

心のコリもゆるやかにほどこける、“脳と体のコミュニケーション”。

ふいに電車の窓や鏡に映った自分の姿を見て、思わずショックを受けた、という経験は、大人なら一度や二度はあるはず。せわしない毎日の中で、いつのまにか悪い姿勢で凝りかたまってしまうだったり、気づかぬうちにストレスや痛みをためこんでいたり…。このままじゃいけないと一念発起して、いざ運動を！ とはりきってみたものの、慣れずにそれがまたあらたなストレスになってしまうなんてこともままあります。そんな人にも最適と評判をよんでいるのが、この「フェルデンクライス」。聞き慣れない名称に「？」でいっぱいになってしまいそうですが……。 「ひとことと言うと、“脳と体のコミュニケーション”をとるエクササイズです」とおっしゃるのは、講師であるプラクティショナーの和貴子さん。スマートなスタイルと明るくしなやかな雰囲気がある女性です。自身もかつてOLとして働き「3ヶ月に1回のぎっくり腰は当たり前。首もよく寝違えていました」という激務の日々を経て、オイルトリートメント施術職につき、さまざまなボディワークを学ぶ中、フェルデンクライスに出会ったそう。「技術だけでは根本からはよくならないこともありまして。体だけではなく、心をも癒すにはどうしたらいいのかをずっと考えているうちに、感情と体の密接な関係に気がついたんです。その気づきである“心身一如”という考え方をまさに体現していたのがフェルデンクライスでした」。



とてもゆっくりとしたペースで小さく大きく、いろいろな動きを試しながら、その人にとって一番心地よく、ラクになれる動きを発見していく。非常にシンプルなエクササイズであるフェルデンクライスのスタジオにあるのは、基本的にマットだけ。動きやすい服装で仰向けに寝転び、プラクティショナーの言葉による動きの指示にそって、ゆるやかに動いていきます。激しい動きは一切ないので、汗をかくこともありません。どのタイミングで始めても、動きをくり返してもOK。静かな空間でじっくりと自分の脳に働きかけながら、体、そして心と対峙していく満ち足りた時間が流れていきます。

こちらの講座は平日夜開催ということもあり、参加者はお仕事帰りの女性がほとんど。「肩コリを軽減したい」、「姿勢を整えたい」、「若々しくなりたい」など、皆さんさまざまな目的を持って参加されていますが、共通するのは「ラクになりたい」という思い。静かな空間でゆっくりとした動きを通じて、自分にとって心地のよいポイントを見つけしていきます。女性のみならず、普段ゆっくりできる場所がなかなかみつからないという男性にもおすすめ。

通常、フェルデンクライスのレッスンは“ATMレッスン”と呼ばれます。ATMとは、Awareness Through Movementの略で、“動きを通しての気づき”という意味。こちらのスタジオでのATMレッスンをベースに、自宅でも自主的に動いているとおっしゃる方もいらっしゃるそう。「ラクな動き方を脳に気づかせることで、自分を癒せるようになり、おだやかな治癒力が身につきます。体の衰えを感じた時や何かにつまずいた時、フェルデンクライスが道をひらく手助けになると思います」と和貴子さん。脳に刺激を与え、日常の動作に変化をもたらすフェルデンクライス。バランスの整ったラクな状態と美しい姿勢を保つため、そして自分を癒すために。“脳と体のコミュニケーション”を、ぜひ始めてみませんか。

心も体もキレイになる

フェルデンクライス グループレッスン



活動日時・スタート日・受講料

第1・3 19:30～21:00

4/2 スタート

6ヶ月 全12回 32,400円

教材費なし



国際フェルデンクライス
プラクティショナー
和貴子

心と体のバランスをとり直し、美しさを呼び覚ますサロン「セラピールーム.jp」主宰。2008年より筋骨格にアプローチする繊細なタッチのアロマオイルトリートメントの提供を開始。心身が健やかで調和のとれた「本当の美」を探求していたことからソマティック・エデュケーションの世界へ入り、より深く体系化された世界に名高いフェルデンクライス、メソッドと出会う。現在、サロンにて應しのアロマオイルトリートメントと身体機能に根本的改善をもたらすフェルデンクライス個人(FI)レッスンをおこなうと共に一般の方やセラピスト向けにグループ(ATM)レッスンを多数開催している。

体験会 3/19 19:30～21:00

参加費 1,080円