

2018年9月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
ベーシック	【肩こり腰痛サヨナラコース開始】 KYS-M①～M④はテーマ付です。 詳しくは裏面をご覧ください！		定休日			9月1日	9月2日
						13:00-14:30 中島睦 【声と姿勢】	11:00-12:30 森岡尚之 【THE座奏】
							13:00-15:00 真田由香 【肩こり腰痛サヨナラ開講クラス】
	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	定休日		定休日		13:00-14:30 中島睦	13:00-14:30 森岡尚之 【KYS-M①】	11:00-12:30 中島睦 【KYS-M②】
		19:00-20:30 森岡尚之		19:00-20:30 友田とき 【美フェイスライン】			
	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	定休日		定休日		13:00-14:30 中島睦	13:00-14:30 中島睦 【声と呼吸】	11:00-12:30 友田とき
		19:00-20:30 森岡尚之 【セルフ ティーチング】		19:00-20:30 友田とき			
	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	定休日		定休日		13:00-14:30 中島睦 【ピアノで遊ぼう】	13:00-14:30 森岡尚之 【KYS-M③】	11:00-12:30 友田とき 【KYS-④】
		19:00-20:30 森岡尚之		19:00-20:30 友田とき 【美フェイスライン】			
	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	定休日		定休日		13:00-14:30 中島睦	13:00-15:00 中島睦 【KYS-応用クラス】	11:00-12:30 友田とき
		19:00-20:30 森岡尚之		19:00-20:30 友田とき	15:00-17:00 肩こり腰痛 サヨナラパーティ		

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(チケット有効期限内に限る)で参加できます。
人数の制限がありますので、メールyuka@bodychance.jpで前営業日の18時までにご予約ください。

※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月のベーシックご案内～

『肩こり腰痛さよならコースがスタート！』

9月に開催される「肩こり腰痛さよならコース」は、カレンダーで「KYS」と書かれたクラスです。

以下のテーマが付いたクラスにはベーシック会員のみならずもチケット1枚で参加できます。全4回のモジュールを受けることはアレクサンダーテクニークを体系的に学べるチャンスです。この機会にぜひご参加ください。

9/29(土)応用クラスは①～④のまとめクラスになるので実践的に学べる時間になるでしょう。

M1 「腕の骨格を知って楽に動かす」

第一回目のクラスでは、腕の骨格について学びます。

肩こりも腰痛も、無意識にチカラを入れすぎていることが原因です。骨格を知って、無理なく動けるポイントを見つけましょう。まずは分かりやすい腕の使い方から始めることで、身体を意識的に楽に使う、ということの基礎固めをします。

- 鎖骨と肩甲骨から始まる腕の構造を学ぶ
- 腕のあげおろしなど、腕や手を使う動作を楽に行う
- 解剖学的情報とのつきあい方

M2 「股関節から動く！」

骨格を知るクラス、その2です。

股関節の位置を知って、そこから動けると、無理なく良い姿勢でいられて、腰痛だけでなく肩こりにも良いのです。この回から、自分の動きをモニタリングすることを学びます。

- 股関節の位置と見つけ方
- 脊椎のカーブを活かして座る
- 動いているときの自分のコントロール

M3 「身体の全体を使う」

3回目では、全身まるごと意識することを学びます。

ここから少しずつ難しくなりますが、教師がお一人お一人、しっかりサポートしますから大丈夫！

視野を広げて、軽やかに動けるようになりましょう。

- 部分に集中することと、全体をひろく捉えることの違い
- 視野をひろげる練習
- 一回目と二回目の復習をしながら、全身を使って動く

M4 「人間の動きのカギ」

アレクサンダーテクニークの奥義です。全身の動きを統括する、頭蓋骨の重要性を学びます。

肩こりや腰痛だけでなく、さまざまな活動に応用できる、一生使える、動きのバックボーンです。

また、この回ではアレクサンダーで重要なツール「意図する」ことも練習します！

- アレクサンダーが見つけた、脊椎動物のルール
- 頭蓋骨と脊椎の関節について
- 動くために意図する

1 Ticket

★大好評！テーマ付きクラス★

■9月6日（木）9月20日（木）19：00-20：30

【二重あごから美しいフェイスラインへ】 友田とき

痩せているのにあごのお肉がとれない！と嘆いている方はいませんか？

それってもしかしたら脂肪のせいではないかも。実は二重あごは頭と脊椎の関係性が大きく関係しています。

楽器を演奏しているときに美しい顔のラインを！この動きのときにキメ顔を！！求める方はぜひこのテーマへ。

■9月1日（土）13：00-14：30

【コミュニケーション力UPのための声と姿勢】 中島睦

人と話すのが苦手、よく聞き返される、人前で話す緊張する、etc.

