

## 第4回

# モートン・ディスマーによるフランクリンメソッドワークショップ

3月20日（木）

### 【A】 13:00～16:00 Imagery for Health Longevity

～ 生命と健やかさの為にイメージリー ～

効果的なイメージリーに必要な原則に焦点をあてます。参加者はイメージリーのエクササイズにより、ムーブメントの流れをつくり、コーディネーションとバランスを向上させ、のびのびとした柔軟性とアライメントを作っていきます。イメージリーはスポーツ、フィットネス、ダンスの技術の鍵であり、それなしには質の高いパフォーマンスは望めません。それだけではなく、イメージリーは毎日の生活の中でより健やかなるために用いることができます。また、病気からのスムーズな回復を助け、病気を防ぎます。人生の目標設定、自己評価を高め、やる気を起こすイメージリーについても紹介します。

### 【B】 17:00～20:00 Strong and Healthy Knees through Imagery

～ イメージリーを使った強く健やかな膝のエクササイズ ～

膝はからだで一番大きく、最も酷使される関節です。からだで一番ながい骨の間に位置し、歩行、走行、ジャンプするたびに大きな力がかかります。健康で整った膝はこれらをうまくこなしますが、不整合で正しいトレーニングがなされないと膝の筋肉、靭帯、関節に負担になってしまいます。このワークショップでは膝の機能を高めるためのイメージリーとムーブメントを学び、デザインにのっとった正しい機能をイメージできるようにします。その上で日常生活やエクササイズにムーブメントを統合し、生涯にわたって健康で強く、柔軟性のある膝を維持します。

3月21日（金）

### 【C】 10:30～13:30 Feet for life

～ フィートフォーライフ ～

このワークショップで、あなたの足のデザインを理解することができます。足のもつ2つの目的について理解し、ハッピーな足をつくるノウハウを発見しましょう。どのようにあなたのダイナミックなベースを体系化するかについて学びます。エクスペリエンシャル・アナトミー、イメージリー、ムーブメントエクササイズを通じて、私たちは強く、バランスが取れた足の基礎をつくるのが可能です。また、足のおきかたと骨盤と背骨の関係とともに歩行についても学びます。

### 【D】 15:00～18:00 Breathing-The Key to Living

～ 生命のキー、呼吸のワークショップ～

正しい呼吸を知っていますか？何故呼吸はそれほど重要なのでしょうか。内臓、消化器系、骨盤底、そしてメンタル面での健やかさの為に、よい呼吸の重要性を学びまた背骨の動きとの関連性についても理解します。

3月22日（土）

★ 10:30～11:00 フランクリンメソッド トレーニングコースの紹介

### 【E】 11:00～14:00 Organs ★new topic

～ 内蔵～

のちほど……

場所： Pilates Lab ピラティスラボ ( <http://www.clinicsn.com> )

西鉄薬院駅から徒歩3分

〒810-0022 福岡市中央区薬院1丁目5-6 ハイヒルズ6F

受講費： 1クラス 各 ¥7000

5クラス受講 ¥32000

\* 初めてWSに参加して頂く方には、フランクlinボール2個とセラバンドを購入していただきます。

- ・ボール(2個)&セラバンドセット： ¥3500 (WS特別料金)
- ・ボール(2個)のみ ¥3000
- ・セラバンドのみ ¥1000

\* 受講希望者は、添付された申込書にお名前、連絡先、受講希望クラス・・・を記入しメール又はFaxでご参加のご連絡をお願いします。  
こちらから予約確認のメールをお出しします。  
受講料は、お申し込み日から1週間以内に振り込みをお願いします。

\* お振込み確認後、正式なご予約とさせていただきます。

\* 定員になり次第、キャンセル待ちの受付となります。  
キャンセル待ちの方には空きが出ましたら、ご連絡させていただきます。

振込先： 西日本シティ銀行 薬院支店

普通口座 1316182 テダカ ノリエ

\* 一度お振込みをされた受講費は、お申込者のご都合でキャンセルされても払い戻しができませんので、ご了承下さい。

□ 特別に土曜日にモートンがフランクlinメソッドのプレゼンテーションを行ってくれます。日本初、福岡で2008年11月から予定されているトレーニングコースの説明をします。ぜひ参加してください。(無料)

□ 21日金曜 20時からモートンを囲んでお食事会をします。ぜひご参加ください!

問い合わせ： Norie Tedaka

Email : [pilates710@hotmail.com](mailto:pilates710@hotmail.com)

Tel & Fax : 092-523-5662

<http://studioinnerwaves.blog51.fc2.com>

## フランクリンメソッドとは・・・

植物は太陽、水、そしてよい土壌なしに花を咲かせ、実をつけることはありません。同様に私たちのからだも健康で心地よく生きようとするときにフォーカスすべきことがあります。

フランクリン・メソッドはこの点に注目し、生きていく上で単に健康であるだけでなく心地よくありつづけるためのノウハウを提供します。

フランクリン・メソッドでは以下の3つをダイナミックに組合せて使用します。

### イメージ ・ 経験解剖学 ・ ムーブメント

これらは私たちがからだとの会話を始め、継続するための豊かなツールです。これらのツールをいかに組合せていくかは各人の必要性や要望にあわせることができます。

フランクリン・メソッドは、体をもともとそうあるように使えば、体を持って生きるということはいかに楽しくて刺激に満ちているかを発見する助けになります。創始者のエリック・フランクリンはこの方法を世界各地の広い分野の教育機関で教え、多くの人々の共感を得ています。

## 講師 Morten Dithmer (モートン・ディスマー) プロフィール



創立者のエリック・フランクリンから直接学び、現在、彼の右腕として世界各地でワークショップを行っている。

ロッテルダムダンスアカデミーにてモダンダンスを学び、合気道の黒帯保持者、またオステオパシーに基づいたボディーワーク、オーソバイオノミーのインストラクターでもある。20年にわたる舞台活動を通じ、ボードビルのパフォーマー、ジャグリング、タップダンス、歌などで観衆を楽しませてくれる。

フランクリン・メソッドは特にロイヤル・バレエ・ロンドン／コンセルヴァートリー・オブ・ウィーン／ジュリアード・スクール・オブ・アート・ニューヨーク／デンマーク・ロイヤル・バレエ／アメリカン・ダンス・フェスティバル／中国、スペイン、オーストリア他の大学やダンススクールなどで活用されている。来年はアメリカンバレエシアターでも指導が行われる。