



# Содержание

<i>Предисловие к российскому изданию</i> .....	5
<i>Предисловие ко второму изданию</i> .....	10
<i>Еще одно предисловие ко второму изданию</i> .....	12
<i>Предисловие Моше Фельденкрайза</i> .....	15
<i>Введение</i> .....	16
<b>Глава 1.</b> Кто такая Нора?.....	19
<b>Глава 2.</b> Выход из Лабиринта.....	30
<b>Глава 3.</b> Ошибки — часть процесса обучения .....	50

<b>Глава 4.</b> Улучшение против исцеления.....	65
<b>Глава 5.</b> Разговор без слов .....	72
<b>Глава 6.</b> Ощущать, чтобы понимать .....	91
<b>Глава 7.</b> Суть .....	100
<i>Вопросы</i> .....	<i>111</i>



## Предисловие к российскому изданию

**К**нига, 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. Осознавание 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 улучшилось 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 нынешнее 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

**М**етод 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

Моше Фельденкрайз

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.