

МОШЕ ФЕЛЬДЕНКРАЙЗ

# **ОСОЗНАВАНИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ**

Оздоровительные движения  
для личностного роста

Москва  
Институт общегуманитарных исследований  
2001

**Оглавление**

Оглавление .....	2
Метод Фельденкрайза .....	3
<b>ЧАСТЬ I.</b>	
Понимание при действии.....	5
Предисловие .....	6
Образ себя.....	12
Уровни развития.....	23
С чего и как начать .....	27
Структура и функция.....	34
Направление прогресса .....	41
<b>ЧАСТЬ II.</b>	
Действие ради понимания: двенадцать практических уроков .....	45
Общие указания.....	46
Несколько практических советов.....	51
Урок 1. Что такое хорошая поза? .....	53
Урок 2. Что такое хорошее действие? .....	67
Урок 3. Некоторые фундаментальные свойства движения .....	72
Урок 4. Дифференциация частей и функций в дыхании.....	79
Урок 5. Координация флексоров и экстензоров .....	87
Урок 6. Дифференциация тазовых движений с помощью воображаемых часов .....	93
Урок 7. Посадка головы влияет на состояние мускулатуры .....	99
Урок 8. Совершенствование образа себя .....	105
Урок 9. Пространственные отношения как средство координации действия.....	114
Урок 10. Движения глаз организуют движение тела .....	119
Урок 11. Осознание частей, находящихся вне сознания, с помощью средств, подвластных сознанию.....	129
Урок 12. Мышление и дыхание .....	134
Заключение .....	142
Содержание .....	143

## Метод Фельденкрайза

Различные системы развития личности, ориентированные на работу с телом, независимо возникшие в различных местах земного шара, имеют много общего. Они ратуют за так называемое «недеяние», 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 постоянный психофизический процесс, в котором изменения на любом уровне воздействуют на остальные части.

Различия между этими системами появляются от того, 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 Александра занимается использованием тела в повседневной жизни, так же как и метод Фельденкрайза, однако упражнения последнего содержат значительно более сложные паттерны поведения, восстанавливающие физическую эффективность и грацию. Метод Шарлотты Селвер (sensory awareness) и метод сенсорной релаксации 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 вернуть нас к действию в «недеянии», 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 Фельденкрайза 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 Александером, 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 большие и более 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. Мы должны освободиться, играть, экспериментировать с движением, чтобы научиться чему-то новому. Пока мы находимся под давлением, напряжены, спешим, мы не можем учиться. Мы можем лишь повторять старые паттерны.

Работа Фельденкрайза направлена на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мышцами, которые напряжены или испорчены 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 (awareness) 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.

*(Из книги: Д. Фейдимен, Р. Фрейгер, «Личность и развитие»)*

ЧАСТЬ 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): наследственностью, воспитанием и самовоспитанием.

Наследственный фактор менее всего поддается изменениям. Биологические особенности индивида – особенности нервной системы, костной структуры, мышц, желез, кожи, органов чувств – определяются его физической наследственностью задолго до того, как он начинает осознавать себя. 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 активного 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 индивид может отказываться лишь от того, что изначально чуждо и неприемлемо для его наследственных особенностей.

По мере роста детского организма самовоспитание прогрессирует. Ребенок постепенно обретает индивидуальные характеристики. 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 и образование 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 индивидом в отношении физической структуры, внешности и способов действия. 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 паттерны 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 часто примитивной практике ставит перед собой задачу обеспечить формирование нивелирующей приспособленности индивидов. Хотя оно и не может полностью подавить самовоспитание, все же даже в развитых странах, где методы воспитания и образования постоянно совершенствуются, все больше возрастает одинаковость мнений, внешности, амбиций 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 профессору Скиннеру, гарвардскому психологу, продемонстрировать методы воспитания, формирующие индивидов, 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 индивиды, 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 – усовершенствовать социальный процесс работы, производства, предоставить всем равные возможности. 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, каждый должен направить свои усилия на достижение этих целей.

Однако, если мы на время оставим представления об обществе и обратимся к человеку как таковому, мы увидим, что общество – это не просто сумма людей, которые его составляют; с точки зрения индивида оно имеет другое значение. Для него это прежде всего поле, в котором он должен продвигаться, чтобы превратиться в ценного члена общества. Таким образом, его самооценка зависит от его положения в обществе. Общество также является для индивида полем, в котором он может проявлять свои индивидуальные качества, развивать и выражать свои частные личные склонности, органичные для его индивидуальности. Органичные 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 органических потребностей, либо благодаря отождествлению индивида 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 нонконформистскую тенденцию посредством наказаний или отказа в поддержке и одновременно внушает индивиду ценности, принуждающие его преодолевать и отвергать спонтанные желания. Эти условия заставляют сегодня большинство взрослых жить в маске – маске личности, которую индивидуум пытается представить другим и самому себе. Любое спонтанное стремление или желание, проявляющие органическую природу индивида, подвергаются строгой внутренней критике. Эти стремления и желания вызывают тревогу и угрызения совести, индивид пытается подавить тенденцию реализовать их. Единственная компенсация, делающая жизнь выносимой, несмотря на эти жертвы, – это социальное признание, получаемое индивидуумом, 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 им-

пульсы, необходимые для поддержания маски без трещин и проколов, чтобы человека за ней не было видно, не основаны ни на каких органических потребностях. В результате удовлетворение, получаемое от этих действий, даже если они успешны, – это не живительное органическое удовлетворение, а нечто весьма поверхностное и внешнее.

Постепенно человек убеждает себя, что признание обществом его успеха должно давать и дает ему органическое удовлетворение. Часто индивид настолько приспосабливается к своей маске, настолько полно с ней отождествляется, что уже не чувствует ни органических импульсов, ни органических удовлетворений. Это порождает трещины и нарушения в семейных и сексуальных отношениях; может быть, они всегда присутствовали, но замазывались социальным успехом. Действительно, частная органическая жизнь и удовлетворение потребностей, основанных на сильных органических импульсах, почти совершенно не существенны для успешного существования маски и ее социальной ценности. Большинство людей проживает со своей маской достаточно активную и удовлетворительную жизнь, чтобы более или менее безболезненно подавить ощущение пустоты, возникающее, когда они останавливаются и прислушиваются к своему сердцу.

Не все преуспевают в занятиях, которые общество считает важными до такой степени, 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 органические потребности, поскольку ни одна деятельность не интересует их по-настоящему. Они могут наткнуться 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 органическое 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 жиз-

ненности, 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.

Необходимо с самого начала понимать, что процесс учения состоит из ступеней, причем на этом пути будет не только движение вверх, но и спады. Это относится даже к такому простому делу, как учение 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 покажется, что мы оказались в том же положении, в каком были вначале; постепенно регрессии будут становиться более редкими, а возвращение к лучшему состоянию станет легче.

Далее, следует понимать, что, по мере нарастания изменений, могут обнаружиться и попасть в центр внимания новые, прежде незамеченные трудности.

Ранее сознание не могло их видеть — из страха или из-за боли, которую они причиняют; по мере укрепления уверенности в себе трудности начинают замечаться. (The consciousness previously rejected them either from fear or because of pain, and it is only as self-confidence increases that it becomes possible to identify them.)

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

Все мы говорим, двигаемся, думаем и чувствуем по-разному, каждый в соответствии с тем образом себя, который он построил за годы своей жизни. Чтобы изменить образ действия, нужно изменить образ себя, который мы в себе несем. 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 на самых простых действиях – например на 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 свое физическое положение относительно поля тяготения. Таким образом, движение, ощущение и чувство вовлечены в думание. **(It follows that movement, sensing, and feeling are also involved in thinking.)** Чувствуя себя сердитым или счастливым, человек должен находиться в определенной позе и в определенных отношениях к другому существу или объекту. **(In order to feel angry or happy, a man must be in a certain posture, and in some kind of relationship to another being or object.)** Таким образом, он должен двигаться, ощущать и мыслить.

Чтобы ощущать – видеть, слышать или воспринимать тактильные сигналы, – человек должен заинтересоваться, 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. Труд-

но 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. Новые формы действия, которые еще вчера были недоступны ребенку, быстро осваиваются. Например, ребенок начинает видеть через несколько недель после рождения; в определенный момент он учится стоять, ходить, разговаривать. Его опыт, вместе с наследственностью, медленно 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 быть очень похожей на жизнь другого, при близком рассмотрении они оказываются совершенно различными. Нам, следовательно, нужно употреблять слова и понятия таким образом, чтобы они были более или менее одинаково 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-индивид: он может дышать, есть, переваривать пищу, выделять ненужное; его тело может совершать все биологические и физиологические процессы, кроме полового акта. **In the beginning, sexual activity remains confined to the individual sphere.** 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 прилегающей к ним области.

## **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 линей-ей-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 индивида уникален**

Продолжая рисовать подобные картины, мы заметим, что они не только меняются со временем, но и сильно различаются у разных индивидов. Если, например, человек не учился писать, области, связанные с большим пальцем, менее развиты. Области, связанные с другими пальцами, окажутся более развитыми у человека, который учился игре на музыкальных инструментах. У людей, изучавших несколько языков или учившихся пению, более развиты области, связанные с дыханием, языком, ртом и так далее.

## **Мышечный образ основан на наблюдении**

В результате многочисленных экспериментов физиологи обнаружили, что, по крайней мере в основах движения, затрагиваемые клетки коры связываются в форму, напоминающую тело; они назвали это «гомункулусом». Это важная основа «образа себя», по крайней мере в отношении основных движений. У нас нет подобных экспериментальных свидетельств относительно ощущений, чувств и мышления.

## **Образ себя меньше, чем ваши потенциальные способности**

Образ себя, формирующийся у человека, существенно меньше, чем его возможности, поскольку он состоит лишь из тех групп клеток, которые мы действительно используем. Более того, различные паттерны и комбинации клеток важнее, чем их количество. Человек, изучивший несколько языков, по-видимому использует большее количество клеток и больше их сочетаний. Большинство детей национальных меньшинств мира знают, по крайней мере, два языка; их образ себя чуть ближе к потенциально возможному, чем у людей, знающих лишь один родной язык.

То же относится и к другим областям деятельности. В целом образ себя куда более ограничен, чем возможности человека. Есть люди, знающие от тридцати до семидесяти языков. Это указывает, что обычно образ себя занимает лишь около 5 % потенциально возможного. Систематиче-

ское наблюдение и работа примерно с тысячей пациентов, принадлежащим к различным национальностям и культурным слоям, убедили меня, что это и есть приблизительно та доля нашего скрытого потенциала, которую мы используем.

### **Достижение ближайших целей имеет негативный аспект**

Негативный аспект стремления к достижению лишь ближайших целей состоит в том, что, научившись достигать их, мы перестаем учиться чему-либо еще. Так, например, мы перестаем учиться говорить, как только наша речь становится более или менее понятной; в то же время тот, кто хочет научиться говорить с ясностью и выразительностью актера, обнаруживает, что этому необходимо посвятить несколько лет и лишь тогда удастся приблизиться к максимальному использованию своего потенциала в этой области. Процесс ограничения собственных способностей и возможностей заставляет человека обходиться пятью процентами своего потенциала и не замечать, что его развитие прервано. Ситуация еще более усложняется из-за запутанных отношений между ростом и развитием индивида с одной стороны и культурой и экономикой общества, в котором мы развиваемся, – с другой.

### **Образование, как правило, привязано к окружающей обстановке**

Никто не знает цели жизни, так что образование и воспитание, которое каждое поколение передает следующему – не более чем продолжение его собственных привычных представлений. Жизнь была тяжелой борьбой на начальной стадии развития человечества; природа не благоволит созданиям, которым не хватает внимательного отношения к окружающему их миру. Нельзя игнорировать и те значительные социальные трудности, которые вызывает существование на земле миллионов людей. В таких напряженных условиях образование-воспитание совершенствуется лишь в отношении необходимого и возможного для того, чтобы новое поколение могло заменить старое приблизительно в тех же условиях.

### **Минимального развития индивида достаточно для удовлетворения потребностей общества**

Основная биологическая тенденция любого организма – это развитие своих возможностей до наибольшей степени. Между тем современное общество довольствуется минимальным развитием индивида. Фундаментальное развитие потенциальных способностей прекращается в ран-

нем отрочестве, поскольку общество требует, чтобы молодое поколение как можно скорее превращалось в полезных членов общества. Образование после раннего отрочества фактически ограничивается приобретением практических и профессиональных знаний и умений в определённой области. Собственно же развитие продолжается лишь в исключительно редких случаях. Только необычный человек будет продолжать совершенствовать образ себя, реализуя свои потенциальные способности.

### **Неполное развитие и удовлетворение достигнутым – это порочный круг**

В свете сказанного очевидно, что большинство людей использует лишь небольшую часть своих потенциальных способностей; меньшинство, которое превосходит большинство, получает возможность использовать свой потенциал не благодаря более высоким способностям, а потому, что эти люди научились использовать большую часть своего потенциала. Нужно, разумеется, иметь в виду, что нет двух людей с одинаковыми потенциальными способностями.

Как же создается порочный круг, ограничивающий человеческие способности, и в то же время дающий человеку основание чувствовать удовлетворение от собственных ограничений?

**It is a curious situation.**

### **Физиологические процессы, препятствующие развитию**

В первые годы жизни человек подобен любому другому живому существу в отношении мобилизации различных способностей и использования всех достаточно развитых функций. Клетки его тела стремятся, как и все живые клетки, расти и выполнять свои специфические функции. Это относится и к клеткам нервной системы; каждая из них живет своей особой жизнью, принимая участие в той области органического функционирования, для которой она предназначена. Тем не менее многие клетки остаются бездействующими, будучи при этом частями целого организма. Этому могут быть две причины. В одном случае организм может быть занят действием, которое угнетает одни клетки и мобилизует другие. Если это продолжается более или менее долго, то часть клеток оказывается более или менее постоянно угнетенными.

В другом случае некоторые потенциальные функции могут вообще не развиваться до зрелого состояния. Возможно, у организма не было повода обратиться к ним, возможно, он не считал их сколько-нибудь ценными, а возможно, потребности вели его в другом направлении. **Both these processes are common.** Действительно, социальные условия позволяют

организму функционировать в качестве полезного члена общества без малейшего стремления развивать свои способности в целом.

### **Человек оценивает себя в соответствии с тем, насколько он ценен для общества**

Стремление к усовершенствованию общества в наши дни ведет к недооценке, чуть ли не к отрицанию самого человеческого материала, из которого состоит общество. Дело не в самой цели, которая сама по себе конструктивна, а в том, что индивиды, справедливо или нет, начинают отождествлять образ себя со своей ценностью для общества. Даже освободившись от воспитателей, человек не пытается отличить себя от паттерна, навязанного ему окружением. Таким образом, общество составляют люди, цели и поведение которых очень схожи. Несмотря на то что внутренние различия между людьми – это очевидный факт, мало кто рассматривает себя безотносительно к тому, как его оценивает общество. Это похоже на попытку засунуть колышек квадратного сечения в круглое отверстие: индивид стремится сгладить, стереть свои биологические особенности, отчуждая себя от своих внутренних потребностей. Он засовывает себя в это круглое отверстие, он уже активно хочет ему соответствовать, потому что, если ему это не удастся, снизится его ценность в собственных глазах, и он лишится оснований для дальнейшей инициативы. Это соображение нужно иметь в виду, чтобы наиболее полно оценить, как относится к себе индивид, стремящийся развиваться, реализовывать свои особые качества и плодотворно жить.

### **Оценка ребенка по его достижениям лишает его спонтанности**

В самые ранние годы ребенка ценят – во многих случаях, по крайней мере, – не за его достижения, а просто за то, что он такой, какой есть. В тех семьях, где это так, ребенок развивается в соответствии со своими индивидуальными склонностями и способностями. А в тех семьях, где ребенка оценивают по его достижениям, ребенок рано теряет спонтанность. Такие дети становятся взрослыми, не пережив отрочества. Такие взрослые время от времени бессознательно жаждут отрочества, которого им не хватило, жаждут найти в себе те инстинктивные способности, которым они не дали развиваться в юности.

## **Самосовершенствование связано с признанием собственной ценности**

Важно понимать, что, если человек хочет улучшить свой образ себя, он должен прежде всего научиться ценить себя как индивида, даже если его недостатки в качестве члена общества кажутся ему преобладающими над положительными качествами.

Можно поучиться у людей с врожденными или полученными в детстве увечьями – они умеют ценить себя, несмотря на очевидные недостатки. Те, кто сумел найти в себе достаточно достоинства и обрел устойчивое самоуважение, могут достичь больших высот, чем нормальный, здоровый человек. Те же, кто в связи с увечьями ощущает свою неполноценность и пытается преодолеть это чувство с помощью одной лишь силы воли, вырастают в людей тяжелых и озлобленных, стремящихся отомстить всем подряд – тем, кто не виноват в их судьбе и по существу ничего не может для них сделать.

## **Действие становится основным средством самосовершенствования**

Признание собственной ценности важно в начале работы над собой, но, чтобы добиться реальных улучшений, нужно поместить его на второй план. Пока самооценка не перестанет быть основным мотивом, никакое улучшение не сможет удовлетворить индивида. В действительности, по мере того как человек развивается и совершенствуется, центр его интересов перемещается на то, *что и как* он делает, и менее важным становится вопрос, *кто* это делает.

## **Трудно изменить привычный способ действия**

Человек обычно рассматривает себя как нечто заданное природой, хотя в действительности он в большей мере является продуктом собственного опыта. Внешность, голос, образ мыслей, окружающая среда, отношение с пространством и временем и многое другое принимаются как данность, как врожденная реальность; между тем любой значимый элемент в отношениях индивидуума с другими людьми и с обществом – это результат воспитания и обучения. Способность ходить, говорить, читать, видеть три измерения в картине или фотографии, – все эти умения человек приобретает в течение ряда лет. Выучить второй язык не так просто как первый, родной; произношение слов второго языка будет носить на себе следы родного языка. Вообще любой полностью ассимилированный паттерн действия будет воздействовать на последующее действие.

Трудности возникнут, например, в том случае, если человек попытается научиться сидеть в соответствии с навыками другой нации. Поскольку ранние навыки сидения зависят не только от наследственности, но и от той среды, в которой родился индивид, трудность заключается не столько в природе самой привычки, сколько в необходимости изменить старые привычки тела, чувств и ума. Это относится к изменению любой привычки, какова бы ни была ее природа. Здесь имеется в виду не просто замена одного действия другим, а изменение способа выполнения действия, изменение всей динамики таким образом, чтобы новый способ был во всех отношениях, по меньшей мере, не хуже старого.

### **Человек не осознает многие части своего тела**

Если вы ляжете на спину и попытаетесь систематически почувствовать свое тело, обращая внимание поочередно на каждую конечность, на каждую часть тела, вы заметите, что одни части тела ощущаются легко, другие же можно почувствовать лишь с трудом и смутно, или же их вообще невозможно почувствовать и осознать.

Легко почувствовать кончики пальцев и губы, но гораздо труднее почувствовать затылок и заднюю часть шеи, между ушами. Разумеется, степень ощутимости зависит от индивидуального образа себя. Вообще говоря, трудно найти человека, который одинаково легко может почувствовать и осознать все участки своего тела. Легче всего поддаются осознанию те части тела, которые ежедневно используются в каких-либо действиях, в то время как части тела, не играющие непосредственной роли в жизни индивида, осознаются смутно.

Человек, который совершенно не умеет петь, не может почувствовать эту функцию в образе себя, он может лишь осуществить интеллектуальную экстраполяцию. Он не сознает никакой прямой связи между полостью рта, ушами и дыханием, – в то время как певец сознает это очень сильно. Человек, не умеющий прыгать, не сознает те части тела, которые ясно сознает прыгун.

### **Полный образ себя – редкое идеальное состояние**

Полный образ себя – это осознавание всех связей скелетной структуры и всей поверхности тела – спины, боков, паха и так далее. Это идеальное состояние, и оно редко встречается. Каждый из нас может легко убедиться, что все, что мы делаем, соответствует ограничениям нашего образа себя, который является не более чем сектором, участком социального образа. Легко также обнаружить, что отношение между различными частями образа себя различно при различных действиях и в различных позах. Может быть, это не очень заметно в обычных условиях как

раз в силу их привычности, но достаточно вообразить себе какую-нибудь необычную позу, в которой нужно удержать равновесие, чтобы заметить, что ноги, например, могут менять длину, толщину и другие аспекты в зависимости от типа движения.

### **Оценка размера различна в различных конечностях**

Если, например, мы попробуем показать длину нашего рта с закрытыми глазами большим и указательным пальцами правой руки, а потом указательными пальцами обеих рук, длина будет различной. Оба результата не только не будут соответствовать реальной величине рта, но могут даже отличаться в несколько раз. Если мы, далее, попробуем оценить ширину своей грудной клетки, показывая этот размер – также с закрытыми глазами – двумя разведенными на соответствующее расстояние руками, один раз горизонтально, другой – вертикально, мы получим также две разные величины, и обе они вряд ли будут близки к истинному размеру.

Закройте глаза, вытяните руки перед собой на ширине плеч и попробуйте представить себе точку, в которой луч света, идущий от указательного пальца правой руки к левому глазу, пересечет луч света, идущий от указательного пальца левой руки к правому глазу. Попробуйте показать эту точку указательным и большим пальцами правой руки; маловероятно, что выбранное место покажется вам правильным, если вы откроете глаза. Очень немногие люди обладают достаточно полным образом себя, чтобы показать в этом упражнении правильную точку. Более того, если попробовать сделать это указательным и большим пальцами левой руки, то почти наверняка вы укажете другое место.

### **Обычные оценки (расстояний и тому подобного) далеки от того, что может быть достигнуто**

С помощью непривычных движений легко убедиться, что наш образ себя в целом далек от предполагаемой полноты и точности. Наш образ формируют знакомые действия, в которых соответствие реальности совершенствуется благодаря вовлеченности нескольких модальностей восприятия, корректирующих друг друга. Так, наш образ себя точнее в области перед глазами, чем за спиной или над головой, точнее при привычных стоячих или сидячих положениях. Если различие между оцениваемыми расстояниями или положениями с закрытыми и с открытыми глазами около 20–30 %, его можно считать обычным, хотя, конечно, это совершенно не удовлетворительно.

## **Человек действует в соответствии со своим субъективным образом**

Различие между образом и реальностью может достигать 30 % и более. Люди, которые обычно держат свою грудь в таком положении, будто воздух выдохнут из легких слишком сильно (так что грудь становится более плоской, чем при свободном дыхании), склонны считать, что ее глубина в несколько раз больше реальной, и если их попросить показать ее размер с закрытыми глазами, они так и показывают. Преувеличенное сплющивание груди кажется им правильным положением, а ее выдвижение вперед представляется демонстративным усилием расширить легкие. Нормальная величина груди представляется им так, как представлялась бы другому сознательно надутая, расширенная грудь.

То, как человек держит плечи, голову, живот, его голос и интонация, способ представляться и многое другое основываются на образе себя. Но этот образ себя может быть урезан или раздут в соответствии с той маской, которую человек хочет представить своим близким. Только сам человек может понять, что в его внешности фиктивно, а что подлинно. Однако не каждый может оценить таким образом себя, и здесь может помочь опыт других людей.

## **Систематическая работа над образом себя полезнее, чем исправление отдельных действий**

Из всего вышесказанного ясно, что систематическое исправление образа себя – более эффективный подход, чем исправление отдельных действий и ошибок в поведении, количество которых тем больше, чем более мелкие детали мы замечаем. Установление в начале более или менее полного, хотя, возможно, и приблизительного образа, позволяет улучшить динамику в целом вместо частичного совершенствования отдельных действий (что можно сравнить с попыткой совершенствоваться в игре на плохо настроенном инструменте). Улучшение общей динамики образа можно сравнить с настройкой фортепиано: на таком фортепиано, разумеется, легче добиться правильной игры.

## Уровни развития

### Первая стадия: естественный способ

Во всей человеческой деятельности можно выделить три стадии развития. Дети говорят, ходят, дерутся, танцуют, отдыхают. Доисторические люди также разговаривали, ходили, бегали, дрались, танцевали и отдыхали. Поначалу все это делалось «естественно», то есть так же, как животные делают все, что необходимо в их жизни. Хотя эти вещи приходят к нам естественно, они совсем не просты. Самое простое человеческое действие не менее удивительно, чем возвращение голубя домой с большого расстояния или постройка пчелами улья.

### Естественная деятельность – общее наследство

Все естественные действия функционируют одинаково в каждом человеке, так же как они одинаковы у всех голубей и у всех пчел.

Племена в различных частях мира, даже семьи на изолированных островах естественным образом учатся говорить, прыгать, бегать, драться, носить одежду, плавать, танцевать, шить, прядь шерсть, дубить кожи, плести корзины и так далее. В некоторых местах естественные виды деятельности развиваются и обогащаются, разрастаясь, в других – остаются неизменными с древнейших времен.

### Вторая стадия – индивидуальная

В то время и в тех местах, где происходит развитие, мы всегда обнаруживаем особую, индивидуальную стадию. Это значит, что отдельные люди находят свой собственный, индивидуальный способ выполнения действия. Один может найти особый способ речевого выражения, другой – особый способ бега, особый способ плести корзину или делать что-то еще, что отличается от естественного способа. Если этот способ дает какие-то преимущества, его перенимают другие. Так австралийцы научились бросать бумеранг, швейцарцы освоили йодль, японцы изобрели дзю-до, а жители южных морей – особый вид плавания. Это вторая стадия.

### **Третья стадия – метод или профессионализация**

Когда определенный процесс может быть осуществлен многими разными способами, кто-то может оценить важность процесса как такового, независимо от того, как он выполняется тем или иным индивидуумом. Он найдет что-то общее в том, как разные люди выполняют этот процесс, и определит процесс как таковой. На этой третьей стадии процесс выполняется в соответствии со специфическим методом, основанным на знании, а не естественным образом.

Если мы рассмотрим историю ремесел, практикуемых в цивилизованном мире, мы почти без исключения везде найдем эти три стадии. На заре человечества люди естественным образом создавали прекрасные рисунки; Леонардо да Винчи использовал элементарные принципы перспективы, и лишь в XIX веке они были ясно определены, – и с тех пор им обучают в каждой школе.

### **Заученный метод вытесняет естественный**

Мы можем наблюдать, как естественная практика постепенно уступает место приобретенным методам, «профессионализму»; общество вообще отказывает индивиду в праве использовать естественный метод, принуждая его освоить принятый способ действий, и лишь тогда допускает его: до работы.

Роды, например, когда-то были естественным процессом, и женщины умели помочь друг другу в час нужды. Но когда акушерство стало принятым методом, и акушерка стала получать диплом, обычная женщина уже не допускается – да и не может помочь – во время родов.

Сегодня мы можем видеть, как продолжается процесс конструирования систем вместо индивидуальных, интуитивных методов; действия, которые некогда выполнялись естественно, становятся профессиями, представляемыми специалистами. Какую-нибудь сотню лет назад с нездоровьем обходились естественным путем. Профессией становится ведение домашнего хозяйства; обставление квартиры становится профессиональным делом дизайнера. То же происходит со множеством областей деятельности, например, с математикой, пением, актерской игрой, военными действиями, планированием, мышлением и прочим. Когда-то они были естественными действиями, прошли стадию индивидуального усовершенствования и превратились в системы и профессии.

### **Чем проще действие, тем больше оно отстает в развитии**

Наблюдение и изучение показывают, что чем более простым и распространенным является действие, тем больше задерживается его переход

на третью стадию – систематическую. Развиваются методы изготовления ковров; геометрия, философия и математика систематизированы тысячи лет назад. Между тем ходьба, способы стоять и другие основные виды деятельности лишь теперь достигают третьей, систематической стадии.

В течение жизни каждый человек в каких-то своих действиях проходит все три стадии; в других он проходит через первые две или остается на начальной. В обществе, в котором рождается каждый из нас, разные виды деятельности находятся на разных стадиях развития.

### **Стадии трудно определить**

Каждый человек приспосабливается к своему времени. В определенных действиях естественный способ будет пределом его достижений, а также пределом достижений общества; в других действиях он, предположительно, может достичь второй или третьей стадии. Это приспособление сталкивается с определенными трудностями в связи с трудностью классификации самого процесса. Во многих случаях неясно, должны ли мы опираться на естественный способ или, начиная с начала, методически осваивать специализированный способ.

Так многие люди, не умеющие петь или танцевать, объясняют это тем, что они этому не учились. Но многие танцуют и поют естественно и предполагают, что они делают это не хуже тех, кто специально учился, – если только не более одарены. Многие люди не умеют бить в барабаны, прыгать в длину или в высоту, играть на флейте, рисовать или решать головоломки; все, что в древности делалось только естественным путем, сегодня люди не решаются даже попробовать, поскольку существуют признанные методы. Системы столь значимы в их глазах, что даже то небольшое, чему они научились в детстве, удаляется из их образа себя, потому что они заняты преимущественно теми видами деятельности, которыми они обучались систематически и сознательно. Они могут быть весьма полезными для общества, но им недостает спонтанности, и им трудно жить за пределами областей, в которых они профессионально обучены.

Так мы вновь приходим к необходимости рассмотреть и усовершенствовать образ себя, чтобы иметь возможность жить в соответствии со своей естественной конституцией и одаренностью, а не в соответствии с образом себя, установившимся случайно, без самопознания.

### **Возможные проблемы третьей стадии**

Систематическая стадия не во всем благоприятна. Ее основной недостаток состоит в том, что многие люди даже не пытаются делать специализированные вещи, из-за чего не используют первые две стадии, доступ-

ные каждому. Тем не менее третья стадия действительно важна. Она позволяет установить способы поведения и действия, которые соответствуют нашим потребностям, но не могут быть найдены естественным путем, поскольку обстоятельства и внешние влияния повели бы нас в другом направлении, в котором прогресс невозможен. Систематическое изучение и осознание дает человеку возможность рассмотреть все поля действия, так что он может найти для себя место, где ему легко действовать и где он может свободно дышать.

## С чего и как начать

### Методы совершенствования человека

Проблема совершенствования – с помощью других или собственными усилиями – занимала человека на протяжении всей его истории. Множество систем было создано для этой цели. Многие религии пытались описать способы поведения, направленные на совершенствование человека. Различные системы анализа стараются помочь человеку освободиться от глубоко запрятанных затруднений в поведении. «Эзотерические», то есть скрытые, внутренние системы, практикуемые в Тибете, Индии, Японии и других местах, также стремятся к этой цели. **The cabalists, Hassidim, and the less-known practitioners of "Mussar" (moralists) were more influenced by Zen and Raja Yoga than appears at first sight.**

Сегодня всем доступно множество методов внушения и гипноза. По меньшей мере полсотни таких методов известны и используются в разных местах земного шара; практикующие тот или иной метод полагают, что это и есть *Метод*.

### Состояния человеческого бытия

Обычно различают два состояния человеческого бытия: бодрствование и сон. Мы будем говорить о третьем состоянии – осознании (awareness). В этом состоянии индивид точно знает, что именно он делает в «бодрствующем» состоянии, так же как иногда мы, проснувшись, знаем, что нам только что снилось.

Например, в сорок лет человек может узнать, что у него одна нога короче другой, лишь после того, как в связи с болями в пояснице обратится к врачу, получит рентгеновский снимок и врач укажет ему на этот дефект. Такие вещи оказываются возможными потому, что так называемое «бодрствующее» состояние ближе ко сну, чем к осознанию.

Сон часто считается состоянием, способствующим введению в человека тех или иных усовершенствований. Куэ использовал момент засыпания для самовнушения и собственно сон – для внушения. При гипнозе человек вводится в состояние частичного или глубокого сна, потому что в этом состоянии он лучше поддается внушению. Некоторые современные методы используют сон не только для внушения, но и для изучения математики или иностранных языков.

The waking state seems to be a good condition in which to learn processes that involve repetition and explanation, but not suggestion. Habits acquired in the waking state are difficult to change, but they present little hindrance in grasping new matter.

## Компоненты бодрствования

Бодрствование состоит из четырех компонентов: ощущений, чувств, мышления и движений. Каждый из этих компонентов служит основой для целого метода усовершенствования.

В *ощущения* мы включаем, помимо известных «пяти чувств», кинестетические ощущения (в том числе болевые ощущения), ориентацию в пространстве, ощущение времени и ритм.

В *чувства* мы включаем, помимо общеизвестных эмоций вроде радости, печали, раздражения и прочего, самоуважение, униженность, сверхчувствительность и другие сознательные и бессознательные эмоции, окрашивающие нашу жизнь.

*Мышление* включает в себя все функции интеллекта, такие как противопоставление правого и левого, добра и зла, хорошего и плохого; понимание, знание, классификацию вещей, нахождение и узнавание правил, воображение; знание о том, что нечто ощущается или чувствуется; память обо всем вышеперечисленном и т. д.

*Движение* включает в себя все перемещения в пространстве и времени, состояния и конфигурации тела и его частей, в том числе – дыхание, еду, речь, циркуляцию крови, пищеварение.

## Различение компонентов – абстракция

Выделить один из этих компонентов можно лишь в речи, реально в любом месте бодрствующего состояния участвуют все компоненты. Невозможно, например, вспомнить событие, человека или пейзаж, не используя хотя бы одно из ощущений – зрение, слух, обоняние или тому подобное, – не связывая с этим вспоминание образа себя, например представление о своей позе, своем возрасте, внешности, о своих действиях, приятных или неприятных чувствах.

