生徒たちに初めてこの舌の姿勢を取るようになると、手鏡を使わなければ、舌先をどの方向へ押し進めるべきか方向付けできなくなってしまうことが珍しくありません。舌先は下方へ向かう代わりに、しばしば上口蓋に沿って移動してしまったり、左右に迷い込んでしまったり、あるいは判断がつかないまま中央で静止してしまったりします。（極端な例ではありますが）本当に強い意志があるにもかかわらず、舌が毎回歯を越えて飛び出し、唇の内側の空間にたどり着いてしまったというケースさえありました。

これとは対照的に、子どもたちがたとえば口笛やフルートの吹き方を学ぼうとするときや、その他の方法で舌を器用にねじ曲げるときの、あの器用な身のこなしを観察してみると、そこには私たちがこれまで述べてきたことの明確な兆候やイメージを見て取ることができます。

確かに、このように舌を不慣れな方法で伸ばすことは、時には不快な感覚を引き起こしますし、ごく軽微で、もちろん非常に早く通り過ぎてしまうような、軽い痙攣状態が生じることさえあります。しかし、舌がゆっくりと、より深く形作ろうとする意志に従い始める様子や、かつて「死んでいた領域」が目覚めていく様子、そして喉頭蓋が少しずつ再びまっすぐ立ち上がる力を取り戻していく様子に、すぐに気づくようになるはずです。

ここでは、さらに非常に多く、そして全く異なる性質を持ったエクササイズが存在することだけを述べておきます。その中には、先ほど触れた「各筋肉領域の結びつき」に基づいたものもあり、それらもまた、この目標を達成するための本質的な助けとなります。

このような舌のエクササイズは、訓練の初期段階、すなわち、響きを導く「NG」の音を使ったエクササイズと結びつく形で、すでに現れます。私たちはこれらを、訓練における最も重要かつ根本的な手段の一つとして実感できるようにならなければなりません、どのような舌のエクササイズであっても、それは「同時に歌うこと」と結びついた状態でのみ行われなければなりません。

どれほど強調しても足りないのは、同時に歌われる「声の響き」を伴うことなしに、器官の意識的・体系的なトレーニングへとアプローチすれば、決して罰を免れ得ない（必ず喉を痛めるなどの報いを受ける）ということです。話し言葉の音（朗読の声など）であっても、そのような取り組みに対する保護としては不十分です。

ただ歌うこと、すなわち歌唱に不可欠な「響き（要素）」を用い、その「響きの潮流（Klangstrom）」の中に身を置くことの中にこそ、肉体を直接的にコントロールしようとする（肉体へのダイレクトな介入）がもたらす結果に対して、バランスを取り、保護の手を差し伸べることができる、隠された力が宿っているのです。それゆえ、このようなアプローチの可能性は、あくまで「歌唱を学ぶこと」においてのみ与えられるものであり、正しい「言語造形（話し言葉の芸術）」においては与えられていません。

子音も母音も、この（奥に巻き込んだ）舌の姿勢で集中的に練習する必要があります。それどころか、個々の音をこの方法で取り上げるだけでなく、歌曲のテキスト（歌詞）全体をこのやり方で歌うのも非常に良いことです。その際、後ろに曲げた舌先は完全に動かさない状態に保ち、さらに奥歯をしっかりと噛み合わせ、これらの制限（縛り）があるにもかかわらず、すべての音をできる限り明確に発音しようと、あらゆるエネルギーを注ぎ込んで試みるのです。

これは非常に骨の折れる課題ですが、この「縛られた状態での歌唱（Gebunden-Singen）」においてある程度の技術を身につけることができれば、すべての制限や固定を解除した瞬間に、この練習方法がもたらす恩恵がいかに偉大であるかを知り、驚かれることでしょう。

このように「トレーニングされた」舌が、後に本来の自由な状態に委ねられたとき（当然ですが、完成された「本番の」歌唱においては、自分の舌のことなど決して考えるべきではありませんし、考える必要もありません）、このような「トレーニング」なしの場合と比べて、運動性、しなやかさ、そして従順さの点で、まったく異なる優れたパフォーマンスを発揮できるようになることは、理解するにそれほど難しくないはずです。

舌の形作る力をより意識的に活用するために、このような舌のトレーニングが必要かつ重要であるということが理解できたなら、今度はこれと同じ必要性を、全く別の、しかし同様に極めて重要な視点から考察しなければなりません。そこで私たちは、現代の声楽教育学においてはその現実的な意味が完全に忘れ去られてしまっている、ある結びつきに触れることになります。それは、舌の後方領域の活動と「呼吸」、すなわち歌う際の息の吸い方・吐き方との間に存在する、並外れて密接な相互関係についてです。

ある意味で、これら2つの要因は、正しい歌唱に対する「同盟軍」であり、まさに互いを補い合う「抵抗勢力」であると感じられるかもしれません。その際、呼吸のプロセスはどちらかといえば能動的な敵対者の役割を演じ、それに対して怠惰な舌は受動的な敵対者の役割を演じます。これらはその活動に関して互いにあまりにも緊密に結びついているため、両者の間には一種の依存関係があるとさえ言いたくなるほどです。

ですから、十分に注意を払いさえすれば、特に怠惰で形成不十分な舌の後ろ半分が、悪く、不正確で、阻害された呼吸法をもたらしてしまう様子を完全に体験できますし、その一方で、原則的に誤った呼吸法が、喉頭蓋や舌根の活動に対して、並外れて麻痺させるような、また困難にさせるような影響を及ぼす様子をも体験することになります。したがって、舌が徹底的な訓練を経験することは、決して舌自体のためだけにこれほど卓越した大きな意味を持つのではなく、それによって、呼吸プロセス全体の解放と調節にとっても、無限に重要な事柄が引き起こされることになるのです。

言うまでもなく、人間の肉体に関する解剖学的および生理学的な知識から、この事実を証明することは決して難しくありません。特に、そもそも妨げのないスムーズな呼吸のプロセスに対して、喉頭蓋がどれほど大きな役割を果たしているかを考えればなおさらです。何しろ、喉頭蓋には、私たちが飲み込む動作（嚥下運動）をしている間、気管の中に何も入り込まないように気管を遮断するという任務があるからです。つまり、喉頭蓋と舌根全体は、呼吸の潮流（気流）と最も直接的に接触しているのです。

そのため、それらが弛緩して怠惰になる度合いに応じて、それらは内側に崩れ落ち、これによって息の流れる通路を狭めてしまいます。喉頭蓋がもはや完全にまっすぐ立ち上がる力を失ってしまうと、呼吸の潮流に対して通路を完全に開放しておくこともできなくなり、いわば息の「障害物」になってしまうのです。しかしこれは、いかなる状況下でも、呼吸のプロセスに対する阻害であり、悪影響を意味します。

喉頭蓋がまっすぐ立ち上がる力と完全なしなやかさを取り戻すことは、呼吸プロセス全体にとって、並外れて計り知れない意味を持っています。それでは、この呼吸プロセスについて、ここからはさらに詳しく（次章で）考察していくことにいたしましょう。

VIII. 呼吸の芸術について

Von der Kunst des Atmens

●基本的な視点

呼吸過程は、歌唱の最大の敵対者にも最大の味方にもなり得る。

現代の量的・機械的アプローチは敵を作り出すだけ。

本当の呼吸とは、

全身の統一的なリズムの中で、空気の動きを自然に委ねること

——それが声の解放の学校の呼吸技術である。

呼吸は空気の量ではなく、空気の運動である。

歌いながら横隔膜・腹筋のリズミ的活動によって

全体過程を統一し、意識から解放するのが正しい呼吸技術である。

●要点

○現代の呼吸法に対する根本批判

- ・ほとんどの歌唱メソッドは
「できるだけ多くの空気を吸い込み、空気の柱を作って音を支える」
という機械的・量的アプローチを取っている
(側腹呼吸・胸郭拡張・肋骨呼吸など)。
- ・これらは知性の善意から生まれた理論で、
呼吸過程の直接的な体験に基づいていない。
- ・その結果、肺呼吸だけを独立させ、全体の呼吸過程を分裂させ、
歌唱組織全体の硬化・退廃を招く。
- ・歌わずに呼吸だけを練習・観察することは、
身体を物理的に強く縛りつける有害行為である。

○呼吸の本質

- ・空気は音を「作る」ものではない。
音はすでに存在する超感覚的な響きであり、
空気の流れる抵抗の場がそれを聞こえる領域にもたらすだけ。
- ・重要なのは空気の量ではなく、空気の運動（動き）である。
- ・呼吸は皮膚呼吸を含んだ全身で統一的に行われるリズム的な過程。
- ・本来、呼吸は意識から切り離され、
無意識のうちに自然に進行すべきもの。
- ・歌唱時も、呼吸が「怪物」のように意識に立ちはだかってはならない。

○正しい呼吸の出発点

- ・動きの唯一正しい発生点は太陽神経叢周辺 → 横隔膜筋と腹筋。
- ・肺・胸郭中心の呼吸（現代の主流）は、

全体過程から逸脱した「異質な中心」を作ってしまう。

- ・目標：肺呼吸を再び全体の統一的なリズムに組み入れ、横隔膜・腹筋を弾力的で素直なものにする。

○実践的な課題と方法

- ・歌いながら行う（音響の流れが保護・調整の力となる）。
- ・リズム的な要素を前面に立て、横隔膜と腹筋を意識的に活性化・強化。
- ・意識を「呼吸そのもの」から逸らし、空気量の問題を背景に退ける。
- ・その結果、呼吸過程が意識から沈み、
自立的に自然（芸術的な意味での自然）になる
→ 歌手は「呼吸していることを忘れる」状態に至る。
- ・舌の訓練と同じく、NG音や母音の練習と並行して
最初から行うべき基礎作業である。

○健康な呼吸の観察例

- ・小さな子供（特に2〜3歳の音楽的な子供）の自然な呼吸。
- ・目覚めた直後、仰向けの状態で感じられる深い腹式呼吸。

●本文

正しい呼吸は、それ自体がすでに一つの芸術です。

歌い手の中に、人間の呼吸プロセスを、多かれ少なかれ一つの自立した存在（生命体）として体験したことのない人がいるでしょうか。それは時に「怪物」へと巨大化して歌い手の前に立ち上がり、「自分を飼い慣らし、導いてほしい」と要求してきます。そして、自分にはそれができず、むしろ人間の有機組織のこの極めて神秘的な活動の前に、いわばなす術もなく引き渡されているように感じてしまうと、どれほど頻繁に、心の底から誠実に認めざるを得ないことでしょうか。歌い手は、歌唱時における無駄な力のない楽な呼吸のための、せめてもの手がかりを得ようと、そこに働いている法則性をより深く理解するための手段や方法を必死になって探し求めます。

しかし一般的に、この模索もまた、歌唱時や日常生活における呼吸プロセスの直接的な出来事や結びつきに対する「密接な観察能力」の深い洞察によって促されているというよりは、むしろ知性による「善意（頭で考えた良かれと思うこと）」から生じているため、あらゆる努力の甲斐もなく、私たちを大股でカオスの中へと連れ去ってしまうのです。

なぜなら今日、ほぼすべての声楽メソッドが、独自の「呼吸理論」とそれに基づく「呼吸エクササイズ」を作り出し、それを当たり前のように喧伝し、使用しているからです。

大半の人々が、自分の理性で把握し見通すことのできる力だけに身を委ねたいと考え、物質的なものだけに真に現実的であるように思える現代という時代において、声楽教育学もまた、呼吸プロセスの中に存在し、そこで進行しているすべての事柄に関して、同様の方法で（唯物論的に）解決策を見出そうとするのは、十分に理解できることです。なぜなら、このような観点のもとでは、教育家や芸術家には、純粹に理論的な方法によって、すなわち「機械的なもののアナロジー」に従うか、あるいは「科学的な個々の知見の寄せ集め」から、何らかの呼吸法を（頭の中で）組み立てる以外に、実質的に道は残されていないからです。

しかし、もし私たちが「声の解放（Stimmenthüllung）の学校」が与えてくれる体験的な経験を備えた上で、これらの問題や現代の多様な解決策（呼吸法）へと真剣に向き合うならば、これらの模索する人々が、歌唱に関してはもちろんのこと、そもそも呼吸プロセスの基本概念についてさえ、呼吸の本当の真の姿をいかに分かっていないかを、初めて明確に認識することになります。

もし、精神科学（人智学）を通じて、これらの秘密のさらに奥深くへと導かれる幸運に恵まれたなら、私たちは誠実な憂慮とともに、次のように認めざるを得ないはずです。すなわち、私たちはあらゆる点において、このプロセスを認識し支配するための正しい道からあまりにも遠くへ離れてしまったため、「完全な方向転換」への意志を奮い起こさない限り、言い換えれば、このプロセスの本質に関する「全く新しく、現実」に即した概念」へと突き進もうとしない限り、もはや正しい道を見出すことはできない、ということです。

確かに、自然な呼吸（すなわち、人間の意図的なコントロールから切り離された、いわば『呼吸そのもの』）について、明確な観点に到達することは並外れて困難です。なぜなら、現代の多くの人間において、このプロセスはある種の変質（退廃）の状態にあるからです。そしてこの事実こそが、科学が呼吸プロセスに関する根本的な知見に対して、明確な形で到達できなかった理由を物語っています。

かつての時代には、これは全く異なっていました。当時は、正しい呼吸の扱い方に関する知識が、芸術の目的のためであっても、至極当然のこととして人々の意識の中に定着していました。現代の私たちはこの意識を見失ってしまい、その結果として生じた空白に、まさに知性が「模索する要素」として入り込んできたのです。

かつての古い時代以降、真の芸術性にとっての「宿敵」とも言えるこの存在（知性主義）の支配によって、呼吸の領域にどのような事柄が生じてきたのか、そのすべてに私たちが誠実に踏み込もうとするなら、それだけでまた一冊の分厚い本になってしまうことでしょう。しかし、ここでもやはり、否定的な側面と肯定的な側面の両方において、その根本原則に触れるだけで十分としなければなりません。

現代において、かつての神秘劇の本質について書かれたものを目にする機会は増えています。たとえば、いわゆる「ヨーガの修練」や東洋の秘教修練について、たとえ少しであっても触れたことのある人なら、その修練の核心となる手段が呼吸、すなわち「意識的に訓練された呼吸」であったことを知っているはずです。

現代の多くの人々は、このような古いエクササイズへと立ち返ること（もっとも、それらに対しては当然、伝承された純粋に理論的な関係しか築くことはできないのですが）によって、退廃現象の改善に向けた本質的な成果が得られるのではないかと考えています。

しかし、それは決して正しいことではありません。かつての古い時代において正しかったことが、私たちの役に立つとは限らないのです。なぜなら、それ以来、人類にとっての前提条件や根本的な環境が完全に変わってしまったからです。私たちは、呼吸プロセスやそれがもたらすすべての影響について、本来は「何も知るべきではない」時代に生きています。つまり、呼吸が健康で正常に行われている限り、それは無意識のうちにそのプロセスをたどらなければならないのです。

それどころか、西洋の人間にとっては、呼吸エクササイズをたとえばスポーツやその他のトレーニングと同じような意味合いで語ること自体、まさにナンセンスであると感じられなければなりません。呼吸プロセスの全領域は、あの古い時代以降、人間の意図的なコントロールから切り離されており、今日では以前の時代とは全く異なる法則性に支配されているのです。たとえば、自分の意識を呼吸プロセスへと直接向けた途

端、もはや何のわだかまりもなく（自然に）息をすることができなくなってしまうという経験を、自分自身で味わったことのない人がいるでしょうか。

そして、私たちの時代におけるこの根本的な法則に対して、いかに多くの罪が犯されていることでしょうか。まさに、呼吸をまるで機械的なものであるかのように扱い、たとえば歌う「声」に支えられることなしに（つまり、同時に歌われる音と結びつけられることなしに）使用されるエクササイズを気ままに作り出したり、呼吸そのものを観察や練習の対象にしたりすることによって、計り知れない甚大な被害がもたらされているのです。ただし、これらの被害は知性にとってはすぐに見通せるものではありません。なぜなら、原因と結果の結びつきの多くは時間的に後から現れるため、外見的な観察からは隠されてしまうからです。

しかし、呼吸プロセスを恣意的扱えば、決して何らかの報いを受けるというのは厳然たる事実です。歌うことなしに呼吸そのものを観察や練習の対象にするなら、実際には肉体（身体）の内部で繰り広げられている生理学的なプロセスへと、自らを明け渡してしまうことになります。このような行為は原則として、自分自身を肉体的なものへと、ますます強固に、そして密接に結びつけていくという結果をもたらします。このように肉体とより強固に結びつくことは、有機体（器官）の内部に変化を引き起こします。しかし、これらの変容は長い時間が経ってから初めて現れるため、通常の意識では、その原因がどこにあるのかを認識することが極めて困難なのです。

このような（呼吸の恣意的なコントロールによる）損傷は、さまざまな形で現れる可能性があります。最も好都合な場合であっても、人間の歌唱組織全体、すなわち「響きの組織（喉頭、耳など）」と「音を形成する器官（舌、喉頭蓋など）」の両方が、ゆっくりと、しかし確実に硬化していきます。その結果、歌うという活動がまるで岩を転がしているかのように重苦しく感じられるようになり、最終的に歌手は自身の破滅（崩壊）を体験することになるのです。

また、それだけでなく、医学が今日に至るまでその原因を特定できないでいる重い病気が、結果として引き起こされることさえあります。

これに対して、正しく歌われた「音」と結びつける形で呼吸エクササイズを用いるなら、私たちの意識の内部では「音の体験」が前面へと押し出されます。この音の体験というものは、肉体を越えた（目に見えない）体験です。私たちが肉体を越えたもの、あるいは物質を超越したものへと集中するとき、それは逆に、私たちが物理的・物質的なものから自らを解き放ち、そこから解放される（と言っても過言ではありません）という結果をもたらします。

ここから生じる結果として、硬化するのではなく、弛緩が生じます。つまり、まったく正反対の現象が起こるのです。これが生理的・有機的な部分へと跳ね返ることで、2つの歌唱組織（響きと言葉の組織）は一貫してより大きな柔軟性を獲得し、それによってより容易な反応能力（コントロールのしやすさ）を得ることになります。

あの古い（東洋などの）伝承は、私たちにある特別なことを伝えてくれています。それこそが、呼吸が持つ「創造的で命を授ける力」に対する本物の直感です。そして、これが私たちの完全な意識へと達したとき（これについては第6章でも描写した通りです）、正しい呼吸が誤った呼吸かという問題、すなわち「正しい呼吸法への問い」に対して、まさにこの「声の解放の学校」のようなメソードの内部において、並外れて大きな重要性が認められなければならないということは、決して理解に苦しむことではないはずです。

一般的に、声楽教育家たちは、普段から「正しい呼吸」や「誤った呼吸」について十分すぎるほど口にかけているものの、現代の下手な歌唱の原因の多く（実にその大半）が、誤った呼吸法に帰せられるべきである

ということについては、漠然とした不鮮明なイメージしか持っていません。しかし、実を言うと、歌唱の芸術家にとっても言語の芸術家にとっても、他のあらゆる歌唱要因よりも「正しい呼吸」に多くが依存しているのだという事実は、大半の人にとって未だ開かれていない隠された謎のままなのです。そのため、彼らがこの呼吸という要因に対して、私たちがすでに特徴づけたような（機械的・知性的な）アプローチを取ってしまうのも無理はないのです。

世間一般の音楽教育学（教育法）は、音を「形成」し、それを長く「維持」し、そして何よりも音を「支える」ためには、量的にできるだけ多くの空気が必要であるという立場（これに関しては非常に多くのいわゆる専門用語が存在します）に大抵基づいています。そのため、その主な取り組みは、息を吸う際に呼吸器官（胸郭や肺）をできる限り大きく拡張させられるようにトレーニングすることへと向かいます。

そのようにして取り込まれた空気の量は、ひとつの「空気の柱」として溜め込まれ、この気柱が、音がしっかりと「基礎づけられる」ようにといった目的のために、物質的な土台として音の下へと組み込まれるのです。その際、最も頻繁に推奨されるのが、いわゆる「脇腹呼吸」です。なぜなら、この呼吸法において胸郭と肺の最大の拡張を達成できるからです。

しかし、これまでに述べてきたすべての事柄を通じて、このようなアプローチが、本物の歌唱のための真の法則とは決して調和させられないものであるという感覚を、皆さんは得ることができるはずです。私たちがこれまで描写しようと試みてきたように、もし音を客観的な音にしようとするならば、その音は響きに満たされた状態で、上から無理なく組織を通り抜けて流れ出さなければなりません。

このことは、音が人間の中にあるいかなる物質的・有機的なものによっても支えられないようにすること、それがたとえ物質的に感じられる「空気の柱」であっても支えられないようにすることを完全に要求しています（そうした物質的な支えの可能性を完全に排除します）。ちなみに、この「音を物質的に支える」という見解こそが、当初からこの（音楽の）領域における主要な混乱をことごとく招き寄せてきた原因なのです。

