

# Метод Фенделькрайза

Разнообразные телесноориентированные системы развития личности, независимо возникшие в разных местах земного шара, имеют много общего. Они выступают за так называемое «неусилие», то есть стремятся к тому, чтобы тело действовало естественно и легко. Все они предпочитают релаксированные действия напряженным, все стараются научить человека уменьшить привычное напряжение в теле. Все эти системы рассматривают тело и ум как единое целое, как непрерывный психофизический процесс, в котором изменения на одном уровне воздействуют на остальные.

Различия между этими системами в том, что каждая из них, по-видимому, специализируется на определенной области физического функционирования. Райхианская и биоэнергетическая работа связана с эмоционально нагруженными блоками в теле, рольфинг восстанавливает структуру частей тела, которая могла быть нарушена в связи с физической травмой или по другим причинам. Метод Александера, так же как и метод Фенделькрайза, занимается использованием тела в повседневной жизни, однако упражнения последнего содержат значительно более сложные паттерны поведения, восстанавливающие физическую эффективность и грацию. Метод Шарлотты Селвер — осознанности восприятия — и метод расслабленности при восприятии концентрируются на ощущениях, прикосновениях, на лучшем осознании тела и мира вокруг нас.

Все эти системы стремятся научить человека быть более расслабленным, более «естественным» как во

время отдыха, так и в действии. Все они стремятся устранить ненужные напряжения, которые мы несем в себе и с собой, стараются возвратить нас к действию в «неусилии», учат позволять телу быть эффективным, вместо того чтобы осваивать бесполезные навыки и наращивать мышцы. Наиболее важно отучиться от дурных привычек, которые возникают в детстве и позже, вернуться к естественной мудрости, координации и равновесию тела.

Метод Фенделькрайза предназначен для восстановления естественной грации и свободы движений, которыми обладают все маленькие дети. Фельденкрайз работает с паттернами мышечных движений, помогая человеку найти более эффективный способ движения и устранить ненужные мышечные напряжения и неэффективные паттерны, ставшие привычными за долгие годы.

Фельденкрайз получил докторскую степень по физике во Франции и до сорока лет работал физиком. Он глубоко заинтересовался дзю-до и основал первую в Европе школу дзю-до, сформировав свою собственную систему. Фельденкрайз работал с Александром, изучал йогу, фрейдизм, работы Гурджиева, неврологию. После Второй Мировой Войны он посвятил себя работе с телом.

Фельденкрайз использует множество упражнений, меняющихся от урока к уроку. Они обычно начинаются с небольших движений, постепенно соединяющихся в более объемные и сложные паттерны. Цель состоит в том, чтобы развить легкость и свободу в каждой части тела.

Фельденкрайз указывает, что нам нужно принять на себя большую ответственность, понять, как действует

наше тело, научиться жить в соответствии с нашей естественной конституцией и нашими способностями. Он отмечает, что нервная система занимается прежде всего движением и что паттерны движения отражают состояние нервной системы. Фельденкрайз подчеркивает, что необходимо научиться расслабляться и находить собственный ритм, чтобы преодолеть дурные привычки в использовании тела. Чтобы научиться чему-то новому, нам нужна свобода, игра, эксперимент с движением. Пока мы находимся под давлением, пока мы напряжены и спешим, обучение невозможно. Мы можем лишь повторять старые паттерны.

Работа Фенделькрайза направлена на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мышцами, которые напряжены или функция которых испорчена дурными привычками или негативными влияниями. Цель состоит в том, чтобы создать в теле способность двигаться с минимальными усилиями и максимальной эффективностью не благодаря увеличению мышечной силы, а благодаря возрастающему пониманию того, как тело работает. Согласно Фельденкрайзу, возрастающее осознание и подвижность могут быть достигнуты при успокоении и уравнивании двигательных участков коры головного мозга. При этом мы можем достичь значительного расширения осознания и сможем попробовать новые сочетания движений, которые были невозможны, когда связи между корой и мускулатурой были ограничены предписанными и ограниченными паттернами.

*Д.Фейдлмен, Р.Фрейгер, «Личность и развитие»*

# I. Понимание при действии

## Предисловие

Мы действуем в соответствии с образом себя. Образ себя, который управляет каждым нашим действием, определяется тремя факторами (в различных соотношениях):

1. наследственностью,
2. воспитанием и
3. самовоспитанием.

