

Фельден-ЧТО?

Лоуренс Голдфарб, сертифицированный преподаватель метода Фельденкрайза, Ph.D.

Этот зловещий момент должен был когда-то настать. Я был на дне рождения моего друга Марчелло и вовсю наслаждался бразильской музыкой, когда один из гостей завел со мной непринужденную беседу. Мы не обсуждали ничего необычного: какая погода сегодня, как мы познакомились с виновником торжества... Питер закончил рассказывать мне о проектных исследованиях, которые он проводил. И тут произошло это.

- А чем ты занимаешься?

- Я – преподаватель *метода Фельденкрайза®*.

- Фельден-чего?

- *Фельденкрайза*. Это метод переобучения движению, называется по фамилии человека, который его разработал, Моше Фельденкрайза.

- Фельден-крайст?

- Почти, но не совсем. Фельденкрайз: ФЕЛЬ-ДЕН-КРАЙЗ.

- Фельденкрайз?

- Точно. *Метод Фельденкрайза®* – это способ научить людей двигаться. Я работаю с людьми, у которых есть какие-то физические ограничения: например, хронические боли или неврологические проблемы. Или с теми, кто хочет усовершенствовать свои способности: например, актеры, музыканты, спортсмены. Еще я веду занятия в университете на факультете физической культуры.

- Так а чему ты учишь?

- Обычно ученики приходят ко мне потому, что они сталкиваются с какими-то ограничениями, с чем-то, что мешает им в повседневной жизни или стоит на пути совершенствования навыков, мешает росту. Моя задача – выяснить, как они двигаются, как это связано с той проблемой, которая у них возникла, и как они могут начать двигаться по-другому, чтобы проблема исчезла.

- Хм, звучит интересно. Это какие-то упражнения? Или ты показываешь людям, как исправить осанку?

- Ну, тут ответить не так-то просто, в основном потому, что то, чему я учу и как я учу, это не совсем про упражнения и осанку. Оба варианта основаны на схожих

предположениях: если ты недостаточно силен, тебе нужно делать упражнения, чтобы накачать мышцы, а если проблема из-за плохой осанки, то ее нужно исправить и выпрямиться. И то, и другое исходит из того, что тело – это что-то, чему нужно придать иную форму, поставить на место. Ни то, ни другое не дает тебе возможности увидеть, что то, что ты делаешь, возможно, и есть одна из причин возникшей проблемы. Ни тот, ни другой подход не учитывает, как человек двигается и как его способ двигаться может быть связан с проблемой.

- Ты хочешь сказать, что людям не нужно делать упражнения?

- Вовсе нет. Я говорю, что упражнений недостаточно. Когда ты начинаешь «упражняться», то подразумевается, что ты недостаточно силен, твои мышцы нужно тренировать. Программа упражнений разрабатывается так, чтобы улучшать работу мышц. Я думаю, что это зачастую ошибочный взгляд, потому что те проблемы, с которыми я работаю, - хронические боли, неврологические сложности, препятствия на пути к спортивным или художественным достижениям, - никак не связаны с тем, насколько человек силен. Они все связаны с тем, как он двигается. Наверное, можно сказать, что я заинтересован в том, чтобы движения становились не сильнее, а умнее.

- Я правильно понимаю, что, по-твоему, движение может быть причиной возникающих проблем?

- Это уже близко к тому, что я говорю. То, как ты двигаешься, может привести к различным проблемам. Самое интересное заключается в том, что ты можешь даже и не подозревать, что в корне проблемы – твой способ двигаться.

- То есть, люди могут думать, что проблема – от того, что они недостаточно сильны, или что-то повреждено, а на самом деле – это результат того, как они двигаются? И мы об этом ничего не знаем?

- Да, большинство из нас не осознает, как двигается. Мы обращаем внимание на то, куда идем, или что делаем, но не на само движение. Например, подумай о том, как ты встаешь из положения сидя. Как ты это делаешь? Что происходит? Что и когда движется?

Питер несколько раз встал и сел.

- Я понял, что ты имеешь в виду. Это сложнее, чем я думал. Обычно я думаю о том, что нужно встать, и следующее, что я замечаю – я уже стою. Наверное, я никогда об этом не задумывался.

