

# The Feldenkrais Method and Dynamic System Principles

## フェルデンクライス メソッドとダイナミックシステム理論

マーク・リース

---

以下の文章は、発達心理学者エステル・テーレン博士(Esther Thelen)の著書『認知と行動の発達に対するダイナミックシステム理論によるアプローチ』を読んで、フェルデンクライスメソッドに通じるその内容に大きな感銘を受けた筆者マーク・リース(Mark Reese)が、フェルデンクライス メソッドをテーレン博士に紹介するために書いたものです。

この手紙でマークは、主にフェルデンクライス メソッドと「ダイナミックシステム理論」の共通点について述べています。内容を理解しやすくするためにダイナミックシステム理論についての簡単な解説を以下に記載します。また本文中の人名等については訳注を、筆者マーク・リースについては経歴をそれぞれ本文末に記しました。(訳者)

### ダイナミックシステム理論について

ダイナミックシステム理論は、システム的な観点を中心に、多様な概念を織り込むことによって、発達研究の進展に貢献してきました。例えば、「自己組織化」という概念が一例です。また、人間の発達に関して、遺伝的要素から始まり、脳内神経や社会的な要素などの相互関係を念頭に置きながら、複雑なシステムを考察している点が特徴的です。

それらの複数の要素は、様々なレベルで相互に関係し合っており、ある種のパターンを構成する力を内在的に秘めています。例えば、ダイナミックシステム理論で特に有名なパターンの例は、「アトラクター」と呼ばれるある種の均衡状態です。

ダイナミックシステム理論は、そうした均衡状態がどのような変数によって生まれ、システムがどのような要因により均衡状態から脱却して、再び均衡状態へ至るのかというプロセスを質的・数量的に明らかにしていますが、これは発達理論の観点から重要なことです。この発見は、新たなスキルや知識を獲得する際に見せる均衡状態・脱均衡状態と関わっており、発達理論のみならず学習理論にも大きな影響を与えました。

モシェ・フェルデンクライスは動きの教育法の開発者としても理論家としても輝かしい才能の持ち主で、運動科学や認知にまつわる、時代をはるかに先行する斬新なコンセプトを作り出しました。動きの教育法に対するフェルデンクライスのアプローチはダイナミックシステム概念を内包しており、その点において比類のないものだと思います。

従来のトレーニング法や身体教育は、正しいフォームもしくは姿勢を厳密に守ること、言葉による動きの指示、手本を見て模倣することを前提とします。このようなアプローチはすなわち、「高次のコントロールセンター」もしくは大脳皮質のホムンクルス〔小人の意〕と呼ばれる部位が身体に命令を出して、新しい姿勢や動きのパターンを学ばせることができるという、トップダウンの運動制御理論に基づいたものです。フェルデンクライスはこのような運動制御理論は間違っており、意識的な自己指示だけが機能の学習を可能にしているのではないと確信していました。機能の学習はさまざまな探索を通して起きるもので、その探索は機能の目的や環境から制限を受けたり、促進させられたりします。

フェルデンクライスは自分の動きのレッスンを、機械的の反復を連想させるエクササイズと呼ばれることを嫌い、むしろ科学実験にたとえました。科学実験は何度行なっても同じ結果が出るものですが、それと同じように、人は同じ身体的構造、機能を持ち、似た環境のもとで同じような課題を遂行しようとするものであり、それゆえに類似の運動機能の問題は類似の解決法にたどり着くということをフェルデンクライスは繰り返し明らかにしました。初めの姿勢や動きのパターンがどんなに違っていても、指示や手本がないのに結局同じような解決法にたどり着くのです。フェルデンクライス メソッドのレッスンは数千もあります、それは運動学習の本質に関する自らの仮説を検証するうちに作り出されていったものです。

動きを解剖学的、運動学的見地からのみ説明しようとするのではなく、動きの「組織化」を理解すべきだとフェルデンクライスは主張しました。「組織化」とは動きに含まれている意図や文脈などの性質のことです。つまり、特定の環境の中で、人が生体力学やエネルギーの要素を含む様々な基準に合致するように行為をどのように組織化するかということです。

変化というのは直線的なプロセスではないことをフェルデンクライスはよく承知していました。課題のいかなる面のごくささいな変化でも、運動に思いがけない非線形の変化を引き起こすことがあります。彼のメソッドは、より効率の良い動きや姿勢をうまく身に着けるためのファクターのコントロール法を発見する、その道筋を学ぶものです。彼は、学習には感受性が不可欠であり、機械的の反復、強引なストレッチや手による誘導は動作パターンの変化を促す第一の要因ではないと確信していました。

フェルデンクライスの指導方法は、鉛直線や格子を用いて望ましい姿勢を視覚的に示すものではなく、姿勢は動きの一つの要素であり、課題遂行中の必要に応じて身につけるべきものであるとしています。1940年代にフェルデンクライスが定義した「acture」〈訳注：act（動作）とposture（止まっている時の姿勢）を結合した造語：動きの一つの要素であるという意味での姿勢〉という言葉は静的な姿勢という意味からはほど遠く、むしろカオスモデル〈訳注：一見不規則に見えていても規則が見いだされる現象をあらわすモデル〉に酷似しています。姿勢は、課題による要求、バランス、生体力学、支持面などの影響を受ける多くの体位を含むゾーンが漸近的に近づいた安定的平衡点、すなわちダイナミックシステム理論で言うアトラクターと定義できます。カオス的でありながら高度に組織化された動きは静的な姿勢においても「姿勢の揺らぎ」として存在し、理想的であろうがなかろうがピクリとも動かない固まった姿勢を維持することがまったく不可能であることを示しています。

非常に安定したアトラクターから別のアトラクターに移るために必要なバランスの崩れ、すなわち脱均衡を起こすために、フェルデンクライスは多くのテクニックを開発しました。課題の変更、環境設定の変更、新しい空間方位性、力の代替などです。

フェルデンクライスが姿勢を良くするようどう教えたか、いくつか例を紹介しましょう。

1. 立位でさまざまな揺れ方をするシリーズによるレッスンがあります。前後に揺れる、左右に揺れる、足を離して立つ、次に両足をくっつける、目を開けたまま揺れたり、閉じてやったり、円形に動く、反対回りの円形に動く、などのヴァリエーションを行ないます。さらに足を前後に並べて揺れるシリーズがあり、腕を前に出す、後ろに出す、横に伸ばしながらと、様々なコンビネーションで揺れます。

これらの動きを探索すると、その時点でのアトラクター、安定的平衡点のバランスが崩れて、あらゆる方向への動きを容易にする別のゾーンの新しいアトラクター点が現われ、スタンスが狭くなったことや目を閉じたために必要とされる、新たなバランス維持を可能にします。

2. 立位で身体を回すレッスンでは、横に体を向けてそちらを見るときに姿勢が再調整されます。横を見ようとするときに、習慣的な姿勢によって前方に向いたままだったり、身体の向きを頭と固定したままだったりするかもしれません。
3. 両手両足を床について4点で支える姿勢で行うレッスンがあります。その姿勢で、左右の手を交互に上げる、足を交互に上げる、右手右足を同時に上げて、次に左手左足を同時に上げる、右手と左足を上げ、次に反対の対角を上げる、両手を上げる、両足を上げる、最後には両手両足を同時に持ち上げてホップする、という具合に動きます。最初に腕と脚をどう置くかは人によって実にさまざまですが、レッスンが進むにつれ大多数の人が同じような置き方

をするようになります。

探索の段階の脱均衡状態で手足の位置や動きの軌跡がどう違ってても、その課題を行なうためには、似たような解決法にたどり着くのです。従来の理学療法では筋肉の強さと柔軟性、骨格のアライメントと可動性といった物理的な要因が重視されますが、それとは対照的に、フェルデンクライスは姿勢や動きに関する問題の多くが、認知、運動、知覚、環境の要素を含む動作習慣と強く結びついていることに気づいていました。従来の治療では、神経学的問題を抱えた患者はストレッチをしてもらうよう指示されますが、例えば脳性麻痺の子供にはストレッチは絶対にできません。無理な力をかけない限り肘が曲がって固まったままの子供の場合、フェルデンクライス メソッドでは、肘を曲げて寄りかかれれば座った姿勢になれることに子供が探索を通じて気づくように動きを誘導すると、肘は簡単に曲がってくれる場合もあるということを示します。機能的意味と切り離された動きや訓練は、表面的でしかありません。望ましい目標に到る理想的な動き方に導いてくれるのは、豊富な情報源である動きと知覚情報の間のさまざまなやりとりですが、その豊富な情報を必要とする神経システムにとって、実質を伴わない訓練はノイズにすぎないのかもしれない。

