

Метод Александера. Жизнь, здоровье, сила

Ричард Бреннан

Ричард Бреннан

МЕТОД АЛЕКСАНДЕРА

ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ, СИЛА

Специально для HYPERLINK "<https://www.koob.ru/>" www.koob.ru

1997

Health Essentials

ALEXANDER TECHNIQUE

Natural Poise for Health

Richard Brennan

ELEMENT

Shaftesbury, Dorset • Rockport, Massachusetts

Brisbane, Queensland

Перевод

С. Лакиза

Редакторы

М. Неволин

В. Трилис

Эксклюзивное право издания книги на русском языке принадлежит издательству «София». Все права защищены. Любая перепечатка без разрешения издателя является нарушением авторских прав и преследуется по закону.

Ричард Бреннан. Метод Александера.

Пер. с англ. — К.: «София», 1997. — 112 с.

Эта книга — из серии практических пособий, в которых изложен фактический материал, касающийся натуральных методов лечения и их воздействия на ваш организм.

Разработанный Ф. М. Александером метод помогает сделать тело более гибким, чутким и здоровым благодаря культивированию естественной и наиболее подходящей вам осанки и манеры держаться.

Этот практический вводный курс содержит информацию о том, как:

освободить ваши суставы и мышцы от боли и напряжения;

улучшить работу вашего тела во всех отношениях, от спортивных занятий до вождения автомобиля;

обрести больше жизненных сил, используя свое тело правильным образом;

достичь большей уравновешенности сознания и повысить умственные способности.

© Richard Brennan, 1991

© Element Books, Ltd., 1995

ISBN 5-220-00075-6 © «София», Ltd., 1997

СОДЕРЖАНИЕ

TOC \o "1-1" \h \z \u HYPERLINK \l "_Toc167265711" Благодарности PAGEREF _Toc167265711 \h 6	
HYPERLINK \l "_Toc167265712" Введение PAGEREF _Toc167265712 \h 7	
HYPERLINK \l "_Toc167265713" 1 Что такое метод александера? PAGEREF _Toc167265713 \h 8	
HYPERLINK \l "_Toc167265714" 2 История создания метода александера PAGEREF _Toc167265714 \h 17	
HYPERLINK \l "_Toc167265715" 3 Чем может быть полезен метод? PAGEREF _Toc167265715 \h 23	
HYPERLINK \l "_Toc167265716" 4 Механизм воздействия Метода Аалександера PAGEREF _Toc167265716 \h 31	
HYPERLINK \l "_Toc167265717" 5 Как помочь самому себе PAGEREF _Toc167265717 \h 41	
HYPERLINK \l "_Toc167265718" 6 Практические упражнения PAGEREF _Toc167265718 \h 50	
HYPERLINK \l "_Toc167265719" 7 Что делать дальше PAGEREF _Toc167265719 \h 57	
HYPERLINK \l "_Toc167265720" Дополнительная литература PAGEREF _Toc167265720 \h 67	

Посвящается всем страждущим

БЛАГОДАРНОСТИ

Хочу выразить благодарность всем тем, кто поощрял, вдохновлял и терпел меня при изучении Метода Александера и написании этой книги: Каре Бреннан, Тиму Бреннану, Эвелин Бердже, Полу Коллинзу, Маргарет Фаррар, Дэвиду Горману, Триш Хемингуэй, Алану Марсу, Камилле Марс, Кларе Моррис, Генри Моррису, Джессике Моррис, Денни Рилею, Рефии Сакс, Крису Стивенсу и многим другим, чьи имена перечислить невозможно.

ВВЕДЕНИЕ

Что общего у Джона Клиза, Роальда Даля, Олдоса Хаксли, Пола Ньюмена, Джорджа Бернарда Шоу, герцогини Йоркской и Стинга? Немного, сразу же подумаете вы; и тем не менее все они упоминали о большой пользе от Метода Александера.

Почему же люди столь различного образования и стиля жизни так высоко оценивали Метод? Какую пользу они от него получили? Ниже я попытаюсь ответить на эти вопросы.

Сегодня многие наслышаны о Методе Александера, а в журналах и газетах появляется все больше и больше статей о нем. «А все-таки, что же такое Метод Александера?» — спрашивают многие. По-моему, вокруг него возникла атмосфера загадочности, и именно поэтому я написал эту книгу. Я надеюсь описать Метод так, чтобы он стал понятен всем, поскольку уверен, что каждый человек имеет право как можно полнее понимать свою сущность. Метод Александера приводит к глубоким преобразованиям в нашей жизни, и не только на физическом уровне: он может значительно изменить наше ментальное и эмоциональное восприятие жизни.

Одни читатели смогут сразу уловить, о чем идет речь, другим для этого потребуется некоторое время. Поэтому мне хотелось бы предложить вам прочитать всю книгу подряд, а затем изучить каждый раздел повторно, пока вы не почувствуете, что уловили суть вопроса.

1 ЧТО ТАКОЕ МЕТОД АЛЕКСАНДЕРА?

Изучение и исследование есть не что иное, как воспоминание.

Сократ

На Метод Александера часто смотрят как на метод дыхания и позиций, но это только небольшая часть того, что он на самом деле из себя представляет. В действительности это метод более глубокого понимания самого себя в процессе повседневной деятельности. При выполнении простейших заданий мы вскоре начинаем замечать, что сами создаем огромные напряжения в наших телах без какой бы то ни было необходимости.

С помощью преподавателя Метод Александра позволит нам избавиться от многих напряжений, которых мы раньше не замечали в течение многих месяцев, а то и лет. Эти напряжения часто являются причиной боли и страданий, накопленных с возрастом. Любой врач скажет вам, что стрессы могут приводить как к физическим, так и психическим заболеваниям, но мы до сих пор не прилагаем достаточных усилий, чтобы понять, как возникают эти напряжения.

Когда мы просто сидим или стоим в разбалансированном состоянии, это приводит к тому, что определенные мышцы постоянно напряжены. Если такая манера сидеть или стоять становится привычкой, то рано или поздно нам придется за это расплачиваться, и иногда это действительно высокая плата. Одним из наиболее распространенных последствий этого здесь, в Англии, является боль в спине, от которой каждую неделю страдают миллионы людей. Среди других последствий плохой осанки и координации достаточно назвать высокое кровяное давление, мигрень, астму, артриты, депрессию и бессонницу.

Большинство современных способов решения этих проблем сводятся к применению мощных лекарственных препаратов, подавляющих болевые симптомы; часто эти лекарства обладают нежелательными побочными эффектами. Но мы очень редко видим причину возникновения недомоганий. Именно это позволяет Метод Александра. Используя на практике принципы Метода, мы можем научиться двигаться так, чтобы сохранять равновесие и координацию, и тогда исчезнут хронические напряжения в нашем теле.

Мы часто наблюдаем ту естественную грациозность, с которой дети играют на берегу или в парке; мы же постепенно теряем эту ловкость движений по мере того, как жизнь придает нам неуклюжие взрослые формы. Этот процесс иногда проявляется уже в возрасте девяти или десяти лет, и мне нередко приходилось лечить детей десяти-одиннадцатилетнего возраста от головных и спинных болей.

Двигаясь несколько иным способом, мы постепенно сможем снова приобрести утерянную легкость; многие свидетельствуют об ощущениях невесомости и свободы после курса занятий по Методу Александра. Наше физическое самочувствие будет, конечно, оказывать влияние на умственное и эмоциональное состояние, и я часто замечаю, что люди становятся менее раздражительными и им значительно легче владеть собой. Это всегда чувствуют окружающие; и семья, и друзья отмечают улучшение темперамента у людей, практикующих Метод Александра.

Обучение Методу Александра состоит из двух этапов:

Помочь ученику определить и устранить избыточную мышечную напряженность, которая бессознательно сохраняется в организме.

Помочь ученику найти различные более легкие и эффективные способы движения, снижающие износ и разрушение структур тела и внутренних органов.

На первом этапе вас могут попросить, не раздеваясь, лечь навзничь на стол. Потом преподаватель попросит вас не оказывать сопротивления, не помогать ему, когда он осторожно начнет двигать вашу голову и конечности. Этот способ никогда не наносит повреждений, как иногда случается при применении других методов лечения, так как эти движения незначительны. Когда учитель обнаруживает определенное сопротивление из-за мышечного напряжения, он просит вас расслабить напряженную конечность и подсказывает, как это сделать. В конце получасового занятия разница в самочувствии может быть очень велика. Вы ощущаете облегчение, как будто земное притяжение действует на вас совершенно по-иному. Иногда, к большому удивлению пациентов, продолжительные боли и соматические расстройства полностью исчезают.

Затем преподаватель проделает с вами серию движений для того, чтобы обнаружить, в каких случаях вы без надобности напрягаете мышцы. Вы испробуете новые способы движения для достижения более естественной координации тела. В результате вы почувствуете себя намного лучше и вместо того, чтобы устало упасть в кресло у телевизора, ощутите избыток энергии для выполнения своих планов. Вы когда-нибудь задавали себе вопрос, откуда у детей берется столько энергии? Их действия более эффективны, чем наши, и поэтому у них всегда хватает энергии, тогда как мы уже чувствуем себя

истощенными.

Метод Александра является скорее методом переучивания, чем лечения, поскольку обучающий помогает вам изучить самого себя. Если при этом излечивается какая-нибудь болезнь, то лечите ее именно вы сами.

Хотя Метод может иметь самое разнообразное применение, он одновременно очень прост и доступен пониманию каждого. Необходимыми для этого качествами являются настойчивость и готовность изучать себя. В ряде случаев люди не могут понять некоторые из основных принципов, так как ищут нечто более сложное.

Часто Метод Александра сочетают с различными видами медикаментозного лечения, однако он занимает самостоятельное место и является совершенно уникальным. Причина в том, что он дает всем и каждому почувствовать ответственность за собственное благополучие. Мы получаем возможность заботиться о себе, поэтому Метод представляет собой полезный инструмент для самоосознания и саморазвития — то, что начинает интересовать все большее число людей.

Когда мы начинаем применять эти принципы в своей жизни, то обнаруживаем, что ничему новому не учимся, скорее разучиваемся. Александр часто говорил: «Если вы перестанете делать неправильные вещи, то правильные произойдут сами собой». Возраст не играет никакой роли (сейчас я обучаю восьмидесятилетнюю леди), вы и сейчас способны вернуть себе ту осанку и грацию, которой обладали в детстве. Если вы мне не верите, немедленно приходите, учитесь и испытайте на себе. Удивительно, как многие из нас грубо вмешиваются в естественное функционирование своих тел. Оглянитесь, когда в очередной раз будете стоять в очереди у супермаркета или банка, и вы обязательно увидите людей с сутулыми плечами и сгорбленными спинами. Большинство из них не умеют прямо стоять; они стоят на одной ноге или отклоняются назад под некоторым углом. Они, конечно, совершенно не подозревают о возникающих телесных искажениях, которые усугубляются с возрастом. Это происходит из-за того, что с течением времени мы вырабатываем много привычек, которые создают видимость комфорта, хотя на самом деле поддерживают напряжения в наших телах.

Мы очень редко задумываемся о самих себе — разве что о внешности. Мы можем потратить уйму времени и сотни фунтов стерлингов на свою внешность, но, на мой взгляд, нет ничего более привлекательного, чем человек,двигающийся грациозно и сидящий или стоящий с хорошей осанкой. Метод Александра обладает еще одним дополнительным достоинством: он позволяет выглядеть и чувствовать себя моложе, — а ведь именно этого мы пытаемся достичь в течение большей части своей жизни.

Если вы музицируете или занимаетесь каким-либо видом спорта, то Метод будет особенно полезен, так как он увеличит вашу выносливость без обычного в таких случаях напряжения. Во всех основных музыкальных и театральных колледжах есть штатные преподаватели Метода Александра, поскольку многие студенты были вынуждены отказываться от своей карьеры в связи с хроническими перенапряжениями, возникающими из-за неумения владеть своим телом на сцене. Студенты не только стили лучше себя чувствовать, но и уверяют, что это улучшило качество их выступлений. Во многих видах профессионального спорта Метод Александра показал большую эффективность при подготовке мировых рекордсменов.

Итак, вы видите, что Метод дает много преимуществ тем, кто использует его в своей жизни. Вы можете применять его в качестве профилактики будущих заболеваний и как самую дешевую страховку по сравнению с любым страховым полисом современного рынка. Общеизвестно, что профилактика лучше лечения. Но так ли много людей на самом деле предпринимают шаги для обеспечения хорошего здоровья в будущем? Как преподаватель Метода Александра, я, конечно, заинтересованное лицо, но не могу не сказать, что если бы некоторые основные принципы Метода изучали в наших школах, то впоследствии миллионы людей не страдали бы так сильно. Наше здравоохранение могло бы экономить многие миллионы фунтов стерлингов ежегодно, а наша промышленность не несла бы

огромных потерь из-за пропущенных по болезни бесчисленных рабочих дней.

Забота о собственном теле вовсе не новинка. Военные поняли это тысячи лет тому назад. Они знали, что разум может сильно влиять на характер движений человека; эти же идеи используются и сегодня.

ЛЕЧЕНИЕ ИЛИ ОБУЧЕНИЕ?

Многие считают, что Метод Александра является самостоятельным методом лечения, таким, как гомеопатия, остеопатия или акупунктура. Однако это не так, поскольку этот метод предполагает сознательное освобождение от ненужных напряжений. Влияние Метода Александра скорее терапевтическое, но одновременно это преимущественно процесс обучения оказанию помощи самому себе. Поэтому ученики принимают активное участие в процессе обучения, и без их желания преподаватель ничего не смог бы сделать.

Если бы мы знали причину наших болей и страданий, то для исправления положения не понадобилось бы много времени. Однажды Александр сказал: «Жизненные привычки можно изменить в течение нескольких минут, если подключить к этому разум». Я неоднократно лично был свидетелем этому и каждый раз удивлялся, как быстро менялись многие люди.

Многим нашим повседневным действиям, таким, как сидение, стояние или ходьба, необходимо учиться заново, и эти новые движения вначале кажутся очень странными. Привычный способ движения может оказаться единственной причиной многих напряжений, которые так часто приводят к болезням и страданиям, но этот способ давно стал частью нас, нашего образа жизни.

Из-за этих напряжений в наших телах часто возникает боль, что в свою очередь порождает еще большие напряжения, и в результате мы попадаем в порочный круг. Если мы начнем изучать способы пользования своим телом по-иному, то мышечные напряжения постепенно исчезнут. Эти новые способы движения не новы для нас, так мы двигались в детстве, однако под влиянием внутренних и внешних воздействий мы их забыли. Поэтому я называю Метод Александра методом переучивания, способом повторного открытия естественной грациозности движений, которая присуща всем и каждому из нас

Если вы примете решение освоить курс обучения, необходимо знать, что это потребует времени, и вначале трудно будет понять, происходит ли что-нибудь в течение первых шести или семи занятий. Однако в конце концов вы обучитесь методу, который будете использовать для улучшения здоровья в течение всей своей жизни. На одном из моих вечерних курсов я встретил женщину, которая обучалась у самого Александра более пятидесяти лет тому назад; она утверждала, что именно поэтому в течение всей своей жизни была полна сил и не болела. Ей было около восьмидесяти, и перед расставанием она сообщила мне, что направляется во Францию для участия в нескольких серьезных походах в Альпы. Иногда только страдания заставляют людей заняться собой, но если пройти обучение до того, как напряжения или страдания усугубятся, то обычно требуется гораздо меньшее количество занятий. Главным качеством, необходимым для этого, является открытый разум и готовность уделить себе внимание.

ЕДИНСТВО УМА, ТЕЛА И ДУХА

Александр был убежден, что разум, тело и дух взаимосвязаны. Другими словами, наш образ мышления может влиять на наши ощущения и часто служит фундаментом многих напряжений или болезней. Подобным образом, то, как мы сидим или стоим, может менять наше восприятие или образ мышления.

Подобное легко заметить у людей, страдающих депрессией, — у них неизменно угнетенная манера сидеть с опущенными плечами и впавшей грудью. Такая поза оказывает влияние на дыхание и в конце концов на жизненную энергию тела. Каждый раз при необходимости сделать движение эти люди прилагают огромные усилия для изменения этой угнетенной позы, из-за чего большую часть времени они неспособны выполнять даже простейшие задания. Это только усугубляет их угнетенное состояние, и таким образом формируется порочный круг.

Способ нашего мышления является такой же частью Метода Александра, как и способ нашего движения. В сущности, Метод представляет способ сознательного использования мышления для

эффективного управления нашим телом с целью максимального освобождения его от напряжений. Это, в свою очередь, позволяет с максимальной эффективностью развиваться естественным процессам оздоровления.

Напряжения, развивающиеся незаметно, начинают взаимодействовать с кровеносной, дыхательной и нервной системами. Это в конце концов приводит к многочисленным болезням, с которыми мы сегодня сталкиваемся и большинства которых можно разом избежать. Такие напряжения являются всего-навсего отражением стрессового состояния нашего ума. С ранних лет нас учат быть сосредоточенными или, как говорит Александер, «целеустремленными». Большинство из нас очень мало времени просто «живет», мы постоянно выполняем свои напряженные планы. Однако мы живые существа или живые исполнители? Глядя на наше современное общество, я начинаю опасаться, что мы все-таки последнее. Многие ли из нас способны остановиться на мгновение и задать себе вопрос: «Распоряжаюсь ли я своей жизнью по своему усмотрению, или по существу у меня почти или совсем нет выбора?»

