

2010年4月29日に開催した「フェルデンクライス・ワークショップ」 参加者のご感想 (一部抜粋したものです) ※講師は大宮チエ子さん



☘ (前略) 大宮先生のお話はいつも本当におもしろいと思うのですが、「怒る」ということについてのお話しがなるほど、と思いました。子供たちに怒るときに自分をちょっと観察するようにすると、怒りの感情も薄まり、私にとっても子供たちにとってもいいな、と思いました。(中略)

フェルデンクライスおもしろいですね。私は確実に救われていると思います。年齢的なものとか、職場のストレスとかでこのまま行ったら鬱になるな、というようなときに深掘れせずに戻ってこれるのはフェルデンクライスを知ったからかもしれないです。(Yさん)

☘ 私はチラシを見ての参加でしたのでフェルデンクライスについては何も分からない状態でした。当日はフェルデンクライスとは何かの説明から始まるのかと考えておりましたので、初めは「なんなのこれは～」という印象を受けました。無理しないでいい、頑張らないでいい、やめたかったらやめていい、寝たかったら寝ていいと言われても、日常生活とは真逆の価値観です。身体はどうなっていますか？肩甲骨はどうなっていますか？と言われても「別に・・・」という状態で、何を求められているのか分からない、何が何だか分からないまま、言われるまま身体を動かし、今日一日終わるんだろうかと途中不安感を覚えました。はっきり言えば午前中はそのような状態でした。

午後からはなんだか楽しくなりました。分かったわけではないのですが、先生の声もよく聞こえるようになりました。私は耳が悪くて補聴器をしています。先生の声が大きくなったのかもしれませんが、なんだか聞こえが良くなったと感じました。最後まで「分かった」と感じることはありませんでしたが、日常とは違う世界を体験したという気持ちです。

終了後、歩いている時、どなたかも仰っておられました。しっかりと足をつけて歩いているという感じが分かりました。足関節が柔らかくよく動き、自分が歩いていることを足から感じる気がしました。普段は手段として歩いているので歩くことを意識していなかったと思います。

翌日、職場で自分の考えをいっている自分に驚きました。私は主張するのが苦手ですので、大きな変化だと思えます。ゴールデンウィークも明日で終わりです。毎回長いお休みが終わる時、ああー、無駄に過ごしてしまったと思って後悔するのですが、今回はちょっとちがいます。いろいろな意味で、新しい出会いがあり、よかったです。レッスン当日、参加の理由を「元気になるかと思って」お話ししましたが、気持ちが軽くなって少し元気になれたと思います。(Yさん)

☘ (前略) なまじ踊りをやっているせいか、目指すものに近づくように、できるように、という思いがどうしても出てきてしまいました。終わりのクラスになって、なんとなくですが、さじ加減が分かった感じでした。目指すようにではなく、自分の体に聞きながら、こうやって動くこうなるんだって気付く感じでした。

その後の影響はまだ実感できていないのですが、これはなんだろう？？？というフェルデンクライスへの興味は沸きました。

あと、大宮先生の「怒らない」というのは良かったです！体の何がどうなっているとか具体的なことでなく、感覚的に受け取りやすかったです。そこから今私どうなの？って考え易かったです。本当に自分が怒ってる時にこのワークショップ思い出したら、体の力がぬけて冷静になれるような気がしました。大宮先生のワークショップがあったらまた参加してみたいです。(Sさん)

☘ 大宮先生の指示に従って右足の膝を少し上げる動作を繰り返す。徐々にではあるけれども動きが軽くなっていくこと、そしてぎこちなさが軽減していくのが分かった。仰向けになったとき、レッスンが進むにつれて背中が床に接する部分が増えていったのは少し驚いた。正直最初はいわゆる勝手に分からない状態で、身体も無意識に無理をしていたのだと思う。ときどき背筋が痛んだのはその所為だろう。

午後はハードな動きと聞いていたが、身体の頭が少しずつフェルデンクライスメソッドのコツを覚え始めたのか、ひたすら楽しい時間を過ごした。この楽しさは想定外で、自らの動きや考え方への気付きによるものかも今は考える。そのためなのか「疲れた」感が残っていない。大宮先生の言葉を受け止め、頭で整理し、身体を動かす。そのコツを自分なりに解釈したのかもしれない。恐らく、右手と左足の動きについて指示を受けた場合、左手や右足など身体他の部分の使い方は「ご自由に」という認識でいたのだと思う。

レッスン終了後、自分の印象を一度受け止めてから、なるべく論理的に口に出して伝えたいという思いが強まった。このような思考は日常的に行っていたと思うのだけれど、何と、頭の中の抜け道が幹線道路になりドライブインができた感じ。例えば食事の時。「美味しい」「うまい」だけでなく、「ジャガイモの風味が効いていておいしいポテトサラダだ」とか「キャベツのしゃっきり感とヤマモの食感がよい関係のお好み焼き」などと表現していた。生業である映画の魅力を伝える上でも、この「受け止め方と伝え方」の感覚は良い方向に作用するのではないだろうか。(シネ・ウインド支配人 井上経久さん)

<お申し込み・お問い合わせ先> からだレッスンmove やぎ

Email : yagi@le-move.com tel: 090-8115-7252

できるだけメールにてお申し込みください。その場合は件名を「5/29WS申し込み」としてお名前、ご連絡先のお電話番号、ご住所をご明記ください。メールが使えない場合はお電話でご連絡下さい。定員は約25名です。

持ち物、お支払い方法等詳細はお申し込みの後、追ってお知らせいたします。



4月25日までのお申し込み(ご入金済み)の場合は、参加費が早割りで7,000円になります。

フェルデンクライスについては下記からだレッスンmoveのホームページをご参照ください。

<http://www.le-move.com>