

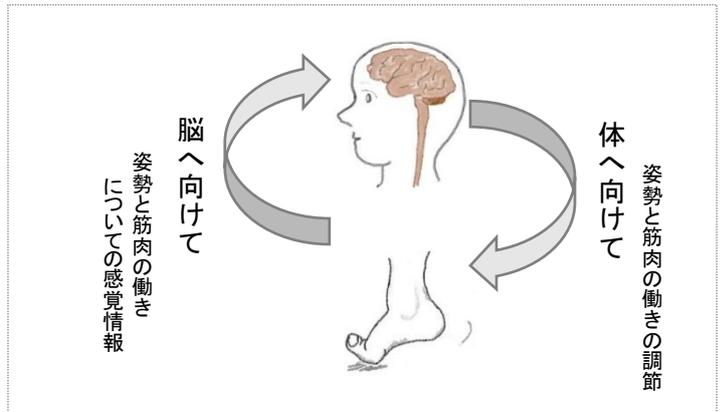
動きを通して脳神経系を変える

フェルデンクライス

心地よい動きで配線のつなぎ直し

脳と体の間には、たえず信号が行き交っています。間違った動き方(痛みはそれを知らせてくれているのです!)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ります。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**です。

フェルデンクライス博士の方法は、心地よい動きで脳神経系に働きかけ、動きのパターンを改善するユニークな方法です。体が変われば心も変わります。



良い動きは、楽。力が要らない

良い体の使い方は、少ない力で楽に動ける動き方です。不要な力(緊張)が減り、体の各部分がうまく協働するようになると、今より楽に動けるようになります。呼吸も楽になり、腰痛や肩こりも自然に消えていきます。

本当は、私たちはもっと気持ちよく動けるのです。

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、パフォーマンスを高めるために活用しています。



「あんな小さな動きで、こんなに変わるなんて！」(体験者の声)

- ・ ひどい肩こりや姿勢が改善
- ・ 胸が広がり呼吸がしやすくなった
- ・ 不要な緊張が抜けるようになってきた
- ・ 膝痛が減り階段を下りるのが楽になった
- ・ 歩くとき、脚がススイイ出る
- ・ 続けていると体の調子が良い
- ・ 体がウキウキして歩くのが楽しい
- ・ レッスン後、気持ちまで軽くなった

※個人の感想です。

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。