Из этого следует, что детализированное внимание к любому из компонентов повлияет на все остальные и на человека в целом. Действительно, практическое совершенствование человека предполагает постепенное совершенствование как частей, так и целого.

## **Системы совершенствования больше различаются в теории, чем на практике**

На деле системы совершенствования различаются в основном теорией, а не тем, что они делают. Явно или неявно большинство теорий построено на предположении, что у человека есть внутренние предрасположенности, которые могут быть изменены – их можно подавить, контролировать, вытеснить. Системы, предполагающие, что человек обладает фиксированным характером, рассматривают каждое его качество или свойство как своего рода кирпичик в стене. Тот или иной кирпичик может быть неправильно положен или вообще отсутствовать.

В этом случае от человека, который хочет помочь себе, требуются годы усилий, иногда этому нужно посвятить всю жизнь.

## **Противопоставление совершенствования процесса и совершенствования качеств**

Статичный подход превращает исправление в длительный и сложный процесс. Я полагаю, что это основано на ложной предпосылке, ибо невозможно исправить кирпичики в структуре человека или вставить недостающие. Жизнь человека – постоянный процесс, и улучшать нужно качество процесса, а не качество человека.

Многие факторы влияют на процесс, и их нужно соединить, чтобы сделать процесс пластичным и самосовершенствующимся. Чем яснее понимаются основы процесса, тем большими будут достижения.

## **Ошибки используются при совершенствовании**

В любом сложном процессе для корректировки используются отклонения; так же и при совершенствовании человека ошибки и отклонения нужно не подавлять, вытеснять или преодолевать с помощью силы, а использовать для совершенствования.

## **Совершенствование движений – лучший способ самосовершенствования**

Замечено, что любой из четырех компонентов «бодрствующего» состояния влияет на все остальные. Я выбираю в качестве основного средства самосовершенствования движение по следующим причинам:

### **1) *Нервная система занята преимущественно движением.***

Движение занимает нервную систему более, чем что-либо другое, потому что мы не можем ощущать, чувствовать или мыслить без разнообраз-

ных и сложных последовательностей движений, управляемых мозгом, направленных на поддержание тела в поле тяготения; в то же время мы должны знать, где мы находимся и в каком положении. Чтобы знать\*свое положение в поле тяготения по отношению к другим телам, или чтобы изменить положение, мы используем ощущения, чувства и силу нашего мышления.

Полная вовлеченность нашей нервной системы в бодрствующем состоянии – часть любого метода самосовершенствования, даже тех методов, которые, предположительно, имеют дело только с одним из четырех компонентов.

## **2) Качество движения различить легче.**

Наше представление об организации тела в поле тяготения яснее и определеннее, чем другие компоненты. О движении мы знаем больше, чем о гневе, любви, ревности или даже мышлении. Научиться определять качество движения легче, чем качество других факторов.

## **3) Опыт движения более богат.**

Все мы обладаем большим опытом движения и большей способностью к движению, чем к чувствам и мышлению. Многие люди не отличают повышенную возбудимость от чувствительности, считают разные чувства слабостью, подавляют беспокоящие их чувства и избегают ситуаций, в которых они могут возникнуть. Многие люди также ограничивают мышление. Существует опасение, что свободомыслие ставит под угрозу принятые формы поведения, и это относится не только к религии, но также и к этике, экономике, морали, сексу, искусству, политике и даже науке.

## **4) Способность двигаться очень важна для самооценки.**

Физическое строение и способность к движению по-видимому важнее для образа себя, чем что-либо другое. Достаточно понаблюдать за ребенком, заметившим какой-то недостаток внешности, отличающий его от других детей, чтобы убедиться, что это существенно влияет на поведение. Если, например, его позвоночник не развивался нормально, ребенок будет испытывать трудности в движениях, требующих точного чувства равновесия, и ему придется постоянно прикладывать сознательные усилия к тому, что другие дети делают совершенно естественно. Такой ребенок будет развиваться совершенно иначе, чем другие: ему придется заранее обдумывать ситуацию и готовиться к ней, поскольку он не может полагаться на спонтанные реакции. Эти трудности подрывают его уверенность в себе и мешают ему развивать естественные склонности.

## **5) Всякая мышечная деятельность – это движение.**

Любое действие начинается с мышечной деятельности.

Зрение, речь, даже слух требуют мышечных действий (когда человек слушает, мышцы регулируют натяжение барабанной перепонки в соответствии с громкостью воспринимаемых звуков).

В каждом движении учитывается не только координация, пространственная и внутренняя точность, но и интенсивность. Длительная релаксация мышц делает движения медленными и слабыми, длительное перенапряжение создает порывистые и угловатые движения; и в том, и в другом проявляется состояние психики и мотив действия. Так у невротиков и у людей с нестабильным образом себя можно обнаружить нарушения мышечного тонуса, соответствующее типу заболевания. В то же время такие аспекты действия, как ритм и координация в пространстве и времени, могут поддерживаться на удовлетворительном уровне. Даже неопытный человек может, наблюдая за прохожими на улице, заметить нарушения регуляции интенсивности движений и напряжения лица.

### **6) Движения отражают состояние нервной системы.**

Мышцы работают благодаря тому, что по нервной системе непрерывно идут потоки импульсов; поэтому мышечный паттерн вертикального положения, выражения лица, голоса и тому подобного отражает состояние нервной системы. Ни поза, ни выражение лица, ни интонации голоса не могут быть изменены без изменения в нервной системе, которая мобилизует и порождает внешние видимые изменения. (Obviously, neither position, expression, nor voice can be changed without a change in the nervous system that mobilizes the outward and visible changes.)

Таким образом, говоря о мышечных движениях, мы в действительности имеем в виду импульсы нервной системы, активирующие мышцы; сами мышцы не могут действовать без управляющих ими импульсов. Хотя сердечная мышца плода в утробе начинает сокращаться раньше, чем появляются контролирующие ее нервы, в это время она работает не так, как потом, когда ее действие начинает регулировать нервная система. Из этого мы можем сделать вывод, который поначалу кажется парадоксальным: улучшение действий и движений может проявиться лишь после того, как улучшится функционирование мозга и нервной системы; совершенствование действий тела отражает изменения в работе центральной нервной системы, which is the exclusive authority. The change in the center control is a change in the nervous system. Сами по себе эти изменения незаметны, заметно лишь их внешнее выражение.

### **7) Движение – основа сознания.**

Большая часть того, что происходит внутри нас, остается скрытым или неясным, пока не достигает мышц. Мы знаем, что происходит внутри нас, если мышцы лица или дыхательного аппарата организуются в паттерны страха, возбуждения, смеха или какого-либо еще знакомого чувства. Хотя для мышечного выражения внутренней реакции или чувства нужен очень небольшой промежуток времени, все мы знаем, что можно

сдерживать смех, прежде, чем его заметят другие, и то же самое можно проделать и по отношению к страху и другим чувствам.

Мы не осознаем, что происходит в нашей центральной системе до тех пор, пока не начинаем осознавать изменение позы, положения равновесия и прочего, поскольку эти изменения легче почувствовать, чем изменения, происходящие в самих мышцах. Мы можем задержать полное мышечное выражение, поскольку процессы в той части мозга, которая имеет дело со специфическими человеческими функциями, значительно медленнее, чем процессы в тех частях, которые касаются функций, общих для человека и животных. Именно медлительность первых процессов дает нам возможность судить и решать, стоит действовать или нет. Вся система организуется таким образом, что мышцы готовы как приступить к выполнению действия, так и воздержаться от его выполнения.

Как только мы начинаем осознавать средства, используемые для организации самовыражения, мы обретаем возможность обнаружить раздражитель, запускающий всю структуру. Иными словами, мы находим стимул для данного действия или причину реакции только в том случае, когда в достаточной мере осознаем организацию мышц, приготовившихся к определенному действию. Иногда мы начинаем осознавать, что в нас что-то происходит, но не можем точно определить, что именно. Это связано с организацией нового паттерна, который мы еще не можем интерпретировать. Если он возникает несколько раз, он уже становится знакомым; мы найдем его причину и будем замечать даже самые ранние признаки процесса. В некоторых случаях, для того чтобы появился опыт, необходимо множество повторений. Мы воспринимаем и осознаем то, что происходит внутри нас, в основном благодаря мышцам. Небольшая часть этой информации приходит к нам через оболочку, то есть через кожу, покрывающую все тело, слизистую оболочку пищеварительного тракта и дыхательных органов, а также внутренних поверхностей рта, носа и ануса.

### **8) Дыхание – это движение.**

Наше дыхание отражает каждое эмоциональное или физическое усилие, беспокойство или нарушение. Оно чувствительно также и к вегетативным процессам. Например, нарушения в работе щитовидной железы вызывают особый вид дыхания, по которому я диагностирую эти нарушения. Любой неожиданный, сильный раздражитель вызывает приостановку дыхания. Каждый знает по собственному опыту, как тесно связано Дыхание с чувствами и сильными эмоциями. На протяжении всей истории человечества существовали системы и правила, совершенствовавшие дыхание и достигавшие тем самым успокаивающего эффекта. Человеческий скелет организован таким образом, что почти невозможно правильно организовать дыхание без удовлетворительного расположения тела в поле тяжести. Реорганизация дыхания удается

настолько, насколько мы косвенно совершенствуем организацию скелетных мышц, улучшая позу и движение.

### 9) **Основа привычки.**

Наконец, существует одно важнейшее основание для совершенствования человека с помощью движения. Поведение, как мы отмечали, – это мобилизация мышц, ощущений, чувств и мышления. Теоретически каждый из компонентов может быть использован в качестве основного; но мышцы играют такую важную роль, что, если исключить их паттерны в моторной части коры головного мозга, остальные компоненты данного действия дезинтегрируются.

Моторная область коры головного мозга, в которой устанавливаются паттерны, активирующие мышцы, расположена лишь несколькими миллиметрами выше слоев мозга, имеющих дело с процессами ассоциации, связывающими все чувства и ощущения человека.

Фундаментальной характеристикой нервной системы является то, что мы не можем осуществлять некое действие одновременно с действием, ему противоположным. В каждый конкретный момент вся система обладает некоторой общей интеграцией, и тело ее выражает. Поза, ощущения, чувства, мышление, а также химические и гормональные процессы объединяются в целое, которое уже невозможно разделить на части. Это целое может быть сложным и сложно организованным; но в данный конкретный момент оно интегрирует систему.

В каждой такой интеграции мы осознаем лишь те элементы, которые охватывают мышцы, кожу и слизистые оболочки. Мы уже видели, что мышцы играют в осознании основную роль. Вместе с тем изменение в мышцах не может произойти, если ему не предшествовали изменения в моторной части коры головного мозга. Если каким-то образом происходит изменение в коре и из-за этого изменяются паттерны или их координаты, основа осознания каждой элементарной интеграции дезинтегрируется.

Благодаря тому что моторная часть коры головного мозга расположена рядом со структурами, отвечающими за мышление и чувства, а также благодаря диффузии и распространению процесса в головном мозге, значительные изменения в моторной части коры вызывают параллельные изменения в мышлении и чувствах.

Фундаментальное изменение основы паттерна единичной интеграции разрушит связь целого, лишит мышление и чувства укорененности в привычном рутинном паттерне. В таких условиях легче изменить мышление и чувства, **for the muscular part through which thinking and feeling reach our awareness has changed and no longer expresses the patterns previously familiar to us: привычка потеряла свою главную опору и изменение стало возможным.**

## Структура и функция

### Абстракция – исключительно человеческая черта

Как уже было сказано, весь жизненный процесс можно разделить на четыре компонента: движение, ощущение, чувство и мышление. Последний элемент в большинстве аспектов отличается от движения. Можно принять взгляд, что мышление в той форме, в какой оно присутствует у человека, – исключительно человеческое свойство. Хотя некоторые проблески мысли можно обнаружить и у высших животных, абстракция, без сомнения, принадлежит исключительно человеку: гармоническая теория музыки, пространственная геометрия, теория групп, теория вероятностей немислимы вне человеческого ума. Человеческий мозг и нервная система в определенной своей части обладают структурными особенностями, которые существенно отличаются от структур в других частях, в целом сходных с мозгом других живых существ. Здесь не место говорить об анатомических и физиологических различиях, достаточно общего описания структуры.

### Индивидуальная часть мозга

Для существования мозга необходима определенная химическая среда и определенная температура. Каждое живое тело содержит структуры, управляющие и регулирующие химические и тепловые процессы целого, отвечающие внутренним требованиям каждого живого организма. Если эти структуры будут неправильно работать, организм может оказаться нежизнеспособным. Эти структуры симметричны и наследуются во всех деталях своей организации и функционирования. (If these structures are faulty, the whole organism will be crippled or not viable at all. These structures are symmetrical and are inherited in every detail of arrangement and functioning.)

### Внутренние периодические импульсы

Вторая часть структур головного мозга имеет дело со всем, что касается внешнего выражения внутренних жизненных потребностей. Потребность в поддержании определенных параметров внутренней среды порождает внутренние стремления, которые выражаются в отношениях с внешней средой. Это осуществляется лимбической системой – группой структур, занимающихся движением индивида в поле тяготения и удо-

влетворением внутренних импульсов, таких как голод, жажда, выделение. Короче говоря, они занимаются внутренними потребностями, которые усиливаются, если не находят удовлетворения, и слабеют или исчезают после удовлетворения, пока потребность не возникает вновь и цикл не начинается сначала.

Все чудеса, которые мы обычно называем инстинктами, – такие как постройка птичьих гнезд, сотканная пауком паутина, способность голубя или пчелы находить дом на большом расстоянии, – основаны на этих структурах.

## **Основы способности к обучению**

Рассматривая эти детали, уже можно заметить специфические особенности человеческой нервной системы. Структура, организация и деятельность в основном наследуются; но не целиком, в отличие от первой (ринической) системы, которая наследуется полностью и изменяются лишь при эволюционном изменении вида.

Инстинкты вовсе не так устойчивы и определены, как принято думать; у разных индивидов инстинкты несколько различаются. В некоторых случаях инстинкт слаб, и для осуществления действия нужен определенный индивидуальный опыт; так, например, некоторые новорожденные не умеют сосать, и нужно стимулировать их губы соской. В некоторых случаях инстинкт позволяет до определенной степени приспособиться к обстоятельствам, и этот первый проблеск способности изменяться с изменением обстоятельств – основа способности к обучению. Так, например, если птиц помещают в совершенно новую среду, они начинают строить гнезда из нового материала. Но такое приспособление затруднительно, не всегда возможно, и не все индивиды к нему способны. Некоторым это вообще не удастся. Приспособление инстинктов к требованиям новой среды иногда заходит так далеко, что почти превращается в то, что мы привыкли называть пониманием и обучением.

## **Тонкая дифференциация – прерогатива человека**

Третья группа структур мозга касается действий, отличающих человека от животных. Это супралимбическая система, которая у человека развита в гораздо большей степени, чем у любого из высших животных. Эта система обеспечивает тонкую дифференциацию мышц руки, что позволяет создавать множество паттернов, ритмов и способов действий.

Эта система позволяет человеческой руке играть на музыкальных инструментах, рисовать, писать и заниматься другими видами искусства. Супралимбическая система придает подобную чувствительность мышцам рта, гортани и дыхательного аппарата. В этом случае возможность

многообразной дифференциации также порождает разнообразие звуков различных языков и множество способов пения.

## **Индивидуальный опыт и наследственность**

Структура и ткани этой части нервной системы также наследуются, но их функция в большей степени зависит от индивидуального опыта. Нет двух одинаковых почерков. Почерк индивида зависит от языка, который был первым при освоении письма, от способов обучения, от того, какие ручки или карандаши при этом использовались, от позы, принимаемой во время письма, и так далее, – то есть он зависит от всего, что влияет на формирование паттернов или кодов в моторной части коры головного мозга при письме.

Произношение матери и особенности ее голосового аппарата в значительной степени влияют на развитие речевого аппарата индивида – мышц языка, рта, гортани и тому подобного. Особенности родного языка определяют относительную силу мышц рта и структуру ротовой полости до такой степени, что, сколь бы хорошо человек впоследствии ни владел другим языком, можно определить, какой язык был первым, – это заметно по тому, какие трудности он испытывает, приспосабливаясь к новому языку. Этот пример показывает, как индивидуальный опыт становится фактором, определяющим структурное развитие не в меньшей степени, чем унаследованные факторы. **This is a unique peculiarity.**

## **Понятие противоположностей происходит на структуры**

Деятельность третьей системы асимметрична, то есть левая сторона отличается от правой, – в отличие от симметричности, господствующей в предыдущих двух системах. Эта асимметрия возникает после дифференциации правого и левого. Если доминирует правая рука, то речевой центр формируется в левом полушарии, и наоборот. Можно предположить, что эта первичная оппозиция между правым и левым – основа наших представлений о противоположностях. Поскольку правая рука обычно более функциональна, во многих языках слово, соответствующее правой стороне, одновременно означает правильность, законность, авторитетность и тому подобное; **for example, note the English "right," the Russian "pravo," the German "recht," and the French "droit."**

Примитивная мысль противопоставляет хорошее плохому, белое – черному, холодное – горячему, свет – тьме, и рассматривает эти оппозиции как конфликтующие. Более развитое мышление уже не может назвать их противоположностями в каком-либо реальном смысле. Например, темнота и холод никак не являются противоположностями света и теп-

ла: темнота возникает там, где нет света, что же касается отношений тепла и холода, то они еще сложнее.

## **Обратимые и необратимые явления**

Связь между центрами эмоций в третьей системе значительно слабее, чем связи двух предыдущих систем. Сильные эмоции, такие как гнев или ревность, нарушают деятельность этой новой, тонкой системы и сбивают мысль. Однако мысль, вообще не связанная с чувством, оторвана от реальности. Умственная деятельность как таковая – нейтральна и может одинаково хорошо обращаться с противоположными утверждениями. Для выбора мысли необходимо по меньшей мере ощущение, что именно эта мысль «правильна», то есть соответствует реальности – хотя бы субъективной; если субъективная реальность «правильна» объективно, мысль может иметь общечеловеческую ценность.

Умственная деятельность сама по себе не может выбрать одно из двух следующих утверждений: «Можно добраться до Луны» и «Невозможно добраться до Луны», – поскольку обе мысли как таковые приемлемы. Только опыт может наделить мысль ощущением «правильности», «истинности». Многие поколения считали первую мысль ошибочной, и выражение «с Луны свалился» употреблялось по отношению к человеку, лишенному чувства реальности.

Что же касается умственной деятельности самой по себе, важен вопрос о ее обратимости или необратимости. В реальности большинство процессов необратимо. Спичка, которой чиркнули и которая зажглась, не может вернуться в коробку и снова стать новой спичкой; дерево не может превратиться в росток. Процессы, связанные со временем, необратимы, потому что время само необратимо. Немногие процессы того или иного рода обратимы, то есть могут шаг за шагом пройти в обратном направлении таким образом, чтобы предшествующее состояние полностью восстановилось. Умственный процесс, не связанный с реальностью, не создает мыслей, точно так же, как беспорядочные сокращения мышц не порождают движения или действия.

## **Временной промежуток между мыслью и действием – основа осознания**

Нервные пути в третьей системе сложнее и длиннее, чем в первых двух. Большинство действий третьей системы выполняется посредством первых двух, хотя третья система может и напрямую контролировать исполнительные механизмы. Опосредованность процесса создает отсрочку самого действия, так что фраза «сначала подумай, а потом сделай» – не пустые слова.

Между тем, что возникает в супралимбической системе, и действием тела существует задержка или отсрочка. Эта задержка – промежуток между умственным процессом и его переводом в действие – достаточно велик, чтобы появилась возможность сдержать действие. Возможность создать образ действия, а затем отложить его исполнение или совсем отказаться от него, – основа воображения и интеллектуальности.

Большинство действий, инициируемых третьей системой, исполняются посредством команд первых двух, более древних в мозге человека, так что их скорость ограничена скоростью этих более древних систем. Так, например, невозможно понять значение напечатанного текста быстрее, чем взгляд пробежит по странице. Мысль не может быть выражена быстрее, чем произносятся выражающие ее слова. Из этого следует, что ускорение чтения и ускорение произнесения ускоряют мышление.

Задержка между созданием мысленного паттерна определенного действия и выполнением этого действия – физическая основа осознания. Эта пауза дает возможность рассмотреть, что происходит внутри нас в тот момент, когда формируется намерение действовать, и тогда, когда действие выполняется. Возможность отсрочить действие – продлить период между намерением и исполнением – позволяет человеку изучить себя. А в человеке есть что изучать, потому что системы, воплощающие в действия внутренние импульсы, действуют автоматически, как это происходит и у большинства животных.

## **Делать – не значит знать**

Выполнение действия никоим образом не доказывает, что мы хотя бы поверхностно знаем, что мы делаем. Если мы попытаемся проделать действие с постоянным осознанием, то есть попытаемся подробно за ним проследить, мы тут же обнаружим, что даже самое простое и обычное действие, например вставание со стула, – тайна, и у нас нет ни малейшего представления, как это делается: сокращены ли мышцы спины или живота; напрягаем ли мы сначала ноги, или сначала направляем тело вперед; что при этом делают наши глаза, голова? Легко продемонстрировать, что человек не знает, что он делает. Он, таким образом, не обладает свободой выбора, он может лишь следовать привычному методу, который состоит в том, чтобы приказать себе встать и предоставить выполнение этого приказа особой структуре, которая выполнит это действие «как обычно».

Это показывает, что самопознание не может осуществляться без значительного усилия и может даже мешать выполнению действия. Мышление и интеллект, которые стремятся к знанию, – враги автоматического, привычного действия. Этот факт хорошо иллюстрирует история о соро-

коножке, которая не могла сдвинуться с места, когда задумалась, какой ногой она двигает после двадцать третьей.

### **Сознание делает действие соответствующим намерению**

Часто можно просто спросить человека, что он делает, и он тут же останавливается и не может продолжать свое действие. В этом случае он внезапно понимает, что выполнение действия не соответствует тому, что, по его мнению, он делает. Древнейшие слои мозговой системы совершают многие действия безо всякого участия бодрствующего сознания, хотя намерение действовать может исходить из более высокой третьей системы. Более того, действие часто оказывается прямой противоположностью тому, что было задумано. Это происходит, когда намерение действовать исходит из более высокой системы, слабо связанной с эмоциями, и запускает более низкие системы, более тесно связанные с эмоциями (в них отсрочка между намерением и исполнением гораздо меньше, чем в третьей системе).

В таких случаях более автоматическое и быстрое действие нижних систем управляет частью действия, связанной с интенсивным чувством и выполняемой почти немедленно, в то время как часть, связанная с мыслью (исходящая из более высокой системы), проявляется медленнее, когда действие почти или совершенно закончено. Большинство «оговорок» появляется именно таким образом.

### **Осознание не является необходимым для человека**

Две более древние системы, риническая и лимбическая, у большинства людей гармонично приспособлены друг у другу. Две эти системы могут удовлетворять основные потребности человека и выполнять все необходимые действия, в том числе и те, которые мы считаем разумными. Социальная жизнь невозможна без супралимбической системы, и у общественных животных эта система хорошо развита. Пчелы, муравьи, обезьяны, стадные животные живут в социальных системах, хотя у них нет осознания. Некоторые из этих систем высоко развиты и включают в себя большинство функций, характерных для человеческого общества: заботу о подрастающем поколении, руководство лидера, войны с соседями, защиту определенной территории, эксплуатацию рабов и другие совместные действия.

### **Осознание – новая стадия эволюции**

Высшая система, развитая у человека больше, чем у всех остальных животных, делает возможным осознание, то есть человек получает спо-

способность замечать, обнаруживать органические потребности и выбирать средства для получения удовлетворения. Благодаря природе этой системы, осознавание дает нам возможность выносить суждения, дифференцировать, обобщать, абстрактно мыслить, фантазировать и делать многое другое. Осознавание органических стремлений — основа самопознания. (Awareness of our organic drives is the basis of man's self-knowledge.) Осознавание связи между импульсами и их возникновением позволяет человеку управлять своей жизнью, однако до сих пор мало кто использует эту возможность. Я полагаю, что мы живем в краткий исторический период, знаменующий появление истинно «человеческого» человека.

## Направление прогресса

У каждого человека есть два мира – свой собственный личный мир и внешний мир, общий для всех нас. В моем личном мире вселенная и все живое существует до тех пор, пока жив я сам. Мой мир рождается вместе со мной и вместе со мной умирает, исчезает. В общем большом мире я – капля в море или песчинка в пустыне. Моя жизнь и моя смерть едва ли как-то задевают большой мир.

Цель человеческой жизни – это, до определенной степени, личное дело каждого человека. Один человек мечтает о счастье, другой – о богатстве, третий – о власти, четвертый – о знании, о справедливости или о равенстве. И мы еще даже близко не подошли к пониманию целей человечества как такового. Единственная идея, имеющая разумную основу и принимаемая всеми науками, состоит в том, что живые существа развиваются в определенном направлении и что человек стоит на вершине этой лестницы. Это направление эволюции может также рассматриваться как цель. В предыдущей главе мы упомянули эту цель, детально рассматривая строение нервной системы человека. Этот аспект направления развития связан с возрастанием способности к сознательности, позволяющей управлять более древними процессами, возникшими в более ранние периоды эволюции, ради возможности разнообразить их, исключать одни, ускорять другие и т.п. Именно эту цель мы имеем в виду, когда говорим, что такой-то артист или ученый очень талантлив в своей области, но ему не хватает чего-то «человеческого».

### Осознание и сознание

Все высшие животные в некоторой степени обладают осознанием. Они знают среду, в которой живут, свое место в семье, стаде или стае. Они могут сообща защищать семью или стаю, могут даже помогать члену стаи, а это означает, что они, возможно, понимают, что хорошо для их ближнего. Человек наделен не только более высоко развитым осознанием, но и специфической способностью к абстракции, позволяющей различать и узнавать, что происходит внутри его личности. Таким образом, человек может узнать, что он что-то знает или чего-то не знает. Он может сказать, понимает ли он то, что знает. Человек способен к более высокой форме абстракции, которая позволяет ему оценить свою способность к абстракции в той мере, в какой он ее использует. Он может сказать, использует ли он полностью свою способность узнавать, и понимает ли он то, что знает.

Между осознанием и сознанием есть существенная разница, хотя в нашем языке граница между этими терминами очень размыта. Я могу пройти по лестнице своего дома, сознавая то, что я делаю, но не зная, сколько шагов я сделал. Чтобы узнать это, я должен подняться по лестнице еще раз, сконцентрировав внимание и пересчитывая ступени. Осознание – это сознание и понимание того, что происходит в сознании или что происходит в нас, когда мы сознательны.

Многим людям легко осознать контролируемые сокращения мышц, мышление и процесс абстракции. Гораздо труднее осознать произвольные сокращения мышц, ощущения, эмоции, творческие способности и управлять ими. Хотя это трудно, это вовсе не невозможно, как многим кажется.

Мы действуем как единое целое, даже если наша целостность не вполне совершенна. Следовательно, можно научиться сознательно управлять и более сложными частями. Изменение частей, Легко поддающихся контролю, влияет и на всю остальную систему, в том числе и на те части, над которыми у нас нет непосредственной власти. Опосредованное влияние – это также своего рода управление. Наш метод основан на превращении этого контроля (первоначально косвенного) в ясное знание.

Здесь следует отметить, что, мы не считаем, что цель управления силой воли и управления собой – это обретение власти над собой и другими. Коррекция, усовершенствование, обретение осознания и другие понятия использовались здесь для того, чтобы обрисовать различные аспекты идеи развития. Развитие подразумевает гармоничную координацию в структуре, функции и достижении. Основные условия гармоничной координации – это отсутствие принуждения себя и других.

Нормальное развитие всегда гармонично. При развитии отдельные части растут, совершенствуются и обретают силу, и благодаря этому целое движется к общему предназначению. Если ребенок гармонично растет и развивается, у него появляются новые функции; точно также возникают новые способности и при любом гармоничном развитии.

Гармоничное развитие не просто. Возьмем, например, абстрактное мышление, которое на первый взгляд кажется преимуществом, достижением гармоничного развития; однако оно может быть и недостатком. Абстракция – основа вербализации, словесного выражения. Слова символизируют значения и не могут образовываться без абстракции качества или характера представленных предметов. Трудно представить себе какую-либо человеческую культуру без слов. Абстрактное мышление и вербализация занимают наиболее важное место в науке и других социальных достижениях. Но в то же время абстракция и вербализация становятся тиранами, лишаящими индивида конкретной реальности. А это очень сильно нарушает гармоничность большинства человеческих действий. Часто такие нарушения граничат с психической или физической

болезнью и вызывают преждевременное старение. Чем более эффективными становятся абстракция и вербализация, тем больше мышление и воображение человека отдаляются от его чувств, ощущений и даже движений.

Мы видели, что структуры, используемые для мышления, слабее связаны со структурами, в которых коренятся чувства. Чистое мышление возникает лишь в отсутствие сильных чувств, искажающих объективность. Таким образом, необходимым условием для развития эффективного мышления оказывается постоянная отдаленность от чувств и проприоцептивных ощущений.

Тем не менее гармоничное развитие остается для индивидуума более важным, чем одностороннее развитие, даже если эффективное мышление является фактором, нарушающим гармонию. Мышление, оторванное от остальных аспектов жизни человека, постепенно становится бесплодным. Мышление, протекающее только в словах, не извлекает сути из процессов в эволюционно более древних структурах, тесно связанных с чувствами. Творческая, спонтанная мысль должна поддерживать связь с более древними структурами мозга. Абстрактная мысль, не получающая время от времени питания из более глубоких источников, становится фабрикой слов, лишенных подлинно человеческого содержания. Многие научные и художественные книги не могут предложить ничего, кроме слов, соединенных логической связью; в них нет личного содержания. Это относится также ко многим повседневным отношениям людей друг с другом. Мышление, не развивающееся в гармонии с человеческим целым, препятствует развитию.

Может показаться тривиальной мысль, что гармоничное развитие – это нечто желательное. Но пока мы рассматриваем только абстрактное и логическое содержание этой фразы, она остается столь же отдельной от «целостного человека», как и любая другая фраза, и у нее нет практического значения. Она может, однако, стать источником бесконечных форм, фигур и отношений, новых открытий, если мы обратимся к стимулированию наших эмоций, восприятий и прямых впечатлений, то есть попробуем мыслить образами. Чтобы установить человеческий контакт с себе подобными, мы должны находить за словами образы.

Гармоничное развитие присутствует у любого существа, чей вид прошел длительную историю. Такого рода развитие затруднительно для человека, поскольку осознание – это относительно новое явление в эволюционном процессе. Гармоничное развитие животных, антропоидов и раннего человека требовало ощущений, чувств, движений и лишь минимума мыслей – памяти и минимального уровня сознания, – то есть того, чем отличается состояние бодрствования от сна. Животные бродят повсюду без осознания, и это им не мешает. Когда в ходе эволюции в человеке появилось осознание, простое движение в одном направлении оказалось поворотом направо, а в другом – налево.

Нам трудно оценить важность этого факта. Он кажется столь же простым, как и способность видеть глазами. Но если подумать, то способность различать левое и правое не менее сложна, чем зрение. Различая правое и левое, человек разделяет пространство по отношению к себе, принимая себя за центр, от которого расходитя пространство. **This sense of a division in space, which is not yet altogether clear in our awareness, is often expressed as "on the right hand" and "on the left hand"**. Далее это развивается в понятия «правого» и «левого», и эти понятия уже можно выразить словами. Со временем символы становятся все более абстрактными, так что появляется возможность составлять предложения. Чтобы сделать новый шаг в развитии сознания, представляющий собой различение правого и левого, человек однажды должен был, двигаясь, обращать внимание как на то, что происходит внутри него, так и на то, что происходит вне его. Это перемещение внимания внутрь и наружу создает абстракции и слова, которые описывают изменение положения его внутреннего личного мира по отношению ко внешнему миру. По-видимому, развитие такого осознания происходило медленно и болезненно, и проблески осознания не раз озадачивали наших предков.

Благодаря своей новизне в эволюционном смысле, способность к осознанию в значительной степени различается у различных индивидов, больше, чем распределение других способностей. Существуют также значительные периодические вариации осознания в индивиде; варьируется также и то место, которое осознание занимает среди других свойств его личности. **There may be a low point at which** Осознание может исчезать на время или совсем. Реже могут появляться пики, в которых все способности человека сливаются в гармоничное единое целое.

В одной тибетской притче человек без осознания сравнивается с повозкой, пассажирами которой являются желания, лошадью – мышцы, сама же повозка – скелет. Осознание – спящий кучер. Пока он спит, повозка будет бесцельно ездить то туда, то сюда. У пассажиров разные цели, и лошади тянут в разные стороны. Если же возница проснется и возьмется за вожжи, он может заставить лошадей отвезти пассажиров туда, куда им нужно.

В те моменты, когда осознание соединяется с чувствами, ощущениями, движением и мышлением, повозка движется по верному пути. Человек делает открытия, изобретает, творит и «знает». Он постигает, что мир – един, и что в этом единстве он не одинок.

## ЧАСТЬ II.

# **Действие ради понимания: двенадцать практических уроков**

Эти двенадцать уроков выбраны из более чем тысячи, данных в течении ряда лет в Институте Фенделькрайза. Не обязательно выполнять эти упражнения в такой последовательности, они выбраны, скорее, как иллюстрация положений системы и метода автора. Тем не менее они охватывают все тело в целом и все существенные виды его деятельности.

Уроки следует выполнять по одному в течение вечера, непосредственно перед сном. В течение нескольких недель можно добиться значительного совершенствования всех функций, существенных для жизни.

