

Содержание

Введение. Как я начал использовать образы.	9
Усиление того, чего вы хотите.	9
Цель и желание.	10
Использование образов для выравнивания.	14
Использование аудиофайлов.	15

Часть I. Осанка и динамическое выравнивание 17

Глава 1. Истоки образов для выравнивания.	19
В поисках идеальной осанки.	21
Соматические дисциплины.	26
Краткое содержание.	30

Глава 2. Постуральные модели и динамическое выравнивание.	31
О чем говорит ваша осанка.	32
Постуральные привычки.	33
Другие источники о динамическом выравнивании.	34
Краткое содержание.	45

Глава 3. Основы ментальных образов.	47
Мозг как основа для образов.	48
Мозг и сознание.	49
Нервная система.	52
Нейропластичность и образы.	53
Роль образов в развитии мышления.	56
Краткое содержание.	58

Глава 4. Изменение через образы.	59
Четыре шага к изменениям.	59
Образ тела как базовая обратная связь.	62
Модели развития и ментальные образы.	66
Неправильные привычки, которые кажутся правильными.	67
Закрепление вашего прогресса.	68
Мотивация и изменения.	69
Краткое содержание.	70

Глава 5. Преимущества и типы образов.	71
Преимущества: что образы могут для вас сделать.	72
Виды образов.	80

Стили преподнесения образов	88
Разговор с собой: внутренний монолог	90
Краткое содержание	92

Глава 6. Общие рекомендации по использованию образов.	93
Факторы, влияющие на успешность образов.	93
Советы по использованию образов.	94
Тренировка вашей способности использовать образы	98
Концентрация и внимание	101
Стадии обучения	103
Положения для работы с анатомическими образами.	104
Использование образов в движении	106
Сюжеты образов, наборы образов и относительные образы	107
Краткое содержание	108

Часть II. Биомеханические и анатомические принципы и упражнения. 109

Глава 7. Найдите свой центр и подружитесь с силой тяжести.	111
Плоскости для определения направлений и положений	111
Центральная ось	113
География тела	114
Движение суставов	116
Сила	116
Материя и масса.	120
Краткое содержание	124

Глава 8. Законы движения и системы сил	125
Законы движения Ньютона.	125
Системы сил.	128
Способность материалов сопротивляться воздействию	138
Динамическая стабильность	139
Краткое содержание	141

Глава 9. Функции мышц и суставов.	143
Типы суставов	143
Кости.	148
Соединительная ткань и фасции.	150
Мышцы.	152
Краткое содержание	164

Часть III. Упражнения для анатомических образов . . . 165

Глава 10. Таз, тазобедренный сустав и компания	167
Арки таза	167
Балансировка Таза	172
Движение тазовых половинок	189
Контрротация и трехмерное выравнивание	196
Таз как центр силы	199
Тазобедренный сустав и бедренная кость	208
Подвздошно-поясничная и грушевидная	213
Краткое содержание	221
Глава 11. Колени, голени и стопы.	223
Колено.	224
Большеберцовая кость, малоберцовая кость и голеностоп.	238
Стопа	247
Краткое содержание	272
Глава 12. Позвоночник и стенки тела	273
Функциональный позвоночник	273
Таз	278
Позвонки	281
Фасеточные суставы	285
Диски, позвоночник и психология боли.	290
Связки позвоночника	295
Мышцы живота и спины	298
Брюшная стенка и фасция.	301
Мышцы живота и концепция стабильности центра	303
Краткое содержание	311
Глава 13. Плечи, руки и кисти	313
Плечевой пояс как подвесная система	322
Плечевой сустав	332
Плече-лопаточный ритм.	334
Локоть	341
Запястье и кисть	348
Краткое содержание	353
Глава 14. Голова и шея	355
Атлант и осевой позвонок	358
Череп	362
Подзатылочные мышцы	364
Нижняя челюсть	368
Подъязычная кость и язык	372
Глаза	375

Нос и рот	377
Краткое содержание	379
Глава 15. Грудная клетка, дыхание и органы	381
Грудная клетка	381
Дыхание.	391
Поддержка органов брюшной полости	401
Кожа как орган	405
Краткое содержание	405

