

Для меня было честью знать тебя,
Радостью — делить с тобой дружбу
И привилегией — публиковать твои книги.

Ричард Бэндлер

ОТ РЕДАКТОРА

Я смотрю на фотографию, на которой мы с Моше спускаемся по дорожке к бассейну на ранчо Манна, и вспоминаю пути, что нам довелось пройти вместе.

Я действительно как-то особенно любил его и заботился о нем. Однажды он сказал, что время и любовь взаимозаменяемы: для того, кого ты любишь, ты всегда найдешь время. Я всегда был рядом с Моше. Вы можете спросить, чем же можно заслужить такую заботу и преданность?

Впервые я встретил Моше в его скромном офисе в Тель-Авиве, где было два рабочих стола, несколько стульев, маленький письменный стол и развешанные на стенах картины его матери, которыми Моше особенно гордился.

Он пригласил меня посмотреть на его методику работы с клиентами. Моше называл их «учениками», поскольку они обучались новым способам функционирования. В течение двух месяцев я наблюдал за его работой более чем с сотней людей. У многих из них после инсультов, вследствие церебрального паралича и т.п. были серьезные проблемы с передвижением. У каждого, с кем работал Моше, состояние улучшалось.

Пока я находился в Тель-Авиве, у меня была возможность пройти с Моше курс занятий. Эти заня-

тия оказали на меня глубочайшее воздействие: я стал иначе двигаться, лучше себя чувствовать, глубже и яснее мыслить. Именно тогда я решил стать полезным Моше, чтобы помогать ему воплощать его идеи в жизнь.

Я вернулся в Штаты и организовал первые из ставших потом ежегодными серии лекций, семинаров и учебных программ, таким образом, положив начало гастрольному турне Моше.

Потрясающим приключением было мое путешествие с Моше, когда я мог наблюдать за тем, как он развивается и меняется, как воздействует на людей. На семинары приходили многие из его прежних клиентов, чтобы рассказать Моше о чудесных изменениях, произошедших с ними в процессе овладения осознанием через движение.

Мы переносились от побережья к побережью, от института Эсален в Биг-Суре до Вашингтона. Мы общались с такими людьми как Маргарет Мид, Карл Прибрам, Хейнц фон Фёрстер, Джонас Солк, Милтон Эриксон и Грегори Бейтсон. Более 1000 человек посетили его семинары, и более 400 человек в настоящее время ведут практику в русле его учения.

Одним из мест, посещения которого мы ждали с наибольшим нетерпением, было ранчо Манна, которым управлял Ларри Томас. После многочисленных лекций с сотнями людей, уединенность ранчо позволяла Моше делиться своим опытом легко и с

радостью. В программе приняли участие 25 человек, и поскольку мы все жили в одном доме, Моше познакомился с каждым лично. Из этих сессий, продолжавшихся на протяжении пяти дней, наполненных особой душевностью и теплотой, сложился уникальный мастер-класс, который, по ощущениям Моше, вобрал в себя суть его работы. Книга, которую вам предстоит прочесть, посвящена именно этому семинару.

Добро пожаловать в мир Моше Фельденкрайза, мир полный искусства и движения.

Спасибо тебе, Моше,
за эти и многие другие мои воспоминания.

Колман Корентайер

ВВЕДЕНИЕ

Карл Гинзбург

Семинар Фельденкрайза я посетил впервые летом 1974 года. Его вел человек, который всего месяц провел с Моше и не являлся квалифицированным преподавателем его метода. Тем не менее, он достаточно проникся духом работы Моше, чтобы передать сущность его мастерства.

В то время я страдал от периодических приступов боли в пояснице и изучал различные виды телесной терапии, чтобы облегчить свою боль. Я включился в работу по методу Фельденкрайза с большой неохотой. Насколько мне было известно, Моше каким-то образом воздействовал на координацию движений. Именно она у меня и была нарушена, из-за чего я казался себе неуклюжим и непривлекательным, неполноценным как спортсмен и ужасным как танцор.

Этот семинар стал для меня настоящим открытием. Уже через два дня я обнаружил, что способен изменять то, что хочу изменить. Я смог свободно двигаться и танцевать. Смог торжественно стоять прямо, не выпячивая зад. Кроме того, двигаясь с осознанием, как это называл Фельденкрайз, я научился выполнять несложные движения, которые позволили бы мне удлинить укоротившиеся мышцы.

Поскольку я больше не страдал от сковывающих мышечных спазмов в спине, то следующие месяцы провел, постоянно твердя о мастерстве Фельденкрайза. Зимой я узнал, что грядущим летом Моше соберет профессиональную обучающую группу в Сан-Франциско. Я тут же послал заявку на участие, поскольку был уверен, что на большинство имеющихся у меня вопросов у Фельденкрайза были ответы.

