

渋谷亘宏先生による

《KAYA メソッド TM 内臓呼吸バランスクラス》について

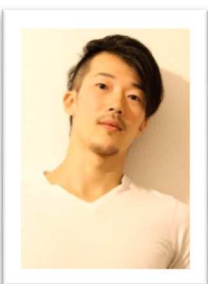


6月に大盛況だった渋谷先生の呼吸ワークショップを、7月に再度開催させていただけることになりました。夏以降、国内外の公演を控えているご多忙なスケジュールの中、札幌までお越しくださいます。今後の開催予定は未定ですので、ご興味のある方は、ぜひお早めにお申込みくださいませ。

『動く』ということを探求しているダンサー渋谷先生が、動くことよりも大切にしている『呼吸』。《KAYA メソッド TM 内臓呼吸バランスクラス》とは、渋谷先生ご自身が考案された日常生活における所作や運動を楽で力強いものに、そして睡眠を快適なものにしていくための呼吸クラスです。

現代社会では、ストレスにさらされることが多く、気づかないうちに呼吸が浅くなってしまっている方が多いです。呼吸に使われる筋肉は主に体幹の内側にあり、上手く働かなくなると、体幹のバランスが崩れ、頭痛、ストレートネック、肩こり、腰痛等を引き起こす要因となってしまいます。

また、内臓にも影響し、免疫力の低下、新陳代謝の低下、メタボリックシンドロームをもたらすケースも多く、呼吸が浅いことで、自律神経がアンバランスになり、うつ病等、さまざまな疾患を引き起こす要因につながっている場合もあります。ワークショップでは、椅子に座りながらエネルギーの流れを意識し、一つの呼吸を大切に、呼吸に使われる筋肉に働きかけていくことにより、体の内側の運動能力を上げ、体幹、そして全身のバランスを整えていきます。深い呼吸ができる事で、自律神経のバランスが整い、身体のエネルギーを感じていただけたらと思います。



渋谷亘宏先生 新潟県出身。
ストリートダンサーとして活動後、バレエ、ジャズダンス、コンテンポラリーダンスも学ぶ。バレエ作品やオペラ、コンテンポラリーダンス等、幅広い作品への出演経験から、アーティスト、バックダンサー、テーマパーク等での振付けも行う。

中高等学校保健体育教員免許を持ち、東京をはじめ全国各地の学校でもダンス、呼吸のクラスを指導している。
また、最近では『プルートゥ/PLUTE』にて、東京・大阪・ロンドン・レーワルデン・アントワープの5都市47公演にも出演し、活動の幅を広げている。今後は、7/18,19日に竜馬四重奏ライブ『東京維新』への出演も決まっている。
シルク・ドゥ・ソレイユ登録アーティスト

スケジュールと料金について

7/12(木) ●18:30~19:30
●19:45~20:45
7/13(金) ●13:30~14:30

●studio TERU 会員さま 3500円(税込)
●一般の方 4000円(税込)

※定員になり次第締め切りとさせていただきますので、ぜひお早めのご予約をお待ちしております。