

2017年9月 レッスンスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	特別クラスのご案内(詳細は裏面をご覧ください)					9月1日	9月2日
ベーシック	9月9日(土) 19:00-20:30 担当:竹内いすゞ アレクサンダーテクニック、心をつかうアプローチ ~頭が動いて体全体がついていくのを、ハートで実感したくて、心のアプローチを工夫してみました~					13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 阿部明日香
	9月16日(土) 15:00-17:00 担当:バジル・クリツァー バジルのマスタークラス						
	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
ベーシック	11:00-12:30 真田由香	定休日		11:00-12:30 真田由香		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 阿部明日香
			19:00-20:30 阿部明日香	19:00-20:30 竹内いすゞ		19:00-20:30 特別クラス 竹内いすゞ	
	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
ベーシック	11:00-12:30 友田とき	定休日		11:00-12:30 真田由香		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 阿部明日香
			19:00-20:30 阿部明日香	19:00-20:30 真田由香		15:00-17:00 特別クラス バジル・クリツァー	
	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
ベーシック	11:00-12:30 真田由香	定休日		11:00-12:30 阿部明日香		13:00-14:30 真田由香	13:00-14:30 真田由香
			19:00-20:30 阿部明日香	19:00-20:30 休講	19:00-20:30 安納献		
	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
ベーシック	11:00-12:30 真田由香	定休日		11:00-12:30 阿部明日香		13:00-14:30 休講	13:00-14:30 阿部明日香
			19:00-20:30 阿部明日香	19:00-20:30 友田とき			

※ 特別クラス:毎回異なる講師によって自由なテーマでワークショップを行います。内容詳細は裏面をご覧ください。
ベーシック生のみなさまは無料で参加できます。人数の制限がありますので、メールosaka@bodychance.jpか電話で前営業日の18時までに必ずご予約ください。

※ カレンダーは常時更新しています。最新の情報はホームページのトップページ下、「ベーシックコーススケジュール」をご覧ください。
やむを得ない場合、講師が変更になる場合がございます。

〈9月の特別クラス〉

※2クラスともベーシック生は参加無料。（受講時に期限内のチケット表紙をご提示ください）
前日までにご予約ください。
予約先：osaka@bodychance.jp

☆9/9（土）19：00-20：30

担当：竹内 いすゞ

アレクサンダーテクニク、心をつかうアプローチ

～頭が動いて体全体がついていくのを、ハートで実感したくて、心のアプローチを工夫してみました～

親亀の上に子亀、子亀の上に孫亀みたいにある、脳の三重構造。

生物の進化って
意地悪で冷たい爬虫類脳、その上に
あったかいけど我儘な、辺縁系脳、その上に
みんなのこと大好きで気前のいい新脳が
増築されてきてるんですね

脳の三重構造、それは、人類の進化につれて、上へ、上へ、とあわてて増築してゆく心のアパルトメントにも似ていて

頭が動いて、体みんながついてゆく、この原理も、
心の次元でいうところの、もう、私たちここまで進化したのだから、いつも新脳（頭の上の方）に意識レベルを同調させていようね、というメッセージを
骨筋肉次元に翻訳したものが、アレクサンダーテクニクではないのかと考えます。

新脳に意識を同調させるためのあれこれ

①自分への快感ストーリーテラーとなり、脳の化学変化をひきおこす練習。快感物質を生み出すことで、top jointの脳脊椎間の神経通路の流れをスイスイにする

②そうしてせっかく開かれたプライマリーコントロールが全身にライブでいきわたるために、
体全体に反重力の流れをひきおこす
ための、イメージトレーニングをはじめとして、いろんなおもしろい実験をする

の、2つをメインに、いろんな工夫を施し、一緒にあそんでもらいたくて、心よりおまちしています。

☆9/16（土）15：00-17：00

担当：バジル クリツツァー

バジルのマスタークラス

やりたいことのためにアレクサンダーテクニクを使ってみましょう！

アクティビティメインのクラスです。
あなたのやりたいこと、どんどん持ってきてください。