

森朝先生による 音が良くなる！体と気持ちがラクになる！

## 演奏のための アレクサンダー・テクニックセミナーのお知らせ

ドイツを拠点に活動する現役ピアニスト森朝先生のアレクサンダー・テクニックが学べます！  
実践で活用するためのセミナーです。

受講対象 演奏される方、演奏指導をされる方であれば、どなたでも  
ご参加いただけます。楽器、演奏レベル、プロ、アマは問いません。



アレクサンダー・テクニックは、音楽と同じように一生かけて探求していけるほど奥が深いものです。とは言うものの、明確な理論に基づいて体を効率良く使っていくメソッドですので、それ自体はとてもシンプルです。私たち人間の体には完全な機能がすでに備わっているという事に着眼しているため、最初のレッスンで「音が変わった」「痛みが消えた」「体と気持ちがラクになった」といった経験をされる方も多くいらっしゃいます。たいいてい問題は、「余計なことをやり過ぎている」ために起こっているのです。  
(森朝)

ドイツで活躍する著者による  
アレクサンダー・テクニック教本の  
決定版！

好評につき  
重版!!

ピアニストのための

### アレクサンダー・ テクニック



演奏表現につながる  
「生涯役立つ」体の使い方

芸術を生み出すための「音の聴き方」や「音楽と向き合う姿勢」まで、  
ドイツを拠点に演奏活動を行う著者がやさしく解説。実践で活用する  
ためのアレクサンダー・テクニック入門！

yamaha music entertainment

普段の生活の中で、演奏に差がつく「創造力」「集中力」「スタミナ」が育つ！  
忙しい日常生活が、上達のための時間に早変わり。練習の能率アップと時間短縮ができる  
ばかりか、「身体機能の改善」「気持ちのゆとり」まで得られます。対人関係もラクになり、  
体のシルエットやフェイスラインが整う効果も。

一人一人の実力を100%発揮できる身体メカニズムを学ぼう！

「生涯役立つ体の仕組み」を体感しながら学びます。講師のハンズ・オン（手を用いた軽い  
タッチによる指導）も交え、お一人お一人が確実に学んで頂けます。「演奏」「生徒さん  
への演奏指導」に役立つのはもちろん、「痛み、疲れ知らずの人生」にもつながります。

万能な身体メカニズムを生かし、演奏の悩みを一挙に解決！

ご希望者との演奏個人ワークを行います。「手が十分に広がらない」「指が回らない」「手  
首や腕がかたい」「肩に力が入ってしまう」「呼吸が浅い」「本番であがってしまう」など。  
お一人お一人の改善したい点を、身体メカニズムを応用させながら解決していきます。他の  
方のワークをご覧になって客観的に見聴きすることで、新たな視点からの気づきも得られます。

#### スケジュール

A枠: 10:00~12:00	グループワーク
B枠: 12:30~13:20	個人レッスン
C枠: 13:20~14:10	個人レッスン
D枠: 14:30~15:20	個人レッスン
E枠: 15:20~16:10	個人レッスン
F枠: 16:30~17:20	個人レッスン
G枠: 17:20~18:10	個人レッスン

#### 受講料金

グループワーク(120分・定員14名まで)
演奏個人ワークあり(6名): 11,000円
演奏個人ワークなし(8名): 8,000円
個人レッスン(50分): 15,000円

#### ご参加に際して

- ☆ スカート以外の服装でご来場ください。
- ☆ 演奏個人ワークをご希望の方は、ご自身の楽器をお持ちください。
- ☆ 床に横たわりますのでバスタオルとフェイスタオルをご持参ください。
- ☆ ご予約後2週間以内に受講料金をお振込みください。振り込み先はお申し込み時にお知らせ致します。なお、お客様のご都合によるお申し込み後の返金はお受けしていません。あらかじめご了承ください。
- ☆ 動画撮影はグループワーク、個人レッスン共にご遠慮ください。

2024

1/8  
(月・祝)

会場

音楽サロンAria

お申込み・お問い合わせ

音楽サロンAria 045-507-9173