

健康運動指導士・湊真里が指導する“脳の気づき”による心身の健康づくり



www.felden-ac.jp/

Feldenkrais Academy 2016 Summer Issue Wise Group



“気づき”は
より良い人生への
第一歩

人生をより素晴らしい
ものにするための
健康づくり



イスラエルの物理学者
モーシェ・フェルデンクライス
が体系化したメソッド

Feldenkrais Method フェルデンクライスメソッド

フェルデンクライスメソッドはカラダの動きを通して脳や心に働きかけるレッスン。カラダの動きを通して脳に働きかけ、【気づき】を起こし自己を高める。様々な問題に直接触れられることなく、動きを通して、自分自身でその問題と向き合い、気づいていくメソッドです。



人間が発育過程で動きを学んでいく プロセスを応用した【カラダの学び】のレッスン。

音楽や芸術のプロフェッショナル、俳優、ダンサー、ドクター、精神科医や教育者など、カラダから人々に伝えるプロたちが絶賛!!

フェルデンクライスメソッドは、心地よい体の動きを通して、全身の骨格や筋肉がどう連携して動くのかを詳細に体験することで、脳を活性化。神経系を通じて、より“自然”で“質の高い”動きと機能を身につけることを学んでいきます。ただ体を動かすだけの体操や運動はたくさんありますが、フェルデンクライスメソッドはそうではありません。体の動きを通して脳に働きかけ、“気づき”を起こさせることで自己を高める。そして、人生をより良いものにしていく。そのための健康づくりなのです。このユニークで画期的なメソッドの効果は、芸術、教育、医療など幅広い分野で評価されており、日本を含めた世界各国で活用されています。

フェルデンクライスアカデミーワイズグループ 横浜ワークショップ開校!!

足腰が痛い。肩が凝る。姿勢が悪い。更年期の不調など。
カラダの不調は【フェルデンクライスの脳から変える】メソッド!

予約制

横浜の閑静な山手の丘のサロンで、ワークショップを開催します!
ご予約承り中! 定員毎回10名様定員になり次第締め切らせていただきます。
メールでのご予約をお願いいたします。

14:00~ 横浜山手ACCサロン

1レッスン: お一人様¥2,000(税抜)

会場: 横浜市中区山手町170-3 横浜山手ACCサロン

横浜山手の閑静な丘の上の
サロンでワークショップを
体験してみませんか?

ご予約は、メールにてお申度ください。
felden-ac@jcom.home.ne.jp

フェルデンクライスアカデミー ワイズグループ 検索



フェルデンクライスアカデミー ワイズグループfacebookから旬の情報をどうぞ!!

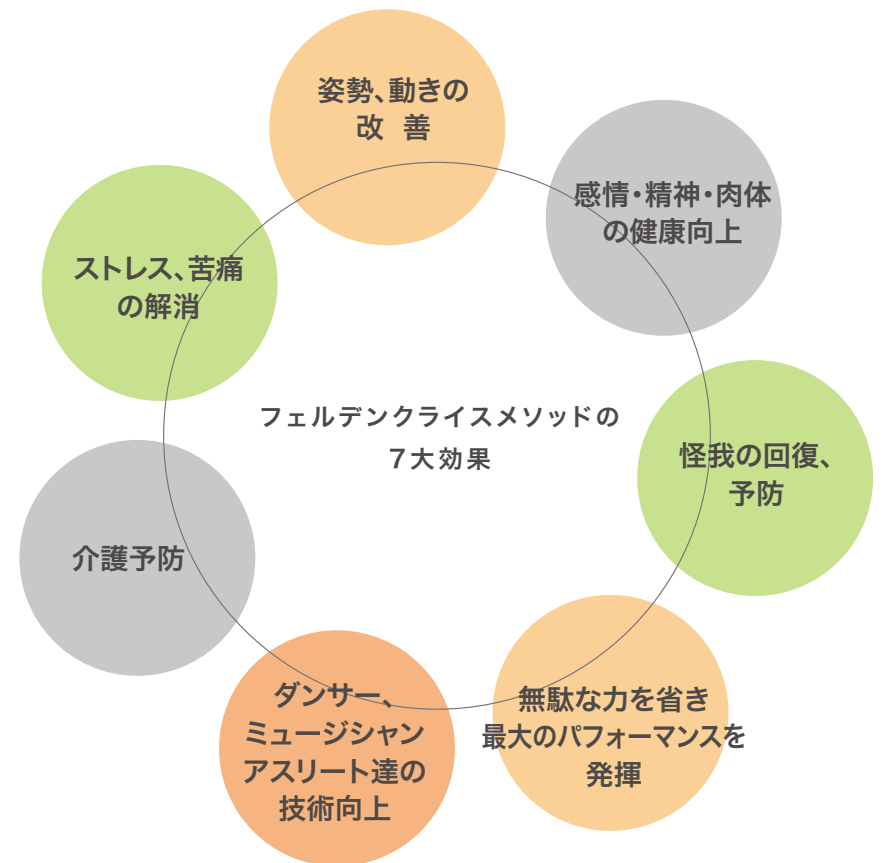
What's Feldenkrais?

