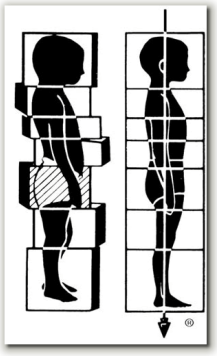
2012年7月21日（土）、22日（日）　大阪

ロルフィング®流 「身体感覚でからだを学ぶ」ワークショップ



身体に関する事を何もされてない一般の方から、ヨガやダンスのインストラクターや理学療法士など身体の動きを指導されている方まで、どんなニーズをお持ちの方でも、まずは自分の身体でバランスが良い姿勢や動きがどういうものなのかを身体で感じられることは、日常生活を快適に過ごす、あるいはパフォーマンス向上の秘訣です。

このワークショップでは、繊細な動きと気づきを用いて身体に働きかけるアプローチを体験しながら、身体の構造と機能を、頭ではなく、身体感覚で学び＆感じるコツをお伝えします。特別企画として「声」をテーマにした内容も取り上げます。 また参加者同士がペアで行うエクササイズもいくつか行います。

ロルフィン®グ未経験の人にも、既に10シリーズを受け終わった人にも楽しんでいただける充実の内容を２日間（３部作）でご紹介いたします。

講師プロフィール

■ 扇谷孝太郎
（おうぎやこうたろう）

米国Rolf Institute®公認ロルファー。フランクリンメソッド公認インストラクター。1995年より演出家竹内敏晴氏の「からだとことばのレッスン」に参加。以後、からだへの気づきを手がかりに人間の可能性がひらかれることに魅せられ、ロルファーとなる。現在、鎌倉を拠点にロルフィング® やクラニオセイクラルなどの個人セッションを行う一方、身体や声をテーマにしたワークショップを多数開催している。「歩き方講座」「ヨガ＆ヨギニのための柔軟性向上ＷＳ」「からだと声のWS」「バレエ/ダンスのためのバランス＆柔軟性ＷＳ」などの実践的な講座がとても判りやすい！と多くの方々に好評を得ている。

実施会場：
クロニックスチューデンツ
地下鉄谷町線　天満橋駅徒歩５分

申込締切：６月３０日（土）

（注１）以下に該当する方は、受講にあたって注意が必要です。事前にご相談ください。・現在も痛みやしびれがあるような椎間板障害をお持ちの方・完治していないケガや骨折、ムチウチ、捻挫のある方・感染症のある方・妊娠中の方・動脈瘤や骨粗鬆症、リューマチ性の関節炎など、医師から運動を制限されている方。また現在、心療内科・精神科の治療中、投薬中の方ご受講いただけません。その他、激しい運動はありませんが、ご自身の身体に不安がある方は事前にご相談ください。
（注２）声をテーマにしているため、複数の参加者の中で大きい声を出すことに抵抗がない方

※最小催行人数（３講座とも各６名）に満たない場合は開催しない可能性があります。予めご了承ください。

開催テーマ

■■■　７月21日（土）　■■■

第１部　「ムーブメントで体験する 10 シリーズ」
【日程】７月２１日（土）
【時間】14:00～18:00（４時間）
【料金】14,000 円（6/18 までの入金―早割 13,000 円）
【定員】16 人
【対象】身体に興味がある人（※注１参照）

■■■　７月22日（日）　■■■

第２部　「動いて、感じて、学ぶ、骨盤＆股関節」
【日程】７月２２日（土）
【時間】11:00～13:00（２時間）
【料金】7,000 円（6/18 までの入金―早割 6,000 円）
【定員】16 人
【対象】身体に興味がある人（※注１参照）

第３部　「からだを耕し、豊かな声を生む！」
【日程】７月２２日（土）
【時間】15:00～17:00（２時間）
【料金】7,000円（6/18までの入金―早割 6,000円）
【定員】16人
【対象】伸びやかな発声ができる身体の状態を知りたい人
演劇の役者、ナレーター、会議やプレゼンの場で楽に声を出したい会社員の方など。プロアマ不問
（※注１注２参照）

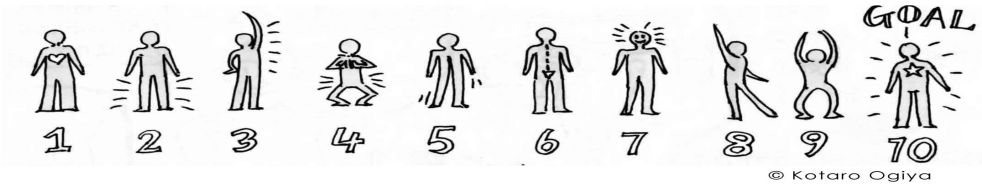
◆申込方法の詳細は、インターネット上でご案内しています。
『ロルフィングスペース *ease of being* のブログ』でネット検索！

