

からだの気づきで脳が変わるフェルデンクライス メソッド

# Feldenkrais Method

健康で  
知的なからだを  
つくる  
**51**のレッスン

フランク・ワイルドマン著  
Frank Wildman Ph.D.,  
藤井里佳訳  
Rika Fujii

森ノ宮医療学園出版部

フェルデンクライスマソッドで知的なからだを！

本書で紹介されたレッスンは、動きで成り立っています。小さな動きを結び付けてより大きく複雑な動きにしていく中で、動きを正確に区別する。その「区別する」方法を学ぶためのレッスンです。重要なことは動きを覚えるのではなく「気づく」こと。そこにあるのは脳の無限の可能性への信頼です。エクササイズではなくレッスンという理由もそこにあります。日常のシンプルな動きの中から心地よさを、そして永久に動かないと諦めていたところが動きだす。諦めていた活動が再開できる・・・その喜びを体験してください。

フランク・ワイルドマン 著

藤井里佳 訳

定価 2,625 円（税込）

ISBN978-4-905195-01-6

C3075

送料(レターパック 350)

郵便受箱へ配達します)

手数料込みで 3,000 円

[お問い合わせは フェルデンクライス WEST JAPAN まで]

〒532-0003 大阪市淀川区宮原 4-5-22-1103

TEL:06-7492-0140 FAX:06-7492-0169

E-mail : [nsl@gai.eonet.ne.jp](mailto:nsl@gai.eonet.ne.jp)

# 本書発刊にあたって

英語教育を主な仕事としていた私ですが、30年前から健康運動指導に関わり種々の方法を試みてきました。そして、20年前に出会ったフェルデンクライスマソッドがきっかけで私の人生は全く変わってしまいました。それまで私の頭にあったからだの動きに関する考え方や知識が急速に色あせ始めました。それに代わり、動きを意識しながら快適ゾーンで行うことで効率のよいからだの使い方についての気づきや試行錯誤による発見など、脳に働きかけて好奇心や探究心を満足させる楽しい学び方を体験しました。それにより次第にセルフイメージやライフスタイルが変化し、人間関係にも影響がおよびました。私にとってはまさによりよい人生へのカギとなりました。

現在、このメソッドを日本語に翻訳した書物が少ないこともあり、その知名度が低く、もっと多くの人に知っていただくためには何ができるかと考えていたところ、フランク・ワイルドマン博士との出会いがあり、翻訳の許可を得て、まず専門誌『スポーツメディスン』(80号～100号)に連載させていただきました。今回、森ノ宮医療学園出版部のご協力により、それを再編集し、このような書物の形でご紹介できることは、私にとってこの上ない喜びです。

本書の指示どおりにレッスンを行えば、確実にその結果をその場で確認できます。現代社会はめまぐるしく変化し、ゆとりのない忙しい毎日、イライラやストレスで初めはレッスンする暇がないと思っていても、一日のほんのわずかな隙間の時間に続けているうちに、ある日ふと無駄な緊張や無意識の癖、ネガティブな思考パターンなどで仕事の効率を下げ、痛みや障害をつくりっている自分自身に気づきます。そしてレッスンでその問題を自分で解決することができることを発見し、その学び方を楽しみつつ学び、いつの間にかそれが日常生活の一部となり、自然の一部としての人間本来の思考、感情、情緒、行動における調和とバランスを取り戻すことができます。

2012年2月

藤井里佳

本書発刊にあたって	1
著者紹介	2
各方面から寄せられた言葉	4
日本の皆様へ	5
はじめに	9
フェルデンクライス・メソッドを始める前に	13
からだの名称について	16

