

**М. ФЕЛЬДЕНКРАЙЗ**

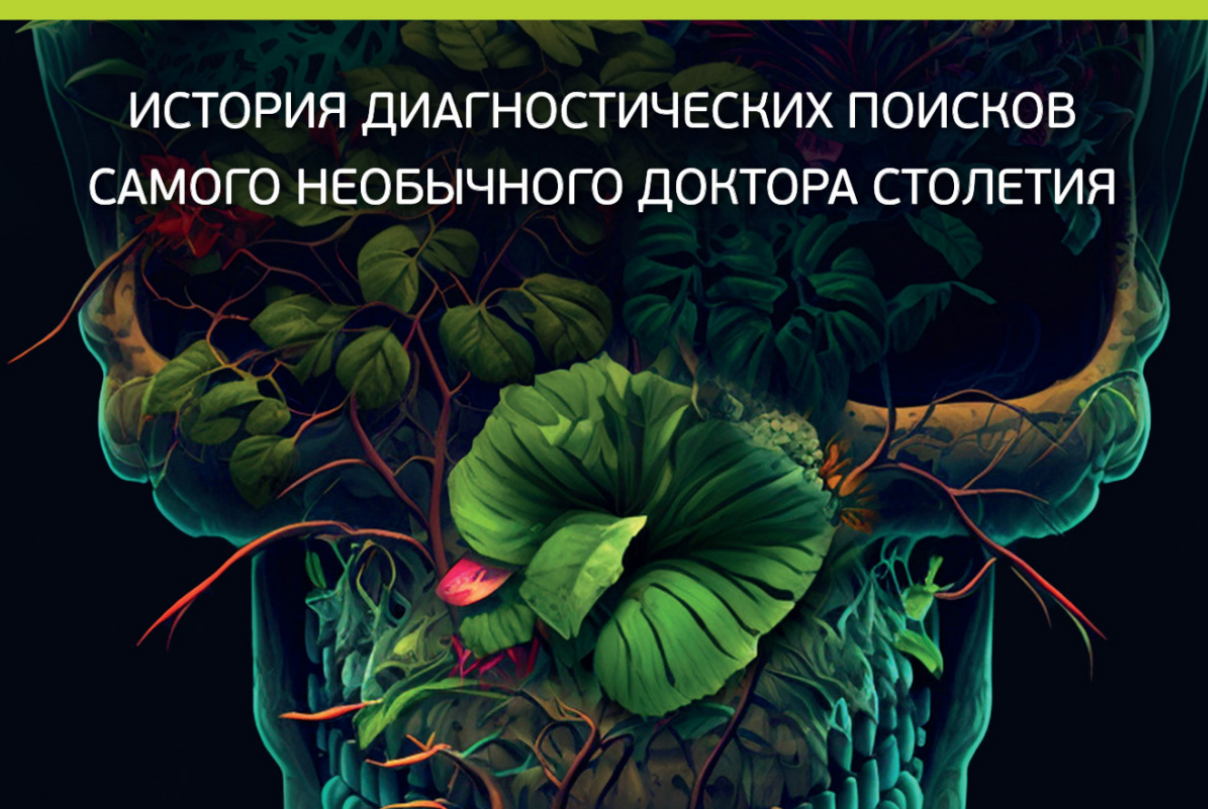
доктор естественных наук,  
инженер-физик, спортсмен,  
легендарный ученый

— МЕТОД —  
ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА



# В джунглях МОЗГА

Как работает метод Фельденкрайза на практике



ИСТОРИЯ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ПОИСКОВ  
САМОГО НЕОБЫЧНОГО ДОКТОРА СТОЛЕТИЯ

ВПЕРВЫЕ В РОССИИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПЕРЕВОД

Метод Фельденкрайза. Книги для профессионалов

Моше Фельденкрайз

**В джунглях мозга. Как работает  
метод Фельденкрайза на практике**

«ЭКСМО»

