

# Как связаны между собой тело и душа? Осознанная легкость

*«Использование мышц без наблюдения, различения и понимания – 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».* (М. Фельденкрайц)

В основе гимнастики Фельденкрайца лежит утверждение: «Делать – не значит знать».

Если мы попытаемся проследить за самым простым действием (например, за тем, как мы встаем со стула), мы обнаружим, что не имеем представления о том, как мы это делаем: какие мышцы при этом напряжены, с чего начинается движение – с ног, таза или живота, и как ведут себя наши глаза и голова. А когда мы не знаем, что делаем, у нас нет свободы выбора, и мы можем лишь повторять одни и те же привычные действия.

Чтобы вернуть телу легкость и естественность, Фельденкрайц изучал движения маленьких детей – такие же свободные и радостные, как их чувства и эмоции. Малыши полны энергии и жизни, они не сдерживают себя и не притворяются. Они пока еще позволяют себе роскошь жить без панциря и маски.

Наши тело и душа, движения и эмоции не просто связаны – это разные грани одного целого. Освобождая тело и возвращая движениям плавность и спонтанность, мы возвращаем ту же детскую радость и нашим душам.

Гимнастика Фельденкрайца проста, как движения детей. Но взрослые уже давно забыли, каково это – быть ребенком, и для того, чтобы взрослое тело вспомнило свою прежнюю легкость и свободу, требуются некоторые усилия – не физические, а сознательные. Упражнения нужно выполнять не механически, а осознанно и внимательно, наблюдая за своим телом и не отвлекаясь на посторонние мысли. Иными словами, нужно выполнять упражнения одновременно и в реальности, и в воображении. И тогда через некоторое время физических усилий потребуются все меньше и воображение с успехом заменит их.

Одно из упражнений состоит в том, что после ряда движений нужно положить пятку на макушку.

После того, как человек положит на голову правую пятку, он делает те же движения на левой стороне – но лишь мысленно. Эффект поразителен: левую пятку удастся положить на голову через три минуты (в то время, как для правой потребовалось полчаса), причем это гораздо легче, чем после физической тренировки! Воображение оказывается более эффективным, чем реальное действие!

Однако мы не будем начинать с акробатики (кстати, несмотря на то, что «пятка на макушке» может звучать устрашающе, этот трюк удастся всем – в том числе и людям весьма преклонного возраста). Попробуем сделать что-нибудь попроще – например, понять, как мы стоим, встаем и садимся.

### Как же мы стоим?

С детства мы часто слышим окрики «Стой прямо!», «Стой правильно!». Что при этом имеется в виду? «Стой вертикально?» Но идеальный скелет вовсе не похож на того, о ком говорят «палку проглотил». Так что же это такое: стоять правильно, стоять прямо?

Фельденкрайц предположил, что правильная поза – наиболее комфортная и требующая наименьших усилий. Он сравнил тело с деревом, легко раскачиваемым на ветру, и с маятником, наиболее устойчивое положение которого – середина пути. Точно так же хорошая вертикальная поза для тела – та, которая позволяет двигаться в любом направлении, затрачивая минимум усилий.

Итак, будем учиться равновесию у деревьев и маятников. Встаньте и позвольте телу раскачиваться, как деревце на ветру. Обратите внимание на движение позвоночника и головы. Сделайте 10-15 небольших раскачиваний, обращая внимание на связь между движением и дыханием. Затем покачайтесь взад-вперед. В какую сторону движения легче и дальше?

Теперь качайтесь так, чтобы макушка головы рисовала горизонтальные круги, пока не почувствуете, что всю работу выполняют лишь нижние части ног. Теперь снова покачайтесь из стороны в сторону, взад-вперед и кругами, но перенесите вес тела на правую ногу, а левая пусть касается пола лишь большим пальцем. Затем повторите то же самое, перенеся вес тела на левую ногу, и качайтесь до тех пор, пока движение не станет плавным и легким. Попробуйте сделать несколько шагов, сохраняя это ощущение. Какие чувства и эмоции вы при этом испытываете? Не правда ли, они отличаются от привычных?

