

# СОДЕРЖАНИЕ

Метод Фельденкрайза .....	3
I. ПОНИМАНИЕ ПРИ ДЕЙСТВИИ.....	7
Предисловие .....	9
Образ себя .....	18
Динамика индивидуального действия .....	18
Изменения фиксируются и превращаются в привычки....	19
Как формируется образ себя.....	20
Индивидуальное и социальное действие.....	20
Контакт с внешним миром.....	21
Образ себя в двигательной области коры головного мозга .....	21
Каждая новая функция изменяет картину .....	22
Мышечный образ в моторной части коры головного мозга у каждого индивида уникален.....	22
Мышечный образ основан на наблюдении .....	23
Образ себя меньше, чем ваши потенциальные способности .....	23
Достижение ближайших целей имеет негативный аспект .....	24
Образование, как правило, привязано к окружающей обстановке.....	25
Минимального развития индивида достаточно для удовлетворения потребностей общества .....	25
Неполное развитие и удовлетворение достигнутым — это порочный круг .....	26
Физиологические процессы, препятствующие развитию.....	26
Человек оценивает себя в соответствии с тем, насколько он ценен для общества.....	27
Оценка ребенка по его достижениям лишает его спонтанности .....	28
Самосовершенствование связано с признанием собственной ценности .....	29
Действие становится основным средством самосовер- шенствования .....	29
Трудно изменить привычный способ действий .....	30
Человек не осознает многие части своего тела.....	31
Полный образ себя — редкое идеальное состояние .....	32

Оценка размера различия в различных конечностях .....	32
Обычные оценки (расстояний и тому подобного) далеки от того, что может быть достигнуто .....	33
Человек действует в соответствии со своим субъективным образом .....	34
Систематическая работа над образом себя полезнее, чем исправление отдельных действий .....	35
Уровни развития .....	36
Первая стадия: естественный способ .....	36
Естественная деятельность — общее наследство .....	36
Вторая стадия — индивидуальная .....	37
Третья стадия — метод или профессионализация .....	37
Заученный метод вытесняет естественный .....	38
Чем проще действие, тем больше оно отстает в развитии .....	39
Стадии трудно определить .....	39
Возможные проблемы третьей стадии .....	40
С чего и как начать .....	42
Методы совершенствования человека .....	42
Состояния человеческого бытия .....	42
Компоненты бодрствования .....	43
Различение компонентов — абстракция .....	44
Системы совершенствования больше различаются в теории, чем на практике .....	44
Противопоставление совершенствования процесса и совершенствования качеств .....	45
Ошибки используются при совершенствовании .....	45
Совершенствование движений — лучший способ самосовершенствования .....	46
Структура и функция .....	53
Абстракция — исключительно человеческая черта .....	53
Индивидуальная часть мозга .....	53
Внутренние периодические импульсы .....	54
Основы способности к обучению .....	54
Тонкая дифференциация — прерогатива человека .....	55
Индивидуальный опыт и наследственность .....	56
Понятие противоположностей .....	57
Обратимые и необратимые явления .....	58
Временной промежуток между мыслью и действием — основа осознания .....	59
Делать — не значит знать .....	60
Сознание делает действие соответствующим намерению .....	61

Сознавание не является необходимым для человека .....	62
Сознавание — новая стадия эволюции .....	62
Направление прогресса .....	64
Сознавание и сознание.....	65
II. ДЕЙСТВИЕ РАДИ ПОНИМАНИЯ.....	71
Двенадцать практических уроков.....	73
Общие указания .....	74
Совершенствование способностей.....	74
Способность и сила воли .....	75
Чтобы понять движение, нужно чувствовать, а не напрягаться .....	76
Обостренное различение .....	76
Сила привычки .....	77
Мышление во время действий .....	78
Высвобождение теряемой энергии .....	78
Дыхательный ритм во время упражнений.....	80
Несколько практических советов.....	81
Как выполнять упражнения.....	81
Длительность упражнений.....	82
Место упражнений.....	82
Одежда .....	82
Как выполнять уроки .....	83
Урок I. Что такое хорошая поза? .....	84
Стоять правильно — не значит стоять прямо .....	84
Слово «прямо» означает «вертикально» .....	85
«Прямо» — эстетическое представление.....	85
Скелет, мышцы и гравитация .....	86
Релаксация: представление, которое часто понимают неправильно .....	86
Человек не осознает действий мышц, противостоящих силе тяжести .....	88
Мы не знаем, как стоим.....	88
Вертикальное положение поддерживается древней частью нервной системы .....	89
Связь между инстинктом и намерением.....	89
Человеческая способность к обучению замещает инстинкт животных.....	90
Человек учится в основном на своем опыте, животные опираются на опыт вида .....	91
Индивидуальный опыт.....	92
Человеческая способность приспосабливаться.....	92
Динамические аспекты позы .....	93
Автоматическое и сознательное управление .....	94

