



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： 2018年 11月 4日 (日)

※どちらの時間帯でも受講可能ですが、なるべく木管の方は第1部、金管の方は第2部をお受けください。

### 第1部 木管楽器 10:00～12:00

受講料 公開レッスン受講：5,000円  
(各税込) 聴講：2,000円 定員 30名

### 第2部 金管楽器 13:30～15:30

受講料 公開レッスン受講：5,000円  
(各税込) 聴講：2,000円 定員 30名

●会 場：ランディア東山堂 2階  
L-1教室

※各部、定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

#### 《公開レッスン受講 各部4名様限定》

バジル先生の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。)

#### <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／『実践編』■本体価格1,300円+税』 [すべて学研プラス刊]

●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 定休日:水曜日  
Tel. 019-637-0077 Fax. 019-637-0154



講師 バジル・クリツァー

1984年香港生まれ、京都育ちのアメリカ人。2008年ドイツ・エッセン  
 Folkwang芸術大学卒業。ホルン奏者。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専門学校特別講師。アレクサンダー・  
 テクニーク教師。日本吹奏楽普及協会東京支部理事。  
 ●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。

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～

お名前：

(学生・教師・一般) 学校名/所属団体名：

〒

### 参加申し込み書

ご住所：

TEL：

- 第1部 公開レッスン受講 (楽器： )       第2部 公開レッスン受講 (楽器： )  
 第1部 聴講 (楽器： )       第2部 聴講 (楽器： )

※ご記入頂いたお客様の個人情報はこのセミナーの控えとしてのみ利用させていただきます。