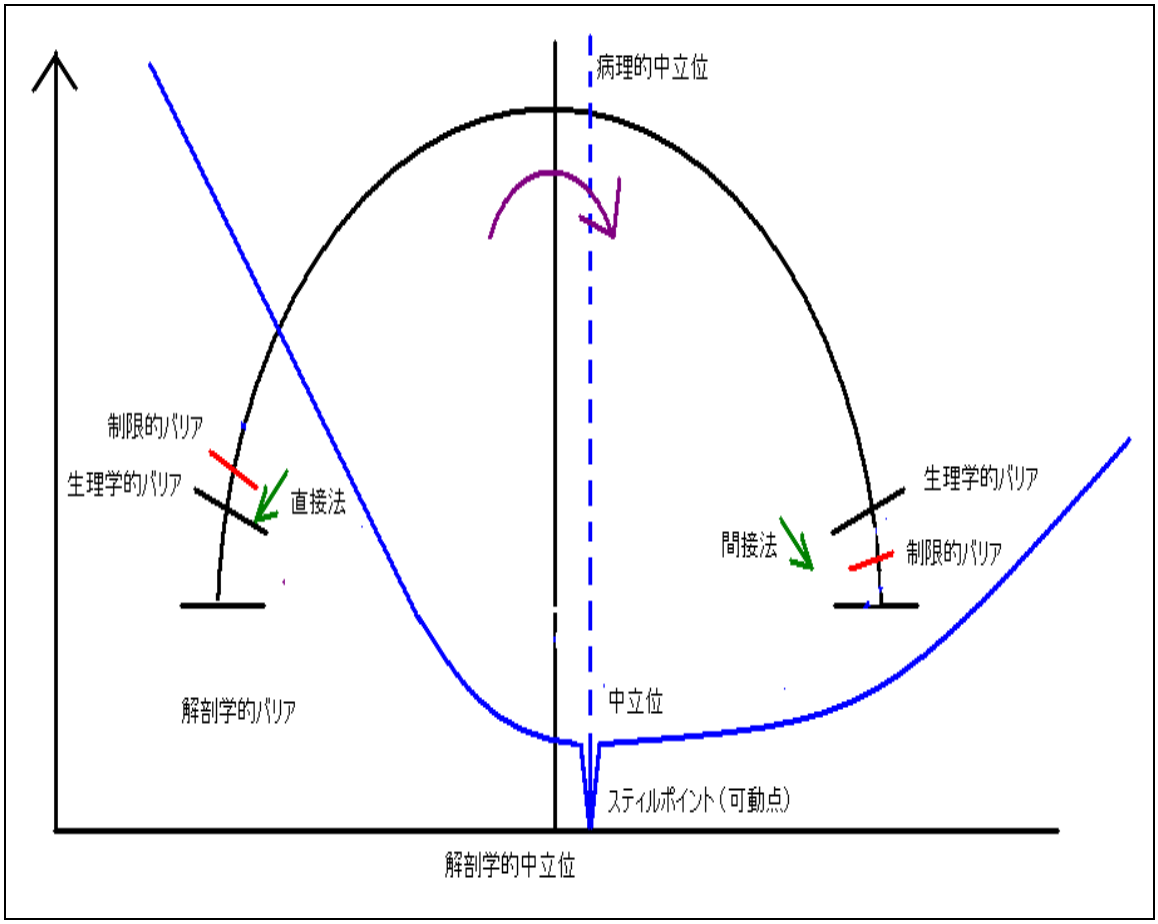
メトロノーム メソッド

有限会社　フェリックス

Step.1



2021年10月

31日（日）

（有）フェリックス

©Copyright Felix Inc., All right reserved.

Step.1　コンテンツ

1.　メトロノームメソッドとは？

2.　様々なリズム

3.　人の身体に触れる

©Copyright Felix Inc., All right reserved.