## セクション1 職場や家庭の椅子に座って

動きのレッスン1 骨盤歩行	20
動きのレッスン2 椅子と遊ぶ	22
動きのレッスン3 もっと骨盤を元気に	25
動きのレッスン4 背中の解放	28
動きのレッスン5 肩の解放	30
動きのレッスン6 首と肩を弛めて伸ばす	32
動きのレッスン7 外科医の手	35
動きのレッスン8 座って安全に腰を曲げる	37
動きのレッスン9 慢性的ストレス障害の予防(首、肩、腰を動かす)	40
◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ ジャンプの始まりは椅子から立つ動き	42
動きのレッスン10 首、肩、腰の統合(手を頭に)	43
動きのレッスン11 座位から立ち上がる	46
◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ 動きで脳に変化を創る	48
動きのレッスン12 楽に手を伸ばす	49

## セクション2 顎、口、顔、首の緊張の軽減

動きのレッスン1 ストレスのない顎	52
動きのレッスン2 大きな口のレッスン	54
◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ キーワードは「気づき」	55
動きのレッスン3 喉を広げる	56
動きのレッスン4 顔の表情を豊かにする	57

## セクション3 上手なドライバーになるには

動きのレッスン1 運転のための最適なポジションをみつける	60
------------------------------	----

動きのレッスン2	視野を広げる	62
◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ	あなたの車はあなたの脳が動かしている	63
動きのレッスン3	駐車を楽にする	64
◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ	もっと楽に動ける感受性を育てるために	66

## セクション4 腰痛とうまくつき合う

動きのレッスン1	ボディスキヤン—からだを詳しく調べる	68
動きのレッスン2	骨盤のロックンロール	71
動きのレッスン3	肘から膝へ	74
動きのレッスン4	快いツイスト	79
◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ	レッスンはスマイルとともに！	81
動きのレッスン5	楽に反る	83
動きのレッスン6	首の自由な動きを取り戻す	87
◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ	動きのイメージを持つことで動きが可能になる	90
動きのレッスン7	首の自由な動きを取り戻すⅡ	92
動きのレッスン8	腰と臀部のより上手な使い方	94
動きのレッスン9	脚を倒す	97
動きのレッスン10	脊柱全体の動きを統合する	100
◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ	姿勢を変えて動きのレパートリーを広げるために	103
動きのレッスン11	熊のように転がる	104
◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ	もう一度、子どものような動き方を学ぶこと	106

## セクション5 ウォーキングの楽しさ

◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ	モーターコンセプト(動きの概念)を使って歩く	108
動きのレッスン1	バランスの改善	110
動きのレッスン2	足と足首の発見	113
動きのレッスン3	硬い臀部と膝の解放	117
動きのレッスン4	推進力を強める	119
◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ	生来持っている動きの宝庫を再利用する	123
動きのレッスン5	靴を節約するためのレッスン	124
◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ	幼児期に体験した知恵を使って	127
動きのレッスン6	エレガントな歩き方の創造	128
◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ	からだをロボットのように使わないとために	130

## セクション6 思考をささえる筋肉の使い方を改善する

動きのレッスン1 舌と口を活気づける	132
動きのレッスン2 算数の能力を伸ばす目の使い方	134
動きのレッスン3 算数の能力を伸ばす目の使い方Ⅱ	136
◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ 悪い習慣と縁を切って、賢いからだを新しくつくる	138
動きのレッスン4 焦点を合わせる術を磨く	139

## セクション7 呼吸の改善

動きのレッスン1 呼吸のレッスン	142
◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ 筋肉が奏でる呼吸のコンサート	145
動きのレッスン2 呼吸のレッスンⅡ	146
動きのレッスン3 呼吸のレッスンⅢ	149
◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ サバイバルと身体内部の気づき	152

## セクション8 ストレスを素早く解消する方法

動きのレッスン1 臀部を気持ちよく解放する	154
動きのレッスン2 転がってリラックス	156
◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ 自分自身の認識スピードで動くために	158
動きのレッスン3 転がってのびのびする	160
動きのレッスン4 ハムストリングを伸ばす	162
◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ 「ストレッチで筋肉を伸ばして障害防止」は誤った信仰	165
動きのレッスン5 ハムストリングを伸ばすⅡ	166
動きのレッスン6 自己マッサージでからだを伸ばす	169
◎F.ワイルドマン博士からのメッセージ 脳と筋肉は1つのユニット	171
動きのレッスン7 広げる、伸ばす、転がる	172
動きのレッスン8 ヒップを楽に滑らかに動かす	175
おわりに —さらに深めるために—	177
私とフェルデンクライス・メソッドとの出会い	179
賛辞—翻訳者から	180
お薦めの資料	181
翻訳者プロフィール/モデルプロフィール	182



