

# THE FELDENKRAIS

# フェルデンクライス・

# メソッド

## ユーザーズガイド



## 目次

- フェルデンクライス・メソッドとは
- レッスンを受ける前に
  - レッスンの目的
  - 体の各部の名称
- レッスンの受け方
  - ATMレッスンの注意点
  - からだの動かし方
  - レッスンのヒント
- さらに活用するために
  - ひとりでやるときには
- こんなときには
  - レッスン Q&A



# フェルデンクライス・メソッドとは

フェルデンクライス・メソッドは、  
モーシェ・フェルデンクライス博士が考案したオリジナルのメソッドです。

脳神経系の流れを活性化して、**体にたくさんの“気づき”もたらずボディーワーク**だと言われています。

具体的には、無駄な力や緊張をもたらす運動神経の興奮を抑えていきます。それと共に、感覚神経の働きをより高めていきます。そうする事により、無駄な力や緊張が取れて、体が楽にそして軽くなっていくのです。

例えば、マッサージやもみほぐしなどの対症療法は、一過性の効果しかありません。  
ロルフイングなどに代表される筋膜リリースをする手技は、持続圧をかけることにより筋膜に化学変化を起こします。  
そうすることで、一過性の変化ではなく可塑的な変化を筋膜に与え、筋膜自体の構造まで変化させます。

フェルデンクライス・メソッドは、レッスンを通して**脳への可塑的な変化**を与えることを目的としています。

今まで、気づけなかった部分に『気づく』ということは、今まで刺激を受けていなかった、または刺激を感じていなかった脳の神経細胞に刺激を与えるわけです。

突然刺激を受けるとその周辺の細胞も活性化してしまうのですが、レッスンを通して必要のない部分を沈静化させていきます。

そうすることにより、必要な部分のみが刺激を受け使えるようになります。

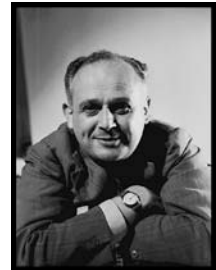
これが、無駄な力のないスムーズな動きに繋がっていくのです。

力いっぱい動いたり急いで動かしたりすると、この周辺細胞の沈静化がうまく出来ないのです。  
そのため変化が感じづらかったり、効果を感じられなかったりするのです。

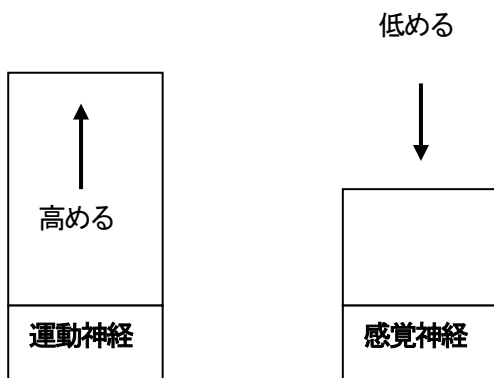
だから、フェルデンクライス・メソッドは、常に「ゆっくり」、「小さく」という事を心がけます。