1. メトロノームメソッドとは？

メトロノームメソッドとは

- 脳科学とオステオパシー（アメリカで生まれた整体）から西洋哲学の存在論におよぶ脳のパフォーマンスについて理解と実践
- メトロノームメソッドは、脳が持っている動きのリズムを比喩で表しています。まず自分の脈拍、呼吸リズムから脳の動きへと橋渡しをします。

メトロノームメソッドの始まり

1874 年にアメリカで生まれたオステオパシーOsteopathy（整骨療法）が、頭蓋骨を治療するようになって発展し続けて、脳の動きも治療範囲に含むようになりました。
さらに私が西洋哲学の存在論を加えて、より深い脳の潜在性を引き出せるようにして体系化しました。

メトロノームメソッドの目的

メトロノームメソッドで深い体験に入っていくと、自然治癒力が発揮されます。
深くゆっくりとなればなるほど、自然治癒力の根源から治癒力が発揮されます。
一方で、対症療法は、治療者の物理的な力やエネルギーで患者さんの身体を正そうとします。
対症療法自体は善でも悪でもありません。症状に対して直接的にアプローチしているに過ぎません。
しかし、治療者と患者さんとの間で依存関係が生まれやすくなります。
症状は信号ですから、その信号を対症療法で壊してしまうようなものです。
自然治癒力を高め、対症療法を減らしていくことがメトロノームメソッドの目的の一つです。
さらに脳の動きが自然治癒力に用いられる必要が無くなると、より創造的なことに対して、脳の可能性が引き出されます。
記憶力や語学力などの認知能力全般や音楽、スポーツ、ダンスなどの身体知などにも大きな影響を与えます。
言い換えると脳のパフォーマンスを向上することもメトロノームメソッドの目的です。

メトロノームメソッドの特徴

非侵襲的療法です。施術者の力やエネルギーをクライアントの身体やエネルギーに侵襲させません。
脳のパフォーマンスと脳の動く速さは反比例します。
クライアントと施術者は対等で共鳴する関係性です

©Copyright Felix Inc., All right reserved.

