

フェルデンクライス博士が伝える

小さな力で楽に動ける 「体」の使い方

心地よい動き、小さな変化、
楽な範囲が広がっていく

【日時】 5/20、6/17 (月)
いずれも14:30~16:00

【講師】 国際フェルデンクライス
連盟公認指導者、フェル
デンクライス神戸主宰、
ミア・シーガル氏が認め
るMBSマスター・ブラク
ティショナー
西田 佳代



【参加費】 各3,564円

【定員】 10人

【持ち物】 寝ころんだ状態で体を動かしますので、
スカート、ジーンズ、パンスは不可。
靴下をご持参ください。

【会場・お申し込み】

神戸新聞文化センター (加古川KCC)

神戸新聞東播支社2階 (加古川市役所西)

☎079-454-8110 (日曜日は休館)



「フェルデンクライス・メソッド」(創始者はユダヤ人の天才的物理学者で、柔道家でもあるモーシェ・フェルデンクライス博士)は世界3大ボディ・ワークのひとつ。その目的は体の動きを通して脳神経系に働きかけ、体の使い方を改善すること。この手法はプロのダンサー、音楽家、俳優、スポーツ選手、リハビリの専門家に広く活用されています。

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。

フェルデンクライスでは、自分の体に注意を向けながら、心地よい範囲でゆっくりと動くことを通して、脳・神経システムに働きかけていきます。そして、いつもの自分の癖に気づき、より小さな力で楽に動けるやり方を見つけしていきます。

●下記はキーワードの一例です <この中からテーマを選んでレッスンを進めます>

「首を自由にする」「舌の緊張を和らげる」「骨盤時計」「呼吸をして自分の中心を見つける」

「肋骨を自由にする」「肩を緩める」「首を楽にする」「魔法の手」「口を柔らかくする」

「目を緩める」ほか

自分にとって本当に楽にできる範囲で動きを繰り返していると、楽な範囲はどんどん広がっていきます。無理のない楽な動き方を選び、自分にとってより良い体の使い方を探していくうちに、結果として腰痛や肩こりなどの不快な症状は軽減し、痛みなども消えていきます。というのは、痛みは「この使い方は間違っているよ!」という脳からの警報だから。体に負担をかける動き方をしなくなれば、脳は「痛み」という警報を鳴らす必要がなくなるのです。

レッスンの後の変化は人それぞれです。「20年前に捻挫して以来、できなかった正座ができるようになった!」「足の痛いのが、楽になった」「楽に呼吸できる!」などなど・・・。(下記参照)

ただ、力が入り過ぎている人は、変化に気づきにくい傾向があります。それは、筋肉的な頑張りが多ければ多いほど、感じる力が逆に低くなるからです(ウェバー-フェヒナーの法則)。

まず、ほんの小さな変化に気づいてみることに。小さな変化も変化と認められるようになると、違いは大きくなっていくことでしょう。

■レッスンの後の変化(受講者の感想)※「フェルデンクライス神戸」のHPより

「レッスン中、いつもは呼吸の入らない硬い背中後ろにまで呼吸が入るのが分かり、今まで経験したことのない新しい感覚でした。その後、今まで緩んだことのない胸と背中の奥の方まで緩んでほわんとして、とても幸せで穏やかな気持ちになりました」「すっかりストレッチ系のもので勘違いして行ったのですが、全く違いました。レッスン後には、すっごく腕が脱力して長〜い腕になった感じ。ジブリの『天空の城ラピュタ』に出てくるロボットのイメージです。全く新しい未知の体のほぐし方というか。帰宅後、少し昼寝をして超すっきりです!体が軽くなった感じ。あんなにゆっくりした体の動きだけなのに、体が超ほぐれた感があるのが不思議ですね」