## Общие указания

### Совершенствование способностей

Эти упражнения предназначены для совершенствования способностей, то есть расширения границ возможного: превращения невозможного в возможное, трудного – в легкое, а легкого – в приятное. Лишь те действия, которые легки и приятны, становятся частью привычной жизни и постоянно используются. Действия, которые трудно выполнить, к выполнению которых нужно себя принуждать и преодолевать внутреннее сопротивление, не становятся частью нормальной повседневной жизни; с возрастом человек вообще теряет способность их выполнять.

Человек старше пятидесяти, например, едва ли станет перепрыгивать через забор, даже если он невысок; он поищет способ обойти забор, в то время как юноша перепрыгнет через этот же забор безо всякого труда.

Это не значит, что мы должны избегать всего, что кажется трудным и не использовать силу воли для преодоления препятствий. Но следует различать совершенствование способностей и простое усилие само по себе. Лучше направить силу воли на совершенствование способностей, чтобы в конце концов наши действия стали выполняться легко и с пониманием.

### Способность и сила воли

По мере возрастания способности, уменьшается необходимость сознательных волевых усилий. Усилия, необходимые для улучшения способностей, дают достаточные и эффективные упражнения для воли. Если внимательно присмотреться к людям, которые воспитали в себе силу воли ради нее самой, можно обнаружить, что это люди с относительно небольшими способностями. Люди, умеющие эффективно действовать, делают это без больших приготовлений и без лишнего шума. Люди с «силой воли» часто применяют излишек силы воли вместо эффективного использования умеренных сил.

Если вы в основном полагаетесь на силу воли, вы развиваете способность напрягаться и привыкаете использовать много энергии в действиях, которые могут быть выполнены с меньшими энергетическими затратами, если силы правильно применяются и распределяются.

И в том, и в другом случае вы можете достичь цели, но в первом случае вы можете также причинить себе значительный вред. Вы можете при-

чинить вред связкам, мышцам и другим частям тела, используемым при волевом усилии. Энергия, не переходящая в движение, превращается в тепло в системе и создает изменение, которое необходимо исправить, чтобы система снова могла действовать эффективно.

То, что мы можем делать хорошо, не кажется нам трудным. Можно даже предположить, что действия, которые мы считаем трудными, не выполняются правильно.

## **Чтобы вонять движение, нужно чувствовать, а не напрягаться**

Чтобы учиться, нужно время, внимание и различение; различение нуждается в ощущениях. Это означает, что для того, чтобы учиться, мы должны обострить свое восприятие; если же мы пытаемся делать большую часть вещей с помощью силы, то достигнем прямо противоположного результата.

Учась действовать, мы должны быть свободны и должны обращать внимание на то, что происходит внутри нас; в этом состоянии наш ум будет чистым, а дыхание – легко контролируемым; не будет напряжения, вызываемого стрессом. Если пытаться учиться в условиях максимального усилия, которое все же кажется недостаточным, – не будет возможности сделать движение быстрее, лучше или сильнее, поскольку индивид уже достиг предела своих возможностей. В этот момент дыхание прекращается, начинаются поверхностные усилия, теряется способность наблюдать; нет возможности улучшения.

Вы увидите, что в этих уроках предлагаются простые упражнения, состоящие лишь из простых движений. Но они задуманы таким образом, чтобы выполняющий их обнаружил изменения в себе уже после первого урока.

## **Обостренное различение**

«Дурак не может чувствовать» – гласит поговорка. Если человек не может чувствовать, он не может воспринимать различия и не сумеет отличить одно действие от другого. Если нет способности различать, невозможно чему-либо научиться. Это не просто, потому что человеческие ощущения связаны с порождающими их раздражителями таким образом, что чем слабее раздражители, тем сильнее различение.

Поднимая железную трубу, я не замечу муху, которая то садится на нее, то взлетает. Если же возьму в руки перышко, севшая на него муха ощутимо изменит его вес. Это относится ко всем чувствам – слуху, зрению, обонянию, восприятию тепла и холода.

Предлагаемые упражнения направлены на то, чтобы уменьшить усилие при движениях, потому что для того, чтобы почувствовать небольшие изменения усилия, само усилие должно быть минимальным. Более тонкое и совершенное управление движениями приходит только после совершенствования чувствительности, когда возрастает способность чувствовать различия.

## **Сила привычки**

Очень трудно исправить привычную неправильную позу или движение, даже если мы ясно их осознаем. Нужно исправить и саму ошибку, и причину, из-за которой она появилась. Нужно быть очень настойчивым и обладать немалыми знаниями, чтобы двигаться в соответствии с тем, что мы знаем, а не в соответствии с привычкой.

Если человек привык стоять, выдвинув живот и таз дальше, чем нужно, и откинув голову назад, его спина сильно искривляется. Если же он выдвинет голову вперед и отставит таз назад, ему покажется, что голова слишком сильно ушла вперед, а таз – назад; эта поза будет казаться ему ненормальной. Поэтому он скоро вернется к привычной позе.

Следовательно, невозможно изменить привычку, опираясь только на ощущения. Нужно прикладывать некоторое количество умственных усилий до тех пор, пока исправленная поза не начнет казаться нормальной и не превратится в новую привычку. Привычку гораздо труднее изменить, чем кажется; каждый, кто пробовал это сделать, знает это на своем опыте.

## **Мышление во время действия**

На моих уроках ученики слушают инструкции во время выполнения действий и, если необходимо, приспособляются к ним, не прерывая движений. Таким образом они учатся действовать думая и думать действуя. Именно так и происходит развитие – сначала человек перестает думать, когда что-то делает, и перестает действовать, если хочет подумать. Опытный водитель легко выполняет инструкции, ведя машину, а для начинающего это трудно.

Чтобы получить максимум пользы от этих упражнений, читатель должен подготовиться к следующему упражнению, не прекращая предыдущего, то есть продолжать движение, которое он выполняет, и в это время обдумывать следующее движение.

## Высвобождение теряемой энергии

Эффективно действует та машина, в которой все части точно слажены друг с другом, смазано все, что должно быть смазано, трущиеся части плотно прилегают друг к другу без зазоров и без грязи, все горючее расходуется на работу – в пределах законов термодинамики; не возникает шум или вибрация, то есть энергия не тратится на бесполезные движения, отнимающие ее у нужной работы.

Упражнения, которые мы собираемся делать, направлены на достижение именно такого состояния, то есть на постепенное исключение из действия всех лишних случайных движений, всего, что мешает, вмешивается или препятствует движению.

В принятых ныне системах обучения обычно подчеркивается, что нужно любой ценой достичь цели без учета дезорганизованных и разбросанных усилий, на которые при этом расходуется энергия. Если чувства и управление не организованы в связное, мягкое и эффективное, – а потому приятное, – действие, мы бесконтрольно вовлекаем в движение части тела, которые не только не нужны для этого действия, но часто даже мешают ему. В результате мы часто выполняем некое действие одновременно с противоположным ему действием. Избежать этого можно только с помощью усилия (Only mental effort can then make the part that is directed toward the goal overcome the other parts of the body operating to frustrate it.). К сожалению, именно усилием люди заменяют способность выполнять действие правильно. Правильно было бы научиться исключать действия, противоречащие цели, а силу воли использовать только в случае необходимости сверхчеловеческих усилий. (In this way, unfortunately, will power may tend to cover up an inability to carry out the action properly. The right way is to learn to eliminate the efforts opposing the goal and to employ will power only when a superhuman effort is required.)

Мы вернемся к этому вопросу, когда читатель ощутит это на собственном опыте; тогда он сможет двигаться дальше по избранному им пути.

## Дыхательный ритм во время упражнений

В конце хорошо выполненного урока вы почувствуете - себя обновленным и отдохнувшим, как после хорошего праздника или выходного. Если этого не происходит, движение, возможно, выполняется слишком быстро или вы не обращаете внимание на дыхание.

Скорость упражнений всегда должна соответствовать ритму дыхания. По мере того как тело обретает организацию, дыхание будет автоматически приспособливаться к различным движениям.

**Скорость движений**

Когда вы в первый раз выполняете урок, движения нужно делать медленно, как указывается в инструкции. После того как вы пройдете все уроки и вернетесь к ним во второй раз, вы можете двигаться быстрее в тех упражнениях, которые делаются мягко и легко. Со временем вы научитесь варьировать скорость от наиболее быстрой до наиболее медленной.

## Несколько практических советов

### Как выполнять упражнения

Лучше всего делать эти упражнения перед тем, как лечь в постель, но не раньше, чем через час после еды. Ложитесь сразу после того, как закончили делать упражнения. Одна из наиболее важных причин такой последовательности состоит в том, что после дня, полного работы и беспокойства, эти упражнения снимут умственное и физическое напряжение, сон будет освежающим, и вы лучше отдохнете.

Проснувшись, полежите минутку в постели, попробуйте вспомнить, вернуть себе ощущение от урока, который вы делали перед сном. Стоит повторить два-три движения, которые вы можете вспомнить. В течение дня время от времени думайте об уроке, делая другие вещи, и посмотрите, можете ли вы заметить изменения в себе, вызванные упражнениями. Выделите для этого определенное время и думайте об этом хотя бы по несколько секунд. Каждый раз, когда вы вспоминаете последний урок, он все более твердо укладывается у вас в уме.

Когда эти уроки станут устоявшейся ежедневной привычкой, делайте их тогда, когда вам удобнее.

### Длительность упражнений

Время, которое занимает урок, зависит от индивидуальной скорости. В первых уроках продолжительность будет также зависеть и от количества повторений каждого движения. Начинайте, повторяя каждое движение по десять раз, постепенно увеличивайте до двадцати пяти раз, в соответствии с инструкцией, данной в самом уроке. Временами можно и желательно повторять определенные движения сотни раз, как можно медленнее и как можно быстрее; помните только, что делать быстро – не значит торопиться. Следовательно, первые уроки будут занимать около сорока пяти минут, более поздние займут около двадцати минут. Позже, когда уроки станут ежедневным занятием, урок может занимать от одного мгновения (воспоминания о нем) до того количества времени, которое вы захотите ему посвятить.

## **Место упражнения**

Найдите свободный участок пола, на котором вы смогли бы вытянуться лежа, раскинув руки и ноги в стороны, так, чтобы мебель вам не мешала; положите на пол ковер или мат. Если поначалу вам трудно привыкнуть лежать на полу, возьмите толстое одеяло; можно даже начинать, лежа на кровати.

## **Одежда**

Чем меньше на вас одежды, тем лучше. В любом случае, одежда должна быть удобной, не стеснять движений и дыхания, не слишком узкой; не должно быть пуговиц или толстых завязок на спине.

## **Как выполнять уроки**

Если вы выполняете упражнения в одиночестве и вам нужно читать инструкции, лучше всего разделить урок на маленькие части. Прочитайте параграф инструкции и, поняв, что нужно делать, начинайте; проделав движение двадцать пять раз, как указано, прочитайте следующий параграф и выполняйте его и так далее. Урок займет при этом больше времени; можно разделить его на отрезки; большие, чем одно упражнение; постепенно сведите урок в одно целое.

## Урок 1.

**Что такое хорошая поза?****Стоять правильно – не значит стоять прямо**

«Сиди прямо!», «Стой прямо!» – эти окрики мы часто слышим от матерей, учителей и других людей, дающих нам эти указания с благой целью и полной верой в свои слова. Если вы спросите их, как человеку стоять или сидеть прямо, они ответят: «Что вы имеете в виду? Вы что, не знаете, что значит „прямо«? Прямо – это прямо!»

Некоторые люди действительно стоят и ходят выпрямленными, с вертикальными спинами и поднятой головой. Их поза выражает слова «Стой прямо!»

Если вы понаблюдаете за ребенком или подростком, которому сказали сидеть или стоять прямо, будет видно – он согласился, что он как-то неправильно обращается со своим телом, и сразу старается выпрямить спину или поднять голову. Делая это, он полагает, что это и есть правильная поза; но он не может поддерживать эту «правильную» позу, не прикладывая постоянных усилий. Как только его внимание отвлекается на какую-нибудь деятельность, которая необходима или интересна, он снова возвращается к первоначальной позе. Совершенно очевидно, что он не попытается держаться прямо до тех пор, пока сам не вспомнит, что забыл про указание.

**Слово «прямо» означает «вертикально»**

Когда мы говорим «стоять прямо», мы почти всегда имеем в виду – «вертикально». Однако, если мы посмотрим на идеальный скелет, созданный знаменитым анатомом Альбинусом, мы найдем лишь два небольших участка, имеющих более или менее вертикальное положение: верхние позвонки шеи и позвонки между грудью и бедрами. Больше ни одна кость из всего скелета не занимает строго вертикальное положение (хотя кости рук иногда держатся вертикально). Таким образом, говоря «прямо», мы, по-видимому, имеем в виду что-то другое, и у нас нет ясного представления, что значит это слово в данном случае.

## **«Прямо» – эстетическое представление**

Слово «прямо» обманчиво, оно не выражает того, что имеется в виду, того, чего мы ожидаем и что видим после «исправления». Имеется в виду чисто эстетическое представление о позе, и как таковое оно не полезно и не точно и никак не может служить критерием для исправления ошибок.

Геометрический смысл «прямизны» тоже не помогает, поскольку он статичен: чтобы по нему ориентироваться, нужно держать тело или его части неподвижно, в одном и том же положении.

Чтобы оценить, насколько мало принятое понятие «прямизны» соответствует правильной позе, достаточно представить себе человека, который каким-то образом повредил спину и не может ее выпрямить. Как ему сидеть или стоять? Может ли такой человек использовать свое тело правильно, эффективно и изящно? Многие калеки в этом отношении превосходят здоровых людей. Есть люди, перенесшие значительные повреждения костной структуры, но при этом обретшие невероятную точность, элегантность и целесообразность. Понятие же «прямизны» к ним никак не применимо.

## **Скелет, мышцы и гравитация**

Из этого следует, что любая поза приемлема, если она не противоречит закону природы, состоящему в том, что скелет должен противостоять силе тяготения, оставляя мышцы свободными для движений. Нервная система и структура скелета развивались вместе под влиянием поля тяготения таким образом, что скелет стал поддерживать тело в поле тяготения, не расходуя энергию. Если же мышцам приходится выполнять работу скелета, они не только бесполезно расходуют энергию, но и отвлекаются от выполнения своих основных функций – изменений положения тела, то есть движений.

При неправильной позе мышцы выполняют часть работы костей. Чтобы исправить позу, важно понять, что исказило реакцию нервной системе на гравитацию, к которой каждая часть всей системы приспособлялась на протяжении всего существования человеческого вида.

Чтобы понять это на практике, мы должны рассмотреть и прояснить вышеприведенные идеи. Прежде всего посмотрим, какова правильная реакция на силу тяготения.

## **Релаксация: представление, которое часто понимают неправильно**

Возьмем нижнюю челюсть. Большинство людей держат рот закрытым, если не едят или не делают им что-то еще. Что прижимает нижнюю челюсть к верхней? Если бы столь модная сейчас релаксация была бы применима, нижняя челюсть должна была бы висеть, а рот – оставаться широко открытым. Между тем такое предельное состояние расслабления встречается только у идиотов от рождения или в случае парализующего шока.

Важно понять, каким образом столь важная часть тела, как челюсть, может постоянно поддерживаться мышцами, непрерывно работающими, пока мы бодрствуем, – но при этом мы совершенно не чувствуем, что мы что-то делаем для поддержания челюсти. Более того, чтобы дать нижней челюсти свободно опуститься, мы должны научиться вывести из действия соответствующие мышцы. Если вы попытаетесь освободить из действия мышцы нижней челюсти до такой степени, чтобы ее собственный вес полностью открыл рот, вы обнаружите, что это нелегко сделать. Если же это вам удастся, вы обнаружите, что одновременно изменилось выражение вашего лица и глаз. Скорее всего, в результате этого эксперимента вы решите, что обычно ваша нижняя челюсть прижимается слишком сильно.

Возможно также, что вы обнаружите причины этого излишнего напряжения. Понаблюдайте за возвращением напряжения после того, как вы расслабили челюсть, и в конце концов вы увидите, как бесконечно мало знает человек о своих собственных силах и вообще о себе.

Результаты этого маленького эксперимента могут оказаться важными для чувствительного человека: он может обнаружить, как уменьшить напряжение, присутствующее в его повседневной жизни.

## **Человек не осознает действие мышц, противостоящих силе тяжести**

Нижняя челюсть – не единственная часть тела, которая не падает так далеко, как могла бы. Голова в целом также не падает вперед. Центр ее тяжести находится намного впереди точки, где она опирается на позвоночник (приблизительно между ушами, поскольку лицо и передняя часть черепа тяжелее, чем задняя часть головы). Несмотря на такую структуру, голова не падает вперед, так что, очевидно, в системе должна быть некоторая организация, которая держит ее поднятой.

Если мы полностью расслабим задние мышцы шеи, голова упадет в нижнюю позицию, так что подбородок ударится о грудь. Когда же мы

сокращаем эти мышцы, так что голова держится в нормальном положении, мы не прикладываем сознательных усилий.

Если вы пощупаете икроножную мышцу (сзади нижней части ноги, примерно посередине), когда стоите, вы обнаружите, что она сильно напряжена. Если бы эти мышцы расслабились, тело упало бы вперед. При хорошей позе кости голени находятся под небольшим углом к вертикали, и напряжение икр удерживает тело от падения вперед.

### **Мы не знаем, как стоим**

Таким образом, мы не осознаем усилий мышц, противодействующих силе тяжести, если только не мешаем им или, наоборот, не преувеличиваем их деятельность, то есть совершаем сознательные целенаправленные действия. В этих мышцах присутствует постоянное напряжение, и наши ощущения его не замечают. В этом участвуют электрические импульсы, исходящие из других мест нервной системы; одна группа проводит сознательные действия, другая – напряжение антигравитационных мышц, точно уравнивающих тело.

### **Вертикальное положение поддерживается древней частью нервной системы**

Изучение конечностей, плеч, глаз, глазных яблок и тому подобного показывает, что их мышцы постоянно работают, однако мы не замечаем эту работу, и она не является результатом сознательных усилий. Многие ли люди, например, осознают, что их веки подняты, и могут почувствовать их вес? Этот вес ощущается только в моменты между бодрствованием и сном, когда становится трудно держать глаза открытыми и для этого требуется прикладывать усилия. Пока мы на ногах, веки не падают, несмотря на свой вес. Вертикальное положение и все, что с ним связано, организуется специальным отделом нервной системы, выполняющим весьма сложную работу, лишь слабые отголоски которой проникают в наше сознание. Этот отдел – древнейший в эволюции человеческого вида; он без сомнения древнее системы, связанной с сознательными движениями, и находится ниже нее.

### **Связь между инстинктом и намерением**

Из этого следует, что хорошая поза должна быть доступна каждому человеку, рожденному без значительных дефектов. Организация этой позы выполняется системой, действующей автоматически, независимо от воли индивида; может быть, тогда все люди должны были бы стоять одинаково, как одинаково стоят кошки и одинаково летают все воробьи?

На деле же все проще и сложнее, чем кажется. Мы часто думаем, что инстинкт – это нечто совершенно отличное от знания и понимания, что пчела или паук автоматически, безо всякого обучения, выполняют то, для чего нам нужен мозг, сознание и воля, и чему мы можем научиться лишь после продолжительного обучения. Это верно лишь отчасти. Даже инстинкт действует не полностью автоматически, а, с другой стороны, вещи, которые мы делаем сознательно, не полностью отделены от инстинкта.

### **Человеческая способность к обучению замещает инстинкт животных**

Человеческие инстинкты, по сравнению с инстинктами животных, значительно ослабли. Не каждый ребенок в момент рождения начинает дышать, и иногда, чтобы заставить ребенка дышать, требуются значительные усилия. То же относится и к сосанию: многих младенцев приходится специальным образом стимулировать, прежде чем они смогут удовлетворить эту свою жизненную потребность. Человек не располагает ясными и безошибочными инстинктами, которые могли бы руководить им при ходьбе и других движениях, даже при половом акте. С другой стороны, его способность к обучению значительно превосходит то, что есть у животных. Инстинкты животных не дают им возможности отказать от навязываемого ими действия, так что изменения в инстинктивном действии достигаются с трудом и не удерживаются надолго. Таким образом, способность к обучению, то есть нахождение новых реакций на знакомые раздражители, – это специфическая черта человека. Она заменяет ему могущественные инстинкты, которые с трудом допускают даже малейшие изменения.

### **Человек учится в основном на своем опыте, животные опираются на опыт вида**

Способность говорить может служить хорошим примером. Каждый ребенок, если он не связан значительными врожденными дефектами, обладает необходимым костно-мышечным и нервным аппаратом, дающим ему возможность научиться говорить, слыша звуки и подражая им. Животные же, обладающие сильными инстинктами, не слишком нуждаются в обучении. Их исполнительные механизмы почти с самого рождения связаны с управляющими механизмами нервной системы. Связи в нервной системе predetermined, и необходим лишь минимум опыта, чтобы навсегда запечатлеть определенную функцию. Соловей поет одну и ту же песню в Японии и в Мексике (может быть, это не совсем точно, но приемлемо для наших целей). Пчелы одинаково стоят ульи, где бы они ни жили, и т. д.

У человека же нет паттерна речи, заложенного от рождения; речь развивается, как автоматически, так и функционально: ребенок будет говорить по-китайски, если он растет в Китае, или на другом языке, на том, на котором говорят вокруг него. Он должен посредством опыта образовывать связи между определенными клетками нервной системы, активирующими мышцы, посредством которых он говорит.

В начале система обладает способностью устанавливать те комбинации, которые предлагает опыт. Установившись в опыте, эти паттерны опытом и поддерживаются (These patterns, created by the individual's experience and not by the collective experience of the human race, are therefore permanent only as long as the experience is stable): родной язык может быть забыт, и не так трудно выучить другой язык.

## **Индивидуальный опыт**

Именно обучение речи имеет наибольшее влияние на развитие рта и носительскую силу голосовых связок. Более поздние попытки овладения другим языком будут уже нести на себе влияние первого: существующие, уже установленные формы препятствуют новым комбинациям движений мышц рта и глотки, потому что они уже обрели тенденцию автоматически следовать освоенным паттернам.

## **Человеческая способность приспосабливаться**

Эти наблюдения помогают нам понять, почему вертикальная поза и походка так сильно различаются у разных людей, хотя ими управляет часть мозга, функция которой ближе к инстинктивным, чем к сознательным действиям.

Вертикальная поза, как и речь, не имеет готовых связующих клеток в нервной системе, хотя ходить мы учимся раньше, чем говорить. Благодаря этой функции человек приспосабливается к окружающей среде более свободно, чем животные, которые могут приспосабливаться лишь в определенных рамках, в то время как для человека сильные изменения – дело обычное, поскольку все функции развиваются благодаря личному опыту индивида.

## **Динамические аспекты позы**

Если мы рассматриваем стояние и сидение как статичные состояния, то очень трудно описать их таким образом, чтобы была видна возможность для улучшения. Если же мы хотим добиться улучшений, мы должны описывать динамические аспекты. С динамической точки зрения любая

устойчивая поза – это одна из ряда поз, составляющих движение. Двигаясь от одной стороны к другой, маятник проходит точку равновесия с наибольшей скоростью. Если же он будет остановлен в этой точке, то в ней он и останется, пока к нему не будет приложена внешняя сила. Для поддержания такой устойчивой позы не требуется энергия. Когда человек ходит, встает, садится, его тело должно время от времени проходить сквозь устойчивую вертикальную позу, не требующую энергии. Однако, если движения не вполне приспособлены к силе тяжести, прохождение тела через эти положения не ощущается ясно, и мышцы продолжают выполнять излишнюю работу.

Для того чтобы поддерживать стоячую и сидячую позы, являющиеся устойчивыми положениями, не нужно прикладывать усилий. В таком устойчивом положении нужен лишь минимум энергии, чтобы оставаться в покое.

## **Автоматическое и сознательное управление**

Большинство теоретических и практических трудностей исчезает, если обратить внимание на тот факт, что мышцы, способные отзываться на сознательное управление, реагируют также и на команды другой, бессознательной части нервной системы. В обычных условиях автоматический контроль преобладает, хотя сознательное управление может появиться в любой момент. Когда нужна самая быстрая реакция, например, когда возникает опасность падения или внезапная угроза для жизни, автоматическая реакция срабатывает быстрее, чем мы понимаем, что случилось. Достаточно поскользнуться на банановой корке, чтобы убедиться, что наше тело восстановит равновесие «само собой». Это будет рефлекторное движение, которое системой сознательного управления даже не осознается.

Мы чувствуем устойчивость положения благодаря кинестетическим ощущениям мышц. Если управление мышцами осуществляется только сознательно, мы находимся в устойчивом положении; если управление переходит к автоматической системе и сознательный контроль на мгновение прекращается, – значит положение неустойчиво. Сознательное управление вернется, как только автоматическая система вернет тело в устойчивое положение.

## **Как искажаются ощущения**

Все, что уменьшает чувствительность и способность различать, замедляет реакции на раздражители. Поза начинает исправляться, только если ее отклонение от устойчивого положения значительно, и исправление требует уже значительных усилий. Это еще сильнее уменьшает тонкое

осознание изменений. Вся система действия и исправления становится все более грубой. В конце концов возникают существенные сбои в управлении и даже повреждение системы.

Одна из причин возникновения таких отклонений – боль физического или эмоционального происхождения. Боль, подрывающая единство тела и «я», – основная причина отклонений от идеальной позы. Боль такого рода уменьшает ценность индивида в его собственных глазах. Возникает нервное напряжение, которое еще больше уменьшает чувствительность, так что мы перестаем замечать даже значительные отклонения от идеальной позы, и мышцы напрягаются, хотя индивид не замечает собственных усилий. Управление может быть искажено до такой степени, что мы думаем, будто ничего не делаем, а в действительности без необходимости напрягаем мышцы.

### **Чувствительность при сознательном действии**

Если мы хотим увеличить степень осознания мышечных усилий при сознательных действиях, мы, по-видимому, должны научиться также осознать мышечные усилия, которые в результате привычки обычно ускользают от нашего сознательного ума. Если мы сумеем освободиться от этих излишних напряжений, мы с большой ясностью ощутим устойчивое положение. Мы сможем вернуться к той стадии, когда исчезают сознательные мышечные усилия, поддерживающие равновесие, поскольку оно полностью обеспечивается древней частью нервной системы, так что сможем находить для себя наилучшие положения, унаследованные физической структурой.

### **Динамика равновесия**

Вернемся к динамическому взгляду на физическую устойчивость. Мы знаем, что для маятника наиболее устойчивое положение – это середина пути, то место, где он висит вертикально. Сила, выводящая маятник из равновесия, постепенно расходуется на трение, так что размах становится все меньше, пока маятник не остановится в положении равновесия; из этого положения его можно вывести с минимумом усилий, приложенных в любом направлении, кроме вертикального. Это справедливо также для тела в состоянии равновесия. Так, например, вершина прямо-растущего дерева раскачивается в любом направлении, в котором дует ветер. Точно также хорошая вертикальная поза – та, из которой тело с минимумом мышечных усилий может двигаться в любом желательном направлении. Это означает, что в вертикальном положении не должно быть мышечных усилий, исходящих из сознательного управления, если

только это не намеренные усилия, или, наоборот, не происходят из дурной привычки, ускользающей от сознания.

## **Раскачивание стоя**

Встаньте и попробуйте дать своему телу легко раскачиваться из стороны в сторону, как будто это дерево на ветру. Обратите внимание на движение позвоночника и головы. Продолжайте, сделайте десять-пятнадцать таких небольших, спокойных движений, пока вы не заметите связи между этим движением и вашим дыханием. Затем попробуйте такие же движения взад-вперед. Вы скоро заметите, что движения назад легче и больше, чем движения вперед, во время которых чувствуется некоторое напряжение в лодыжках.

Впрочем, точки напряжения могут быть весьма индивидуальными. Лишь в редких случаях встречается такая совершенная организация мышц груди, плеч, ключиц, затылка, ребер и диафрагмы, что удастся почувствовать постоянную связь между раскачиванием взад-вперед и процессом дыхания, как в предыдущем раскачивании из стороны в сторону.

Теперь раскачивайте тело так, чтобы макушка головы очерчивала горизонтальные круги. Продолжайте, пока не почувствуете, что вся работа совершается нижней частью ног и все движение можно почувствовать в лодыжках. Попробуйте теперь снова покачаться из стороны в сторону, потом взад-вперед, потом снова кругами, в ту и другую стороны, но теперь вес тела перенесите на правую ногу, в то время как левая касается пола лишь большим пальцем и не принимает участия в движении, лишь помогает поддерживать равновесие, увеличивает точность движений и устраняет помехи, мешающие дыханию. Потом повторите это движение с переносом веса тела на левую ногу. Повторите каждое движение от двадцати до тридцати раз, пока они не будут выполняться максимально плавно и удобно.

## **Движение сидя**

Сядьте на край стула. Ноги поставьте на пол на достаточном расстоянии друг от друга и расслабьте мышцы ног настолько, чтобы колени могли двигаться из стороны в сторону и вперед легким движением лодыжек. В этом положении раскачивайте туловище из стороны в сторону, пока не установятся легкие покачивающиеся движения, совпадающие со столь же плавным дыханием. После паузы начните такие же движения взад-вперед, пока не почувствуете движения тазобедренного сустава и таза, а также движения коленей взад-вперед.

Теперь вращайте туловище так, чтобы макушка головы описывала круг, причем голова должна держаться на позвоночнике как на палочке. Не должно быть изменений в положении позвонков; позвоночник движется так, будто снизу он приклеен к стулу, а на верхнем его конце покачивается, очерчивая круги, голова. Вся конструкция напоминает конус, поставленный на вершину, а голова – конец вращающегося отрезка. Проведите то же движение в противоположном направлении и сделайте его до тех пор, пока не исчезнут все препятствия и движение не станет непрерывным, текучим и плавным.

### **Динамическая связь между положением сидя и стоя**

Теперь мы подошли к самому важному моменту: к динамической связи между сидением и стоянием. Большинство людей считает, что для того, чтобы перейти от сидения к стоянию, необходимо прикладывать усилия. Не осознавая этого, они готовятся к этим усилиям, напрягая мышцы затылка и выдвигая вперед подбородок. Эти ненужные мышечные усилия происходят от желания сделать позу более твердой, чтобы ноги – преимущественно колени – могли сделать усилие. Мы увидим, что это усилие совершенно не нужно. Все эти движения показывают намерение подняться с помощью сильного движения головы, переносящего весь вес на туловище.

Вернемся к сознательному управлению и автоматическому управлению. Вмешательство состоит в том, что ноги сознательно нажимают на пол прежде, чем центр тяжести тела продвинется вперед над ступнями. Когда центр тяжести реально продвинется вперед и окажется над ногами, рефлекторное движение, возникающее в древней части нервной системы, не будет восприниматься как усилие.

Намеренное надавливание на пол ногами обычно происходит слишком рано; рефлекс не успевает сработать. Поскольку при медленных движениях преобладает сознательный контроль, он вмешивается в рефлекторное управление и не дает движению совершиться естественным, органичным и эффективным образом. Наше осознание должно распознать органическую потребность: такое распознавание и есть истинное «познание себя».

Вмешательство происходит следующим образом. Ноги начинают давить вниз слишком рано, пытаясь выпрямиться, таз силой удерживается на месте, его верхняя часть может быть даже отставлена назад. Поднятие совершают мышцы живота, и голова при этом движется вперед и вверх. Но тело упадет назад в сидячее положение, если момент этого движения недостаточен, чтобы поднять вес таза над ногами, которые жестко закреплены и не сгибаются в коленях и голеностопных суставах. Подобные трудности при завершении этого движения можно наблюдать у стариков

и ослабленных людей, которые недостаточно сильны, чтобы выполнить описанные излишние усилия. А ведь усилия, действительно необходимые для того, чтобы встать, невелики и по силам даже старым и слабым людям.

## **Оцените ваши ошибки и достижения**

Прежде чем выполнить следующие упражнения, сядьте и поставьте под ноги домашние весы. Затем встаньте так, как вы привыкли вставать. Когда вы поставили ноги на весы, они отметили примерно четверть вашего веса – это вес ваших ног. Вставая, заметьте движение стрелки: она качнется гораздо дальше вашего веса, затем вернется к более низкому весу, будет двигаться туда и сюда, пока наконец не остановится на отметке вашего веса.

Когда вы решите, что научились вставать лучше (как будет рассказано дальше), опять проверьте себя с помощью весов. Если движение стало эффективным, стрелка будет двигаться к отметке вашего веса постепенно, параллельно вашему вставанию, и не перейдет эту цифру. Это означает, что движение не содержит ненужного ускорения.

Если вы попробуете подсчитать, сколько усилий вы сэкономили, вы увидите, как мало нужно сил для того, чтобы правильно подняться. Теперь снова сядьте на кончик стула и позвольте своему телу раскачиваться вперед и назад, причем движения должны становиться все более широкими, но без внезапного увеличения усилия в какой-либо точке. Избегайте прямого намерения встать, потому что это приведет к незаметному возвращению привычного метода вставания. В действительности, для того чтобы встать, усилий нужно не больше, чем для раскачиваний. Как это делается? Вот несколько подсказок, каждую из которых стоит попробовать, даже если вам удастся самый первый вариант.

