

М. ФЕЛЬДЕНКРАЙЗ

доктор естественных наук,
инженер-физик, спортсмен,
легендарный ученый



Травмирующие движения

ТЕОРИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ДВИЖЕНИЕМ,
НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬЮ И ЗДОРОВЬЕМ

КАК ОСВОБОДИТЬ ТЕЛО
ОТ ВРЕДНЫХ ПАТТЕРНОВ
И ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЙ



МЕДПРОФ

Москва

УДК 615.8
ББК 53.58
Ф39

The Elusive Obvious: The Convergence of Movement,
Neuroplasticity, and Health
Moshe Feldenkrais

Copyright © 2019, 1981 by Somatic Resources and the Estate of Moshe Feldenkrais.
Foreword © 2019 by Norman Doidge.

Published by arrangement with NORTH ATLANTIC BOOKS (USA) via Alexander
Korzhenevski Agency (Russia)

Во внутреннем оформлении использована фотография:
Dmitry Lobanov / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Фельденкрайз, Моше.

Ф39 Травмирующие движения. Как освободить тело от вредных паттернов и избавиться от хронических болей / Моше Фельденкрайз ; [перевод с английского К. С. Мищенко]. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Метод Фельденкрайза. Книги для профессионалов).

ISBN 978-5-04-170916-7

Связь между разумом и телом занимает центральное место в так называемой холистической, интегративной, комплементарной или функциональной медицине (как ее называют на Западе). Разработанный Фельденкрайзом метод помогает улучшить функционирование тела и его работоспособность, уменьшить симптомы и боль, а иногда и полностью вылечить заболевания, с которыми не может справиться традиционная медицина. При этом суть метода заключается в создании ситуаций, в которых пациент может использовать свое углубленное осознание, чтобы узнать, как лучше восполнить ту или иную нарушенную функцию, что потенциально может привести к исцелению.

УДК 615.8
ББК 53.58

ISBN 978-5-04-170916-7

© Мищенко К.С., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
Физик, не одураченный метафорой	
«Мозг — это машина».....	11
«Неуловимое очевидное» и нейропластичность.....	13
Привычки и нейропластичный мозг.....	16
ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ	27
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	31
Читателю	31
ВВЕДЕНИЕ	33
ОРГАНИЗМ.....	51
Резюме.....	72
ПРО ОБУЧЕНИЕ.....	73
Резюме.....	85

БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСАНКИ	87
Резюме	110
ПАТТЕРН ТРЕВОЖНОСТИ.....	111
Резюме	133
ВТОРОЙ ВЗГЛЯД	134
СУБЪЕКТИВНАЯ И ОБЪЕКТИВНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ	144
Резюме	157
ОСОЗНАВАНИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ	158
Резюме	207
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ	210
Резюме	244
ОЧЕВИДНОЕ НЕУЛОВИМО	246
Резюме	256
В ДВУХ СЛОВАХ	258
БИБЛИОГРАФИЯ	263
ОБ АВТОРЕ.....	265
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	267

ПРЕДИСЛОВИЕ

Есть книги, по названию которых можно легко определить, о чем они, — например «Происхождение видов» Дарвина, — и, наоборот, книги с названиями, наталкивающими на размышления и раскрывающими свое значение уже в процессе чтения — примером такой книги является книга Оливера Сакса «Человек, который принял жену за шляпу». Очевидно, что эта книга доктора Моше Фельденкрайза принадлежит к последней категории — «размышлений».

Моше Фельденкрайз, получивший образование в области инженерии, математики и физики, с одной стороны, ценил линейное мышление и ясность мысли, а с другой — хотел, чтобы его слушатели или читатели имели возможность самостоятельно во всем разобраться. Именно эта идея и легла в основу его практики. Вместо того чтобы говорить людям, что им нужно сделать, Фельденкрайз создавал ситуации, в которых они сами могли узнать, что им нужно. В этой книге он писал: «Лично я не люблю чересчур переваренную пищу».

Звучит разумно. Однако нередко люди хотят знать, что именно они едят, независимо от того, переваренное оно или нет. Позвольте мне сказать, о чем, по моему мнению, написана эта книга, в чем ее важность и почему меня, а не специалиста по методу Фельденкрайза, попросили написать это предисловие.

Само название книги*, по-своему красивое, указывает на присущий нашей повседневной жизни парадокс. Этот парадокс касается наших привычек и того неосознаваемого образа действий, который мы используем при выполнении повседневных задач и рутины. По мере того как мы повторяем эти действия снова и снова, они становятся для нас все более знакомыми, и вскоре все в них кажется нам очевидным.