2. 様々なリズム

様々なリズム

人間は様々なリズムで動いています。心臓の鼓動は脈拍として、72 回前後/分です。呼吸も 18 回/分、脳脊髄液も 8～13 回/分です。

Ex. 1 脈拍を数える
右手の人差し指、中指、薬指で、左手首の手の平側で親指側の橈骨動脈に触れて、1 分間に何回鼓動しているのかを数える

Ex. 2 呼吸数を数える
右手で自分の左鎖骨の下に触れて、「吸って、吐いて」を一回として、自然な呼吸数が 1 分間に何回かを数える

Ex. 3 前腕で脈拍を数える
脈拍を、右手のひらを使って、左前腕の手のひら側で 1 分間に何回鼓動しているのかを数える
※わかること前提で数える事。

Ex. 4 前腕で呼吸数を数える
呼吸数を、右手のひらを使って、左前腕の手のひら側で 1 分間に何回鼓動しているのかを数える
※わかること前提で数える事。

Ex. 5 前腕で脳脊髄液を数える
脳脊髄液を、右手のひらを使って、左前腕の手のひら側で 1 分間に何回鼓動しているのかを数える
※わかること前提で数える事。

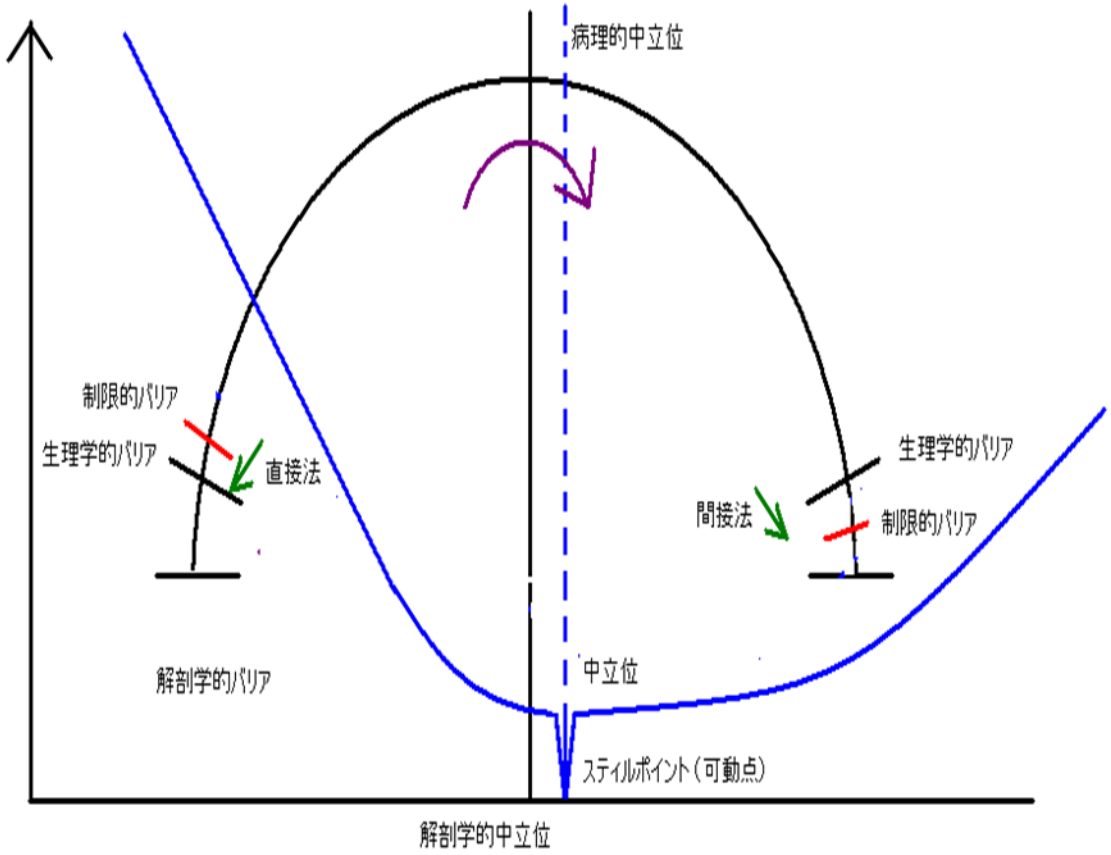
©Copyright Felix Inc., All right reserved.

3. 人の身体に触れる

他者の身体に触れる

人の身体に触れる時に大きく分けて 3 つの触れ方があります。

1. 直接法：ある方向に動かすと緊張が急激に強くなる方向（行きにくい方向）
2. 間接法：ある方向に動かすと緊張が緩やかに強くなる方向（行きやすい方向）
3. 中立位：ある方向に動かすと全ての緊張が無くなる方向



©Copyright Felix Inc., All right reserved.

Ex. 1 筋膜の直接法

①右手でパートナーの前腕の手のひら側を回外（親指側）と回内（小指側）に動かして、動きが硬い方向を探す。

②その後に硬い方向へ、制限的なバリアまで筋膜を動かし維持する

③緩むのを待つ。

④再チェック

Ex. 2 筋膜の間接法

①右手でパートナーの前腕の手のひら側を回外（親指側）と回内（小指側）に動かして、動きが緩い方向を探す。

②その後に緩い方向へ、制限的なバリアまで筋膜を動かし維持する

③緩むのを待つ。

④再チェック

Ex. 3 筋膜の中立位

①右手でパートナーの前腕の手のひら側を回外（親指側）と回内（小指側）に動かして、動きが緩い方向を探す。

②その後に緩い方向へ、少しだけ筋膜を動かし維持する

③緩むのを待つ。

④再チェック

©Copyright Felix Inc., All right reserved.