Наследственный фактор менее всего поддается изменениям. Биологические особенности человека – особенности нервной системы, костной структуры, мышц, желез, кожи, органов чувств – определяются его физической наследственностью задолго до того, как он начинает себя осознавать. Но образ себя развивается из его действий и реакций в ходе обычного жизненного опыта.

Воспитание и образование дают человеку возможность овладеть определенным языком и определяют паттерны его представлений и реакций в соответствии с обществом, которому он принадлежит. Эти представления и реакции не являются общими для человечества как вида, они зависят от конкретной среды, будучи характерными для определенных социальных групп.

Воспитание в значительной степени определяет направление самовоспитания и самообразования –

наиболее подвижного элемента в нашем развитии. С другой стороны, самовоспитание влияет на то, как мы воспринимаем внешнее воспитание и образование и как выбираем материал для обучения. Воспитание и самовоспитание, образование и самообразование взаимосвязаны. В первые недели жизни воспитание сводится к впитыванию окружающей среды, а самовоспитание практически отсутствует; в этот период человек может отказываться лишь от того, что изначально чуждо и неприемлемо для его наследственных особенностей.

По мере роста детского организма доля самовоспитания в человеческом развитии также растет. Ребенок постепенно обретает индивидуальные черты. Он начинает выбирать объекты и действия в соответствии со своей природой. Он уже не принимает все, что пытается навязать ему обучение. Внешнее воспитание и индивидуальные склонности вместе задают тенденции привычного поведения и действий.

Из трех факторов, определяющих наш образ себя, лишь самообразование до некоторой степени находится в нашей власти. Мы не выбираем физическую наследственность, воспитание нам также навязывается; в ранние годы даже самовоспитание не является полностью независимым и сознательным, оно зависит от относительной силы наследственности, индивидуальных характеристик, эффективности работы нервной системы, упорства и серьезности. Наследственность делает каждого из нас уникальным человеком, с присущей ему физической структурой, внешностью и способами действий. Воспитание формирует нас как членов определенного человеческого общества

и стремится сделать нас настолько похожими на всех остальных его членов, насколько это возможно. Общество диктует нам, как одеваться, делая нашу внешность похожей на внешность всех остальных. Давая нам язык, оно заставляет нас выражать себя так же, как это делают другие. Оно прививает нам стили поведения и ценности, и поэтому самовоспитание, которое должно было бы способствовать нашей индивидуализации и расширять унаследованные различия в области действия, в значительной степени также стремится сделать наше поведение похожим на поведение других людей.

Современное воспитание, подобно древней и, зачастую, примитивной практике, ставит перед собой задачу обеспечить формирование нивелирующей приспособленности людей. Хотя оно и не может полностью подавить самовоспитание, все же, даже в развитых странах, где методы воспитания и образования постоянно совершенствуются, все больше возрастает схожесть мнений, внешности, устремлений и т.п. Развитие средств массовой информации и ложно понятой идеи социального равенства также вносит свой вклад в стирание индивидуальных различий.

Современные познания в области воспитания и психологии дали возможность психологу из Гарвардского университета, профессору Скиннеру, продемонстрировать методы воспитания, формирующие людей, которые «удовлетворены, способны, образованны, счастливы и способны к творчеству». Это действительно цель воспитания и образования, даже если это не всегда выражается столь определенно. Скиннер, конечно, прав относительно

эффективности методов, и можно не сомневаться, что со временем, используя все знания в области биологической наследственности, можно будет создать образованное, организованное, удовлетворенное и счастливое существо в форме человека. Можно даже научиться создавать различные типы таких существ, чтобы удовлетворить все потребности общества.

Эта «утопия», которая имеет шанс воплотиться в недалеком будущем, является логическим следствием нынешней ситуации. Чтобы прийти к ее воплощению, нужно лишь создать биологическое единообразие и применить подходящие воспитательные средства, чтобы исключить самообразование.

Многие полагают, что общество более важно, чем люди, из которых оно состоит. Тенденцию к усовершенствованию можно наблюдать почти во всех развитых странах; различаются лишь методы, избираемые для достижения этой цели. Кажется общепринятым, что самое важное – усовершенствование социальной среды: работы, производства, возможностей социального роста для каждого. И в каждом обществе заботятся о том, чтобы это общество функционировало без всяких «возмущений».

Может быть, эти тенденции общества соответствуют эволюционным тенденциям человеческого рода. Если так, то каждый должен направить свои усилия на достижение этих целей.

