

Метод Фельденкрайза як теорія і практика навчання й розвитку людини через усвідомлювання рухів тіла

Аннотация. В статье дан анализ и выделены основные теоретико-методологические и прикладные аспекты телесно ориентированного метода М. Фельденкрайза, исследованы его характеристики и возможности применения в профилактике, реабилитации, профессиональном и личностном развитии человека.

Ключевые слова: обучение, саморазвитие, осознание движений, недирективность, проприоцепция, обратимость.

Анотация. В статті проведено аналіз та виокремлено основні теоретико-методологічні та прикладні аспекти тілесно орієнтованого методу М. Фельденкрайза, досліджено його характеристики та можливості застосування в профілактиці, реабілітації, професійному та особистісному розвитку людини.

Ключові слова: навчання, саморозвиток, усвідомлювання рухів, недирективність, проприоцепція, зворотність.

Feldenkrais' Method as a Theory and Practice of Learning and Development Through Awareness of Body Movements

Abstract. The main theoretical and applied aspects of M. Feldenkrais Method are analysed and distinguished. Its properties and possible applications in prevention, rehabilitation, professional and personal man's growth are investigated.

Key words: learning, self-development, awareness of movements, indirectness, proprioception, reversibility.

УДК

Висока ефективність методу Фельденкрайза в фізичній та психологічній реабілітації, в перебудові обмежуючих та розвитку більш адаптивних рухових патернів тіла та, взагалі, в розвитку та гармонізації людини як особистості відзначається багатьма авторами [5 ; 9 ; 10 ; 11 ; 14 ; 15]. Зростаюча популярність цього методу охоплює здебільш країни з високим рівнем економічного розвитку, зокрема, країни Західної Європи. Наприклад, в Німеччині спілка сертифікованих практикуючих спеціалістів з цього методу, серед яких – педагоги, викладачі, терапевти та інструктори, налічує майже 2 тисячі членів. Хоча автор методу М. Фельденкрайз народився та провів частину дитинства саме в Україні, у місті Славута на Хмельниччині, не можна сказати, що метод Фельденкрайза в Україні є поширеним, лише в останні роки у нас проводяться окремі навчальні заходи з його вивчення та застосування. Хоча наприкінці дев'яностих років минулого століття метод Фельденкрайза був офіційно затвердженим МОЗ України, він використовувався лише у одному з реабілітаційних центрів України в м. Києві, а саме – в Українському медичному центрі реабілітації дітей з органічним ураженням нервової системи МОЗ України.

Метою статті є аналіз та узагальнення теоретико-методологічних принципів, на яких базується метод Фельденкрайза, та розгляд практичних аспектів ефективного застосування методу, реалізації потенціалу розвитку людини через усвідомлення нею рухів власного тіла.

Вклад М. Фельденкрайза в науку та практику завдяки створеному ним методу високо оцінили вчені різних галузей, серед них психофізіолог та дослідник мозку Карл Прибрам, антрополог Маргарет Мід, кібернетик Гайнц фон Ферстер, засновник нейро-

лінгвістичного програмування Ричард Бендлер. В середині ХХ ст. він спілкувався та співпрацював з відомими вченими Дж. Берналом, Ф. Жоліо-Кюрі.

Метод М. Фельденкрайза є цілісною системою, тому лише умовно можна виокремити певні його сторони, серед яких філософська методологія, теорія навчання та розвитку; психофізіологія дій та рухів тіла; роль усвідомлювання, уваги та інтуїції в організації рухів тіла та навчанні; реабілітологія. На особистість М. Фельденкрайза та концепцію його методу мав вплив широкий спектр ідей та теорій. В різні роки М. Фельденкрайз вивчав теорію вищої нервової діяльності І. П. Павлова, психоаналіз З. Фрейда, самонавіювання Е. Кюе та автогенного тренування Й. Шульца. Суттєвим практичним підґрунтям розвитку власного методу М. Фельденкрайзом були ґрунтовні заняття та викладання східних практик джиу-джитсу та дзюдо. Деякі автори відзначають, що спрямованість методу Фельденкрайза є співзвучною методам самовдосконалення традиційних східних, зокрема, дзенських духовних практик, практикам самоспоглядання, самоспостереження Г. Гурджієва або практиці уважності Р. Уолша [2]. Порівняльний аналіз методу Фельденкрайза та психотерапевтичних традицій практики М. Еріксона свідчить про спільність у їх підходах до навчання. Кожний з цих авторів розглядав навчання не лише як інтелектуальний, але й сенсомоторний процес, який повністю захоплює людину; спрямовував увагу на активізацію ресурсів психіки, нервової системи, які не усвідомлюються людиною. Обидва автори використовували недирективну підтримку та парадоксальні техніки для допомоги іншим прийти до вирішення через усвідомлювання та навчання [13].