フェルデンクライスメソッドとは？



自分に合った心地よい動きを見つけることで得られる 脳の“気づき”。
それは、健康、美しさ、そしてより良い毎日への近道です。

7 large effect



フェルデンクライス・メソッドとは、人類の進化、人間の赤ちゃんの成長過程、また人間の神経構造に基づいて創られた“気づき”を高めるメソッド。人間が生涯を通じて学習し、向上していくための画期的なアプローチです。フェルデンクライス・メソッドは人間の動きや行動の仕方、思考や感覚、学習の仕方との間の関係における我々の理解を著しく変えました。とくに右の7つの分野で大きな効果を上げています。また、フェルデンクライスメソッド プロフェッショナルトレーニングプログラムの受講生は、周囲の人々の生活に恩恵をもたらす技術を身につけることができます。このトレーニングを習得することによって自らプロフェッショナルとしての立場を確立させるだけでなく、すでに以下のような職業をお持ちの方のためにも役立つ効果があります。

- 健康運動指導士 ●スポーツトレーニング、スポーツサイエンス、体育
- ダンス、演劇、音楽 ●理学療法、作業療法 ●生理学、カウンセリング
- 東洋医学(針、灸、整体、指圧) ●精神科学 ●教育



自分に合った心地よい動きを見つけることで得られる 脳の“気づき”。
それは、健康、美しさ、そしてより良い毎日への近道です。

神経に働きかけることによって、“より自然で質の高い動き”を身につけ、心身ともにより良い方向へ導くフェルデンクライスメソッドは、“人生をより素晴らしいものにするための健康づくり”です。ただ体を動かすだけの体操とは違い、体の動きを通して脳に働きかけ、“気づき”を起こさせることで自己を高める。そして、人生をより良いものにしていく。そのための健康づくりがフェルデンクライスメソッドなのです。このユニークで画期的なメソッドの効果

は、芸術、教育、医療など幅広い分野で評価されており、日本を含めた世界各国で活用されています。心地よい体の動きを通して活性化された脳は、これまでの無駄な動きや力の使い方に気付きながら、どうすれば余分な力を使わずに効率よくラクに動けるのかを学習。その結果、心身ともに無駄な緊張が解きほぐれ、もてる能力を充分に発揮できるようになるのです。能力を十分に発揮できれば、人生はより良い方向へと進んでいきます。



Interview

体験者インタビュー



保健学博士
山本 初子 さん
花の集い・健康コンシェルジュの会
事務局長／管理栄養士／健康運動
指導士／IFF公認フェルデンクライ
スメソッドプラクティショナー

フェルデンクライスは、人生の大きな気づきとなるメソッド

フェルデンクライスメソッドによって得られたものが3つあります。まず、視野が広がったこと。以前より周りがよく見えるようになり、これまで自分の中になかった考え方や物事の捉え方を発見できるようになりました。それから、毎日を穏やかな気持ちで過ごせるようになりました。“余分な力を抜く”というこのメソッドの大事な要素が、穏やかな心やストレスからの解放に繋がっています。ストレスは免疫力を下げて病気やトラブルの元となるので、そこから自分を守れている気がしますね。そして、体調が悪い時やどこかに痛みを感じた時など、病院にかかったり薬を使わずとも、自宅でこのメソッドの動きをすることで改善できるようになりました。「なぜ痛いのか」「どこに負担がかかっているか」を自分自身の中で探り、気づけるようになったのです。創始者フェルデンクライス博士の“不可能を可能に、可能を容易に、容易を優雅に”という言葉は日常生活の中でも生きています。普段の生活の中で、体の動かし方を少し変えることで、例えば手が届かなそうな高い場所にある物に簡単に手が届くようになることもあるのです。これが、まさに博士の残した“不可能を可能に、可能を容易に”に繋がるところですね。フェルデンクライスメソッドは、今までは気づくことができなかった様々なことを教えてくれるメソッドだと思います。



