

やさしい動きで学ぶ 疲れない、上手な体の使い方

フェルデンクライス・メソッド

フェルデンクライス・メソッドは、物理学者フェルデンクライス博士が創発した、効果的な「体の使い方」を学ぶ方法です。簡単な動きで脳と体間のコミュニケーションを増加させ、脳を活性化し、体の機能を向上させます。

レッスンでは、教師の言葉の指示を聞きながら単純な動きを繰り返しますが、筋力トレーニングや機械的なエクササイズやではありません。

お手本はなく、自分にとってより簡単に、より楽にできるやり方を探っていきます。それにより脳神経系のつながりが再編され、効果的な動きができるようになります。

脳がより良く学習するためには、「注意を向けながら」「ゆっくりと」「楽にできる範囲で」行なうことが重要。頑張るよりも、「より力を減らす」ことが、向上への早道です。



自分のペースで行ないますので、運動が苦手な方も大丈夫。脳は死ぬまで変わることができます。

少ない力で効率よく動けるようになるにつれ、疲れにくくなるのはもちろん、体の痛みなども消えていきます。心と体はひとつですから、体の使い方が変われば心のありようも変わります。



フェルデンクライス・メソッドは「世界3大ボディ・ワーク」の1つといわれ、全米ベストセラー『脳はいかに治癒をもたらすかー神経可塑性研究の最前線』(ノーマン・ドイジ著)でも詳しく紹介された。今話題の『動きが脳を変えるー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)も、このメソッドが元になっている。欧米を中心に、リハビリの専門家のほか、プロのダンサー、音楽家、スポーツ選手、俳優も、パフォーマンス向上に活用している。

創始者 モーシェ・フェルデンクライス博士(1904~1984): ユダヤ人の物理学者で、キュリー夫妻の娘婿フレデリック・ジョリオ＝キュリー(ノーベル賞受賞)の共同研究者を務めた。パリ時代、柔道の創始者・嘉納治五郎から見出されて柔道のヨーロッパ普及を託される。外国人初の黒帯保持者となり、フランス初の柔道クラブを共同設立。柔道大国フランスの礎を築く。膝の大怪我で脚切断の危機に直面したが、手術を拒否。柔道の実践経験と、赤ちゃんの発達、解剖学、生理学、心理学などの幅広い知識を統合して人間の動きを学び直し、再び(しかも前よりも機能的に)歩けるようになる。その過程で、この方法が編み出された。

講師 西田佳代: 2011年に4年間(160日間)の指導者養成コースを修了、国際フェルデンクライス連盟から指導者として認定。2012-17年、ドイツやアメリカなどへ計7回渡航し、ミア・シーガル(創始者の最初のアシスタントで世界一有名)とレオラ・ガスターから直接指導を受け、2017年「MBS マスタープラクティショナー」として認められる。2023年、足かけ3年(45日間)にわたる「JKA」(スペシャルニーズの子どもの学び・成長・発達を助けるワーク)のトレーニングを修了。現在、神戸新聞文化センター(三宮 KCC)講師ほか。大阪市立大学文学部卒業、兵庫教育大学大学院芸術系音楽コース修了。

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

フェルデンクライス神戸
(体と声のラボ)

メール: kalaike@gmail.com

電話: 078-584-2009 (西田) 夕方以降