Таким образом, чем чаще мы выполняем какие-то действия, тем более привычными и автоматическими (или, можно сказать, менее осознаваемыми) они становятся и тем меньше мы их замечаем или понимаем. В этом и заключается проблема: большинство людей думают, что чем больше мы что-то делаем, тем больше мы об этом знаем. Авторская концепция “неуловимого очевидного” предполагает, что, если то, что мы делаем чаще всего, мы делаем неосознанно, это может привести к непониманию того, что мы делаем. С этой точки зрения Фельденкрайз предвосхищает недавно возникший интерес к «осознанной» жизни и вносит свой уникальный и конкретный вклад, помогая людям избавиться от вредных привычек через «осознавание» движения или действия.

В этой книге исследуются многие разработанные Фельденкрайзом новаторские методы, направленные на то,

* В дословном переводе книга называется «Неуловимое очевидное». —
Прим. ред.

чтобы помочь людям освободиться от этого значимого парадокса и избавиться от многих вредных привычек и проблемных способов выполнения повседневных действий. Эта книга будет полезна всем, кто интересуется его подходом, в основе которого лежит взаимосвязь между движением, обучением, эмоциями и человеческим развитием. Фельденкрайз показал, что многие из наших функциональных ограничений на самом деле вызваны привычкой и обучением. Написанная Фельденкрайзом в возрасте 75–76 лет, книга, которую вы держите в руках, представляет собой связное и исчерпывающее теоретическое изложение его точки зрения. В ней описано зрелое понимание Фельденкрайзом того, как можно оптимизировать условия для обучения, чтобы максимизировать изменения, и показывает, как можно применить его идеи для смягчения ряда человеческих ограничений, трудностей и проблем. Однако это вовсе не учебник. Это одна из самых увлекательных книг Фельденкрайза. Она написана в форме беседы-рассуждения, где исследование парадокса (заключаясь в том, что мы меньше всего понимаем то, что делаем чаще всего) является скорее лейтмотивом; при этом в самой книге, в том числе, обобщен ряд других блестящих открытий Фельденкрайза, а также показано, как он развивал свои замечательные идеи лечения ряда проблем, связанных с головным мозгом.

Я познакомился с методом Фельденкрайза в начале 1990-х годов, когда искал помощи в решении, как мне тогда казалось, биомеханической проблемы, вызванной — как вы думаете, чем? — бесконечным сидением, которое является неотъемлемой частью моей профессии. Сеансы по методу Фельденкрайза, называемые также уроками,

предполагают осознание собственных движений либо в рамках группового урока («Осознание через движение»), либо в ходе индивидуальных занятий с практиком («Функциональная интеграция»). В обоих случаях клиента проводят через серию чрезвычайно мягких и едва уловимых движений, предназначенных для стимуляции как ментального сознания, так и нервной системы. Во время индивидуальных сеансов я слышал от своего практика, что такой подход может помочь пострадавшим от инсульта, детям с особыми потребностями, людям с черепно-мозговыми травмами, церебральным параличом и другими серьезными проблемами. Как врач я знал, что подобное утверждение выходило далеко за рамки того, что считалось возможным в традиционной медицине. Но поскольку я сам видел, как эти уроки воздействуют на мою нервную систему, и поскольку мой практик (Мэрион Харрис, которая обучалась у самого Фельденкрайза) казалась совершенно не склонной к преувеличениям, мне стало любопытно. Так я раздобыл его книги.

В какой-то момент — в значительной степени благодаря прочтению этой книги — я понял, что в основе способности Фельденкрайза помогать людям с заболеваниями мозга лежало то обстоятельство, что он на десятилетия раньше многих своих сверстников осознал факт нейропластичности мозга. Он продемонстрировал гениальное понимание того, как использовать это открытие для неинвазивного воздействия на мозг посредством ментального опыта и физических движений, — то, что представляло для меня наибольший интерес. Поэтому я поставил перед собой задачу «взломать код» сочинений Фельденкрайза: понять,

с чего следует начать и как понятно и эффективно объяснить его работу непосвященным. Я также хотел понять, насколько работа Фельденкрайза соответствует современным знаниям о мозге, и узнать, что он может рассказать нам о нашем мозге и о том, как его использовать (Doidge, 2016).

