

Содержание

Метод Фенделькрайза.....	5
I. Понимание при действии.....	8
Предисловие.....	8
Образ себя.....	17
Динамика индивидуального действия.....	17
Четыре компонента действия.....	17
Изменения фиксируются и превращаются в привычки.....	18
Как формируется образ себя.....	19
Индивидуальное и социальное действие.....	19
Контакт с внешним миром.....	20
Образ себя в двигательной области коры головного мозга.....	20
Каждая новая функция изменяет картину.....	21
Мышечный образ в моторной части коры головного мозга у каждого человека уникален.....	21
Мышечный образ основан на наблюдении.....	22
Образ себя меньше, чем наши потенциальные способности.....	22
Достижение ближайших целей имеет негативный аспект.....	23
Образование, как правило, привязано к окружающей обстановке.....	24
Минимального развития человека достаточно для удовлетворения потребностей общества.....	24

Неполное развитие и удовлетворение достигнутым — это порочный круг.....	25
Физиологические процессы, препятствующие развитию.....	25
Человек оценивает себя в соответствии с тем, насколько он ценен для общества.....	26
Оценка ребенка по его достижениям лишает его спонтанности.....	27
Самосовершенствование связано с признанием собственной ценности.....	28
Действие становится основным средством самосовершенствования.....	28
Трудно изменить привычный способ действий....	29
Человек не осознает многие части своего тела....	30
Полный образ себя — редкое идеальное состояние.....	31
Оценка размера различна в различных конечностях.....	31
Обычные оценки (расстояний и т. п.) далеки от того, что может быть достигнуто.....	32
Человек действует в соответствии со своим субъективным образом.....	33
Систематическая работа над образом себя полезнее, чем исправление отдельных действий....	34
Уровни развития.....	35
Первая стадия: естественный способ.....	35
Естественная деятельность — общее наследство.....	35
Вторая стадия — индивидуальная.....	35
Третья стадия — метод или профессионализация.....	36
Заученный метод вытесняет естественный.....	37

Чем проще действие, тем больше оно отстает в развитии.....	38
Стадии трудно определить.....	38
Возможные проблемы третьей стадии.....	39
С чего и как начать.....	41
Методы совершенствования человека.....	41
Состояния человеческого бытия.....	41
Компоненты бодрствования.....	42
Различение компонентов — абстракция.....	43
Системы совершенствования больше различа- ются в теории, чем на практике.....	43
Противопоставление совершенствования про- цесса и совершенствования качеств.....	44
Ошибки используются при совершенствовании....	44
Совершенствование движений — лучший способ самосовершенствования.....	45
Структура и функция.....	53
Абстракция — исключительно человеческая чер- та.....	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 происходит из ст- руктуры.....	57
Обратимые и необратимые явления.....	57
Временной промежуток между мыслью и дей- ствием — основа осознания.....	59
Делать — не значит знать.....	60

Сознание подлаживает действие под намерение...	61
Осознавание не является необходимым для человека.....	62
Осознавание — новая стадия эволюции.....	62
Направление прогресса.....	63
Осознавание и сознание.....	64

II. Действие ради понимания.....70

Двенадцать практических уроков.....70

Общие указания.....70

Совершенствование способностей.....	70
Способность и сила воли.....	71
Чтобы понять движение, нужно чувствовать, а не напрягаться.....	72
Обостренное различение.....	73
Сила привычки.....	74
Мышление во время действий.....	74
Высвобождение теряемой энергии.....	75
Дыхательный ритм во время упражнений.....	76
Скорость движений.....	76

Несколько практических советов.....77

Как выполнять упражнения.....	77
Длительность упражнений.....	77
Место упражнения.....	78
Одежда.....	78
Как выполнять уроки.....	78

Урок 1: что такое хорошая поза?.....80

Стоять правильно — не значит стоять прямо.....	80
Слово «прямо» не означает «вертикально».....	81
«Прямо» — эстетическое представление.....	81
Скелет, мышцы и гравитация.....	82

