

全身を連動させることで 楽器を思いのままに操れるように

- ①自分自身で「どこがゆがんでいるか」を感じ取り、
正しいバランスに整えることができますようにします。

【ナンバ式 12の骨体操】



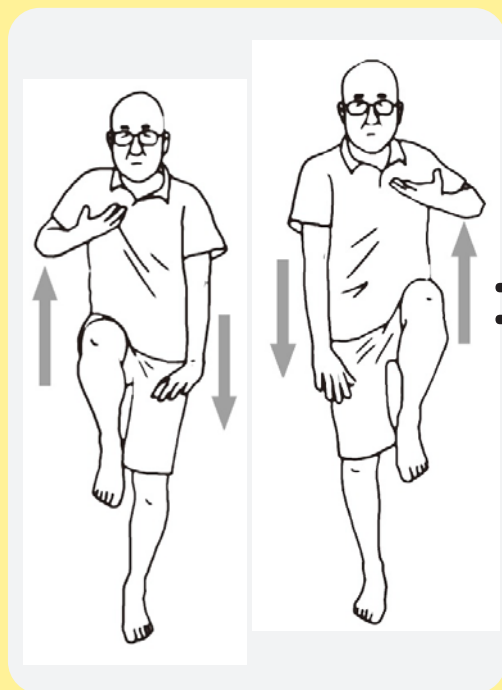
- ②【7つのムーヴメント】で全身を上手く連動させ、
無理や無駄のない動きができるようにし、
さらにその動きをヴァイオリン演奏につなげていきます。



- ③演奏に関する具体的な悩み別に、全身の連動を使った
ケース・スタディをしていきます。

【7つのムーヴメント】の1つ
「ポカポカ駆け足」を演奏に応用すると

弓が弦に吸いつくような
美しいポウイングになる！



みるみる音が変わる！
ヴァイオリン骨体操

矢野龍彦 共著
遠藤記代子

B5判・88頁 定価（本体1,850円＋税）ISBN978-4-276-14414-9

音楽之友社