Моше Фельденкрайз, вероятно, внес один из самых важных вкладов в наши знания о силе и принципах функционирования разума и тела. Связь между разумом и телом занимает центральное место в так называемой «холистической», «интегративной», «комплементарной» или «функциональной» медицине (как ее называют на Западе). Хотя разработанный Фельденкрайзом метод мог улучшить функционирование и работоспособность, уменьшить симптомы и боль, а иногда и полностью вылечить заболевания, с которыми не могла справиться классическая медицина, Фельденкрайз подчеркивал, что он не занимается «медициной» и даже не «обучает». Он объяснял, что лишь создает ситуации, в которых ученик может использовать свое углубленное осознание, чтобы узнать, как лучше выполнить ту или иную нарушенную функцию, что потенциально может привести к исцелению.

Это стало возможным благодаря осознанию Фельденкрайзом того факта, что нервная система гораздо более гибкая, чем предполагало большинство людей. Он обнаружил, что человек может изменять участвующие в движении и действии нервные цепи, если научится совершенствовать свое осознание того, как он двигается. Такой подход не только помог бы людям улучшить повседневное функционирование, но и способствовал бы изменению

структуры и функции мозга. Разрабатывая свой метод, Фельденкрайз сделал дополнительные ценные открытия, например как быстро успокоить нервную систему, подготовить ее к обучению новым вещам и помочь ей отучиться от некоторых, в значительной степени бессознательных, привычек. Возможно, наиболее впечатляющим является то, что с помощью своего метода Фельденкрайз научился восстанавливать нормальный процесс развития в тех случаях, когда он был нарушен вследствие различных проблем с мозгом в детстве или даже до рождения.

Первоначально Фельденкрайз обучался точным математическим и инженерным наукам, а затем получил докторскую степень по физике (машиностроение) в Сорбонне, где он являлся основным «игроком» в лаборатории французских лауреатов Нобелевской премии Фредерика и Ирен Жолио-Кюри.

В молодости он получил серьезную травму колена, с восстановлением после которой ему не смогли помочь ни медицина, ни хирургия того времени, и поэтому он обратился за помощью к своему разуму и решил посмотреть, сможет ли он помочь себе, применяя собственные знания. В дополнение к своему официальному академическому образованию Фельденкрайз также был одним из первых мастеров дзюдо в Европе и написал книги по рукопашному бою, которые несколько стран использовали для обучения своих солдат. Он был знаком с восточными представлениями о функционировании разума и тела и понимал, насколько удивительно эффективным может быть воздействие разума на тело, когда ставки высоки, например во время боя.

Физик, не огураченный метафорой «Мозг — это машина»

В своей первой книге по биологии «Тело и зрелое поведение: исследование тревоги, секса, действия силы тяжести и процесса обучения» (*Body and Mature Behavior: A Study of Anxiety, Sex, Gravitation, and Learning, 1949*) Фельденкрайз заложил основу своей модели, основываясь на прочтении небольшого объема научной литературы, в которой утверждалось, что нервная система растет и меняется на протяжении всей жизни. Он рассказал об экспериментах психолога Карла Лэшли и других исследователей, предполагавших, что мозг пластичен, что нервные клетки в мозге способны образовывать новые связи и пути и что обучение может способствовать тому, чтобы определенные нервные пути стали работать лучше. Это стало значимым вкладом, учитывая тот факт, что Фельденкрайз писал об этом за пятьдесят лет до того, как идею о способности мозга взрослого человека изменяться (функции, которую сегодня мы называем «нейропластичностью») приняли большинство биологов и нейробиологов.

Нейропластичность, как я ее определяю, — это такое свойство мозга, которое позволяет ему изменять свою структуру и функции посредством умственного опыта и деятельности (см. Doidge, 2016) и которое получило широкое признание лишь в начале XXI века. Канадский психолог Дональд Хебб в том же 1949 году предположил, что мозг может быть пластичным (как и предположил Фрейд в 1890-х!), но это были лишь гипотезы. Большинство

неврологов и нейробиологов считали, что центральная нервная система взрослого человека запрограммирована на всю жизнь. Они думали, что мозг создает ментальный опыт, но определенно не меняется под его воздействием.

Мне кажется, что важные клинические открытия Фельденкрайза в этой области стали возможны не столько благодаря некоторой «неосторожности», сколько благодаря определенной упертости. Вполне вероятно, что именно благодаря тому, что он был физиком-ядерщиком и работал с машинами в соответствии с точными вводными «жесткой» науки, как только он обратился к биологии, он очень быстро понял, что широко использовавшаяся применительно к мозгу метафора, — в соответствии с которой считалось, что мозг, «как и электрическая машина, имеет постоянную прошивку» — была в корне неверной. В отличие от того, что утверждали большинство неврологов, Фельденкрайза неоднократно привлекала идея о том, что мозг растет и меняется на протяжении всей нашей жизни.

