

ТЕЛЕСНОЕ ОСОЗНАНИЕ



Психофизические
упражнения

Роберт Мастерс

доктор философии,
автор книги «НЕЙРОРЕЧЬ»

ТЕЛЕСНОЕ ОСОЗНАНИЕ

Психофизические упражнения

Роберт Мастерс

Содержание

Посвящение.....	4
Благодарности.....	5
Вступление.....	6
Введение.....	7
Часть 1. Пути к пробуждению.....	13
Психофизический подход.....	13
Пользование собой.....	25
Формирование и изменение человека.....	37
Ум, мозг и тело.....	42
Знакомство с собой.....	50
Как делать упражнения.....	59
Часть 2. Упражнения, возрождающие тело, душу и индивидуальность.....	64
Улучшаем движения головы, шеи и глаз.....	64
Повышаем подвижность плеч.....	70
Увеличиваем подвижность рук.....	77
Совершенствуем одну сторону тела для переобучения всего тела.....	82
Избавляемся от напряжений в языке.....	88
Действительные движения в субъективной реальности.....	93
Феномен нейроречи.....	100
Применение метода в пожилом возрасте.....	108
Указания для следующих упражнений.....	113
Левый мозг, правый мозг.....	114
Стимуляция нервной системы.....	121
Звуковые вибрации в теле (часть первая).....	126
Звуковые вибрации (часть вторая): своя песня.....	131
Использование слов и образов для изменения тела.....	134
Изменение тела эмоциями.....	139
Другие приложения метода.....	147
Снятие блокировок.....	152
Движение-музыка-медитация.....	159
Техника освобождения.....	162
Заключение.....	165
Библиография.....	167

Посвящение

*Посвящаю эту книгу своему уважаемому другу доктору Моше
Фельденкрайсу, проложившему тропу сквозь джунгли разума*

Благодарности

Появлению этой книги и моему постижению того, что в ней зафиксировано, содействовали многие.

Главный вклад принадлежит Моше Фельденкрайсу, упомянутому и в посвящении, и во введении.

Доктор Уилфред Барлоу и Марджори Барлоу из Института Александра* в Лондоне уделили мне не одну неделю своего времени, чтобы продемонстрировать психофизические методы Александра и обсудить свою работу, включая тренинг учителей.

Несколько лет я посвятил практике йоги, в том числе вместе со Свами Карманандой**.

Доктор Маргарет Мид, работавшая вместе со мной, сделала множество полезных замечаний и предложила ряд выразительных описаний движений, осанки и нюансов владения телом, характерных для разных культур.

С Пэком Сабёром, мастером индонезийского боевого искусства пенчак-силат, у меня состоялась полезная дискуссия о взаимодействии ума и тела с точки зрения и Востока, и Запада.

Майкл Кэрриер (черный пояс по кунг-фу) также помог мне сравнить мой подход с подходом, принятым в боевых искусствах.

Лиллемор Джонсен из Норвегии познакомила меня с собственными уникальными разработками психофизических методов, особенно в применении к психотерапии.

Неутомимый помощник Моше Фельденкрайса Кольман Корентайер, Посвященный, помогал мне во многих важных направлениях этих исследований.

Илана Рубенфелд, сформулировавшая собственный синтетический *Гештальт-Александр-Фельденкрайс-метод*, прочла рукопись книги и сделала множество полезных замечаний.

Кроме того, за прошедшие годы мне довелось работать с тысячами и тысячами испытуемых, пациентов и студентов. Наблюдая за ними, я научился столь многому, что описать это в одной книге невозможно.

И наконец, спасибо моему старому английскому мастиффу Титану. Когда ему потребовалась помощь, мне пришлось изучить мышцы и кости в таких подробностях, каких, кажется, не знают и ветеринары, что пролило определенный свет и на проблемы людей.

* Александр Ф. М. (1869-1955) – первооткрыватель и исследователь психофизического метода, названного его именем. (Здесь и далее примечания переводчика)

** Свами Кармананда – известный автор книг, посвященных йоге.

Вступление

Присущая этой важной и в высшей степени оригинальной книге ясность изложения, а также принцип описания представленных в ней упражнений – от простого к более сложному – могут создать у читателя превратное впечатление, будто переобучение – вещь элементарная.

Однако при более глубоком прочтении книги становятся очевидными оригинальность ее содержания, широта подхода и эрудиция автора.

Переобучение часто понимают как углубление и совершенствование уже имеющихся навыков. Однако в данном случае автор предлагает нечто гораздо более важное. Он показывает читателям, как обучиться приемам и подходам, которым их почти наверняка никто и никогда не обучал.

Автор заставляет читателей сделать шаг вперед, сойти с места, на котором они когда-то остановились – конечно, речь идет о психологии, а не об академическом знании. Это совершенно новый тип самообразования. Вы просто возобновляете свой личностный рост с той точки, где когда-то капитулировали перед грубой, исполненной несообразных случайностей жизнью.

Для многих чтение этой книги станет *настоящим* обучением. Иными словами, она может дать вам гораздо больше, чем предполагает ее название.

Я уверен, что такое обучение выведет читателя на новый виток личностного роста и предоставит в его распоряжение множество новых возможностей. Мне остается пожелать вам успеха в этом далеко не легком деле.

Моше Фельденкрайс

Введение

Роберт Мастерс

«*GNOTHI SEAUTON*» – познай самого себя.
Изречение Дельфийского оракула

Зачем познавать себя? Затем, что иначе ошибки в восприятии и понимании неизбежны. А ведь их и так всегда хватает, ибо любое знание несовершенно. Постепенно познавая себя, мы все лучше понимаем других. И, что еще важнее, это позволяет нам постигать суть вещей и пределы своих возможностей.

Человек с давних времен стремился познать себя. Однако сегодня достичь этой цели еще труднее, чем прежде, из-за того, что люди разобщены и отчуждены от природы.

Довольно часто в основе убеждения в необходимости самопознания лежит вера в то, что чем многограннее индивидуум, тем более оптимальна создаваемая им социальная организация – нация, общество, культура. Однако все попытки претворить это убеждение в жизнь неизменно оказывались неудачными, поскольку политические идеологии, образовательные системы и массовые религии всегда и везде пытаются навязать людям свои частные интересы и методы; они стоят на пути у естественного стремления индивидуума отыскать и как можно более полно реализовать свои собственные уникальные возможности.

Только реализовавшие себя индивиды имеют шанс создать удачную социальную организацию. Однако историческая трагедия заключается в том, что самореализация индивидуума во все времена тормозилась невежественными и опрометчивым определениями того, каким *должен* быть человек. Увы, можно только попытаться представить себе, что представляли бы собой люди, овладей они всеми своими возможностями. Факт остается фактом: у нас нет подобных примеров.

За тысячи лет в различных обществах и культурах, придерживавшихся самых разных взглядов на то, что такое человек и каким он должен быть, прожиты миллиарды жизней. Изобретены бесчисленные методы исследования и полной реализации человеческого потенциала. Но, как убедительно и беспристрастно доказывает данная книга, несмотря на все подобные усилия, то, что мы сами тормозим свое самопознание и к каким ужасным последствиям это приводит, так и осталось непонятым. (Из об-

щей совокупности систем, не способных к осознанию очевидного, я частично исключаю разнообразные психодуховные и другие эзотерические практики, требующие, однако, таких степеней посвящения, что следовать им в обстоятельствах, обычных для большей части человечества, практически невозможно.)

Наша неутолимая потребность в самопознании имеет смысл, только если мы согласимся с тем, о чем философы и духовные наставники твердят, по крайней мере, со времен Древнего Египта и греческой цивилизации, а именно: *человек спит*. Что бы там ни говорили, наше обычное состояние гораздо больше напоминает сомнамбулизм, чем полное бодрствование, отблески которого нам удастся уловить лишь случайно. Эта книга поможет читателю убедиться в истинности данного утверждения при условии, что он будет выполнять описанные здесь упражнения, соблюдая все инструкции.

Читателю предложены наиболее действенные инструменты саморазвития из всех, когда-либо бывших доступными человеку. Они позволяют достичь подлинного осознания своего тела. Опираясь на многолетние исследования, могу сказать – это лучшее из того, что есть за пределами эзотерических дисциплин, требующих немислимых усилий и жертв.

Область приложения этих инструментов весьма разнообразна. Например, философ и педагог Джон Ду* не уставал повторять, что нейронное и сенсорное переобучение (один из методов, сходный с тем, что описан ниже) является *наиболее глубоким из всех возможных* и должно служить фундаментом всякого воспитания. На страницах книги вы найдете идеи, способные произвести революцию в развитии человека (которая сегодня необходима как никогда), однако все еще остающиеся почти невостребованными.

Если говорить о здоровье, область применения психофизических методов также очень обширна. Как указывает в своей книге «Somatics» философ-просветитель Томас Ханна**, медицина не готова и, пожалуй, вообще не способна противостоять доброй половине встречающихся врачам проблем, зато во множестве случаев эти проблемы легко и без всякого риска устраняются психофизическими *переобучающими* методами. Строго говоря, это вообще не медицинские проблемы, а скорее проблемы «неправильного пользования», как называл их один из гениев-первооткрывателей в области психофизики Ф. Матиас Александер. Когда «пользование» становится правильным, проблема исчезает.

* Ду, Джон (1859-1952), американский философ, психолог и педагог, изучал образовательные системы во всем мире. Его работы значительно повлияли на реформу образования в Соединенных Штатах в начале XX века.

** В переводе на русский язык эта книга вышла под названием «Искусство не стареть. Как вернуть гибкость и здоровье».

Мне неизвестны более эффективные средства предупреждения так называемых симптомов старения и избавления от них, чем методы психофизического переобучения.

Эти методы помогают самым разным людям – от профессиональных спортсменов и танцоров, которым приходится функционировать на близком к возможному пределу уровне, до тех, кто просто сталкивается со средними и тяжелыми физическими, умственными и эмоциональным нагрузками. Основываясь на наблюдениях наставников – последователей Александра, практикующих в Англии, регулярное применение методов психофизического переобучения заметно снижает вероятность серьезных заболеваний и несчастных случаев, тем самым заметно продлевая жизнь.

Александр очень много сделал для развития психофизического метода. Но самым необходимым вооружил нас другой гений – израильский физик, ставший позднее неврологом и педагогом, Моше Фельденкрайс. Наставнику, использующему метод Александра, приходится работать с каждым обучающимся отдельно. Фельденкрайс разработал обучающий метод, благодаря которому один наставник может передавать тот же самый объем знаний и с тем же результатом достаточно большой группе учеников.

Конечно, присутствие наставника желательно. Он должен исправлять ошибки и отвечать на вопросы, однако Фельденкрайс нашел способ, позволяющий выполнить существенную часть работы с помощью видео или аудиозаписей. Это достижение трудно переоценить.

Я изучаю методы психофизического переобучения уже четверть столетия. Сначала я изучил труды Моше Фельденкрайса, потом тщательно проштудировал работы Ф. Матиаса Александра и наконец занялся собственными исследованиями. Несмотря на огромное значение открытий пионеров психофизического переобучения и их учеников, нам все еще далеко до постижения всей глубины возможностей этого метода – мы барахтаемся на поверхности. Тем не менее, теперь у нас есть инструмент, позволяющий достичь полного самопознания. До окончательного решения этой задачи еще далеко, но прочная основа уже заложена.

Следует также упомянуть о важности психофизического переобучения для духовного развития. Этот метод не оценим с точки зрения любой духовной практики, поскольку является универсальным средством достижения осознанности, распространяющейся не только на поверхность тела, но и на все, что происходит внутри, в том числе и на спонтанные стимулы, обычно недоступные разуму и чувствам. Если работа ведется достаточно интенсивно, осознание трансформируется и углубляется настолько, что открываются врата в те области переживаний, которые были описаны великими религиозными исследователями прошлого. Это надежный и освященный временем путь к *Господствам* и *Началам**, постижению архетипи-

* Согласно Григорию Богослову, Господства и Начала – пятый и шестой чин в иерархии ангелов.

ческих сущностей и осознанию тонких тел и энергий. Практикующему становится ясно, что именно имели в виду суфии и другие хранители древней мудрости, заявлявшие, что *«боги живут в теле»*.

Не думаю, что среди читателей этой книги много тех, кто готов работать над собой так долго и интенсивно, чтобы войти в вышеозначенные сферы. Но если вы все-таки испытываете неодолимую тягу к самопознанию и погружению в тонкие измерения, лежащие за пределами привычных представлений о реальности, уверяю вас: подлинные врата здесь! На определенных этапах работы вы обнаружите, что занимаетесь мощнейшей медитативной практикой. Благодаря психофизическому методу вы сможете двигаться по духовному пути без какой-либо внешней помощи. Тем не менее, присутствие духовного учителя желательно.

Описываемые здесь психофизические упражнения принесут огромную пользу и тем, кто далек от духовных поисков. Выполняя эти упражнения, вы станете двигаться легче, грациознее и обретете неведомую вам ранее восприимчивость, особенно в отношении осязания и кинестезии. Ваши рефлексы ускорятся. Вы будете менее подвержены случайным травмам, научитесь шире использовать свой энергетический потенциал и начнете мыслить быстрее. Благодаря более полному, точному и ясному ощущению собственного тела, все, что бы вы ни делали, будет получаться у вас хоть сколько-нибудь лучше, чем прежде. Появятся и другие успехи, сообразно приложенным усилиям и тщательности работы.

Книга, которую вы сейчас читаете, – переработанная, уточненная и расширенная версия опубликованной два десятилетия назад книги «Прислушаемся к телу». Мне не пришлось ничего оттуда убирать, я только добавил новые материалы. Содержание первой книги не успело устареть, поскольку наши представления о человеке почти не изменились; кстати, я очень надеюсь на то, что это рано или поздно произойдет, хотя ничего нельзя предсказать заранее. Добавлена очень действенная медитативная техника, имеющая прямое отношение к описываемым упражнениям. Надеюсь, она окажется менее сложной, чем первоначальный ее вариант, предложенный Александером. Именно эту технику имел в виду философ Джон Ду, по словам которого Александер сумел «продемонстрировать, что новый научный принцип, касающийся *управления поведением человека*, столько же важен, как и любой другой когда-либо открытый принцип, определяющий внешние проявления личности». Поскольку я был основным автором прежней книги, а теперь существенно расширил ее, моя жена, Джин Хьюстон, настояла, чтобы я взял на себя полную ответственность за ее переработанное и заново озаглавленное издание.

По сравнению с тем, что я знал и умел двадцать лет назад, моя работа продвинулась далеко вперед. Одним из важных моих достижений стал метод, названный мной *нейроречью* (этот метод я описал в книге с таким же названием). Примеры *нейроречи* есть и здесь. Они демонстрируют, что даже одним печатным словом можно заставить человеческий мозг реорганизо-

вать деятельность мышц и скелета, увеличить остроту восприятия и вызвать многие другие желательные изменения в человеческом организме.

Нейроречь доказывает: ничто не препятствует нам обратиться к мозгу напрямую и получить необходимый результат. Для этого нужен всего лишь действенный язык. *Все, что мозг может систематизировать, тело способно выполнить.*

Почему же тогда, учитывая все упомянутые выше возможности, психофизическое переобучение не завоевало значительного авторитета и не стало массовым? И это при том, что оно эффективнее многих других методов лечения, укрепления здоровья и развития личности, пользующихся доверием и находящих многочисленных приверженцев! Психофизическое переобучение чрезвычайно надежно, его результаты прекрасно заметны и часто достигаются легко и быстро. Кроме того, как уже говорилось, это – многоуровневый метод, ведущий к вершинам развития тела, разума и духа.

Учителя психофизического переобучения проходят как минимум трехгодичную и очень строгую подготовку, так что дилетантство здесь исключено. Строго запрещено сочетать этот метод с другими подходами. Как следствие, ученики приходят к пониманию, что результаты их занятий определяются не только тем, что они выучили, но и (что гораздо более важно) постоянными многолетними усилиями. Такое требование выдвигают сами занятия, свидетельствующие: *нельзя понять, что происходит с другими, пока не поймешь, что происходит с тобой.* Так что психофизическое переобучение – настоящий тренинг, причем, отнюдь не для безвольных и слабых духом. Однако это мало способствует росту известности метода, поскольку журналистам не просто осмыслить его и изложить связно.

Иными словами, не хватает популяризаторов, подобных тем, которые создали моду на психоанализ и сделали его массовым движением. Великие зачинатели психофизического переобучения Александер и Фельденкрайс – настоящие гении. Фельденкрайс, кстати ни во что не ставящий Фрейда, по крайней мере, равен ему, поскольку одарил человечество одним из самых драгоценных даров, когда-либо полученных людьми. Но, увы, зачинатели метода оказались чужды писательскому искусству, и их труды не трогают воображение тех, кто мог бы принести им широкую известность. Не говоря уже о том, что, по сравнению с другими методами, для описания метода психофизического переобучения и даруемого им опыта гораздо труднее подобрать слова, понятные читателям, у которых подобного опыта нет.

Совсем недавно при трагических обстоятельствах ушли из жизни два прекрасных человека – Уилфред Барлоу в Англии и Томас Ханна в Америке. А ведь Ханна мог бы стать фигурой, равной тем, кто в свое время столь эффективно ратовал за психоанализ.

Метод психофизического переобучения достоин всемирного признания и повсеместного применения. Я уверен, что при благоприятных условиях психофизические техники, представленные в этой книге, способны удивить мир, показав, что они могут сделать для человечества.

Осваивать МЕТОД ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПЕРЕОБУЧЕНИЯ удобнее с помощью аудиокассет. Направляйте запросы автору по адресу:

P.O. Box 3300, Pomona, New York 10970.

Время от времени организуются семинары, они уже прошли во многих странах Европы, Азии и в Соединенных Штатах. Завершены два цикла тренингов и теперь около восьмидесяти сертифицированных наставников готовы обучать описанным здесь техникам.

Пути к пробуждению

Психофизический подход

Воспитание должно было бы помочь нам научиться эффективно использовать свое тело и ум. Но нас не учат этому. Мы не умеем связывать воедино движения, ощущения, мышление и чувства, и не знаем, каким образом взаимодействие ума и тела обуславливает то, каковы мы и какими возможностями обладаем в действительности. Нас даже не учат, как обращаться со своим телом, чтобы не покалечиться!

Но если мы не дадим раскрыться своим потенциальным способностям, развитие нашей личности (и, несомненно, мозга) будет несбалансированным. Адекватное осознание тела и его взаимодействия с умом – основа самопознания; без этого любое воспитание в корне несостоятельно. Чему бы ни учились, что бы ни усваивали индивидуумы, ограниченные базовым «самоневежеством», они не способны изучить и усвоить что-либо так, как должно. Я еще не раз буду демонстрировать истинность и важность этого утверждения, но только после того, как предложу вам средство, с помощью которого можно выйти из создавшейся ситуации.

Позвольте прибегнуть к примеру. Пожалуйста, прочтите этот абзац. Затем вернитесь к первому абзацу данного раздела. Читайте внимательно, убеждаясь, что действительно понимаете каждое прочитанное вами слово.

Сейчас, после того как вы проделали этот эксперимент, попробуйте осознать, что происходит, когда вы стараетесь сосредоточиться. Если вы пребываете в состоянии, характерном для большинства людей, ваши мышцы напряглись, и дыхание стало неровным. Еще раз сосредоточенно прочтите этот абзац, внимательно отслеживая все, что с вами происходит.

Читатели, способные к пристальному самонаблюдению, вероятно, заметили испытываемое ими напряжение и неровность своего дыхания. Если вы читаете сидя, то, возможно, немного приподняли плечи или чуть сгорбились. Наверное, были и другие изменения. Например, вы нахмурились и ощущаете, как напряглись ваши лицевые мышцы и глаза. Все эти изменения в мышцах, позе и дыхании обычно не осознаются. Но они важны по множеству причин, не самая последняя из которых заключается в том, что такие неосознанные напряжения в той или иной мере препятствуют выполнению поставленной задачи. И даже хуже: привычные схемы дурного использования своего тела исподволь вредят и самому телу, и уму. Они могут быть устранены только путем расширения осознания, что ясно указывает на необходимость большей осознанности.

Эта книга предназначена для чтения, но в еще большей степени – для практического применения. В ней детально описано большое количество упражнений (и связанных с ними переживаний), которые позволят вам глубже узнать себя и, главное, научиться лучше пользоваться собой, тем самым укрепляя свое здоровье и делая собственную жизнь более продуктивной.

Всякий метод требует названия. Я назвал свой метод *методом психофизического переобучения*. *Психофизического* – потому что хочу избежать фальшивого разделения ментального и физического начал, которого нет ни в одном человеческом действии. *Переобучения* – потому что применение данного метода в первую очередь нацелено на *отучение* от тех нецелесообразных способов использования себя, которым мы обучены, и только затем – на обретение того, чем мы когда-то обладали или могли обладать, если бы наше развитие шло без досадных ошибок. Этот метод открывает нам наши скрытые возможности и раздвигает пределы известного.

Многие из представленных здесь упражнений – часть уникального обучающего метода, изобретенного Моше Фельденкрайсом, которому посвящена эта книга. Его озарения и открытия давно используются, и практика показывает, что им можно доверять. Остальные упражнения – на совети автора, который долгие годы трудился, стараясь расширить область приложения психофизического подхода.

Проведенные мной экспериментальные исследования сознания, человеческих способностей, творчества, психодинамики, сенсорных образов и других аспектов присутствия человека в мире повлияли как на мои представления и подходы к решению проблем, так и на эту книгу. Например, в рамках психофизического контекста я использую психотехники в большем объеме, чем другие авторы. Тем самым я, разными способами используя мозг и нервную систему, стремлюсь напрямую воздействовать на некоторые мыслительные и чувственные функции.

Область применения психофизических методов столь широка, что практически любой процесс, протекающий в теле-уме, поддается воздействию и совершенствованию. Исходная предпосылка, лежащая в основе этой книги, такова: человек как отдельный индивидуум исключительно податлив. То же можно сказать и о человечестве в целом. Вполне возможен намеренный сознательный контроль над множеством процессов и функций, на первый взгляд кажущихся неконтролируемыми. Нужно только найти соответствующие средства воздействия, ибо возможности нервной системы таковы, что модификации тела-ума, в том числе и нервной системы, практически не ограничены. Чтобы в этом убедиться, достаточно вспомнить, сколь велико разнообразие миллиардов людей, живущих и живших на Земле. В целом, любой потенциал, проявленный одним индивидуумом, – часть общечеловеческого потенциала, доступного многим.

Работа, которую вы проделаете, читая эту книгу, не приведет вас к пределам возможных для вас изменений, какими бы они ни были. Про-

движение к этим неведомым пределам – задача для исследователей с весьма специфическими способностями. Я проведу вас по уже нанесенной на карту местности, где ощущения предсказуемы, продуктивны и вызывают воодушевление.

Нет упражнений более безопасных и менее травматичных, чем те, что предложены в этой книге. Если с вашей точки зрения это не так, значит, вы делаете их иначе, чем предлагается. Вы увидите определенный прогресс, даже если выполните то или иное упражнение всего лишь один раз.

Более того, упражнения обладают кумулятивным эффектом. Иными словами, полезные изменения со временем накапливаются, при этом они гораздо глубже, чем если бы вы практиковали любой другой метод, предполагающий раздельную работу ума и тела.

Вас ждет увлекательное странствие по пути самопознания. Не исключено, что эксперименты, в которых вам предстоит принять участие, вы воспримете как откровение.

Представленные здесь упражнения убедительны и действенны. Стоит вам только захотеть, и они обогатят вашу жизнь, привнеся в нее то, на что вы надеялись, и даже то, о чем не мечтали.

Каждый знает, что ум и тело взаимодействуют, влияя друг на друга. Например, сексуальные фантазии и желания запускают в человеческом теле механизм сложнейших изменений. Наркотики, наоборот, действуют на ум через тело, вызывая всплеск эмоций, идей и образов. Когда каждодневный мир Эбenezера Скруджа* начал становиться все более странным, тот решил, что причиной всему стал непереваренный кусочек мяса. К счастью, причина была не столь прозаической. Даже в детстве мы имеем представление о том, что можно изменить состояние своего сознания, раскачиваясь, кружась или как-нибудь еще. Многие дети знают, что можно избавиться от физической боли, полностью заняв свой ум или занявшись активной физической деятельностью.

Когда человек взрослеет, у него появляются бессистемные или систематизированные знания о взаимодействии тела и ума. Люди пользуются этими знаниями по-разному. Одни расслабляются, «думая о приятном», другие успокаиваются благодаря «правильным мыслям». Третьи бегают, плавают или прогуливаются ради собственной пользы. В последние годы в западных странах миллионы людей обнаружили, что некоторые формы размышления или медитации способны улучшить не только умственное, но и физическое состояние человека. Тот, кто работает с биологической обратной связью (таких гораздо меньше), обнаруживает, что можно управлять даже некоторыми «непроизвольными» процессами, например кровотоком, температурой кожи, частотой сердечных сокращений и электромагнитными процессами в мозгу.

* Герой Диккенса.

Метод биологической обратной связи позволяет купировать головную боль, осознанно изменяя кровотоки, и добиваться расслабления или стимуляции творческой активности с помощью изменения состояния ума (контроль над электромагнитными процессами мозга). Почти все взрослые на собственном опыте знают, как влияют на ум алкоголь, успокоительные средства, кофе, никотин и другие химические вещества, изначально воздействующие на тело. Взаимодействие тела и ума не есть нечто необычное, оно неотъемлемая часть повседневной жизни людей.

В упомянутых выше примерах физические или умственные изменения производятся намеренно, их причины четко прослеживаются и воздействие ума на тело или тела на ум несложно заметить. Однако чаще всего подобные изменения человек попросту не осознает. И поскольку люди, в подавляющем большинстве, плохо контролируют свое тело, ум и поведение, они не могут избежать случайных психологических и физических травм.

Обычно занятому делами человеку кажется, что он сосредоточен и бодрствует, однако в действительности его состояние напоминает скорее сон. Чтобы убедиться в справедливости этого утверждения, нужна наглядная демонстрация, хотя и интеллектуальные доводы, конечно, тоже важны.

И все-таки истинное понимание требует непосредственных ощущений и личного опыта.

С той же проблемой понимания мы столкнемся, если я, например, заявлю, что ваше восприятие собственного тела в той или иной мере искажено и потому, когда вы действуете, руководствуясь своими ощущениями, есть разница между тем, что вы, по вашему мнению, делаете, и тем, что вы делаете в действительности. Точно так же, если я заявлю, что вы по большей части действуете бессознательно, вы не сможете меня понять, пока не научитесь осознавать то, чего не осознавали прежде.

С помощью этой книги каждый из вас способен достичь удивительных результатов. Однако тот, кто будет просто ее читать, вероятно, потратит время впустую. Помимо чтения необходим практический опыт. Только на собственном опыте мы можем постичь, что именно преграждает нам путь к совершенству. Здесь не помогут ни интеллект, ни прекрасное академическое образование, ибо виной всему – пробел в самоосознании, недостаточное восприятие собственного тела-ума как целого – всех его взаимозависимых, согласованных и пребывающих в постоянном диалоге элементов: с одной стороны – мышц, костей и нервной системы, с другой – чувств, ощущений и мыслей.

Если вы решите следовать предложенному в этой книге методу, вам предстоит измениться. Следовательно, я обязан четко и недвусмысленно рассказать, какими будут эти изменения и как их достичь. Кроме того, я намерен продемонстрировать вам, в каком положении вы сейчас находитесь и как можно улучшить ситуацию, если вы этого захотите. Далее от вас потребуются ваши собственные усилия.

Прошу вас отказаться от сугубо интеллектуальных оценок прочитанного, как позитивных, так и негативных. Поскольку это книга о психофизиче-

ском подходе, она предоставляет богатейшие возможности и уму, и телу (иными словами, телу-уму в целом) приобрести необычайный опыт. Только получив этот опыт на практике, вы можете принять его или отвергнуть. Иначе вы мало что поймете.

Психофизическое переобучение

Психофизические упражнения работают с телом и умом как с единым целым и тем самым помогают читателю обнаружить ранее скрытые от него новые возможности. В результате его тело обретает способность совершать тончайшие движения (при условии пристального внимания как к ним самим, так и к сопутствующим ощущениям). Учась внимательно относиться к своему телу и действовать на минимуме усилий, вы обнаружите, что ваше тело все лучше управляется умом и все лучше функционирует. Вы поймете, что тело может функционировать оптимальным образом, только если к нему прислушиваться (другими словами, осознавать его), и обнаружите области, где осознанности прежде не хватало.

Некоторые упражнения предполагают не движения мышц и перемещения костей, а сдвиги внимания – изменения его фокуса, которые в свою очередь сопровождаются самыми разными изменениями в теле. При выполнении других упражнений движения выполняются мысленно, после чего вы обнаруживаете, что ваше тело и вправду стало двигаться лучше. Иногда в таких случаях прогресс даже больший, чем если бы вы выполняли упражнения физически. Как бы то ни было, задуманные результаты достигаются благодаря отношению к телу-уму как к целому.

По мере практики осознанность усиливается, а подвижность и восприимчивость возрастают. Совершенствуется также познавательная и эмоциональная сферы, поскольку обширные изменения в двигательной коре мозга, предшествующие изменениям в мышечной системе, воздействуют и на смежные области мозга. Фельденкрайс говорит: «Благодаря тому, что двигательная кора мозга располагается вблизи структур, отвечающих за мышление и эмоции, а процессам, происходящим в мозговой ткани, присуща тенденция охватывать и соседние области, радикальные изменения в двигательной коре параллельно вызывают изменения и в мышлении и эмоциональной сфере»¹.

Психофизическое переобучение есть переобучение нейронное – это настройка обратной связи между мышцами, суставами и мозгом, восстановление эффективного обмена информацией между мозгом и частями тела, частично или полностью утратившими способность подчиняться сознательному контролю. Прогресс в занятиях будет сопровождаться ростом осознания, как поверхности тела, так и суставов; осанка улучшится, и тело, не столь отягощенное, как прежде, обретет легкость. Вы осознаете, что прежде бессознательно перенапрягали свои мышцы, и перестанете прилагать чрезмерные усилия при выполнении тех или иных действий.

Изменив шаблонные схемы, следуя которым ваш мозг прежде постоянно удерживал мышечную ткань в напряжении, вы обнаружите, что ваши мышцы удлинились. Вслед за изменениями мышечной системы несколько удлинится тело; скелетная структура примет более естественное выпрямленное положение, что вместе с лучшим состоянием, суставов улучшит ваше здоровье и даст вам большую свободу движений.

Снова повторю: телесные изменения не произойдут отдельно от соответствующих ментальных, эмоциональных и других изменений. Это общее правило: улучшение состояния тела способствует улучшению во всем остальном. Например, отказ от шаблонных схем, вызывающих мышечное перенапряжение, вероятно, будет сопровождаться снижением тревожности. Некоторые вредные привычки ослабнут, так что вам будет куда легче отказаться от них. Точно так же ослабнут или вовсе исчезнут некоторые блоки и запреты. Мне часто доводилось наблюдать нечто подобное, и все изменения всегда оказывались позитивными. Никто не утрачивал ничего ценного, ибо нам способно нанести вред лишь то, что вредит нашему телу, но никак не наоборот.

Целеустремленность как синдром

Одна из общераспространенных поведенческих схем, которую представленные ниже упражнения полностью устранят, названа блестящим первооткрывателем психофизического метода Ф. Маттиасом Александром *целеустремлением* или целеустремленностью. Можно сказать так: целеустремленное поведение подразумевает настолько сильное сосредоточение на цели, что средства ее достижения выбираются наугад. Однако эти средства могут оказаться неэффективными и даже, что случается довольно часто, пагубными. Все мы в той или иной мере напоминаем ребенка, у которого мячик выкатился на проезжую часть улицы. Ребенок, поглощенный стремлением вернуть мячик, бросается на дорогу, даже не вспомнив, что там ездят автомобили... и попадает под машину. Подобная целеустремленность становится причиной до такой степени неосознанных поступков, что их пагубность попросту игнорируется. Если бы мы обладали большей осознанностью, то не упорствовали в действиях, которые приводят к страданиям.

Проиллюстрируем сказанное примером. Если вы попросите кого-либо поднять довольно тяжелый предмет, скажем стул, то заметите, что человек сразу же фиксируется на цели – на предстоящем мышечном усилии. Еще не дойдя до стула, он напрягает те мышцы, которые намерен подключить к действию (мышцы руки, спины, шеи и т.д.), причем настолько, насколько это представляется ему необходимым. Интересно, что это напряжение практически всегда оказывается *чрезмерным*. Как указывает Александер: «кинестетическая система не приучена оценивать степень напряжения, другими словами, исчислять усилие, требующееся для выполнения

определенных действий; *затрачиваемые усилия всегда излишни. Вот прекрасный пример недостатка гармонии в необученном организме* [курсив Роберт Мастерс]»².

