

# 動きで脳を変える

## フェルデンクライス・メソッド®

『動きが脳を変える』のアナット・パニエル メソッドの元になっているメソッド

イチロー選手の非常に高いパフォーマンスのカギは、筋力アップではなく、その磨かれた「身体感覚」にあります。

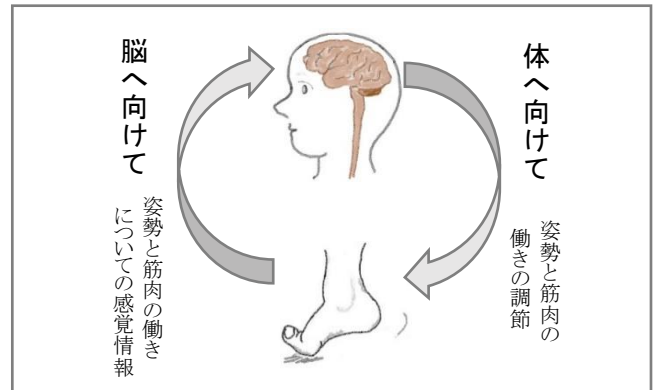
フェルデンクライス博士は、「**自分が何をしているかが分かれば、自分の望むものを得られる**」と言いました。自分が何をしているかを知るためには、まず、「自分自身をきちんと感じられ」なければなりません。それが「身体感覚」なのです。

「できなかったことができるようになる」「うまくなる」というのは、すべて脳の学習の結果です。どうすれば、より良く学習できるのか？それにはコツがあります。

フェルデンクライスのレッスンが意図することとは、能力の改善、つまり、「可能性の限界を広げ、不可能を可能に、困難を容易に、容易なものは楽しいものに変える」ことです。動きのコントロールを改善し、より繊細なものにするには、**自分自身を感じる力を高め、違いを感じ取る能力を研ぎ澄ます**必要があります。

人間の感覚は、それを生み出す刺激と逆比例の関係にあり、刺激が小さいほど、識別力は細やかになります。つまり、**頑張りを少なくすることで、違いを識別することがより簡単になる**のです。

ヴァイオリンの巨匠が難曲でも楽々と、簡単そうに演奏するように、効果的に体を働かすすべを心得ている人は、大騒ぎもせずに事をやってのけます。逆に意志力だけを鍛えた人は、達成への衝動が強く、



脳と体の間には、たえず信号が行き交っている。間違った動き方（痛みはその警報装置）がパターンになっているなら神経回路の**配線をつなぎ直す**必要がある。そのために重要なのは機械的な反復練習ではなく、**気づき**。

効果的に力を使う代わりに大きな力を込め過ぎる傾向があり、緊張だけを強める結果になります。

**良い動きとは、たやすく軽い動き**であり、そこには**快適な感覚**があります。

レッスンを通して脳が楽で効率の良い動き方を選択できるようになると、**楽に効率よく動ける**ようになります。同時に、「**より体を痛めにくい体の使い方**」ができるようになります。

欧米では、リハビリの専門家だけでなく、プロのダンサー、俳優、音楽家、スポーツ選手もパフォーマンス向上のために活用しています。

フェルデンクライス・メソッドは、やさしい動きを使って「**神経系の配線をつなぎ直し**」を行ない、脳と体を賢く気持ちよく整えていくユニークな方法なのです。



創始者： モーシェ・フェルデンクライス博士 (1904~1984)

ユダヤ人の天才的物理学者。柔道の創始者・嘉納治五郎に見いだされて柔道を学び、外国人初の黒帯保持者となり、ヨーロッパに柔道を広める。膝の大怪我で脚切断の危機に直面したが、手術を拒否。柔道や赤ちゃんの発達、解剖学や生理学、心理学などの知識を統合して人間の動きを再学習し、再び歩けるように。その過程でこの方法が編み出された。