

音楽家向け F.M.アレクサンダー・テクニーク ワークショップ&クラリネットマスタークラスのお知らせ

入門 2016年5月28日(土) 10時~13時

初級 2016年5月29日(日) 10時~13時

初級 2016年6月18日(土) 10時~13時

講師 大谷淳子

国際アレクサンダー・テクニーク協会認定教師・クラリネット奏者

入門コース 定員 15名 (最低人数 12名)

ワークショップ参加費 4,500円 (学生 4,000円)

初級コース 定員 10名 (最低人数 8名)

ワークショップ参加費 5,500円 (学生 5,000円)

クラリネットマスタークラス受講費 7,000円

マスタークラス聴講費 (ワークショップ参加者は費用に含まれます) 2,000円

お申込み・お問い合わせ 大谷淳子

junkocla@gmail.com Facebook: Junko Otani Mast ホームページ www.junko-otani.com

協力・会場 生島繁くにたちサロン

国立市西 2-28-53



アレクサンダー・テクニーク(AT)は日本でも最近話題に上ることが多く、名前は知っていたり、本を読んだり、こんな感じのものかな、こんなことに役立つテクニックかな、というイメージがあるかと思います。また、特に音楽家に必要な身体の使い方や本番への心の準備の仕方などを学べるメソッドは他にあまりないため、興味を持ってくださっているかもしれません。しかしこのテクニークは、読んで得た情報や大人数のワークショップのみでは、一番の根っここのところを実際に身体で理解するのは残念ながら難しいのです。クラリネットの本来の音を知らないままで初心者ノウハウ本を読みながらクラリネットを練習する感じでしょうか。

ATでは、まず自分の身体の使い方のタイプや癖、使いすぎている筋肉の場所などを知って自分の状態に気づくところから始まります。一般的に、身体の状態を感じ取ったり違いを確認したりする能力というのは、特に習うものではないのですが、音楽家として向上心を持ってやっとなかなか、少しずつ身につけているものなのです。ワークショップ中の仲間の変化を観察することでもこの能力が磨かれていき、また、自分の癖を直していく過程で活躍します。癖を直すというのは一言でいうと簡単ですが、元の状態に戻るほうが簡単なためになかなか厄介だったりするので、ATはその辺りを研究して強化したものでもあります。

どうしても楽器を持つと力が入ってしまう、演奏するとすぐに疲れてしまう、本番緊張してどうしようもない、指が楽に回らない、良い音が出ない、息がうまく吸えない/吐けない、奏法にどうも疑問があるのだけど...とお困りの方におすすです。当日の午後、参加者の中からクラリネットのマスタークラスを予定しています。ワークショップで習ったことをどうやって楽器演奏に繋げるのが、聴講していても分かると思います。ワークショップに参加してくれるピアニストとのデュオでも受け付けています。また、更に効果を上げるには、個人レッスンがお勧めです。全楽器可能で、これも随時受け付けています。

この先なが一く健康にハッピーに演奏していくために、更に向上していくために、今必要な知識を通して色々な体験を試してみませんか？

百聞は一見に如かず、たくさんの質問と参加をお待ちしています！

*プロフィールやその他詳細はホームページ www.junko-otani.com もどうぞご覧ください。

*キャンセルポリシー

定員のある催し物です。キャンセルは10日前までをお願いします。それを過ぎるとキャンセル料が発生する場合がございます。(キャンセル待ちがない場合、キャンセル料は9~4日前まで50%・3日前~当日まで100%となります) また、大幅に定員割れした場合は、やむをえず少人数料金での開催や延期も起こりえますことをどうぞご了承ください。