Более того, поднимая стул, человек воспринимает его вес во многом в зависимости от собственного заранее составленного мнения и величины приложенного усилия, и лишь отчасти – в зависимости от фактического веса.

Таким образом, одним людям стул будет казаться более легким, а другим – более тяжелым, притом что все они обладают приблизительно равной физической силой. Самым легким стул покажется тому, кто не имеет предвзятого мнения о его весе и не пытается заранее напрячь мышцы, то есть тому, кто прикладывает ровно столько усилий, сколько нужно. Чем значительнее искажения кинестетической системы, чем напряженнее мышцы, тем большая сила будет использоваться. Наиболее ярко это проявляется у некоторых невротиков, чьи усилия при выполнении любого задания очевидно утрированы. При этом первопричина чрезмерного усилия – никоим образом не эмоциональные факторы, а хроническое напряжение мускулатуры вследствие невроза.

Есть и другие факторы, влияющие на выполнение задания. Один из таких факторов – степень эффективности положения тела и способность принять позу, дающую, по словам Александера, «максимальное механическое преимущество». Еще один фактор – социальный. Так, если за человеком наблюдают, он часто действует иначе, чем когда пребывает в одиночестве. Например, в присутствии зрителей он может смутиться, напрячься и стать неуклюжим. Или наоборот, будет действовать гораздо более эффективно, чем обычно, причем совершенно неосознанно.

По замечанию Александера, очень важно следующее: почти все мы прилагаем чрезмерные усилия, чем бы нам ни приходилось заниматься. Нам следует задуматься, сколько сил мы растрачиваем бессмысленно в результате лишних телесных напряжений, нанося вред и своему телу, и собственной жизни – вред иногда мгновенный, а чаще постепенный, но не менее губительный. Если учесть, как много усилий человек тратит на едва ли важные и эмоционально значимые для него действия, можно догадаться, сколь неоправданно трудна наша жизнь. Чтобы представить, как целеустремленное поведение проявляется при достижении больших или малых целей и во что это обходится как нам самим, так и тем, кто нас окружает, достаточно понаблюдать за ним в быту, при совершении самых обычных действий.

От синдрома целеустремленности, как и от большинства других привычек, проще всего избавиться не напряжением воли и попытками его «победить», а прежде всего наработкой иных внутренне комфортных способов поведения, которые позволят нам отказаться от старых поведенческих моделей, не вступая с ними в конфронтацию. Психофизические упражнения – эффективное средство *освобождения* от целеустремленности, а не *подавления* ее.

В описываемых здесь упражнениях вы не найдете ничего такого, чего вам нужно было бы «достичь». Они исключают всякую соревновательность. Более того, я всегда буду просить вас избегать любого напряжения и делать только то, что вам легко дается. Я буду призывать вас внимательно следить за всеми ощущениями, сопровождающими те движения, которые вы совершаете (многие движения не выполнялись вами чуть ли не с младенчества и забылись), поскольку новизна ощущений облегчает усилия. Постепенно вы разовьете привычку обращать внимание на движения и ощущения, не думая, можно ли таким образом чего-то достичь. И именно это станет залогом ваших будущих достижений. Результаты удивят вас самих. Со временем вы научитесь отслеживать свои физические усилия не только при выполнении упражнений, но и в любых других ситуациях. И тогда окажется, что вы достигли большинства поставленных целей, причем легко, не причинив ни малейшего ущерба, ни себе, ни кому-либо другому. Это вполне возможно, поскольку описываемые здесь упражнения не только подразумевают частичный перенос внимания с цели на средства, но и корректируют так называемый *мыслеобраз* тела.

Тело и ощущаемое тело

Термин «мыслеобраз тела» означает тело, каким мы его ощущаем. В идеале *мыслеобраз* тела охватывает всю телесную поверхность и главные суставы. Помимо осознаваемой кинестетики, *мыслеобраз* тела включает также и внешность – то, какими мы видим себя в зеркале, а также наши представления о том, какими нас видят окружающие (кстати, иногда они видят нас совсем не такими, как нам кажется). *Мыслеобраз* тела – часть *мыслеобраза* личности, включающего все наши представления о себе.

Вы убедитесь, что *мыслеобраз* тела отнюдь не обязательно совпадает с физическим телом как таковым. Почти у всех в *мыслеобразе* тела что-то отсутствует напрочь, что-то представлено неотчетливо и что-то искажено. И поскольку мы всегда действуем в соответствии с *мыслеобразом* тела, важно, чтобы он максимально соответствовал телу физическому. Это положение верно в общем случае. Однако бывают и исключения: *мыслеобраз* тела, в котором не отражены объективные телесные дефекты, может дать индивидууму определенные преимущества по сравнению с точным *мыслеобразом*.

Пробелы, неясные области и искажения в *мыслеобразе* тела возникают по-разному. К числу факторов, порождающих несоответствие между физическим телом и тем, каким мы его ощущаем, можно отнести боль, неверное использование собственного тела, ментальные или эмоциональные проблемы. Кроме того, на физическое тело и его *мыслеобраз*, так или иначе, влияет более обширный *мыслеобраз* личности, в котором тоже есть свои пробелы и искажения.

Из *мыслеобраза* исчезают целые участки тела и органы, если они сла-

бо задействованы и между ними нарушены взаимосвязи. Страх секса и другие сексуальные проблемы приводят к тому, что в *мыслеобразе* тела отсутствуют или становятся неотчетливыми гениталии – в таких случаях нам сложно ощутить их без взгляда или прикосновения. Шизофреник зачастую до такой степени утрачивает физические ощущения, что кажется, будто его нервная система отмерла. И наоборот, человек, лишившийся конечности, часто продолжает ее ощущать, поскольку *мыслеобраз* тела сохранил то, чего физическое тело лишилось. Даже те, кто считают себя образцом здоровья и пребывают в прекрасной физической форме, вряд ли способны ощущать свой затылок или же средний палец ноги столь же отчетливо, как губы или, скажем, большой палец или мизинец на ноге.

Недостаток четких ощущений от пальцев ног означает, что пальцы не дифференцированы и не способны двигаться по отдельности. Как следствие, ограничивается гибкость стопы и лодыжки, а возможно, и других суставов, что затрудняет ходьбу. У многих женщин пальцы ног накладываются друг на друга вследствие ношения узкой и тесной обуви. В итоге появляются серьезные проблемы со здоровьем. Чем больше человек ходит босиком, тем здоровее его ноги, тем лучше походка и тем отчетливее прорисовываются в *мыслеобразе* тела пальцы ног и стопа.

Все в нашем теле, чему в его *мыслеобразе* соответствуют пробелы, неясные области и искажения, в той или иной мере функционирует не так, как нужно. Если наша жизнь окажется достаточно долгой, именно там рано или поздно возникнут серьезные проблемы. И наоборот – все, что ясно осознается, скорее всего преисполнено здоровьем и хорошо функционирует. Кроме того, адекватное осознание своего тела – главная защита от случайных травм. Спортсмены и танцоры чаще всего травмируются потому, что в их *мыслеобразах* есть пробелы или искажения. В результате они перегружают себя, чего не было бы, ощущай они в точности то, что делают. То же самое можно сказать и о столь обычных среди пожилых людей случайных травмах (например, падениях), не связанных с головокружением или плохим кровообращением. Большая осознанность и более точное соответствие *мыслеобраза* физическому телу предотвратили бы бесчисленные, иногда трагические несчастные случаи.

Психофизические упражнения позволяют осознать те органы и участки тела, которые не ощущаются вообще или же ощущаются смутно. Эти упражнения также устраняют искажения в *мыслеобразе* тела. Пользуясь своим телом полнее, чем раньше, мы испытываем множество новых ощущений и активируем прежде незадействованные или слабо задействованные пути иннервации. Тело, если можно так выразиться, «приходит в себя», особенно если мы сосредоточиваемся на тех его участках, которыми пользуемся, и осознаем ощущения также и в других органах, задействованных косвенно или на более тонких уровнях. Посредством движений, которыми мы раз за разом приводим разные части тела в состояние, все более близкое к оптимальному, корректируется кинестетическое восприятие. Ощущения, возникающие в результате правильного функционирования тела,

приятны, когда же тело функционирует плохо, ощущений нет или же они неприятны. Поскольку нервная система предпочитает позитивные кинестетические переживания, они, будучи прочувствованы в достаточной мере, становятся нормой, всякое отклонение от которой начинает восприниматься как нечто негативное.

Осознанность

Стоит подчеркнуть разницу между сознанием и осознанностью: «Осознанность – это осознание состояния собственного сознания или осознание того, что происходит в нас в то время, пока мы находимся в сознании»³. Вы сознаете, что читаете книгу. Однако маловероятно, что в каждый момент процесса чтения вы отслеживаете все движения, которые делаете, или хотя бы просто положение своего тела. Например, сознаете ли вы (без дополнительной проверки), симметрично ли сейчас положение частей вашего тела? Какое плечо выше – левое или правое, либо же они находятся на одном уровне? Какие участки вашего тела двигаются при дыхании? Таких вопросов можно задать множество. То, насколько вы способны на них ответить, определяется степенью вашей осознанности.

Адекватная осознанность означает, что мы, гуляя, стоя неподвижно, сидя или вставая, сознаем, какие именно действия выполняем. При недостаточной осознанности мы непременно будем совершать бесчисленные неэффективные и, даже, вредные движения, что, впрочем, не удивительно, раз мы не ведаем, что творим. Увы, большинство из нас не только не ведают, что творит, но даже не догадывается о своем неведении. Вот до какой степени мы себя не осознаем.

Выполнение какого-либо действия ни в коем случае не доказывает, что мы сознаем то, что делаем, хотя бы и поверхностно. Если же мы пытаемся выполнить действие осознанно, иными словами, детально отслеживая его, то быстро обнаруживаем, что даже самые простые и привычные движения для нас – тайна. Мы не имеем понятия даже о том, как именно поднимаемся со стула. Какие мышцы – живота или спины – следуют сократить, что нужно сделать сначала – напрячь ноги или наклонить вперед корпус? И что при этом делают голова и глаза? Все, что нам остается – это действовать автоматически: приказать себе встать и затем отдаться на милость специализированных внутренних систем, позволяя им действовать как заблагорассудится, то есть привычным для них способом⁴.

И это не только вопрос концентрации внимания; большая часть того, что происходит, пока мы поднимаемся со стула, ускользает от нас независимо от того, насколько пристально мы отслеживаем свои действия. Пока *мыслеобраз* тела остается несовершенным, пока кинестетическое восприятие искажено, мы не можем сознавать даже самые простые свои действия. Эта проблема была сформулирована давно. То, что мы называем осознанностью, Будда называл «Совершенным вниманием». Теперь читателю не-

много проще будет понять наставления из буддистской сутры Сатипаттхана:

И таким образом, монахи, монах отслеживает тело в теле.

<...>

Кроме того,

- (1) когда монах идет, он распознает, что он идет;
- (2) когда он стоит, он распознает, что он стоит;
- (3) когда он сидит, он распознает, что он сидит;
- (4) когда он лежит, он распознает, что он лежит;
- (5) какое бы положение ни занимало тело, он распознает это.

<...>

Таким образом он отслеживает тело в теле внутренне, либо он отслеживает тело в теле внешне, либо он отслеживает тело в теле внутренне и внешне. Он отслеживает факторы возникновения в теле, либо он отслеживает факторы исчезновения в теле, либо он отслеживает факторы возникновения и исчезновения в теле.

Либо его осознанность соотносится с мыслью "Тело существует" по мере необходимости, только ради знания и осознанности, и он живет независимо и ни к чему не привязан в мире.

<...>

Кроме того,

- (1) когда монах шагает вперед и назад, он полностью бдителен;
- (2) когда он смотрит прямо и в сторону, он полностью бдителен;
- (3) когда он сгибает и разгибает конечности, он полностью бдителен;
- (4) когда он носит накидку, мантию и чашу, он полностью бдителен;
- (5) когда он ест, пьет, жует, пробует на вкус, он полностью бдителен;
- (6) когда он мочится и испражняется, он полностью бдителен;
- (7) когда он идет, стоит, сидит, засыпает, пробуждается, разговаривает и молчит, он полностью бдителен.

Таким образом, он отслеживает тело в теле*.

«Совершенное внимание» не только позволяет человеку осознавать все, что он делает, но и освобождает его от подчинения внутренним неосознаваемым процессам. Только благодаря этому человек может надеяться достичь цели буддиста – освободиться от привязанностей.

Абсолютная осознанность – идеальное состояние, которого, вероятно, никто не способен достичь. Однако обостренная способность к осознанности, позволяющая монаху-буддисту приблизиться к полноте осознания, однозначно достижима и отнюдь не требует «сосредоточенного созерцания», если эти слова подразумевают длительное усилие. Наоборот, усилия, при длительной тренировке внимания и воли, воздвигают почти непреодолимую преграду на пути адекватного осознания и правильного пользования телом.

* Большая сутра об основах осознанности. Перевод с английского Дмитрия Ивахненко на основе перевода с пали Тханиссаро Бхикху.

Подобной практики требуют некоторые духовные школы. В результате их цели достижимы лишь для тех, кто целиком и полностью посвящает себя работе. Но это вовсе не означает, что духовный рост – удел избранных. Скорее речь идет об ошибочности используемых методов.

Не все могут поверить, что психофизические упражнения со временем помогут им развить степень осознанности, близкую к «Совершенному вниманию», описанному в древнем буддистском тексте. Однако в действительности такая осознанность *естественна* для человека и потому не требует усилий. Тело человека совершает множество различных движений и тем самым привлекает к себе его внимание. Когда эти движения выполняются без усилий или же усилия минимальны, они дарят человеку радостные ощущения. Осознанность становится привычной, не требуя тяжелых испытаний. И если уж она появилась, ее не так-то легко утратить, тем более что никто к этому и не стремится.

Осознанность не назойлива, напротив, она едва различима, но может быть усилена концентрацией внимания для самонаблюдения, самокоррекции или же, просто, для собственного удовольствия. Благодаря телесной осознанности также усиливается способность осознавать ментальные и эмоциональные процессы, что облегчает саморегуляцию в целом. Однако развитие осознанности требует работы над собой.

Буддистский текст говорит об отслеживании факторов «возникновения» и «исчезновения» в теле. В наших терминах это означает, что осознанный человек способен чувствовать свои потребности и распознавать проблемы практически в момент их возникновения. Он также может осознавать, например, то, как воздействует наш мозг на работу мышц, когда мы обдумываем свои действия. Обычно такой уровень осознанности достигается благодаря длительной практике.

Абсолютная осознанность, аналогичная «Совершенному вниманию», о котором говорится в буддистских текстах, усиливает осознанность других и мира в целом. Осознанный индивидуум не только ощущает больше и более верно, но и функционирует более эффективно, совершая гораздо меньше неуклюжих действий, как ментальных, так и физических. Он не делает дурацких ошибок или сводит их к минимуму – ибо то, что называют дуростью, очень часто – недостаток осознанности, а не интеллекта.

-
1. *Moshe Feldenkrais. Awareness Through Movement* (New York: Harper & Row, 1972), p. 39.
 2. *F. M. Alexander. Man's Supreme Inheritance* (London: Chaterson, 1946), pp. 58-9.
 3. *Moshe Feldenkrais. Awareness Through Movement*, p. 50.
 4. *Ibid.*, p. 46.

Пользование собой

Различные аспекты и функции личности переплетены в теле-уме человека гораздо более сложным образом, чем мы, не обладая развитым самоосознанием, можем себе представить. Никто еще не подобрался достаточно близко к пониманию человеческих возможностей. Нам еще многое предстоит узнать, и, когда мы обретем это знание, нас ждут небывалые достижения. То, что освоено сегодня даже величайшими из нас, – лишь малая толика человеческого потенциала. По словам Сартра, гениальность часто оказывается «выходом, который человек находит в совершенно отчаянных обстоятельствах». Но даже то, что согласно нашим представлениям является гениальностью, подразумевает чрезмерное развитие определенных способностей в ущерб другим.

То, как мы живем, обусловлено тем, как мы пользуемся своим телом в различных ситуациях. Либо мы пользуемся им неправильно и частично – и, соответственно, терпим неудачу, либо же действуем эффективно, приближаясь к полному раскрытию своего потенциала, и тогда преуспеваем в самом широком смысле этого слова.

Те, кто изучал этот вопрос, в большинстве своем пришли к выводу, что люди обычно используют лишь пять-десять процентов своего физического и умственного потенциала. Но для выживания человечества крайне важно изыскать способы, благодаря которым мы сможем пользоваться более широким спектром наших возможностей. Кроме того, необходимо думать и о качестве реализации своего потенциала. То есть нашей целью должно стать и более полное, и более эффективное использование себя.

Термин «пользование» введен Александером, он же сформулировал следующий принцип: *функционирование определяется пользованием*. Данное утверждение может показаться очевидным, однако мы начинаем понимать его только тогда, когда постигаем всю сложность понятия «пользование». Как уже было отмечено, правильному использованию себя мешает многое: и нехватка осознанности, и лакуны в *мыслеобразе* тела, и искажения восприятия.

Если мы не способны пользоваться собой правильно, мы так же неправильно функционируем. Если Александер прав, в чем я абсолютно уверен, из этого затруднения есть только один выход: научиться правильно себя использовать. Несколько приведенных ниже примеров позволят вам лучше понять, насколько важно «пользование».

Вот весьма типичный случай: молодой человек, сознательно или нет, копирует позу своего отца. Он учится стоять так же, как и отец, разведя

плечи и выпятив грудь. Как следствие, его позвоночник искривляется, дыхание затрудняется, свободное движение таза, тазобедренных суставов и коленей блокируется, что мешает при беге и ходьбе и ухудшает функционирование тела-ума в целом. Осанка отца ухудшалась в течение нескольких десятилетий. Сын, обезьянничая, следует пагубному примеру с юности. Это оказывает решающее влияние на формирование его индивидуальности, взглядов, чувств, на отношение к другим людям и реакции на то, как эти люди относятся к нему.

В качестве доведка к отцовскому способу использования себя сын может унаследовать, например, его сексуальные проблемы и т. д.

Явные недостатки своих отцов копируют очень многие мужчины. Кстати, люди вообще подражают явным недостаткам с куда большей готовностью, чем достоинствам; это хорошо известно преподавателям актерского мастерства. Молодые актеры, приходя на курс, который ведет пользующийся известностью специалист, почти всегда подражают ярким особенностям или явным недостаткам его поведения, упуская из виду те едва уловимые штрихи, благодаря которым их кумир добился успеха.

Юноша в нашем примере будет продолжать копировать различных людей, по крайней мере, до тех пор, пока его схема пользования собой не сформируется окончательно и не станет слишком жесткой для новых имитаций. Однако эта схема создается не только с помощью копирования.

На юношу частенько кричит мать, и он съёживается, склоняя голову набок, от чего его позвоночник искривляется, смещается грудная клетка, и возникают перенапряжения межреберных мышц. Он научается блокировать дыхание и держать в постоянном напряжении другие мышцы, что усиливает тревожность и неспособность действовать. Со временем эти негативные изменения закрепляются. Теперь в любых стрессовых ситуациях реакции юноши определяются утрированной версией исходной поведенческой схемы.

В конце концов он умрет от атеросклероза, «завещанного» отцом и матерью, которая нежно любила его и хотела «сделать как лучше». Впрочем, все это не мешает ему, творческому и умному человеку, сделать выдающуюся карьеру, достичь материального процветания и умереть «успешным», по мнению окружающих. Добился бы он большего, если бы ему помогли избавиться от схем неправильного использования себя? Неизвестно. Несомненно одно – он был бы здоровее, самостоятельнее и, вероятно, прожил бы дольше.

Не будь его мышцы столь закрепощены, он не страдал бы так от невроза. В средней школе он мог бы заняться спортом, чему помешали скованность движений, нарушения координации, слабое дыхание, а следовательно, быстрая утомляемость. Спортивные успехи подняли бы его самооценку и, соответственно, улучшили отношения с людьми. Возможно, он бы удачно женился, избежав череды несчастных браков. Избавившись от хронического перенапряжения мышц и научившись менее остро реагировать в условиях эмоционального стресса, он избежал бы преждевременной

смерти. Все вышесказанное приоткрывает смысл «пользования» и степень его влияния на жизнь конкретного индивидуума.

Наш юноша мог бы начать иначе пользоваться собой в любой момент, и тогда его жизнь пошла бы иначе. Однако он не предпринимал никаких попыток исправить ситуацию и, более того, вообще не признавал наличия проблемы. Хотя, по-видимому, он страдал от серьезных эмоциональных проблем, его здоровье считалось нормальным. Даже позднее, когда его артериосклероз еще не был настолько запущен, он мог значительно улучшить свое здоровье. Конечно, последствия эмоционального воздействия бесчисленных жизненных трудностей невозможно загладить совсем, однако ломка негативных поведенческих схем и стереотипных реакций тела ума, возможно, позволила бы ему сформировать новые и удачные взаимоотношения, что свело бы воздействие прошлых неудач к минимуму.

Доктор Уилфред Барлоу, директор медицинского отделения Института Александера в Лондоне, кратко излагает подлинную историю болезни человека, жизнь которого была почти непоправимо разрушена неправильным использованием себя:

Доктор Джеймс П., фтизиатр, в течение некоторого времени страдает от прогрессирующей депрессии и постоянных болей в шее. Он утешается щедрыми алкогольными возлияниями и благодарностью пациентов. Доктор – человек образованный и знает о депрессии и психосоматических болях все. Но его шея продолжает болеть, что очень его угнетает.

Приблизительно лет двадцать назад, еще будучи робким студентом-медиком, он избрал для себя довольно напыщенную манеру опускать подбородок и время от времени покрываться. Этому сдержанному покрыванию, обычному среди всегдашних аристократических клубов, неизменно предшествовал небольшой вдох. Несколько лет спустя доктор П. стал держаться в обществе несколько более изящно, теперь он еще и примирительно наклонял голову вбок, вдобавок выпячивая грудь. Еще через несколько лет он делал то же самое даже в одиночестве, сидя практически неподвижно: покрывание превратилось в привычку; во время пауз он напрягал горло и задерживал дыхание.

Потеряв способность сосредоточиваться на работе, доктор П., проконсультировавшись у коллег-психиатров, был вынужден отказаться от большей части своей практики. Казалось, у него нет ни малейшей возможности избавиться от болей в шее, пока не обнаружилось, насколько странно он пользуется мышцами...¹

Обнаружение и устранение «странного использования» мышц инициирует изменения личности. Доктор Моше Фельденкрайс излагает гипотетический случай хрипоты (именно эта проблема в свое время вынудила Александера начать работать над собой и создать знаменитый метод):

Предположим, актер, оратор или же преподаватель, страдающий хрипотой, ищет пути улучшения дикции. Он начинает с того, что пробует определить, где именно в органах его дыхания и горле локализуются избыточные усилия. Научившись прилагать меньше усилий, он в какой-то момент замечает, что его хрипота зависит также от языка и мышц челюсти: они тоже работают с излишним усилием, чего он раньше не признавал. Таким образом, расслабление одних областей тела позволяет более точно и подробно изучить другие задействованные области.

Научившись не перенапрягать язык и челюстные мышцы, он обнаруживает, что, произнося звуки, использует только заднюю часть полости рта и горла. Это затрудняет дыхание, поскольку в таком случае для выдоха требуется большее напряжение. Когда он научится использовать переднюю часть ротовой полости, ему станет легче говорить и в то же время выяснится, что можно рациональнее использовать грудные мышцы и диафрагму.

Затем, к своему удивлению, он убедится, что напряжение грудных мышц, диафрагмы и полости рта было обусловлено постоянной напряженностью мышц тыльной поверхности шеи, из-за чего голова и подбородок выдвигались вперед, не давая нормально работать органам речи и дыхания. Далее последуют открытия, касающиеся осанки и походки.

Все это означает, что речевая деятельность человека обусловлена всеми его личностными чертами в их совокупности. Но даже на этом открытия и облегчение, которые они дают, не заканчиваются. Человек убеждается в том, что его голосу, прежде ограниченному одной октавой, теперь доступны и более высокие, и более низкие тона. Он обнаруживает совершенно новое качество своего голоса – способность к пению, и перед ним открывается спектр возможностей, о которых он прежде даже не мечтал².

Пользование собой – сложный комплекс вошедших в привычку способов функционировать – как навязанных извне, так и изобретенных самостоятельно. Некоторые элементы этого комплекса усваиваются нами очень рано, другие добавляются постепенно, с годами. Часть из них отвергается, часть претерпевает изменения, что-то со временем проявляется ярче, а что-то отходит на задний план. Каждый из нас имеет хотя бы минимальное представление о том, как пользоваться собой, но лишь немногие действительно сознают, в какой изощренно сложный клубок сплетены взаимодействия ума и тела.

Бесполезно требовать от кого-либо пользоваться собой «правильнее», чем он это делает в данный момент. Это все равно что сказать человеку: «Стой прямо». Подчинившись, он изменит позу, продолжая при этом следовать привычной неправильной схеме. Единственный способ исправить ситуацию – многократно воспроизводимый и достаточно продолжительный правильный опыт, дабы нервная система смогла «убедиться», что правильная схема предпочтительнее.

В этой книге я ставлю акцент на использовании тела – что, конечно, включает и физические, и ментальные элементы. Именно на этом уровне вы можете самостоятельно максимально приблизиться к совершенству. Нет, я никоим образом не игнорирую и не недооцениваю динамику собственно психологических процессов, которая, несомненно, играет заметную роль в любой целостной программе переобучения или терапии.

Однако в первую очередь для меня важно продемонстрировать то, что читатели прекрасно могут сделать для себя сами, то, чего вы можете добиться, не переходя в области, где вашу работу должен курировать наставник либо же врач.

Некоторые определяющие факторы пользования собой

Длительная эволюция человека не подготовила его к условиям современной цивилизованной жизни. И чем дальше мы отдаляемся от первобытного состояния, тем больше лишаем себя необходимого диапазона психофизической активности, позволяющего избегать дисбаланса в развитии и уродливо деформированных схем пользования собой. Первобытный человек – легкая добыча губительных сил природы, и если мы реалисты, то не завидуем его образу жизни. Тем не менее, в отличие от нас, цивилизованных людей, он не противился своему естеству и гораздо более правильно пользовался собой.

Однако если первобытному человеку почти нечего было противопоставить силам природы, угрожавшим ему со всех сторон (вследствие чего его жизнь в большинстве случаев была сурова и коротка), мы способны компенсировать недостатки цивилизации. Развиваясь более гармонично и лучше пользуясь собой, мы можем предотвратить многие из одолевающих нас бед.

Психофизическое переобучение могло бы внести ценнейший вклад в формирование индивидуумов, способных, в отличие от всех ныне живущих, не наносить себе вреда. Если мы сумеем осознать хотя бы некоторые свои ошибочные действия, для нас станет очевидным то, насколько важно для предотвращения или исправления возможных ошибок правильно пользоваться собой.

Интересно, что дети лучше понимают себя и наделены большей осознанностью, чем взрослые. У ребенка связь со своим телом, движениями, впечатлениями и ощущениями, потребностями и желаниями гораздо прочнее. В сравнении со взрослым, он свободнее движется и свободнее выражает свои мысли и чувства. Восприятие ребенка еще не успело притупиться, воспринимаемый им мир дарит ему живые и красочные впечатления и стимулирует в достаточной мере. Если ребенок не слишком сосредоточен на своих занятиях или фантазиях, он способен осознать даже незначительную боль или же удовольствие. Большую часть того, что ребенок ощущает ясно, взрослые воспринимают очень смутно либо же не воспринимают вовсе. Взрослые (и старшие дети) подавляют свои реакции и проявления чувств. Иногда это действительно нужно, но только в том случае, если такая реакция не становится автоматической, что случается сплошь и рядом, и не теряются свобода проявлений и непосредственность. По мере того как ребенок устанавливает связи с внешним миром, его контакт со своим телом слабеет. Теперь собственные умственные процессы воспринимаются им так, будто они не сопровождаются никакими телесными реакциями. Переориентация на внешний мир необходима, но ни в коем случае не за счет искажений в осознании собственной психофизической сущности.

Многие отмечают, что отчуждение ребенка от тела усугубляется в школе, где он ежедневно в течение многих часов бывает ограничен пространством парты и учится воспринимать все более абстрактную и все

менее конкретную реальность, воплощенную в словах. Как следствие, если не предпринять контрмеры, понятия становятся врагом перцепции. Как только ребенок «наклеивает на предмет ярлык», он считает, что знает об этом предмете все и больше не исследует его чувствами, которые в результате притупляются. Такое ослабление чувств искажает восприятие, особенно кинестетическое, что приводит к неправильному пользованию телом.

Однако ребенок начинает терять присущие ему способности (не воспользовавшись которыми он не сможет реализовать свой потенциал) еще до школы. Так, в ходе одного исследования было обнаружено, что дети в возрасте двух лет «несомненно обладают высокой степенью физической координации, которая к концу третьего года жизни существенно снижается; к концу четвертого года координация замещается привычными позами – четко фиксированными положениями определенных частей тела»³. Начиная с этого времени, и тем более – с началом периода полового созревания, ребенком будут опробованы совсем немногие новые движения, координация будет и далее ухудшаться; реализация возможностей тела-ума будет блокироваться различными другими способами. Вот почему необходимой задачей образования должно стать развитие двигательных способностей и умения применять на практике весь спектр телесных движений. В противном случае возникают барьеры, мешающие ребенку даже представить движения, способность к которым в нем заложена. Эти барьеры существенно искажают *мыслепобраз* тела и ограничивают сферу активности ребенка, что, несомненно, ведет к ослаблению восприятия и мышления.

Задолго до начала официального школьного обучения дети становятся жертвами хронических мышечных напряжений, от которых они не могут избавиться. Причины возникновения таких напряжений множество, в том числе физические травмы и боль, интеллектуальные или эмоциональные страдания, бестолковые усилия взрослых подстегнуть развитие ребенка непродуманными упражнениями и попытки заставить его преимущественно сидеть, стоять или ходить. Накапливаясь, мышечные напряжения сказываются на движениях ребенка, на его осанке, а со временем и на телесных ощущениях. Осанка портится также и тогда, когда ребенок подражает взрослым или другим детям. Только потеря осознанности позволяет ребенку проводить долгие часы, развалясь перед телевизором или сгорбившись за партой. Для правильно сформированного и хорошо осознаваемого тела такое положение оказалось бы слишком болезненным. Разве это не показывает со всей отчетливостью, какой ущерб наносит нынешняя система воспитания скелетно-мышечной системе ребенка и его способности к самоосознанию?

Несмотря на все подобные рано возникающие негативные изменения, ребенок, по сравнению с подростком или взрослым, все еще достаточно гибок и подвижен и в гораздо большей степени осознает свое тело. Пока ребенок сохраняет тесный контакт с собственным телом, он знает, когда и что именно происходит не так, и выражает свои чувства. Однако значительную часть этих сигналов бедствия взрослые игнорируют или неверно понимают и реагируют на них упреками или даже наказанием. Поэтому ре-

бенок учится подавлять сначала свои эмоции, а потом и сами ощущения. Если он научается игнорировать определенные мышечные напряжения, а потом перестает сознавать их, то постепенно механизмы передачи сигналов от мышц к мозгу деградируют.

Когда человек ясно ощущает, что пользуется собой неправильно, его тело начинает исправлять ошибки самостоятельно. Однако в процессе длительного и привычно неправильного использования себя ошибочные действия начинают восприниматься как «правильные», а правильные – как «неправильные». Кинестетическое восприятие искажается, и осознание тела снижается до такой степени, что тело и его *мыслеобраз* совпадают все меньше. Скверное пользование телом, когда ощущения искажены, и хроническая зажатость мышц даже не осознается, деформирует симметрию тела и искривляет скелет. Неправильное дыхание лишает сил, снижает выносливость и наносит самый разнообразный вред, что, скорее всего, приведет к эмоциональным и психологическим проблемам, снижению успеваемости и т. д. Это весьма распространенная ситуация, хотя, конечно, тяжесть подобных нарушений сильно разнится.

