Автор: admin
25.09.2011 17:14 - Обновлено 01.11.2014 08:01

Фельденкрайз и Александер: в чем суть их методов телесной терапии?

Предназначение – удивительная вещь. Иногда просто диву даешься, какими путями приходят в психологию те, кого по прошествии времени называют корифеями. Судьбы Моше Фельденкрайза и Фредерика Матиаса Александера – весьма наглядные примеры творческой неординарности.

Фельденкрайз

Моше Фельденкрайз (кстати, выходец из России) по образованию был физиком-ядерщиком, при том доктором наук. И еще известным спортсменом: как-никак, чемпион Израиля по дзюдо.

Метод функциональной интеграции или, как его еще называют, «телесного переобучения» Фельденкрайз разработал после того как услышал приговор врачей относительно полученной им травмы ноги: дзюдоисту была показана срочная операция, которая должна была привести к обездвижению колена. Он, однако, обошелся без хирургического вмешательства, вылечившись самостоятельно по разработанной им же самим системе.

Моше Фельденкрайз исходил из того, что действия человека связаны со спецификой имеющейся у него физической конституции, воспитанием в определенной социальной среде и самовоспитанием. Нетрудно заметить, что из названных факторов лишь последний ему подвластен, зато он-то и является мощным ресурсом оздоровления, в процессе которого предусматривается:

– формирование здоровых привычек;
– расширение самосознания;
– повышение самооценки и внутреннего потенциала.

Он не рассматривал эмоции в качестве источника телесного напряжения, а изучал

вопрос от обратного, и пришел к выводу, что привычки к «неправильным» позам, при которых мышцы берут на себя часть нагрузки, предназначенной костной системе организма, приобретают бессознательный характер, и избавиться от них можно лишь с помощью осознания.

Союз физического тела и внутреннего мира человека Фельденкрайз назвал «интегрированным целым». Обеспечить гармонию между ними, по мнению автора метода, можно специальными упражнениями, направленными на снижение избыточного напряжения при простых действиях, поиск в той или иной позе наиболее комфортного положения.

Любые движения являются неотъемлемой частью личности. С одной стороны, осознание собственных телодвижений позволяет повысить ловкость и гибкость, улучшить координацию движений, с другой – приобрести независимость от так называемой «социальной маски», создаваемой человеком в ответ на рамки, устанавливаемые в обществе, точнее, в той среде, где он пребывает. Это, в свою очередь, восстанавливает связь с собственными потребностями и помогает их удовлетворению.

В качестве примера можно привести следующее упражнение из системы Фельденкрайза:

1. В положении лежа на спине согнуть колени, поставить ступни на пол. Положить правую ногу на левую , чтобы колени располагались одно на другом. Позволив коленям медленно наклониться влево, к полу, вернуться в исходное положение. Проделать наклоны 20-25 раз.

2. После минутного отдыха поднять прямые руки в направлении потолка, соединив ладони. Медленно наклонить образованный таким образом треугольник вправо и вернуться в исходное положение. Повторить действие 20-25 раз.

3. Отдохнув еще одну минуту, объединить оба движения, синхронно наклоняя колени влево, а плечевой пояс – вправо.

4. Еще минута отдыха, и упражнение повторяется в обратном порядке.

Обязательным правилом этого, как всех других упражнений по методу Фельденкрайза, является легкое осознаваемое усилие. А сам он о системе переобучения тела говорил так: «Если знаешь, что делаешь, можешь делать все, что захочешь».

Александер

Австралиец Фредерик Матиас Александер был успешным актером. Его тоже постигло несчастье: потерял голос. И он также, как Фельденкрайз, излечился самостоятельно по собственной методике, благодаря которой получил прозвище «человек, который дышит». Техника Александера базируется на принципе единства тела и разума, а также учитывании роли привычек в их гармоничном или дисгармоничном сосуществовании.

Основные положения метода Александера заключаются в следующем. Наличие какого-либо одного дефекта влияет не только на отдельную область организма и даже не на ряд его участков, а на человека в целом, и лечение одной болезни неэффективно, поскольку способно привести лишь к временному выздоровлению.

Заболевания, по Александеру, являются следствием плохих физических привычек, т.е. набора повторяющихся реакций при любых действиях. Для того, чтобы от них избавиться, необходимо внимание к координации движений, выработка уравновешенного взаимодействия головы и позвоночника, а также коррекция психических установок.

Один из приемов, в частности, заключается в формировании «кинестетической легкости». Это достигается путем надавливания определенным образом на затылок человека, чтобы расслабились мышцы шеи, голова подалась вперед и чуть приподнялась. Подобное действие совершается в положении стоя, сидя, при ходьбе, что приводит к длительное время сохраняющемуся ощущению свободы и расслабленности.

Подобный эффект основан на том, что перекрываются обычные автоматические реакции. Главным здесь является осознание мешающих физических привычек и замена их на более подходящие. Осознание представляет собой главный стержень программы Александера. При заданиях клиенту типа «опустите голову на грудь» от человека требуется выполнение действия лишь после того, как он его осмыслит и продумает, как сделать лучше всего. Психотерапевтическое влияние проявляется в том, что расслабление мышц позволяет избавиться не только от физического напряжения, но и от негативных эмоций.

Как справедливо заметил известный психолог Уилфред Барлоу, «для реализации принципа Александера требуется высокая самодисциплина, но благодаря этим усилиям большинство людей почти в любом возрасте могут обрести высокий уровень самообладания и здоровья».

… Да, предназначение – удивительная вещь. Фельденкрайз и Александер доказали это собственным творчеством, в котором, пожалуй, самое главное – жизнеутверждающий характер.

Как появилась телесно-ориентированная психотерапия? Вегетотерапия Вильгельма Райха

Биоэнергетический анализ: в чем суть и как все начиналось?

Рольфинг: почему его называют методом структурной интеграции?

Бодинамический анализ: о чем расскажет карта тела?

Биосинтез: в чем суть метода?

Танцевальная психотерапия: что это такое?

Автор - **Валентина Пономарева**

Источник