МЕДПРОФ
атласы, книги для врачей

МЕТОД ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА

ЕВГЕНИЯ КИРСАНОВА

специалист-практик, ученица Джерри Карзена,
личного ассистента Моше Фельденкрайза

МЕТОД ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА

# Практическое освоение системы

## 10 УРОКОВ
ДЛЯ ПРОРАБОТКИ ПАТТЕРНОВ ДВИЖЕНИЯ

СКАНИРОВАНИЕ ТЕЛА
ПОДДЕРЖАНИЕ РАВНОВЕСИЯ
КОНТРОЛЬ ДВИЖЕНИЙ

Метод Фельденкрайза. Книги для профессионалов

Евгения Кирсанова

# Метод Фельденкрайза. Практическое освоение системы

«Эксмо»
2023

УДК 613.71
ББК 53.54

**Кирсанова Е. В.**

Метод Фельденкрайза. Практическое освоение системы / Е. В. Кирсанова — «Эксмо», 2023 — (Метод Фельденкрайза. Книги для профессионалов)

ISBN 978-5-04-204312-3

Автор, ученица школы Фельденкрайза, рассказывает, как возможно применить Метод Фельденкрайза на практике и добиться улучшения эмоционального, когнитивного, физического качества жизни, достигаемого за счёт раскрытия человеком своего врождённого потенциала. Метод может также применяться как телесно-ориентированная психотерапия или форма физической реабилитации при различных травмах, последствиях инсультов и других физических недомоганиях. Практика метода способна расслабить привычно напряжённые мышцы спины или улучшить биомеханику суставов, улучшить осанку, помочь в реабилитации при детском церебральном параличе или после инсульта, улучшить качество сна или усовершенствовать технику исполнительского мастерства спортсменам, танцорам, актёрам. Фактически, речь идет об установлении баланса между нервными процессами возбуждения и торможения, о раскрытии максимального собственного потенциала. И всё это без насилия над собой. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 613.71
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-204312-3

© Кирсанова Е. В., 2023
© Эксмо, 2023

# Содержание

Вместо введения 7
Моше 8
Смыслы метода 11
Часть 1 23
Адаптация к среде. Образ себя в методе Фельденкрайза 25
Конец ознакомительного фрагмента. 26

# Евгения Валерьевна Кирсанова
# Метод Фельденкрайза: практическое освоение системы

*Моше Фельденкрайзу – гуманисту, визионеру, гению*

© Кирсанова Е., текст, 2023
© Ключникова Ева, илл., 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Индивидуальная история нервной системы, ее наследственность, фактическая физическая среда и социальная среда формируют отношение и реакции человека на события, а также его характер. Все человеческое величие и слабость являются результатом приспособления к среде. Привычки, которые мы приобретаем с самого раннего детства, сознательно или невольно готовят нас к жизни в том обществе, в котором мы родились и воспитывались.

Мы так долго верили в миф об инстинктах, в идею «человеческой природы», которая на самом деле представляет собой нервную систему с очень широким спектром потенциальных возможностей.

Каждый человек – это нервная система, приспособленная личным опытом к среде.

*Моше Фельденкрайз, The Potent Self (Могущественное «Я»)*

Между стимулом и реакцией на него всегда есть время. За это время мы выбираем, как реагировать. И именно здесь лежит наша свобода.

*Приписывается Виктору Франклу*

…если наши Образы становятся более точными, более дифференцированными и более приемлемыми, нам удается поставить новые и новые проблемы; трудноразрешаемые – превратить в практически разрешимые; трудности, которые мы должны были обходить, – сделать доступными решению.

*Карл Прибрам*

Когда вы чему-то учите ребенка, вы навсегда лишаете его возможности открыть это для себя.

*Жан Пиаже*

# Вместо введения

Множество раз наблюдая за тем, как занятия по методу Фельденкрайза помогают людям расцветать, я захотела создать своего рода методическое пособие, которое будет доступно в наш цифровой век вне интернета. Это послужило стимулом к написанию книги, которую вы сейчас держите в своих руках. В ней предпринята попытка как можно более ясно изложить теоретические основы метода – те, на которые опирался его создатель, Моше Фельденкрайз.

В зависимости от цели и намерения, с которыми вы будете приступать к занятиям по методу Фельденкрайза, он может применяться как

- когнитивная и поведенческая терапия;
- тренинг личной эффективности;
- телесно-ориентированная терапия;
- средство снятия стресса;
- лечебная физкультура;
- система упражнений для нормализации биомеханики движений.

И все это без насилия над собой.

Пожалуй, единственное, что может не понравиться современному человеку в методе, так это необходимость уделить некоторое время занятиям. Создатель метода – Моше Фельденкрайз – считал, что «любой человек в возрасте до шестидесяти лет, не страдающий серьезными заболеваниями, может достичь такого результата, занимаясь из расчета чуть более часа за каждый год своей жизни. В возрасте за шестьдесят – в зависимости от интеллекта, желания и воли человека к жизни»[1].

Значительно ускорить процесс работы по этому методу вряд ли возможно, хотя о таком желании людей было известно Моше Фельденкрайзу: «Люди думают, что могут «марафонить» все. Марафонские семинары, марафонское обучение – по две недели за раз, и готово. Некоторые из них вообще учатся две недели, а потом преподают»[2]. Поэтому ни при каких условиях эта книга не может рассматриваться как учебник метода или как замена полноценному четырехлетнему обучению, или как учебник в любой другой отрасли научного знания.

Эта книга – очень краткий обзор метода, этим обусловлено большое количество переводных цитат и отсутствие их интерпретаций автором.

Высшим смыслом метода будет являться тренировка когнитивно-поведенческих аспектов личности человека, но вовсе не обязательно ставить такие высокие задачи: метод Фельденкрайза хорошо справляется и с улучшением работы опорно-двигательного аппарата.

Только знание предмета дает возможность понимать наблюдаемое в полной мере, так же как и быть полноценным участником того или иного процесса, подчас импровизируя. Если эта книга внесет хотя бы небольшой вклад в понимание метода у аудитории, автор будет считать свою цель достигнутой.

---

[1] Embodied Wisdom. The Collected Papers of Moshe Feldenkrais. North Atlantic Books Berkeley, California. 2010. (далее Embodied Wisdom). P. 19.

[2] Там же. P. 201.

# Моше

Книга о методе, который носит имя своего создателя – Моше Фельденкрайза, – должна начинаться, разумеется, хотя бы с краткого изложения его биографии. Однако, по мнению автора, читатель получит больше пользы, прочитав сначала краткое изложение смыслов метода (см. параграф второй), а затем уже биографию его создателя. Это связано с тем, что смыслы метода, как ничто другое, явно отражают личность Моше, сформированную обстоятельствами его жизненного пути.

Моше Фельденкрайз родился в 1904 г. в еврейском штетле Славуты (территория нынешней Украины), к 1918 г. его семья оказалась в местечке Барановичи (Белоруссия), сменив не одно место проживания. Семья Моше была зажиточной, дед его был уважаемым раввином, но с течением времени финансовое положение семьи катастрофически ухудшилось – вплоть до нищеты. Состояние дел усугубляли, кроме того, притеснения еврейского населения, свидетелем которых был Фельденкрайз: на его глазах происходили стычки украинских казаков с евреями, в которых погибали люди и в которых отец Моше был вынужден отбиваться, получая травмы.