いいえ、呼吸プロセスの本当の理解のために、それとは反対に極めて重要となるのは、歌唱という活動において、呼吸が私たちの通常の日常的な営み（たとえば、食事、遊び、おしゃべりなど）のときと全く同じように、何ら特別な意味を持つてはならない（特別な存在になってはならない）と認識することです。言い換えれば、健康な人間のあらゆる普通の日常活動において、呼吸プロセスが全く意識されてはならない（目立ってはならない）のと全く同様に、歌唱の際にも呼吸が私たちを不安にさせたり、困難を引き起こしたりしてはならないのです。しかし、これはひとえに、このプロセスの根源にまで突き進み、生理学的な現象を正しく評価し、読み解くことができるかどうかにかかっています。

このことを完全に現実のものとして理解するためには、やはり、呼吸プロセスの本当の本質について、現実には即した新しい見解へと到達することが不可欠です。より正確に表現するなら、呼吸プロセスが私たちの時代においてどのように作用しているのかについて、確かな認識を獲得することです。

科学において当てはまることは、芸術においても完全に当てはまります。何千、何万という人々が、ある自然現象のそばを通り過ぎながらも、その秘密を捉えることができません。その現象を深く観察する才能、あるいは、いわば「知恵を授かった事実への感覚」があつて初めて、現象の背後にある普遍的な法則を発見することが可能になるのです（たとえば、ガリレイとピサの斜塔の揺れる教会のランプの例を思い浮かべてみてください）。

もちろん、観察には思考が加わらなければなりません、深く集中した観察の技術こそが、そのための原初的な刺激を与え、決定的な役割を果たすことになります。したがって、関心を持つ一部の模索者が「呼吸のプロセスを観察している」ということ自体は、最初はそれほど大きな意味を持ちません。決定的な発見は、自分自身の先入観や世間一般の固定概念から完全に自由になり、阻害要因や副次的な現象から完全に独立した状態で、呼吸プロセスを研究できたときに初めてもたらされるのです。そして、これは先にも述べました通り、実行するのがかなり難しい課題です。なぜなら、現代の人間は皆それぞれ異なり、その大半が「悪い呼吸」をしているため、呼吸の退廃現象と、曇りのない健康な呼吸の生理機能とを区別することが容易ではないからです。

そのため私たちは、多くの読者の方々にとって当然ながら極めて理解しがたく、奇妙にさえ思えるであろう事柄を、再び口にせざるを得ない状況に置かれています。しかし、まさにこの知見こそが新しい土台を形成するものであり、これがあって初めて、この説明において重要となるすべての事柄が構築され、さらに先へと進められるため、避けて通ることはできません。

そこで、まず次のような問いを立ててみましょう。「空気という要素は、響きに対してどのような役割を果たしているのだろうか？ 私たちは本当に、多くの人々が想像しているように、空気から音を形成しているのだろうか？」と。

そして、これに関する科学的な見解であれ、一般的な見方であれ、あらゆる既存の考え方をひっくり返すことになりますが、私たちはこの問いに対して、毅然とした態度で「否」と答えなければなりません。

空気、すなわち「呼吸の潮流」は、本質的に響きの潮流に対して、全く異なる性質の役割を担っています。空気は音に対して、一種の「生き生きと流れる抵抗物（受け皿）」を提供し、それによって、感覚的には聞こえない音を、感覚的に聞こえる領域へと連れてくる役割を果たしているのです。

ルドルフ・シュタイナーはかつて、次のような比喩を用いました。「人間が地球の上に立っているように、音は流れる空気の要素の上に立っている。もし地球が抵抗物（足場）を与えてくれなければ、人間はそこに存在できず、落ちてしまうのと同じように、もし空気の流れが、音が『下へ、あるいは通り抜けて落ちてしまうこと』を防いでくれなければ、音は聞こえない状態で振動し続けてしまう。しかし、私たちが地球の上に立つために、その都度、地球から自分自身を新しく作り出す必要がないのと全く同様に、私たちがその都度、空気から音を作り出したり形作ったりしているという概念は、それほどまでに不条理なことなのである」と。

音とは、現実には「存在するもの」であり、流れる空気の潮流の中にこそ、その音を支え、聞こえるようにしてくれる要素があるのです。

その際、私たちは「流れる」という言葉に、何よりも重点を置かなければなりません。なぜなら、重要となるのは空気という要素の「動き」だからです。私たちが自分自身の中で空気を動かすことができるからこそ、私たちは歌うことができ、ひいては生きることさえできているのです。というのも、私たちが呼吸の際に必要なとしているものは、本当のところ、空気そのものではなく、空気における「動き」だからです。

歌唱においても、重要なのは空気を動かすことです。現代の声楽教育法が考えているように、「私たちが体内に吸い込み、吐き出す空気の量そのもの」や、「それを溜め込んで多かれ少なかれ静止させた、凝縮された『支えの柱』」が重要なものではありません。

私たちは、決して肺だけで呼吸しているのではなく、自分の皮膚の表面全体でも呼吸しているのだということを、深く考えるべきです。しかし、呼吸プロセスのこの側面は、私たちの意識から完全に切り離されているため、私たちは呼吸プロセスに対する実践的なアプローチを考える際、この皮膚による「空気に対するはるかに広大な活動」を数に入れることすら、ともすれば忘れてしまいます。いずれにせよ、今日意識的に用いられているあらゆる呼吸技術においては、肺を通して吸い込まれる空気だけが考慮されています。

しかし歌唱にとっては、表皮を介して出入りする（流れ込む、および流れ出る）空気の流れこそが、少なくとも肺による空気の流れと同じくらい重要なのです。鏡像化された音、すなわち、人間の周囲の空間そのものが響いているかのように聞こえる音、つまり「客観的な音」は、完全に隠された状態で人間のあらゆる方向へと出入りしているこの空気の流れの運動が、その音を一緒に支え、聞こえるようにしてくれない限り、この世に現れることはできないのです。

当然のことながら、私たちは肺による空気の流れを欠かすことはできません。しかし、それがプロセス全体のほんの一部を代表しているに過ぎないという点を見失ってはなりません。そして何よりも、肺の呼吸もまた「運動」や「リズム」という根本原則に従うものであり、それ自体がリズムであるという「全体プロセス」と、全く同じ法則性に支配されなければならないのだ、ということを明確にする必要があります。

そして、肺による呼吸プロセスが呼吸の全体プロセスから「脱落」してしまったことこそが、呼吸の退廃をもたらした原因である、と認識しなければなりません。より正確に言えば、肺の呼吸プロセスは、全体プロセスの統一されたリズムから抜け落ちてしまったのです。それは今や、異質なものとなった、多かれ少なかれ分離された「部分的なプロセス」として、ある種の自立した生を営んでいます。それは、私たちが（意図的であれ、無意識的であれ）個人の直面する困難から作り出し、肺へと強制的に押し付けた「独自のさまざまなリズム」に、肺の呼吸が従うようになってしまった結果なのです。

しかし、このことから、私たちにとっての課題が「肺の呼吸プロセスを、再び呼吸の全体プロセスへと再統合すること」でなければならないということが明らかになります。すなわち、私たちが空気に対する適切なアプローチを通じて、肺の呼吸を呼吸プロセス全体の「統一されたリズム」へと調和させることを、意識的に目指さなければならないのです。

私たちが繰り返し要求してきた通り、もし呼吸プロセスが本来意識に上ってはならないものであるとするならば、トレーニング（再教育）を目的とする場合に限り、一時的にそれと意識的に向き合うことを余儀なくされるのも、やはり当然のこととご理解いただけるはずです。ただしその際、最高（極限）のレベルにおいて重要となるのは、その「方法（どのように行うか）」です。

根本的に、芸術の実践においては、それ以前に意識的に勝ち取ってきたあらゆる訓練のプロセスは「忘れ去られ」なければなりません。したがって、もし誤った呼吸法に慣れてしまっているならば、その誤った呼吸の癖を失くし、正しい呼吸法を習得するための手段や方法が見出されなければならないのです。

一体どのような方法によって、私たちはこれが可能になるのでしょうか？

この正しい呼吸は、私たちが歌唱において、空気に対する適切なアプローチを通じて、呼吸プロセスの統一されたリズムを強化することに成功したときに達成されます。それによって、全体プロセスが徐々に、そして自発的に、肺の呼吸プロセスを再びそれ自身の固有のリズムの中へと吸い込み、包み込み、そして再統合するための力を獲得していくことになるのです。

しかし、私たちが動きを行うことができるのは、ひとえに自分の筋肉組織の助けがあってこそです。ですから、この課題のためにも、私たちは活性化させ、強化すべき「リズム運動を行うための適切な筋肉」を探さなければならないという事実についても、決して奇妙に思われることはないはずです。

もし私たちが、自身の強い意志によって、空気そのものにしがみつくと（量的にできるだけ多くの空気を吸い込もうとアプローチするときに、私たちはまさにしがみついているのですが）を難なくやめることができ、呼吸プロセス自体に「どれだけの空気の量が必要であるか」を決定させることができるならば、私たちは目標に向かって大きな一歩を踏み出したことになり、それ以上の回り道をする必要はありません。しかし、多くの経験が示しているのは、私たちは特別な救済手段なしには、これを達成することができないという事実です。

そのような中で、まさに「リズムという要素」の助けが、最も効果的であることが実証されています。私たちは、歌いながら、元々呼吸プロセスの生理機能に割り当てられており、それゆえに息を吸うことや吐くことに直接的な影響を与える「極めて特定の筋肉」を動かすような形で、呼吸のエクササイズを行うべきです。そしてそれは、まさに「明確なリズムの性質」を帯びた運動でなければならないのです。

その際、私たちはこのリズム運動を体験することを意識の前面へと押し出さなければなりません。いわば、運動のリズムそのものと完全に集中するのです。言い換えれば、歌唱における呼吸プロセスに対して正しい方法でアプローチするためには、呼吸プロセスをいわばリズム運動によって包み込まなければならないということです。これによって、私たちの意識は呼吸そのものから逸らされ、その結果として、量的な空気の消費（どれだけ息が必要か）への問いは、完全に自ずと後ろへと退いていくことになります。

私たちが吸い込む外部の空気は、ある意味で「死んだ物質」として感じられます。しかし、それを自分自身の中へと取り込み、私たちの生命へと組み込んで運動させることによって、空気は変化します。それは、私たちが「体内に取り込む」あらゆるものと同様に、生き生きとしたものへと変わるのです。

絶えず死んだ物質を生命で満たし、それを自分自身を通り抜けさせて動かし、そして再び（外へと）解放するというこの活動の中にこそ、私たちは呼吸プロセスの本当の本質を体験することになります。この原則だけに基づいて、私たちは呼吸プロセスを本当に理解し、導く方法を学ぶことができるのです。

したがって、私たちが「量的にできるだけ多くの空気を取り込むこと」に関する呼吸エクササイズをもう行うのをやめて、次のようにエクササイズを組み立てるなら、呼吸の現象は私たちの意識から徐々に切り離されていきます。それは、歌いながら、私たちの能動的な活動を、「空氣的なもの（気体）における運動を法則に従って根源的に実行すべき筋肉」（どのような筋肉がこれに該当するかは、すぐ後で見えていきます）へと向け、それらの活動をリズムと結びつけることによって、その筋肉にエネルギーを与え、柔軟にさせるという方法です。そして最終的には、先ほど理想として掲げた事柄、すなわち「呼吸のプロセスは、他のすべての日常の仕事と同じように、歌唱の際にも私たちを全く不安にさせてはならない」ということが、本当に達成すべき現実となるのを体験することになります。

そうなれば、次のことも分かります。つまり、「空気の量が足りなくなるのではないか」というこの恐怖心と、物質的な空気へのあの強迫観念のような執着こそが、正しい呼吸プロセスにとっての最大の敵である、ということです。

これに対して、もし呼吸プロセスを「空気という要素における運動のプロセス」として体験するなら、先ほど述べた通り、これら2つのプロセス（吸気と呼気）と歌唱プロセスとの間の完全な自立性が、徐々に、そして全く自ずと生じるようになります。それも、最終的には、空気の流れの「吸う」運動を利用しているのか、

あるいは「吐く」運動を利用しているのかが、どちらでもよくなってしまう（境界がなくなる）ほどに、極めて広範囲にわたってその独立が達成されるのです。

もちろん、ここでは私たちが他にも習得しなければならない多くの能力（その一部については、前のいくつかの章で触れることしかできませんでしたが）が、非常に大きな役割を果たしています。

しかし、もしたとえば、喉頭蓋がその弛緩によって「つまずきの石」のように呼吸の流れの邪魔をしているなら、空気の流れの連続性は乱されてしまいます。また、息を吸う際や吐く際のリズム運動をまず実行すべき人間の組織のそれらの部分が、弛緩しすぎているか、あるいは硬化しているために正しく機能しない場合、それは確かに、プロセス全体の進行にとって決定的な困難を意味することになります。ですから、まさにそれらの筋肉が適切な活動を通じて、再び意識へ、そしてひいては生命（生きているもの）へと「組み込まれる」ように、エネルギーを注いで手配されなければならないのです。

そして、これによって私たちは、呼吸プロセスにおいて果たすべき課題としての「具体的な練習法」へとたどり着くことになります。

そこで私たちはまず、呼吸プロセスにおける統一された運動の「正しい出発点」をどこに求めるべきか、そして人間の体のどの筋肉が呼吸プロセスの直接的なしもべとして割り当てられているのか、という問いに答えなければなりません。

呼吸プロセスにおける統一された、健康で正しい運動は、太陽神経叢の領域から始まります。この領域は、横隔膜の筋肉組織と極めて密接な機能的関係にあります。このことから、私たちが扱うべきなのはまさにこれらの筋肉であり、さらに言えば、運動の担い手として横隔膜の筋肉と密接に結びついている腹筋だけであるということが理解できます。

それでは、世間でいわゆる「脇腹呼吸」と呼ばれているものにおいて、私たちが無意識のうちに運動の本当の発生源をどこに置いてしまっているかを、客観的に観察してみましょう。すると、その発生源は肺の領域そのものの内部、すなわち胸郭や肺の拡張運動の中に見出されることになります。

つまり、私たちはここで、いわば「悪の根源」を捉えたことになるのです。もし私たちが、量的な息吸いそのものを目的とした呼吸エクササイズによって呼吸プロセスを形成しようとし、現代のやり方で呼吸プロセスを扱うならば、人間全体を貫いて流れる統一された健康な正常プロセスからは、いわば「外れた」場所へと、余計な中心を作り出してしまうことになります。しかし、それだけではありません。私たちは、動きの中にこそ生命を維持できるはずの空気の流れを、これらの異質な中心の中に溜め込み、閉じ込めてしまうのです。そしてその結果、歌唱において調和のとれた、それ自体で自立した呼吸を見出せないことに、驚き、戸惑うことになるのです。

もっとも、これらの困難についても、その一部は現代人類の普遍的な時代の変化に責任を帰すことができます。なぜなら、舌の崩壊プロセスと同じように、呼吸プロセスもまた人間の特定の年齢段階において、粗雑化や硬化という変化を被るからです。そこでは舌の場合と似たようなことが起こり、呼吸におけるプロセスの統一性が、いわばバラバラに分裂してしまいます。その結果、私たちは正しい呼吸に対する感覚を、ゆっくりと失い始めることになるのです。

こうして、私たちが（体の中に）いわば複数の中心を形成できてしまう可能性が生まれます。それらは「脇腹呼吸」「鎖骨呼吸」「横隔膜呼吸」「腹式呼吸」といった名前と呼ばれているものです。しかし、これらすべての異なる呼吸法において私たちが過って行っているのは、運動の出発点をこれらの中心のいずれかへと

「意図的に移動させること」に他なりません。これはつまり、本来は一つであるはずの私たちの呼吸プロセスをその都度分裂させ、それに2つ、あるいはそれ以上の機能のさせ方やリズムを強制的に押し付けているということを意味します。

なぜなら、より人間全体の中で、そして特に「皮膚呼吸」を通じて機能している、最も無意識的であり、それゆえに簡単には（肺呼吸と）切り離すことのできない「全体呼吸プロセスの一部」は、どこまでも容赦なく、それ自体の根本的なリズムを維持しようとするからです。

私たちは今、次のような事実を目の当たりにしています。すなわち、本来の私たちは、統一されて機能することを望んでいる一つの「呼吸器官」を扱っているのであり、その有機体は、私たちの目にはその一部しか観察できない、ということです。そして、私たちがこのことを胸に刻まず、意識に捉えやすいこの部分（肺呼吸）だけを「呼吸プロセス全体」と見なしてしまっているがために、私たちは呼吸の中に、それ自体の固有の法則性に従わなければならない一つの「生きている有機体」が目の前にあるのだということを、忘れてしまうことができたのです。この法則性に対しては、私たちが病気になることなしに抵抗することは、決してできないもののなのです。

もし私たちが、呼吸プロセスを（そして私たち自身をも）健康にしたいと願うならば、呼吸に対してその自然で統一された、固有のリズムを連れ戻すように努めなければなりません。しかしそれは、運動の「唯一の正しい出発点」を勝ち取り、それを横隔膜の下において定着させることを意味しています。

したがって、私たちが目指すべきなのは、主に横隔膜の筋肉組織および腹筋を鍛えることである、という点について自ずとご理解いただけるはずです。それによって、これらの筋肉を非常にしなやかで生き生きとしたものへと形成し、歌唱において空気に対する正しい運動を余すところなく実行できるようにすることで、呼吸のあらゆる意図に従わせるのです。

そして、これらの筋肉のしなやかさ、運動性、および反応能力のために、ここで果たされなければならないトレーニングの量は、実に膨大なものです。なぜなら、訓練の初期段階において私たちが「リズムの要素」の助けを借りてこれらの筋肉へと向ける「意識」に対して、筋肉が余すところなく従うだけでは不十分だからです。最終的には、私たちが意識によってそこに付き添う必要が全くなり、活動のすべてを呼吸プロセスへと完全に委ねることができるほど、これらの活動を自明のこととして実行できるようにならなければならないのです。

それゆえ、これまでも述べた通り、これらのエクササイズは最初期から行われなければなりません。それらはトレーニングの過程において、ゆっくりと、しかし確実に呼吸プロセスを作り変えていきます。その結果、呼吸プロセスは粘り強さとしなやかさを同時に兼ね備えたものとなり、歌唱における生理学的な現象に関する限り、徐々に、そして自発的に主導権を握ってくれるようになるのです。

そして、これが実現していく度合いに応じて、呼吸の行為全体を意識から消し去ることができるようになります。呼吸は自立した「自然な」方法で機能するようになります。もちろん、ここでの自然とは、より高められた、芸術に即した段階における自然のことです。しかし、歌い手にとってこの呼吸法は、歌う際にも自分が息をしなければならぬという事実を、実質的に忘れること、完全に忘れ去ることができるということを意味するのです。

そして、たとえば呼吸におけるこの「方法」という根本原則を、旋律や和声の要素と結びつけるなら（すなわち、音楽的な観点から旋律的、あるいは和声的な傾向をより強く持たせた形で組み立てられた呼吸エク

ササイズを歌うなら）、この統一されて機能する呼吸の「方法」は、これらのエクササイズの恩恵に満ちた効果を人間組織全体へと送り届けるための、最も理想的なしもべとなります。

私たちが特定の旋律を通じて「頭部・神経の人間（思考の領域）」に働きかけたい場合であれ、和声の要素を通じてより中央の「律動的な人間（感情の領域）」に働きかけたい場合であれ、あるいは特別なリズム（拍子と呼んでもかまいません）を通じて直接「四肢の人間（意志の領域）」に働きかけたい場合であれ、歌唱においてこのように一貫して機能する呼吸それ自体が、人間全体のために絶えず健康をもたらす力が湧き出る「泉」のようなものであるということ、私たちはますます理解できるようになるはずです。

もっとも、本書のほとんどの読者の方々にとって、ここで暗示されているようなエクササイズについて、文章による説明の中でこれ以上詳しく立ち入ることは単に不可能であり、あるいはむしろ「立ち入るべきではない」ということは、すでに十分に納得いただけるはずです。どれほど緻密に、そして注意深く進めようとしたとしても、誤解や未解決の疑問が必然的に生じてしまうものであり、それらがまた新たな出発点となって、さらなる混乱や実害をもたらす作用を引き起こしてしまうからです。ひとえに生き生きとした、個人的な伝達、そして何よりも「直接的にお手本を示すこと」によってのみ、これらのエクササイズは本来もたらすべき効果を発揮することができるのです。

