

からだを緩めるワーク(揺らしと重力利用)

からだを**緩める**簡単な方法を学びませんか

からだの不調は、余分なところに力が入ったままになっていることから起こることが多いそうです。でも、力が入っていることの自覚さえなく、どうやって緩めるかもわからない…。ゆるめ方を教えてもらったことも無いのが普通ではないでしょうか。

かんたんに誰でもできる方法で、筋肉の緊張をほどこき、本来の自分の体をとりもどしませんか。変化が**体感**できます。

筋トレやストレッチとは違う、**頑張らない**動きです。運動の得意不得意や、年齢・体力に関係なく、どなたもご参加いただけます。マスクをしても苦しくない緩やかな動きです。お仕事や自粛で縮こまったからだをほどこき、本来のからだを取り戻しましょう。



講師：中西和子 1961年生まれ

「人間と演劇研究所」代表の瀬戸嶋充先生に学んでいます。

開催会場 港生涯学習センター 和室

定員 10名

日時 1回目 2022年2月10日 「身体ってやわらかい」観察&ペアワーク基礎
2回目 2月17日 「身体って変化する」ペアワーク&立位セルフワーク
3回目 2月24日 「身体って奥深い」ペアワーク&四つばいセルフワーク
いずれも木曜日 18:00~19:30

受講料 1500円(全3回分)

服装 体を締め付けない服装(ゴムウエストのズボンがベストです)
寝転んで足を上げて良い服装。

今までの参加者の感想

- ・緩めることを初めて学んだ。力が入っていたことを初めて知った。(多数)
- ・ゆるめた後、足と胴がつながった感じがした。(多数)
- ・気が付いたら正座できていた(十数年つらかったのに)(50代男性)
- ・70代の叔母にやってあげたら、歩くのが速くなった。
- ・妊娠中歩きにくくなっている友人にやってあげたら、スタスタ歩いた。

<家族や親しいお友達と一緒に参加するのもお勧めです>

問合せ・申し込み先 「なごやか市民教室」事務局 電話 052-321-1579