薬剤師
二俣 隆浩 さん
IFF公認フェルデンクライスメ
ソッドプラクティショナー

体と心の調子が良くなると物事への向き合い方が変わる

フェルデンクライスメソッドを始めたきっかけは、若い頃に患った胸椎のケガでした。胸椎が潰れてしまい、背中の痛みが本当に苦しくて…。整体や鍼治療などを試していたところ、フェルデンクライスメソッドに出会いました。1日だけレッスンを受ける機会があり参加したのですが、その1回で、ずっと辛かった痛みがすごく楽になったのです。本当に驚きました！まさに1回のレッスンでこんなに変化を感じられるとは正直思わなかった…。それ以来、コースでレッスンを受けるようになり、ずいぶん体調が良くなりました。体が良くなったことで、薬剤師の仕事をしているので、調剤など細かい作業が多いのですが、体が良くなったことで、作業がすごく楽になりましたね。また、精神的にも穏やかに取り組めるようになったと思います。やはり体の調子が良いと、心の調子も良くなるものです。心と体は1つなのだと、改めて実感しました。そして、心の調子が良くなると、考え方や物事への向き合い方も変わってきます。以前よりも自分を認められるようになったのです。フェルデンクライス・メソッド独特の、「“こうあるべき”ではなく、それぞれの個性を大事にする」という考え方・学び方が身に付いたのかもしれない。私にとってフェルデンクライス・メソッドとの出会いは、人生における宝物になったと思っています。



クラリネット奏者
鈴木 生子 さん
アンサンブル・コンテンポラリー・α、オペラクラリネットアンサンブル、NYリコーリッシュアンサンブルのメンバー／東京都立総合芸術高校講師／IFF公認フェルデンクライスメソッドプラクティショナー

脳の“気づき”を得ることで、プラスの変化が生じる

フェルデンクライスメソッドに出会って、仕事や日常生活、また人間関係など、多くのことが変わりました。たとえば仕事では、クラリネットを演奏する中で、難しい作品に出会った時。以前はただ精一杯練習をしていたのですが、今はゆっくりと音を聴き、音楽の仕組みを感じ取りながら、より効果的な練習ができるようになりました。思うような音色が出せない時も、「体のどこが頑張っているのか」を自分の中で探り、「他に必要なサポートがあるか」などに気づけるようになりました。この“気づき”のおかげで、教えているクラリネットの生徒にも同じ練習法を伝えられています。同時に生徒の個性を尊重し、生徒自身による上達を促す教え方ができるよう気をつけています。日常生活の中でも、「今自分の体をどう使っているか」「要らない力はあるのか」など、歯磨きの時や、テレビを見ている時、信号待ちをしている時などに自然に感覚的に気づくことが増え、余裕がある時は違う体の使い方を試したりして楽しんでいます。また、以前より自分の可能性を見いだせるようになりました。「自分の中には、成長できる種がまだまだあるんだ」と感じられるようになったのです。自分の人生をもっと楽しくしたい、もっと充実させたいと思う人にとって、きっとフェルデンクライスメソッドはその第一歩になると思います。



