

# 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のなかった、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よう。

### 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】