С тех детских лет и навсегда идеи обеспечения личной безопасности и независимости стали главными факторами, определившими личность Моше и направившими всю его деятельность, об этом он писал в своих книгах, говоря, что только при соблюдении этих двух условий может проявляться истинное «Я» человека; наличие же зависимости (от обстоятельств или чего угодно) и отсутствие безопасности заставляют человека не быть собой.

Юный Фельденкрайз страдал также от ларингитов с длительными потерями голоса. Позже он говорил, что обстоятельства жизни, отсутствие безопасности и окружающий ужас заставляли его тело сжиматься так, что голос переставал принадлежать ему: «эмоциональная боль глубоко ранит ребенка, который теряет всякую уверенность в себе и не считает себя достойным стоять прямо на собственных ногах»[3].

Политическая обстановка к 1918 г. накалялась, шла Первая мировая война, линия фронта которой проходила и через Барановичи, власти страны осуществляли депортацию евреев из прифронтовой полосы, родительская семья Моше фактически прекратила свое существование (разорившийся отец Моше уехал в Одессу). При этом начало набирать силу движение сионизма, и уже была провозглашена Декларация Бальфура, объявившая создание в Палестине национального очага для еврейского народа.

Фельденкрайз, которому к тому времени было четырнадцать лет, понимая полную бесперспективность своего пребывания в Белоруссии, принял решение покинуть страну и пешим ходом (в отсутствие других возможностей) добираться до кораблей, которые ходили в Палестину. Ближайшие отправлялись из современной Риеки (Хорватия).

Покидал Белоруссию Моше в кромешной тьме зимней ночи, с рюкзаком, в который были сложены учебники по математике, с пистолетом, спрятанным в ботинке, сопровождаемый проводником-контрабандистом, знавшим, как безопасно пересечь границу. Так начался путь длиной в шесть месяцев, в которые Моше выживал как мог, в том числе ел, сдерживая тошноту, свинину (некошерная еда для евреев), о чем вспоминал потом, как объяснил себе в тот момент, что если не поест сейчас, то никогда уже ничего не съест.

Своего отца Моше увидит только спустя двадцать лет.

Позже, уже в Палестине, Фельденкрайз кем только ни работал: и репетиторствовал, и составлял геодезические карты, и преподавал на фоне палестино-израильского конфликта искусство самообороны для защиты от арабов. Наконец, в 1930 г. он поступил в Инженерный

[3] Там же. P. 117.

колледж Парижа, затем защитил диссертацию в Сорбонне. Там же, в Париже, он трудился под руководством Фредерика Жолио-Кюри в Радиевом институте, с 1935-го по 1937 г. работал над строительством генератора Ван де Граафа, с 1939-го по 1940 г. – у Поля Ланжевена, проводя исследования в области магнетизма и ультразвука. В тот период Моше изучал дзюдо, сблизился с его основателем Дзигоро Кано, написал книгу о биомеханике этого боевого искусства, стал известным тренером, открыл школу и зарабатывал этим на жизнь, но никогда не оставлял физику.

Когда нацисты вторглись в Париж, Фельденкрайзу удалось бежать в Шотландию, где он занимался научными исследованиями в сфере гидроакустической разведки и других противолодочных технологий для британской армии.

В те годы, по словам Моше, и началось оформление его подхода к развитию человека – физическому, личностному, интеллектуальному: была издана его первая книга «Тело и зрелое поведение» («Body and Mature Behavior», 1949 г.), в основу которой легли лекции, прочитанные Моше коллегам-ученым. Фельденкрайз отмечал: «Эта книга была изложением новейших научных знаний того времени, которые привели меня к их практическому применению»[4].

> Моше говорил, что не сочувствует своим пациентам, а испытывает общность с ними.

Среди многих ученых, вдохновивших Моше на создание своей системы, были выдающийся американский нейропсихолог и нейрохирург Карл Прибрам и швейцарский психолог, создатель теории когнитивного развития и исследователь детской психики Жан Пиаже. Уже в последней своей книге «Te*h* Elusive Obvious» («Неуловимое очевидное») он рекомендовал своим ученикам к изучению труды Милтона Эриксона, Жака Моно, Эрвина Шредингера, Конрада Лоренца и многих других.

Распространенной версией считается, что причиной создания метода стал поиск Моше способов восстановить свое травмированное колено, однако это было лишь поводом к изучению причин, приведших к травме. Больше всего его заинтересовало, как могла травмированная нога вдруг адаптироваться и стать почти нормальной, когда он не смог, растянув связки, наступать на ту, что была здоровой. Фельденкрайз тогда впервые оформил основную идею своего метода, что человек – это продукт адаптации к внешней среде, и свое развитие он должен начинать с анализа и пересмотра имеющихся адаптивных ответов.

В начале 1950-х гг. Моше переезжает в Тель-Авив, где к 1954 г. оставляет физику и сосредотачивается на работе с людьми в модальности своего метода. Поток учеников, среди которых были как простые люди, так и звезды тех лет (музыканты, спортсмены, актеры, и самый известный – Давид Бен-Гурион[5]), смог обеспечить, наконец, Моше финансовую стабильность и чувство безопасности.

В интервью Фельденкрайз говорил: «Я не испытываю сочувствия к людям, с которыми работаю и которые приходят ко мне в самых ужасных состояниях. Мое единственное чувство таково, что у нас – у человека и у меня – есть общее: ситуации непринятия, непонимания и обстоятельства, над которыми мы не имели права голоса. Против этого у нас есть только одно невероятное средство: нервная система человека»[6].

Слава о работе Фельденкрайза распространялась, он был приглашен преподавать свой метод в США, но так сложилось, что его американская аудитория на тот момент была весьма специфична – она во многом состояла из представителей хиппи и нью-эйдж сообществ,

---

[4] Feldenkrais M. Te*h* Elusive Obvious. Meta Publications, Capitola, California. 1981 (далее – Te*h* Elusive Obvious). P. 2. (Вышла в России под названием Травмирующие движения. Как освободить тело от вредных паттернов и избавиться от хронических болей. – Эксмо, Москва, 2023 г.)

[5] Один из отцов-основателей государства Израиль – прим. ред.

[6] Embodied Wisdom. P. 203.

что нанесло определенный урон репутации метода. Последнее вызывает большое сожаление, поскольку в своих работах Фельденкрайз опирался на глубоко научные разработки американских же нейрофизиологов и психологов, среди которых самым большим авторитетом для Моше был выдающийся нейропсихолог Карл Прибрам, изучавший структуру лимбической системы мозга, ее связи с префронтальной корой, а также поведение человека. Сам Моше всегда был заинтересован в том, чтобы представлять свои педагогические подходы к развитию человека в ученой среде, читая лекции, в том числе в Европейской организации по ядерным исследованиям (ЦЕРН).

Моше Фельденкрайз скончался в 1984 г. в Тель-Авиве.

По воспоминаниям современников, в возрасте около шестидесяти лет он был «внешне как ванька-встанька – круглый и невысокий, улыбчивый, с высокой скоростью речи, мужчина с кипучей энергией, уверенностью и заразительным оптимизмом в отношении себя и жизни»[7].

