

ロルフムーブメントWS 大分

2018.4.21sat / 22sun

身体は本当につながっている？実際どんな風につながっている？
そんなことを自ら動くことで体感していきましょう！



ロルフイング®とは、姿勢や動きを重力と調和させ、人間が本来持つ潜在能力や自然治癒力を引き出すための身体の再教育プログラムです。全身の筋肉や骨、内臓などをつなぐ「筋膜」に働きかけ、それらが本来あるべき状態に戻していきます。

ロルフムーブメント™は、ロルフイングを受けたクライアントが、自分で出来るメンテナンスとして考案されたエクササイズです。しっかり動くというより、自分の身体の感覚や意識を高めることで不要な緊張をとり、身体を整える「プレ・エクササイズ」です。ここ10年ほどは、新たなインナーマッスルの使い方にも着目し、筋膜の特性を利用した動きのトレーニングも含まれてきています。

今回のワークショップでは、アドバンスド・ロルファーであり、ムーブメントと知覚を用いた指導に定評のある小鹿有紀先生と一緒に、身体つながりとロルフムーブメントを用いた身体へのアイデアを学んでいきます。



《講師》 小鹿有紀 yuki ojika

《資格》 米国 Rolf Institutes 認定アドバンスド・ロルファー™

米国 Rolf Institutes 認定ロルフムーブメントプラクティショナー™

Peak Pilates フル認定課程修了ピラティスインストラクター

《著書》 ヒントはカラダの中にある～賢いカラダ作り～

硬いからでもムリなく伸びる！らくらくストレッチ

《プロフィール》 幼少期からダンスを始め、高校卒業後渡米。コロラド大学ボルダー校ダンス学部に入學し、在學時から全米大会でベストパフォーマーにノミネート、ケネディーセンターにて自己振付ソロ作品を発表するなど活躍する。大学卒業後、身体の使い方が原因で肩こりや腰痛を持ちながら試行錯誤するなか、ロルフイングと出会い2005年にロルフイングの資格を取得。2006年にはロルフムーブメント界の第一人者であるフランス人ロルファーHubert Godardに師事し、ブラジルにてロルフムーブメントの資格を取得する。

その後、ピラティスの資格を取得し、現在日本で唯一ピラティスフル認定課程を修了したアドバンスド・ロルファーとして多くのクライアントをもつ。また動きを得意とする数少ないロルファーであり、ムーブメントと知覚を多用したロルフイングワークに定評がある。

ロルフムーブメント《下肢編》

足から骨盤辺りにかけてのつながりをみていきます。ピラティスやヨガ、ダンスなど多様な動きの中で「お腹からあしを使う」という表現がありますが、これはどういうことなのか。ロルフムーブメントを通して下肢の色々なエリアで利用し身体を「ゆるめ、整え」ながら、最終的にお腹からあしまでを「つなげて」いきます。

【項目】 足裏のバランス / 足首の柔軟性 / 膝の伸ばし方 / 股関節の可動域

【日時】 2018年4月21日(土曜日)13:00-15:00

【料金】 6,500円

【場所】 seuse studio(大分県大分市都町 3-1-14 大和ビル 4階)

ロルフムーブメント《上肢編》

手から肩甲骨エリア、背骨へのつながりをみていきます。ピラティスやヨガ、ダンスなど多様な動きの中で、「背中から腕を使う」という表現がありますが、これはどういうことなのか。また、このエリアは緊張が起こりやすく、肩こりなどの多くの人が抱える悩みにもつながりやすい箇所です。特に肩エリアを「ゆるめ、整え」ながら、最終的に背骨に「つなげて」いきます。

【項目】 手のひらの緊張をとる / 肘の伸ばし方 / 肩関節・肩甲骨エリアを整える

【日時】 2018年4月21日(土曜日)15:30-17:30

【料金】 6,500円

【場所】 seuse studio(大分県大分市都町 3-1-14 大和ビル 4階)

筋膜と全身のネットワーク

最近よく聞く「筋膜」とは、実際動きとどのように関係しているのか。筋膜に意識を向けやすい動きの指導法などの質問に、簡単な基礎知識、ロルフムーブメントを用いた自己探求、動きの質が変わる言葉などをシェアしながら、自分の身体で答えを感じていきます。果たして、その答えは本当に答えなのかは.....お楽しみに！

また運動指導の現場でも使え、皆さんのクライアントにもう一つ深い動きを得られるようにすることもこのワークショップの一つのゴールです。実践にまつわる質疑応答も交えながら、全身のつながりを学んでいきます。

【項目】 筋膜について(基礎知識)/筋膜と動きの関係 / 身体の使い方 / ロルフムーブメント・エクササイズ(体幹編) 指導現場の活かし方など


【日時】 2018年4月22日(日曜日)10:00-16:00 途中休憩1時間有

【料金】 16,000円

【対象】 運動指導に携わる方(インストラクター、理学療法士など)***前日のWSのいずれかに参加された方に限ります**

【場所】 seuse studio(大分県大分市都町 3-1-14 大和ビル 4階)

お申し込みは 2月20日(火)正午より受付開始！主催の Learning Pilates 事務局までご連絡ください。※先着順受付

 Learning Pilates 事務局 ☎0120-081-705 ✉info@learning-pilates.com