保健師・助産師・看護師
鈴木 美奈み さん
IFF公認フェルデンクライスメ
ソッドプラクティショナー

無理のない身体の使い方 自然な姿勢に

フェルデンクライスメソッドを始めて6年ほどになりますが、以前に比べて、身体がラクに動くようになりました。関節や骨格が以前よりは柔軟になったことで、スムーズな動作ができるようになりました。さらに、姿勢を正せるようになったのです。私の母方の祖母が円背でしたので、その影響を心配していたのですが、このメソッドに出会ってからは無理なく背骨を伸ばすことができるようになり、睡眠中の姿勢まで改善することができたのです。また、私は普段、書類やパソコンに向き合っていることが多いので、どうしても目の疲れや肩こりに悩まされてしまいますが、そのような時には、フェルデンの〈肩こりなどをほぐすメソッド〉を行っています。そうすると、ひどい肩こりが改善されるのです。このようにさまざまな良い影響をもたらしてくれたフェルデンクライスメソッドを、妊産婦さんにも行っています。妊娠後半期には、ほとんどの妊婦さんが腰痛になります。このメソッドは、その骨盤ケアに最適です。その際には、出産の不安や育児に関する相談なども受けるようになっています。不安やストレスを軽減し、心身ともにリラックスすることで素敵なマタニティーライフが送れるでしょう。このように願って、フェルデンクライスメソッドを通して妊産婦さんにお手伝いしております。



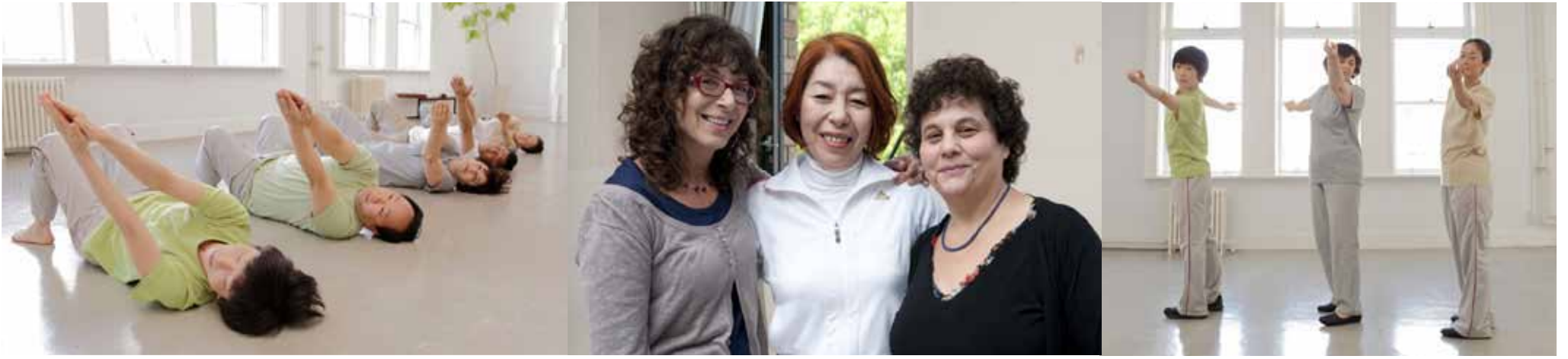
バレエ指導者・即興ダンサー
松延まき子 さん
バレエスタジオ主宰／IFF公認
フェルデンクライスメソッドプラ
クティショナー

体が楽に、心が豊かになるメソッド

フェルデンクライスメソッドのレッスンを初めて受けた時、「これは私の核心に迫るものだ」と直感しました。そしてその直感のとおり、このメソッドはすべてにおいて良い方向に、大きな影響をもたらしました。自分の中に感じるほんの小さな動きが、身体面だけでなく、精神面や人間関係など当時私が抱えていた色々な問題と深く向き合うきっかけになったのです。踊りにおいては、これまで培ってきた感覚を変え、動きや技術面で多くの発見を生みました。身体の使い方や踊り方に変化を与え、表現の変化にも繋がりました。主宰するバレエスタジオの指導においても、その子ができることを尊重する・個性を大切にするという事の本質が明確になったと思います。新たな視野と可能性が広がったのです。さらに、私は今父の介護をしており、2年前には姉を看取りましたが、どんな状況にあっても、少しでも楽になってもらえる可能性があること、また自分への負荷を少なくしつつ相手の尊厳を保ちながら接する具体的な動き方・動かし方を学びました。このメソッドは、ただ身体が楽になるだけでなく、精神面にも大きな変化をもたらします。身体が楽になり心が豊かになると、自分とも他者とも、また社会とも良い関係を築けるようになる—フェルデンクライスメソッドは、そんな大きな変化を与えてくれるメソッドです。