З точки зору методології навчання провідними в методі Фельденкрайза є повага до вибору людини та стимулювання усвідомлювання можливостей вибору як в процесі формування чи реорганізації рухів тіла, так і в навчанні взагалі [3 ; 43]. Повага до індивідуальності та недирективність спрямовані на активізацію власного дослідницького потенціалу особистості, зокрема у галузі рухових патернів, які вже склалися та стали автоматизмами. Важливим підходом до самопізнання та розвитку людини у М. Фельденкрайза є те, що вона здатна до безперервного навчання в будь-якому віці. При цьому успішне навчання відбувається за рахунок активної, чуттєвої взаємодії з навколишнім середовищем.

М. Фельденкрайз простежував вплив травматичного досвіду дитинства на розвиток людини, в т. ч. на власному досвіді. Він визнавав, наприклад, що втрата безпеки пошкоджує важіль, за допомогою якого ми адаптуємося до оточення. Це є більш травматичним, ніж фізичне покарання, робить залежні відносини з іншими загрозливими для людини та блокує здатність до навчання. Так само, як і В. Райх, він підкреслював, що наші внутрішні конфлікти «закарбовуються» в наших тілах. Визнаючи величезну роль психоаналізу З. Фрейда у розумінні розвитку психіки людини, на відміну від фрейдистів, М. Фельденкрайз не вважав, що, для того щоб «витягнути коріння» емоційних конфліктів, необхідно повторно переживати емоційні травми дитячого віку [8].

Оскільки поняття усвідомлювання у М. Фельденкрайза є одним з ключових та винесено у назву методу, розглянемо розуміння ним цього поняття більш докладно. Автор методу вважає усвідомлювання третім станом буття людини – після сну та бадьорого стану. При цьому бадьорий стан є ближчим до сну, ніж до стану усвідомлювання [6]. В інтерв'ю М. Фельденкрайза з А. Катціром відзначається взаємозв'язок усвідомлювання з процесом об'єктивізації та набуттям людиною свободи: усвідомлювання образу – це початок об'єктивності, а здатність до усвідомлювання є об'єктивним всередині суб'єктивного, інструмент, який робить суб'єктивне об'єктивним. З цієї точки зору інструмент усвідомлювання – це інструмент свободи для людини. Доти, доки людина є прив'язаною до суб'єктивного, вона повністю захоплена відчуттям та його образом у свідомості. Якщо цей образ не є обробленим усвідомлюванням, людина є поневоленою та обмеженою. Усвідомлювання в такому випадку звільнює людину у тому сенсі, що воно перетворює її концепції на щось об'єктивне. Таким чином, розвиток усвідомлювання є збільшенням

об'єктивності людини з метою її звільнення від обмежень, які накладає на неї суб'єктивність. В цьому самому інтерв'ю відзначається спорідненість цієї ідеї з твердженням Г. Гурджиева про те, що розвиток усвідомлювання, здатність концентруватися та аналізувати дозволяє людині стати вище від власних відчуттів обмеженої суб'єктивності та поєднує її в більш гармонійне ціле, звільнює людину від індивідуальних амбіцій та від центрування власної уваги виключно на собі. Це дозволяє усвідомлюванню стати вище від «Я» та подивитися на це «Я» збоку [1].