Метод Александера предоставляет возможность выбора на любом уровне, без чего мы просто существуем, а не живем. Похоже, что наша жизнь — крысиные бега, в которых победа не важна, ведь мы — всего лишь крысы.

Александер назвал свою первую книгу «Высшее наследство человека». Он считал, что сознание человека является врожденным правом и последующей стадией его эволюции, но до сих пор нами руководят время и страх. Мы тратим основную часть своего времени на выполнение воли других, а не следуя нашим собственным устремлениям. Однажды он сказал: «Каждый жаждет изменений, но остается таким же». Это напоминает мне шутку: «Сколько психотерапевтов необходимо, чтобы заменить электрическую лампочку?» Ответ: «Один, но лампочка должна сама этого захотеть».

Таким образом, мы должны быть готовы изменить свой образ мышления, если хотим хоть когда-нибудь избавить наше тело от стрессов и напряжений. Выигрыш огромен. Мы так много приобретем и так мало потеряем; единственным требованием является готовность изучать самого себя. Как только нам удастся избавиться от напряжений, сковывающих наши ум и тело, мы тут же начнем ощущать радость жизни, уже посещавшую нас в детстве.

ОСОЗНАНИЕ

Первым шагом при овладении Методом Александера является более глубокое осознание себя самого, заключающееся в понимании того, что мы делаем и что мы при этом думаем. Сначала это довольно сложно, но со временем начинает получаться. Далее в этой книге вы найдете упражнения для осознания своих самых простых действий.

Вы можете обнаружить, что привычные удобные позы при стоянии или сидении вызывают сильные напряжения. Наблюдали ли вы когда-нибудь себя в витрине магазина или на экране видеомонитора и ужасались ли способам своего движения? Часто это является побуждающим толчком к изучению Метода Александера, поскольку человек видит, что если он/она будет продолжать в том же духе, то впоследствии неминуемы серьезные осложнения.

Другой важной причиной, заставляющей многих обратить внимание на себя, является боль, что свидетельствует о многолетних напряжениях. Большинство из нас слишком поглощены жизненными проблемами, чтобы замечать какие-то напряжения, и мы часто удивляемся началу развала собственного тела. Если мы научимся лучше осознавать себя, то нам вполне удастся в дальнейшем избежать многих недомоганий. Большую часть жизни мы думаем о чем угодно, только не о настоящем моменте; мы редко пребываем в настоящем. Метод Александера очень помогает осознанию каждого мгновения; это улучшает качество нашей жизни и позволяет ощутить ее полноту.

ВРЕМЯ

Если и существует фактор, несущий наивысшую ответственность за возникновение напряжений, то это время. Оно управляет нашей цивилизацией. Начиная с пяти лет и первого посещения школы, мы находимся под дамокловым мечом: быть в нужном месте в нужное время. Необходимость ежедневно

быть у школьных дверей в девять часов столь очевидна, что наши мамы испытывают невероятные стрессы и волнения, отправляя детей в школу. По сравнению с детьми мы живем в ином мире, подобно людям в менее развитых странах. Этот мир управляется пятью чувствами. Внимание ребенка совершенно естественно занято интересными вещами, которые он видит или слышит. Но став взрослыми, мы обычно предварительно составляем планы на день, и если отстаем в их выполнении, то начинаем испытывать напряжение. Когда я начал обучаться Методу Александра, то стал замечать, что опаздывая на встречу, а такое случалось весьма часто, начинал напрягать мышцы шеи и вытягивать голову вперед, как будто это позволяло раньше прибыть на место. Такое напряжение шеи возникало всегда в подобной ситуации, но раньше я этого не замечал. Напряженность сохранялась даже тогда, когда я уже был на месте, и со временем у меня начали возникать головные боли, проблемы с шеей и общее ухудшение координации. Я часто вспоминаю одно выражение, заставляющее задуматься: «Человек говорит, что время уходит, но время говорит, что это человек уходит».

Большинство людей станет возражать, что нам приходится жить в таком темпе, иначе мы выпадем из строя; это так, но существует множество способов снизить стрессовую нагрузку:

Выделите достаточно времени на дорогу. Это особенно важно при возможных задержках, таких, как напряженное движение или ремонтные работы.

Не берите на себя слишком много обязательств. Большинству из нас трудно сказать «нет» друзьям или коллегам, в результате чего мы взваливаем на себя больше, чем можем выполнить; это приводит к невероятному напряжению, мы выворачиваемся наизнанку, пытаюсь завершить все дела в срок. Лучше сказать «Да — если будет время», чем брать обязательство, которое может быть не выполнено.

Если опоздание неизбежно, попытайтесь позвонить и сообщить причину задержки. Это совершенно очевидный совет, однако мы часто о нем забываем.

Если планы срываются и ничего уже нельзя сделать — РАССЛАБЬТЕСЬ. Это легче сказать, чем сделать, но очень важно, чтобы вы попробовали. Часто можно видеть напряженных и раздраженных водителей, опаздывающих на работу, а это часто приводит к авариям. Каждый раз во время спешки мы опрокидываем молоко или забываем выключить утюг, а это еще больше задерживает нас.

Напряжения остаются в нашем теле, и мы их не ощущаем, но они проявляются лишь годы спустя в виде, например, артрита или мигрени. Чтобы овладеть Методом Александра, необходимо предоставить себе некоторое время, чтобы понаблюдать, как мы используем свое тело, но это не значит, что все нужно делать медленно. Прежде чем действовать, потратьте мгновение или два и выберите самый простой и эффективный способ выполнения задачи. Почти всегда вы сэкономите время. Посмотрите, например, на кота: перед прыжком на стол он всегда делает паузу, чтобы воспринять всю необходимую информацию для выполнения действия; на сегодня коты — в числе самых быстрых существ на земле.

Александр назвал этот процесс остановки и обдумывания действия перед его осуществлением — ТОРМОЖЕНИЕМ. Не следует путать этот термин с фрейдовским, который означает подавление чувств. В главе 4 мы рассмотрим этот процесс торможения подробно.

СТРАХ

Страх является другим важным фактором, ответственным за возникновение напряжений в нашем теле.

Боязнь падения

В детстве мы часто падали и никогда не причиняли себе большого вреда, но в зрелом возрасте одно-единственное падение может вывести нас из строя на несколько месяцев. Почему? Чем мы старше, тем больше напрягаются наши мышцы; при падении страх еще больше напрягает их, и мы ударяемся о землю как жесткая структура, в значительной степени подверженная ломке и

разрушению. Интересно, что большинство переломов бедра при падении возникает в результате напряжения мышц еще до того, как человек коснется земли. Страшно подумать, но этот пример хорошо показывает возможности напряженных мышц. Причиной того, что люди в бессознательном состоянии не наносят себе повреждений, являются спонтанно расслабленные мышцы. То же самое можно сказать о падении людей в нетрезвом состоянии.

Боязнь критической оценки

Часто можно наблюдать мышечное напряжение у детей, когда их упрекают; если это происходит слишком часто в школе или дома, то напряжения легко фиксируются их телами.

Перечень видов страха длинен, начиная от боязни потерять работу и заканчивая боязнью смерти; каждый из них создает напряженность в нашем теле, которую мы даже не осознаем. Часто бывает так, что мы совершенно не ощущаем многих страхов, от которых страдаем.

Метод Александра помогает избавиться от большинства этих мышечных напряжений прежде, чем они начнут приносить реальные, и даже необратимые изменения. У нас только одно тело, поэтому крайне важно, как мы пользуемся им. Очень часто бывает так, что за своим домом или автомобилем мы ухаживаем гораздо лучше, чем за самими собой, однако и дом, и автомобиль можно заменить, наше же тело — никогда.

2 ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ МЕТОДА АЛЕКСАНДЕРА

Лечение части невозможно без лечения целого.

Платон

КАК ЭТО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Фредерик Матиас Александр, основатель одноименного Метода, родился в Австралии 20 января 1869 года. Он был самым старшим ребенком Джона и Бетси Александр, живших в Виньярде, маленьком городке на северо-западном побережье Тасмании. Джон был фермером, а Бетси — местной медсестрой и акушеркой. Фредерик (или “Фи-Эм”, как называли его друзья) родился преждевременно, и все считали, что дольше нескольких недель он не проживет; только благодаря огромной любви матери к своему ребенку он выжил после родов.

Фредерик непрерывно болел, страдая, в основном, от астмы и других болезней верхних дыхательных путей. В результате его вынуждены были забрать из школы и обучать частным образом по вечерам у местного школьного учителя. Днем у него было много свободного времени, которое он проводил с лошадьми отца; постепенно он стал специалистом по обучению и уходу за ними. В этот период его руки приобрели ту чувствительность, которая оказалась бесценной для его карьеры.

В возрасте одиннадцати лет его здоровье стало улучшаться; когда ему исполнилось семнадцать, из-за денежных затруднений семьи ему пришлось оставить жизнь на свежем воздухе, которую он так успел полюбить. Он стал работать в конторе оловодобывающей компании соседнего города Маунт-Бишоф. В свободное время он все больше и больше увлекался любительским театром, а также игрой на скрипке. В течение трех лет он накопил достаточно денег для поездки в Мельбурн, к своему дяде. В течение трех последующих месяцев Александр истратил все заработанные тяжким трудом деньги на театр, картинные галереи и концерты. Он решил обучаться искусству декламатора.

Он брался за любую работу, от клерка до агента по продаже недвижимости, был помощником продавца в универмаге и даже дегустатором в фирме торговцев чаем. Это позволило ему оплачивать учебу по вечерам и выходным дням. Очень скоро Александр приобрел репутацию блестящего актера и декламатора, а затем основал собственную театральную компанию, специализировавшуюся на спектаклях одного актера по пьесам Шекспира. Особенно ему нравились пьесы «Торговец Венеры» и «Гамлет».

Какое-то время все шло хорошо, но затем опять обострились респираторные заболевания детства. Его голос стал хриплым, и зрители стали замечать, как между фразами он начинал со свистом втягивать воздух. Как-то во время одного из своих спектаклей Александр полностью потерял голос. Это нанесло

сильный удар по его уверенности в себе, и он стал неохотно заключать контракты из страха в решающий момент потерять голос перед зрителями. Не только его карьера оказалась в опасности, но и театр, который он так любил и высоко ценил. Им овладело отчаяние, и он был готов на все для решения своих проблем. Александер обращался за помощью ко многим врачам и специалистам по постановке голоса, они рекомендовали ему многочисленные лекарства и упражнения для голоса, но все это приносило ему только временное облегчение.

В конце концов один из врачей прописал ему полный отдых голосовых связок в течение двух недель перед выступлением. Врач заверил Александра, что если он будет точно придерживаться его предписаний, то голос возвратится к нормальному состоянию. Александер, будучи очень решительным человеком, провел две последующие недели практически в полном молчании. К началу выступления его голос был кристально чистым и совершенно лишенным предыдущих дефектов. Но ему суждено было воспрянуть духом лишь для того, чтобы через полчаса испытать жестокий удар: хрипота вернулась вновь. К концу выступления его голос находился в самом жалком состоянии, проблема настолько обострилась, что ему с трудом удавалось говорить.

Разочарование Александра было неописуемым; он решил, что большего, чем временное облегчение, ему уже никогда не добиться. Он смирился с необходимостью закончить карьеру, которой он был глубоко предан и которая обещала быть столь успешной.

На следующий же день он все рассказал врачу. Тот посоветовал ему продолжить лечение. Александер не видел в этом смысла и мягко отказался. Ведь если в начале спектакля его голос был в порядке, а к концу он уже еле мог говорить, следовательно, проблема возникала в процессе самого выступления. Доктор на какое-то время задумался, а затем согласно кивнул. Александер спросил, в чем может быть причина, но врач ничего не смог ему ответить.

Александер покинул доктора с намерением самостоятельно найти выход из тяжелой ситуации. Он принял такое решение, не подозревая, что вплотную подобрался к одному из величайших открытий девятнадцатого века.

Следует напомнить, что именно всепоглощающая страсть Александра к театру дала ему решимость отыскать причину своей хрипоты. Далее мы увидим, как неудачи преследовали его одна за другой; большинство людей отступили бы перед такими трудностями. Ему потребовалось семь длинных и тяжелых лет, чтобы понять свои ошибки.

Дальнейшее повествование — не об исследовании первопроходцем новых земель, а о великом открытии не только для себя, но и для всего человечества.

ПЕРВЫЕ ОТКРЫТИЯ

После беседы с врачом Александер твердо сформулировал для себя лишь два факта:

Когда он давал голосу отдых или разговаривал нормально, хрипота исчезала.

Когда он начинал напрягать голос при декламации, хрипота всегда возобновлялась.

Он начал экспериментировать над собой. Он стал разговаривать, а затем и декламировать перед зеркалом. Вскоре Александер заметил, что при декламации он делает три вещи, которые отсутствуют при нормальном разговоре:

Он отклонял голову назад и втягивал ее в плечи с необычным напряжением.

Он сдавливал гортань, место расположения голосовых связок.

Он начинал втягивать воздух через рот, что сопровождалось звуками удушья.

После многомесячных тщательных наблюдений он понял, что то же самое происходит и при разговоре, только в меньшей степени, — поэтому такая привычка говорить оставалась незамеченной. При декламации он без необходимости и совершенно неадекватно напрягался. Это напряжение и было главной причиной его несчастий.

Однако когда Александер попытался исправить ситуацию, то натолкнулся на огромные трудности. При работе с зеркалом он стремился не напрягать мышцы шеи, не сдавливать гортань и не задыхаться. Он обнаружил, что ничего не удавалось сделать ни для улучшения работы голосовых связок, ни для дыхания, однако он смог избавиться от запрокидывания головы назад. Это позволило ему сделать

вывод о том, что напряженность шеи порождает две первые проблемы.

В это время он писал в своем дневнике:

Значение этого открытия трудно переоценить, так как с его помощью я сумел обнаружить явление Первичного Контроля работы всех механизмов человеческого тела, и это первое значительное достижение моих исследований.

Первичный Контроль

Какой же смысл вкладывал Александер в термин Первичный Контроль, фразу, которая будет неоднократно повторяться в этой книге?

Первичный Контроль выполняет роль главного рефлекса в организме человека. Он локализован в области шеи и управляет всеми другими рефлексам тела. Поэтому чрезвычайно сложные механизмы работы нашего тела организованы сравнительно просто. Поскольку в основе Первичного Контроля лежат взаимоотношения головы и тела, то часто употребляется термин «связь голова — шея — спина». Очень важно отметить, что функция Первичного Контроля отвечает не за положение тела, а за его свободу. Когда эта функция испытывает помехи от избыточных мышечных напряжений, то она может нарушать все другие рефлекс тела. Это, в свою очередь, приводит к потере координации и равновесия и, в результате, к неэффективности движений. Подтверждение этому можно найти на скачках. Когда наездник хочет остановить лошадь, то с помощью уздечки оттягивает голову лошади назад. Животное сразу теряет координацию и скоро останавливается.

Следует также заметить, что из-за отсутствия в шее человека некоторых рецепторов бывает очень трудно определить, напрягаются ли мышцы шеи или расслаблены.

НАПРЯЖЕНИЕ ПОРОЖДАЕТ НОВОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Вскоре после открытия Первичного Контроля Александер заметил, что когда ему удавалось не напрягать шейные мышцы, то соответственно снижалась и хрипота. Когда позже врачи обследовали его, они отметили значительное улучшение состояния горла и голосовых связок. Это свидетельствовало о том, что умение управлять собой при декламации оказывало значительное влияние на голос и дыхание.

Выводы из его наблюдений имели далеко идущие последствия, и через несколько месяцев Александер начал замечать, что когда он откидывал голову назад, то при этом грудь приподнималась, а рост уменьшался. Увлеченный новым открытием, он продолжал экспериментировать и обнаружил, что при этом изгибается и укорачивается также спина.

Это наблюдение привело его к третьему важному выводу, а именно, что напряжение шеи вызывает напряжения во всех других частях тела.

ЛОЖНОЕ СЕНСОРНОЕ ВОСПРИЯТИЕ

Александер начал изучать влияние укорачивания и удлинения своего тела на собственный голос. Он выяснил, что хрипота возвращалась только тогда, когда он чрезмерно напрягался, запрокидывал голову назад и втягивал ее в плечи, уменьшая таким образом свой рост. В этот момент он решил, что действительно чего-то достиг. Что он не только обнаружил наличие избыточного напряжения в теле, но и узнал способы влияния на него. Нужно было всего лишь сместить голову вперед и вверх, вместо того чтобы оттягивать ее назад и вниз, — и вся его проблема решена.

Все оказалось не так просто, потому что при наклоне головы вперед он увидел в зеркале, что грудь его опять поднимается, а спина изгибается. Он не мог поверить своим глазам. В этот момент его охватило горькое разочарование. У него почти опустились руки, и он не знал, что делать дальше.

Но затем Александер догадался разместить два дополнительных зеркала по обеим сторонам от основного. Вскоре он заметил, что, будучи уверенным, что смещает голову вперед, он на самом деле отводил ее назад, притом даже с большим напряжением, чем раньше.

