

AWARENESS ANATOMY®

からだで感じる解剖学

《基礎編》		《応用・実践編》			
スタディ	チェック	ベース		コンビネーション	
		骨盤	呼吸	上半身	下半身
身体の土台 骨盤・股関節	足裏診断	① 100%骨盤とは？	③ 100%の呼吸とは？	⑤ 100%の上半身の動きとは？	⑦ 100%の下半身の動きとは？
・骨盤の構造・位置を認識 ・知覚から動かす体験	足裏スキャナー ビフォー&アフター	・骨盤の可動域を再認識 ・主観と客観の違いを構造から認識 ・写真と動きを照らし合わせる	・呼吸の基本機能・構造を理解 ・姿勢で変わる呼吸の変化 ・100%の呼吸の動きを客観視する	・肩・腕の過緊張に気づく ・肩甲骨の可動範囲を認識 ・主観と客観の差を構造から理解	・腰、お尻、脚の過緊張に気づく ・脚全体を構造から理解し歩く ・客観的な「歩行」を構造で理解
呼吸は生きる要 体幹・肩甲骨	立つ	骨盤感覚を覚醒し ハイパフォーマンスな動きを体験	ハイパフォーマンスな呼吸を体験する	ハイパフォーマンスな上半身の動きを体験する	ハイパフォーマンスな下半身の動きを体験する
・呼吸の機能を理解 ・呼吸に関わる動きを体験	写真撮影 ビフォー&アフター	・坐骨を支点にしたセルフワーク ・座位でバランスディスクなど利用 ・骨盤の可動域と姿勢の変化確認	・本来の呼吸能力を体験 ・呼吸改善で視野が広がる体験 ・呼吸が改善した時の様子を言語化	・筋肉のインナー&アウトター認識 ・体幹部のインナー&アウトター ・腕の重みはみんな違う、知覚も違う	・腰、お尻、脚の知覚向上と歩きやすさを体験する ・外見を構造で理解する
ゆるめれば 楽に動ける	座る	ハイパフォーマンスな骨盤で ② 動く体験をする	ハイパフォーマンスな呼吸ができる ④ 身体能力を体験する	ハイパフォーマンスな上半身 ⑥ で動けるようになる	ハイパフォーマンスな股関節 ⑧ で動けるようになる
・無駄な力を認識する ・骨で感覚を体験	写真撮影 ビフォー&アフター	・無駄な力を抜いた体重移動 ・関節が自由に動く体験 ・骨盤と股関節のはまりを機能で認識	・横隔膜の動きと骨盤の可動域 ・肋骨と肩甲骨の可動と呼吸改善 ・普段の呼吸とハイパフォーマンスの差を認識	・上半身を機能通りに動かす体験 ・知覚を覚醒し、構造通りに動く ・主観と客観の差を構造から理解	・歩行の要、股関節の機能を最大限に使い歩く体験 ・なぜ皆歩き方が違うのか？を理解
メカニズムが わかれば原因 がわかる	歩行 (歩く)	ハイパフォーマンスな骨盤で 動ける身体になる	ハイパフォーマンスな呼吸が できる身体になる	腕、肩、肩甲骨 背中がしなやかに運動 ハイパフォーマンスな上半身になる	一歩の質が高い ハイパフォーマンスな歩行が できるようになる
・身体構造とメカニズム体験 ・症状のメカニズムを理解	動画撮影(正面・背面) ビフォー&アフター	・骨盤可動域が向上、自在に動く ・骨盤の多方向の動きを体験 ・骨盤全体の筋肉と骨の関係性を認識	・体幹部と呼吸を意識して動かす ・スムーズな呼吸のまま動く体験 ・声の出し方の変化を他者と比較	・上半身の機能・構造を理解し、スムーズに動けるようになる ・客観的な上半身の動きを構造で理解	・脚全体の機能を使いこなし、スムーズな歩行ができる ・主観と客観の歩行を解説できる
	呼吸感覚・呼吸数 ビフォー&アフター				

基礎編

- ① 骨盤・股関節
- ② 骨盤・股関節・足首
- ③ 肩関節・呼吸
- ④ 上肢・下肢連動編

基礎編は、4つのテーマを行き来しながら、まずは「これだけは知っておきたい身体のこと」として基礎編を準備しています。

まずは、自分自身を大解剖する4回の基礎編です。

応用編

8つのテーマに沿って進めていきます。

また、応用編では、他者の見立ても利用していくので、確実に覚えると治療技術にすぐに反映できます。

ハイパフォーマンスを求めての内容なので、この8つのテーマが教えられるレベルまで覚えると、治療技術にすぐに活かすことができます。

基礎編—グループワーク（6名定員・3名以上）

①オンライン版

全4回 88,000円（税込）

②スタジオ（コロナ収束までは、オンライン版のみ運営）

全4回 132,000円（税込）

- ・個別のコンサルティングフォームより、自分自身を大解剖しながら進めていく
- ・AWARENESS ANATOMY®の基礎テキスト
(AWARENESS ANATOMY(R)の考え方をまとめた基礎の内容のみ)
- ・オンライン版は、講座の内容を録画、またスライド資料配布
- ・スタジオ開催版は、スライド資料配布
- ・メールでの質問～回答は全4回が終了するまでできます。
- ・全4回終了までは、治療技術に関する質疑は受付しません。
ご自身の心身をより良くすることだけに集中します。
- ・スタジオ開催版は、講義部分の録画など行い、後から見れるように手配します。

応用編—グループワーク（6名定員・3名以上）

応用編—グループワーク（6名定員・3名以上で開催）

① オンライン版

- ・全8回・単発受講可・22,000円（税込） / 1コマ
- ・全8回一括の場合 176,000円（税込） → 158,400円（税込）
- ・2回分割 176,000円（税込） → 83,600円×2回=167,200円

② スタジオ（コロナ収束までは、オンライン版のみ運営）

- ・全8回・単発受講可・33,000円（税込） / 1コマ
- ・全8回一括の場合 264,000円（税込） → 237,600円（税込）
- ・2回分割 264,000円（税込） → 125,400円×2回=250,800円

- ・基礎編が修了したのちに参加できます。
- ・単発で、どの科目から受講しても可
- ・治療技術にどう活かすか？自分自身の技術の向上に使えます。
- ・ヨガ・ピラティス及びスポーツ関連のインストラクター・コーチの場合は、動作の動画などを持参して、動作解析の練習もできます。

【お支払い方法】

- ・銀行振込
 - ・クレジットカード（Square、Paypal、PayPay）
- をご利用頂けます。

【新型コロナに際して】

現在、東京は新型コロナの自粛期間となっております。解除の見込みが立っていないため、東京都の自粛解除が出るまでは、オンラインのみの対応とさせていただきます。そのため、スタジオでの開催ができないことより、スタジオ参加を希望される場合には、その差額を支払う形で、オンラインからスタジオ参加に移行が可能です。

【お申し込み方法】

下記のフォームにご記入ください。

<https://pro.form-mailer.jp/fms/6257154c195119>

【その他お問い合わせ先】

workshop@studiopivot.com(原田宛)