



講師：バジル・クリツァー

今すぐできる よくわかる アレクサンダー・テクニーク

# バジル先生の ココロとカラダの相談室

～実践！演奏がどんどん良くなる練習方法～

あがり、緊張といった演奏上での様々なメンタルの不安解消についてアドバイスします！  
実際に「どんどん良くなる」傾向を自らの意思で促す練習方法を体感できます！

こんなことで  
悩んでいませんか？

- タンギングがニガテ
- ドキドキしてうまくいかない
- 高い音がでない
- 失敗したらどうしようかと不安になる etc.

できないことがあっても大丈夫！うまくなるヒントをお伝えします！

●日 時：2017年9月3日（日）10:00～13:00 ※途中休憩あり

●会 場：ランディア東山堂 2階 L-1教室

●受講料：お一人様 1,000円（税込）

●定員：25名

《6名さま限定》バジル先生の個人アドバイスレッスンを受けてみませんか？

ご希望の方はセミナー申し込み時に併せてお申し込みください。当日はご自分の楽器を必ずお持ちください。

（セミナー内での公開レッスンとなります。定員になり次第、締め切りとさせていただきます。）

## <使用教材>

『吹奏楽部員のためのココロとカラダの相談室』 楽器演奏編-改訂版- / メンタルガイド編 / コンクール・本番編 / 吹奏楽指導編 ■本体価格:各 1,500円+税  
『マンガとイラストでよくわかる アレクサンダー・テクニーク 入門編』 ■本体価格 1,200円+税 [すべて学研プラス刊]

### 講師 バジル・クリツァー

沖縄県立芸術大学非常勤講師。尚美ミュージックカレッジ特別講師。  
Body Chance所属アレクサンダー・テクニーク講師。  
香港生まれ京都育ちのアメリカ人。エッセン・フォルクヴァング芸術大学（ドイツ）  
ホルン科卒業。在学中、極度の腰痛とあがり症に悩み、それを乗り越えるためにアレクサンダー・テクニークを始める。●Blog : <http://basilkritzer.jp>

### アレクサンダー・テクニークとは…

欧米のジュリアード音楽院など、有名な音楽学校では必ず  
教えられる「心と身体の演奏法」に関するメソッド（方法）  
で、「心と身体の緊張」を大きく改善するのにとても効果的  
なものです。

## ●お問い合わせ／お申し込み

# ランディア東山堂

〒020-0838 盛岡市津志田中央3-18-22

Tel. 019-637-0077 Fax. 019-637-0154

きりとり線

バジル・クリツァー

バジル先生の  
ココロとカラダの相談室

～実践！演奏がどんどん良くなる練習方法～

参加申し込み書

お名前： \_\_\_\_\_（学生・教師・一般）学校名 / 所属団体名： \_\_\_\_\_

〒

ご住所： \_\_\_\_\_ TEL： \_\_\_\_\_

【  聴講のみ  公開レッスン受講（楽器： \_\_\_\_\_）】

ご記入いただきましたお客様の個人情報は、このセミナーに関するご案内のみに使用させていただきます。