

Alexander Technique **TANAKA MASAYUKI**



アレクサンダー・テクニーク教師 田中優行
個人レッスンとWSの情報ページ

New ! 6/23(土)24(日)25(月) **関東出張レッスン** 即日満員御礼！

[詳細はこちら](#)

New ! 6/10(日)17(日) **広島東尾道出張レッスン** 受付開始！残り1名ずつです。

[詳細はこちら](#)

New ! 6/4(月)19(火) **枚方出張レッスン** 募集開始！19日追加しました！

[詳細はこちら](#)

New ! 6/9(土) **御影出張レッスン！** 受付開始！残りあと1名！

[詳細はこちら](#)

ニュース！

- 2012年3月27日よりアレクサンダー・テクニーク研究スクール春期開講します。スイスからエゼキエル・アインシャイ（通称：ヘズィ）先生が来日し、6月3日(予定)まで京都にてトレーニングコースと個人レッスンを開催いたします。徹底したnon-doingと研ぎ澄まされたdirectionが触れた瞬間からはじまっているヘズィ先生のワーク。そのハズ・オンを体験したい、学びたいというかた、ぜひこの機会を逃さず受講お申し込みください！詳細は[トレーニングコース](#)に掲載しております。

何気なくしたらとてもスムーズに楽にできたのに
それと同じことをしようとしてうまくいかなかった・・・

non-doing - 思考によって体をコントロールすることをやめること -
direction - 方向性、指示 - を与えて体に任せること

これは自分自身に対する態度
体を使って表現することすべてに通底し
すべての人の可能性を拓けます
