

呼吸と休息のためのワークショップ

& ロルフィン®セッション in 郡山

日時：2017年6月4日日曜日

場所：橋地域公民館

〒963-8871 福島県郡山市本町1丁目20-18

午前の部 (10:30~13:00) ワークショップ

ロルフ・ムーブメントワークショップ

膝の探求 スムーズな脚の運び

講師： 田畑浩良,

ロルファー：大友勇太, 伊藤彰典, 吉岡英明, 宮原伸宏, 青山結



参加者同士、ペアになって、滑らかな脚の運びにつながるためのワークを紹介します。

着地がやわらかく、スムーズな歩きとはどのような動きでしょうか？

さまざまなストレスを受けると、身体は身構えた状態のまま、深い休息を忘れがちなので、一旦その状態をリセットして関節の中にゆとりを取り戻します。

今回は、ひざに着目して、関節の連携とそれによって、楽に支えられる足・脚とはどんな感覚なのか？ みなさんと一緒に探求したいと思います。

強く揉んだり押すやり方ではなく、お互いの間合いを大切にしながら繊細に進めていきます。毎回切り口が異なる方法を紹介していますが、今回は空間とのつながりを回復させつつ、身体が全体としてゆらぎが伝わるように促す、柔らかなタッチを紹介します。

動きやすいゆったりした服装でいらして下さい。 今回の会場は和室なので、横たわるためのタオルとしめつけられない楽な服装でお越し下さい。

若干名空きあります。

ランチタイム (13:00~14:00)

午後の部 (14:00～16:30)

ロルフィング®セッションを個別に提供します。

担当ロルファー™：宮原伸宏，伊藤彰典，青山結，大友勇太，吉岡英明，田畑浩良

時間枠： 14:00～16:50

→ 16:00開始枠にまだ空きがあります。

お一人約30分を予定していますが，多少前後することがあります。

対象：ロルフィングや身体技法に興味がある方なら誰でも

料金：子供さん(18才未満)は無料です。

大人の方は，投げ銭方式 0円～受けとった分，お気軽にお願いします。

お申込み → <https://yielding-work.ssl-xserver.jp/script/mailform/kidsrolfing/>

うまくいかない場合は，お名前，午後の部・午後の部の希望の有無，携帯電話番号を添えて，田畑<somatic.first.aid@gmail.com>まで直接お申し込み下さい。

現地オーガナイザー(世話人)：郡山在住の小林悦子氏 (カルデマーニ主宰)

これまでの活動について

[現地オーガナイザーの小林さんのブログ](#)

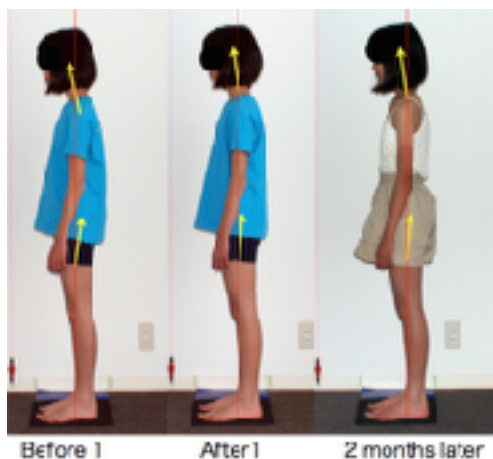
[ロルファー大友さんのレポート](#)

[ロルファー吉岡さんのレポート](#)

[Structural Integration/June 2014 \(Rolf Instituteの機関誌\)](#)

お子さんへのロルフィング®セッションについて

ロルフィング®に興味をお持ち頂きありがとうございます。これは，元々ロルフィング®の創始者アイダ P.ロルフ博士が，生前子供にワークすることを喜びとしていたことにちなんで行うボランティア行事です。様々な国や地域で，有志のグループが主催し，多くは彼女の誕生日付近に行われています。ロルフィングは，身体のパーツ同士の連携を高め，身体の自然な在り方と動きを引き出します。深い呼吸や楽な姿勢を学ぶ身体教育のプロセスです。



キッズロルフィング実施例



ロルフィングの創始者アイダ・ロルフ博士