1977, 1993

УДК 615.8  
ББК 53.58

**Фельденкрайз М.**

В джунглях мозга. Как работает метод Фельденкрайза на практике / М. Фельденкрайз — «Эксмо», 1977, 1993 — (Метод Фельденкрайза. Книги для профессионалов)

ISBN 978-5-04-186052-3

Метод Фельденкрайза иначе называется Осознание через движение. Суть его заключается в том, чтобы оценить привычные нам паттерны движения, найти те, которые разрушают целостность организма, и с помощью осознанной деятельности сформировать новые полезные движения. Особенно сложно бывает с пациентами, которые потеряли некоторые двигательные функции вследствие перенесенной травмы или заболевания. Тем не менее метод Фельденкрайза способен помочь и им. Так, в книге описывается получивший мировую известность «Случай Норы» — женщины, в результате инсульта утратившей нервно-мышечную координацию: в процессе работы она смогла снова научиться двигаться, читать и писать и достигла в этом уровня, который был еще до болезни. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.8  
ББК 53.58

ISBN 978-5-04-186052-3

© Фельденкрайз М., 1977, 1993  
© Эксмо, 1977, 1993

## Содержание

Предисловие к российскому изданию	6
Предисловие ко второму изданию	8
Еще одно предисловие ко второму изданию	9
Предисловие Моше Фельденкрайза	10
Введение	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Моше Фельденкрайз**

## **В джунглях мозга. Как работает метод Фельденкрайза на практике**

Body Awareness as Healing Therapy: The Case of Nora

Moshe Feldenkrais

Copyright © 1977 by Moshe Feldenkrais.

Copyright © 1993 by Malka Silice. All rights reserved.

Published by arrangement with NORTH ATLANTIC BOOKS (USA)

via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

© Мищенко К., перевод, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## Предисловие к российскому изданию



Книга, которую вы держите в своих руках, – совершенно особая по ряду причин.

Во-первых, она была написана Моше Фельденкрайзом в 1977 году, когда его метод уже сложился в систему, давал результаты и получил известность и когда у самого Фельденкрайза появились ученики.

Во-вторых, книга «Случай Норы» написана в формате клинического описания: автор сообщает нам информацию о своей пациентке, ее состоянии, своих манипуляциях с ней, ожидаемых и полученных результатах.

Последнее особенно ценно, так как дает читателю возможность увидеть не только практическое применение метода в части индивидуальной работы в нем, но и последовать за мыслью Моше Фельденкрайза, возможно, в чем-то с ним поспорить, не согласиться, но – обязательно – восхититься тому, как целостно Моше Фельденкрайз подходил к анализу проблемы человека, пришедшего к нему за помощью.

Метод Фельденкрайза – это метод, применение которого имеет своей целью улучшение качества жизни человека. Инструментами в нем являются движение и его осознание.

На вопрос, кому может быть полезен метод, ответ – всем, буквально каждому человеку.

Тому, кто испытывает физическую боль, метод может помочь смягчить симптомы или даже полностью избавиться от боли. Тем, кто ощущает физические ограничения и затруднения или находится в состоянии после травмы, занятия по методу помогут восстановиться и обрести большую свободу движения.

Тому, кто находится в нестабильном эмоциональном состоянии, часто тревожится или страдает от нарушений сна, метод может помочь разрешить эти мучительные состояния, обрести чувство эмоционального благополучия и укрепить способность концентрироваться без напряжения на своих жизненных задачах.

Тем, для кого движение является частью профессиональной деятельности – музыкантам-исполнителям, актерам, танцорам, спортсменам – метод Фельденкрайза поможет решить профессиональные телесные задачи – стать ловчее, расширить исполнительскую выразительность, отточить технику исполнения.

Таким универсальным метод Фельденкрайза делает то, что работа в нем основана на точном понимании нервной системы человека и ведется с нервной системой на самом понятном ей языке – движении и ощущениях от него, на которые человек обращает внимание, то есть – осознает.

