

姿勢が変わると 音が変わる



楽器奏者のための

「立つ」「座る」「構える」

この夏、カラダの使い方に気づき
演奏が変わる体験をしませんか

開催日程

2018 年

7月11日(水) 13:30～16:30 青葉台(フィリア)

7月16日(月・祝) 13:30～16:30 渋谷(大和田)

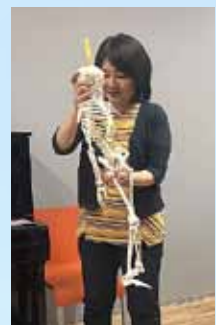
7月22日(日) 13:30～16:30 青葉台(フィリア)

■ 定員: 6～8 名 ■ 参加費: 6000 円



お申し込みは
こちらから

<http://www.alexander.yokohama>



■ 講師: 村上 敬子

アレクサンダー・レッスンのご案内

カラダの使い方を見直しませんか。楽器奏者以外の方も受講いただけます！

- ・ **横浜都筑** (センター北 徒歩10分)
- ・ **渋谷** (l'atelier by apc) 
- ・ **吉祥寺** (アレクサンダー・テクニーク教室 FUN!)

個人・グループレッスンを
随時受け付けています。

アレクサンダー横浜都筑

検索

楽器奏者なら一度は体験して欲しい アレクサンダー・テクニーク

自分の姿勢バランスに気づきながら楽器を構えたとき、
どんな違いが生まれるか体験してみましょう。

プロ・アマ・初心者、どなたでもご参加ください。



アレクサンダーさんの
着眼点が素晴らしい

思ったより背骨が前にありました

力を入れなくても

ヴァイオリンが弾けることが
わかりました

他の人の音が
変わっていくのが面白い

楽器が軽く感じられた

顎の関節を弛めるという感覚は
今日初めて実感できた

他の方々が

明らかに伸びやかで

大らかな音に変わったのが
分かったのが印象深い

それぞれ違うくせを持っていても

頭と脊椎の関係を意識すると

自然な姿勢になる

ということがわかりやすかった



アレクサンダー・テクニークとは

F.M.アレクサンダー氏が、自らの声の不調をきっかけに発見した原理に基づく「自分の使い方」の再教育法です。頭と脊椎の関係に着目し、過剰な緊張を意識的にやめていく方法を学習することで、本来の緊張のないカラダとココロのあり方を取り戻していきます。欧米では多くの音楽学校の授業に取り入れられています。



■ 講師：村上 敬子（むらかみ けいこ）

アレクサンダー・テクニーク教師(ATI 国際認定)、ヴァイオリン奏者(アマチュア)

アレクサンダー・テクニークにより、無駄な力が抜けて演奏が楽になり、表現力が向上する体験をしてきた。その瞬間の刺激に対して反応を選択するアレクサンダー・テクニークの学びは、時間の芸術である音楽との相性が良いと考えており、多くの音楽家に体験してもらいたいと願っている。

★カラダの使い方を見直しませんか。アレクサンダー・テクニークレッスン随時受付中。