

# アレクサンダー・テクニークができること。



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)
- ・ステイング (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)
- ・オルガス・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 プロフィール **木野村 朱美** きのむら あけみ

株式会社Aru Quality Pro代表取締役。

1999年より指導者。

2010年 身体認識アドバイザー資格認定コース「AT解剖学」開講。

2011年 アレクサンダー・テクニーク教師養成コース開講。

2013年 Aru Quality Proを株式会社にて。

京都精華大学美術学部立体造形卒。公立中学で非常勤の美術講師の経験あり。幼児や児童にも美術指導する中、自身への理解が不十分だと実感。種々のセラピーを受ける。

認知科学や東洋思想を学び、馬術・太極拳・弓道・アーユルヴェーダなどへの理解も生かして活動。茶道教師の顔も持つ。

## 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

※口座番号が変更になりましたのでご注意ください。

### ● 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