Процесс анализа, осмысления мозгом ощущений и выработка им ответа, который может выражаться, например, в усовершенствовании движения, – и есть то, с чем работает метод Фельденкрайза. Осознание ощущений, их анализ, накопление сенсорного опыта от движений способствуют уточнению схемы тела человека, его образа себя. Последнее трансформирует то, как человек держится, ведет и проявляет себя в мире.

Почти всегда на уроки Фельденкрайза люди приходят только за облегчением боли или восстановлением после травм, но со временем пациенты осознают, что у них не только улуч-

шилось физическое самочувствие, но и, например, изменилась способность к самоорганизации, способность концентрироваться, значительно увеличилась уверенность в себе. Постепенно тем, кто занимается, становится неважно, на что телесно будет направлен урок, потому что каждый урок принесет новое в их представление о себе в целом.

Моше Фельденкрайз, создатель метода, был убежден, что пределы нашего развития ограничены только силой нашего же представления о себе, силой привычки, а «перезагрузить» свою нервную систему, или переобучить ее, возможно в любом возрасте, но сделать это нужно не через привнесение внешних исправлений, а посредством осознания человеком себя, своих движений, своих привычек.

Такой подход, кроме того, способствует воспитанию чувства внутренней опоры и достаточности: «я достаточно хорош».

Предположения Моше Фельденкрайза о нервной системе и возможности ее переобучения предвосхитили идеи нейропластичности – способности мозга как части нервной системы восстанавливаться, развиваться, наращивать нейронные связи, бесконечно изменяться под воздействием опыта.

В своих уроках Моше Фельденкрайз использовал стимуляцию блуждающего нерва, в настоящее время работа с блуждающим нервом легла в основу поливагальной теории в восстановительной медицине.

Моше Фельденкрайза можно назвать визионером и потому, что его метод предшествовал такому популярному современному направлению развития осознанности, как майндфулнесс (mindfulness), техники которого – это научно доказано – не только помогают развить навыки присутствия в текущем моменте жизни, стабилизируя настроение, но и применяются в борьбе с тревожными расстройствами и депрессией.

Разумеется, уроки по методу Фельденкрайза могут быть одним из видов лечебной физкультуры, поскольку они улучшают подвижность суставов.

Во всем мире метод Фельденкрайза применяется психологами и физиотерапевтами для помощи людям; актерами, спортсменами, музыкантами – для улучшения своей профессиональной техники; родителями особых детей – как часть реабилитационных программ; для многих людей практика метода Фельденкрайза – это образ жизни и средство самопомощи.

На международном четырехлетнем тренинге, где училась я, среди студентов были представители самых разных профессий и сфер деятельности. Каждый из нас получил от метода то, что было необходимо, и каждый – свое.

В России формирование сообщества преподавателей метода Фельденкрайза находится в самом начале, поэтому, выбирая практика, всегда стоит узнать, где он сертифицирован, был ли его тренинг признан официально международным Фельденкрайз-сообществом.

С большим воодушевлением желаю читателю полезного и приятного чтения о том, как удивительно отзывчива и пластична нервная система и как мягко, но эффективно с ней может работать метод Фельденкрайза.

*Евгения Кирсанова, преподаватель метода Фельденкрайза, кандидат юридических наук*

## Предисловие ко второму изданию



Метод Фельденкрайза – это самый необычный способ расширения человеческих возможностей, с которым я когда-либо сталкивался. Книга, которую вы держите в руках, – это наиболее обширный письменный отчет о работе доктора Моше Фельденкрайза с отдельным «пациентом». Нора – это 60-летняя женщина, которая после тяжелого инсульта потеряла способность говорить, мыслить и двигаться. Работая с Фельденкрайзом, она восстановила свои утраченные способности. По мере того как Фельденкрайз объясняет ход своих мыслей и подход в работе с Норой, мы начинаем понимать всю гениальность и невероятную полезность его метода.

