

動きで脳を変える

フェルデンクライス・メソッド®

イチロー氏の卓越したパフォーマンスの鍵は、パワー(筋力)ではなく、その「身体感覚」にあります。

ほとんど大きな怪我をすることなく、長い間プレーし続けられたのも、筋力増強より、身体感覚を研ぎ澄ましてきたからこそ、でしょう。

動きのコントロールを改善し、より繊細にしたり、怪我をしない体の使い方をするには、まず**自分自身をきちんと感じ**(身体感覚)、**違いを感じ取る**能力を高める必要があります。

ところが、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、**頑張れば頑張るほど、小さな違いを識別する能力、感じる能力が低下**します。

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。

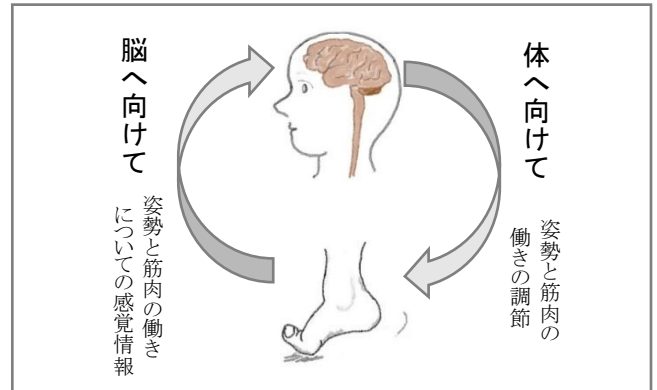
フェルデンクライスのレッスンでは、自分の体に注意を向け、違いを感じ取りながら、心地よい範囲でゆっくり動くことを通して、より小さな力で簡単に動けるやり方を見つけていきます。

それにより、脳・神経系に「**配線のつなぎ直し**」が起こり、**楽に効率よく動ける**ようになります。



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。



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**。



それは同時に、**より体を痛めにくい体の使い方**であり、体の使い方が良くなるにつれ、痛みや違和感も消えていきます。

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、近年、全米ベストセラー『脳はいかに治癒をもたらすか—神経可塑性研究の最前線』(ノーマン・ドイジ著、紀伊國屋書店刊)でも詳しく紹介され、世界的に反響を呼んでいます。

また、最近話題の『動きが脳を変える—活力と変化を生み出すニューロ・ムーブメント』(アナット・パニエル著、太郎次郎社エディタス刊)の元になっている、「脳の可塑性」を利用したメソッドです。