Расслабление: представление, которое часто понимают неправильно.....	83
Человек не осознает действие мышц, противостоящих силе тяжести.....	84
Мы не знаем, как стоим.....	85
Вертикальное положение поддерживается древней частью нервной системы.....	85
Связь между инстинктом и намерением.....	86
Человеческая способность к обучению замещает инстинкт животных.....	86
Человек учится в основном на своем опыте, животные опираются на опыт вида.....	87
Индивидуальный опыт.....	88
Человеческая способность приспосабливаться.....	88
Динамические аспекты позы.....	89
Автоматическое и сознательное управление.....	90
Как искажаются ощущения.....	91
Чувствительность при сознательном действии.....	91
Динамика равновесия.....	92
Раскачивание стоя.....	93
Движение сидя.....	94
Динамическая связь между положением сидя и стоя.....	94
Оцените ваши ошибки и достижения.....	96
1. Избегайте сознательной мобилизации мышц ног.....	97
2. Избегайте сознательной мобилизации мышц шеи.....	97
3. Остановите намерение подняться.....	98
4. Ритмичные движения колен.....	98

5. Отделение действия от намерения.....	99
Концентрация на цели может создать лишнее напряжение.....	100
Улучшения возникают при отделении цели от средств.....	100
Эффективная сила действует в направлении движения.....	101
Отсутствие выбора делает напряжение привычным.....	102
Урок 2: что такое хорошее действие?...	103
Эффективное действие совершенствует тело и его способности.....	103
Обратимость — черта сознательного движения.....	103
Хорошие движение легки и легко выполняются.....	104
Избегание трудностей — повседневная норма....	105
Нет предела совершенствованию.....	106
Использование широких мышц для трудной работы.....	108
Силы, действующие под углом к основному направлению, наносят вред.....	108
Формирование способов выполнения идеальных действий.....	109
Урок 3: некоторые фундаментальные свойства движения.....	110
Ощущение собственного тела.....	110
Скрытая работа мышц.....	111
Начинайте каждое движение заново.....	112
Скоординируйте дыхание и движение.....	112
Остановитесь и наблюдайте.....	112

Медленное и постепенное движение.....	113
Исключите ненужные усилия.....	113
Используйте мышцы спины.....	114
Одновременное действие.....	114
Ощущение удлинения позвоночника.....	115
Излишнее усилие укорачивает тело.....	116
Что более удобно?.....	116
Какой глаз открыт шире?.....	117
Поработайте над левой стороной.....	118
Диагональные движения.....	118

Урок 4: дифференциация частей и функций в дыхании.....

Объем груди и дыхание.....	120
Увеличение объема нижней части живота.....	121
Колебательное движение диафрагмы.....	122
Нормальное дыхание.....	123
Не существует полностью симметричных позвоночника.....	123
Почувствуйте середину.....	123
Колебательное движение на боку.....	124
Колебательные движения на спине.....	125
Колебательные движения стоя на коленях.....	126
Как колебательные движения влияют на дыхание.....	126
Искривление позвоночника и движение таза.....	127
Расширение спины.....	128

Урок 5: координация сгибателей и разгибателей.....

Направление напряжения при вращательном движении.....	130
Движение коленей.....	131

Движение плечевого пояса направо.....	133
Движение коленей и одновременное поднятие головы.....	133
Другое переплетание пальцев.....	134
Изменения в поясничных позвонках.....	134
Раскачивание туловища с перекрещенными руками.....	134
Качающиеся движения при неподвижной голове.....	135
Движение головы и плеч в противоположных направлениях.....	136
Урок 6: дифференциация тазовых движений с помощью воображаемых часов.....	137
Изменение кривизны поясницы.....	137
Циферблат на теле.....	138
Отделите дыхание от действия.....	139
Циферблат на затылке.....	139
Непрерывное движение по циферблату.....	140
Увеличение дуг.....	141
Целое и части.....	142
Объективные и субъективные движения.....	142
Внешний и внутренний контакт.....	143
Продолжение вращений таза.....	144
Что будет происходить на следующих стадиях...	145
Урок 7: положение головы влияет на состояние мускулатуры.....	146
Вращение ног направо.....	146
Лицо движется налево, ноги — направо.....	147
Проверка лежа на спине.....	148
Лицо и ноги направо.....	148

