

いつの間にか、一斉に花開く春です。

この新型コロナウイルスが怖いと思うのは、感染が人々を分断するように、つながりを断ち切るように広がっていることです。3人以上集まれない、手をつなぐ距離に近づかない、他人が触ったものを触りたくない、狭い同じ空間で息をしたくない……。逆に、今まで知らないうちにも、どれほど他者とつながっていたのか(空気や物を介しても)と思い知らされます。

私事ですが、2/28のレッスン(神戸新聞カルチャー 三宮)を最後に、もう1か月以上もグループレッスンができない状況が続いています。レッスンで使っている神戸市の公共施設もすべて閉館しているので。

そこで、私としては初めてユーチューブを使って、オンライン・レッスン(レッスン動画)を作りました。

■■■ 目次 ■■■■■■

- ・ 記念すべき第1弾のレッスンは？
- ・ オンラインのメリット
- ・ なぜ期間限定？
- ・ 内容をざっくり言うと

本来フェルデンクライスのグループレッスンは「教師の声だけを聞きながら自分で動く」(手本は見せない)もの。ですが、今回は、言葉だけでは動きが分からない人のため、参考までの動きの動画付き。しかも、レッスンの動きの解説、骨格模型での解説もつけました。さらに、動きのバリエーションも。

まあ、今はこんな状況なので、さまざまなオンライン・レッスンもたくさん無料で提供されています(有難いことです)。が、フェルデンクライス神戸のオンライン・レッスンは、有料です。それだけの(多分その値段以上の)価値があるから。初めてなので音声・撮影・編集は拙いですが、中身のフェルデンクライスのレッスンは本物なので(値段はそれらの巧拙ではなく、レッスン自体の値段です)。

とはいえ、今回は“初めて”記念価格にしました。

【 記念すべき第1弾のレッスンは？ 】

今回は、フェルデンクライスの中でも基本中の基本の(つまり、非常に重要な)動きである「**上を見る/下を見る**」。ここから多様に発展させていける基幹的なレッスンです。この時期だからこそ手軽にできる椅子でのレッスンにしました。

『胴体力』で有名な故・伊藤昇氏(※)によれば、今回の「基本のレッスン」の動き(**丸める/反る**)が良くなるだけでも、スポーツ・武道・ダンスなどの足の動きが良くなり、歩く・走る・階段を昇るなどの動作がずっと楽になります。 ※伊藤昇氏はフェルデンクライスを熱心に学び、指導者養成コースにも参加していたそうです。

< 次のような悩みにおすすすめ >

- ・首の痛み ・腰痛 ・股関節の痛み ・姿勢が悪い ・坐骨神経痛 ・座る姿勢が疲れる

【 オンラインのメリット 】

- とにかく 交通費が要らない、会場に行くまでの時間が要らない
 どんなに遠くても関係ない(まるで、どこでもドア)
- いつでも自分の都合の良い時に、レッスンできる
- 期間中、何度でも視聴できる
- 聞き漏らしたところは、巻き戻して確認できる

【 なぜ期間限定？ 】

私は8年前から、たびたびドイツやアメリカまで(6回以上)、最も有名なフェルデンクライスのマスターのセミナーを受けに行っています。もちろん、交通費も行くまでの所要時間も、国内とは全く比較になりません。(同じ市内でも「遠い」と言う人にはびっくりします。)

その先生のオンライン・セミナーも、4年前からいくつも購入しています。アメリカまで行かなくて済むので！それに何度も見直せるので。

先日もまた数万円分購入してしまいました(こういう時こそ勉強しようと思って)。その先生のところは、お金を払った分は永久的に自分の物なので、いまだに手を付けていない物もあるというのに！それどころか、完全に終わらせたのはまだ1~2つだけだというのに！

「いつでも見られる」と思うと購入しただけで安心してしまうのですね。

というわけで、フェルデンクライス神戸では、敢えて「視聴期間限定」にします。レッスンというものは、本来、その時1回限りの(ライブと同じ)ものですが、これは期間中、何度でもご覧になれます。

視聴可能期間は、2020年5月6日まで。

【 内容をざっくり言うと 】

2種類あります:「基本セット (A)」と「バリエーションセット (B)」

お申込みは「Aのみ」または「A+B」のどちらか。

※「Bのみ」のお申込みはできません。「基本のレッスン(Aの最初)」が重要なので。

● 基本セット (A)

1. 基本のレッスン(上を見る/下を見る)
2. レッソンの動きの説明
3. 骨格模型で解説
4. バリエーション①(頭と骨盤の分化)

----- 以上で 2,000 円 -----

● バリエーションセット (B)

1. バリエーション②(頭と目の分化)
2. バリエーション③(基本の動きの発展形)
3. バリエーション①②の解説(分化とは)

----- 以上で 1,500 円 -----

★お申込方法などは、下記のメールアドレスか、HPの問い合わせフォームから、お問い合わせください。

西田佳代【フェルデンクライス神戸】

<http://www.feldenkrais-kobe.com/>

mail: kalaike@gmail.com