Все представители помогающих профессий, включая физиотерапевтов, логопедов и эрготерапевтов, психологов, врачей и медсестер, найдут в этой книге уникальное видение, которое они смогут использовать для улучшения своей работы. Квалифицированные практики метода Фельденкрайза способны добиться заметного улучшения в отношении широкого спектра нервно-мышечных заболеваний, от церебрального паралича, черепно-мозговой травмы и инсульта до болей в спине, шее и плечах. Тем не менее метод Фельденкрайза не является «терапией» в чистом виде: скорее, он активизирует в самом человеке способ обучения, который задействует и мозг, и всю личность в целом.

Таким образом, этот метод имеет большое значение для процесса обучения и любых занятий, связанных с приобретением новых навыков, будь то музыка, танцы или легкая атлетика.

Метод Фельденкрайза основан на глубоком понимании нервной системы человека. Его работа предвосхитила многие известные идеи в нейробиологии и медицине, такие как асимметрия полушарий мозга и нераздельность «тела» и «разума». Как Фельденкрайз демонстрирует в своей работе с Норой, его понимание нервной функции включает в себя как биологическое наследие, так и личную историю человека. Функциональные достижения в работе с Норой являются результатом постоянного внимания к ее чувству собственного достоинства и характеру.

Я настоятельно рекомендую вам погрузиться в историю Норы и насладиться ею. Читатели будут вознаграждены и восхищены этим чудесным рассказом и всей глубиной метода, которую он иллюстрирует.

*Уолтер Витриол, доктор медицины  
Кафедра реабилитационной медицины  
Медицинский факультет Университета Джонса Хопкинса  
Июнь, 1993*



## Еще одно предисловие ко второму изданию



Эта книга, первоначально опубликованная в 1977 году, широко признана классикой в области соматического обучения и терапии. В ней описывается драматическая история женщины, восстанавливающейся после кровоизлияния в мозг, в результате которого у нее возникли значительные физические и психологические проблемы. Моше Фельденкрайз шаг за шагом ведет нас через необычный процесс ее выздоровления, по мере того как она постепенно заново осваивает многие из своих утраченных способностей.

Этот отчет является примером подхода по улучшению функционирования человека посредством движения, который и получил название метода Фельденкрайза. Хотя Фельденкрайз написал много книг и статей, данная книга является его единственным письменным отчетом о клиническом случае. Он планировал, что это будет лишь первое исследование в серии тематических исследований под названием «Приключения в джунглях мозга». Но, к сожалению, его плотный график преподавания помешал ему закончить вторую книгу из этой серии до его смерти в 1984 году.

Книга написана в стиле двух великих клинических неврологов, А. Р. Лурии и Оливера Сакса, и включает в себя мельчайшие детали жизни пациента, что придает клиническому исследованию необычайную глубину и многомерность. Сам Фельденкрайз восхищался работами Лурии и Сакса и считал, что их подход к исследованию клинических случаев намного больше соответствует философии его работы, нежели чем более академический стиль, согласно которому пациент рассматривается как иллюстрация ряда патологий или болезней.

Одной из самых захватывающих составляющих этой книги является то, как Фельденкрайз излагает ход своих мыслей по мере продвижения в работе с Норой. Он одновременно является детективом, учителем и терапевтом и настолько глубоко погружает нас в свой мыслительный процесс, что мы задаемся вопросом: «Каким же будет следующий шаг для Норы?» Мы знакомимся как с ходом мыслей, ведущим к блестящим успехам, так и с тупиковыми идеями, что дает нам уникальную возможность подглядеть, какие вопросы он задает себе в процессе работы и каковы особенности его работы с Норой.

Перед смертью Моше Фельденкрайз обучил своему подходу небольшое количество практиков. С тех пор метод Фельденкрайза продолжает распространяться и получать всемирное признание. Сегодня в Северной и Южной Америке, Европе, на Ближнем Востоке и в Австралии насчитывается уже около 2 тыс. практиков.