Editor's notes

さまざまな分野で活躍する人から支持され、取り入れられているフェルデンクライスメソッド。今回お話を伺った皆さんの職業は多種多様ですが、フェルデンクライスの`動きを通じた脳の気づき、によって体調の改善はもちろん、専門分野の技術の向上や指導法の改善など、効果を日々実感されているようです。また、皆さん口を揃えておっしゃることがありました。それは、物事の捉え方や考え方が変わり、「前向きになった」「自分が変わることで人に対する接し方も変わった」といったような精神面の変化について。「まだまだ自分には可能性があり、もっと向上していけるのだと気づかされました。これからも成長し続けていけることに喜びを感じます」。そんなお話を皆さんそれぞれから伺うことができました。体を動かすことで自分の内面と向き合える。外面を磨くだけでなく、内面をも磨くことによって生まれる価値がある。そのことに気づかせてくれるのがフェルデンクライスメソッドの魅力ではないでしょうか。そんな、多くの人を惹きつけてやまないフェルデンクライスメソッドを、あなたも体験してみませんか？



Price List

メニュー&プライス

Membership Menu

ティーチャーズ養成コース：¥648,000（1年間/税込）

※分割払い可（2回払い・3回払い）

※なお、事前にお支払い頂く登録料の¥50,000（消費税込み）は1年分の参加費用¥648,000（消費税込み）に含まれます。但し、一旦振り込まれた登録料は返却できませんのでご了承下さい。

※定員80名（満員になり次第締め切らせていただきます。）

Vistor Menu

ビジター参加（体験レッスン）：¥13,000（1日/税込）

※ティーチャーズ養成コースの1年目に限り受付いたします。

横浜ワークショップ：¥2,000

その他ワークショップ：¥4,000～

※詳細はWEBサイトをご覧ください。

Course

プロフェッショナルトレーニングプログラム

Teachers Course

受講生には2年目終了時にATM教授資格が認定されます。また、卒業後は国際フェルデンクライス協会認定のフェルデンクライスプラクティショナーとしての資格が与えられます。全てのレッスンは日本語（通訳）で行われます。

- ①アウェアネス・スルー・ムーブメント（ATM）
- ②ファンクショナル・インテグレーション（FI）
- ③関連分野の講座
- ④ATM教授法
- ⑤FI教授法
- ⑥講義、ディスカッション、フェルデンクライス博士のビデオ講座

①アウェアネス・スルー・ムーブメントについて

言葉の指示によって集団で行うレッスン。ある完結した行動を小さな動きに分けて、動きのタイプや流れを徐々に変化させていきます。それにより、新しい動きの可能性が創造され、すでにもっている能力はさらに高まります。

②ファンクショナル・インテグレーション（機能的統合）について

教師と生徒が1対1で行うレッスン法。手をコミュニケーションの手段として使い、新しい動きや行動のパターンを教えます（動きの学習についての生物学、神経学、物理学、心理学の知識に基づいています）。

Teachers 講師紹介



湊 美勝（オーガナイザー）

ヘルズワイズ研究所代表/FPTP日本Vオーガナイザー、同クラスアシスタント/日本フェルデンクライス協会理事/健康運動指導士
フェルデンクライスメソッド国際ライセンス取得。
福岡大学体育学部卒業 福岡大学医学部研究生
運動療法の研究、福岡教育大学大学院教育学研究科修了。専門は運動生理学を中心とした健康教育で、関東をベースに活動。主に、健康教育、介護予防、脳血管疾患予後の機能改善、子供の機能向上レッスンに取り組んでいる。



湊 真里（アシスタントトレーナー）

フェルデンクライス アカデミー ワイズグループ代表/花の集い・健康コンシェルジュの会長/日本フェルデンクライス協会事務局長/健康運動指導士
2000年フェルデンクライス メソッド国際ライセンス取得・大学卒業より、有酸素運動のよりよい質の動きについて研究。身体調整体操を創始。現在、フェルデンクライスメソッドの国際ライセンス取得指導者養成及び身体調整体操指導者養成に力を入れている。また、健やかな子供の発育発達のためのレッスンに取り組んでいる。