Одне з визначень, яке давав М. Фельденкрайз усвідомлюванню, таке: це частина механізму мислення, яка «слухає» себе під час дії. При цьому він пов'язував процес усвідомлювання з просторовою орієнтацією, порівнюючи втрату усвідомлювання з втратою орієнтації, в першу чергу, просторової. При цьому поняття простору в концепції Фельденкрайза є психологічним і може бути змінено шляхом взаємодії з ним. Розвиток усвідомлювання разом з розвитком орієнтації може тривати у людини у дорослому віці, хоча люди часто в цьому зупиняються, досягаючи повноліття. Важливою характеристикою усвідомлювання є те, що в умовах, обмежених фізичною конституцією, воно не має меж для власного розвитку. Суттєвою характеристикою усвідомлювання є також поєднання того, що сприймається, вражень, які отримуються, тощо. Ми використовуємо своє усвідомлювання менше ніж на один відсоток. Навчання новим рухам через формування умовних рефлексів у людини отримує новий вимір завдяки новій якості – зворотному зв'язку, в якому бере участь усвідомлювання. «Доки немає усвідомлювання, процес формування рефлексів є повністю автоматичним. Тільки через зворотний зв'язок дія може стати новою звичкою в житті, або, навпаки, бути відкинutoю. Але це можливо лише через світло усвідомлювання. Через те, що усвідомлювання є частиною корекції, воно само стає дією, воно слухає дію». Ще однією унікальною характеристикою усвідомлювання, за М. Фельденкрайзом, є здатність створювати схеми (моделі, патерни). Можливо, глибинна суть поняття творення полягає в здатності до створення нових патернів. М. Фельденкрайз порівнював роботу усвідомлювання з дитячим безпосереднім спостереженням без шаблонів та упереджених схем, без попередніх роздумів та оцінювання. Він вважав такий дитячий погляд самою ясною здатністю до усвідомлювання, якої ми можемо досягти, і що ми можемо навчитися такій здатності та розвинути її до такого ступеня, коли вона не буде рідкісним моментом у житті людей, але стане чимось систематичним, станом, якому ми можемо вчитися та який зможемо використовувати більшу частину часу [1].

Розглянуті вище визначення, якості та характеристики усвідомлювання представлені схематично на рис. 1.

Щодо загальних методологічних принципів, підхід М. Фельденкрайза відзначається принципами цілісності, єдності психіки та тіла, інтеграції функцій. «Єдність розуму і тіла – це об'єктивна реальність, ці сутності не є просто пов'язаними одна з одною, вони є нероздільним цілим...Є тільки одна сутність. Існує функціонування нервової системи всередині, і це функціонування має два аспекти. Якщо ви слухаєте кого-небудь, ви бачите моторний аспект і також сприймаєте психічний аспект (зміст слів). Це не два стани, а два аспекти одного і того самого стану. Мозок не може думати без моторних функцій. Стан кори головного мозку безпосередньо і чітко видно на периферії через взаємні відносини, поставу і конфігурацію м'язів, всі вони пов'язані між собою. Будь-яка зміна нервової системи ясно транслюється через зміну взаємного відношення, постави та стану м'язів. Більшість людей не може чітко мислити без мобілізації моторних функцій мозку у мірі, достатній для того, щоб усвідомити патерни слів, які репрезентують відповідні думки» [6]. Ця єдність з моторними функціями розповсюджується на інші психічні процеси, окрім мислення – сприймання, почуття та ін. «Ми не можемо усвідомити почуття, доки воно не буде вираженим у вигляді моторної мобілізації, і, тому, немає почуттів, якщо немає стану тіла» [7]. З іншого боку, існує яскравий приклад напруженої наукової діяльності видатного фізика-теоретика, автора багатьох книг Стівена Хокінга, який з молодих років

залишився паралізованим через важку хворобу – латеральний амфіотичний склероз. Хоча це ураження нервової системи викликало пошкодження мотонейронів та майже повну м'язову нерухомість, воно не завадило вченому вести активну творчу розумову діяльність та увійти у десятку найбільш впливових особистостей останнього двадцятип'ятиліття, які змінили світ та наші уявлення про нього [12]. Оскільки м'язова нерухомість Стівена Хокінга є набутою, ми не вважаємо, що приклад його діяльності спростовує вищеозначену концепцію М. Фельденкрайза, він свідчить лише про недооцінку в деяких судженнях пластичності мозку людини та компенсаторних здібностей її психіки. Тут не зайвим буде згадати, що й сам М. Фельденкрайз створив свій метод, «компенсуючи» довготривалі наслідки отриманої у молодому віці травми коліна.

