

入門 幼児クリシュナ

カタックを学ぶうえで前提となる基礎知識、および土台となる基礎技術の習得。

インドの音節は原則としてアルファベットとカタカナの両方を記載した。
もし有気音／無気音、有声音／無声音の区別が可能であれば、アルファベットを
そうでない場合はカタカナの発音で問題ない。

この内容を一通りできるようになった、あるいはそうなりたい意思と関心がある方は、グングル（足につける鈴）の購入をご検討願います。

グル（師）の名前

江戸川カタック社の主宰者はわたし林広貴です。

わたしのグル（師）はヌータン・パトワードハン先生です。 Guru Nutan Patwardhan ji

江戸川カタック社の活動はわたしがグル（師）から学んだ技藝を生徒さんに伝えることを最大の目的としています。

ヌータン先生の名前を必ず覚えてください。

カタックとは Kathak / कथक

カタックは北インドの伝統舞踊である。

ヴェーダにおけるサンスクリット語の「Katha /カタ（物語）」、および「Kathakars /カタカ（物語を語る者、または物語と関係があること）」に由来する。

「カタカ」たちは紀元前より寺院を中心に活動していた。

ムガル帝国時代にカタカたちが宮廷に召され、中央アジア・ペルシア方面の舞踊と融合し、独自の発達を遂げた。

19世紀のイギリス帝国支配時代には抑圧され、一時期下火になった。

20世紀初頭頃より、ヒンドゥー教の復興と独立運動の興隆のなかで、舞踊界でも一種のルネサンスが起こり、「伝統藝能」としての形式を整えた。

故パンディット・ビルジュ・マハラジがこの復活に大きく貢献した。

ナマスカール／Namaskar／नमस्कार =礼

神に、場に、師に、連綿とつづく継承の歴史に、礼をおこなう。

稽古は礼にはじまり、礼に終わる。

ナマスカール1

1	2	3	4	5	6	7
Thai	Thai	Taa	Thai	Tat	Thai	Taa
テイ	テイ	ター	テイ	タツt	テイ	ター
右斜め上	左斜め上	前後	後方	正面	かがむ	正面

ナマスカール2

1	2	3	4	5	6	7	8
Ek	Do	Teen	Chaar	Paanch	Chhah	Saat	Aath
エーk	ドー	ティーン	チャーr	パーンch	チェーh	サーt	アーt
右	正面	左斜め前	正面	前	左右に開く	かがむ	正面

タール／Taal／ताल =リズム周期

北インド音楽の言葉で、複数の拍から成るパタンがぐるぐる廻っていくこと、リズム周期を「タール」という。

最もよく使われるのが16拍からなるリズム周期。これを「ティーンタール」という。

「タール」の原義は「叩く」、「ティーン」は3という意味。 3度手を叩くから、ティーンタール。

ティーンタールの16拍は下記のように4拍×4ブロックに分かれて構造化される。

Dha	Dhin	Dhin	Dha	1	2	3	4
Dha	Dhin	Dhin	Dha	5	6	7	8
Dha	Tin	Tin	Taa	9	10	11	12
Taa	Dhin	Dhin	Dha	13	14	15	16