Часть IV. Возвращаясь к целостному выравниванию . . . 407

Глава 16. Определения динамического выравнивания	409
Линия отвеса	410
Срединное выравнивание.	410
Определение идеального выравнивания	411
Динамическое выравнивание в сравнении со статическим выравниванием	411
Динамическая и статическая стабильность	412
Вытяжение вверх и идеальное выравнивание	416
Краткое содержание	418
Глава 17. Интеграционные упражнения для динамического выравнивания	419
Выравнивание в положениях лежа на спине	419
Выравнивание в положении сидя	420
Выравнивание в положении стоя и при ходьбе.	422
Снятие избыточного напряжения	424
Продолжение упражнений с образами	427
Алфавитный указатель	428
Об авторе	432
Библиография.	433

Благодарности

Я хочу выразить свою благодарность моим учителям Zvi Gotheiner, Martha Myers, Bonnie Cohen, Cathy Ward, позже André Bernard, и многим другим, кто вдохновлял меня на протяжении тридцати лет, пока я работал с динамическим выравниванием через образы.

Я также хочу сказать спасибо редакторам Human Kinetics, Gayle Kassing и Ray Vallese за их прекрасную работу над этой книгой. Они всегда отвечали на мои вопросы и щедро предлагали свои экспертные рекомендации.

Обильные иллюстрации к книге не возникли бы без помощи талантливой художницы Sonja Burger, с которой мне удалось создать множество рисунков. Несколько рисунков были также разработаны Katharina Hartmann.

Введение. Как я начал использовать образы

В гимназии Фройденберг (дословно — Гора радости), швейцарской подготовительной школе латыни в Цюрихе, которую я посещал шесть с половиной лет, я узнал много ценных вещей. Но пока я сидел за латинской поэзией в течение нескольких часов подряд, моя спина стала сутулой. Строгое расписание занятий в гимназии начиналось в 7:10, и едва ли можно было бы ожидать, что это место подразумевает физическую активность. В гимназии Фройденберг мало внимания уделялось спорту: там не было ни футбольной команды, ни легкой атлетики или какой-либо другой спортивной активности. Но я любил танцевать, и по вечерам я танцевал в подвале дома, наедине с собой или с братом. Поэтому, когда я закончил школу, моя осанка была не такой плохой, как могла бы быть, хотя потребовались годы, чтобы обратить вспять «эффект латинской поэзии».

Когда в гимназии ставили первую театральную постановку, к моему удивлению, меня выбрали играть главную роль. На прослушивании я, по-видимому, попал «в нужную ноту». Помню, как мне сказали, что мне потребуется много усилий, чтобы быть смешным. Я до конца не понимал, что именно директор имел в виду под этим заявлением, пока не вышел на сцену в первый раз. Мы ставили спектакль «Мещанин во дворянстве» Мольера, и я играл этого довольно простодушного, богатого буржуа, пытающегося научиться танцевать. Когда я с большим энтузиазмом подпрыгивал на сцене во время репетиции, парень, игравший учителя танца, был очень встревожен. Ведь его танец должен был выглядеть лучше моего, а вышло наоборот. Наконец я научился выглядеть неуклюжим. Мой трюк для достижения этой неловкости состоял в том, чтобы представить, как мои ноги шатаются, как резина, а шея жесткая, как дуб. (Попробуйте!)

Когда я впервые попал в балетный класс, учитель сказал мне, что моя спина кривая, как банан. Это замечание было сделано в строгой швейцарской манере преподавания: сначала учителя с сожалением говорят вам о том, как вы выглядите «неподобающим» образом, а затем пытаются «запихнуть» вас в «правильную» форму — это было стандартной процедурой. Замечание было сделано в укорительном тоне: «Как ты смеешь появляться в классе с такой спиной!». Я все еще вижу возмущенный взгляд учителя, что, естественно, заставляло меня чувствовать себя жалким и смущенным. Меня научили стандартному способу выпрямления. Пупок должен был «прилипнуть» к поясничному отделу позвоночника, ягодицы должны были как-то сжаться, и подбородок должен был сдвинуться назад. Свободно дышать в этом состоянии было невозможно. Интересно, как кто-то может наслаждаться танцами в этой позиции. На самом деле, моя спина не была похожа на банан, поэтому я пытался представить, что же видит учитель. Какое положение спины могло оправдать такой вопль возмущения? Но подобные размышления не приблизили меня к решению проблемы.