*Элизабет Беринджер и Дэвид Земах-Берсин Беркли,  
Калифорния  
Сентябрь, 1993*

## Предисловие Моше Фельденкрайза



«Случай Норы» – это первая из целой серии историй, с которыми я сталкивался в своей практике. Каждая из них описывает то, как я работаю с людьми.

Я использую две техники. Одна из них – невербальные манипуляции с человеком – называется *Функциональной интеграцией*. Другая, используемая в работе с большими группами представителей всех возрастов, носит вербальный характер и называется *Осознанием через движение*.

Обе техники способствуют улучшению осознания себя и тем самым улучшению жизни как таковой. Они обучают методичному использованию тех наших способностей, которые многие из нас обнаруживают случайно. Именно эти способности помогают нам жить.

Эта основанная на реальных событиях история предназначена для широкой публики. Что же касается рабочей теории, то в ее основе лежит нечто среднее между интуицией и будущим научным Евангелием.

## Введение



Существует множество видов и способов обучения. Некоторые необразованные люди обладают более обширными знаниями, чем вы и я.

Можно обучаться какому-то навыку; есть вид обучения, при котором мы расширяем наши знания, углубляем понимание того, что мы уже знаем. И, наконец, есть самый важный вид обучения, связанный с физическим развитием. Под последним я подразумеваю такое обучение, при котором количество, по мере его увеличения, переходит в новое качество, то есть здесь речь идет не о простом накоплении знаний, сколь бы полезным оно ни было. Часто мы вообще не замечаем этот вид обучения; оно может происходить на протяжении достаточно продолжительного времени, без какой-то конкретной цели, после чего, словно из ниоткуда, появляется новая форма действия.

Именно так происходит обучение наиболее важным вещам. Ведь когда мы учились ходить, говорить или считать, мы не следовали какому-то конкретному методу или системе обучения, у нас не было экзаменов или определенного предписанного срока для завершения обучения, так же как не было некой четкой, ясно выраженной цели, которую во что бы то ни стало нужно было достичь. При этом этот кажущийся бесцельным метод практически не вызывал каких-либо неудач в процессе обучения у нормально сложенного человека, и, следуя ему, мы превращаемся в зрелых людей, как образованных, так и совершенно неграмотных. Формальные виды обучения, с которыми мы сталкиваемся в своей жизни, начиная с детства и вплоть до зрелого возраста, похоже, упускают из виду тот факт, что существуют такие способы обучения, которые практически безошибочно способствуют развитию и зрелости. Формальное же обучение больше сосредоточено на том, «чему» научить, нежели чем на том, «как» это сделать; именно поэтому здесь так часто встречаются неудачи.

В этом мире есть учителя, без которых он был бы еще менее веселым, чем он есть. Однако проблема заключается в том, что таких учителей крайне мало; намного проще выиграть в лотерею, чем найти одного из них в качестве наставника.

Настоящий случай является наглядной иллюстрацией метода, сутью которого является обучение ученика, а не дача наставлений. Предположим, я преподаю вам теорему из геометрии; я излагаю теорему, пытаюсь рассуждать с вами, затем я еще несколько раз повторяю то, что уже сказал, пока вы тоже не будете способны это повторить. Такое наставление продолжается до тех пор, пока вы не сможете рассуждать или даже понимать вопрос так же, как это делаю я. Что же касается обучения и физического развития, то здесь наставление, которое я только что описал, на мой взгляд, бесполезно. Чтобы запустить у вас такой процесс обучения, я должен разработать метод, который бы заставил вас думать над теоремой так же, как это делал другой человек до вас. Как учитель я могу ускорить ваше обучение, обеспечивая такие условия, при которых человеческий мозг обучается быстрее всего. Для такого обучения требуется намного больше, чем просто способность преподавать теорию у доски.

История, которую я вам расскажу, воссоздает ситуацию, которая способствует обучению; затем я также разовью теорию. Но я надеюсь, что вы разберетесь в теории еще до того, как я ее объясню. В конце обсуждения теории я отвечу на ваши вопросы.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.