しかしながら、私たちはある一つの事実については、さらに深く踏み込んでおきたいと考えます。なぜならその事実、残念ながら（紙幅の都合上）原則論として触れることしかできなかったこの目標を、自発的に模索し勝ち取ろうとする際の「現実的な手がかり」を与えてくれるからです。もし私たちが自分の観察に対して十分に目覚めているなら、正しい呼吸プロセスについて、このプロセスの退廃をかなり防ぐことのできる知見を導き出すことも可能になるはずです。なぜ私たちは、ここでもまた、小さな子どもたちが歌うときの様子を観察しようと思いつかないのでしょうか。大半の健康な子どもたちは、まだ幼いうちは正しく息をしています。たとえ子どもたちが時折、言葉の途中で「息を吸ったり」、あるいは息を吸いながらそのまま歌い続けたりしたとしても、それは彼らが呼吸プロセスにおいてどのように活動しているか（その本質的な正しさ）を否定するものではありません。しかし、呼吸プロセスもまた、先ほど述べた通り、前章で舌について語ったものと多かれ少なかれ同じ「崩壊プロセス」を被るため、私たちは子どもの発達におけるこの転換点が訪れる前に、それを観察するよう試みなければなりません。

そして、正しい呼吸を見出すことができるのは、子どもにおいてだけではなく、大人の、ただし「本当に健康な人間」においても同様です。問題は、私たちが自分自身の中で、いつこの正しい呼吸に出会うことができるか、ということです。

それは、私たちが「睡眠から目覚める瞬間」です。もし私たちが、目が覚めてすぐに起き上がってしまう代わりに、仰向けに横たわったまま完全に静かに過ごし、睡眠からそのまま持ち帰ってきたあの「内なる気分（微睡眠の調和）」を単に維持しようと努めるなら、私たちは確実に、その後の一日の生活の中で行うものとは異なる、全く別の一種の呼吸活動、全く異なる性質の運動を発見することになります。それは、私たちが完全に覚醒した途端に始まってしまう（いつもの戦闘的な）呼吸とは異なるものです（深く眠っている最中の呼吸はまた別物ですが、ここではその違いは重要ではありません）。

しかし、その際に一つだけ確かなことがあります。私たちはこの（目覚めの）瞬間の自分の中に、脇腹呼吸ではなく、まさに腹筋と横隔膜の筋肉がその運動を実行しているような、非常に深い呼吸を見出すことになる、ということです。

したがって、私たちは次のことに気づきます。「声の解放」の学校においては、歌唱に関連する「肉体」が間違いなく考慮されなければなりません、それは多かれ少なかれ私たちの「健康な運動感覚」に割り当て

られている筋肉についてのみであり、私たちの運動感覚から切り離されているようないかなる「内臓的なもの」や「肉体的なもの」であっては決してならない、ということです。もっとも、ここで扱われる肉体は、愚鈍で機械的・物質的なものとして用いられるのではなく、生き生きと動くもの、いわばそれ自体がひとつの独立した生命体として形成される能力を持った何かとして用いられるのです。

しかし、これらすべてのことから、私たちの目的（芸術的な歌唱）のためには、スポーツや体操的なメソッドによってこれらの器官をトレーニングしたところで、何も達成することはできないということも理解していただけるはずです。

ここで当然ながら、スポーツや体操に対して何らかの価値評価を下そうとしているわけではありません。ただ、現代の「芸術」と「スポーツ」は、互いに何の関係も持ち得ないということを述べているに過ぎません。なぜなら、肉体的なものを精神的・霊的なものから切り離し、その上で（肉体を）機械化することこそが、まさに現代のスポーツの典型的な特徴だからです。時代にはびこる悪しき精神（唯物論）は、全体として生命の中に組み込まれているときにのみ繁栄できるはずの「有機体」を、別々に観察され処理される個々の複合体へと解体してしまいます。しかし、ここで唯一意図されている「歌唱を学ぶこと」は、いかなる機械的な練習方法とも微塵も関係がありません。ましてや「芸術的な歌唱」とは、霊的（精神的）、魂的、そして肉体的な機能が高度に高められた相互作用であり、芸術が形作られている間は、当然ながらその中の「創造的な力」だけが意識的に支配することを許されているもののなのです。

私たちは人間を解剖学的・生理学的に観察する際、それを「内部で調和を保ちながら組織された唯一の器官」として見なさなければなりません。その機能は、個々の器官という焦点においていわば分配され、あるいはそこで優勢になっているに過ぎないのです。したがって、それ自体の中だけで完結し、閉ざされたままの器官の機能や効果など、ただの一つも存在しません。

それゆえ、私たちは次のように言う権利を持っています。

「人間は、喉頭だけで歌うのではない。人間の組織全体へと広がり、拡張された喉頭こそが、その歌唱に対して本当の『支え』を与えるのであり、それは他でもない『体としての人間』を意味しているのである」と。

IX. 結び（終幕）

●基本的な視点

著者の個人的な体験と精神科学的展望を交えながら、
声の解放の学校の真の意義を総括し、
単なる歌唱技術書ではなく、
人間性全体の変容と文化再生のための道として位置づける。

「聴くこと」の再発見を強調。
科学的な叙述を超え、純粹に芸術的な言葉で、
聴くことそのものを語らせる。
これは本全体の循環を閉じ、
最初で最後の原理である「聴くこと」に帰結する。

正しい歌唱とは、技術ではなく
人間性全体の変容と文化再生の道であり、
精神科学に基づく新しい「どのように」によって、
犯罪を減らし、社会を癒し、精神世界と再び結びつく力を持つ
——という、力強い希望と使命の宣言で締めくくられる

●要点

○ルドルフ・シュタイナーの言葉

著者が疲弊を語った際、シュタイナーはこう答えた：
「人々が歌うようになり、もっと歌うようになり、
そして何よりも正しく歌うようになれば、
地上には犯罪が少なくなるでしょう。」

これは単なる美辞ではなく、歌の本質的な変容力を指している。
正しい歌唱は魂を浄化し、社会的・道徳的な影響を及ぼす。
民衆の格言「歌声の聞こえるところに安心して腰を下ろせ」も、
この真理を表している。

○現代歌唱芸術の危機

- ・ 真の芸術家性は失われ、声は名声・金・野心の道具となった。
- ・ 学校を育てる能力の欠如 → 伝統や理論に依存し続ける。
- ・ 再現芸術が生産的になるのは、
「何を」ではなく「どのように」（内面的な方法・心構え）にある。
- ・ コンサート・オペラの形式自体が時代遅れ：
スター（能動） vs 受動的聴衆の分離 → 空虚と退屈を生む。

○正しい「どのように」の意義

- ・正しい歌唱の「どのように」には、以下の深い作用がある：
- ・魂の変容：利己主義を超え、責任感・畏敬の念を生む。
- ・治療的効果：歌う人だけでなく、聞き手にも影響（誤った歌唱は聞き手の器官をも害する）。
- ・社会的・道徳的力：音同士が互いに支え合い、均衡する過程は、人間社会の理想的な模範となる。
- ・宗教的・世界観的な次元：音の創造過程を通じ、超感覚的な現実（根源的な響き）と結びつく。

特に共同練習（合唱）が重要で、個別レッスンより効果的。
互いの声を支え合い、統一に溶け込む体験は、社会的衝動を育む。

○未来への展望

- ・唯物論の時代は精神的にすでに克服されつつある。
人々は無意識に新しい心構えを求めている。
- ・音楽は再び精神世界と結びつく必要がある
（古代ギリシャの球体調和のように）。
- ・真の歌唱芸術は、精神科学の助けなしには成立しない。
精神科学が意識の変容と方向づけを与える。
- ・目標：芸術を秘儀的なものとして捉え直し、
すべての人が参加可能な「新しい秘儀の場」を作る。
- ・子供時代からの正しい教育が鍵。後年の修復は極めて困難。

●本文

現代の芸術界のあり方や公的な活動に疲れ果てていた私が、あるときルドルフ・シュタイナーに対してその嫌悪感を口にした際、彼は決して枯れることのない慈愛の泉から、次のような和解と励ましの言葉をかけてくれました。

「もし人々が歌うなら、もっと歌うなら、そして何よりも『より正しく』歌うなら、地球上の犯罪はもっと少なくなるでしょう」と。

世間一般の格言もすでにこの真実を知っていることを示しており、次のような有名な言葉を生み出しています。「歌声が聞こえる場所なら、安心して腰を下ろすがよい。悪人に歌（の心）はないのだから」と。これは、歌唱というものが、その名に本当に値する場所においては、ある一定の段階に達した「魂の成長」の表現に他ならない、ということを意味しています。

しかし、ルドルフ・シュタイナーの目指したものは、さらに深いところにありました。彼は、人間の本質に触れ、その本質を変容させる「歌唱の持つ力」を指し示していたのです。

かつての古い時代、さらにはそれよりも古い時代、あるいは最も古い時代に存在していたような、いかなる個人の利益や、ましてや内面的・外面的な妥協からも徹底的に守られた「歌唱芸術家の自らの使命に対する純粋な関係性」は、私たちの時代においては、ほぼ完全に失われてしまいました。

そして、それは失われざるを得なかったのです。なぜなら、人類の精神性の喪失が進行するにつれて、美しい「音（声）」は、創造的に作用する「精神（霊）の啓示」の表現としてではなく、ますます魂的な利己主義による「所有物」として感じられるようになっていったからです。

本当に芸術家であるケースなど極めて稀である現代の音楽の才能に恵まれた人々にとって、美しい歌唱器官（声）を所有していることは、むしろ名誉欲を満たし、名声やお金を獲得するための手段になってしまっています。

自分たちの芸術に対する自立した関係がいかに失われてしまっているかは、彼らに「学校（独自のメソッド）」を構築する能力が欠如していることによって、何よりも雄弁に証明されています。なぜなら、メソッドというものは当然ながら、音の世界を自ら実体験することからのみ出発できるものであり、決して理論的な見識から出発できるものではないからです。

したがって、いわば自らの専門職の表面だけを手探りしているに過ぎないこれらの芸術家たちが、数多く存在する学校（メソッド）のいずれかに対して、自らの全キャリアを通じて自発的あるいは不本意ながらも依存関係にとどまり続けているのも当然のことです。ただし、早くして声を潰してしまった後に、自らが「教師」あるいは「芸術家」として、人間の本質を解放し高めるという「自らの芸術の持つ意味」に対する根源的な関係性を新しく勝ち取ることができた、という場合は例外です。

いいえ、すべての人間的な創造行為に当てはまることは、歌唱（歌うこと）にとっても完全に当てはまりません。すなわち、「『何を（Was）』ではなく、『どのように（Wie）』を考えよ、より深く考えよ！」ということです。

再現芸術としての歌唱芸術（出来上がった曲を歌うこと）は、メソッド（学校の訓練）の形成においてのみ「創造的」であり、音を立体的に造形していくという自立した「どのように（Wie）」においてのみ「創造的」なのです。この点においては、科学も伝統も、彼女（歌唱芸術）を助けることはできません。彼女は完全にたった一人で立っており、自分自身の領域においては自らの力だけで道を見出していくしかありません。

しかし、真の、時代に即した、そして未来を指し示すような歌唱芸術の持つ、この「どのように（方法）」があつて初めて、先ほどのルドルフ・シュタイナーの言葉の真意が解き明かされることになります。なぜなら、誤ったメソッドによってその努力に不備を抱えてしまった芸術家にとっても、あるいは素人や芸術の愛好家（ディレクタント）にとっても、次の事実は見えないままだからです。それは、歌唱の現れが持つ音楽的な「どのように」と並んで、そのメソッド（学校）の持つ「どのように」からこそ、この上なく重大な効果が湧き出しているという事実です。

この時点で、第1章で述べられた、世間一般のありふれたメソッドの「どのように」と、ここで意図されている「声の解放（Stimmenthüllung）」の「どのように」との間にある、根本的な対立をもう一度思い浮かべてみてください。このような声の解放の「どのように」の背後には、地上の現実よりも高く、感覚的なすべての音現れの崇高な根本原因が本質的に働き、息づいているような「一つの現実」を、実践的に意識化していくという、まさに並外れた事柄が隠されているのです。

したがって、この「どのように」の背後には、生命のすべての現象に対する関係性全体に関わるような、内面的な本質の変容が存在しています。それゆえに、この変容はポジティブな意味において「世界観を形成する」ように作用します。いいえ、作用しなければならないのです。それも、この世界観の形成において、宗教的、科学的、そして芸術的な探求が、互いを有機的に支え合うことで補完し合うような形で作用するので

す。

それゆえ、このような芸術の実践が持つ「どのように」の背後からは、天（霊界）と結びついたその才能に対しても、また歌唱の美しさに渴いている大衆の芸術へのニーズに対しても、新しく高められた「責任感」が育まれていくことになります。しかし、この「何を」よりも大きな意味を持つ「どのように」の背後には、歌い手の中で執り行われている「音の創造プロセス」が、聴き手に対して無意識のうちに波及していくという、同様に極めて重要な事柄も控えているのです。

そして、これこそが卓越した大きな意味を持つ（極めて重大な）事柄なのです。もちろん、私たちがここで足を踏み入れている領域は、外部の（現代の通常の）科学にとっては、極めて大まかな、そして非常に原始的な形でしか科学的な証明を与えられない領域です。なぜなら、外部の科学が空気の振動などについて語る知識は、単に副次的なものに過ぎず、事の本質にはほとんど触れていないからです。

機械的な概念によって語られ得るすべてのこと、また、機械的な記録技術のデータに基づいて「人間が生み出した音が、聴き手の感覚器官や心情へとどのように伝達されるか」について語られ得るすべてのことは、立体的な造形を行う歌唱芸術家の中で進行している「本当の創造プロセス」については、何一つ物語ることはできません。また、それらのプロセスが、一種の「応え」として、聴く人の内側に引き起こす「繊細で、最も内なる対抗作用（共鳴）」についても、何一つ解き明かすことはできないのです。

しかし精神科学（人智学）を通じてなら、歌う際に活動している器官、すなわち、歌い手の中心器官である「喉頭」と、聴き手の内側で機能している音の受容器官（主に「耳」）とが、緊密な相互関係（共鳴関係）にあるということを知ることができます。

下手な話し手や歌手は、聴き手へと波及していく自身の創造プロセスの不自然な「どのように（方法）」によって、自分自身の器官を痛めつけるだけでなく、*聴き手の器官をも痛めつけているのです。ハスキー（声枯れ）な話し手や、息を溜め込んで絞り出すように歌う人の声を長い間聴くことを強制されたとき、自分自身の喉にも声枯れの兆候や痙攣（過度な緊張）を感じてしまうという経験を、知らない人がいるでしょうか。

まさに歌唱においても、正しいことと誤ったこと（時代に即しているか否か、善か悪か、どのように呼んでもよいですが）は、それぞれ健康をもたらす結果、あるいは不健康をもたらす結果を生じさせます。誤ったメソッドによって自分自身を病気にさせてしまう話し手とともに、その聴き手たちもまた、繊細な方法において一緒に病んでしまうのです。

当然のことながら、この考察において歌唱器官（声）の「美しさ」は何の役割も果たしません。なぜなら、どれほど美しい声を持っていたとしても、誤って歌うことは十分にあり得るからです。

このように明快な方法で語られる事実は、おそらく一部の読者にとっては理解しがたいものでしょう。その理由は、歌唱器官の誤った使用によって引き起こされる影響の全体像を、人々が単に見過ごしてしまっているからです。

では、なぜほぼすべてのケースにおいて、いわゆるプロの歌手のキャリアは、完全な全盛期に達した後に、これほど驚くほど短く終わってしまうのでしょうか。私たちが話し言葉と歌い言葉のために全く同じ物理的器官を使用しており、話し言葉の能力は一般的に最高齢に至るまで維持されるという事実を深く考えると、これは実に不可解なことです。

確かに、私たちの時代は正しい芸術的な話し言葉に対する意識をも見失ってしまっており、それによって話し言葉においても強い崩壊プロセスが引き起こされていますが、歌唱における誤った活動ほど、喉頭の組織とその力に対して破滅的な影響を与えることはありません。

したがって、導き出されるべき結論は、「もし正しく歌うならば、人は歌う能力を高い年齢（老境）に至るまで維持し続けることができるはずだ」ということになります。

本当にその通りなのです。たとえば、この歌唱学校（メソード）の内部では次のようなことが何度も起こりました。それまで一度も歌ったことがなく、自分には全く声がないと固く信じ込んでいたものの、歌うことに対して大きな憧れと愛を内に秘めていた人々が、これらのエクササイズに根気強く取り組むことによって、本人たちも驚き、喜ぶほどの声を獲得したのです。しかも、彼らはすでに40代を過ぎていました。40代といえば、普通なら一般的に歌唱の力が衰え始めるとされる年齢です。

このような現象を理解することは、やはり、本書の冒頭における説明と結びつけて考えるときにのみ可能となります。声というものは、他の物質的なもののよう到来たり去ったりし、手で触れることのできるような「地上の現実の物質」ではない、ということをつたえただけで十分です。声とは超感覚的な存在（霊的な実在）であり、その固有のあり方においては、人間が外見的に歌えるか否かといったことには、ほとんど影響を受けないのです。

そうであるなら、未使用の組織、あるいは誤った使用によって病んでしまった組織がもたらす「流れを堰き止めているすべての水門」や「積み上げられた障害物」を取り除きさえすれば、その「潮流（声）」は流れるのだ、ということが理解できるはずです。たとえ人生の4分の3の間、自分には全く声がないと信じ込んで生きてきたとしても、それは流れるのです。

私たちは今、次のことを見えています。本物の歌唱能力のための条件に関する様々な問いは、多かれ少なかれ、私たちの歌唱器官が「健康な状態にあるか、それとも病気の状態にあるか」という問いへと行き着きます。しかも、その際の病気とは、大抵の場合、自分自身ではそれと気づくことすらできず、現代の通常の医学にとっては単に理解を超えたものであるような、極めて微細な形態や段階の様々な病気のことなのです。なぜなら、これらの病気に対して正しい診断を下し、適切な治療法を見出すことができるのは、それを「芸術の内部そのもの」において探そうとする意志がある場合に限られるからです。そして、この模索と救済（治療）は、子どもがまだ自分の言語器官や歌唱器官を構築している最中の時期、すなわち、学校生活の全期間を通じてすでに始められていなければならないのです。

周囲から常に正しい話し言葉や歌唱だけを聴いて育ち、最初から正しい自発的な歌唱へと導かれた子どもにとって、それが何を意味するのかを実際に体験したことのある人でなければ、それによって、後に多様な形で現れてくることになる「どれほど計り知れない甚大な被害」が無防備に防がれているのかを推し量ることはできません。

そして、どれほど強調しても足りないのは次のことです。そうなれば（正しく育てば）、正規の芸術的な訓練というものは、まるで「遊び」のように容易なものに思えるということです。それは、幼少期や学校において、いわゆる「叫び歌い」によって自らの歌唱器官や呼吸器官を痛めつけ、ゆっくりと病気にさせてしま

う（第7章も参照してください）ことから守られなかった人が、耐え忍ばなければならない、あの前代未聞の過酷で困難な闘いや克服の数々と比較すれば、まさに遊びのようです。なぜなら、このような病気現象において特に重大なのは、それが喉頭そのものの内部における崩壊（衰退）だけに留まらず、直接的に人間組織の全体へと波及していくという点だからです。

言うまでもなく、実際の現場においては、この「発声の学校」の中に、強力かつ多角的な治療効果をもたらす有効な手段が私たち自身に備わっていることが、ますます明らかになっています。しかし、後年になってから損傷を修復するよりも、あらかじめ予防する方が望ましいということは、容易に理解できるはずです。なぜなら、すでに身体組織の変容プロセスにまで至ってしまった損傷は、もはや完全に回復させることが極めて困難であるという事実が、ますます頻繁に証明されているからです。

このことから、ここで意図されているような「声の扱い方」や「声の活動」の「どのように（Wie）」の背後には、多面的で重大な意味が控えていること、そして、まさにそのような「どのように」の中にこそ、それ自体で自立した歌唱芸術の「創造的な力」が存在しているのだということが見て取れます。

本当に、もし世界中で、真に時代に即したものと云わざるを得ないような方法によって、より多く、そしてより正しく歌われるようになるなら、犯罪は減少しなければなりません。なぜなら、それによって時代遅れな（unzeitgemäß）ものや、病的なものが効果的に克服されるからです。

私たちはこれまでに何度か、しかし完全に意図的（自覚的）に、「時代から要求されている歌唱芸術」という表現を用いてきました。私たちの同時代人の中には、もしかしたら「なるほど、この唯物論の時代には、その時代にふさわしい歌い方というものがあるのだな」と思う方がいるかもしれません。

しかし、それは正しくありません。唯物論の時代は、その生活への影響においてはまだ残っているものの、その精神的な起源においてはすでに克服されています。「唯物論から離れよう」というのは、人間たちの普遍的な、しかし意識的というよりは未だ無意識的な「憧れ」なのです。そして、この憧れは、そのような憧れの表出の土台として機能し、それに先立って起こらなければならなかった、人間の本性における未だ無意識的ではあるものの法則にかなった「変容」に基礎を置いています。

人間は、時代から時代へと、有機的、物理的、そして心理的（精神的）に変容していくものなのです。そして、変容への意志を人間が自覚したときには、無意識の領域においてはすでに変容が完了しています。