УСИЛЕНИЕ ТОГО, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ

Теперь я знаю, что на самом деле укреплял противоположность того, чего хотел. Если вы не хотите, чтобы ваша спина выглядела криво, вы не должны сосредотачиваться на том, чтобы она не была «кривой, как банан». Вместо этого вам нужно

заменить образ банана на образ чего-то прямого и гибкого, фонтан воды например. Проще говоря, ваш ум — это большой экран, заполненный образами, которые вы впитали в течение дня. Вы руководствовались теми образами и мыслями, которые сопровождали вас.

Проблема в том, что большинство из ваших 20 000 мыслей, мелькающих образов, понятий и т. д. похожи на те, что были вчера. Образы и мысли повторяются, они медленно, но неизбежно приводят к изменениям внутри вас. Согласно индийской аюрведической медицине, если вы хотите знать, какие мысли у вас были в вашей жизни до сих пор, вы должны посмотреть на свое тело (Сторга, 1990). Чтобы прояснить связь между процессом мышления и осанкой, попробуйте следующий эксперимент.

Сядьте на стул, сгорбитесь и подумайте: *«Я чувствую себя прекрасно, фантастически... как нельзя лучше. Это лучшее время в моей жизни»*. Обратите внимание на несоответствие между вашим положением и вашими мыслями. Теперь переместите себя в энергичное вертикальное положение сидя и подумайте: *«Я чувствую себя ужасно, мне грустно»*. Опять же, ваши мысли не соответствуют вашей позе. В хорошей позе сложнее, даже невозможно, иметь угнетающие мысли. Осанка отражает мысли, мысли формируют физическое существование.

Если осанка и мыслительный процесс тесно связаны, то, в некотором смысле, ваши мысли постоянно лепят вашу осанку, меняя выравнивание. Верно и обратное: ваша осанка влияет на ваше мышление. Ваши мысли являются частью мощной матрицы, которая влияет на вашу осанку. Поток слов и образов вокруг вас влияет на то, как вы сидите, стоите и ходите. Обратите внимание, как утешительные, ободряющие слова похвалы от родителей или доверенного учителя могут сразу улучшить вашу осанку: «Хорошо! Хорошо сделано! Идеально! Красиво! Отличная работа!» И наоборот, наблюдайте, как напряжение душиет все движения в классе, в котором говорят, что все делается «недостаточно хорошо».

И картины, и слова в нашем сознании влияют на чувства в наших телах, которые, в свою очередь, питают наши мысли и ментальные картины. Для создания мощного и динамического выравнивания мы можем использовать эту карусель цикла, как наше техническое преимущество, если мы будем укоренять в себе конструктивную информацию и отсеивать деструктивные мысли.

ЦЕЛЬ И ЖЕЛАНИЕ

Чтобы достигнуть чего-то, вы должны сначала иметь четкую цель и желание ее исполнить. Например, в спорте или танцах цель может быть отражена на ментальном плане для выполнения нового и сложного танцевального шага с конкретными образами, которые помогут решить технические сложности. Чтобы сделать это грамотно, вам нужно увеличить вашу способность наблюдать за тем, что происходит внутри вашего тела. Повышение внутренней осведомленности во время танцев также является важным шагом в становлении вашего внутреннего учителя.

Ключ к улучшению — это способность сравнивать свои ощущения с имеющимися у вас знаниями о правильном функционировании вашего тела. Если есть несоответствие между вашими ощущениями и вашими знаниями о хороших функциях, у вас есть инструмент для улучшения вашего движения. Этот процесс будет успеш-

ным, только если вы изучили образы, которые соответствуют анатомической функции тела.

После окончания гимназии в Цюрихе я отправился в Нью-Йорк, потому что был убежден, что это место, где меня научат должным образом танцевать. Я поступил в New York University's Tisch School of the Arts, где со швейцарским трудолюбием заставил себя очень тяжело трудиться. Это привело к большому эмоциональному напряжению, поэтому в тот момент я не был самым расслабленным человеком на Земле. Я помню, как лежал в постели и напрягал мышцы, просто чтобы увидеть, как сильно я могу это сделать. Несложно догадаться, что мой сон тогда не приносил мне восстановление.