Однако, если мы на время оставим такие механистические представления об обществе и обратимся к человеку как таковому, то увидим, что общество – это не просто сумма людей, его составляющих; с точки зрения человека общество имеет иное зна-

чение. Для него оно прежде всего поле, в котором он должен продвигаться, улучшая своё положение. Таким образом, его самооценка зависит от его положения в обществе. Общество также является для человека полем, в котором он может проявлять свои индивидуальные качества, развивать и выражать свои те или иные личные склонности, присущие именно ему. Врожденные черты, основанные на биологической наследственности, и их выражение существенны для оптимального функционирования организма. Поскольку тенденция к единообразию в нашем обществе создает бесчисленные конфликты с индивидуальными особенностями, приспособление к обществу может осуществляться либо ценой подавления индивидуальных естественных потребностей, либо благодаря отождествлению человека с потребностями общества, что может пойти столь далеко (при том, что сам человек не понимает, что эти потребности ему навязаны), что он чувствует себя не в своей тарелке, если не может вести себя в соответствии с ценностями общества.

Общественное воспитание осуществляется одновременно в двух направлениях. Оно подавляет любую тенденцию, идущую вразрез с общими требованиями, посредством наказаний или отказа в поддержке и одновременно внушает человеку ценности, принуждающие его преодолевать и отвергать спонтанные желания. Эти условия заставляют сегодня большинство взрослых жить в маске — маске личности, которую человек пытается предъявлять себе и другим. Любое спонтанное стремление или желание, проявляющие врожденную природу человека, подвергаются строгой внутренней критике. Эти

стремления и желания вызывают тревогу и угрызения совести, и человек пытается подавить стремления реализовать их. Единственная компенсация, делающая жизнь переносимой, несмотря на эти жертвы, — это социальное признание, получаемое человеком, добившимся успеха. Потребность в постоянной поддержке окружающих столь велика, что большинство людей тратит большую часть своей жизни на укрепление своих масок. Повторяющийся успех побуждает людей продолжать этот маскарад.

Этот успех должен быть очевидным и обеспечивать постоянное социальное продвижение. Если этого не происходит, не только ухудшаются жизненные условия, но и самооценка человека уменьшается до такой степени, что это начинает угрожать его психическому и физическому здоровью. Человек не дает себе возможности отдохнуть, даже если он обладает материальным достатком. Действия и порождающие их импульсы, необходимые для поддержания маски без трещин и пробоин, чтобы человека за ней не было видно, не основаны ни на каких жизненно необходимых потребностях. В результате удовлетворение, получаемое от этих действий, даже если они успешны, — это не живительное естественное удовлетворение, а нечто весьма поверхностное и внешнее.

Постепенно человек убеждает себя, что признание обществом его успеха должно давать и дает ему естественное удовлетворение. Часто человек настолько приспособливается к своей маске, настолько сживается с нею, что уже не чувствует ни естественных импульсов, ни естественного удовлетворения. Это порождает трещины и нарушения в семейных и сексуальных отношениях; может быть, они при-

существовали всегда, но замазывались социальным успехом. Действительно, частная естественная жизнь и удовлетворение потребностей, основанных на сильных естественных импульсах, почти совершенно не существенны для успешного существования маски и ее социальной ценности. Большинство людей проживает со своей маской настолько деятельную и удовлетворительную жизнь, что более или менее легко подавляют ощущение пустоты, возникающее, когда они останавливаются и прислушиваются к собственному сердцу.

Но не все преуспевают в ценимых обществом занятиях настолько, чтобы успешно жить жизнью маски. Многие из тех, кто в юности не сумел приобрести профессию или занятие, обеспечивающее достаточный престиж для маски, утверждают, что они ленивы и не обладают характером и настойчивостью, необходимыми для того, чтобы чему-нибудь научиться. Они пробуют то или иное, одно за другим, переходя от одного занятия к другому, неизменно считая, что вот это-то занятие им подходит. Они могут быть не менее одаренными, чем все остальные, но они привыкли не учитывать свои естественные потребности, поскольку ни одна деятельность не интересует их по-настоящему. Они могут натолкнуться на что-нибудь, что задержит их дольше другого, и могут даже приобрести определенные навыки. Но их занятие все же случайно для них самих, хотя оно и дает им опору в обществе и ощущение собственной значимости. В то же время ненадежность самооценки заставляет их искать успеха в других областях, например, в беспорядочной сексуальной жизни. И эта беспорядочность, и постоянная смена работы

поддерживаются одним и тем же механизмом веры в какую-то особую собственную одаренность. Это повышает их самооценку и дает им хотя бы частичное естественное удовлетворение, — достаточное, чтобы пробовать снова и снова.