人間の本性の全体的なプロセスの変容とともに、歌い方もまた変容します。これは様々な時代において非常に異なっており、遠い太古の時代においては現代のものとほとんど似ても似つかないものでしたし、未来においては再び変容していくことでしょう。したがって、それ自体で自立した歌唱芸術は、人類に対して、時代から時代へと、その時代に適した歌唱メソッドを伝えていかなければならないのです。

この流れの中で、かつて一種の「例外的な状態」が生じたこと、それもまさに唯物論の時代において生じたということは、これまでの説明の全体を通じてご理解いただけるはずです。

確かに、ここである種の「もっともらしい理屈」を持って、最高の後継者たちの中に正しいことへの予感を決して完全には失わなかった「古い学校（メソッド）」が、未だに感覚を新鮮にさせる「遅咲きの花」を咲かせているのではないかと指摘することは可能かもしれません。ここで言及しているのは、ジェニー・リンドやパッティのような、生まれながらの声楽の天才たちのことではありません（もっとも、彼女たちでさえすでに衰退の兆候の中で歌っていたのですが）。ここで言っているのは、カルーソー、ヘンペル、イヴォーギュンのような同時代人たちのことです。

そして、これらの歌手たちについても、彼らが多かれ少なかれ強力な本能的才能によって、あるいは民衆の言語や民衆の魂のあり方（カルーソーやジャンニーニなど）に支えられて、学校（教育）による歪みにもかかわらず、重要な地位と世界的な名声を勝ち取ったのだと言わざるを得ないとしても、彼らはやはり「古い発展の木」に咲いた遅咲きの花（晩花）なのです。そして、これらの遅咲きの花が持つ外見的な美しさは、「秋の色彩（紅葉の美）」であることが明らかになります。それは、近づきつつある冬の寒さの中で、すでに色あせ始めようとしている色彩に他ならないのです。

したがって、現代の歌唱芸術について「例外的な状態にあるもの」として語らざるを得ないとするならば、その際、この「例外的な芸術」が表現される枠組みである外部の環境や、その啓示を受け取る側の普遍的な意識や心構えのあり方についても、観察の中に直接組み入れることを忘れてはなりません。

単に演奏する芸術家としてだけでなく、聴き手としても、私たちの現代のコンサートやオペラのあり方を客観的に眺めてみるなら、これらの形態が時代遅れになり、空虚で退屈なものになり始めているのを十分に感じ取ることができるはずです。このような形で提供される音楽体験に対して、生活に根ざした誠実な必要性を感じている同時代人は、確実にますます少なくなっています。

事態の普遍的な状況から容易に認識できるこの現象こそが、私たちにここで「新しい展望」を試みる勇気を与えてくれる唯一のものです。その展望は、これらすべての事実に対する、従来とは異なる、しかしより深まり広まった関係性の土台を提供してくれるはずです。

しかし、私たちは現代において、まさにこれらの事柄に対する内面的・外面的なアプローチに関して「意識の変革」を達成することが、いかに並外れて困難であるかも十分に自覚しています。現代の私たちの間には、「純粋に芸術的な目標に直接仕える職業を選ぶ権利は、現代の若者のほんの一握りにしか認められない」という意見があまりにも強固に定着してしまっているからです。最初から全く並外れた卓越した才能を示さない者は、むしろ芸術には手を出さず、何か「堅実なこと」を学ぶべきだ、とされてしまいます。たとえ、その人の人生の関心、人生の希望、そして生きる勇気が、唯一その方向（芸術）だけを指し示しているとしてもです。

しかし、私たちが芸術の中に、他でもない「天からの恵みのギフト」を見出さなければならないということ、そしてそのギフトは例外なくすべての人間に全く等しい権利として与えられているということ、さらには、私たち全員がそれぞれの個性に近い何らかの芸術ジャンルに真剣に取り組むことが、日々の糧と同じくらい必要不可欠であるということを、人類は次第に忘れてしまい、ついには私たちの時代の意識から完全に消え去ってしまいました。

こうして時間の経過とともに、たとえば私たちのコンサートやオペラのような形態が生まれてしまうことになりました。そこでは、完全にバラバラに分裂した2つの原則が、多かれ少なかれ厳格に向かい合っています。すなわち、能動的に演奏する芸術家（その最も極端な形が、いわゆる『スター』です）と、受動的に受け取る（本当に美学的に楽しんでいる人もいれば、単に娯楽として楽しませてもらいたいだけの人もいる）聴き手です。

そして、ゆっくりと空虚な芸術ビジネスへと衰退しつつあるこれらの規範の兆候のもとで、すべての歌手たちが最終的に訓練され、起用されるようになるのも、極めて無理のない（理解できる）ことです。

しかしその過程で、芸術的なものに触れることは（演奏する芸術家としてであれ、単にいわゆる聴き手としてであれ）、その都度、神聖で命を授ける世界への「呼びかけ」であり「祈り」として作用するのだという感覚が、避けがたい必然性によって失われざるを得ませんでした。

そしてこれに伴い、私たちは芸術そのものに対する「責任」についての意識をも一切失ってしまったのです。

たとえば、古代ギリシャ人たちが（もちろん、現代においてそのまま繰り返すことはできない彼ら独特の方法ではありますが）、「いわゆる惑星の音階に異質な音を挿入したり、あるいは別の部族に割り当てられている異質な音階をあえて歌ったりした者を死刑に処した」ほどに、この問題を真剣に受け止めていたということについて、現代において何かそれに類することを少しでも知っている人や、肌で感じている人が果たしているのでしょうか。

言うまでもなく、このような（古代ギリシャ人の）姿勢は、私たちの現代のものとは大きく異なる当時の体質に基づいていました。その体質のおかげで、ギリシャの人々は、私たちが自分たちの体質と到底比較できないほど、全く異なる方法で霊的な世界との結びつきを保つことができていたのです。

それにもかかわらず、私たちはこれほどまでに、その真剣さを完全に忘れてしまうべきではなかったのかもしれない。

もちろん、古代ギリシャ人にとっての音楽は、現代の私たちが持つ音楽芸術とは全く異なる何かを意味していました。古代ギリシャの音楽は、未だに霊的な世界と極めて直接的に結びついていたのです。古代のギリシャ人は、耳を澄ますことによって、宇宙が響き、音を奏でているのを聴くことができました。彼は、ピタゴラスの名によって私たちに伝承されているように、音楽の鉄の法則（厳格な法則）の中に、天球の調和という超感覚的な現実を実体験していたのです。そして、この実体験とともに、ギリシャ人にとっては極めて重大で最も厳粛な責任というものが、全く自ずと湧き上がってきたのです。

それ以来、時代の流れとともに、音楽そのものも、そして人間の聴覚も、多くの大きな変容を被ってきました。ギリシャ後期の文化、中世、そしてその間にある大小すべての広範な段階（そこでは、たとえばベートーヴェン、バッハ、ブルックナーなどが、インスピレーションに満ちた響きのための個々の『門』として未だ機能していました）を経て、映画音楽やジャズがますます前面へと押し出されようとしている私たちの最新の時代に至るまで、音楽はいわば徐々に地上へと「落下」してしまいました。音楽は地上の重力を自らの中に吸い込んでしまい、今日では人間の意図的なコントロール（恣意）へと完全に明け渡されてしまったのです。

音楽はそれ自体の力では、私たちの内に責任を呼び起こしたり、ましてやそれを新しく誕生させたりするような何かを、もはや指し示してはくれませんし、体験させてもくれません。

それにもかかわらず、現代において、たとえば（ヨーゼフ・マティアス・）ハウアー（彼の著書『メロスの解釈について』を参照してください）（※訳註参照）のように、私たちの現代音楽の空虚さと不毛さをあまりにも強く感じているために、それを単なる「雑音」としか呼びたがらないような人々が存在します。そして彼もまた、内なる切実な衝動から（私たちとは全く異なる側面から出発して）、耳を澄ますことに身を委ね、それを訓練する（育てる）ことに至っているのです。彼もまた、新しい意識、ひいては芸術的・音楽的な問題の深淵に対する「新しい心構え」を要求しています。

※訳註

〔ヨーゼフ・マティアス・ハウアー（Josef Matthias Hauer、1883年3月19日 - 1959年9月22日）オーストリアの作曲家・音楽理論家。アルノルト・シェーンベルクとほぼ同時期に、独立して十二音技法（全12音を体系的に用いる作曲法）を開発した人物として知られている。

『メロスの解釈について』（Deutung des Melos／1923年刊）ハウアーの音楽美学・理論の核心を述べた著作。「メロス」とは単なる旋律ではなく、音楽の本質的な霊的・超感覚的な流れや本源的な秩序を指す。彼はこれを歴史を超えた絶対的なものとして位置づけ、12音音楽をその実現手段と位置づけた。〕

次のことは真実です。私たちは、本当に霊的な音楽へと再び到達しなければなりません。私たちは全員、天球の調和が響くのを聴く能力を、少しずつ再び獲得していかなければならないのです。

しかし、私たちがこれを達成できるのは、これらの全く新しい目標のために、自分自身の意識の力を根本的に変容させることに成功したとき（その変革を勝ち取ったとき）に他なりません。これに見合った心構えの根源的な体験から、この能力の「芽（種）」がゆっくりと発達していくことができます。その能力によって、人間はいつか霊的な音楽を再び自分自身のために開拓（構築）することができるようになるのです。

そして、そのために私たちが根本的に変えなければならないまさに最初のことこそが、現代の芸術や芸術ビジネスと結びつけられているすべての事柄に対する、私たちの「内面的・外面的なアプローチの全体」なのです。

今ここで述べられたことの結論を、より具体的で、実践的な心の持ち方（魂の姿勢）にまで踏み込んだ視点から表現しようとするなら、私たちは次のように言わなければならないでしょう。

真剣に芸術活動に取り組むにあたって、私たちはもはや、特別な芸術的技術（それが生まれつきのものであれ、後天的に獲得したものであれ）を何か「披露（実演）」できることを目標として目の前に掲げるべきではありません。そうではなく、どのような芸術ジャンルの内部であれ、「正しい練習を通じて、芸術の翼に乗り、地上の領域を越えた彼方から人類へと流れ込んでくる素晴らしい力と、自分自身を直接結びつけることができる」という、その事実だけで満たされ、満足を感じるべきなのです。

したがって、純粋に人間的な判断基準に従って作られた何らかの「芸術家としてのゴール」を達成することだけではなく、そもそもこのような道を「踏み出し、歩むことができる」というそのこと自体を、私たちは第一に重要視しなければなりません。そして、この意識こそが、芸術に対する真剣で、責任感に満ちた、そして利己心のない努力のための、十分な励みとなるはずなのです。

その結果として、訓練の終わりに特別な優れた成果が達成されたなら、それは「本物の贈り物」として受け止められるべきです。それに対して人間は丸ごと、思考し、感じ、意志しながら、自分の芸術性の根源である「精神（霊）の世界」に対して、余すところなく恩義を感じるべきなのです。しかしこれは、どれほど巧妙に隠されているにせよ、いかなる名誉欲や利己心によっても自分を支えたり駆り立てたりさせないということであり、むしろ困難や障害を、自分自身の人間性における欠点や弱さへの「本当の、極めて現実的な告知知らせ」として受け止める準備ができているということを意味します。そして、それらを克服し、埋め合わせるために、あらゆる力と呼び起こすのです。

このような心構えから目指される芸術性を通じて、生成しつつある私たちの人間性へと、現実的かつポジティブな力、すなわち「道徳的な衝動」「社会的な衝動」そして「真に自由な衝動」が徐々に流れ込んでいきます。

それが道徳的であるというのは、私たちの能動的な働きかけが、自分自身に向けて、つまり自分自身の過ちや不完全さに対して向けられるからです。

では、社会的であるとはどういうことでしょうか。ここで私たちは、一つの深く素晴らしい秘密に触れることになります。それが素朴な事実性と偉大さをもって実体験されるとき、それは私たちを震撼させ、熱狂させるに違いありません。「社会的な作用をもたらす根源的なモチーフ（原動力）を提示しているのは、他でもない音の世界そのものである」ということです。

本当に、このような訓練の過程において、音たちが互いの関係性の中でどのように作用し合っているかを観察してみてください。それらは互いに支え合い、引き立て合っています。最も先へと進んだ音が他の音たちを待ち、それらの中で最も弱く遅れている音に対して自らの力を分け与え、そうして一つの緊密なまとまりとして新しい訓練の段階へと足を踏み入れるのです。この様子は、社会的な模範として、人間の五感で観察することのできる最も美しく、最も完全なものです。個々の音の存在にとって、どれほど大きく多様な障害が立ちちはだかるうとも、その傾向は常に迷うことなく同じです。すなわち、バランスを取り合い、結びつき合い、そして互いを担い合うのです。

そして、このような意味において、音たちは人間存在の全体へと働きかけます。そうなれば、このような魂の姿勢は、いかなる嫉妬や憎しみをも「単に無意味なもの」として感じざるを得なくなるため、私たちは互いに助け合い、支え合いながら、同じように険しい道を前進し、私たち全員にとって同じ意味を持つ一つの目標、すなわち「私たちの人間性の真の解放」へと向かって突き進むことができるのです。

そして今こそ、この歌唱学校（メソード）に固有であり、それによって他のすべての学校（メソッド）から区別されなければならない「特別な事実」について語る時です。

このメソードは、個人への指導（ソロの訓練）と並んで、「多くの声（人々）と同時に取り組むこと」を何よりも好みます。個人レッスンだけが最も早く前進するための方法なのではなく、多くの人々が一緒になってエクササイズを歌うときにこそ、最も早く前進できるのです。

他者（他の人の声）に耳を傾けること、自分の声を他者の合唱（コーラス）の中へと控えめに、しかし正しく溶け込ませること、そして全体が一つのユニット（まとまり）として溶け合い調和できるようになるまで、愛を持って他の人々の声を一緒に支え合うこと。その中にこそ、個々の声の発達に集中的に触れ、それを促進させる何かが存在しているのです。これこそが、言葉の最も深い意味における「社会的」なあり方です。

そして、このような（集団での）取り組みは、共に体験を分かち合う中で、私たちの内に芸術の真の課題に関する知識を燃え立たせてくれるような、あの「純粋な炎」をも授けてくれることでしょう。それこそが、自分自身の能動的な活動によって内側から生み出される「温もり（熱量）」です。この温もりは、すべての生命の源であり、私たちの人間性の全体に対する「再生」と「治癒」を意味しているがゆえに、私たちにとってこれ以上なく必要不可欠なものなのです。

本当に、もし人間が、芸術の啓示（現れ）を純粋に体験する中で、再び畏敬の念（崇高な気持ち）を持って耳を澄ますことができるようになるなら、本物の熱意（パッション）が人々の心へと至る道を見出すことでしょう。その強力で、私たちを支えてくれる力によって、熱意は私たちを突き動かし、不気味な（人間以下の）領域から、すなわち犯罪の中からはますます自らの存在価値を誇示しようと迫ってくる、あの「冷酷で、硬化させ、死滅させようとする力（魔的な勢力）」に対して、私たちが効果的に立ち向かえるようにしてくれます。なぜなら、これこそが芸術と、その担い手（芸術家）たちの真の課題だからです。

人間に、どれほど洗練されているとはいえ単なる「娯楽」を提供するために、音楽や歌唱が地上の世界へと流れ下ってきたのではありません。まさにこの（人類を救うという）課題のために、彼ら（音楽や歌唱という聖なる存在）は私たちに自らを捧げ（犠牲にし）ているのです。そして彼らは、才能（ギフト）の有無などに関係なく、「すべての人間」を数に入れていきます。

そうして、このような練習の中で、失われてしまった音楽の霊的（スピリチュアル）な源泉への「知識に裏付けられた模索」を、そして人間の歌唱においてそれらの源泉に再び現実の啓示（現れ）をもたらすための可能性を、共にあって体験できるとき、私たちは真に社会的であり、すなわち他でもない「キリスト的な衝動が息づく芸術」のための道具（器）へと成長していくことになるのです。

そして、いつの日かこの意識が私たちに完全に満たしたとき、音楽の提供におけるあの（古い）形態、すなわち「演奏するスター」と「楽しませてもらいたいだけの聴き手」という、あの露骨な対立に至るまでの古いシステムを徐々に消し去り、それらを「新しく、真に社会的な形態」へと置き換えていくための可能性が、少しずつ生まれてくることになるでしょう。

しかし、天上の世界が私たちにこのようなものを授けてくれたということ、私たちが芸術へと向かい、そして芸術とともに目的地を目指して歩みながら、自分たちの人間性を浄化し、拡張していくことのできる道を天が創り出してくれたということ、これこそが「恩寵（恵み）」なのです。

自分の魂の深淵において未だ真に宗教的に感じることでできる人間や、あるいは本物の芸術家は、まさにそのように（恩寵として）感じています。両者は、自らの創造的な瞬間において、たとえそれが素朴で当然のことであったとしても、この地上の世界に属している「より高い精神（霊）の世界」の直接的な現実を実体験しているのです。なぜなら、彼らの営みとは、それらの世界の岸辺の間に「橋を架けること」に他ならないからです。

しかし、これらの橋は、聖職者でも芸術家でもない多くの魂を支えることができるように、力強く確実に構築されなければなりません。そのような普通の人々の内にも、唯物論的な世界観のうす暗い空虚さからの「救済」を求める、あのほとんど無意識的な憧れが芽生えているからです。

そして、これらの橋が行き着く先に、私たちは真の、現実即した「精神科学 / 人智学」を見出すことができます。私たちはその広大で深い知識の領域から、この高い世界の中で意識的に方向付けをするために役立つ事柄を、再び導き出すことができるのです。

そして、このような方法で模索され、実践された芸術性のあり方は、多くの人々にとって、精神科学的な真理を理解し、それを受け入れるための準備を整え、容易にさせるという事実を、はっきりと指摘することができます。なぜなら、本物の熱意が私たちに精神世界の現実を予感させてくれるのであれば、この世界とその法則について唯一解き明かすことのできる「科学（人智学）」に対して、あえて反発することに一体何の意味があるのでしょうか。

当然のことながら、私たちは芸術そのものやその法則性から、芸術的なものを体験し、学ばなければなりません。もし私たちが自分の行っていることを理解し、それを自分自身の意識の力と完全に結びつけたいと願うならば、これまでも何度も述べてきました通り、精神科学（人智学）の助けを借りなければなりません。なぜなら、創造的な音の世界と、歌う人間の行為との間の結びつきについて解き明かすことができるのは、ひとえに精神科学だけだからです。

精神科学がなければ、たとえば私たちが本書の中で説明を試みてきた事柄の、ほんのわずかな一部分さえも、決して不可能であったことでしょう。現象を概念的に解き明かしながら、ある特定の結びつきへと落とし込むことは、それらを単に体験し、語ることとは、まさに全く別物なのです。

同様に、あの長い模索の期間に生じた困難な問題や体験に対して、ルドルフ・シュタイナーが慈愛に満ち、助けとなる深い指導をしてくれなかったならば、この歌唱学校（メソード）は、この「人類の友」が物理的な地上世界を去る前に至ることのできた、あの確かな完成へと導かれることは決してなかったに違いありません。ですから、本書の結びにあたる今、私たちが改めて畏敬の念と深い感謝とともに、彼のことを記念したいと思うのも、決して奇妙なことではないはずです。

いつの日か、彼の精神科学への理解が人間の心の中に迎え入れられるとき、私たちが今こうして報告してきたすべての事柄に対する理解も、より容易に見出されるようになることでしょう。

新しく若い人間たち（これからの世代）とともに、魂や器官の障害を克服するための「新しい能力」もまた育っていくはずです。魂は精神世界に対してより開かれたものとなり、この訓練（メソード）の中で表現されている事柄について、自分自身の内側からますます多くを体験していくことになるでしょう。

「人間」という神秘に対して、人類の意識が再び完全に目覚めるとき、いかなる芸術の実践であっても、それが正当にその名に値するものであらうとするならば、再び「神秘の知恵」の中へと流れ込まなければならないのだ、ということを誰もが知るようになるはずです。

古代ギリシャ人は、神秘（秘教）からのみ霊的な音楽を受け取っていました。

もし私たちがそれを再び勝ち取りたいと願うならば、私たちに課せられているのは、自分自身の「心」と「心構え」の力から、私たちの時代の意識にふさわしい新しい神秘の場を整えることです。もっとも、私たちがそうできるのは、精神科学（人智学）そのものからそのための力を引き出そうとする意志がある場合に限られます。しかし、精神科学は私たちに、粗雑で感覚的なものから超感覚的なものへの道を見出すための手段を授けてくれるはずです。

そして、正しく理解され、闘い取られた歌唱の「響き」の中に、私たちが今日耳を澄ます（聴き取る）ことのできる事柄が、多くの人々にとっては単なる一つの「兆し」のようにしか見えないとしても、それは何と言っても、その背後に精神世界（霊界）の現実の体験の可能性が、私たちを待ち受けているような兆しに他ならないのです。