Занятия по анатомии с André Bernard были очень интересными. В первой части класса мы изучали кости и осанку, и я с жадностью делал заметки. Однако вторая часть класса была немного необычной. Мы лежали на спине и представляли себе наши анатомические части или символические изображения наших тел, изменяющиеся различными способами. Было приятно прилечь в любом случае, просто отдохнуть. Занятия проходили в конце дня, и после напряженного танцевального графика было трудно сохранять внимание. Однако если мне удавалось оставаться бдительным и сосредоточиться на образах, в итоге я был более отдохнувшим, и было меньше боли в теле, чем если бы я просто задремал на полчаса.

Нам было поручено ежедневно практиковать так для того, чтобы образы изменили осанку и привычки движения. Мои привычки были явно плохими, потому что у меня были постоянные боли в спине и проблемы с коленом. Я посетил нескольких врачей, но никто из них не мог понять, в чем причина моих болей. (Теперь я знаю, что мои проблемы были из-за плохого выравнивания ног и спины.) В какой-то момент мне даже сказали, что у меня осталось всего два или три месяца занятий танцами из-за состояния моих коленей. Плавание дало мне некоторое облегчение и вернуло мои мышцы в норму на время. Однако если я не плавал в течение недели, боль возвращалась снова.

Однажды, когда я практиковал, представляя свои ноги свисающими с вешалки для одежды, и, наблюдая за моей спиной, расстилающейся на полу (см. рис. 1), я вдруг ис-

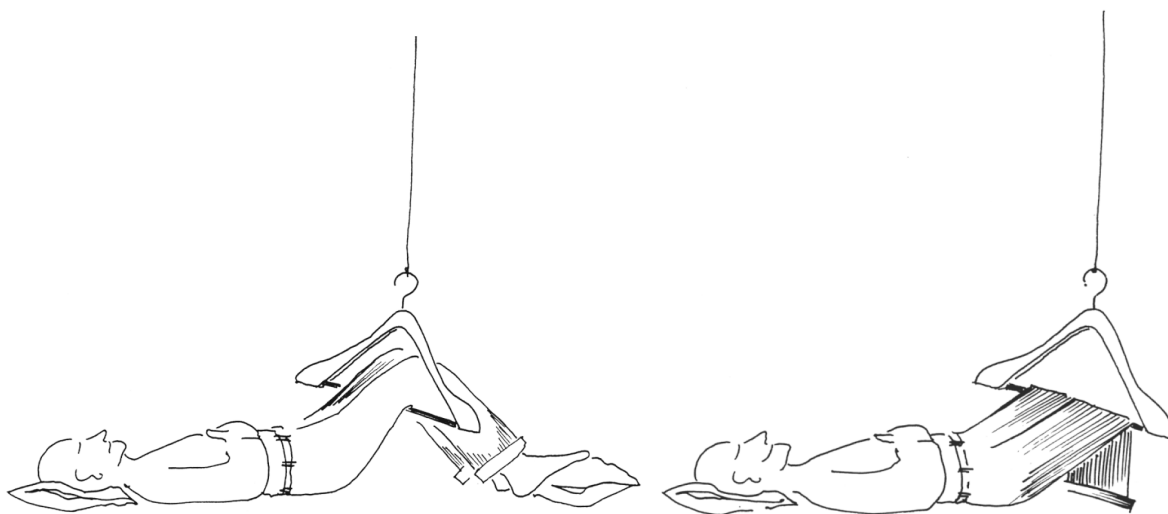


Рисунок 1. Представление своих ног свисающими с вешалки для одежды

На основе материалов L. E. Sweigard, 1974, *Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation* (New York: Dodd, Mead), 233.

пытал невероятное высвобождение мышечного напряжения. Это было огромное облегчение, и я даже прослезился. С тех пор я практиковал визуализацию с большей мотивацией, и мои проблемы со спиной и коленом отступили. Потребовался год, чтобы прийти к этому релизу, но этот опыт научил меня нескольким ценным урокам в использовании образов.

Я не знал заранее, что использование образов расслабит мою спину таким чудесным образом. Тем не менее я практиковал, исключительно полагаясь на веру, что это может работать, как ничто другое. Результат оказался лучше, чем я ожидал. Я научился доверять образам и понял, что нет предела тому, что может быть достигнуто с помощью визуализации. Я обнаружил, что изменения в осанке, происходящие через воображение, влияют на психологическое состояние. Центрирование тела — это не просто биомеханическое явление.