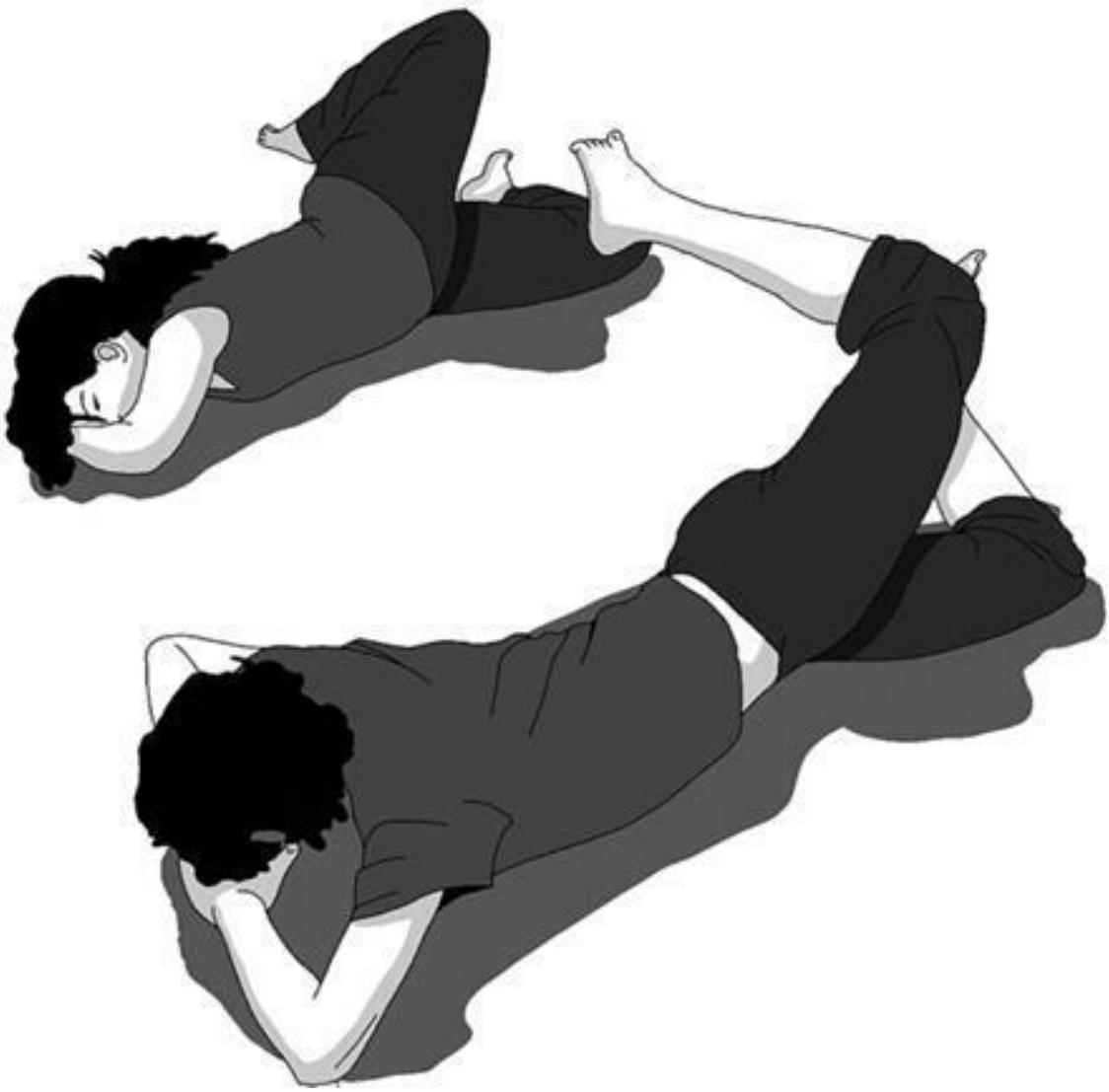
Одним из самых часто употребляемых слов в лексиконе Фельденкрайза, судя по его книгам и записям лекций, было прилагательное «marvelous» – изумительный, восхитительный, удивительный, великолепный, чудный, непостижимый, поразительный. Так он относился к жизни, к тому, чем занимался, и так он описывал возможности человека.

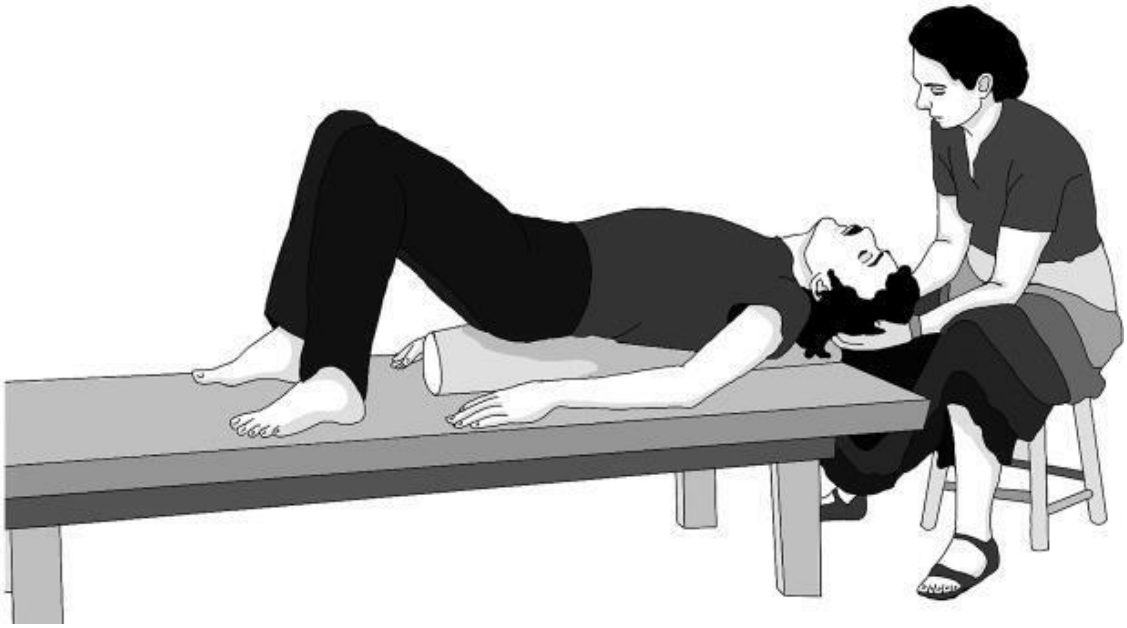
Моше был беженцем, он видел обе мировые войны, несколько раз в течение жизни ему пришлось, следуя воле обстоятельств, начинать все с нуля, сталкиваясь с проблемой адаптации к изменившемуся миру, причем как на уровне приспособления к новому обществу и государству, так и на уровне освоения новых профессиональных навыков, изучения чужого языка, не жертвуя при этом своей личностной идентичностью. Метод, который носит имя своего создателя, – гуманистический, ориентированный на человека, призванный помочь научиться адаптироваться к среде так, чтобы успешно взаимодействовать с ней и быть готовым к действию, не теряя себя.

[7] Там же. P. 110.

# Смыслы метода

Как уже стало очевидным, метод носит имя своего создателя и является двигательной практикой. Занятия по этому методу проводятся в формате уроков осознавания через движение (групповые уроки) или функциональной интеграции (индивидуальные занятия с преподавателем метода, которые проводятся на столе, напоминающем массажный).





Метод может применяться как телесно-ориентированная психотерапия или форма физической реабилитации при различных травмах, последствиях инсультов и других физических недомоганиях. Ошибочным является представление о методе Фельденкрайза как эзотерическом или практике «расширения сознания» и всего подобного.

