

巣ごもり生活が続いています。でも近所を歩くと、私の大好きな山吹がたくさん花をつけ、早くも花開いている藤の花もありました。いろんな花が次々に春をバトンタッチしていきます。

ようやく、オンライン・レッスン第2弾ができました。

こんな時ですから、免疫力はもちろん、「より良く生きる力」をつけたいですね。

■□■ 目次 ■□□□□■

- ・ 第2弾のレッスンは？
- ・ このレッスンの、何が特別？
- ・ 鍵は、3つの「胴体の動き」
- ・ 内容をざっくり言うと
- ・ 今回も期間限定

【第2弾のレッスンは？】

第1弾で、胴体・背骨の基本的(=重要)な動きの「丸める/反らす」を取り上げました。第2弾では、これも基本的な「横曲げ」…にするつもりでしたが、第3弾の予定だった「[後ろを振り返る\(ねじる\)](#)」のレッスンにしました。

「横曲げ」の方が単純なので、順番としては先にそちらをする方が分かりやすいと思いますが、敢えてこの「ねじる」のレッスンを先にするのは、ちょっと特別なレッスンなので、早く皆さんに紹介したかったから。

【このレッスンの、何が特別？】

まず、今回の「ねじる(回旋)」の動きは、年を取るにつれ最初に失われる機能です。若いからと言って動きが良いとは限りませんから、どの年代にとっても重要です。

でも、「ねじる」レッスンはフェルデンクライスにもたくさんありますが、なぜこのレッスンなのか。実は、フェルデンクライス博士はこのレッスン自体を、特に気に入っていたようなのです。1971年に博士が初来日し、野口晴哉(※)とその300人の生徒に自分のワークを紹介したときも、このレッスンを選んだくらいですから。

※野口晴哉:「整体」の創始者で、伝説的な療法家。

また、私の先生のハヴァ先生も、フェルデンクライス・メソッドを紹介するのに、このレッスンを使っています。「このメソッドの基本的な理論の多くが、これで説明できるから」と言っていました。

※ハヴァ・シェルハヴ:博士の初期の高弟の1人。「チャイルド・スペース」創始者。

というわけで、今回のレッスンは特別なのです。

そのぶん、単純な「丸める/反らす」や「横曲げ」より、かなり複雑です。

今回も1つ1つの要素に小さく分け、解説をつけ、「基本セット」と「バリエーションセット」に分けましたが、非常にボリュームがあります。

<次のような悩みに、特におすすめ>

・首の痛み ・肩の痛み ・腰痛 ・眼精疲労 ・膝のけが ・股関節の痛み ・姿勢が悪い ・坐骨神経痛 ・座る姿勢が疲れる ・呼吸が浅い ・疲労 ・筋肉のこわばり

この動きが良くなると、車の運転でバックの目視も楽になります。

私個人的には、背骨の「ねじり」の動きをすると、声の響きがアップするのを感じます。

【鍵は、3つの「胴体の動き」】

そもそも、フェルデンクライスの何百もあるレッスンから、私がこの「丸める/反らす」「横曲げ」「ねじる」の3つを最初に取り上げるのは、前回にもお話した故・伊藤昇氏が提唱する『胴体力』の3つの動きに、ほぼ対応するから。

伊藤氏は、これら3つの動きを高めれば、「スポーツやダンスなどのプロフェッショナルの動きに限りなく近づくと」言っています。そして、フェルデンクライスのレッスンで、そうした動きをより向上させることができます。

【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(後ろを振り返る)
2. 骨格模型で解説:基本の動き
3. 基本のつづきのレッスン
4. 骨格模型で解説:つづきの動き(分化)
5. バリエ①反対側をイメージで

----- 以上で 2,000 円 -----

● バリエーションセット (B)

1. 解説:「イメージの力」
2. バリエ②頭と目の分化1(上下に)
3. バリエ③頭と目の分化2(左右に)
4. 解説:「目の動き」
5. バリエ④自分をハグ(胸郭を柔軟に)

----- 以上で 2,000 円 -----

【今回も期間限定】

前回詳しく書いたので理由は繰り返しません、今回も視聴可能期間限定です。

・お申し込み期間: ~2020年5月16日(土)まで

★早期割引: ~4/30(木)までのお申込み&ご入金分

・視聴できる期間: ~2020年5月23日(土)まで

私事ですが、3/29まで神戸で開催のゴッホ展に行くつもりでした。3月に入ったら行こう、と思っていました。閉幕するまでに、と思っているうちに、コロナで閉館になってしまいました。まさか展覧会が会期中で突然閉幕になるなんて!それでも、3/20までは開いていたようです。まさに、行きたいと思うなら、「今しかない」。いつでもあるとは限らないのだ、と思い知りました。

★お申込方法などは、次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