Он понял, что оказался жертвой ложного сенсорного восприятия. Проще говоря, он ощущал, что делает одно, а на самом деле делал противоположное. Только позже он обнаружил, что почти каждый человек в той или иной форме страдает от такой же иллюзии; в то время он был убежден, что это его личная особенность. Не оставалось ничего другого, как продолжать наблюдения. Несколько месяцев

он продолжал экспериментировать, испытывая попеременно удачи и провалы. В процессе работы он начал замечать повышенную напряженность в голених, стопах и даже в пальцах ног. Пальцы сжимались и загибались вниз настолько, что стопы сильно изгибались. В результате вес тела перемещался на внешние стороны стоп, это влияло на общее равновесие и вело к избыточному напряжению всего тела.

Постепенно до Александра дошло, что напряжение, замеченное им, как он ранее считал, впервые в отдельных местах, было напряжением всего его тела. Он все еще был убежден, что если ему удастся каким-либо образом избавиться от напряжения в области шеи, то все другие проблемы будут автоматически решены. На этой стадии он прекратил эксперименты и проанализировал всю полученную информацию. Основные выводы звучали так:

Тот факт, что он перемещал голову назад и вниз, в то время как считал, что двигает ее вперед и вверх, однозначно доказывал, что своим физическим ощущениям доверять нельзя.

Эти обманчивые впечатления были неосознанными и инстинктивными.

Это ложное сенсорное восприятие, как он его назвал, было неотъемлемой частью привычного поведения.

Эта привычка была прямым результатом инстинктивной реакции на декламацию.

Короче говоря, декламирование развило у него привычку повышать мускульное напряжение. До сих пор Александр совершенно не подозревал о существовании этой привычки, и все, что он делал, только ухудшало ситуацию. Теперь он понял: для того, чтобы когда-нибудь излечиться от постылой хрипоты в голосе, ему необходимо заменить старые инстинктивные привычки на новые и сознательно их использовать.

ДИРЕКТИВЫ

Александр начал управлять своими действиями, когда сидел, стоял или декламировал. Для этого он изобрел систему приказов самому себе. Он называл эти приказы «директивами». Вот три главные из них:

Расслабь шею.

Перемести голову вперед и вверх.

Дай возможность спине вытянуться и расшириться.

Эти директивы полностью противоречили его старым привычкам, но Александр заметил, что при этом он сумел добиться долгожданных изменений.

В одном он, однако, все еще терпел неудачу: если он не декламировал, то напряжение шеи отсутствовало, но как только он подавал голос, все старые привычки возвращались. Ему стало казаться, что, несмотря на большие успехи в изучении своих затруднений, он не сможет ничего изменить.

ТОРМОЖЕНИЕ

Задетый за живое, Александр отказался «делать» что-либо для достижения своей цели. К его удивлению, он получил именно те результаты, которых ожидал в течение ряда лет. Наконец он заметил, что от своих старых привычек удастся избавиться только тогда, когда перед выполнением движения он подаст себе команду. Александр назвал этот процесс «торможением».

Как упоминалось выше, это не тот вид торможения, о котором пишется в книгах Фрейда, — там это означает подавление чувств. Торможение, как объяснял Александр, это умение сделать небольшую паузу для адекватной подготовки к удовлетворительному выполнению действия. Прекрасным примером служит кот. Он умеет контролировать желание поймать птичку до тех пор, пока не достигнет наивысшей готовности, что обеспечивает ему наибольший успех.

Итак, Александр создал метод, который не только вернул ему вокальные данные, но также вылечил астму, от которой он страдал с детских лет.

ОБУЧЕНИЕ ДРУГИХ

Он вернулся к своей любимой профессии декламатора. Тут же возник огромный интерес к тому, каким образом ему удалось преодолеть свою проблему, ведь столь многие способы лечения оказались

безрезультатными. Вскоре Александр обнаружил, что занимается обучением знакомых актеров, у которых были такие же проблемы.

Вскоре повсюду узнали о его успехах, а врачи и специалисты стали присылать к нему некоторых своих пациентов. Через несколько месяцев обучению пришлось уделять весь рабочий день.

По мере роста нагрузки Александр попросил своего брата, Альберта Реддела Александра (для краткости именуемого А. Р.), поработать вместе. Фредерик быстро обучил его своему методу, и они работали бок о бок, постоянно обсуждая и совершенствуя метод.

В 1903 году Дж. В. Стюарт Маккей, выдающийся хирург Сиднея, убедил Александра отправиться в Лондон, чтобы познакомить мир со своим бесценным методом. Так весной 1904 года Александр навсегда покинул родину.

Спустя несколько месяцев он прибыл в Лондон, имея на руках рекомендательные письма к актерам и врачам. Вскоре к нему присоединился его брат, и они вместе начали практиковать в Доме Армии и Флота на Виктория-стрит. Как и в Австралии, скоро началась повседневная работа с людьми всех общественных слоев и профессий. Многие известные актеры тех дней посещали их, а некоторые, как например сэр Генри Ирвинг, в перерывах между действиями спектаклей получали профессиональную помощь.

В 1906—1908 годах Александр публиковал памфлеты и статьи как в частных изданиях, так и в прессе, а в 1911 году была опубликована его первая книга «Высшее наследство человека». Перед Первой мировой войной он прибыл в Соединенные Штаты Америки и следующие десять лет делил свою педагогическую деятельность между США и Англией. Он продолжал писать, опубликовал еще две книги «Сознательный контроль» и «Творческий сознательный контроль».

В 1920 году Александр женился на актрисе Эдит Пэйдж, знакомой австралийке, однако его брак был не очень удачным, и жили они преимущественно врозь. Жена никогда не была в восторге от любимой работы мужа, однако Александр неизменно был благосклонен к жене. Через несколько лет они удочерили маленькую Пегги, и Александр ее очень полюбил.

В середине 1920-х годов в Лондоне открыли учебный класс; в 1934 году он перерос в школу в г. Пэнхилле, графство Кент. Метод стал основным в школьной программе. Александр понял, что раз большинство проблем возникает в раннем возрасте, то и бороться с ними нужно при помощи обучения еще в школе. Освоившие метод дети были более стройными и развитыми как физически, так и умственно. Он был очень доволен результатами применения Метода в школе.

Когда он достиг шестидесяти лет, многочисленные друзья, опасаясь, что самые сокровенные секреты уйдут вместе с ним, убедили Александра создать школу для подготовки преподавателей его Метода.

Поэтому в 1931 году он начал готовить продолжателей своего дела; такая школа была создана в Лондоне в его доме на улице Эшли Плейс, 16, и просуществовала до его смерти в октябре 1955 года.

Всю свою жизнь Александр стремился к признанию его работы медицинскими кругами, но безуспешно. Правда, Британский Медицинский Журнал в 1930 году восторженно писал о его Метод: «Работа м-ра Александра имеет первостепенное значение и крайне необходима для изучения медицинскими работниками». В 1937 году девятнадцать врачей опубликовали письмо в БМЖ, где утверждали, что согласно их собственному опыту Метод Александра дает прекрасные результаты при лечении и профилактике многих болезней. Они призывали коллег изучать его опыт и включить Метод Александра в программу подготовки врачей. К сожалению многих миллионов, ни действий, ни попыток к действию предпринято не было.

Даже Нобелевские лауреаты Николас Тинберген и сэр Чарльз Шеррингтон отзывались о работе Александра с большим уважением; Николас Тинберген даже посвятил Александру речь на вручении премии, но и по сей день Александр не получил настоящего признания, которого он безусловно заслуживает. Среди многочисленных его учеников были писатели Джордж Бернард Шоу и Олдос Хаксли, ученые проф. Раймонд Дарт, проф. Джордж Е. Кохилл и проф. Франк Пирс Джонс, а также многие известные актеры — весь список привести невозможно.

Тысячи обученных специалистов во всем мире продолжают его работу в течение уже почти сорока лет

после его смерти. Их число растет, так как потребность в них постоянно увеличивается.

З ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗЕН МЕТОД?

Каждый мужчина, женщина или ребенок сохраняют возможность физического совершенствования; она дремлет в каждом из нас, и пробудить ее можно только поняв себя и приложив усилия.

Фредерик Матиас Александер

Вы можете быть одним из миллионов людей, страдающих от болей в спине, ригидности затылочных мышц, головной боли, артритов или других признаков болезней, причина которых неясна. Метод Александера не занимается лечением отдельных симптомов, а помогает выявить и изменить те вредные неосознанные привычки, которые слишком часто являются скрытой причиной болезни. Вы можете страдать от стресса, полученного на работе или при иных обстоятельствах. Метод поможет вам более тщательно разобраться, как вы реагируете на ежедневные ситуации, даст возможность отчетливо взглянуть на себя и увидеть, как, не сознавая того, вы увеличиваете избыточные напряжения в своей жизни. Поняв это, вы сможете избавиться от стрессовых реакций и сохранить внутреннее равновесие даже тогда, когда жизнь становится невыносимой.

Возможно, вы — музыкант, актер, танцор, певец либо спортсмен и работаете в режиме пиковых нагрузок для достижения наивысших результатов. Метод Александера является средством для высвобождения накопленного избыточного напряжения, помогает проявить ваши максимальные возможности при минимальных усилиях.

Наконец, у вас может быть отменное здоровье, но вы относитесь к тому увеличивающемуся числу людей, которые готовы взять на себя ответственность за собственное благополучие и готовы больше узнать о себе. Вы можете использовать Метод Александера в качестве профилактической меры: как бы то ни было, профилактика лучше лечения.

Это лишь несколько примеров самых распространенных применений Метода. Его может использовать каждый для любых желаемых улучшений. Единственным требованием является терпение, желание учиться и готовность избавиться от накопленных за годы жизни привычек.

ПРИВЫЧКИ

У нас у всех есть привычки, о которых мы знаем, но привычки, о которых говорит Александер, находятся за пределами нашего осознания. Иными словами, мы о них совершенно ничего не знаем — часто потому, что наш разум занят чем-то иным.

В каждое мгновение наш ум блуждает либо в будущем, либо в прошлом; он очень редко пребывает в данном месте и именно сейчас. Александер называл это состояние «привычкой блуждающего разума»; эта привычка часто заставляет нас использовать наше тело весьма несогласованным образом, причем мы даже не понимаем этого. Пропускали ли вы когда-либо поворот, направляясь на встречу, только потому, что ваш ум блуждал где-то в другом месте? Уверен, что ваш ответ будет положительным; все мы время от времени так действуем. Ежедневно мы перегружены мыслями и не замечаем этого. Но в этом состоянии мы стоим, ходим или сидим таким образом, что в нашем теле появляются напряжения. Если это происходит достаточно часто, а в большинстве случаев так оно и есть, то такой образ жизни становится привычным, и в конце концов мышечные напряжения, неизбежные при таких неестественных состояниях, закрепляются в нашем теле. Очень скоро такая жесткость начинает ограничивать наши движения, и, достигнув старости, мы с трудом можем выйти из дома. От большинства этих блокирующих состояний можно избавиться, если начать действовать как можно раньше: занятиями по системе Александера большинство блокировок можно убрать из нашего тела. Следует помнить, что заняться этим никогда не поздно и никому не будет отказано в помощи. Необходимо понять, что уплотнение в одной группе мышц неизменно влияет на общее равновесие в организме. После корректировки осанки мы почувствуем свободу в движениях и легкость, которую ощущали только в детстве. Мы станем действовать с большей эффективностью и поэтому к концу дня сохраним больше энергии.

Подобный эффект достигается и при помощи массажа, но в отличие от него ощущение легкости не

покидает нас в течение целых дней, и в конце концов мы начинаем избавляться от напряжений сами. Поскольку Метод основан на открытии Александером того факта, что невозможно разделить физическое, эмоциональное и ментальное состояния человека друг от друга, то отсюда следует, что способ эксплуатации нашего тела влияет на способ мышления и эмоциональное состояние. Поэтому ощущения несчастья и неудовлетворенности могут возникать как следствие наших способов движения в этом мире. При использовании Метода Александера чувства и мысли могут изменяться. Александер писал по поводу несчастья:

Сейчас я пытаюсь показать, что отсутствие настоящего счастья у большинства взрослых возникает оттого, что они ощущают не улучшение, а постоянное ухудшение своих психофизических функций. Оно ассоциируется со всеми недостатками, несовершенствами, нежелательными чертами характера, привязанностями, темпераментом и т. п. характеристиками плохо координированных людей, которые всю свою жизнь борются с рядом психофизических отклонений, постоянно порождающих раздражение и напряженность как во сне, так и во время бодрствования. Пока эти отклонения присутствуют, дискомфорт растет изо дня в день и из месяца в месяц, поддерживая то состояние неудовлетворенности, которое мы называем «несчастьем».

Короче говоря, привычный образ жизни, который многие из нас ведут с самых ранних лет, ограничивает наше физическое, умственное и даже духовное благополучие. Это порождает такие нежелательные черты характера, как нервные срывы, ярость, недостаток уверенности и всеобъемлющее ощущение неудовлетворенности жизнью в целом. В свою очередь, такие состояния постепенно становятся привычными.

Никто из нас не начинает жить с чувством ярости или с нервным расстройством, никто из нас в детском возрасте не ощущал неудовлетворенности и неполноценности. Эти состояния мы «наживаем» по мере того, как внутренние и внешние напряжения собирают свою дань. Когда вы в следующий раз пойдете за покупками, обратите внимание: сколько людей выглядят счастливыми?

Любое наше действие превращается в мышечное напряжение. Проблема в том, что мы забываем от него избавляться. Животные также создают напряжения в периоды активности, но они инстинктивно находят пути последующего избавления от них.

Таким образом, Метод Александера не только улучшает осанку и координацию, но также уравнивает эмоции и успокаивает разум.

Далее в этом разделе вы прочтете, как Метод помог в жизни отдельным людям, но сначала я бы хотел показать, как он помогает при некоторых распространенных недугах, от которых сегодня страдают многие.

Боль в спине

Только в Англии миллион людей по крайней мере раз в неделю не выходит на работу из-за болей в спине. За пределами этой цифры остались школьники, студенты, домохозяйки, мамы с маленькими детьми, пожилые или безработные; сюда не попали также многие из тех, кто страдает на рабочем месте. Это обходится промышленности в 250 млн. фунтов стерлингов ежегодно, не говоря уже о страданиях людей и потере ими доходов. В большинстве случаев всего этого можно избежать.

Посещая занятия Александера, многие научатся сидеть, стоять или поднимать предметы таким образом, чтобы не перенапрягать мышцы спины и не создавать для нее слишком большую нагрузку.

Ригидность затылочных мышц, или синдром Дюплея

Это состояние возникает исключительно из-за избыточного перенапряжения мышц, но при помощи преподавателя ученики осваивают методики расслабления тех мышц, которые создают эту проблему.

Гипертония

Это тоже очень распространенное нарушение — повышенное кровяное давление. Большинство артерий и вен кровеносной системы проходят через мышцы тела. Если эти мышцы постоянно напряжены, то они постепенно твердеют; это ограничивает поток крови к сердцу и от него. Поэтому сердцу приходится работать все с большим усилием для обеспечения тока крови, а это ведет к повышению кровяного давления.

Крис Стивенс, врач-терапевт и учитель Александра, проводил эксперименты с людьми, страдающими артериальной гипертонией, и доказал, что занятия по Методу Александра значительно снижают высокое кровяное давление.

Головные боли. Мигрени

При работе с людьми, страдающими от этих недугов, я всегда обнаруживал чрезвычайно тугие мышцы шеи. В процессе работы головная боль почти всегда исчезала после снятия напряжения, служившего причиной недомогания. В случае мигреней требовалось больше времени, но все же приступы становились все реже, а их интенсивность падала.

Астма

Как вы помните из главы 2, сам Александр в детстве очень страдал от астмы. После разработки Метода он избавился от всех своих респираторных проблем, и на протяжении всей жизни они больше его не беспокоили.

Артриты

Артриты представляют собой еще одну весьма распространенную болезнь в современном обществе. Она чаще встречается у пожилых людей, и врачи считают, что лечение бесполезно, так как это признак износа организма. Большинство принимает болеутоляющие средства для облегчения. Механизм страданий заключается в том, что две кости соприкасаются слишком близко и трутся одна о другую до износа. Немногие задают себе вопрос, что их так сильно сближает. Совершенно ясно, что мышцы, соединяющие две кости, находятся под колоссальным напряжением и сдавливают их. Как только давление уменьшается, кости сами излечиваются, поскольку кость, как и все в нашем организме, является живой тканью.

Депрессия

Обычно от депрессии избавляются при помощи сильнодействующих лекарств, которые дают много побочных эффектов. Мой отец, врач, страдал от депрессии всю свою жизнь. Только некоторые лекарства приносили ему временное облегчение, но они же стали причиной ухудшения работы печени, что и привело его к смерти. Хочу подчеркнуть, что, хотя лекарства играют определенную роль и множество людей получает от них заметное облегчение, в большинстве случаев они не являются радикальным решением при лечении огромного количества наших болезней. В случае депрессии сразу видно, какую форму приобретает тело в этом состоянии. Если вам удастся изменить эту форму посредством расслабления мышц, то и умственное и эмоциональное состояние также изменятся.

Дыхание и голос

При лечении органов дыхания необходимо расслабить некоторые мышцы для освобождения грудной клетки; после этого человек автоматически начнет нормально дышать. Александр часто говорил, что если вы перестанете делать неправильные вещи, то правильные возникнут сами собой.