コミュニケーションの悩みは人それぞれ。

コミュニケーションには、声と姿勢が大きく関わっています。

いろいろな実験を繰り返し、回を重ねることで習慣に変化をもたらしましょう！

後半は、各自望みのアクティビティをしていただけます。

■9月2日（火）11：00-12：30

【THE！座奏！】 森岡尚之

座って演奏することをテーマに、軸骨格（頭、脊椎、肋骨、骨盤）の

マッピングと脚の使い方に注目するレッスンです。

座った時の姿勢での脚と呼吸との関連や、

楽器を演奏しない人でも「座ること」に興味のある方はぜひお越しください！

■9月11日（火）19：00-20：30

【セルフティーチング】 森岡尚之

レッスンにおいての教師の仕事は、相手の話を聞く、動きを見る、質問する、提案する、目的のため手段を考える、実験へ促すなどして相手のやりたいことを応援したり協力しています。

このプロセス、相手には丁寧に意識してできても自分のことになるとつい後回しになってしまうことが多々あります。

ティーチングのプロセスを自分相手に使ってみましょう！

■9月15日（土）13：00-14：30

【声と呼吸で遊ぼう！】 中島睦

普段、私たちは当たり前呼吸をしたり、声を出したりしていますね。

日常会話、歌、演奏、パフォーマンス・・・

体の使い方や心の状態が、声の調子や楽器の音の響きに影響しているかも？と思ったことがある方はどうぞ参加してみてください♪後半は、自由にアクティビティをしていただけます。

■9月21日（金）13：00-14：30

【ピアノで遊んでみませんか？】 中島睦

アレクサンダーテクニークは、楽器演奏ともとても相性がいいワークです。

ピアノに触ったことがある人もない人も、ピアノと仲良くなってみませんか？



BODY CHANCE

ベーシック教師陣のご紹介

友田とき



小さなときから大人になっても「何か変わった子」と言われ続ける。なぜ自分が変わっているのか、どこが変わっているのかを探求するうちに「人」自体に興味を持ち始める。人を学ぶ中で偶然アレクサンダー・テクニークと出会い、迷わず BODY CHANCE に入学する。アレクサンダー・テクニークを学ぶことで探求心の大部分を満たすことができ、今は「変わったアレクサンダー・テクニークの先生」となる。
※実際に生徒さんに言われた(笑)

昔はこういった評価に悩んでいたものの、現在は「ただ私の選択した結果」と思っている。この思考の変化は私をととても楽にしている。これは BODY CHANCE で学んだことによる大きな成果だと思う。講師としては顔のことやコミュニケーションを得意としている。

森岡尚之

トロンボーン奏者、アレクサンダーテクニーク(AT)教師。中学校の吹奏楽部で楽器を始め、大阪音楽大学を卒業。極度の緊張と力みに悩み一度演奏から離れるが、それを乗り越えるために AT を始めました。

演奏をしながら、楽器店や音楽教室で「緊張を味方につけるセミナー」他、音楽家向けの AT ワークショップを定期的に行っています。

僕がアレクサンダーの発見から学んでいることは、自分で自分を伸ばしていく能力です。レッスンでは、あなたがやりたいことをやるための、学びたいことを学ぶための旅路へと招待してお手伝い致します。



中島睦



ピアノ教師、ボイストレーナー(歌・朗読・声のお悩み)、ボーンズ・フォー・ライフ(フェルデンクライス系)トレーナー、トマティスメソッドカウンセラー(聴覚発声心理ケア)。

演奏で自分の身体が思うように使えていないことや、腰痛、喉の不調に悩み、整骨院に通ったり、咳を鎮めるために吸入をしたりする過程で、自分が必要と感じたメソッドを習得してきました。

BODY CHANCE で学んで、姿勢、歩行、演奏、緊張、身体の不調の改善など、たくさんの変化があり、まだ変化し続けている所が面白いです。私の今までの経験もプラスしながら、「本来の自分の人生を謳歌する」お手伝いが出来れば嬉しいです。どうぞ会いに来てください。