

zen place

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2023年10月19日  
株式会社 ZEN PLACE

**ウェルビーイング創造のリーディングカンパニー ZEN PLACE | 来日決定！**  
**アレクサンダー・テクニク海外講師 Greg Holdaway (グレッグ・ホールダウェイ)**  
**特別ワークショップを大阪・東京で開催！**

— 2023年11月4日(土)～6日(月) in 大阪、11月8日(水)～11日(土) in 東京で開催決定 —

最先端研究結果・科学をもとに、グローバルな環境で最新技術とDXで挑戦を重ね、サービス業界にイノベーションを起こしている最先端のWeb3.0 DX企業であり、ウェルビーイング創造のリーディングカンパニーである株式会社ZEN PLACE（本社：東京都渋谷区代表取締役：尾崎成彦）は、アレクサンダー・テクニク教師養成ディレクターであり、ボディマインド・メソッドの考案者で、ヨガやピラティスの実践者向けにトレーニングやワークショップを提供する他ミュージシャンとも幅広く活動するGreg Holdaway氏（グレッグ・ホールダウェイ）を日本に招き、2023年11月4日(土)～6日(月)大阪にて、11月8日(水)～11日(土)東京にて、特別ワークショップを開催します。尚、本ワークショップは、zen place 会員・Zen BodyChance コース生／非会員問わずご参加いただけます。

zen place



詳細はこちら：<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/737>

**アレクサンダー・テクニク教師養成ディレクター& ボディマインド・メソッドの考案者**  
**Greg Holdaway 氏 (グレッグ・ホールダウェイ) による特別レッスン**

アレクサンダー・テクニク教師養成ディレクターであり、ボディマインド・メソッドの考案者で、ヨガやピラティスの実践者向けにトレーニングやワークショップを提供する他ミュージシャンとも幅広く活動するGreg Holdaway氏（グレッグ・ホールダウェイ）を日本に招き、2023年11月4日(土)～6日(月)大阪にて、11月8日(水)～11日(土)東京にて、特別ワークショップを開催します。

**【2023年11月4日(土)～6日(月) in 大阪】**

**■アレクサンダー・テクニクが頭蓋神経に与える効果**  
**～ムーブメントの可能性を解き放つ～**

このワークショップでは、アレクサンダー・テクニクと頭蓋神経8番と11番の機能との魅力的なつながりを探求します。アレクサンダー・テクニクで、動きを強化し、協調性を高め、潜在能力を開花させましょう。

・頭蓋神経 8 番（前庭系の役割）：

ヨガやピラティスの難しい動きをマスターするために不可欠な、バランスと動きにおける「頭蓋神経 8」について洞察します。「動き」の安定を見つけ、強いバランスを達成するために、アレクサンダー・テクニークが、どのように役立つかを学びます。

・頭蓋神経 11（脊髄付属神経）：

「頭蓋神経 11」が支配する首や肩の筋肉の不必要な緊張を和らげる方法を学びましょう。アレクサンダー・テクニークが、体全体の動きの重要な構成要素として、首と肩の筋肉の働きをどのように安定させるかを発見します。

日時：2023/11/4（土）14:00-17:00

会場：zen place yoga 心齋橋

対象となる方：どなたでも

受講料：非会員 15,000 円、会員・コース生 13,500 円

お申し込み・詳細：<https://www.bodymindspiriresearchlab.com/workshops/737>

■**アレクサンダー・テクニークで第六感を解き放つ**

～ピラティス・ヨガの練習で第六感を感じる～

第六感と呼ばれるプロプリオセプションは、身体の位置や動きに関する感覚的な情報を提供し、脳がそれを使うことで動作や動きをコントロールすることができます。最近の科学では、人は練習によって「プロプリオセプティブ能力」を発達させることができることが確認されています。運動スキルを学び、向上させるということは、固有受容情報を適切に処理することで、新しい運動パターンを開発することを意味します。

FM アレクサンダーは時代に先駆けて、人がどのようにプロプリオセプティブ思考、つまり「自己指示」を意識的に使ってパフォーマンスを向上させることができるかを発見しました。このワークショップでは、セルフ・ディレクションの構成要素である「位置」と「動きの意図」を探求します。これらの原理を応用して、アクションや動きのコントロールを強化する方法を探ります。