Практика метода может расслабить привычно напряженные мышцы спины или улучшить биомеханику суставов, улучшить осанку, помочь в реабилитации при детском церебральном параличе или после инсульта, улучшить качество сна или усовершенствовать технику исполнительского мастерства спортсменам, танцорам, актерам и многое другое. Но все это отчасти является побочными эффектами того, что человек занимается физической активностью с направленным на себя вниманием и в особом состоянии покоя, которое Моше связывал с установлением баланса между нервными процессами возбуждения и торможения.

Однако такое использование метода значительно ограничивает то, каким видел его сам Фельденкрайз, и является, скорее, одним из множества возможных вариантов его применения.

Главным в практике метода Фельденкрайза – тем, что предлагал сам Моше, – является улучшение эмоционального, когнитивного, физического качества жизни, достигаемое за счет раскрытия человеком своего врожденного потенциала во всей его полноте. Ключевым является то, что раскрыть предстоит именно свой потенциал, а не тот, который является идеальным и несуществующим.

«Довольны ли вы своей осанкой? Довольны ли вы своим дыханием? Довольны ли вы своей жизнью? Чувствуете ли вы, что сделали все возможное, на что способны генетически? Знаете ли, чего хотите и как этого достичь? Я верю, что наши желания – это догадка о том, какими мы можем быть в действительности. Познание себя – это самое важное, что человек может сделать для себя, сделать это можно единственным способом – отделив то, что мы делаем так, как предписано, от того, что мы хотели бы делать, следуя своему потенциалу»[8].

Обнаружить и начать реализацию своего потенциала возможно только в состоянии равновесия, которое складывается из ставшего привычным оптимального функционирования всех уровней нервной системы (особенно ее вегетативного отдела), нормального тонуса мышц и выравнивания скелета. Такое равновесие являлось для Моше состоянием «могущественного

[8] The Elusive Obvious. XI.

“Я”» – состоянием, из которого человек может начать движение в любом желаемом направлении своей жизни.

Метод Фельденкрайза, как бы громко это ни звучало, – о человеке и о его жизни в обществе, о взаимодействии человека с окружающей средой (социальной и физической), а также об адаптации к ней. На уроках в рамках метода человек анализирует и пересматривает привычный образ себя (эмоциональный, физический, когнитивный), сформированный под влиянием среды и жизненных обстоятельств, и учится новым, более эффективным способам действовать и проявлять себя во всех жизненных ситуациях.

Самобытность метода, его особенность состоит в том, каким смыслом Моше Фельденкрайз наделял движение.

Каждый двигательный акт, составляющий рисунок того или иного движения, для Моше был синонимом действия как акта поведения. В свою очередь, поведение – это определенный сложившийся образ взаимодействия с окружающей средой. Оно может меняться под влиянием как внутренних, так и внешних факторов, то есть имеет большое приспособительное значение, позволяя людям (и животным) избегать негативных факторов окружающей среды. Поведение человека регулируется нервной системой, но, в отличие от психики (внутренней жизни человека), доступно для непосредственного наблюдения.

Моше рассматривал движение как модель жизни, как учебный процесс, в котором человек

• определяет и анализирует свои адаптации (поведенческие, двигательные, эмоциональные);

• развивает внимание к себе и окружающему миру, а также к причинно-следственным связям взаимодействия с ним;

• вырабатывает новые способы и формы реагирования на среду;

• учится одновременно, но без потери качества действовать и, не останавливаясь, планировать свои действия, корректируя их в случае необходимости. Так человек приучает себя самостоятельно принимать и воплощать в жизнь решения.

«Мой метод в основном занимается обучением на примере тела лучшему способу действовать – так человек может учиться непосредственно, используя язык собственного тела»[9].

Исследование движения в методе – это тренинг жизни и самоуправления, песочница, где человек моделирует и пробует разные стратегии действий, тренирует навык действовать осознанно и вне рамок своих стереотипных форм поведения; учится понимать собственные преимущества и недостатки, видеть связь действий и их последствий; обучается планировать и искать решение сложных задач.

Цель метода состоит в такой работе человека над собой, где он пересмотрит набор свойственных ему связок «стимул-реакция», неосознаваемых привычек и сценариев (двигательных, эмоциональных, мыслительных) и создаст себе возможности выбирать новые – те, что не будут ему мешать жить, подчиняя себе волю и истинные желания, а если и будут, то так, чтобы это стало для человека осознаваемым выбором, который всегда может быть изменен. В таком смысле необходимо рассматривать идею свободы человека, ключевую в методе, – как свободу от привычек и стереотипов, как спонтанное, но при этом осознанное реагирование на стимулы среды. В этой свободе – действовать, зная свои сильные стороны, не отвергая слабых, – Фельденкрайз видел зрелость личности, а не в том, чтобы снова и снова находить, изучать и пестовать свои специфические особенности, которые подчас усложняют жизнь. «Встреча-

[9] Feldenkrais M. The Potent Self. A Study of Spontaneity and Compulsion. Frog Books Berkeley, California. 2002. (далее The Potent Self). P. 153.

ются люди, которые неспособны увидеть тщетность совершенства как такового. Многие будут совершенствовать себя – свои мышцы, свою память, – пока не изведут совсем живое из жизни, не замечая, что совершенство второстепенно в жизни. Сколько вообще существует совершенных людей? Сколько идеальных книг? Делает ли это существование всего остального в мире менее оправданным? Нет ничего важнее здорового поведения и понимания степени внутреннего принуждения, с которым мы действуем. Многие вещи позаботятся о себе сами: мы всегда должны есть, рожать детей, думать и учиться, независимо от того, во что мы верим. Но то, как мы это делаем, является основополагающим в здоровом или больном поведении» [10].

Моше говорил, что эмоциональное, двигательное, кинестетическое развитие многих людей останавливается на уровне подростков, несмотря на подчас значительные успехи на профессиональном поприще или в других социальных сферах. Такая остановка происходит в момент достижения человеком некоторого соответствия ожиданиям среды. На занятиях в рамках своего метода Моше предлагал «дорасти» до взрослости, которая состоит в том, что «взрослый должен уметь принимать решения и действовать независимо от ожиданий среды, одобрения и неодобрения. Однако это не означает, что мы не должны принимать во внимание влияние наших действий на других людей. Это означает только то, что старые, устоявшиеся реакции не должны заставлять нас действовать просто по привычке»[11].

Привычные реакции по Фельденкрайзу – это вынужденность: компульсивные, неосознаваемые, проходящие будто без участия разума акты поведения. Когда человек сделал что-то (тут переел, здесь накричал), о чем уже через полминуты сожалеет, произошла реакция, обусловленная привычкой. Последняя была сформирована некогда как условный рефлекс под влиянием среды или как адаптация к ситуации и, вполне вероятно, утратила свою актуальность, но продолжает быть второй натурой человека. Если отсутствует понимание того, как сложилась та или иная ситуация в жизни, или если время бежит быстро, а в памяти не остается событий, наполнявших это время, то все это следствие действий, совершенных под руководством привычек, которые являются неотъемлемой частью образа себя каждого из нас и должны быть осознаваемы тем, кто считает себя взрослым человеком. В противном случае, писал Фельденкрайз, человек обречен на жизнь и действия без какого-либо представления о том, что именно он делает. Одним из любимых образов осознавания в движении у Моше был часто приводимый им в пример образ опытного водителя автомобиля – такого, который находится одновременно и в процессе управления, и в дорожной ситуации вокруг, и может при этом обдумывать предстоящую встречу или научную статью. Метод Фельденкрайза – это метод, направленный на развитие чувства и умения быть водителем собственной жизни.

