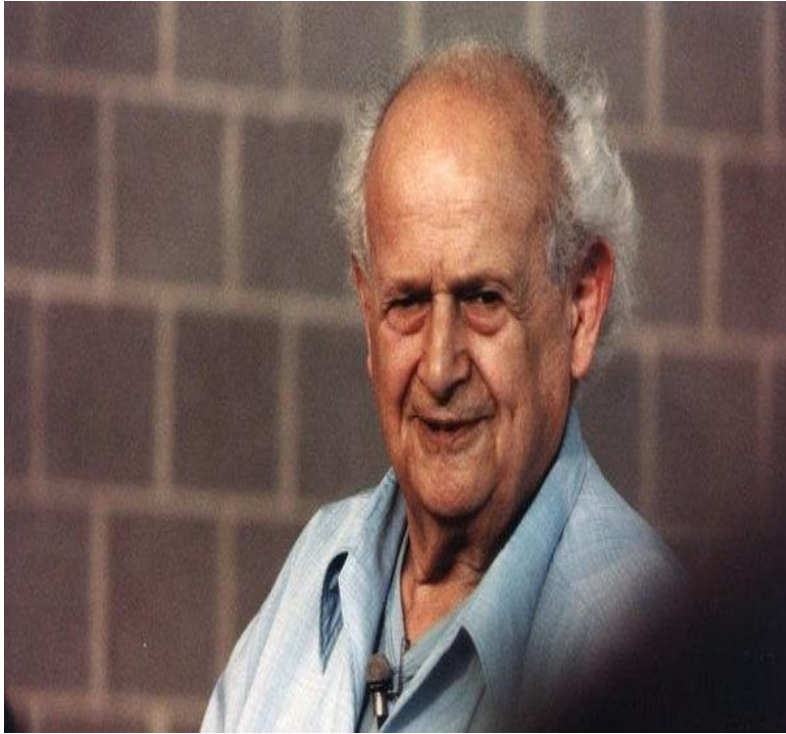




**ТЕЛЕСНО-  
ОРИЕНТИРОВАННАЯ  
ПСИХОТЕРАПИЯ М.  
ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА (ТОП)**

# ОБ АВТОРЕ МЕТОДА



Моше Пинхас Фельденкрайз (6 мая 1904, Славута, Российская Империя (ныне Украина) — 1 июля 1984, Тель-Авив, Израиль) физик и основоположник метода Фельденкрайза — системы развития человеческого потенциала, основанной на самосознании и понимании себя в процессе работы над движением тела.



# ОБ АВТОРЕ МЕТОДА



Моше Фельденкрайз родился в украинском городе Славута на территории Российской империи шестого мая 1904 года. По материнской линии был потомком известного раввина-хасида Пинхаса Шапиро из Корца. Его отец занимался торговлей древесиной. Дома он получил сионистское образование и немного выучил иврит. Когда он был еще ребенком, его семья переехала в Кременец, позже ненадолго в Корец и затем в 1912 в Барановичи (в наст. вр. Белоруссия). В 1918 году, в четырнадцатилетнем возрасте, он отправился в шестимесячное путешествие в Палестину.



# ОБ АВТОРЕ МЕТОДА



По прибытии он работает подсобным рабочим до 1923 года, когда возвращается в школу, чтобы получить диплом. В это время он зарабатывает себе на жизнь репетиторством. По окончании школы в 1925 году, Моше начал работать картографом в Британской землемерной конторе. В это время он увлекся техниками самообороны, изучил джиу-джитсу. В 1929 году во время футбольного матча сильно повредил левое колено. Желание Моше вылечить больное колено во многом послужило началом развития его метода



# ОБ АВТОРЕ МЕТОДА



В 1949 году он переехал в недавно созданное государство Израиль. После руководства в течение нескольких лет Израильским армейским департаментом электроники, в 1954 году он поселился в Тель-Авиве, где полностью переключился на преподавание своего метода. Он начал обучать Мию Сегал (Mia Segal), как своего первого помощника в 1957 г. В этом же году он давал уроки метода Фельденкрайза Давиду Бен-Гуриону, премьер-министру Израиля.



# ОБ АВТОРЕ МЕТОДА



В 1968 году Фельденкрайз подготовил первый обучающий курс по своему методу, а в 1972 вышло из печати переработанное издание его книги «Самоосознание через движение». Это наиболее известный труд Моше Фельденкрайза, принесший ему широкую известность в мире. В 1960-х, 1970-х и 1980-х он представлял свой метод в Европе и Северной Америке. что закрепило славу Фельденкрайза как гениального исследователя и практика в области функциональной реабилитации спортсменов и военнослужащих



# СУТЬ МЕТОДА ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА



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.