あなたの第六感の可能性を解き放ち、「動き」に革命を起こす旅に出かけましょう。

日時：2023/11/5（日）14:00-17:00

会場：zen place yoga 心齋橋

対象となる方：どなたでも

受講料：非会員 15,000 円、会員・コース生 13,500 円

お申し込み・詳細：<https://www.bodymindspiriresearchlab.com/workshops/737>

■**ピラティス・ヨガのプラクティスを高めるアレクサンダー・テクニーク**

～アレクサンダー・インスパイアード・ウォームアップ～

このワークショップでは、身体の意識を目覚めさせ、筋肉に優しくアプローチし、血流を高めて強さと協調性を高める、マインドフルなテクニークを学びます。より安全で効果的なピラティスとヨガの練習をするために、ウォーミングアップのコツを学びましょう。

マインドフルなフロアムーブメントを探求し、身体を徐々に強化しながら、自由、柔軟性、理解力を養います。寝た状態から這う、立ち上がり、そして戻るまで、関節のアーテ

イキュレーション、四肢のサスペンション、スパイラル、そして穏やかなストレッチを掘り下げていきます。

さらに立位の動きを探求し、曲げたり、反らせたり、回したり、ひねったりする動きを体験します。緩やかな腕の振りからより複雑な動作まで、コーディネーションと身体のサポート力を養い、ヨガやピラティスの高度な動きの基礎を作ります。

グレッグが指導し、一人ひとりをサポートするので、安全で充実した体験ができます。私たちと一緒に練習をパワーアップさせ、コントロール、スタミナ、総合的なパフォーマンスを向上させましょう。

日時：2023/11/6（月）14:00-17:00

会場：zen place yoga 心齋橋

対象となる方：ピラティス・ヨガの実践者

受講料：非会員 15,000 円、会員・コース生 13,500 円

お申し込み・詳細：<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/737>

### **【2023年11月8日(水)～11日(土) in 東京】**

#### **■ダンスの可能性を解き放つアレクサンダー・テクニーク**

アレクサンダー・テクニークで、ダンステクニックとパフォーマンスを向上させる変容の力を発見してみませんか？1980年代にプロのダンサーとして活躍したグレッグは、アレクサンダー・テクニークの恩恵にあずかり、過剰なコントロールや硬さから解放され、ダンスが目覚ましく向上する体験をしました。

このワークショップに参加することで、アレクサンダー・テクニークの基本原則を探求しましょう。アレクサンダー・テクニークは、ダンスにおける姿勢のサポート、バランス、コーディネーションに不可欠です。グレッグがダンスに関する具体的な質問に答え、これらの原則を応用して、実践的な解決策と洞察を提供します。スタジオでもステージでも、あなたのダンスの練習をさらに向上させる貴重なツールを身につけて帰ることができるでしょう。あなたのダンスの可能性を最大限に引き出してください！

日時：2023/11/8（水）14:00-17:00

会場：zen place pilates 新宿

対象となる方：ダンスの実践者

受講料：非会員 15,000 円、会員・コース生 13,500 円

お申し込み・詳細：<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/737>

#### **■アレクサンダー・テクニークで第六感を解き放つ**

##### **～ピラティス／ヨガの練習で第六感を感じる～**

第六感と呼ばれるプロプリオセプションは、身体の位置や動きに関する感覚的な情報を提供し、脳がそれを使うことで動作や動きをコントロールすることができます。最近の科学では、人は練習によって「プロプリオセプティブ能力」を発達させることができることが確認されています。運動スキルを学び、向上させるということは、固有受容情報を適切に処理することで、新しい運動パターンを開発することを意味します。

FM アレクサンダーは時代に先駆けて、人がどのようにプロプリオセプティブ思考、つまり「自己指示」を意識的に使ってパフォーマンスを向上させることができるかを発見しました。このワークショップでは、セルフ・ディレクションの構成要素である「位置」と