На первый день занятий Моше пришел в мешковатых брюках и в рубашке, в которых мы потом видели его на тренингах еще три следующих лета. Круглое лицо доброго волшебника, вкупе с двумя копнами белых волос на обеих сторонах лысой головы, придавало ему вид добродушного, но авторитетного отца. Ходил он медленно, чтобы не потревожить поврежденные колени — травма, которая и привела его к совершенным им открытиям — но был крепок и гармоничен. Как только в центре комнаты он сел лицом к группе, мы все оказались под влиянием его чар.

Моше всегда садился в центре зала, лицом к ученикам. Это создавало субординацию, благодаря которой он контролировал происходящее и которая была нужна для создания определенной обстановки в процессе обучения. Он всегда стремился подвести людей к тому, чтобы они переживали себя непосредственно, получали прозрения, оценивали этот

опыт и составляли о нем собственное мнение. Когда Моше требовал что-то, он исходил из того, что человек, перед которым он ставит задачу, не использует в полной мере свои мыслительные способности, чтобы понять, основываясь на собственном опыте, что является для него правильным. Его авторитет никогда не был авторитарен.

Моше тщательно обдумывал все, что делал, работая с нашей группой. К примеру, очень эффективными для нашего обучения были переключения его настроения. Были моменты, когда он был очень добродушным, и с огоньком в умных глазах рассказывал истории. Он мог обласкать или высмеять. Временами он встряхивал нас внезапными вспышками гнева, столь же эффективными, как и минуты спокойствия. Его огромный багаж знаний был неисчерпаем, как и запас шуток. По сути, все время, что мы проводили с ним, он поддерживал в нас живой интерес к познанию.

В то же время Моше ревностно следил за тем, что мы делали перед ним на полу, замечая в наших движениях все, вплоть до малейших нюансов. Через всю комнату с группой из 65 человек, он мог разглядеть одного, чьи движения были особенными и скрывали в себе нечто интересное. Таким образом, его групповое обучение было в то же время и индивидуальным: он часто мог сделать комментарии в адрес конкретного человека, не раскрывая, к кому

именно он обращается. Или он мог выделить одного человека и привлечь к нему внимание, чтобы и он, и группа извлекли из этого пользу.

Я был настолько увлечен объяснениями и рассказами Моше, что, как мне теперь кажется, большую часть времени, проведенного с ним, находился в транс. Это был транс особого рода, в котором я усваивал огромное количество знаний. Моше любил повторять, что верно и прочно усвоенное знание позже предстанет как собственное открытие. Он был твердо уверен, что сам по себе процесс познания происходит без участия сознания, и что успех усвоения чего-либо важного и нового кроется в специфике опыта, несущего это знание, то есть, в рассказах, переменах тона и интонаций, перепадах настроения, смехе и прочих атрибутах стиля его работы.

Он мастерски разрушал нашу усвоенную способность заменять размышления пустословием. Например, он мог спросить, почему конкретное движение было бы легче выполнить людям с определенным строением тела, а с другим — сложнее. А затем продемонстрировать, что наши ответы не соответствуют имеющемуся у нас опыту. Для Моше мысль и действие были едины. То есть под влиянием мысли непременно происходит изменение действия.

В этой расшифровке пятидневного мастер-класса, проведенного Моше в 1979 году на Ранчо Ман-

на в Северной Каролине, можно наблюдать всю широту его мысли и его стиль преподавания. Все его основные идеи о движении, человеческом развитии, сензитивности, осознании и т.д. представлены как в виде описания, так и в виде анализа уроков движения. Эти уроки — часть его уникального вклада в развитие человека и ключ к пониманию метода Фельденкрайза. Здесь представлены и новые и старые уроки. Однако уроки, которые могут показаться знакомыми по предыдущим книгам, поданы иначе. На семинаре Моше постоянно следил за ходом работы, чтобы и вести группу и двигаться вместе с ней, одновременно развивая свои мысли.

Таким образом, его уроки представляют собой «нитку бисера». Логика действий, последовательность, не были продуманы заранее, но они и не были произвольными. Каждая группа следовала своей особой линии обучения. Стратегия подачи устной части обучения так же не была случайной. Слушая пленку, на которой записано, как Моше руководит группой, все кажется предельно ясным. Однако, изучая ее письменный вариант, становится очевидным, что Моше — мастер незавершенных предложений и незавершенных мыслей. Недоговаривая, он призывал слушателя к участию в разговоре и завершению его размышлений.

