

フェルデンクライス・メソッド ～心身の覚醒を促す～



講師 & プロフィール 竹内 理子さん

理学療法士としてリハビリテーション医療に従事する(1984～)。
フェルデンクライスメソッドをハワイで国際認定資格取得する(1999～)。
ドイツに居住しミュンヘン市民講座や俳優養成所での講師を務める(2004～2015)。
身体の動きがテーマ、フェルデンクライス法をベースにしウォーキングやダンス
レッスンなどに展開している。現在、逗子に在住。訪問リハビリに従事し、自宅
でフェルデンクライスレッスン開催中。

講座のねらい

イスラエル人の科学者、フェルデンクライス博士が創始した身体調整法です。簡単な運動で、身体
の繋がり方や動き方を、効率よく洗練し質良く変えていきます。
姿勢や歩き方の改善につながります。スポーツや芸術等のパフォーマンスの向上、慢性の痛みや緊張
の緩和、ストレスマネジメント、リハビリテーションなどに効果が期待できます。

講座の内容

主に床に横たわった姿勢で指示を聞きながら、簡単な動きをします。無理なく楽に動く道筋を自ら探索
し見出していきます。無意識に習慣で行っている身体の使い方に意識を向けます。こうして、脳に新しい
運動回路が拓かれるのです。
レッスンでは運動経験を問わず、どなたでも参加できます。

対象 : ダンス、ヨガ、サーフィン、体が固い、運動不足、慢性痛など、身体に興味のある方。

持ち物 : 動きやすい服装、タオル。



開 講 日

7/4, 7/11, 7/18, 7/25 木曜日 (全4回) 9:30～10:45

定員 10名

受 講 料

受講料 4800円 テキスト・教材費 なし

開 講 場 所

逗子文化プラザ 市民交流センター 第6会議室(和室)