「動きの意図」を探求します。これらの原理を応用して、アクションや動きのコントロールを強化する方法を探ります。

あなたの第六感の可能性を解き放ち、「動き」に革命を起こす旅に出かけましょう。

日時：2023/11/8（水）18:30-21:30

会場：zen place yoga 五反田

対象となる方：どなたでも

受講料：非会員 15,000 円、会員・コース生 13,500 円

お申し込み・詳細：<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/737>

## ■アレクサンダー・テクニックが頭蓋神経に与える効果

### ～ムーブメントの可能性を解き放つ～

このワークショップでは、アレクサンダー・テクニックと頭蓋神経 8 番と 11 番の機能との魅力的なつながりを探求します。アレクサンダー・テクニックで、動きを強化し、協調性を高め、潜在能力を開花させましょう。

#### ・頭蓋神経 8 番（前庭系の役割）：

ヨガやピラティスの難しい動きをマスターするために不可欠な、バランスと動きにおける「頭蓋神経 8」について洞察します。「動き」の安定を見つけ、強いバランスを達成するために、アレクサンダー・テクニックが、どのように役立つかを学びます。

#### ・頭蓋神経 11（脊髄付属神経）：

「頭蓋神経 11」が支配する首や肩の筋肉の不必要な緊張を和らげる方法を学びましょう。アレクサンダー・テクニックが、体全体の動きの重要な構成要素として、首と肩の筋肉の働きをどのように安定させるかを発見します。

日時：2023/11/9（木）14:00-17:00

会場：zen place pilates 麻布十番

対象となる方：どなたでも

受講料：非会員 15,000 円、会員・コース生 13,500 円

お申し込み・詳細：<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/737>

## ■ピラティス・ヨガのプラクティスを高めるアレクサンダー・テクニック（1 回目）

### ～アレクサンダー・インスパイアード・ウォームアップ～

このワークショップでは、身体の意識を目覚めさせ、筋肉に優しくアプローチし、血流を高めて強さと協調性を高める、マインドフルなテクニックを学びます。より安全で効果的なピラティスとヨガの練習をするために、ウォーミングアップのコツを学びましょう。

マインドフルなフロアムーブメントを探求し、身体を徐々に強化しながら、自由、柔軟性、理解力を養います。寝た状態から這う、立ち上がり、そして戻るまで、関節のアーティキュレーション、四肢のサスペンション、スパイラル、そして穏やかなストレッチを掘り下げていきます。

グレッグが指導し、一人ひとりをサポートするので、安全で充実した体験ができます。私たちと一緒に練習をパワーアップさせ、コントロール、スタミナ、総合的なパフォーマンスを向上させましょう。

日時：2023/11/11（土）10:00-11:30

会場：zen place pilates 八重洲

対象となる方：ピラティス・ヨガの実践者

受講料： 非会員 7,500 円、会員・コース生 6,000 円

※1 回目、2 回目を単発で受講することも、連続して受講することも可能です

お申し込み・詳細：<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/737>

## ■ピラティス・ヨガのプラクティスを高めるアレクサンダー・テクニーク（2 回目）

### ～アレクサンダー・インスパイアード・ウォームアップ～

このワークショップでは、身体の意識を目覚めさせ、筋肉に優しくアプローチし、血流を高めて強さと協調性を高める、マインドフルなテクニックを学びます。より安全で効果的なピラティスとヨガの練習をするために、ウォーミングアップのコツを学びましょう。

立位の動きを探求し、曲げたり、反らせたり、回したり、ひねったりする動きを体験します。緩やかな腕の振りからより複雑な動作まで、コーディネーションと身体のサポート力を養い、ヨガやピラティスの高度な動きの基礎を作ります。

グレッグが指導し、一人ひとりをサポートするので、安全で充実した体験ができます。私たちと一緒に練習をパワーアップさせ、コントロール、スタミナ、総合的なパフォーマンスを向上させましょう。