- Вот это я и имею в виду. Большинство из нас не думает о своем теле, пока что-нибудь не заболит или не возникнет еще какой-то сбой. Но это значит, что мы можем двигаться неэффективным или даже опасным для себя образом довольно

долго прежде, чем заметим, что что-то не так. Это как раз тот случай, когда выражение «работает – не чини» совершенно неуместно.

- Ну, а почему так? Почему мы ничего не замечаем?

- Потому, что наши движения становятся привычными и автоматическими. Мы повторяем одни и те же движения снова и снова не задумываясь и не обращая на них внимания. Когда какое-то действие происходит постоянно, оно выходит из-под контроля и перестает осознаваться. В этом, в общем-то, нет ничего плохого - это часть процесса обучения.

- Значит ли это, что мы учимся двигаться неэффективным образом?

- Да

- Почему?

- Ну, потому, что мы двигаемся лишь настолько хорошо, насколько мы научились двигаться, а процесс обучения здесь во многом оставлен на волю случая. На то, как мы двигаемся, влияет множество факторов: развитие в детском возрасте, адаптация к травмам, требования специализированных видов деятельности (различные виды спорта, игра на музыкальных инструментах, движения на рабочем месте). Наконец, поскольку мы не совсем понимаем, как двигается наше тело, зачастую мы двигаемся таким образом, что это противоречит его устройству.

- А ты можешь привести пример?

- Конечно. Люди часто думают, что тело может «складываться» пополам в области талии, и двигаются, как будто это так и есть. К несчастью, поясница не приспособлена к такого рода движениям: туловище может наклоняться вперед и назад благодаря устройству тазобедренных суставов, а мышцы спины для этого движения не предназначены. Примечательно, что именно в этой области люди чаще всего и травмируют спину.

- Понятно. Если ты двигаешься так, будто твоя спина способна «складываться» в талии, то спина напрягается и начинает болеть.

- Да, именно. Но, наверное, я уже долго говорю на эту тему. Прости, я легко увлекаюсь, когда говорю про свою работу.

- Нет, это все очень интересно. Не обычная болтовня на вечеринке, конечно. Моя мама много лет страдает от хронической боли в спине, поэтому мне интересно то, что ты делаешь. Я как раз собирался спросить, можешь ли ты ей как-то помочь.

- Я не могу просто так сказать, мне нужно увидеть, как она двигается.

- А что обычно происходит, когда ты начинаешь работать с кем-то?

- Если бы твоя мама пришла ко мне, то сначала я бы посмотрел на ее движения, попросил ее повернуться направо-налево, наклониться вперед-назад и в стороны. Я бы положил свои руки на нее, чтобы почувствовать, какие мышцы работают, какие не включаются, а какие зажаты. Я бы искал двигательную привычку или паттерн движения, который мешает другим движениям.

- Вот это я не понял. Что ты подразумеваешь под «паттерном движения, который мешает другим движениям»?

- Я имею в виду, что часто кажется, будто человек «застрял», выполняя какое-то движение, или удерживая определенное положение, скорее всего, неосознанно. Например, если ты поранишь ногу, то твоя походка изменится, и ты начнешь прихрамывать. Такое прихрамывание вполне закономерно сразу после травмы, но оно может сохраниться и после того, как травма будет уже излечена. Если прихрамывание сохранится дольше, чем в нем есть необходимость, это может привести к болям, ограничению подвижности и другим проблемам. Но это – только один пример, «прихрамывать» так может и твое плечо, и шея и спина. И тебе даже не нужно получать травму, чтобы прийти к такому движению. Такую же двигательную привычку можно приобрести, играя на музыкальном инструменте, повторяя какие-то движения изо дня в день во время работы, в разных видах спорта, и так далее. Главное – ты создаешь какой-то паттерн движения, в котором ты «застреваешь», который сказывается в каждом другом движении и мешает любой деятельности, которой он противоречит.

- Можно еще пример?