この説明の全編を通じて、私たちは今、「耳を澄ますこと」が、実は歌唱の神秘を解き明かす鍵をその内に宿しているのだということを、ますます深く認識することができました。そして、本書はその内容の外的な構造に関する限り、多かれ少なかれ「明確に科学的なものである」と感じられなければなりませんが、それでもなお、純粋に芸術的な理想に対する「無私の献身」こそが、この仕事のための推進力、勇氣、そして持続力をひとえに与えてくれたのだ、という点を見落としてはなりません。

それゆえ、純粋に芸術的なものに根ざした、この「最初であり最後でもある原則」としての「耳を澄ますこと」について、最終章として、これまでと同じような方法でもう一度語るだけでは、私たちにとっては十分ではないのだということを、おそらくご理解いただけるはずです。

耳を澄ますことが、それ自体の固有の本質を解き明かすことができるためには、従来とは異なる形の表現が求められます。すなわち、創造的なファンタジー（想像力）から生まれる、純粋に芸術的に形作られた言

葉（詩的な言語）です。この言葉の中にこそ、芸術家が絶えず呼びかけなければならない、あの強力な力が宿っています。そしてその力は、人間の魂の中でとくに忘れ去られてしまった真理を、新しく意識へと引き上げ、実り豊かなものにすることができるのです。

そして、生成しつつある声楽芸術家は、忘れ去られていた「耳を澄ますことの持つ意味」を再び意識するとき、まさに言葉の最も深い意味において、それが豊かな実を結ぶことを身をもって体験するのです。

したがって、私たちは説明の締めくくりとして、いわば「耳を澄ますこと」それ自体に語らせたいと思います。それが私たちに橋を架け、その橋の上を、私たちは今や科学の領域から「純粋な芸術の世界」へと帰っていくことができるのです。

X. 忘れ去られた「耳を澄ますこと」の意味

Vom vergessenen Sinn des Lauschens

●基本的な視点

この最終章は、「聴く」ことの回復を、幻想的な朝の情景を通じて描いた詩的結語。
現代人は、響きの本質に耳を澄ますことを忘れ、声が利己的・物質的な「所有物」となってしまった。

真の歌唱は、「聴く」ことから始まる捧げもの。小鳥が自分の歌の後に静かに耳を澄ますように、
人間も響きの後に「聴く」ことを取り戻さなければならない。
聴くことは、器を形作る行為であり、天界からの祝福の流れを受け取るための準備。

●要点

○早朝の谷間で起こる幻視的な情景：

- ・自然全体が「聴く」ことに満ち、露と霧、花と葉が静かに待つ。
- ・小鳥が歓喜の歌を歌った後、突然静止し、
自分の響きの後に深く耳を澄ます。
- ・自然全体が「聴く」ことで、
天界からの祝福の流れ（光の翼を持つ存在たち）を呼び寄せる。
- ・人間は異邦人として立ち尽くし、
かつて自分が創造の輪の中にいたことを思い出す。
- ・人間の声は、他の生き物より
はるかに崇高な贈り物であるにもかかわらず、
忘却と重さによって汚されている。
- ・救い主（キリスト）が大地の痛みを癒したように、
人間も声を浄化し、聖なる歌唱として天に捧げなければならない。

○最後の呼びかけ

- ・人間よ、まず「聴く」という崇高な器を形作れ。
- ・利己心を捨て、勇気をもって沈潜し、星の世界に杯を差し出せ。
- ・そうすれば、祝福の流れがそれを満たし、人間は再び創造の輪に戻る。

○詩的な宣言

- ・「聴く」ことは、最初で最後の原理であり、
声の解放の学校の出発点であり到達点。
- ・科学的な叙述を超えて、純粹に芸術的・宗教的な次元で本を閉じる。
- ・正しい歌唱とは、単なる技術や表現ではなく、
供物として天界と結びつき、人間性を浄化・再生する秘儀であることが、
詩的に宣言される。

●本文

——未来の夢——

星々よ、天空の徴よ
大宇宙の真理よ
結晶した響きとなりて
その、ありのままの生命を我らに授けよ！
諸天の星界よ、響きの世界よ
神の恩寵より生まれしものよ
さあ奏でよ、我らの内を清冽に満たせよ
その浄化の力をもって、聖なるごとくに！

五月の、まだ早い黎明のなか
わたしたちは歩みを緩め、谷の奥へと向かった
露にきらめく、緑のなかを。
最後の霧の名残が
淡く、白銀に煙りながら、私たちの前を流れてゆく。
それはかすめ去りながら、ひとつひとつの木の葉に、
ひとつひとつの草の葉に、数知れぬ真珠の滴を授けていた。
星のように咲く花々は
光に織りなされた色彩の挨拶を
ただ、吐息のようにかすかに、瞳へと届けていた。
——ひとつの魔法の織物が、私たちを包み込んでゆく。

足を動かすことさえ、ためらわれ
息をすることさえ、はばかれるほどに。
けれど、わたしたちの心は確かに感じていたのだ。
これまで覆い隠されていた、
深く、神秘に満ちた、大自然の営みなかへ
わたしたちが、深く沈み込んでゆくのを。

そしてわたしたちが、静かに深く立ち尽くしたとき、
かすかな哀愁が、私たちの心を捉えた。
それは、厳かな儀式に立ち会うことを許されながら、
その最も深い意味を、何ひとつ理解できずに
旅人が覚える、あの心持ちに似ていた。

そのとき——突如として——
頭上で、花咲く木立のなかから、
小さな歌い手が、歓喜の声をあげたのだ！
そのとき、呪縛されたような静寂から、
不意に呼び覚まされ、
胸の鼓動が、はっきりと高鳴るのを覚えた。
朝の鐘の音のごとく、魂の羽ばたきのごとく、
感謝を捧げる火のごとく、

溢れんばかりの小さな喉から、それは解き放たれていた。

この営みのなかに、
なんと容赦なき、美しい厳粛さが宿っていることだろう！
ああ、わたしたち人間も、
これほどまでに、すべてに真実で、献身的であれたなら。
あの哀愁が、
わたしたちの魂のなかで、みるみると膨らんでゆく。
人間は、この小さき生命を羨んでいるのだ。

けれど、あふれ流れる響きのなかで、
小鳥は不意に、ピタリと歌を止めた。
何が起きたのだろうか？
飛び去ってしまったのか？
驚かせてしまったのだろうか？
いや、鳥はまだ、そこにいた。
花咲く枝のうえ、
ただ、身じろぎもせず、凝視し、沈黙していたのだ。
その小さな生き物のすがたには、
あまりにも強く緊張感が漂い、
わたしたちさえも自分の手足で感じるかのようで、
わたしたちは、金縛りにあったように立ち尽くしてしまった。

鳥は何を待っているのだろうか？
わたしたちの眼には見えぬ何かを、見つめているのだろうか？
わたしたちは、直感的に悟った。
鳥は、聴いているのだ——
いまや青い朝の天空へと、
ますます高く舞い上がってゆく、
自らが解き放った、あの響きの奔流を。

そして、それと同じ聖なる、厳かな静寂が、
谷を、丘を、逆らいがたい力で満たしていく。
息を潜めた「聴く」という行為を、ひとつの捧げ物として、
大自然は、いま、創造主へと奉げているのだ。

「ならば、人間はどうなのだろう？
万物の霊長たる者が、創造主へと奉げる犠牲とは何なのだ？」
魂の、深く沈痛な沈黙のなかから、
その問いは、怯えを伴って不意に生まれた。

「犠牲だということか？ 鳥が？
そもそも鳥は、自らの存在のほんとうの起源を知っているのか？
父なる根源へと至る道を、今もまだ覚えているのか？
鳥はまるで放逐された賤民のように、
厳かに開示される聖なる出来事のなかで、

ただ呆然と、異邦人のように立ち尽くしているのではないか？
一体誰に、鳥は犠牲を奉げようというのか、一体誰に？」
わたしたちの魂は、答えの代わりに、
ただ口を開けた虚無だけをせり上がらせる……。

けれど、その問いのひとかけらに触れた途端、
さらなる問いが、堰を切ったように溢れ出してくる。

「人間であるわたしは、いつもこのように見捨てられていたのだろうか？
わたしの本質は、かつてあなた方のそれと結ばれ、
親しく響き合っていたのか？
ならばどうして、あなた方の奉獻の姿を目にして、
わたしの内に、これほどの痛みと切なる憧れが生まれるというのか？
わたしは、忘却の杯をそれほどまでに深く飲み干してしまったのか？ ——
かつてわたしは確かに、創造の円環に組み込まれ、
すべての存在の輪舞のなかで、一人の兄弟として共振していたはずなのに」

そのとき——記憶の最も深い奈落の底で、
かすかな予感が目を覚ます。
それは突如として、確信に満ちた「知」へと姿を変える。

《地上という巡礼の旅路において、
おまえは忘れてしまったのだ、
おまえという存在の、ほんとうの源を。
はるか遠い、鳴りやんだ時代のなかで、
おまえもまた、犠牲を奉げる至福を知っていた。
けれど忘却が、そのうえに暗い翼を広げてしまったのだ。 ——

こうしておまえは犠牲を奉げることを忘れ、
「聴く」という感覚を失ってしまった。
おまえの歌声には偽りの塵が降り積もり、
歌から浄化の力を奪い去り、
おまえのからだを持つ、重力の底へと縛り付けたのだ。

だが、あの小さき生命は違う。》

微細な筋肉の戦ぎにいたるまで、
「聴く」という行為がそこに、
眼に見える姿となって体現されている。

《あの感謝の犠牲は、
光り輝く天の門へと舞い上がってゆくのだろうか？
与えるその力は、
十分に清らかで、聖なるものだったのだろうか？
地上の重みは、
音の翼の羽ばたきに、あまりに重く圧しかかっていたのか？

ああ、神の使者たちよ、
畏れ多くも、あなた方に創られた者が、
その犠牲を奉げることを、どうかお許しいただけますか？》

小さき生命の内に満ちる、気をもむような切なる願い。
「聴く」という行為のなかに深く呪縛され、大自然もまた問いかける。
空間に期待が膨らみ、
それは確かな実体となって、
二人の人間の魂の在り方にまで、創造的なまでに入ってゆく。
——目隠しが、引き裂かれたのだ！
封印を解かれたわたしたちの瞳は手探りで、
耳は押し広げられ、
跳躍の準備を整えるように、呼吸が止まる。

「見よ、あそこから来る、
上の方から、わたしたちに向かって降りてくる！」

金色の羊毛、
地上の太陽の光に、まだ一度も触れていないもの。
昼の星を必要としない、
あの遥かなる領域から、
祝福のうねりが、穏やかに流れ落ちてくる。
天の門が、いま、大きく開かれる！
光り輝く翼のうえに、
祝福の力を乗せて下方へと運ぶのは、
最高気高き、無数の霊的生命たち。
そして彼らの飛翔は、鳴り響く和音となる！

宇宙の挨拶が、
あの小さな歌い手のもとへと、
優しく降りてゆき、
その硬直を、愛に満ちた、細やかな配慮で解きほぐす。
「そうだ、汝の犠牲は聞き届けられた。
汝の『聴く』姿勢は受け入れられた。
汝の兄弟たるすべての者たちの『聴く』姿勢も、また受け入れられた——
その返礼として、祝福を受け取るがよい。
すべての生命を育まねばならぬ、
この地上の根源への、祝福を！」

けれどそのとき、根源の圧倒的な厳かさを持った、
ほとんど峻拒するような響きが、私たちの耳に届く。

「人間の罪の重荷に、呻き声をあげながら、
その罪が、宇宙の営みにまで
暗い影を落としたとき、
かつて地球そのものが、痛みに身を硬くし、

金縛りのような『聴く』姿勢のなかで、
天を仰ぎ見て待っていたのだ。
太陽の王が、この地上の世界へと降り立たれた——
ああ、不可思議なる神秘よ！
地球の、あの痛ましく、濁った響きに、
主は新たな響きを与え、
諸天の球の音楽のなかへと、ふたたび秩序づけられた。

小さき生命も、地球も、
その歌によって、
その絶えざる響きによって、創造主であり救済主である方を賛美している。
その営みは、聖なるものだ。
そして彼らの『聴く』姿勢は、聖杯を形づくる。
彼らはこれを、天の世界へと
犠牲として奉げているのだ、
上から注がれる、恩寵の奔流を受け止めるために。

人間という存在よ、
おまえにもまた、同じように授けられてはいないか、
比較にならぬほどに気高く、美しい『声』が。
おまえの内に、予感が生まれてはいないか。
もしおまえが、自らの地に縛られた声を清め、
その聖なる歌が、祈りとなって
精神の領野へと届くほどの力を見出せるなら、
千倍もの、恩寵に満ちた祝福が、
おまえと、このすべての地球に授けられるであろうという予感が。
犠牲への意志こそが、その道標となる。

けれど、まずはあの、どこまでも清らかな杯を、
勇気をもって形づくるよう努めるがよい。
『聴く』ということを学び、
最も深い没頭を、わがものとするがよい。
傾聴という名の、その気高き器を、
星々の世界へと奉げ、
信頼のなかで、ひたすら待ち続けるがよい、
祝福のうねりが、その器を満たしてくれるその時まで。」

戒めを秘めた、厳かな言葉が消え去ってゆく。
地上の重力の力が、ふたたび
見慣れた支配の領域へと介入してくる。
天の恩寵の門が、いま、閉じられる。

重い夢から目覚めたかのように、
わたしたちは物思いに耽りながら、互いを見つめ合う。
気後れし、魂の底まで激しく揺さぶられながら。
思わずわたしたちの瞳は、切なる憧れを込めて、

朝の、最初の太陽の光を追い求めている。

新たな尊厳という、心の力が、
その潮流をからだへとあまねく運んでゆく。
わたしたちはゆつくりと、歩みを始め、
深い沈黙のなか、
わたしたちの暮らす、地上の家へと帰っていった。

〔後記〕

生理学的なこと、および治療学的なこと

(オイゲン・コリスコ)

Nachwort

Physiologisches und Therapeutisches

Eugen Kolisko

●基本的な視点

コリスコは、ヴェルベック唱法が
シュタイナーの三分節化された生理学と完全に調和し、
人間全体を巻き込んだ歌唱であることを
医学的・治療的観点から裏付け、
芸術・教育・医療の統合として高く評価している。
特に、響きを解放する過程が持つ治療力と、
人間全体を歌わせる視点が強調されている。

ヴェルベック夫人の歌唱は、
純粋に芸術的な感覚から生まれながら、
人間全体を捉えた生理学・精神科学的な基盤に深く根ざしている。
声は「一部の器官が生み出すもの」ではなく、人間全体から生まれる。
物理的な障害によって現れが妨げられているだけ。
だからこそ、この学校は「声の形成」ではなく
「声の解放・開花」を目的とする。

●要点

○著者の立場と出会い

オイゲン・コリスコ（医師、ヴァルドルフ学校初代校医）は
1925年にヴェルベック＝スヴェルドストロームの歌唱学校を知り、
非常に強い印象を受ける。
この方法が、ルドルフ・シュタイナーが基礎づけた
人間有機体の三分節化（思考・感情・意志の三重構造）と、
生理学的根本見解に完全に一致していたからである。
コリスコは自ら一般コースに参加し、
夫人の授業を直接見学・指導を受け、徹底的に検証した。

○治療的意義

この歌唱法は強力な治療効果を持つ：

- ・声域の拡大、「声がない」と思っていた人への声の目覚め。
- ・喘息、吃音、子供の言語発達障害、
聴力障害、喉・咽頭・鼻腔の諸障害に有効。
- ・特に遅れのある子供たちの障害児教育で顕著な成果。

- ・魂的な障害（劣等感など）の解放、歌う喜びの回復。

コリスコは夫人と共同で治療的歌唱を開発し、
医師と歌唱教育者の連携による実践を進めた。

○生理学的・精神科学的な基礎

今日の唯物論的な言語・歌唱生理学では不十分である。

以下の点を拡大する必要がある：

- ・耳と喉頭は不可分
（耳管を通じて直接つながり、
聞くことは常に喉頭の共同振動を伴う）。
- ・呼吸過程全体（肺だけでなく皮膚呼吸、脳脊髄液の動きも含む）が関与。
吸気・呼気は脳と耳に圧力変化を起こす。
- ・人間全体が歌う・話す：上部（耳・喉頭）、
中部（呼吸）、下部（四肢運動・身振り）にわたる統一過程。
- ・音楽的要素（響きの有機体）と
音声的要素（母音・子音の有機体）の分化と統合。

ヴェルベックの三段階（響きの導き → 拡張 → 鏡像化）は、
この生理学的現実と完全に一致している。

○結論と希望

- ・この学校は、芸術的歌唱と治療的歌唱の両方において、
精神科学的人間学に基づく初めての本格的な試みである。
- ・子供時代からの正しい教育が最も重要。後年の修復は困難。
- ・広く読まれ、実践されることを強く希望する。

●本文

〔後記〕オイゲン・コリスコ

生理学的なこと、および治療学的なこと

私が1925年にヴェルベック＝スヴェルドストロームの歌唱学校を知ったとき、そこで展開されている歌唱の方法と実践が、ルドルフ・シュタイナーによって展開された「人間組織の三分節構造」に関する根本的な生理学的見解と、完全に一致していることに並外れて驚かされました。

1914年に私が初めてこの傑出した人物（シュタイナー）と出会って以来、私は人間の組織が私たちに突きつける生理学的および医学的な問いに対して、継続的に取り組み続けてきました。この三分節構造の思想こそが、私にとってこれらの問いを解決するための鍵だったのです。また私は、人間が自らの芸術的な活動において成し遂げる事柄が、生理学的にどのようにしてそれらと同じ（三分節構造の）土台から理解できるのか、ということも模索していました。

そうした中で、ヴェルベック＝スヴェルドストローム夫人のもとに、完全に芸術的な感受性と実践の中から生まれ出た歌唱法を見出しました。生理学的な事実に意識的な目を向けることなしに創り出されたこの芸術が、私が正しく実り豊かなものであると認識せざるを得なかった生理学の根本的な見解と、完全に調和していたのです。

そこで私は、一般的な歌唱コース（講習会）に参加し、夫人のもとで自分自身も指導を受け、また夫人の親切なご好意によって、彼女が生徒たちに授けている授業にも同席させてもらう機会を得ることで、このメソッドに完全に溶け込もうと試みました。これによって、私は教育メソッドの全体像だけでなく、個々の生徒に対する具体的な扱い方についても、完全な理解を得ることができたのです。

そうした中で私にとって明確になったのは、訓練の個々の段階、様々な歌唱エクササイズ、母音や子音の形成、そして響きの器官と言語の器官を段階的に切り離し、また結びつけていくことへの独特なアプローチが、歌唱や言語活動における人間全体への「直接的で、極めて当然の全体像」から生まれ出ているという事実でした。ヴェルベック＝スヴェルドストローム夫人はまったくの芸術家ですが、彼女の歌唱法は、一つひとつの練習や実践において、生理学者や医師が人間そのものの本質を理解し、病的な状態を治療しようとするならば必ずその側面から到達しなければならない、あの機能的で精神的・超感覚的な土台を捉えているのです。

この歌唱学校においては、歌唱活動というものが、個々の物理的な器官（声帯など）によって作り出される何かではなく、「全体としての人間」から生まれ出るものとして捉えられているため、人間の声というものを、すべての人の中に生きており、人を完全に貫いていて、ただ物理的な障害によってその現れが妨げられているに過ぎない何か、と見なさなければなりません。したがって、それは「声の解放（*Stimmenthüllung*）」の学校でなければならないのです。なぜなら、この歌唱訓練において重要となるのは、すべての人間の中に元々存在しているこの声を、解放し、開示させることだけに他ならないからです。

それゆえ、この歌唱法には芸術的な効果だけでなく、治療的な効果も備わっています。多くの場合、歌唱能力の並外れた拡張が現れます。歌うことに対して明確な関心を持っていなかった生徒や、自分を完全に「才能がない」と思い込んでいた生徒において、それまで完全に隠されていた能力が解き放たれました。歌うことへの喜びが目覚め、魂の生活における様々な障害が取り除かれたのです。

同様のことは、そもそも人間の芸術的な活動の全体についても言えることです。芸術活動は、一見すると全く才能が存在しないように思える場所においてすら、単に隠されていただけであった思いがけない能力を解き放ちます。劣等感やその他の魂の障害に苦しんでいる非常に多くの人々は、もしこれらの隠され、未発達のまま、あるいは萎縮してしまっている芸術的能力を専門的に正しくケアされるならば、それらの苦しみから解放されることでしょう。シュトゥットガルトの自由ヴァルドルフ学校における私の実践においても、また病人の臨床治療においても、この事実は私の中で何度も繰り返し証明されています。

それと全く同じことが、ヴェルベックの歌唱学校でも見出されました。この学校のエクササイズは、呼吸器官や喉の器官の特定の障害に対して、治癒をもたらす効果を持っていたのです。ヴェルベック＝スヴェルドストローム夫人自身、長年の指導実践の中でこのことにすでに気づいており、私はこの歌唱が持つ治療的な側面へと、特に強い関心を抱くようになりました。