### ***1. Избегайте сознательной мобилизации мышц ног***

Во время движения вперед думайте о поднимании коленей и ступней от пола, чтобы качание вперед не заставляло вас напрягать мышцы бедер, функция которых – выпрямить ноги. Напряжение этих мышц создает возрастающее давление ступней на пол. (The contraction of these muscles results in increased pressure of the feet on the floor.) Теперь вы можете оставить стул (Таз теперь может оставить стул) безо всякого дополнительного усилия – сидячее положение перейдет в стоячее.

### ***2. Избегайте сознательной мобилизации мышц шеи***

Во время раскачивания взад и вперед возьмите себя за волосы на макушке головы в направлении по линии шейного отдела позвоночника, легко, чтобы вы могли почувствовать, напряжены ли мышцы шеи. Если при качании вперед затылочные мышцы не напрягаются, не будет и

внезапного давления на ступни, и тело перейдет в стоячее положение безо всяких изменений дыхания, то есть без излишних напряжений в груди.

Повторите это упражнение, держа волосы левой рукой. Обычно разные руки действуют по-разному.

### **3. Остановите намерение подняться**

Движение вперед должно быть продолжено до точки, в которой вы почувствуете усилие в ногах и дыхательном аппарате, то есть когда ритмическое движение прекратится и возрастет мышечное усилие. В этой точке и происходит вставание – это не продолжение предыдущего движения, а внезапное «выдергивание» вверх с приложением усилий. В этот момент остановите дальнейшее движение и застыньте в том положении, в котором исчезает раскачивающая сила. Остановите намерение встать и посмотрите, какая часть тела в результате расслабится, – для правильного вставания не нужны такие излишние усилия. Это нелегко, и чтобы обнаружить лишнее напряжение, нужно быть очень внимательным. Если вы остановите стремление встать, положение, в котором вы замерли, сразу станет столь же удобным, как и просто сидячая поза. Одинаково легко будет и завершить движение вставанием, и снова сесть.

### **4. Ритмичные движения колен**

Сядьте на край стула, поставьте ноги удобно на пол, далеко друг от друга. Начните двигать коленями, соединяя и разъединяя их, пока движения не станут ритмичными, регулярными и легкими. Возьмите себя за волосы на макушке головы и поднимите в стоячее положение, не прерывая движения коленей. Если тело недостаточно организовано, движение коленей прервется хотя бы на мгновение или вы попытаетесь встать в тот момент, когда колени находятся в одном из концов движения – или в наибольшем удалении, или в наибольшем сближении, – в любом из этих положений колени могут остановить движение так, что это не будет заметно.

### **5. Отделение действия от намерения**

Для совершенствования действия необходимо отделить действие от намерения, как это показано в следующем упражнении, которое одновременно помогает улучшить выполняемое действие и является средством проверки его качества.

Сядьте на стул как раньше, поставьте перед собой спинку другого стула. Положите руки на спинку переднего стула, и, вместо того чтобы думать о вставании, подумайте о поднимании своего таза – и в тот же момент встаньте.

Встав, положите руки на спинку стула перед собой и, вместо того чтобы думать о том, как вы сядете, подумайте о том, как вы вновь опустите таз на стул, и совершите движение, думая об этом.

Опускание таза на стул – средство, используемое для того, чтобы сесть, также как поднятие его со стула – средство, используемое для того, чтобы встать. И таким образом вы обращаете внимание на средство выполняемого действия, отвлекаясь от намерения его выполнить. Многие люди способны встать и сесть таким образом, не думая о том, что они делают. Действие хорошо выполняется, если нет разницы, думает ли человек о намерении или о средстве его выполнения. Если действие выполняется неправильно, наблюдатель сразу может сказать, каким из двух способов пользуется человек.

### **Концентрация на цели может создать лишнее напряжение**

Легко переключить внимание с цели простого действия на средства его достижения и выполнить действие. При сложном действии чем больше желание достичь цели, тем больше будет различаться выполнение этого действия при концентрации на цели и при концентрации на средствах. Слишком сильное стремление к цели часто порождает внутреннее напряжение. Это напряжение не только препятствует достижению желаемой цели, но и может даже быть опасным: желание, например, догнать отъезжающий автобус может заставить забыть о дорожном движении.

### **Улучшения возникают при отделении цели от средств**

В большинстве случаев, когда действие связано с сильным желанием, оно может быть сделано более эффективно, если отделить цель от средств ее достижения. Из двух людей, одинаково хорошо водящих машину, доедет быстрее тот, кто меньше спешит.

Серьезные препятствия к выполнению действия могут возникнуть тогда, когда и само действие и средства опираются на древние части нервной системы, управление которыми не осознается – примерами тому могут служить секс, засыпание, опорожнение кишечника и так далее. Такие действия могут выполняться так, будто цель является средством, а иногда – как будто средства являются целью. Эту проблему можно изучить на примере простых целей и средств, чтобы применить достигнутое к более сложной ситуации.

### **Эффективная сила действует в направления движения**

Сядьте на край стула и положите кончики пальцев правой руки на макушку головы. Прикосновение должно быть достаточно легким, чтобы вы могли различать изменения в напряжении задней части шеи. Под-

нимайте и опускайте подбородок (посредством движения мышц затылка и шеи) и посмотрите, отмечают ли ваши пальцы движение головы.

Дополните движение головы вперед и вверх движением тазобедренного сустава, пока ваш зад не поднимется со стула и вы не окажетесь в положении стоя, но при этом не возникнет внезапного увеличения напряжения в ногах на какой-то стадии движения.

Вы заметите, что контроль движения с помощью кончиков пальцев и плавное движение вверх к положению стоя организовали мышцы груди таким образом, что ребра и грудь висят на позвоночнике и не закрепляются мышцами.

Чтобы вес грудной клетки приходился на позвоночник и чтобы дыхание было свободным во время всего упражнения, усилие мышц тазобедренных суставов должно быть направлено таким образом, чтобы регулирующая сила проходила по самому позвоночнику. Не должно развиваться паразитных сил, изменяющих угол наклона головы и искривляющих спину.

Прежде чем это движение станет точным и эффективным, практика должна создать в вас чувство легкости и силы (power), пока вы не перестанете напрягаться, сдерживая дыхание или задействовать мышцы груди. Тенденция сдерживать дыхание – инстинктивна, это часть тенденции предотвратить разрывающие силы или давления, способные горизонтально сместить позвонки, вывести их из вертикали столба, который они образуют.

### **Отсутствие выбора делает напряжение привычным**

Пока в любое действие вкладывается излишнее усилие, человек должен прикладывать все больше неприятных и нежелательных усилий. Отсутствие выбора в отношении того, делать ли усилие, превращает действие в привычку, и в конце концов ничто не кажется более естественным, чем то, к чему человек привык, даже если это противоречит всякой разумности или необходимости.

Привычка как таковая может быть полезной; но мы слишком сильно полагаемся на нее, а критическое отношение к себе при этом заглушается, способность различать и распознавать уменьшается, а это постепенно превращает нас в машины, действующие бездумно.

## Урок 2.

**Что такое хорошее действие?****Эффективное действие совершенствует тело и его способности**

Об эффективности действия можно судить прежде всего по простому критерию: достигает ли оно своей цели. Но этого недостаточно. Действие должно также совершенствовать живое и развивающееся тело по меньшей мере в такой степени, чтобы такое же действие выполнялось в следующий раз более эффективно. Например, можно затянуть винт кухонным ножом, но это повредит и винт, и нож. Человеческое тело способно к столь различным типам движений и действий, что трудно дать краткое определение эффективного действия, либо определение будет упрощенным. Тем не менее мы попробуем рассмотреть, что необходимо для хорошо выполненного действия.

**Обратимость – черта сознательного движения**

Если мы просто будем двигать рукой справа налево и обратно со средней скоростью, все согласятся, что движение удовлетворительно, если его можно прервать и обратить в любой момент, продолжить в первоначальном направлении, или решить сделать вместо этого совершенно другое движение.

Это качество присуще простым движениям, вроде описанного, даже если мы не знаем об этом; его можно обнаружить во всех полностью сознательных, целенаправленных движениях. Мы будем называть его обратимостью. Легкий удар по сухожилию под коленной чашечкой вызывает дерганье ноги – движение, которое совершенно рефлекторно, которое мы не можем остановить, обратить или изменить. То же самое относится к лоническим движениям, дрожи и спазмам. Эти движения необратимы, потому что они непроизвольны.

**Хорошие движение легки и легко выполняются**

Рассматривая вставание со стула, мы видели, что хорошее сознательное движение выполняется тогда, когда нет конфликта между сознательным движением и автоматической реакцией тела на тяготение, когда они соединяются и помогают друг другу выполнить движение, которое как бы

направляется единым центром. Сознательное управление обычно эффективно при сравнительно медленных движениях, таких, которые не представляют опасности для тела и не вызывают боли, которая заставила бы автоматическую реакцию препятствовать принятому решению.

Мы видели также, что простое движение руки было хорошим, хотя мы не знали о том, что это будет хорошее движение. Как правило, все легко выполнимые движения – хорошие.

Важно научиться превращать движения, требующие усилий и напряжения, в хорошие движения – то есть в движения, которые прежде всего эффективны, а также удобны и легки.

### **Избегание трудностей – повседневная норма**

Как правило, люди прекращают развивать и совершенствовать свои способности к приспособлению около тринадцати-четырнадцати лет. Те виды деятельности ума, эмоций и тела, которые еще трудны или невозможны в это время, так и не становятся привычными. В результате способности человека оказываются гораздо более ограниченными, чем они могли бы быть.

Эти ограничения обычно возникают в результате трудностей, с которыми сталкивается индивид в процессе физиологического или социального развития. Когда индивид многократно испытывает определенную трудность, он обычно оставляет деятельность, которая оказывается трудной, не удается или каким-то образом его не удовлетворяет. Он устанавливает для себя правило, говоря, например: «Я не могу научиться танцевать», «Я необщителен по природе» или «Мне никогда не понять математику». Границы, которые он таким образом себе ставит, мешают его развитию не только в тех областях, которые он решил оставить, но и в других; они могут повлиять на всю его личность в целом.

Чувство, что что-то «слишком трудно», распространится и овладеет другими видами деятельности. Трудно оценить важность для индивида тех качеств, которых ему не хватает, и тех вещей, которые он не пробует делать; потери, которые возникают при этом, неисчислимы.

### **Нет предела совершенствованию.**

Человек, привыкший читать при свете лучины или керосиновой лампы, сочтет стеариновую свечку пределом усовершенствования и не будет обращать внимания на дым и копоть, которые с ней связаны. Если сравнить с этим преимущества искусственного освещения, мы увидим, какие ограничения связаны со свечой, и согласимся, что считали свечу верхом совершенства лишь из-за своего невежества. Каждый раз, когда мы рас-

ширяем пределы нашего знания, чувствительность и точность наших действий и пределы того, что казалось естественным и нормальным, также расширяются.

Чем более развит индивид, тем легче его действия, то есть организация ощущений и мышц более гармонична. Когда деятельность освобождается от лишних усилий, возникающая в результате легкость увеличивает чувствительность и способность к различению, что делает действие еще более легким. Теперь человеку легче найти оставшиеся лишние усилия даже в действиях, которые прежде казались ему легкими. По мере увеличения чувствительности действие становится все более совершенным – до некоторого уровня. Чтобы перейти этот предел, нужно улучшить организацию всей личности. Но на этой стадии дальнейшее продвижение будет достигаться не медленно и постепенно, а внезапным скачком. В конце концов легкость действия превращается в новое качество, открывающее новые горизонты.

Представим себе актера, оратора или учителя, страдающего от хрипоты и начинающего искать пути улучшения произношения, чтобы избавиться от своего недостатка. Сначала он пытается определить, где концентрируется лишнее усилие, которое он совершает; по-видимому это происходит где-то в дыхательном аппарате или в горле. Когда он научится уменьшать лишнее напряжение и ему станет легче говорить, он заметит, к своему удивлению, что его челюсти и язык тоже делали лишнюю работу, которой он не замечал, но которая вносила свою лепту в его хрипоту. Таким образом, улучшение, достигнутое в одной области, делает возможными более точные наблюдения в других областях.

Он продолжает развивать свои достижения и добивается того, что может теперь пользоваться мышцами языка и челюстей без лишнего напряжения. Тут он может заметить, что использовал только заднюю часть ротовой полости для резонирования, не используя переднюю. Это вызывает напряжение в дыхательном аппарате, поскольку нужно более сильное давление воздуха. Когда он научится использовать и переднюю часть ротовой полости, речь станет для него более легким делом, и он увидит, что использование мышц груди и диафрагмы также улучшилось.

Теперь он, к своему удивлению, обнаружит, что напряжения в мышцах груди, диафрагмы и передней части рта возникали из-за постоянного напряжения мышц задней части шеи, которые выдвигали его голову и подбородок вперед, нарушая его дыхание и вредя органам речи. Это приведет его к дальнейшим открытиям относительно того, как он стоит и двигается.

Таким образом, оказывается, что вся личность целиком вовлечена в правильный процесс речи. Но даже эти открытия и связанные с ними улучшения – это еще не все. Человек, обнаружит, что его голос, ранее ограниченный в лучшем случае диапазоном октавы, может достигать и

более высоких, и более низких звуков; он обнаружит новые качества своего голоса и обретет возможность петь. Это также откроет для него возможности в новых областях жизни, и он обнаружит способности, о которых и не мечтал раньше.

## **Использование широких мышц для трудной работы**

Для того чтобы движения были эффективными, тяжелую работу по передвижению тела должны выполнять мышцы, предназначенные для этой цели.

Наиболее широкие и сильные мышцы связаны с тазом. Большую часть работы выполняют именно эти мышцы – мышцы ягодиц, бедер и живота. По мере отдаления от центра тела к конечностям мышцы становятся тоньше. Мышцы конечностей предназначены лишь для того, чтобы направлять движения, в то время как основная сила тазовых мышц передается через кости конечностей к точке, где она должна действовать. В хорошо организованном теле работа совершается широкими мышцами и передается к точке назначения посредством костей, которые направляются тонкими мышцами, без больших потерь на своем пути.

## **Силы, действующие под углом к основному направлению, наносят вред**

В идеальных условиях работа, совершаемая телом, проходит через позвоночник и кости конечностей, то есть по возможности прямо. Если тело образует углы к основной линии действия, часть усилия, совершаемого тазовыми мышцами, не достигнет точки, для которой это усилие предназначается; кроме того, могут пострадать связки и суставы. Если, например, мы отталкиваем что-то вытянутой рукой, сила тазовых мышц будет действовать прямо через руку. Если же согнем руку в локте под прямым углом, сила в верхней части будет не больше, чем сила одной только передней части руки. Действие становится трудным и неудобным, потому что невозможно задействовать широкие мышцы, их сила почти полностью поглощается телом.

Если сила широких тазовых мышц передается через кости, трудно удержаться от сжимания груди, чтобы дать возможность направляющим мышцам выполнить хотя бы часть работы, которую с легкостью выполняют тазовые мышцы. Хорошая организация тела позволяет выполнить большую часть обычных действий без какого бы то ни было ощущения усилия или напряжения.

**Формирование способов выполнения идеальных действий**

Скелет должен перемещаться из одного положения в другое, – например из сидячего в стоячее, – так, словно мышц нет вовсе, и кости связаны только связками. Чтобы быстро и эффективно встать с пола, тело должно быть организовано таким образом, чтобы кости двигались как скелет, поднимаемый за голову. Тогда мышечное усилие будет передаваться через кости и все усилия тазовых мышц превратятся в полезную работу.

## Урок 3.

**Некоторые фундаментальные свойства движения**

Этот урок научит вас распознавать некоторые фундаментальные свойства сознательного управления мышцами. Вы обнаружите, что трех десятков медленных, легких и коротких движений достаточно, чтобы изменить фундаментальный тонус мышц, то есть степень их напряжения перед волевой активацией. Изменения тонуса, возникнув в определенном месте, распространяются по той половине тела, часть которой задействована. Движение становится простым и легким, когда основную работу делают крупные мышцы центра тела, а конечности только направляют кости к цели.

**Ощущение собственного тела**

Лягте на спину. Ноги удобно расположите врозь. Вытяните руки над головой, расставив их так, чтобы левая рука находилась примерно на одной линии с правой ногой, а правая рука – с левой ногой.

Закройте глаза и попробуйте почувствовать участки тела, соприкасающиеся с полом. Обратите внимание, как лежат на полу пятки, одинаково ли давление на них и одинаковы ли точки их соприкосновения с полом. Таким же образом прочувствуйте соприкосновение с полом икр, нижней части коленей, бедер, нижних ребер, верхних ребер, лопаток. Обратите внимание на расстояние между плечами, локтями и запястьями, лежащими на полу.

Несколько минут таких исследований покажут вам, что слева и справа плечи, локти, ребра и тому подобное ощущаются по-разному. Многие обнаружат, что в таком положении локти не касаются пола, а висят. Руки не покоятся на полу, и их трудно долго удерживать в таком положении.

**Скрытая работа мышц**

У нас есть копчик, пять поясничных, двенадцать спинных и семь шейных позвонков. На какой позвонок в районе таза давление больше всего? Все ли поясничные позвонки касаются пола? Если нет, то что поднимает их над полом?

На какой из спинных позвонков приходится наиболее сильное давление? В начале этого урока большинство людей обнаруживает, что два

или три позвонка тесно соприкасаются с полом, остальные же образуют арку между ними. Это удивительно, ведь мы намеревались лечь на пол и отдохнуть, не прикладывая никаких усилий и не делая никаких Движений, так что теоретически все позвонки и ребра должны касаться пола хотя бы в одной точке. Скелет, лишенный мышц, действительно лежал бы именно таким образом. По-видимому, мышцы поднимают те части тела, к которым они прикреплены, но мы не осознаем этого.

Невозможно вытянуться на полу всем позвоночником без сознательного напряжения некоторых участков. Если отпустить это сознательное напряжение, эти участки снова поднимутся от пола. Чтобы весь позвоночник лежал на полу, мы должны прекратить работу мышц, которая делается без нашего ведома. Как сделать это, если сознательные усилия не помогают? Мы должны попробовать косвенный метод.

### **Начинайте каждое движение заново**

Лягте еще раз и выпрямите руки и ноги, как раньше. Может быть теперь хотя бы тыльная сторона кисти будет касаться пола, а может быть пола коснутся даже локти и верхние части рук. Теперь поднимите правое предплечье (двигая только плечом), настолько, чтобы тыльная сторона локтя оторвалась от пола, делая медленное, бесконечно малое движение. Затем дайте рукам снова упасть на пол, делая медленное движение. Снова так же поднимите руку, пока тыльная сторона кисти не оторвется от пола, и снова опустите. Повторите это двадцать-тридцать раз. Каждый раз после того, как вы подняли и опустили руку, сделайте полную паузу, остановите движение полностью; пусть следующее движение будет новым, совершенно отдельным движением.

### **Скоординируйте дыхание и движение**

Если вы будете внимательны, вы заметите, что тыльная сторона кисти начинает немного скользить по полу, поскольку рука выпрямляется прежде, чем подняться. После того как вы повторите движение достаточное количество раз, вы заметите, что оно совпадает с ритмом дыхания. Поднятие и «удлинение» руки будет точно совпадать с моментом, когда воздух начинает выходить из легких.

### **Остановитесь и понаблюдайте**

Сделав примерно двадцать пять движений, медленно положите руки вдоль тела. Делайте это движение очень постепенно, быстрое движение может вызвать боль в плече, которое работало. Приподнимите ноги, со-

гнув их в коленях, и отдохните немного. Отдыхая, отметьте разницу между ощущениями в левой и правой сторонах тела.

## **Медленное и постепенное движение**

Теперь повернитесь на живот, руки и ноги вытяните, как раньше. Медленно поднимите правый локоть от плеча, пока он не оторвется от пола (кисть руки не обязательно должна тоже отрываться от пола), затем снова дайте руке опуститься.

Чтобы выполнить вышеописанное движение, руки должны быть удобно вытянуты над головой, так, чтобы расстояние между кистями рук было меньше, чем между локтями, а локти слегка согнуты.

Продолжайте поднимать локоть одновременно с началом выдоха воздуха из легких. Повторите это по меньшей мере двадцать раз. Если движение медленное и постепенное, вы можете заметить, что локоть «ползет» вместе с верхней частью руки, то есть немного выпрямляется, прежде чем начать подниматься. Если локоть поднимается достаточно, чтобы потянуть за собой запястье, то оно тоже может оторваться от пола.

## **Исключите ненужные усилия**

Когда человек в таком положении поднимает запястье, кисть руки редко остается расслабленной и свисающей. Большинство людей незаметно для себя напрягают мышцы внешней стороны предплечья, и кисть руки поднимается настолько, что между нею и предплечьем образуется угол. Обратив на это внимание, можно постепенно остановить это излишнее и ненамеренное мышечное усилие. Чтобы сделать это, мы должны расслабить мышцы предплечья, а не только мышцы пальцев. Когда реакция будет полной, кисть повиснет и образуется угол между ладонью и внутренней стороной предплечья. Если локоть теперь поднять, кисть руки будет расслабленно свисать.

## **Используйте мышцы спины**

Продолжайте движение, поднимая всю руку, включая локоть и запястье, пока не почувствуете, что для этого не требуется мышечное усилие, что единственное усилие исходит из района плеча. Чтобы плечу было легче подниматься от пола, нужно ввести в действие мышцы спины. Тогда плечо будет подниматься от пола вместе с лопаткой и правой верхней стороной груди.

Теперь снова лягте на спину, отдохните и ощутите насколько по-разному ваши плечи, спина и руки соприкасаются с полом с правой и левой стороны.

## **Одновременное действие**

Снова выпрямите руки над головой кистями врозь. Выпрямите ноги ступнями врозь. Очень, очень медленно поднимите одновременно правую ногу и правую руку. Требуется очень небольшое движение, чтобы лишь приподнять тыльную сторону кисти и пятку над полом. Обратите внимание, одновременно ли возвращаются на пол пятка и кисть, или нет. Обнаружив, что именно возвращается раньше, рука или нога, вы заметите, что эта конечность и поднимается раньше. Нелегко достичь абсолютной одновременности в этом упражнении. Как правило, рука и нога движутся несколько вразнобой. Чтобы достичь большей синхронности, поднимите руку одновременно с началом выдоха; потом поднимите ногу одновременно с началом выдоха. Наконец, поднимите руку и ногу одновременно с началом выдоха. Это улучшит координацию конечностей.

## **Ощущение удлинения позвоночника**

Теперь поднимите руку и ногу одновременно. Обратите внимание, не поднимаются ли поясничные позвонки немного от пола, когда поднимается только нога, без руки, и действует ли на эти позвонки одновременное поднятие ноги и руки.

Поясничные позвонки поднимаются от пола, потому что нога поднимается мышцами, прикрепленными спереди таза. Мышцы спины также участвуют в поднимании этих позвонков. Является ли работа этих мышц необходимой или излишней? Поверните ногу направо, то есть поверните тазобедренный сустав, колено и нижнюю часть ноги. Теперь очень, очень медленно поднимите ногу в этом положении и посмотрите, как измененное положение ноги влияет на движение поясничных позвонков. Постепенно станет ясно, что когда рука и нога поднимаются вместе в тот момент, когда начинается выдох, тогда работу выполняют мышцы живота и груди. Поясничные позвонки не только не поднимаются, но, наоборот, придавливаются к полу. Поднимать руку и ногу становится легче, и появляется ощущение, будто тело удлиняется. Такое чувство удлинения позвоночника сопровождает большинство правильно выполняемых движений тела.

## **Излишнее усилие укорачивает тело**

Почти во всех случаях преувеличенное напряжение, оставшееся в мышцах, приводит к укорачиванию позвоночника. Ненужное усилие, сопровождающее действие, укорачивает тело. Если в деле предвидится трудность, тело пытается предпринять защитные меры, чтобы преодолеть эту трудность. Именно на это тратятся ненужные усилия, препятствующие организации правильного действия. Пределы возможного должны расширяться с помощью изучения и понимания, а не с помощью упрямых усилий и попыток защитить тело.

Кроме того, самозащита и излишние усилия – это выражение недостаточной уверенности в себе. Почувствовав напряжение, человек прикладывает усилия, чтобы сделать тело сильнее, готовит его к действию, хотя в действительности он лишь принуждает себя к излишним усилиям. Действие, основанное на такой попытке усилия, не будет изящным и не вызовет у индивида желания повторить его. Хотя таким образом можно достичь желаемой цели, цена за такое достижение оказывается больше, чем кажется на первый взгляд.

Отдохните минутку и понаблюдайте за тем, как изменились соприкосновения тазовой части тела с полом, а также попытайтесь понять, чем отличаются ощущения в левой и правой сторонах тела.

## **Что более удобно?**

Повернитесь на живот и вытяните руки над головой широко врозь. Вытяните ноги, также широко раскинув их. Поднимите одновременно правую ногу и правую руку. В каком положении находится ваша голова, когда вы собираетесь поднять конечности? Лицом вниз, влево или вправо? Попробуйте поднимать руку и ногу на выдохе. Прodelайте это несколько раз, сначала прижимаясь правой щекой к полу, то есть лицом налево. Потом повторите, прижав лоб к полу, то есть лицом вниз, и, наконец, прижав к полу левую щеку. Теперь сравните усилия, которые требовались в этих трех положениях, и решите, в каком из положений легче всего было выполнять это действие. Для более или менее хорошо организованного тела наиболее удобным должно быть положение, когда левая щека лежит на полу. Повторите это движение примерно двадцать пять раз. Выполняя это упражнение, вы все яснее и яснее будете ощущать, что давление тела на пол смещается к левой стороне живота, между грудью и тазом.

Оставайтесь на животе и продолжайте по-прежнему поднимать правую руку и ногу, но теперь с каждым движением поднимайте также голову, следя за движением кисти.

Перевернитесь на спину и отдохните после двадцати пяти движений. Затем повторите движения как раньше, поднимая руку, ногу и голову. Заметьте, что тело лежит на полу иначе, чем перед началом упражнения. Отметьте те части тела, которые соприкасаются с полом. Найдите точку, где давление сильнее всего. Повторите движение двадцать пять раз и остановитесь.

### **Какой глаз открыт шире?**

Встаньте, пройдитесь немного, отметьте разницу в ощущениях в правой и левой сторонах тела, разницу в ощущениях веса, длины рук, длины ног. Посмотрите в зеркало на свое лицо: какая сторона выглядит свежее, на какой стороне морщины и складки менее заметны, какой глаз открыт шире?

Попробуйте вспомнить, замечали ли вы во время выполнения упражнения и передышки, что одна из рук и одна из ног становится как бы длиннее? Не старайтесь преодолеть ощущение разницы между сторонами тела, пусть оно продолжается, наблюдайте за ним, пока оно не уменьшится и не исчезнет совсем. Если не вмешаются какие-либо напряжения, различие может чувствоваться в течение нескольких часов. В течение этого времени наблюдайте, какая сторона тела функционирует, на какой стороне движение выполняется более плавно.

### **Поработайте над левой стороной**

Повторите все описанные упражнения на левой стороне.

### **Диагональные движения**

После того как вы поработаете на левой стороне, очень, очень медленно поднимите правую руку и левую ногу вместе и повторите это движение двадцать пять раз. Обратите внимание на изменение в относительном положении позвонков и ребер, заметьте, что в этом случае тело опирается совсем не на те точки, на которые оно опиралось при поднимании ноги и руки с одной и той же стороны тела.

Немного отдохнув, одновременно поднимите левую руку и правую ногу, повторите это движение двадцать пять раз и снова отдохните. Теперь одновременно поднимите все четыре конечности и голову вместе с началом выдоха. Повторите это движение двадцать пять раз. Отдохнув, поднимайте только конечности, оставляя голову на полу.

Повторите эти сочетания движений лежа на животе. Наконец, лягте на спину и почувствуйте все части тела, которые теперь соприкасаются с

полом, от пяток до головы, как в начале урока. Отметьте произошедшие изменения, особенно в позвоночнике.

## Урок 4.

**Дифференциация частей  
и функций в дыхании**

Теперь вы научились распознавать движения ребер, диафрагмы и живота, чтобы совершенствовать дыхание. Хорошая организация этих мышц необходима для того, чтобы легко и глубоко дышать. Вы научитесь распознавать разницу в длительности периодов вдоха и выдоха, поймете, что процесс дыхания приспосабливается к положению тела в поле тяготения. Нижние ребра двигаются больше, чем верхние и играют в дыхании более важную роль. Наконец, вы увидите, что дыхание становится легче и ритмичнее, когда тело поддерживается прямо без сознательного усилия, то есть, когда весь вес приходится на скелетную структуру.

**Объем груди и дыхание**

Лягте на спину. Выпрямите ноги, пятки врозь, согните колени. Подошвы будут стоять на полу, как в положении стоя, ноги врозь. Подвигайте коленями, соединяя и разъединяя их несколько раз, пока каждое колено не займет положение на плоскости, проходящей через ступню, по линии от центра пятки до точки между большим пальцем и соседним с ним. Поддержание коленей в таком положении не требует мышечных усилий.

Наберите воздух в легкие, увеличивая объем груди настолько, чтобы это не вызвало неудобства. Многие люди дышат, не давая груди двигаться по отношению к позвоночнику. Вместо того чтобы увеличивать объем груди в соответствии с ее структурой, они поднимают спину, то есть поднимают всю грудь от земли, включая нижнюю часть спины, так что ее внутренний объем увеличивается только за счет движения ложных ребер.

Почувствуйте, лежит ли ваш позвоночник на полу по всей длине груди, когда она расширяется и грудина отодвигается от позвоночника. Не пытайтесь силой придавить позвоночник к полу, не прикладывайте усилий. Просто наполняйте легкие воздухом, смотрите, как наполняется грудь, и наблюдайте, придавливается ли в это время позвоночник к полу.

Прекратите движение. Подождите, пока появится необходимость вдохнуть. Тогда повторите упражнение снова, много раз.

## Дыхательные движения без дыхания

Когда вы сделали это и движение стало для вас ясным, попробуйте поднять грудь как раньше, но без вдоха. То есть сделайте дыхательное движение грудью, но без вдыхания или выдыхания воздуха. Повторите это несколько раз, пока не почувствуете необходимость вздохнуть. Наполните легкие и повторите движение грудью. Остановитесь и отдохните и после пяти серий таких движений проверьте ваше дыхание. Как оно изменилось с тех пор, как вы начали упражнение? (When you have done this and the movement has become clear, try to raise the chest as before, but without breathing in. That is, make the breathing movements with the chest, but without either drawing in or expelling air. Repeat this several times, until you again feel the need to breathe. Fill your lungs and repeat the movements of the chest. Stop and rest, and after five or six repetitions of this series of movements check your breathing. In what way has it changed since before you began the exercise?)

## Увеличение объема нижней части живота

Положите кончики пальцев на живот, локти на полу. Подождите, пока легкие наполнятся воздухом. Сожмите грудь, как бы для того, чтобы выдохнуть воздух, но задержите дыхание, не выдыхая. Возрастающее давление воздуха увеличит давление в животе, которое можно направить вниз, в направлении анального кольца. Когда воздух пройдет ниже пупка, нижняя часть живота станет круглой, как футбольный мяч.

Проследите, как ваши руки поднимутся и раздвинутся в стороны по мере того, как живот будет надуваться.

В жидкости, содержащейся в животе, давление распределяется одинаково во всех направлениях. Тем не менее, большинству людей поначалу не удастся расширить живот во всех направлениях в этом упражнении, если только они не обладают сильными и хорошо развитым бедрами и спиной. Следовательно, нужно следить за тем, чтобы давление распределялось в животе по всем направлениям, в том числе и назад – к полу (Instead, they strain the muscles of the back in the neighborhood of the hips until the spine rises from the ground at the hips. Attention must therefore be paid to establishing equal pressure in the stomach in all directions, including backward, toward the floor). Когда вы сможете это сделать, вы увидите, что выдвигание живота вперед выводит воздух из легких. Подождите, пока легкие снова наполнятся, и затем выдохните воздух посредством выдвигания живота вперед и его кругового расширения, пока не почувствуете, что части тела вокруг бедер давят на пол. Отдохните и отметьте изменения, произошедшие после этих дыхательных движений.

## **Колебательное движение диафрагмы**

Наполните легкие воздухом и задержите дыхание – не вдыхайте и не выдыхайте; затем сожмите грудь и расширьте живот последовательными движениями. Теперь снова расширьте грудь и сожмите живот. Повторяйте эти движения попеременно, задерживая дыхание столько, сколько сможете. Нетрудно проделать пять-шесть попеременных движений груди и живота, как будто это две стороны весов, так что одна поднимается, когда другая опускается.

Повторите все упражнения пять-шесть раз. Затем попробуйте еще раз, с максимальной скоростью, не вызывающей дискомфорта. Когда эти движения проделываются достаточно быстро, можно различить движение и даже булькающий звук, где-то между ребрами и пупком. Там что-то меняет свое положение и давит то вверх, в направлении головы, то вниз, в направлении ног. Это движение диафрагмы. Обычно мы не ощущаем диафрагму, но в этом упражнении мы можем косвенно определить ее положение в теле, не зная анатомического расположения.

## **Нормальное дыхание**

Лягте на спину, распрямите руки и ноги ступнями врозь. Повторяйте попеременно движение груди и живота, не меняя своего обычного ритма дыхания. Попеременные движения груди и живота вверх-вниз можно делать при нормальном дыхании точно так же, как и при дыхании с задержкой. Таким образом, можно различать движения, необходимые для дыхания, и излишние движения, сопровождающие его.

