

● フェルデンクライス・メソッドとは

物理学者モーシェ・フェルデンクライス博士が創発した、効果的な「体の使い方」を学ぶ方法です。やさしい動きで脳と体間のコミュニケーションを増加させ、体の機能を向上させます。「世界3大ボディ・ワーク」の1つといわれ、欧米を中心にプロの音楽家、ダンサー、スポーツ選手、俳優、リハビリの専門家らにも広く活用され、支持されています。

● レッスンでは

教師の言葉の指示を聞きながら単純な動きを繰り返しますが、筋肉トレーニングやストレッチ、機械的なエクササイズではありません。キーワードは「気づき」。無意識に入っている無駄な力や動き方のクセに気づきながら、より少ない力で、楽に、効果的に動くやり方を、ゆっくりと自分のペースで探っていきます。それにより、脳神経系のつながりが再編され、体の機能が向上します。



新刊記念!

声のための体のレッスン ワークショップ in 神戸

新刊を記念して、本の内容に合わせたワークショップを行ないます。訳者自身による解説で、やさしい解剖学を学び、実際にレッスンで体を動かして、体の各部分がどのように声とつながっているかを感じましょう。不要な頑張りを手放すほど、声はより楽に響くようになります。

※発声はしませんので、スポーツやダンス、楽器演奏など、体の使い方を改善したい方どなたでも。

日時 レッスン①13:00～14:30 ②14:50～16:20

2024年

1/14 (日) レッスン① 支えの土台、足と骨盤
レッスン② 骨盤と背骨

2/25 (日) レッスン① 呼吸一肩甲骨の自由さ
レッスン② 呼吸一胸郭の柔軟性

3/16 (土) レッスン① 頭の位置と目の使い方
レッスン② ゆるんだ顎・舌・のど

会場 兵庫県民会館

神戸市中央区下山手通4丁目16-3

<アクセス>

- ・市営地下鉄「県庁前」駅下車すぐ
※新幹線「新神戸」駅から2駅
- ・JR神戸線/阪神「元町」駅下車、徒歩約7分

受講料 各レッスン(90分) 3,000円

同日レッスン①②通しで 5,500円

※要予約/事前振込(当日払は各レッスン4,000円)

講師 西田 佳代

国際フェルデンクライス連盟公認指導者
MBS マスタープラクティショナー
『フェルデンクライスの声のための体のレッスン』訳者



お申し込み・お問い合わせ

フェルデンクライス神戸

<http://www.feldenkrais-kobe.com>

メール fel.kobe2011@gmail.com

電話 078-584-2009(西田) ※夕方以降

こちらからどうぞ