Улучшение осанки устранило мое эмоциональное напряжение и снизило уровень ментального стресса. Некоторые люди неосознанно уклоняются от использования образов именно из-за этого эффекта. Их страх перед эмоциональным освобождением, связанный с физическим освобождением, слишком велик. Изучая наши возможности в течение многих лет, я обнаружил, что некоторые люди чрезвычайно привязаны к своему физическому и психическому напряжению; оно стало настолько привычным, что кажется важным для их личности. Те, кто заявляет о своей готовности улучшить свое выравнивание, часто не готовы сделать это на эмоциональном уровне.

Динамическое выравнивание — это не только изменение вашей внешней формы, это изменение вашего отношения со всем миром и людьми. Статическое выравнивание — это лишь кратковременное принуждение вашего тела к более оптимальному положению, которое сохраняется ровно столько, пока вы об этом думаете. Как только вы возвращаетесь к своей повседневной деятельности, вы «сваливаетесь» в свое привычное положение. Выравнивание является динамическим тогда, когда соблюдаются правила биомеханической эффективности. Динамическое выравнивание — это самая легкая и энергосберегающая организация вашего тела при переходе из одной позиции в другую. Это чувство легкости отражается на вашем ментальном состоянии. Динамическое выравнивание воздействует на все ваше существо, в том числе на вашу личность. Чтобы улучшить свое выравнивание, вы должны быть готовы принять все последствия изменений для вашей личности, которые могут быть потрясающими. Мы являемся интегрированными существами, нам нужно измениться в целом, если хотим изменить часть себя, в противном случае улучшенное выравнивание имеет просто «косметический» характер корректировки, который рушится при малейшем испытании в реальном мире. Я часто наблюдал, как танцоры, сохраняющие прекрасную осанку во время выполнения упражнений, «сваливаются» в свою истинную (сутулую) личность, пока слушают учителя, который объясняет следующее упражнение.

Динамическое выравнивание должно выдержать влияние нашего окружения. Это непросто, потому что многое из того, что навязывается социумом, особенно в рекламе, выглядит очень напряженно или вальяжно.

Мой таз был смещен и наклонен вперед (как видно на фотографиях, которые у меня остались с того периода). Возникший в результате этого поясничный лордоз

(искривление поясничного отдела позвоночника вперед) был чрезмерным, мышцы спины напряженными, а связки и суставы в этой области — перегруженными. Образ моей спины, «растекающейся» на полу, помог моему поясничному отделу позвоночника опуститься вниз (с помощью силы тяжести) к полу, удлиняя поясничную кривую (не подумайте, что поясница должна быть полностью плоской!). Позволив своим ногам «свеситься с вешалки для одежды», я освободился от каменного напряжения в моих ногах, позволяя тазу легко балансировать на них, находя его идеальное, свободное выравнивание.

Но почему так долго ничего не происходило? Ну, во-первых, мое научное прошлое заставляло всю идею образов казаться немного подозрительной, даже эзотерической. Я верил, что только тяжелая работа с большим количеством пота, капающего со лба, может улучшить навыки движения. Трудно поверить, что чисто ментальная работа может значительно повлиять на ваш прогресс. К тому же требуется некоторое время для создания достаточной ментальной мощности, которая приведет к заметным изменениям в организме. В обществе, которое ищет немедленные результаты, эта задержка во времени является одной из главных причин того, что многие люди рано отказываются от визуализации.

Сегодня наука изучает визуализацию, и мы имеем множество доказательств, подтверждающих преимущества такого подхода. Тем не менее многие люди продолжают сомневаться в эффективности. Поэтому преподаватели образов учатся создавать условия для быстрых успехов студентов, изучающих образы. Это повышает мотивацию придерживаться процесса до тех пор, пока сила образов не достигнет своего полного воплощения.

Изучение визуализации похоже на изучение языка. Кто будет жаловаться на то, что не может читать французскую газету после двух недель уроков французского? Это может занять до года последовательной практики, чтобы выучить язык настолько хорошо, чтобы читать газету. Мне потребовался год практики в визуализации, чтобы избавиться от напряжения в моей спине. Я упорно продолжал практиковать образы, даже когда не получал быстрый эффект.