フェルデンクライス メソッドのもうひとつの傑出した特徴は、慢性痛に対する体系的な捉え方にあります。フェルデンクライスは筋骨格系の痛みを、起きたばかりの外傷による痛みを除いて、「体の中に実際にあるもの」にはみなさず、行動のパターンすなわち情緒、生体力学、神経化学などの要素で成り立つ習慣からくると理解しました。そのパターンを変えれば、構造的な問題があっても痛みは消えてしまいます。例をあげましょう。

1. 例えば、腕を上げようとするとう肩が痛いとなります。そういう時でも、肩関節からみて近位の側、この場合では上腕骨はそのまま、肩甲骨の方に腕との関係性が同じ動きを作り出しても痛みを引き起こさないことをフェルデンクライスは発見しました。このようにして、運動学的に同等の動きを、本人にはその差をまったく感じさせずに習得させることができるのです。近位を利用したこの動きは完全に無痛なので、通常行なわれるような、痛む関節より遠位の関節を使って動かした場合のような防御反応を引き起こすことはありません。このテクニックは、システムを脱均衡状態にして新しいパターンを可能にしているわけで、中心に近い部分の動きを何度か繰り返せば、通常の遠位からの動きでも痛みがなくなります。
2. 動きというものは往々にして、特定の体の方位性では苦痛でも別の方位ではそうではないものです。たとえば仰向けで頭を上げ、肘を反対側の、空中に持ち上げた膝に近づける屈曲の動きをしてみて苦しかったとします。次に、この動きをもっと楽にできる座った体勢、もしくは手や足に寄りかかった体勢でやります。その後、仰向けになった状態でもう一度行なうと苦痛がなく、より柔軟に、体が協調して動くようになっています。動きの方位性を変えると、

重力に抗する筋肉の働きの量が変わり、空間における部位の関係性が変わり、新しい固有感覚情報が生まれて、これが最も重要ですが、動きのカテゴリーが変わります。動きと今までの習慣的な状況を切り離すことにより、脳はその動きが危険ではないと受け取り、痛みが消えるのです。

3. 整形外科的、神経医学的問題を抱えた患者には、体の健康な側、傷んでいなく、痛みがなく、強張りも少なく、運動神経制御がより良い側で動きを行なってもらいます。多くの動きは左右相対的で、反対側で逆の動きをするのと同じという性質があります。例えば、脚を長くしたり短くしたりする動きは反対側の脚を短くしたり長くしたりする動きと、骨盤にとっては同じです。ただし、物理的には構造が同じであっても、動きを体の右側で行うのと左側で行うのとは感覚的には違うという事実は重要で、新しいパターンを学ぶ際にこの事実をうまく利用すると、大変有益です。

次に、なじみのある動きでも、環境を変えることでアトラクターを脱均衡状態にして新しい均衡状態に持っていけることを示します。

1. **空間方位の変更：**次のレッスンは、学習は環境設定に左右されること、空間における方位性は顕在意識で気にしていなくても根本的に重要な要素であることを示しています。非常に単純な足の運動をいくつか行なってもらいます。回外（足の内側の縁を持ち上げながら前足部を内側に曲げる）と回内（足の外側の縁を持ち上げながら前足部を外側に曲げる）、背屈（足関節を曲げて足指を上に向ける）と底屈（足関節を伸ばし、足指を下に曲げる）、そして回旋です。これをうつ伏せになって膝を直角に曲げた姿勢で行なってもらいます。椅子に座った姿勢なら、こういった運動は誰でも難なくこなすのですが、このように姿勢を変えるとたいいてい人はどうやったらいいのか分からなくなります。ぎごちなく動かせたとしても、動きの視覚情報がないと足がどこにあるのか、どう動いているのか把握できません。

そして次に、目で動きをとらえながら大きな動きで行なってもらいます。すると面白いことに脱均衡がさらに進んで、やっている人はさらに混乱し、方向が分からなくなって行動がバラバラになるのです。これは分子生物学者エデルマン\*1が提唱する、マルチモードのインプット刺激の処理という概念の恰好の例といえるようです。この体勢での視覚情報と足の動きを関連づけた経験がたいいてい人はまずないため、目線で追っていても動きは、予想に反して、スムーズになるどころか動きにさらに運動知覚上の困難を上乗せします。とはいうものの、視覚情報はすぐに滑らかな動きを習得するための助けとなってきます。ただしより一層助けとなるのは、違う体勢で動きを行ってみる事です。立ち姿勢、仰向けなどで行なうと情報は一般化して、腹這いの体勢で応用できるようになります。

