

～8,9月のご案内～

《BodyChance「声と呼吸 自由自在！コース」のご案内》

呼吸方法に関する 3つのモジュール

ボディチャンスでは自然な呼吸を取り戻すことができます。呼吸のみを調べることはしません。呼吸がアクティビティの3つのレベルの一部であることを調べていきましょう・・・

モジュール①—呼吸は姿勢というコンテキストの中で起こる

パズルに欠けているピースはこれなのです。あなたの頭／脊椎の動きこそが、効率的、あるいは非効率的な呼吸が起こる状態を作り出します。呼吸には、それに付随する筋肉がたくさんあります。こうした筋肉は、呼吸に直接関わっているわけではありませんが、最終的な結果を出すためには決定的なものです。アレクサンダーの姿勢の発見にあなたをご招待します。自然な呼吸を確保するために姿勢のパワーを知ってください。

モジュール②—あなたの呼吸のメカニズム

呼吸がどんな風に起こるのかをマッピングします。呼吸は、何世紀にもわたり解析され、観察され、実験されてきました。多くのことが呼吸のメカニズムに関してすでに知られています。しかし、呼吸に関してはまだまだおかしな考え方がたくさん存在します。例えば「お腹に息を入れてください」とか「頭のとっぺんから息が出て行くと思ってください」とか、そんなことを言われることがあるでしょう。でも、あなたの口は頭のとっぺんには付いていません。イメージを持つことは良いことですが、現実的になる方がもっと素敵なことなのです。

モジュール③—呼吸は生活のコンテキストの中で起こる

あなたが呼吸に悩んでいるなら、きっと歌いたいとか、音楽を演奏したいとか、走りたいとか、瞑想したいとか、スピーチしたいと思っているのでしょうか。呼吸の向こう側には目的があるはずですよ—そのためにもっと効率的に呼吸したいと思うのでしょうか。ボディチャンスでは呼吸について勉強します。それは、あなたの本当にやりたいことのために必要な学習だからです。効率的に呼吸することによってあなたが得たいものは何でしょうか？

呼吸の仕方に関する3つのモジュール

記:

1. 同じモジュールに1回以上出席することは可能です。
2. モジュールはどの順番で出席しても構いません。
3. 別のモジュールと全く同じコンテンツを含むモジュールはありません。呼吸とは複雑なものです。そして、呼吸に干渉する方法はもっと複雑です。BodyChance教師は生徒さんが知りたい情報を含めたモジュールをカスタマイズさせていただきます。
4. テーマは呼吸ですが、セッションにその他の質問やリクエストを持って来ていただいても結構です。

目黒スタジオ 9月

ベーシックカレンダーのV: 8/4

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	30	31					1
目黒	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>【赤枠】 モジュールクラス 【緑枠】 DISCOVERY = ディスカバリークラス</p> <p>ディスカバリ・スクール枠は経験豊かな多様な先生たちとともに日常のアクティビティを探求する機会です。 クラス前半90分間をチケット1枚で参加できます。各</p> </div>						DISCOVERY 【A】 14:30-16:00 石田 康裕
日付	2	3	4	5	6	7	8
目黒	定休日	モジュール① 【A】 14:00-15:30 石田 康裕	モジュール② 【A】 14:00-15:30 上原知子		モジュールオー① 【A】 14:00-15:30 白井幸子	モジュールオー② 【A】 14:30-16:00 石田 康裕	モジュールオーブ 【A】 14:30-16:00 石田 康裕
		モジュールオー① 【A】 18:30-20:00 石田 康裕			DISCOVERY 【A】 18:30-20:00 白井幸子		
日付	9	10	11	12	13	14	15
目黒	定休日				DISCOVERY 【A】 09:30-11:00 石田 康裕		
		DISCOVERY 【A】 14:00-15:30 ジェレミーチャンス	DISCOVERY 【A】 14:00-15:30 芹沢 紀美子		モジュールオーブ 【B】 14:00-15:30 上原知子	DISCOVERY 【A】 14:30-16:00 真田由香	DISCOVERY 【A】 14:30-16:00 真田由香
		DISCOVERY 【A】 18:30-20:00 ジェレミーチャンス		DISCOVERY 【A】 18:30-20:00 山田史		モジュールオーブ 【A】 18:00-19:30 石田 康裕	
日付	16	17	18	19	20	21	22
目黒	定休日			DISCOVERY 【A】 09:30-11:00 石田 康裕			
		モジュール③ 【A】 14:00-15:30 石田 康裕		モジュールオーブ 【A】 14:00-16:00 石田 康裕		DISCOVERY 【A】 14:30-16:00 安納 献	
		モジュール③ 【A】 18:30-20:00 石田 康裕	DISCOVERY 【A】 18:30-20:00 安納 献		DISCOVERY 【A】 18:30-20:00 安納 献	モジュールオーブ 【A】 18:00-19:30 上原知子	
日付	23	24	25	26	27	28	29
目黒	定休日						
		DISCOVERY 【A】 14:00-15:30 鈴木 重子	DISCOVERY 【A】 14:00-15:30 ジェレミーチャンス	モジュールオーブ 【A】 14:00-15:30 石田 康裕	モジュールオーブ 【B】 14:00-15:30 上原知子	DISCOVERY 【A】 14:30-16:00 芹沢 紀美子	DISCOVERY 【A】 14:30-16:00 芹沢 紀美子
		DISCOVERY 【A】 18:30-20:00 直塚和紀	モジュールオーブ 【A】 18:30-20:00 石田 康裕	DISCOVERY 【A】 18:30-20:00 山田史		モジュールオーブ 【A】 18:00-19:30 石田 康裕	
※1 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、「ベーシックカレンダー」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。当日予約は電話にてご相談ください。							