Доктор Уилфред Барлоу сообщает, что уже в возрасте одиннадцати лет

... у 70 % мальчиков и девочек отмечаются достаточно ярко выраженный мышечный дефицит и нарушения осанки, что главным образом сопровождается повышенной утомляемостью и ухудшением успеваемости; проблемы усугубляются в эмоционально окрашенных ситуациях в подростковом возрасте и приводят к Явным дефектам. Только 5 % восемнадцатилетних не имеют дефектов, у 15 % – дефекты незначительные, у 65 % – довольно значительные, у 15 % – весьма серьезные. Данные приводятся по опубликованным мною результатам исследований учащихся средних школ и студентов физкультурных, музыкальных и театральных колледжей. Часть обследуемых, по логике вещей, должна была бы отличаться более высокими физическими кондициями в сравнении с остальной частью населения. Почти наверняка вы, читатель, <...> имеете достаточно выраженные дефекты, которых не сознаете, а ваши доктора, преподаватели и родители не обращали на них внимания или попросту воспринимали как нечто неизбежное⁴.

В данном случае Барлоу говорит об английских детях, но он также участвовал во всемирном исследовании систем физического воспитания и утверждает, что, например, в Соединенных Штатах, Австралии и в Советском Союзе проблемы те же, что и в Англии, так как обычная физкультура «не дает ученикам ни знаний, ни желания поддерживать здоровый образ жизни». Барлоу добавляет: «Факты неопровержимы. Мы являемся свидетелями тотального ухудшения ПОЛЬЗОВАНИЯ. Это ухудшение начинается в самом раннем возрасте, и представленные здесь образовательные методы не в состоянии его предотвратить. Большинство людей утрачивает способность к правильному ПОЛЬЗОВАНИЮ ко времени окончания раннего периода детства. Это никого не беспокоит, потому что никто не замечает изменений до тех пор, пока дефекты не становятся серьезными»⁵.

Мои наблюдения за детьми и молодыми людьми в Соединенных Штатах и других странах полностью подтверждают печальные выводы

Барлоу. Я тоже обнаружил, что ни доктора, ни школьные медсестры, ни преподаватели физкультуры – вообще никто из тех, кто мог бы вмешаться в ситуацию и предпринять необходимые корректирующие действия, не замечает дефектов, которые кажутся вопиющими образованному наблюдателю. Врачи спохватываются и пытаются что-то сделать только при серьезных нарушениях и явной патологии. Дабы они хоть что-нибудь заметили, состояние пациента должно быть *гораздо хуже нормы*. Однако и сама норма, увы, оставляет желать лучшего – те или иные серьезные дефекты наблюдаются у 80 % восемнадцатилетних.

С учетом всего вышесказанного, следует пересмотреть привычные представления о причинах многих так называемых «симптомов старения». Часть из них – это просто симптомы неправильного пользования собой, что доказывается следующим фактом: даже у достаточно пожилых людей, научившихся правильно использовать свое тело, многие «симптомы старения» сглаживаются или даже исчезают. Если бы в таких случаях проблема заключалась действительно в старости, не помогли бы никакие методы.

Существуют эффективные способы пользования собственным телом, обладающие оздоровительным эффектом. Точно так же, можно использовать себя неэффективно, без толку растрачивая силу и энергию и, следовательно, вредя своему здоровью и укорачивая собственную жизнь.

То, как мы пользуемся своим телом, влияет на нас в гораздо большей степени, чем что-либо другое (не считая чрезвычайных, приводящих к увечьям бедствий). Но концепция правильного пользования, которую следовало бы сделать краеугольным камнем системы воспитания и здравоохранения, мало известна либо же совершенно неизвестна тем, кто отвечает за наше образование и здоровье. Мы должны задуматься: что именно в действительности предлагают нам официальные власти и не вредит ли нам то, что они предлагают? Нам следует знать, заложено ли в основу доминирующих подходов к физическому воспитанию и фитнесу хотя бы минимальное понимание человеческого тела-ума.

Традиционные подходы

Систему «Нового физического воспитания»*, которая действительно более совершенна, чем ее предшественницы, нужно приветствовать, при условии, что она вберет в себя теорию и методы, описанные в этой книге, работах Александера и, что еще более важно, трудах Фельденкрайса. В таком случае желаемые всесторонние изменения действительно произойдут, и даже быстрее, чем ожидают.

Если обычный человек хочет улучшить свое тело (которое он при постановке этой задачи искусственно отделяет от ума), он отдается на милость книг, журналов и учителей, наперебой предлагающих ему те или

* «Новое физическое воспитание» – образовательная программа по физическому воспитанию, разработанная в США.

иные малоценные и исполненные почти безграничной скуки «программы тренировок». Вариантов выбора, увы, немного – это все те же знакомые фитнес-программы, следуя которым приходится бессмысленно и механически повторять движения, нацеленные на укрепление и растяжение мышц и улучшение дыхательной системы и кровоснабжения. При достаточном упорстве из таких фитнес-программ можно извлечь некоторую пользу, например, увеличить физическую силу, выносливость и гибкость. Но точно так же усилятся и уже имеющиеся дефекты; подобные тренировки ни в коем случае не подразумевают улучшение пользования собой, исправление *мыслепобраза* тела или дефектных механизмов восприятия, лежащих в основе огромного множества наших личностных, умственных и физических проблем. Доктор Уилфред Барлоу изучил результаты годовых занятий студентов по типичной программе «растяжение и укрепление» и программе физиотерапии. Как выяснилось, один из результатов таких занятий – усиление дефектов осанки.

Бег, поднятие тяжестей, прыжки со скакалкой, плавание, статические и изотонические упражнения не только не способствуют улучшению пользования собой, но, наоборот, с этой точки зрения вредны. Впрочем, нельзя отрицать, что от спортивных упражнений все-таки есть определенная польза, и потому для большинства людей они все-таки лучше, чем ничего. Достижшие спортивных высот бегуны и тяжелоатлеты могут, например, получать от своих тренировок значительное эмоциональное удовольствие, кроме того, они становятся заметно сильнее физически. Однако их преследуют травмы, чего можно было бы избежать, если бы их ум и тело пребывали в единстве, а ощущения стали бы более точными.

Спорт и атлетические упражнения не лучший путь к здоровью. Те, кто любит спорт, пусть им и занимаются, ради чего бы они это ни делали, но необходимо осознавать и определенные его недостатки. Например:

Едва ли существует спорт, в котором задействованы не все мышцы, однако, изучив, как они при этом работают, мы обнаруживаем, что некоторые части тела спортсмена вовлечены в интенсивные нагрузки и соответственно развиваются, а другие используются мало. От одних частей его тела требуется потрясающая четкость контроля движений, от других ничего подобного не ждут.

Каждый вид спорта задействует одни группы мышц в гораздо большей степени, чем другие, что со временем приводит к более или менее уродливым телесным деформациям, если не противопоставить таким деформациям специально подобранные упражнения. Дисбаланс в распределении усилий приводит к неравномерному развитию и самого тела, и способности его контролировать. В результате спортсмены представляют собой жалкое зрелище⁶.

Несбалансированное развитие, которое является следствием спортивных занятий, можно компенсировать только специальными упражнениями. Но у среднего человека нет возможности осваивать подобные упражнения самостоятельно, ему требуется помощь квалифицированного наставника. Поскольку таких наставников нет, большинство людей, занимающихся спортом под надзором тренера или без него, не достигают того, на что они

надеялись. Те, у кого выпячен живот, часто считают логичным заняться приседаниями. Но поскольку выпячивание живота вызвано перенапряжением спинных мышц и плохой осанкой, единственное, чего они добиваются, – это укрепления мышц все так же выпяченного живота.

Фактически все без исключения спортсмены (и танцоры) калечат свои тела, иногда калечат чудовищно, поскольку осознают их только частично. Не понимая взаимозависимости мышц-антагонистов, не пользуясь теми мышцами, которые наиболее подходят для того или иного действия, они используют силу мышц, которые напряглись первыми. Перенапрягаясь, они не оставляют себе выбора и сами себя калечат. Перенапряжение, насилие над собой – одно из «правил игры». Спортсмену, цель которого – превзойти, наказать, нокаутировать противника, лишь в редких случаях удается не наказать и не «нокаутировать» самого себя⁷.

Спортсменам не хватает практически применимых знаний в области биомеханики, они не имеют понятия о том, как следует пользоваться собой. Кроме того, искажено их сенсорное восприятие. Чем больше насилия над собой требуют от человека занятия спортом, тем сильнее его предрасположенность к травмам, причем в большинстве случаев эти травмы причиняет спортсмену не соперник, а он сам. (В данном случае речь идет о случайных травмах, а не о том, как калечит людей сам спорт.)

У некоторых спортсменов сильно развита верхняя часть корпуса, ноги же сравнительно слабые. У балерин, наоборот, верхняя часть тела слабо развита по сравнению с нижней, вследствие чего они, если говорить об анатомии, становятся уродцами. Считается, что очень полезны плавание и езда на велосипеде. Бертерет, однако, указывает, что плавание подстегивает развитие и без того переразвитых мышц спины, вследствие чего недоразвитыми оказываются мышцы передней части корпуса – комбинация, которая мешает правильному пользованию телом и вообще вредна с многих точек зрения. Профессиональные пловцы часто страдают от переразвития спинных мышц, деформирующего скелет. Бертерет также пишет, что обычно в результате занятий велоспортом происходит «укрепление мышц тыльной поверхности шеи и нижней части спины, а с другой стороны – снижается тонус брюшных мышц и сжимается желудок, <...> что ведет к нарушению пищеварения (кстати, весьма обычному у профессиональных велосипедистов)»⁸. Как указывает Шелтон, создавший каталог вредных последствий спорта, велоспорт, кроме всего прочего, заставляет выдвигать вперед плечи, сжимать грудную клетку и вызывает переразвитие бедер. Особенно вредны, по мнению этого автора, асимметричные виды спорта, вроде толкания ядра. Если спортсмен работает с диском, копьем или молотом, последствия еще хуже: «...тело человека, несколько лет занимавшегося толканием ядра, деформируется. Самая явная деформация (у правой) – искривление позвоночника (на правую сторону). Правая рука становится больше и длиннее левой, кроме того, неравномерно развиваются ноги». Прыжки в длину, бег с барьерами, и особенно прыжки с шестом, также развивают одну сторону тела больше, чем другую⁹.

Многие ли люди, приступающие к занятиям спортом, проинформированы о тех деформациях, которым подвергнется их тело в результате интенсивных тренировок? Скольким спортсменам предлагают корректирующие программы? Против асимметрии тела и потери баланса можно представить не только эстетические возражения. И то и другое ухудшает не только пользование собой (а значит, и функционирование тела), но и в конечном счете оборачивается болями в спине, ревматизмом и т. д.

Занятия спортом, если не продолжать их всю жизнь, в подавляющем большинстве случаев не приносят особенной пользы здоровью и не способствуют долголетию. Да, многие физические упражнения, в случае систематических тренировок, отсрочивают появление признаков старения и удлиняют жизнь, особенно те, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему. Однако они, как уже было отмечено выше, одновременно усугубляют имеющиеся дефекты. И, что хуже всего, они, в сущности, подрывают стремление человека заботиться о себе. Мало кто настолько дисциплинирован, чтобы всю жизнь выполнять комплекс физических упражнений, не дающих никакой радости. Психофизическое переобучение отличается от спортивных тренировок тем, что помогает человеку освоить схему правильного использования своего тела, и эта схема в итоге поддерживает сама себя. Психофизические упражнения, предложенные в этой книге, человек может выполнять самостоятельно в течение многих лет. И даже если он в конце концов прекратит эти занятия, ему, вероятно, удастся сохранить навыки правильного пользования собой, которые позволят ему сберечь здоровье и, соответственно, жить лучше и дольше.

Доктор Уилфред Барлоу изучал состояние здоровья наставников, подготовленных Александером в Англии; все они были в полной мере обучены правильному пользованию собой. Вот результаты уникального, по моему мнению, статистического анализа, который прекрасно иллюстрирует, как важно все то, о чем мы здесь говорим:

С тех пор как семьдесят пять лет назад в возрасте тридцати лет Александер начал работать, в этой стране [Англии] его методу обучились более ста наставников. Из них умерли только четверо (включая самого Александера – в возрасте 87 лет и его первого помощника Этэля Вебба в возрасте 94 лет). Никто из наставников не страдает и не страдал от тромбоза коронарных сосудов, онкологических образований, инсультов, ревматических артритов, заболеваний позвоночных дисков, язв, невралгий, умственных расстройств; изредка наблюдались несколько неадекватные реакции; отмечены неизбежные несчастные случаи, однако не настолько серьезные, чтобы невозможно было восстановить функции тела. И никакой предрасположенности к травмам. В целом – вот образец повседневного здоровья и счастья, которое знакомо большинству людей только в юности¹⁰.

-
1. *Wilfred Barlow*. The Alexander Principle (London: Arrow Books, 1975), p. 12. Немного сокращенная версия была издана Альфредом А. Кнопфом (Alfred A. Knopf, New York, 1973) под заглавием "The Alexander Technique"
 2. *Feldenkrais*. Awareness Through Movement, pp. 88-9.
 3. Заинтересованному читателю следует обратиться к целой статье Альмы Франц (Alma Frank, "A Study in Infant Development" Child Development, vol. 9, 1938). Она устарела, но все еще представляет большой интерес.
 4. *Barlow*. The Alexander Principle, p. 15.
 5. *Ibid.*, pp. 155-6.
 6. *Herbert Shelton*. Exercise! (Chicago: Natural Hygiene Press, 1971), p. 37.
 7. *Therese Bertherat and Carol Bernstein*. The Body Has Its Reasons (New York: Pantheon Books, 1977), pp. 59-60.
 8. *Ibid.*, pp. 58-9.
 9. *Shelton*. Exercise!, pp 42-3.
 10. *Barlow*. The Alexander Principle, p. 10.

Формирование и изменение человека

Возможный физический рост человека обусловлен длиной его скелета. Однако при этом большинство людей – меньшего роста, чем им предназначено природой. Тело человека оказывается укороченным из-за различных деформаций скелета (чаще всего это искривления позвоночника), возникающих вследствие мышечной скованности и плохой осанки. Если человеку удастся избавиться от мышечных напряжений и тем самым позволить своему скелету распрямиться до «настоящей» длины, его рост увеличивается примерно на два дюйма (5 сантиметров).

Скованность мышц не только уменьшает рост, но и всячески (по-разному у разных людей) смещает части скелета относительно друг друга. В результате одна сторона того или иного сустава оказывается слишком плотно притертой, а с другой стороны появляется люфт. Нередко притертые суставные хрящи стираются до такой степени, что кости упираются друг в друга и повреждаются. Некоторое постоянное напряжение мышц не только нормально, но даже необходимо. Представьте, что стало бы с нашим телом, если бы оно лишилось всякой мышечной поддержки.

Как правило, здоровому человеку незачем обращать внимание на правильно напряженные мышцы. Кому нужно постоянно ощущать, как именно мышцы его шеи поддерживают голову, или чувствовать мышечное усилие, которое не дает отвисать нижней челюсти? Зато нам следует сознать неправильные и чрезмерные мышечные напряжения и уметь устранять их, как только они возникают.

Именно мышцы формируют очертания тела человека; следовательно, наша телесная форма отнюдь не фиксирована; ее можно изменять. Француженка Франсуа Мезире, совершившая революцию в физиотерапии, называет себя скульптором живых форм. Она утверждает (и доказывает на практике), что приобретенные телесные деформации, за исключением разве что увечий, вполне обратимы. Изменениям поддаются даже наследственные особенности так называемых «морфологических типов» фигуры. Франсуа Мезире рассказывает студентам, что «единственная нормальная морфология – та, которая соответствует соотношению размеров частей тела, характерному для классического греческого искусства. Это искусство уникально в части изображения человека таким, каким он должен быть, другими словами, каким он мог бы быть, если бы реализовал свой физический потенциал. <...> Не соглашайтесь с лечением, если оно не подразуме-

вает эту совершенную форму, поскольку ни степень телесной деформации, ни возраст не препятствуют человеку ощутимо приблизиться к ней»¹. Тела пожилых людей – не исключение, и, возможно, они даже податливее, чем тела молодых.

Потрясающая податливость человеческого тела была многократно подтверждена теми, кто практиковал технику Александра и систему функциональной интеграции Фельденкрайса, в том числе и автором этой книги. Не что иное, как податливость тела, позволяет столь ужасно деформировать его в процессе неправильного пользования собой, вследствие эмоциональных потрясений и в результате искажений *мыслеобраза* личности. Фельденкрайс пишет:

Многие из наших недостатков, физических и интеллектуальных, не следует рассматривать ни как болезни, требующие лечения, ни как черты характера, поскольку они ими не являются. Эти недостатки – приобретенный результат заученного способа действий. Тело всего лишь выполняет то, что заставляет его делать нервная система. Оно формирует себя в гораздо большей степени, чем тело любого другого животного. Движения, повторяемые нами неисчислимое количество раз в течение многих лет, влияют даже на кости, не говоря уже о формировании мышечного корсета. Телесные дефекты, возникающие уже после того, как мы родились, по большей части – результат нашей собственной деятельности. Плоскостопие появляется вследствие неправильного положения корпуса при стоянии и ходьбе. Это значит, что нужно исправлять постановку ног и походку, а не сами ноги. Приспособляемость скелета к требованиям, которые к нему предъявляют, кажется безграничной. Благодаря лучшему контролю, ноги, глаза, вообще любые органы способны изменить свою форму и снова начать правильно функционировать. Изменения, которых можно добиться, и их скорость иногда бывают поистине фантастическими².

Согласно Фельденкрайсу, переобучение может «восстановить весь скелет».

Большинство значительных изменений формы тела и его функций происходит в результате обычных движений, повторенных «неисчислимое количество раз в течение многих лет». Однако мы видели, что перенапряжение мышц может быть и реакцией на эмоциональный стресс, причем, иногда эта реакция настолько сильна, что тело в целом и скелет в частности деформируются чуть ли не мгновенно. Например, приподнимается или выдвигается вперед плечо, что влечет за собой изменения в шее, ребрах и т. д. Эмоциональная травма тела-ума зачастую формирует условный рефлекс на подобные, хотя и меньшие по силе будущие стрессы, так что возникшая телесная деформация, если не предпринять своевременных мер по ее устранению, довольно скоро становится постоянной.

Но верно и обратное: деформации тела, пусть даже существующие долгие годы, квалифицированный практик способен очень быстро устранить руками. Фельденкрайс, демонстрировал это много раз. За двадцать-тридцать минут работы он выпрямлял жуткие искривления позвоночника и избавлял людей от ужасной сутулости, а также от других телесных дефор-

маций, от которых они страдали едва ли не с рождения. Постороннему наблюдателю такие результаты кажутся поистине удивительными. Чтобы подобные исправления стали постоянными, сеансы коррекции должны повторяться многократно; количество сеансов зависит от возраста пациента, степени деформации, ее застарелости и других факторов.

Для восстановления некоторых частей тела, долгие годы лишенных подвижности, иногда хватает единственного сеанса. Я знаю из своего опыта: если вы работаете над телом пациента соответствующим образом, он спустя некоторое время начинает ощущать, что его организм становится необычайно податливым и нервная система готова воспринять изменения. В конце концов мышцы перестают сопротивляться, и тогда появляется возможность, выправив скелет, существенно изменить тело. У вас появляется некое сверхъестественное чувство, что тело, с которым вы работаете, – мягкая глина в ваших руках. Соответствующее высказывание Фельденкрайса уже цитировалось: «Изменения, которых можно добиться, и их скорость иногда бывают поистине фантастическими». Каким же образом такие изменения становятся возможными?

Реорганизация мышц и произвольных движений происходит только при условии изменений, предварительно произошедших в двигательной коре мозга. Если обширные участки двигательной коры охвачены торможением, человек вообще не способен совершать произвольные движения. Если же торможение охватывает только отдельные части двигательной коры, человек не в состоянии двигать соответствующими частями тела.

Например, пока сломанное запястье зафиксировано шиной или каким-нибудь еще способом, возникает торможение соответствующего участка двигательной коры, отвечающего за движение запястья. Когда перелом заживает, и запястье снова вроде бы может двигаться, торможение в двигательной коре сохраняется. И только после ее расторможения, вызванного тем или иным способом, человек обнаруживает, что снова может двигать запястьем.

Существует множество эффективных методов расторможения двигательной коры мозга. Физиотерапевт, частенько даже не способный точно сформулировать проблему, тем не менее, добивается успеха, массируя травмированное запястье, вызывая в нем ощущения тепла и холода, применяя электрическую стимуляцию и призывая пациента самостоятельно двигать кистью руки. Экстрасенс или знахарь достигают почти мгновенного расторможения коры посредством мощного эмоционального воздействия или же просто потому, что человек верит в их силы. В случае хорошей внушаемости пациента весьма результативными будут и соответствующие гипнотические установки. Множество «чудесных излечений» следует рассматривать как случаи успешных обращений к мозгу с целью изменить функционирование тела. Непонятно только, почему те или иные индивидуумы восприимчивы к одним терапевтическим подходам и невосприимчивы к другим.

Очевидно, очень быстрые и обширные изменения в человеческом теле происходят вследствие неких поразительных процессов, происходящих в мозге. В результате парализованные члены обретают способность двигаться, зрение резко улучшается, восстанавливается нормальная речь и так далее. Случается, что люди излечиваются от рака, после того как их жизнь внезапно подвергается смертельной угрозе, например в автокатастрофе. В Лурде и других святых местах, прославленных исцелениями, калеки, долгие годы передвигавшиеся согнувшись пополам, внезапно избавляются от болей и распрямляются. Это не восторженные рассказы, а тщательно проверенные случаи внезапных изменений состояния тела, которые, надо полагать, инициированы процессами в мозгу. Вероятно, таким образом можно существенным образом изменить любой орган тела, за исключением, возможно, врожденных анатомических уродств и тяжелых травм, требующих хирургического вмешательства.

Самым легким путем благотворного влияния на человеческое тело представляется путь, ведущий от двигательной коры мозга к мышцам. Может быть, все дело в том, что человеку изначально присуща способность сознавать свою скелетно-мышечную систему, даже если эта способность и утрачивается в той или иной мере в течение жизни. Те органы и внутренние процессы, которые осознаются в меньшей степени, изменить труднее. И тем более трудно сделать так, чтобы такие изменения стали необратимыми. И все же трудно не означает невозможно! Известны вполне воспроизводимые эксперименты, в ходе которых удавалось с помощью гипноза существенно увеличить женскую грудь. Учитывая этот факт, представляется вполне возможным увеличивать или уменьшать внутренние органы или другие части тела. Из практики йоги, аутотренинга, методов биологической обратной связи и многих других определенно известно, что человеку по силам установить сознательный контроль над теми процессами в своем организме, которые традиционно считаются «непроизвольными». Ниже будут рассмотрены некоторые способы использования взаимодействия тела-ума для самоисцеления или просто для улучшения качества собственной жизни.

Итак, следует сделать вывод, что тело-ум вполне поддается изменениям. Причем, следует говорить не только об изменении формы тела, но также и о сознательном влиянии на многие, если не все, его функции. Какими бы значительными или малыми эти изменения ни были, они обязательно включают как физическую, так и ментальную компоненты. В итоге человек становится здоровее – в пределах, доступных саморегулированию и самосовершенствованию.

Психофизическое переобучение – это, помимо всего прочего, еще и переобучение нервной системы. Благодаря психофизическим упражнени-

ям нервная система обретает способность более тонко реагировать и лучше поддается изменениям. Психофизические упражнения – эффективное средство общения с собственным мозгом, позволяющее заранее оговорить те изменения в теле, которые мозг может и будет производить в ответ на соответствующие стимулы.

-
1. *Bertherat and Bernstein*. The Body Has Its Reasons, pp. 78-9.
 2. *Moshe Feldenkrais*. Body and Mature Behavior (New York: International Universities Press, 1970), p. 152.

Ум, мозг и тело

Автор этой книги не более прочих способен разрешить так называемую «проблему мозга-ума» и дать исчерпывающий ответ на вопросы: являются ли мозг и ум двумя отдельными системами (или же мозг-ум есть нечто единое) и считать ли ум функцией мозга? Пока окончательные ответы на эти вопросы не найдены, с практической точки зрения представляется более полезным рассматривать ум и мозг как некие отдельные полуавтономные элементы, влияющие друг на друга при каждом сознательном (а возможно, и бессознательном) действии.

В замечательной книге «Таинственный мозг»* доктор Вильдер Пенфильд, нейрохирург и исследователь мозга, подводя итоги своей работы, пришел к заключению, что ум представляет собой отдельную систему организма, обладающую собственной энергией. Пенфильд цитирует Гиппократа, жившего в те времена, когда считалось, что сознание уместается в сердце: «мозг – посланник сознания и его толкователь», и предлагает современную версию этого озарения: «высшая из мозговых функций – передача «посланий» от ума к другим механизмам мозга»¹. Это утверждение совпадает и с моими нынешними убеждениями.

Мозг представляется мне чем-то вроде биокомпьютера, управляющего телом (впрочем, частенько то, как он это делает, оставляет желать лучшего). В таком случае большую часть того, что часто считают «деятельностью подсознания», можно рассматривать как работу мозга-компьютера. Деятельность мозга-компьютера базируется на выполнении программ, как встроенных в него в ходе эволюции, так и загруженных в процессе приобретения личного опыта. Для человека программы, возникающие в результате его личного опыта, куда важнее, чем для животных, находящихся эволюционной ступенью ниже. Большая часть человеческого мозга на протяжении всей жизни остается открытой для перепрограммирования. Однако, в отличие от мозга, ум человека безграничен и не может быть (или же еще не был) измерен. Как и электричество, человеческий ум можно познать только по его проявлениям.

Мозг-компьютер (здесь, говоря о мозге, мы не касаемся его высших функций) управляет телом по собственным программам, кроме тех случаев, когда им самим управляет ум. Этим объясняется, почему (как считали Гурджиев, Александер, Фельденкрайс и многие другие) обычное человеческое сознание напоминает скорее сон, чем истинное бодрствование и состояние осознанности.

* Оригинальное название книги - «The Mystery of the Mind».

Именно поэтому человек обычно скорее автоматичен, чем свободен, хотя потенциально и способен обрести полную свободу. Там, где присутствует осознанность, мозг управляется умом. Осознанность всегда неполна, поскольку даже тогда, когда мозгом управляет ум, этот биокомпьютер продолжает организовывать, направлять и регулировать множество внутренних процессов и осуществляет общий контроль над телом. Если это верно, то, научившись соответствующим образом перепрограммировать мозг-компьютер, мы сможем должным образом инструктировать тело.

Удивительные примеры психофизических феноменов, демонстрируемые, например, йогами или же людьми в состоянии гипноза, подкрепляют наше убеждение в том, что тело можно изменить почти как угодно, если только устройство мозга позволяет воспринять те задания и инструкции, которые ему даются. Тело представляется послушным исполнителем, готовым сделать все, что организовано и предписано мозгом.

Во время сеанса гипноза или же, например, при психоанализе усилия гипнотерапевта или психоаналитика направлены на установление контакта с подсознанием клиента, договориться с которым гораздо легче, чем с сознанием (за исключением тех случаев, когда подвергаемый гипнозу или психоанализу человек прошел долгую и строгую психофизическую выучку). В отличие от сознания, подсознание способно оперировать символами (и частично из них состоит). Эти символы обнаруживаются, только когда содержание подсознания становится осознанным. Подсознание имеет доступ к воспоминаниям, которые сознание не может восстановить без его помощи. Подсознание контролирует произвольные физические процессы; оно излечивает нас или же, наоборот, заставляет заболеть, ускоряет или замедляет мышление, искажает восприятие времени, регулирует ощущение боли и удовольствия и совершает огромное количество других трюков. Может показаться, что подсознание населено субличными, более мудрыми и обученными, чем сама сознающая личность.

В действительности же, раз мы признаем, что мозг имеет прямой доступ ко многим скрытым возможностям тела, недоступным обычному сознанию, понятие «подсознание» становится излишним. Разбудить эти скрытые возможности способны и наркотики, изменяющие биохимические процессы в мозгу. Гипноз также следует рассматривать как средство, позволяющее обойти сознание и обратиться к мозгу-компьютеру напрямую, либо же, наоборот, как средство подавления способности сознания контролировать мозг.

Однако в последние годы появилось множество свидетельств того, что эффективный контроль над телом и его функциями можно установить и без наркотиков или гипнотического транса. Создается впечатление, что сознание обладает гораздо большим потенциалом, чем представлялось ранее. Это ни в коей мере не преуменьшает потенциал измененных состояний сознания, влияние которых на тело (особенно если измененное состояние сознания достаточно глубоко) подтверждается бесчисленными свидетельствами. Просто существует и другой, малоисследованный путь, а именно – обу-

чить тело откликаться на инструкции самого сознания. Из этих двух путей второй представляется более желательным и надежным, так как сознательный контроль над телом усиливает осознанность и сознательную психическую деятельность вообще. Тем более что использование техник, изменяющих сознание, нередко подвергается критике, поскольку они могут усиливать доминирование мозга-компьютера.

Тело и повседневный опыт

Живой организм постоянно меняется. Любой опыт определенным образом влияет на тело, вызывая те или иные электрические, химические, секреторные, мышечные и многие другие изменения. И чем сложнее тело и его нервная система, тем больше диапазон возможных изменений. Если говорить о нас, людях, мы в определенной мере – в зависимости от уровня осознанности – наблюдаем непрерывное изменение наших тел, но всегда далеко не полностью. В большинстве случаев мы осознаем значительные и явные изменения и не осознаем более тонкие процессы.

Движения, ощущения, мысли и эмоции вызывают в человеческом теле более или менее значительные изменения различной интенсивности. Подобным же явным образом реагируют на ощущения и эмоции животные (без сомнения, и на мысли тоже). Представление, что животные не думают, уже не кажется достоверным, скорее его можно считать проявлением характерного человеческого тщеславия, рядящегося в научные одежды. Услышав резкие слова, произнесенные сердитым голосом, собака съеживается так же, как и человек. Если подобными вещами злоупотреблять, со временем ее мышцы становятся все более напряженными и суставы теряют подвижность. У собаки искривляется скелет, она начинает хуже дышать, тупеет или испытывает хроническое беспокойство. В ее глазах и в выражении морды читается страдание. И, конечно же, подобные видимые внешние проявления сопровождаются множеством соответствующих изменений внутри тела собаки – в этот процесс вовлекается весь организм.

Стоит нас напугать, как наши мышцы напрягаются, частота дыхания и сердечных сокращений меняется, эндокринная система перестает функционировать должным образом, и мы утрачиваем способность ясно мыслить. Если мы пугаемся часто, постоянно нервничаем или же просто эмоционально неуравновешенны, сопутствующие физические изменения становятся хроническими. Со временем это приводит к серьезным физическим (и умственным) нарушениям, которые могут даже убить нас. С другой стороны, нас в значительной степени (хотя и не полностью) защищают от жизненных невзгод внутренняя безмятежность и счастье.

В эту книгу я включил упражнения, которые ясно демонстрируют, что мы способны достичь быстрых и значительных изменений в теле с помощью эмоций, образов и слов. Очевидно, что если изменения появляются в результате выполнения упражнений, то же самое можно сказать и о по-

вседневном опыте. Важно осмыслить сам факт взаимодействия ума-мозга-тела и признать возможность использования этого взаимодействия для лучшего устройства своей жизни.

Помыслив или представив себе какое-либо действие, мы обнаруживаем, что наши мышцы мгновенно приготовились его выполнить. Если вы, скажем, просто подумаете о том, чтобы сжать кулак, ваши мышцы в известной мере начнут выполнять это движение. Реакция тела будет гораздо значительнее, если действия, которые вы себе представляете, эмоционально окрашены. Мысли о еде вызывают слюноотделение, особенно если вы представляете себе вкус, аромат и консистенцию блюда. Яркие сексуальные фантазии вызывают прилив крови к половым органам. С другой стороны, в случае конфликта между мозгом-компьютером и умом даже сильная сексуальная стимуляция и самая горячая страсть зачастую не в состоянии пересилить торможение коры мозга и тогда половой акт становится невозможным. В любом случае фантазии и эмоции запускают изменения в мышцах, железах внутренней секреции и влияют на кровоток. Упражнения, которые вы найдете в этой книге, помимо всего прочего показывают, что мозг отдает приказы телу на языке, неизвестном необученному сознанию, и что изменения, которые вслед за этим следуют, может предсказать лишь тот, кто понимает такой язык. Упражнения позволят вам «говорить с мозгом» напрямую и приведут, вероятно, к результатам, неожиданным для вашего сознания.

