

深堀 真由美 『ピアニストのためのヨガ入門』

1月23日発売!

ピアノ演奏に重要な「呼吸」と「脱力」はヨガで解決!



ピアノ演奏で特に重要な「呼吸」と「脱力」という2大テーマにヨガでアプローチ。練習前や練習後、本番前の短い時間で効率よく行えるので、ピアノ生活のなかに無理なくヨガを取り込むことが可能。フィジカルとメンタルの両面から、ピアノを弾く感性と体力を高めていこう。初心者でも簡単にできるポーズや、座ったままできるヨガや指ヨガも紹介。ピアニストに多いトラブルはヨガで解消!

■ピアニストのこんな悩みを解消!

- ゆがみの調整
- 全身および腕の脱力
- 下半身や内臓の強化
- やる気、集中力の強化
- 緊張やあがり
- 創造性や表現力のアップ
- 肩、背中、腰、首のコリ
- 指や手首の柔軟性

<目次>

- 序章 ピアニストこそヨガをやるべき！
- 第1章 ピアニストのためのヨガの基本
- 第2章 練習前/ 練習後/ 本番前の9 ポーズ
- 第3章 演奏力がアップする8 ポーズ
- 第4章 ピアニストなら指ヨガで全身をケア！
- 第5章 ピアニストの不調に効く7 ポーズ

<著者> 深堀 真由美 (ふかぼり・まゆみ)

宮城県生まれ。15歳でヨガを始め、短期大学を卒業後、本格的にヨガを修行。自分の心身の変化に驚きと喜び、楽しさすら覚え、人間の「生命の営み」の奥深さと神秘に感動する。

1991年、東京・西新宿に「深堀真由美フリースィングヨガ教室」を開校し、生命を輝かせる「丹田呼吸」をベースにした「フリースィングヨガ」を提唱。2005年に「深堀ヨガスクール」と教室名を変更し、多くの生徒を指導している。指導歴は30年以上。現在、書籍や雑誌、テレビやWEB、セミナーなど幅広い舞台でヨガインストラクターとして活躍中。

<商品詳細>

ピアニストのためのヨガ入門

定価：1,600円（本体価格）＋税

仕様：B5判縦/104ページ

発売日：2017年1月23日発売予定

ISBN：978-4-636-93094-8

商品コード：GTB01093094

<http://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01093094>

【既刊好評発売中】

よくわかるピアニストからだ理論 ～解剖学的アプローチで理想の音を手に入れる～

演奏法の悩みを解消！カラダから演奏を変える！解剖学的な視点で、演奏法を見直す方法が満載！日本人にあわせた、体の上手な使い方をお教えします。

著者：林 美希

定価：2,000円（本体価格）＋税

仕様：B5判縦/96ページ

ISBN：978-4-636-89074-7

商品コード：GTB01089074

<http://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01089074>



演奏者のカラダストレッチ ～「りきみ」を取る、演奏が変わる～

演奏者が知っておくと役立つストレッチ方法や呼吸法を、写真やイラストを交えて解説。楽器ごとに負担のかかるカラダの箇所や、それに応じたストレッチ方法もフォローする、演奏者待望の一冊です！

著者：荻山悟史(スポーツトレーナー、BODYTECT 代表)

定価：1,600円（本体価格）＋税

仕様：A5判縦/144ページ

ISBN：978-4-636-85873-0

商品コード：GTB01085873

<http://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01085873>



お求めは、全国ヤマハ特約楽器店・書店または弊社オンラインショップ <http://www.ymm.co.jp/> まで。

【本商品に関するお問い合わせ】

(株)ヤマハミュージックメディア出版部

TEL：03-6894-0250

<http://www.ymm.co.jp/>