ダー	ディン	ディン	ダー
ダー	ディン	ディン	ダー
ダー	ティン	ティン	ター
ター	ディン	ディン	ダー

👉太字の箇所、1, 5, 1 3 拍目で手を叩く。

👉赤字の箇所、発音が有声有気音から無声無気音に変化することに注意。

タールはぐるぐる廻る。

その一周を「アバルタン (Avartan)」という。

タールの一拍目、頭の拍を「サム (Sum)」という。

拍 (beat) のことを「マトラ (Matra)」という。

ラヤ/Laya/लय =速さ、テンポ

テンポのことをラヤという。ラヤは3種類。

ヴィラムビット (Vilambit) = ゆっくり

左記3種のラヤの関係性は倍→倍→倍

マディヤ (Madhya) = 中くらい

逆からいえば 1/2→1/2→1/2

ドゥルッタ (Drut) = 速い

したがって、シームレスに移行させ得る。

BPMでいえばそれぞれおよそ「♪=60」「♪=120」「♪=240」くらいになるが、幅があり、決まっていない。

※重要

ティーンタールを三つのラヤで朗読できるようにすること。

このリズム周期が身体に染みついていることが、インド舞踊の前提。

4拍×4ブロックの構造を意識し、気持ちよく波打つように、歌いあげること。

タタカール/Tatkar/तत्कार =足踏み

基本の足踏みです。

ティーンタールに合わせて踏んでいきます。着実な踏み込みにより大地のエネルギーを足裏から指先まで取り込みます。

また、足のひらで叩いてパチンと音を出し、リズムを表現します。

足、尻、腹筋背筋、全身の筋力を鍛えられ、血行が促進され、骨への刺激としても適度な衝撃があり、スタミナがつき、頭の体操にもなる。

健康増進という面ではほとんどこれだけで十分とも言えるようなすぐれたエクササイズです。

それだけに、カタックの基礎訓練として最も重要なものです。無駄な力を抜き、軽い瞑想状態で、同じ力、同じテンポで踏めるように練習します。

Dha	右	Dhin	左	Dhin	右	Dha	左踵
Dha	左	Dhin	右	Dhin	左	Dha	右踵
Dha	右	Tin	左	Tin	右	Taa	左踵
Taa	左	Dhin	右	Dhin	左	Dha	右踵

タタカールの訓練は通常、ゆっくりとした速度から始め、少しずつ足踏みを細かくしていきます。

拍の速度は変わらない、拍を割る数を増やします。

この、拍を割る数をとらえた概念をグン (Gun) といいます。

1グン	1で割る	1拍に1度踏む	≒4分音符	タッ
2グン	2で割る	1拍に2度踏む	≒8分音符	タッ タッ
4グン	4で割る	1拍に4度踏む	≒16分音符	タッ タッ タッ タッ

ティハイ/Tihai/तिहाई = 3度繰り返す

タタカールは4グンの状態をしばらくキープし、ティハイで終わります。

ティハイとは「同じリズムパターンを3度繰り返す」という概念、あるいはレパートリーです。

ティハイは必ずタールの頭の拍、すなわちサムに着地します。それは「完結」「終わり」といった感じを与えます。

基礎練習のタタカールの最後に行うティハイは、以下のシンプルなものです。

第4ブロックの頭=13拍目から、

Tigdha DigDig Thai ×3

ティグダー ディグディグ ティ

1 3	1 4	1 5	1 6	1
Tigdha DigDig	Thai Tigdha	DigDig Thai	Tigdha DigDig	Thai

ハスタ／Hastak／हस्तक =手の所作	
ナマン (Naman)	
→手の動きがないときは基本的にこのかたち。肩肘を自然に下ろし、胸の前で手を組む。	
ウトウパティ (Utpatti)	
→基本姿勢、ほとんどすべての動きがここから始まる。胸の前で手のひらが地を向き、人差し指を曲げ親指に軽く触れ、残りの三指は緩む。	
ウルドゥワ・ハスタ・チャクラ (Urdhva Hasta Chakra)	
マッディヤ・ハスタ・チャクラ (Madhya Hasta Chakra)	
タラ・ハスタ・チャクラ (Tala Hasta Chakra)	
→それぞれ上段 (頭より上)、中段 (胸の高さ)、下段 (腰より下) の手腕の動き。チャクラとは円、回転の意。	
3種のハスタ・チャクラを、はじめは手だけで、慣れてきたらタタカールと同時に、ヴィラムビットとマッディヤラヤのふたつの速さで行う。 この基礎練習それ自体が踊りと感じられるよう、丁寧に伸びやかに、美しい動線の獲得を目指して、よく練習すること。	
ウォーキング・エクササイズ／Walking Exercise =歩行訓練	
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ×4回	正面から左周りに4方向
1, 2, 3, 4	上方でプシュパク (Pushpak)
5, 6, 7, 8	右へ
9, 10, 11, 12	下へ
13, 14, 15, 16	ティハイ (タタカールのと同じ)
優雅さと躍動感、めりはりをつけて各方向に動けるように。	

スィットティング・エクササイズ/Sitting Exercise =足腰の訓練

1	2	3	4
左上方	しゃがむ	左手上げる	右手引く
5	6	7	8
右手出す	両手上げる	立つ	左斜め前
9	10	11	12
プシュパク	正面	左斜め前	正面
13	14	15	16
手を広げる	チャッカル	チャッカル	チャッカル

膝や足首の都合でうまくしゃがめない場合は無理せずに立った状態で行うこと。

ブランチ/Branches =枝のように腕を伸ばす

中段→上段→下段の順に、それぞれ前方→後方に腕を伸ばす。

優雅に、しかし決然と伸ばす。空間に綺麗な線を描くことを、いつも意識すること。

チャッカル/Chakkar =回転、ターン

種類	足	ボル（音節句）
3足	RLR	Tat Tat Thei
5足	RLRLR	Tig Dha Dig Dig Thai
8足	RLRL LRLR	Tig Dha Dig Dig Tig Dha Dig Dig
Pavanpheri	RLR	Tat Tat Thei