2. **環境の変更**: おもに手で動きを誘導するFIレッスンでは、ローラーの上に乗ってもらうことがあります。ローラーはボール紙、プラスチック、丸めた毛布などの筒状のものでさまざまなサイズがあり、それをさまざまな方向に並べます。例えば、ローラーに縦に、脊柱を載せるように寝てもらっていますが、この状況は、ローラーから落ちないようにするための新しいバランス感覚を必要とします。そしてプラクティショナーがクライアントを動かすと、ローラーから多様な圧が生じ、安定を保つためにいろいろな姿勢、動きが必要となってきます。

## 《サポート》

大きな環境の変化として、プラクティショナーが提供するサポートがあげられます。幼児にとって水中は支えられている感覚があるため足を踏み出すのが容易であることが明らかになっていきますが、それと同様にサポートが大きければ動きは覚えやすく、以前身に着けた能力も利用されやすいのです。ATMの際も横たわっているため、立っているとできない動きも楽に行なえます。これはおそらく重力に抗する筋力を使わなくて済み、バランスをとる努力が減少するか不要になり、床に接する面積がより広がって固有感覚刺激が増え、運動感覚が鋭敏になるため、と考えられます。

フェルデンクライスがサポートを利用する理論的根拠は、感覚はウェーバー・フェヒナーの法則\*2〈訳注：感覚量は刺激の強さの対数に比例する〉に従い、サポートにより学習に必要な差異を強調できるから、としています。背景があまり明るくない方が、より小さな照明の変化を感知できるように、使っている力が小さいほど出している力の変化を感じ取れるとフェルデンクライスは指摘します。そのため動きを行なう際、初めはごく小さい動きをするようにとフェルデンクライスは言います。サポートにより動きが簡単に行なえるなら、筋肉の努力を小さくできるわけで、そうすると動きの違いを感知する閾値が下がって学習につながります。

FIでは、ローラー、枕、平らな面に横になることで筋肉の努力を減少させますが、とくにプラクティショナーが手でクライアントの体を支えた場合、姿勢を保持するために本人が払っている努力を減少させることができます。ジエームズ・ギブソン\*3の直接知覚説に沿って解釈するなら、サポートはただ機械的意味を持つのではなく生態学的意味合いを持って、支えられている面は動きのための頼れるサポートを提供してくれるのです。そのためクライアントは姿勢を維持する緊張感から解き放たれて、運動知覚の領域の可能性を広げます。

さらにフォーゲル\*4の共同的調整という概念に照らすと、サポートは行動の枠組みにおいてコミュニケーションを成立させることを助けます。そして行動に関連する情報は、関わっている人た

ちの間でやり取りされてそれぞれの担当部分を調整していきます。

実際的な効能からも理論的な挑戦という意味からもとりわけ興味深いのは、台に横たわる生徒の足を押ししたり、脊柱もしくは頭部を持ち上げたりするという繊細なFIレッスンの手技です。この繊細な手技を習得するには何年もかかりますが、正しく行われるなら姿勢保持に関わる非常に複雑な動きをサポートすることができ、それはすなわち莫大な量の情報を伝達することができるということです。これによりその人の癖を取り除いて、脳を原初の白紙状態に持っていくことができるとまでフェルデンクライスは言います。もちろんこの表現はオーバーですが、従来の均衡状態が大きく崩れることは事実です。そして信じがたいほどの可塑性が現出し、システム全体が新しい平衡状態に入ることを可能にします。