Самовоспитание, которое, как мы видели, не является полностью независимым, также порождает структурные и функциональные конфликты. Многие люди страдают нарушением пищеварения, выделения, дыхания, патологиями костной структуры. Временные улучшения, достигаемые при лечении этих болезней, дают столь же временное возрастание жизненности, за которым, как правило, следует период ухудшения здоровья и состояния духа.

Очевидно, что из трех факторов, определяющих поведение человека в целом, только самовоспитание контролируется волевым усилием. Вопрос в том, до какой степени и, в особенности, каким образом человек может помочь себе? Большинство людей будут искать консультации специалиста — лучший способ в серьезных случаях. Однако большая часть людей вообще не ощущает потребности в этом, и у них нет желания это делать; неясно, чем мог бы помочь им специалист. В конце концов, помочь самому себе — единственный путь, открытый каждому.

Этот путь может быть сложным и трудным, но это возможно для каждого, кто чувствует потребность в изменении и улучшении, хотя для этого нужно ясно понимать некоторые вещи.

Прежде всего надо понять, что обучение состоит из ступеней, и на этом пути будут не только подъемы, но и спады. Это относится даже к такому простому делу, как заучивание стихотворения наизусть. Можно

выучить его сегодня и совершенно ничего не помнить завтра; а через несколько дней безо всякой дополнительной работы оно может внезапно вспомниться целиком. Через несколько месяцев, в течение которых человек не вспоминал об этом стихотворении, краткое напоминание может целиком восстановить выученное. Следовательно, нас не должно обескураживать то, что в какой-то момент может показаться, что мы оказались в том же положении, в каком были прежде; постепенно спады станут случаться реже, а возвращаться к лучшему состоянию станет легче.

Кроме того, надо знать, что, по мере разрешения одних проблем, вскрываются новые, прежде незамеченные трудности.

Большинство людей делает попытку улучшить или исправить что-то в себе, даже если эти попытки не осознаются. Средний человек доволен своими достижениями и полагает, что ему достаточно нескольких гимнастических упражнений для исправления нескольких недостатков, которые он заметил. Все, что было сказано в этом предисловии, адресовано как раз этому среднему человеку — тому, кто полагает, что все это его не касается.

По мере того как человек улучшает себя, он начинает осознавать возможность разных стадий развития, а средства усовершенствования становятся все более тонкими. В этой книге я детально описываю первые шаги, предоставляя читателю в дальнейшем продолжить развитие по своему усмотрению.

# Образ себя

## ***Динамика индивидуального действия***

Мы все думаем, чувствуем, говорим и двигаемся по-разному, каждый в соответствии с собственным образом себя, построенным им за годы своей жизни. Чтобы изменить образ действия, нужно изменить этот образ себя. Это подразумевает изменение динамики реакций, а не просто замену одного действия другим. Такое изменение включает изменение не только образа себя, но также природы мотивации и мобилизации всех частей тела, участвующих в действии.

Эти изменения немедленно отражаются в самых простых действиях — например в письме и в речи.

## ***Четыре компонента действия***

Образ себя состоит из четырех компонентов, участвующих в каждом действии. Это движение, ощущение, чувство и мышление. Доля каждого компонента в том или ином действии различна, поскольку и люди, выполняющие действие, отличаются друг от друга, но в какой-то степени каждый компонент присутствует в любом действии.

Например, для того чтобы думать, человек должен бодрствовать и знать, что он бодрствует, а не спит; он должен ощущать положение своего тела относительно поля тяготения. Таким образом, он должен двигаться, ощущать и мыслить.

Чтобы ощущать — видеть, слышать или воспринимать тактильные сигналы, — человек должен заинте-

ресоваться, испугаться или заметить нечто, что его касается. То есть он должен двигаться, чувствовать и думать.

Чтобы двигаться, человек должен использовать, по крайней мере, одно из своих чувств сознательно или бессознательно, что включает в себя чувства и мышление.

Если хотя бы один из этих элементов действия редуцируется до нулевого значения, само существование человека оказывается под угрозой. Трудно поддерживать жизнь даже короткое время безо всякого движения. Нет жизни, если существо лишено каких бы то ни было ощущений. Без чувств нет импульса жить; лишь чувство удушья заставляет дышать. Даже таракан долго не проживет без минимальной рефлексивной мысли.

