

Mind Body Studies(マインドボディスタディーズ)について

Mind Body Studies(マインドボディスタディーズ:MBS)は、脳と身体をつなぐを効率的に伸ばす実践的ツールセットです。

これは、行動、セルフイメージ、信念などの学習過程です。この学習過程は、広範囲に影響を及ぼしながら、行動による思考という気づきを吟味するものです。

この探求と洞察が、体験を通じて新しい選択を生み出し、周囲と互いに影響しあい、神経と認識システムを通して明確な変化を創り出すことにより、人間の可能性を広げる鍵となります。

レッスンの恩恵

MBSの基盤は、脳の適応能力を立証した神経科学分野における昨今の研究を通じて更に実証されています。身体は、動きを通じて思考を明白にし、脳に情報をフィードバックします。このループを能率的に使うことが、よりよく生きること(ウェルビーイング:身体的、精神的、社会的に良好な状態にあること)と人間の能力を最大限に活用する鍵になるのです。

このワークの有効性は、1世紀近く、数え切れないほどのケースを通して確立されました。はじめは、モーシェ・フェルデンクライス博士が、その後をMBSアカデミー創始者であるミア・シーガルとリオラ・ガスターが、さらにはMBSアカデミートレーナー達がシェアし、MBSプラクティショナー達が引き継いでいます。

私は、神経システムを再トレーニングするというこの巧妙なフォームに心を奪われました。患者にも推奨したい。また、フェルデンクライスメソッドが、私たちの体をより心地よい感覚に導いてくれると信じています。

アンドリュー・ワイル: 医学博士 「Spontaneous Healing」「Natural Health, Natural Medicine」著者

モーシェ・フェルデンクライス博士のメソッドは、全人類にとっての偉大なる公益です。私自身の経験から、確かに驚くべき結果に到達したのです。

ダビド・ベン=グリオン: イスラエル初代大統領

フェルデンクライスは、人間の健康において革命を意味する。このメソッドを通じて、身体的のみならず、感情的、知的、精神的に向上することを学ぶことができる。

スミソニアン・マガジン

フェルデンクライスは、ただ筋肉に命令しているだけでなく、脳そのもので物事を変えてしまうのである。

カール・プリブラム: 神経科学者、スタンフォード大学教授、神経科学ハヴェル賞受賞者