Повторите движение двадцать пять раз. Немного отдохнув, повернитесь на живот, вытяните руки над головой ладонями врозь, вытяните ноги ступнями врозь и проделайте те же движения.

## **Не существует полностью симметричных позвоночников**

Трудно встретить человека с вполне симметричным позвоночником. В большинстве случаев плоскость плеч и груди несколько повернута относительно плоскости таза, в результате чего одна сторона тела двигается легче, чем другая. В детстве, когда ребенок совершает множество разнообразных сознательных движений, это не важно. Взрослые же люди обычно ограничиваются повторением небольшого числа движений и не совершают других. Тело приспособляется к ограниченному набору движений, к ним приспособляется также скелетная структура, в результате позвоночник искривляется.

## Почувствуйте середину

Важно понаблюдать, коснется ли выдвинутая грудь земли точно в середине грудины. То же самое верно и для живота. Это не легко, потому что у нас недостаточно развиты способности к определению таких вещей. Человек может полагать, что его тело лежит на земле симметрично, в то время как внешний наблюдатель ясно видит, что это не так. Тем не менее попробуйте несколько раз. Теперь продолжайте упражнения, но когда вы выдвинете грудь, дайте левой стороне более отчетливо соприкоснуться с землей, а когда выдвигаете живот – пусть правая сторона касается земли первой.

Теперь вся спина будет двигаться наискось, от правой стороны копчика к левому плечу. После двадцати пяти подобных движений повторите предыдущее упражнение, то есть постарайтесь расположить середину груди и живота на земле, и посмотрите, как изменилось ваше представление о том, где находится середина. Теперь сделайте двадцать пять движений наискось в противоположном направлении, потом опять поищите середину в каждом движении и посмотрите, как изменилось ваше представление о ней (Now do another twenty-five movements in the opposite way, resting the left side of the stomach and the right side of the chest on the ground. When you have done this, again try to rest the middle of chest and stomach on the ground at each movement and observe how clearly the middle can now be identified).

Теперь повернитесь на спину. Повторите попеременное движение груди и живота и обратите внимание, как увеличилась амплитуда движения груди. Отметьте ощущение свободного движения и постарайтесь найти на спине те места, где движение стало легче, где исчезло напряжение.

## Колебательное движение на боку

Лягте на правый бок. Вытяните правую руку над головой. Обхватите голову левой рукой, пальцами на правом виске, ладонью на макушке. Теперь поднимите голову с помощью левой руки, так, чтобы левое ухо приблизилось к левому плечу. С головой в таком поднятом положении расширьте грудь во всех направлениях и втяните живот, наблюдая за движениями ребер по обеим сторонам. С правой стороны пол будет мешать расширяющемуся движению ребер и груди, так что она сможет расширяться только влево, где раздвижение ребер будет отталкивать голову назад, в направлении правой руки.

Повторите это движение двадцать пять раз, затем лягте на спину и посмотрите, какие части спины опустились и более отчетливо соприкасаются теперь с полом.

Повторите это движение двадцать пять раз, лежа на левом боку.

### **Колебательные движения на спине**

Лягте на спину, поднимите плечи от пола, удерживая себя на предплечьях и кистях рук, лежащих параллельно телу. Грудь при этом будет находиться под углом к полу, а голова и плечи останутся свободными. Опустите голову вниз, так, чтобы подбородок коснулся грудины. В этом положении сделайте двадцать пять колебательных движений между грудью и животом. Потом лягте на спину, отдохните. Снова поднимитесь на локтях, но теперь пусть голова опустится назад в направлении пола, чтобы подбородок отошел как можно дальше от грудины. Сделайте двадцать пять таких колебательных движений и обратите при этом внимание на движения позвоночника. Лягте на спину и понаблюдайте за своим дыханием. Оно должно явно улучшиться, стать легче и глубже.

### **Колебательные движения стоя на коленях**

Встаньте на колени, расставив их широко врозь и вытянув нижнюю часть ног так, чтобы ногти касались пола. Опустите голову так, чтобы макушка коснулась пола перед вами. Руки, ладонями вниз, расположите по бокам головы, чтобы они поддерживали часть веса и защищали голову от излишнего давления. Наполните грудь воздухом, втяните живот, затем сожмите грудь, расширяя живот; повторите это движение двадцать пять раз. Выполняя это упражнение, обратите внимание, что, когда расширяется грудь, тело движется вперед в направлении головы, а сама голова немного поворачивается вперед на полу. Подбородок движется назад к груди, мышцы затылка и спины растягиваются и натягиваются, в то время как позвоночник прогибается несколько выше. Когда расширяется живот, таз уходит вниз и назад, как будто вы собираетесь сесть на пятки. Спина менее согнута, и поясничные позвонки образуют вогнутую линию. Повторите это движение двадцать пять раз. Затем лягте на спину и посмотрите, есть ли изменения в дыхании при соприкосновении спины с полом.

### **Как колебательные движения влияют на дыхание**

Влияние на дыхание на этот раз будет больше, чем раньше. В вертикальном положении легкие и прочие части дыхательного аппарата под действием веса опускаются максимально низко. Когда воздух вдыхается, нужно активное, усилие для поднимания, чтобы легкие могли расширяться. В последнем упражнении, когда макушка головы прижималась к полу, вес легких направлял их к голове. Вдыхание не требовало усилий для поднимания, но при выдохе нужно было выполнить некоторую работу, чтобы поднять легкие к положению выдоха. Нужно помнить, что легочная ткань сама не содержит мышц и легкие двигаются мышцы ре-

бер, диафрагмы и живота. Замечали ли вы, что в обычном вертикальном положении воздух вдыхается быстро, а выдыхается медленно? Когда, например, мы говорим, паузы между предложениями невелики. Мы говорим на продолжительном выдохе. Когда же макушка головы прижата к полу, процесс выдоха короток и быстр, а вдох длиннее. Проверьте это на своем опыте.

### **Искривление позвоночника и движение таза**

Встаньте на колени, расставив их врозь. Опустите голову и руки, как ранее. Придвиньте левое колено немного ближе к голове. Повторите колебательные движения груди и живота. Когда расширяется грудь, тело будет двигаться к голове приблизительно как ранее, но, когда выдвигается живот и таз, совершая движение назад, к сидячему положению, оно будет двигаться по направлению к правой ступне, и бедра будут заходить за плечи. Теперь можно наблюдать два разных движения позвоночника: выпуклое и вогнутое, как ранее, а также движение таза вправо и влево относительно плеч. Выполнив двадцать пять таких движений, лягте на спину и понаблюдайте, как изменились ощущения в груди, как изменилось дыхание и соприкосновение спины с полом.

Теперь снова встаньте на колени и сделайте те же двадцать пять движений, но придвинув правое колено ближе к голове, чем левое. Обратите внимание, как различаются движения таза в этом положении и в предыдущем. Попробуйте найти основную причину этого различия. Если вы не можете найти ее сейчас, вам это удастся со временем, когда ваша способность наблюдать и различать улучшится.

### **Расширение спины**

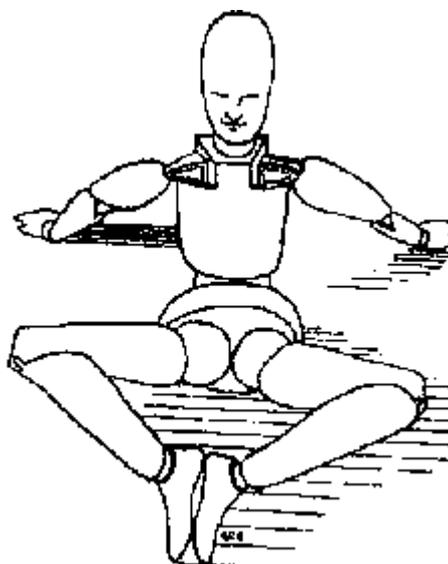


Рис.1 Сядьте на пол... отклонитесь назад, опершись на руки... колени в стороны... ступни ног обращены друг к другу

Сядьте на пол, колени врозь настолько, чтобы ступни можно было соединить и положить посередине. Правую руку положите на левую сторону груди, на нижние ребра, левую руку – на правую сторону груди, как бы обняв себя. Опустите голову, выдвиньте грудь и втяните живот; обратите внимание на дыхание и повторяйте эти движения. Наблюдайте, как расширяются ребра на спине под вашими пальцами. Грудь не расширяется вперед, потому что часть ее мышц занята движением, обнимающим спину. На сей раз легкие расширяются, в основном, в результате расширения нижних ребер. Это наиболее эффективное дыхательное движение, потому что в этом месте легкие шире всего.

Сделайте двадцать пять движений. Последите за ребрами: продолжают ли они двигаться.

Встаньте. Посмотрите, стало ли ваше тело более прямым, чем в начале упражнения. Положение плеч должно значительно измениться, почувствуйте это. Проверьте свое дыхание. Без сомнения оно должно быть лучше, чем обычно. Это улучшение – положительный шаг, являющийся результатом практической работы. Одно лишь теоретическое понимание не может вызвать такое дыхание.

Lie on your back. Draw up your knees. Cross your right leg over the left knee.

Come to the initial position... both feet on the floor... comfortably spread. Raise both arms... touch both palms, as if clapping... arms are straight up in the air with straight elbows.

Lift left arm and put right arm underneath left armpit. Get hold of the left shoulder blade.

... knees bent at right angle... soles of the feet in the direction of the ceiling... imagine your ankles... and knees are tied together with a piece of string... tilt both legs.

Open your knees sideways... feet lie on their outer edges... your right hand, palm turned upwards... the fingertips come underneath the right heel... the thumb goes, [together] with all the other fingers, underneath the heel... lift it a little bit.

... grip the toes... with the left hand, so that the small toe rests in your left palm.

Sit up again... slightly move your body to the right, so that you can lean against the floor with your right knee and leg... left foot must move out of the way, to your left and maybe even backward... Then rock your head a little bit more to the right, over the knee.

... your head a little bit more to the right, over the knee... near to the floor... you will suddenly find yourself rolling... rollover your right shoulder blade, with the left leg into the air and, probably, the left one leaving the floor too.

From the lying position, on your back, roll to the right... left leg somewhat balancing your weight... your right knee... touches the floor... head goes close to the floor in the direction of the knee.. .the weight of the left leg enables you... to sit... in the position from which you started.

Lift that right foot in front of you, move it higher—higher — and at the top... curve it nearer to yourself... Lower your head; you will probably be able to bring that foot somewhere very near to the top of your head..,

... move your hand and head, to the right... and from that position... move your head, with your eyes, back to the left, you look left.

Sit on the floor. Lean on your right hand behind you... bend your left leg... to the left on to the floor near your buttock... the right foot near to yourself... somewhere near your left knee ... Lift your left hand in front of... your eyes...

## Урок 5.

**Координация флексоров (сгибателей)  
и экстензоров (разгибателей)**

Этот урок научит вас увеличивать напряжение выпрямляющих мышц спины, вы узнаете, что продолжающееся натяжение флексоров (сгибателей) живота увеличивает тонус экстензоров (разгибателей) спины. Вы сможете удлинить мышцы, поворачивающие тело. Удлинение экстензоров затылка посредством активации их антагонистов в передней части шеи улучшит равновесие головы в положении стоя. Вы также улучшите дифференциацию движения головы и туловища.

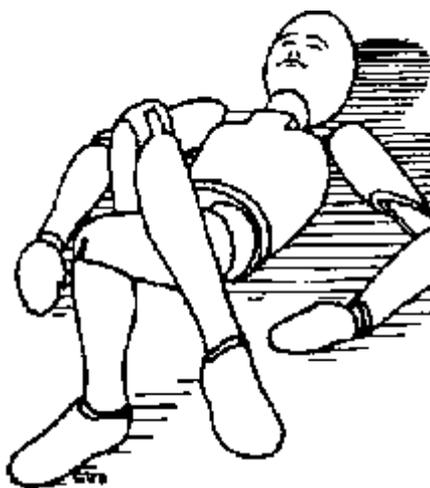
**Направление напряжения при вращательном движении**

Рис.2 Лягте на спину. Потяните вверх колени.  
Положите правую ногу на левое колено

Лягте на спину, раскинув ноги. Согните колени и закиньте правую ногу за левую.

Дайте обоим коленям наклониться направо, так что они теперь поддерживаются только основанием левой ноги. Вес правой ноги поможет обоим ногам наклониться направо к полу. Теперь верните колени в нейтральное положение, затем наклоните их опять вправо. Повторите это движение двадцать пять раз. Руки должны лежать по сторонам тела. Дайте легким наполниться воздухом, когда колени опускаются, так что каждое движение соответствует дыхательному циклу.

Понаблюдайте, какие движения совершает таз, когда ноги опускаются. Левая сторона будет немного подниматься от пола и тянуться в направ-

лении левого бедра. Таз будет тянуть за собой позвоночник, который, в свою очередь, будет тянуть за собой грудь, так что левая лопатка будет стремиться приподняться от пола. Продолжайте опускать ноги направо, пока левое плечо не оторвется от земли, затем дайте ногам вернуться к середине. Постарайтесь понаблюдать, как крутящее движение передается от таза к левому плечу по позвонкам и ребрам.

Движение позвоночника, разумеется, также чувствуется в движении головы, затылок которой лежит на полу. Когда колени опускаются направо, подбородок ближе подходит к груди, когда же колени возвращаются к середине, голова лежит ровно, как вначале. Выпрямите ноги, подождите немного и попробуйте почувствовать, с какой стороны таза изменения больше. Одна из сторон теперь лучше соприкасается с полом: какая?

### Движение коленей

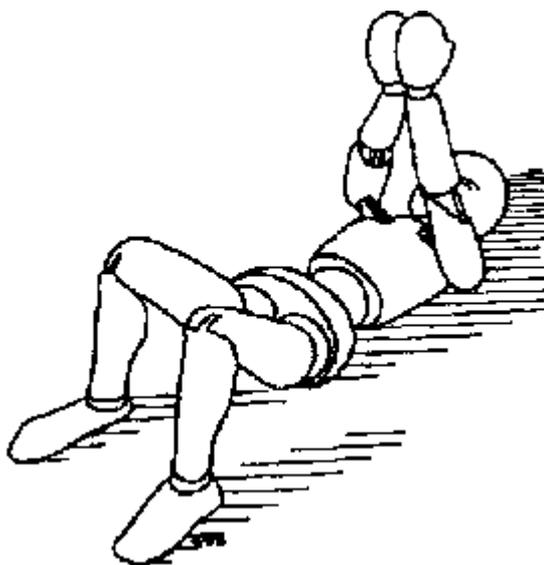


Рис.3 Займите исходную позицию... обе ступни на полу... лягте поудобнее. Поднимите обе руки... сведите обе ладони, как при хлопке... руки вытянуты вверх, локти прямые

Поднимите колени, ступни врозь, каждое колено вертикально над ступней. Еще лучше – сдвиньте колени вместе (ступни врозь), затем раздвиньте и повторяйте эти движения до тех пор, пока не сможете ясно почувствовать, что колени точно над ступнями, то есть в таком положении, в котором не нужно никаких мышечных усилий, чтобы они не клонились ни друг к другу, ни в стороны. Поднимите руки в направлении потолка над глазами и соедините ладони, как при хлопке, руки выпрямлены в локтях. Плечевой пояс и руки образуют треугольник, вершину которого составляют соединенные запястья. Поднимите плечевой пояс от пола, как будто кто-то поднимает вас за правое плечо; обе руки

наклоняются влево, к полу. Упомянутый треугольник не изменяется, локти не двигаются, не давайте локтям отдаляться друг от друга. Возвратитесь к середине. Вдохните, но дайте тазу двигаться больше, чем нужно.

Дайте треугольнику, образованному руками, наклониться влево во время выдоха. Повторите это движение двадцать пять раз.

Нужно ли вам поднять голову от пола, чтобы выполнить это движение? Как далеко ваши руки могут пойти налево, когда лицо тоже поворачивается налево?

Отдохните немного. Какое плечо плотнее лежит на полу? Снова поднимите колени. Положите правое колено на левое, опустите оба направо. Посмотрите, опускаются ли ноги ниже, чем раньше. Перемените колени, то есть положите левое колено на правое. Опустите колени налево и снова верните их в середину. Повторите это движение двадцать пять раз. Отдохните немного и посмотрите, какая сторона теперь плотнее лежит на полу и легче соприкасается с ним. Снова раздвиньте колени в стороны и посмотрите, как легко и далеко они теперь опускаются. Это нужно сделать чтобы уловить, какие улучшения произошли после выполнения следующего упражнения, в котором будет двигаться верхняя часть тела

### **Движение плечевого пояса направо**

Поднимите руки треугольником, как ранее. Опустите обе руки в правую сторону, выполните двадцать пять движений вправо, как ранее влево. Отдохните и отметьте, как изменилось соприкосновение плеч с полом. Дайте коленям снова наклониться налево и отметьте улучшения, возникшие в результате движения рук и плеч направо. Увеличение размаха движений стало возможным благодаря тому, что расслабились мышцы между ребрами и спинные мышцы смогли свободнее поворачиваться.

### **Движение коленей и одновременное поднятие головы**

Положите правое колено на левое. Дайте коленям самим опуститься направо, не прикладывая специальных усилий. Соедините руки за головой, переплетая пальцы, руками помогите голове подняться, дав локтям сблизиться впереди при поднимании головы. Затем дайте голове вернуться на пол, локти тоже возвращаются на пол. Дайте легким наполниться воздухом и снова поднимите голову во время выдоха. Поднимайте голову прямо вперед, хотя таз и ноги повернуты направо. Повторите это движение двадцать пять раз, поднимая голову каждый раз при выдохе. После выполнения упражнения посмотрите, как изменилось соприкосновение ребер, позвоночника и таза с полом. Отдохните немного и посмотрите, какая часть туловища плотнее всего соприкасается с полом.

## Другое переплетание пальцев

Положите левое колено на правое, дайте обоим коленям опуститься налево настолько, чтобы было удобно. Переплетите пальцы не так, как вы это делаете обычно, а наоборот.

Теперь еще раз переплетите пальцы не думая, – наверное, они переплетутся обычным образом; затем переплетите их до-другому и посмотрите, как это небольшое изменение влияет на положение плеч и головы. Вам даже может показаться, что все «криво».

Поднимите голову и повторите предыдущее движение, обращая внимание на все детали. Сделав это движение двадцать пять раз, отдохните и посмотрите, как изменилось ваше соприкосновение с полом.

## Изменения в поясничных позвонках

Лягте на спину, поднимите колени, переплетите пальцы за головой и поднимите ее при выдохе. Повторите это движение двадцать пять раз. Потом отдохните несколько минут, по-прежнему лежа на спине. Попробуйте определить, какие именно изменения произошли в тазовых позвонках. Может быть, они в первый раз в вашей жизни соприкоснулись с полом без сознательных усилий с вашей стороны. Может быть, они опустились, но излишнее напряжение еще осталось, так что спину все еще нужно расслаблять.

## Раскачивание туловища с перекрещенными руками

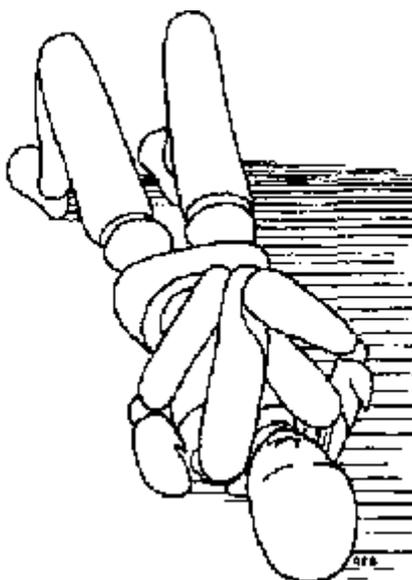


Рис.4 Поднимите левую руку и положите правую руку в левую подмышечную впадину. Достать левую лопатку

Лягте на спину и поднимите колени, так, чтобы ступни стояли на полу удобно, врозь. Правую руку под мышкой проведите к левой лопатке, левую руку, тоже под мышкой, – к правой лопатке.

Теперь покатайте туловище справа налево и обратно, чтобы правая рука поднимала левое плечо от пола при движении направо, а левая рука поднимала правое плечо при движении налево. Не помогайте тазом, вертите из стороны в сторону только верхней частью тела. Повторите это упражнение двадцать пять раз, начиная с медленных движений и увеличивая скорость до тех пор, пока не будете вертеться свободно и легко.

Отдохните немного. Перемените руки, – чтобы левая рука была под правой. В этом положении проделайте еще двадцать пять вращательных движений, начиная медленно и постепенно увеличивая скорость.

### **Качающиеся движения при неподвижной голове**

Отдохните и попробуйте вспомнить, принимала ли голова какое-нибудь участие в этом раскачивании из стороны в сторону. Почти наверняка – да. На этот раз сосредоточьтесь взгляд на каком-нибудь пятне на потолке. Обхватите плечи, как раньше, и повторите раскачивание из стороны в сторону. Удерживайте таз в одном положении и удерживайте взгляд на пятне. На этот раз ваша голова не будет принимать участия в раскачивании. Это движение вам незнакомо, потому что вы не привыкли двигать плечами, не двигая головой в том же направлении.

Отдохните немного, затем повторите качание, позволив на этот раз голове двигаться вместе с плечами. Теперь, продолжая двигать спиной, остановите движение головы, зафиксировав взгляд на потолке. Понаблюдайте, как улучшаются движения по мере того, как вы учитесь отделять движение головы от движения плеч.

### **Движение головы и плеч в противоположных направлениях**

Отдохните. Затем продолжите раскачивающиеся движение спины, как ранее, но теперь поворачивайте голову и глаза в направлении, противоположном направлению движения плеч. Продолжайте движения головы и плеч в противоположных направлениях, пока движение не станет хорошо скоординированным и плавным.

Перемените положение рук, переместив ту, которая была снизу, наверх, и проделайте еще двадцать пять движений плечами и головой в противоположных направлениях. Теперь отдохните и еще проделайте раскачивание, но только голова и плечи в одном направлении. Отметьте, что теперь движение легче и непрерывнее, а угол поворота увеличился.

(Reverse the position of your arms, putting the lower one on top, and do another twenty-five rolling movements with head and shoulders going in opposite directions. Then rest, and start again with head and shoulders moving together. Observe that the movement is now easier and more continuous although your rolling angle has grown.)

Полежите спокойно. Через минуту попробуйте отметить, произошли ли еще какие-нибудь изменения в позвоночнике. Весь ли он лежит на полу, включая и поясничные позвонки?

Очень медленно поднимитесь, пройдите несколько шагов и посмотрите, как вы теперь держите голову, а также как вы дышите и как чувствуют себя ваши плечи. Вы почувствуете, что тело стало более прямым, хотя вы не прикладывали к этому сознательных усилий. Отметьте, что изменилось. Понимаете ли вы, почему такие значительные изменения произошли столь быстро после простых движений?

## Урок 6.

**Дифференциация тазовых движений  
с помощью воображаемых часов**

В этом уроке вы заметите излишние бессознательные усилия мышц таза и научитесь более тонко управлять положением таза, а также улучшите положение позвоночника. Вы сможете лучше координировать движения головы и туловища, а также двигать ими в противоположных направлениях. Благодаря этому улучшатся вращательные движения позвоночника в положении стоя. При примитивных движениях глаза, голова и туловище поворачиваются вправо и влево одновременно. Осознание этой тенденции позволяет поворачивать их по отдельности или в разных сочетаниях, делая повороты легче или увеличивая угол поворота. Вы также изучите связь между ощущением, вызванным движением тела, и положением конечностей в пространстве.

**Изменение кривизны поясницы**

Лягте на спину, поднимите колени и поместите ступни на землю, удобно расставив их врозь, приблизительно на линии бедер.

Руки положите на землю по сторонам тела, также на удобном расстоянии.

Поднимите бедра от пола усилием мышц спины, так, чтобы поясничные позвонки образовали дугу над полом. Постарайтесь сделать эту дугу больше, так, чтобы под ней могла пробежать мышь. Вы почувствуете, что ноги цепляются за пол. Мышцы впереди тазобедренного сустава помогают, поднимая верхнюю часть таза от пола, и в результате увеличивается давление на копчик.

**Циферблат на тазе**

Представьте себе циферблат, нарисованный на задней части таза, так что цифра шесть приходится на копчик, а цифра двенадцать – на верхнюю часть таза, на то место, где таз переходит в спину; это место вы можете нащупать пальцами (низ пятого поясничного позвонка). Используя этот циферблат, мы можем сказать, что в только что выполненном упражнении бедра были подняты, а большая часть таза приходилась на «шесть часов». «Три часа» оказываются в районе правого тазобедренного сустава, «девять» – левого. Прочие цифры следует представить в соответствующих промежуточных местах:

Постарайтесь еще раз сделать так, чтобы большая часть давления таза на пол пришлась на «шесть часов», то есть на копчик. Спинные мышцы искривят линию поясничных позвонков, которую продолжают мышцы таза и коленей. Напряжение распространится на ноги, которые по-прежнему твердо стоят на полу.

Теперь переместите большую часть давления на «двенадцать часов». Это означает, что верхняя часть таза и поясничные позвонки будут покоиться на полу. Копчик, разумеется, оторвется от пола, и давление на ступни возрастет.

### **Отделите дыхание от действия**

Вернитесь к «шести часам», затем опять к «двенадцати». Переходите туда и обратно, повторите это движение двадцать пять раз. Постепенно уменьшайте усилие и меняйте положение более плавно. Постарайтесь также отделить дыхание от этого движения. Пусть дыхание остается спокойным и легким, независимо от положения тела. Движение таза должно быть медленным и непрерывным, и переход от одного положения к другому – плавным.

Теперь выпрямите ноги и почувствуйте ощущения в тазе. Попробуйте точно заметить, в каких точках изменилось соприкосновение с полом. Заметили ли вы, что, когда ваше дыхание отделилось от движения, голова стала двигаться вместе с тазом, как бы повторяя его с меньшей интенсивностью?

### **Циферблат на затылке**

Теперь давайте представим себе маленький циферблат на затылке. Центр его будет в той точке, на которую приходится наибольшее давление, когда голова лежит на полу. Когда максимальное давление таза приходится на цифру «шесть», голова опускается и подбородок ложится на горло; большая часть давления головы тоже приходится на «шесть часов» на циферблате головы. Когда давление таза перемещается на «двенадцать», голова поднимается, подбородок отрывается от горла и точка максимального давления сдвигается в направлении верхушки головы – на цифру «двенадцать» на циферблате головы.

Выполните двадцать пять движений тазом, перемещая его давление с «шести» на «двенадцать» и обратно, но следите за тем, чтобы движения таза не мешали голове. Посмотрите, как эти движения влияют на дыхание, как туловище передает движения таза голове и наоборот. Отдохните немного (выпрямив ноги).

Снова поднимите колени и поместите таз на цифру «три», то есть на правый тазобедренный сустав. Большая часть веса придется теперь на левую ступню, тазобедренный сустав поднимется от пола. Давление на правую ногу уменьшится. Повернитесь теперь на цифру «девять». Покачайте таз справа налево и обратно двадцать пять раз.

Обратите внимание, что голова повторяет это движение, если вы не напрягаете без нужды грудь и не вмешиваетесь в ритм дыхания. Отдохните немного.

## **Непрерывное движение по циферблату**

Снова поднимите колени. Переместите вес таза на «двенадцать». Переместите точку соприкосновения на цифру «один», потом вернитесь к «двенадцати». Повторите это движение пять раз. Теперь переместите таз с «двенадцати» на «два» через «единицу», и обратно. Повторите это движение пять раз. Теперь таким же образом переместите вес на цифру «три» через «один» и «два». Повторите каждое движение пять раз, затем добавляйте следующее деление циферблата, пока не дойдете до «шести», затем повторяйте, уменьшая деления до «двенадцати». Каждое движение должно описывать определенную дугу, не останавливаясь на промежуточных (для данного движения) делениях.

Убедитесь, что осознание положения таза постепенно становится все более точным. Проследите, чтобы вес таза перемещался по дуге равномерно, а не резкими рывками между «делениями».

Остановитесь, вытянитесь на полу, и отметьте различия между правой и левой сторонами таза. Отдыхая, попробуйте вспомнить, повторяла ли ваша голова движения таза по кругу. Мы многое делаем не сознавая этого. Возвратитесь к «двенадцати». Переместите вес тела на «одиннадцать», затем снова к «двенадцати». Повторите это движение пять раз. Затем перенесите вес на «десять» через «одиннадцать» и обратно. Продолжайте так в другую сторону, до «шести». Потом отдохните и отметьте, что происходит в теле.

## **Увеличение дуг**

Сдвиньте большую часть веса на «три», то есть на правый тазобедренный сустав. Затем переместите вес на «четыре», вернитесь на «три», передвиньтесь на «два», затем снова вернитесь на «четыре» через «три», и так далее, сделайте это движение пять раз.

Затем добавьте по «делению» с каждой стороны, – от «одного» до «пяти». Следующее движение – от «двенадцати» до «шести». Повторите каждое движение по пять раз.

Отдохните и отметьте, как изменилось соприкосновение тела с полом, что изменилось в результате этого упражнения.

Повторите эту серию движений с левой стороны, начав с «девятки». Отдохните. Заметили ли вы движение головы? Заметили ли вы, что делали ваши ноги, другие части тела?

## **Целое и части**

Проделайте тазом двадцать кругов движений по часовой стрелке. Во время этих движений старайтесь рассматривать тело как целое, но при этом отмечать, что делают его части. Пусть ваше внимание систематически переходит от одной части тела к другой, но не теряйте при этом ощущение тела как единого целого. Ощущение целого должно быть фоном, на котором более ясно выделяются ощущения той или иной части. Это похоже на чтение: мы видим всю страницу целиком, но этого впечатления недостаточно для ясного схватывания, мы можем понимать значения лишь тех слов, которые мы видим ясно в данный момент. Наблюдайте за движениями головы, не останавливая движения таза и головы. Сосредотачивайтесь поочередно на движениях головы и на движениях таза. Понаблюдайте, как постепенно улучшается качество движения, оно становится более непрерывным, плавным, точным и быстрым.

Отдохните. Потом сделайте движение в противоположном направлении, против часовой стрелки.

## **Объективные и субъективные движения**

До сих пор мы представляли себе циферблаты, нарисованные на самом теле, и находили их «точки» по ощущению давления на пол. Теперь представьте себе, что циферблаты нарисованы на полу, и попробуйте мысленно измерить расстояние между «шестью» и «двенадцатью». Также мысленно представьте себе те же расстояния на теле и заметьте, как сильно отличаются расстояния на полу и на теле. Какое расстояние более конкретно? Какое правильно? Расстояние на полу более объективно, на теле – более субъективно.

По мере выполнения заданий этого урока вы будете замечать, что ваши суждения в этих случаях различны, но субъективные оценки асимптотически приближаются к объективным. Иными словами, субъективные ощущения действуют в более широком поле, чем объективные, что ограничивает нашу способность познавать простую материальную реальность, окружающую нас. Конкретная реальность накладывает необходимые ограничения, это что-то вроде наименьшего общего знаменателя для всех нас. Истинную способность каждой нервной системы мож-

но определить только по ее индивидуальным характеристикам, то есть по личности человека. С точки зрения этого теста различия между людьми огромны. Когда эти представления будут широко распространены, общий уровень поднимется, и поэтому различия между индивидами возрастут еще более.

## **Внешний и внутренний контакт**

Продолжайте круговые движения тазом. Теперь представьте себе, что цифры циферблата на теле несколько выступают и оставляют отпечатки на полу, как печать. Проследите за соприкосновением каждой цифры на теле с отпечатком на полу. Это я называю установлением контакта между внешним и внутренним, пока они не соединятся в единое действие.

Отдохните. Как обычно, отметьте, как изменилось соприкосновение тела с полом.

Повторите упражнение, двигая таз против часовой стрелки.

Отдохните и вспомните, как тело лежало на полу перед началом упражнения, мысленно отметьте изменения. Сейчас кажется, что улучшение достигло своего пика, таз лежит на полу вполне плоско, как по длине, так и по ширине. Но это не предел, потому что нет предела совершенствованию действий.

## **Продолжение вращений таза**

Поднимите правое колено, левую ногу оставьте в положении отдыха, то есть вытянутой и под углом. Сделайте двадцать движений тазом по часовой стрелке. Обратите внимание, где теперь таз прилегает к полу плотнее, чем ранее, а где – менее плотно.

Сделайте двадцать вращательных движений против часовой стрелки, подняв левое колено (правая нога вытянута), и обратите внимание, какие «отметки» циферблата более ясно чувствуются. Ощущения, по-видимому, будут симметричны предыдущим.

Вытяните ноги и посмотрите, изменилось ли соприкосновение таза с полом. Вы снова обнаружите, что только после того, как произошли изменения, мы можем ясно оценить предшествующее положение.

Продолжая лежать, раскинув ноги, проделайте двадцать движений тазом по часовой стрелке. Отметьте, где таз давит сильнее, а где слабее. Продолжайте движение в противоположном направлении и отметьте, в чем разница.

Заложите правую ногу за левое колено. Проделайте двадцать движений по часовой стрелке, потом двадцать – против часовой стрелки. Отдохни-

те и оцените результаты. Потом заложите левую ногу за правую и повторите те же движения.

Очень, очень медленно, отдохнув не меньше минуты, повернитесь на бок и встаньте. Отметьте, как изменился угол таза по отношению к позвоночнику, как изменилось дыхание, движения рук и ног. Что чувствуют глаза, лицевые мышцы?

