

Somatic Pilates

PUHALLINSOITTAJILLE

Puhallinsoittajan ammatti vaatii instrumentin hallinnan lisäksi hyvää kehonhallintaa. Staattiset soittoasennot asettavat lukuisia haasteita kehon huoltamiselle. Puhallinsoittajan yhtenä haasteena on löytää soitettaessa kehoon samanaikaisesti rentous ja vahva puhalluksen voima.

Somatic Pilates PUHALLINSOITTAJILLE

on kehitetty puhallinsoittajan ammatin tarpeita huomioon ottaen, ja se soveltuu ammattimuusikoille, ammattiopiskelijoille ja puhallinsoiton harrastajille.

Menetelmän avulla:

- löydät tasapainoisen soittoasennon seisten ja istuen
- vapautat hengityksen
- löydät puhalluksen tuen
- saat kantavamman äänen
- vapautat ja nopeutat sormien toimintaa
- vakautat lantion, rintakehän, hartiaarenaan ja lapojen asentoja
- lisää selkärangan, rintakehän ja hartioiden liikkuvuutta
- löydät pään keskiasennon
- rentoutat purentalihaksistoa ja kaulan ja niskän lihaksistoa
- parannat keskittymiskykyä ja oppimiskykyä
- vähennät esiintymisjännitystä

Aika:

la 25.9. 2010 klo 13.00–16.00

Hinta: 39 €

Paikka ja ilmoittautuminen:

Somatic Studio, Kasarmikatu 36, Helsinki
puh. (09) 565 8820
asiakas@somaticstudio.com
www.somaticstudio.com