- Например, я недавно работал с женщиной – водителем автобуса, у которой были постоянные боли в спине. Когда я посмотрел, как она двигается, то стало понятно, что мышцы нижней части туловища были хронически зажаты, и ее спина была скована. Даже когда она пыталась потянуться, она не могла расслабить поясницу, как будто она потеряла контроль над этими мышцами. Она думала, что ее спина должна быть ровной, поэтому много лет назад, после того, как спина заболела впервые, она приучила себя держать спину плоской. А когда она двигала туловищем, то перенапрягала мышцы верхней части спины, и они начали постоянно болеть. Врач не смог поставить никакого диагноза, но женщина была уверена, что что-то было не так с ее позвоночником. А я помог ей увидеть, что именно ее движение было причиной проблемы.

- И когда она это поняла, она смогла изменить то, как она привыкла двигаться?

- Не сразу. Видишь ли, за годы она потеряла связь с этими мышцами. Как будто она включила автопилот и забыла про то, что коробку передач можно контролировать вручную.

- И что с этим делать? Это же ужасно, когда ты понимаешь, в чем причина проблемы, но ничего не можешь сделать.

- Вот здесь и начинает работать *метод Фельденкрайза®*. Я работаю двумя способами: на индивидуальных занятиях и групповых уроках. Оба способа основаны на идее, что человека можно научить осознавать, как он двигается и как он может двигаться, как расширить двигательные возможности и как сделать движения более комфортными. На групповых уроках я провожу учеников через последовательность плавных движений; на индивидуальных занятиях я своими руками двигаю тело ученика.

- Это больно?

- Ни разу нет. *Фельденкрайз®* – очень мягкий метод. Изменяться легко тогда, когда новые движения комфортнее, чем старые. Я люблю говорить, что наш девиз - «Без особого труда БОЛЬШЕ рыбы из пруда». («*No pain, MORE gain*» – прим. переводчика)

- Это похоже на массаж или работу мануального терапевта?

- Вообще не похоже. Единственное сходство – в том, что мы касаемся людей руками, но в остальном *метод Фельденкрайза®* сильно отличается. Массажист работает напрямую с мышцами, мануальщик – с костями. *Метод Фельденкрайза®* работает с твоей способностью регулировать и координировать движение, это значит, что метод работает с нервной системой и координацией движений.

- Это как?

- Вспомни водителя автобуса. Ее мышцы были зажаты потому, что нервная система приказала им сократиться. Они не сами решили зажаться, мышцы не думают самостоятельно - мозг говорит им, что делать. Моя задача – помочь ученикам вновь обрести контроль над своими мышцами. Я делаю это через очень мягкие точные движения, при этом мы все время остаемся в рамках движений, которые человеку делать легко.

- Удивительно. Ты и правда считаешь, что люди могут меняться без боли?

- Совершенно верно. Это – одна из причин, по которой я люблю свою работу.

- Слушай, но у моей мамы какая-то проблема с дисками. Ее можно вылечить *методом Фельденкрайза®*?

- *Метод Фельденкрайза®* не лечит и не «исправляет» людей. Это не медицинское лечение, а образовательный подход. Мы помогаем людям вернуть контроль над своей жизнью через понимание того, почему они так себя чувствуют,

и обучение тому, как двигаться по-другому, чтобы изменить это самочувствие. Но даже если у человека есть органические повреждения или болезни, я часто могу помочь ему научиться с этим жить. Например, когда я работаю с больными артритом, моя задача – не избавить их от болезни. Моя задача – помочь им научиться двигаться так, чтобы не нагружать пораженные суставы и найти более удобные и безопасные способы делать то, что они хотят делать. То же самое и с дисками: даже если есть какие-то повреждения структуры, вопрос заключается в том, как улучшить движения, чтобы человек мог двигаться более комфортно, мог свести к минимуму возможные проблемы в будущем или их избежать.

- О, смотри, там зажигают свечи. Давай продолжим после празднования...

Фельденкрайз®, *Метод Фельденкрайза®*, *Функциональная интеграция®* и *Осознание через движение®* (*Feldenkrais®*, *Feldenkrais Method®*, *Functional Integration®*, *Awareness Through Movement®*) – зарегистрированные товарные знаки; Сертифицированный гильдией Фельденкрайз-практик® и Сертифицированный гильдией преподаватель метода Фельденкрайза® – сертификационные знаки Фельденкрайз-гильдии Северной Америки и других профессиональных организаций по всему миру.