



『アレクサンダーテクニーク と フランクリンメソッド』 自由な体を手に入れる!!ための ボディワーク

① 13:00～15:00

「頭と脊柱の関係性を紐解く」
～アレクサンダーテクニークを使って身体全
体を解放し広がりを手に入れる～

講師：高橋友見子 (Yumiko Takahashi)

アレクサンダーテクニーク指導者、健康運動指導士、
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会講師

●紹介と内容

F.M.アレクサンダーは「人間は心と身体を切り離すことはできない心身統一体である」と唱えています。自分自身をまるごと扱うのがアレクサンダーテクニークです。F.M.アレクサンダーは自分全体が自由に動けるようになるには「頭と脊椎の関係性」が動きの質を決めることに気づきました。赤ちゃんの寝返りのように動きの連鎖と好奇心と欲求があれば、自分の求める動きが可能になるでしょう。感じる事がインプットならば、動くことはアウトプット。そのアウトプットのやり方を変えるだけで動きの質は変化します。日常的に使う動作の数々、例えば「前にかがんで靴紐を結ぶ」「振り返りながら物を取る」「腕を挙げる」「しゃがむ」「歩く」などシンプルな動きを使って探求していきます。身体が硬いとカバランスが悪いとかあまり関係なさそうですよ。



お申込み・お問合せ

からだの学舎
Re-fit
Karada no Manabiya

からだの学舎Re-fit

☎072-260-4085 (火・水・木12:00～19:00/金9:30～16:00)

✉info@karadanomanabiya.com

からだの学舎Re-fit スプリングワークショップ Vol.1

Yumiko&Yumiko Body Workshop

2020年3月14日 (sat)



② 15:20～17:20

「骨をイメージして動く骨盤のボーン
リズム」
～フランクリンメソッドのイメージリーを学
んで機能的に動く～

講師：尾陰由美子 (Yumiko Okage)

●紹介と内容

フランクリンメソッドは、世界で最もレベルの高いムーブメントの権威といわれる多くの団体で採用されている、革新的なムーブメントの教授法です。精妙なからだのつくりや動きをどこよりもわかりやすく、深く、かつ楽しく学べるフランクリンメソッドは、「ダイナミック・イメージリー」という脳へのアプローチを活用して、より良い動きや身体の状態を導きます。今回は、股関節をつくる骨盤と大腿骨の動きを、骨の連動にフォーカスして学んでいきます。日常生活の動作に、ヨガやピラティスの指導にも活用できるように学んでいきましょう。



《参加費(税込)》

■1講座お申し込みの方

メンバー：4,950円 一般：5,500円

■2講座お申し込みの方

メンバー：9,350円 一般：10,450円

*当日のお支払いは、+550円支払っていただくこととなります。

【振込先】池田泉州銀行 もず支店

普通：3019962 有限会社アクトスペース企画

