

アレクサンダー・テクニークが出来ること。



私達の身体に染み込んでいる、癖や習慣、気づかない緊張や過度な力みなどは、身体と認識のズレにより生じます。

ズレが減少し、身体と意識が一致して活動すると、様々な不具合を軽減し、パフォーマンスを向上させることができます。

アレクサンダー・テクニークの教師は、ズレを取り除くステップとして、言葉で意識に働きかけ、軽く身体に触れてレッスンしていきます。必要に応じて解剖学的知識を、実際の身体と照らし合わせながら、身体認識や自己認識を整理していきます。

そして、日常レベルでの「心・技・体の一致」を目指します。

当日は、身体を締め付けない楽な服装でお越し下さい。また、各自の取り組みたい事をレッスンする時間を取る予定です。

家事・仕事における姿勢や動き、スポーツ・演奏時などの姿勢や動作、エクササイズ、または心理的状況で改善を希望する点(忙しい、焦る、緊張する、不安になる、いらいらするなど)、希望レッスンを前もってお考えください。用具や楽器など必要な道具があれば、ご持参下さい。

個人レッスン 京都・大阪の教室で、個人レッスンも受けられます。

● 日常生活では...

- ・こりや痛みがある
- ・重い荷物を持つのが辛い
- ・中腰での作業が辛い、ぎっくり腰対策
- ・長時間歩く・立つ・座るのがしんどい
- ・目が疲れやすい
- ・姿勢が悪い、歩き方を美しくしたい
- ・癖を直したい、介護動作を楽にしたい

● いろんな道のプロの方に...

- ・音楽家、アスリート、俳優
- ・パフォーマー、ダンサー
- ・学者、カウンセラー、教師、接客業
- ・医療従事者(医師、看護師、理学療法士)
- ・介護従事者、施術士(マッサージ師など)
- ・中学・高校教員
- ・研究職
- ・プロスポーツコーチ

● アレクサンダー・テクニークを学んだ人たち

- ・ロビン・ウィリアムス(アカデミー助演男優賞 受賞俳優)
- ・スティング(ミュージシャン・俳優)
- ・キアヌ・リーブス(俳優・ミュージシャン)
- ・ビクトリア・ベッカム(歌手・ファッションデザイナー)
- ・マドンナ(歌手・俳優)
- ・リチャード・ギア(ゴールデングローブ主演男優賞 受賞俳優)
- ・ウィリアム・ハート(アカデミー主演男優賞 受賞俳優)
- ・オルダス・レナード・ハクスリー(作家。小説、エッセイ、詩、旅行記等多数発表)
- ・ジョン・デューイ(20世紀前半を代表する哲学者、教育学者) 他

講師 プロフィール



講師：ウィリアム・コナブル氏 William Conable

チェリスト、指揮者。オハイオ州立大学 音楽教授を 2008 年まで勤め、コロンプス交響楽団 主席チェリストを 11 年務めた。彼が勤めた大学で 1973 年に始まったコースは、大学におけるアレクサンダー・テクニークのコースとして最初のもの。青年時代にマージョリー・バースト(アレクサンダー・テクニーク創始者:F.M.アレクサンダー氏から初めに教師として認められた)をいち早く見つけ出し指導を受ける。それから 50 年。著書二冊は日本語にも訳されている。「音楽家ならだれでも知っておきたいからだのこと」「アレクサンダー・テクニークの学びかた」(誠信書房)

お申込み手順／アクセス

1. E-mailまたはFAXにて、下記の内容をお知らせ下さい

- ① 参加セミナー名(両日が1日かを明記してください)
- ② お名前
- ③ ご住所(郵便番号からお願いします)
- ④ ご自宅電話番号/FAX番号
- ⑤ 携帯電話番号
- ⑥ eメールアドレス
- ⑦ 携帯メールアドレス
- ⑧ レッスン経験の有無

2. 折返し、受付確認のメール、またはFAXをお送りいたします

お申込み後、数日過ぎてても確認の連絡が無い時は、お手数ですが、お電話にてお知らせ下さい

3. 受付確認後、下記口座に受講料をお振込み下さい

ゆうちょ銀行から、お振込みの場合

お振込先: ゆうちょ銀行/口座名義: 株式会社 Aru Quality Pro/記号: 14440/番号: 29211791

その他の金融機関からお振込みの場合

お振込先: ゆうちょ銀行/店名: 四四八(ヨンヨンハチ)/店番: 448/預金種目: 普通預金/口座番号: 2921179

● 事務局／京都教室周辺MAP



アクセス ・京阪「清水五条」より徒歩5分 ・阪急「河原町」より徒歩15分
・市バス「河原町五条」より徒歩7分