### **Что будет происходить на следующих стадиях**

На следующих стадиях положения, использовавшиеся в этом уроке, послужат для новых паттернов движений. Мы будем учиться двигать головой и тазом в противоположных направлениях. Когда голова движется по часовой стрелке, таз – против часовой. Благодаря этому улучшатся образ тела, отношение частей друг к другу и непрерывность, плавность движений. Это значит, что улучшится и управление.

Когда осознание станет более отчетливым, мы добавим еще один элемент – движение глаз. Они могут двигаться вместе с тазом, противоположно голове или вместе с головой, противоположно тазу. По мере того как осознание становится более зрелым, расширяется и понимание.

Движение таза по «циферблату» можно попробовать и в других положениях, например, опираясь на предплечья, с открытыми коленями и ступнями, соединенными друг с другом; или же сидя с опорой сзади на руки. В каждом из этих положений можно испробовать различные варианты.

## Урок 7.

**Посадка головы  
влияет на состояние мускулатуры**

При выполнении упражнений из этого урока мы почувствуем, как зависят мышцы всего тела от работы мышц головы и шеи. Чем свободнее и легче становятся движения головы и чем лучше она может повернуться, тем легче становится повернуть все тело настолько, насколько это анатомически возможно. Вы обнаружите немедленное действие воображаемых движений и научитесь различать проецируемый образ действия и реальное выполнение действия, и от этого улучшится градация мышечного усилия при более тонких мышечных действиях.

**Вращение ног направо**

Лягте на живот, ладони к полу, одна на другой, так что можно положить на них лоб. Ступни отдельно, на ширине тазобедренных суставов. Поднимите ступни от пола, согнув колени, и обоприте одну ступню о другую. Колени примерно под прямым углом, широко врозь, подошвы смотрят в сторону потолка.

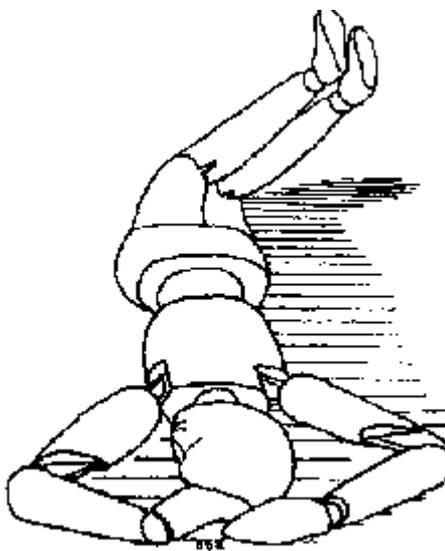


Рис.5 Колени согнуты под прямым углом... подошвы к потолку... представьте, что ваши лодыжки... и колени связаны веревкой... наклоните ноги

Теперь поверните ноги направо, то есть дайте им опуститься к полу, не давая левому колену подняться от пола. Чтобы это стало возможным, левая ступня должна скользить по правой лодыжке и выше, в то время как правая ступня приближается к полу. По мере возвращения к исход-

ному положению, левая ступня будет скользить обратно по правой ноге, пройдет по лодыжке и остановится у правой ступни. Повторите это движение двадцать пять раз и посмотрите, через какие части костной структуры проходит вращательное движение от ног к позвонкам шеи.

Посмотрите, какой из локтей двигается дальше во время движения направо и как этот локоть возвращается в первоначальное положение, когда ноги возвращаются к середине. Движение локтя невелико, но его можно заметить.

## **Лицо движется налево, йоги – направо**

Положите левую ладонь на тыльную сторону правой руки; поверните голову налево, пусть правое ухо и правая щека лежат на руках. Снова согните колени и дайте ногам наклониться направо, а затем вернуться к середине. Обратите внимание на передние ребра, на то, что давление на одну сторону грудины возрастает, когда ноги опускаются направо. Расслабьте грудь, чтобы уменьшилось давление на ребра, дайте давлению распространиться на более широкое пространство, пока не сведете его к минимуму. При каждом движении ног прослеживайте, как двигательная волна идет от позвонка к позвонку в направлении головы, посмотрите, регулярно ли вращательное движение или целые группы позвонков движутся вместе секциями, вместо того чтобы двигаться один за другим. Посмотрите, становится ли движение ног шире, когда вы повернули голову налево.

## **Проверка лежа на спине**

После двадцати пяти движений отдохните на спине и почувствуйте тело: изменилось ли соприкосновение с полом? Поверните несколько раз голову справа налево и обратно, посмотрите, есть ли различия в движениях в разные стороны, то есть не поворачивается ли лицо вправо более легко, плавно и далеко, чем налево, или наоборот.

## **Лицо и ноги направо**

Снова лягте на живот. Положите левую ладонь на правую руку. Поверните голову направо, так что левая щека и левое ухо лягут на руки. Продолжайте поворачивать ноги вниз направо, не изменяя расстояния между коленями во время движения: пусть левая ступня скользит по правой ноге, как раньше.

Стало ли вращение позвоночника больше или меньше? Легче или труднее движения ног, помогает или мешает поворот головы направо?

## **Вращение позвоночника и дыхание**

Представьте, что палец движется вдоль вашего позвоночника, от копчика до основания черепа, останавливаясь и отмечая каждый позвонок на пути. Таким образом легче проверить, есть ли какое-нибудь движение в позвонках, является ли поворот постепенным и где он заметнее. Отметьте тот момент движения, когда легкие наполняются воздухом. Когда вы поворачиваете ноги: когда легкие возвращаются в нейтральное положение или во время вдоха? Чтобы поворот был легче и больше, лежащая на полу грудь должна быть свободна от воздуха, а реберные мышцы – расслабленными. Отдохните немного на спине.

## **Голова неподвижна, колени соединены**

Лягте снова на живот, поверните голову налево, положив правое ухо и щеку на пол. Переплетите пальцы рук и положите их на левое ухо, локти на полу по сторонам головы. В этом положении рамка, образованная руками, создает мягкое, но постоянное давление на левую сторону лица, постепенно увеличивая угол, под которым голова повернута в сторону. Вес рук только помогает вам почувствовать изменение, которое, в действительности, вызывается работой корпуса, облегчающего движение позвонков. Соедините колени и согните их примерно под прямым углом. Подошвы повернуты к потолку.

Наклоните обе ноги направо, но на сей раз пусть они останутся вместе, как будто они связаны в коленях и лодыжках. Вы обнаружите, что теперь можете наклонить ноги только если левое колено и бедро оторвутся от пола. Вернитесь к среднему положению, затем снова наклоните ноги. Повторите это движение двадцать пять раз.

## **Размягчите тело**

Пусть движение ног начинается с выдохом. Отметьте постепенный поворот, проходящий по всей длине позвоночника, обращая особое внимание на верхние грудные и нижние шейные позвонки. Поворот таза вызовет выпрямление позвоночника. Отметьте движение в левом локте, и в каждый момент старайтесь удлинить тело и делать движение ног все более плавным и округлым. Обратите на это особое внимание, изменяя направление движения ног.

## **Изменение в движениях головы**

Окончив эти движения, дайте голове очень медленно вернуться в среднее положение. Изменения, произошедшие в средних позвонках затыл-

ка могут быть столь велики, что первое нормальное движение, выполненное на этой стадии, может быть очень неприятным. Но после первых осторожных, мелких движений не нужно будет предпринимать специальных мер предосторожности; напротив, движение головы в направлении, в котором выполнялось упражнение, без сомнения улучшится. Лягте на спину, положите голову на пол и поверните ее направо, потом налево. Посмотрите, действительно ли улучшилось движение, стало ли оно более непрерывным и плавным в направлении, в котором делалось упражнение, увеличился ли угол поворота в эту сторону по сравнению с другой.

### **Избавляйтесь от старого, когда есть новое**

Неудобство, даже боль, испытываемые при обычных движениях, когда совершается ряд последовательных действий в одном определенном положении – нечто само по себе интересное. Мы можем пользоваться телом лишь в привычных умственных паттернах. Когда большинству мышц (или, по крайней мере, мышцам, важным для выполнения данного действия) предлагаются значительные изменения – как при выполнении одного упражнения двадцать пять раз, – мы тем не менее требуем от мышц возвращения к привычным паттернам.

Только опыт изменения и пристальное внимание убедит нас вести себя иначе. Только когда опыт изменения заставит нас разочароваться в привычном паттерне и исключить его, сделать незначительным, мы сможем сделать новый паттерн привычкой – «второй натурой». Теоретически нужно лишь усилие ума, но на практике этого недостаточно. Наша нервная система устроена так, что привычки удерживаются и стремятся сохраняться. Легче исключить привычку с помощью внезапного травматического шока, чем изменять постепенно. Это функциональная трудность, поэтому важно обращать пристальное внимание на каждое улучшение и ассимилировать его после каждого ряда движений. Таким образом, мы получаем двойной эффект для способности к ощущениям: запрещение прежней, автоматической двигательной привычки, которая кажется теперь неправильной, тяжелой и менее удобной, и поощрение нового паттерна, который представляется более приемлемым, пластичным и удовлетворительным. Понимание, приобретаемое таким образом, не только интеллектуально, не только убедительно и понятно, но является и прочувствованным, становится плодом индивидуального опыта. Важно понимать связь между изменениями и его причинами, чтобы повторить опыт с достаточной точностью в тех же условиях и усилить эффект, впечатывая улучшение в ощущения.

## **Сильные вращательные движения**

Лягте опять на живот и поверните голову направо, левой щекой на пол. Переплетите пальцы непривычным образом, положите руки на правое ухо. Соедините колени и согните их под прямым углом, как ранее, затем наклоните их вниз к полу направо. Правое бедро и колено будут каждый раз поворачиваться наружу, когда ноги приближаются к полу. Можно различить внешний эффект в шейных позвонках; разумеется, поначалу ноги не должны доходить до пола, если это неудобно, хотя и возможно. Продолжайте постепенно совершенствовать движение, повторяя его двадцать пять раз. При этом внимательно наблюдайте за своим телом.

## **Различия в ощущениях и движениях разных сторон тела**

Отдохните, лежа на спине. Сравните свои ощущения с тем, что вы чувствовали в начале урока. Встаньте, пройдитесь немного, почувствуйте, как изменились ощущения в голове, туловище, спине, как изменилось управление ногами, дыханием, положением таза. Можете ли вы почувствовать, чем отличаются ощущения в правом глазу от ощущений в левом? Посмотрите в зеркало: видно ли, в какую сторону вы делали упражнение, есть ли какие-нибудь объективные свидетельства этого?

Лягте снова на живот. Положите лоб на руки и наклоните ноги направо наиболее простым способом. Теперь ноги либо достают до пола, либо, по меньшей мере, подходят к нему очень близко, и их движения стали более легкими и плавными, чем до начала урока.

Лягте на спину и почувствуйте, как соприкасаются с полом обе стороны тела от пяток до макушки.

## **Мысленное вспоминание**

Лягте опять на живот. Вспомните все различные движения, которые вы проделали в течение этого урока. Это не очень трудно, поскольку мы переходили от простого к более сложному, поворачивая позвоночник с двух концов, от затылка и от таза.

Теперь, когда вы ясно все вспомнили, проработайте все позы симметрично, двигая ноги налево, но только мысленно, то есть представьте себе ощущения, возникающие от этих движений в мышцах и костях, слегка напрягая мышцы, но не совершая видимых движений. Этот метод быстро становится эффективным; достаточно мысленно проделать каждое движение пять раз. Но нужно считать движения, чтобы не замечтаться. Без реальных действий трудно сосредоточиться. Думать труднее, чем действовать; большинство людей охотнее делают, чем размышляют о том, что они делают.

Отдыхайте после каждых пяти воображаемых движений и проверяйте результаты.

### **Осознание образа себя**

Постепенно вы начнете осознавать странное ощущение, незнакомое большинству людей: у вас начнет складываться более ясный образ себя. Этот новый образ касается в основном, мышц и скелетной структуры. Он полнее и точнее того, к которому вы привыкли, и вы можете удивиться, почему же вы раньше не знали об этом состоянии. Лягте на живот и посмотрите, на какой стороне движения лучше: на той, где вы двигались реально, или на той, где вы двигались мысленно?

## Урок 8.

**Совершенствование образа себя**

В этом уроке вы научитесь использовать определенную группу мышц для совершения особых движений в различных положениях тела. Суставы, которые вы будете использовать, станут более подвижными и в течение часа достигнут максимального уровня гибкости. Вы увидите, как влияет голова на напряжение мышц, как воображаемые движения воздействуют на реальные движения, научитесь исключать вербализацию в воображаемом движении – и все это поможет вам усовершенствовать образ себя. Вы научитесь также передавать улучшение, активно приобретенное одной стороной тела, другой стороне, не участвовавшей в активных действиях, не принимавшей участия в движениях; для этого вы будете использовать только визуализацию и мысли.

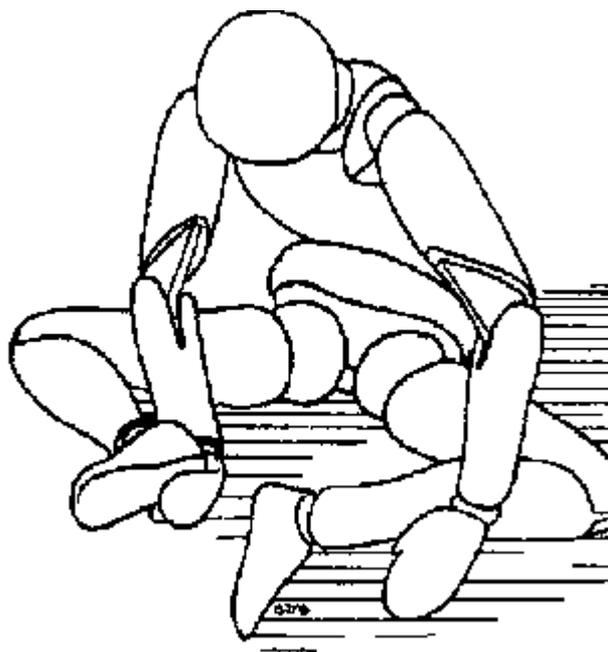
**Поднятие ступни в направлении головы**

Рис.6 Разведите колени в стороны... ступни лежат на своих внешних кромках... ладонь правой руки повернута вверх... кончики пальцев (вместе с большим пальцем) заходят под правую пятку... поднимите ее немного

Сядьте на пол, колени наружу, ступни внешними краями на полу впереди. Положите правую руку под правую пятку, чтобы пятка лежала на ладони. Для этого поднимите немного пятку от пола и просуньте руку как

клин между полом и пяткой. Большой палец держите вместе с остальными, охватив пятку. Теперь возьмитесь за пальцы (кроме большого) правой ноги левой рукой, просунув большой палец руки между большим пальцем ноги и соседним пальцем, сожмите руку, так что пальцы ноги (кроме большого) будут охвачены пальцами левой руки. (рис. 7)

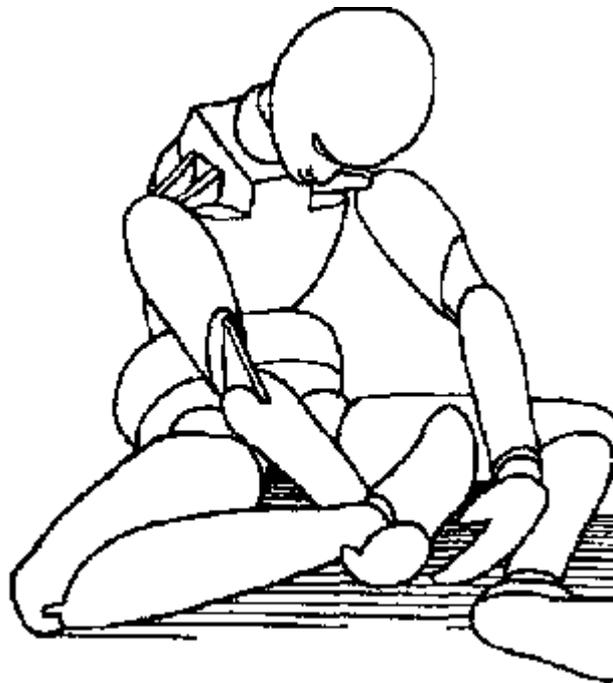


Рис.7 Сожмите пальцы ног... левой рукой, чтобы мизинец ноги покоился в вашей левой ладони

Поднимите правую ногу с помощью обеих рук и в то же время отодвиньте ее от тела. Затем подтяните ее к голове хорошо закругленным движением, затем опустите к первоначальному положению. Повторите, поднимая ногу во время вдоха. Опустите голову вперед настолько, чтобы нога, поднимающаяся над головой, смогла плавно завершить движение в сторону тела, перед тем как вернуться на пол.

Продолжайте поднимать ногу, но без напряжения, без излишнего усилия и старания, не пересиливая себя. Просто повторяйте движение, делая его каждый раз все более легким и плавным, непрерывным и удобным. Проверьте грудь, плечи, лопатки, не «старайтесь» – это мешает движению становиться более легким и широким. Скелет без мышц не испытывал бы ни малейшей трудности при поднимании ноги высоко и мог бы поставить ее на голову. Мышцы создают основное препятствие этому движению, потому что некоторые из них продолжают напрягаться и укорачиваются относительно своей истинной анатомической длины даже в состоянии полного покоя.

Повторите это движение около двадцати раз, затем лягте на пол, отдохните.

## Действие без осознания

Когда вы отдыхаете после движения, выполнявшегося без большого усилия, это делается для того, чтобы рассмотреть изменения, произошедшие за время выполнения упражнения. Это занимает пару минут или даже больше, изменения не всегда заметны сразу. Из-за этого люди, привыкшие переходить от действия к действию без достаточной паузы между ними, не умеют замечать последствия серии повторяющихся действий. Многие учителя не дают ученикам времени, необходимого для того, чтобы почувствовать последствия различных действий, даже таких абстрактных, как мышление.

Использование мышц без наблюдения, различения и понимания – это механические действия, не имеющие никакой ценности, кроме непосредственного результата, который может быть произведен ослом или даже машиной. Для такой работы не требуется высокоразвитая нервная система человека. Восприятие абстрактных ментальных впечатлений – тоже чисто механический процесс, если индивид не дает себе времени осознать тот факт, что он обратил на что-то внимание и что этого внимания достаточно для понимания. Без этого впечатление остается просто фиксацией, в результате которой может возникнуть лишь механическое повторение ментального процесса, не становящееся частью интегрированной личности.

## Поднятие ступни лежа на спине

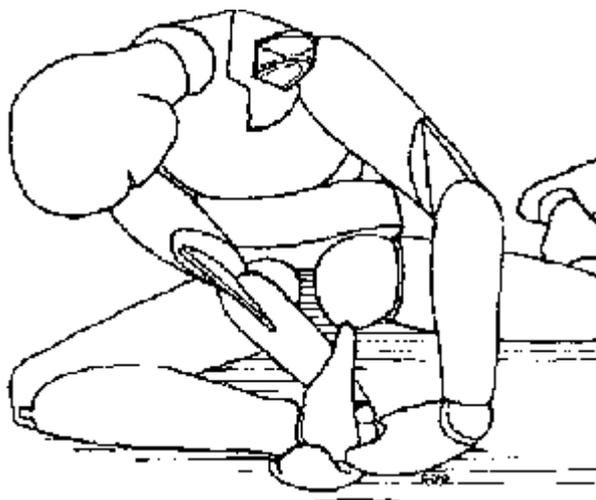


Рис.8 Сядьте снова, легко сдвиньте тело направо, чтобы иметь возможность прислониться к полу правым коленом и ногой... левая нога должна отодвинуться налево и, может быть, даже назад... наклоните голову еще немного направо, опустите ее к колену

Лягте на спину и поставьте ступни и колени, как ранее. Поднимите правую ступню и обхватите ее обеими руками (держите их между коленями), как ранее: правую руку под пятку, все пальцы, в том числе и большой, под пяткой, левая рука держит пальцы ноги (кроме большого). Руками плавно поднимите ногу от тела, в направлении потолка. Теперь пусть направление движения ступни искривится в сторону головы. Одновременно поднимайте голову как бы навстречу ступне. Опустите ступню в удобное положение, но не отпускайте ее. Повторите это движение двадцать пять раз, не прикладывая особых усилий.

Выберите для ступни путь в воздухе, который позволит ей двигаться легко и мягко. Вам это удастся, если вы не будете слишком стараться. Отметьте, какие изменения происходят в ступне и как меняются различные напряжения в груди и руках. Остановитесь и отдохните, лежа на спине. Снова примите прежнее положение. Пусть левая нога легко лежит на полу. Руками двигайте правую ногу от тела, затем поверните таз направо до тех пор, пока правое бедро не коснется пола. Голова и тело тоже повернутся направо. Выдыхая, согнитесь, направляя голову вперед в направлении правого колена широкой дугой близко от пола, чтобы попытаться привести тело в сидячее положение.

Попробуйте еще раз. Пусть левая нога помогает подниматься от пола, вытягиваясь и затем двигаясь немного налево; колено сгибается, когда вы пытаетесь сесть. Вовсе не обязательно, чтобы это удалось вам с первой или второй попытки. В любом случае лягте снова на спину и попробуйте легко повернуться направо, не прикладывая специальных усилий.

### **Дуговое движение головы около пола**

Продолжайте движение головы близко к полу, пусть руки мягко двигают правую ногу таким образом, чтобы она помогала голове проходить дугой близко к полу, к воображаемой точке на полу, перед коленом, немного справа. Левая нога помогает, как и раньше. Не забывайте расслабить грудь, не «старайтесь», найдите ту часть тела, где мышечное усилие не трансформируется в движение.

Повторите это движение несколько раз. Каждый раз обращайтесь внимание на те части тела, которые не представлены в образе тела в данный момент, и старайтесь сделать образ тела более полным.

Выполните это движение двадцать пять раз, но не ожидайте, что каждый раз вы будете достигать успеха. Отдохните пару минут.

### Раскачивание туловища из стороны в сторону

Сядьте, согнув колени в стороны. Вытяните руки между ногами и обхватите правую ступню как раньше. Поднимите ступню вперед и вверх над головой, посмотрите, есть ли улучшения.

Не опуская правую ногу, положите левую ногу назад налево, внутренней частью ступни и колена на землю, в то же время положите правую ногу на пол перед собой; голова опустится вперед вместе с туловищем. Приблизьте его к полу перед собой в направлении, которое покажется наиболее удобным, к правому колену или лодыжке. Раскачивайте туловище справа налево очень маленькими удобными движениями.

### Перекачивание из положения сидя в положение лежа и обратно на правом боку



Рис.9 Голову еще немного направо, над коленом... ближе к полу... внезапно вы перевернетесь... переворачивайтесь через правую лопатку, левая нога в воздухе, может быть, левая лопатка тоже оторвется от пола

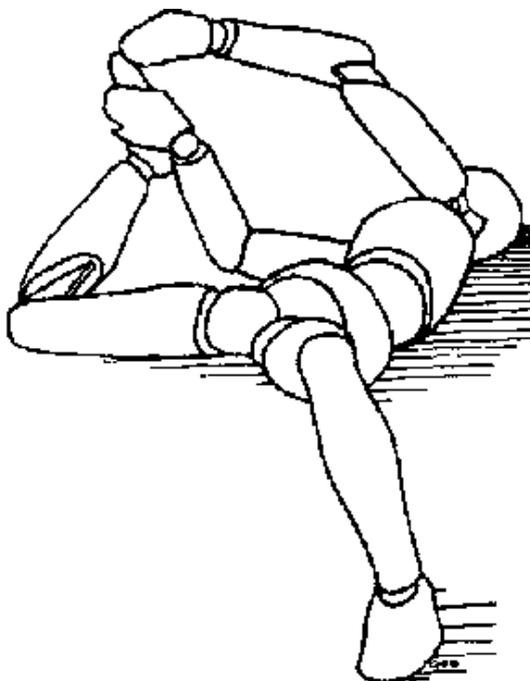


Рис.10 Из положения лежа на спине повернитесь направо... левая нога до некоторой степени уравнивает вас... правое колено... касается пола... голова близко к полу в направлении колена... вес левой ноги дает возможность. сесть... в исходное положение

После нескольких небольших раскачиваний увеличьте амплитуду до такой степени, чтобы появилась возможность, опуская голову, перекатиться направо на пол и лечь на спину. Левая нога, конечно, тоже поднимется от пола. Если движение было вполне удобным и мягким, вы перекатитесь на спине и окажетесь лежащим почти на левом боку.

Оттолкнитесь от пола левой ступней и начните движение обратно направо. Голова является ведущим элементом при перекаtywании и держится близко к полу, пока не окажется возле правого колена. Если вы не забудете подвинуть левую ногу, находящуюся сзади, налево, сгибая ее, вы сможете сесть.

Будьте осторожны, не выпрямляйтесь, оказавшись в сидячем положении, держите голову и туловище как можно ближе к полу. В этом положении тело немного сдвинется налево, когда вы сделаете легкое движение туловищем и головой, затем опять качнется направо – и вы снова окажетесь лежащим на спине. Повторите это перекаtywание двадцать пять раз, потом отдохните.

### **Воображаемое повторение**

Если вам не удалось перекатиться из лежачего положения в сидячее и обратно, попробуйте вообразить это движение, как лежа на спине, так и сидя, по пять раз в каждом положении, по возможности обращая внимание на все части тела. Старайтесь, чтобы воображаемое движение было непрерывным. Постарайтесь, чтобы ваше дыхание оставалось спокойным и ритмичным, потом попробуйте еще раз проделать это движение, но уже реально.

## Поднятие ноги из положения сидя, действительное и воображаемое

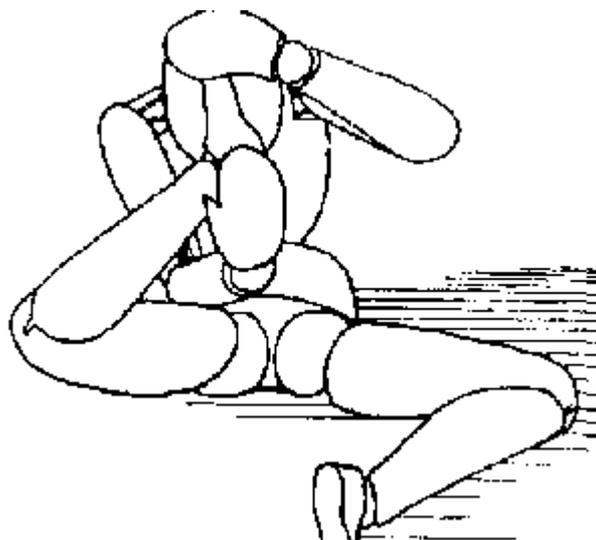


Рис.11 Поднимите правую ступню перед собой... выше-выше — еще выше... приблизьте к себе... опустите голову. Может быть, вам удастся поставить ступню близко к макушке на голову

Сядьте, как в начале урока. Обхватите ступню, как ранее, и попробуйте поднять ее над головой обеими руками, и поставить на макушку. Хорошо организованному телу не нужно никакого усилия, чтобы положить выемку внутреннего края ступни: на макушку головы. Если вам трудно это выполнить, сядьте, закрыв глаза, и детально визуализируйте это непрерывное движение. Обратите внимание, что, если вы не можете выполнить движение, вам трудно прочувствовать его в воображении.

## Вербализация может подменить ощущения и управление

Совсем не трудно «продумать» движение словами. Одна из больших опасностей словесного языка состоит в том, что он дает возможность настолько отделиться от реальности, что часто мы ошибочно полагаем, что вообразили что-то или подумали о чем-то, в то время как в действительности мы лишь вспомнили соответствующие слова. Нетрудно убедиться, что, когда мы реально представляем себе действие, мы сталкиваемся с теми же препятствиями, что и при его выполнении. Определенное действие трудно выполнить, потому что команды, которые нервная система подает мышцам, оказываются негодными. Тело не сгибается в достаточной степени, потому что сознательные инструкции для сгибания не могут быть выполнены и потому что мышцы-антагонисты (в данном случае, мышцы, выпрямляющие спину) продолжают по привычке работать, как при поддержании неправильной позы. Стоит лишь осознать их препятствующую деятельность, как тут же появляется новая

гибкость, подобная гибкости ребенка, и сгибание становится непрерывным, удобным, чудесным.

В тот момент, когда это происходит, человек чувствует себя так, будто в душной комнате открылось окно, и его переполняет ощущение новой жизни и возможностей. Он обнаружил, что владеет собой, понял ответственность за неконтролируемые движения.

### **Дополните образ себя**

Закройте глаза и продумайте все положения, описанные в этом уроке. Отметьте, что ощущают конечности во время каждого «движения», повторите его два-три раза в каждом положении, с ясными паузами между движениями. Затем попытайтесь снова поднять ногу и посмотрите, повинуется ли она теперь вашему желанию поставить ее на макушку головы, стало ли это движение легче, можете ли вы его выполнить.

### **Нет предела совершенствованию**

Может быть, при выполнении последнего движения вы столкнулись со столь сильными препятствиями, что описанного выше изменения не удалось достичь в течение одного занятия без учителя. При личном инструктировании, в группах, состоящих из сорока-пятидесяти мужчин и женщин разного возраста (в том числе и за шестьдесят), девяносто процентов смогли, по меньшей мере, прикоснуться большими пальцами ноги ко лбу, а большинство достигли максимально возможного на тот момент – они смогли поставить ступню на макушку. Они добились существенного усовершенствования, а это единственно ценно: если человек может достичь улучшения каждый раз, когда что-то делает, то предела его достижениям нет.

### **Повторите все движение в левую сторону в воображении**

Встаньте и пройдитесь, отметьте различия в ощущениях между той стороной тела, которая участвовала в упражнении, и другой стороной. Обратите внимание на лицо, глаза, движения, повернитесь в разные стороны.

Теперь лягте на спину и просто поднимите колени. Закройте глаза и обратите внимание на различия в соприкосновении с полом правой и левой сторон тела. Теперь вообразите все стадии движения этого урока на левой стороне, а не правой, но представляйте себе ощущения, а не слова. Повторите каждое воображаемое движение три раза, делая паузы между движениями.

## **Совершенствование посредством визуализации является более эффективным, чем совершенствование посредством действий**

Теперь сядьте и охватите левую ступню двумя руками, симметрично тому, как это делалось раньше. Поднимите ступню над головой и попробуйте положить ее на макушку. Вы наверняка обнаружите, что та сторона, на которой вы только представляли действие, повинуется лучше и работает лучше, чем та, на которой вы реально проделывали действие.

Сторона, на которой действие проделывалось, выполняла также множество неправильных движений, что всегда происходит при выполнении нового движения, поэтому другая сторона (выполнявшая лишь воображаемые движения) достигла большего.

## **Рассмотрение себя лучше, чем механическое повторение**

Обдумайте важность этого положения. Вы целый час работали на одной стороне, а на другую потратили лишь несколько минут, да и то лишь в воображении, но, тем не менее, достижения другой стороны больше. Тем не менее, большинство гимнастических методов основаны на повторении действий. Это касается не только гимнастики: все, чему мы учимся, в большей степени основано на принципе повторения и закрепления в памяти. Это легче понять, увидев, как один человек может целыми днями, заниматься на музыкальном инструменте и не добиваться никаких успехов, в то время как другой день ото дня играет все лучше и лучше. Возможно, что природа таланта, которую считают причиной этого отличия, состоит в том, что второй осознал, *что* он делает, когда играет, а первый только повторяет и надеется, что многократное повторение плохого исполнения каким-то образом приведет к улучшению.

Мы уже говорили о контакте внешнего и внутреннего, состоящего в переходе сознательного наблюдения от внутренних ощущений тела к пространственным изменениям снаружи. Что было бы, если бы художник рассматривал пейзаж и пытался рисовать его, не замечая, что ощущают руки, управляющие кистью, или не замечая, что видят его глаза?

Все мы сталкивались с ситуацией, когда приходится перечитывать фразу, потому что мы прочли ее невнимательно; хотя, возможно, мы прочли все слова и даже проговорили их про себя, но ничего не поняли. Что мы делаем при перечитывании? Действительно ли так существенно, что мы наблюдаем за работой собственного ума при чтении?

## Урок 9.

**Пространственные отношения  
как средство координации действия**

В этом уроке вы увидите, что сознательное внимание к пространственным отношениям между движущимися конечностями делает движение скоординированным и плавным; если систематически уделять внимание тому, чтобы прочувствовать части тела, это может избавить их от лишнего напряжения. Механическое действие ничему не учит, не увеличивает способности. Обычные движения, выполненные другим образом, часто становятся лишь проявлением плохой координации, а не увеличивают индивидуальные способности. В действительности, когда движение улучшается, оно все более приближается к обычным, естественным движениям.

**Часы напротив лица**

Сядьте на пол, можете скрестить ноги, можете не делать этого, колени врозь, в удобном положении. Отведите руки назад, обопритесь на них. Представьте циферблат напротив своего лица и подвигайте носом по кругу, как будто вы переводите стрелки часов по этому циферблату по часовой стрелке. Круг, проводимый носом, должен быть небольшим, потому что иначе ваш нос потеряет контакт со «стрелками». Продолжайте это движение очень медленно, много раз, убедитесь, что оно не мешает дыханию.

**Путь ушной мочки**

Представьте себе, что мочка вашего левого уха привязана тонкой резинкой к краю левого плеча. Решите, в какой части движения резинка натягивается и удлиняется, а в какой укорачивается и насколько. Нос движется по кругу с одинаковой скоростью. Является ли движение мочки также круговым? Попробуйте представить себе, где находится ваша мочка, когда нос находится на «двенадцати часах», на «трех», «шести», «девяти» и снова на «двенадцати». Повторите это упражнение много раз, все более и более спокойно. Попробуйте следить за движением мочки только с помощью ощущений: просто обратите на нее внимание, пока вы не почувствуете, где она находится относительно края плеча.

