

フェルデンクライスはどのようにしてはたらくか

科学的な研究によって、脳と神経システムが体全体を支配しコントロールしていることが証明されています。フェルデンクライスは脳と体の間のコミュニケーションを増加させることによって、体の機能を活性化し、向上させます。脳と体のパワフルな関係を使ってフェルデンクライスが引き起こす変化や改善は、驚くほど効果的で、スピードがあり、並はずれています。

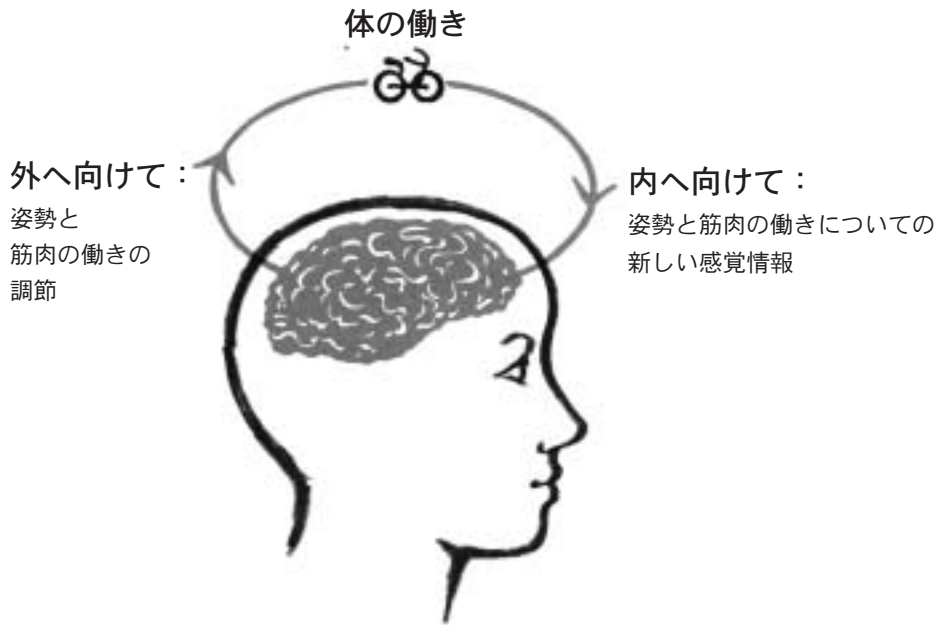
小さな子どもだった頃、私たちは起きあがったり、転がったり、這ったり、立ったり、歩いたり、走ったりすることを学びました。このような学習を成し遂げるために重要なのは、自然な試行錯誤のプロセスです。歩き方を学習するためには、まず立ち上がり、バランスを保ち、一步を踏み出すことを学ばなければなりません。転んだり起きあがったりを何度も何度も繰り返したあとで、ようやく私たちは一步また一步と、バランスを失ったり転んだりしないで歩き続けることができるようになるのです。

科学者はこのプロセスを運動感覚学習と呼びます。「運動感覚」と呼ばれるのは、見る、聴く、バランスを取る、触るなどの感覚を運動に関連させて使うからです。そして、「学習」と呼ぶのは、結果として私たちは何か新しいことをする方法を学ぶからです。

体によるすべての学習は、運動感覚学習によるものです。それは、感覚と筋肉と脳との間の情報交換のプロセスで発生するものです。体が動くと、触覚やバランス、視覚などの感覚は脳に体の姿勢や筋肉の活動に関する情報を送ります。脳は筋肉へ向けてのメッセージを修正することによってそれに対応します。情報がやりとりされるにつれて、体にある非生産的で不必要な筋肉の働きが、発見され取りのぞかれていくのです。こうして少しずつ、あなたの動きはより洗練された無駄のないものになっていくのです。脳と感覚との間の情報のやりとりは、協調性が高く、何かを無駄なく成し遂げるような動きが形作られるまで続きます。このすべてのプロセスが、なんら意識的な努力をすることなしに起こるということは、まさに奇跡のようなものです。

自転車に乗る練習をした時のことを覚えていますか？ はじめのうちは、ただ自転車にまたがるだけでも難しいものです。ものすごい力でつかまり、バランスをとるために必死で頑張っても、何度も転んでしまいます。それでも、試行錯誤をしているうちにやがて、スピードを出して走ったり、角を曲がったりしてもバランスが取れるようになるのです。脳の働きによって、少しずつ筋肉の不必要な力が減っていき、成功するための神経と筋肉のパターンが形成され、自転車に乗る技術が上達するのです。そして最後には、バランスを取りながら、ペダルを踏み、道路を見て、空想にふけったり口笛を吹いたり、ついにはそれを全部やりながら両手をハンドルから放したりすることもできるようになるのです。

フェルデンクライスは、脳が自然におこなう運動感覚学習を刺激して、それを使うことによって体の機能を向上させる初めてのエクササイズシステムです。



フェルデンクライスの秘密

運動感覚学習をとおして体が自然に向上していくという驚くべき能力を利用するためには、脳に、体のなかの不必要で無駄な筋肉の働きを発見し、それを減らす機会を与えなければなりません。神経生理学の研究によれば、たくさんの筋力を使っているときには、脳が神経筋組織を改善するのに必要な感覚的な識別能力を働かせることは不可能なのです。そういう理由で、伝統的に行われている、筋力や力、スピードに依存するエクササイズでは、脳が体の代わりに働くという能力を発揮することを妨げてしまいます。筋肉の力を最小限にしたとき、私たちの脳は自由になり、重要な感覚的な識別をすることができるのです。

たとえば、重い物を持っているとすれば、筋肉をかなり使わなければなりません。重い物を持っているときにハエがその上にとまったとしても、ほんのわずかな重さが増えたことを感じることはできません。なぜなら、体の中の筋肉の働きが私たちの脳がわずかな重さの違いを感じ取ることを不可能にしているからなのです。しかしながら、もしもとても軽い、羽のようなものを持っているとすれば、筋肉をたくさん使う必要がありません。脳にはわずかな違いや変化を感じ取る受容力に余裕があるので、ハエが羽の上にとまっただけでも、重さが増えたことを容易に感じ取ることができるのです。

フェルデンクライスのエクササイズは有効性の高い神経学の法則を利用しています。つまり、「筋肉を使わなければ使わないほど、運動感覚的な学習と身体的な向上は大きくなる」のです。

この本におさめられた10のフェルデンクライスのエクササイズは、ゆっくりした簡単な動きで、脳の運動中枢を刺激し、脳と筋肉の間の大切な情報の流れを引き起こします。神経筋システムが、より良い健康に向けて自動的に、まるで魔法のように再構成されるにつれて、緊張やこわばり、疲れや不快感は消えていくのです。