

Feldenkrais Method

フェルデンクライス・メソッド

MORICHIKA TAKAYUKI

フェルデンクライス・メソッドは物理学者のモーシェ・フェルデンクライス博士が自身の怪我を治すために考案され、からだの動きを通して学ぶ身体教育といえるもの。フェルデンクライス・プラクティシヨナーで理学療法士の森近貴幸さんに伺いました。

動きを通しての「気づき」機能統合

フェルデンクライス・メソッドは物理学者のモーシェ・フェルデンクライス博士によって考案され「心地よく、楽な動きが、脳を刺激し、活性化させる」という理論に基づいて組み立てられています。40年代に体系化され、イスラエルからヨーロッパ各地、アメリカへと波及し、日本には80年代に書籍を通じて紹介されました。欧米ではリハビリテーションから、演劇、音楽、舞踊、芸術分野をはじめ、各種スポーツなどにも取り入れられています。



キャブ

「動き」としてのグループ・レッスンと、個人レッスンの2つの要素から成っています。

ATMはレッスンは、精密に構成された「動き」による探索法で、思考、感覚、動き、そして想像力が要素として含まれています。また、筋骨格系と姿勢との関連性についても探求します。「動き」の要素を詳細に経験することにより、自分自身の全体に注意を向け、不必要なエネルギーを減らし、意図を行動に結びつける方法を学びます。

トレーニングやエクササイズと違い、脳に働きかけながら動きを改善してゆきます。動きの効率性や流動性の向上を目指し、負荷をかけて筋力や体力をつけるものではありません。多くのエクササイズに見られる機械的な動作の繰り返しでは、脳は今までの習慣的なパターン回路をただ繰り返すだけで、脳を活性化させるような刺激や変化を期待することはできません。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」により脳を活性化させることを目的とします。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。心地よさを感じながら脳に動きを選択肢を提示すると、解放感と共に今まで眠っていた潜在意識が覚醒し、脳は本来持っている最高の能力を発揮するのです。

いかに効率よく楽に動かすかというテーマ

フェルデンクライス・メソッドの資格を取ったのは、理学療法士としてフィットネスの分野が必要な要素を多くの方に普及してゆける立ち位置に身を置く必要を感じたからです。また、身のこなしを改善してゆくことは、トレーニングやエクササイズの効果を高め、日常生活の質も向上させます。医療、フィットネス、競技スポーツといった、どのような分野でも指導者には共通することですが、「いかに効率よく楽に動かすか」という人間が必要な根本的な部分への理解が、自分にはまだまだ不十分な印象を持っていました。この部分を解決してくれるものを模索する中、フェルデンクライス・メソッドに出会いました。メソッドには他の様々なアプローチには無い、「気づき」を用いた学びの要素があったため、前述の「いかに効率よく楽に動かすか」という問題を解決する手掛かりを得ることが出来たからです。フェルデンクライス・メソッドを様々な方法に組み合わせられるようになり、さらに効果的な結果を得られるようになり、フィットネスに携わる方も、フェルデンクライス・メソッドの考えをアプローチの中に取り入れたり、実際に自身が体験することと、今までと違った見方や考え方で自身の身体やクライアントの身体的問題に向き合えるきっかけになると思います。



キャブ



監修協力 **森近貴幸さん**

PROFILE

フェルデンクライス・プラクティシヨナー。理学療法士。日本協公認アスレティックトレーナー。NSCA-CPT。93年理学療法士の国家資格取得後、医療施設にてリハビリテーションに従事する。98年にはドイツにて徒手療法を、01年にはアメリカ・ミネソタ州にてリハビリテーションの研修とオステオパシーの資格を取得。ピラティス、フォームローラーなども学び、帰国後はスポーツ現場のサポートやトレーナー活動を業務の傍ら行っている。よりよいサービスの提供を模索するなか、フェルデンクライス・メソッドに出会い、以後各種ワークショップや勉強会などを精力的に行いながら造詣を深めている。フェルデンクライス岡山を主宰し、PhysioStyle(フィジオスタイル)という活動を通してリハビリテーション、傷害予防、健康増進、介護やスポーツのフィールドに活かしている。

URL: <http://okayamafeldenkrais.web.fc2.com>



キャブ