日時：2023/11/11（土）14:30-16:00

会場：zen place pilates 五反田

対象となる方：ピラティス・ヨガの実践者

受講料： 非会員 7,500 円、会員・コース生 6,000 円

※1 回目、2 回目を単発で受講することも、連続して受講することも可能です

お申し込み・詳細：<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/737>

・持ち物：特になし（メモを取りたい方は筆記用具）

・服装：動きやすいもの

## ■講師プロフィール：Greg Holdaway 氏（グレッグ・ホールダウェイ）

シドニー・アレクサンダー・テクニークの教師養成ディレクターであり、ボディマインド・メソッドの考案者でもある。30 年以上にわたり、人間の動き、健康、スキルの間の深いつながりを探求することに人生を捧げてきた。グレッグの活動は、ピラティスやヨガといった分野と、マインドフルな動きの実践とのギャップを埋めるものである。



ヨガやピラティスの実践者向けにトレーニングやワークショップを提供するほか、ミュージシャンとも幅広く活動している。身体の構造と動きを意識的に扱う方法を教えることで、健康増進と能力開発を促進している。解剖学と動作分析に造詣が深く、訓練された経験豊かで効果的な指導者であり、常に生徒とのポジティブな体験を追求している。

グレッグがマインドフル・ムーブメントに目覚めたのは、プロのダンサーとしてキャリアをスタートさせた頃。アレクサンダー・テクニークが身体的・精神的緊張を和らげ、ステージでのパフォーマンスを向上させることを発見。アレクサンダー・テクニークは、考え

ること、感じること、動くこととの深い相互作用に働きかけることによって、その効果を発揮することに気づき、アレクサンダー・テクニークの指導者になった。

さらに、人間の動きの科学に魅了され、シドニー大学で運動科学の修士号を取得し、大学で動きの指導方法について実践的な研究を行ってきた。

### ■ ウェルビーイングな社会に向けて。ZEN PLACE「アレクサンダー・テクニーク」

Since 2004 — 現在国内ピラティス・スタジオ数 No.1 を誇る zen place は、ピラティス・ヨガ界のリーディングカンパニーとして、BASI ピラティス、BalancedBody®、YogaWorks®、ビクラムヨガなど、ピラティス・ヨガの世界トップ企業・団体との提携、1年を通して著名な海外講師を招いた特別レッスンやワークショップ・講座を開催し、20年間正統派で本格的な世界レベルのピラティス・ヨガを提供し続けています。

zen place は、2023年2月より全国の zen place スタジオにて「アレクサンダー・テクニーク」の導入・提供を開始し、4月にはアレクサンダーテクニークの日本、そして世界最大のスクール「BodyChance」の運営を開始しました。世界中の優秀でトップレベルの「アレクサンダー・テクニーク」の講師たちと連携することが可能になり、ウェルビーイングな状態に近づく身体の使い方がわかるメソッドとして、利用者のウェルビーイングを促進しています。

海外講師による特別講座以外にも、zen place ピラティス・ヨガスタジオにて「アレクサンダー・テクニーク」のスタジオ特別レッスンを開催しています。

詳細はこちら：<https://ac.zenplace.co.jp/alexandertechnique>

### ■ 「アレクサンダー・テクニーク」とは

「アレクサンダー・テクニーク」は、よりウェルビーイングな状態に近づく身体の使い方がわかるメソッドです。「アレクサンダー・テクニーク」では、F.M.アレクサンダーの発見した原理にもとづいて心身の不必要な緊張に気づき、これをやめていくことを学習します。治療や施術ではなく、自分自身にマッチしたラクで効率的な姿勢・動き方・生き方を発見するレッスンであり、教育的なメソッドです。

痛みなど身体的問題に対する高い効果から、アメリカ、ドイツ、オランダなど欧米諸国では医師の処方があれば保険の対象にもなっており、社会的にも信頼を得ています。

さらに、歌、楽器演奏、演劇からスポーツまで「身体の使い方」が結果に大きく影響する分野では、世界一流の芸術大学や演劇学校で必須の授業として取り入れられています。

オリンピックではドイツやスペインなどの乗馬代表チーム、野球の米国代表チームのコーチングにおいても「アレクサンダー・テクニーク」が取り入れられ、スポーツ分野でも注目されています。

