

Как связаны между собой тело и душа? Спящий гигант

Как это ни парадоксально, но воспитание делает все возможное, чтобы сделать наше тело вялым и сонным, а вовсе не пробужденным и живым. Даже уделяя внимание физическому развитию, мы часто выбираем упражнения, искажающие наш образ. Мы часто считаем, что тело нужно как можно быстрее «довести до стандартного уровня». Результат такого развития – ограниченность движений, ведущая к такому же ограниченному восприятию, чувствам и ощущениям.

Однако когда-то участь тела была иной.

В древнем Египте считалось, что телом управляют те же законы, на основе которых была создана Вселенная. Человек был подобием космоса, человеческое тело – храмом, архитектура которого позволяла проникнуть в тайны мироздания. Древнеегипетские жрецы считали, что в строении тела заключены все формы и законы, присущие астрономии, географии, музыке, математике, архитектуре, магии, целительству и искусству. Тело прославлялось как Храм Знания. Каждый его орган был отражением одного из божественных принципов и посвящен одному из богов. Здоровье считалось признаком высокого духовного уровня.

Тело в искусстве древней Греции в V-III вв. до н.э. выражало стремление к удовольствию и служило эстетическим выражением единства души и плоти. Эллинским идеалом тела было совершенное выражение философских категорий благородного и прекрасного (*kalokagathia*).

Восточные культуры развивали практики дыхания и упражнения йоги, чтобы сделать тело более совершенным и мудрым. В буддистском искусстве и практиках подчеркивается уравновешенность и перенесение центра тяжести в центр живота. Считается, что человек, сконцентрировав внимание в этой точке, обретает способность ощущать силы Бытия, которые поддерживают его, защищают и трансформируют. Если вы концентрируете внимание на солнечном сплетении, ваше тело расслабляется, с него снимается обычное напряжение, и вы способны совершать обычные действия легче и эффективнее. Для практикующего йогу, буддизм или тантру тело становится, как и для древних египтян, высочайшим храмом преображения, где встречаются все силы мироздания, преображаясь и создавая новое, высшее единение материи и духа.

Подобное отношение к телу оставалось для западной цивилизации тайной за семью печатями вплоть до 20 столетия. И одним из первых, приоткрывших покров этой тайны, был инженер, мастер дзюдо, целитель и психотерапевт **Моше Фельденкрайц**.

В юности он заинтересовался восточными единоборствами только с целью научиться самообороне без оружия. Освоив джиуджитсу, в 1929 году он написал книгу «Джиуджитсу и самооборона». Позже он познакомился с основателем современного дзюдо Игору Кано и стал одним из первых обладателей черного пояса в Европе. Создав клуб дзюдо, Фельденкрайц стал преподавать в нем и написал несколько учебников.

Через некоторое время ухудшилось состояние его колена – результат давней спортивной травмы. Хирурги отказались делать операцию, и Моше решил восстановить здоровье сам. Электротехник, математик и физик, окончивший Сорбонну и работавший в лаборатории самого Жолио-Кюри, он решительно изменил свою жизнь, приступив к изучению анатомии, биомеханики, моделей поведения и функций движения. Наблюдая за своим коленом, он научился использовать его по-новому, чтобы передвигаться легко и безболезненно. Это самонаблюдение легло в основу книги «Тело и зрелость в поведении», положившей начало новому направлению как в гимнастике, так и в функциональной реабилитации.

Это новое направление Фельденкрайц назвал **«функциональной интеграцией»**. Она основана на развитии «осознавания через движение». Именно так называется самая известная из его книг.

Фельденкрайц обнаружил, что раскрепощение тела одновременно раскрепощает заблокированные клетки мозга. Это достигается с помощью мельчайших и незаметных движений, постепенно освобождающих нервную систему. А когда двигательные нейроны «разблокированы», появляется величайшая свобода движений и соответствующее освобождение мыслей, чувств и ощущений.

У каждого из нас образ собственного тела закодирован в мозговых клетках. Ученые называют этот образ «гомункулусом». Он сильно отличается от реального тела, поскольку включает лишь область сознательных действий. Так, у младенца большую часть этого образа занимают губы и рот, а конечности и туловище выглядят как тонкие

линии. Когда ребенок учится ходить, линии ног становятся все шире и объемнее, когда он учится писать – появляется новая область, связанная с большими пальцами (причем у правой области правого пальца значительно больше области левого). У музыкантов области других пальцев тоже увеличиваются. У певцов и ораторов увеличены области, связанные с дыханием, языком и ртом.

Фельденкрайц пришел к выводу, что «гомункулус» значительно меньше реальных возможностей человека и по большей части ограничивается рядом стандартных действий, необходимых для успешного функционирования личности как члена социума.

Предоставим слово ему самому:

«Современное общество довольствуется минимальным развитием индивида. Развитие потенциальных способностей прекращается в раннем отрочестве, поскольку общество требует, чтобы молодое поколение как можно скорее превращалось в полезных членов общества. Таким образом, индивиды начинают отождествлять себя со своей ценностью для общества. Это похоже на попытку засунуть колышек квадратного сечения в круглое отверстие: индивид стремится сгладить, стереть свои биологические особенности, отчуждая себя от своих внутренних потребностей. Он засовывает себя в это круглое отверстие, он уже активно хочет ему соответствовать, потому что, если ему это не удастся, снизится его ценность в собственных глазах... Только необычный человек будет совершенствовать образ себя, реализуя свои потенциальные возможности».

Нам приходится дорого платить за стремление любой ценой добиться общественного признания и похвалы. Пытаясь вставить квадратный колышек в круглое отверстие, мы все больше забываем как о своей уникальности, так и о потребностях собственного тела. И наши движения становятся такими же ограниченными, ригидными и кованными, как и наши мысли и чувства.

Фельденкрайц был одним из первых рыцарей, вступивших в схватку с драконом унификации и стандартизации, держащем в плену разум, тело и способности человека. Вслед за своим предшественником Маттиасом Александером он пробил брешь в стене, много веков разделявшей тело и сознание. И вслед за ним в этой схватке приняли участие его последователи и ученики.

«Когда группе семилетних детей дают команду: «Грудь вперед, живот втянуть, шагом марш!» – эта команда отзывается эхом во всей их дальнейшей жизни. Эту команду они слышат потом снова и снова – какими бы словами она не была выражена. Эффект от этой команды постепенно накапливается, воздействует все сильнее, создавая целые страны и народы людей, которых больше всего пугает мысль о сопротивлении и отказе подчиняться команде. Пора изменить саму команду, позволив семилетним и семидесятилетним шагать не в ногу, а в гармонии с ритмами собственного тела».

Эти слова принадлежат одной из последовательниц и сотрудниц Фельденкрайца – философу, психологу, культурологу и автору множества инновационных методик в медицине и образовании Джин Хьюстон. Вместе со своим мужем Робертом Мастерсом она много лет посвятила изучению физических и духовных способностей личности, которую она сравнивает со «спящим гигантом», начинающим просыпаться. И от каждого из нас зависит, где мы окажемся после пробуждения – в царстве дракона или человека.

Автор - **Алина Даниэль**

[Источник](#)