

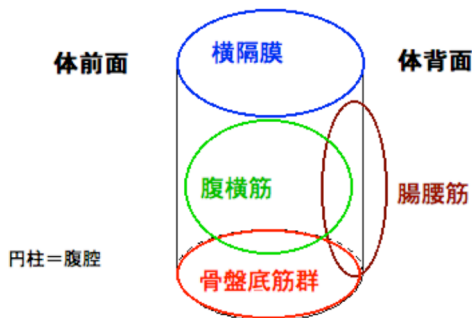
水のような身体で奏でる

音楽家の呼吸法ウォーター&ブレス

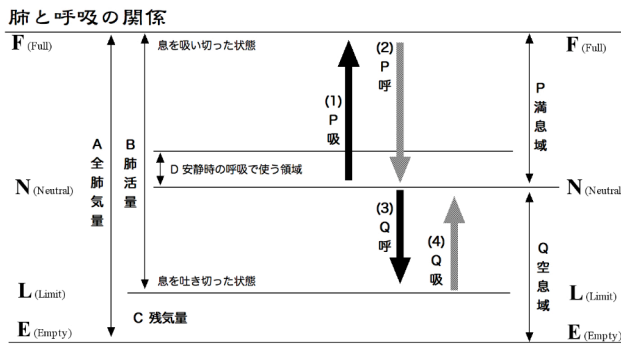
呼吸法はたくさん吸って吐くための技術ではなく、体幹部（胴体部分）の力みやコリをほぐし、よりスムーズで高度な演奏を行なうための基礎トレーニングです。鍛えにくいインナーマッスルを開発する方法でもあります。ヨガ、気功、武術をはじめ、現代スポーツにおいても、呼吸と身体運動の関係は重要視されています。ウォーター&ブレスでは、呼吸に対して「重力」「骨格」「筋肉」「肺の構造」など、さまざまな方向からアプローチして、わかりやすいシンプルな練習方法にまとめました。水のような身体で深く心地よい呼吸を体験してみてください。



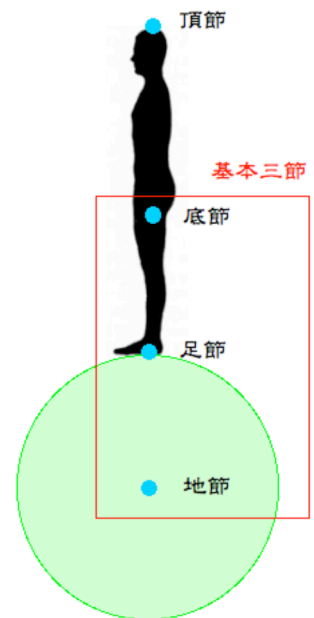
呼吸を骨格から考える



呼吸を筋肉から考える



呼吸を肺の構造から考える



呼吸を重力から考える

ウォーター&ブレス講習会

場所：末吉総合体育館武道場

日時：10月31日（土）13:00-17:00

講師：黒坂洋介（ウォーター&ブレス主宰）

費用：一般1,000円・高校生以下500円

申込：osako_trp@yahoo.co.jp にメールで申し込むか
大迫（電話090-2397-6596）へ電話で申し込む

※お申し込みの際は、氏名、住所、年齢、連絡先をお知らせください。

<企画制作>

ワールド・プロジェクト・ジャパン

URL: <http://www.wpjapan.com/>

EMAIL: infor@wpjapan.com



ウォーター&ブレス理論をもとに作られた気功法のブックCD。ベッドに寝転がって気楽に呼吸法のトレーニングができます。
<http://www.amazon.co.jp/> から「ねこ気功」で検索。