新しい動きを学習するということは常に、すでに身についた動き方と、システムに内在する可能性を利用することだとフェルデンクライスは指摘します。例を以下に挙げます。

1. フェルデンクライスがまだ十代後半の、パレスチナで護身術を習い始めた頃、ナイフで攻撃されたときの反射的な防御の動きを観察して、すでに在るその動きのパターンを改良して新たな護身術を作り上げました。
2. 新しい動き方を教えるとき、フェルデンクライス メソッドではすでにある動きのパターンを洗練させたり、微調整したりしますが、リハビリセラピストのように「正常」という考えに囚われたりはしません。例えば関節を痛めた患者にもう一度歩くことを教えるとき、フェルデンクライス メソッドでは怪我に適應するために生じた跛行を、さらに楽に行なえるように導きます。それから少しずつ条件を変えたり、動きの要求を変えたりして動きのレパトリーを広げていきます。適應のためにやっている動き方のパターンを無視して、「正常」な範囲でその人が動くよう強制すると（リハビリセラピストにはそういう人がいますが）、防御反応を起こして、痛みを回避しようとする動きのパターンに強固にしがみついてしまい、新しい動き方を学習しなくなります。外傷後に適應のために起こる変化を説明するには、整形外科学だけでなく学習理論に精通している必要があるとフェルデンクライスは強調しました。そしてリハビリは機械的に行なえばよいのではなく、全身のシステムを考えて行なわなくてはなりません。深刻な外傷の治療後は、理想的な経過であっても、完全に機能を取り戻して受傷前とまったく同じ動き方をするわけではありません。受傷後の動きのパターンは、運動機能のそれぞれの問題に対する創造的な解決策なのです。さらに、新しい方法をとることにより以前より優れた機能を学習することも可能なのです。
3. 潜在的システムダイナミクス：フェルデンクライスは潜在的なシステムダイナミクスを探究して利用する多くのレッスンを考案しており、これはある点ではケルソー\*5の実験と似てい

ます。仰向けに寝て足首をリズムカルに屈曲させることで、体に振動が起きます。この動きは振り子のように揺れる動きなので、直前の押し出しと戻りの運動エネルギーが消えた時にタイミングよくもう一度押し出すコーディネーション（子供が乗ったブランコを押すときのような）が必要です。それはシステムダイナミクスから生まれるので、頻度を規定する必要もなく、力も不要です。この運動の後姿勢がとてもよくなりますが、それはおそらく骨格を通して効率よく圧縮力が働く（重力に抗する必要のない状態で）ことに気づくからで、これは直立した姿勢でかかる重力による圧縮を組織化するのと同じなのです。また脚もしくは体の一部を持ち上げて落とすというレッスンでは、神経系に依存しない、四肢の関節の構造、機能そのもののコーディネーションを学びます。物理学者であるフェルデンクライスは、動きというものは自動調整が可能だということをよく認識していましたし、柔道の教師として重力、動きの勢い、物理的な力をどう利用すべきかについてもよく心得ていました。

また、動きにはその他にも付随するコーディネーションがあつて、それを学習すると他の動きにも利用できる、という考えがここには示されています。フェルデンクライスは付随的なコーディネーションを動きの構成要素へと分解する、もしくは付随的なコーディネーションへと要素を組み立てる方法を知っていました。動いているその部位の筋肉の力を重視する、還元主義的考え方とは対照的ではないでしょうか。

## 《目標の有無》

目標を設定することは、諸刃の剣といえます。学習の戦略を考える上で、目標が重要なコントロールの要素となりうることに柔軟に考える必要があります。目標を指示することは、何が期待されているのか、何が望ましいのかを理解する手助けになり、学習を助けます。また、似たような課題をクリアした時の記憶を呼び起こすのも容易になります。けれど、不可能に思える目標を達成しようと意図的に努力すると、アトラクターからの脱均衡が起りにくくなることも起こりえます。人はそれぞれ、痛みや協調性の低さ、弱さによって課題が達成できなかった経験を長期にわたってしているかもしれません。意図的な努力は、無理やり頑張つて失敗したことを思い出させるだけかもしれないのです。ATMレッスンの動きのつながりが、特定のスキルの構成要素でありながら、同時にスキルを分解したものである理由の一つはこれです。またフェルデンクライスはさまざまな制約を設けることによって目新しい動き方を巧妙に作り出しましたが、それが新しい、思いがけない能力の獲得につながります。そのような「びっくり」レッスンをいくつか紹介します。

1. 椅子に座って骨盤のいろいろな動きをします。すると、意図していないのに、楽に立ち上がる動きができるようになります。



2. 床に横たわって足をつかみ、口の方向やその他さまざまな方向に動かします。それが、そう意図していないのに、転がって座るための新しく、効率の良い方法の習得につながります。私は自分の息子が生後三か月の時、これと全く同じ方法で背中から横向きに転がって座ったのを見ました。横向きに転がったのは、何度も試しながらとうとう足の親指を口にくわえたときに偶然に起きたようでした。これは数百の例の一つにすぎませんがフェルデンクライスは、幼児の発育期の動きを利用して小児、成人の動きのコーディネーションをスキルアップさせる達人でした。幼児がどう学んでいるか、大人の認識は発達軌跡をまったく正確には反映していません。多くの動きは、はっきりとした目標を持たずに、動きのコーディネーションを良くしようとする過程で身につくようです。これはグールド\*6が進化による変化に関して述べたことと似ています。生物の器官の構造は、もともとの役目とは違う機能にも利用されますが、学習行動にも同じことが起こるのです。

