

フェルデンクライス・メソッド® ワークショップ in 児島

～目と口を活性化する～

【日時】平成26年11月2日(日) 9:30～16:30 @Studio PhysioStyle

【講師】森近 貴幸 (Feldenkrais Practitioner / JASA-AT / NSCA-CPT/ PT)

～目と口を活性化する～

生物の機能は、統合(Integrate)するために、からだのあらゆる部分の一つの目的のために動くよう組織化(organization)が必要になります。そのために、全身を無理なく無駄なく動かすことを学びます。自身のからだで意識できない部分があると、動きにもその影響が現れます。このメソッドでは、その自己イメージを完成させるために、からだのあらゆる部分を意識するようにします。さらに力の伝達について捉えてゆきます。力の使い方ともとれますが、力の伝わり方、方向がとても大事だということです。Distribution of force(力の配分、流通)は古武術や東洋では古くから考えられていました。

今回は、「目と口を活性化する」と題してフェルデンクライス・メソッド®の観点から探索します。現代人は、スマホやパソコンなどの普及、社会環境の変化などで頭頸部はもとより目にも多大な負担を強いております。眼精疲労や口腔機能の問題は、頭痛だけでなく姿勢の悪化や日常生活活動に影響を及ぼす一因となっております。目のレッスンを通して様々な効果を体感し、口のレッスンとともに全身状態を向上させる手がかりを発見してみます。人がこの世に生れ落ちて最初に行うことは何でしょうか？呼吸をし、声を出すことではないでしょうか。口から様々な情報を脳に取り入れ発達してゆきます。おっぱいを飲んだり、指を吸ったり、音を出したり…口腔機能が頭頸部の安定の安定を図り、姿勢を制御し、動きを発展させてゆきます。また、様々な情報を目から(視覚により)取り入れ、脳神経系に影響を与えます。ワークショップでは、特別な新しいことを身につけるのではなく、人が生来やっていたことを学び直すことから始めたいと思います。

➤ 舌の先で歯を数える

1. 楽な姿勢で舌を意識する。その先端を右側の下の歯列の一番奥の歯(臼歯)の上にソツと乗せる。舌の先でその感じをみる。次にもう一つ前の歯の上に乗せ、その感覚をみる。続いて、さらにその前の(左の)歯の上にと順次舌を移動させてゆき、前歯を通り、遂には左一番奥の臼歯の上に乗せる。舌を戻して口の中を感じる。
2. 今度は左下奥の臼歯から始めて同じ道を通って右奥の臼歯まで戻る。これを上の歯でも行う。右上一番奥の歯の表面(下向き)に舌の先端を当てその感触をみて順次左の奥歯まで移動させる。いったん舌を戻し休む。そして右奥に戻る。
3. 今度は歯の内側(内壁)に舌の先を当ててゆく。下の右奥からスタートし、前歯を経て左下奥まで内壁に当ててゆく。同じ道を通り戻る。同様に上顎でもやる。
4. 次に舌の先を歯の外側(外壁)に当てる。まず右下一番奥の歯の歯茎と頬の内側との間に舌を置き、その感触をみる。順次左の歯へと移動させてゆく。左の一番奥の歯までいったら舌をそのまま上に上げ、上の歯列の左奥の歯の外側に当てる。続いてその右隣の歯にと順次移動させ、右奥までいったら、右下に下ろし出発点に戻る。つまり、右下奥(←)下前(←)左下奥(↑)左上奥(→)上前(→)右上奥(↓)右下奥の円を舌で描くことになる。2～3回やり、次に反対回りで円を描く。繰り返す。下の歯列に当てたとき舌の裏側(下側)が、上の場合は表側(上側)が触れているのに気づく。最後に口の中を意識する。

➤ 下顎を楽に動かす

1. 床に上を向いて寝る。ゆっくりと目を閉じる。

口の中を意識する。上下の歯はついているか、離れているか？舌を意識する。それは上の歯についているか、下の歯についているか。舌は口の中の中央にあるか、それともどちらかに偏っているか？顎の場所をみる。中央にあるか、片方によっているか？顔全体を意識する。ゆっくり額、眉、目、頬、唇、顎に意識を移していく。首の後ろの力を抜く。

2. ゆっくりと楽な範囲で口を開け、そして閉じる。繰り返す。

頭もスムーズにするためにリラックスしてやる。(口はどのくらい開くか？)

3. 口を開けるとき、頭を後に動かし、閉じるとき戻す。頭を後にスライドさせると顎が胸から離れ、戻すとノーマルな位置に戻る。

軽く、心地よく繰り返せるか？最初の口を開けたり、閉じたりの動きに戻る。今や首の筋肉が緊張しないで繰り返せるか？止めて休む。(顔と顎をリラックスさせる。)

4. 今度は顎をわずかに右にスライドさせる。戻す、ゆっくり右に動かし、そして戻す。その都度ポーズをおく。

このとき上顎と下顎の間隔が変わるか、真横に動くかどうかをみる。(呼吸をリラックスして行う。)止めて左右の顎を比べる。

5. 今度は顎をわずかに左に動かす。元に戻す。繰り返しながら右への動きと比べる。

6. 口をほんのちよっと開ける。下顎をわずかに右に動かす。元に戻す。

その都度ポーズを取って繰り返す。顎先に指を置き、動きを見るのもよい。右に動かすのと戻すのを、同じ力、同じ速さにする。動きの質はどうか、上下の歯の開きに変化はないか、広くなったり、狭くなったりしないか？

7. 同様に下顎を左に動かす。目、首の後ろ、肩の力を抜いて繰り返す。

8. 8と9を交互に繰り返す。口をちよっと開け、下顎を右に動かしたり、左に動かしたりする。

胸の力を抜いて呼吸を止めないでゆっくり繰り返す。

9. 下顎を前に出す。つまり天井のほうに動かす。下顎が胸から離れる。繰り返す。

顎が真っ直ぐに動くか、どちらかに偏っているか？止めて休む。(口や顎の辺り、首の感じをみる。)

10. 口を軽く開け、今度は下顎を前に出し右に動かす。戻し、また繰り返す。同様に左に動かし、戻す。繰り返す。

11. 今度は両サイドに動かす。左右の動きの違いをみる。

12. 口を開け、単純に下顎を右に動かす。繰り返す。動きの質はどうか？左に動かす。左右の相違はどうか？

レッスンの始めにやったように口を開け、それから閉じる。(どれだけ容易になったか？)首、顔、顎の感じはどうか？上下の歯は、舌は口の中に楽に収まっているか？口や顎の全体を感じる。

13. 片側に転がり、座る。それからゆっくり立ち上がる。口を開け、力を抜いて、顎の重さを感じてみる。

【コルクを使用したホームプログラムの例】

コルクは小から大まで3種類用意しています。対象者の開口状態に応じて徐々にコルクを大きいものに変えてゆきます。コルクを前歯で軽く挟むように噛んでおきます。縦置きにして下顎をゆっくり楽な範囲で左右に軽く動かします。今度はコルクを横置きにして下顎を前後にゆっくり楽な範囲で動かします。ポケットやバッグに自分専用のコルクをしのばせておけば、日中空いた時間に気軽に行うことができます。動きは痛みの無い楽な範囲で動かすようにします。