他の手技療法と、大きく違う部分です。

欧米では、リハビリなどの他にスポーツの後のクールダウンなどにも利用されています。

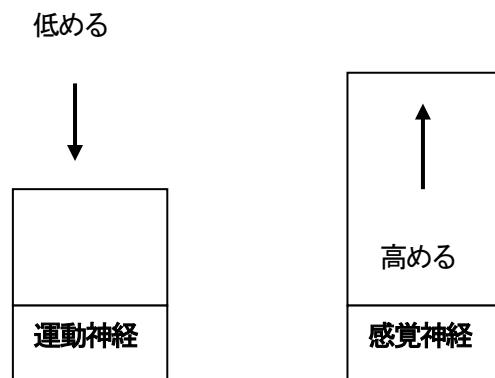


## <一般の運動>



力を入れるのが楽になる！

## <フェルデンクライス・メソッド>



力を抜くのが楽になる！



## レッスンを受ける前に

フェルデンクライス・メソッドのレッスンは、2つあります。

声の誘導を聞きながら動くグループレッスンと、プラクティショナーの手で動かしてもらう個人レッスンです。

### <グループレッスン>

#### ATMレッスン

※ ATM: Awareness through Movement 動きを通しての気づき

☆ グループレッスンなので気軽に参加出来ます。

☆ 自分自身で積極的に楽な動きを探索していく楽しさが特徴です。

☆ ゆっくりした動きがメインなので、どなたでも参加出来ます。

ATMレッスンは、プラクティショナーが言葉のみの指示でレッスンを進めて行きます。

基本的に動作のお手本は示しません。

そのためクライアントは、指示だけを頼りに自ら動いていきます。

その中で、より楽に動かすにはどうすればよいのか？

よりスムーズに動かすにはどうすればよいのか？

などと動きを通して、よりよい動きを学んでいきます。

痛みが出たり、違和感があったりややり難かったりする動きもありますが、

それはなぜなのか？

どうしてそうなるのか？

どうすれば楽になるのか？

プラクティショナーの声と自分の体の声を頼りに楽に快適に動かす方法を探していきます。

このレッスンのよい所は、自分で動きを探していくという事です。

一般的なグループレッスンでは、先生が見本を示し、それを真似ながら動きを学んでいきます。

難しい動きや出来ない動きがあっても頑張って真似しようと努力するため、体に負担がきます。

運が悪ければ体を痛めてしまうこともあります。

そうならないように初心者コース、上級者コースとレッスン自体を分けたりもします。

ATMレッスンではこのような事はありません。

レッスンでは、それぞれが自分の体と向き合いながら進めて行く為、

老若男女の区別なく誰でも同じレッスンを受けられます。

そして誰でもその効果を感じる事が出来るのです。





## <個人レッスン>

### FIレッスン

※ FI:Functional Integration 機能の統合

- ☆ 1対1で行うので、クライアントの体に合わせたセッションを行えます。
- ☆ プラクティショナーの手を通して行うので、自分だけでは気づけない部分の感覚に気づけます。
- ☆ 施術を受けているような感覚で、リラックスして受けられます。

FIレッスンは、プラクティショナーと1対1で進めていきます。

クライアントの体を直接触り、ゆっくりと体を動かしていくことにより、動きの関連性を高めていきます。

ATMレッスンでは、床との接触で自分の体に気づいていきましたが、FIレッスンでは人の手との接触を通して気づきを得いくため、より細かく繊細に位置や方向、圧力などを感じられます。

そのためATMよりももっと具体的に、そして個人個人の体に合わせてレッスンを組み立てる事が可能になるのです。

より具体的に戦略をもって行われます。体を観察したり、触りながら探求したり、動き易い方向や動き難い方向を見つけたり、動きの分化している部分、分化されていない部分を明確にしていきます。そして、個々の動きを一度分化させた後に機能を統合していきます。

体の動きを一度バラバラにしてしまってからキレイに体の機能を組み立てるわけです。

そうする事により、今までよりも体の繋がりをを感じるようになり、もっと楽に快適に動けるようになっていきます。

一般的な整体やマッサージなどの手技とは違い、筋肉をぐいぐい押したり、揉みほぐしたり、ストレッチしたりなどの強い刺激を与えるようなことはほとんどありません。むしろそういう強い刺激を与えないように注意しながら、優しく、丁寧に動かしていくのです。感覚を邪魔するような刺激を与えないことにより、より繊細に感覚を磨いていくのです。

