

Touch

ふれる/つなぐ/つながる/ひらかれる自由
Alexander Technique



Margarete Tüshaus



Midori Shinkai



Robyn Avalon

三人のマスター・ティーチャーと学ぶ2日間

25.11/15-16 南船場会館（大阪・心斎橋）

Alexander Alliance International JAPAN

この秋、これまでヨーロッパとアメリカでしか実現したことなかった、経験豊かな教師3人のトリオによるワークショップが大阪で開催！！ロビン・アヴァロン、マリガリーテ・テューシャウス、新海みどり、この三人に共通するのは、パッション（情熱）！生きものとしての人間のデザインを信頼していること。Touch〈ふれる〉ことを通して心身の自由へとひらかれてことを惜しみなくサポートすること。その確かな技術があることと、一緒に探究していく姿勢があることです。

コロナ禍以降、わたしたちの社会や感性は揺さぶられ、内外に変化したことが多かったのではないのでしょうか。今、私たちがリアルに必要としていることは何なのでしょう。

漠然とした不安や、モヤモヤ感、いつも忙しい何かに追われているがごとく急いではいても、どうやって安定感や安心感を得て、自然体でいられるのかわからなくなっているのかもしれない。人との対話や関係に対してもうっすらと不安がある人もいるのかもしれない。

アレクサンダー・テクニークは、自分自身の可能性を身体とともに表現し発揮することのできる技術であるだけでなく、他者や世界との関係の変容につながる技術でもあります。

〈ふれる〉ということを通して、安心や安全、動きと安定や生き生きとした関係性をめぐる学びを、2日間をかけてじっくり一緒に探究してみましょう。

Contents

- ・手でふれる/ふれられることを通したレッスンで、余分な緊張をやめていく経験を体感する
- ・自分で使えるようになっていくためのセルフ・ワークの手順を丁寧に学ぶ
- ・具体的なシチュエーションにおいてアレクサンダー・テクニークを使ってみる練習をする

【シチュエーション・レッスン】

- ・日時 2025年 11/15（土）+16（日）10:00-17:00
- ・講師 マルガリーテ・テューシャウス、ロビン・アヴァロン、新海みどり（兼・通訳）
- ・受講費 50,000円 （11/15のみ1日参加可能-25,000円）
- ・会場 南船場会館 大阪・心斎橋

・お申込み アレクサンダー・アライアンス・インターナショナル JAPAN 事務局

下記メールアドレス宛に、件名「Touch ワークショップ」として、①お名前②連絡先③ご参加の動機④ご職業⑤アレクサンダーテクニークの経験の有無をお知らせください。折り返し事務局より受付のご確認のご連絡をお送りいたします。

info@alexander-tech.jp

【講師プロフィール】

ロビン・アヴァロン Robyn Avalon

The Contemporary Alexander School (U.S.) の創立者。Alexander Alliance Europe 共同ディレクター。50年以上、ATを学び教えてきた。さまざまなサイコスomaticワークに精通し、探究しながら自分のワークに統合している。自身もダンサー・振付家でもあり、世界各地の数々の著名なオーケストラや音楽家、アスリート、アーティストと共にレッスン。クィア・センター等でのレッスンも定期的に行なっている。誰にとっても明快なレッスン、そして笑いが絶えないクリエイティブで楽しいクラスは日本でも人気。

<https://www.contemporaryalexander.com/>

マルガリーテ・テューシャウス Margarete Tüshaus

25年にわたり、ATを教える。Alexander Alliance Europe（ドイツ）共同ディレクター。乗馬、ダンス、アルゼンチンタンゴ、音楽などのバックグラウンドと共に、生物学を専攻した経歴もあり、人間の自然ということに関心と探究が深い。40頭もの馬のいる歴史あるファームをまとめる農場主でもある。ムーブメント・メディテーションといった動きと瞑想を統合したワークを含め、心身を統合する全体性に関わるレッスンが得意。

<https://www.alexanderalliance.org/>

新海みどり Midori Shinkai

Alexander Alliance International JAPANディレクター。

40年にわたり、サイコスomaticワークATを学び、通訳もしながら教えてきた。故・片桐ユズルと共に日本最初のアレクサンダー教師養成学校KAPPAの立ち上げに関わり、第一期生として卒業。野口晴哉先生の整体も長く学び続けており、欧米で継承されてきたアレクサンダー・テクニークと日本の風土で培われた整体の知恵を統合するユニークなスキルを持つ。ひとりひとりに潜在するプライマリー・コントロールが鮮やかに目覚めるワークとティーチングが魅力。JATS日本アレクサンダー・テクニーク協会代表。

<https://alexander-tech.jp>