私たちは共同の研究を通じて、様々な障害に対して応用できる特別な「歌唱療法（*Heilsingen*）」を一緒に構築いたしました。その際、ある場合には歌唱そのものがそのまま応用され、またある場合には、通常のエクササイズが特別な治療歌唱のエクササイズへと形を変えて応用されました。これにより、喘息、吃音の

ケース、言語習得の困難、子どもの難聴傾向、さらには喉・咽頭・鼻腔の器官の多くの障害において、満足のいく成果を上げることができたのです。

もちろん、この歌唱療法を行うためには、該当する障害や疾患に関する正確な知識だけでなく、各エクササイズがどのように作用するのかという「メカニズム」への深い理解が必要となります。これは、医師と声楽教育家（ボイストレーナー）との間の、正確で訓練された協調（コラボレーション）があつて初めて可能になることです。また、障がい児教育の治療教育の現場において、発達の遅れている子どもたちに対して、極めて良好な成果が上げられました。ルドルフ・シュタイナーの教育メソッドに基づいて運営されているいくつかの施設において、この治療歌唱は今やなくてはならない補助手段となっています。

この歌唱法が、学齢期の子どものための通常の教育においても特別な意味を持つようになるだろうということは、多くの経験に裏付けられた、私の確固たる確信です。

1934年、私がヴェルベック＝スヴェルドストローム夫人から、彼女の生徒たちに向けて、芸術的歌唱と治療歌唱の両方における「歌唱学校の全貌と生理学的土台」に関する連続講座を開いてほしいと要請されたとき、私は喜んでその要請に応じました。これによって私は、人間の言語および歌唱組織の本質、そしてこの歌唱学校の根本原則について、深く取り組むことを余儀なくされたのです。

その中で明確になったのは、夫人がこの完成された著書の中で描写しているような「歌唱」を理解するためには、今日一般的に与えられている言語・歌唱器官の生理学的な見解だけでは完全には十分ではない、という事実でした。確かに、この対象に関する事実やデータについては並外れて豊富な知識が知られていますが、最も根本的で重要な一つのこと、すなわち「歌唱と言語は、いわゆる歌唱器官や言語器官（声帯など）からだけではなく、人間全体に広がっている、より高い次元の領域から生まれ出るものである」という点が考慮されていないのです。夫人の描写を理解するためには、言語および歌唱の生理学の「拡張」が必要不可欠です。そしてこの拡張は、ルドルフ・シュタイナーによって創始された「精神科学的人間学」から導き出されるものなのです。

現在、ルドルフ・シュタイナーの著作や講義録の中には、人間学のこの重要な章に関する極めて重大で根本的な思想が存在しているものの、それらを一つにまとめた体系的な記述はありません。もしそのような総括が残されていたなら、この領域における多くの謎が確かに解き明かされていたはずであり、もちろん、どれほど善意からなされた試みであっても、それを完全に代替することはできません。

しかし、夫人のこの著書を自分の中に作用させるにつれて、音声生理学に関する今日主流の見解に対して、たとえ不完全な形であっても、このような補足のアプローチを試みることの必要性が、私の前に切実に迫ってきたのです。そこで私は著者の要請に従い、この「あとがき」において、これらの問いに関するいくつかの根本的な事柄を書き加えることにいたしました。

人間の言語能力や歌唱能力の土台となっているものは、実のところ、いわゆる言語器官や歌唱器官よりもはるかに広い範囲に及んでいます。喉頭、鼻腔、咽頭腔、軟口蓋、舌、口腔、唇、歯などは、本来は全く異なる器官系に属しているものです。たとえば動物においては、これらは全く別の機能を果たしています。それらはあるものは呼吸器官であり、あるものは消化器官であり、またあるものは運動器官や四肢の一部なのです。このように機能的にも解剖学的にも極めて多様である個々の器官を、ひとつの「有機体」として機能的にまとめ上げているものこそが、人間の持つ歌唱能力と言語能力に他なりません。解剖学的な観点からは、発声・歌唱器官をひとつのまとまりとして捉える理由は全くありません。それらは本来ひとつの「複合体」であり、人間の歌唱と言語の機能によって初めて、より高次の統一感を持ったものとなるのです。

この事実だけでも、私たちは言語や歌唱の誕生を、あまりにも唯物論的・生理学的に捉えすぎてしまうことから身を守ることができるはずでず。

第二に、歌唱や言語のプロセスを精密に調査すると、それらが狭く限定された言語器官の枠組みを越えているという事実突き当たります。このことについて、段階を追って具体的に説明していきましょう。

まず、話し言葉や歌い言葉と絶対に切り離して考えることができないものは、「聴覚」とその器官である「耳」です。このことは、解剖学的な観点から見てもすでに明らかであるはずでず。眼のような感覚器官は比較的それ自体で完結していますが、耳については決してそのようなことは言えませぬ。耳は、中耳と鼻咽頭腔を結ぶ連絡通路である「エウスタキオ管（耳管）」を通じて、発声・歌唱器官の領域へと直接的につながっています。このつながりは、時折説明されるような、単に気圧の調整やそれに類する外的な目的のためだけに仕えているのではありません。それは「聴くこと」と「歌うこと（あるいは話すこと）」との間に直接的な関係性を確立しているものであり、さらに言えば、この関係性はあらゆる人にとって様々な経験を通じて明確に目の前に現れています。

歌唱と言語は、耳による絶え間ない「コントロール」を必要とします。人間は、正しい音や、言葉の正しいニュアンスを見出すために、話し、歌っている最中も自分自身に絶えず「耳を傾け（zuhören）」なければなりません。これは、他人の声などの音の印象が私たちに届くのと同じような「外側からのルート」だけで行われているのではありません。何よりも、鼻咽頭腔とエウスタキオ管を通じた「内側からのルート」によって行われているのです。あらゆる運動や筋肉の活動が、感覚器官によってコントロールされ、調節され、意識的に見守られなければならないように、喉頭の活動もまた、耳によって見守られなければならないでず。

その一方で、耳にしたすべての音は、発声・歌唱器官によっても「一緒に体験」されています。私たちが一人の歌手や、話している人間の声に耳を傾けると、聞き手の喉頭やその他の器官は、他人の発声・歌唱器官が演じているその構え（フォーム）を、無意識のうちに一緒に再現し、模倣していることに気づくはずでず。したがって、単なる受動的な「聴くこと」などというものは存在せず、耳にする（聴く）ときには常に、喉頭とその周辺の筋肉が能動的に一緒に振動しているのです。

耳が聞こえない方や、難聴の方に現れる独特な発声の変化に注目してみてください。そこではこの内なるコントロールが失われてしまうため、それによって発声器官そのものも変化してしまうのです。

嚥下という現象が存在するという事実は、耳と言語組織との間の緊密で、ほとんど切り離すことのできない結びつきを極めて明確に示しています。その一方で、このヴェルバックの治療歌唱によって、言葉に困難を抱える子どもたちや、聴覚障害を持つ子どもたちにおいて達成することができた数々の成果は、まさに実践的な形でこのような関係性を指し示しているのです。

したがって、耳と喉頭、すなわち「聴く組織」と「歌う・話す組織」は、そもそも切り離して考察してはならないという根本的な主張を立てることができず。それらは一つの統一されたもののなのです。現代の解剖学や生理学は、この事実に完全には応えられていません。これこそが、この領域における多くの誤解の原因となっているのです。

しかし、話し言葉や歌い言葉の能力は、人間に向かってさらに広く広がっています。呼吸システム全体が、聴くことに対しても、歌うことや話すことに対しても、緊密な関係にあるのです。「聴く」という行為は空気を通じて行われ、音は空気の振動によって伝達されます。しかし、これは聴覚プロセスの外的な部分に過ぎませぬ。空気は「呼吸の空気」としても人間の内側へと侵入してきず。そして、呼吸の空気として、さらに働き続けるのです。

息を吸うことは、胸腔が拡張することによって横隔膜を下方へと沈み込ませます。これにより腹腔が狭まり、腹部の血管に圧力が加わります。それが連続して、脳脊髄液へと圧力が加わり、その圧力が脳へと伝わって、脳の領域での圧力上昇と、脳のわずかな前方および上方への移動を引き起こすのです。息を吐くときには、このプロセスは圧力の解放、沈下、そして下方への流れという形をたどります。この脳脊髄液は、今度は耳の「内耳の液体」ともつながっているため、吸気と呼気の余波が、脳の領域や耳の内部において圧力の上昇や低下を引き起こすことになります。

つまり、耳へと侵入してくる空気が、呼吸プロセスにおいて作用している「空気の柱全体の動き」と結びついている一方で、この「上から下へと作用するプロセス」に対応する形で、もう一つのプロセスが存在しています。それは、脊髄、脳、そして感覚器官の液体の中で、「下から上へと人間全体を貫いているプロセス」です。これら2つのプロセスが、人間の中で出会うのです。

聴覚のプロセスは、この全体と結びついています。聴くときには、魂的なものが物理的なものへと向かい合います。外側から引き起こされる「空気の柱」の変化に対して、「水の柱」の変化が立ち向かい、その空気に向かって共鳴するのです。もし空気だけしか存在しないのであれば、音には確かに物理的な媒体があることになりますが、魂にはそれを受け止め、実体験するための器官がないことになってしまいます。「聴く」ということは、孤立した耳だけで行われるのでは決してなく、脳脊髄液のシステムや髄液の柱とつながっている限りにおいて、呼吸組織全体の共鳴によって行われているのです。

だからこそ、耳が聞こえないと証明されている全ろうの人々が、音に対して、さらには様々なジャンルの音楽に対してすら識別能力を発達させるという、あの不思議な事実も説明がつきます。彼らは、「脊髄で音楽を聴き、区別することができる」と語ります。そこでは、脳脊髄液が脊髄やその神経とともに、「拡張された聴覚器官」として作用しているのです。

しかしそれだけでなく、通常健康な人間における「聴くこと」も、単に耳だけで行われているわけではありません。呼吸プロセスとともに一緒に振動している「水の柱（この水は神経系や耳をも浸しています）」の、音楽的な共鳴によって行われているのです。魂は、聴くことにおいて「水（流体）的なもの」を足がかりとし、外側からは、音がその上にいわば『乗っかっている』ところの「空気（気体）的なもの」を受け取ります。そして、すべての呼吸プロセスは感情と結びついています。感じている魂というものは、シュタイナーが極めて明快に示した通り、神経系と結びついているのではなく、そもそも「呼吸および循環（心臓）システム」と結びついているのです。魂は実のところ、呼吸しながら、この液体の柱を呼吸とともに共鳴させることによって、身体全体を通じて音を聴き取っているのです。このように、聴くことは息を吸うこと、そして脳脊髄液の循環と結びついています。

※註（ルドルフ・シュタイナー著『魂の謎について（Von Seelenrätseln）』（1917年／全集GA 21）。そこでは、あらゆる感情（Fühlen）が、肉体的には「律動（リズム）システムの中の現象」、たとえば「呼吸の現象」に支えられているという証明がなされています。）

あらゆる感覚プロセスは、外側から体内へと伝わってくるプロセスと、内側からこの外的な作用に向かって進んでいく「全く異なる性質のプロセス」との間に生じる、「差の体験」に基づいています。

たとえば、熱を感じることににおいては、外の熱が内の熱と出会います。光を感じる（視覚）においては、眼を通じて侵入してくる外の光が、それに向かって進んでいく、変容された「内の光」と出会うのです。ルドルフ・シュタイナーはこの「精神生理学」の重要な法則をすでに1919年に提唱し、多くの例を挙げて生き生きと説明しました。

※註（1919年にシュトゥットガルトの自由ヴァルドルフ学校で行われたルドルフ・シュタイナーの連続講義（全集GA 320を参照））。

聴くこと（聴覚）において今起きているのは次のようなことです。音の作用は外側から空気を経てやってきますが、魂は内側から「水（流体）的なもののリズム」の中で生きており、そうして、空気の振動と水の振動が会うことによって、リズムに生きる人間全体の中に「音楽的な実体験」呼び覚まされるのです。耳の内部そのものにおいてすら、内耳にある「迷路の液体」と、外耳および中耳にある「空気」とが、互いに向かい合っています。

歌唱や話し言葉のプロセスそのものと、呼吸組織との結びつきについては、ほとんど自明のことです。

歌唱や言語の器官へと作り変えられているのは、主に呼吸器官です。しかし、唯物論的な見解が私たちに信じ込ませようとしているように、空気（息）によって喉頭やその他の発声器官が動かされているわけではありません。むしろその逆（反対）なのです。歌唱や言語の活動は、自らを表現し、開示するために空気を利用しているのです。

呼吸そのものは、生命力のため、すなわち単なる生命の維持のために仕えています。それは動物的なプロセスです。歌唱と言語においては、このプロセスの大部分が克服されます。そこから、より高次の生命が形作られてゆくのです。

魂的・精神的なものが、発声・歌唱器官を通じて呼吸器の空気を組み替え形を与えられた、魂の通った「空気組織」へと作り変えます。それが外へと現れ、歌唱や言語として表現されるのです。空気が喉頭を動かすのではなく、喉頭が、魂によって促された自らの運動によって空気を形づくるのです。こうして、歌唱と言語は、身体全体へと放射してゆく「変容された呼吸のプロセス」へと行き着くことになります。

したがって、聴覚（聴くこと）のプロセスが息を吸うことを介して呼吸システムから脳脊髄液や神経系へと伝わってゆくのに対し、歌唱や発声のプロセスは、筋肉を通じて息を吐くことのプロセスへと伝わります。その際、空気の流れは、魂と精神の通った「空気組織」へと変容させられるのです。

このように、人間の上部の組織（思考の領域）においては、聴くことと、歌うこと・話すことが互いに浸透し合っています。また、中央の組織（感情の領域）においては、聴くプロセスも、歌う・話すプロセスも、ともに呼吸と結びついています。

ここで、歌唱と言語の活動が行き着く「第3の領域」について、さらに語らなければなりません。それは、「運動（の器官）および四肢の活動」の領域です。私たちは冒頭で、言語や歌唱の土台となっているプロセスは、発声・歌唱器官よりもはるかに広い範囲に及んでいる、と述べました。

そもそも「聴くこと（聴覚）」は、それ自体が「身体運動」へと移行してゆく傾向を持っています。だからこそ、音楽はこれほど強く身体へと働きかけるのです。音楽と踊りの結びつきも、ここから説明がつきます。同様に、言語（話すこと）のプロセスも、最終的には身振り手振りとなって四肢へと移行してゆくのです。

発声および言語活動と、一般的な身体運動との関係をより良く理解するためには、私たちはもう少し視野を広げて捉えなければなりません。

喉頭の筋肉システムは、確かに全身の筋肉システムの一部ではありますが、それに対して完全に自立した形で向かい合っています。一般的な身体運動というものは、衝動が筋肉システムから骨格へと伝わり、それによって四肢、あるいは四肢に類する部分が動かされることで成り立っています。そして、それらは機械的な活動を通じて外部の世界へと作用してゆくのです。

これに対して、喉頭やその他の歌唱・言語器官においては、私たちは筋肉と軟骨のシステムを目の前にしています。このシステムは、極めて微細な運動を呼吸器の「空気」へと伝え、その空気を形づくるのです。一般的な身体運動においては、身体の手足が動かされ、それらを介して外部世界の物質が動かされるのに対し、言語や歌唱の活動は、微細な「四肢システム」を運動させており、それが吐き出される空気の造形となって現れているのです。

言語や歌唱プロセスの持つこの側面は、その計り知れない重大な意味について、これまであまりにも認識されてきませんでした。すべての音、一つひとつの母音、一つひとつの子音は、吐き出される空気の中に、極めて特定の振動形態を生み出します。人間の体内にある空気の柱、そして外へと流れ出てゆく空気は、完全に、正確に規定された特徴的な形態を取るのです。それらは特定の装置を用いることで、記録したり画像化したりすることさえ可能です。

人間はその際、自らの内に存在するすべての運動の可能性（あらゆる身振りのパターン）を外へと引き出し、それを空気へと伝えているのです。非常に興味深い方法として、リチャード・パジェット卿はその著書『人間の言語 (Human Speech)』の中で、一つひとつの音、母音、子音にとって特徴的であるこれらの様々な「空気の柱の形態」を提示しています。

※註 (Sir Richard Paget, Human Speech, London: Kegan Paul, Trench, Trubner & Co., 1930. (※訳注：パジェット卿による、言語の起源を身体ジェスチャーの口内模倣に求める「口真似説」で有名な名著)

一般的な運動システムは運動を生み出します。これらの運動は、身体を動かすため、あるいは外部の世界で仕事を果たすために仕えています。しかし、私たちはこれらすべての運動を「身振り」として捉えることも可能です。この意味において、運動システムはひとつの「沈黙の言葉」を話していると言えます。これに対して、喉頭および言語・歌唱器官全体の筋肉システムは、完全に特殊化された有機体です。それは、全身の筋肉・骨格システムの、ある種の「縮図」を表しているのです。

一般的な筋肉の運動システムにおいて物理的に表現され、物言わぬまま身体運動に仕えているのと同じ活動が、歌唱や言語のプロセスにおいては「内側へと向けられて」います。それが喉頭という「ミニチュアの運動システム」の上で演奏され、呼吸システム全体の吐き出される空気（呼気）を多様に分化された運動へと導き、最終的には歌唱と言語の「響き」や「音」となって現れるのです。

魂は、身体運動においてはより物理的なものへと作用してゆくのにに対し、歌唱と言語においては空気を直接的に響き渡らせ、みずからの最も固有の本質そのものを開示します。言語や歌唱とは、人間の持つ運動組織が、魂を通わされ、内面化され、そして再び吐き出される空気を介して外へと開示されたもののなのです。

だからこそ、言語（話すこと）には常に身振りが伴うのか、ということも説明がつきます。四肢システムが、みずからの本来の、物言わぬ、身ぶりとしての言語機能をいわば自覚しながら、発話そのものに寄り添うようにして、「身振り手振りの言語」として再び一緒に働いているのです。

ルドルフ・シュタイナーによって創始されたオイリュトミーという芸術においては、言語プロセスの中で隠された状態にある、収縮した「内なる運動」が、再び外側へと四肢システムに伝えられます。これにより、歌

唱や言語のプロセスに内在している、変容された微細な運動の傾向が、運動する人間全体の中に開示されることになるのです。

言語および歌唱の生理学は、何よりもまず、この根本的な真理を表現しなければなりません。これは次の3つの段階をもたらします。

1. 運動する人間（一般的な筋肉システム）
2. 話し、歌う人間（喉頭および言語器官）
3. オイリュトミーを行う人間（その中において、話すことや歌うことの本質が、外側へと運動の中で表現される）

第1の段階は、肉体の運動です。第2の段階は、魂をダイレクトに開示します。第3の段階は、精神（霊）的なプロセスを通じて、肉体の運動の中に魂の運動を開示するものです。

ここまでの説明は、言語や歌唱のプロセスが、どのようにして下部の四肢システムの普遍的な運動プロセスへと移行してゆくのか、という点を示しています。言語や歌唱は、四肢システムの運動を「内面化すること」によって誕生したものであり、今なおその活動の普遍的な土台として四肢システムを利用しているのです。

このように、言語および歌唱の活動は、ひとつの生き生きとしたプロセスとして、3つの段階をもって人間組織の全体を貫いて広がっています。

- ・上部の構成要素（上肢）：耳と喉頭、およびその間に位置する発声・言語器官
- ・中央の構成要素（中肢）：上方および下方へと枝分かれしている呼吸プロセス全体
- ・下部の構成要素（下肢）：身体の四肢運動のプロセス

言語および歌唱の活動とは、人間の体の中で切り離されて個別に発達したような器官系ではなく、聴き、歌い、話し、そして運動の中に自らを表現する「全体としての人間」を捉えているものなのです。

したがって、これら3つの領域とは以下の通りです。

1. ひとつの単位としての耳と喉頭
2. 呼吸の活動、およびその上方と下方への延長
3. 一般的な身体運動

つまり、人間は「全体」で話し、歌っているのです。

これまでは、言語（話し言葉）と歌唱（歌い言葉）をひとつのまとまりとして扱ってきました。これは正當なことです。なぜなら、両者の起源はひとつだからです。言語の歴史を遡れば遡るほど、話し言葉には同時に歌唱的な要素がより多く含まれていました。人類の「原初の言語」とは、歌うような話し言葉であり、あるいは話すような歌い言葉だったのです。歌唱と、音声言語がこの原初の統一から分化していくのは、ずっと後になってからのことです。しかし、これら2つの要素はすでに原初の段階から、言語および歌唱プロセスにおける「形づくる要因」として作用していました。

これら2つの要素とは、「音楽的・歌唱的な要素」と、「音声的・言語的な要素」です。

言語の発達、一般的には音楽的なものから遠ざかる方向を示しています。現代人の散文的な言語（普通の話し言葉）は、このプロセスを完成させてしまいました。音楽的であると同時に詩的でもあった要素は排除され、「単に話すこと」が歌唱的な要素から切り離されてしまったのです。