# ФОРМЫ ПРАКТИКИ МЕТОДА ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА. ОСОЗНАВАНИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ



Осознание через движение (Awareness Through Movement, ATM) — групповые занятия, в которых инструктор, не демонстрируя движений, направляет действия пациентов вербальными инструкциями. Ими также можно заниматься индивидуально, слушая записи уроков и самостоятельно выполняя описываемые действия.





# ФОРМЫ ПРАКТИКИ МЕТОДА ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ



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.



# СТАНДАРТЫ МЕТОДА ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИК



Пациент при выполнении упражнений не должен испытывать дискомфортных ощущений, мешающих ему сосредоточиться на своем теле (голода, жажды, боли и т.п.)



# СТАНДАРТЫ МЕТОДА ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИК



Для поддержания правильного положения тела пациента и создания комфорта используются мягкие матрасы, валики, кушетки и пр.



# СТАНДАРТЫ МЕТОДА ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИК

Для большей сосредоточенности на себе, своем теле и внутренних ощущениях глаза пациента закрыты или завязаны повязкой



# СТАНДАРТЫ МЕТОДА ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИК



Международной федерацией метода Фельденкрайза установлены образовательные стандарты для практиков метода Фельденкрайза, согласно которым инструктор должен пройти базовое обучение по утвержденной программе (160 дней за 4-5 лет) и в дальнейшем регулярно повышать квалификацию.



# УПРАЖНЕНИЯ ПО МЕТОДУ ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА. ДЫХАНИЕ В РАЙОНЕ ПРАВОГО ПЛЕЧА



Лягте на спину, поднимите колени так, чтобы ступни стояли на полу. Закройте или наденьте повязку на глаза. Попробуйте припомнить движения легких и диафрагмы. Дышите медленно, понемногу, делая соответствующее движение груди и живота для каждого вдоха и выдоха. Мысленно представьте грудь, обратите внимание, как она толкает правое плечо, между ключицей и лопаткой, каждый раз, когда воздух входит в эту область. Наблюдайте за этим участком только при вдохе, выдохи опускайте. Воздух достигает этой области из середины тела, примерно на полпути между грудиной и местом, где находятся бронхи, три справа и два слева. Грудь вытягивает легкое во многих направлениях: к правому плечу, между ключицей и лопаткой (в направлении уха), к подмышке, к лопатке, лежащей на полу, к передней части груди.



# УПРАЖНЕНИЯ ПО МЕТОДУ ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА. ОЩУЩЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА



Лягте на спину. Ноги удобно расположите врозь. Вытяните руки над головой, расставив их так, чтобы левая рука находилась примерно на одной линии с правой ногой, а правая рука — с левой ногой.

Закройте глаза и попробуйте почувствовать участки тела, соприкасающиеся с полом. Обратите внимание, как лежат на полу пятки, одинаково ли давление на них и одинаковы ли точки их соприкосновения с полом. Таким же образом прочувствуйте соприкосновение с полом икр, нижней части коленей, бедер, нижних ребер, верхних ребер, лопаток. Обратите внимание на расстояние между плечами, локтями и запястьями, лежащими на полу.

Несколько минут таких исследований покажут вам, что слева и справа плечи, локти, ребра и тому подобное ощущаются по-разному. Многие обнаружат, что в таком положении локти не касаются пола, а висят. Руки не покоятся на полу, и их трудно долго удерживать в таком положении.



# УПРАЖНЕНИЯ ПО МЕТОДУ ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА. СМОТРИТЕ ЛЕВЫМ ГЛАЗОМ



Измените направление круговых движений носа, пусть он поворачивает стрелки часов против часовой стрелки. Закройте глаза и сосредоточьте внимание на левом глазе. Куда вы в действительности смотрите этим глазом? Попробуйте посмотреть закрытым левым глазом в сторону переносицы, между глазами, затем наружу, в сторону левого угла левого глаза, продолжая круговые движения носа. Большинство людей отказывается, попробовав несколько раз и не найдя ответ. Может быть, на этот вопрос можно ответить, только привыкнув к движению.

Попробуйте поворачивать левым глазом и выяснить, как это повлияет на круговые движения носом. Отдохните.





# УПРАЖНЕНИЯ ПО МЕТОДУ ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА. ЛЕВАЯ НОГА ВСТАЕТ КОЛЕНОМ НА ПОЛ



Пусть левая нога встанет коленом на пол, в то время как правая остается ступней на полу. Выпрямите правую руку перед собой, левую — сзади, обе — на уровне плеч. Закройте глаза и представьте себе тонкую резиновую нить, привязывающую левое ухо к левой руке (которая выпрямлена сзади), и другую нить, привязанную к правой руке (которая вытянута вперед). Прodelайте двадцать пять круговых движений носом в одном направлении и еще двадцать пять — в другом, проследите, как удлиняются и укорачиваются в пространстве резиновые нити.