Метод Александра помогает при столь многих заболеваниях потому, что, какие бы проблемы ни возникали, лекарство одно и то же: выяснить причину недомогания, устранить ее воздействие — и скоро вы почувствуете себя лучше. Это очень простой подход, но мой опыт свидетельствует, что он неизменно работает. Сам я очень часто удивлялся, как скоро люди начинали чувствовать облегчение. Чтобы лучше понять, каким образом удавалось помочь совершенно различным людям, необходимо выслушать их самих, поэтому я попросил нескольких учеников из своей учебной группы в Девоне кратко рассказать, что им дал Метод Александра. В их рассказах я не изменил ни слова.

ИСТОРИИ БОЛЕЗНЕЙ

Одной из замечательных особенностей системы м-ра Александра является то, что после практического пользования ею человек освобождается от всех напряжений. Его тело приобретает удивительную гибкость; все стрессы и напряжения исчезают, а тело работает как хорошо смазанная машина. Более того, его система влияет на мышление пациента, и вместо состояния старой клячи возникает общая жизнерадостность и свобода, настоящий праздник духа. Но молодое вино требует новых мехов, иначе старые прорвутся, и именно это дает лечение по Методу Александра. Оно создает новые меха, и уж теперь молодое вино можно наливать без боязни и доверху.

Преподобный В.Пеннимен, магистр

История болезни, с которой я очень хорошо знаком, — моя собственная, поэтому начну с себя.

Все началось в один январский холодный и темный вечер. Я вел автомобиль по темной улице Бристоля. Неожиданно оба левых колеса оторвались от дороги и несколько ярдов я проехал на боку, под углом 45 градусов, после чего машина с сильным глухим ударом снова встала на четыре колеса. Я был шокирован и оглушен, совершенно не понимая, что случилось. Оказывается, я наехал на двухфутовую кучу досок, которую не заметил в темноте.

Через несколько дней я начал ощущать такие острые боли в области поясницы, что с трудом мог передвигаться. Через месяц-другой боль из области спины сместилась в седалищную область. Я ходил к своему врачу, он дал мне какие-то болеутоляющие средства и посоветовал отдохнуть. После шестинедельного отдыха (я работал инструктором по вождению, и положение сидя было для меня наихудшим) боль не только не исчезла, но даже усилилась. В местной больнице я записался на прием к специалисту по болезням позвоночника. После многочисленных рентгеновских и других исследований никто так и не смог объяснить причину моих страданий.

Прошел почти год. Меня направили к другому специалисту, и тоже напрасно. Все это время седалищный нерв упорствовал. Еще через шесть месяцев мне предложили лечение в физиотерапевтическом отделении; это принесло некоторое облегчение, но лишь на несколько часов. Тогда мне предложили выбор: я должен был либо подвергнуться тяжелой операции, сознавая, что хирург не понимает причину болезни, либо лечь в местный физиотерапевтический госпиталь Фарнгам Парк, крупнейший такого рода в Англии. После интенсивного лечения в течение недели в госпитале Фарнгам Парк моя спина болела еще сильнее, и я покинул госпиталь без надежды на излечение. Через какое-то время я начал посещать остеопата, который действительно помог уменьшить боль, но снова лишь на время. Однако он предложил попробовать Метод Александера.

Я слышал это название, но совершенно не знал, в чем суть Метода. За короткий промежуток времени я научился себе помогать; боль постепенно стала утихать сама, наступило огромное облегчение после почти трех лет постоянного дискомфорта. Через месяц после начала занятий я перестал принимать болеутоляющие препараты, которые к тому времени стали неотъемлемой частью моей жизни. Мое умственное и эмоциональное состояние также улучшилось, поскольку ничто не сравнится с непрерывной болью, если требуется сделать человека подавленным и измученным.

Петси Спайерс, 49 лет; род занятий — акушерка

Петси начала посещать дневные курсы в числе двенадцати слушателей. Она страдала от ригидности затылочных мышц, и как только поворачивала голову, это вызывало боль. У нее была склонность к частым и сильным мигреням, кроме того, она дышала с присвистом, что однажды привело к сильному астматическому приступу, который ее очень напугал.

После посещения занятий в течение двух семестров и индивидуальной работы она писала: Метод Александера позволяет телу и разуму действовать согласованно по снятию напряжения мышц. Он постоянно помогает мне сохранять невозмутимость в напряженных ситуациях. Он также помогает уменьшать напряжение за рулем. Моя жесткая и болезненная шея возвратилась к нормальному состоянию, мой хриплый голос значительно улучшился, я избавилась от астматических приступов, а мигрень случается значительно реже и стала не такой изматывающей. Хотя я понимаю, что путь мой долг, но я уже знаю многое о себе, поэтому, как только начинается приступ острой боли, я реагирую соответственно, и она немедленно ослабевает. Хотя я все еще страдаю от головной боли, теперь она возникает только при сильнейших физических и умственных напряжениях.

Пат Винс, 58 лет; род занятий — клерк банка

Когда Пат обратилась ко мне осенью 1989 года, ее мучил остеоартрит шеи и позвоночника, сопровождаемый высоким кровяным давлением. Она перепробовала все, включая остеопатов, хиропрактиков, физиотерапевтов, вытяжение, и закончила обезболивающими средствами, которые принимала по четыре раза ежедневно. Вот что она сказала о Методе:

Я совершенно ничего не знала о Методе Александера и воспринимала его с изрядной долей скепсиса,

но понимала, что мне нечего терять. Когда я начала посещать занятия, надежды у меня почти не было — по предыдущему опыту. Моим главным желанием было хотя бы частично уменьшить спинную боль, которая не покидала меня многие годы, но печальный опыт бесчисленных других «методов снятия спинных болей» (некоторые помогали в течение короткого времени, другие даже ухудшали состояние) не внушал оптимизма. Я также искала средство от напряжения, беспокойства и скачков кровяного давления, которые меня очень беспокоили.

Сейчас, спустя почти год, одно занятие в неделю и один семинар в выходные дни, без частных уроков, изменили меня. Значительно ослабли боли в спине, напряженность и беспокойство уменьшились, и доктор даже перестал измерять мне кровяное давление.

Я значительно глубже начала осознавать работу своего тела и использовать его более экономным способом. Я начала ощущать напряжение участков моего тела и, что более важно, знаю, как их «расслаблять». Когда мое тело говорит «довольно», я могу все отложить на завтра, не настаивая на обязательном выполнении. Это приводит к естественному уменьшению напряжения тела. Обучение причинам и способам избавления от беспокойства было исключительно полезным, а методика использования разума для развития изменений в теле, проходившая красной нитью через большинство занятий, помогла уменьшить постоянное психическое напряжение. В результате я стала гораздо менее напряженной, и почти все мои тревоги исчезли.

Я познакомилась с Методом Александра настолько, что поняла необходимость более глубокого его изучения, а также то, что заметные улучшения происходят медленно, но я более чем счастлива от уже достигнутых успехов.

Джоси Мортон, 67 лет; род занятий — школьный секретарь

Когда я впервые встретил Джоси, она очень страдала. Ее тело быломестилищем артритов. Один из тазобедренных суставов был смещен, а другой ждала та же участь. Запястья, пальцы и голеностопные суставы страдали от артритов, она была не в состоянии повернуть голову; причиной стала автомобильная авария несколько лет назад, когда была травмирована ее шея.

Вот что рассказала Джоси о результатах применения Метода Александра:

Я начала посещать начальный класс потому, что была заинтригована услышанным и прочитанным о Методе, кроме того, я надеялась, что это поможет мне избежать второй операции тазобедренного сустава.

Сначала это показалось мне слишком сложным для восприятия, однако информация призывала к размышлению, и я должна была решить: либо вложить всю душу в учебу, либо все бросить; было бессмысленно заниматься этим урывками. Постепенно я начала понимать, что Метод Александра охватывает не только физическое тело, но также ментальное, психологическое, эмоциональное и даже духовное; это некое подобие «волшебного камня».

Я поняла механизм своего поведения и то, что мышление однозначно влияет на мои действия. Сегодня моя шея двигается значительно легче, и хотя я не избавилась полностью от артритов, ситуация значительно улучшилась. Я уверена, что второй операции не будет. Я с нетерпением жду каждого занятия, облегчение наступает немедленно, но моя проблема в том, чтобы владеть собой между занятиями, и это постепенно все больше мне удается. Я рассматриваю все это как образ жизни в будущем, но мне кажется, что то, с чем я познакомилась до сих пор, лишь вершина айсберга.

Патрик Стентон, 35 лет; род занятий — строитель

Патрик упал с лестницы более полутора лет назад и с тех пор большую часть времени не работал. Хотя первичная травма зажила довольно быстро, боль в левом коленном суставе осталась; она обострялась при нагрузке — например, при ходьбе и даже стоя.

После десяти еженедельных занятий он говорит следующее:

После несчастного случая в течение почти двух лет я постоянно ощущал боль, пока случайно не наткнулся на Метод Александра. Я был замкнутым и временами очень подавленным, что, конечно, отражалось на отношениях в семье. Мне очень сочувствовали, но спустя некоторое время напряжение стало выливаться в скандалы. Я не смог вернуться на работу, хотя пробовал несколько раз, но усилия

службы социальной адаптации были напрасны. Боль и страдания начали меня одолевать. После четвертого или пятого занятия я понял, что сам создаю себе проблему. У меня возникла привычка напрягать левую ногу, что началось, вероятно, с момента несчастного случая. Сначала я не поверил, что все так просто; я закончил очередное занятие без болевых ощущений — впервые за двадцать месяцев. На следующий день боль возобновилась, но этот случай дал мне надежду, я настойчиво занимался, и сейчас почти 95 процентов времени я не ощущаю боли. При этом в процессе обучения я узнал очень много о себе, чего другим путем мне бы достичь не удалось. Я очень благодарен Методу и своему преподавателю за его терпение.

Вал Оутли, 62 года; занятие — бывшая балерина.

Когда Вал обратилась ко мне в октябре 1989 года, она страдала артритом всех конечностей, шея и спина болели, и кроме всего прочего, она страдала от воспаления седалищного нерва. После окончания дневных курсов она рассказала следующее:

С помощью Метода Александра я научилась ощущать положение своего тела в пространстве, т. е. сейчас я могу сознательно контролировать напряжение мышц; это очень важно, ибо иначе я никогда не научилась бы поддерживать осанку без неосознанного напряжения всего тела.

Я научилась так владеть своими мыслями и телом, что теперь они работают как единое целое, а не как комбинация конечностей, головы и туловища, где каждая из составных частей действует независимо друг от друга. Это позволяет избегать многих ненужных напряжений и восстанавливать единство тела посредством расслабления и координации, способностью к которым была утрачена в раннем детстве.

Большинство моих болей и страданий постепенно исчезли, это позволило мне сбалансировать и удерживать в равновесии не только тело, но и мысли.

Ивонна Дартнел, 49 лет; род занятий — управляющая гостиницей

Когда Ивон появилась в моей группе, она страдала от напряжений в плечах и от мигрени, приступы которой были столь часты и интенсивны, что во время обострения она могла только лежать в постели. После регулярных двухчасовых занятий в течение семи месяцев она писала:

В конце моего пятого десятка лет начался очень тяжелый период в моей жизни, и какое бы недомогание я ни ощущала, мои врачи и друзья говорили: «Не беспокойся, это возраст. С этим нужно смириться».

В это не хотелось верить, но прежде чем продолжить, я расскажу вам немного о себе. В сорок лет у меня случился первый приступ мигрени, и я провалялась в постели пять дней. До этого я никогда по-настоящему не болела, поэтому можете представить шоковое состояние моей семьи. Дети и муж невероятно обеспокоились, увидев меня в постели корчившейся от боли без каких бы то ни было признаков физических повреждений.

Со временем приступы участились и случались три-четыре раза в год. В возрасте около 46 лет приступы стали более интенсивными и к сорока восьми годам превратились в кошмар раз в полмесяца. Все визиты к врачу каждый раз заканчивались лекарствами, эффективность которых равнялась нулю.

В результате мною овладело отчаяние, я обратилась к остеопату, который принес мне некоторое облегчение, устранив небольшое смещение дисков. У меня стали накапливаться такие большие напряжения, что голова, шея и даже глаза постоянно болели. Именно тогда я решила помочь себе сама, поэтому обратилась в местный колледж и записалась на курсы, которые, как мне показалось, были «дорогой к уменьшению напряжений», — Метод Александра.

Это произошло семь месяцев назад.

В последний раз мигрень была по меньшей мере четыре месяца тому назад, но я не настолько наивна, чтобы считать себя выздоровевшей. Сейчас, на основе полученных знаний, я могу предпринимать профилактические действия, чтобы уменьшить силу приступа и даже избежать его.

Надеюсь, что в ближайшем будущем смогу сказать, что излечилась, но уже сейчас я знаю: все мои знания о себе, полученные при помощи Метода Александра, будут со мной и в будущем помогут в случае любого кризиса.

Изучение своего тела и способов его функционирования приносит очевидную пользу. Однако необходимо помнить, что Метод Александра — не уход за больным и не пассивное лечение, поскольку вы принимаете активное участие в самом процессе.

Как я уже говорил ранее, вы будете лечить себя сами.

4 МЕХАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВИЯ МЕТОДА АЛЕКСАНДРА

Мой метод основан на торможении — торможении нежелательных, ненужных ответов на раздражители; таким образом, это, прежде всего, метод развития контроля реакций человека.

Фредерик Матиас Александр

Метод Александра — это способ повышения степени осознания как тела, так и мышления. Он основан на двух фундаментальных принципах:

торможение;

директива.

Применяя эти два принципа, вы очень быстро заметите, до чего механично поступают многие из нас в повседневной жизни.

ТОРМОЖЕНИЕ

Мы являемся уникальным экспериментом природы по усилению рационального ума в ущерб рефлекторной деятельности. Успех или неудача этого эксперимента зависит от важнейшей способности человека задерживать реакцию на раздражитель.

Якоб Бронновский

Александр определял торможение как ограничение явного рефлекса. Он понял, что для реализации искомых изменений сначала нужно затормозить (или остановить) свою привычную инстинктивную реакцию на конкретный раздражитель. Анализируя мгновение перед осуществлением действия, мы предоставляем себе время для использования рассудка и поиска наиболее эффективных и необходимых способов выполнения данного действия. Это жизненно необходимый шаг к обретению сил для свободного выбора на любом уровне.

Таким образом, мы видим, что перед использованием разума в качестве инструмента ДЕЙСТВИЯ он сначала должен быть использован в качестве инструмента БЕЗДЕЙСТВИЯ. Способность задерживать (останавливать) нашу реакцию до тех пор, пока мы полностью не будем готовы, и есть то, что мы называем ТОРМОЖЕНИЕМ. Эта мгновенная задержка перед действием не имеет ничего общего с замораживанием или подавлением. Речь также не идет о замедленном выполнении действий.

Инстинктивное торможение

Наилучший пример естественного, инстинктивного торможения показывают нам представители семейства кошачьих. Даже домашний кот, впервые увидев мышь, не бросается на добычу очертя голову; вместо этого он выжидает благоприятного момента для реализации наибольшей вероятности успеха.

Кот подавляет желание преждевременно прыгнуть и до самого конца контролирует свою жажду немедленного удовлетворения естественного аппетита.

Фредерик Матиас Александр

Любопытно, что, являя собой прекрасный пример торможения и контроля, кошки, как мы уже отмечали, в то же время относятся к группе самых быстрых существ на земле.

Способность кошек делать паузу инстинктивна; другими словами, это автоматическая функция подсознания. Человек, напротив, обладает возможностью сделать эту способность предметом сознательного контроля, и именно эта особенность сильно отличает его от животного мира.

Александр был твердо уверен, что человек должен научиться задерживать свою мгновенную реакцию на большинство раздражителей, бомбардирующих его ежедневно, если он намерен справляться с быстро меняющейся окружающей средой. Поскольку прямая зависимость выживания человека от своего тела уменьшилась, его инстинкт стал весьма ненадежным инструментом; при помощи торможения необходимо задействовать возможности сознания для заполнения этой бреш.

Сознательное торможение

Если мы хотим изменить нашу привычную реакцию на определенный раздражитель, нам необходимо научиться принимать сознательные решения и отказаться от прежнего, автоматического и неосознанного образа действий, т. е. сказать «нет» врожденным привычкам.

При торможении нашего первичного инстинктивного действия у нас появляется выбор разнообразных решений. Торможение является важным и неотъемлемым этапом освоения Метода. Александер резюмировал это так:

В сущности, все сводится к торможению конкретной реакции на конкретное раздражение — но никто не воспринимает явление именно таким образом. Все видят только, что человек правильно садится и встает со стула. Но ничего подобного. Это ученик решает, что он согласен или не согласен делать. Известны многие древние выражения и поговорки о желательности размышлений перед действием, такие, как «Не зная броду, не лезь в воду», «Спешить — людей смешить», «Семь раз отмерь, один раз отрежь» и т. п.

Если вы умеете удерживать себя от действий, порождающих в организме чрезмерные напряжения, то вы уже на полдороге к цели. Удержать себя от действия — это такое же действие, потому что в обоих случаях задействована нервная система человека. Возможно и даже желательно замедлять любые нежелательные привычки и наклонности не только до начала действия, но и в процессе его протекания.

Существует много способов применения такого приема в повседневной жизни. Например, каждый раз, когда звонит телефон или дверной звонок, задержитесь на две секунды (выполнить это упражнение значительно труднее, чем кажется!); или, если вы участвуете в горячей дискуссии или споре, посчитайте от десяти до одного, прежде чем ответить. (Это полезное упражнение на торможение дает еще и время подумать, что на самом деле вы хотите сообщить.)