※ Rolfing®は米国 Rolf Institute® of　Structural Integration の登録商標です。

主催：ロルフィングスペース *ease of being*

● 第１部　「ムーブメントで体験する 10 シリーズ」　7/21 14:00-18:00

ロルフィング®の10シリーズを構成する各セッションのテーマに沿って、身体の構造を学びながらムーブメントを体験していきます。ロルフィング®を受ける前の準備として、またはロルフィング後のメンテナンスとして役立ちます。今回は第１セッションの「呼吸」、第２セッションの「足のアーチ」、第３セッションの「身体の側面ライン」を取り上げます。筋膜システムとして身体をとらえたときの、各セッションのテーマの間の関連性がより深く理解できるでしょう。



（取り上げるトピックの例）

＃１：呼吸

- 胸郭への気づき
- 呼吸と骨盤（仙骨）の動き
- 空間と体内との二方向性
- 声のバイブレーション
- 呼吸と背骨の柔軟性

どのような呼吸をしているか。それはその人の姿勢、体型、動き、それらすべてに反映します。良い姿勢とは、言い換えれば、場面に合わせて、より楽に深く呼吸のできる姿勢だとも言えます。

＃２：足のアーチ

- toe hinge（つま先）と四頭筋、大腰筋
- 内側アーチと体幹（骨盤底、大腰筋）
- 内側アーチと軸
- 外側アーチと安定
- 外側アーチと股関節、肩関節
- 外側アーチと外旋深層六筋

足のアーチは身体を支える土台です。路面に合わせて形を変える柔軟性と体重を支える堅牢性は、アーチによって生み出されます。足のバランスが姿勢だけでなく、膝や股関節、上半身の柔軟性に大きな影響を与えていることに驚かれるでしょう。

＃３：側面ライン

- 肩甲帯の動き
- 中（小）殿筋と前鋸筋
- ＴＭＪ（顎）
- 腰方形筋と大腰筋
- 魚の動きと回旋

魚（魚類）やイモリ（両生類）、トカゲ（は虫類）を見るとわかるように、背骨を横にくねらせる動きは、移動のための最も基本的な動きです。この動きを身体が思い出すことで、歩行はよりしなやかに、ダイナミックに変化します。

● 第２部　「動いて、感じて、学ぶ、骨盤＆股関節」　7/22 11:00-13:00

骨盤は文字通り、動きの要（かなめ）です。
内蔵を支える堅牢さと、脚の動きを背骨につなげる柔軟性…

それらはどのような仕組みから生み出されるのでしょうか？

身体の動きに合わせて、骨盤の４つの骨（仙骨、左右の寛骨、尾骨）はそれぞれに動いています。
その本来の動きを理解し体験することで、骨盤に眠るパワーを引き出しましょう。
股関節の柔軟性と安定性も向上します。

また、骨盤の解放は、より深い呼吸とグランディングを生み出し、精神の安定にも欠かせない感覚です。

イメージで身体を変えていくフランクリンメソッドのエッセンスを体験していただくと同時に、１日目のＷＳに参加される方にとっては、ロルフィングの第４セッションの入門編にもなります。

武術やスポーツ、ダンス、ヨガなどで、身体のパフォーマンスを向上させたい方だけでなく、身体を通して自分をもっとよく知りたい方、日常生活の中で腰痛や肩こりを予防したい方にもオススメします。

● 第３部　「からだを耕し、豊かな声を生む！」　7/22 15:00-17:00

からだの緊張をほどき、自然で楽な声の響きを取り戻しましょう！

姿勢や歩き方だけでなく、声においても、自分では当たり前と思っているからだの使い方を改めて見直してみると、意外な発見があるでしょう。

豊かに声を発し、自分を表現する。

声の問題に取り組むことは、日ごろの自分の緊張に気づき、それを解放していくプロセスです。

他者への気遣いや遠慮によって「作られた声」を、自分の声だと思ってしまってはいませんか？
音痴だからと歌うことをあきらめていませんか？

楽しみながら、無意識に身に着けた身構えをほどき、のどを開き、たっぷりと息を使って、声を空間に響かせましょう。そこに立ち現れる、新しいからだと声を見つけましょう。

ロルフィングのムーブメントエクササイズを通して、楽に息を吐き、豊かな声が生まれるように、からだの緊張をほどきます。特別な訓練は必要ありません。誰もが持っている声の本来の響きを取り戻しましょう。

（主なトピック）

- からだの重さをゆだねるチカラを耕す
- 声のバイブレーションを感じる
- 足と股関節をゆるめ、土台を作る
- 横隔膜をゆるめ、息を深くする
- コアマッスルを活性化して「支え」を作る
- 首や肩の緊張をほどいてのどを開く
- ことばのイメージに触れる