По мере того как я все больше и больше осознавал влияние образов и мыслей на тело, я начал искать учителей, которые практиковали визуализацию, чтобы учиться у них, и читал все книги, которые я смог найти по этой теме. К моей большой радости, мои танцевальные навыки быстро улучшились, и через пять лет после того, как меня называли «банановой спиной», я танцевал в Нью-Йоркской танцевальной труппе.

Использование образов не очень эффективно без личного желания и намерения, и даже с явным намерением; визуализация — это тонкий процесс, требующий терпения. Тем не менее, если использовать этот подход систематически, образы могут творить чудеса в долгосрочной перспективе, атакуя корни ваших проблем выравниванием и координацией. Принудительная коррекция вашего тела может дать краткосрочную выгоду, но значительно увеличивает вероятность получения травм. Так что не отказывайтесь от образов; со временем вы откроете для себя удивительный потенциал возможностей такого подхода.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВ ДЛЯ ВЫРАВНИВАНИЯ

Эта книга разделена на четыре части. В части I обсуждаются происхождение и использование образов (о чем я уже упомянул во введении) и дается первое представление о динамических образах на практике. В части II излагаются биомеханические и анатомические основы понимания сложных образов, основанных на физике и кинезиологии. В части III представлены анатомические образы, которые помогут вам точно настроить выравнивание и повысить осведомленность о своем теле. В части IV дополнительно обсуждается осанка и резюмируются образы. В моей книге под названием «Танцевальные образы для техники и исполнения» (1996) я обсуждаю использование образов в танцевальном образовании; импровизационную визуализацию; образность в танцевальной технике, хореографии и исполнении. В другой книге, «Подготовка к танцам» (2004), я сосредоточился на упражнениях для повышения силы, гибкости и равновесия с использованием мячиков и лент.

Во втором издании внесено много дополнений и изменений. В главе 3 описана концепция нейропластичности, то есть того факта, что использование образов вызывает биологические изменения в мозге, которые связаны с улучшением выравнивания и двигательных навыков в целом. В главе 4 представлен четырехэтапный процесс создания изменений по методу Франклина. Глава 5 содержит обзор типов используемых образов. Упражнения по анатомическим образам значительно переработаны, добавлены образы, относящиеся к мышцам и органам. Много новых упражнений можно найти в главах 10 (таз, тазобедренный сустав и компания), 11 (колено, голень и стопа), 12 (позвоночник и туловище) и 13 (плечи, руки и кисти). Во все главы были добавлены данные исследований в области биомеханики.

Я решил проиллюстрировать некоторые образы для этой книги. В этом издании много обновленных, переработанных, а также новых иллюстраций. Я знаю, что иллюстрация всегда делается с определенной точки зрения и что один и тот же образ может выглядеть иначе, если его нарисовал кто-то другой. Большинство этих иллюстраций прошли через множество этапов коррекций и в некотором смысле являются мгновенными изображениями разворачивающегося процесса. Следовательно, они должны служить вдохновляющей отправной точкой для вашего собственного исследования.

Вы можете использовать эту книгу как общий справочник или как руководство для систематического изучения. Если вы преподаватель, использующий этот текст, скорее всего, вы реорганизуете материал в соответствии с вашим предпочтительным способом изложения. Если вы изучаете материал для себя, следующие советы могут помочь вам в этом процессе.

Сначала прочитайте вводный материал в частях I и II и выполните упражнения. Продолжайте практиковаться, переходя к анатомическому разделу, даже если вы не понимаете весь материал. Ваше понимание будет расти вместе с вашим опытом в использовании образов.

К анатомическим образам, представленным в части III, можно подойти двояко. В классе, под присмотром учителя, будет предпочтительнее действовать в последовательности, изложенной в книге. А если вы занимаетесь самостоятельно, выберите некоторый материал из глав 10–15 для ежедневного изучения, а также целостные

образы из главы 17. Выберите образы, которые вам нравятся, и придерживайтесь своего выбора, пока не почувствуете, что готовы к чему-то новому. Это может означать работу над одним и тем же образом в течение дня, нескольких недель или месяцев. Например, вы можете использовать разные образы для таза каждый день, придерживаясь одного и того же целостного образа в течение более длительного периода.