## **Мы можем действовать, не зная, что мы делаем**

Предыдущее действие не просто. Оно вряд ли удастся вам сразу, и так оно и должно быть. Такие суждения могли бы быть чисто интеллектуальными, построенными на геометрических представлениях, но это ничего не дает для осознания. Не удивительно ли, что нечто столь неясное может происходить в одной части головы, когда то, что вы делаете другой частью, совершенно ясно? По-видимому, мы что-то делаем, совершенно не сознавая, что именно мы делаем. Дело в том, что мы не чувствуем все движения головы, думая об одном определенном аспекте движения.

## **Перемещайте фокус внимания от мочки уха к носу и обратно**

Продолжайте движение носа и, не прерывая его, переместите центр внимания на мочку уха. Рисуйте воображаемые круги, которые она очерчивает, таким образом, чтобы нос мог продолжать свое движение. В каком направлении движется ухо? Что происходит с резинкой, которая, как мы себе представили, связывает ухо с плечом? Движение не такое, как раньше. Изменил ли нос свой путь, очерчивает ли он круги? Верните внимание к носу, пусть он движется кругами. Проверьте теперь движение ушной мочки. Можно было бы предположить, что поскольку нос и ушная мочка – части одной головы, то, если одна часть движется кругами, другая (а с ней и вся голова) тоже движется кругами. Но дело обстоит не так просто.

## **Смотрите левым глазом**

Измените направление круговых движений носа, пусть он поворачивает стрелки часов против часовой стрелки. Закройте глаза и сосредоточьте внимание на левом глазе. Куда вы в действительности смотрите этим глазом? Попробуйте посмотреть закрытым левым глазом в сторону переносицы, между глазами, затем наружу, в сторону левого угла левого глаза, продолжая круговые движения носа. Большинство людей отказывается, попробовав несколько раз и не найдя ответ. Может быть, на этот вопрос можно ответить, только привыкнув к движению.

Попробуйте поворачивать левым глазом и выяснить, как это повлияет на круговые движения носом. Отдохните.

## **Окрашивание левой половины головы воображаемой кисточкой**

Сядьте удобно на полу, скрестите ноги. Вращайте носом по часовой стрелке и одновременно пробуйте покрасить левую половину головы воображаемой кисточкой, шириной около двух пальцев. Представьте себе, что левая рука держит кисточку и движется сначала от большого шейного позвонка к левой части затылка, оставляя полоску в два пальца шириной на шее и на затылке слева от линии, делящей голову пополам, продолжайте от макушки к лицу через лоб, левый глаз, щеку, верхнюю губу, нижнюю губу, по подбородку, вниз вокруг нижней челюсти на левую сторону шеи до ключицы; вернитесь таким же образом до нижней части шеи сзади. Продолжайте красить левую сторону головы, до левого плеча, кладя полосы краски рядом друг с другом.

### **Двигайте нос направо, крася левую половину головы**

Отдохните немного, а потом начните двигать нос в противоположную сторону. Покрасьте еще левую половину головы, но пусть мазки пойдут под прямым углом к предыдущим, то есть справа налево и обратно, так, чтобы левая половина головы была пройдена второй раз. Мешают ли красящие движения движению носа? Если мешают, то где именно? Когда кисточка меняет направление? Одинаково ли ощущается прохождение кисточки по всем точкам, или некоторые места не ощущаются, когда по ним проходит кисточка? Перебивается ли дыхание? В каких местах обнаруживаются мышечные напряжения и перерывы в дыхании? В глазах? Шее? Диафрагме? Отдохните.

### **Перемещение внимания от части к части**

Продолжайте движения носа против часовой стрелки. Во время движения решите очерчивать круги подбородком. Через несколько минут решите, что вы реально двигаете углом левой челюсти, под ухом. Затем переместите внимание на левый висок, затем на точку между ухом и шейным позвонком в основании головы.

После каждых пяти или десяти движений решайте, что вы переводите центр движения в другую часть головы, одну за другой, но между» каждым переходом возвращайтесь к носу. Продолжайте, пока не сумеете включить все части левой стороны головы и лица в единое умственное усилие с одинаковой ясностью.

Отдохните.

## **Левая нога встает коленом на пол**

Пусть левая нога встанет коленом на пол, в то время как правая остается ступней на полу. Выпрямите правую руку перед собой, левую – сзади, обе – на уровне плеч. Закройте глаза и представьте себе тонкую резиновою нить, привязывающую левое ухо к левой руке (которая выпрямлена сзади), и другую нить, привязанную к правой руке (которая вытянута вперед). Прodelайте двадцать пять круговых движений носом в одном направлении и еще двадцать пять – в другом, проследите, как удлиняются и укорачиваются в пространстве резиновые нити.

## **Левая нога опирается о пол**

Немного отдохнув, вернитесь в положение на колене, но теперь левая нога опирается на пол ступней; вытяните левую руку перед собой, а правую назад, на уровне плеч. Повторите движение носом, продолжая наблюдать за движением «резинок».

Встаньте и пройдитеесь. Чувствуете ли вы разницу, поворачивая голову налево и направо? Различно ли ощущение пространства с двух сторон? Есть ли разница в ощущениях пальцев правой и левой ноги?

## **Гимнастика ради гимнастики ничему не учит**

Все движения, которые мы проделали, были симметричными как в пространстве, так и с точки зрения мышц; почему же возникли различия между правой и левой сторонами тела? Мы делали точно такие же движения на левой стороне, точно столько же раз, но в левой стороне не произошло никаких изменений. Может быть, трудно вспомнить, как чувствовала себя правая сторона до урока, и, может быть, не нужно доверять своей памяти, но, без сомнения левая сторона чувствует себя иначе, чем правая. Не значит ли это, что сами по себе движения не играют такой уж большой роли? Значительные изменения произошли на той стороне, на которую мы сознательно обращали внимание. Не следует ли предположить, что механическое повторение не имеет никакой ценности, кроме стимуляции циркулирования крови и работы мышц? Не потому ли люди, всю жизнь занимающиеся гимнастикой, не лучше справляются с любой конструктивной деятельностью, чем те, кто не занимается гимнастикой? С другой стороны, есть люди, продолжающие следить за ощущениями тела (как это было в период роста), и благодаря этому они всю жизнь продолжают учиться и развиваться.

**Индивидуальные движения становятся обобщенными**

Различия в простых движениях головы у разных людей возникают из-за того, что один, поворачивая голову, обращает внимание на ухо, другой – на конфигурацию уха и плеча, третий – на сжатие кожи на шее. Количество возможных комбинаций здесь так велико, что каждое движение оказывается исключительно индивидуальным и специфическим.

В большой группе учащихся можно наблюдать большое разнообразие движений головы при первых попытках кругового движения носом, некоторые способы кажутся просто невероятными. К концу урока можно наблюдать более общие, похожие движения. Нос действительно описывает более или менее точные круги как по субъективному ощущению, так и на деле. Когда индивид во время движения ясно осознает образ себя и когда субъективные и объективные представления просматриваются легко, действия становятся легкими, точными и приятными. Они становятся более похожими на движения, выполняемые любым человеком с развитым осознанием. Индивидуальность должна выражаться в позитивных ценностях, а не в причудливых особенностях.

## Урок 10. **Движения глаз организуют движение тела**

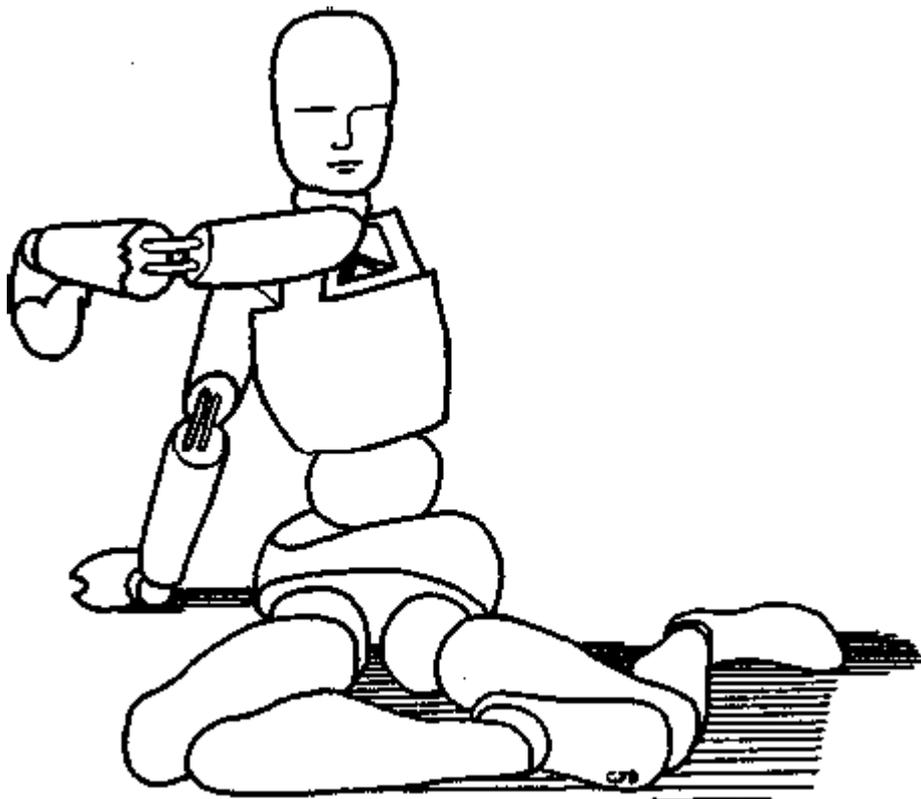
Здесь вы узнаете, как движение глаз координирует движение тела, и как они связаны с движениями мышц шеи. Проверка связи между глазами и шейными мышцами улучшает управление движениями тела и делает их легче. Движение глаз в направлении, противоположном движению тела, создает дополнительные возможности, о которых многие не подозревают. Эти упражнения расширяют спектр действия и помогают избавиться от ложных привычек. Вы также научитесь различать мышцы, управляющие движениями глазных яблок, и мышцы, управляющие зрением более специфическим образом.

### **Движение направо и налево стоя**

Встаньте, ноги слегка врозь и вращайте тело направо и налево. Руки мягко висят. Когда вы поворачиваетесь направо, правая рука движется направо за спину, а левая – направо впереди тела, как бы желая перехватить правый локоть. Когда вы поворачиваетесь налево, левая рука движется налево назад, а правая – налево перед телом, перехватывая ее спереди.

Продолжайте движение туловища, закройте глаза. Следите, чтобы движения головы были плавными. При каждом изменении направления обращайтесь внимание, что начинает двигаться первым – глаза, голова или таз. Прodelайте много таких движений справа налево и обратно, пока не получите ясный ответ и пока не сумеете наблюдать за всеми частями тела, участвующими в движении, не останавливаясь в начале или в конце поворота.

Откройте глаза и продолжайте повороты. Обратите внимание, продолжают ли глаза смотреть вперед в сторону носа, как и в закрытом состоянии, или они делают что-то еще, – а если так, то что именно? Предвосхищают ли они движения головы? Осматривают ли бегло все поле зрения?

**Координация глаз и плавности движения**

Закройте глаза и попробуйте почувствовать, когда повороты становятся более плавными и текучими – когда глаза открыты, или когда они закрыты. Попробуйте достичь с открытыми глазами той плавности, которой вы достигаете с закрытыми. Можно предположить, что с открытыми глазами движения лучше во всех отношениях, но на деле оказывается, что это часто ведет к прерыванию плавности движения и его размаха, потому что у многих людей движения глаз не скоординированы в достаточной степени с мышечной деятельностью.

Обратите внимание на ощущение движения в ногах, тазе, на все маленькие изъёмы во вращательном движении, чтобы иметь возможность осознавать изменения, которые возникнут при улучшении управления движением тела.

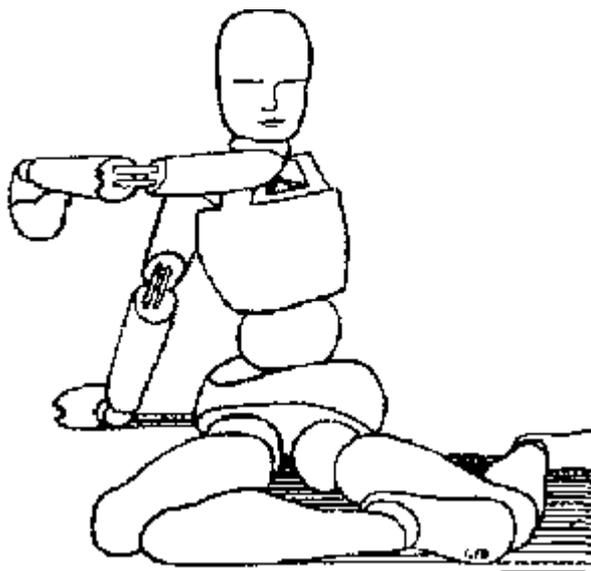
**Поворот тела направо сидя**

Рис.12 Поверните руку и голову направо... и из этого положения... поверните голову, и глаза снова налево... вы смотрите налево

Сядьте на пол. Согните левую ногу и положите ее назад налево, так, чтобы ее внутренняя\*часть лежала на полу, со ступней в сторону от бедра. Положите ладонь правой руки на пол, правую ногу положите перед собой таким образом, чтобы икра лежала параллельно телу перед ним, а подошва прикоснулась к бедру левой ноги у колена. Вытяните левую руку вперед, напротив глаз, и поверните туловище направо, ведя его за левой рукой. Глазами следите, как движется направо большой палец.

Вернитесь к середине и снова повернитесь направо, до предела, насколько сможете. Согните левый локоть таким образом, чтобы ладонь могла больше сдвинуться направо. Убедитесь, что глаза остаются в покое, то есть смотрят на ладонь руки, в то время как голова и плечи движутся направо. Продолжайте медленно двигаться, не пытаясь повернуться направо больше, чем удобно. Убедитесь, что глаза не движутся направо дальше, чем ведет их голова. Старайтесь не укорачивать позвоночник, то есть не стягивать грудь и ребра, давая голове сидеть высоко, но не выпрямляя ее намеренным усилием. Внимательно давайте глазам следовать за движущейся левой ладонью. Многие бессознательно продолжают смотреть направо после того, как рука прекратила движение, иногда даже после того, как им укажут на этот недостаток. Лягте отдохнуть, почувствуйте соприкосновение спины с полом.

### **Поворот туловища налево сидя**

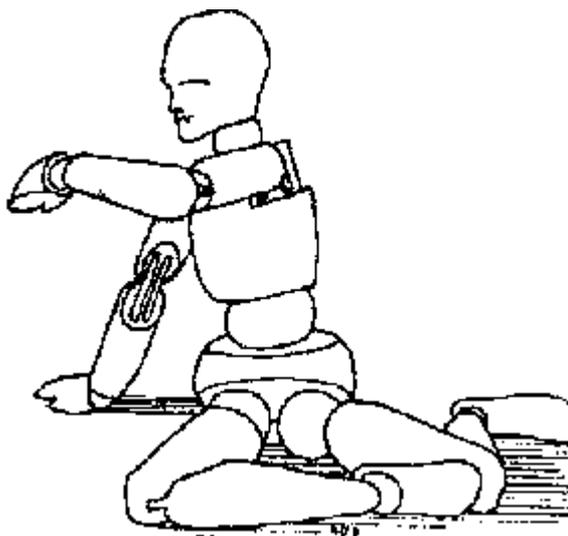


Рис.13 Сядьте на пол, обопритесь правой рукой сзади... согните левую ногу... налево на полу около ягодиц... правая ступня приблизительно около левого колена... поднимите левую руку перед собой...

Сядьте и поверните обе ступни направо, в положение, симметричное предыдущему. Вытяните правую руку перед глазами и поверните все туловище налево, причем глаза должны следить за большим пальцем руки. Сгибайте правый локоть по мере того, как рука движется налево. Вернитесь в начальное положение. Сделайте двадцать пять поворотов, делая каждое движение легче, чем предыдущее. Обращайте внимание на таз, позвоночник, затылок, излишние напряжения в ребрах или где-нибудь еще, которые мешают легко выполнять это движение. Легкость движения важнее того, насколько далеко вы повернетесь налево.

Отдохните лежа на спине.

### **Движение глаз увеличивает угол поворота**

Сядьте и согните левую ногу назад налево. Правую ногу вытяните на полу вдоль тела. Поверните туловище направо и обопритесь правой рукой о пол. Рука, таким образом, оказалась справа дальше, чем раньше, потому что туловище уже повернуто направо. Поднимите левую руку вперед, следя за ней глазами, и с движением туловища поверните ее направо. Согните левый локоть таким образом, чтобы отвести левую руку вперед как можно дальше, и оставьте в таком положении.

В этом повернутом положении посмотрите на правый край левой руки, потом переместите глаза на остальную часть руки. Подвигайте глазами таким образом – направо и обратно – около двадцати раз. Помогайте себе направлять движение глаз движением головы. Движения глаз долж-

ны оставаться горизонтальными, хотя они и стремятся опуститься вниз на правом краю.

## **Не укорачивайте тело**

Чтобы облегчить это движение, постарайтесь не укорачивать шею. Позвоночник должен двигаться легко, как будто-то кто-то помогает вам, легко поднимая голову за волосы на макушке. Можно также облегчить движение, подняв левую ягодичную кость от пола. Отдохните. Попробуйте еще раз повернуться направо, ведя себя левой рукой, посмотрите, увеличилась ли дуга поворота (не причиняя, при этом неудобства).

## **Глаза нужны не только для того, чтобы смотреть**

Обратите внимание, какую важную роль играют глаза в координации мышц тела, – даже большую роль, чем мышцы шеи. У большинства частей тела две функции: рот служит для еды и речи, нос – для дыхания и обоняния и так далее. Внутреннее ухо, помимо слуха, участвует в уравновешивании тела при медленных и быстрых движениях. Точно также глазные мышцы влияют на сокращение шейных мышц. Достаточно вспомнить подъем и спуск по лестнице, когда глаза не видят пола в конце лестницы, чтобы понять, сколь важную роль играют глаза в управлении мышцами тела.

## **Каждый глаз отдельно и оба вместе**

Сядьте, согните правую ногу направо, левую направьте к телу. Поверните тело налево и обопритесь на левую руку так далеко, как можете (но не испытывая при этом неудобства). Поднимите правую руку на уровень глаз и поверните в горизонтальной плоскости. Смотрите на правую руку и поверните голову и глаза к какой-нибудь точке на стене, далеко налево от руки. Потом посмотрите на руку, затем снова на пятно, и так далее, около двадцати раз: десять раз с закрытым левым глазом, двигая только правым глазом, десять раз с закрытым правым глазом, двигая только левым глазом. Теперь попробуйте выполнить движение еще раз, открыв оба глаза, и посмотрите, увеличился ли угол поворота налево. Увеличение часто оказывается ошеломляющим.

Согните левую ногу назад, правую к себе, попробуйте так же улучшить движение направо. Не забудьте, что упражнение выполняется поочередно каждым глазом.

## **Координация глаз приводит к совершенствованию движений туловища**

Отдохните лежа на спине. Посмотрите, какие части тела ближе прилегают к полу. Это является следствием движения глаз. Если туловище через некоторое время опять зажметса, можно будет заметить соответствующее уменьшение гибкости движения глаз. Можно овладеть техникой координации движений глаз настолько, чтобы усовершенствовать движения всего туловища.

### **Поворот направо, взгляд налево**

Сядьте, согните левую ногу назад, правую придвиньте близко к телу. Поверните туловище, голову и плечи направо как можно дальше, но так, чтобы это не вызывало неудобство. Обопритесь на правую руку сзади себя. Поднимите левую руку с согнутым локтем на уровень глаз и поверните его направо. Посмотрите на руку, потом налево от нее, на какое-нибудь определенное пятно на стене, затем снова на руку, и так двадцать пять раз, каждый раз глядя налево немного дальше. Закройте один глаз и проделайте еще десять движений. Потом закройте этот глаз и проделайте десять движений, открыв другой глаз. Убедитесь, что вы не двигаете головой, закрывая поочередно глаза. Откройте оба глаза и сделайте еще пять движений. Помните о воображаемой легкой поддержке за волосы на макушке. После этого попробуйте простое движение налево и посмотрите, стала ли дуга поворота больше и удобнее.

### **Поворот налево, взгляд направо**

Сядьте, согните правую ногу назад, левую придвиньте, поверните тело, голову, плечи налево так, чтобы опереться на левую руку. Поднимите правую руку налево на уровень глаз. Смотрите направо от руки много раз. Затем поочередно закрывайте глаза при этом движении, затем сделайте пять движений, открыв оба глаза. Проверьте, как раньше, качество поворота. Лягте на спину и отдохните.

## Движение плечевого пояса направо

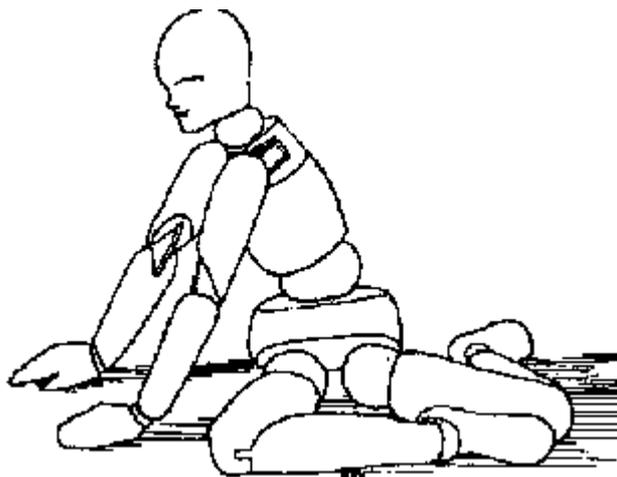


Рис.14 Сядьте снова... поверните оба плеча и голову так, чтобы вы могли опираться с правой стороны обеими руками...

Сядьте, согните левую ногу назад, правую поместите перед телом. Повернитесь всем туловищем направо. Сначала обопритесь на правую руку, потом также на левую, руки стоят на некотором расстоянии друг от друга. Поднимите голову и сдвиньте плечевой пояс направо таким образом, чтобы правое плечо двинулось назад и направо, а левое – вперед и направо. Убедитесь, что каждое плечо определенно движется в этом направлении, одно вперед, другое назад, пока давление не будет распределено равномерно между руками.

По мере того как плечи движутся направо, голова и глаза тоже по привычке движутся направо. Попробуйте повернуть голову налево в то время, как плечи движутся направо, и направо, когда плечи движутся налево.

Следите за грудью и дыханием и продолжайте двигать головой в направлении, противоположном плечам, пока движение не станет приятным.

## Переход от противоположного движения к однонаправленному и обратно

Продолжайте противоположные движения головы и плеч, а потом, не останавливаясь, перейдите к однонаправленным движениям, то есть таким движениям, когда голова идет в том же направлении, что и плечи, направо и налево. Затем, также не останавливаясь, снова перейдите на противоположное движение.

Остановитесь и постарайтесь обнаружить, улучшился ли поворот и изменились ли ощущения при движениях. Лягте на спину и посмотрите, изменилось ли соприкосновение спины с полом.

### **Движение плечевого пояса налево**

Сядьте так же, ногами направо, и повторите все движения в противоположную сторону. Поворачивайте голову то в ту же сторону, что и плечи, то в противоположную. Время от времени вспоминайте о том, что желательно избегать стремления добиться успеха при выполнении упражнения.

### **Большее усилие не улучшает действие**

Если вы в каждый момент пытаетесь достичь предела своих возможностей, вы добьетесь только боли в мышцах и напряжения в суставах. Если вы напрягаетесь, стремясь достичь результата, вы блокируете, по меньшей мере, часть улучшений, которые могли возникнуть при разрушении привычных паттернов движений и поведения, в чем и состоит цель этих упражнений. Улучшенная дифференциация движений различных частей тела и отношений между ними ведет к уменьшению тонуса (то есть степени напряжения, создаваемого произвольными центрами) и реальному возрастанию управления.

Время от времени нужно выбиваться из рутины и спрашивать себя, действительно ли вы делаете то, что, как вам кажется, вы делаете. Многие люди обманывают себя, полагая, что если они чувствуют усилие и хотят, чтобы плечи двигались, то плечи действительно движутся относительно пола и относительно туловища именно так, как задумано. Убедитесь, что мышечное усилие переходит в движение, потому что усилие, полностью перешедшее в движение, улучшает как способности, так и тело. Усилие, не перешедшее в движение, создает укорачивание и напряжение, ведет к потере энергии и может привести к повреждению структуры тела.

### **Наклоняйте голову из стороны в сторону, поворачивая тело направо и налево**

Сядьте, согните левую ногу назад, а правую вперед и близко к телу. Поверните все туловище направо и обопритесь на правую руку. Немного увеличьте поворот направо и сдвиньте руку еще немного направо, так, чтобы поворот создавал лишь небольшое напряжение. Положите левую руку на макушку, чтобы она помогала голове наклоняться направо и налево так, чтобы правое ухо приближалось к правому плечу, потом левое ухо – к левому плечу. Будьте внимательны, не поворачивайте голову,

вместо того чтобы наклонять ее; нос должен смотреть в первоначальном на правлении, даже когда правое ухо приближается к правому плечу, а потом левое ухо – к левому плечу.

Затем перемените положение ног в другую сторону, поверните тело налево и обопритесь на левую руку. Повторите наклоны головы, помогая правой рукой, лежащей на макушке. Вы сможете наклонять голову дальше направо и налево, если поможете движением позвоночника, который будет сгибаться налево, когда голова нагибается направо, и наоборот.

### **Раскачивание туловища сидя**

Сядьте на пол, передвиньте ступни направо. Раскачивайте туловище справа налево легкими движениями, постепенно увеличивая амплитуду. Пусть руки уносятся движением туловища, как это было в упражнении в положении стоя в начале урока. Дышите свободно, чтобы раскачивание стало легче.

После нескольких качаний измените движение головы и глаз относительно туловища и рук таким образом, чтобы голова и глаза двигались налево, а туловище двигалось направо, и наоборот.

Не останавливая движение, сделайте его опять однонаправленным, затем опять противоположным.

Продолжайте такие переменные движения, пока переход от одного к другому не станет плавным и легким. Выполните около двадцати пяти движений каждого вида, затем отдохните.

Повторите это упражнение, сев наоборот, повернув обе ноги налево. Отдохните.

Сядьте и посмотрите, как изменилось качество и угол поворотов по сравнению с началом урока.

### **Повороты туловища стоя, попеременно поднимая пятки**

Встаньте, ноги примерно на ширине таза, поворачивайте руки и туловище справа налево, голова движется вместе с телом. Когда вы движетесь направо, дайте левой пятке подняться от пола, когда движетесь налево – правой. Убедитесь, что руки движутся свободно, продолжайте, сделайте двадцать пять-тридцать поворотов. Когда движения головы станут плавными и приятными, измените их направление. Продолжайте поворачивать голову в направлении, противоположном движению туловища, пока это движение тоже не станет легким и плавным. Снова измените направление, есть двигайте голову вместе с плечами. Попробуйте

менять направление движения головы, не останавливая движение туловища.

Пройдитесь и посмотрите, как изменились ваша поза, движение и дыхание.

## Урок 11. **Осознание частей, находящихся вне сознания, с помощью средств, подвластных сознанию**

У каждого человека в теле есть части, которые он полностью осознает, и части, с которыми он не вполне знаком. Например, почти каждый человек осознает губы и кончики пальцев лучше, чем затылок и подмышки. Полный и однородный образ себя, осознание всех частей тела – ощущений, чувств и мыслей – это идеал, который до сих пор труднодостижим. В этом уроке предлагается техника пополнения образа себя с помощью сопоставления ощущений в частях тела, которые человек осознает, и тех, которые он не осознает. Этот опыт поможет осознать те части тела, которые не используются в обычных сознательных действиях.

### **Воображаемый палец надавливает на икру**

Лягте на живот. Вытяните ноги таким образом, чтобы они лежали удобно, симметрично по отношению к позвоночнику. Руки положите одну на другую на полу перед головой, лоб положите на руки. Представьте себе, что кто-то касается пальцем пятки правой ноги и проводит им по икре до коленной впадины. Давление должно быть таким, чтобы вы могли почувствовать твердость костей ноги; воображаемый палец должен идти по прямой линии, не соскальзывая влево или вправо, – нужно выпрямить ноги и пальцы, а пятка должна смотреть вверх.

### **Шарик катается по ягодицам**

Теперь попробуйте представить себе железный шарик, катающийся по ноге, от середины пятки до колена и обратно. Шарик будет следовать по пути наименьшего сопротивления, то есть по тому же пути, который проделывал воображаемый палец, не отклоняясь ни вправо, ни влево. Попробуйте мысленно прочувствовать все точки на его пути и убедиться, что шарик не перепрыгнул ни одну из этих точек.

Прочувствуйте давление пальца и движение железного шарика, пока не найдете все точки, в которых вы не уверены. Для этого не потребуется никаких движений. Теперь представьте себе, что шарик продолжает движение по бедру к большой ягодичной мышце. Найдите бедренную кость. Начните у колена и катите шарик к ягодице. Приближаясь к ней, вы можете засомневаться в направлении. Попробуйте выяснить, по ка-

ком пути он покатится, если вы поднимите ногу. Продолжайте катать шарик обратно к колену и к пятке, затем снова к ягодице, пока ясно не прочувствуете все точки на его пути.

### **Шарик на тыльной стороне левого предплечья**

Вытяните левую руку вперед, удобно согнув ее в локте, и представьте тот же тяжелый железный шарик на тыльной стороне предплечья. Найдите место, где он может остановиться, не падая. Попробуйте покатить его к локтю, найдите точный путь, по которому он может покатиться до локтя и обратно, начиная с тыльной стороны запястья. Затем представьте себе, что кто-то проводит по этому пути пальцем, продолжайте это делать, пока не начнете совершенно ясно ощущать этот путь.

Продолжайте таким же образом ощущать путь от локтя до плеча, ясно, ощущая путь шарика и пальца. Медленно вернитесь к тыльной стороне запястья, затем снова к плечу и к лопатке. Здесь тоже нужно сделать путь шарика предельно ясным.

### **Вернитесь к правой ноге**

Попробуйте немного поднять пятку и икру и представьте себе, как шарик возвращается на ногу.

Позвольте шарик медленно катиться от колена по бедру, проследите, как он возвращается к ягодице.

Обратите внимание на мобилизацию мышц левого плеча по мере того, как шарик катится по своему пути.

### **От правого бедра до левого плеча и обратно**

Попробуйте представить себе путь шарика дальше – от колена по бедру, через таз к левой лопатке. Найдите точный путь, по которому шарик пересечет таз, чтобы попасть на талию и оттуда, по позвоночнику, к левой лопатке.

Слегка приподнимите лопатку, пусть шарик покатится обратно тем же путем – к позвоночнику, талии, тазу и до правого бедра. Обратите внимание, где именно шарик пересекает ягодицу по пути к колену и дальше к пятке. Ясно, непрерывно и точно проследите весь его путь.

## **От тыльной стороны левой кисти к правой пятке и обратно**

Верните шарик на тыльную сторону левой кисти. Слегка приподнимите кисть, чтобы шарик скатился на запястье. Еще немного приподнимите, чтобы шарик докатился до локтя, еще дальше, до лопатки. Чтобы шарик мог катиться, нужно так организовать тело, чтобы точка перед шариком всегда оказывалась немного ниже, чем та, где шарик находится; или чтобы точка, на которой находится шарик, была выше, чем точка перед ним.

## **От лопатки по позвоночнику, ягодице и бедру до пятки**

Слегка поднимите правую ногу, дайте шарик прокатиться по ягодицам и дальше по позвоночнику; продолжайте двигать тело таким образом, чтобы шарик прокатился по лопатке, плечу, предплечью, до кисти. Рука для этого должна быть вытянута таким образом, чтобы шарик катился без крутых поворотов и не упал. Продолжайте попеременно поднимать то руку, то ногу, следя за тем, чтобы путь шарика между ними ощущался предельно ясно. Шарик должен двигаться с постоянной скоростью, и вы должны постоянно точно знать, где именно он находится.

## **Шарик катится по желобку**

Лягте левым ухом на пол, слегка выпрямите левую руку в локте и поднимите тело таким образом, чтобы шарик мог, как по желобку, перекатиться от кисти до пятки и обратно. Ясно представьте себе путь шарика.

## **Согните тело**

Поднимите левую руку и правую ногу и уравновесьте тело в слегка согнутом положении, без напряжения. Прокатывайте шарик туда и обратно в поясничном районе быстрыми, легкими движениями, чтобы он прокатывался немного к руке и немного к ноге. Ощущайте шарик в каждой точке и попробуйте определить, что вы делаете, что позволяет ему катиться в каждом из направлений. Продолжайте катать шарик в поясничной впадине. Поднимайте руку и ногу легкими движениями, оставляя левое ухо повернутым к полу. Постепенно увеличивайте размах движений, чтобы путь шарика каждый раз увеличивался, пока он не будет проходить от кисти до пятки при каждом движении.

Теперь встаньте и пройдитесь по комнате. Посмотрите, чувствуете ли вы что-то необычное в левой руке и в правой ноге, и вообще на всем пути движения шарика.

