

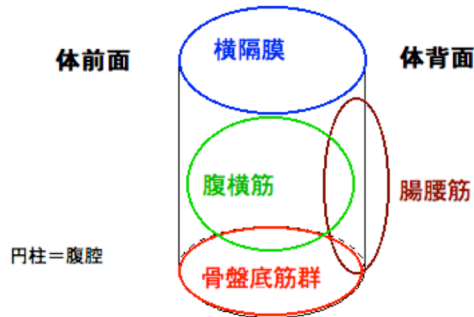
# 水のような身体で奏でる

## 音楽家の呼吸法ウォーター&ブレス

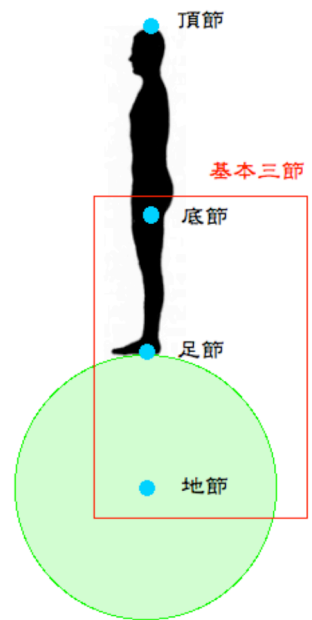
呼吸法はたくさん吸って吐く技術ではなく、体幹部（胴体部分）の力みやコリをほぐし、よりスムーズで高度な演奏を行なうための基礎トレーニングです。鍛えにくいインナーマッスルを開発する方法でもあります。ヨガ、気功、武術をはじめ、現代スポーツにおいても、呼吸と身体運動の関係は重要視されています。ウォーター&ブレスでは、呼吸に対して「重力」「骨格」「筋肉」「肺の構造」など、さまざまな方向からアプローチして、**わかりやすくシンプルな練習方法**にまとめました。水のような身体で深く心地よい呼吸を体験してみてください。



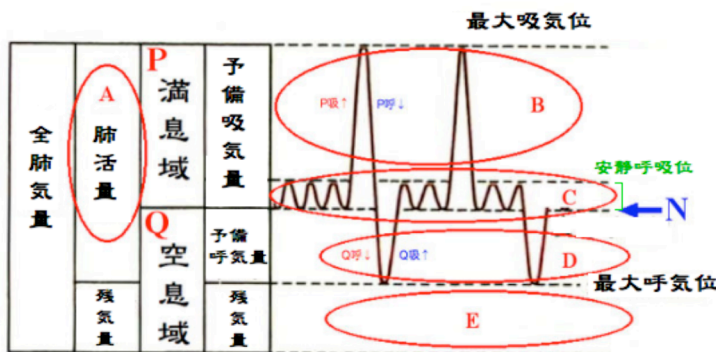
呼吸を骨格から考える



呼吸を筋肉から考える



呼吸を重力から考える



呼吸を肺の構造から考える

### ウォーター&ブレス講習会

全国どこでも出張講習いたします！

日時/場所/費用/申込方法などお打ち合わせのうえ決定しましょう。

ワールド・プロジェクト・ジャパン黒坂までご連絡ください。

[yosuke@wpjapan.com](mailto:yosuke@wpjapan.com)

### <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](mailto: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。