Идеальная для восприятия на слух, такая тактика сбивает с толку, будучи зафиксированной на бу-

маге. Редактируя рукописный вариант этого мастер-класса, я счел нужным завершить предложения, поскольку знал дальнейшую программу семинара. В то же время я постарался сохранить суть обучающей техники Моше.

Помимо этого, следует прояснить еще один момент, касающийся уроков. Как правило, человек бессознательно настраивается на деятельность. Однако когда подготовке уделяется чрезмерное внимание, это обычно мешает процессу. Это относится и к тем, кто излишне много думает о цели работы или движения. Читая книгу, вы заметите, что Моше никогда не обозначал цели и строил уроки таким образом, чтобы одновременно отвлечь от нее внимание, и перевести на более высокий уровень, как он говорил, «осознание». В понимании Моше, осознание — это кинестетическое знание, способ *ощущения* нужного паттерна.

Поэтому уроки не *определяют*, что правильно, а что нет, а содержат приемы, позволяющие, возможно впервые в жизни, почувствовать и испытать то, что нужно именно вам. Вам необходимо найти легкий, удобный и приятный способ делать то, что требуется. В сущности, благодаря возрастающей способности восприятия, вы сами заметите, насколько в этом преуспеете.

Моше был абсолютно прав, утверждая, что он не учитель, и что он ничему не учит, если понимать об-

учение как наложение некой внешней схемы. Как наставник, Моше часто говорил: «Я хочу, чтобы вы учились, а не были объектом обучения».

«Функциональная интеграция», — практическое воплощение работы Моше — служит примером этого способа изменения. На его занятиях тренер и ученик находятся в тесном контакте. Тренер ничего не делает, однако это «ничто» не означает бездействие. Он чувствует, что необходимо знать ученику и через двойную петлю обратной связи тренера с учеником последний получает новые модели действий и видит открывающиеся возможности. Такого рода общение требует синхронии и активной связи сенсорных и моторных процессов тренера и ученика. Моше называл это «парным танцем».

Следует еще раз заметить, что в этом процессе отсутствует учитель, а есть лишь ученик и ситуация обучения и изменения, которую обеспечивает тренер. Уроки функциональной интеграции начинаются с того, что тренер создает для ученика ощущение комфорта и надежной опоры с помощью прикосновений, то есть, дает ему чувство безопасности. Однако ученик может по привычке зажимать, напрягать, блокировать ту или иную часть тела. Отношение Фельденкрайза к таким привычкам выражается в том, что он не противодействует им, а поддерживает их, принимая за те действия, на которые способен ученик. Он обнаружил, что благо-

даря такому подходу, в большинстве случаев ученики чувствуют, что вынуждены отпустить привычное действие, отказаться от него. Так ученик становится готов к переменам, и зачастую всего лишь предложения новой модели движения оказывается достаточно для достижения значительных результатов.

Таким образом, обоим удавалось избежать проблемы противостояния. Однако мягкость данного подхода напрямую зависит от глубокого и точного знания того, как люди контролируют себя. Открытия Фельденкрайза в этой области были подтверждены данными из области кибернетики, связанными с его работой в качестве инженера и физика. Кроме того, к схожим открытиям пришли другие исследователи, работающие в сфере соматического обучения и терапии. Его понимание важности осознания, сензитивности и усиления обратной связи, обнаруживает параллели с открытиями Эльзы Гиндлер, а его представление об обучении через отказ от бесполезных, непродуктивных усилий схоже с открытиями Ф.М. Александера. Но, пожалуй, больше всего параллелей общему подходу Моше к человеческой коммуникации и изменению обнаруживается в вербальном терапевтическом подходе Милтона Эриксона. Эриксон также главным образом фокусировался на изменении паттернов своих клиентов.

Однако читая эту книгу, вы можете отметить, как много уникального содержится в работе Фельден-

крайза. Например, акцент, который делает Моше на кинестетическом, чувственном аспекте вашей самоорганизации. Изучая урок за уроком, вы сможете осознать, что Моше ведет вас прочь от визуализации или вербализации того, что вы делаете, пока вы не обретете опыт кинестетического переживания себя в движении и действии. В результате наблюдений за собой и за другими людьми, Моше обнаружил, что особенность нашей культуры в том, что на чувства и проприоцептивные ощущения люди полагаются меньше всего и уделяют им минимум внимания. Этим объясняется тяга Моше к кинестетике. Впоследствии он обнаружил, что основательные изменения кинестетического, физического представления о себе ведут к изменению всех аспектов самоорганизации.