«Большинство людей ведут себя так, как будто их будущее полностью и безвозвратно утрачено из-за того, что было в их прошлом. Это убеждение настолько глубоко, что они продолжают жить прошлым, подтверждая ожидание того, что прошлое обязывает и они не могут не повторять его снова и снова. Но прошлое мы проносим в свое настоящее и будущее сами, то, что мы делаем в настоящем, является самым важным фактором для завтрашнего дня. Если мы ничего не сделаем, чтобы изменить свои эмоциональные и поведенческие модели, завтрашний день будет напоминать вчерашний во многих деталях, за исключением даты. Прошлое – это история, будущее – всего лишь догадка, и только настоящее делает их такими, какие они есть. Не пытайтесь просто забыть прошлое, его невозможно забыть, не забыв при этом самого себя»[12].

Зрелость человека Моше понимал как способность самостоятельно определить мешающее ему жизненное обстоятельство или проблему. Затем подвергнуть их анализу, разложить на

[10] Там же. P. 102.

[11] Там же. P. 40.

[12] Там же. XXXV.

элементы весь свой предыдущий опыт, с тем чтобы, выявив стереотипы действий и поведения, ставшие причиной тех или иных последствий, усовершенствовать и преобразовать элементы этих схем, отказавшись от ненужных так, чтобы каждый по отдельности и в своем единстве они служили бы удовлетворению потребностей человека больше, чем до такого анализа.

> Будущее не может быть безвозвратно утрачено из-за того, что было в прошлом. Это утверждение неверно, хоть и глубоко укоренилось в нас.

Эта идея – анализ, различение частей целого, определение их по принципу петли обратной связи как подходящих или неподходящих, а затем интеграция – составляет логику нервной системы, как ее описал Карл Прибрам, пересмотревший концепцию рефлекторной дуги Павлова.

Прибрам создал единицу поведенческого анализа – модель T-O-T-E (test – operation – test – exit; в переводе на русский язык известно как «проба – операция – проба – результат»), которой объяснял в том числе процессы адаптации и привыкания. Эта схема раскрывает стратегию достижения некоего желаемого состояния или цели и представляет собой цикл, где T (test) – постановка цели или создание идеальной модели; O (operation) – действия, направленные на приближение текущего состояния к желаемому; постоянная проверка – T (test) – происходит ли приближение к заданному, подходят ли используемые средства или нужны другие; E (exit) – еще одна проверка, направленная на выяснение, не пора ли остановиться, если цель достигнута, или осознание, что данная цель недостижима и ее саму нужно менять.

Модель T-O-T-E была создана как отказ от представления классических бихевиористов о том, что человек – это машина, действующая только по принципу «стимул – реакция», и переход к идеям необихевиористов о кибернетической природе человека, где человек может, реагируя на стимул среды, самостоятельно подбирать и корректировать формы своих ответных действий. Фельденкрайз оформлял свой метод в годы расцвета необихевиоризма и очень высоко ценил эту модальность, подвергавшую критике подходы как Зигмунда Фрейда, так и Ивана Петровича Павлова о несвободе выбора и полной обусловленности природы человека.

Эта схема – анализ, различение частей целого, определение их и своих действий как подходящих или неподходящих, интеграция – положена в основу каждого двигательного урока по методу Фельденкрайза. Многократное исследование своего поведения в рамках этой схемы приучает человека к продуктивной (направленной) рефлексии.

Относительно движения как основного инструмента своего метода Моше писал: «Одна и та же мышца может получать двигательные импульсы от спинного мозга, ствола головного мозга, от коры головного мозга и других центров нервной системы. Однако поскольку существует только один исполнительный орган – тело – и великое множество возможных комбинаций двигательных импульсов, существует также интегративное действие нервной системы, гарантирующее, что только одна конечная алгебраическая сумма всех возбуждений достигнет мышцы»[13].

«Нервная система обладает свойством интеграции. Эта ее способность позволяет индивиду контролировать действие окружающей среды на него, отбрасывая те, с которыми он не научился и не собирается учиться справляться, и выбирать из множества возможных спонтанных или автоматических реакций ту, которая должна быть реализована. Этот процесс и есть созревание. Если были причины, помешавшие созреванию настолько, чтобы человек взял на себя ответственность за руководство собой, значит, первостепенным у него остается инфантильное, а вынужденность и компульсивность являются правилом»[14].

---

[13] Feldenkrais M. Body and Mature Behavior. A Study of Anxiety, Sex, Gravitation, Learning. Frog Books Berkeley, California. 2005 (далее – Body and Mature Behavior). P. 76.

[14] The Potent Self. P. 59–60.

«Сознательный контроль эффективно становится главным сервомеханизмом нервной системы. Зрелость в этом смысле – идеальное состояние, в котором уникальность человека, его способность формировать новые реакции или учиться достигли своего окончательного совершенства»[15].

Примечательно, что Моше Фельденкрайз, отвечая на вопрос журналиста, как он работает с людьми, говорил среди прочего так: «Я обнаружил, что можно представить теоретическую, несуществующую модель – такую, в которой каждая кость настолько совершенна, насколько это возможно в анатомическом совершенстве. Мышцы имеют самое лучшее развитие, какое когда-либо видел мир, и они самым прекрасным образом соединены с этими костями.

Наконец, нервную систему, которая обладает величайшими способностями. Итак, я представляю себе идеальную среду – не такую, где было велико влияние твоих родителей или моих, про которых каждый психоаналитик скажет, что именно они причина всех моих запретов и комплексов, вводя в такое дурацкое состояние, когда якобы всех, у кого есть мать и отец, нужно анализировать, пока они не выяснят, что не так с этим отцом и этой матерью. Конечно, у человека должны быть родители, и он должен жить с ними, и должен любить их, и должен ненавидеть их, но он должен быть способен сделать свою собственную жизнь интересной, полной, богатой и удовлетворяющей.

> Обычно новое явление неразвитое сознание старается поместить в знакомый шаблон или схему.

Так вот, я представляю идеальную среду и то, каким был бы человек, будь у него такая идеальная среда и идеальный процесс развития. Каким бы он был, если бы жил в идеальном мире. Представив, я думаю, как этого достичь»[16].

Очень важно, практикуя уроки осознавания, разделять понятия «осознание» и «осознавание». Для Моше осознание – это конечное и завершенное понимание того, что уже не может быть изменено, касающееся, например, прошлого. Тогда как осознавание – это процесс, служащий фоном для всего, что составляет ткань жизни: любви, труда, творчества, саморазвития и многого другого. Осознанность и осознавание не являются в методе целью сами по себе – они должны куда-то вести, служить развитию чувства исполненности жизни, способствовать реализации потребностей человека.

Фельденкрайз отмечал, что «осознание большинства людей настолько неразвито, настолько бедно, что в тот момент, когда человек видит новое явление, он сразу пытается поместить его в шаблон или схему, как машина. Он соотносит это и сравнивает с уже известными чертами и качествами, как будто отказывается смотреть на это, как на что-то новое. То есть он не занимается наблюдением, которое заключается именно в способности смотреть на что-то, не подготавливая определенную заранее обратную связь. Вместо этого можно высветить для себя и заметить это новое без какого-либо предварительного суждения»[17]. Уроки осознавания через движение направлены в том числе на то, чтобы развить это качество и умение – замечать непривычное в привычном, понимая, что «объективной истины не существует, и мы сами более или менее субъективны»[18].

