

いわき支部主催教養講座を開催しました

平成29年度第1回教養講座が7月3日(月)に、
いわき市文化センターで開催されました。
「Let's アレクサンダーテクニーク」と題し、
国際ヨガ協会いわき市中央学園長の 大谷 元子
(おおがい もとこ) 先生にご指導いただきました。



アレクサンダーテクニークって・・・

アレクサンダー・テクニーク (Alexander Technique) とは、心身技法のひとつであり、心身(すなわち自己)の不必要な自動的な反応に気づき、それをやめていくことを学習する方法。頭・首・背中の関係に注目することによって特徴がある。一般には、背中や腰の痛みの原因を改善、事故後のリハビリテーション、呼吸法の改善、楽器演奏法、発声法や演技を妨げる癖の改善などに推奨されることが多い。(Wikipedia から引用)



まずは、先生が椅子への悪い座り方を実演。どこが悪いか気付きますか？



「皆さんご存知だと思いますが、頭って重いんですよ」
「その重さを首だけで支えてはダメです！」

では、どこで支えるのが一番よいと思いますか？

「第一頸椎から坐骨までの一本の線を意識してみてください」
「その線上に頭を乗せるのが一番いいんです」



参加者全員で背骨のラインを触りながら意識します。



ここから、
ここまでだよ？

次は、力を抜いた人の頭をほんの少しだけ持ち上げて頭の重さを実感します。
 このとき、持ち上げる人があまり重みを感じない場合は、横になっている人が普段から首に力が入っている緊張状態なんだそうです。

ボーリングの球ぐらいの重さなんですよ～！
 それを上手く支えないと肩が凝ってしまいます

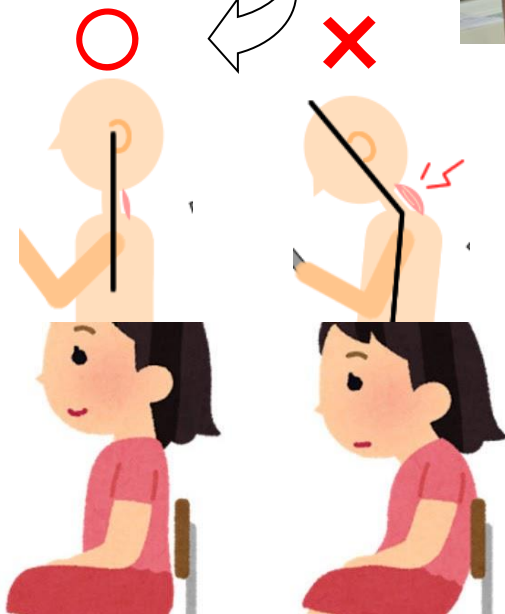
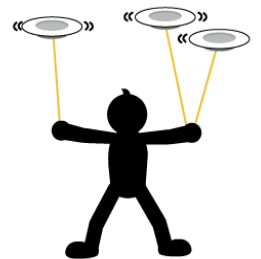


ペアになり頭の重さを実感します

お重い！

前屈みにならず、首に負担のかからない姿勢が大事です

最後に全員で頭の位置を意識しての正しい姿勢をとってみます



先生は、バランスが良いと落ちない皿回しに例えて頭の位置の重要性を指導しました。

39名と多くの会員の皆さんにご参加いただき、楽しく学ぶことができました。特に男性会員の皆さんの参加が多かったのが印象的でした。スマホやPCの画面を見ない日はない現在、肩凝りに性別の差はないんですね！
 モニターなどを見る時は集中すると前屈みになりがちですが、学んだ事を生かして日常生活や業務中でも姿勢を意識していきたいと思います。大谷先生ありがとうございました。

梅雨明けが待ち遠しい…
 暑くなってきますので、体調管理に気を付けましょう！



研修の合間に見えた夕焼けがきれいでした。