刺激が小さければ、小さいほど、感覚が敏感になり脳神経系の活性化につながっていくのです。

体を触られるのは、くすぐったいという方や強い刺激が苦手な方でも快適に受けられます。

むしろそういう人の方が、効果を感じられるのかもしれませんが。



## ☆レッスンの目的

フェルデンクライス・メソッドの目的は、一言でいうと、「**身体の動きの質を向上**」させる事にあります。

しかし、それは教えてもらうもの、与えてもらうものではありません。

自分自身で探し出し、自分自身で気づくものでなければなりません。

そのためにレッスンの中では、見本を見せたり、手取り足取り指導をする事はしません。

みなさんが探すための、そして気づくためのヒント、アイデアを提供するだけです。

それを元に脳神経系、筋骨格系、さらには心の部分にまでどんな変化が起きるのかを感じ、気づいてもらうのです。

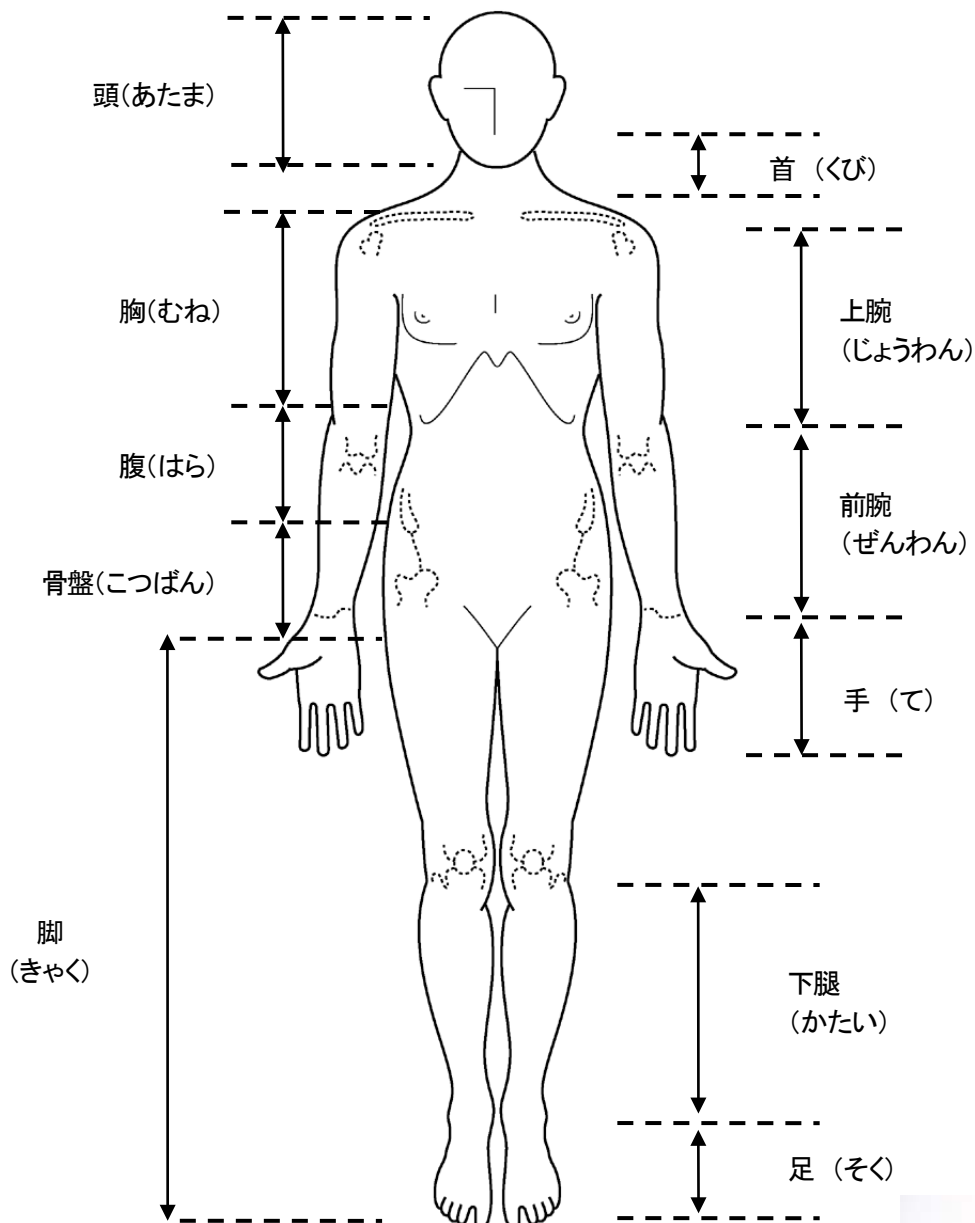
レッスンの中での“気づき”、それが身体の動きの質を向上させてくれる要素であり、フェルデンクライス・メソッドを受ける目的でもあるのです。



## ☆体の各部の名称

人間の体は、いろいろな呼び方があります。  
ただ、“あし”と言っても足先なのか、太腿も入るのか、膝から下なのか分かりません。  
でも、何気なく“あし”と表現してしまいます。

フェルデンクライス・メソッドの ATM レッスンでは、体の部分を細かく指示します。  
元々、欧米では Leg、foot などと、あしの部分を細かく表現する単語自体が存在します。  
そのため、それに対応する単語を独特な言い方で表現する場合があります。  
レッスンでよく使われる体の名称を下図に表記してあります。レッスン前にご確認下さい。



## レッスンの受け方

### ☆ATMレッスンの注意点

#### ・楽な動きを心がけましょう

動きをする時に、出来るだけ力を使わないようにしましょう。  
グッと力をいれたり、無理に動かしたりしないでください。  
快適で楽な動き、小さい動きでレッスンをしてみましょう。