Движение в уроках по методу Фельденкрайза – это аналог жизни, непрерывного процесса, который человек тренируется не просто испытывать на себе, оставаясь его объектом и не присутствуя в нем мыслями и чувствами, но быть включенным, в состоянии «здесь и теперь», не выпадая из действия.

---

[15] Body and Mature Behavior. P. 196.

[16] Embodied Wisdom. P. 212.

[17] Там же. P. 175.

[18] The Potent Self. P. 51.

«На моих уроках люди учатся одновременно слушать инструкции и делать движение, внося в него необходимые поправки, не останавливаясь. Так они учатся действовать, думая, и думать, действуя. Это шаг вперед для среднестатистического человека, который, действуя, перестает думать, и останавливает действие, когда думает»[19].

Один из самых распространенных комментариев тех, кто занимается уроками осознавания, таков: очень сложно, не выпадая из процесса, уследить за всем – и за движением, и за своими ощущениями. Однако это именно тот навык, развитие которого Моше имел в виду, создавая свой метод, потому что этот навык и есть осознанность в понимании Фельденкрайза. С его формированием самым тесным образом связана кора головного мозга – неокортекс – самая молодая структура мозга, которая дает человеку уникальные возможности: наряду с двигательным контролем произвольных движений (такие движения – инструмент метода) личностные способности к самоорганизации и концентрации внимания, сознательному решению задач, образованию чувств.

Огромное количество страниц книг, написанных Моше, посвящено описанию структур нервной системы человека, их функциям и роли, которая отведена каждой из них при работе с образом себя в методе. Поскольку объем этой книги и задумка автора не состояли в переводе книг Фельденкрайза, было решено предложить читателю список рекомендованной литературы, которая или не противоречит идеям Моше, или может его дополнительно объяснить. Однако лучше всего знакомиться с методом в первоисточнике, читая книги самого Фельденкрайза, список которых также приведен.

При всей грандиозности и научной обоснованности метода Моше не хотел, чтобы люди, которые им занимаются, относились к этому слишком серьезно, скорее наоборот, сохраняли бы (или учились заново испытывать) детскую непосредственность и любопытство к исследованию движения, которое – вспомним – синоним жизни для Фельденкрайза. «Я не лечу людей. И не учу людей. Я рассказываю им истории. Очень часто я останавливаю урок, потому что многие ученики выглядят так, будто делают что-то ужасно трудное и неприятное, но если так, то это значит, что у человека нет понимания того, что он делает, следовательно, он ничему не учится. Тогда я рассказываю истории, чтобы увидеть, наконец, блеск их глаз и улыбки на лицах»[20].

Фельденкрайз хотел, чтобы занятия по его методу были для взрослых людей тем же, чем игра является для ребенка: вызывающим восторг, включенность, азарт, любопытство, желание продолжать процесс. Без любопытства, считал Моше, не может быть живости ума и его конечного продукта – осознанности.

Часто можно слышать, что игра – это отсутствие вовлеченности. Такой подход является, по сути, формой психологической защиты, изолирующей от полноты жизни. При всех возможных трактовках термина «игра» ключевым для понимания метода является та из них, согласно которой «игра» – это одна из ведущих форм развития человека, способ реального познания мира, всегда реализуемый без заданной цели и результата. Игра – это инстинктивный способ получения и развития навыков людьми (и животными) в момент отсутствия непосредственной угрозы жизни, то есть в безопасности. Чувство безопасности, а также воспитание этого чувства составляют фундамент занятий по методу Моше. Он предлагал его развивать через обучение умению достигать состояния баланса (гомеостаза) симпатического и парасимпатического отелов вегетативной нервной системы, мышечного тонуса и выравнивания скелета. Такое состояние баланса (или нейтрали) Фельденкрайз называл «сильным или могущественным “Я”». И опять в основу своей идеи достижения чувства покоя Моше положил исследования Карла Прибрама о лимбической системе и о том, что ее образования (в том числе «висцеральный мозг»,

[19] Feldenkrais M. Awareness Through Movement. Health Exercise for Personal Growth. Penguin Books. Middlesex. England. 1984 (далее – Awareness Through Movement). P. 60.

[20] Elusive Obvious. P. 118.

тонус блуждающего нерва) обеспечивают такой гомеостаз организма, который может служить базисом для построения реакций на неожиданные стимулы среды, так как создает чувство равновесия и покоя.

Моше Фельденкрайз говорил, что автономная или вегетативная нервная система играет важную роль в регуляции поведения, и «чтобы получить какие-либо изменения в поведении, которые послужат началом для дальнейшего развития, необходимо сначала устранить все те источники раздражения, которые приводят к нестабильному эмоциональному тону и затрудняют управление собой любыми способами, кроме привычных»[21]. «Подождите, пока вы не научитесь приводить свое тело и ум в состояние, в котором их легче контролировать. Это состояние наступит, когда вы научитесь контролировать симпатико-парасимпатический баланс»[22]. Фельденкрайз реализовал гипотезу Карла Прибрама, создав огромное количество уроков, направленных на оттачивание состояния такого баланса; к ним относятся уроки, связанные с движениями глаз, дыханием, сгибанием-разгибанием кисти руки.

Тренируемое на уроках качество можно назвать также бдительностью. Толковый словарь Владимира Даля определяет бдительность как способность человека «не спать, не дремать, быть в яви, на яву, не во сне, бодрствовать, не смыкать глаз». Бдительность – это такое состояние, в котором человек готов быстро, но с пониманием ситуации отреагировать как на ожидаемые, так и на неожиданные события.

> Игра – это одна из ведущих форм развития человека, способ реального познания мира.

Чтобы точнее представить себе этот смысл метода, сравните состояния бдительности и тревожности. Последнему часто свойственно чувство необъяснимого страха, беспокойства, парализующее ощущение неопределенности, ожидание отрицательных событий при отсутствии средств реагирования на них. Телесным и физиологическим синонимом состояния бдительности для Моше также являлось контролируемое человеком равновесие между симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы.

Занятия по этому методу Моше направлены на формирование «привычки к особому чувству единения разума и тела; именно это чувство делает возможным достойное – быстрое и эффективное – реагирование на самые непредвиденные неожиданности»[23].

Множество опасностей, встреченных на жизненном пути, повлияло на личность Моше и привело его к осознанию необходимости уметь сохранять включенность в жизнь и внешнюю среду при том, чтобы не упускать из фокуса внимания себя. Каждый урок осознавания через движение, разработанный Моше, построен на принципе сохранения общего (генерализованного) внимания к происходящему при одновременном удержании фокуса внимания человека на себе.

Смысловое отличие уроков по этому методу Моше от привычной медитации в статичном положении тела состоит в динамике перемещения и одновременного удержания фокуса внимания человека и на самом себе, и на внешней среде во время произвольных движений. Трудно представить себе Моше – человека, умевшего полноценно жить своей жизнью, какой бы трудной она ни была, – замершим в статичном равновесии. «Это <метод> не просто для того, чтобы расслабиться, потому что, если вы расслабитесь, вы ничего не сможете сделать. Действительно расслабленный человек с трудом соберется, чтобы произвести действие. То,

[21] The Potent Self. P. 123.

[22] Там же. P. 148.

[23] Feldenkrais M. Hadaka-Jime. The Core Technique for Practical Unarmed Combat. Genesis II Publishing, Longmont, Colorado. 2009. P. 14.

чего мы хотим, – это эвтония, которая означает не отсутствие напряжения, но направленное и контролируемое напряжение без чрезмерности»[24].

Последние слова цитаты являются основным правилом выполнения уроков осознавания через движение – «направленное и контролируемое напряжение без чрезмерности».