Поместите стул напротив зеркала. Сядьте и встаньте привычным способом и попробуйте заметить какие-нибудь особенности поведения (то, что каждый раз повторяется). Не беспокойтесь, если ничего не заметите. Еще раз повторите то же самое, но теперь задержитесь на мгновение перед выполнением движения и в это время осознанно откажитесь садиться и вставать своим привычным способом. Скоро вы заметите, что одни и те же действия можно выполнять по-разному. Сможете ли вы увидеть отличия между первым и вторым способами выполнения этих действий?

Возможно, вам понадобится проделать вышеприведенное упражнение несколько раз, прежде чем вы получите какой-либо результат.

ПЕРВИЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Одной из самых заметных тенденций, которые Александер наблюдал у себя, было постоянное сжатие шейных мышц, стерно-клеидо-мастоидной и трапециевидной. Сначала он предполагал, что это его личный недостаток, но последующие наблюдения показали, что это не так: повышение напряжения шейных мышц — явление практически общераспространенное. Эта привычка неизменно приводит к втягиванию головы в плечи и, в результате, к сжатию межпозвонковых дисков и уменьшению роста. Такое постоянное давление на позвоночник является основной причиной «усадки» людей к старости.

Отклонение головы назад также отрицательно влияет на то, что Александер называл «Первичным Контролем». Этим простым термином описывают взаимосвязь головы, шеи и тела — главный рефлекс, контролирующий все другие рефлексы, включая координацию и сбалансированное управление телом. Его называют «первичным» именно потому, что он влияет на все другие рефлексы.

Экспериментальное подтверждение

Профессор фармакологии Рудольф Магнус очень заинтересовался влиянием физиологических механизмов на умственное и эмоциональное самочувствие. Магнус занимался главной функцией рефлексов, управляющих положением головы животных относительно тела и окружения. Вместе с коллегами из университета г. Утрехта он провел много экспериментов по выяснению влияния природы

и функций рефлексов, возникающих при определенных позах, на все тело. На эту тему он написал около 300 научных трудов, в которых показал, что голово-шейные рефлексy являются основным контролирующим механизмом, ответственным за ориентацию животных в пространстве, от принятия позы для достижения конкретной цели до возвращения в позу отдыха после выполнения действия. Эксперименты Магнуса, проведенные около 1925 года, лишь подтвердили явление, открытое Александером на себе за четверть века до этого. Было установлено, что у всех животных голова начинает движение, а тело затем его продолжает. При ретроспективном рассмотрении это кажется очевидным, так как четыре из шести органов чувств находятся в голове, и если мы, как и положено, пользуемся ими, то наша голова должна автоматически определять направление движения.

Рис. 5. У всех животных голова расположена таким образом, чтобы начинать движение, тело же следует за ней.

Это явление вполне естественно выглядит у всех животных; у человека же голова в начале движения неизменно откидывается назад.

Это избыточное напряжение шейных мышц можно продемонстрировать при помощи простого упражнения: сидя на стуле, положите руки на заднюю часть шеи таким образом, чтобы два средних пальца встретились прямо на середине шеи у основания черепа. Вставайте, а затем садитесь, все время удерживая внимание на руках, чтобы заметить любые движения головы назад. Продолжая это упражнение, вы отчетливо почувствуете увеличение напряжения уже при втором или третьем повторе.

Помехи функциям Первичного Контроля

Как только мы по привычке отклоняем голову назад настолько, что начинаем влиять на функцию Первичного Контроля, то возникают весьма серьезные последствия. Столь сильным оказывается искажение функций координации и ориентации, что во избежание падения мы вынуждены напрягаться. Когда же необходимо начинать движение, нам приходится бороться самим с собой. Хорошим примером может служить водитель-ученик, который так крепко сжимает руль одной рукой, что ему трудно вращать его другой. В бытность мою инструктором по вождению я встречал многих подобных людей: они считали автомобиль неисправным из-за тугого хода руля.

Вмешательство в функцию Первичного Контроля возрастает постепенно в течение многих лет, и поэтому очень многие не подозревают, что двигаются неэффективным, а во многих случаях и вредным способом. Даже когда наше тело подает совершенно очевидные сигналы о каких-то неполадках, мы с трудом отдаем себе отчет о возможных проблемах, которые навлекаем на себя. Большинство из нас, включая врачей и исследователей, смотрят на страдания и болезни как на естественные факторы жизненных стрессов и преклонного возраста. Но такие стрессы являются результатом некоординированных движений, которые и ускоряют процесс старения.

Магнус сделал еще одно важное открытие, которое он назвал рефлексом, корреляции. Он заметил, что после движения, требующего чрезвычайных усилий (например, прыжка кошки на стол), начинает работать группа рефлексов корреляции, которые восстанавливают нормальную осанку тела. Когда этот механизм упорядочения начинает работать, большую роль играет взаимодействие головы, шеи и спины. Поэтому совершенно справедливо, что вследствие зажима шейных мышц и отклонения головы назад страдает не только естественная координированность движений человека, но и нарушается механизм возврата к нормальному состоянию легкости и равновесия.

Что за мастерское создание — человек! Как благороден разумом!

Как беспределен в своих способностях, обличьях и движениях! Как точен и чудесен в действии! Как он похож на ангела глубоким постижением! Как он похож на некоего бога! Краса Вселенной! Венец всего живущего!

Александер не был согласен с этими знаменитыми словами Шекспира:

Кто может быть менее благороден в своих мотивах поведения, — писал он, — более ограничен в своих

способностях, чем тот человек, который, несмотря на свои возможности, способен так нерационально использовать свое тело и настолько испортить уровень своей функциональности, что в дальнейшем в процессе выполнения любых действий этот уровень постоянно падает. В результате о многих ли людях можно сегодня сказать, глядя на то, как они владеют собой: «Как беспределен в своих способностях, обличьях и движениях! Как точен и чудесен в действии!»?

Ключ к обретению телом утерянного достоинства — в торможении неосознанной привычки к напряжению мышц; только после этого мы сможем двигаться так, чтобы наши движения доставляли нам давно забытую радость.

РЕЗЮМЕ

На собственном жизненном опыте Александер убедился, что если перестать делать «неправильные» вещи, то «правильные» придут сами собой. Но сначала необходимо научиться тормозить свою привычную реакцию. Для большинства из нас привычка не думать перед действием укоренилась очень глубоко, и в результате от нее нелегко избавиться. Мы все еще не осознаем, насколько важно научиться приостанавливать свои автоматические действия. Торможение совершенно отличается от подавления собственных естественных реакций, хотя часто встречается именно такое объяснение. Спонтанность ни в коей мере не приносится в жертву «торможению»: непринужденная и грациозная в своих движениях и одновременно прекрасно контролирующая себя кошка является ярким примером того, к чему следует стремиться на этом пути.

ДИРЕКТИВЫ

Вы приходите, чтобы учиться тормозить и направлять свои действия. Сначала вы учитесь тормозить привычную реакцию на некоторые виды раздражителей, а затем сознательно руководить собой и влиять на усилия определенных мышц, которые вырабатывают новый отклик на эти воздействия.

Ф. М. Александер

Многие годы экспериментов привели Александера к необходимости глубокого и длительного изучения проблемы директив. Он задался вопросом, от каких директив зависит его поведение, и однажды понял, что его действиями управляют ощущения, которые кажутся ему «естественными» и «правильными». Исследования Александера доказали, что эти сенсорные ощущения не надежны, и поэтому в качестве замены он начал искать для себя иные команды или указания.

Дать директиву означает направить команду из мозга к механизмам, управляющим телом, и обеспечить энергией работу этих механизмов.

Вы можете управлять отдельной частью тела — например, вы можете подумать о разгибании пальцев, — а можете управлять всем телом, думая об удлинении всего корпуса. Можно также управлять телом в пространстве при помощи сознательных решений относительно цели движения и способов ее достижения.

Главные директивы

Александер понял, что причиной многих проблем является перенапряжение шейных мышц, которое влияет на функцию Первичного Контроля и нарушает баланс всего тела. Поэтому первым и самым важным шагом было отдать команды на уменьшение напряжения в области шеи и таким образом восстановить нормальную работу функции Первичного Контроля.

Он придумал следующие директивы:

1) Расслабить шею настолько, чтобы 2) голова сместилась вперед и вверх для того, чтобы 3) тело смогло вытянуться и расшириться.

Эти команды у каждого преподавателя могут немного отличаться, так что первая команда может звучать как думайте о том, чтобы не закрепощать шею...

Расслабьте шею. Цель этой команды — уменьшить избыточное напряжение, которое всегда присутствует в мышцах тела. Очень важно, чтобы голова чувствовала себя свободной по отношению к остальному телу, тогда функция Первичного Контроля будет работать без помех. Эта директива должна быть дана первой, так как без нее другие директивы будут почти бесполезны.

Сместите голову вперед и вверх. Голова должна быть уравновешена таким образом, чтобы при расслаблении шейных мышц она немного отклонялась вперед, вовлекая в это движение все тело. Поэтому эта директива помогает естественному функционированию механизмов управления телом. Если вы только сместите голову вперед и не поднимете ее вверх, то она неизбежно опустится, что приведет к увеличению мышечного напряжения в области шеи. Очень важно понять, что голова должна сдвигаться вперед по отношению к позвоночнику, как будто начинает кивок в знак согласия. Вертикальное движение головы направлено от позвоночника, но не от земли (хотя может и совпадать, если вы находитесь в вертикальном положении).

Вытяните и расширьте спину. Поскольку при отклонении головы назад из-за избыточных напряжений мышц позвоночник укорачивается, следовательно, движение вверх ведет к удлинению всей конструкции, причем настолько, что многие люди, занимающиеся по Методу Александра, увеличивались в росте на дюйм и более. Директива на расширение необходима потому, что при удлинении очень легко возникает сужение.

Эти три главные директивы сами по себе очень просты и бесхитростны. Вначале они могут вызывать немалое смущение из-за того, что Александр назвал испорченной кинестетикой. Причина такого смущения частично в том, что мы с трудом воспринимаем решение описываемой здесь проблемы таким простым способом; смущение может также возникать из-за того, что под воздействием темпа сегодняшней жизни мы считаем неверным то, что не приносит немедленных результатов. Все дело здесь в том, что мы предпринимаем попытку изменить привычки всей своей жизни, — а поэтому следует быть терпеливым.

Дополнительные директивы

Дополнительные директивы нелегко перечислить. Главные директивы имеют универсальное применение, а дополнительные используются в определенных условиях и при отдельных заболеваниях. Например, если ко мне приходит человек с сутулыми плечами, я даю ему совет: «Думайте о том, как ваши плечи раздвигаются». Или если кто-нибудь приходит с артритом пальцев, я прошу его: «Думайте об их выпрямлении».

Вот несколько примеров дополнительных директив, которые мы широко используем при обучении.

В позиции сидя

Думайте о том, как ваши плечи раздвигаются (при сутулых плечах).

Думайте о том, как ваши седалищные кости перестают упираться в стул (при искривленной спине).

Думайте об удлинении и расширении ног (при плоскостопии).

Думайте об опускании плеч (при вздернутых плечах).

Думайте об опускании локтей (при напряжении в руках и плечах).

Думайте об удлинении и расширении рук (при артритах).

Думайте о расширении спины (для сгорбленных).

Думайте об опускании грудной клетки (при проблемах дыхания).

В позиции стоя

Думайте об увеличении расстояния между головой и ногами (общее).

Думайте о том, как ваш вес равномерно уходит через подошвы ног (для улучшения равновесия).

Думайте о том, как не оттягивать колени назад (при избыточном напряжении в ногах).

Думайте о том, чтобы не выдвигать бедра вперед (при болях в позвоночнике).

Думайте об увеличении расстояния между пупком и верхней частью груди (при депрессиях).

При ходьбе

Большинство из приведенного выше.

Существует значительно больше директив для каждого конкретного случая, однако главные директивы всегда должны предшествовать любым другим дополнительным директивам. Слово «можно» как можно чаще заменяйте словом «думайте о» — используйте оба и почувствуйте их различное влияние на тело. Запомните, что самое важное заключается в отличии между мыслями о

действии и разрешением на действие. Никогда не пытайтесь ДЕЛАТЬ что-нибудь. Это всегда увеличивает напряжение мышц, которое будет препятствовать достижению ваших целей.

Правильная директива

Последний вид директивы — та, которая управляет вашим телом как единым целым: «В каком направлении я должен следовать?»

Многие принимают Метод Александра за способ размещения отдельных частей тела в определенных положениях, с последующей их фиксацией, и считают, что это и есть хорошая осанка. Однако фиксация этих положений увеличивает напряжение мышц, что в конце концов заменяет одну привычку другой. Метод рекомендует совершенно противоположное, а именно чтобы части тела оставались независимыми друг от друга, несмотря на выбранную вами позу. Это безусловно важно для осуществления свободного движения.

Александр был непреклонен в своем убеждении, что не существует правильных поз, а существуют правильные директивы.

Есть очень много директив, о которых я упоминал и которые могут быть использованы в конкретных случаях. Существует, однако, один универсальный способ влияния на зажим мышц шеи и функцию Первичного Контроля, а затем и на все остальные мышцы и рефлексы тела. Думая о главных директивах, вы позволяете функции Первичного Контроля работать в полном объеме, а это, в свою очередь, автоматически организует работу остальных рефлексов и мышц.

Принципы директив и торможения образуют скелет Метода Александра. Применение этих двух принципов позволит вам вместо старых привычных способов выполнения движений создать новые, что улучшит использование вами собственного тела. Таким образом вы постепенно сможете устранить многие болезни, возникшие из-за длительного неправильного поведения.

5 КАК ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ

Необходимо, чтобы цивилизованные люди поняли цену своего наследия — тот результат продолжительного эволюционного процесса, который даст им возможность управлять физическими механизмами своего тела. С помощью и при посредстве сознания, а также использования логического ума человек может одолеть все болезни и физические недостатки. Эта победа будет одержана человечеством не во сне, не в состоянии транса, не в смирении, не в состоянии беспомощности или анестезии, а при помощи ясных, осмысленных суждений и освобожденного сознания.

Фредерик Матиас Александр

Первый вопрос каждого заболевшего человека звучит так: «Как я могу себе помочь?» На самом деле это неправильно поставленный вопрос, потому что большинство из нас и так уже делает слишком много. При рассмотрении Метода Александра наиболее подходящим, наверное, был бы вопрос: «Чего я не должен делать, чтобы помочь себе?» Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны сначала познать себя и то, как мы действуем. С самого раннего возраста нас учат, что для достижения успеха в этой жизни необходимо прилагать усилия. Это так, но часто эти усилия приводят к перенапряжениям, усталости и истощению.

Сначала познание самого себя может показаться очень странным, потому что мы не привыкли к этому. В большинстве случаев люди передвигаются по планете, совершенно не задумываясь над тем, как они это делают. Даже когда мы начинаем делать что-то осознанно, как убедиться, что мы делаем «правильно», а что — «неправильно»? Ведь ни одно движение нельзя назвать неправильным; нагрузку на тело создает многократное повторение движений. И чем более осознанно мы действуем, тем менее вероятно, что наши действия станут привычкой.

Посмотрите на детей во время прогулки. Иногда они двигаются быстро, почти перебегают с места на место, затем перепрыгивают через что-то или скачут на одной ноге, а в следующее мгновение начинают двигаться совсем медленно (главным образом после окрика матери). Ширина их шагов также сильно меняется. Взрослого человека очень часто можно узнать по походке. Это возможно потому, что с годами она становится стереотипной, и мы стараемся ходить так, как считаем

«правильным». Мы никогда не анализируем это ощущение, мы только следуем привычке до тех пор, пока нас не подкосит одна из многих болезней, поражающих сегодня цивилизованный мир. Даже в этом случае мы не всегда понимаем, что многие болезни прямо или косвенно вызваны нашим способом мышления и движения.

Александр говорил, что каждый хочет поступать правильно, но никто не останавливается и не задумывается над тем, действительно ли его оценка правильна. Это очень распространенное состояние человека он называл «наше дефектное сенсорное восприятие».

ДЕФЕКТНОЕ СЕНСОРНОЕ ВОСПРИЯТИЕ

Главная проблема, с которой сталкиваются люди при изучении Метода Александра, та же самая, с которой столкнулся сам Александр при разработке своего метода. Заключается она в ненадежности механизма сенсорной обратной связи. Иными словами, то, что мы собираемся делать, может оказаться совершенно отличным от того, что мы делаем в действительности. Как вы помните из главы 2, Александр открыл, что причиной его голосовых проблем было смещение головы назад и вниз на позвоночник. Он совершенно не осознавал этого до тех пор, пока не увидел это явление в зеркале. Его сенсорная обратная связь не сигнализировала ему об этом даже тогда, когда напряжение при запрокидывании головы было огромным.

Даже когда он пытался исправить положение, вытягивая голову вперед и вверх, то встретился с еще большими трудностями, так как увидел в зеркале, что это увеличивает напряжение и еще больше отклоняет голову назад. Он не мог поверить своим глазам и именно тогда понял, что нельзя доверять своим сенсорным ощущениям (кинестетическому чувству). Подобным образом мы все в той или иной степени подвержены той же иллюзии.