## **Изменения фиксируются и превращаются в привычки**

В действительности образ себя не остается постоянным. Он изменяется от действия к действию, и эти изменения постепенно становятся привычками, то есть действия постепенно обретают фиксированный, неизменный характер.

В начале жизни, когда образ только устанавливается, изменения часты и значительны. Быстро осваиваются новые формы действия, которые еще вчера были ребенку недоступны. Например, ребенок начинает видеть через несколько недель после рождения; в определенный момент он учится стоять, ходить, разговаривать. Его опыт, совместно с наследственностью, постепенно формирует индивидуальные способы стояния, ходьбы, речи, ощущений,

слушания и выполнения всех остальных действий, из которых состоит человеческая жизнь. И хотя со стороны жизнь одного человека может казаться очень похожей на жизнь другого, при ближайшем рассмотрении они оказываются совершенно разными. Нам, следовательно, нужно употреблять слова и понятия таким образом, чтобы они были более или менее равно применимы к каждому человеку.

### **Как формируется образ себя**

Рассмотрим более детально двигательный аспект образа себя. Инстинкт, чувства и мышление связаны с движением, так что они тоже участвуют в создании двигательного аспекта образа себя.

Раздражение определенных клеток двигательной зоны коры головного мозга задействует определенную мышцу. Сегодня известно, что соответствие между определенными клетками коры и определенными мышцами не является абсолютным и исключительным. Тем не менее можно полагать, что существует достаточное количество экспериментальных данных, подтверждающих, что определенные клетки коры активируют определенные мышцы, по крайней мере при основных элементарных движениях.

### **Индивидуальное и социальное действие**

Новорожденный ребенок не может делать практически ничего из того, что он будет делать как взрослый член человеческого общества; но он может делать практически все, что делает и взрослый человек: он может дышать, есть, переваривать пищу, выделять ненужное; его тело может совершать все

биологические и физиологические процессы, кроме полового акта. Впрочем, сейчас полагают, что взрослая сексуальность также развивается из ранней детской аутосексуальности, что позволяет объяснить многие неадекватности в этой сфере тем, что индивидуальная сексуальность недостаточно развилась в социальную.

### **Контакт с внешним миром**

Контакт новорожденного с внешним миром устанавливается, в основном, посредством губ и рта; так он узнает свою мать. Он начинает помогать руками губам и рту и познает на ощупь то, что уже знает губами и ртом. Потом он постепенно обнаруживает различные части своего тела и то, как они соотносятся друг с другом, и, таким образом, формируются первые представления о расстояниях и пространстве. Время открывает ему себя в координации процессов дыхания и глотания, которые связаны с движениями губ, рта, челюстей, ноздрей и прилегающих к ним областей.

### **Образ себя в двигательной области коры головного мозга**

Если мы рассмотрим область коры головного мозга месячного ребенка, активирующую мышцы, послушные его развивающейся воле, мы увидим, что эта область напоминает форму его тела, но так представлена только область сознательных действий, а не анатомическая конфигурация его тела. Большую часть этой области занимают губы и рот. Антигравитационные мускулы, поддерживающие тело в вертикальном положении, еще не поддаются

сознательному управлению. Мышцы рук лишь время от времени совершают сознательные движения в ответ на импульсы. Перед нами функциональная картина, в которой человеческое тело представлено четырьмя тонкими линиями — конечностями и линией — туловищем; большую же часть этой картины занимают губы и рот.

### ***Каждая новая функция изменяет картину***

Если мы посмотрим, как выглядит та же картина у ребенка, который уже научился ходить, и у ребенка, который уже научился писать, мы получим совершенно иные функциональные образы. Губы и рот все еще будут занимать значительное место, поскольку добавилась функция речи, использующая язык, рот и губы. Появляется новая значительная область, связанная с большими пальцами, причем область, связанная с правым большим пальцем, значительно превосходит связанную с левым. Большой палец принимает участие практически в каждом движении руки, в особенности при письме, так что область, соответствующая большому пальцу, превосходит те, которые соответствуют другим пальцам.

### ***Мышечный образ в моторной части коры головного мозга у каждого человека уникален***

Продолжая рисовать подобные картины, мы заметим, что они не только меняются со временем, но и сильно различаются у разных людей. Если, например, человек не учился писать, области, связанные с большим пальцем, менее развиты. Области, связан-

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)