それでは、この2つの方向への分化という観点から、歌唱および言語の組織を観察してみましょう。

言語と歌唱の出発点は喉頭にあります。喉頭こそ、人間全体を包み込んでいる歌唱・言語プロセスが方向を変え、言語や歌唱として開示される場所なのです。四肢システムの極限の枝分かれ（指先など）にいたるまで、人間のあらゆる運動を形づくってきたものが、今やその内なる本質に従って姿を現します。そこから、歌唱・言語のプロセスは喉頭を出発点として、そこにつながる呼吸器官を介して頭部の方へと展開してゆくのです。

呼吸の管（気管）は、そのまま鼻へと続いています。一方で、口腔の器官、すなわち軟口蓋、舌、歯、唇などは本来「消化器系」に属しているものですが、それらが言語の活動のために貸し出されているのです。そして外側に向かっては、舌、唇、そして最終的には顔の表情筋全体の筋肉組織において、言語と密接な関係にある一種の「四肢活動」が発達してゆきます。

このように、言語器官の構築には3つの段階があります。

- ・喉頭
- ・呼吸道（喉頭、鼻咽頭腔、鼻、および副鼻腔）
- ・口腔、およびそれに隣接する筋肉組織

この道筋において、私たちが内側から外側へと進めば進むほど、私たちは音楽的・歌唱的な要素から遠ざかり、純粋な音声的・言語的な要素（物理的な発音）へと足を踏み入れることになります。

歌唱・言語プロセスによって一緒に巻き込まれているこれら呼吸器官や消化器官は、歌い、話す人間によって用いられる「楽器」と見なすことができます。人間はそれらの楽器を用いて、魂からダイレクトに湧き出てくる調律された「音楽的な流れ」を立体的に造形し、形づくるのです。こうして母音と子音が生まれます。

母音においては、音楽的な要素が未だより強く主張されています。それが通り抜けてゆく空洞（共鳴腔）の形状（フォルム）が、その母音に特有の色彩（響き）を与えるのです。

「A（ア）」は、喉頭の声帯を通り抜けることで「形づくられて」出てくる、音楽的な流れそのものです。

「E（エ）」は、気管からやってくる流れが咽頭（のど）と交差する場所で形成されます。

「I（イ）」は、鼻の奥（鼻咽頭の奥）で形成されます。

「O（オ）」は、口腔の内部で形成されます。

「U（ウ）」は、口腔がまさに外側（唇）へと移行する場所で形成されます。

つまり母音においては、音楽的な流れが、喉頭とその周辺器官の持つ「立体的な空間バランス（可塑的な関係）」にみずからを適合させているのです。

子音（子音の要素）において、最終的には彫刻的な要素（可塑的な要素）が余すところなく発揮されることとなります。舌、軟口蓋、唇、歯などが声の流れを「彫刻」するのであり、たとえその内部にかすかな響きとして存在し続けているとしても、音楽的なものはこれらの様々な子音の中に姿を隠してしまいます。

これにより、次のような階層構造（三元組織）が導き出されます。

1. 音楽的な要素（喉頭、声そのもの）
2. 母音（音楽的なものが、音声的なものへと寄り添う段階）
3. 子音（彫刻的・音声的なものが優勢になる段階）

声は、音楽的なものの中にその根源を持っています。声は前方へと進みながら、みずからを形づくってもらうために音声的・彫刻的な要素へと身を委ねます。こうして、声が個々の「音声」の中へと彫り込まれて（造形されて）ゆくのです。

しかし、声そのものは完全に音楽的な領域に属しているものです。話し言葉においては、声は音声的な要素と強く結合しますが、歌唱においてはそれほど結合しません。それどころか、声そのものはその「響き」の要素において、実のところ音声という外的な現れの「背後」に生きています。

声の持つこの音楽的・響きの流れは、呼吸システムと結びついています。それは、呼吸のリズムが脳脊髄液の運動へと伝わるという、呼吸システムと神経系が織りなすあの関係性の中で作用しているのです。これは、音声と結びつく以前から体内に存在している、一種の内なる「歌唱」です。喉頭において発声が行われるとき、この内なる歌唱が「外なる現実」となります。

その際、声は外面的には呼吸の空気を足がかりとし、音の高さや低さに応じて「垂直（上下）に昇り降り」します。これに対して、音声（言葉）へと向かう方向は「前方（まえ）」へと進みます。つまり、響きの流れのベクトルは垂直であり、後ろ側へと留まろうとするのです。そのときの魂の実体験は、呼吸のリズムへと向かって共鳴している脳・脊髄液の運動に支えられています。

このプロセスに内側からアプローチしようと試みたり、あるいは歌っている際のご自身や他人の声に耳を澄ましたりするなら、ある一つの「流れ」の実体験へとたどり着くはずで、それは、外側にある歌唱の楽器（喉）の背後に姿を隠しながら、同時にその楽器を自在に操り、人間を丸ごと貫いている流れです。この根本的な現象は「響きの流れ」と呼ぶことができます。

呼吸の領域と神経の領域との間で繰り広げられるこの生き生きとしたプロセスこそが、歌う人間の本来の「活動の場」なのです。喉頭はそこにおいて、そこから物理的な声が発せられる、一種の「興奮の中心」に過ぎません。喉頭が歌声を作り出しているのではないというのは、心臓が血液循環を作り出しているのではないのと全く同じことです。

血液循環は、胎児の成長の過程において心臓よりもはるかに前から存在しており、この循環（流れ）の中にこそ、初めて心臓が形づくられるのです。循環の領域や心臓生理学における現代の研究は、実のところ「心臓はポンプである」という古い見解をとっくに乗り越えています。心臓とは、生きている血液の循環の中における、そしてその循環のための、精微な「調節器官」であり「知覚器官」なのです。それと同様に、喉頭もまた、空気の造形を司る精微な調節器官に他なりません。

喉頭の背後、そして時間的にもそれ以前に存在しているもう一つのものがあります。それこそが、呼吸と神経のプロセス全体を貫いている内なる響きの流れの中に息づく、「魂の命」です。呼吸の組織と神経の組織、すなわち「空気のリズム」と「水のリズム」が互いに調和して響き合っているこのプロセスに、魂は耳を傾け、同時に能動的に空気を鳴り響かせるのです。

このように、より後ろ側に位置している「響きの器官 (Klangorganismus)」が存在し、その前方に、言語器官としての「音声の器官 (Lautorganismus)」が配置されています。これら2つの組織は、歌唱においても言語においても互いに協調し合っています。これらについて、ルドルフ・シュタイナーは総括的に扱っています。

しかし、歌唱（歌うこと）は、脊髄（背骨）に沿って頭や耳へと垂直に上り、また下へと降りてゆく「響きの流れ」から湧き出るのに対し、話すことはそれとは対照的に「前方」へと向かいます。その際、歌唱と言語は、一方では上方にある「言葉の意味を生み出す『思考（思考の領域）』」との結びつきを見出し、他方では下方にある「四肢の運動（子音において特に顕著である、立体的な身ぶり／意志の領域）」との結びつきを見出しているのです。

話し言葉において、私たちは完全に外側の世界へと突き進んでいます。これに対して歌唱において、私たちは再びあの音楽的な流れへと立ち返るのです。しかし、現代の状況においては、さらに第二の現象が入り込んでしまっています。それは、歌唱が本来の音楽的な要素から、意識を音声の要素へとあまりにも強く向けすぎてしまったために、言語的な要素を歪んだ形で内側に抱え込んでしまっているという現象です。逆に言語の側も、その意識の中に（古い時代の）歌唱的な名残を中途半端に抱え込んでしまっており、それが音声やその彫刻的な造形力に対する完全な意識を、いくらか曇らせてしまっているのです。

歌唱において何よりも必要となるのは、「一つの組織としての響きの器官 (Klangorganismus)」に対する意識を再び取り戻すことです。ヴェルベック夫人の学校（メソード）は、まさにここから出発しています。このメソードは、響きの器官を発達させようとするのです。それゆえ、まずは歌唱を音声的な要素から一旦切り離し、音楽的なものそのものを純粹に発揮させます。そのプロセスにおいて体験される事柄（夫人が本書の中で描写していること）は、これまでに議論してきた呼吸や聴覚プロセスの生理学的な土台を認識するとき、まさに正確に理解されることになります。

その上で夫人は、音声的な要素である母音や子音と再び結びつき、音声の器官 (Lautorganismus) を段階的に歌唱の中へと組み込んでいく道を、意識的に歩んでゆくのです。その過程において、言語の組織全体、そしてひいては普遍的な肉体組織が段階的に歌唱活動へと巻き込まれていき、最終的には「全体としての人間」が歌うという状態に至るのです。

これとは逆に、言語造形（話し言葉の芸術）のプランにおいては、まず子音（子音の造形）から出発し、そこに母音を組み込んでいかなければなりません。そして、最初は無意識に入り込んでしまっていた（中途半端な）歌唱の要素を一旦きれいに切り除いた後、最終的には、完全にコントロールされた言語の全体から、より高次の段階における「音楽的なもの」を自ら生み出していく、というプロセスをたどるのです。

このような歌唱のあり方こそが、現実（人間の内に）存在している生理学的な土台に合致したものです。それは、あらゆる「声」の中に隠されているものを発達させようと試みます。ここにこそ、治療的な力も宿っているのです。

単に「響きの流れ (Klangstrom)」へと立ち返ること、すなわち歌唱組織の「感覚的・超感覚的な（霊的な）領域」へと戻ることで、すでに治癒をもたらすように作用します。人間は、音楽的な力がすでに自分自身の中に眠っており、それを自らの手で発達させることができるのだ、ということを意識する必要があります。聴覚や言語に困難を抱えている子供たちにとって、この種の合唱と一緒に参加することだけでもすでに治癒の効果があります。なぜなら、子供たちはその大きな流れと一緒に巻き込まれ、それを模倣することを通じて、自らの声を洗練させ、あるいは解放 (enthüllen / 覆いを取る) していくことができるからです。

ヴェルベック＝スヴェルドストローム夫人の著書の中で「歌唱訓練の各段階」として描写されている内容は、その全体においても一つひとつ細部においても、今ここで提示した根本的な（人智学の）見解へと完全に帰せられるものです。響きの器官も音声の器官もともに3つの段階（三分節構造）を持っており、本書に示されているすべてのプロセスやエクササイズは、全く同じ一つの原則に基づいています。それらは、歌唱の持つ現実の、精神（霊）的な土台に対する内なる直観（Anschauung）から純粹に導き出されたものです。そして同時に、ここで提示した物理的な生理学の事実（脳脊髄液や呼吸のメカニズムなど）とも完全に一致しているのです。

したがって、私はこの説明の締めくくりとして、本書が多くの人々の間で注目されることになるように、という希望をここに表明したいと思います。本書は、精神（霊）へと方向付けられた人智学的人間観と完全に調和した形で、歌唱の芸術を形づくろうとした、最初期の、そしてこの上なく卓越した（注目すべき）試みなのです。

著者の生涯について
(ユルゲン・シュリーファー)

●基本的な視点及び要点

ヴェルベックの死後5年目、
ユルゲン・シュリーファーによって書かれた伝記。

現在もエックヴェルデンなどで講習が続けられている
声楽メソッドの基礎を築いた、
稀有な芸術家・癒やし手の一生が描かれ、
その活動がまだ「大地に根を伸ばし始めたばかり」
であることが強調されている。

ヴァルボルク・ヴェルベック＝スヴェルドストローム（1875-1972）は、
スウェーデン出身の卓越したソプラノ歌手で、
人智学に基づく独自の声楽教育・歌唱療法の創始者。
1972年2月1日、97歳でドイツ・エックヴェルデン近郊で亡くなった。

○芸術家としてのキャリア

- ・若い頃からヨーロッパ各地で活躍し、
特に1906～1914年のブダペストでは
「太陽のような存在」と称賛された。
- ・ジェニー・リンドの再来と期待され、
10言語で歌いこなす語学力、コロラトゥーラの技巧、
魂のこもったテヌート（持続的な歌唱）、
豊かな表現力と演技力を兼ね備えていた。
- ・フーゴ・アルヴェーンとは親交が深く、彼の作品の普及に貢献。
アルトゥール・ニキシュ指揮のコンサートなど、
名だたる音楽家たちと共演した。

○人智学との出会いと転換

- ・1924年、ルドルフ・シュタイナーから
人智学に基づく声楽教育を代表する権限を与えられた。
- ・それ以降、コンサート活動を徐々に減らし、
1928年ロンドンでの最後の大規模公演の後、
1931年（52歳）で最後の公開歌唱を行った。
- ・古代ギリシャ音階の研究
（キャスリーン・シュレジンジャーらと連携）や、
モノコードを使った新しい音階の可能性を探求するなど、
時代を先取りした活動を展開した。

○ナチス時代と戦後

- ・1935年頃、ナチスにより人智学活動が禁止され、指導を中断。
- ・戦中は避難生活を送りながらも、子どもたち向けの歌唱エクササイズを考案。
- ・戦後、特に66歳以降は声楽教育よりも歌唱療法（Gesangstherapie）に人生を捧げた。エックヴェルデンやスイスで医師と協力し、多くの患者を癒やし、時には命を救った。

○晩年の活動と遺産

- ・1951年（72歳）にはオランダ・イギリスを巡る講習旅行を行い、特にスコットランドのキャンプヒル共同体で「色彩と音の療法」の着想を得て、『小ミサ曲』などの作品を作曲。
- ・80歳以降も治療的な歌唱の探求を続け、87歳を過ぎても若い世代への継承に全力を注いだ。
- ・1972年に死去する直前、最後の教え子にメソッドの後継を託し、『小ミサ曲』の演奏を聴いて安堵のうちに生涯を閉じた。

○人物像

ヴェルベックは極めて多才で、ステージ衣装の自作、家具の手入れ、料理、自然療法、出産介助までこなす実践家だった。

高い芸術的頂点に達した「歌手の呼吸」を、瞑想的な修練を通じて診断・治療の道具へと昇華させ、他者の本質を深く見抜く「心で考える力（Herzdenken）」と、慈愛に満ちた共感力を持っていた。晩年は自らを「霊的な使命に仕える存在」と位置づけ、個人的な回想録を残さず、未来への種まきに徹した。

●本文

ヴァルボルク・ヴェルベック＝スヴェルドストロームは、1972年2月1日にシュトゥットガルト近郊のエックヴェルデンで亡くなりました。彼女は自身の葬儀の際、自らの生涯について語らないでほしいという願いを口にしていました。実際、その場にいた参列者の誰も、彼女の広範囲にわたる人生の歩みを見渡すことはおろか、この非凡な女性の生涯の功績を正しく評価することなど到底できなかったでしょう。功績を評価することについては、今でもほとんど不可能であるように思われます。なぜなら、彼女の活動の種は、まさに今、大地のなかに最も繊細な根を伸ばし始めたばかりだからです。

この偉大なスウェーデン人歌手の活動がどのように引き継がれているかについて語る前に、彼女の生涯について、現時点で把握できている範囲でいくつかの事柄を述べておきたいと思います。

ルドルフ・シュタイナーは1924年1月5日の会談で、ヴァルボルク・ヴェルベック＝スヴェルドストロームに対し、人智学の基礎に基づく声楽教育（歌唱芸術）を代表して推進する権限を与えました。彼女はすでに数年間指導にあたっていましたが、この時期から徐々にコンサート活動から退いていきました。1928年にはロンドンで自らの活動の実演を兼ね、教え子たちの合唱団とともに舞台に立ち、多くの賛辞を浴びました。彼女の声楽学校は毎年、ハンブルクの聖ゲオルク教会でコンサートを開催していました。1931年、彼女が52歳のとき、そのようなコンサートの中で彼女自身が最後となる公の歌声を披露しました。

その後の数年間、彼女はイギリスの音楽学者キャスリーン・シュレジンジャーが研究した古代ギリシャの音階との結びつきなどにも力を注ぎました。この音階は、シュレジンジャーの膨大な学術的著作『The Greek Aulos（ギリシャのアウロス）』（1939年）のなかで示されているものです。これは、私たちの音階システムにおける既知の音程を、これらの古い音階で使われていた音程へと拡張し、それによって私たちの音楽体験全体を本質的に深めようとする試みでした。歌手たちはモノコード（単弦琴）を用いて、主にオーストラリアの作曲家エルシー・ハミルトンの作品を通し、これらの音楽的な可能性を実証しました。ここでも、ヴァルボルク・ヴェルベック＝スヴェルドストロームが時代を大きく先取りしていたことが見て取れます。当時の作曲家のなかでさえ、音階システムの拡張の必要性を明確に理解していた者は極めて稀でした。言うまでもなくこの問題は、その後、西洋音楽全体をその根底から揺るがすことになるのです。

この声楽教育の活動は1935年まで続けることができましたが、その後、他のすべての人智学活動と同様に、国家社会主義（ナチズム）によって中断させられました。ヴェルベック＝スヴェルドストロームは当時56歳でした。オランダのハーグにあるヴァルドルフ学校で指導をしながら、彼女は子どもたちのための価値あるエクササイズをさらに数多く考案したのち、娘の職場に近いシレジアのリーゼンゲビルゲ山脈へと身を引きました。

その間に、イギリスから彼女のもとへ、研究成果を出版するために書き残してほしいという依頼が届いていました。（彼女はすでに1924年、生涯の伴侶であるルイス・ヴェルベックと共同で、第1章の内容にあたるいくつかの基本思想をドイツの雑誌に発表していました。）しかし、戦争の勃発（前書きを参照）により、英語版への翻訳は叶いませんでした。この偉大な指導者は、ブレスラウ近郊の治療教育施設ピルグラムスハインの近くでひっそりと暮らしていました。前線が迫ってくると、彼女は避難する人々とともに、戦争のあらゆる苦難と困窮を体験することになります。その後、彼女はエックヴェルデン治療教育研究所に避難所を見出しました。当初はそこで、魂のケアを必要とする子どもたちや、教師、スタッフたちと歌唱療法（Gesangstherapie）に取り組み、後には再び他の場所でも独立して活動を行いました。彼女の関心は若い頃から医療・治療的な問いに強く向けられていました。戦後の時期、66歳を迎えてからの彼女は、これらをほぼ完全に自らの使命とみなすようになったのです。

彼女は文化生活の深い衰退を確信していたため、もはや声楽の学生を育成することに労力を費やす気にはなれませんでした。癒やし、助ける活動にのみ、彼女はなおも人生の意味と価値を見出していたのです。そのため、彼女は1年のうち大半の3ヶ月間をスイスで、それ以外の期間はエックヴェルデンで医師たちと協力して活動しました。多くの患者が彼女のおかげで新たな力を得て、なかには命を救われた人さえいたのです。

一度でも彼女のケアを受けたことのある人で、そこで得た慈愛に満ちた配慮を忘れられる人は、おそらく一人もいないでしょう。そこには、他者への途方もなく深い愛に満ちた共感の力が息づいていました。彼女は、徹底して寛容で広大な心の持ち主であると同時に、自分自身に対しては一切の妥協を許さずに探求を続ける人であり、自らに課せられた課題の核心へと日々さらに深く切り込みながら、人生の頂へと飛翔していました。かつて最高峰の地位にあった一人の芸術家が、今やそのすべての能力を、他者を助けるために捧げていたのです。

かつて最も繊細なまでに昇華され、最高の芸術的達成へと高められた「歌手の呼吸プロセス」は、瞑想的な生活と実践を通じ、今や一種の診断器官へと変化していました。それは、患者の健康状態をほぼ直観的に、一つの全体的なプロセスとして捉えるものでした。患者として、あるいは生徒として彼女の前に立つと、彼女はまるでガラス越しに見るかのよう、その人のなかの「空気の間」「水の間」「熱の間」「光の間」を見通しているかのようでした。彼女は常に自分自身のなかの最高峰のものを注ぎ込んでいたため、あらゆる人の最も内なる核心へと語りかけ、触れ、呼び覚まし、目覚めさせることができたのです。それゆえ、彼女との出会いは往々にして、容赦なく向き合わねばならない試練の場でもありましたが、そこでは無条件の救済への意志と善意が、助けを必要とする人につねに忠実に寄り添っていました。その一方で、個人的な交わりのなかでの彼女は非常に穏やかであり、その素晴らしいユーモアは多くの時間を明るく和ませてくれました。

彼女には、いわゆる「心で考えること（Herzdenken）」が備わっていました。これが生じるとき、人間は自らの心の中に聞こえてくる、より高次の存在からのインスピレーションに耳を傾けるようになります。その意味で、彼女は根源的な創造性を備えた人でした。彼女に質問を投げかけることは、まるで泉を穿つかのような作用をもたらしました。その返答はほとんど常に驚きに満ちており、一見すると問いかけられた内容には答えていない（あるいはそれだけにとどまらない）ように思えることも度々ありましたが、それは独自の領域へと分け入っており、何年も経って初めて、それこそがまさに本当の問いへの答えであったと判明することも少なくありませんでした。彼女は創造性を「手」のなかに体験していました。そのため、歌手の手を見るだけで、その者が芸術における創造の源泉へと到達しているか、あるいは単に模倣しているだけなのかを見抜いていたのです。

