

アレクサンダー・テクニック

Category



move



sit down



drink



touch

どんなケア?

カラダは?

体の緊張がほぐれる。体の正しい使い方を覚えパフォーマンスが向上。活動的な姿勢に

ココロは?

心をコントロールできるようになり、緊張を抑制。怒りっぽい性格も穏やかになっていく

セラピー後は?

体から少しずつ緊張が解ける感覚を味わうことで、日常生活でどれだけ緊張している状態かに気づく

無意識に緊張している 自分に気づき こわばった筋肉を解放



腰の反り具合が変化し、前傾姿勢に。背中への意識が高まった。肋骨の円みをイメージするようになり、呼吸が深くなった

緊張に気づくことから始める

背中、肩、首とつながっている部分を触ってみて。全体的に突っ張って硬い部分はない？これは体の緊張のサイン。アレクサンダー・テクニックは、過度の緊張をやめ、体のバランスを調整するテクニック。「筋肉の緊張は『意識』が働きかける作用と考えられていて、緊張を解放するために、体を内観する必要があります。そこで施術者は手と言葉を使い、無意識に起こる体の緊張と体の使い方

気づかせます」と中白順子先生。

習慣的な動きを再確認

普段何げなくしている動作。自分では無理なく自然にしていると思っている人が多く、実は首と頭と背中との関係性が悪い人が多いとか。それは体のどこかしらに緊張している部分を持っているのが原因らしい。

そこでレッスンでは、テーブルの上に寝て、脱力状態で頭と首と背中との関係性を調整。その後、これらの協調性を生かしながら「立つ・座る」動作を確認すると立つて座る間にしてしま

う余計な緊張が見えてくる。余計な緊張をなくすには？

「体を緊張させることで、頭を後ろに引き、首から背中を前に倒してお尻を突き出しています。これは、『座る』という自然な動作を邪魔している状態です。本当の座り方はね…」と上体を

頭と脊柱はつながっていて、脊柱の上で頭が無理なバランスを取ると、体全体がバランスを崩す。体の正しい使い方を意識し、体感することが大切



直接的に体は変化させない。意識で体が変わることへの気づきを促す

カラダから

ココロから

エネルギーから

★ DATA

日本アレクサンダー・テクニック研究会

東京スクール：〒174-0071

東京都板橋区常盤台2-5-7

03-3932-2470 (担当/北村洋子)

本部：〒630-0257

奈良県生駒市元町1-8-1

0743-73-2957

http://www.japan-alexandertechnique.com/

個人レッスン (30~40分) ¥6,000

※個人レッスンは完全予約制。スタジオはHPを参照