М. Фельденкрайз створював свій метод, досліджуючи рухи свого тіла, через деякий час він почав успішно проводити групові заняття та індивідуальну роботу з іншими. У сучасній практиці метод може використовуватися як в самостійній роботі, так і в груповій, або ж в діаді з вчителем. Окрім усвідомлювання уваги, спрямованої на пропріоцептивні відчуття, розглянемо інші аспекти практики методу.

В практиці усвідомлювання рухів власного тіла за методом Фельденкрайза використовується наслідок дії основного психофізичного закону, відомого як закон Вебера-Фехнера: для того, щоб більш точно розрізнити сигнали від м'язів під час рухів власного тіла, треба знизити їх напругу, а одним із засобів зниження цієї напруги є зменшення амплітуди цих рухів. Саме тому найбільш прийнятне положення тіла в практиці методу, особливо для початківців, є горизонтальне, коли м'язи людини менше протидіють силі тяжіння, що дозволяє їм більше розслабитись. Яскравою практичною ілюстрацією дії психофізичного закону Вебера-Фехнера може бути досвід сприймання людиною свого тіла під час перебування в ізоляційній флоатінг-камері (один з видів камери сенсорної депривації), в якій можна спостерігати зовсім мінімальні зміни функціонування м'язів та інших систем організму, зокрема, як серцебиття викликає коливання тіла, зміну його положення відносно перенасиченою сіллю рідини, в яку занурено тіло людини.

Іншим принциповим аспектом застосування методу є відсутність збільшення болю чи дискомфорту під час практики. Тут береться до уваги інша закономірність м'язово-нервового системного комплексу: збільшення напруги м'язів тіла є автоматизованою, рефлексивною реакцією на біль та інші дискомфортні пропріоцептивні відчуття. Окрім цього, досвід болю, як фізичного, так і емоційного, є, за М. Фельденкрайзом, одним з ключових чинників втрати людиною правильного образу себе [7]. При цьому автор методу відзначав центральну роль пропріорецепції в самосприйнятті людини та розширенні образу себе.

Ще одним принципом, провідною установкою та показником якості рухів в методі Фельденкрайза є їх зворотність. Зворотність напряму рухів пов'язана з їх вправністю. За М. Фельденкрайзом, зворотність є рисою усвідомленого руху. «Рух буде правильним, якщо його можна зупинити та змінити напрямом в будь-який момент, або ж зробити зовсім інший рух. Ця якість називається зворотністю. Її можна знайти у всіх цілеспрямованих та усвідомлених рухах. У той самий час існують рухи, які не є зворотними, оскільки не є усвідомленими. До них належать рухи, скоєні рефлексивно, тремтіння, спазми» [4].

Метод М. Фельденкрайза не має протипоказань навіть при виражених тілесних обмеженнях внаслідок травм чи вад розвитку. В подібних ситуаціях може більш широко використовуватися ще одна закономірність, відкрита в процесі використання методу – ефект дії уявлення про тілесний рух. Розвиваючим буде не лише усвідомлювання мінімальних рухів тіла людиною, а також уявлення про ці рухи. Про це свідчать дослідження, які відзначають суттєве покращання спортивних результатів через «ментальний тренінг», коли замість звичайного тренування спортсмен лише докладно уявляв в деталях послідовність рухів, які він робив при виконанні спортивної вправи [9].

Таким чином, до сутнісних характеристик методу Фельденкрайза можна віднести його багатоаспектність та мультифункціональність, ставлення до людини в її цілісності, повага до свободи особистості та її виборів, створення розвиваючого навчального середовища через недирективний супровід, розкриття розвивально-навчального потенціалу людини в будь-якому віці, реактуалізація безпосередності дитячого віку у сприйманні пропріоцептивних сигналів як суттєвого аспекту усвідомлювання, зворотність рухів тіла, усвідомлювання людиною тілесних рухів через увагу до невеликих змін положення тіла. Хоча метод М. Фельденкрайза є методом навчання та саморозвитку людини, його застосування приносить адаптивний, профілактичний, терапевтичний, реабілітаційний та удосконалюючий діяльність ефект як у професійну, так і у приватну сферу буття людини та може розглядатися як один з провідних методів покращання якості її життя.