Такое напряжение Моше называл еще тоническим, однако этот буквальный перевод не отражает сути. Смысл определения Фельденкрайза может быть передан как «нормальное распределение мышечного тонуса», которое он описывал как «физиологическое явление, связанное с парасимпатическим и симпатическим балансом. В тоническом состоянии мышцы не вялые и не напряженные, тело чувствуется легким, сосуды не расширены и не сужены, а человек настроен не на ожесточенные усилия, а на плавные, легкие действия, такие как ясное мышление или танец»[25].

Идею осознавания процесса жизни без выпадения из него можно проиллюстрировать примером из книги Фельденкрайза «Elusive Obvious», пока не изданной на русском языке. Моше и Фредерик Жолио-Кюри, в лаборатории которого работал Фельденкрайз, завершали рабочий день. Фредерик, окинув взглядом лабораторию, проверяя, все ли в порядке и ворча на нерадивых сотрудников, которые не прибрали за собой лабораторные столы, положил металлическую пластинку на место – в камеру физического прибора (весов). Надев пальто, уже в дверях, Жолио-Кюри остановился, словно пронзенный молнией, и обратился к Фельденкрайзу с вопросом, слышит ли тот необычный ритм звуков, доносящихся из прибора. Прошла еще неделя наблюдений за этими звуками, и оказалось, что они были характерны для индуцированных (искусственных) радиоактивных элементов, – это открытие впоследствии сделало Жолио-Кюри Нобелевским лауреатом.

Моше привел эту ситуацию в своей книге как пример того, что такое осознавание – качество, которое он предлагал развить каждому, кто хотел бы улучшить качество своей жизни, и слово, которое дало название его двигательным урокам. Представим себе: Париж 1930-х гг., конец рабочего дня, за окном какое-то из времен года, из окон доносится шум города, один из двоих мужчин наводит порядок в лаборатории, может быть, они беседуют и шутят, обмениваются мыслями, и среди этого процесса, окрашенного множеством ощущений (зрительных, вербальных, тактильных), ухо Жолио-Кюри вдруг выхватывает необычный ритм звуков там, где наверняка не раз наблюдали за привычным. Сложно предположить, сколько времени Жолио-Кюри отделяло бы от открытия и состоялось ли бы оно вообще, если бы не такая его чувствительность к окружающему.

Осознавание – это в каком-то смысле чувствительность к окружающему.

Такой пример, кажется, ярче иллюстрирует смысл осознанности, чем тот, который часто приводится в связи с методом Фельденкрайза, – что мало кто из нас знает количество ступеней лестницы в доме или на работе, по которой мы поднимаемся и спускаемся минимум дважды в день. А вы знаете?

Другой прекрасный пример осознанности: «Сидя за своим письменным столом, я знаю, где я нахожусь. Я вижу перед собой окно, за ним – несколько деревьев, дальше – красные крыши зданий Стэнфордского университета, затем деревья и верхушки крыш – это город Пало Альто, а еще дальше – голые золотистые вершины горного хребта Гамильтон. Но знаю я больше, чем вижу. Я знаю, что за моей спиной тоже есть окно, хоть и не смотрю в этом направлении. За этим окном расположен маленький городок Фордовского центра по изучению наук о поведении, далее – прибрежная горная гряда, а еще дальше – Тихий океан»[26].

---

[24] Embodied Wisdom. P. 103.

[25] The Potent Self. P. 140–144.

[26] Миллер Дж., Галантер Е., Прибрам К. Планы и структура поведения. – М.: Прогресс, 1964. – С. 13.

Если подходить к практике уроков с той мыслью, что это тренинг жизни, то требования, которые Моше предъявлял к качеству движения на своих уроках, раскроются с новым смыслом.

По его мнению, хорошо организованное движение (равно жизнь) – это такое, в котором

• есть реверсивность или обратимость как возможность сознательно остановить задуманное действие, не доводить его до конца, продолжить после паузы или вовсе отказаться от завершения; или, наоборот, продолжить, преобразовав его в подходящее моменту. Реверсивность – это чувство наличия выбора в любой момент времени и это, пожалуй, ключевой навык, на необходимость формирования которого у своих учеников обращал внимание Моше. Каждый созданный Моше урок, какой бы области тела он ни касался, каких бы простых или сложных движений ни предлагал, всегда направлен на развитие этого чувства;

• нет запредельных усилий и проявления силы воли, но есть легкость исполнения;

• нет внутреннего сопротивления и конфликта (Моше называл эти чувства перекрестной мотивацией), которые возникают, когда движение не совпадает с намерением или желанием человека.

Наконец, хорошее движение – это такое, которое не мешает дышать.

Квалифицированный преподаватель метода Фельденкрайза не станет говорить или показывать ученику, как именно делать то или иное движение, чтобы оно было правильным, но подскажет, как можно было бы его хорошо организовать, чтобы оно стало эффективным. В этом состоит прелесть метода – нет правильного и неправильного в смысле нормы. Неправильным может быть только то, что мешает человеку двигаться, даже если со стороны это выглядит правильным.

«Я никогда никого не заставляю принимать мое ви́дение. И я никогда никому не скажу: “Это неправильно!” – потому что для меня ничто не правильно… Однако если человек что-то делает, но не осознает, а значит, не знает, что он делает, – значит, это неправильно для него. Но если вы знаете, осознаете, что вы делаете, тогда чтО́ бы вы ни делали – это правильно для вас. Так складывается свобода выбора»[27].

Выбор движения в качестве инструмента метода Моше Фельденкрайз объяснял тем, что «никто не может изменить образ своих мыслей просто потому, что никто не знает, как именно проходит процесс мышления. Единственное, что поддается нашему влиянию, – это то, как вы действуете, но при условии, что вы точно знаете, как именно вы действуете. Движения – это ваш почерк, и вы можете легко менять их. Для этого у нас и существует нервная система»[28]. «Двигательная кора является общей осью, на которой сосредоточены как сознательные, так и рефлекторные реакции, и нельзя ожидать никакой переменной реакции на стимулы среды без реорганизации мышечного тонуса»[29]. Объяснений этому он приводил достаточно – и в книгах, и на лекциях, суть которых состоит в том, что

• движение является средством взаимодействия каждого из нас со средой и реакцией человека на нее, поэтому, если человека не устраивают привычные способы и результаты его взаимодействия с окружающим миром, имеет смысл улучшить движение как инструмент влияния на среду;

• до того как произведен двигательный акт (действие), мы можем только догадываться о мыслях и чувствах человека. Даже собственные мысли и чувства не всегда могут быть понятны

[27] Elusive Obvious. P. 115.

[28] Amherst Training Transcripts, Year 2, June 8, 1981 (далее – Amherst 08.06.1981).

[29] Body and Mature Behavior. P. 215.

человеку, но когда начинается движение, то по его качеству и тому, как оно организовано, всегда можно сделать вывод об эффективности работы нервной системы человека, потому что движение – одна из ее функций;

• движение – это легко и объективно наблюдаемое, вызываемое произвольно, осязаемое проявление деятельности нервной системы, которое человек может менять сознательно, руководствуясь своим намерением.

Важно понимать, что Фельденкрайз не призывал становиться другим человеком, полностью изменяя и перекраивая себя, отрекаясь от своей природы и жизненного опыта. Образно он говорил об этом так: «Возьмите золото. Вы можете сделать из него серьги или часы, вы можете покрыть им купол храма, сделать миллион вещей, миллион изменений, но золото все равно останется золотом»[30].

