

ワークショップを受けての感想

- ◆淳子さんのお話からジョセフピラティスの思いがしっかり伝わってきました。ただ身体を改善するだけでなく、その先の幸せが本来の目的であることに衝撃を受け、さらにピラティスというメソッドが好きになりました。
- ◆ニュートラルのとり方、テーブルトップポジションなどとても勉強になりグループレッスン・プライベートレッスンどちらにもすぐ活かせると思います。
- ◆1つ1つの言葉がとても分かりやすく自分の中にすっと入り、理解して身体を動かすことができ、それが嬉しく早くお客様に伝えたい！自分も実践したい！と思いました。
- ◆ピラティスの可能性をもっと感じ、今までの概念が変わるととても貴重な時間となり、今回のWSを設けていただいて本当に感謝しております。
- ◆ピラティスはこうでなければいけない！この動きはこれが正解！等と偏った考え方になるのが怖く、色々な先生方の考えや教え方がもっと知りたいと感じました。心の柔軟性も必要だと感じたWSでした！
- ◆今回は基本を更に深く学びました。今後は、そこから数あるエクササイズへの活かし方や疾患のある方への注意点なども含めた内容も学びたいです。
- ◆自分では思いつかない取り組みに気がつくことができて良かった。
- ◆駆け出しインストラクターのわたしでもすぐレッスンで使える技術が学べて良かった。
- ◆いろんな流派がある中で、自分が届けたいピラティスはなんなのか、そしてそれは今、目の前にいる生徒さんに求められているものなのか、その2軸に合わせてチューニングし続けていこうと思った。
- ◆先生の言葉ひとつひとつにパワーを感じました。そして、新しいキューイングやアプローチの仕方などたくさんでした。
- ◆健康な方から病を抱えていらっしゃる方まで万人がピラティスメソッドを取り入れると、生活が豊かになっていく事。ピラティスの根底は「世界平和」というジョーが仰っていたメッセージを櫻井さんを通して聞いた事がとても心に残りました。
- ◆ピラティスは世界平和という言葉がすごく心に響きました。
- ◆改めてピラティスの奥深さを感じた。
- ◆初めて櫻井淳子先生をお目にかかることができ、ジョセフピラティスの貴重なお話を聞く事ができどういう人生を生きてきたのかとても興味深く聞かせて頂きました！呼吸についても活かしていきたいですし、いろんな体型、体の癖がある方に対応できるように今回教えて頂いたことをしっかり落とし込んで行きたいです。
- ◆改めてピラティスの、歴史、新情報など知ることが出来た事、またより深くもっと原作原理の理解。体への向き合い方、クライアントへのゴールへの導きを再確認出来ました。

◆日々違うニュートラルのポジションの取り方、パワーハウスのコアの入れ方、内臓機能がどうしてピラティスで整うかの原理原則！今日のレッスンで昨日教えていただいたニュートラルのポジション探し&フットワークを実践しました！

◆あっという間でとても内容の濃いワークショップで勉強になりました。座学ではジョゼフのこと、本には載ってなかった事も聞けて深いなと思いました。

◆基本中の基本ニュートラルのポジションやフットワークがこんなにキツイのかと思うくらい今までがコアを使えてなかったのかと発見できました！

◆呼吸やニュートラルポジション、フットワークをアウトプット出来るように明日から実践していきたいと思います！

◆ピラティスの歴史や淳子先生ご自身のお話を聞くことができ新たな発見と学びになりました。ワークで行ったフットワーク自分でもやってみて体感できたので早速お客様へ実践中です。

◆ワークショップでは、歴史部分で新たに知った事があり、とても興味深かったです。桜井さんのキューイングはとても丁寧でした。改めて、プレピラティスやセットアップの大切を感じました。新鮮な気持ちなれます。

◆ジョセフ・ピラティスの生い立ちや、ピラティスメソッドへの思いなど、継承者の淳子先生だからこそ聞ける話がたくさんで、とても勉強になりました。

◆実技での、先生の教えを早速今日のおこないました！今までより、お客様が意識して、出来ていたようです。

◆コントロールの明確な目的を知れたことにより、自分のマインドセット。感覚の乏しいクライアントさんへの気づきの与え方や、キューイングが参考になりました。

◆基本を理解していれば、すべてのエクササイズに活かして機能的に動けるということへの理解が深まりました。

◆ピラティスの歴史について深く知れたのでとても勉強になりました。パワーハウスやプロップなど実践で活かそうだと思いました。

◆とてもわかりやすくレッスンにもすぐに活かせる内容で凄く良かったです。早速レッスンで使わせてもらったのですがクライアント様もとてもいい反応でした。自分の知らないピラティスの歴史を知れたこともとても良かったです。