Еще одна уникальная особенность работы Моше в его акценте на функции. Функцией в этом смысле является все, что вы делаете, будь то ходьба, стояние на месте, повороты и т.д. Функция становится интегрированной, когда вы всецело поглощены ее выполнением и не создаете себе помех. Анализируя уроки, вы начнете лучше осознавать движения своего тела в пространстве и связи между его частями, например связь таза и головы, и тем, что вы делаете. Далее вы увидите, что Моше делал особый акцент на некоторых из этих связей. Для вас они станут своеобразными ключами к функциональной интеграции.

Но только ваш собственный опыт сделает ясными его слова. На пути, проложенном Фельденкрайзом нет познания без действия, т.е. без практического выполнения его уроков.

В заключение я хочу обратить внимание читателей на то, что эти удивительные уроки движения — результат многолетнего процесса самопознания, которым занимался Моше. Здесь, всего в нескольких уроках хранится кладезь материала, драгоценного как для новичка, так и для профессионала. Каждому из уроков, которые выглядят такими завершёнными и так блестяще выстроенными, предшествовали часы проб и ошибок, в результате которых они стали таковыми. Теперь в двух словах о том, как создавались эти уроки движения. Начинал Моше, имея за плечами лишь опыт занятий дзюдо, пылливый ум и желание вылечить свои поврежденные колени. Без предшественника, но открытый новым знаниям, он делал открытие за открытием. А теперь и вам представился случай извлечь пользу из его опыта. Искренне желаю вам успехов!

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Тому, кто впервые знакомится с работой Фельденкрайза, я хотел бы дать несколько советов, касающихся выполнения уроков движения для достижения максимальной эффективности.

Моше любил цитировать китайское изречение:

Я слышу и забываю,
Я вижу и вспоминаю,
Я делаю и понимаю.

Я могу только убедительно порекомендовать читателям встать на ноги и приступить к выполнению уроков. При их выполнении следует учитывать ряд моментов.

Во-первых, каждое движение должно быть свободным, плавным и спокойным, такое, словно мы размазываем мягкое масло. Ограничение движения — точка, в которой вы начинаете чувствовать легкое напряжение или растяжение. Если вы двигаетесь, не достигая этой предельной точки, то обучение становится для вас более эффективным. Вы обнаружите, что можете узнавать новое, почти ничего не делая. Но вы должны воспринимать каждое вы-

полняемое вами действие кинестетически, т.е. пропускать через ощущения. Один из уроков, представленных в книге, почти полностью проходит на таком уровне.

Во-вторых, вы должны двигаться достаточно медленно, чтобы малоактивные двигательные зоны коры головного мозга, отвечающие за формирование движения, уловили ваши действия. Ускоряя темп, вы вновь возвращаетесь к прежнему способу их механического выполнения. Итак, вы хотите измениться, и вы сделаете это, начав двигаться на 100 или 200 % процентов медленнее.

В-третьих, чтобы достичь желаемого результата, вам должно нравиться то, что вы делаете. Если вы почувствуете усталость или тревогу, значит, пора остановиться. Если же вы довольны собой, то можете продолжать столько, сколько пожелаете.

Выполняя движения и обращая внимание на указания Моше, вы сможете ощутить и понять то, что раньше упускали из виду. Насладитесь этим опытом и позже напомните себе о нем. Таким образом, изменения, которые вы пережили, легко станут частью вашей повседневной жизни.

Возможно, вам будет неудобно выполнять уроки с книгой в руке. Единственное решение этой проблемы — это надиктовать указания Моше и затем проигрывать их. Убедитесь в том, что, записывая инструкции, вы оставляете себе достаточно време-

ни на завершение каждого этапа. Продолжительность каждого урока — от 40 минут до 1 часа.

Один из уроков часто прерывается комментариями. Они являются его важной составляющей и, возможно, вы захотите записать урок целиком, чтобы почувствовать особенную способность Моше объединять мысль и действие.

Как вы впоследствии поймете из слов Моше, внешне выполнение задания не может выглядеть правильно или неправильно. Для вас каждый урок — это возможность разобраться в себе и найти то, что вам подходит, руководствуясь собственными ощущениями комфорта, легкости и наслаждения. Если двигаться становится труднее, значит, пора остановиться и отдохнуть.

Тем не менее, инструкции Моше вполне конкретны. Когда он просит вас совершить какое-то движение с правой стороны, он имеет в виду правую сторону тела. Двигая левой стороной, вы можете сильно исказить результат. Выполнять упражнения следует в собственной манере, легко и с хорошим настроением. Однако слова «приподнимите правое бедро» или «занесите левый локоть над головой» означают именно то, о чем идет речь. Если вдруг что-то вызывает у вас ощущение дискомфорта, остановитесь и найдите другой, более легкий и приемлемый для вас способ выполнения задания. В отдельных случаях вы можете работать только мысленно. Моше ча-

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru