

Практики телесно-ориентированной психотерапии. Методика Фельденкрайза

Моше Пинхас Фельденкрайз (1904-1984) – основоположник собственного метода, системы развития человеческого потенциала, основанной на самосознании и понимании себя в процессе работы над движением тела.

В рекомендуемых стандартах практики Международной федерации метода Фельденкрайза утверждается, что метод не является медицинской, массажной или какой-либо другой терапевтической техникой. Однако в России и в некоторых других странах его относят к методам телесно-ориентированной психотерапии, а также к методам альтернативной и комплементарной медицины.

Метод Фельденкрайза — двигательная практика, разработанная и ставящая целью развитие человека через осознание себя в процессе работы над движением собственного тела. Метод Фельденкрайза называют также методом соматического обучения (somatic education). Особенностью метода Фельденкрайза как двигательной практики является акцент на осознании изменений, происходящих в человеке в процессе работы над движением, в противоположность освоению и совершенствованию каких-либо определённых форм движения. Занятия по методу Фельденкрайза чрезвычайно разнообразны в отношении форм движения, динамики, основного исходного положения, акцента на движении различных частей тела и взаимосвязях в теле.

Существуют две формы практики метода Фельденкрайза:

- Осознание через движение (Awareness Through Movement, АТМ) — групповые занятия, в которых ведущий, не демонстрируя движений, направляет действия занимающихся вербальными инструкциями. Ими также можно заниматься индивидуально, слушая записи уроков и самостоятельно выполняя описываемые действия.
- Функциональная интеграция (Functional Integration, FI) — индивидуальные невербальные сеансы, в которых движение занимающегося направляется движением практика. Сеансы функциональной интеграции проводятся, как правило, на специальной кушетке (вариант массажного стола) с применением особых подушек, валиков и других материалов, которые используются для поддержки положения тела и организации движения, а также как средство обратной связи для занимающегося.

Общий алгоритм изменения привычных движений с помощью метода Фельденкрайза

Первый шаг на пути совершенствования — это всегда осознание наших действий, нейтральное наблюдение без стремления сразу добиться изменений. В этом отношении эффективно так называемое упражнение «остановись».

1. Упражнение «Остановись».

Прервите любое дело, которое вы в данный момент выполняете (если это возможно, конечно) и спросите себя:

Какова моя осанка? Свободно ли и беспрепятственно протекает дыхание? Свободна ли нижняя челюсть? Может ли свободно двигаться плечевой пояс? Двигутся ли свободно при дыхании грудная клетка и живот? Плотны ли лежат на полу ступни ног? Могут ли глаза свободно наблюдать окружающее?

Переключая внимание с одной части тела на другую, найдите напряженности и блоки. Повторяйте эти наблюдения по несколько раз в день. Для этого потребуется каждый раз всего минута. Со временем вы будете все быстрее и легче обнаруживать излишние напряжения, перегрузки и блоки и, осознав их, сможете устранить.

2. Выберите привычное движение, которое вы хотели бы изменить (например, любое движение, которое вызывает боль). Что это за движение? Для чего оно выполняется? Делается оно механически или осознанно и полностью контролируется? Насколько часто в вашей обычной жизни оно выполняется?

3. Посвятите часть своего времени тому, чтобы **наблюдать за тем, что и как вы делаете**. Это позволит вам почувствовать тонкие нюансы ваших движений и осознать, что наши движения показывают значительно больше, чем это кажется на первый взгляд.

Является ли движение плавным равномерным или поспешным и толчкообразным? Задерживается ли дыхание, стискиваются ли зубы? Какие части тела движутся, а какие нет?

Итак, наша цель — обострить способность к восприятию, особенно в области телесной чувствительности, и расширить осознание того, что мы делаем.

4. Мы осознаем совершаемое движение, то есть берем на себя из него ответственность и задаемся вопросом, **что можно улучшить, и что вызывает проблемы и страдания при этом движении**... На каких этапах движения возникает напряжение, а какие не требуют чрезмерных усилий? Не выходите ли вы за границы движения? Что препятствует плавному ходу движения? Где вы чувствуете ограничения?

Выяснив это, мы решаем внести изменения и найти альтернативу привычному выполнению движения.

5. Мы создаем спокойную и комфортную учебную атмосферу и в игровой манере **исследуем различные вариации привычного движения**. Это позволяет отойти от стереотипного поведения и делает доступными альтернативы.

Можете ли вы замедлить движение, уменьшить его размах, выполнить его более плавно? Можете ли включить в движение другие части тела таким образом, чтобы перераспределить работу движения и уменьшить ее? Можно ли существенно облегчить выполнение движения, изменяя его направление или вводя в него дополнительные элементы (например, повороты)?

Чем разнообразнее и изменчивее будут возможности выполнения наших двигательных образцов, тем более гибкими и универсальными станут те движения, которые мы сможем выполнять в будущем. Ищите как можно больше вариантов первоначального движения. Делая это, вы учитесь более тонко дифференцировать движение, а значит добиваться его улучшения.

