

*Моше Фельденкрайзу —
гуманисту, визионеру, гению*

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 удастся 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.

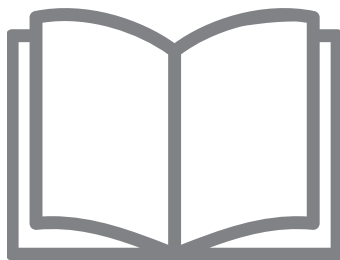
Жан Пиаже

Содержание

Вместо введения	8
Моше.....	10
Смыслы метода	17
Часть 1. Теория метода Фельденкрайза	45
Адаптация к среде.....	51
Механизмы поддержания равновесия. Мышечный тонус. Вестибулярный анализатор	61
Тревожность	69
Три системы мозга человека. Значение баланса симпатического и парасимпатического отделов при работе этим методом.....	74
Обратимость (реверсивность).....	86
Нейтраль. Возбуждение. Торможение	92
Закон Вебера-Фехнера. Усилие и сопротивление.....	94
Реципрокность. Стретч-рефлекс.....	100
Проприоцепция	106
Двигательное развитие ребенка. Урок осознания через движение как учебная среда.....	110
Физика тела.....	116

Часть 2. Практика метода Фельденкрайза.....	127
Урок 1. Сканирование тела	137
Урок 2. Контроль живота	143
Урок 3. Глаза.....	148
Урок 4. Уравновешивание сгибателей и разгибателей лежа на спине	153
Урок 5. Уравновешивание сгибателей и разгибателей лежа на животе	158
Урок 6. Глаза, голова, шея.....	165
Урок 7. Движения таза	170
Урок 8. Колебания	174
Урок 9. Общее удлинение тела. «Игра в бильярд»	180
Урок 10. Стоя. Подготовка к ходьбе	187
Послесловие	192
Библиография.....	194
Список использованной литературы.....	194
Список рекомендуемой литературы.....	197
Список дополнительной литературы.....	198
Предметный указатель	202

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»*.

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»**. 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.

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

** Там же. P. 201.

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.

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»^{*}.

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) добраться до кораблей, которые ходили

^{*} Там же. Р. 117.

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 длинной 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 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 Каном, 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 вре-

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

мени, которые привели меня к их практическому применению»*. 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 «The 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

* Feldenkrais M. The Elusive Obvious. Meta Publications, Capitola, California. 1981 (далее — The 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.)

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*), 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 неприятия, непонимания и обстоятельства, над которыми мы не имели права голоса. Против этого у нас есть только одно невероятное средство: нервная система человека»**.

Слава о работе Фельденкрайза распространилась, 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, что нанесло определенный урон репутации метода. Последнее

* Один из отцов-основателей государства Израиль – прим. ред.

** Embodied Wisdom. P. 203.

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»*.

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

* Там же. Р. 110.

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.

Смыслы метода

Как уже стало очевидным, метод носит имя своего создателя и является двигательной практикой. Занятия по этому методу проводятся в формате уроков осознания через