Как искажаются ощущения.....	94
Чувствительность при сознательном действии.....	95
Динамика равновесия.....	96
Раскачивание стоя.....	96
Движение сидя.....	97
Динамическая связь между положением сидя и стоя.....	98
Оцените ваши ошибки и достижения.....	100
Концентрация на цели может создать лишнее напряжение.....	103
Улучшения возникают при отделении цели от средств ...	104
Эффективная сила действует в направлении движения....	104
Отсутствие выбора делает напряжение привычным.....	105
Урок 2. Что такое хорошее действие? .....	107
Эффективное действие совершенствует тело и его способности.....	107
Обратимость — черта сознательного движения.....	107
Хорошие движения легки и легко выполняются.....	108
Избегание трудностей — повседневная норма.....	109
Использование широких мышц для трудной работы .....	112
Силы, действующие под углом к основному направле- нию, наносят вред.....	112
Формирование способов выполнения идеальных действий.....	113
Урок 3. Некоторые фундаментальные свойства движения....	114
Ощущение собственного тела.....	114
Скрытая работа мышц.....	115
Начинайте каждое движение заново.....	116
Скоординируйте дыхание и движение.....	116
Остановитесь и наблюдайте.....	117
Медленное и постепенное движение.....	117
Исключите ненужные усилия.....	117
Используйте мышцы спины.....	118
Одновременное действие.....	118
Ощущение удлинения позвоночника.....	119
Излишнее усилие укорачивает тело.....	120
Что более удобно?.....	121
Какой глаз открыт шире?.....	122
Поработайте над левой стороной.....	122
Диагональные движения.....	122
Урок 4. Дифференциация частей и функций в дыхании.....	124
Объем груди и дыхание.....	124
Увеличение объема нижней части живота.....	125
Колебательное движение диафрагмы.....	126

Нормальное дыхание.....	127
Не существует полностью симметричных позвоноч- ников .....	127
Почувствуйте середину .....	128
Колебательное движение на боку.....	129
Колебательные движения на спине.....	129
Колебательные движения стоя на коленях .....	130
Как колебательные движения влияют на дыхание .....	131
Искривление позвоночника и движение таза.....	131
Расширение спины .....	132
Урок 5. Координация флексоров и экстензоров.....	134
Направление напряжения при вращательном движении.....	134
Движение коленей.....	135
Движение плечевого пояса направо.....	137
Движение коленей и одновременное поднятие головы.....	137
Другое переплетание пальцев .....	138
Изменения в поясничных позвонках.....	138
Раскачивание туловища с перекрещенными руками .....	139
Качающиеся движения при неподвижной голове .....	139
Движение головы и плеч в противоположных направлениях .....	140
Урок 6. Дифференциация тазовых движений с помощью воображаемых часов .....	142
Изменение кривизны поясницы.....	142
Циферблат на теле .....	143
Отделите дыхание от действия.....	144
Циферблат на затылке .....	144
Непрерывное движение по циферблату .....	145
Увеличение дуг .....	146
Целое и части .....	147
Объективные и субъективные движения .....	147
Внешний и внутренний контакт .....	148
Продолжение вращений таза .....	149
Что будет происходить на следующих стадиях.....	150
Урок 7. Посадка головы влияет на состояние мускулатуры... 151	
Вращение ног направо .....	151
Лицо движется налево, ноги — направо.....	152
Проверка лежа на спине.....	153
Лицо и ноги направо.....	153
Вращение позвоночника и дыхание.....	154
Голова неподвижна, колени соединены .....	154