Рассмотрим практический пример. Вставание со стула.

Если вы сейчас сидите, встаньте, пожалуйста, несколько раз подряд. Наблюдайте, как вы выполняете это движение.

Не происходит ли задержки дыхания? Проходит ли толчок через весь корпус? Не кажется ли вам, что затылок становится несколько короче?

Попытайтесь теперь сделать это движение более гибким и легким. Для этого, сидя на стуле, сначала легко наклонитесь вперед, следите, чтобы спина все время оставалась прямой. Меняя расположение стоп и наклон спины, ищите такое положение, при котором можно легко перенести вес от ягодиц к подошвам ступней. Найдя такое положение, поднимайтесь, переходя в положение «стоя» без толчков, не задерживая дыхания и не внося напряжения в затылок и плечевой пояс.

Затем садитесь, выполняя действия противоположной направленности и в обратном порядке. Не забудьте, что спина должна оставаться прямой. Вам удалось сесть без толчков и спазм? Таким же образом вы можете сделать более простыми и гибкими большинство своих ежедневных движений.

6. Сравните различные варианты. Основными критериями оценки должны быть качество движения и координация. Что бросилось вам в глаза? Благодаря чему действия становятся легче и проще? Какой вариант оказался лишним? Что позволило добиться улучшения?

7. Представьте себе, **как можно ввести достигнутое улучшение в ваши обычные движения**. Чтобы перенести вновь приобретенные навыки в ежедневную деятельность, необходимы «узелки на память». Попробуйте вообразить, что произошло бы, если бы вы сразу ввели в свой двигательный репертуар новые паттерны, движения. Что изменилось бы, если бы вы уже сейчас могли действовать легче, более гибко и более осознанно? Когда вы собираетесь использовать новые способы двигаться? Что можно изменить еще? Как вы, как вам кажется, будете себя чувствовать теперь?

Наша цель — ввести в обиход улучшенные образцы движения. Очень важно осознать, что при этом принципиальное значение имеют качество и экономичность движения, а поспешность в их использовании может принести только вред.

Критерии оптимального движения

Оптимальное движение проявляется в гармоничном взаимодействии структур (опорно-двигательный аппарат, нервная система), функций (активизация мышц) и работы (выполняемое действие).

Чтобы добиться оптимального, гармонического движения нужно стремиться к улучшению в нескольких направлениях:

- в качестве движения;
- в количестве и размахе движений;
- в гармонии и координации между всеми частями тела;
- в целостности участия всего тела;
- движение должно выглядеть естественным, а не заученным.

Таким образом, движение оптимально и гармонично в том случае, в любой момент времени, когда каждая его составляющая выполняется с оптимальной скоростью и адекватным усилием:

1. Движение может быть остановлено в любом положении и направлено в противоположную сторону (обратимость).
2. Движение выполняется с минимальными затратами энергии.
3. Движение может происходить в любое время и в любом месте с минимальной предварительной подготовкой.
4. Движение может осуществляться в любом направлении, с максимальной скоростью и раскрепощение.
5. Напряжения и расслабления ритмически чередуются.
6. Отдельные части тела испытывают минимальное естественное изнашивание.
7. Возникает субъективное ощущение легкости.

Болезни опорно-двигательного аппарата: нагрузка и выносливость

Многие из нас знакомы с болями в спине, плечах, проблемами в затылочной области, малой подвижностью тазобедренных суставов. Разноплановость проявлений функциональных нарушений в опорно-двигательном аппарате свидетельствует о разительном несоответствии между нагрузкой и способностью ее выдерживать. Боли в опорно-двигательном аппарате всегда являются следствием функциональных нарушений, и именно они требуют корректировки.

Просмотрите **перечень нагрузки** на человеческий организм и найдите факторы, значимые именно для вас.

Статичная нагрузка:

— негармоничная, асимметричная осанка; неудобное рабочее место (стул, письменный стол, автомобильное сидение и т. п.);

Динамическая нагрузка:

— продолжительная односторонняя деятельность;

— неудобное оборудование рабочего места, требуются нецелесообразные движения;

частый подъем тяжестей;

Термические факторы:

— сквозняк, климат помещения;

— холод; влажность;

Психологические факторы:

— жесткие временные рамки;

— напряженные отношения на работе;

— ярко выраженный карьеризм; напряженность в семье;

Теперь в спокойной обстановке попытайтесь вообразить (или нарисуйте) свой личный профиль напряжения. Возможно, вы будете удивлены тому, как ваш организм еще способен все это выдерживать!

Теперь просмотрите **перечень факторов выносливости** и выберите из них те, которые имеют значение именно для вас.

