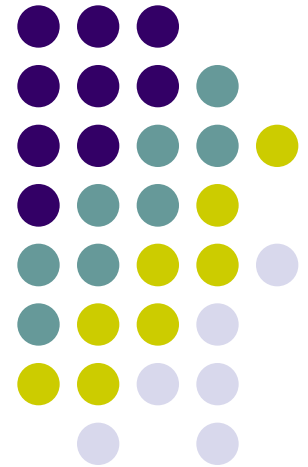
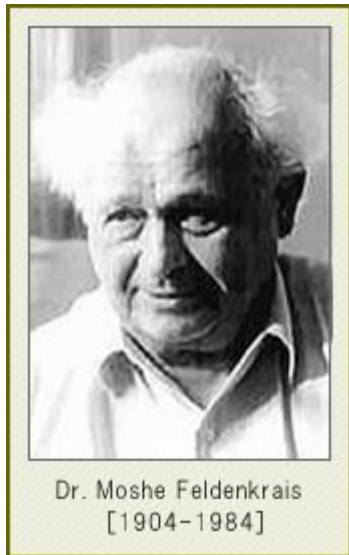
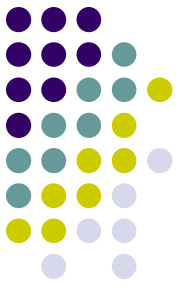


# Feldenkrais Method®

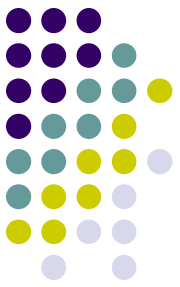


## 創始者：モーシェ・フェルデンクライス博士



イスラエルの物理学者であったモーシェ・フェルデンクライス博士によって開発されたこの方法は、学び方を学ぶ方法であり、モーシェ自身は“不可能を可能に、可能なことをより楽に、楽にできることをより美しく”するという表現を使っています。からだの動きを通して学ぶ身体教育とも言えるものですが、身体の動きは神経を通して脳に情報を与える手段であり、学ぶというのは言語を使った情報の受け取りではなく、身体感覚を手がかりにした無言語の学びです。

# 「不可能を可能に、可能を容易に、容易を優雅に」



「あなたがしていることを知れば、あなたは望むことができる」

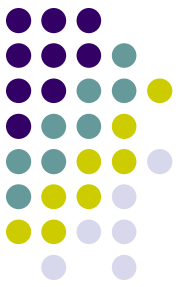
「人間は常に学習する能力によって変容する可能性を秘めている」

「動くことは生きることであり、動きがなければ生きることには不可能だ」

「動きは人生であり、人生はプロセスである。

プロセスの質を高めれば、人生の質を高めることができるであろう。」

(モーシェ・フェルデンクライス)

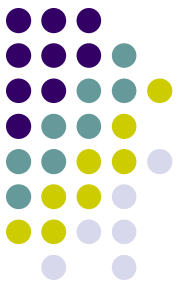


## フェルデンクライスメソッドとは？

*脳は学習し心身の機能を統合する・・・*

フェルデンクライス・メソッドでは体を動かすことは目的ではなく、気づきのための”プロセス”であり、脳を活性化させるための手段と考えます。それゆえ、フェルデンクライス・メソッドは”学び方を学ぶ”ためのメソッドとも言われます。

- エクササイズやトレーニングといった類のものではない
- 動きに関して、ROMやスピードを要求しない
- 特定の部位に対して行うものではない
- 客観的な正常はない、ゴールもない
- 左右の対称性を重視しない



## 幅広い分野に应用が可能

次に上げたものはフェルデンクライス・メソッドの応用分野の一例です

1. リハビリテーション(脳障害、うつ病、腰痛、頸肩腕症候群など)
2. 整体、指圧、按摩、マッサージ、鍼灸などの代替医療やセラピー
3. 介護、看護とその予防
4. 加齢学、長寿学、心理学
5. パフォーミングアート、演劇、ダンス、音楽など表現芸術
6. すべてのスポーツとフィットネス
7. 学校教育、社会人教育、生涯教育
8. 職業、環境からくるストレスの解放と創造性の開発

## 2つのレッスン(A.T.M.とF.I.)



### ①グループレッスン

A.T.M.: Awareness Through Movement (動きを通しての気づき)

指導者の言葉によるインストラクション(指示)によって行われるグループレッスンです。基本的に動きのモデルが(視覚的に)示されることはありません。生徒はインストラクションを聞いて体を動かしますが、その際、自分自身の身体内部感覚を頼りにして、自発的に動きを探究します。

### ②パーソナルレッスン

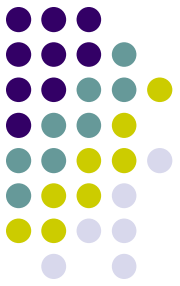
F.I.: Functional Integration (機能的統合)

1対1の個人レッスンで、ATMレッスンとは対照的に言葉によるインストラクションはほとんどありません。代わりに、柔らかく繊細なタッチで生徒の体に触れることによって、“脳”神経システムにアプローチしていきます。