Методы и техники

С древнейших времен известно, что для изменения состояния тела, как собственного, так и тела другого человека, можно целенаправленно использовать образы и слова. Человек с давних пор умел влиять на состояние тела звуком, прикосновениями и движением. Так он информировал свой мозг о том, чего ему хотелось бы (при этом не важно, чем считал свои действия он сам). Разные подходы могут привести к одним и тем же результатам, например, при лечении заболеваний. Все дело в том, что во всех случаях лечит мозг; различные подходы – лишь разные способы к нему обратиться. Успех того или иного подхода будет зависеть от того, во что верит ум, на что изначально запрограммирован мозг, а также от интенсивности вызываемых эмоций и других факторов. Одни методы рассчитаны на то, чтобы подавить ум, не допустить вмешательства его представлений и верований. Благодаря другим методам ум, наоборот, получает больший контроль над телом. И там и тут, чтобы получить те или иные изменения в теле, используются соответствующие слова и образы. Рассмотрим методы лечения и переобучения, используемые в настоящее время.

В Европе тысячи и тысячи людей с самыми разными физическими и умственными расстройствами прошли лечение по методу аутогенной тренировки. Этот метод, также называемый аутотренингом, уходит корнями в

гипноз, йогу и другие восточные психофизические практики. Занимающийся аутотренингом человек подает своему телу различные вербальные инструкции, пока оно не научается реагировать практически на каждую команду. Например, сначала можно приказывать кисти своей правой руки ощущать тяжесть и тепло. После нескольких занятий, во время которых эти приказы повторяются, рука действительно начинает ощущать то, что ей говорят. Затем подобным же образом обучаются другие части тела. В конце концов человек обретает способность регулировать с помощью вербальных команд даже произвольные процессы, например частоту пульса или венозное и артериальное давление.

При аутогенной тренировке для изменения физического, эмоционального и ментального состояния иногда используют визуальные и другие сенсорные образы, но в целом аутотренинг делает упор на вербальное управление. Пределы воздействия этого метода саморегулирования еще не установлены. Ряд факторов свидетельствует о том, что с его помощью можно достичь почти любых изменений, если только надлежащим образом сформулировать команды.

Техника, разработанная Александером, также включает вербальный контроль над физическими реакциями организма. Наставник обеспечивает нужные ощущения обучаемого руками, а тот переводит эти ощущения на язык вербальных команд. Например, наставник может обхватить шею обучаемого и поднимать его из положения сидя в положение стоя, расслабляя и удлиняя шею и добиваясь правильной постановки головы. Обучаемый четко формулирует свои ощущения, например «шея расслабилась и удлинилась, голова – вперед и вверх» и т. п. Со временем шея и голова обучаемого начнут реагировать на эти вербальные команды без дополнительного физического воздействия, что позволит ему самостоятельно работать над собой до тех пор, пока правильное пользование собственным телом не войдет у него в привычку.

Техника Александера в чистом виде подразумевает использование недвусмысленных вербальных инструкций, которые, многократно повторяясь, прочно связываются с определенными ощущениями обучаемого благодаря его совместной работе с наставником. При этом считается, что следует избегать каких бы то ни было образов, поскольку те могут стать источником ошибок.

Между тем сказать, что образы неэффективны там, где речь идет об изменении тела, нельзя. В действительности они могут быть чрезвычайно мощным инструментом, даже когда используются необученным человеком. В своей книге «Маленькая книжка о большой памяти (Ум мнемониста)»² советский психолог А. Р. Лурия* описывает пациента, у которого чувствительность к визуальным и другим образам была необычайно развита от природы. Например, этот человек мог изменить температуру рук, просто

* Лурия А. Р. (1902-1977) – психолог, один из основателей нейропсихологии.

воображая, что сует одну руку в ледяную воду, а другую держит над пламенем. Он был способен и на множество других фокусов, обычно доступных лишь йогам и адептам иных подобных учений после длительного и напряженного обучения.

С помощью гипноза Милтон Х. Эриксон и другие специалисты (включая автора этой книги) продемонстрировали многочисленные изменения, которыми тело реагирует на образы и слова, и доказали, что образы могут быть использованы для ускорения обучения тела. Одна из возможностей мозга такова: короткий отрезок времени, в течение которого воспринимаются мысленные образы, субъективно кажется гораздо более продолжительным, чем есть на самом деле. Например, посмотрев в состоянии транса двухчасовой фильм, можно затем снова мысленно увидеть его целиком за одну минуту объективного времени.

При этом образы фильма воспринимаются так, как если бы они сменялись в нормальном ритме. То есть минута будет субъективно оценена как два часа, которые, собственно говоря, и требуются для просмотра фильма.

Данный феномен восприятия мысленных образов в «искаженном времени» не ограничивается воспроизведением того, что было увидено прежде, как в случае с фильмом. Его можно использовать, например, для совершенствования игры на фортепиано, техники ударов клюшкой для гольфа и так далее. При этом минута занятий субъективно воспринимается как час и, зачастую, вы достигаете даже лучших результатов, чем если бы занимались в течение часа. Такой способ занятий демонстрировался неоднократно; по видимому, в основе его результативности лежит способность тела как самоорганизующегося целого выполнять в некотором смысле любое воображаемое действие.

Ныне покойная Лалу Свейгард, в свое время исследовавшая феномен идеокинезии, убедительно показала, что тело непроизвольно подражает мысленным образам.

Например, она, демонстрируя ученикам известную иллюстрацию из «Алисы в Стране чудес», где у героини очень длинная шея, заставляла их осознать, что они реагируют на этот рисунок так, что их собственные шеи тоже удлиняются. Есть и другие примеры подражательных физических реакций на внешние образы. Все это позволяет поставить вопрос: насколько существенным фактором в жизни людей (или хотя бы некоторых из них) является имитация?

В методе «осознание через движение» Фельденкрайса кинестетические мысленные образы связываются с двигательными ощущениями и затем используются для быстрой и легкой передачи навыка от одной стороны тела к другой. Вот пример: обучаемый многократно повторяет некое движение в левом плечевом суставе, фокусируя на этом движении и сопутствующих ему ощущениях свое внимание; как следствие, это плечо двигается все свободнее. После того как у обучаемого сформировался ясный и подкрепленный соответствующими ощущениями кинестетический образ

движения, он представляет, что производит те же движения правым плечом. В результате за сравнительно короткий период времени – обычно за несколько минут – его правый плечевой сустав достигает такой же (если даже не большей) степени свободы, как и левый, которому на это понадобилось около сорока пяти минут.

Подобные методы придают особое значение максимально точной и четкой связи между образом или вербальной командой и сопутствующим физическим результатом. Благодаря техникам, разработанным Александром и Фельденкрайсом, обучаемые получают значительный опыт применения ключевых слов и образов, подходящих к тем или иным движениям и ощущениям. Другие методы, например аутотренинг, основываются на способности подсознания или, так сказать, «интеллекта тела» правильно отвечать на вербальные инструкции, повторяемые вновь и вновь по мере того, как тело учится реагировать все более тонко. Гипноз полагается на готовность подсознания гипнотизируемого передавать приказы гипнотизера телу. Другие техники используют ясные (или не совсем ясные) символические образы; иногда трудно сказать, с чем идет работа – с истинно символической системой либо же с предметными образами вещей, вызывающими буквальные реакции.

Некоторые врачи, самым известным из которых является радиолог Карл Симонтон, сообщают о некотором успехе в лечении злокачественных опухолей с помощью комбинации гипноза (или релаксации) и мысленных образов. Симонтон привносит в эту комбинацию еще и лучевую терапию.

Психотерапия и консультативная помощь также способны помочь онкологическим больным изменить часть тех ментальных и эмоциональных установок, которые сопутствуют раку и предшествуют ему.

В таких случаях пациентам предлагают воспользоваться предметной визуализацией, например три раза в день визуализировать рак и свои лейкоциты, которые с ним борются. Образы могут быть и символическими: пациента уговаривают визуализировать, скажем, некое животное, олицетворяющее рак, и другое, более мощное животное, которое нападает на олицетворение рака и пытается уничтожить его.

Автору известен эксперимент группы психиатров и врачей других специальностей с ЛСД. Пациент, пребывавший под действием ЛСД, в течение нескольких часов представлял, как его опухоль уменьшается и наконец исчезает. Впоследствии выяснилось, что эта опухоль действительно исчезла. В нескольких случаях я использовал гипноз и технику мысленных образов, чтобы «обратиться» к опухоли молочной железы; спустя несколько часов от опухоли не оставалось и следа. Увы, сейчас невозможно проверить, были ли эти опухоли злокачественными, поскольку во всех описанных случаях пациентки обходились без болезненной процедуры биопсии.

С помощью гипноза можно приказать появиться бородавкам и затем свести их; то же касается и кожной сыпи. Это не так эффективно, как излечение опухолей, зато довольно легко. У некоторых людей при глубоком сосредоточении на образе себя, держащего руку возле пламени, кожа покры-

вается пузырями. Во всех этих случаях изменения в теле возникали благодаря образам. Гипноз помогает усилить образы, но те, у кого исключительно хорошо развито воображение, могут вызвать те же изменения и без помощи гипнотизера.

Мозг способен вызывать малые или очень обширные изменения в теле мгновенно или в течение длительного периода. Фактически, он делает это постоянно, реагируя (неважно, сознательно или подсознательно) на события, происходящие внутри или снаружи тела.

Если мы научимся использовать эмоции, слова и образы для того, чтобы непосредственно обращаться к мозгу, наш ум действительно станет управлять телом. В противном случае тело, как и прежде, будет управляться лишь мозгом-компьютером согласно унаследованным и приобретенным программам, оставаясь вне зоны внимания и контроля ума.

-
1. *Wilder Penfield*. The Mystery of the Mind (Princeton: Princeton University Press, 1975), p. 46.
 2. *A. R. Luria* The Mind of a Mnemonist; trans. Lynn Solotaroff (New York: Basic Books, 1968).

Знакомство с собой

Все методы, нацеленные на раскрытие человеческого потенциала, подразумевают пробуждение нашей способности сознавать и понимать самих себя. Однако большинство из этих методов требуют слепой безусловной веры (хотя это часто энергично отрицается), что неизбежно отражается на восприятии и способе мысли тех, кто их использует.

Психофизическое переобучение действует иначе.

Его аргументация основывается на собственном чувственном опыте обучающегося. Вы учитесь видеть себя такими, какие вы есть, осознавая свое меняющееся состояние. Вам сообщают определенные факты и указывают способы изменений к лучшему, но пользоваться этими способами или нет – дело ваше. Психофизическое переобучение в максимально возможной степени избегает убеждения или внушения; вы ничего никогда не должны принимать на веру.

Строго говоря, обучать «целомудренно», без намека на вмешательство убеждения или внушения невозможно. Все, что я могу сделать, – это свести такое вмешательство к минимуму, с тем, чтобы ваш опыт был в максимальной степени вашим. Ведь главная цель психофизического метода – даже не лучшее пользование собой, крепкое здоровье и долгая жизнь (хотя, конечно, все это очень важно), а подлинное освобождение.

В этой главе я наглядно продемонстрирую, что не кто иной, как вы сами лишаете себя свободы и не даете реализовать своему потенциалу. В следующих трех главах будут описаны упражнения, которые помогут вам проявить ваш нереализованный потенциал, укажут путь к новым открытиям и сформируют побудительный импульс, необходимый для того, чтобы вы могли продолжать самостоятельную работу.

Для начала подумайте о том, что было бы, если бы вы не сидели или не лежали с книжкой, а ходили по комнате. Несколько раз мысленно пройдитесь туда-сюда, стараясь заметить, что происходит во время ходьбы. Отложите книгу и вообразите себе это.

Теперь представьте, что вы вернулись в исходное положение и снова сидите или лежите. Восстановите в памяти все, что происходило, когда вы мысленно ходили по комнате. Это займет какое-то время.

Постарайтесь осознать: как вы встали? с какой ноги пошли? куда поворачивали – налево или направо, или же в одних случаях налево, а в других направо? Все должно быть точно так же, как и при реальной ходьбе.

Что делала левая рука, когда левая ступня и голень двигались вперед? Какая часть стопы первой касалась пола, а какая – в последнюю очередь?

Вообразить действие, настолько знакомое, как ходьба, и осознать то, что при этом происходит, совсем несложно. Если вы со мной не согласны, встаньте (по-настоящему) и несколько раз пройдитесь туда-сюда по комнате, обращая пристальное внимание на свои движения и сопровождающие их ощущения. Затем вернитесь на место и примите прежнее положение. Пожалуйста, сделайте это прежде, чем станете читать дальше.

Припомните во всех подробностях, как вы поднимались со стула (или, например, с дивана). Может быть, вы помогали себе руками? Оперлись сначала одной рукой, а потом другой или же сразу обеими, но упор на одну руку был большим? Не отталкивались ли вы одной ногой сильнее, чем другой, и если да, то которой? Что вы ощущали в лодыжках, коленях, тазобедренных и плечевых суставах во время ходьбы? Каков был размах движений в суставах? Насколько свободно раскачивались ваши руки? Заметили ли вы на этот раз, какая именно рука двигалась вперед одновременно с ногой? Как и в какую сторону вы поворачивались и что при этом делали кисти ваших рук, шея, голова и глаза? Сознawali ли вы, сосредоточившись на движениях, свое дыхание? Сдерживали ли вы вдох и выдох или же дышали свободно и ровно?.. И сознawali ли вы, как дышали в тот момент, когда отвечали на эти вопросы? Когда вы отслеживали свои воображаемые движения при ходьбе, казалось ли вам, что вы идете, как обычно, либо же у вас возникали сомнения, не делаете ли вы что-то иначе?

Осознаете ли вы прямо сейчас (не прикладывая дополнительных физических усилий), одинаково или по-разному давят ваши руки и ноги на поверхность, на которую опираются? Осознаете ли вы положение вашего позвоночника (включая его шейный отдел) – не прогнут ли он, а если прогнут, то где именно? Я могу задать сотню подобных вопросов, но если вам, как и подавляющему большинству людей, недостает осознанности, вы не сможете ответить почти ни на один из них.

Вам только что довелось выполнить работу трех видов. Сначала вы вообразили определенные действия и затем мысленно воспроизвели то, что представили. При этом вы осознавали свои воображаемые движения в той же степени, что и при обычной ходьбе. Далее вам было предложено действительно походить по комнате, обращая пристальное внимание на свои действия, а затем вспомнить и проанализировать то, что вы сознawali. И наконец, вы отвечали на вопросы, позволяющие выявить степень вашей осознанности здесь и сейчас.

Все три вида активности, по сути, достаточно просты, однако осознание своих действий вызвало у вас определенные трудности. В причинах этих трудностей вам предстоит разобраться далее.

Пожалуйста, постоит некоторое время так, как вы обычно стоите, свесив руки по бокам. Осознайте, выключены или нет наши колени*. Если ваше тело организовано правильно, вы не будете выключать колени.

* В спорте и танцах говорят, что коленный сустав «выключен», когда нога полностью выпрямлена и фиксирована.

Заметьте, как именно повисли ваши руки, то есть куда повернуты тыльные поверхности кистей – вперед, назад или в стороны. Если кисть руки повернута в сторону, значит, естественное положение плечевого сустава по какой-то причине нарушено. Без сомнения, в этом случае перенапряжены мышцы спины. Многие люди стоят с ладонями, обращенными к бедрам*, а тыльными сторонами кистей – в стороны. Это «поза военных», принятая в Британской армии. Она требует также выпятить грудь и развернуть плечи, в результате чего позвоночник выгибается, а таз подается вперед. Было замечено, что такая поза со временем приводит к расстройству дыхания, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, артриту и другим проблемам.

У некоторых людей, к числу которых относятся и те, кто страдает шизофренией, положение плечевых суставов таково, что они стоят, обратив ладони в стороны или вперед. Помните, при естественном положении кистей вперед обращены их тыльные стороны. Если для вас привычно правильное положение рук, попробуйте подержать их так, чтобы ладони были обращены к бедрам, а тыл кистей – в стороны. Почувствуйте, какое ощущение возникает при этом в плечах и как скоро поза становится неудобной. Затем поверните руки так, чтобы в стороны смотрели ладони. Обратите внимание: теперь плечи приходится не разворачивать, а сильно подавать вперед. Однако люди, которые имеют привычку так стоять, не ощущают хронического напряжения в плечевых суставах. Нет, напряжение есть и отбирает энергию, но сенсорика искажена и свидетельствующие о напряжении сигналы блокируются. Точно так же тело страдает от выключения коленей и бесчисленного количества других более или менее опасных телесных деформаций. Мы настолько отчуждены от собственного тела и не сознаем его, что калечим себя, даже не догадываясь об этом. Когда проблему становится невозможно игнорировать, мы называем свое состояние болезнью или приписываем его симптомы старости.

В некоторых случаях, утрируя видимые телесные деформации, можно обнаружить, что тело продолжает чувствовать, однако утратило способность сообщать о своих ощущениях уму. Например, если ваше левое плечо обычно опущено больше положенного и левая рука свешивается ниже правой, то, опустив руку еще ниже, вы почувствуете боль, которая обычно блокируется.

Ниже ваше левое плечо, чем правое, или же нет, опустите левую руку ниже обычного. Вы должны ощутить, что при этом поднимается ваше правое плечо и выпячивается правый бок. Вы невольно переносите вес тела на левую ногу, ваш позвоночник выгибается вправо, левая сторона грудной клетка сжимается, а правая – расширяется. Если вы посмотрите в юркало, то увидите, что левая часть вашей шеи, по сравнению с правой, удлинилась.

* Во избежание разночтений, «бедро» в этой книге обозначает часть ноги от колена до тазобедренного сустава. Область над тазобедренным суставом обозначается как «бок».

Дыхание слева будет несколько затруднено. Вы также почувствуете, что свобода ваших движений ограничена.

Еще раз исследуйте положение рук при обычном для вас положении стоя и попытайтесь определить, не свисает ли одна рука ниже другой. Если, как и у очень многих людей, одна ваша рука действительно ниже другой, спросите себя, замечали вы это раньше или же заметили только теперь. Станьте перед зеркалом, желательно сняв одежду, и осмотрите свое тело. Некоторые люди даже в зеркале не в состоянии заметить совершенно очевидные деформации. Часто, чтобы помочь человеку осознать, насколько он деформирован, его приходится фотографировать во весь рост на фоне градуированной сетки.

Вытяните руки вперед на уровне плеч. Если кисти также вытянулись вперед, свесьте их вниз, расслабив запястья. Вытягивание рук – движение, нечастое в повседневной жизни и потому наименее автоматичное. Пробуйте ощутить, какая рука представляется вам более тяжелой. Почти каждый, тщательно проанализировав свои ощущения, определит, что одна рука кажется ему тяжелее другой. Спросите себя, какое из ваших запястий гибче. Затем согните и разогните руки в запястьях и определите, правильно ли вы ответили на этот вопрос. Если ваши ощущения точны, вы обнаружите, что менее гибким является запястье той руки, которая казалась вам более тяжелой. Сравнительно большее напряжение руки сковывает запястье и дает ощущение повышенной тяжести.

Опустите руки, а затем снова вытяните их перед собой, свесив кисти. Ощутите вес свешивающихся кистей. Вытяните кисти и сравните новое ощущение с прежним. Сожмите кулаки и сравните вес кистей. Сравните вес рук в трех положениях: когда кисти сжаты в кулак, вытянуты и свисают. Руки должны казаться вам самыми легкими, когда кисти свисают, тяжелее, когда кисти вытянуты вперед, и самыми тяжелыми, когда вы сжимаете кулаки. Другими словами, чем больше напряжены руки (за счет напряжения кистей), тем более тяжелыми они кажутся. Повторите то же самое несколько раз, чтобы ясно ощутить различия. Если различия не ощущаются, повторите попытку позже, когда научитесь лучше сознавать свое тело.

Продолжим исследование дефектов *мыслеобраза* тела и искажений кинестетического восприятия. Кстати, многие из этих «тестов» предлагаются на начальном этапе программы Фельденкрайса «Осознание через движение».

Лягте на пол на спину, вытянув руки по швам, и некоторое время наблюдайте за своим телом. Сосредоточьтесь на том, как оно лежит, и сканируйте его поверхность, осознавая все, что попадает в сферу вашего внимания. Закройте глаза и попробуйте выяснить, насколько полно вы воспринимаете поверхность своего тела. Возможно, одни части поверхности тела осознаются вами достаточно отчетливо, другие – смутно, а некоторые как будто вообще отсутствуют. Со временем вы будете сознавать всю поверхность собственного тела намного четче, чем сейчас, и, кроме того, начнете ощущать скелет и суставы. Большинство людей считают, что ощущают

всю поверхность своего тела приблизительно одинаково ясно. Вот только мало кто когда-нибудь проверял это предположение.

Теперь ощутите, как ваше тело соприкасается с полом. Касается ли оно его всей своей нижней поверхностью или же нет? В положении лежа некоторые части тела никогда не касаются пола, а многие другие части должны бы касаться, однако этого не происходит из-за излишней напряженности мышц. Почувствуйте, насколько приподнята над полом ваша поясница. Затем исследуйте это пространство рукой и оцените правильность своих ощущений. Если вы можете просунуть между полом и поясницей кисть руки, значит, ваш позвоночник выгнут вследствие чрезмерного мышечного напряжения. Если мышцы расслаблены, весь позвоночник будет лежать на полу. Обратите внимание на пространство между полом и тыльной поверхностью шеи. Насколько приподнята шея? Чтобы определить правильность своих ощущений, измерьте свободное пространство пальцами руки.

Попытайтесь почувствовать, есть ли свободное пространство между полом и тыльной стороной ваших коленей. После этого сядьте, не открывая глаз и по возможности не сгибая ног в коленях. Снова почувствуйте пространство под коленями. Сколько пальцев руки входит в это пространство? Опять лягте и попытайтесь почувствовать, есть ли свободное пространство между полом и вашими запястьями. Лежат ли ваши плечи на полу? Нет? Тогда насколько они приподняты? Прижмите плечи к полу и обратите внимание на то, что при этом происходит с запястьями. Прижмите к полу запястья и заметьте, поднимаются ли плечи.

Расслабьтесь и немного отдохните, продолжая наблюдать за дыханием и тем, как лежит ваше тело. Не чувствуете ли вы каких-нибудь изменений?

Продолжая лежать на спине с закрытыми глазами, постарайтесь почувствовать лицевую часть своей головы. Руки должны свободно располагаться вдоль тела, ладонями вниз. Каких размеров по вертикали, от макушки до подбородка, ваша голова? Не пытайтесь задействовать интеллект и что-то там вычислить, не гадайте – просто почувствуйте. Обозначьте размер головы, приподняв на нужную высоту всю правую руку, предварительно выпрямив кисть.

Откройте глаза и посмотрите, соответствует ли высота, на которую поднялась рука, размеру вашей головы. Верните руку в прежнее положение. Закройте глаза и еще раз почувствуйте свою голову. Обозначьте ее размер, приподняв предплечье (и соответственно, сгибая руку в локте). Откройте глаза и сравните то, что у вас получилось, с тем, что есть в действительности. Оказалась ли ваша кисть на том же уровне, что и в первый раз? Или воспринимаемый вами размер собственной головы зависел от того, обозначали вы его всей рукой либо же только предплечьем? Почему так трудно точно его обозначить?

Когда этот тест выполняет группа, большинство ее участников поднимают кисть гораздо выше, чем нужно, – иногда в два или даже в три раза, а некоторые и еще выше. Некоторые же обозначают высоту в 5-8 см. И

практически всегда есть заметная разница между той высотой, которую указывают всей рукой, и той, которую обозначают одним предплечьем.

Если проанализировать эти результаты, станет очевидно, что многие ощущают свою голову так, будто она гораздо больше, чем есть в действительности, другим же она кажется крошечной – размером с апельсин или грейпфрут. Как это сказывается на движениях и на усилии поддерживающих голову мышц? Большинство людей видят отражение своей головы в зеркале помногу раз за день. Но тогда почему их ощущения настолько искажены? Следует добавить: подобные сенсорные искажения можно наблюдать и в группах, составленных из спортсменов, танцоров, актеров и т. п., у которых, казалось бы, уровень осознанности тела и движений должен быть гораздо выше среднего.

Насколько мне известно, никто не пробовал изучать влияние этого частного искажения восприятия на поведение человека и то, как он использует свое тело, а стоило бы. Человеческая голова, вообще говоря, довольно тяжелая. В большинстве случаев ее вес двадцать – двадцать пять фунтов*. Обычно, стоя или сидя, мы не осознаем ни этого веса, ни мышечного усилия, необходимого для поддержания головы. Многие вообще ощущают свою голову невесомой, пустой внутри. Если же человек ощущает, что его голова тяжелее, чем в действительности, это, несомненно, приводит к неловкости движений и чрезмерным мышечным напряжениям, так часто обнаруживаемым в шее, в верхней части спины и плечах.

Снова закройте глаза и постарайтесь отчетливо ощутить расстояние между углами вашего рта. Покажите это расстояние двумя указательными пальцами. Откройте глаза и сравните расстояние между пальцами с фактической шириной рта. Как правило, в таких случаях несоответствие оказывается наименьшим, но все-таки может быть значительным. Губы и рот ощущаются лучше других частей тела, поскольку очень часто используются – во время еды, разговора, поцелуев. Кроме того, они прекрасно оснащены для восприятия ощущений.

Еще раз лягте и вытяните руки вдоль тела ладонями вниз. Ощутите ширину головы, не полагаясь ни на память, ни на вычисления. Затем обозначьте ладонями расстояние, соответствующее вашим ощущениям. Откройте глаза и сравните его с фактической шириной головы. При этом несоответствие обычно бывает большим, чем при попытках обозначить ширину рта, но меньшим, чем при попытке определить вертикальный размер лицевой части головы. Обдумывая результаты этого эксперимента, обратите внимание на то, свободно ли вы дышите и не задерживаете ли дыхание. Вспомните, задерживали ли вы дыхание, пытаетесь ли ощутить ширину головы, и задерживаете ли вы его обычно в непривычных ситуациях либо же когда решаете какую-нибудь проблему.

* Приблизительно между 9 и 11 кг.

Встаньте и походите некоторое время по комнате, обращая внимание то, как вы двигаетесь при ходьбе. Заметьте, насколько сильно вы сгибаете колени и локти, и как движутся руки, когда та или другая нога идет вперед. Продолжая эти наблюдения, подумайте, типичны ли такие движения для ваших рук и ног или ваша манера двигаться изменилась под влиянием самонаблюдения. Вспомните, что вы наблюдали, когда выполняли это задание в первый раз, и сравните с тем, что наблюдаете сейчас.

Теперь снова лягте. Закройте глаза и почувствуйте свое тело. Постарайтесь осознать, не лежите ли вы теперь иначе, чем прежде, причем только потому, что начали обращать на свое тело необычно много внимания, – не стала ли при этом более ровной ваша спина, не произошли ли другие изменения?

Сосредоточьте внимание на ногах. Отклоняются ли ваши ступни в стороны от оси тела и если да, то насколько? Располагаются ли они под одинаковым углом? Не кажется ли вам, что ваши ноги развернуты в стороны также и в тазобедренных суставах? Опустите внешнее ребро одной из стоп к полу и обратите внимание на ощущения, сопровождающие движение в тазобедренном суставе. У некоторых людей в положении лежа стопы не отклоняются в стороны и пальцы ног смотрят прямо вверх. При этом они даже не замечают тех усилий, которые им приходится прилагать, чтобы удерживать НОГИ в подобном положении.

Расположите ноги так, чтобы носки стоп указывали прямо вверх. Сохраняйте это положение некоторое время, стараясь не задерживать дыхание. Сравните возникшие ощущения с теми, которые вы испытывали, пока ноги лежали обычным для нас образом.

Закройте глаза и попробуйте ощутить очертания и вес наших глазных яблок. Затем, не поднимая век, поведите глазами слева направо, как если бы вы следили за прыгающим шариком для пинг-понга. Наблюдайте «за шариком» некоторое время. Обратите внимание, двигается ли при этом ваш рот и остается ли спокойным дыхание. На мгновение сделайте паузу и определите, не ощущаете ли вы сейчас очертания и вес глазных яблок более четко.

По крайней мере, некоторые из этих простых тестов должны были убедить вас как в том, что осознанность необходима, так и в том, что ее действительно можно развивать. Прежде чем подытожить сказанное в данной главе, я хочу показать вам, как быстро и просто улучшить мышечную систему и двигательные навыки, если обращаться непосредственно к мозгу. Скорее всего, поначалу полезные изменения окажутся временными и не слишком значительными, но со временем, по мере практики, они закрепятся.

Встаньте. Следите за тем, чтобы во время следующей короткой последовательности движений ваши ноги оставались на месте. Только тогда вы сможете почувствовать и оценить то, чего достигнете.

Положите руки на поясницу, разверните корпус без напряжения как можно дальше вправо и задержитесь на мгновение в этом положении. Оп-

ределите, насколько далеко вы повернулись, зафиксировав глазами какую-нибудь точку на стене. Затем посмотрите еще дальше вправо. Заметьте, как расслабляются ваши мускулы. Сейчас вы можете посмотреть еще немного правее, чем мгновением раньше. Вернитесь в исходное положение.

Вытяните руки в стороны на высоте плеч. Еще раз поверните корпус как можно дальше вправо, свободно двигая глазами вправо во время поворота. Еще раз посмотрите на стену – вы заметите, что повернулись сейчас еще немного дальше. Вернитесь в исходное положение. Положите руки на пояс, как в первый раз. Теперь еще раз разверните корпус вправо – вы должны обнаружить, что можете развернуться, по крайней мере, так же далеко, как и с разведенными руками, и заметно дальше, чем при первой попытке, когда ваши руки были на поясе, как теперь.

Насколько увеличилась ваша гибкость в результате столь малого количества движений за такое короткое время? Еще несколько простых движений, и изменения стали бы еще более существенными. Улучшение, которое вы отметили, могло произойти только потому, что мышцы освободились от части напряжения, что дало большую свободу позвоночнику. Обычно, чтобы увеличить свободу движений, мышцы растягивают и удлиняют постепенно. Но за такое короткое время и малым числом движений невозможно растянуть мышцы настолько, чтобы произошли наблюдаемые изменения. Скорее следует утверждать, что это мозг дал команду ослабить напряжение и мышцы смогли удлиниться немедленно.

Еще одна демонстрация (в данном случае нужно, чтобы ноги были босыми).

Походите немного, сравнивая движения одной и другой ноги. Заметьте, как именно касается пола правая нога, и как левая. Остановитесь. Обратите внимание на то, как вы стоите. Затем встаньте возле стены или чего-нибудь такого, на что можно опереться, дабы поддерживать равновесие несколько минут. Обопритесь правой рукой о стену или возьмитесь за что-нибудь.

Выполняйте левой ногой скользящие движения вперед-назад по полу. Старайтесь при этом ощущать пол всей поверхностью подошвы или возможно большей ее частью.

Делайте это движение, по крайней мере, пятнадцать раз, а еще лучше – раз двадцать пять. То же касается и движений, описанных ниже. Останавливайтесь для отдыха всякий раз, когда это покажется вам необходимым.

Теперь скользите вперед-назад по полу пальцами левой ноги. Затем – пальцами и утолщением под пальцами. Затем – пяткой.

После этого коснитесь пола только кончиками пальцев левой ноги. Пусть они скользят вперед-назад. Начните описывать кончиками пальцев круги на полу – сначала по часовой, а потом и против часовой стрелки.

Точно так же описывайте круги на полу левой пяткой – сначала по часовой, а потом против часовой стрелки. Повторите те же движения всей подошвой.

Поставьте левую стопу на внешнее ребро (или как можно ближе к

этому положению). Скользите по полу вперед-назад ребром стопы. Коснитесь пола внутренним ребром левой стопы и выполните это же движение вперед-назад.

Снова коснитесь пола всей поверхностью подошвы и выполняйте скользящие движения вперед-назад, как бы ощупывая пол. Обратите внимание на ощущения в пятке, в ступне, в утолщении под пальцами и в самих пальцах. Что нового говорят вам ваши ощущения про пол?

Примите исходное положение и сосредоточьтесь на ощущениях в стопах. Осознайте, как вы стоите. Вероятно, сейчас подошва вашей левой стопы лучше прилегает к полу, что указывает на большую расслабленность мышц левой ноги.

Пройдитесь немного и понаблюдайте за тем, как вы ходите – как опускается на пол левая стопа и как правая; как двигаются коленные и тазобедренные суставы. Не ступаете ли вы легче левой ногой? Не ведет ли вас немного влево?

Лягте на пол и почувствуйте свое тело. Не кажется ли вам, что его левая сторона удлинилась и плотнее прижата к полу, чем правая? Закройте глаза и попытайтесь ощутить, действительно ли левая сторона вашего тела стала длиннее. Откройте глаза и заметьте, не смотрите ли вы немного влево? Глаза всегда имеют тенденцию смотреть в ту сторону, где достигнуты изменения. Попробуйте определить, не стала ли левая сторона тела осознаваться четче – не улучшилась ли эта часть *мыслеобраза* тела?

Эти два упражнения дадут вам первое, пока еще слабое представление о том, чего вы в действительности способны достичь. Ваше тело может изменяться легко и быстро – пожилые люди не исключение. Не важно, также, в какой физической форме вы находитесь, если, конечно, в данный момент ваше состояние не катастрофично.

Как делать упражнения

Остальная часть этой книги в основном состоит из упражнений, благодаря которым становится возможным психофизическое переобучение. Нельзя в одной книге охватить все, но и того, что в ней есть, достаточно для достижения значительных результатов. Даже однократное выполнение одного-единственного упражнения принесет вам пользу. Выполняя упражнения в течение года, по крайней мере, несколько раз в неделю, вы до такой степени переобучите себя и получите от тренировок такую пользу, что, даже перечислив сейчас все, чего вы достигнете, вам будет трудно мне поверить.

Знайте, нет предела самосовершенствованию. Даже если вы посвятите этим упражнениям всю свою жизнь (которая благодаря такой практике заметно продлится), вам не исчерпать своих скрытых возможностей.

Прежде всего я расскажу, как организовать занятия так, чтобы они проходили как можно приятнее. Здесь, как мне кажется, лучше лишний раз повторить очевидное, чем упустить какой-нибудь важный момент, до которого вы сами можете не додуматься.

Во-первых, найдите удобное для занятий место. Нужно, чтобы вы имели возможность лежать на полу развести руки в стороны, не опасаясь что-нибудь задеть. Вообще, примите все необходимые меры, чтобы во время занятий вас ничто не отвлекало, иначе снижается их результативность. Если у вас есть телефон, отключите его, чтобы он не мешал вам работать. Не пытайтесь делать упражнения, если кого-нибудь ждете или знаете, что вас могут побеспокоить как-либо еще. Тут требуется иная обстановка, чем для обычных упражнений. Бессмысленное повторение движений – это одно, а концентрация внимания с целью добиться совершенной осознанности – совсем другое.

Конечно, желательно, чтобы вам нравилось место, где вы будете заниматься; в хорошую погоду нужно открывать окна – если, конечно, через них к вам вместе со свежим воздухом не проникает отвлекающий шум. Не следует также заниматься на сквозняке.

Лучше всего выполнять упражнения нагишом или имея на себе минимум одежды. Во время занятий одежда не должна отвлекать вашего внимания; пусть она будет свободной и не мешает движениям.

Необходимо, чтобы вы чувствовали себя максимально комфортно во всех отношениях. Это означает, что вам понадобится коврик или циновка, на которых приятно заниматься. Дискомфорт снижает не только результаты, но и мотивацию к регулярным занятиям. Большинство упражнений

можно делать и на кровати, если в этом есть необходимость.

Нужно, чтобы вы испытывали желание получать от упражнений как можно больше удовольствия. Известно, что обычная физическая тренировка – занятие не слишком приятное, и потому многие стараются ее избегать; большинство людей прекращают систематические занятия, как только их перестают принуждать к этому, и приступают к ним только тогда, когда теряют форму или заболевают. Любой дискомфорт, напряжение, соперничество или стремление к достижению цели неизменно сопровождаются негативными переживаниями. Такие переживания подтачивают мотивацию. Чтобы справиться с ними, потребно волевое усилие, которое также мешает заниматься.

Фельденкрайс указывает, что необходимо разрабатывать такие методы, которые усиливали бы мотивацию обучающегося средствами позитивного подкрепления, а не разрушали ее подкреплением негативным. Он заметил, что люди обучаются лучше всего, когда обучение приятно, и что такое обучение дает самые прочные результаты. Обучение, несущее радость и формирующее стабильную и продолжительную мотивацию, позволяет добиться значительных успехов в большинстве областей знания. Возвращаясь к разговору об упражнениях, следует заметить, что первым делом нужно избавиться от представления, будто чем тяжелее работа, тем лучше результат. На самом деле верно противоположное, и психофизические упражнения это доказывают. Например, чем больше вы стараетесь отработать те или иные движения, тем меньшего добьетесь. Однако, когда элемент состязательности устранен, все дается легко и результаты часто превосходят ожидания. Обычная физическая тренировка подразумевает насилие над телом, что приводит к переутомлению и внутреннему конфликту. И конечно, тело естественным образом пытается сопротивляться таким нагрузкам. Поэтому гораздо эффективнее делать приятные движения, давая понять мозгу и нервной системе, что именно желательно. Тогда мозг сам организует тело и результат оказывается гораздо лучше по сравнению с тем, что можно было бы достичь обычными скучными (если не мазохистскими) методами.

По мере того как накапливается опыт правильного пользования своим телом, корректируются искажения кинестетического восприятия. К счастью, нервная система в целом гедонистична; если есть выбор, она всегда предпочтет оптимальный и более приятный способ функционирования.

Чтобы, выполняя психофизические упражнения, избежать перенапряжения и формирования негативных установок, делайте только то, что соответствует вашим нынешним возможностям. Любое движение, едва оно грозит стать болезненным или начинает требовать применения силы, необходимо немедленно прекратить. Следует выполнять упражнения без напряжения и так, чтобы не возникало усталости. Если вы все же чувствуете усталость, сделайте паузу, отдохните немного и только затем продолжайте заниматься. Вы обнаружите, что во время отдыха от физических движений можно едва ли не с той же эффективностью делать их мысленно, испыты-

вая при этом сопутствующие им ощущения. Причем воображаемые действия часто приводят даже к большим результатам. Кроме того, в периоды отдыха вы будете сканировать свое тело и наблюдать за происходящими в нем изменениями.

Выполняя упражнения без напряжения, вы к концу занятия не испытываете усталости. Фактически, после сорока пяти минут психофизических упражнений вы должны чувствовать себя более отдохнувшими, чем раньше, и полными энергии.

Говоря об упражнениях, я не раз буду привлекать ваше внимание к тому, что всякое движение складывается из множества моментов, которые обычно не осознаются. Так, двигая ногой, человек не осознает, что происходит в это время с другими частями его тела – с плечами, грудной клеткой, всем тем, что вовлечено в процесс дыхания, ртом, глазами, другой ногой и т. д. В движение ноги очевидным образом вовлекается практически все тело, однако человек настолько поглощен своим действием, что все остальное вытесняется из его сознания.

Если же восстановить весь акт движения целиком, оказывается, что некоторые части тела противодействуют движению самой ноги. Как же глубока несогласованность различных частей тела и сколь значительным может быть конфликт между телом и умом, если даже в самом простом случае мы действуем во вред себе, создавая условия для постепенного саморазрушения! Только когда мы начинаем действительно сознавать свое тело и совершаемые им движения, у нас появляется возможность начать жить полноценно.

Обычно выполнение психофизических упражнений занимает около сорока пяти минут, и предполагается, что все это время ваше внимание будет сосредоточено на теле. Многим такое сосредоточение кажется очень трудной задачей, требующей мощного волевого усилия. Тем не менее столь продолжительное внимание должно достигаться легко и не утомлять. Только тогда вы получите нужный эффект. Поэтому упражнения построены так, чтобы вам было легче сосредоточиться и вы не испытывали ненужного напряжения. Это достигается тем, что я называю «прельщением сознания новизной», – новые впечатления, комфортные и достаточно непривычные, удерживают фокус внимания на теле.

Обещанные комфортные впечатления будут непременно, причем в процессе выполнения каждого упражнения. Поскольку упражнения приятны (или, по крайней мере, не неприятны), сознание не делает попыток от них «увильнуть», как оно пытается увильнуть от всего неприятного. Кроме того, вам будут предложены новые непривычные движения, также поддерживающие интерес к тому, что происходит во время упражнения и произойдет дальше.

По мере обретения вами нового опыта ваше внимание не единожды будет привлечено к отчетливо выраженным изменениям состояния тела, – например, к изменившимся ощущениям, связанным с его длиной и весом, к четкости отображения в мыслеобразе тела различных органов, к увеличению подвижности суставов и к большей легкости и плавности движений. Иначе все

эти изменения, вероятно, остались бы незамеченными.

Это также поможет вам подолгу сосредоточиваться на теле, что при других подходах потребовало бы огромных усилий. В результате выяснится, что благодаря психофизическим упражнениям ваша способность к концентрации существенно возросла.

В целом все движения должны быть плавными и необременительными, их следует выполнять достаточно медленно. Если же в описании упражнения говорится, что нужно увеличить скорость, убедитесь, что при этом вы не жертвуете осознанностью. Добившись хорошего качества движений и став более осознанными, вы сможете двигаться быстро, но без ненужной спешки. Если же будете спешить, ваши движения все равно будут стесненными.

Наблюдая за собой, вы, вероятно, осознаете присущие вам внутренние установки, которые определяют не только вашу манеру двигаться, но и подход к жизни в целом. Люди, склонные к навязчивым состояниям, осознают свою склонность к навязчивым движениям*. Другим поймут, что, предпринимая то или иное действие, обычно тратят гораздо больше сил и энергии, чем оно требует. Некоторые заметят, что с трудом могут думать и действовать одновременно, – иными словами, что размышления мешают им действовать, а действия сбивают с мысли. И подавляющее большинство раз за разом будут обнаруживать, что задерживают дыхание, сталкиваясь с новой проблемой или совершая непривычное усилие.

Подобные вещи сопровождаются чрезмерными напряжениями мышц, которые в некоторых областях тела становятся хроническими. Обнаружив эти напряжения, вы постараетесь избавиться от них. Старые паттерны, обуславливающие навязчивые движения или чрезмерные усилия при любом действии, начнут разрушаться, что будет сопровождаться физическими изменениями в теле, которые в свою очередь приведут к изменениям психологическим и эмоциональным. Упражнения не избавят вас полностью от закоренелых эмоциональных проблем, но позволят достичь весьма существенных успехов: например, вы больше не будете страдать от повышенной тревожности; ваше мышление и отношение к миру станет гораздо менее ригидным**.

Если нет других инструкций, каждое движение в упражнении следует повторять двадцать пять раз (вначале можно меньше, если это для вас слишком трудно). Такое же число повторений предписывается для базовых упражнений Фельденкрайса, и этого действительно достаточно, чтобы в требуемых пределах изменить мышечный тонус. Если делать двадцать пять повторений, то в среднем занятие будет занимать приблизительно сорок – сорок пять минут.

* К числу навязчивых движений относятся, например, раскачивание на стуле, постукивание пальцами по столу, покачивание ногой.

** Ригидность – низкая приспособляемость психических процессов к меняющимся требованиям среды.

Работать с этой книгой можно по-разному. Один из способов: прочитать несколько строк или абзац, затем выполнить описанные движения, снова прочитать несколько строк, и так далее. По крайней мере, несколько упражнений необходимо проделать именно таким способом, чтобы четко представить себе, насколько долгими окажутся периоды движений и промежутки отдыха. Упражнения можно выполнять вдвоем: один читает, а другой выполняет движения – этот способ особенно хорош для начинающих¹.

Маловероятно, что вы с самого начала сумеете четко запомнить упражнения и таким образом избежите постоянного обращения к тексту или обойдетесь без партнера. Упражнения включают слишком много движений (зачастую, для вас непривычных), чтобы их было легко запомнить. Некоторые из этих движений вы не делали с детства или даже с младенчества. Позднее, по мере освоения движений и роста осознанности, вы будете выполнять упражнения по памяти. Но, думаю, еще до того, как это произойдет, вам станет ясно: результаты стоят того, чтобы перетерпеть некоторые начальные неудобства.

Выполняя психофизические упражнения, вы постигнете принципы, лежащие в их основе. Тогда вы сможете придумывать новые упражнения для работы с любым участком тела и любой его функцией, которую пожелаете улучшить.

И наконец, приступая к занятиям, пожалуйста, выполняйте упражнения в указанном порядке. Это очень важно. Позднее вы можете делать их в любой удобной для вас последовательности, но и тогда следует разнообразить занятия, а не ограничиваться несколькими любимыми упражнениями.

Упражнения, возрождающие тело, душу и индивидуальность

Улучшаем движения головы, шеи и глаз

Согласно Александеру, неправильное пользование телом чаще всего начинается с того места, где шея прикрепляется к туловищу; одного этого достаточно, чтобы счесть основание шеи самой важной «областью пользования». Когда состояние данной зоны улучшается, легче вызвать благотворные изменения и в других областях тела.

Область вокруг основания шеи, и спереди, и сзади, – воистину средоточие мышечной координации. Именно здесь возникают наиболее неадекватные формы адаптации плеч и верхних конечностей, негативно влияющие на любую телесную активность. Именно здесь – в мышцах нижней части шеи и верхних межреберных мышцах – вызывают перенапряжение неверные схемы дыхания. Именно в этой области позвоночник должен иметь хотя бы сносное состояние, чтобы пищевод, трахея и связанный с нею голосовой аппарат функционировали правильно. Совсем рядом с данной областью пролегают кровеносные сосуды и важнейшие нервные пути – артерии, направляющиеся к основанию черепа; нервные ганглии, регулирующие дыхание, сердечные сокращения и кровяное давление. Именно тут в первую очередь происходит ущемление нервных окончаний и у 85 % читателей годам к пятидесяти пяти, а у многих гораздо раньше обнаруживается артрит.

Именно из этого места, как в состоянии покоя, так и при движении, координируется положение головы, оснащенной наиважнейшими сенсорными датчиками зрения и слуха, вкуса, запаха и равновесия <...> Иными словами, именно отсюда мы должны начать, если хотим помочь остальным частям тела функционировать правильно¹.

На эту наиважнейшую область тела воздействуют два описанных ниже психофизических упражнения. Первое упражнение устраним некоторые излишние напряжения в мышцах шеи и спины, что позволит вашей голове поворачиваться гораздо свободнее. Вы также ослабите напряжение глазных мышц и добьетесь лучшей координации движений головы, шеи и глаз.

Некоторые движения глаз, не осознававшиеся до настоящего времени большинством читателей, станут осознанными. Вы узнаете об эффективных механизмах пользования телом и научитесь применять их.

Для начала лягте на спину. Закройте глаза и оцените, как лежит ваше тело. Особое внимание обратите на позвоночник, спину и плечи. Каким представляется вам расстояние между вашей поясницей и полом? Между тыльной стороной вашей шеи и полом? Проверьте пальцами руки, насколько точны ваши ощущения. Одинаково ли расстояние от тыльной стороны шеи до пола слева и справа? Есть ли различие между тем, как соприкасаются с полом левое и правое плечо? Используя обе кисти, сравните, одинаково ли прилегают к полу левая и правая ягодицы. Есть ли зазор между запястьями и полом? Одинаков ли он? Как лежит правое колено и как – левое?

А икры? Одинаково ли лежат кисти? Симметрично ли дыхание, то есть одинаково ли свободно дышат ноздри? Одинаково ли расширяются при вдохе правая и левая стороны грудной клетки? Как реагируют на вдох и выдох плечи и спина?

Обратите внимание на то, как лежит ваша голова. Куда направлен нос, смотрите ли вы открытыми глазами прямо перед собой. Если глаза смотрят немного вбок, не означает ли это, что голова повернута, а нос указывает в сторону?

Закройте глаза. Поверните голову влево, потом вправо настолько далеко, насколько это возможно без усилий и напряжения. Продолжайте поворачивать голову, обращая внимание на то, одинаково ли далеко и легко она поворачивается в ту и другую сторону. Если между поворотами головы влево и вправо есть разница, подумайте, не связано ли это с обнаруженными вами различиями в положении плеч, спины и т. д. Поверните голову влево-вправо не менее двадцати пяти раз и затем отдохните.

Если нет особых инструкций, руки в положении лежа всегда должны лежать вдоль тела ладонями вниз, касаясь бедер и ягодиц. Немного продвиньте кисти рук в сторону стоп, верните их на прежнее место и снова продвиньте к стопам. Плечи и предплечья, конечно, тоже будут двигаться. Добавьте к этому движению повороты головы из стороны в сторону: когда голова поворачивается влево, левая рука сдвигается по направлению к стопам. Когда голова поворачивается вправо – по направлению к стопам сдвигается правая рука. Это значит, что, когда голова поворачивается влево, опускается левое плечо, а правое поднимается, а при повороте головы вправо опускается правое плечо, а поднимается левое. Поворачивайте голову влево-вправо, пока движения плеч не станут привычным аккомпанементом движений головы.

Немного отдохните. После отдыха повторите упражнение с поворотом головы влево-вправо еще несколько раз.

Положите кисти рук одну на другую на живот ниже пупка. Продолжайте поворачивать голову настолько далеко влево и вправо, насколько это возможно без дискомфорта. При этом передняя поверхность тела

может слегка смещаться. Когда голова движется влево, правое плечо и часть спины справа незначительно отрываются от пола. Когда голова движется вправо, от пола незначительно отрывается левое плечо и часть спины слева. И все же, насколько это возможно, сдерживайте движения передней поверхности тела. Помните, нужно повторить это упражнение пятнадцать – двадцать пять раз или больше.

Скрестите руки на груди и оцените, не стало ли вам сложнее при этом поворачивать голову влево-вправо, и не уменьшилась ли амплитуда движений.

Положите вытянутые вдоль тела руки ладонями вниз. Представьте, всего лишь представьте, что поворачиваете голову влево-вправо. Пусть ваши ощущения будут как можно более живыми и яркими. Насколько далеко поворачивается ваша голова в каждую сторону? Как быстро вы это делаете? Теперь представьте, что вы скрещиваете руки на груди и продолжаете поворачивать голову. Сделайте мысленно по меньшей мере десять таких движений, не забывая следить за тем, чтобы дыхание оставалось ровным. Представляли ли вы при этом, что ваши плечи и спина отрываются от пола?

Сделайте еще несколько таких же воображаемых движений. Обратите внимание, переводите ли вы взгляд влево при воображаемом повороте головы влево и вправо при воображаемом повороте вправо. Можете ли вы вообразить поворот головы и плеч влево и вправо без движения глаз? Представьте, что делаете те же движения, намеренно зафиксировав взгляд прямо перед собой. Каковы ваши ощущения? Обратите внимание, не сбивается ли дыхание. Теперь представьте то же самое, позволив глазам произвольно двигаться вместе с воображаемыми движениями головы.

Представьте, что вы делаете движение (руки продолжают неподвижно лежать вдоль тела ладонями вниз), которое уже выполняли: повороты головы влево-вправо с одновременным опусканием того плеча, в сторону которого поворачивается голова. Под «опусканием плеча», конечно, имеется в виду его сдвиг в сторону стоп, а под «поднятием» – в сторону головы. Как мы окончательно убедимся далее, тело однозначно понимает, где у него верх, а где низ, даже если вы лежите горизонтально, хотя с точки зрения ума, вероятно, при этом следует ориентироваться на вертикаль «пол – потолок». Продолжайте воображаемые повороты головы влево-вправо и движения плеч вверх-вниз. Затем откройте глаза и уже не в воображении, а на самом деле быстро поверните головой из стороны в сторону. Обратите внимание, не совершают ли при этом ваши плечи непреднамеренных движений вверх-вниз вслед за поворотами головы. Закончите упражнение и закройте глаза.

Представьте, что вы стоите на лугу и смотрите на маленькое растение с затейливым цветком. Затем представьте, что вы смотрите на огромное величественное дерево, устремленное в небо к облакам. После этого вообразите озеро. Вглядитесь в отражение облаков на его поверхности. Посмотрите на свое отражение в воде. Представьте себе вершину горы, покрытую

снегом. Не открывая глаз, вернитесь к образу растения с затейливым цветком. Откройте глаза и заметьте, куда вы смотрите. Закройте глаза и снова представьте, что вы смотрите

на дерево, ветви которого величественно вздымаются к небу. Откройте глаза и заметьте, куда вы смотрите. Закройте глаза и представьте, что смотрите на гладь озера. Откройте глаза и заметьте, куда вы смотрите. Закройте глаза и представьте, что смотрите на покрытую снегом вершину. Откройте глаза и заметьте, куда вы смотрите. Теперь вам, должно быть, ясно, что я имел в виду, когда говорил: тело определяет направление «вверх-вниз» как «голова-ноги». «Вниз» означает для тела «по направлению к ногам», а «вверх» – «к голове». Мысленно представляя себе какую-нибудь картину, вы неосознанно направляете взгляд туда, куда он был бы направлен, если бы вам довелось видеть эту картину воочию, пребывая в вертикальном положении.

Лишь немногие сознают движения своих глаз, сопровождающие мыслительный процесс, точно так же немногие сознают напряжение мышц, изменение дыхания и т. п. при воображаемых действиях. Будем считать, что теперь вы стали немного более осознанными.

Закройте глаза еще раз. Представьте, что вы смотрите на цветок, и отметьте, что ваши глаза смотрят вниз. Представьте, что вы смотрите на дерево, и отметьте, что ваши глаза смотрят вверх. Отмечая движения глаз, представьте, что вы смотрите на озеро и потом на вершину горы. Представьте, что вы смотрите на нечто, расположенное слева от вас на большом расстоянии, а затем – справа от вас, тоже на большом расстоянии, точно так же отмечая движения глаз.

Закройте глаза. Скрестите руки на груди. Представьте, что вы поворачиваете голову влево-вправо, сопровождая повороты головы движениями плеч. Затем сделайте то же самое физически, чтобы осознать свои ощущения: поворачивая голову влево, позвольте правому плечу и спине вовлечься движение и оторваться от пола; поворачивая голову вправо, позвольте вовлечься в движение левому плечу и спине. Теперь вообразите эти движения, сознавая смещение глаз влево при повороте головы влево и вправо при повороте головы вправо. Воображаемое движение головы сопровождается изменением состояния мышц и вызывает действительные непреднамеренные едва заметные движения глаз, независимо от того, осознаете вы их или нет.

Снова представьте, что вы поворачиваете голову влево-вправо. Отметьте, ощущаете ли вы при этом незначительные позывы к движению и какие-нибудь изменения в мышцах. Глаза при этом могут двигаться произвольно. Определите, насколько точно вы можете представить движение головы, если глаза неподвижны. Теперь представьте, что ваши глаза могут двигаться совершенно свободно. Действительно, а не в воображении поверните голову влево-вправо, причем ведите закрытыми глазами как можно дальше влево при движении головы влево и как можно дальше вправо при движении головы вправо.

Повторите это движение с открытыми глазами. Руки по-прежнему должны быть скрещенными на груди. Поворачивайте голову влево, глядя как можно дальше влево, и вправо, глядя как можно дальше вправо. Вытяните руки вдоль тела ладонями вниз и поворачивайте голову влево-вправо, двигая руками и плечами вверх-вниз по полу. Следите, чтобы ваши глаза смотрели влево при повороте головы влево, и вправо – при повороте головы вправо. Закройте глаза и немного передохните.

Ведите взгляд закрытых глаз влево, представляя, что голова и шея поворачиваются влево. Ведите взгляд вправо, представляя, что голова и шея поворачиваются вправо. Прodelайте это множество раз. Теперь сделайте по-другому: ведите взгляд вправо, представляя, что голова и шея поворачиваются влево, и ведите взгляд влево, представляя, что голова и шея поворачиваются вправо. Дышите ровно. Теперь выполняйте действительные повороты головы влево-вправо, совершая противоположные по направлению движения глазами. Затем через некоторое время пусть ваши голова и глаза поворачиваются в одном направлении, а плечи совершают произвольные движения.

Откройте глаза и поверните головой из стороны в сторону. Скрестите руки на груди и поворачивайте голову и глаза одновременно вправо-влево.

И наконец, снова вытяните руки вдоль тела. Поверните голову слева направо и отметьте, изменилось ли совершаемое вами движение по сравнению с тем, что вы наблюдали в начале упражнения. Обратите внимание, насколько непринужденно и далеко движутся теперь ваши глаза влево и вправо по мере движения головы. Теперь они не смотрят прямо перед собой, но определенно поворачиваются влево с поворотом головы влево, и вправо с поворотом вправо. Вероятно, когда голова повернется настолько далеко вправо, насколько это возможно, вы заметите, что ваши глаза смотрят вниз, на пол, хотя лицо обращено к стене. То же самое произойдет, когда вы повернете голову как можно дальше влево. Такие движения глаз позволяют голове поворачиваться дальше, поскольку в этом случае расслабляются мышцы шеи.

Лежите неподвижно и сканируйте свое тело, сознавая его во всех подробностях. Ощутите, как лежит шея, спина, поясница, ягодицы, ноги, руки. Обратите внимание, есть ли различие между тем, как тело соприкасается с полом теперь и как – в начале упражнения. Перекатитесь медленно на бок и встаньте. Стоя подвигайтесь. Чувствуете ли вы, что теперь стоите более прямо, чем раньше? Не кажется ли вам, что ваше тело удлинилось? Походите, обращая внимание на движения глаз при поворотах. Вероятно, вы заметите, что ваши глаза принимают в повороте тела активное участие.

Попытайтесь ощутить тот момент, когда вы начинаете поворачиваться. Не поворачиваются ли ваши глаза в том же направлении? Постарайтесь осознать, какая часть вашего тела поворачивается первой, а также последовательность движений в разных участках тела при повороте. Поворачиваются ли первыми тазобедренные суставы или же сначала глаза? Станьте неподвижно и воспроизведите тот же поворот мысленно. Оказы-

вается, не так просто осознать, какая часть тела начинает двигаться раньше; еще сложнее осознать всю последовательность движений, из которых складывается поворот, причем это трудно сделать даже в том случае, если вы исследуете процесс поворота в собственном воображении.

-
1. *Barlow*. The Alexander Principle, p. 28.

Повышаем подвижность плеч

Второе психофизическое упражнение также улучшает состояние области основания шеи, названной выше самой важной «областью пользования». Заметно снижая напряжение мышц спины, оно позволяет плечевым суставам двигаться удивительно свободно, тем самым облегчая движения головы и шеи.

Говоря о плечах, далеко не всегда подразумевается одно и то же. В одних случаях речь идет в основном о суставах. В других – о верхних частях рук, в третьих – о зоне лопаток.

То, как мы держим плечи, либо дает нашей шее возможность двигаться свободно, либо препятствует этому. Повертите головой из стороны в сторону, следя за движениями головы и шеи. Затем разверните плечи как солдат на плацу. Вы убедитесь, что голова и шея сразу же закрепощаются. Кроме того, вы некоторое время спустя осознаете, что вам стало труднее дышать. В этом легко убедиться, если еще больше развернуть плечи. Постоянно приподнятые плечи мешают свободным движениям суставов и провоцируют другие проблемы.

Я уже говорил о некоторых причинах ухудшения двигательных способностей с возрастом (в большинстве случаев это результат не старения, а неправильного пользования собой), причем такое ухудшение начинается еще в детстве.

Ниже вашему вниманию предлагается довольно любопытное открытие, сделанное в ходе ряда экспериментов с гипнотической возрастной регрессией.

В ходе этих экспериментов людей погружали в гипнотический транс, поэтапно возвращали во все более ранний возраст и предлагали исследовать свои телесные ощущения и двигательные способности. Испытуемые постепенно продвигались «назад во времени», а потом возвращались обратно и настоящее. И «омоложение», и «старение» сопровождалось заметными изменениями физического состояния подопытных. Вот достаточно яркий факт: многие женщины, вернувшись в детство, ощущали большую подвижность плечевых суставов и гибкость тела. Заметная потеря подвижности плеч (а также скованность спины и шеи) приходилась на период полового созревания. Некоторые испытуемые связывали эти изменения с началом менструаций, другие с пробуждением сексуальности, которую они явно пытались подавить. В любом случае, женщины реагировали на половое созревание скованностью верхней части тела, особенно в районе плеч. Эти изменения были гораздо более выраженными, чем любые изменения в газовой области или в любой другой нижней части тела.

Эксперименты показали, что и другие важные перемены в жизни испытуемых приводили к заметным изменениям в состоянии мускулатуры, а в некоторых случаях и в организации скелета. Оскорбления или насилие со стороны родственников или других людей, развод родителей, смерть близких, серьезные проблемы в школе провоцировали мышечные напряжения, закрепощали движения и дыхание, что в конце концов приводило к усвоению неправильных схем пользования собой. Некоторые испытуемые утверждали, что эти физические изменения сопровождались потерей чувства собственного достоинства, ростом тревожности, эмоциональной черствостью, а также ослаблением мыслительных способностей и проблемами в учебе. Как бы мы ни относились к гипнотической возрастной регрессии, очевидно одно – ощущения (вымышленные или нет) испытуемых великолепно соответствуют действительности, и потому подобного рода феномены нельзя игнорировать.

Для начала станьте прямо. Поднимите вытянутые вперед руки на высоту плеч и опустите вниз. Повторите это движение несколько раз. Затем поднимите руки над головой и снова опустите вниз. Обратите внимание на ощущения в плечах во время движения.

Пусть ваши руки свободно свисают вдоль тела. Несколько раз поднимите и опустите плечи. Сделайте плечами несколько круговых движений вперед. Затем несколько круговых движений назад. Сосредоточьтесь на точности движений и осознавайте свои ощущения.

Покачайте свободно свисающими вдоль тела руками вперед-назад. Выполните ими круговые движения сначала в одном направлении, а потом в противоположном, обращая внимание на ощущения в плечах.

Лягте на спину и пройдите сознанием по поверхности своего тела. Особое внимание уделите тому, как лежат ваши плечи, касаются ли они пола, и если нет, то насколько высоко над ним подняты. Можете ли вы определить, какие именно мышечные напряжения не дают вашим плечам опуститься? Обратите внимание на то, как лежат ваши руки. Насколько далеко расположены кисти рук от тела? Руки лежат ладонями вниз? Если да, лежат ли запястья целиком на полу либо же они немного приподняты, так что между ними и полом есть зазор. Сравните положение обеих запястий и кистей, рук и плеч.

Обратите внимание на то, как лежит на полу ваша спина. Расслаблены ли мышцы спины до такой степени, что вся ее поверхность соприкасается с полом. Если пола касается только часть спины, значит, она слишком напряжена. Ощутите пространство между поясницей и полом. Исследуйте рукой точность своих ощущений. Не появились ли отличия в положении спины по сравнению с тем, когда вы исследовали его в прошлый раз?

Чувствуете ли вы, что лежите симметрично, или же часть тела лежит под углом? Попробуйте выровняться, чтобы добиться идеальной симметрии. Для многих это окажется достаточно трудной задачей.

Теперь скрестите руки перед грудью, взявшись кистями за локти (или настолько близко к локтям, насколько получится). Двигайте поднятыми и скрещенными руками из стороны в сторону, так чтобы левый локоть как можно больше приближался к полу слева, а правый локоть – справа. Не важно, коснетесь ли вы локтем пола. Продолжайте упражнение, пока не сделаете, как обычно, двадцать пять движений (меньше, если устаете) (рис. 1).

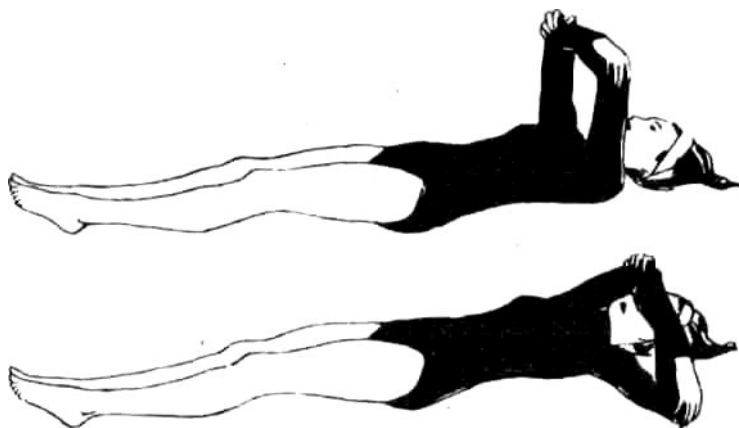


Рис. 1

Выполняйте это же движение, сопровождая его движениями головы влево вместе с движением влево левого локтя, и вправо вместе с движением правого локтя. Сделайте обычное количество повторов и затем отдохните.

Снова возьмитесь за локти кистями и двигайте руками влево-вправо, сопровождая эти движения аналогичными поворотами головы. Затем продолжайте то же движение руками, поменяв направление поворотов головы: пусть на этот раз, когда руки движутся вправо, голова поворачивается влево, а при движении рук влево голова – вправо. Отдохните немного.

Теперь сделайте несколько тех же движений руками из стороны в сторону, не двигая головой. Удерживать голову можно, направив пристальный взгляд в выбранную на потолке точку.

