

小鹿有紀プロフィール

幼少期からダンスを始め、高校卒業後渡米。コロラド大学ボルダー校ダンス学部に入學し、在學時から全米大会でベストパフォーマーにノミネート、ケネディーセンターにて自己振付ソロ作品を発表するなど活躍する。大学卒業後、身体の使い方が原因で肩こりや腰痛を持ちながら試行錯誤するなか、ロルフィングと出会い 2005 年にロルフィングの資格を取得。2006 年にはロルフムーブメント界の第一人者であるフランス人ロルファー Hubert Godard に師事し、ブラジルにてロルフムーブメントの資格を取得する。その後、ピラティスの資格を取得し、現在日本で唯一ピラティスフル認定課程を修了したアドバンスト・ロルファーとして多くのクライアントをもつ。また動きを得意とする数少ないロルファーであり、ムーブメントと知覚を多用したロルフィングワークに定評がある。

ロルフムーブメントとは、

ロルフィングを受けたクライアントが、家で出来るメンテナンスのエクササイズとして考案されたのが始まりです。

しっかり動く“エクササイズ”というよりは、自分の身体の感覚や意識を高め、気づきをえるための“プチ・エクササイズ”です。

そんなロルフムーブメントもここ 10 年程は、コアやインナーマッスルの使い方にも着目し、筋膜の特性を利用しての知覚に働きかける動きのトレーニングも含まれてきています。



Yuki Ojika

- 緊張をゆるめる
- 自分のからだや動き方の癖に気づき改善させる
- スポーツ、ダンス、演奏、演技、パフォーマンスで出来ないことを出来るようにする糸口を見つける
- ストレッチやトレーニングをより効果的にする
- セルフケアの方法を知る

そんなことを望む方にはとても適しています。