## フェルデンクライスメソッドで求めるものは？

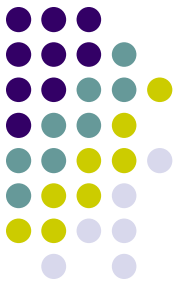
- レッスンである
- 動きに関して、質やスムーズさを求める
- 全身、全体の動き、効率性をみる
- 主観的に気づくことが出来ればよい
- 左右は非対称なものである



## I. 正しい動きを自分で発見する

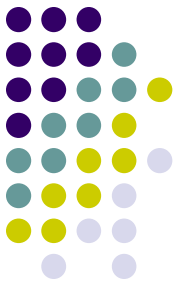
- 模倣は示さない
- 自然な学習過程を展開する
- 選択の自由を発揮





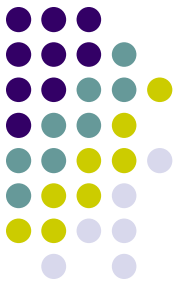
## Ⅱ. 同じレッスンを繰り返さない

- ・機械的な繰り返しは、自己改善に無効
- ・「反復練習こそ善なり」は誤った考え
- ・繰り返し練習する時は、新鮮な気持ち  
で実施する



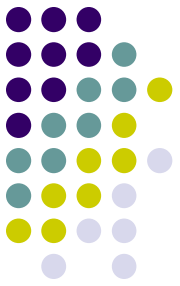
### Ⅲ. 小さく、ゆっくり動くこと

- 少しいの変化がはっきりと感じられる
- 「最小エネルギーで最大の効果」
- 競争意識をもたない



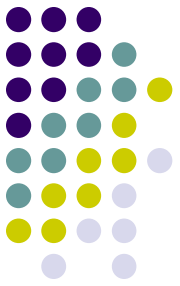
## IV. イメージ練習の重要性

- ・イメージトレーニング
- ・イメージを作ってから動きを開始
- ・急いで行くと、習慣的な動きになる
- ・歪んだパターン(癖)から自由になる



## V. 動きを楽しむこと

- ・ 楽で快い動きが大切
- ・ 楽しむ気持ちで学ぶこと
- ・ 疲れたら休息をとる
- ・ 時間を惜しんではならない



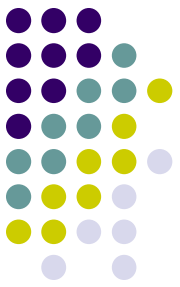
## VI. 自己観察の必要性

- 身体感覚の変化に注意をむける、時間をとる
- 休息しながら身体の状態を味わう
- 次の動きに対する期待と理解が深まる

## VII. 結果よりもプロセスを

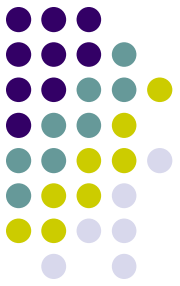


- よりよい動き方を発見していく
- 動きの質を改善する
- 機械的な反復練習にならないように 工夫をこらす



## なぜ「エクササイズ」ではなく「レッスン」なのか？

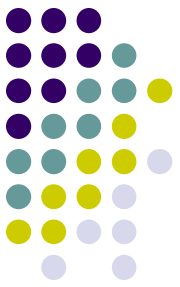
- 動きに必要なのは機械的な繰り返しではない
- 必要な気づきを高める
- 効果的な方法で身体の知恵を使う
- 脳の無限の可能性を学ぶ機会を得る



## フェルデンクライス・メソッドを行うと・・・

- 痛みを和らげる
- 柔軟性を高める
- ストレスレベルを下げる
- 動的な姿勢を発見する
- スポーツのパフォーマンスを高める
- 回復のプロセスを高める
- 老化の影響を最小限に





## フェルデンクライス・メソッドが活用されている分野

- 健康づくりと老化予防のため
- ダンス・演劇・音楽などの表現力・創造力開発向上のため
- スポーツ・武道などの動作の安全性・効率性向上のため
- ストレスから心や身体を解き放つため
- 高齢者の自立生活実現のため

## 学ぶときに大事なことは何か？



- 何を学ぶかではなく、いかに学ぶかである
- 体験の中で理解しない限り、理解したことにはならない



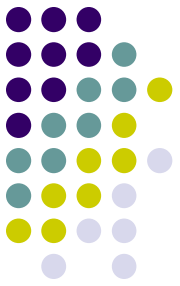
## 習慣化した動作に変化を促す

新たな動作刺激の入力

骨・筋・関節への影響

習慣の変化

意識の変化



- バランスの保てる範囲内での動作
- ゆっくりしたリズム、スピードで行う動作
- いつもと異なった動作

- 意識の目覚め
- 身体を最適に使う感覚の深まり

- より良い要素に運動系が適応
- ニューロ・ネットの適応システムの学習  
進行速度の高まり

- 豊かな動作レパートリーの獲得
- 意識の大きな変化