Несколько раз в неделю практикуйтесь в положении лежа на спине. В течение дня используйте любую возможность для занятий сидя, стоя, в движении. Измените свой подход к образам, используя их до, во время и после любых движений в разных вариациях. Прекратите на мгновение работу за столом и выполните любое упражнение сидя. Когда вы идете по магазинам, используйте вертикальные динамические образы (но продолжайте обращать внимание на светофоры). Не ограничивайте свою практику временем, специально отведенным для упражнений. Хотя время в классе способствует более интенсивной концентрации на выравнивания, но такой подход создаст представление о том, что улучшение вашего выравнивания — это только то, что делается непосредственно в классах движения. Не менее важно практиковаться во время повседневных дел, когда вы обычно не думаете о своем выравнивании. Это важная часть интеграции, которая неизмеримо ускорит ваш прогресс.

Я часто наблюдал, как люди входят в классы движения в их привычном выравнивании «это я» (образ тела) и, когда начинается урок, приспособливают свои тела к инструкциям. Такой учебный настрой, всегда приправленный напряжением, выглядит неестественно. Поскольку это состояние не соответствует вашему образу тела, оно не может быть легким, что затрудняет достижение вашего высочайшего уровня координации. В вашей нервной системе идет постоянная борьба между привычным образом тела и инструкциями учителя. Кроме того, принудительное выравнивание менее устойчиво, чем привычное выравнивание вашего тела, потому что для его поддержания требуется больше усилий.

Помните, что даже после того, как вы решили улучшить свое выравнивание, вы все еще укрепляете свое прежнее выравнивание; ваши старые привычки по-прежнему влияют на вас до 90 процентов времени. Цель состоит в том, чтобы как можно быстрее снизить этот процент, чтобы быстро интегрировать новую информацию. Ваши самые важные союзники в этих усилиях — это практика в положении лежа на спине и использование образов во время повседневной деятельности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУДИОФАЙЛОВ

В дополнение к книге у вас есть возможность прослушивать аудиозаписи процессов визуализации. Четыре аудиозаписи доступны на сайте www.humankinetics.com/franklinaudio. Ниже приведены названия аудиозаписей, их приблизительное время воспроизведения и краткое описание.

- ◆ Динамическое выравнивание (12:30) использует упражнения с образами для знакомства с некоторыми основными концепциями динамического выравнивания, включая постуральное колебание, уравнивание, анатомические плоскости и центральную ось.

- ◆ Сосредоточение внимания на пространстве (8:00) проведет вас через процесс визуализации, в котором вы будете представлять различные пространства как можно ярче, используя несколько органов чувств.
- ◆ Практика сенсорных образов (8:37) продолжает исследование органов чувств (визуальных, кинестетических, тактильных, слуховых, вкусовых и обонятельных) для создания более ярких образов, что повышает эффективность использования визуализации.
- ◆ Внутренний фонарик (10:47) — упражнение с образами, которое позволяет вам трехмерно рассмотреть пространство внутри вашего тела, а также оценить расстояния и отношения между этими пространствами.

Я создал и записал их лично, чтобы помочь вам лучше понять, как эффективно использовать образы, и помочь в воплощении динамического выравнивания.

ЧАСТЬ

I

Осанка и динамическое выравнивание

Целью хорошего выравнивания является создание эффективного, скоординированного и здорового движения. Очевидный вывод заключается в том, что динамическое улучшение выравнивания через практику движения гораздо эффективнее статического подхода для коррекции положения тела.

