

フェルデンクライスメソッドとは？

What's Feldenkrais Method?

① 骨格で力を伝える

骨格のつながりを使えるようになると、体幹の大きな筋肉と骨格を主に使えるようになります。

そして、小さい筋肉に余計な負担をかけないようにします。

② 体ではなく脳を訓練する

感覚に注意を向けて、ゆっくり、小さな動きを識別することで、脳と身体の反応に働きかけます。

③ 無意識の動きを最適な動きに変換する

シンプルな動きを様々な方法で試すことにより、脳が新しい効率的な動きを学びます。

動きの選択肢を増やすと同時に、不必要的力をなくす練習をしていきます。



物理学博士。ノーベル物理学者ジョリオ・キュリーの研究協力者。自身の怪我をきっかけに、神経学・解剖学・生体力学・人間の発達などを研究し、このメソッドを作り上げた。また、柔道の嘉納治五郎の弟子で、ヨーロッパ初の黒帯取得者でもある。その為、このメソッドには武道の動きや考えも取り入れられている。

M.フェルデンクライス
1904～1984年



西洋医学と東洋医学の両面から、からだの再教育

フェルデンクライスメソッドでは、骨や筋膜のつながりをラインとしてとらえ、全身の姿勢や運動機能がどのように制御されているかを感覚で学び取ります。東洋医学とこのメソッドには、共通点がたくさんあります。鍼灸治療で、経絡を通して筋肉・内臓・心身のエネルギーにアクセスし、フェルデンクライスメソッドで、機能的な身体のつながりをご自身の脳で学び取ってみてください。

両者から、からだ全体へアプローチすることにより、より良い相乗効果が生まれます。

このメソッドは、怪我などで体に痛みを抱えている方や、高齢者でも実践できるようにプログラムされています。私自身も、この方法に出会ってから、自身のからだの使い方の変化を実感しています。

「神経可塑性」とは？

近年注目されている脳の機能です。以前は、脳は一度機能を失うと元に戻らないと言われていましたが、実は脳は経験や学習によって、神経回路を変化させ、機能的に適応することが分かってきました。

このメソッドでは、神経の可塑性を使って、身体を学びますので、年齢に関係なく、からだを変化させることができます。

自分のからだについて、本当に知っていますか？

自分自身を知るためには、まずは自分がどんな動きをしているのか「気づく」ことが鍵となります。

脳内にある「からだの地図」イメージを系統的に改善することで、より質の良い動き方が出来るようになります。

フェルデンクライスメソッドで、自分自身を深く知る旅に出発してみませんか？



鍼灸あん摩マッサージ指圧師

田村 麻子

在学中より竹村文近先生に師事。整形外科外来や介護施設で、重度介護者や高齢者などのリハビリマッサージを担当。2013年4月治療院開業。

厚生労働省登録 はり師 第153319号
きゅう師 第153038号
あん摩マッサージ指圧師 第133708号