Отдохните. Повторите движение, двигая головой в одну сторону с руками: голова и руки влево, затем голова и руки вправо. Продолжайте выполнять движения, закрыв глаза, а потом открыв. Отметьте, влияет ли это на сами движения. Выполнив обычное количество движений, немного отдохните.

Отдыхая, вытягивайте руки вдоль тела и сравнивайте, как вы лежали прежде и как лежите сейчас. Всегда возвращайтесь в одно и то же исходное положение, – это помогает разобраться в изменениях в теле и его *мыслеобразе*.

Поднимите руки перед собой вверх и сцепите кисти в замок. Переведите вытянутые и сцепленные в замок руки влево, постепенно сгибая левую руку в запястье (остальная часть левой руки и вся правая рука остаются выпрямленными).левой рукой с согнутым запястьем попытайтесь без напряжения коснуться пола либо же доведите руки как можно ближе к

полу слева. Помните: важна точность движений и сосредоточенность, а не то, насколько близко к полу вы сможете довести руки. Повторите движение обычное количество раз (рис. 2).

Переведите вытянутые и сцепленные в замок руки вправо, сгибая правое запястье (остальная часть правой руки и вся левая рука остаются выпрямленными). Доведите руки как можно ближе к полу справа. Сделайте нужное количество движений.

Теперь водите сцепленными руками из стороны в сторону, подгибая левое запястье при движении влево и правое при движении вправо. Насколько это возможно, сдерживайте движения плеч. Вы ничего не достигнете, если будете перекачиваться всем телом из стороны в сторону.

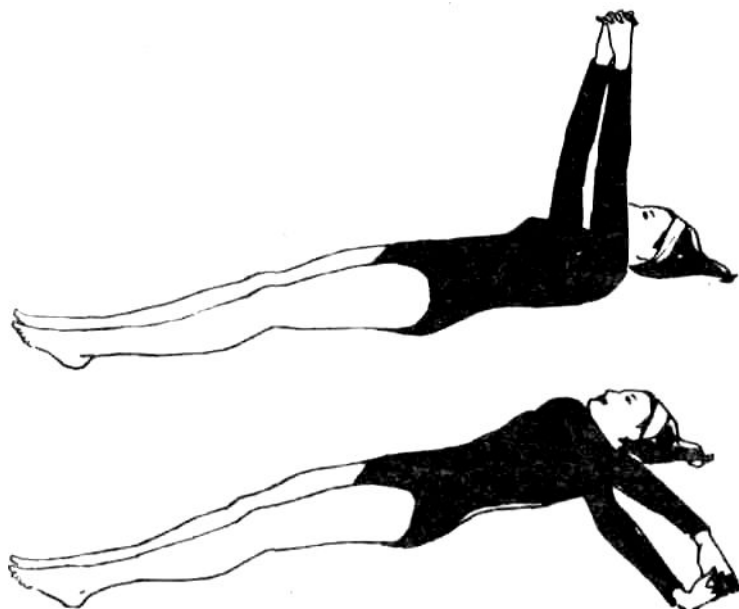


Рис. 2

Определите, как далеко вы можете завести руки в стороны, не отрывая ягодицы от пола.

Попробуйте коснуться пола сцепленными в замок вытянутыми руками, не сгибая запястий. На этот раз позволительно, чтобы тело немного перекачивалось из стороны в сторону, помогая движению, но старайтесь сдерживать это движение в верхней части тела.

А теперь расцепите кисти, выпрямите их и прижмите ладонями друг к другу. Снова двигайте руками из стороны в сторону, не сгибая их ни в локтях, ни в запястьях. Попытайтесь коснуться пола слева левой рукой, а потом справа правой. Если вы хотите опустить руки поближе к полу, ваша голова должна двигаться слева направо одновременно с руками. Отметьте, что произойдет, если вы зафиксируете взгляд на потолке и не будете двигать головой (рис. 3).

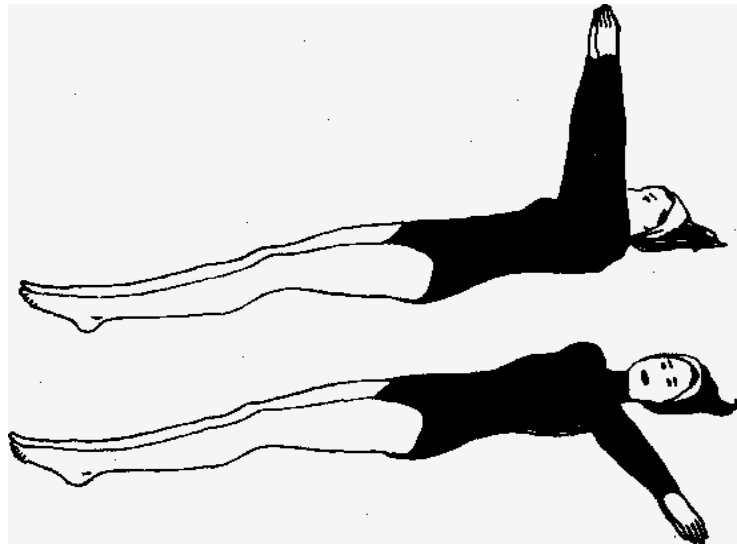


Рис. 3

Повторите то же движение руками, глядя при этом налево, когда руки движутся вправо, и направо, когда руки движутся влево. Отметьте, насколько сильна в этом случае помеха движению.

Когда вы позволите голове и верхней части туловища участвовать в движении, вам станет гораздо легче двигаться из стороны в сторону, вы будете доставать руками гораздо ближе к полу и даже, возможно, коснетесь его.

Помните, что во время движения дышать нужно свободно; обратите внимание на то, что происходит с вашими пятками, тазом и внешними сторонами ног. Пусть ноги свободно поворачиваются так, чтобы, когда руки переходят влево, левая нога касалась внешней стороной пола, а когда руки переходят вправо – внутренней. Повторите упражнение нужное количество раз и немного отдохните.

Примите исходное положение, подняв руки вверх к потолку и свесив кисти. Движением плеч вверх приподнимите руки поближе к потолку, а потом верните их в исходное положение. При выполнении упражнения плечи должны легко, быстро и без всякого напряжения опадать на пол (рис. 4).

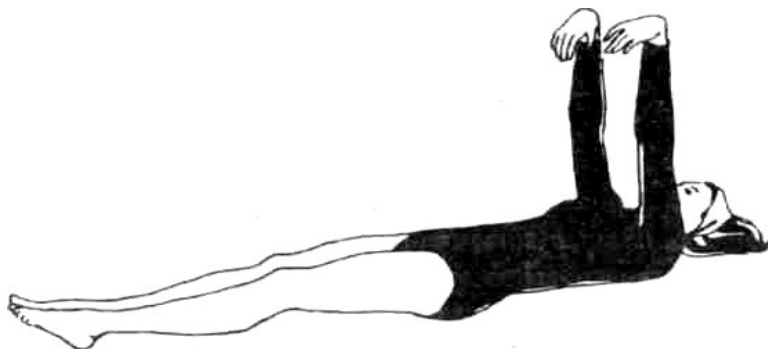


Рис. 4

Теперь чередуйте движения плеч: одно плечо поднимается, а другое в это же время опускается. Повторяйте это движение некоторое время, а затем снова поднимайте и роняйте оба плеча одновременно. После завершения упражнения отдохните.

Положите кисти рук на грудь так, чтобы согнутые в локтях руки смотрели в стороны на уровне плеч, а локти касались пола.

Поднимите локти к потолку и верните их на пол, как если бы вы взмахивали крыльями. Взмахивайте «крыльями» к потолку и возвращайте их на пол (рис. 5).

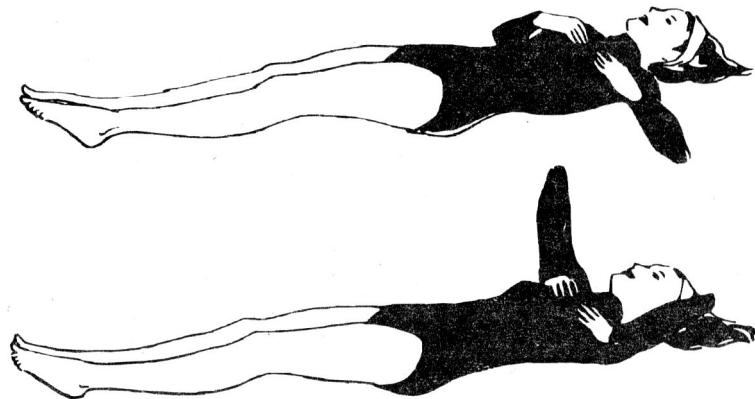


Рис. 5

Отдохните минуту, оставив кисти рук на груди, а локти на полу.

Еще несколько раз взмахните «крыльями» вверх к потолку и вниз.

Теперь выполните вращения локтями, первоначально направив их вперед. Выполните несколько вращений по малому кругу, потом по большому и в конце концов по наибольшему из возможных; ваши движения должны быть легкими, ненапряженными. Чередуйте разные виды кругов. Отдохните, как только это покажется вам желательным. Но, отдыхая, выполняйте воображаемые вращения локтями.

Сделайте еще несколько настоящих вращений локтями, сначала по малому кругу, потом по большому и в конце концов по наибольшему из возможных. Поменяйте направление вращения на противоположное. Вращайте локтями в одну сторону, а потом в другую.

Положите локти на пол (кисти рук по-прежнему на груди). Несколько раз взмахните вверх-вниз «крыльями». Затем начните взмахивать ими так, чтобы при опускании руки касались внешней части туловища и ребер, затем снова верните их на уровень плеч (кисти все также лежат на груди).

Несколько раз повторите эти движения и отдохните. Сравните, как теперь лежат ваши руки. Поднимите прямые руки вверх и опустите их за голову, чтобы коснуться пола тыльной стороной кистей выпрямленных рук. Верните руки в первоначальное положение по сторонам тела на полу. Снова заведите прямые руки за голову к полу, чтобы коснуться его или хотя бы к нему приблизиться. Продолжайте двигать руками из положения вдоль тела в положение за головой на полу.

Задержите руки посередине движения (так, чтобы они были направлены к потолку). Расслабьте кисти, пусть провиснут в запястьях. Выполняйте руками круговые движения над собой, сначала по малому кругу, потом по большему и в конце концов по наибольшему. Когда руки идут по самому большому кругу, они могут даже касаться пола. Поменяйте направление вращения рук.

Опустите левую руку, пусть она лежит на полу вдоль тела, и выполняйте круговые вращения только правой рукой. Затем опустите правую руку и поворачивайте левой. Некоторое время вращайте левой рукой в одном направлении, потом в другом. Двигайте любыми другими частями тела, помогая вращению руки. Сделайте то же самое, снова вращая правой рукой.

Отдохните, лежа на спине. Затем, держа руки вдоль тела ладонями к полу, выполняйте скользящее движение руками, двигая плечами вверх-вниз. Повторите то же движение, положив вытянутые руки поверх ног.

Поднимите руки и опустите их за голову так, чтобы тыльные стороны кистей коснулись пола или приблизились к нему насколько возможно. Двигая плечами, толкайте руки вверх-вниз, точно так же, как вы делали это, когда руки лежали по бокам от тела.

Отдохните. Снова скрестите руки перед грудью, взявшись кистями за локти. Двигайте руками из стороны в сторону, подводя левый локоть к полу слева и правый – к полу справа. Отметьте, появилась ли в движениях плечевых суставов большая свобода, чем в начале. Выполняйте движения быстро, легко и плавно.

Прекратите выполнять движения, продолжая держать локти ладонями, и поднимите руки к потолку, а затем верните на прежнее место перед грудью. Двигайте руками быстро и легко вверх-вниз, но не из стороны в сторону. Затем несколько раз подвигайте руками из стороны в сторону. Сдвиньте кисти немного вниз, чтобы теперь ваши ладони и пальцы охватывали предплечья, а не локти. Снова выполняйте движения руками из стороны в сторону.

Отдохните. Сцепите пальцы рук в замок, поднимите руки к потолку и подвигайте ими из стороны в сторону несколько раз. Можно сгибать левую руку в запястье, когда вы двигаете руками влево, и правую, когда двигаете вправо. Обращайте внимание на скорость, легкость и плавность своих движений.

Положите руки вдоль тела ладонями вниз. Сосредоточьтесь на том, как лежит ваше тело, особенно плечи. Спокойно перекатитесь на бок и встаньте.

Немного походите, отмечая положение плеч и то, как качаются свободно свисающие руки. Поднимите руки вперед и вверх на высоту плеч, а потом над головой. Опустите руки вниз и покачайте ими из стороны в сторону. Обратите внимание на то, как ваше тело поворачивается из стороны в сторону, в том числе и на движения головы и шеи. Походите еще немного и сравните свои нынешние ощущения от плеч с теми ощущениями, что были у вас в начале упражнения.

Увеличиваем подвижность рук

Кисти и особенно пальцы рук, также как и губы, обычно воспроизводятся в *мыслеобразе* наиболее точно. Это связано со сравнительно большей (по сравнению с другими частями тела) степенью пользования кистями рук не только при манипулировании предметами, но и при сборе информации о них. Если говорить о тактильных ощущениях, через кисти поступает больше информации, чем через любые другие части тела. Некоторые части кистей, особенно подушечки пальцев, особо чувствительны.

Кисти рук настолько важны в повседневной жизни, что любое ухудшение их подвижности так же вредно, как и травмы. Тем не менее, ограниченная подвижность кистей, к тому же усугубляющаяся с возрастом, довольно обычное явление. Отсутствие пластичности, увеличивающаяся неловкость, боли – все это воспринимается как почти неизбежные признаки старения. Однако подобные симптомы никоим образом не являются неизбежными; во многих случаях единожды выполненное упражнение, предложенное в этой главе, в значительной степени восстанавливает гибкость жестких и неповоротливых кистей и запястий. Если достаточно часто выполнять это упражнение наряду с некоторыми другими движениями, можно избавиться даже от хронических болей в суставах.

Зная, насколько важна подвижность кистей, остается лишь удивляться тому, насколько мало внимания уделяют им программы физического воспитания. В данном случае физкультура обычно ограничивается развитием силы сжатия, как будто мы в обычной жизни используем свои кисти на манер тисков.

Среднему человеку от накачанных кистей (также как и от любой другой накачанной части тела) мало проку. А вот подвижность кистей, ловкость и мелкая моторика поистине неоценимы.

Хотя кисти рук прорисовываются в *мыслеобразе* тела более точно, чем большинство других участков тела, мы ощущаем и сознаем их далеко не так ясно, как следовало бы. Например, в кистях обычно есть множество болевых очагов, которые попросту не чувствуются. Если вы сильно прижмете кончики пальцев к ладони или тыльной стороне кисти, то вполне вероятно обнаружите боль, какую обычно не сознаете.

Положите руки на бедра и попытайтесь определить, насколько вы осознаете всю поверхность кистей. Не проще ли нам сознавать кисти с за-

крытыми глазами? Не облегчается ли эта задача, если, прежде чем осознать кисть как целое, ощущать пальцы последовательно, один за другим? В одинаковой ли степени вы осознаете ладони, прижатые к бедрам, и тыльные поверхности кистей. Не лучше ли осознаются кончики пальцев и не ощущаются ли какие-нибудь другие участки кисти с особой ясностью? Определите участки кистей, которые ощущаются менее ясно. Закрыв глаза, попытайтесь четко (насколько это возможно) ощутить, как именно лежат кисти, особенно расстояние между пальцами. Откройте глаза и проверьте, лежат ли кисти так, как вам казалось. Закройте глаза и пронаблюдайте, не начинают ли они сознаваться более ясно.

Если мы хотим быстро улучшить подвижность пальцев, лучший способ это сделать – увеличить расстояние между ними. Когда расстояние между пальцами станет больше, они смогут двигаться во всех направлениях с большим проворством и легкостью.

Но вот проблема: как увеличить пространство между пальцами? Большинство людей попытаются растягивать пальцы. Им представляется, что, приложив силу, можно заставить тело выдать желаемый результат. Но это – безнадежная попытка, поскольку в таком случае разумное, взаимосвязанное и гармоничное целое тела-ума разделяется на ум и тело, которые начинают действовать как противники.

С помощью следующего упражнения мы мягко, но настойчиво призовем свое тело – мышцы, нервную систему и мозг – поговорить с нами на некоем невербальном языке, что и приведет к желаемым результатам. Вместо того чтобы принуждать свое тело, мы предъявим ему постепенно растущие, но неагрессивные требования и обнаружим, что оно отзывается на такой подход с гораздо большей готовностью, чем на применение силы.

Сядьте на пол в удобной позе. Вспомните, как вы выясняли, какое из ваших запястий более гибкое. Как вы ощущали свои кисти, когда сгибали и разгибали их? Несколько раз согните и разогните кисти в запястьях. Сохранилось ли различие между запястьями и осталось ли оно таким, как было прежде? У большинства людей правое запястье более гибкое. Вероятно, пальцы вашей правой руки тоже подвижнее. Сейчас, выполняя упражнение, мы будем работать с правой кистью, улучшая подвижность запястья, пальцев и кисти в целом. Затем используйте эти же инструкции для левой руки. В дальнейшем выполняйте это упражнение правой и левой кистями попеременно. То же касается и других упражнений, действующих только одну сторону тела, их также следует выполнять раз для правой стороны тела, а другой раз – для левой.

Положите руки на пол ладонями вниз. Подумайте о движениях каждого пальца по отдельности. Попробуйте вспомнить эти движения (и, конечно, сопровождающие их ощущения) как можно яснее. Теперь представьте, что вы постукиваете о пол мизинцем правой руки, потом безымянным пальцем и так далее, вплоть до большого пальца. Вероятно, один из пальцев окажется наименее подвижным. Пробуйте мысленно определить, какой именно.

Действительно постучите большим пальцем о пол сначала единожды, потом дважды, потом трижды и, наконец, четырежды. Сделайте то же самое указательным пальцем, потом средним, безымянным и мизинцем. Определите, действительно ли наименее подвижен тот палец, о котором вы думали. Удалось ли вам узнать что-то новое о своей кисти, которую вы задействуете бесчисленное количество раз ежедневно на протяжении всей жизни? Если вам не знакома во всех подробностях такая важная вещь, как собственные пальцы, то что вообще вы можете знать о себе? Ведь вы так или иначе осознаете собственные пальцы лучше, чем все другие части тела. Что же тогда вы можете знать о тех его частях, которые практически не осознаете?

Снова поочередно постучите (один раз, потом два, три и четыре) большим, средним пальцем и мизинцем. Ударьте всеми ими одновременно. Если трудно, сначала сделайте это медленно; потом, когда движение станет легче, ударяйте быстрее. Ощущаете ли вы разницу между движениями пальцев поодиночке и одновременным ударом?

Немного упростим упражнение. Двигайте только безымянным пальцем и мизинцем: ударьте ими единожды, дважды, трижды и четырежды. Попробуйте сделать это, не вовлекая в движение другие пальцы, дыхание и не открывая рот. Если ваши пальцы способны двигаться обособленно (как должно быть), двигаются только те из них, которые вы выбрали, при этом кисть другой руки остается неподвижной. Впрочем, некоторые люди обнаружат, что при выполнении данного упражнения пальцы другой руки подрагивают. Эта тенденция проявляется гораздо ярче, если двигать пальцами на ноге. При движении пальцев на одной ноге бывает очень трудно не допустить такого же движения пальцев другой ноги и даже рук, хотя обычно вы этого не замечаете.

Вернитесь к одновременному постукиванию мизинцем, средним и большим пальцами; постучите ими несколько раз. Ударьте безымянным и указательным пальцами единожды, дважды, трижды и четырежды, убедитесь, что при этом вы не задерживаете дыхание. При выполнении упражнений старайтесь всегда дышать ровно; обращайте внимание, не задерживаете ли вы дыхание, предпринимая даже самые незначительные умственные усилия. Теперь попробуйте постучать только безымянным пальцем и мизинцем. Если состояние вашей кисти типично, именно тут вас поначалу ожидали наибольшие трудности. Вероятно, теперь это движение дается вам легче.

Попробуйте еще раз одновременно постучать мизинцем, средним и большим пальцами. Легче вам стало выполнять это движение?

Поместите большой палец левой руки между мизинцем и безымянным пальцем правой. Потихоньку сдвигайте левую руку так, чтобы в промежутке между пальцами правой руки оказалась мясистая часть кисти. Отметьте свои ощущения. Точно так же поместите мясистую часть левой кисти между безымянными средним пальцами правой руки. Отметьте свои ощущения. Поместите мясистую часть левой кисти между средним и ука-

зательным пальцами и затем между указательным и большим пальцами правой руки. Всякий раз отмечайте свои ощущения, чтобы позднее иметь возможность сравнить, расширяются ли промежутки между пальцами и, значит, улучшается ли их подвижность.

Вложите левый мизинец между мизинцем и безымянным пальцем правой руки и поерзайте им по «перепонке» у их основания, по меньшей мере, двадцать пять раз. Вложите левый мизинец между безымянным и средним пальцами правой руки и выполните то же движение также не менее двадцати пяти раз. Повторите движение в промежутках между средним и указательным, а потом между указательным и большим пальцами правой руки.

Выполните такое же действие безымянным пальцем левой руки. Ерзайте им по перепонке между пальцами правой руки двадцать пять – тридцать раз.

Повторите всю процедуру, используя левый средний палец, а потом и левый большой палец.

Когда закончите, последовательно вкладывайте мясистую часть левой кисти между пальцами правой руки по двадцать пять – тридцать раз. Не важно, движете ли вы при этом правой рукой, или левой, или обеими одновременно, главное, чтобы вы сознавали свои движения.

Повернув левую руку боком, вложите между мизинцем и безымянным пальцем правой руки левое запястье и поерзайте им там. Повторите эти движения последовательно между всеми пальцами правой руки. Когда левое запястье окажется между большим и указательным пальцами, проедьтесь ими до левого локтя. Повторите те же движения левым предплечье между остальными пальцами правой руки. Если скольжению предплечья мешает одежда, обнажите левую руку.

Попробуйте сделать то же самое, используя вместо предплечья голень (лучше обнаженную). Поместите лодыжку между мизинцем и безымянным пальцем правой руки. И скользите ими по голени двадцать пять – тридцать раз. Повторите эту процедуру для промежутков между остальными пальцами правой руки.

Проработав промежуток между указательным и большим пальцами, заведите правую руку выше колена и посмотрите, можно ли уместить между этими пальцами бедро. Двигайте кистью вверх-вниз по всей длине бедра. Точно так же проработайте все остальные пальцы, включая промежуток между безымянным пальцем и мизинцем. Старайтесь, чтобы бедро как можно глубже вошло между пальцами, но избегайте применять силу.

Вложите несколько раз мясистую часть левой кисти последовательно между пальцами правой руки. Поерзайте левой кистью и определите, увеличилось ли расстояние между разрабатываемыми пальцами. Затем подвигайте пальцами правой руки. Сделайте то же самое, сгибая запястье. Решите, стали ли пальцы более гибкими. Сравните их гибкость с гибкостью левой руки. Возможно, вы ощутите покалывание в правой руке, которое можно описать как «прилив энергии».

Немного отдохните, лежа на спине. Отметьте разницу в ощущениях с той и другой стороны тела. Не кажется ли вам, что длина вашего тела неодинакова справа и слева? Это действительно так, даже если вы ничего подобного не чувствуете.

Сосредоточенное повторение движений справа или слева – пальцев ли, глаз – удлиняет мышцы на этой стороне тела. Это важно, ибо означает, что даже прикованный к постели, почти обездвиженный человек все же может эффективно выполнять упражнения, получая в некоторых случаях даже более значительные и важные результаты, чем большинство людей, упорно делающих гимнастику.

Сядьте. Возьмитесь левой рукой за правый большой палец и потяните его, удлиняя и мягко вращая. Ни в коем случае не стискивайте сустав! Легонько оттягивайте его от места прикрепления к кисти, также легонько поворачивая не меньше двадцати пяти раз по часовой стрелке, а затем столько же против. Прodelайте то же самое с указательным и средним пальцами. Когда лучше двигаются ваши пальцы – при вращении по или против часовой стрелки? Не оказывается ли так, что одни пальцы лучше поворачиваются в одном направлении, а другие – в другом. Прodelайте эти движения с каждым из пальцев.

Обхватите левой кистью правый большой палец возле основания. Аккуратно потяните его, стараясь ощутить сочленение сустава. Чувствуете ли вы, что сустав растягивается, когда вы тянете палец? Прodelайте то же самое с остальными пальцами.

Начиная с мизинца, повторите процедуру растягивания сустава, ближайшего к кончику пальца. Прodelайте то же самое с остальными пальцами.

Сожмите левую руку в кулак вокруг большого пальца правой руки и, не двигая левой рукой, крутите правым запястьем так, чтобы правая кисть поворачивалась вокруг большого пальца. Повторите движение многократно вокруг остальных пальцев правой руки поочередно.

Положите расслабленные ладони на ноги. Погладьте правую ногу правой рукой, а затем левую ногу левой. Ощутите, не прилегает ли одна из ладоней более плотно и не кажется ли вам одна рука более легкой? Касание какой руки вы предпочитаете?

Теперь вы понимаете, что слова «тяжелая и легкая рука» не просто метафора. Различие в ощущениях возникает как за счет степени прилегания, так и за счет того, кого и чего именно касаться. Лягте и полежите минуту, мысленно исследуя изменения в своем теле.

Снова сядьте и примите удобную позу. Обхватите левой рукой мизинец правой и двигайте им волнообразно, а не просто тяните. Движение должно быть не колебательным, а скорее «змеиным», как будто палец, с которым вы работаете, – без костей. Сделайте то же самое с каждым пальцем.

Еще раз сравните кисти – стали ли правая кисть и запястье сравнительно более гибкими.

Совершенствуем одну сторону тела для переобучения всего тела

Одна из самых интересных и эффективных обучающих техник, применяемых Фельденкрайсом, – направлена на улучшение функционирования одной стороны тела с сохранением исходного состояния другой. Эта техника позволяет ощутить разительное различие между тем, что есть, и тем, как должно быть, – наглядный пример, на котором учится нервная система. Со временем она усваивает лучший и более приятный способ функционирования и запускает благотворные изменения во всем теле.

Такое сравнение поучительно для ума; осознание того, что реализация личностного потенциала действительно возможна, доставляет ему подлинное наслаждение. Одновременное обучение тела и ума дает им обоим прекрасную возможность двигаться к общей цели.

Эта техника, наряду с другими приемами психофизического метода переобучения, является частью следующего упражнения. Механика тела изучается опытным путем; подвижность растет, и *мыслеобраз* лучше соответствует реальному телу.

Для начала немного походите босиком по комнате и как можно тщательнее понаблюдайте за своей ходьбой. В частности, сравните движения обеих ног, особенно в тазобедренных суставах, в коленях, в лодыжках и стопах. Попробуйте определить, одинаково ли движутся ноги или одна из них движется лучше в каком-то одном или во всех отношениях. Не легче ли идет вниз одна нога по сравнению с другой или вам кажется, что они делают это одинаково? Обратите внимание и на движения рук и плеч при ходьбе. Отметьте ощущения в плечах и локтях при движении рук. Может быть, взмахи одной из них шире или имеются другие отличия? Одинаково ли легко вы поворачиваетесь вправо и влево? Если движения одной руки в плечевом суставе свободнее, чем движения другой, еще раз обратите внимание на ноги: вероятно, нога, соответствующая менее закрепощенной части туловища, также двигается более свободно. В любом случае не сомневайтесь: выполняя это упражнение, вы сумеете обнаружить отличия между двумя сторонами тела.

Лягте на спину и просканируйте свое тело. Сформируйте мысленную картину того, как оно лежит. Исследуйте, насколько отчетливо представлены различные части тела в его *мыслеобразе*. Одинаково ли лежат правая и левая стороны тела, одинаково ли они давят на пол, одинаково ли полно к нему прилегают? Обратите внимание на тыльную поверхность ног, яго-

диц, на боковые участки туловища, на плечи. Насколько сильно развернуты в стороны ваши ступни? Если ступни развернуты в стороны, значит, и ноги в целом провернулись в тазобедренных суставах. Отметьте это.

Поверните правую стопу сначала так, чтобы ее внешнее ребро приблизилось к полу, а затем обратно, до тех пор, пока она не будет смотреть строго вверх. Повторите это движение двадцать пять или больше раз (или меньше, если оно дается вам с трудом). Внешнее ребро правой стопы должно касаться пола справа или хотя бы приближаться к нему. Поворачивая стопу, сознавайте, что поворачивается также и вся нога, обращайтесь внимание на движение в тазобедренном суставе. Затем отдохните.

Согните правую ногу в колене так, чтобы она оперлась на стопу, а колено смотрело в потолок. «Уроните» правую ногу вправо настолько, насколько вы можете это сделать не прилагая усилий. Затем верните ее в прежнее положение: опора на стопу, колено смотрит вверх (рис. 6).

Продолжайте повторять движение правой ногой и заметьте, как заваливается вправо правая стопа. Когда правая нога движется вниз, не поднимается ли немного левая ягодица и частично левое бедро? Что происходит с левой голенью? Не сдвигается ли вправо левая стопа, когда правая нога опускается? Ощутите, не двигаются ли при этом левое плечо, а также левая часть спины и шеи. С какой стороны размах движений в шее больше – справа или слева, и насколько?

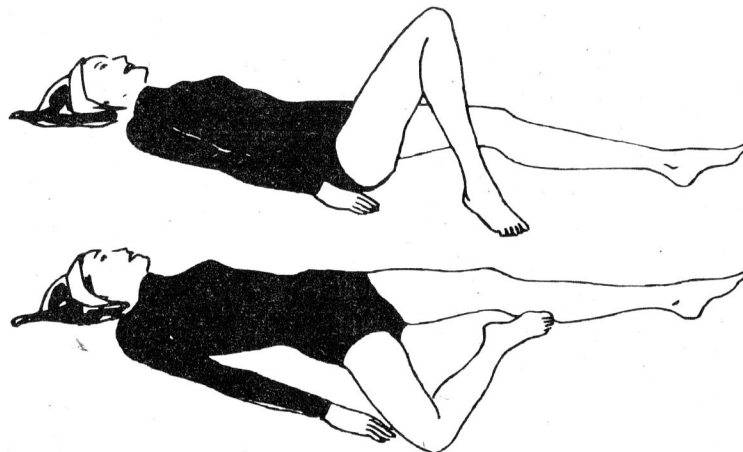


Рис. 6

Что происходит с правым плечом, рукой и правой частью спины? Пока нога падает вправо и поднимается обратно, сознавайте одновременно правую и левую стороны спины до плеч. Постарайтесь ощутить спину, плечи и руки, кисти, шею, лицо и глаза. Немного отдохните.

Положите правую ногу на пол, вытянув ее, как и левую. Оцените, как лежит правая сторона тела в сравнении с левой. Не кажется ли она вам длиннее? Постарайтесь определить, не длиннее ли она в действительности. Обратите внимание на то, как вы ощущаете правую сторону лица, правый глаз, щеку и правую часть рта по сравнению с левой стороной ли-

ца. Откройте глаза. Не смотрите ли вы немного вправо? Закройте глаза и еще раз поверните вытянутую правую ногу вправо, так, чтобы внешнее ребро стопы двинулось к полу. Верните стопу в исходное положение носком строго вверх и затем еще раз поверните ее вправо.

Верните стопу в исходное положение носком строго вверх. Поверните вытянутую ногу влево насколько сможете без напряжения, так чтобы внешнее ребро стопы двинулось к полу влево. Поворачиваться должна вся нога. Верните ногу в исходное положение. Продолжайте выполнять эти движения. Обратите внимание, не приподнимается ли правая ягодица вместе с правой частью спины и плечом, облегчая движение. Передохните.

Снова согните правую ногу в колене, уперев стопу в пол. На этот раз уроните ее влево. Потом поднимите в исходное положение, так чтобы колено смотрело в потолок (рис. 7).

