

新刊！歌や演劇など声の表現や、日常生活で、よりよい声を求める方に

# フェルデンクライスの 声のための 声体のレッスン



推薦のことは

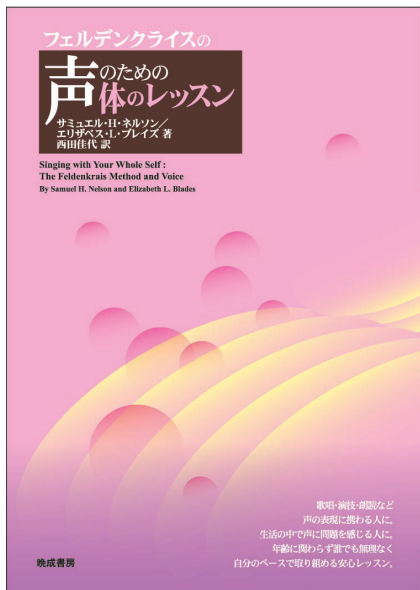
斉田好男

全日本合唱連盟 副理事長

B 5判 200頁 ● 定価 2500円 + 税

サミュエル・H・ネルソン / エリザベス・L・ブレイズ 著  
西田佳代 訳

「歌手にとって身体そのものが楽器ですから、どのように自分の身体を使うかは最も重要なことです。お腹だけではなく、足、胸、肩、腕、頭など、身体全体がどのように有機的に、歌うことに関わっているのか、これは本書の解説部分で詳しく説明されています。同時に、自分の身体を感じる身体感覚を高めることも非常に重要で、そのためのレッスンが、本書ではたくさん紹介されています」（斉田好男氏、推薦の言葉より）



### ■本書の特色■

- (1) 体の各部分と声がどう関わっているかについて、  
ていねいにわかりやすく解説!
- (2) 声の改善に向けて、体を整えていくために——  
自分ひとりでも無理なくできる21のレッスン!

### ■目次から■

**第1章 概観** ●フェルデンクライス・メソッドの鍵となる考え ●レッスンへの導入 **第2章 コントロールと、あるがままにすること** ●積極的なコントロールと消極的なコントロール ●緊張と機能 **第3章 支えの土台** ●足・脚の役割 ●両足から頭までのつながり **第4章 意図的であることと、頑張り** ●力と潜在能力 **第5章 骨盤の力** **第6章 呼吸** ●呼吸をして自分の中心を見つける **第7章 胴体上部の柔軟性** ●肋骨を自由にする ●背骨の中部 ●左右を均等にする **第8章 肩甲帯と腕** ●肩と呼吸 **第9章 頭と首** ●発声における頭の役割 ●首を楽にする **第10章 手と口** ●手と舌の関係 ●口を柔らかくする **第11章 目** ●動きにおける目の役割 ●目を顎と関係づける **第12章 この本の使い方**

晩成書房 FAX03-3293-8349

〒101-0064 東京都千代田区神田猿楽町2-1-16-1F  
TEL03-3293-8348 mail@bansei.co.jp

●お近くの書店にお申込みください。●晩成書房へ直接お申込みいただいた場合は、代金引換え郵便で直送いたします。

注文書

ご注文	晩成書房	〒101-0064 東京都千代田区神田猿楽町2-1-16-1F TEL03-3293-8348 FAX03-3293-8349 mail@bansei.co.jp
	冊	フェルデンクライスの 声のための体のレッスン サミュエル・H・ネルソン/エリザベス・L・ブレイズ 著 西田佳代 訳 ISBN978-4-89380-519-5 C0075 ●定価 2500円 + 税
お申込者	様	住所 <input type="text"/> 電話 ( )