エラット・アルマゴール博士（イスラエル）

本コースの最高責任者。エルサレム大学講師 神経生理学博士。世界神経生理学学会で功績をあげる。エルサレム・フェルデンクライスセンターを設立し、指導・実践している。イスラエル、イタリアでコースの最高責任者を務めるとともに、日本で初のティーチャーズ養成コースを指揮し、以来日本VIに至るまでの20年に亘り、指導者育成に尽力している。他、世界中のコースで指導にあっている。現在では、フェルデンクライス博士の理念、哲学性を受け継ぐ、世界で最高峰のトレーナーの一人。



アナット・クリヴィンヌ（イスラエル）

舞踊学修士。世界中の数多くのティーチャーズ養成コースで教えている。主に、エラット・アルマゴール博士とともに指導にあたっており、特に日本のフェルデンクライス メソッドティーチャーズ トレーニング コースでは、1996年開始の日本Iから現在の日本VIに至るまでの20年に亘り、指導者育成に尽力している。

ポール・ニュートン（フランス）

アメリカ、ニューヨーク州出身。ダンスと心理学を学んだ後、1987年にサンラファエルのトレーニングを卒業してプラクティショナーとなり、1993年にアシスタントトレーナー、2001年にトレーナーとなる。ヨーロッパ在住25年。フェルデンクライスメソッドへの深い理解と経験による明晰な指導スタイルを持ち、親しみやすい人気のトレーナー。ドイツ、オーストリア、フランス、スペインのフェルデンクライス・プロフェッショナル・トレーニング・プログラムにて教育ディレクターを務める。

ステファン・ローゼンホルツ（ドイツ）

1981年スタンフォード大学にて教育学博士を取得。モーシェ・フェルデンクライス博士のアムハースト（米国）のトレーニングを卒業後、世界各国のプロフェッショナルトレーニングプログラムで教えている。現在はドイツ・スイスで教育ディレクターを務め、メキシコ・コリマのトレーニングも受け持っている。

マリルベ・カンペロ（メキシコ）

理学療法士・作業療法士学位を持ち、1985年以来障害児教育に携わり、現在はコリマ大学医学部教員を務めている。1987年フェルデンクライスプラクティショナー取得後、メキシコフェルデンクライス協会を共同創設。メキシコ、チリ、コロンビア、アルゼンチン。スペイン、ドイツ、イタリア、フランスでメソッドを教えている。1998年よりメキシコのコリマ大学でプロフェッショナルトレーニングのプログラムコーディネーターとして活躍中。

ピアトリズ・ヴォルターシュピール（ドイツ）

呼吸法谷ポディーワークを学び、1993年トレーナーとなる。以降、北欧・南米で教育ディレクターを務める。現在はドイツとスペインで同プログラムの教育ディレクターとして活躍中。繊細かつ明確な指導で、生徒の気づき・知覚、そして独自の施行を引き出すとして定評がある。

イラン・ジャコブソン（イスラエル）

柔道を通してフェルデンクライスメソッドに出会い1991年トレーニングコースを卒業。フェルデンクライス・インスティテュションに勤務し「アレクサンダー・ヤナイクラス」を出版。フェルデンクライスメソッドセンターを運営し20年以上にわたりプラクティショナー向けのワークショップを主催、一般向けにATMやFIレッスンを行っている。イスラエル、ドイツ、ノルウェーのトレーニングではアシスタントトレーナーを務め、2012年トレーナーとなる。2011年ハバ・シェルハブ博士の「チャイルドスペース」第1期トレーニングを卒業。

Feldenkrais Teachers

Dr. Feldenkrais



～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博士（1904～1984）

フェルデンクライス・メソッド創始者。物理学、機械工学の博士号を持つ。解剖学、生理学、心理学にも通じ、長年にわたる様々なスポーツの経験と広汎な知識をもとに人間の動きのパターンを研究。1940年代後半にフェルデンクライス・メソッドを完成、多岐にわたる分野でメソッドを応用する。



Feldenkrais Academy
Wise group



フェルデンクライス アカデミー ワイズグループ
神奈川県川崎市麻生区千代ヶ丘1-20-29・102号室
お問い合わせ

e-mail: info@felden-ac.jp

Tel.044-701-3590

フェルデンクライスアカデミー ワイズ

検索

felden-ac @jcom.home.ne.jp