## **От левой пятки до правой кисти и обратно**

Лягте на живот снова. Вытяните ноги врозь и выпрямите руки над головой. Положите правое ухо на пол. Поместите шарик на пятку левой ноги и прокатите его до задней части колена и обратно. Затем снова до колена по той же линии и вверх, через позвоночник до правой лопатки, затем от лопатки через локоть и предплечье до тыльной стороны кисти и обратно.

Отметьте прежде всего, где вы ощущаете эту руку и эту ногу иначе, чем в предыдущей паре. Представляйте себе путь шарика как раньше, пока вы не сможете точно знать его положение в любой момент и не будете иметь ясное и точное представление о его пути.

## **Катите шарик с постоянной скоростью**

Когда путь шарика действительно становится отчетливым и ясным, рука и нога как бы сами поднимаются, возвращая шарик к пятке или к кисти. Пусть они поднимаются небольшими, медленными и очень легкими движениями, иначе шарик сойдет со своего пути. Старайтесь двигаться таким образом, чтобы шарик катился с одинаковой скоростью по всему пути. Заметьте, что приходится активировать различные части тела в различные моменты, чтобы шарик двигался к своей цели. Вы должны направлять шарик к точке, о которой вы думаете, иначе он не будет знать, куда ему катиться.

## **Шарик на пояснице, раскачивающие движения**

Поместите шарик на поясницу. Слегка поднимите руку и ногу и раскачивайте шарик небольшими движениями попеременно к руке и ноге. Постепенно увеличивайте амплитуду движения таким образом, чтобы в конце концов шарик проходил от кисти до пятки при каждом качании.

Встаньте и пройдите немного. Посмотрите, иначе ли вы чувствуете себя, чем когда вы вставали в прошлый раз, можете ли вы определить, как именно изменились ощущения в спине и во всем теле. Чувствуете ли вы себя иначе, чем раньше?

## **От шеи до копчика и обратно**

Лягте на живот. Вытяните руки и ноги, выпрямив кисти вверх, над головой. Положите подбородок (не нос) на пол. Поместите шарик на заднюю часть шеи между плечами и головой. Слегка приподнимите голову, попробуйте прокатить шарик вниз между лопаток. Для этого необходимо

организовать плечи, грудь и спину таким образом, чтобы шарик нашел удобный путь. Проведите его вниз медленным движением, – для этого нужно поднять грудину, чтобы шарик мог катиться вниз по части спины, соответствующей груди, пока не достигнет таза, не соскальзывая ни в какую сторону.

Снова верните шарик к голове. Нужно поднять ягодицы, организовать живот, спину и плечи так, чтобы шарик мог катиться к затылку; сам затылок должен быть опущен, чтобы шарик мог на него вкатиться. Колени все время остаются на полу.

Покатайте шарик вверх и вниз, каждый раз выполняя необходимые движения все более медленно и более ясно. Убедитесь, что голова не наклоняется в стороны.

### **С поднятыми ногами**

Расставьте ноги и на этот раз немного поднимите их от пола. Покатайте шарик от головы к тазу и обратно, не опуская ноги. Опустите ноги и продолжайте, как ранее. Отметьте разницу между этими движениями.

### **Правая нога и левая рука подняты**

Верните шарик на поясницу. Поднимите правую ногу и левую руку и покатайте шарик легкими движениями кисти через позвоночник к пятке. Постепенно увеличивайте амплитуду движений до быстрого качания.

### **Правая рука и левая нога подняты**

Поднимите правую руку и левую ногу и повторите упражнение. Думайте о пути шарика, только так вы сможете определить его положение и в любой момент направить его, куда нужно. Верните шарик к середине таза и прокатите к затылку и обратно к пояснице.

### **Проверьте свое воображение**

Лягте на спину, раскиньте руки в стороны, выпрямите ноги и представьте себе паттерны движения шарика, которые помогут вам почувствовать образ себя в передней части тела с такой же ясностью, с какой вы чувствовали заднюю сторону в предыдущих упражнениях.

## Урок 12.

**Мышление и дыхание**

Многие методики используют совершенствование дыхания как ключ к совершенствованию личности. Дыхание изменяется, когда мы сомневаемся, когда нас что-то интересует, когда мы пугаемся, тревожимся, колеблемся, пытаемся что-то сделать. На дыхание влияют разные факторы, от полной задержки до поверхностного и быстрого дыхания, когда кажется, что «не хватает воздуха».

Многие люди не используют возрастание жизненных сил, которое можно получить от полного и регулярного дыхания в соответствии с нервной и физической структурой человека; многие даже не знают, что это такое.

В этом уроке мы попробуем овладеть формой дыхания, которая легко превращается в привычку и увеличивает способности человека в целом.

**Поглощение большего количества кислорода означает большую жизненность**

Каждая живая клетка поглощает кислород и возвращает его в виде углекислого газа. Если клетки человеческого мозга будут отрезаны от кислорода хотя бы на десять секунд, телу будет нанесен серьезный ущерб. Здоровые легкие могут вдохнуть более галлона (3,785 литра), но не могут выдохнуть последнюю оставшуюся пинту (1/8 галлона, около половины литра) даже при сознательном усилии. В обычных условиях, когда человек не спешит и не делает каких-то специальных усилий, он не использует свой дыхательный аппарат полностью, и при каждом вдохе и выдохе он вдыхает и выдыхает около пинты воздуха. Такого частичного дыхания вполне достаточно в состоянии покоя, но нетрудно понять, что даже небольшое увеличение дыхания, хотя бы до кварты (четверть галлона – две пинты, то есть около литра) при каждом дыхании, улучшит процесс окисления и общий метаболизм.

Желательное улучшение не может быть достигнуто путем ускорения дыхательного процесса, потому что быстрое дыхание не дает достаточно времени, чтобы воздух согрелся, прежде чем он достигнет легких. Лучший способ усовершенствовать дыхание – использовать весь дыхательный аппарат, или хотя бы использовать его в большей степени, чем при минимальном дыхательном процессе.

## **Структура легких**

У человека два легких, правое и левое. Правое гораздо больше, чем левое и одновременно длиннее и шире, потому что левое легкое уступает в груди место сердцу и значительной части желудка. Различие в размере между легкими столь велико, что бронхи имеют три ветви на правой стороне и только две на левой.

Под легкими находится мышечная структура, своего рода сводчатая оболочка. Это диафрагма, связанная с третьим и четвертым поясничными позвонками мощными мышцами. В самих легких нет мышц. Мы дышим с помощью верхних мышц груди, связанных с шейей, реберных мышц и мышц диафрагмы.

Легкие больше похожи на вязкую, клейкую жидкость, чем на нечто твердое, они растягиваются в пустое пространство, с которым они соприкасаются. Они разворачиваются сильной мембраной, связанной со стенками груди, движение которой заставляет легкие изменять объем по мере того, как воздух вдыхается и выдыхается.

## **Дыхательная система**

Наша дыхательная система очень сложна. Мы по-разному дышим, когда спим, бежим, поем или плаваем. Единственная вещь, общая для всех видов дыхания, – это то, что, когда мы вдыхаем, воздух входит в легкие, а когда выдыхаем – выходит. Потому что вся система устроена так, что при вдыхании объем легких увеличивается, а при выдыхании – уменьшается.

Это увеличение может создаваться движениями груди спереди, сзади или сбоку, или любым движением диафрагмы вверх и вниз. В целом используется лишь часть этой системы и то не полностью. Все возможные формы дыхания используются одновременно, когда дыхание необходимо ускорить, например, после длительного и быстрого бега.

## **Диафрагма**

Когда мышцы диафрагмы сжимаются, ее свод опускается к поясничным позвонкам и кривизна уменьшается. Доли легких также опускаются вниз, их объем возрастает и воздух вдыхается. Когда мышцы расслабляются, эластичность сжатых тканей толкает диафрагму обратно, и воздух выдыхается. Мышцы ребер и груди также играют свою роль в этом движении. Когда мы выдыхаем, кривизна диафрагмы увеличивается, и она становится сводчатой. Когда мы вдыхаем, кривизна уменьшается, и она опускается.

## **Грудь**

Когда мы вдыхаем, грудина движется вперед и вверх. Легкие также выполняют двойное движение, подобное движению грудины. Мышцы, создающие дыхательное движение в верхней половине груди, также выдвигают шейные позвонки вперед. Движение нижних ребер, так называемых ложных ребер, которые не связаны с грудиной, более эффективно увеличивает объем легких, чем движение верхних ребер, расположенных прямо под ключицей. В верхней части груди, где легкие узкие и плоские, и движение ребер ограничено, большое мышечное усилие создает лишь сравнительно небольшое возрастание объема легких. Ложные же ребра движутся гораздо свободнее – они больше выдвигаются при сравнительно небольшом мышечном усилии и расширяют легкие в их самом широком участке.

## **Координация груди и диафрагмы при нормальном и парадоксальном дыхании**

Когда грудь расширяется для вдоха, диафрагма опускается и становится плоской, также помогая увеличить объем легких. При выдохе грудь сжимается, а диафрагма возвращается в выпуклое положение. Но существует и парадоксальная форма дыхания, при которой диафрагма действует противоположным образом, и некоторые люди всегда дышат именно так. Большинство животных, которые рычат или мычат, используют парадоксальное дыхание, то есть увеличивают объем желудка на выдохе, и таким образом производят громкий звук. На дальнем востоке практикуется парадоксальное дыхание, поскольку считается, что оно позволяет лучше управлять конечностями и помогает поддерживать более прямую позу, чем при обычном дыхании. В действительности, мы используем парадоксальное дыхание, когда хотим сделать внезапное значительное усилие, даже если мы этого не осознаем. Поэтому важно узнать кое-что об этом.

## **Легкое: пассивный орган**

Расширение груди заставляет легкие расширяться, поскольку они всасываются покрывающей их мембраной; воздух, входящий в легкие, выравнивает их по стенкам груди. Когда мышцы, расширявшие грудь, расслабляются, мы начинаем выдыхать воздух; этому процессу помогает вес легких и эластичность соединительных тканей. Когда воздух выдохнут, легкое отступает от внутренней стенки груди и сжимается. Можно, конечно, активно уменьшить объем легких, целенаправленно выдохнув из них воздух.

## **Дыхание и поза**

Воздух должен проникать через нос и рот в дыхательное горло, бронхи и легкие, и выдыхаться обратно, чтобы постоянно, в любых условиях, в течение всей жизни человека поддерживать достаточное количество кислорода. Если дыхание будет нарушено, мы не проживем и нескольких секунд; однако задерживать дыхание можно на несколько минут. Большая часть мышц дыхательной системы связана с шейными и поясничными позвонками, поэтому влияет на устойчивость и положение позвоночника и, наоборот, положение позвоночника влияет на качество и скорость дыхания. Таким образом, хорошее дыхание означает хорошую позу, а хорошая поза означает хорошее дыхание.

## **Дыхание в районе правого плеча**

Лягте на спину, поднимите колени так, чтобы ступни стояли на полу, закройте глаза, попробуйте припомнить движения легких и диафрагмы, как они были описаны. Дышите медленно, понемногу, делая соответствующее движение груди и живота для каждого вдоха и выдоха. Мысленно осматривайте грудь, обратите внимание, как она толкает правое плечо, между ключицей и лопаткой, каждый раз, когда воздух входит в эту область. Наблюдайте за этим участком только при вдохе, выдохе опускайте. Воздух достигает этой области из середины тела, примерно на полпути между грудиной и местом, где находятся бронхи, три справа и два слева. Грудь вытягивает легкое во многих направлениях: к правому плечу, между ключицей и лопаткой (в направлении уха), к подмышке, к лопатке, лежащей на полу, к передней части груди.

Визуализация этих деталей требует некоторого времени, так что вы можете несколько раз вдохнуть и выдохнуть (частичным дыханием), продумывая последовательность. Наблюдайте, как мышцы толкающими движениями принимают участие в движении.

## **Прохождение воздуха по трахее**

Теперь представьте себе прохождение воздуха, входящего в ноздри, проходящего мимо неба в трахею. При каждом вдохе представляйте только эти участки, пока они не станут вам ясны. Когда эта первая часть станет вполне знакомой, проследите, как оттуда воздух проходит к верхней части правого бронха. Теперь вернитесь к ноздрям, пройдите по небу, вниз по трахее; осмотрите пространство вокруг трахеи, представьте себе воздух, прижимающий легкие к стенкам груди, и то, как воздух распространяется вверх, вниз к полу, к плечу и к подмышке.

## **Прохождение воздуха вниз**

Теперь представьте себе путь воздуха, проходящего через ноздри, проходящего мимо неба, через трахею в третью, нижнюю часть правого бронха, через которую воздух достигает нижней части правой доли легкого, где оно соприкасается с печенью. При каждом дыхании наблюдайте только эту часть.

При этом наблюдении обращайтесь внимание на пространство вокруг этого третьего бронха, на направления, в которых воздух давит на печень и на бока: вперед, вниз, к ногам, в стороны.

## **Два правых бронха**

Теперь при каждом дыхании следите за движением воздуха через ноздри, мимо неба, по трахее, через оба бронха, верхний и нижний. Представьте себе, как расширяется правая доля легких. Верхняя часть движется вверх, нижняя часть – одновременно вниз, так что вся правая сторона выпрямляется, и расстояние между тазом и подмышкой увеличивается.

При каждом дыхании думайте о том, как воздух наполняет пространство вверху и пространство внизу, и как правое легкое распрямляется диафрагмой. Посмотрите, чувствуете ли вы что-либо в поясничных позвонках, когда вы это делаете. Третий и четвертый тазовые позвонки должны подняться от пола, когда две мышцы диафрагмы тянут легкое вниз.

## **Средний бронх**

Теперь представьте себе средний бронх справа. Думайте о том, как воздух проходит весь путь от ноздрей до среднего бронха. Расправление правого легкого вверх и вниз в то же время расправляет и среднюю долю. Теперь, в дополнение к этому расширению, легкое расширяется также вперед и назад, то есть утолщается по отношению к полу. Думайте о внутренних частях легкого, о том, как грудь «вытягивает» его во всех направлениях, расширяя.

## **Повторите весь процесс**

Попробуйте повторить все дыхательные упражнения полуциклами расширения от начала до конца, отметьте, какие участки вы можете почувствовать с наибольшей ясностью, а какие вообще не можете почувствовать. Повторяйте до тех пор, пока весь процесс не станет непрерывным и знакомым. Потом представьте себе сжатие правого легкого, когда вы выдыхаете. Воздух движется назад от вершины плеча, от ло-

патки и груди, через бронхи к трахее, проходит небо и выдыхается через нос. При выдыхании воздух выходит из легкого, как из сжимаемой губки.

## **Нижняя и средняя части**

Продолжите то же действие относительно нижней и средней частей правого легкого. Наблюдайте, как легкое движется назад от диафрагмы и ребер по направлению от пола и от грудины и выталкивает воздух. Дышите медленно, обычным образом, чтобы вы могли почувствовать вхождение воздуха, удлинение правой стороны, вдох и сокращение стороны. Встаньте и отметьте разницу, которую вы чувствуете между левой и правой стороной.

## **Скольжение правого легкого**

Сядьте на пол, скрестив ноги. Закройте глаза, наклоните голову вперед, соедините руки и заложите их за затылок, так, чтобы локти свободно висели между колен. Если вам трудно согнуться таким образом, вы обнаружите также, что в точке, где позвоночник не гибок, легкое не движется и не дышит. Что трудно сделать, то трудно представить. В таком сидячем положении опять представьте себе, как воздух проходит через ноздри, мимо неба в трахею; наблюдайте за распрямлением легкого к правой лопатке наверху и к печени внизу, думайте также и о средней доле. Посмотрите, можете ли вы в этом положении представить себе, что вы чувствуете, как легкое скользит по всей своей длине по плевре. Посмотрите, в каких точках в вашем представлении легкое не скользит свободно. Найдя эти точки и умея ясно их себе представить, вы сможете больше и с большей легкостью наклонить голову вперед. Встаньте, пройдитесь, обратит внимание на ясную разницу, которую вы можете наблюдать в своем дыхании слева и справа.

Согласитесь, что трудно поверить, что размышление о движении воздуха по трахее и бронхам действительно направляет его только к тем точкам справа, о которых вы думаете. По-видимому, мышцы той стороны, о которой вы думаете, начинают работать несколько иначе после того, как вы попрактиковались несколько минут, так что выдох с этой стороны немного изменился. Во всяком случае, мышцы груди и диафрагмы работали одинаково слева и справа во время каждого вашего дыхания, потому что весьма трудно научиться двигать одной стороной, скажем, груди, не двигая другой. Разница, которую вы чувствуете, возникает только от изменения в работе и организации мышц, порожденного вашим вниманием, направленным на их работу и пространственное расположение частей тела, находящихся в движении.

Эти изменения в действительности имеют место в высшей части нервной системы, а не в самих мышцах, и касаются всей правой стороны. Следовательно, вы сможете отметить соответствующие изменения в лице, правая рука и правая нога станут ощущаться длиннее и легче. Посмотрев в зеркало, вы можете убедиться, что это не воображение, потому что правый глаз действительно открыт шире, и морщины на правой стороне лица менее резки, чем на левой.

### **Параллельное движение на левой стороне**

Сядьте на пол. Скрестив ноги, и представьте себе на этот раз распрямление левого легкого. Голова начинает медленно подниматься с каждым дыханием. Наблюдайте, как дыхание распространяется вдоль позвоночника с движением головы. В тех местах, где позвоночник зажат, грудь не движется и не притягивает к себе легкое в достаточной степени, оно не скользит. Продолжайте до тех пор, пока вам не покажется, что оно стало скользить. Посмотрите, можете ли вы почувствовать движение диафрагмы, тянущей поясничные позвонки.

Встаньте, пройдитесь, почувствуйте изменения, которые произошли после того, как вы сделали значительную часть процесса дыхания сознательной.

### **Дыхание левым легким; голова наклонена вправо**

Снова сядьте на пол. Согните правую ногу назад, левую поместите перед собой, опирайтесь на пол левой ногой и наклоните голову таким образом, чтобы правое ухо приблизилось к плечу. Оставаясь в этом положении, наполните легкие воздухом. В воображении растяните левую сторону до плеча в направлении уха и одновременно вниз. Таким образом, легкое будет скользить, заполняя все пространство на левой стороне груди. При выдохе представьте себе отход легкого от груди. Заметьте, что голова уже не будет лежать на плече. Это происходит из-за недостатка гибкости груди, мышцы которой все еще слишком напряжены. Дыхание не является полным в любом месте груди, которое не вполне гибко.

### **Дыхание правым легким**

Сядьте на пол, дышите как ранее. Представьте себе изменение правого легкого и его отход от стенок груди при выдохе, ощущение сжимания, как будто оно буквально отодвигается. Заметьте, что когда вы наблюдаете, что происходит на правой стороне, голова и туловище наклоняются влево в стадии удлинения и возвращаются к середине при выдохе.

Встаньте и отметьте изменения, которые вы можете почувствовать.

## Заключение

Современные исследования поведения животных в естественных условиях их жизни показали, что элементы социальной структуры не созданы человеком в том смысле, в каком человеком создана музыка и математика. Тесная связь с определенным домом или территорией, преданность стаду или стае, враждебность к членам чужого стада, даже фиксированная иерархия в стае, – все это показывает, что войны за территорию и борьба за власть и положение являются животным наследием в человеке. Агрессивные импульсы всегда были камнем преткновения при попытках людей усовершенствовать себя. Немногие исключительные люди, которые действительно стремились к миру и подлинной братской любви, достигли такого состояния, совершенствуя свое осознание, а не подавляя свои страсти.

Если справедливо, что мы наследуем инстинкты, то это значит, что точно также наследуется и осознание, то есть совершенствовать осознание предпочтительнее, чем подавлять свое животное начало. Осознание – высшая стадия человеческого развития, и, когда оно является полным, оно поддерживает гармоничную «правильность» деятельности тела. Если человек силен, сильны и его страсти, и его способности и жизненность находятся на том же уровне. Невозможно подавить первичные влечения без уменьшения общего потенциала. Совершенствование осознания предпочтительнее любых попыток преодолеть инстинктивные влечения. Чем, более полным становится осознание в человеке, тем более способен он удовлетворить свои желания без нарушения первичного осознания, и каждое его действие будет становиться все более человеческим.

В наше время молодые люди освобождают себя от условностей, сковавших их предков в области морали, секса, эстетики. Лишь в немногих областях, таких как наука и производство материальных благ, они могут следовать своим предшественникам, не ущемляя своих чувств, в остальных областях жизни они находятся в состоянии бунта или в состоянии полной неразберихи.

Увеличение осознания поможет им преодолеть смятение и освободить свою энергию для творческой работы.

**Содержание**

Оглавление.....	2
Метод Фельденкрайза .....	3
<b>ЧАСТЬ I. Понимание при действии.....</b>	<b>5</b>
Предисловие .....	6
Образ себя.....	12
Динамика индивидуального действия .....	12
Четыре компонента действия.....	12
Изменения фиксируются и превращаются в привычки .....	13
Как формируется образ себя .....	13
Индивидуальное и социальное действие .....	13
Контакт с внешним миром.....	14
Образ себя в двигательной области коры головного мозга .....	14
Каждая новая функция изменяет картину .....	14
Мышечный образ в моторной части коры головного мозга у каждого индивида уникален.....	15
Мышечный образ основан на наблюдении.....	15
Образ себя меньше, чем ваши потенциальные способности.....	15
Достижение ближайших целей имеет негативный аспект.....	16
Образование, как правило, привязано к окружающей обстановке ..	16
Минимального развития индивида достаточно для удовлетворения потребностей общества .....	16
Неполное развитие и удовлетворение достигнутым – это порочный круг .....	17
Физиологические процессы, препятствующие развитию.....	17
Человек оценивает себя в соответствии с тем, насколько он ценен для общества.....	18
Оценка ребенка по его достижениям лишает его спонтанности .....	18
Самосовершенствование связано с признанием собственной ценности.....	19
Действие становится основным средством самосовершенствования .....	19
Трудно изменить привычный способ действия.....	19
Человек не осознает многие части своего тела.....	20
Полный образ себя – редкое идеальное состояние .....	20

Моше Фельденкрайз • Осознание через движение (2001)	144
Оценка размера различна в различных конечностях.....	21
Обычные оценки (расстояний и тому подобного) далеки от того, что может быть достигнуто.....	21
Человек действует в соответствии со своим субъективным образом	22
Систематическая работа над образом себя полезнее, чем исправление отдельных действий.....	22
Уровни развития.....	23
Первая стадия: естественный способ.....	23
Естественная деятельность – общее наследство.....	23
Вторая стадия – индивидуальная.....	23
Третья стадия – метод или профессионализация.....	24
Заученный метод вытесняет естественный.....	24
Чем проще действие, тем больше оно отстает в развитии.....	24
Стадии трудно определить.....	25
Возможные проблемы третьей стадии.....	25
С чего и как начать.....	27
Методы совершенствования человека.....	27
Состояния человеческого бытия.....	27
Компоненты бодрствования.....	28
Различение компонентов – абстракция.....	28
Системы совершенствования больше различаются в теории, чем на практике.....	29
Противопоставление совершенствования процесса и совершенствования качеств.....	29
Ошибки используются при совершенствовании.....	29
Совершенствование движений – лучший способ самосовершенствования.....	29
Структура и функция.....	34
Абстракция – исключительно человеческая черта.....	34
Индивидуальная часть мозга.....	34
Внутренние периодические импульсы.....	34
Основы способности к обучению.....	35
Тонкая дифференциация – прерогатива человека.....	35
Индивидуальный опыт и наследственность.....	36
Понятие противоположностей происходит на структуры.....	36
Обратимые и необратимые явления.....	37

Моше Фельденкрайз • Осознание через движение (2001)	145
Временной промежуток между мыслью я действием – основа осознания .....	37
Делать – не значит знать.....	38
Сознание делает действие соответствующим намерению .....	39
Осознание не является необходимым для человека .....	39
Осознание – новая стадия эволюции .....	39
Направление прогресса .....	41
Осознание и сознание.....	41
ЧАСТЬ II. Действие ради понимания: двенадцать практических уроков .....	45
Общие указания.....	46
Совершенствование способностей .....	46
Способность и сила воли .....	46
Чтобы вонять движение, нужно чувствовать, а не напрягаться .....	47
Обостренное различение.....	47
Сила привычки.....	48
Мышление во время действия .....	48
Высвобождение теряемой энергии .....	49
Дыхательный ритм во время упражнений .....	49
Скорость движений.....	50
Несколько практических советов.....	51
Как выполнять упражнения .....	51
Длительность упражнений .....	51
Место упражнения .....	52
Одежда .....	52
Как выполнять уроки.....	52
Урок 1. Что такое хорошая поза? .....	53
Стоять правильно – не значит стоять прямо .....	53
Слово «прямо» означает «вертикально» .....	53
«Прямо» – эстетическое представление .....	54
Скелет, мышцы и гравитация.....	54
Релаксация: представление, которое часто понимают неправильно .....	55
Человек не осознает действие мышц, противостоящих силе тяжести .....	55
Мы не знаем, как стоим.....	56

Вертикальное положение поддерживается древней частью нервной системы .....	56
Связь между инстинктом и намерением .....	56
Человеческая способность к обучению замещает инстинкт животных .....	57
Человек учится в основном на своем опыте, животные опираются на опыт вида .....	57
Индивидуальный опыт.....	58
Человеческая способность приспособляться .....	58
Динамические аспекты позы .....	58
Автоматическое и сознательное управление .....	59
Как искажаются ощущения .....	59
Чувствительность при сознательном действии .....	60
Динамика равновесия .....	60
Раскачивание стоя .....	61
Движение сидя .....	61
Динамическая связь между положением сидя и стоя.....	62
Оцените ваши ошибки и достижения.....	63
Концентрация на цели может создать лишнее напряжение.....	65
Улучшения возникают при отделении цели от средств.....	65
Эффективная сила действует в направлении движения.....	65
Отсутствие выбора делает напряжение привычным .....	66
Урок 2. Что такое хорошее действие? .....	67
Эффективное действие совершенствует тело и его способности .....	67
Обратимость – черта сознательного движения .....	67
Хорошие движение легки и легко выполняются.....	67
Избегание трудностей – повседневная норма .....	68
Нет предела совершенствованию.....	68
Использование широких мышц для трудной работы .....	70
Силы, действующие под углом к основному направлению, наносят вред.....	70
Формирование способов выполнения идеальных действий .....	71
Урок 3. Некоторые фундаментальные свойства движения .....	72
Ощущение собственного тела.....	72
Скрытая работа мышц.....	72
Начинайте каждое движение заново .....	73
Скоординируйте дыхание и движение .....	73

Моше Фельденкрайз • Осознание через движение (2001)	147
Остановитесь и понаблюдайте.....	73
Медленное и постепенное движение .....	74
Исключите ненужные усилия.....	74
Используйте мышцы спины .....	74
Одновременное действие .....	75
Ощущение удлинения позвоночника .....	75
Излишнее усилие укорачивает тело .....	76
Что более удобно? .....	76
Какой глаз открыт шире? .....	77
Поработайте над левой стороной .....	77
Диагональные движения .....	77
Урок 4. Дифференциация частей и функций в дыхании.....	79
Объем груди и дыхание .....	79
Дыхательные движения без дыхания .....	80
Увеличение объема нижней части живота.....	80
Колебательное движение диафрагмы .....	81
Нормальное дыхание.....	81
Не существует полностью симметричных позвоночника.....	81
Почувствуйте середину.....	82
Колебательное движение на боку.....	82
Колебательные движения на спине .....	83
Колебательные движения стоя на коленях .....	83
Как колебательные движения влияют на дыхание .....	83
Искривление позвоночника и движение таза .....	84
Расширение спины .....	84
Урок 5. Координация флексоров и экстензоров .....	87
Направление напряжения при вращательном движении.....	87
Движение коленей .....	88
Движение плечевого пояса направо .....	89
Движение коленей и одновременное поднятие головы .....	89
Другое переплетание пальцев .....	90
Изменения в поясничных позвонках.....	90
Раскачивание туловища с перекрещенными руками.....	90
Качающиеся движения при неподвижной голове .....	91
Движение головы и плеч в противоположных направлениях.....	91

Урок 6. Дифференциация тазовых движений с помощью воображаемых часов .....	93
Изменение кривизны поясницы .....	93
Циферблат на тазе .....	93
Отделите дыхание от действия .....	94
Циферблат на затылке .....	94
Непрерывное движение по циферблату.....	95
Увеличение дуг.....	95
Целое и части .....	96
Объективные и субъективные движения .....	96
Внешний и внутренний контакт.....	97
Продолжение вращений таза .....	97
Что будет происходить на следующих стадиях.....	98
Урок 7. Посадка головы влияет на состояние мускулатуры .....	99
Вращение ног направо .....	99
Лицо движется налево, йоги – направо.....	100
Проверка лежа на спине.....	100
Лицо и ноги направо .....	100
Вращение позвоночника и дыхание .....	101
Голова неподвижна, колени соединены.....	101
Размягчите тело .....	101
Изменение в движения головы .....	101
Избавляйтесь от старого, когда есть новое.....	102
Сильные вращательные движения .....	103
Различия в ощущениях и движениях разных сторон тела .....	103
Мысленное вспоминание .....	103
Осознание образа себя.....	104
Урок 8. Совершенствование образа себя .....	105
Поднятие ступни в направлении головы .....	105
Действие без осознания.....	107
Поднятие ступни лежа на спине.....	107
Дуговое движение головы около пола.....	108
Раскачивание туловища из стороны в сторону.....	109
Перекачивание из положения сидя в положение лежа и обратно на правом боку .....	109
Воображаемое повторение.....	110

Моше Фельденкрайз • Осознание через движение (2001)	149
Поднятие ноги из положения сидя, действительное и воображаемое .....	111
Вербализация может подменить ощущения и управление .....	111
Дополните образ себя .....	112
Нет предела совершенствованию .....	112
Повторите все движение в левую сторону в воображении .....	112
Совершенствование посредством визуализации является более эффективным, чем совершенствование посредством действий .....	113
Рассмотрение себя лучше, чем механическое повторение .....	113
Урок 9. Пространственные отношения как средство координации действия.....	114
Часы напротив лица .....	114
Путь ушной мочки .....	114
Мы можем действовать, не зная, что мы делаем.....	115
Перемещайте фокус внимания от мочки уха к носу и обратно .....	115
Смотрите левым глазом .....	115
Окрашивание левой половины головы воображаемой кисточкой. ....	116
Двигайте нос направо, крася левую половину головы.....	116
Перемещение внимания от части к части .....	116
Левая нога встает коленом на пол.....	117
Левая нога опирается о пол .....	117
Гимнастика ради гимнастики ничему не учит.....	117
Индивидуальные движения становятся обобщенными .....	118
Урок 10. Движения глаз организуют движение тела .....	119
Движение направо и налево стоя .....	119
Координация глаз и плавности движения .....	120
Поворот тела направо сидя .....	121
Поворот туловища налево сидя .....	122
Движение глаз увеличивает угол поворота.....	122
Не укорачивайте тело .....	123
Глаза нужны не только для того, чтобы смотреть .....	123
Каждый глаз отдельно и оба вместе.....	123
Координация глаз приводит к совершенствованию движений туловища.....	124
Поворот направо, взгляд налево .....	124
Поворот налево, взгляд направо .....	124
Движение плечевого пояса направо .....	125

Моше Фельденкрайз • Осознание через движение (2001)	150
Переход от противоположного движения к однонаправленному и обратно.....	125
Движение плечевого пояса налево .....	126
Большее усилие не улучшает действие.....	126
Наклоняйте голову из стороны в сторону, поворачивая тело направо и налево.....	126
Раскачивание туловища сидя .....	127
Повороты туловища стоя, попеременно поднимая пятки.....	127
Урок 11. Осознание частей, находящихся вне сознания, с помощью средств, подвластных сознанию.....	129
Воображаемый палец надавливает на икру .....	129
Шарик катается по ягодицам.....	129
Шарик на тыльной стороне левого предплечья .....	130
Вернитесь к правой ноге .....	130
От правого бедра до левого плеча и обратно .....	130
От тыльной стороны левой кисти к правой пятке и обратно .....	131
От лопатки по позвоночнику, ягодице и бедру до пятки.....	131
Шарик катится по желобку.....	131
Согните тело .....	131
От левой пятки до правой кисти и обратно.....	132
Катите шарик с постоянной скоростью .....	132
Шарик на пояснице, раскачивающие движения.....	132
От шеи до копчика и обратно .....	132
С поднятыми ногами .....	133
Правая нога и левая рука подняты .....	133
Правая рука и левая нога подняты.....	133
Проверьте свое воображение .....	133
Урок 12. Мышление и дыхание .....	134
Поглощение большего количества кислорода означает большую жизненность.....	134
Структура легких.....	135
Дыхательная система.....	135
Диафрагма .....	135
Грудь.....	136
Координация груди и диафрагмы при нормальном и парадоксальном дыхании .....	136
Легкое: пассивный орган .....	136

Моше Фельденкрайз • Осознание через движение (2001)	151
Дыхание и поза .....	137
Дыхание в районе правого плеча .....	137
Прохождение воздуха по трахее .....	137
Прохождение воздуха вниз .....	138
Два правых бронха .....	138
Средний бронх .....	138
Повторите весь процесс .....	138
Нижняя и средняя части .....	139
Скольжение правого легкого .....	139
Параллельное движение на левой стороне .....	140
Дыхание левым легким; голова наклонена вправо .....	140
Дыхание правым легким .....	140
Заключение .....	142
Содержание .....	143