人は周りの状況に敏感に反応するもので、設定状況との馴染みやすき、もしくは馴染みにくさは重要なファクターとなりえ、以前に学習したパターンが現われたり、逆に抑圧されたりします。パターンが有用かどうかによって、この現象は有利に働いたり障害となったりします。

それまでの状況が転換して新しい学習が起こる時は均衡状態が破られるわけですが、フェルデンクライスは新しい課題を与えるとき、意図的にその状況に誘導します。その効果的で手っ取り早い具体例は、体を回して横に向く動きをより柔軟にするために、頭とは反対に視線を動かすという方法です。フェルデンクライスによれば、体が固いのは筋肉と関節のせいではなく、筋肉を不要な力で固める習慣のせいだといいます。多くの動きにとって視覚はコントロールのために非常に重要ですが、運動を行ないながら視線を普段とは違う方向に動かすことは通常の動きのパターンの平衡を大きく崩し、今までの条件下では抑えられていた新しい、より効果的なパターンの出現を可能にします。このアプローチは信じがたいほど効果的で、しかも立証が容易であり、首の筋肉をストレッチしたり、緩めたり、鍛えたりするような、広く普及してはいるものの、ダイナミックで千変万化するという動きの特性に目を向けていない治療的アプローチとは好対照なものです。

首の可動域を広げる別の効果的で、ストレッチではない方法は、単に頭と同じ方向に何度も目を動かす方法です。これによって筋緊張の深部に変化が起こり、見ている方向よりさらに先まで頸を回せるようになります。この効果を説明するのにフェルデンクライスはよく緊張性頸反射を引き合いに出していましたが、ダイナミックシステムの観点から説明するなら、眼を動かすと、長年にわたって培った、視覚で誘導した動きの際の目と頭のコーディネーションを反映した強力なアトラクターが引き出されるから、となるでしょう。

フェルデンクライスは、行為と知覚は不可分であると強調します。フェルデンクライス メソッド

ドのレッスンの呼び名であるATM（Awareness through Movement動きを通しての気づき）は誤解されやすいのですが、その気づきが意味するところは従来の身体感覚の概念とは異なります。ATMのムーブメントは知識と知覚をさらに深化させるもので、その深化には終わりがないと捉えています。動きを通してのみ人は自身と世界を感知することができ、動きを可能にしているのは知覚です。（「無論、感覚はお持ちだ、さもなくば動くこともままならぬ」シェイクスピアもハムレットにこう言わせています）またフェルデンクライスは、運動と認知の間にも多くのつながりがあると主張します。例を上げましょう。

1. 前述の振子運動のレッスンでは、人は体の動きから学びます。人が体に命令をしているわけでもなければ、体が命令を出しているわけでもありません。
2. 計算問題をするとき、人は物を数える時と同様、目のパターン化した動きで数えていることがわかります。言い換えると、計算は多様な相互関係と対応を必要とするのです。速読の習得には、目を滑らかに、速く動かすようトレーニングして、黙読中に一つひとつの語彙で止まらないようにしなくてはなりません。
3. 視覚化に関わるレッスンでは、注意が動くにつれてそれに対応して起こる目の動き、筋緊張にはパターンがあることがわかります。たとえば、体の右側を視覚化しようとする、眼は右に動きます。足の形を思い描こうとすると靴下を履こうとしたときのコーディネーション、フットマッサージをしてもらったときのコーディネーション、さまざまな材質の面を歩いたときのコーディネーションが思い浮かびます。いわゆる「想像上の動き」は、以前に行なった動きの探求を抛り所としているのです。視覚化のトレーニングと知覚と運動はすべて密接に関わっている、ということです。

すべてのフェルデンクライス メソッドのレッスンがヴァリエーション豊かなのは、進化と生態学から引き出される重要な原理に則っているからです。学習と新しい状況への適応が可能になるか否かは、多様性が鍵を握っています。よく身についたスキルは、環境や課題が変わってもその変化に対応できる多様性を備えているものです。

