

みんなでフェルデンクライス 参加者募集中!

体験も出来ます!
詳しくはお問い合わせ
ください。

毎週木曜日

9:45~11:00

五十嵐コミュニティハウス

1階和室

お申込・お問い合わせ

中村:025-268-4637

知られていないのがもったいない!

やってみて自分くらいの
中高年にとってもいいと思う。
みんなに教えたい。



人に勧めたいけど
うまく説明できない

やってみないと良さが
わからないので、
まずは一ヶ月くらい
続けてみてほしい



ヨガを止めてから、ストレッチ
もしていないけど、からだが硬
くなっていないのでうれしい

フェルデンクライス
って
どんなの?



頭とからだの
洗濯



★からだのサビ取り

気持ちいい! 終わるとスッキリ

どうして体が楽になるのか不思議

ストレッチや体操、
筋トレ、運動とは違う

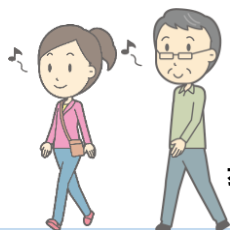


最後に仰向きになると床に
体がべったりついている

歩くときに足の裏を感じる



やり始めてから、仰向きで
寝ることができるようになった



レッスンの後は全身で
歩いている感じがする



肩や腕が
軽くなった

最初はよくわからなかったけど
今はとても気に入っている



フェルデンクライスはイスラエルのモシェ・フェルデンクライス博士がつくった方法なので、フェルデンクライス(メソッド)と言います。1レッスンが 40~50 分程度で、様々な動きで構成されています。動きの指示はその都度シンプルな言葉で行なわれ、先生は話すだけで見本はありません。何回か動きを繰り返して、少し休み、それから前と少し違う動きをします。

動く範囲は自分が楽にできる範囲内なので、誰でも出来て、年齢も関係ありません。レッスンの種類は多く、体のいろいろな部分に意識を向けます。今まで使われていない部分を意識して、動かすことで、全身のバランスが整います。



レッスンのイメージ

Photography by Rosalie O'Connor

このレッスンの目的の一つは自分の動きを観察し、動きの癖を見つけ、無駄な力が入らない、より楽で機能的な動きを見つけることです。そのために、きちんとやる必要があります! 人と較べたり、ちゃんとやろうとすると、じっくり自分の体を感じる事ができなからです。参加者はそれぞれ自分のペースで動きます。今までにないユニークな内容です。自分の動きを感じ、動きを探ることで、脳神経系をフル回転させています。

レッスン後は、姿勢が良くなったり、歩きやすくなったり、体や気持ちりが軽くなったりします。リラックスを感じ、呼吸も深くなります。膝痛や腰痛などの慢性痛がある人にもおすすめです。