Раз это так, следовательно, мы стоим, сидим или ходим, создавая себе избыточные нагрузки и совершенно не осознавая этого. Тело по своей природе очень эластично, и только спустя годы появляются симптомы злоупотреблений. Часто семена будущих болезней закладываются в возрасте около двадцати лет, чтобы прорасти многие годы спустя.

Чтобы проверить надежность сенсорных ощущений, закройте глаза и при помощи только механических ощущений попробуйте разместить ступни ног параллельно на расстоянии двенадцати дюймов друг от друга. А теперь откройте глаза и убедитесь, действительно ли ступни параллельны и между ними один фут. Большинство из вас увидят, что ощущения и действительность совершенно различны. Теперь с открытыми глазами поставьте ступни ног параллельно: девять человек из десяти будут ощущать свои ступни повернутыми носками внутрь. Должен подчеркнуть, что это неправильная стойка, это лишь упражнение-пример для демонстрации того, что нельзя полагаться только на ощущения, когда мы хотим понять, что и как мы делаем. В течение всех лет работы преподавателем Александр не встречал ни одного, кто бы не был этому подвержен. Теперь вы видите, что без посторонней профессиональной помощи и при наилучших намерениях можно только усугубить свои проблемы. Можно, конечно, утверждать, что раз Александр сам улучшил способ пользования своим телом, то любой может сделать то же самое. Это верно, но не забывайте, что он занимался решением своей проблемы по несколько часов ежедневно в течение семи лет. У большинства из нас нет такого времени в запасе. Метод Александра возник благодаря уникальному способу его мышления, который принес ему славу гения. А та польза, которую он приносит своим Методом, сейчас доступна всем.

ОСОЗНАНИЕ

Единственный способ помочь себе — это лучше осознать пути выполнения самых простых повседневных действий. Состояние повышенного осознания поможет вам выполнять многие действия с большей легкостью и эффективностью движений.

Если вы заметили, что некоторые позы вызывают у вас дискомфорт или боль, например при сидении или стоянии в течение длительного времени, сделайте так, как Александр, используйте зеркало для определения источника ваших проблем. Как видно из рис. 9, мужчина считает, что он стоит прямо, в то время как всем с первого взгляда понятно, что он отклоняется назад верхней частью тела. Если он

сохранит эту осанку, то впоследствии будет страдать от хронических болей в спине. Любой из нас может оказаться в таком же заблуждении, даже не подозревая об этом. Зеркало часто оказывается бесценным средством для осознания действительности.

Вначале любой новый способ бытия кажется странным, поскольку мы так давно привыкли двигаться по привычке. Это ощущение быстро проходит, подобно тому как после визита к зубному врачу мы чувствуем запломбированный зуб и помним необычные ощущения, но через несколько дней этого уже не замечаем. Подобным же образом, когда преподаватель поставит вас прямо, у вас может появиться ощущение падения вперед. Оно скоро пройдет, а у вас останется чувство хорошей осанки и равновесия, которые вы давно забыли.

После нескольких занятий по Методу Александра вы начнете понимать принципы «торможения» и «директив». Скоро вы обнаружите, что действуете по-новому чаще, чем старым привычным способом. Единственное, что вносит что-то новое в вашу жизнь, — это использование торможения перед выполнением любого действия. Вначале это нелегко... Обычно мы обнаруживаем, что уже выполнили действие, и лишь потом вспоминаем, что забыли остановиться и подумать. Опыт облегчает эту задачу. Вы можете начать сегодня. Когда в следующий раз зазвонит телефон или кто-то постучит в дверь, остановитесь на мгновение, вместо того чтобы немедленно прореагировать. Очень скоро уровень стрессов в вашем организме понизится, особенно если вы один из тех миллионов людей, которые ежедневно и нескончаемо мечутся, пытаясь покорить один рубеж за другим.

Многие люди скажут, что у них нет времени для остановки перед действием, но это ложная экономия; если вы не остановитесь, то затем природа всегда остановит вас при помощи болезни. Как заметил один из моих учеников: «Как много часов теряешь, когда вынужден лежать на спине в течение трех месяцев!» Ему было только двадцать шесть, и он только что избавился от грыжи межпозвонкового диска.

Каждый из нас должен задать себе вопрос: «Что важнее моя работа или я сам?» Иногда мы забываем, что действительно важно в этой жизни. Александр понял, что если предоставить нам свободу решать, то в последнюю очередь мы будем думать о правильных поступках.

Попробуйте выполнить нижеприведенные упражнения для улучшения осознания своих поступков и помощи самому себе.

Положение стоя

Если вам приходится какое-то время стоять на работе или в очереди, очень полезной будет поза, когда одна нога находится позади другой, а ступни составляют угол около 45 градусов. Вес тела падает главным образом на ногу, расположенную сзади. В этом положении бедра не подаются вперед, и поэтому вы можете поддерживать торс более эффективно, снижая таким образом любое избыточное напряжение мышц. Эта поза особенно полезна для тех, кто страдает от болей в нижней части спины. Почувствуйте свои ступни и место приложения веса тела. На какую часть ступни, внутреннюю или внешнюю, приходится большая часть веса тела? На эти вопросы всегда можно ответить при тщательном изучении мест наибольшего износа пары обуви.

На ступнях есть три точки равновесия:

пятки;

наружная сторона стопы;

точка непосредственно за большим пальцем.

Для сохранения максимальной стабильности такой нестабильной от природы структуры, как наше тело, все три точки должны контактировать с опорой. (Мы представляем из себя, по сути, кучу из 206 костей, наверху которой находится голова, похожая на камень, неустойчиво балансирующий на вершине горы).

Любой фотограф скажет вам, что для стабильной установки камеры необходим штатив-треножник. Таким же образом на каждую из трех точек должен падать одинаковый вес для того, чтобы равновесие и координация устанавливались без чрезмерного напряжения мышц и сочленений.

К слову говоря, необходимо подчеркнуть, что не существует единственного правильного положения

стоя. Александер писал еще в 1910 году:

Вопрос не в правильной позе, а в правильной координации (т. е. в задействованных мускульных механизмах). Более того, тот, кто овладел искусством правильной координации, может произвести и перегруппировку своего тела для принятия почти любой позы Л путем адекватного управления и правильных движений дыхательного аппарата. Непрерывная перегруппировка частей тела без излишних физических напряжений наиболее плодотворна, так как она способствует хорошему здоровью и долголетию.

Положение сидя

Длительное пребывание в сидячей позе нельзя назвать полезным, но если без этого не обойтись, то время от времени необходимо вставать и двигаться. Если этого не делать, то мышцы могут зафиксироваться в сокращенном состоянии и станут нагружать сочленения и различные внутренние органы.

Подолы ступней должны контактировать с опорой, потому что рецепторы, расположенные на них, непосредственно активизируют мышцы всего тела, отвечающие за осанку. Если они дремлют, когда, например, ноги вытянуты вперед, то вы можете приобрести привычную неуклюжую позу. Это безусловно повлияет на дыхание и другие жизненно важные функции тела.

Сейчас самое время поговорить о мышцах. Тело человека содержит 650 мышц; они состоят из мышечных волокон двух видов, известных как произвольно сокращающиеся мышцы и непроизвольно сокращающиеся волокна, или мышечные волокна осанки.

Произвольно сокращающиеся мышцы. Произвольно сокращающиеся мышцы почти всегда прикреплены к костям скелета, и их задача — перемещать части тела согласно нашему желанию. Они всегда работают в паре, одна мышца сокращается, а ее двойник удлиняется, перемещая таким образом кости, к которым они прикреплены. По желанию мы можем делать самые незначительные движения; однако эти мышцы быстро устают.

Непроизвольно сокращающиеся мышцы. Напротив, мышцы осанки нельзя использовать по желанию. Они работают только по командам от многочисленных рецепторов, разбросанных по всему телу. Эти мышцы удерживают нас в вертикальном положении, ориентируясь по направлению силы земного притяжения, и наделены особой способностью никогда не уставать, поскольку должны работать длительное время.

Если тело движется нескоординированно, некоторые рецепторы не посылают импульсы и не активизируют мышцы осанки. Тогда мы вынуждены использовать для поддержки произвольно сокращающиеся мышцы и заставлять их выполнять не свойственную им работу. В результате сравнительно скоро мы начинаем чувствовать значительную усталость.

Произвольно сокращающиеся мышцы начинают, в свою очередь, сокращаться на длительное время и постепенно укорачиваются. Вот почему с возрастом люди заметно уменьшаются в росте. Те же, кто занимается на курсах Александера, могут увеличить свой рост, потому что мышцы осанки снова начинают работать, а другие мышцы имеют возможность удлиняться.

Вы можете купить также стулья, созданные хиропрактиками для уменьшения напряжения тела при сидении. Полную информацию об этих стульях можно найти в конце книги.

Ходьба

Главное, что необходимо при ходьбе, — в максимально возможной степени чувствовать окружение. Очень уж это удобно — идти по улице и думать о чем-то совершенно ином. Мы не замечаем, как это влияет на наше равновесие и координацию в целом. Дело в том, что 40 процентов всей информации, полученной посредством зрения, касаются только равновесия. Можете проверить сами: станьте на одну ногу, вторую поднимите над землей и закройте глаза. Через несколько мгновений вы начнете терять равновесие. Следовательно, если вы не будете контролировать окружение и целеустремленность ваших движений, то нарушите равновесие; это заставит многие ваши мышцы совершенно бесполезно перенапрягаться.

Рис. 10. Поднимая предмет, ребенок двигается очень легко. Обратите внимание, как хорошо уравновешено все его тело.

Если вы проследите за глазами малышей, то заметите, что они почти всегда смотрят в направлении движения. К сожалению, этого нельзя сказать о большинстве взрослых.

Как поднимать предметы

Сейчас многие знают, что предмет лучше всего поднимать, наклоняясь и сгибая колени, но это только половина дела. Другая состоит в том, что сгибаться должен и тазобедренный сустав, как это показано на рис. 10. Такой способ прекрасно сохраняет равновесие тела и превращает подъем предмета в сравнительно простое движение. Но многие все же выполняют эту задачу на прямых ногах и перегибаясь в талии. В результате вместо мощных мышц бедер, гораздо лучше приспособленных для этой работы, они используют мышцы спины. Если вы не сгибаете колени, то эти мышцы вынуждены поддерживать и поднимать вес вашего туловища, рук и головы (70 процентов всего веса тела), а также сам предмет.

Привыкнув не сгибать колени, люди нередко повреждают себе спину. Главной причиной такого поведения является желание сэкономить несколько секунд; но за это приходится слишком дорого платить.

В этой связи интересно понаблюдать за профессиональными грузчиками: они всегда используют мышцы бедер при подъеме очень тяжелых предметов.

Подъем со стула

Большинство людей тратят невероятно много энергии при выполнении этого очень простого действия, потому что пытаются встать раньше, чем вес тела переместится на ноги. Вам значительно легче будет это сделать, если вы сначала наклонитесь вперед или, если это возможно, подтянете ноги под себя.

Когда вам нужно подняться с дивана, вы затратите гораздо меньше усилий, если сначала сдвинетесь на его край.

Еще одним очень распространенным действием является упор на ноги при переводе тела в вертикальное положение. Это препятствует разгибанию ног, и они вынуждены пятикратно напрягаться для компенсации нагрузки.

Как садиться

Это действие мы всегда выполняем неправильно. Обратите внимание, как большинство из нас плюхается на стул. Как только тело начинает падать назад, в спине возникает рефлекс — рефлекс страха: голова отклоняется назад к позвоночнику, а плечи поднимаются. Этот рефлекс защищает очень чувствительную область в нижней части черепа, а поскольку это действие рефлекторно, мы не можем его сознательно контролировать. Когда такой рефлекс возникает регулярно при посадке, то с годами появляются огромные напряжения, которые обостряют проблемы шеи и спины и приводят к головным болям и мигреням. Чтобы избежать воздействия этого рефлекса, вам необходимо лишь сгибать тазобедренный сустав и колени, поддерживая тело в равновесии до момента контакта со стулом.

Наклон вперед в положении сидя

Все мы выполняем это действие, когда пишем, печатаем или едим. При наклоне вперед передняя часть туловища обычно сжимается, что в свою очередь влияет на дыхание и все внутренние органы. Очень полезно наклоняться вперед в тазобедренном суставе, это выпрямляет все тело.

Вся эта информация очень полезна для снятия напряжений, которые мы непроизвольно создаем в своем теле. Но это только вершина айсберга. Очень важно знать, как мы устроены и двигаемся в этом мире, для исправления вредных привычек, которые являются источником дискомфорта и большинства болезней. Если мы научимся перед началом движения находить время для остановки, то все больше и больше начнем понимать предупредительные сигналы нашего тела об избыточных напряжениях. Многие годы большинство из нас не воспринимало эти сигналы, вот почему постепенно

тело перестает нам служить. Наше тело очень выносливо, и только после многих и многих лет плохого обращения оно в конце концов скажет: «Я так больше не могу».

С первого взгляда кажется, что идею торможения легко осуществить, но мой опыт свидетельствует, что это не так. Оказывается, что это прямо-таки противоречит природе современного человека. С самого раннего возраста мы запрограммированы на рост нашей активности и заинтересованы лишь в получении конечного результата. Способы достижения этого результата никто ни во что не ставит, а между тем наши действия сами по себе могли бы быть творчеством. Взгляните на лебедя, сажающегося на воду, на кита, выпрыгивающего из воды, или на ребенка, играющего на берегу, — сколько красоты в их движениях!

ЦЕЛЕЗАТРАВЛЕННОСТЬ

Этим термином Александер подчеркивал алчную, ориентированную на конечный продукт натуру современного человека. Он считал нашу целезатравленность причиной всех бед цивилизации. Ярким примером является уничтожение тропических лесов, ставшее причиной возникновения парникового эффекта. Из-за кучки людей, получающих огромные прибыли, вся планета находится в опасности. Точно так же мы напрягаемся на работе, обеспечивая себе язвы желудка, боли в спине и нервные срывы — и ради чего? Только ради денег. А зачем нам деньги? Чтобы быть счастливыми. Этот образец мышления абсурден, но мы идем все тем же путем, поколение за поколением, и не учимся на своих ошибках. Среди всего живого мира человечество выделяется наличием интеллекта и здравого смысла. Но беда в том, что нам некогда остановиться, чтобы найти этим орудиям правильное применение. Однажды я видел карикатуру, которая изображала сотни мышей-леммингов, бросающихся со скалы в воду. Подпись внизу гласила: «В конце концов 2000 леммингов не могут ошибаться».

Да, Метод Александера — очень хорошее средство избавления от многих физических, эмоциональных и психических проблем, но кроме этого он заставляет пользоваться интеллектом как для своего блага, так и для блага окружающих. Развитие технологии достигло такой точки, когда мы можем разрушить все на этой планете и даже саму планету. Пришло время отказаться от психологии целезатравленности и понять, что же нам действительно нужно в этой жизни.

Д-р Питер Макдональд, президент Йоркширского филиала Британской Ассоциации Врачей, еще в 1932 году написал письмо в Британский Медицинский Журнал. В нем он сообщал, что средства контроля человека над миром — пар, взрывчатые вещества, атомная энергия и авиация — превысили способность человека мудро распоряжаться всем этим. Доказательством служит ухудшение условий жизни в сегодняшнем мире. Со временем Александер будет признан пионером в развитии сознательного контроля личности над собой. Каждая из его книг говорит об одном и том же: пока мы не научимся применять торможение в своей жизни, мы никогда не сможем использовать интеллект для того, для чего он предназначен, — помогать созиданию.

6 ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Безупречный позвоночник является самым важным фактором содержания в порядке человеческого тела и здоровья, но большинство людей в той или иной форме или степени страдают, возможно и неосознанно, от чрезмерного искривления позвоночника.

Фредерик Матиас Александер

Хотя Метод Александера не предполагает упражнений как таковых, однако существуют способы снижения напряжения мышц тела. Самый простой из них — лечь на пол, подложив книги под голову. Число книг может быть различным, и ваш преподаватель совершенно точно определит вам их количество. Если вы хотите сделать это сами, то следующий способ, хотя и не очень точный, объяснит вам общую идею.

Тетради под головой

Количество тетрадей зависит от вашего роста и степени кривизны позвоночника. Чтобы ее определить, станьте в своей обычной позе так, чтобы пятки, ягодицы и лопатки спины слегка касались стены. Попросите товарища измерить расстояние между головой и стеной и к полученному числу

добавьте один дюйм (2,54 см). Это и будет искомая высота стопки книг. Если у вас есть какие-либо сомнения, то лучше взять больше книг, чем меньше. Высота стопки может изменяться по мере постепенного снижения напряжения шеи, поэтому ежемесячно необходимо уточнять количество книг. Выбирайте книги в мягкой обложке, это обеспечивает больше комфорта.

Рис. 12. Полулежачее положение особенно полезно для уменьшения болей в спине.

Как ложиться

Ложиться на пол нужно правильно. Обопритесь на все четыре конечности и мягко перекатитесь на книги. Ваш преподаватель покажет, как это сделать с минимальными усилиями. Лежа с книгами под головой, как можно ближе придвиньте ступни к ягодицам — до появления дискомфорта, — чтобы колени были направлены в потолок. Положите обе расслабленные руки на живот в область пупка. В этой позе лучше всего лежать около двадцати минут. За это время попытайтесь прочувствовать любое напряжение в теле. Можете задавать себе следующие вопросы:

Не сгорблена ли моя спина настолько, что не по всей длине касается пола?

Не вздернуты ли мои плечи настолько, что приближаются к ушам?