3足のチャッカルが基本にして、最も重要。ゆっくりと繰り返し練習すること。

足の裏の感覚を精密にする。どの状態で、足のどこに、どのように体重が乗っているか、よくよく観察すること。

トゥクラ/Tukra =断片、かけら

トゥクラは原義としては「断片」や「かけら」といった意味の言葉で、ヌリッタ（ピュアダンス、抽象舞踊）の最も基礎的な演目です。

英語ではTukra、ときにTukdaと表記されます。これはヒンドゥー語の टुकड़ा の最後の音節が、英語の da でもあれば ra でもあるような音だからです。

Tukraは必ずサムで始まりサムで終わり、通常1から2アバルタンで完結します。

3アバルタン以上長いものになると、トーラー（Tora）と呼ばれます。

第1トゥクラ

Tigdha Tigdha	Thai Thai	ティグダ ティグダ	テイ テイ	チャッカル→右斜め前
Tigdha Tigdha	Thai Thai	ティグダ ティグダ	テイ テイ	チャッカル→左斜め前
Tigdha Tigdha	Thai Thai	ティグダ ティグダ	テイ テイ	チャッカル→左斜め後ろ→右斜め下

入門篇は第1トゥクラの履修をもって完了とします。

クリシュナとは誰か

クリシュナはインドで最も人気があり、カタックでいちばん大事な神様で、最高神ヴィシュヌの8番目の化身です。

ヒンドゥー教最大の聖典『バガヴァッド・ギーター』では、アルジュナに最高の知恵を授ける実質的な主人公の役割を担います。

クリシュナは可愛くて、優しく、茶目っ気があり、セクシーで、気品があり、滅法強い。とっても魅力的な神様です。

生みの親はデーヴァキーとヴァスデーヴァ。

彼らが悪い王・カンサに幽閉されてから8年後、満月から新月へ向かう8日目に、ふたりの8番目の息子として生まれました。

育ての母はヤショーダ、長じてのちの恋人はラーダです。

クリシュナの特徴は多くありますが、まづは以下の3点を覚えましょう。

①海のように深く、夜のように暗い、濃紺の肌。英語では dark blue といわれる、美しい肌。

→広大な宇宙、無限、神秘、深遠な知恵を象徴。

② Bansuri という横笛をもち、笛の音でひとびとを魅了する、恍惚とさせる。

→ 女たちや恋人のラーダは、笛の音に惹かれてクリシュナを熱烈に恋する。それは性的な欲望と同時に、人間の魂の神への愛（バクティ）を象徴している。



Adobe Stock | #446861582

③クジャクの羽を頭にのせている。

→クジャクはインド古来より信仰の対象、軍神スカンダの乗物であり、仏教では「孔雀明王」と神格化され、現代でも「国鳥（National Bird）」である。

理由は第一に羽を広げた姿が壮麗で美しいから。第二に乾季の終わりに求愛行動をとり恵みの季節モンスーンの到来を告げる存在だから。第三に毒に強いとされたから。

つまり、調和、豊穰、破邪を象徴するいきもの。

クリシュナ神話1 幼児クリシュナが口を開けると・・・

クリシュナがまだ小さい、歩き始めた年頃のはなしです。クリシュナは兄のバララーマとその友達と一緒に果樹園の果物を採って遊んでいました。小さなクリシュナは彼らのように木に成った実には手が届かないので、地面の泥を丸めて口いっぱい詰めていました。

それを見た他の子がすぐにクリシュナの母・ヤショーダのところへ行き、クリシュナが泥を食べていることを伝えました。ヤショーダは駆けつけると本当かどうかを確かめようと思いました。

しかし口を見せなさいと言ってもクリシュナは頑として口を開けようとしません。クリシュナは口の中を見せたら怒られるのが分かっているのです。ぎゅっと口を閉ざしています。ヤショーダは今度は少し厳しい調子で、口を開けるよう言いました。

仕方なく、クリシュナはしばらくヤショーダを見つめ、ゆっくり口を開けました。ヤショーダが覗き込むと、そこには全宇宙がー地球も月も、星々も銀河も、動的なものも静的なものもーそれらすべてがありました。ヤショーダは驚いて言葉を失いました。そして新たな敬意とともにクリシュナを優しく抱きしめたのでした。