В основу своего метода Моше закладывал идею раскрытия человеком всей присущей ему полноты личности, неосознаваемого потенциала, спрятанного под слоем интроекций и проекций, привычек и стереотипных форм поведения, неизбежно сопровождающих каждого из нас на жизненном пути.

Необходимость такой работы с собой Моше особенно подчеркивал при наличии эмоционального дискомфорта, конфликта с внешней средой, непринятия себя, чувства неуверенности, повышенной тревожности и страхов.

Навык жить уверенно и с чувством, что всегда можно найти решение той или иной задачи, оперевшись на самого себя, Моше считал возможным отработать на уроках через телесный опыт, сначала дав человеку определить, в каком состоянии он находится (для этого проводится сканирование тела, причем как отдельным уроком, так и коротко в начале каждого), а затем проводя его через разнообразные последовательности движений, связанных с самыми разными областями тела.

Выбор уроков на начальном уровне работы должен соответствовать протоколу переобучения, который в разрозненном виде приведен Фельденкрайзом в книге «Тело и зрелое поведение». В основу протокола положены этапы двигательного развития человека от момента рождения до начала уверенной ходьбы.

По мере продвижения в практике метода и выработки навыка двигаться легко, эффективно и без усилий, можно переходить к урокам повышенной сложности и даже к стойке на голове (при отсутствии медицинских противопоказаний), которая ярко иллюстрирует подход Моше к жизни: «сделать невозможное возможным, трудное – легким, а легкое – приятным»[31].

В работе Моше предлагал придерживаться следующих правил.

1. Последовательность всей работы в методе Фельденкрайза разворачивать в соответствии с этапами двигательного развития человека: от положения лежа на спине до положения стоя и ходьбы.

2. Научиться управлять балансом симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, а также понимать динамику нервных процессов возбуждения и торможения. В самом начале работы достаточно осознавания ощущений, возникающих при активности этих процессов.

3. Двигательными уроками соответствующей тематики нормализовать взаимную (реципрокную) работу тонической (постуральной) мускулатуры (сгибателей и разгибателей), ответственной за удержание вертикальной позы тела человека в условиях действия гравитации.

[30] Amherst 08.06.1981

[31] Awareness Through Movement. P. 57

4. Максимально улучшить двигательными уроками посадку головы и подвижность таза как единственных структур тела, определяющих свободу и симметричность движений человека.

5. До реализации второго, третьего и четвертого пунктов протокола все двигательные уроки по этому методу Моше проводить в положении, исключающем необходимость рефлекторно и постурально взаимодействовать с гравитацией, то есть в положении лежа.

6. До реализации пункта пятого протокола двигательные уроки, имеющие своим предметом фазические движения, не применять вовсе.

# Часть 1
# Теория метода Фельденкрайза

В своих книгах Моше Фельденкрайз писал: «Я постарался написать только то, что необходимо для того, чтобы вы поняли, как работают мои техники. Я намеренно избегал отвечать на вопрос, почему это работает. Я знаю, как жить и как пользоваться электричеством, но мне будет трудно ответить на вопрос, почему я живу и почему есть электричество. В науке мы действительно знаем только “как”»[32].

Толковый словарь Ожегова определяет метод как способ теоретического исследования или практического осуществления чего-нибудь или как способ действовать, поступать каким-нибудь образом для достижения какого-либо определенного результата. Методом являются также выработанные тем или иным автором подходы к решению задач.

Метод Фельденкрайза – это авторский подход к достижению цели улучшения качества жизни любого заинтересованного в этом человека посредством преобразования его отношения к самому себе и миру вокруг. В основе такого преобразования лежит процесс адаптации к среде.

Теория метода Фельденкрайза изложена им со ссылками на первоисточники в книгах «Body and Mature Behavior» («Тело и зрелое поведение»), а также «Te*h* Potent Self» («Могущественное “Я”»). В основе метода лежат

• исследования американского нейропсихолога Карла Прибрама о мозговых основах поведения животных и человека;

• теория необихевиоризма и когнитивной психологии;

• теория когнитивного развития человека Жана Пиаже;

• труды А. Д. Сперанского о роли нервной системы в формировании как положительных, так и отрицательных особенностей поведения человека;

• теория Чарльза Дарвина о том, что эмоции у живых существ являются жизненно важными приспособительными механизмами, способствующими адаптации к разнообразным условиям и ситуациям жизни организма;

• психоаналитическая теория возникновения неврозов и базальной тревоги;

• рефлекторная теория Павлова (формирование условных рефлексов, а также учение о возбуждении и торможении и значении торможения для перестройки поведения и рефлекторной деятельности);

• теория о вестибулярной сенсорной системе и рефлексах, с ней связанных (статических и статокинетических);

• теория Рудольфа Магнуса о шейных тонических рефлексах положения;

• основные законы физики о гравитации и механике.

Каждое слово – и Моше подчеркивал это – несет в себе некий образ, причем образы одних и тех же слов часто у разных людей не совпадают, что приводит к непониманию. «Обучение» чаще всего представляется как процесс заучивания, обретения знаний под руководством учителя, который в условиях учебной аудитории демонстрирует или объясняет ученикам словами новый материал, а затем проводит контроль полученных ими знаний, выставляя оценку.

Однако есть и другой способ овладения знаниями или умениями, – когда на практике, пробуя что-то делать большое количество раз, совершая при этом ошибки, которые анализиру-

[32] Elusive Obvious. P. 1.

ются и исправляются, человек осваивает сначала ходьбу, чуть позже – умение играть на музыкальном инструменте или кататься на велосипеде, а затем – социальные навыки в виде, например, определенной профессии или умения достойно держаться в обществе.

Такой способ обучения Моше называл органическим или естественным.

В целом такой подход к обучению можно сравнить с подбором связей между элементами одного процесса. Например, есть семь нот и двадцать четыре тональности, которые, как мозаика калейдоскопа, дают возможность по-разному их складывать и творить музыку. Музыка как целое всегда состоит из элементов – нот, соединенных тем или иным рисунком, который может меняться. Так и адаптации человека как результат взаимодействия с окружающим миром являются элементами того, что являет собой образ каждого из нас.

Фельденкрайз, как уже говорилось, формировал свой метод на волне популярности идей необихевиоризма и зарождения когнитивной психологии – таких подходов к объяснению поведения человека, согласно которым его определяет мозг как «биокомпьютер», который действует гораздо сложнее, чем связка «стимул – реакция», созданная Иваном Павловым и воспринятая бихевиористами. Необихевиористы утверждали, что человек может и должен осмыслить стимулы среды, отнести их к известным ему категориям или сформировать новые. Таким образом, Фельденкрайза интересовало, как практически можно избавиться от реактивности, обусловленной прежним опытом, натренировать умение осмысливать и выбирать.

# Адаптация к среде. Образ себя в методе Фельденкрайза



В основе бихевиоризма любого поколения лежит рефлекторная теория Павлова, а принцип формирования адаптивных ответов абсолютно идентичен механизмам выработки условных рефлексов. Последние являются достаточно устойчивыми реакциями организма на определенные стимулы окружающей среды. Сложность устройства центральной нервной системы каждого человека позволяет ему выработать огромное и очень разнообразное множество таких адаптаций (адаптивных ответов) к среде, которые представляют собой всевозможные навыки и умения, сформировавшиеся как результат жизненного опыта. К ним можно отнести: соблюдение требований гигиены и ухода за собой;

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.