### А как мы встаем и садимся?

Обычно люди думают, что для того, чтобы встать со стула, нужны усилия, и заранее к ним готовятся: напрягают затылок и выдвигают вперед подбородок. Скоро мы увидим, что эти усилия излишни, как и напряжение бедер.

Сядьте на стул, затем встаньте. Запомните свои ощущения. Если у вас есть напольные весы, поставьте их под ноги и запомните, как далеко качнется стрелка. А теперь попробуем встать со стула иначе.

Сядьте на край стула, расставив ноги на таком расстоянии, чтоб почувствовать устойчивость. Расслабьте мышцы ног, чтобы колени легко двигались вперед и в стороны. Раскачивайте туловище из стороны в сторону, пока движение не станет плавным и не сольется с дыханием. Затем покачайтесь взад-вперед, обращая внимание на движения таза и коленей.

Теперь вращайте туловище так, чтобы голова описывала круг. Представьте себе, что позвоночник – палочка, а голова – леденец на кончике этой палочки. Вращайтесь сначала по часовой стрелке, а затем – против, пока движение не станет плавным и текучим.

Теперь пора **встать со стула**. Для этого есть как минимум четыре способа.

1. Во время движения тела вперед представьте себе, как ваши колени и ступни поднимаются от пола, а затем просто позвольте им поднять вас, не напрягая бедер. Сидячее положение плавно перейдет в стоячее.

2. Во время раскачивания взад и вперед возьмите себя за волосы на макушке головы в направлении шеи. Если затылок и шея напряжены, расслабьте их, а затем начните двигать коленями, соединяя и разъединяя их. Когда движения коленей станут ритмичными и легкими, поднимите себя за волосы, не прерывая движения коленей.

3. Поставьте перед собой другой стул и положите руки на его спинку. Вместо того, чтобы думать о «вставании», представьте себе, как поднимается ваш таз – и сразу же поднимите его. А теперь представьте себе не то, как вы «садитесь», а то, как ваш таз опускается на стул. И сразу же опустите его.

4. Сядьте на край стула и положите кончики пальцев правой руки на макушку. Поднимайте и опускайте подбородок, ощущая пальцами движение головы. Через некоторое время присоедините к движениям головы движения таза. Увеличивайте амплитуду раскачиваний до тех пор, пока очередное движение вперед не поднимет ваш таз со стула и вы не обнаружите, что уже стоите – легко, без усилий и напряжения в ногах. Обратите внимание на ощущение в груди: совместные движения головы и таза освободили ее от напряжения, и она свободно висит на позвоночнике.

После каждого упражнения ставьте ноги на весы и наблюдайте за движением стрелки. Скорее всего, результат вас удивит. Ваши ноги словно стали легче.

Дело в том, что при обычном вставании ноги начинают давить вниз слишком рано, в то время как таз остается на месте. Мы поднимаемся с помощью мышц живота, двигая головой вперед и вверх. Все это требует ненужных усилий. Осознание позволяет убрать их, и мы обнаруживаем, что двигаться гораздо легче, чем мы привыкли.

Привычка к автоматическим действиям приводит к отсутствию выбора. «Привычное» становится для нас синонимом «правильного» и «естественного». Постепенно мы

## Как связаны между собой тело и душа

Автор: admin

09.04.2011 11:10 - Обновлено 30.10.2014 04:03

---

превращаемся в машины, действующие бездумно и автоматически, наши тела становятся все более зажатými и скованными, и свобода движений уменьшается. Осознание помогает разорвать этот порочный круг.

*«Наше сознание должно распознать органическую потребность: такое распознавание и есть истинное «Познание себя»» (М.Фельденкрайц)*

Автор - **Алина Даниэль**

[Источник](#)