彼女自身の歌を聴くとき、人は意識的であれ無意識的であれ、この創造的な力を強くとも体験することになりました。そのため、かつて多くの共通点を持っていたジェニー・リンド（※19世紀のスウェーデン出身の伝説的ソプラノ歌手）の批評がそうであったように、彼女への批評にも次のように記されていました。「そこで私たちがまず、そして何よりも出会うのは、強靱で、卓越したひとりの人間である。」

彼女と一緒にいると、ものの10分も経てばその年齢を完全に忘れてしまいました。彼女はまるで、自らの人生の歳月を多弦楽器であるかのように弾きこなしていたのです。街を歩くときも杖をまったく必要とせず（「老いの不調は歌い飛ばしてしまわなければね」と彼女は言っていました）、たいていは30代半ばの女性のように見えました。そうかと思えば、陽気な女学生のようにであったり、さらには4～5歳の驚きに目を見張る子どものようにであったりもしました。50代や60代のように見えることはむしろ稀で、本当に滅多にないことでしたが、いざその年齢の全容を現すときには、いわば「静かな」凄まじい迫力を伴っていました。

極限の高齢に至ったとき、彼女の姿はゲーテの言葉である「年を重ねると、人間は神秘主義者になる」という真理を体現していました。そのため、晩年の数年間、彼女は手紙の署名に自分の名前ではなく、ある「記号」をしばしば用いるようになりました。それは、自分がもはや精神的な（霊的な）使命に仕える存在としてのみ生き、体験しているということを示すものでした。（それほどまでに、彼女は個人的な自己が退いていくのを感じていたのです。）また彼女は、この歌唱の分野で始まった修練の道が、自らの大胆な想像力をもってしても思い描くことのできないような、未来の領域へと影響を及ぼし続けていくことを確信していました。かつて彼女はこう語ったことがあります。「私はこの学校（メソッド）を創り出したのではありません。ただ仲介しただけです。これはまだ小さな始まりにすぎません。私とその全容のうちに見ているものなど、これっぽっちです」と言って、彼女は自らの指の先を囲んで見せました。

彼女はあらゆる人のなかに、その人の最善のもの、最高の姿を見ていました。しかし、当の本人が、彼女がその人の本質として心に抱いていたイメージにいつも到達できるとは限りませんでした。彼女は生涯を通じて、自分自身に並外れた高い要求を課してきました。だからこそ、他者に対しても同じことができると信

じ、実際にそれを期待していたのです。そのため、彼女が「克服できない困難」を認めることは減多になく、練習に励む者が新たな道や可能性を絶えず模索できるよう、常に鼓舞し続けました。

1951年、72歳になった彼女は、オランダとイギリスを巡る大規模な旅に出て、各地で講習会を開きました。スコットランドでは、カール・ケーニヒ博士が魂のケアを必要とする子どもたちのために設立した「キャンプヒル共同体」を訪れ、そこで特別なインスピレーションを受けました。そこで彼女は「色彩と音の療」の試みに加わり、その経験をもとに自身にとって最後となる大きな作品を作曲しました。それより数年前にも、彼女は4つの女声のための『小ミサ曲 (Kleine Messe)』を作曲していました。

このとき彼女は、ルドルフ・シュタイナーが描写したような、死後および出生前の生命の領域（天球・霊界の音楽）をいわば聴き取り、病気の子どもたちのために、純粋な母音、音程、そして調性の響きのなかに芸術的に凝縮させようと試みたのです。こうして彼女は、まさに新しい種類の実質的なオラトリオの「萌芽」と見なしうる作品を作曲することに成功しました。

この旅を通じて、若い世代を含む多くの人々が、極めて独創的でつねに人々にインスピレーションを与え続けた彼女の人格に接し、最後となる、そしてしばしば生涯忘れられないほどの深い印象を受けました。それ以前の教え子たちも、彼女の信じられないほど多才な実践的能力に驚かされていました。彼女は自分の風変わりな洗練されたステージ衣装をみごとに自作し、椅子の布地を張り替え、作業服を着て地下室の暖房装置の手入れをし、当然ながら料理の腕も抜群で、自然療法に関する無数の知恵を持ち、出産を控えた女性たちの助けに駆けつける、といった具合だったのです。

80歳を迎えた年に彼女は旅を伴う活動を終え、それからエックヴェルデンにある自身の小さな家で仕事に専念しました。その後の歳月のなかでも彼女が追いつめ続けたのは、歌唱のもつ治療的な可能性をどこまでも深く探求することでした。彼女が本当に集中してケアを施せる人々の数は次第に少なくなっていき、やがて、この稀有な人物を知る者はほんの僅かとなりました。

彼女が87歳に達したとき、何十年も前に彼女が育てた教え子たちはとうに高齢となり、ある者は時代の荒波に揉まれて遠くへ散り散りになり、また多くの者がすでに世を去っていました。そのため彼女は、「自分はなぜまだ生きているのだろうか」と自問することがしばしばありました。彼女の活動の本質的な衝動は世間からはほとんど理解されないままであり、この修練の道を正しく理解し、それにふさわしい実力を備えた人間がもうほとんど生きていなかったため、彼女は時折こう考えていました。「おそらくこれらすべては、一度地球上から消え去らねばならず、のちの時代になって完全に新しく再発見されるべきもののだろう」と。

しかしそんなとき、彼女が一人の若い音楽家に手を差し伸べたところ、この修練の道が一体何を目的としているのかが、その瞬間に理解されたという手応えを得る出来事がありました。これが彼女の意識を再び呼び覚ました。彼女はもう一度、すべての力を集中させて、一人の人間を徹底的に鍛え上げ始めたのです。そして驚いたことに、若い世代の人々が、この修練の道へ自発的にアプローチできるということが明らかになりました。その理由は、それまでの間に、伝統という名の「歩みを阻む障害」の多くが時代の崩壊とともに失われていたからでしょう。時代の大きな教訓——とりわけ第二次世界大戦——は、決して無作用ではなかったのです。

このようにして、ヴァルボルク・ヴェルベック＝スヴェルドストロームは、全力を尽くして自らの生涯の仕事に次の世代へと引き継ぐ活動に取り組みました。それどころか、彼女はこの仕事にすべてのエネルギーを注ぎ込むため、患者の大半を帰らせてしまうほどでした。運命は、この最後の任務のために、彼女になお4年の歳月を猶予として与えました。彼女は若き音楽家の初期の指導活動を見守り、この学校（メソッド）の運

営における彼の責任ある後継を決定し、遺言によってもすべてをその趣旨に沿うよう手配しました。また、前述の2つの作品の演奏についても、さらにいくつかの助言を残しました。1971年から1972年への年越しの時期に、これらの教え子たちによって最後の作品として『小ミサ曲』が熱心に練習され、彼女の前で演奏されたとき、彼女は「必要なものはすべて授けた」という確信を得ました。その3週間後、彼女は息を引き取りました。

彼女は常に、現在の課題と未来への要請のために生きていたため、自らの芸術家としてのキャリアを振り返る時間など残されていませんでした。そのため、大変惜しいことに回想録は執筆されませんでした。もし書かれていれば、間違いなく多くの興味深い内容が含まれていたことでしょう。何しろ彼女には、名だたる師や友人たちがいたのですから（スウェーデンでは、シーネ・ヘッベ、アリス・テクネール、そして自らの自叙伝のなかで彼女に数ページを割いたフーゴ・アルヴェーンなど。フランスではデジレ・アルトーのもとで学びました）。

若い教え子たちは当初、自分たちがどれほど偉大な芸術家と接しているのか、ほとんど見当もついていませんでした。彼女の死後、現存するいくつかの批評や報告書に目を通して初めて、舞台やコンサートにおける彼女の圧倒的な輝きについて、人々はそのイメージを描き始めることができたのです。彼女の歌唱芸術はどのようなものだったのでしょうか。その声は、典型的なスカンジナビアの音の響きの特徴とする、非常に高いソプラノでした（ビルギット・ニルソンはかつて、「私たちの声の山頂には雪が積もっている」と言いました）。それは、湖底の石のあらゆる色彩をはっきりと見通すことができる、北欧の山の湖のように水晶のように透明でした。

あらゆる歌唱のアクロバットとも言えるコロラトゥーラの技能は、ほとんど生まれ持った才能として備わっていました。しかしそれと同時に、彼女のゆったりとした歌唱のもつ、素晴らしい魂の充溢が聴く人々を魅了したのです。彼女の若い頃の歌声を聴いた、当時まだ存命であったある音楽教授は次のように語っています。「彼女における輝かしいフォルテの完全な炸裂は、驚くほど豊かな、より暗い色彩のスケールを経て初めて響き渡ったのです。」また、ある批評にはこう記されています。「彼女が一晩中、これらすべての色彩を帯びた音だけを歌ったとしても、芸術作品としての効果など一切借りずとも、その音だけで聴衆を魅了しただろう。」こうして彼女は、聴く人々を深く悲劇的な気分から、瞬く間に輝かしい歓喜へと一変させることができたのです。この精神的な色彩の豊かさにこそ、彼女が人間的にも深く傾倒し、模範として追い求めたジェニー・リンドとの特別な親近感がありました。フーゴ・アルヴェーンはこう書いています。「私たちは皆、彼女が第2のジェニー・リンドになることを期待していた。」そしてのちの批評には、しばしば次のように綴られることになるのです。「ジェニー・リンドも、このように歌ったに違いない！」と。

ある年配の婦人は、彼女の後を追っていくつもの都市を旅した末に、彼女にこう告げました。「私はかつてジェニー・リンドの歌声を聴いたことがあり、あの芸術が失われてしまったことを悲しんでいました。しかし、あなたはあの唯一無二の芸術家と同じように歌われます。ただ、あなたの声は彼女ほど大きくはありませんが。」——実際、彼女の体躯は全体的に妖精のように華奢であり、そのためワーグナーの大きな役（ヒロイン）を解釈して歌うことには向いていませんでした。ただ、『ローエングリン』のエルザだけは、非常に高い説得力をもって何度も歌いました。

ヴァルボルク・スヴェルドストロームの表現力は並外れていました。ここでも彼女は、言葉の響きを結晶のように純化させることや、コントラストとクレッシェンドの構築において、可能性の限界にまで挑んでいました。彼女は様々な言語の特性を情熱的に習得し、名声の絶頂期には10もの言語で歌っていました。異なる言語のアクセントが持つ特有の響きを完璧なまでにマスターしており、ハンガリー語のような極端に習得が難しい言語領域においてさえ、オペラを丸ごと一本歌い切るほどでした。

純粋な歌唱の技術に加え、彼女には素晴らしい演技力が備わっていました。ある公演の後の批評にはこう記されています。「もし彼女が現代の最も偉大な歌手のひとり でなかったとしたら、最も卓越した女優になっていただろう。」舞台の上をただ無言で歩くだけで、聴衆を最高潮にエキサイトさせることができました。舞台上での彼女の身のこなしの美しさは人々を魅了するものであり、彼女はその訓練をシーネ・ヘッベ（※スウェーデンの高名なオペラ歌手・演劇教師）に負っていました。

アンサンブルの間では、彼女は自分の役柄に応じて完全に一步引いていました。しかしその一方で、彼女はいわばプリマドンナとして一晚中すべての主導権を握るような作品、例えば『ラ・トラヴィアータ（椿姫）』や『マダム・バタフライ（蝶々夫人）』などを愛していました。そのような作品においてこそ、彼女は自らの芸術のすべての深みと射程を発揮することができたからです。彼女がそこからどのように感情を高め、忘れたいほどの切迫感をもってクライマックスを造形し得たかは、幾度となく強調されています。そこでは、一見すると束縛から解き放たれたかのような情熱的な表現について語られていますが、作品を最後の一滴にいたるまで分析的に見通していた人物であることを考えると、それは驚くべきことです。

しかし、いざ演技に入ると、彼女は自らの「第三の人間」に完全に身を委ねていました。「あの人が私を裏切ることは一度もなかったわ」と、彼女は高齢になってから当時を振り返って語っています。彼女の言う「第一の人間」とは、日常を生きる人間のことです。「第二の人間」とは、練習を重ね、芸術的表現を意識的に計画する人間のことです。そして「第三の人間」とは、自分という存在を放棄し、芸術作品と完全に同化する人間のことです。舞台の役柄にあまりにも深く没入していたため、彼女が通常の生活へと戻るには、いつもかなりの時間を必要としました。

彼女の思い出のなかでも、ライプツィヒ・ゲヴァントハウスでアルトゥール・ニキシュの指揮のもとで行われたコンサートは、とりわけ栄誉ある位置を占めていました。彼女はモーツァルトの『イドメネオ』などを歌いましたが、その後、メンデルスゾーンの時代からの慣習に従い、ニキシュ自身がグランドピアノで彼女の伴奏を務めました。その後の祝宴の席で、彼は深く心を揺さぶられたことを告白し、涙で楽譜がほとんど見えないほどだったと語りました。

彼女がヨーロッパ各地のあらゆるコンサートで、いわば代弁者として好んで歌ったのは、おそらくスカンジナビアの歌曲だったのでしょう。そのため彼女はフーゴ・アルヴェーンとも深い友情で結ばれていました。アルヴェーンは彼女を「私の精神（靈魂）の声」と呼びました。なぜなら、彼女がまだ若い芸術家だった頃、彼の作品のなかでも理解されにくかった多くの楽曲を、彼女が歌うことで世に広め、ブレイクスルーをもたらしたからです。

しかし、何よりも彼女が崇拜されていたのはブダペストだったように思われます。当時の批評の一つは、次のような一文で始まっています。「ヴァルボルク・スヴェルドストロームは太陽である。」当時彼女のステージを実際に体験したある人物は、次のように語りました。「多くの芸術家は、そのパフォーマンスを通じて初めて影響力を持ちますが、彼女はその『存在』そのものによって人々に働きかけるのです。」彼女が現地で大成功を収めていた1906年から1914年は、若き教授であったバルトークやコダーイの時代でもありました。彼女の美しい大理石の胸像が残されているのも、ある若いハンガリー人彫刻家のおかげであり、彼はこの作品でコンテストの1位を獲得したのです（1909年）。

しかし先述の通り、ヴァルボルク・ヴェルベック＝スヴェルドストロームは、自らの回想録を執筆するための時間を一切取りませんでした。それは、彼女が私たちの生きる現代という状況の「途方もない厳しさ」を誰よりも強く自覚していたからにほかなりません。だからこそ彼女は、死の境界線に至るその瞬間まで、自らに課せられた使命のために、休むことなく働き続けることの必要性を痛感していたのです。

それ以来、この学校（メソッド）の活動は、ヨーロッパの多くの国々で講習会を通じて紹介されてきました。当然ながら、このような仕事は非常にゆっくりとしか前進しません。なぜなら、これは単なる「情報」ではなく、日々の「修練の道」だからです。毎年、エックヴェルデンでは上級者のための研究週間が開催され、人間医学や治療の分野からの学術的な寄稿がなされ、これまでは常に、修練を積む者たちによるソロや合唱の演奏で締めくくられてきました。

このスウェーデン人指導者が、歌唱における呼吸療法（Atemtherapie）を出発点として人生の最後の数十年間に考案したエクササイズを通じて、さらなる実践を重ね、健康的な芸術歌唱のための新しい広範な基盤と、人々の健康への重要な貢献の双方を、徐々に築き上げていくことは十分に可能でしょう。これが実現するかどうかは、一方では、この本当に骨の折れる学びを成し遂げるために、十分な数の才能ある若者たちがこの道に歩み出すかどうかにかかっており、他方では、社会的な状況がこのような民衆教育的な意味での深い活動を広げることを可能にし、いわば「十分な保護」を与えてくれるかどうかにかかっています。

声楽の訓練は、あらゆる芸術分野のなかでもおそらく最も個人的で、最も傷つきやすいものです。なぜなら、人間の組織そのものを、極めて直接的な意味での「楽器」として前提としているからです。歌唱のプロセスが身体から解き放たれたかのように自由に振動して行われるためには、人間自身が丸ごと、精神的、感情的、肉体的に完全に正しく「調律」されていなければならない、これは途方もない「綱渡り」を意味します。全体の組織がわずかでも「不協和」に陥るだけで、諸力の繊細な共同作用は瞬時に損なわれてしまいます。

そして、私たちの日常生活のなかには、「不調（不協和）になる」原因が実にと無数に存在しています。現代の歌い手が、立ちはだかる逆風の力を乗り越え、自らを「智天使（ケルビム）の調和」の領域へと高めるためには、並大抵ではない自己規律を必要とするのです。

これほどの苦勞を伴わずにそれが再び可能になるのは、健全な社会的秩序が整ってからのことになるでしょう。それまでは、準備のための活動を行うことしかできません。しかし、この分野においてこそ、音楽は重要な貢献を果たすべきなのです。

ルドルフ・シュタイナーはこの文脈において、ある人生の法則に注意を促しました。新しく、本当に人間にふさわしい社会秩序へと到達するためには、欠かすことのできない前提条件があります。それは、「人間から人間への信頼の力を、途方もなく高めること」です。ここで私たちは、文化の現状に対するアルベルト・シュバイツァーの深い洞察を思い起こさざるを得ません。この点における彼の分析は、ルドルフ・シュタイナーの分析と完全に一致しています。世界を危機に陥れる原子力の破壊力を放棄するという問題に関する彼の最後の発言のなかで、シュバイツァーは、諸民族が互いに持つ「信頼の力」に対して、強祈るように呼びかけているのです。

しかしながら、「信頼」もまた、ある特定の能力を前提としています。それはすなわち、私たちの同胞（他者）に対する、強靱で慈愛に満ちた「関心」にほかなりません。本質的な意味において、関心とは真実の愛のことです。なぜなら、関心はその本質において無私（自己犠牲）によって規定されているからです。それは人間に対してだけでなく、動物や植物の世界に対しても向けられる強い「共感（共苦）」をも包含しています。この能力こそ、リヒャルト・ワーグナーが楽劇『パルジファル』のなかで極めて強く強調し、「共感を通じて知る（durch Mitleid wissend）」と言い表したものです。これが、人間にふさわしい社会秩序のための第二の前提条件となります。

しかし現代において、この「関心」は麻痺してしまっています。なぜなら（ルドルフ・シュタイナーが述べているように）、他者を認識する能力が著しく減退してしまっているからです。この能力は、あらゆる分野における芸術的な修練を通じてのみ高めることができます。もっとも、どのように修練するかが決定的に重要

です。人智学的な方向性を持つ芸術の探求においては、あらゆる場面で、可能な限り根源的な要素へと突き進み、それらを要素そのものが持つ固有の力と法則（すなわち「宇宙的法則」）のなかで作用させようという試みがなされています。これにより、私たちがギリシャ文化の始まり以来そのなかに身を置き、今や役割を終えつつある「純粋に審美的な芸術探求の領域」を離れ、そこから「様々な実的作用（Wirksamkeiten）の領域」へと、徐々に再び上昇していくことが可能になるのです。

私たちの見解では、このスウェーデン人芸術家の生涯の仕事は、新しい「メソッド（指導法）」の提示といった次元のものではありません。それどころか、ヨーロッパの歌唱芸術がその名声に値したあらゆる時代において、人々は常に、ここに示されている法則に従って歌ってきたのです。しかし、これは音楽史全体において、西洋の歌唱芸術を適切な「人間学（人間存在の探求）」に基づいて描写した世界で最初の普遍的な叙述なのです。そして、それが「適切」に描写され得たのは、精神科学的な人間学が登場した後のことにほかなりませんでした。なぜなら、純粋に肉体的な法則性を遥かに超えて及ぶ声楽的なプロセスに対して、今ようやく、概念の網の目が届くようになったからです。

この視点から教育的・メソッド的なアプローチが導き出されるとしても、それらは原理的には極めて個別に捉えられるべきものです。極論すれば、それぞれの「個」に対して、これらの基礎の中からその人にふさわしいメソッドを開発することができ、また開発しなければならない、とさえ言えるでしょう。これは、あらゆる教育者にとって、真に創造的な課題です。しかし同時に、歌唱の人間学的法則をこのように初めて精神科学的に描写したことは、近代の始まり以来続いてきた、芸術歌唱の卓越した一時代の「終焉」をも意味しているのです。

私たちは今、音の世界との関わりにおける、新しい領域への移行期に立っています。この点においても、あの偉大な指導者は、声楽的要素を治療へと深化させることを通じて、説得力のある形でこの道の最初の一歩を踏み出しました。これらの治療的な研究の成果は、本書にはまだ含まれていません。それがより広い一般の人々に届けられるのは、目の前にあるこの「修練の道」の基礎が十分に広く知られ、実践され、習得された後のことになるでしょう。

1977年 クリスマス

ユルゲン・シュリーファー