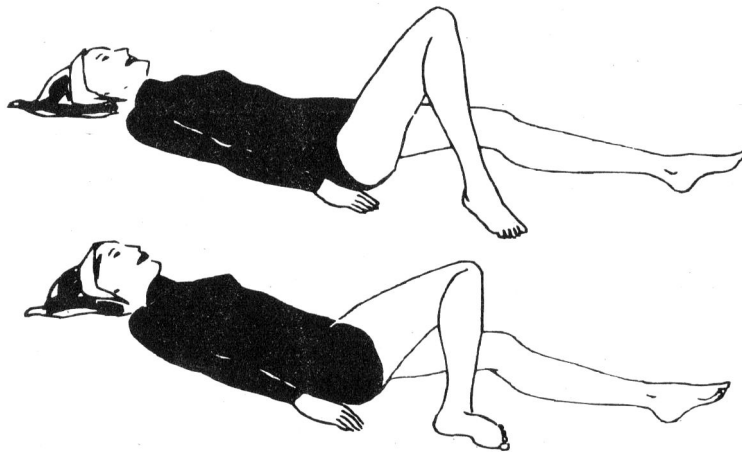


Рис. 7

Обратите внимание, как движется тазобедренный сустав и как вы ощущаете эти движения. Ощутите, что происходит во время движения с тазом и левым тазобедренным суставом. Если правая нога не опускается дальше, потому что ей мешает левая, постарайтесь придумать, как сдвигать левую ногу так, чтобы правая опускалась ниже. Даже если правая нога, опускаясь, не достает до левой, все равно отодвигайте левую ногу, давая пространство для движений правой. Можно просто отодвигать прямую левую ногу влево, а можно сгибать ее, поджимая левую пятку под ягодицу. Продолжая двигать правой ногой влево и обратно в исходное положение, испытайте оба этих способа. Третий способ – поставить левую стопу на пол, согнув ногу в колене, и отодвигать ее влево в таком положении. Просто убирайте ее с пути правой ноги, чтобы той было проще опускаться влево. Так или иначе, нужно стремиться к тому, чтобы нога сама естественным образом отклонялась в сторону, поскольку влево поворачивается таз, а за ним и спина.

Вытяните левую ногу и положите ее на пол. Продолжайте ронять правую ногу влево. Не «поумнела» ли ваша левая нога настолько, чтобы уходить с пути правой самостоятельно? Не стал ли более легким поворот таза влево? Не включилась ли в движение верхняя часть тела? Не поворачивается ли одновременно с поворотом ноги влево и голова? Не поднимается ли правое плечо? Позвольте левой ноге немного согнуться в колене, если она выпрямлена. Определите, не поможет ли это вам двигаться еще легче.

Теперь согните в колене левую ногу, уперев ее стопой в пол, и позвольте правой снова падать вправо. Понаблюдайте за этим движением. Вытяните левую ногу и «роняйте» правую ногу вправо в этом положении. Не становится ли движение все легче и легче? Отдохните.

Не ощущается ли теперь правая сторона тела сильнее, чем левая, не кажется ли она более длинной, живой, не проявилась ли она в *мыслеобразе* четче? Спросите себя: *мыслеобраз* какой стороны тела сейчас отчетливее? Спросите себя вслух несколько раз: «*Мыслеобраз* какой стороны тела отчетливее?» Произнося эти слова, отметьте, не говорите ли вы скорее правой стороной рта. Если это так, постарайтесь говорить центром рта. Затем перестаньте вмешиваться в течение речи и внимательно наблюдайте, что при этом делает рот.

Согните в колене обе ноги и упритесь стопами в пол. Несколько раз подтяните правую ногу к груди так, чтобы колено приблизилось к голове, а верхняя поверхность бедра коснулась грудной клетки. Верните правую ногу в исходное положение, упершись стопой в пол. Еще раз подтяните правую ногу к груди и верните ее. Продолжайте выполнять движение (рис. 8).

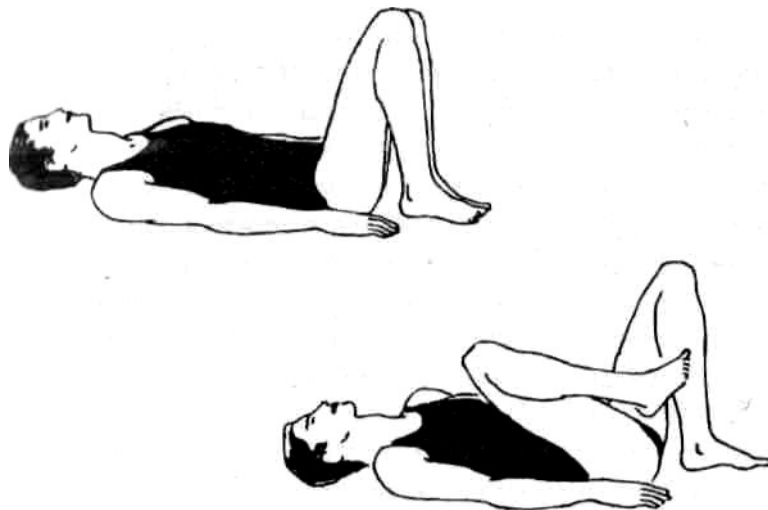


Рис. 8

Выполняя движение, сознавайте свои ощущения в тазобедренных суставах, в плечах, голове и шее. Определите, не пододвигается ли подбородок к груди, когда нога возвращается на пол, и не задирается ли подбородок вверх, когда колено движется к голове. Двигая ногой вперед-назад, не делайте преднамеренных движений головой – она должна двигаться сама по себе. Отдохните, оставив ноги согнутыми в коленях, ступнями на полу.

Сравните контакт с полом правой и левой стоп. Оцените, которая из ступней яснее ощущает пол. Не связано ли более полное ощущение пола с правой стороны с более полным контактом, который показывает, что стопа избавилась от части лишних напряжений?

Сделайте несколько круговых вращений правым коленом. Для этого немного приподнимите правую стопу над полом. Продолжайте круговые движения правым коленом – сначала маленькие, потом все большие, – некоторые медленно, а некоторые быстро. Меняйте направление движения колена, описывайте коленом разные круги: большие и маленькие – медленные большие и быстрые маленькие, медленные маленькие и быстрые большие. Остановитесь и отдохните.

Снова выполняйте круговые движения правым коленом. Постепенно увеличивайте размер описываемых коленом кругов, чтобы они становились все больше. Пусть круги станут такими большими, насколько у вас это получится. Отличаются ли круги, которые вы делаете по часовой стрелке, от кругов, совершаемых в противоположном направлении? Они больше, меньше или ничем не отличаются? Каково при этом положение вашей левой ноги – вы ее подгибаете, отодвигаете в сторону или вытянули? Если без боли в тазобедренном суставе вам удастся сделать лишь несколько больших кругов, не насилуйте себя. Попробуйте делать очень маленькие круги. Если и это не помогает, остановитесь и как можно точнее представьте себе вращение колена мысленно.

Вытяните обе ноги и отдохните. Позвольте правой стопе развернуться к полу вправо, потом снова верните ее в исходное положение так, чтобы она смотрела строго вверх. Дышите ровно и выполняйте движение быстро, но без малейшего принуждения. Оцените, насколько быстро оно у вас получается, обращая внимание на тазобедренный сустав и позволяя ему двигаться максимально свободно.

Теперь поворачивайте правую ногу влево так, чтобы внутреннее ребро стопы наклонялось к полу. Упритесь в пол подошвой левой согнутой в колене ноги. Оцените, облегчило ли это движение правой ноги. Теперь пусть правая стопа ходит из стороны в сторону, как можно дальше наклоняясь вправо и влево. Левая нога продолжает упираться в пол подошвой, тело же двигается свободно. Левая согнутая нога тоже может двигаться свободно, но импульсом к ее движению должны быть движения правой ноги. Выпрямив левую ногу, положите ее на пол. Продолжайте движения правой ногой. Оцените, возможно сейчас у вас получается поворачивать правую ногу и стопу почти так же далеко, как и при согнутой левой ноге. Позвольте верхней части тела участвовать в движении. Затем отдохните.

Согните обе ноги в колене, упершись подошвами в пол. Позвольте правой ноге несколько раз упасть вправо. Вытяните левую ногу. Снова позвольте правой ноге несколько раз упасть вправо. Сдвиньте левую ногу в сторону и позвольте правой падать влево. Согните левую ногу, упритесь подошвой в пол и в таком положении позвольте правой ноге падать влево. Вытяните левую ногу и снова позвольте правой ноге падать влево. Согните

левую ногу в колене, упритесь подошвой в пол и несколько раз подтяните правую ногу к груди. Сделайте несколько кругов правым коленом. Положите обе ноги на пол, вытянув их.

Осознайте, как вы лежите теперь. Сравните ощущения правой и левой сторон тела. Обратите особое внимание на то, как лежат ваши ноги и таз. Медленно перекатитесь на бок и встаньте. Походите немного по комнате. Сравните ощущения правой и левой сторон тела во время ходьбы. Оцените, не двигается ли правая сторона лучше и не норовит ли она идти быстрее, чем левая. Не исключено, что сейчас шаг вашей правой ноги более плавный и инерция ее движения «подгоняет» левую ногу. Не сгибается ли правое колено больше, чем левое? Осознайте движения рук и плеч во время ходьбы. Понаблюдайте, как вы поворачиваетесь влево и вправо.

Остановитесь и встаньте неподвижно. Затем, не отрывая ног от пола, поворачивайтесь направо и налево. Обратите внимание, не двигаются ли голова, шея и даже глаза свободнее при повороте вправо. При том что такие повороты задействуют по большей части тазобедренные суставы, насколько участвуют в них та и другая сторона тела? Мышцы правой стороны вашей спины стали длиннее, поэтому позвоночник лучше поворачивается именно в этом направлении. Стопы и пальцы ног справа тоже обрели большую подвижность, а слева остались такими же, как и прежде. Подумайте о взаимосвязи частей тела – локальные движения одной из его сторон могут отладить функционирование всей этой стороны. Когда будете выполнять данное упражнение в следующий раз, проработайте левую сторону тела, заменив в описанных выше инструкциях «право» на «лево» и «лево» на «право».

Теперь, в вашем нынешнем состоянии, улучшить левую сторону тела будет проще. Несколько реальных или даже воображаемых движений позволят левой стороне быстро сравняться с правой. Однако для лучшего переобучения нервной системы и сенсорных механизмов имеет смысл сохранить на некоторое время различия между правой и левой стороной тела, чтобы можно было их сравнивать.

Избавляемся от напряжений в языке

В курсе полного психофизического переобучения работа ведется в том числе и с теми частями тела, которые игнорируются общепринятыми программами физического воспитания. Следующее упражнение показывает, как можно работать с одной из таких обычно игнорируемых частей, а именно – с языком. В конце концов вы научитесь придумывать еще и собственные упражнения, что позволит вам применять психофизический метод к другим частям тела, способы работы с которыми не вошли в эту книгу.

Важно как можно полнее задействовать свое тело. Нужно осознать, что психофизические упражнения, например такие, как это, крайне важны с точки зрения терапии и реабилитации. И хотя данное упражнение разработано для решения проблем с речью, возникающих из-за мышечных спазмов в языке, пользу от него получают все.

Язык – та часть тела, хронические мышечные напряжения которой осознаются в наименьшей степени. Напряжения языка провоцируют напряжения в других областях лица, включая и мышцы нижней челюсти, что в совокупности приводит к нарушениям дыхания, а также к ухудшению речи. От всех этих напряжений невозможно избавиться до тех пор, пока они не будут осознаны вследствие формирования четкого образа языка в *мыслеобразе* тела.

Напряжение в области нижней челюсти сознают многие. Если оно оказывается достаточно сильным, то может стать причиной повреждения челюстных костей и зубов. У тех, кто постоянно стискивает зубы во сне или во время бодрствования, общие напряжения нижней челюсти, языка, шеи и мышц лица слишком сильны и становятся хроническими. Упражняя язык, мы разрушаем эту привычную схему.

Вообще-то, некоторое напряжение челюстей желательно. Будучи совершенно расслабленной, нижняя челюсть отвиснет и рот окажется разинутым, как это бывает у идиотов или после некоторых травм. Однако она должна быть напряжена лишь настолько, чтобы верхние зубы (в основном коренные) чуть касались нижних. Задумайтесь об этом, и вы осознаете то обычно неосознаваемое усилие, которое в нормальном состоянии не дает вашей челюсти отвиснуть. Если язык не перенапряжен, он расслабленно лежит на дне полости рта и его кончик легко касается задней поверхности

зубов. Давайте попробуем избавить язык от напряжений, мешающих ему лежать во рту так, как должно, и, как следствие, попытаемся добиться определенного расслабления мышц нижней челюсти, нижней части лица и шеи.

Для начала сядьте в удобной позе, держа голову более или менее прямо. Как можно более подробно просканируйте свой язык, всю его поверхность. Ощутите положение языка по отношению к своду нёба и дну рта. Касается ли он передних зубов? Лежит ли он посередине полости рта или ближе к левой (правой) щеке?

Ощутите его нижнюю часть, затем верхнюю. Насколько он широк, длинен, тонок? Можете ли вы отметить напряжение в нем, не происходит ли каких-либо изменений, когда вы его изучаете. Может быть, при этом ваш язык становится шире или больше? Не лучше ли вы осознаете полость рта, когда начинаете яснее сознавать свой язык?

Проведите несколько раз кончиком языка по внутренней поверхности нижних зубов как можно дальше вправо и влево. Затем один раз проведите языком по верхней поверхности нижних зубов. Затем, доставая языком как можно дальше влево и вправо, – по кромке и потом по внутренней поверхности верхних зубов.

Теперь пройдите языком слева направо как можно дальше по внешней поверхности верхних зубов, потом между зубами и верхней губой. Сделайте то же самое с нижними зубами, пройдите языком между зубами и нижней губой. Повторите оба этих движения минимум по пятнадцать раз.

Сильно прижмите язык к нёбу и удерживайте его в таком положении некоторое время. При этом дышите как обычно. Расслабьтесь, подвигайте языком и снова прижмите его к нёбу. Расслабьте язык, и затем прижмите его ко дну рта. Сделайте это так, чтобы от давления языка открылся рот. Вы должны языком сдвинуть нижнюю челюсть вниз. Сдвиньте ее как можно ниже несколько раз.

Прижмите язык к нёбу и ощутите, что таким образом открываете рот. Сделайте это несколько раз.

Закройте рот и оцените, ощущаете ли вы какие-нибудь напряжения в нижней челюсти или в лицевых мышцах. Несколько раз зевните. Старайтесь сознавать, что происходит с вашим языком, когда вы зевааете. Насколько вам трудно отслеживать положение языка при зевке? Теперь просто откройте рот несколько раз и оцените, как широко вы можете открывать его без каких бы то ни было напряжений. Выпятите нижнюю челюсть вперед, так чтобы нижние зубы оказались дальше уровня верхних зубов и губы. Повторите это движение несколько раз.

Откройте рот и оцените, не открывается ли он теперь шире. Несколько раз помотайте языком слева направо. Несколько раз высуньте язык, прижимая его губами сверху и снизу, – как будто изображаете змею. Затем лягте на спину и отдохните.

Отдыхая, постарайтесь снова осознать свой язык: не лежит ли он те-

перь во рту иначе, чем когда вы сидели. Не отодвинулся ли он вглубь рта, дальше от зубов? Каково расстояние между языком и нёбом, языком и дном рта – как раньше или же иначе? Ваш язык лежит посередине рта? Попробуйте вспомнить, как он лежал, когда вы сидели, и сравните с тем, как он располагается сейчас.

Если ваших воспоминаний недостаточно для такого сравнения, ненадолго сядьте и еще раз изучите, как лежит ваш язык. Оцените – не приблизился ли он ко дну рта и к зубам, обратите внимание на любые другие отличия. Снова лягте. Стали ли вы осознавать свой язык более ясно, чем раньше?

Повертите головой из стороны в сторону и определите, что происходит при этом с языком. Двигается ли он безо всяких усилий с вашей стороны вправо, когда вы поворачиваете голову вправо, и влево, когда голова поворачивается влево. Наблюдая за тем, как движется язык, медленно поверните голову влево, затем вправо.

Сделайте это с открытыми, а потом с закрытыми глазами. Оцените, есть ли разница. Продолжайте движения с открытыми глазами и смотрите как можно дальше в ту сторону, куда поворачиваетесь. Аналогично, когда вы смотрите прямо, фокусируйте взгляд так далеко, как только сможете. Обнаруживаются ли при этом какие-нибудь отличия в движении языка, по сравнению с тем, как вы двигали головой при закрытых глазах?

Опустите нижнюю челюсть как можно ниже, но без напряжения. Закройте рот и немного отдохните. Теперь двигайте языком (голова остается неподвижной) слева направо – сначала к левой щеке, потом к правой, туда-сюда, как маятник. Дышите при этом свободно. Проведите языком справа налево по внешней поверхности верхних зубов, между зубами и губой, потом по внешней поверхности нижних зубов, между зубами и губой.

Некоторое время исследуйте языком полость рта. Доберитесь им, куда только сможете. Почувствуйте разницу между тем, как ощущаются передняя и задняя поверхности зубов, а также разницу между ощущениями нёба и дна рта и ощущениями внутренних поверхностей щек.

Сначала сделайте это с плотно сжатыми челюстями, а потом немного приоткрыв рот. Продолжайте исследовать языком полость рта, открыв его широко. Снова плотно закройте рот, продолжая исследовать его полость языком. Нет ли у вас сейчас чувства, что ваш язык немного зажат – не испытывает ли он в столь ограниченном пространстве чего-то вроде клаустрофобии?

Теперь несколько раз широко зевните, наблюдая, что при этом делает язык. Немного передохните. Как лежит язык? Изменилась ли его ширина, длина? Если изначально язык значительно не доставал до зубов, теперь, поскольку перенапряжение снято, он должен был удлиниться и расширяться. Если же он изначально лежал на небольшом расстоянии за зубами, то, возможно, сейчас упирается в них.

Снова сядьте. Чуть-чуть высуньте язык и легко прижмите его зубами, чтобы узнать, насколько он высунулся. Затем высуньте его немного дальше и снова легко прижмите зубами, как бы делая новую «отметку». Продолжайте постепенно высовывать язык все дальше: продвиньте его чуть вперед, зафиксируйте зубами и снова продвиньте.

Когда язык высунется на всю длину, спрячьте его и снова повторите упражнение, спокойно дыша. Посчитайте, сколько отдельных движений вы сделаете – 10, 15, 20? Все движения должны быть легкими и спокойными.

Спрячьте язык. Теперь высовывайте его до тех пор, пока он идет без напряжения. Выпрямите его, зафиксируйте и поворачивайте головой, чтобы при этом кончик языка описывал круги. Представьте, что вы прокручиваете языком часовую стрелку на циферблате. Сначала поверните стрелку по ходу часов, потом против.

Прячьте и высовывайте язык, постоянно чувствуя его губами. Попробуйте делать это так, чтобы язык не терся о зубы. Сначала старайтесь ощущать преимущественно верхнюю поверхность языка и верхнюю губу. Затем – нижнюю поверхность языка и нижнюю губу. Сравните ощущения от верхней и нижней поверхностей языка. Продолжая прятать и высовывать язык, ощутите одновременно верхнюю и нижнюю его поверхности.

Подвигайте высунутым языком из стороны в сторону, из одного угла рта в другой. Определите, можете ли вы почувствовать разницу в ощущениях от верхней и нижней поверхностей языка настолько же ясно, как и тогда, когда высовывали и прятали язык.

Несколько раз рывком высуньте язык, легко прижимая его губами, и спрячьте. Пусть при этом язык очень легко касается зубов.

Теперь двигайте языком по овалу десен между зубами и губами сначала по верхней, а потом по нижней его части, сначала в одном направлении, потом в другом.

Станьте на четвереньки. Опустите взгляд к полу и ощутите, как провисает язык. Откройте рот и дайте языку свободно свеситься. Поднимите и опустите голову несколько раз, так, чтобы язык продолжал свисать свободно. Определите, касается ли он нижней губы, когда голова поднимается, и верхней губы, когда голова опускается.

Несколько раз мотните головой из стороны в сторону и определите, можете ли вы расслабить язык так, чтобы он свободно болтался при движениях головы. Затем несколько раз высуньте и спрячьте его, глядя в пол. Видите ли вы свой язык в тот момент, когда он появляется изо рта? Понаблюдайте, как он появляется и исчезает.

Двигайте языком из стороны в сторону, замечая крайнее положение, в котором вы его еще видите. Сделайте круговые движения языком по часовой стрелке и против нее, продолжая следить за ним глазами. А теперь снова просто высовывайте и прячьте язык.

Снова сядьте и оцените, как лежит во рту ваш язык. Не кажется ли он шире, длиннее и более плоским? Осознаете ли вы теперь полость рта и губы яснее? Определите, можете ли вы ясно ощутить, как губы прилегают

друг к другу. Несколько раз откройте и закройте рот. Сейчас ваш рот должен открываться очень легко.

Лягте на спину и несколько раз поверните голову из стороны в сторону. Повторите это движение много раз с закрытыми глазами и много раз с открытыми, сопровождая его взглядом. Сделайте то же самое, сложив руки на груди, и определите, не совершает ли при этом ваш язык легких произвольных движений из стороны в сторону. Продолжая поворачивать голову, сознательно увеличьте скорость движений языка внутри рта. Язык должен двигаться легко и без принуждения, как очень быстрый маятник.

Рывком высуньте и спрячьте язык и определите, не двигался ли он сейчас быстрее. Подвигайте высунутым языком от одного уголка рта к другому и определите, насколько быстро это у вас получается.

Сядьте и несколько раз высуньте язык, отмечая разницу в ощущениях верхней и нижней поверхности языка. Высовывается ли теперь язык легче и быстрее? Может быть, он стал более расслабленным? Спрячьте язык и оцените, как он сейчас лежит на дне рта. Не находится ли теперь его кончик непосредственно за зубами? Не кажется ли вам, что язык стал шире? Встаньте и немного походите, продолжая свои наблюдения. Ясно осознайте язык и сохраните в памяти то, что вы сейчас ощущаете.

Действительные движения в субъективной реальности

Следующее упражнение увеличит легкость и размах движений локтей. При этом вы освоите некоторые новые для вас приемы психофизического переобучения. В данном случае речь идет об объединении реальных движений и субъективной реальности ума, что усиливает эффект упражнения.

Ваше тело будет работать на воображаемой площадке – в самом лучшем гимнастическом зале, который удовлетворит все его потребности, поскольку может быть именно таким, каким вы хотите его видеть – любого размера и оснащенный любым оборудованием.

Сами по себе движения не гарантируют большей подвижности локтей. Человек может сколько угодно махать топором или бить в барабан, грести или разматывать веревку, не давая локтям ничего, кроме разве что усталости и скованности мышц. Однако любое из этих занятий может, при правильном подходе, намерении и сосредоточении, увеличить подвижность локтей и усилить осознанность выполняемых движений.

Сядьте на пол и примите какую-нибудь восточную позу, которую вы способны сохранять в течение получаса или даже дольше. Ступни можно прижать друг к другу по-японски или поджать под ягодицы. Привыкнув к такой позе, вы обнаружите, что, в отличие от любых западных сидячих поз, в этой можно оставаться достаточно долго, не испытывая неудобств и почти не двигаясь.

Движения, которые я вам предложу, следует повторять 15-30 раз. Каждая последовательность движений должна занимать 30 секунд. Избегайте любых чрезмерных напряжений или дискомфорта. Если нужно, делайте небольшие паузы для отдыха, продолжая в это время представлять, что выполняете движение. Воображаемые движения должны содержать не только визуальную, но и кинестетическую компоненты, то есть включать все ощущения, связанные с реальным движением.

Вытяните руки в стороны на уровне плеч и согните их в локтях, свесив предплечья и кисти. Покачивайте предплечьями и кистями навстречу друг другу и обратно. Покачивая руками, дышите ровно и следите за ощущениями в теле (рис. 9).

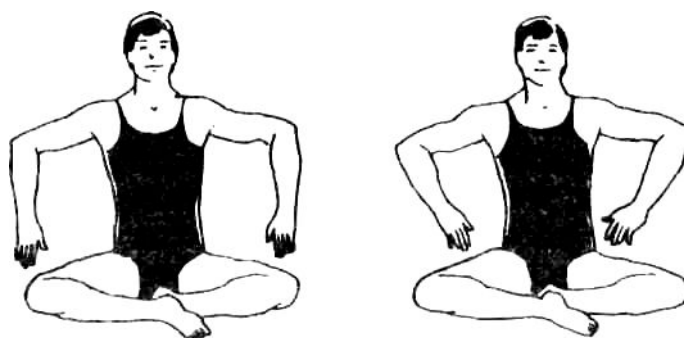


Рис. 9

Теперь пусть руки и предплечья качаются, одновременно направляясь влево и вправо так, чтобы при этом расстояние между ними оставалось приблизительно одинаковым (рис. 10).



Рис. 10

Опустите руки вниз и немного отдохните.

Несколько раз согните в локте правую руку. Сгибайте и разгибайте ее, стараясь почувствовать, что происходит при этом с локтем. Затем несколько раз согните в локте левую руку. Возьмитесь за левый локоть правой рукой и попытайтесь ощутить ладонью, что происходит при сгибании локтя.

Еще раз согните и выпрямите правую руку, ощущая движения правого локтя левой ладонью. Поддерживая локоть, вращайте правой рукой так, чтобы первой вверх шла тыльная сторона предплечья, а потом кисть. Если бы вы при этом видели свой скелет, то обнаружили бы, что одна из костей предплечья движется вокруг другой, более длинной. Позднее, если у вас будет возможность, исследуйте это движение на скелете: изучение движений костей скелета, освобожденных от мышц и тканей, может принести огромную пользу.

Продолжая поддерживать правый локоть левой ладонью, сделайте еще несколько вращений правым предплечьем и кистью. Вращайте ими сначала в одном направлении, а потом в другом, ощущая ладонью все движения правого локтя.

Взявшись за левый локоть правой кистью, сгибайте и разгибайте в локте левую руку. Подвигайте правой кистью левую руку во всех направлениях, более полно исследуя локоть.

Лягте на спину и отдохните.

Ощутите, как лежит на полу ваше тело. Не меньше минуты мысленно изучайте его поверхность, обращая внимание, главным образом, на контакт тела с полом и определяя, одинаково ли лежат на полу обе его стороны.

Ощутите контакт локтей с полом. Вытяните руки в стороны на уровне плеч. Согните обе руки в локтях, так чтобы кисти легли на грудь. Оставив локти на полу, поднимите предплечья к потолку, и опустите их, снова положив кисти на грудь. Выполнив это движение 15-30 раз (или больше, если не испытываете напряжения), повторите его, на этот раз касаясь груди боковой поверхностью большого пальца, а не ладонью.

Продолжайте поднимать и опускать предплечья, сначала ставя кисти на грудь на внешнее ребро и мизинец, а затем, кладя их на грудь тыльной поверхностью или той частью, которой удастся. Помните, каждая последовательность движений должна длиться около 30 секунд (рис. 11).

Вытяните руки в стороны на уровне плеч. Сгибая руки в локтях, поднимайте предплечья и опускайте их на пол, касаясь его тыльными сторонами кистей. Сделав нужное количество движений, повторите последовательность, сначала опуская руки на пол ладонями вниз, затем ставя кисти на внешнее ребро и мизинец и в конце концов на внутреннее ребро (большой палец). Отдохните минуту (рис. 12).

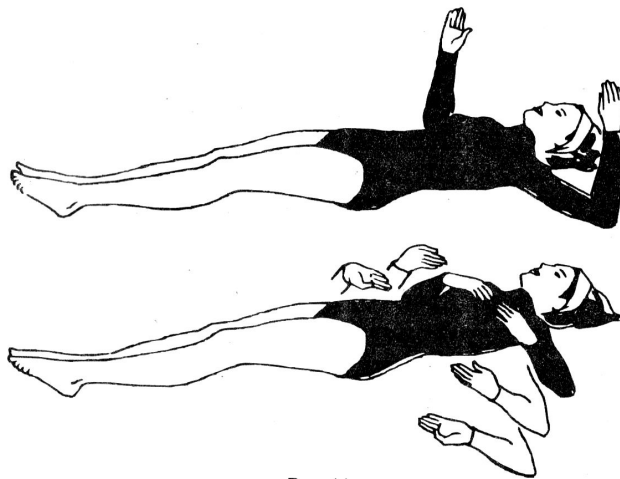


Рис. 11

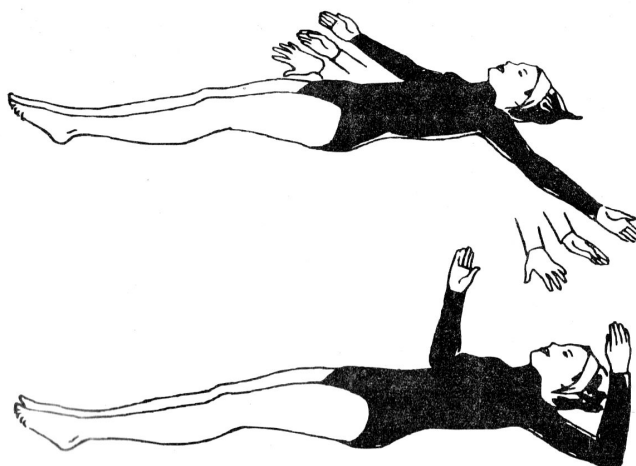


Рис. 12

Теперь, сложив руки перед грудью, возьмитесь за локти ладонями. Держа локти, двигайте руками из стороны в сторону к полу, сначала налево, а потом направо.

Некоторое время сопровождайте движения рук движениями головы: пусть голова и глаза следуют за локтями влево, затем вправо. Затем зафиксируйте взгляд на какой-нибудь точке на потолке и, не двигая головой, продолжайте выполнять движения рук из стороны в сторону.

Теперь следите глазами за движением локтей, не двигая головой. Старайтесь проследить за локтями взглядом как можно дальше. Затем пусть голова поворачивается вместе с движением глаз и локтей. Продолжая выполнять движение, возьмитесь кистями за предплечья, а не за локти. Потом возьмитесь за запястья. Немного отдохните.

Положите ладони на грудную клетку чуть ниже груди и взмахивайте согнутыми в локтях руками, как крыльями, поднимая их к потолку и возвращая обратно.

Передвиньте кисти немного вверх, на грудь. Взмахивайте руками в другом направлении, так чтобы руки складывались вдоль тела, слегка ударяя локтями грудную клетку по бокам. Пусть ваши движения будут настолько размашистыми, насколько это у вас получится без перенапряжения.

Оставив ладони на груди, отведите в стороны локти и вращайте ими вперед и затем назад. Вообразите, что ваши локти рисуют круги, и представьте, как эти круги выглядят. Отдохните минутку.

Вытяните руки в стороны на уровне плеч и согните их в локтях так, чтобы обе кисти указывали в потолок. Описывайте кистями круги, некоторое время в одном направлении, а затем – в другом. Сначала пусть круги будут маленькими, а потом постепенно увеличиваются.

Быстрыми интенсивными движениями сделайте несколько маленьких кругов. После этого такими же движениями сделайте большие круги. Сделайте маленькие круги медленно, затем также медленно большие. Выполняя движения с разной скоростью, время от времени меняйте направление вращения кистей.

Прекратите вращения, но руки оставьте согнутыми в локтях, при этом кисти по-прежнему смотрят вверх. Двигайте кистями, как будто что-то размешиваете или взбалтываете. Некоторое время представляйте, что размешиваете нечто густое и вязкое. Затем представьте, что взбиваете что-нибудь жидкое и легкое, почти не оказывающее сопротивления. Оцените, двигаются ли ваши руки в том и другом случае по-разному. Отдохните, не опуская рук.

Согнутыми руками слегка ударьте локтями по полу. Определите, как вы управляете руками, и ударяйте в пол только суставом. Некоторое время постукивайте обоими локтями, а потом попеременно левым и правым (рис. 13).

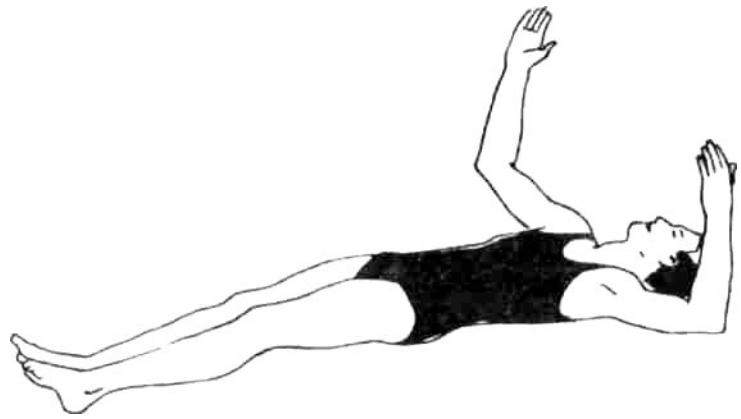


Рис. 13

Представьте, что вы держите обеими руками метлу или длинную палку. Толкните ее вверх, вытягивая руки, и затем опустите вниз, чтобы локти уперлись в пол. Теперь поднимайте руки, представив, что держите что-нибудь достаточно тяжелое, требующее определенных усилий, например штангу. Представляйте, что поднимаете штангу разного веса, и изучите свои ощущения. Снова представьте, что поднимаете легкую метлу или длинную палку. Положите руки на пол и отдохните (рис. 14).