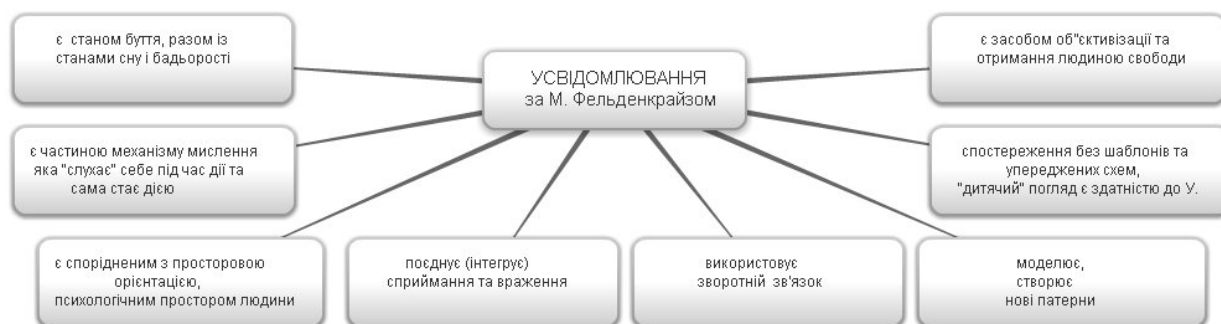


Рис. 1. Сутнісні характеристики та якості усвідомлювання, за М. Фельденкрайзом

Література

1. Осознание и сознание: Беседа Моше Фельденкрайза с Аароном Катциром [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://vlad8.com/feldenkrais/read/interview-feldenkrais>.
2. Сандомирский М. Метод Фельденкрайза и психологическая типология Юнга [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://marks.on.ufanet.ru/SOC/FELD1.HTM>.
3. Фельденкрайз М. Искусство движения: Уроки мастера / М. Фельденкрайз. – М.: Эксмо, 2003. – 352 с.
4. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / М. Фельденкрайз. – М.: Ин-т общегуманит. исслед., 2007. – 224 с.
5. Bearman D. The Feldenkrais Method in the treatment of chronic pain: A study of efficacy and cost effectiveness / D. Bearman, S. Shafarman // American Journal of Pain Management. – 1999 – Vol. 1. – № 1 – P. 22–27.
6. Feldenkrais M. Awareness Through Movement: Health exercises for personal growth / M. Feldenkrais. – New York: Harper & Row, 1972. – 173 p.
7. Feldenkrais M. Embodied wisdom: The collected papers of Moshé Feldenkrais / M. Feldenkrais // ed. E. Beringer. – Berkeley, Calif.: North Atlantic Books, 2010. – 230 p.
8. Feldenkrais M. The potent self: A study of spontaneity and compulsion / M. Feldenkrais. – Berkeley, Calif.: Frog Books, 2002. – 288 p.
9. Feldenkrais und Wissenschaft [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.feldenkrais.de/index.php?option=com_content&view=article&id=64&Itemid=147.
10. Lundblad I. Randomized controlled trial of physiotherapy and Feldenkrais intervention in female workers with neck-shoulder complaints / I. Lundblad. – Journal of Caring Sciences. – 2001. – Vol.15. – P.181–189.
11. Malmgren-Olsson E. A comparative outcome study of Body Awareness Therapy, Feldenkrais, and conventional physiotherapy for patients with nonspecific musculoskeletal disorders: changes in psychological symptoms, pain and self-image / E. Malmgren-Olsson // Physiotherapy Theory and Practice. – 2001. – Vol. 17 (2). – P. 77–95.
12. Most influential people. – USA today. – 2007. – October, 3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.usatoday.com/news/top25-influential.htm>.
13. Reese M. Moshé Feldenkrais's Work with Movement – A Parallel Approach to Milton Erickson's Hypnotherapy [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://feldenkraissoutherncalifornia.com/html/feldenkrais_erickson.html.

14. Smith A., Kolt G., McConville J. The effect of the Feldenkrais Method on pain and anxiety in people experiencing chronic low back pain / A. Smith, G. Kolt, J. McConville // *New Zealand Journal of Physiotherapy*. – 2001. – Vol. 29 (1) – P. 6–14.
15. Ullman G. Effects of Feldenkrais exercises on balance, mobility, balance confidence and gait performance in community-dwelling adults age 65 and older / G. Ullman, H. G. Williams, J. Hussey, J. L. Durstine, B. A. McClenaghan // *The Journal Of Alternative and Complementary Medicine*. – Vol. 16. – № 1. – 2010. – P. 97–105.