Не влияет ли округленность моих плеч на полноту контакта лопаток с полом?

Не кажутся ли книги под головой слишком твердыми из-за тенденции отклонять голову назад с привычным избыточным напряжением мышц шеи?

Не чувствую ли я более плотного контакта с полом одной стороны тела по сравнению с другой?

Чувствую ли я напряжение в ногах? Не стремятся ли они отклониться внутрь или в стороны?

Ощущаю ли я избыточное давление на внешние или внутренние части стоп?

Если хотя бы на один из этих вопросов вы получите ответ «Да», не пытайтесь предпринимать шаги для исправления ситуации. Чтобы вы ни сделали, это почти всегда увеличит напряжение мышц и ухудшит ситуацию.

Согласно принципам Александера, вы должны затормозить любую немедленную реакцию на ваши ощущения и при помощи осознанного мышления попробовать снять напряжение. Другими словами, вы должны одним только мысленным усилием избавиться от любого ощущаемого напряжения.

Если спина сгорблена, думайте о ее удлинении и расширении. Через минут пять вы ощутите, что ваша спина становится ровнее, поскольку начинает лучше контактировать с полом.

Если плечи вздернуты, думайте, как отодвинуть их подальше от ушей. Очень скоро обнаружится, что так это и произошло.

Если плечи выдвинуты вперед, навстречу друг другу, думайте об удалении их друг от друга. Это позволит расширить верхнюю часть грудной клетки.

Не ощущаете ли вы твердость книг под головой? Если это так, думайте о движении головы вперед и вверх — от позвоночника. Это ослабит напряжение мышц шеи настолько, что подбородок приблизится к груди.

Если вы чувствуете, что левая или правая часть тела вдавливаются в пол больше, чем другая, думайте о том, чтобы эта сторона приподнялась над ним.

Если какая-либо нога клонится набок, отодвиньте ее в сторону. Если какая-либо нога клонится внутрь, придвиньте ее ступню ближе к другой ступне. Это ослабит напряжение в ногах. Затем думайте о направлении коленей в потолок.

Если одна из сторон ступней находится в большем контакте с полом, подумайте о том, чтобы другая сторона усилила контакт.

Не следует ожидать немедленных изменений, поскольку освобождение от мышечных напряжений происходит постепенно. Будьте терпеливы, изменения неизбежны, но природе потребуется время.

Как подниматься с пола

Пройдет около двадцати минут, и вы почувствуете себя в более расслабленном состоянии. Прежде чем встать, задержитесь на мгновение для выбора наименее напряженного способа подъема. Существует много способов, но самый удобный следующий: перевернитесь на живот, встаньте на четвереньки,

затем на колени, поставьте одну ступню перед собой и вернитесь в положение стоя. Это несколько дольше, чем просто вскочить, но зато нагрузка на все тело меньше. Такой способ подъема позволяет сохранить растянутое состояние позвоночника после лежания. Люди с хроническими заболеваниями спины обычно не могут встать другим способом.

Анатомические изменения после лежания

Позвоночник, или позвоночный столб, является главной несущей структурой тела. Он состоит из определенного числа костей (позвонков), размещенных друг над другом. Позвонки разделены хрящевыми сумками с жидкостью, так называемыми межпозвонковыми дисками. Эти диски предназначены для смягчения резких нагрузок, а также для защиты костей от трения друг о друга при движении. Когда человек начинает двигаться, диски поглощают больше жидкости: при этом увеличивается длина позвоночника.

Когда диск выпадает (выскальзывает), из-за напряжения мышц позвонки прижимаются друг к другу с такой силой, что мембраны, удерживающие жидкость в диске, могут лопнуть. Это наиболее болезненный случай.

Наш рост меняется с утра, когда мы встаем, до вечера, когда мы ложимся спать. В процессе дневной деятельности наш рост уменьшается на дюйм и даже больше. Это происходит исключительно из-за потери дисками жидкости под нагрузкой. Эти потери восстанавливаются ночью во время сна. Однако фактически 90 процентов этой жидкости восстанавливается в течение двадцати минут пребывания в горизонтальном положении. Следовательно, если нам удастся полежать в течение двадцати минут после полудня или к вечеру, то наш позвоночник удлинится и сможет поддерживать нас более эффективно в течение остальной части суток. Поэтому мы не будем так утомлены в конце дня и сохраним больше энергии для вечерних дел. Такой эффект замечен у людей из стран с жарким климатом, где практикуют сиесту; они способны работать до раннего утра без чувства усталости.

Рис. 13. Межпозвонковые диски до и после пребывания в полулежачем положении.

Дегенерация осанки с возрастом

Потеря жидкости в межпозвонковых дисках также связана с медленным уменьшением роста человека с годами.

Замечали ли вы когда-нибудь, что ваши родители или прародители вроде бы уменьшались в росте, даже тогда, когда вы уже переставали расти?

Ученый Юнгханс [Junghanns] в результате проведенных экспериментов установил, что размер межпозвонковых дисков уменьшается с возрастом человека. Это происходит исключительно благодаря возникающему с годами избыточному напряжению мышц, которое уменьшает промежутки между костями скелета не менее чем на два или даже три дюйма.

Этого можно избежать, принимая горизонтальное положение каждый день в течение двадцати минут. Вам не только удастся уменьшить или даже устранить боли в спине, но и сохранить форму дисков позвоночника в течение длительного времени. Это позволит двигаться с большей легкостью, избегая перенапряжения всего тела.

ПРИСЕДАНИЕ

Многие упражнения придумываются для тренировки определенной группы мышц — в ущерб другим группам. Однако обычное приседание нагружает большинство мышц тела и прекрасно помогает поддерживать их в равновесии. Дети делают это совершенно естественно, и во многих развивающихся странах подобное практикуется до преклонного возраста. Мы же из-за многих часов, проведенных сидя, не можем ни присесть, ни даже просто сесть, не рискуя упасть.

Если вы хотите узнать, как правильно приседать, наблюдайте за одним или несколькими детьми — они делают это постоянно.

Когда вы в первый раз начнете приседать, не переусердствуйте. Начните с небольших приседаний, немного сгибая колени и тазобедренные суставы. Как только ваши ноги включатся в работу, начните приседать глубже и глубже. Вначале очень легко перестараться, поэтому будьте к себе

снисходительны.

Со временем введите это в повседневную жизнь — например, когда достаете молоко из холодильника или утром забираете почту. Сначала это будет казаться необычным, однако через несколько недель все станет на свои места, и тогда уже ваш прежний образ жизни покажется странным.

ГЛАЗА

Глаза играют важную роль в поддержании равновесия тела и должны воспринимать как можно больше информации из окружающего мира. Полнее используйте свое периферическое зрение при перемещении с места на место.

БЛУЖДАЮЩИЙ УМ

Александр был убежден, что причиной многих наших напряжений является недостаток интереса к настоящему. Он называл это состояние «привычкой блуждающего ума». Очень многие тратят большую часть жизни на размышления о том, что будет или что уже было. Это, естественно, отвлекает нас от настоящего. Поскольку глаза и зрение являются важным средством поддержания равновесия, то если вместо отслеживания текущих событий, двигаясь или стоя на месте, мы начинаем размышлять о будущем или о прошлом, это отрицательно влияет на равновесие всего тела.

Приблизительно 90 процентов времени мы думаем о чем угодно, но не о текущих событиях. Иногда мы с какой-то целью поднимаемся по ступенькам лестницы, но наверху оказывается, что мы не помним цели прихода. Многие люди проскакивают мимо места назначения, так как их голова думает о чем угодно, но только не о месте назначения. Вам не приходилось класть что-либо ценное в «заветное место», а затем забывать, куда именно? Уверен, что ответ будет утвердительным. Это случается потому, что в момент выполнения действия вы думали о другом.

Чаще всего после аварии водители утверждают, что даже не видели пострадавшего. Это происходит потому, что хотя они и смотрят на дорогу, но на самом деле по-настоящему не видят, что там находится.

Следовательно, привычка нашего разума блуждать очень опасна, расточительна и неудобна.

Во время занятий я иногда чувствую, как нарастает напряжение мышц, ответственных за равновесие, когда ученик или ученица начинает терять контроль над окружением в результате перехода мышления в блуждающий режим. Уход из настоящего делает человека несчастной жертвой беспокойства и тревог современной жизни, потому что мы позволяем разуму задерживаться в прошлом, которое нельзя изменить, или в будущем, которое еще не наступило.

В НАСТОЯЩЕМ

В детском возрасте мы, подобно животным, переживаем каждое мгновение жизни. Однако очень скоро общество заставляет нас в поисках счастья заглядывать в будущее. Хорошим примером является Рождество: за два месяца до него магазины начинают заполняться вещами, которые явно заставляют нас жить днем отдаленного будущего. Многие с радостью ожидают этого праздника, а после его окончания заявляют: «Как хорошо, что он закончился». Характерно, что люди кончают жизнь самоубийством именно во время рождественских праздников чаще, чем в любое другое время. Во многих случаях это происходит из-за большого разочарования: если ты несчастлив в Рождество, то когда же можно быть счастливым вообще?

А что происходит на самом деле в рождественские дни? Растет объем рекламы по телевизору, на этот раз о далеких экзотических странах, где вы можете загорать под солнцем и быть якобы действительно счастливыми!

Это пример только одной из многих ситуаций, заставляющих нас думать о прошлом или будущем — но никогда о настоящем. Не отрицаю, о будущем думать нужно, я с этим полностью согласен, однако большинство наших мечтаний не стоит выведенного яйца. Мы и не собираемся об этом думать, просто наш разум порождает эти мысли бесконтрольно.

Мы начинаем терять контроль над нашим разумом так же, как теряем контроль над напряжением мышц.

Метод Александра является способом управления нашим сознательным мышлением для пребывания

преимущественно в настоящем. В этом случае мы имеем возможность жить в согласии с природой и улучшать восприятие вещей окружающего мира. Это автоматически сделает нас более счастливыми, довольными и умиротворенными.

ПРОФИЛАКТИКА ЛУЧШЕ ЛЕЧЕНИЯ

Метод Александра представляет собой медленный процесс исследования всех областей нашей жизни для выявления отклонений от нормы. Исправляя свои ошибки на ранней стадии, до появления симптомов, мы можем предотвратить большинство наших бед.

Однако применение Метода изо дня в день может легко вызвать раздражение, даже если нам покажут, что делать, и мы будем знать о неадекватности наших обычных сенсорных ощущений. Это раздражение может порождать напряжение и делать выполнение упражнений бессмысленным. Но если вы проявите терпение, то постепенно начнете замечать, как меняется образ ваших действий. Движения станут более эффективными, такими, какими они должны быть на самом деле.

Мы применяем принцип профилактики в разных сферах жизни, регулярно посещаем зубного врача даже тогда, когда зубы не болят, устанавливаем противопожарную и охранную сигнализацию. Большинство из нас регулярно заезжает на станцию технической помощи для осмотра автомобиля во избежание поломок, а в промышленности существует много правил и инструкций для предотвращения несчастных случаев. Но до сих пор мы не применяем эти разумные принципы к собственному телу. Минимум предусмотрительности нередко может избавить нас от сильной боли или дискомфорта. Многие страдают, например, от болей в спине; этого можно почти всегда избежать, если делать паузы перед движением — для размышления.

Если бы Метод Александра преподавался в школах, страна смогла бы экономить тысячи миллионов фунтов ежегодно на содержании Национальной службы здравоохранения и избавить миллионы людей от нищеты. Ведь страдают не только больные, но и их родственники и друзья.

Рис. 14. Мы многие годы сутулимся при выполнении школьных заданий, а это серьезно влияет на нашу осанку и дыхание.

Постоянно растущие затраты на здравоохранение свидетельствуют о необходимости переосмысления принципов работы самой системы. Это необходимо сделать на всех уровнях здравоохранения, включая страховые компании, если они хотят сохранить себе право на будущее. Сейчас также подходящее время предоставить большую свободу действий и предприимчивости самому населению — ведь, в конце концов, это ваше тело страдает. В этом смысле настоятельно необходимо давать людям такое общее образование, чтобы они получали значительно больше знаний об основах здоровья и причинах болезней.

С моей точки зрения, лучшего способа переучивания, чем Метод Александра, просто нет.

ПОМОЩЬ САМОМУ СЕБЕ

Вы сэкономите массу времени и усилий, если посетите курс лекций под руководством квалифицированного преподавателя (вся необходимая информация приведена в следующей главе). Большинство из нас страдает от нарушений восприятия или, как говорил Александр, «испорченной кинестезии». Без профессиональной помощи мы можем очень легко ухудшить ситуацию.

Преподаватели не только лучше подготовлены, они также более объективны при определении причин недомогания.

Мы же, напротив, пытаемся исправить ситуацию при помощи дополнительных мускульных усилий, так как неизменно уверены, что ощущения нас не подводят. Именно через это прошел и Александр, вот почему ему понадобилось так много времени, чтобы определить причину осложнений с голосом. Хочу подчеркнуть, что, когда ваш преподаватель говорит о «ненадежности ощущений», он имеет в виду сенсорные ощущения, а не эмоции или интуицию (раньше это приводило в смущение многих). Основная проблема при самостоятельном изучении Метода заключается в том, что мы не знаем, как начать. Со мной произошло то же самое, и даже сейчас я периодически посещаю одно или два занятия, чтобы убедиться, что опять не обзавелся вредными привычками.

ДРУГИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Существует всего несколько упражнений, при выполнении которых организм не испытывает чрезмерной нагрузки; перегрузка возникает из-за привычки постоянно напрягать мышцы и от недостатка координации. Даже статические упражнения, такие, какие предлагает йога, могут вызывать огромные нагрузки в теле, если их выполнять без предварительного знакомства с правилами выполнения движений и с явлением ложного сенсорного восприятия. Приехавший из Индии в Англию знаменитый учитель Хатха-йоги после посещения многих школ йоги спрашивал у инструкторов, почему они не учат учеников равновесным и координированным способам сидеть, стоять и ходить, прежде чем обучать их более сложным позам.

Ходьба, бег и плавание — наилучшие упражнения для закрепления правильных способов владения своим телом.

7 ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ

Пока человек не принял решение, его одолевают сомнения, желание повернуть обратно; инициатива и созидательные способности парализованы. Существует одна простая истина, игнорирование которой погубило бесчисленное количество идей и блестящих намерений: как только вы приняли решение, Промысел Божий становится на вашу сторону. На помощь вам приходит даже невозможное. Ваше решение порождает целый поток непредвиденных событий, идущих вам на пользу, происходят самые неожиданные вещи, вы получаете такую материальную поддержку, о которой ни один человек не смеет даже мечтать. Вы сможете все, чего захотите, только начните. Смелость порождает гениальность, силу и волшебство. Начинайте немедленно.

Гете

Существуют три пути для более глубокого ознакомления с Методом Александра:

Чтение дополнительной литературы.

Посещение уроков по освоению Метода.

Посещение курсов, семинаров или кружков.

ЧТЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Сегодня в продаже можно найти несколько хороших книг, включая четыре книги самого Александра.

Перечень этой литературы при веден в конце книги.

УРОКИ ПО МЕТОДУ АЛЕКСАНДЕРА

Все, кто хочет получить максимальную пользу от уроков по Методу Александра, должны пройти курс индивидуального обучения с квалифицированным преподавателем. Число уроков зависит от личности ученика и уровня его внутреннего равновесия и координированности. Если ваше тело не в порядке, потребуется от двадцати до тридцати занятий.

Продолжительность урока зависит от преподавателя и колеблется от полчаса до часа.

Стоимость

Стоимость зависит от места вашего проживания и опыта преподавателя. Минимальная стоимость урока 15 фунтов стерлингов, максимальная — 30 фунтов стерлингов. Если вы не можете позволить себе такие расходы, обсудите этот вопрос с преподавателем, и он сделает все, чтобы помочь вам.

Сначала стоимость уроков покажется слишком высокой, но общая сумма не превышает расходов многих людей в течение выходных дней. Все, что вы усвоите на уроках, останется с вами на всю жизнь.

Выбор преподавателя

Отправьте конверт с маркой и обратным адресом в Общество преподавателей Метода Александра, и вам вышлют список преподавателей вашего региона. Все преподаватели имеют приблизительно одинаковую подготовку, но стиль и индивидуальные особенности могут значительно различаться. Пользуйтесь по возможности рекомендациями либо посетите по одному занятию у трех или четырех преподавателей. Процесс обучения будет более плодотворным, если вы найдете с преподавателем общий язык.

Первый урок

Во время первой встречи сообщите как можно больше о том, что побудило вас принять решение посещать уроки. Если вы испытываете боль (что характерно для многих), толково объясните преподавателю, где болит и в каком положении. Сообщите также, когда возникла эта проблема. Если у вас есть какие-либо результаты рентгеновских исследований, захватите их с собой. Хотя Метод не ориентирован на отдельные симптомы, это поможет преподавателю узнать подробности, которые укажут на источник неправильного управления телом. Будьте максимально расслабленными —это первый шаг в направлении исцеления, и он придаст вам бодрости.

Одежда

Целесообразно надевать свободную и удобную одежду, хотя, если у вас занятия сразу после работы, это требование трудно выполнить; но оно и не является обязательным. Вам ничего не придется снимать, кроме обуви.

