

＼ 実力が120%発揮できる! ／
**ヴァイオリンがうまくなる
からだ作りワークブック**

かわかみひろひこ
[アレクサンダーテクニークの学校] 主宰

**からだを解放して
もっと自由に弾く!**



出したい
音が出る

染みついた
癖を
手放せる

固も固も
胸も肩も
楽になる

演奏家にとって演奏や練習の妨げになる「癖」。
よかれと誤って身につけてきた姿勢や動きが、
実は障害になっているかも。
手強い力を手放して、からだの負担を減らせば、
練習した分だけ上達できるようになる。
新から自由になってシンプルな自分になる!

YAMAHA



からだを解放してもっと自由に弾く!

実力が120%発揮できる!
**ヴァイオリンがうまくなる
からだ作りワークブック**

[著者] かわかみひろひこ

好評発売中!

- 定 価：2,530 円(10%税込)
- 仕 様：A5判縦 / 160 ページ
- ISBN：978-4-636-97562-8
- 商品コード：GTB01097562

 **YAMAHA**
Make Waves