Вращение позвоночника и дыхание.....	148
Голова неподвижна, колени соединены.....	149
Размягчите тело.....	149
Изменение в движении головы.....	150
Избавляйтесь от старого, когда есть новое.....	150
Сильные вращательные движения.....	151
Различия в ощущениях и движениях разных сторон тела.....	152
Мысленное вспоминание.....	153
Осознавание образа себя.....	153
Урок 8: совершенствование образа с ебя.....	154
Поднятие ступни в направлении головы.....	154
Действие без осознания.....	156
Поднятие ступни лежа на спине.....	157
Дуговое движение головы около пола.....	158
Раскачивание туловища из стороны в сторону....	158
Перекачивание из положения сидя в положение лежа и обратно на правом боку...	159
Воображаемое повторение.....	160
Поднятие ноги из положения сидя, действительное и воображаемое.....	160
Вербализация может подменить ощущения и управление.....	161
Дополните образ себя.....	162
Нет предела совершенствованию.....	162
Повторите все движение в левую сторону в воображении.....	162
Применение визуализации более эффективно, чем совершенствование посредством действия.....	163
Рассмотрение себя лучше, чем механическое	

повторение.....	163
Урок 9: пространственные отношения как средство координации действия.....	165
Часы напротив лица.....	165
Путь ушной мочки.....	166
Мы можем действовать, не зная, что мы делаем... ..	166
Перемещайте фокус внимания от мочки уха к носу и обратно.....	167
Смотрите левым глазом.....	167
Окрашивание левой половины головы воображаемой кисточкой.....	168
Двигайте нос направо, крася левую половину головы.....	168
Перемещение внимания от части к части.....	169
Левая нога встает коленом на пол.....	169
Левая нога опирается о пол.....	170
Гимнастика ради гимнастики ничему не учит.....	170
Индивидуальные движения становятся обобщенными.....	171
Урок 10: движения глаз организуют движение тела.....	172
Движение направо и налево стоя.....	172
Координация глаз и плавности движения.....	173
Поворот тела направо сидя.....	173
Поворот туловища налево сидя.....	175
Движение глаз увеличивает угол поворота.....	175
Не укорачивайте тело.....	176
Глаза нужны не только для того, чтобы смотреть... ..	176
Каждый глаз отдельно и оба вместе.....	177
Координация глаз приводит к совершенствованию движений туловища.....	177

Поворот направо, взгляд налево.....	178
Поворот налево, взгляд направо.....	178
Движение плечевого пояса направо.....	179
Переход от противоположного движения к однонаправленному и обратно.....	179
Движение плечевого пояса налево.....	180
Большее усилие не улучшит действие.....	180
Наклоняйте голову из стороны в сторону, поворачивая тело направо и налево.....	181
Раскачивание туловища сидя.....	182
Повороты туловища стоя, попеременно поднимая пятки.....	182

Урок 11: осознание частей, находящихся вне сознания, с помощью средств, подвластных сознанию.....

84

Воображаемый палец надавливает на икру.....	184
Шарик катается по ягодицам.....	185
Шарик на тыльной стороне левого предплечья.....	185
Вернитесь к правой ноге.....	186
От правого бедра до левого плеча и обратно.....	186
От тыльной стороны левой кисти к правой пятке и обратно.....	187
От лопатки по позвоночнику, ягодице и бедру до пятки.....	187
Шарик катится по желобку.....	187
Согните тело.....	188
От левой пятки до правой кисти и обратно.....	188

Шарик на пояснице,	
раскачивающие движения.....	189
От шеи до копчика и обратно.....	189
С поднятыми ногами.....	190
Правая нога и левая рука подняты.....	190
Правая рука и левая нога подняты.....	190
Проверьте свое воображение.....	190
Урок 12: мышление и дыхание.....	192
Поглощение большего количества кислорода	
означает большую жизнеспособность.....	192
Структура легких.....	193
Дыхательная система.....	194
Диафрагма.....	194
Грудь.....	195
Координация груди и диафрагмы при	
нормальном и парадоксальном дыхании.....	195
Легкое: пассивный орган.....	196
Дыхание и поза.....	196
Дыхание в районе правого плеча.....	197
Прохождение воздуха по трахее.....	198
Прохождение воздуха вниз.....	198
Два правых бронха.....	198
Средний бронх.....	199
Повторите весь процесс.....	199
Нижняя и средняя части.....	200
Скольжение правого легкого.....	200
Параллельное движение на левой стороне.....	201
Дыхание левым легким;	
голова наклонена вправо.....	202
Дыхание правым легким.....	202
Заключение.....	204