

「こんな経験はじめて！」と大反響！
今までとは違う自分の身体を発見できる
『演奏者のための はじめてのボディ・マッピング』
7月14日発売



ピアノ、バイオリン、歌など、あらゆるパフォーマンスに使える！
楽しくできるボディ・マッピングの入門書。脳の中に「カラダの地図」を描くことで、
自分に合った動きのコツが身につく、演奏と音楽表現が大きく変わる！

私たちの脳の中には、これまでの経験などから得た情報をもとに、「身体地図」が描かれています。

カラダの大きさはこのくらい、指の関節はこんな感じ、など……。

このようなカラダの地図がボディ・マップであり、これを意識的に作っていくことがボディ・マッピング(身体地図づくり)です。

自分のカラダと向き合えば、演奏とカラダは必ず変わります！

脳の中に「カラダの地図」を描くことで、自分に合った動きのコツが身につくボディ・マッピングの入門書。

■体験者からは驚きの声続々！

- ・無駄な力がいらなくなった
- ・理想の音に近づけた
- ・自分をメンテできるようになった
- ・カラダの痛みもなくなった！
- ・音が一瞬で変わった！
- ・自然に動けるようになった
- ・弾き方が変わると気持ちまで変わった

【内容】

Part1 ボディ・マッピングで音楽が変わる！

Part2 カラダの軸をみつけよう——背筋と6つのバランス・ポイント

Part3 よい姿勢は腕の脱力から——「チーム腕」

Part4 カラダ全体の土台をつくろう——「チーム腕」

Part5 カラダとココロのバランスを取り戻そう——「チーム呼吸」

Part6 コンディションを整えよう——カラダ+(プラス)

【著者】

ナガイ カヤノ(長井 芽乃)

フルート奏者。Andover Educator(コナブルのボディ・マッピング R 公認教師)。

米国 Andover Educators 創業者バーバラ・コナブルのもとで研鑽を積み、器楽奏者のみならず、歌手やダンサーなど、すべてのパフォーマーへの指導を行っている。自身の経験に基づき工夫を凝らした指導は、実践的かつ具体的。意表をつかれ、思わず笑顔がこぼれてしまうと評判。受講生たちの間では「カヤノ・マジック」と呼ばれ、年齢やジャンルを問わず、大きな信頼を得ている。東京音楽大学／洗足学園音楽大学非常勤講師、一般社団法人アンドーヴァー・エデュケーターズ日本理事。

演奏者のための はじめてのボディ・マッピング

定価:2,000円(本体価格)+税

仕様:A5判縦/192ページ

発売日:2017年7月14日発売

ISBN:978-4-636-94335-1

商品コード:GTB01094335

<http://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01094335>

【既刊シリーズ 好評発売中】

演奏者のためのはじめてのアレクサンダー・テクニーク
～からだを使うのが楽になる～

がんばりすぎなくても、出したい音は出せる！
無理のないからだの使い方により、自分の可能性が大きく広がります。
ジュリアード音楽院をはじめ、海外の名門音大でも取り入れられている
注目のメソッドをわかりやすく解説！

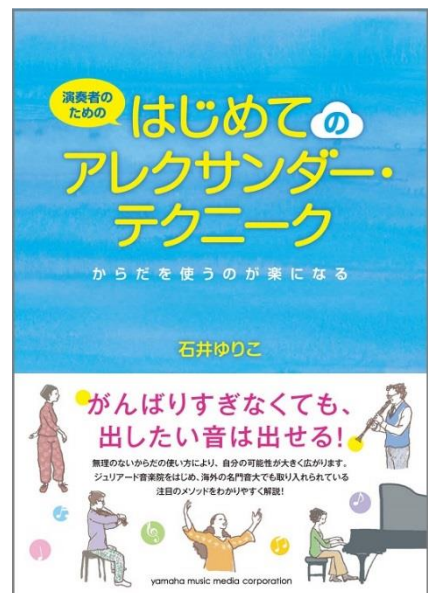
定価：1,800 円（本体価格）＋税

仕様：A5 判縦/160 ページ

ISBN：978-4-636-90094-1

商品コード：GTB01090094

<http://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01090094>



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エンタテインメントホールディングス 出版部

TEL：03-6894-0250 <http://www.ymm.co.jp/>