## 首と肩を弛めて伸ばす

首と肩の緊張を解いて首の動く範囲を広げるのに役立ちます。腰部や足の筋肉が、どれほど首の開放感につながっているかに気づくでしょう。

1. 椅子の真ん中で後ろにもたれず、足の裏は床につけて座ります。両腕を肩の高さで真横に出し、顔は真正面を向きます。

2. 右耳が右肩のほうにどのくらい傾くのかを見ます。左耳も左肩のほうに傾けます。耳が肩に楽に触れるのを止めているのはなんでしょうか？ どこで不快感がありますか？ どちらの耳がどちらの肩により近いでしょうか？ 両腕を下げ、膝の上に乗せます。

**アドバイス** 頭を肩のほうに傾けるとき、横に回転しないように注意すること。真正面を向いたままで頭を傾けることは、それほど簡単ではありません。

3. 右腕と肩を真っ直ぐ天井のほうへ持ち上げ、右耳と顔の右側に触れるようにします。頭は静止したままで、正面を向き、腕と接している頭の右側が肘のほうへ、また肩のほうへ近づくように滑らせます。

ちょうど腕を頬で上下にさすっているような感じです（写真1、図1）。数回だけ動かして、腕を下ろし、休みます。



(図1)



(写真1)



## 首の自由な動きを取り戻す

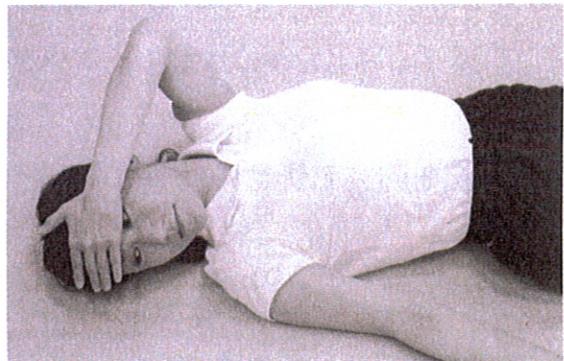
1. 仰向けになってください。肘を横に突き出すようにして、右の手のひらを額に置いてください。指先から肘まで一枚の板が貼りつき、頭はシリンダーかボールだと想像してください。次に腕と手で押して、頭を手の下で転がしてください(図1)。左に頭を転がすと、手首の際まで押すことになり、反対の方向に頭を引き戻すと指先に向かって転がすことになります。



(図1)

**アドバイス** 頭は完全に受動的で、首の動きはまったくなく、すべては腕の力でなされていると感じるかどうか確認してください。頭に何か動きを感じる前に、額の皮膚が頭蓋骨の上を滑っていると感じるはずです。皮膚が骨の上で限界まで引っ張られると感じ、ついに頭が動き始めれば、腕がそれを行っていることがわかるでしょう。頸をリラックスさせ、目の力も抜いてください。では腕を下ろしてください。止めて休んでください。

2. 左手を前と同様に額に置いてください。右手で行ったように、左手でも同じように頭を動かしてください(写真1)。左の肘が左方向を指しているのを確認してください。首の動きを最小限にしているか確認してください。



(写真1)

**アドバイス** 理想的には、首はまったく動かしたくないと感じ、あたかも誰かの手と腕があなたを動かしているかのように頭と首はその手にゆだねればいいのです。首が実際に回転できないほど緊張し痛む人にとっては、優れた運動だとわかります。筋肉を収縮させて関節を締めつけないようにすることを学べば、動きやすさと自由を獲得することができます。

動きを止めてください。腕はからだの横に伸ばしてください。首の状態や質が違うか確認してください。