# УПРАЖНЕНИЯ ПО МЕТОДУ ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА. ЛИЦО ДВИЖЕТСЯ НАЛЕВО, НОГИ — НАПРАВО



Положите левую ладонь на тыльную сторону правой руки; поверните голову налево, пусть правое ухо и правая щека лежат на руках. Снова согните колени и дайте ногам наклониться направо, а затем вернуться к середине. Обратите внимание на передние ребра, на то, что давление на одну сторону грудины возрастает, когда ноги опускаются направо. Расслабьте грудь, чтобы уменьшилось давление на ребра, дайте давлению распространиться на более широкое пространство, пока не сведете его к минимуму. При каждом движении ног прослеживайте, как двигательная волна идет от позвонка к позвонку в направлении головы, посмотрите, регулярно ли вращательное движение или целые группы позвонков движутся вместе секциями, вместо того чтобы двигаться один за другим. Посмотрите, становится ли движение ног шире, когда вы повернули голову налево.



# УПРАЖНЕНИЯ ПО МЕТОДУ ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА. РАСКАЧИВАНИЕ ТУЛОВИЩА С ПЕРЕКРЕЩЕННЫМИ РУКАМИ



Лягте на спину и поднимите колени, так, чтобы ступни стояли на полу удобно, врозь. Правую руку под мышкой проведите к левой лопатке, левую руку, тоже под мышкой, — к правой лопатке.

Теперь покатайте туловище справа налево и обратно, чтобы правая рука поднимала левое плечо от пола при движении направо, а левая рука поднимала правое плечо при движении налево. Не помогайте тазом, вертите из стороны в сторону только верхней частью тела. Повторите это упражнение двадцать пять раз, начиная с медленных движений и увеличивая скорость до тех пор, пока не будете вертеться свободно и легко. Отдохните немного. Перемените руки, чтобы левая рука была под правой. В этом положении проделайте еще двадцать пять вращательных движений, начиная медленно и постепенно увеличивая скорость.



# УПРАЖНЕНИЯ ПО МЕТОДУ ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА. ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА НАЛЕВО СИДЯ



Сядьте и поверните обе ступни направо, в положение, симметричное предыдущему. Вытяните правую руку перед глазами и поверните все туловище налево, причем глаза должны следить за большим пальцем руки. Сгибайте правый локоть по мере того, как рука движется налево. Вернитесь в начальное положение. Сделайте двадцать пять поворотов, делая каждое движение легче, чем предыдущее. Обращайте внимание на таз, позвоночник, затылок, излишние напряжения в ребрах или где-нибудь еще, которые мешают легко выполнять это движение. Легкость движения важнее того, насколько далеко вы повернетесь налево.



# УПРАЖНЕНИЯ ПО МЕТОДУ ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА. ДВИЖЕНИЕ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА НАПРАВО



Сядьте, согните левую ногу назад, правую поместите перед телом. Повернитесь всем туловищем направо. Сначала обопритесь на правую руку, потом также на левую, руки стоят на некотором расстоянии друг от друга. Поднимите голову и сдвиньте плечевой пояс направо таким образом, чтобы правое плечо двинулось назад и направо, а левое — вперед и направо. Убедитесь, что каждое плечо определенно движется в этом направлении, одно вперед, другое назад, пока давление не будет распределено равномерно между руками. По мере того как плечи движутся направо, голова и глаза тоже по привычке движутся направо. Попробуйте повернуть голову налево в то время, как плечи движутся направо, и направо, когда плечи движутся налево.



# УПРАЖНЕНИЯ ПО МЕТОДУ ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА. РАСШИРЕНИЕ СПИНЫ



Сядьте на пол, колени врозь настолько, чтобы ступни можно было соединить и положить посередине. Правую руку положите на левую сторону груди, на нижние ребра, левую руку — на правую сторону груди, как бы обняв себя. Опустите голову, выдвиньте грудь и втяните живот; обратите внимание на дыхание и повторяйте эти движения. Наблюдайте, как расширяются ребра на спине под вашими пальцами. Грудь не расширяется вперед, потому что часть ее мышц занята движением, обнимающим спину. На сей раз легкие расширяются, в основном, в результате расширения нижних ребер. Это наиболее эффективное дыхательное движение, потому что в этом месте легкие шире всего.



# ЦИТАТЫ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ О ДУШЕ И ТЕЛЕ

«...надо знать этот великий секрет жизни: лечите душу ощущениями, а ощущения пусть врачует душа.» (с) О. Уайлд. Портрет Дориана Грея

«Жизни не надо смотреть в лицо, достаточно ощущать её». Э. М. Ремарк

«У каждого есть дух, который нужно совершенствовать; тело, которое должно быть тренировано; и путь, который должен быть пройден».  
М. Уэсиба, основатель боевой техники айкидо





**ТЕЛЕСНО-  
ОРИЕНТИРОВАННАЯ  
ПСИХОТЕРАПИЯ М.  
ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА (ТОП)**