

音楽家の皆様へ、アレクサンダー・テクニックのワークショップの詳しいご紹介

## 音楽家のためのアレクサンダー・テクニック 新ワークショップ入門 2016年5月28日(土)10時～13時

アレクサンダー・テクニックを学ぶことによって、どんなふうに楽器演奏に役立つのか  
～自分の身体について知る、観察する～

講師 大谷淳子

会場・協力 くにたちサロン 生島繁

音楽家というのは、スポーツでいうアスリートの世界に似ていると思います。常に上を目指して追及していき、誰もが、もっと上手になりたいと思って日々精進していきます。先生に教えていただいたことをもとに、一生懸命練習したり、更に自分一人でも試行錯誤していきますが、時に、奏法に行き詰ったり、本番どうしても思うように演奏できない、どうも先生が誘導しようとしてくださるところにたどり着けない…と悩むこともあると思います。

スポーツ選手には身体作り・基礎体力作りを手伝うトレーナーがありますが、アレクサンダー・テクニックの教師はそれに似た立場で、それぞれの生徒の身体の使い方や奏法などについて一緒に考えていきます。

このワークショップでは、アレクサンダー・テクニックってどんなものなのか、というお話から、実際に色々な身体の使い方の体験をしていきます。それによって、様々な演奏の悩みに対して解決に繋がる道が見つかるかもしれません。まだ具体的に何を直したいのか、何をしたら上手くなれるのか、はっきりと分からなくても大丈夫です。きっと、このワークショップを通して、今自分に必要なことが見えてくるとと思います。みんなに共通の、便利なアイデアや情報も満載です！

私自身、初めてアレクサンダー・テクニックに出会ってから10年近くになりますが、音楽の勉強と同じくいまだに発見の連続です。このテクニックのすごいところは、楽器を演奏するためだけでなく、普段の生活でもたくさんの発見をして活用していけることです。興味のあるかたは、ぜひ、この入門講座からお試してください。前回までに入門講座を受けてくださった方でも間が空いてしまったりしますので復習として受けると、また違った情報が得られると思います。ぜひお友達と一緒に気軽にお越しください。

また、午後は受講者の中からクラリネットのマスタークラスを受けていただくことが可能です。ワークショップで習ったことをクラリネット演奏に活かす様子が聴講できます。(聴講のみ2000円) ピアニストとのデュオでの受講を希望される方は、ピアニストも一緒にワークショップを受けていただければ可能ですので、ご相談ください。

## 音楽家のためのアレクサンダー・テクニック ワークショップ初級4 2016年5月29日(日)10時～13時

音楽家にとっての一番理想的な身体のコンディションを探る～リラックス？脱力？緊張？

講師 大谷淳子

演奏中、もっと力を抜いて！リラックスして！と言われたり、自分でも自覚があつて改善したいと思っていたりしませんか？音が固くなる、指が回りにくい、思うように演奏できない、すぐに疲れる、肩が凝る…力が入りすぎていたら、もちろん良いことは起こらないですよね。でも、いざ力を抜こうと努力しても、演奏しているうちに元に戻っていたり、そもそも力を抜くというのがどういうことなのか分からなかったりします。なぜか前よりもっと力が入ってしまって、また注意されて、もっとストレスになって固くなるという悪循環。

ところで、力を抜くというのを、脱力することだと思っていませんか？ どういうわけか、そうすると、ソファーでダラ～っとしているようなイメージが湧いてきます…その状態で楽器が演奏できるでしょうか？それに、そんな状態で本番がちゃんとこなせるでしょうか？これが、このワークショップの内容のヒントです。みんなで、音楽を楽に楽しく奏でる身体の準備をしましょう！

このワークショップに興味のある方は、ぜひ入門ワークショップかわたしの個人レッスンを受けてからご参加ください。初級ワークショップは初めてでも、もちろん大丈夫です。

## 音楽家のためのアレクサンダー・テクニーク ワークショップ初級 5 2016年6月18日（日）10時～13時

呼吸について～自由な身体と自然な呼吸の関係  
講師 大谷淳子

呼吸というのは、とてもデリケートなものです。ちょっと気にする（例えばちゃんと自然に呼吸できているか観察しようとする）だけで、なんだかぎこちなくなってしまうのです。それは、自然な呼吸とはコントロールしなくても勝手に起きているものだからです。普通、いつ吸っていつ吐いて…なんて考えませんよね。これが呼吸のしくみの要です。

ストレスを感じたり焦ったり緊張したりしたら、なんだかドキドキしていつもより息が入ってこなくなるような感じになりませんか。この時の身体の状態はどんなですか？固まって制限されていたり、縮こまって空間が狭い気がしませんか？

吹奏楽器のレッスンでは、もっと息をたくさん吸って！その吸い方じゃ足りないでしょ！と言われたりします。それは、もちろん合っていますが、そうは言われても余計に入らない！どうすればいいの？という悪循環に陥りやすいのは、さっきの身体の状態のように自分自身にストレスをかけて、歯止めがかかって固くなったり狭めているからなのです。それでは、どうやって楽器の演奏に役立つ、呼吸の改善ができるのでしょうか？

吹奏楽器や歌だけに限らず、音楽を奏するとき、自由な身体と自然な呼吸があったら、きっと自然な心地よい音楽が紡ぎだされますよね。このワークショップでは、楽器を演奏していない時の自然な呼吸を改善することで、たっぷりの息を使える自由な身体を探してみます。このワークショップに興味のある方は、ぜひ入門ワークショップかわたしの個人レッスンを受けてからご参加ください。

お申し込みは5月15日までお願いします。

[junkocla@gmail.com](mailto:junkocla@gmail.com) [www.junko-otani.com](http://www.junko-otani.com) Facebook Junko Otani Mast

## 待望の！ プロのクラリネット奏者・指導者向け F.M.アレクサンダー・テクニーク ワークショップのお知らせ

2016年6月3日（金）17時～20時半 ビュッフエ・クランポン Salle Pavillons d'Or

講師 大谷淳子

今まで気にはなっていたけれど、なかなか機会がなかったプロのクラリネット奏者、指導者の方々にお勧め！わたしのアレクサンダー・テクニークとクラリネットの融合の10年の経験と便利な情報をご紹介します。演奏や指導に関するそれぞれの質問や悩みなどをもとに、クリエイティブなワークショップになると思いますので、好奇心旺盛で向上心たっぷりのみなさんのご参加をお待ちしています。どんな展開になるか未知数ですが、楽器と、ちょっと試したい楽譜を持って動きやすい恰好でお越しください。お申込みは郡尚恵さんまで。

[hisaekori@gmail.com](mailto:hisaekori@gmail.com)