フェルデンクライスは数千のハンズオン及び動きのレッスンを考案し、人それぞれの問題にユニークな解決法を示してきました。けれどどのようなものであれ、毎日規則正しく機械的にエクササイズをするように奨励したわけではなく、それぞれの目標にあったコーディネーションと能力を高める探究を行なうよう指摘しました。学びの微小な変化、筋肉の動きのパターンや関節の動きや姿勢の微小な変化に注意を払うのです。多くのセラピーはこれらの小さな変化を無視したり、過小評価したり、度外視したりしますが、これは健全な動きや姿勢は機械的運動で獲得されるといふ純理論的観念が原因でしょう。フェルデンクライスは全体主義体制から一度ならず逃げた人

物であり、自由と個性を非常に尊重していました。

新しい研究や理論が個人の差異を重視するようになり、その差異を探究する科学的方法が開発され始めました。動きと学習を精密に考察することに科学的関心が向けられたのはおそらくこれが初めてで、大変勇気づけられることです。

(翻訳協力:海輪由香子)

### <訳注>

\*1ジェラルド・モーリス・エデルマン (1929～) アメリカの生物学者。人間の脳は非常に効率的に情報処理をする能力を進化の過程で獲得しましたが、これはダーウィンの進化論と同様に、神経細胞の多様化と自然選択によってなされたものだ、という神経ダーウィニズムを提唱。周囲の環境に対して神経ネットワークは応答の柔軟性を持つとしている。

\*2ウェーバーの法則：弁別閾（気づくことができる最小の刺激差）は、原刺激の値に比例している。すなわち、100の刺激が110になったときはじめて「増加した」と気付くならば、200の刺激を増加したと気付かせるためには220にする必要がある（210では気付かない）。  
フェヒナーの法則：弁別閾を人間の感覚の最小単位と考えると、感覚量は刺激量の対数で求められる。

\*3ジェイムズ・ギブソン (1904–1979) アメリカの心理学者。知覚研究を専門とし、認知心理学とは一線を画した直接知覚説(生態学的知覚理論)を展開。生態心理学の領域を切り拓いたことで知られる。知覚者は、環境からの刺激を静的に受けて再構成しているのではなく、取り巻く環境とダイナミックに関係することで世界を直接的に知覚している、と主張した。

\*4アラン・フォーゲル 社会的発達をダイナミックシステムで説明しようとする心理学者。ユタ大学教授。二者（たとえば母子）の間に生じる共同的な調整行動であるコ・レギュレーション (co-regulation) と、そこで生じる変動性が作り出すフレーム (Frame;社会的な関係性) の変化、という視点から説明。

\*5スコット・ケルソー アメリカの心理学者、神経科学者。“*Dynamic Patterns : The Self-Organization of Brain and Behavior*”という著書がある。

\*6スティーヴン・ジェイ・グールド (1941–2002) アメリカの古生物学者、進化生物学者。進化発生学の概念を提唱、断続平衡説、反適応主義などを唱えた。

### <筆者経歴>

マーク・リース (Mark Reese : 1951~2006)

米国人。フェルデンクライス メソッドの最高レベルのトレーナー (指導者) の一人。サンフランシスコ、アマースト、テルアビヴでモシェ・フェルデンクライスに学び、米国内外で30以上のプロフェッショナルトレーニングを指導した。フェルデンクライス関連での著述も、「フェルデンクライスの脳と体のエクササイズ」(原題: Relaxercise、共著)を始め、数多く発表された。また、著書「Moshe Feldenkrais : A Life in Movement」(モシェ・フェルデンクライス伝記)は、製作に20年近い年月を費やして2015年に第1巻が出版された。

---

本文書は、Feldenkrais Southern California主宰のDonna Ray氏のご好意により、翻訳とFeldenkrais Japanウェブサイトへの掲載が認められました。

Feldenkrais Southern California

<http://www.donnaray.com>

原文は以下のアドレスにあります。

<http://www.donnaray.com/proin-sodales-quam-nec-ante-sollicits/>

この記事の翻訳と掲載についての責任は、フェルデンクライス・ジャパンにあります。



株式会社フェルデンクライス・ジャパン

<http://www.feldenkrais.jp/>

<https://www.facebook.com/FeldenkraisJapan/>