#### ・ゆっくりやりましょう

ゆっくり動くことによって、自分が何を感じているかに注意を払うことができます。  
筋肉が不必要な力を使っている事に気がつくかもしれません。

#### ・できるだけ力を抜きましょう

動く時には、緊張しないで力を抜くようにします。  
これはフェルデンクライス・メソッドの大切な要素です。

#### ・無理はやめましょう

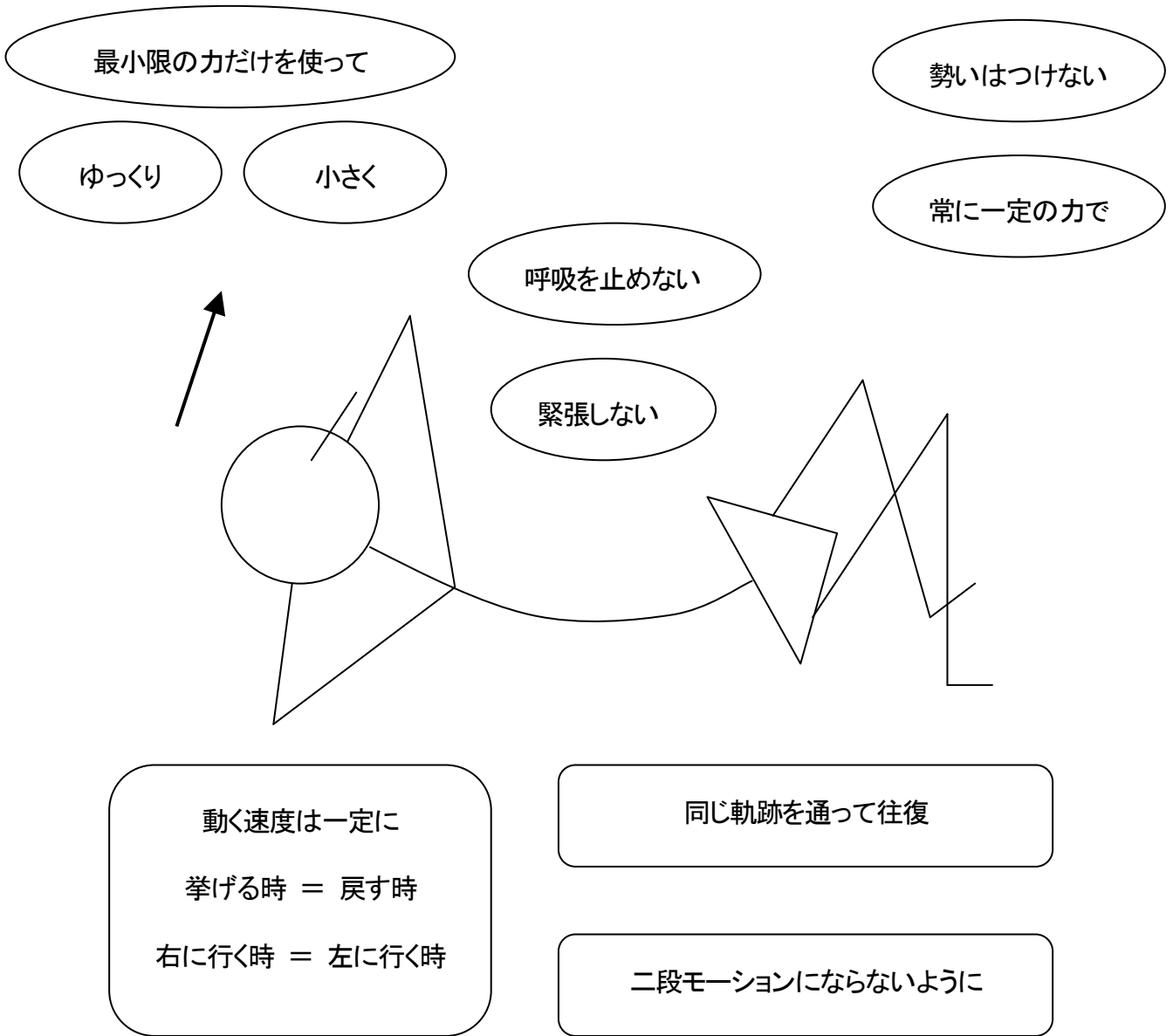
痛みや違和感を感じたら、無理をせずに楽に動ける範囲でやってください。  
そして、ひとつひとつの動きを極端に小さく、楽なものにしてみてください。  
疲れた時も自由に休んでください。