Фельденкрайз также отвергал теории локализации, столь распространенные среди неврологов его времени. Локационизм являлся господствующей теорией в отношении мозга, согласно которой каждая умственная функция обрабатывается в одной конкретной области мозга. Поскольку ученые и клиницисты не верили в то, что мозг обладает пластичностью, сторонники теории локализации предполагали, что при повреждении какой-либо области мозга уже невозможно что-либо сделать для восстановления утраченной функции. Такое «механистическое» восприятие биологических систем берет свое

начало в открытии Галилеем и Ньютоном «механических законов движения и физики». Эти законы были настолько впечатляющими, что ученые стремились использовать их и для описания живых систем в биологии. Это и побудило их описывать тело посредством механических терминов, как если бы оно было машиной. Так, например, такое сравнение как «сердце похоже на насос» вполне подходит в качестве условного обозначения. Однако метафора «мозг — это компьютер» создает ряд недоразумений. Поскольку Фельденкрайз знал, что физика значительно продвинулась вперед по сравнению с этими более ранними механистическими теориями, он понимал, что применение подобных понятий из истоков физики по отношению к сознанию было слишком наивным. Будучи новичком в области биологии, он намного больше интересовался изучением жизни самой по себе. Обратившись к биологии, Фельденкрайз, вместо того чтобы рассматривать тело как подобие машины, сосредоточился на ключевых биологических концепциях, таких как рост, развитие и эволюция. Фельденкрайз хорошо знал, когда следовало думать как физик, а когда нет.

«Неуловимое очевидное» и нейропластичность

Изучая эту книгу, читатели получают представление о том, каково это — встретиться с Фельденкрайзом лично. На страницах книги мнение Фельденкрайза относительно-

но целого ряда тем перемежается с проблесками гениальности (такими, как, например, обмен мнениями между ним и антропологом Маргарет Мид) и случайными свободными ассоциациями, но при этом он всегда возвращается к своему основному интересу: к привычкам, к тому, как мы учимся и как научиться выполнять то или иное действие лучше или более приятным способом. Именно здесь, в книге, больше, чем в любой другой из известных мне его работ, Фельденкрайз проясняет, в какой степени его понимание пластичности мозга повлияло на его открытия относительно того, как помогать людям, и демонстрирует ту твердую научную основу, на которую опирался его метод.

Хотя Фельденкрайз начал заниматься пластичностью еще в 1949 году, если не раньше, я подозреваю, что его интерес к этой теме вновь возобновился и усилился при написании этой книги, впервые опубликованной в 1981 году, поскольку в 1977 году Эйлин Бах-и-Рита — одна из учениц Фельденкрайза, практикующая его метод, — познакомила Фельденкрайза со своим мужем Полом Бах-и-Ритой, доктором медицины (который упоминается в этой книге на стр. 223). Пол Бах-и-Рита был неврологом, специалистом по реабилитации, известным нейробиологом и одним из самых смелых пионеров науки, изучавших пластичность мозга у человека. Он подробно писал об этом еще в 1960-х годах, демонстрируя, как сенсорный опыт способен перепрограммировать мозг на всем жизненном пути человека от колыбели до могилы, и разработал специальные изобретения, которые можно было использовать при повреждении мозга и слепоте.

(В действительности незадолго до своей безвременной кончины доктор Бах-и-Рита планировал изучить этот метод и его влияние на травмы головы, однако эта работа так и не была завершена.)

В своей книге Фельденкрайз четко формулирует свое понимание пластичности мозга. Он пишет: «Разум постепенно развивается и начинает программировать работу мозга. Мое восприятие разума и тела включает в себя тонкий метод „перестройки“ структур всего человеческого существа таким образом, чтобы они были функционально хорошо интегрированы, что означает способность делать то, что хочет человек. У каждого человека есть выбор, как „настроить“ себя соответствующим образом». «Нервная субстанция самоорганизуется — в зависимости от получаемого опыта», — смело утверждает он. «Вы можете перепрограммировать себя в любой момент жизни...». Фельденкрайз понимал, что пластичность сохраняется на протяжении всей жизни. Едва ли идею о том, что мозг меняет собственную структуру в ответ на приобретаемый опыт, можно было бы изложить более четко.

Я бы сильно преуменьшил, если бы просто назвал Фельденкрайза «ранним приверженцем» нейропластичности. К 1981 году существовало чуть более ста научных работ, в которых слово «пластичность» использовалось применительно к мозгу, и лишь немногие из них демонстрировали ее клиническую полезность. При этом к моменту публикации книги с авторским названием «Неуловимое очевидное» Фельденкрайз использовал нейропластичность мозга уже на протяжении тридцати лет.