Размягчите тело .....	155
Изменения в движении головы .....	155
Избавляйтесь от старого, когда есть новое .....	155
Сильные вращательные движения .....	157
Различия в ощущениях и движениях разных сторон тела .....	157
Мысленное вспоминание .....	158
Сознание образа себя .....	158
<b>Урок 8. Совершенствование образа себя .....</b>	<b>160</b>
Поднятие ступни в направлении головы .....	160
Действие без осознания .....	162
Поднятие ступни лежа на спине .....	163
Дуговое движение головы около пола .....	164
Раскачивание туловища из стороны в сторону .....	164
Перекатывание из положения сидя в положение лежа и обратно на правом боку .....	165
Воображаемое повторение .....	166
Поднятие ноги из положения сидя, действительное и воображаемое .....	166
Вербализация может подменить ощущения и управление .....	167
Дополните образ себя .....	168
Нет предела совершенствованию .....	168
Повторите все движения в левую сторону в воображении .....	169
Совершенствование посредством визуализации является более эффективным, чем совершенствование посредством действий .....	169
Рассмотрение себя лучше, чем механическое повторение .....	170
<b>Урок 9. Пространственные отношения как средство     координации действия .....</b>	<b>172</b>
Часы напротив лица .....	172
Путь ушной мочки .....	173
Мы можем действовать, не зная, что мы делаем .....	173
Перемещайте фокус внимания от мочки уха к носу и обратно .....	174
Смотрите левым глазом .....	174
Окрашивание левой половины головы воображаемой кисточкой .....	175
Двигайте нос направо, крася левую половину головы .....	175
Перемещение внимания от части к части .....	176
Левая нога встает коленом на пол .....	176

Левая нога опирается о пол.....	177
Гимнастика ради гимнастики ничему не учит.....	177
Индивидуальные движения становятся обобщенными... ..	178
Урок 10. Движения глаз организуют движение тела .....	180
Движение направо и налево стоя .....	180
Координация глаз и плавности движения.....	181
Поворот тела направо сидя .....	182
Поворот туловища налево сидя.....	183
Движение глаз увеличивает угол поворота.....	183
Не укорачивайте тело.....	184
Глаза нужны не только для того, чтобы смотреть.....	184
Каждый глаз отдельно и оба вместе .....	185
Координация глаз приводит к совершенствованию движений туловища .....	185
Поворот направо, взгляд налево .....	186
Поворот налево, взгляд направо .....	186
Движение плечевого пояса направо.....	187
Переход от противоположного движения к однонаправленному и обратно .....	188
Движение плечевого пояса налево .....	188
Большее усилие не улучшает действие.....	188
Наклоняйте голову из стороны в сторону, поворачивая тело направо и налево .....	189
Раскачивание туловища сидя.....	190
Повороты туловища стоя, попеременно поднимая пятки.....	191
Урок 11. Сознание частей, находящихся вне сознания, с помощью средств, подвластных сознанию .....	192
Воображаемый палец надавливает на икру .....	192
Шарик катается по ягодицам.....	193
Шарик на тыльной стороне левого предплечья .....	194
Вернитесь к правой ноге.....	194
От правого бедра до левого плеча и обратно .....	194
От тыльной стороны левой кисти к правой пятке и обратно .....	195
От лопатки по позвоночнику, ягодице и бедру до пятки.....	195
Шарик катится по желобку.....	196
Согните тело .....	196
От левой пятки до правой кисти и обратно.....	197
Шарик на пояснице, раскачивающие движения.....	197
От шеи до копытика и обратно.....	197
С поднятыми ногами .....	198

111	Правая нога и левая рука подняты.....	198
112	Правая рука и левая нога подняты.....	199
113	Проверьте свое воображение.....	199
114	Урок 12. Мышление и дыхание.....	200
115	Поглощение большего количества кислорода означает	
116	большую жизненность.....	200
117	Структура легких.....	201
118	Дыхательная система.....	202
119	Диафрагма.....	202
120	Грудь.....	203
121	Координация груди и диафрагмы при нормальном	
122	и парадоксальном дыхании.....	203
123	Легкое: пассивный орган.....	204
124	Дыхание и поза.....	204
125	Дыхание в районе правого плеча.....	205
126	Прохождение воздуха по трахее.....	206
127	Прохождение воздуха вниз.....	206
128	Два правых бронха.....	206
129	Средний бронх.....	207
130	Повторите весь процесс.....	207
131	Нижняя и средняя части.....	208
132	Скольжение правого легкого.....	208
133	Параллельное движение на левой стороне.....	210
134	Дыхание левым легким; голова наклонена вправо.....	210
135	Дыхание правым легким.....	211
136	Заключение.....	213