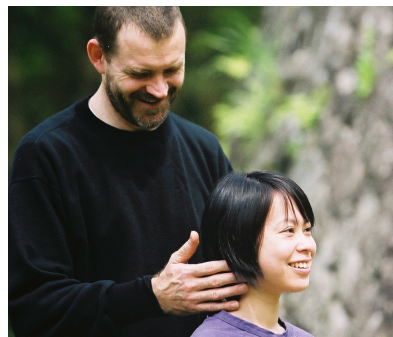
### ■ 心身の緊張が本当にほどける

アレクサンダー・テクニークでは身につけている「不必要で自動的な緊張」を解消します。この緊張は、家事をしている時も、パソコンをしている時も、趣味やスポーツをしている時も存在しています。この緊張が解消されることで幅広い効果が期待できます。

この解消のポイントは、自分自身が自分の緊張の癖を理解して、自分で緊張をやめて解消できるところにあり、アレクサンダー・テクニークでその緊張を解消し、もっとラクに効率よく日々を過ごすことができます。

### 身体的痛みの解消

「アレクサンダー・テクニーク」は、肩こり腰痛など身体的痛みの解消することができます。肩こり腰痛の大半は、知らず知らずのうちに身体を緊張させている癖が原因です。アレクサンダー・テクニークではこの根本的原因である癖を解消するので、一般的な施術と異なり根本的で長期的な改善効果が得られます。



### 株式会社 ZEN PLACE

「日本のウェルビーイングを世界最高にする」ZEN PLACE は、グローバルな環境で最新技術と DX で挑戦を重ね、ウェルビーイングとサービス業界にイノベーションを起こしている Well-being Development Company です。

最先端研究結果・科学をもとに、DX・Web3.0 との融合を行い、日本国内だけでなく中国をはじめとする海外のピラティス・ヨガスタジオの運営や学びを深める養成コースやワークショップ、ウェルビーイングを促進する自社開発アプリや AI 解析サービス、豊かな一生をサポートするヘルスケア・アプリの開発やクリニック・訪問看護、さらに免疫や内蔵機能の調節など様々な生体機能に効果があるといわれている CBD を取り扱う EC サイト運営や自社開発など、ZEN PLACEらしいユニークでシームレスな事業展開で Holistic Wellness と Well-being を実現し、社会に変化をもたらすユニークでオンリーワンの会社です。ZEN PLACE と、もっとウェルビーイングな未来へ ※1: 自社調べ(2023年9月)

商号 : 株式会社 ZEN PLACE

代表者 : 尾崎 成彦

所在地 : 東京都渋谷区広尾3丁目12-36ワイマツ広尾4階

業種 : ヘルスケア



### ■ZEN PLACE 関連サイト

スタジオ Website	<a href="https://www.zenplace.co.jp/">https://www.zenplace.co.jp/</a>
コラムサイト	<a href="https://www.zenplace.co.jp/column/index.php">https://www.zenplace.co.jp/column/index.php</a>
公式 Instagram	<a href="https://www.instagram.com/zenplace_official/">https://www.instagram.com/zenplace_official/</a>
公式 Twitter	<a href="https://twitter.com/zenplace_jp">https://twitter.com/zenplace_jp</a>
公式 YouTube	<a href="https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkpw">https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkpw</a>
コーポレート Website	<a href="https://corporate.zenplace.co.jp/">https://corporate.zenplace.co.jp/</a>
コーポレート Instagram	<a href="https://www.instagram.com/zenplace_corporate/">https://www.instagram.com/zenplace_corporate/</a>
アカデミーWebsite	<a href="https://ac.zenplace.co.jp/">https://ac.zenplace.co.jp/</a>
オンラインストア	<a href="https://zenplaceonline-store.myshopify.com/">https://zenplaceonline-store.myshopify.com/</a>
CBD オンラインストア	<a href="https://cbd.zenplace.co.jp/shop">https://cbd.zenplace.co.jp/shop</a>

zen place 採用情報

<https://www.wholebodyeducator.com/>

**本件に関する報道関係者のお問い合わせ**

株式会社 ZEN PLACE

マーケティング室 PR 担当：福田

メールアドレス: [n.fukuda@zenplace.co.jp](mailto:n.fukuda@zenplace.co.jp), [zen\\_marketing@zen-jp.info](mailto:zen_marketing@zen-jp.info)