

ピアニストの健康エッセイ・3

音楽と呼吸

当たり前のことですが、人間は皆呼吸をして人生を送っています。

普段意識することはあまりありませんが、音楽を奏でるとき最も重要なのがこの「呼吸をすること」。声楽や管楽器はもちろんですが、ピアノや弦楽器など直接呼吸を利用しない楽器でも大切です。なぜなら、メロディーを奏でる際には声を出して歌っているのと同様に、奏者には「息継ぎ」の間合いがあり、それこそが音楽のキャラクターを位置づけるからです。

例えばベートーベン作曲の交響曲第5番「運命」。ダダダーンで有名な第1楽章の冒頭など、どう考えてもゆっくり深呼吸しながら聴けるものではありません。切羽詰まった緊張感をどう表すかは奏者（指揮者）によって、その微妙な息遣いにかかってきます。

同じくベートーベンの交響曲第6番「田園」第1楽章ですが、こちらは逆に穏やかな呼吸で聴くことができる曲です。ちなみに「運命」と「田園」では両曲とも冒頭のメロディーが同じ8分休符で始まりますが、その最初の休符での息の吸い方一つでも全く違うものでなくてはなりません。特にこの作曲家は休符も大事な音楽であるため、「音の鳴っていない」間合いでの呼吸をどう生かすか奏者が試されます。そんなところを意識して聴いてみるのも面白いでしょう。

ところで、話し方にはその時の呼吸の特徴がわかりやすく現われます。

最近ではトークコンサートが多く、クラシックの演奏者もステージ上で話すことが増えました。

私自身はもともと早口。初めのころは緊張で話し方が余計早くなり、息が上がってしまうこともありましたが、これは呼吸が浅い証拠です。しっかりと深呼吸してからステージに上がり、トークは普段の3倍くらいのゆっくりした口調で、フレーズの区切りと息継ぎを意識することで、ようやく「聞きやすくなった」と言われ、続けての演奏も集中できるようになりました。

深呼吸の方法ですが、お臍の下（丹田と言われる）あたりを意識して、息を細く長く吐き出してから空気を深く吸い込む腹式呼吸をしばらく続けるのが効果的です。体内に酸素を効率よく取り込むことで、自律神経が整い頭の中もすっきりと落ち着きます。

さて、話を音楽に戻します。暑さで頭がぼんやりとする夏こそ、上記の「田園」交響曲を聴いてみてはいかがでしょうか。自身の呼吸リズムが音楽に同調することで、作曲者の描いた風景を体感できることと思います。イメージする世界の空気をたくさん吸い込んで、身体に酸素をたっぷりプレゼントしてあげてください。

丸山美由紀（ピアニスト、糸魚川市在住）