

Эта книга посвящена всем людям, которые достаточно мудры, чтобы пересмотреть то, как они используют возможности своего тела. А также специалистам, практикующим метод Фельденкрайза, которым необходимо наглядное руководство для помощи своим пациентам.



ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

В большинстве университетов мы можем увидеть названия различных дисциплин, высеченные в камне над входом в отдельные здания: «Анатомия» или «Антропология», «Психология» или «Физиология», «Физическая культура» или «Биология». Некоторые из них не только физически расположены в нескольких милях друг от друга — они также разделены концептуально. Поскольку наши знания становятся все более разобщенными и специализированными, сложить вместе мельчайшие фрагменты головоломки становится все сложнее. Подобно слепому из басни, мы хватаемся за различные части слона — хобот, бивень, ухо, хвост — и затрудняемся определить, какому животному они принадлежат. Мы упускаем из виду взаимосвязь между различными аспектами, мудрость более широкого подхода; мы лечим симптомы и забываем о человеке. Лишь очень немногие из тех, к кому мы можем обратиться, успешно преодолели рамки узкой специализации, сумели выделить смысл из огромного массива данных, а затем превратить свои выводы в последовательные и эффективные действия.

Моше Фельденкрайз был таким человеком. *Его разум, подобно сверхновой звезде, прорвался сквозь преграды традиции, объединив развитие человека с его обучением.* Он понял, как гармонично совместить мысли и чувства, ощущения и действия. И он создал метод столь далеко идущий,

столь глубокий, что в настоящее время он является новой западной дисциплиной, равной по масштабам йоге, боевым искусствам и другим психофизическим системам развития родом с Востока.

Фельденкрайз родился в России 6 мая 1904 г. В 14 лет он покинул отчий дом, чтобы присоединиться к путешествию в Палестину. В возрасте чуть старше 20 лет он уже получил ученые степени в электротехнике и машиностроении, тогда же начал издавать книги по гипнотерапии. В этот период он также стал заслуженным мастером дзюдо, познакомившим западный мир с этим видом борьбы. После защиты докторской диссертации в Сорбонне он занялся новым разделом ядерной физики. В 30-х гг. он руководил лабораторией радия в Институте Кюри в Париже. Свою научную карьеру Фельденкрайз завершил, чтобы начать работу над тем, что должно было стать, бесспорно, его наиболее выдающимся достижением, — над созданием совершенно нового образовательного поля, использующего тело в качестве основного средства обучения.

Фельденкрайз представил свой метод в 50-х гг. в Израиле — стране, раздираемой войной, где люди шли к нему в поисках средства, способного исцелить душевные и физические раны. Фельденкрайз полностью посвятил себя изучению методов избавления от боли и ограничения движения и обнаружил, что можно совершенствовать важные стороны своей жизни за счет движения. Он объединил все эти знания вокруг основной мысли — благодаря биологическому наследию люди способны научиться чему угодно. Он обнаружил, что улучшение подвижности и снижение внутреннего сопротивления тела куда важнее для выживания и получения удовольствия, чем любые знания, полученные в средней школе.

Каждый день он лежал на полу или сидел на стуле с упорством настоящего ученого, которым он был, готовый

к исследованиям, экспериментам и провалам. Он разрабатывал движения увлекательные, интересные и весьма эффективные, помогавшие людям достигать таких результатов в жизни, о которых они даже не мечтали. Он работал с пациентами один на один, рука об руку, чтобы научить чувствовать движения, которые они не могли выполнить в реальности.

После более чем 20 лет исследований Фельденкрайз собрал обширный, так сказать, репертуар движений, отображающих возможности нервной системы человека, чтобы улучшить ее работу несмотря на возраст и общее состояние. Разработав более 1000 уроков в книге «Осознавания через движение», в которую вошли более 20 000 уникальных движений, Фельденкрайз дает тысячам людей инструменты для более комфортной, грациозной и подвижной жизни.

Для Фельденкрайза осознание являло собой высшую ступень человеческой деятельности и развития. Углубляя осознание, пока оно не превратится в привычные шаблоны движений, мы можем преодолеть робость, усталость, страх и ограниченность. А также начать использовать наши возможности полнее, чтобы учиться, жить и любить.

Работа Фельденкрайза вскоре собрала группу преданных учеников, которые продолжили ее после смерти ученого в 1984 г. На сегодняшний день существует более 7000 специалистов, практикующих метод Фельденкрайза, и неисчислимое множество людей, которым он помог. Кто-то просто научился чуть проще дышать, а кто-то сменил былую хромоту на полные радости прогулки пешком. Кто-то преодолел свой страх перед танцами или публичными выступлениями. Многие обнаружили, что не нуждаются в терапии — им достаточно лишь научиться двигаться свободнее. Некоторые освоили музыкальные инструменты и достигли вершин в своей сфере деятельности, а другие завоевали золотую медаль в своем виде спорта. А кто-то, играя с внуками, стал очень комфортно чувствовать себя и на жестком полу.

Впервые я познакомился с работами д-ра Моше Фельденкрайза более 30 лет назад и вскоре встал на новый жизненный путь. К этой работе я пришел с научными званиями в области биологии, психологии и исполнительского искусства. Я изучил большинство западных традиций, позволяющих заглянуть за пределы человеческого потенциала к движению, но не нашел ничего, что обладало бы органичностью, глубиной, масштабом и пользой, необходимыми для возвращения человеку его истинной сущности. Я и по сей день верю, что ни один из аналогичных методов не обладает столь практической и сопереживающей ценностью. Я благодарен Моше Фельденкрайзу за его веру в важность движения для всех сторон жизни и в ценность обучения. Благодарен ему за прагматический подход и непоколебимую уверенность, что осознание может привести к более глубоким изменениям, чем любое другое усилие.

И теперь я предлагаю читателям познакомиться с уроками из данной книги и самим оценить значимость его метода. Если в конце урока вы удивитесь простоте и масштабам перемен, которых вам удалось достичь за столь короткий срок, или если в результате вы поймете, что больше не хотите терпеть давние ограничения в подвижности, я думаю, он сочтет свое наследие стоящим.

В столетнюю годовщину со дня рождения великого человека¹ я хотел бы почтить его светлую память за способность сострадать и за потрясающую систему, которую он создал и сделал доступной для всех жаждущих приобщиться к этой мудрости.

**Фрэнк Уайлдмен, сертифицированный тренер
по методу Фельденкрайза, доктор наук Беркли,
Калифорния**

¹ Предисловие написано к американскому изданию 2004 г. — *Примеч. ред.*