

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

シルク・ドゥ・ソレイユ登録ダンサーでもあり、国内外で活躍するダンサー渋谷亘宏先生が、この度東京よりお越し下さり、studioTERUにて生きる為の呼吸のワークショップを開催して下さることになりました！

『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』。

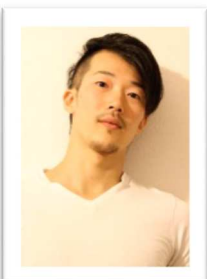
《KAYA メソッド TM 内臓呼吸バランスクラス》とは、渋谷先生ご自身が考案された日常生活における所作や運動を楽で力強いものに、そして睡眠を快適なものにしていくための呼吸クラスです。クラスでは、身体と心のバランスを大切にしています。

現代社会では、ストレスにさらされることが多く、気づかぬ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。

《KAYA メソッドTM内臓呼吸バランスクラス》では、椅子に座りながらエネルギーの流れを意識し、一つ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。

ミュージシャンや、さまざまなアーティストとのセッションも行い、型にはまらず、存在感に磨きをかけ、コンテンポラリーダンサーとして、ジャンルにとらわれることなく頭角をあらわしている。また、最近では自作のソロ作品も発表し、自身のスタイル、世界観を構築する傍ら、自身の身体性と個性に注目する振付家の作品にも多く出演している。

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

6/15(金) ●11:30~12:30

●12:40~13:40

6/16(土) ●11:20~12:20

●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。