**不可能を可能に、  
可能を容易に、  
容易を優雅に**

**モーシェ・フェルデンクライス**



# ☆からだの動かし方



でも、  
一番大事な事は、  
自分の動きに**気づく**こと



## ☆レッスンのヒント

### <ゆっくり小さく動くのは？>

生理学の中に、ウェーバー・フェフィナーの法則というものがあります。

これは、同じ刺激を受けても環境によって感じ方が違うという事を現したものです。

例えば、電話から聞こえて来る声、周りがうるさければ聞き取りずらいですね？でも、相手が同じ大きさで話していても、周りが静かだったらとてもよく聞こえるはずですよ。

つまり、周りの刺激が小さければ小さいほど、目的とする刺激を良く感じる事が出来るのです。

フェルデンクライス・メソッドでは、この事を活用しているので、筋肉の動きをゆっくり、小さい動かします。

筋肉の活動(周りの環境)が小さければ小さいほど、筋肉のどこが伸びているのか？どこが縮んでいるのか？より詳細に自分の動きを感じる事が出来るのです。

### <動いた後に体がゆるむのは？>

人間の体には、反射運動というものがあります。意思とは無関係に動いてしまう動きですね。

その中に“自動性抑制”と呼ばれる反射があります。これは、簡単に言えば「筋肉は縮んだ後、伸びやすくなる」というものです。

筋肉を最大限に伸ばそうと思ったら、一度しっかり収縮をさせるといいのです。アスリートのパフォーマンス向上にも使われるテクニックです。

フェルデンクライス・メソッドでは、レッスンの中で、この理論をうまく利用して表と裏の筋肉を交互に縮めたり、ゆるめたい筋肉をまず動かしたりしています。

### <動きの繋がりがって？>

体の動きは連動する事によって、大きくなったり、力強くなったりします。筋肉が協力し合うわけですね。

人付き合いでもそうですが、個々人がしっかり自律していないと一緒に動いても足を引っ張り合ってしまう。意図せず邪魔をしてしまう感じです。

筋肉を連動させるのにもまず、1つ1つの筋肉が自律してしっかり動ける必要があります。

フェルデンクライス・メソッドでは、この事を動きの分化、動きの統合という表現を用います。

レッスンの構成の中には、まず動きを分化していき個々の部分がしっかりと自律して動けるようにして、その後でその動きを統合して行きます。

そうすることによって、動きがよりしっかりと連動して行くようになるのです。





## さらに活用するために

### ☆ひとりでやる時には

リラックスして出来る場所で行いましょう。  
なるべく広い場所でゆったりと行うとよいでしょう。

短時間で焦ってやるのはやめましょう。  
時間に余裕を持ってゆったりとレッスンを行うとよいでしょう。

畳やカーペットなどの平らな床の上で行いましょう。  
固すぎたり、柔らかすぎたりする場所は適当ではありません。

1つの動きは、10回くらいを目安に疲れない程度に  
心地よい範囲で繰り返しましょう。

動きと動きの間には、適度に休憩を取りましょう。これは、疲れたから休むの  
ではなく、感じたもの、気づいたものを消化吸収するための時間です。

レッスンが終わった後は、なるべくのんびりと過ごしましょう。  
そうする事によって、レッスンの効果が長持ちします。

**楽しい動き楽しみながら  
レッスンを楽しんでやりましょう。**



## こんな時には

### ☆レッスン Q&A

#### ●間違っただけかなと思ったら

まずは、思い切って動いてみましょう。

基本的には、自分で楽な動き、快適な動きを見つけていくものなので、正解はありません。もし、意図している事と違う動きをしていたら、プラクティショナー(先生)が、修正してくれます。

#### ●痛みを感じたら

痛くない範囲で動かします。

どこまで動かしたら痛くなるのか？その限界点を見つけるのもレッスンの1つです。

痛いのを無理して行っても痛みの刺激にばかり注意がいきってしまい、自分の体に気づきにくくなります。

もし、どうしても動かすと痛い場合には、その動きをイメージだけでやってみてください。

それだけでも、しっかりと効果が現れます。

#### ●疲れを感じたら

疲れたら、無理をせず休んでください。

そして、またやれそうだと感じたら、再度動きを行います。

レッスンの途中で頻繁に休憩を取るのには、体を休めるためではありません。

レッスンの中の休憩は、動きによって得た、感覚や情報を消化吸収するための時間です。

体を休めるための休憩は、各自で自由に取ってもらってかまいません。

#### ●動きの指示が分からなかったら

まずは、思い切ってやってみます。

例えば、右と左を間違ったりなど指示と違う動きをしていたら、プラクティショナーが修正してくれます。

どうしても分からない場合などは、遠慮せずに手を上げて、聞きましょう。

#### ●何も感じなかったら

まずは、あれこれ考えるのを止めてみましょう。

考える方にばかり意識が行っていると、感じるための感覚が邪魔されてしまいます。

思考する事(理性)を沈めて、感じる事(感性)を活性化させていけば、自ずと変化を感じていくようになります。

結果を求め過ぎないように注意しましょう。

焦らず、じっくりと時間をかけて変化を感じていけばよいのです。