Расслабление:

— регулярное расслабление мышц;

— чередование напряжения и расслабления;

— равновесие вегетативной нервной системы; хорошее кровообращение;

Движение:

— ритмическое чередование напряжения и расслабления;

— разнообразное участие частей тела;

— осмысленная деятельность; органичное использование силы, выносливости и координации;

Питание:

— разнообразная и высококачественная пища; спокойная атмосфера во время еды;

Очищение от шлаков:

— удаление из организма вредных и ядовитых веществ. Жизненные силы;

— повышение жизненной силы; освобождение дыхания;

Психика:

— регулярное психическое расслабление;

— возможность выразить свои чувства;

— контроль за мыслями и уход от деструктивного мышления;

— способность разрешать конфликты;

— соответствие мыслей, чувств и поступков;

— ясная постановка целей;

— саморазвитие;

Профессиональная жизнь:

— профессиональная деятельность, приносящая удовлетворение;

— полное смысла и учитывающее интересы работника планирование деятельности;

Что нужно вам, чтобы хорошо себя чувствовать? Обязательно отмечайте для себя, какие факторы способствуют вашей энергичности радости и достижению гармонии и, тем самым, улучшают способность выдерживать нагрузки:

Таким образом, общий алгоритм действий для улучшения состояния при болях в опорно-двигательном аппарате таков:

1. Уменьшение нагрузки.

2. Тренировка способности выдерживать нагрузку. Это можно сформулировать и по-другому:

Спокойствие — там, где необходимо, и движение — там, где возможно!

Острые боли в спине. Конкретные действия по методу Фельденкрайза

1. Лягте удобно на спину. Найдите наиболее комфортную позицию. Возьмите подушку, табуретку или что-то другое, что поможет вам достичь такого положения тела, в котором вы или совсем освободитесь от боли, или, по крайней мере, значительно ее ослабите. Можно, например, согнуть ноги в тазобедренном и коленном суставах почти под прямым углом.

2. Перенесите вес тела на пол или на подушку. Чем успешнее вы это сделаете, тем больше сможете расслабить все тело.

3. Сознательно расслабьте все тело, участок за участком. Переключая внимание с одной части тела на другую, найдите напряжения и освободитесь от них, насколько это возможно. Таким образом, можно обнаруживать и места, где происходит блокирование энергии.

4. Переходите к наблюдению за своим дыханием. Осознайте, в каких местах дыхание заметно, а в каких вы не даете возможности дыхательным движениям проявиться. Кладите руку поочередно на различные части тела: ниже ключицы в подмышечную впадину, на грудину, на грудную клетку сбоку, на верхнюю часть живота, на низ живота, в область половых органов. Фиксируйте при этом дыхательные движения. Затем положите одну руку на живот и начинайте постепенно осознанно увеличивать амплитуду дыхательных движений. Заставьте стенку живота поднимать руку несколько выше, а затем опуститься еще ниже, чем раньше. Может быть, вы легко втянете живот.

5. Проверьте теперь, какие части тела могут двигаться безболезненно. Начните с мест, наиболее удаленных от болевой точки, например, со стоп, головы, рук или плечевого пояса. Одним из следующих шагов будет попытка — только при отсутствии болевых ощущений — вовлечь в движение спину и поясничный отдел позвоночника.

Предложение 1. Придерживайте руками локти и поднимайте их вверх. При этом тяните левый локоть правой рукой направо. Организуйте совместное движение разных частей тела, но не допускайте появления боли. Может быть, немного сдвинется трудная клетка? Выполните это движение также в другую сторону — тяните левой рукой правый локоть. Обратите внимание, одинаково ли движется корпус в обоих случаях. Выполняйте движение попеременно вправо и влево, пока не сможете добиться равномерного и мягкого вращения корпуса в обе стороны.

Предложение 2. Сложите руки за головой и медленно поднимите голову под полом. Грудная клетка должна все больше соучаствовать в движении. Затем поднимите голову высоко и поверните ее немного направо и налево.

Предложение 3. Сложите опять руки за головой. Но теперь оставьте голову на полу и подвигайте ею малыми скользящими движениями вправо и влево. Комбинируйте эти движения в сторону с подъемом противоположной руки. Когда голова скользит вправо, поднимите медленно левый локоть и возможно еще и голову. Выполните это движение таким же образом в обе стороны, но всегда только до тех пор, пока это возможно без боли.

Предложение 4. Двигайте обе ступни вверх (к голове), вниз, вправо и влево, поворачивайте их в одном и другом направлении. Следите, как соучаствует тело в этом движении. И здесь сначала ограничивайте амплитуду движений и осторожно увеличивайте ее, не допуская боли.

6. При любых движениях избегайте появления дополнительного напряжения или спазмов в области челюстей, рта, затылка, живота и плечевого пояса.

7. Ищите замену устаревшим и вредным двигательным привычкам с помощью общего алгоритма действий.

8. Переносите легкие и экономичные способы двигаться в повседневность.

Варьируйте свои действия. Из многочисленных способов отбирайте наиболее легкие, плавные и гармоничные, сопровождающиеся свободным дыханием.