Первые шесть уроков

Судя по моему опыту (и опыту многих других преподавателей), несколько первых уроков могут привести вас в замешательство. Преподаватель попросит вас лечь на стол или сесть на стул и начнет осторожно двигать вашу голову и конечности. В это время он (или она) пытается определить места фиксации напряжений в вашем теле. Когда обнаруживаются перенапряженные мышцы, то вас просят «позволить напряжению уйти».

Сначала может оказаться, что вы не понимаете, о чем вас просят, поскольку большинство не подозревает о существовании у себя таких напряжений. Пройдет несколько уроков, и вы постепенно начнете понимать смысл услышанного. Но даже после этого вам тяжело будет расслабить напряженные мышцы, поскольку привычка к сокращению очень глубоко укореняется.

Шаг за шагом вы начнете устранять все ненужные напряжения, хранившиеся в течение многих лет.

Последующие уроки

После того как вы научитесь устранять напряжения мышц, которые стали короче в результате многолетней привычки, преподаватель предложит вам выполнить несколько обычных ежедневных действий, чтобы определить, почему именно эти мышцы перенапрягаются. Вам придется наново учиться ходить, стоять, сидеть и нагибаться. Сначала новые способы выполнения этих действий покажутся очень странными, потому что мы привыкли двигаться каждый по-своему. Предоставленные самим себе, мы не могли бы и подумать делать то, что не ощущаем правильным. Скоро новый способ движения уже не будет казаться таким странным, и порой мы не сможем себе объяснить, почему в течение стольких лет двигались так неуклюже и не понимали этого.

Первые результаты уроков

Уже после первых занятий вы можете почувствовать необычное облегчение. Ваши движения могут стать такими легкими, что у многих возникает ощущение полета в воздухе или прогулок при луне. Это результат снятия мышечных напряжений; земное притяжение начинает по-иному воздействовать на тело, и телом легче управлять. Сначала это ощущение длится не более получаса, но по мере увеличения числа уроков эти ощущения легкости, равновесия и общей свободы всего тела длятся все дольше и дольше. Поэтому многие ежедневные обязанности человек выполняет с гораздо меньшими усилиями.

После нескольких первых уроков важно не впадать в эйфорию и не спешить, так как это может мешать работе преподавателя и процесс пойдет медленнее. Перед занятием не следует есть тяжелую пищу. Физические перемены. На следующий день вы можете почувствовать напряжения в некоторых мышцах или боль там, где раньше все было в порядке. Не беспокойтесь! Это совершенно нормально, ведь в теле под воздействием Метода происходят физиологические изменения. Не все их ощущают, но они всегда происходят. Я помню, как после одного урока я начал ощущать на себе бандаж, мешавший поворачивать голову (подобный носят после тяжелых травм шеи). Я, конечно, мог вращать головой; просто я только что начал понимать, что раньше постоянно держал голову с избыточным

напряжением.

Поскольку мышцы удлиняются, вы можете чувствовать боль. Это напоминает боль роста, которую мы испытывали в детстве и которая так же быстро проходит.

Эмоциональные перемены. Кроме физических, вы можете почувствовать также изменения психические и эмоциональные. Время от времени уроки Александра возвращают нас к эмоциональным ощущениям детства — ярости, печали, радости или счастья. Александр был убежден, что всякий жизненный опыт превращается в мышечное напряжение; при его снятии можно обнаружить психологическое напряжение, являющееся причиной некоторых физических болезней. При малейших изменениях физического, психического или эмоционального состояния обязательно сообщите об этом преподавателю, и он, разобравшись в чем дело, даст соответствующие указания, так что скоро все пройдет.

Отдаленные результаты уроков Александра

Отдаленные результаты могут быть очень различными в зависимости от личности ученика. Если вас беспокоит что-то конкретное, не следует ожидать немедленного выздоровления. Чаще всего боль в течение недель постепенно ослабевает, пока однажды вы не проснетесь и не обнаружите, что ее нет и в помине.

В случае таких периодически повторяющихся болезней, как мигрень или астма, приступы постепенно случаются реже; их интенсивность также падает.

Другие физические проблемы, такие, как неуклюжесть или плохая осанка, постепенно устраняются. Изменения в организме происходят ступенчато, иногда будут периоды, когда вам будет казаться, что вы делаете три шага вперед и два назад. Не беспокойтесь, это происходит с каждым.

Основные перемены будут заметны со временем при мысленном возврате в исходную точку, поэтому полезно фотографироваться до и после цикла занятий. Это позволит заметить реальные изменения.

Изменения формы. Иногда случается, что у учеников в процессе обучения увеличиваются рост и размеры тела, поэтому до конца занятий не стоит покупать новую обувь или платье. У многих из нас невероятно искажена осанка, поэтому после снятия напряжений изменения могут бросаться в глаза. Обычно рост учеников увеличивается не менее чем на полтора дюйма; при этом кажется, что они похудели. Это происходит потому, что большинство из нас «приседают» в тазобедренном суставе настолько, что после удлинения туловища происходит перераспределение жировых тканей и ученики выглядят выше и стройнее.

Миролюбие. Такие психологические расстройства, как тревога, депрессия и бессонница, также поддаются излечению, поскольку освобождение тела от всех стрессов и напряжений безусловно влияет на интеллектуальные способности. Даже если эти проблемы вас не волнуют, после уроков Александра вы будете воспринимать жизнь с гораздо меньшей раздражительностью и тревогой. Я часто слышал такие слова: «С тех пор как мой муж стал посещать уроки Александра, с ним стало гораздо приятнее жить».

Большинство учеников обретают возросшее чувство внутреннего успокоения — то, чего так не хватает в наше время.

Помните, что даже если у вас ничего не болит, то все равно курс занятий принесет вам пользу, поскольку впоследствии позволит избежать многих болей и неприятных ощущений. Это один из самых ценных страховых полисов, когда-либо вами приобретенных.

Периодичность занятий

Этот вопрос следует обсудить на первом уроке. Чаще всего преподаватель предлагает вам заниматься два раза в неделю в течение двух или трех недель, а затем раз в неделю в течение последующего периода, который определяется для каждого ученика индивидуально. Убедившись, что вы овладели основными принципами Метода Александра — торможением и директированием, — он может посоветовать вам посещать занятия раз в две недели, а затем один раз в месяц.

После завершения начального курса рекомендуется время от времени посещать занятия, чтобы

освежать приобретенные навыки и убедиться в отсутствии новых неосознаваемых вредных привычек.

Индивидуальные требования

Если вы хотите добиться успеха в определенных видах деятельности, сообщите, пожалуйста, об этом преподавателю во время первого с ним контакта. Одни преподаватели специализируются в области спорта, другие играют на музыкальных инструментах, таких, как, например, флейта или скрипка, поэтому они могли сталкиваться с проблемами, подобными вашим. Например, Пол Коллинз, житель Сомерсета, является преподавателем Метода и специализируется в области бега, при этом он установил десять мировых рекордов для ветеранов. Он, естественно, был бы идеальным преподавателем для спортсменов, у которых в этом отношении есть проблемы.

ПЕРЕМЕНЫ

Однажды Александер сказал, что люди хотели бы изменить себя и в то же время остаться теми же. Он имел в виду, что многие хотели бы избавиться от отдельных проблем или лучше узнать себя, но при этом не хотят менять способы движения и особенно психологическое отношение к жизни.

Большинство наших знаний мы приобрели в детстве вместе с невежеством и предрассудками того времени; все это с возрастом все больше и больше закрепляется в нашей голове.

Чтобы понять свои ошибки, мы должны посещать уроки с открытым разумом и смирением. Если вы способны сказать себе «Я не знаю», следовательно, вы сможете быстрее освоить Метод. Некоторые люди медленно осваивают Метод потому, что он оказывается гораздо проще, чем они предполагали.

КУРСЫ, СЕМИНАРЫ, ПРАКТИКУМЫ

Мой опыт свидетельствует, что эти формы являются экономичным и удобным способом изучения Метода, особенно на начальных стадиях. В настоящее время в выходные дни я провожу недельные курсы и практикумы по всей Европе. Они не заменяют индивидуальных занятий, но имеют одно преимущество: когда коллега демонстрирует основные приемы Метода, они значительно легче воспринимаются остальными членами группы.

Конкретную информацию о занятиях или практикумах по Методу Александера можно получить у вашего местного преподавателя, из местной газеты или объявлений в библиотеке. Если вы работаете в коллективе или коммерческой фирме и вам нужна информация о практикумах и семинарах на Британских островах или за рубежом, напишите мне по адресу:

Richard Brennan MSTAT

The Alexander Technique Centre

Southsea

Hants

ENGLAND

Я был бы более чем счастлив получить приглашение провести практикумы или беседы на эту тему.

Должен подчеркнуть, что если вы страдаете от сильной боли, то вам больше подойдут индивидуальные занятия.

КВАЛИФИКАЦИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

При первом знакомстве с преподавателем Метода Александера убедитесь, что он закончил курс подготовки преподавателей, рекомендованный Обществом преподавателей Метода Александера (STAT). Квалифицированного преподавателя готовят в колледже в течение трех лет при нагрузке двадцать часов в неделю и наличии домашних заданий. Занятия в основном практические, кроме того, студентов знакомят с основами анатомии и физиологии. Все преподаватели, включенные в списки STAT, имеют высокую квалификацию.

КАК ПОЛУЧИТЬ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Прежде чем принять решение о приобретении квалификации преподавателя, необходимо знать следующее:

Для зачисления в большинство колледжей необходимо в течение года посещать занятия.

Существует ограниченное число правительственных грантов для оплаты проживания и обучения.

Стоимость обучения одного студента составляет от 9000 до 15000 фунтов стерлингов ежегодно в

течение трех лет, плата вносится в начале каждого учебного года.

Обучение начинается обычно в сентябре, хотя иногда занятия начинаются и после Рождества, и после Пасхи.

В большинстве колледжей существует по меньшей мере годовая очередь на поступление.

Обучение специальности преподавателя требует физических, умственных и эмоциональных усилий. В любом случае это не простое дело, и вы должны быть уверены, что действительно этого хотите.

Большинство колледжей приглашают потенциальных студентов посетить одно или два занятия в качестве наблюдателей. Адреса колледжей можно найти в разделе полезных адресов.

СТУЛЬЯ

Часто боли в спине могут возникать из-за пользования стульями неправильной конструкции. До недавнего времени японцы почти не страдали болями в спине; сегодня эта проблема встречается гораздо чаще. Это происходит, вероятно, из-за того, что в их обиход стали проникать стулья западного типа.

Недавно я направил письма производителям автомобилей всего мира с предложениями по совершенствованию конструкции автомобильных кресел. Подробности моего предложения никого не заинтересовали! Те, кто ответил, заявили, что они вполне довольны существующей конструкцией. К сожалению, так не считают многие миллионы людей, у которых после непродолжительного управления автомобилем начинает болеть спина.

Однако сегодня можно приобрести несколько видов стульев, которые улучшают осанку тех, кто пользуется ими. Лучшие из них сконструированы и производятся Джоном Горманом, который в течение многих лет активно интересуется Методом Александера. Он инженер и начал изучать позвоночник из-за болей в спине. Исследование проблемы с технической стороны привело к идеям, очень близким к идеям Александера об осанке и сидячих позах.

Одна из его первых конструкций 1984 года — «Простой рабочий стул» — обеспечила комфорт тысячам людей. В двух своих книгах на эту тему он говорит о большом значении «правильной привычки сидеть» для обретения здорового позвоночника и тела; его взгляды близки к воззрениям Александера. Сейчас м-р Горман обучается специальности хиропрактика.

Основной конструктивной особенностью его стульев является размещение коленей ниже уровня таза, что резко противоречит традиционным принципам конструирования большинства стульев.

Привычная конструкция создает высокие напряжения в позвоночнике, мышцах спины и многих внутренних органах. Те, кому приходится сидеть в течение длительного времени (например, в школе), вынуждены напрягать многие мышцы тела, чтобы сидеть прямо. Это, в свою очередь, удерживает в напряженном состоянии органы, кости и в конечном счете все тело.

Вышеупомянутый стул позволяет позвоночнику и мышцам осанки поддерживать и уравнивать тело естественным образом. Вы легко можете почувствовать разницу, положив телефонный справочник под задние ножки простой кухонной табуретки. Сначала ощущения могут показаться странными, но через несколько минут вы оцените комфорт нового положения. Высота и угол наклона стульев Гормана можно регулировать индивидуально.

Информация об этих стульях доступна по адресу:

John Gorman
Pelvic Posture Ltd
Oaklands
New Mill Lane
Eversley
Hampshire RG27 0RA

Определенный интерес представляют также уравнивающие стулья. Положительным качеством является их способность создавать наклон вперед, но они имеют недостаток: в результате размещения коленей на подушечке ступни ног и их рецепторы теряют контакт с опорой. Уравнивающие стулья лучше традиционных, но уступают стульям Гормана.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Джордж Оруэлл однажды сказал, что к сорока годам мы получаем то лицо, которое заслуживаем. Вероятно, то же самое можно сказать и о нашем теле. Если для того, чтобы двигаться, мы превышаем необходимые усилия в пять раз, то нечего удивляться, что через некоторое время нам останется только развалиться на части. В этой жизни нам дано лишь одно тело, поэтому стоит подумать о будущем.

Надеюсь, что вы получили удовольствие от этой книги и находите ее полезной. Она написана как доступное введение в Метод Александера, и я тешу себя надеждой, что она разбудила у вас жажду дополнительной информации. На нескольких последующих страницах указаны филиалы Общества по изучению Метода Александера во всем мире, где вы можете получить информацию о преподавателях вашего региона. Там же указаны колледжи для подготовки преподавателей и книги для дополнительного чтения.

Итак, я желаю вам счастливой и здоровой жизни и не приношу извинений за повторное цитирование слов Гете:

Пока человек не принял решение, его одолевают сомнения, желание повернуть обратно; инициатива и созидательные способности парализованы. Существует одна простая истина, игнорирование которой погубило бесчисленное количество идей и блестящих намерений: как только вы приняли решение, Промысел Божий становится на вашу сторону. На помощь вам приходит даже невозможное. Ваше решение порождает целый поток непредвиденных событий, идущих вам на пользу, происходят самые неожиданные вещи, вы получаете такую материальную поддержку, о которой ни один человек не смеет даже мечтать. Вы сможете все, чего захотите, только начните. Смелость порождает гениальность, силу и волшебство. Начинайте немедленно.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Alexander, F.M. Constructive Conscious Control, Gollancz, 1987.

Man's Supreme Inheritance, Centreline Press, 1988.

The Use of the Self, Gollancz, 1985.

The Universal Constant in Living, Centreline Press, 1986.

These books are of great value; however, they are not easy to read. You may need a dictionary to decipher some of the sentences.

Barlow, W. The Alexander Principle, Gollancz, 1973.

Wilfred Barlow was a specialist in the NHS as well as being a teacher of the Technique. This is an interesting book with an emphasis on the medical aspects of the Technique.

Brennan, R. The Alexander Technique Manual, Little Brown, 1966.

Brennan, R. The Alexander Technique Workbook, Element, 1992.

Gelb, M. Body Learning, Aurum Press, 1981.

An excellent follow-up title to any of the introductory books.

Macdonald, P. The Alexander Technique as I See It, Rahula Books, 1989.

A collection of some interesting note-book jottings, of special interest to those already involved in the Technique. Patrick Macdonald was one of the most experienced teachers, having been trained by Alexander himself.

Stevens, C. Alexander Technique, Optima, 1987.

This is an easy-to-read book for people who know very little, or nothing, about the Technique.

Westfeldt, L. F. Matthias Alexander: The Man and His Work, Centreline Press, 1986-

This is the autobiography of a polio victim who overcame her difficulty in walking and then trained as an Alexander teacher. A very readable book which is quite moving at times.

Издательство "СОФИЯ" заинтересовано в творческом сотрудничестве с авторами, переводчиками, центрами: астрологическими, оккультными,

эзотерическими; с частными лицами, а также с реализаторами книг.
Телефон в Киеве: (044) 294-90-87
Пункт розничной продажи: Инженерный переулок, 4Б, магазин «Обрій»
тел. 290-04-12
E-mail: SophyaInfo@sophyaJdev.ua
Москва, 109125, Москва, Новоспасский пер. 3/1,
телефон (095) 912-02-71
В России наши книги можно заказать по адресу:
113054 Москва, а/я 35, «Книга — почтой»,
телефон (095) 230-37-66, «Пост-пресс»
Для получения полного каталога книг фирмы «София»
(с краткими аннотациями) обращаться по адресу:
по Украине: 252030, Киев, а/я 370/3
в России: 109125, Москва, а/я 15
(конверт с обратным адресом обязателен)
Корректурa
Е. Введенская
Е. Ладикова-Роева
Т. Зенова
Оригинал-макет
Т. Ткаченко
ЛР № 064633 от 13.06.96
Подписано к печати 3.06.97 г. Формат 60х90/16.
Бумага офсетная №1. Гарнитура «Миньон». Усл. печ. лист. 7,00
Усл. краск.-отт. 7,00 Уч.-изд. лис. 8,40. Зак. 2048
Цена договорная. Тираж 10000
Издательство «София»,
252055, Украина, Киев-55, ул. Полковника Потехина, 2,
109125, Россия, Москва-125, а/я 15.
Отпечатано в Производственно-издательском комбинате ВИНТИ
140010, Люберцы, Октябрьский проспект, 403

Специально для HYPERLINK "<https://www.koob.ru/>" www.koob.ru
Шекспир, «Гамлет», пер. М. Лозинского.

