

「ふるえ」「バランスがとりにくい」などの症状に 「歩く」「座る」「声を出す」などの動きに

アレクサンダー・テクニークとは？

心と体への統合的なアプローチです。

さまざまな感覚を目的意識に結びつけ、日常動作のパフォーマンスを向上させるとともに、自信の回復や不安の軽減などをもたらします。

- ◆ 日常生活における症状（ふるえ、バランスがとりにくい、不安、無気力など）を、自分自身でマネジメントすることを学びます。
- ◆ 筋肉のはりの改善、背中や首の痛みの緩和、バランスおよび歩行の改善を進める動きの機能的パターンを学びます。
- ◆ 理学療法や体操などに応用することができます。
- ◆ 難しい動作をする時に応用することができます。
- ◆ 自分自身の全般的なケアに、より能動的に関われるようになります。



参加者の声

字が大きく自然に書けた。

ことばを発する時に軸がととのう気がする。

動かなくなった時に、前はあきらめていた。
それが今は「アカン」と思わなくなった。

姿勢を良くしようと思わなくても
自然に良くなった。

首を緊張させながら今まで深呼吸を
していたことに気づいた。

ポイズプロジェクトとは？

ポイズ：Poise = つりあいのとれた状態



アメリカのアレクサンダー・テクニーク教師達が作った非営利団体。どんな方にもアレクサンダー・テクニークに基づいたサービスが届けられるように、受講料への配慮や分かりやすさを追求しています。いろいろなテーマに取り組む活動の中で、一歩進んでいるのがこの「パーキンソン病のためのアレクサンダー・テクニーク」というプロジェクト。現在、アメリカでは3つの助成金を受け活動を行っています。2019年にディレクターのモニカ・グロスが来日し、日本のアレクサンダー・テクニーク教師と共に活動をスタートしました。

主催

ポイズプロジェクト・ジャパン 事務局
メール：poisejapan@gmail.com
電話・FAX：075-723-5433



お申込みフォーム

Alexander Technique
for Parkinson's

An initiative of THE POISE PROJECT