Статическая коррекция предполагает попытку поставить себя или своего ученика в положение, которое соответствует законам эффективного выравнивания с точки зрения биомеханики. Чтобы это сделать, необходимы знания о том, как происходит передача сил через суставы в нейтральном положении стоя, необходим минимальный уровень осознанности и, касательно преподавателя, навыки тактильных коррекций. Метод статической коррекции является прекрасным способом улучшения выравнивания, но имеет две фундаментальные проблемы: неподвижная позиция не информирует тело о том, как лучше двигаться, независимо от того, насколько хорошо позиция выглядит с геометрической, эстетической или биомеханической точки зрения. Кроме того, указание кому-либо поставить себя в определенное положение обычно увеличивает напряжение в мышцах, что уменьшает их способность обеспечивать движение. Такие инструкции как «подтяните тазовое дно», «втяните живот» или «закройте ребра», могут улучшить выравнивание с визуальной точки зрения. Однако в большинстве случаев эти инструкции приводят к увеличению мышечного напряжения и скованности, так как человек избыточно задействует мышцы для организации скелета в непривычном для него положении. В результате движение становится менее эффективным, поскольку движение предполагает работу мышц; но, если мышцы уже заняты работой по поддержанию положения, их способность контролировать движение будет снижена. Поначалу это может показаться нелогичным, потому что многие, занимающиеся статической коррекцией, могут чувствовать себя сильными. Но при этом их качество движений снижено. Это приводит нас к пониманию того, что такой способ не всегда является разумным. Двигаться функционально — значит двигаться с осознанием анатомических процессов, происходящих в теле. Эта книга предоставляет знания и методику для создания эффективного движения через динамический и целостный взгляд на тело.

Несомненным преимуществом динамического подхода перед исключительно статическим является тот факт, что мышцы приобретают больше силы и гибкости. Статическая идеальная картина выравнивания будет служить скорее целью, нежели самим процессом. Улучшение выравнивания посредством движений будет способствовать сбалансированному мышечному тону за счет увеличения силы там, где это необходимо, и уменьшения там, где это не нужно.

Рискуя выглядеть как реклама, я могу сказать вам, что преимуществ создания динамического выравнивания много. Улучшение выравнивания повышает эффективность вашего тела, уменьшая напряжение как на физическом, так и на психологическом уровне, потому что физическое напряжение и истощение имеют тенденцию портить ваше настроение и общий взгляд на жизнь. Проблемы, которые могут казаться непреодолимыми в истощенном состоянии, становятся управляемыми, когда вы физически подготовлены.

Энергичное тело излучает уверенность. Улучшенные навыки координации и наблюдения позволяют быстрее развиваться в спорте или танцах. Ваш ум обучен понимать трехмерные последовательности движения и выполнять их более точно. Вы ощущаете новые связи и отношения в своем теле, которые постоянно помогают вам найти лучшие решения ваших проблем с движением.

Хорошая биомеханическая передача сил через суставы и системы тела снижает вероятность получения травмы. Даже питание улучшается, так как гибкость и снижение напряжения улучшает циркуляцию жидкостей организма, таких как лимфа, кровь и синовиальные жидкости. Наконец, это отличный способ отдыха и восстановления вашего тела после физической активности. Вам не нужен чемодан в руке, чтобы улучшить динамическое выравнивание на дороге; ваш ум способен обучать вас в любое время и в любом месте.

В следующих главах я использую термин осанка, чтобы обозначить общую картину, представленную вашим телом, когда вы стоите, сидите или лежите. Выравнивание подчеркивает аспект позы, который связан с геометрическими и биомеханическими отношениями частей тела.

Глава 1 рассказывает о том, как осанка и выравнивание были важными объектами созерцания в истории культуры, о чем свидетельствуют египетские, римские и греческие статуи. Мы увидим, что происхождение использования образов для выравнивания, поскольку оно связано с эффективностью движения, возникло не в психологической традиции образов или в области спортивной психологии, а в соматических дисциплинах. В главе 2 обсуждаются различные способы достижения выравнивания. Вместо того чтобы иметь одну модель выравнивания и пытаться привести науку и практику в соответствие с единичной моделью, мы обнаруживаем большое разнообразие, казалось бы, противоречивых путей к созданию сбалансированного выравнивания. Эта глава также служит возможностью заметить, какая модель лучше всего соответствует нашей нынешней концепции выравнивания. В главе 3 обсуждаются мозг и сознание, а также базовая структура нервной системы, а в главе 4 рассказывается о четырехступенчатом процессе Франклина для создания изменений. Глава 4 также вводит понятие образа тела и характера моделей развития движений. Глава 5 знакомит с типами образов. Мы узнаем о многих положительных результатах, которые могут быть достигнуты с помощью образов, и о том, какие типы образов лучше всего использовать для различных целей. Мы также рассмотрим различные способы создания образов. В главе 6 рассматривается то, что делает образы более эффективными. В этой главе мы также узнаем, как улучшить наши навыки работы с образами, чтобы прийти к более быстрым и более эффективным результатам.