Представьте, что над вами, параллельно вашему телу, на расстоянии вытянутой руки находится дверь. Ударьте в дверь кулаком – сначала одним, затем другим. Стучите в нее некоторое время, затем бейте в дверь обоими кулаками одновременно. Затем снова попеременно. Представьте, что дверь приблизилась к вам, побейте в нее. «Отодвиньте» ее подальше и снова побейте.

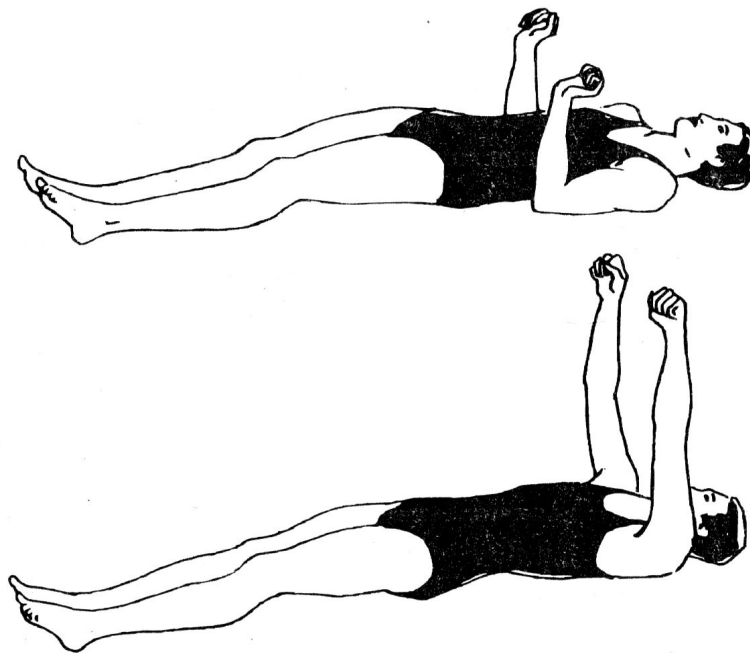


Рис. 14

Представьте, что к потолку, как раз над вашими ступнями, прикреплена большая катушка с веревкой и что вы можете схватиться за конец этой

веревки двумя руками. Работая попеременно то одной, то другой рукой, размотайте веревку, таща ее к себе. Сначала веревка будет оказывать определенное сопротивление, и, чтобы разматывать ее, вам придется тянуть достаточно сильно. Но постепенно сопротивление уменьшится, и веревка станет разматываться легче. Продолжайте разматывать воображаемую веревку, пока она не перестанет сопротивляться. Заметьте, насколько быстро и легко работают ваши руки.

Представьте теперь, что веревка свисает с потолка где-то у вас за головой, так что вам нужно поднять руки за голову, чтобы тащить ее. Затем представьте, что веревка снова над вашими ступнями и что вы разматываете ее, причем она не оказывает никакого сопротивления. Отдохните.

Представьте, что по обеим сторонам от вас низкие стены, – стоит вам только вытянуть руки, и вы сможете их коснуться. Вытяните руки и постучите кулаками в стены. Ударяйте легко или, если хотите, с силой. Ударяйте одновременно двумя кулаками, затем попеременно – одним, другим. Вы можете ударять часто или редко, можете изменять скорость ударов рук. Поэкспериментируйте с разными комбинациями движений.

Попробуйте некоторое время ударять в стены тыльной поверхностью кистей, потом внешними ребрами и мизинцем. Очень быстро постучите кончиками пальцев. Поводите кончиками пальцев по поверхности стены, описывая круги. Сделайте то же самое одними мизинцами. Легонько потолкайте стены средними пальцами.

Представьте, что вы лежите под обеденным столом и легонько ударяете кулаками снизу в столешницу. Ударяйте одновременно двумя кулаками, а потом попеременно. Немного отдохните.

Представьте, что над вами низенький столик, нижняя часть столешницы которого всего лишь сантиметрах в двадцати над вашей грудью, и что вы хотите постучать по этой поверхности ладонью. Размеренно постучите по столешнице ладонями, а затем определите, как быстро вы можете стучать. Обратите внимание, ровно ли вы дышите, когда делаете эти движения.

Вытяните руки в стороны на уровне плеч. Согните их в локтях, чтобы предплечья смотрели вверх, а кисти свесились в запястьях. Описывайте кистями маленькие круги, следя за тем, чтобы запястья, кисти и локти оставались совершенно свободными и не напряженными. Через некоторое время поменяйте направление движения.

Описывайте кистями круги разных размеров и с разной скоростью. Делайте одной кистью большие круги, а другой – маленькие. Вращайте одной кистью в одном направлении, а другой – в противоположном. Вращая одной кистью быстро, другой в это же время вращайте медленно. Постарайтесь изменять одновременно размер кругов, скорость и направление вращения кистей, опробуйте разные комбинации. Поэкспериментируйте таким образом некоторое время. Затем просто вращайте кистями так, как вам нравится, комбинируя движения. Ощущайте локти как можно яснее. Опустите руки и отдохните.

Еще несколько раз потяните воображаемую веревку. Сделайте это быстро и ощутите, не отличаются ли сейчас ваши движения от тех, что получались у вас в первый раз.

Изменились ли ощущения в локтях и в плечах? Ощутите обе лопатки: когда вы тянете веревку, одна лопатка идет вниз, а другая вверх. Сейчас тяните веревку очень быстро, как будто она не оказывает никакого сопротивления, при этом локти должны быть совершенно свободны.

Еще раз обхватите локти ладонями и двигайте руками из стороны в сторону, ощущая, как сейчас сгибаются локти. Отдохните.

Во время отдыха согните руки (как бы они в данный момент ни лежали) в локтях и сделайте несколько кругов предплечьями. Расслабьте запястья, свесьте кисти, и пусть они двигаются произвольно.

Медленно сядьте и по-восточному скрестите ноги перед собой. Вытяните руки в стороны на уровне плеч и согните их в локтях, позволив предплечьям свободно повиснуть. Затем положите кисти на колени. Попеременно сгибайте и вытягивайте руки в стороны, ощущая, что происходит с локтями.

Лягте на спину и возьмитесь за левый локоть правой ладонью. Немного подвигайте левой рукой и ощутите ладонью, что происходит с локтем. Повращайте левой рукой. Согните ее. Изучите свои ощущения.

Поменяйте руки – возьмитесь за правый локоть левой ладонью. Совершая различные движения правой рукой, ощутите движения в локте. Определите, яснее ли вы сознаете движения локтя теперь, чем в начале, когда изучали его ладонью.

Положите ладони на грудь, а локти на пол. Постарайтесь ясно ощутить оба локтя одновременно.

Поднимитесь и немного походите, позволяя рукам свободно свисать. Осознайте, как вы их ощущаете. Может быть, теперь локти и плечи двигаются свободнее и движения стали более разнообразными? Остановитесь и определите, насколько быстро вы можете сгибать и разгибать руки. Стали ли ваши движения свободнее, чем в начале?

Конечно, вам и прежде приходилось помногу раз сгибать руки в локтях, но от этого ваши движения не становились ни свободнее, ни быстрее. Попробуйте понять, почему такие изменения произошли в этот раз, а не раньше.

Феномен нейроречи

Моя предыдущая книга, «Нейроречь», привносит нечто совершенно новое не только в психофизическое переобучение, но в общечеловеческие знания в целом. В этой книге собраны примеры изменений скелетно-мышечной системы, движений, сенсорики и других систем тела-ума, которые становятся возможными исключительно благодаря воздействию на читателя печатного слова. Прочтешь одну главу книги – почувствуешь свое тело более длинным и легким, прочтешь другую – будет легче поворачиваться голова, еще одну – и одна рука станет чувствительнее и восприимчивее другой, и т. д. Некоторые результаты такого чтения сходны с тем, чего можно достичь посредством физических и воображаемых движений, приведенных здесь. Книга также дает возможность исследовать самые разные измененные состояния сознания. На обложке «Нейроречи» так и написано: *«Преображает ваше тело в процессе чтения»*.

У читателя есть возможность прямо сейчас испытать на себе действие нейроречи, но прежде я должен сделать несколько замечаний. Существуют и другие разновидности печатного слова, вызывающие изменения в телах читателей. Например, триллеры или эротическая литература. В основном они апеллируют к эмоциям читателя по большей части посредством ярких образов, призванных стимулировать его психосоматически. Такая стимуляция иногда дает интересные результаты, в смысле физических реакций, однако у нее очень узкий диапазон, и потому подобная литература не может конкурировать с проецируемым на экран визуальным рядом.

Нейроречь не обращается к эмоциям вовсе. Однако она способна вызвать у читателя широчайший спектр явных и иногда достаточно тонких ответных реакций, способствующих улучшению подвижности и других способностей человека. Правильно организованные и направленные эмоционально окрашенные образы хотя и позволяют добиться многих сходных реакций, тем не менее таких улучшений не дают.

Нейроречь – средство, позволяющее обращаться к человеческому мозгу (а через него и к другим частям тела) и запускать любые изменения. Ограничения этого метода мне неизвестны и, надеюсь, дальнейшие исследования откроют новые возможности его применения. Как писал док-

тор Дипак Чопра*: «Нейроречь – настоящий прорыв, очень наглядно демонстрирующий, как слово буквально трансформируется в плоть... Мы впервые понимаем, как клетки усваивают информацию». Отмечалось, что нейроречь открывает новые горизонты как для литературы, так и для широкого спектра медицинских исследований. Могу добавить, что, даже когда слова произносятся, а не пишутся, этот метод существенно отличается от любых известных мне методов гипноза.

Прежде чем вы приступите к выполнению первого упражнения, обратите внимание на следующие наставления. Нейроречь действует практически на всех, кто этого хочет.

Все, что требуется, – спокойная обстановка, запас времени, чтобы не делать перерывов, и способность сконцентрироваться на тексте, ни на что не отвлекаясь.

Нейроречь нужно читать, не прилагая никаких усилий к пониманию или запоминанию того, что вы читаете. Воспринимайте свой ум как своего рода экран, на который по мере чтения проецируются слова. Эти слова пройдут сквозь ум и проникнут в мозг, где сформируют образы безо всякого сознательного усилия с вашей стороны. Возникшие образы станут генераторами неких событий, в том числе и выполняемых вашей нервной системой неосознанных микродвижений мышечной ткани и скелета. Нервная система будет действовать предсказуемым и ведущим к заданным результатам способом, ведущим к отчетливо позитивным результатам: Результаты будут всегда отчетливо позитивными: уточнению *мыслеобраза* тела, лучшей осанке, большему диапазону и легкости движений.

Во время чтения следует сидеть. Стол должен быть пуст или пустым должно быть хотя бы пространство перед вами. Вы можете сидеть за обеденным или кухонным столом, но лучше всего пустой рабочий стол. Нужно, чтобы под столом и стулом, на котором вы сидите, хватало места на тот случай, если вы вдруг решите вытянуть ноги. Это – необходимое условие, иначе возникающие в вашем мозгу образы могут быть заблокированы ощущением ограниченного пространства. Необходимо, чтобы стул был с твердым сиденьем (вы не должны в него погружаться) и желательно без подлокотников. Лучше всего – обычный кухонный стул. И, повторяю, пространство вокруг вас должно быть освобождено от отвлекающих предметов. Выделите полчаса для занятий и заранее позаботьтесь о том, чтобы вас никто не беспокоил, пока вы будете читать и наслаждаться результатами.

Сядьте на стул, поставив ступни плоско на пол на удобном для вас расстоянии друг от друга, по крайней мере, на расстоянии 25 сантиметров**. Ни в коем случае не скрещивайте ног. И вообще двигайтесь как можно меньше. Положите руки на стол, по одной с каждой стороны от

* Дипак Чопра, д-р медицины, автор бестселлера «Семь духовных ступеней успеха» (К.: София, 2006).

** В оригинале – 12 дюймов.

книги. Переворачивайте страницы любой рукой, так, как вы обычно это делаете. Не думайте о том, что вы должны перевернуть страницу, просто переверните ее и читайте дальше. И запомните: читайте медленно, чтобы ничего не пропустить. Не задавайтесь вопросом, почему тут использованы эти слова, а не другие и что они означают. Просто медленно читайте, позволяя словам проходить по экрану вашего сознания и делать свое дело. Вы все поймете, когда закончите чтение. Перед тем как начать читать, наблюдайте за собой, чтобы позднее было с чем сравнить свое состояние. Ну что ж, теперь вы готовы начать чтение.

Это упражнение лучше выполнять босиком (или, по крайней мере, без туфель), сидя на стуле и поставив ступни на указанном друг от друга расстоянии. Помните: ни в коем случае не перекрещивайте ноги, иначе вы нарушите процесс. В конце я дам вам возможность на собственном опыте ощутить, как скрещивание ног и рук влияет на сенсорику и скелетно-мышечную систему вашего тела в условиях подобных состояний.

Итак, для начала наблюдайте за собой. Сравните правую сторону тела с левой. Сравните ощущения в ступнях и ногах. Как покоятся на стуле ягодицы? Вы сидите симметрично или с небольшим отклонением в сторону? Ощущаете ли вы равенство двух кистей? Локтей? Плеч? Одинаково или по-разному вы осознаете две стороны своего лица? Дышите ли вы одинаково через обе ноздри? Если нет, не появилось ли различие в дыхании потому, что одна ноздря заложена, или же дело в иной известной вам причине? Что еще вы заметили?

Прочтя этот абзац, встаньте и походите с минуту, снова сравнивая правую сторону тела с левой. Но на этот раз нужно сделать акцент в наблюдениях на работе тела – на кинестетических ощущениях, которые вы испытываете при ходьбе. Вы должны запомнить, как касаются пола ваши ступни, как движутся колени и тазобедренные суставы справа и слева, симметрично ли движутся ваши локти и плечи и как при ходьбе движутся руки по отношению к ногам. Заметьте, как чувствует себя верхняя часть тела и открыты ли ваши глаза, когда вы идете. Запоминайте свои наблюдения, чтобы иметь возможность сравнить их с тем, что будете наблюдать по окончании упражнения в нейроречи.

И последнее: следующие параграфы просто читайте, довольно медленно, и внимательно, и не критично. Помните, только чтение и ничего больше – ни физических движений, ни воображаемых действий, только чтение.

Вы сейчас сидите, обе ваши ступни плоско упираются в пол, и это означает, что ваши колени согнуты, голени и бедра находятся почти под прямым углом друг к другу. Вы можете более или менее ясно ощущать вашу правую стопу – пальцы правой ноги, верхнюю поверхность правой стопы, боковые поверхности правой стопы и подошву, которой правая нога соприкасается с полом.

В этом положении очень легко оторвать правую пятку от пола и поставить ее обратно, то есть постучать правой пяткой в пол, поднимая пятку до уровня свода стопы, а затем возвращая ее на пол. Вы можете приподнять правую пятку над полом только чуть-чуть, или повыше, и движения в правой лодыжке будут отличаться в зависи-

мости от того, как высоко правая пятка поднимается над полом, когда вы постукиваете.

Правой голенью, находящейся почти под прямым углом к бедру, очень легко поднимать правую пятку, но не так просто поднять носок правой стопы. Если вы хотите поднять переднюю часть правой стопы, вам придется немного вытянуть правую голень, переместив стопу дальше, вперед от таза. Тогда носок стопы можно будет легко поднять и ударить подушечками под пальцами в пол. Вы сможете ударять легко или сильнее правой стопой и делать более или менее широкие движения, когда поднимаете носок правой стопы над полом, а затем опускаете его обратно.

Если вы хотите поворачивать пальцами и носком правой стопы, тогда гораздо проще сделать это, вытянув вперед правую ногу и поставив правую пятку на пол. И теперь, касаясь пяткой пола, вы можете делать любые круговые движения правой стопой – медленные и быстрые, маленькие и большие; ваша правая стопа делает медленные большие круги и медленные маленькие, или наоборот, правая стопа делает быстрые большие круги и медленные маленькие. В каждом из этих случаев правая лодыжка движется по-разному и ощущается по-разному.

Вы можете также позволить своей стопе стоять, как в начале, плоско на полу. Тогда вы сможете скользить пяткой правой стопы из стороны в сторону, слева направо и справа налево по полу. Лучше всего вы сможете это делать, если ваша правая стопа довольно близко подтянута к телу. Если же, наоборот, вы хотите скользить носком стопы из стороны в сторону, нужно немного вытянуть правую ногу, чтобы носок правой стопы скользил по полу туда-сюда более широко и вместе с тем более легко. И сейчас ощущения в правой лодыжке будут отличаться в зависимости от того, скользите вы по полу из стороны в сторону носком правой стопы или пяткой правой стопы.

Теперь вы можете подумать о другом. Если обе ваши стопы стоят рядом, достаточно просто повернуть правую лодыжку, чтобы правая стопа повернулась вправо, наружу. Вы можете проделать это много раз, ощущая движение в лодыжке. Если же вы хотите повернуть правую лодыжку влево, внутрь, сделать это будет трудно, если правая голень остается под прямым углом к правому бедру. Но если вы немного вытяните правую ногу, тогда правой лодыжке будет легче сдвинуться в направлении, в котором правая стопа сможет повернуться влево, внутрь. И в этом положении поворот правой стопы наружу станет более сложным.

Если вы встанете за стулом, взявшись за его спинку, некоторые движения лодыжки будут более размашистыми и простыми. Например, вы можете приподняться на носок правой стопы, а потом опустить стопу на пятку. Вы также можете перенести вес тела на левую стопу, а затем очень быстро постучать в пол правой пяткой, выполняя довольно широкие движения правой лодыжкой. Вы сможете двигать правой стопой и лодыжкой очень быстро и довольно легко, – много, много раз, не испытывая дискомфорта и даже с удовольствием.

Вы можете слабо или сильно опираться на правую стопу, двигать ею по полу, сначала стараясь ощупать пол, а потом ощутить каждую чувствительную частичку правой стопы. Вы можете снова сесть и ударить правой пяткой в пол несколько раз. Затем вы можете постучать подушечкой правой стопы несколько раз. Вы можете вытянуть правую ногу и, оставив правую пятку на полу, поворачивать правой стопой и лодыжкой – медленные круги и быстрые, большие круги и маленькие, и комбинировать эти движения. Вы также можете некоторое время делать круги слева направо, потом справа налево, по часовой стрелке и против нее, легкими свободными движениями правой лодыжки.

Это только малая часть движений и ощущений, возможных при исследовании правой голени, стопы и особенно правой лодыжки. Теперь, когда вы прочли эти несколько абзацев, сделайте, пожалуйста, следующее.

Во-первых, ощутите свое тело, так же как вы это делали в начале упражнения. Заметьте, как вы сидите, сравнивая ощущения от правой и левой стороны тела. Не стали ли вы, например, сидеть в большей степени на правой ягодице, чем на левой, сильнее опустив правое плечо, чем левое? Ваша голова направлена строго вперед или немного повернута вправо? Тщательно сравните ощущения в правой и левой стопах, в правой и левой лодыжках, в правом и левом колене, ощупывая их руками, сначала правой, а потом левой, ладонями и предплечьями. Сравните правую сторону вашего лица – рот, глаза и дыхание – с левой. Что вы заметили? Повторите наблюдения, закрыв глаза. Затем резко встаньте и пройдите.

Ходите сначала медленно, а затем быстрее. Во время ходьбы сохраняйте сосредоточенность. Сравните степень соприкосновения с полом обеих стоп; может быть, одна из них стала более упругой, одна из лодыжек, один из коленных и один из тазобедренных суставов начали двигаться свободнее. Вероятно, одна рука движется более размашисто, чем другая, а ее локоть и плечо стали подвижнее. Чувствуете ли вы, что одна из сторон вашего тела в целом бодрее другой – ощущается более ярко, движется легче? Сравните две стороны своего лица, глаза, рот, ноздри и дыхание. Снова сядьте и продолжайте наблюдать за собой, сравнивая две стороны своего тела.

Встаньте и очень быстро ходите, делая как можно больше сравнений, подобных описанным выше. Не осознаете ли вы яснее различия между правой и левой стороной своего тела – различия, которых прежде, до того, как вы несколько минут назад приступили к чтению нейроречи, не было?

Все изменения произошли с правой стороны. Если вам представляется, что левая сторона вашего тела изменилась к худшему, то есть если она кажется вам менее подвижной и гибкой, чем прежде, – это потому, что она осталась прежней по сравнению с изменившейся к лучшему правой стороной. Обдумайте это и спросите себя, был ли во время чтения нейроречи момент, когда вы поняли, что стали осознаннее, что возникли изменения или что вообще произошло нечто необычное? Или же вы осознали произошедшие изменения только после того, как вам указали на них? Многие люди не замечают изменений в тот момент, когда они происходят, а некоторые чувствуют их сразу же, даже не понимая, что именно произошло.

Продолжите медленное, сосредоточенное и не критичное чтение текста нейроречи.

Читая, вы продолжаете ощущать более ясно правую сторону своего тела и способны лучше ею действовать. Однако будет лучше не разделять правое и левое ни на уровне осознания, ни на уровне функционирования. Вы вызовете дальнейшие изменения, если сосредоточитесь на том, что можете занести левую ногу за правую, и поставив ее впереди. Вы можете поставить левую ногу впереди, можете поставить ее сзади и можете повторить движение столько раз, сколько захотите.

Вы можете положить левое предплечье поперек и сверху правого или поперек, но снизу. Ваше левое предплечье может скрещиваться с правым предплечьем любым способом, сверху или снизу, и вы можете повторить это действие много раз. Вообще говоря, ваша левая голень и левое предплечье могут одновременно скрещиваться с правой голенью и предплечьем сверху или снизу. И вы можете на некоторое время поместить левую голень поверх правой, в то же время помещая левую руку под правую.

Вы можете сплести пальцы рук так, чтобы левый большой палец оказался сверху, а потом так, чтобы сверху оказался большой правый палец, и менять переплетение пальцев так, чтобы левый большой палец сначала был снаружи, а потом внутри.

После этого вы можете – и сейчас должны – сравнить правую и левую стороны тела. Сравнивая их, определите, как вы сидите, точно таким же образом, как делали раньше. И вы можете встать и походить, сравнивая их так же, как и раньше. А теперь выполните эти действия по перекрещиванию различных частей тела по-настоящему, физически.

Хотя разные люди по-разному реагируют на описанные выше перекрещивания голеней, предплечий и пальцев, почти все отмечают, что после них различия между правой и левой сторонами тела становятся значительно меньшими, чем прежде. Вы будете сидеть, равномерно опираясь на обе ягодицы, ваше туловище станет более симметричным, обе стороны будут ощущаться почти одинаково, и т. д. Вы можете также заметить, что теперь при ходьбе левая сторона вашего тела движется лучше, чем раньше, движения рук и ног – свободнее, шаг – более упругий. Кроме того, вы почувствуете, что верхняя часть вашего тела держится прямее обычного.

Продолжительность упражнения на нейроречь может быть разной в зависимости от сложности поставленной задачи.

Его можно сократить или, наоборот, расширить, меняя продолжительность и количество описанных движений, и тогда результаты окажутся различными, причем, иногда различия будут столь тонкими, что заметить их сможет только человек, досконально знающий метод. Конечно, выбор более длинных или коротких форм упражнения чем-то обоснован. Далее я предлагаю сравнительно короткое упражнение, чтобы вы убедились, насколько быстро происходят по-настоящему существенные изменения, если к человеческому мозгу и телу обратиться с нейроречью. Причем благодаря данному методу таких изменений можно добиться гораздо быстрее, чем с помощью физических или воображаемых движений.

Нейроречь: короткая демонстрация

Результаты типичного упражнения на нейроречь, продолжительность которого в три или четыре раза длиннее того, что описано здесь, как и следует ожидать, гораздо более очевидные. Вам же предлагается короткая, в три абзаца длиной, демонстрация того, насколько быстро можно достичь значительных изменений с помощью этой техники. При условии сосредоточенности и качественного осознания происходящего изменения и вправду будут весьма отчетливыми. Помните, что главная действующая сила, их вызывающая, – это осознанность.

Сначала сделайте следующее:

Встаньте и прочувствуйте, как вы стоите, ощутите свой рост, вес, симметрию тела или ее недостаток, контакт подошв с полом. Куда смотрят ваши глаза? Каковы ощущения в спине и плечах? Отмечайте все нюансы. Несколько раз пройдитесь по комнате, медленно, потом быстрее, продолжая наблюдать за собой? Заметьте ощущения в суставах. Определите, выпрямлено ваше тело или же нет? Смотрите ли вы вниз или «за горизонт»? Если вы смотрите прямо перед собой, какая часть пола и комнаты вам видна?

Сядьте, поставив ноги параллельно и не перекрещивая их. Следите за тем, чтобы чтение нейроречи проходило медленно. Сосредоточьтесь. Оттаивайте после каждого предложения. Ваше сознание должно быть сфокусировано на словах, которые вы читаете. Не задумывайтесь над значением слов. Старайтесь, чтобы слова просто вливались в ваш ум, мозг и тело.

У вас две ступни, состоящие из многих подвижных костей, и потому пальцы ваших ног могут двигаться вместе или по отдельности. Помимо пальцев, в ступнях есть и другие кости. И есть пятки. Над ними – лодыжки, а потом голени. У вас два колена и также два бедра и два тазобедренных сустава. Между тазобедренными суставами находится таз, половые органы и прямая кишка. У вас есть копчик в нижней части позвоночника, а над копчиком – состоящий из множества сегментов позвоночник, или спинной хребет.

У вас есть кисти и пальцы рук. У вас есть запястья и предплечья. У вас есть плечи. Движения каждого вашего сустава создают различные ощущения. У вас есть плечи (верхняя часть руки) и плечевые суставы. У вас есть талия, поясничный и грудной отдел позвоночника и грудная (реберная) клетка. У вас есть грудь и молочные железы, у вас есть грудина (грудная кость). Двигаясь вверх по телу, вы придете к верхнему сегменту позвоночника – к вашему шейному отделу, расположенному внутри шеи и проникающему в череп.

У вас есть шея, глотка и подбородок. У вас есть рот для еды, разговоров и любовных поцелуев. У вас есть нос для дыхания; вы можете ощущать достаточно ясно свое дыхание – вдох и выдох тела. У вас есть глаза, чтобы смотреть и видеть все что угодно, включая эту книгу. У вас есть брови, лоб, выше которого растут волосы, и череп, защищающий ваш мозг, ограничивающий занимаемое мозгом пространство, а на самом вершине головы – макушка. Вы можете дышать так, что почувствуете, как дыхание поднимается до макушки и даже выше нее. Казалось бы, это иллюзия, но ваши чувства реальны: ваше дыхание доходит до макушки и выше, если ваше сознание движется вверх и наружу, за пределы тела.

Отложите книгу и сделайте паузу, закрыв глаза на несколько секунд. Затем встаньте. Заметьте, что вы чувствуете, когда стоите. Как тело опирается о пол, как вы ощущаете его длину и вес? Отметьте, как ступни соприкасаются с полом. Куда смотрят ваши глаза – строго прямо, вниз или куда-то еще? Теперь пройдитесь.

Сравните ощущения от собственного тела, когда вы сидели, стояли и во время ходьбы, с теми, что были до того, как вы прочли последние три абзаца нейроречи. Снова оцените ощущение длины тела. Насколько сильно вы опираетесь на ноги? Как ощущаются голова и плечи? Какое положение

заняла голова? Куда вы смотрите, не увеличился ли угол зрения, то есть каков теперь сектор пространства, который охватывает ваше зрение, когда вы смотрите открытыми глазами строго вперед? Оцените степень соприкосновения стоп с полом – не соприкасаются ли они с ним лучше, чем раньше, и не кажется ли вам, что ступни стали подвижнее? Можете ли вы сделать другие наблюдения?

Сядьте и подумайте над тем, что вы обнаружили. Старайтесь не упустить никаких ощущаемых или иным образом обнаруженных вами различий, возникших после чтения этих трех абзацев нейроречи.

Феномен нейроречи – новое измерение в психофизическом переобучении. Благодаря нейроречи метод в целом становится доступным как никогда, кроме того, усиливается его воздействие на внутренние органы и произвольные телесные процессы, к которым другие методы вообще не имеют доступа. Я приветствую любые исследования нейроречи и буду рад оказаться полезным тем, кто будет заниматься ею самостоятельно. Я также очень заинтересован в сведениях о любом литературном применении нейроречи.

Применение метода в пожилом возрасте

Упражнения по психофизическому переобучению могут быть простыми или сложными, короткими или продолжительными, состоять из малого или же большого количества движений. Примеры простых и коротких упражнений – в конце главы «Знакомство с собой». В общем случае, более продолжительные и сложные упражнения, включающие больше движений, дадут лучшие результаты. Однако многого можно достичь и упражнениями относительно короткими и простыми, не требующими особых усилий. Это прекрасные реабилитационные упражнения, дающие впечатляющие результаты, даже когда их выполняют совсем немощные пожилые люди. Очень пожилым людям может не хватать мотивации и концентрации внимания. Однако им совсем не трудно следовать постоянно повторяющимся указаниям и делать то, что не выходит за рамки их возможностей.

Следующее упражнение было создано для Кей Мастерс, семидесятипятилетней матери автора. Она выполняла его легко и с успехом, даже притом, что первое время не вставала с инвалидного кресла из-за перелома стопы. Кроме того, она выполняла и другие упражнения, немного модифицированные с учетом ее состояния. Становится ясно, что психофизические упражнения должны войти в программы расширения возможностей и продления активной жизни пожилых людей. Вне всякого сомнения, со временем эти упражнения докажут свою поистине революционную силу.

Сядьте на удобный стул с жесткой спинкой и сиденьем. Не используйте стульев и кресел, в которых ваше тело «тонет». Если у стула есть подлокотники, вам нужно сесть поближе к краю сиденья, чтобы ноги и тазобедренные суставы могли двигаться без помех в соответствии с инструкциями. Помните, что каждое движение желательно повторить 25 раз или столько, сколько вам по силам.

Подвиньтесь так, чтобы ягодицы занимали не больше половины сиденья. Поставьте ноги и ступни немного шире, чем обычно, согните колени, стопы держите параллельно. Руки покоятся там, где они не мешают движениям, – но не на ногах (рис. 15).

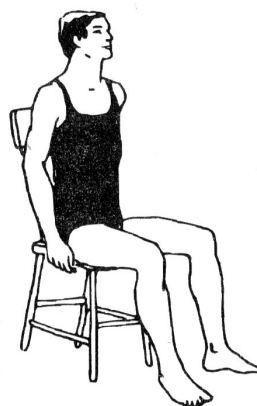


Рис. 15

Пусть ваша правая нога завалится вправо так, чтобы стопа наклонилась вправо. Затем верните ногу назад (подошва плоско становится на пол). Повторяйте это движение без усилий, найдя такое положение на стуле, которое позволит вашей ноге двигаться свободно. Обращайте внимание на движения тазобедренного сустава. Следите за своими ощущениями и дышите свободно (рис. 16).



Рис. 16

Вытяните правую ногу прямо перед собой. Вращайте ею так, чтобы стопа поворачивалась вправо и потом возвращалась на место. Стопа должна поворачиваться на пятке, а остальная ее часть остается приподнятой над полом. Выполняйте это движение с возрастающей амплитудой. Пусть оно становится все более спокойным и легким. Просто позволяйте стопе выпрямленной ноги падать вправо (рис. 17). Затем выполняйте то же движение, немного согнув ногу в колене, в результате чего стопа окажется ближе к стулу. Завершив последовательность движений, отдохните.

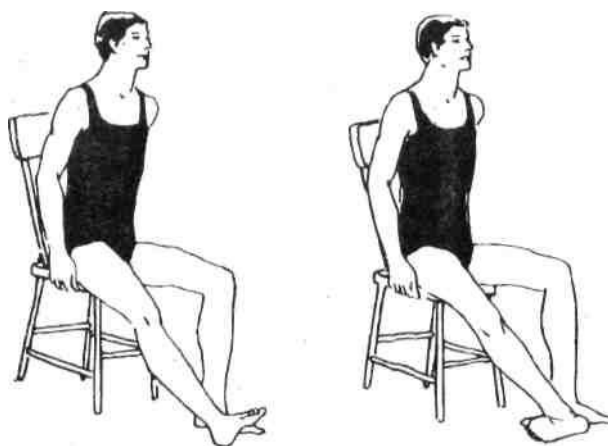


Рис.17

Позвольте стопе вытянутой правой ноги падать влево, так, чтобы внутреннее ребро стопы стремилось к полу (рис. 18). Затем выполняйте то же движение, немного согнув ногу в колене. Отдохните.

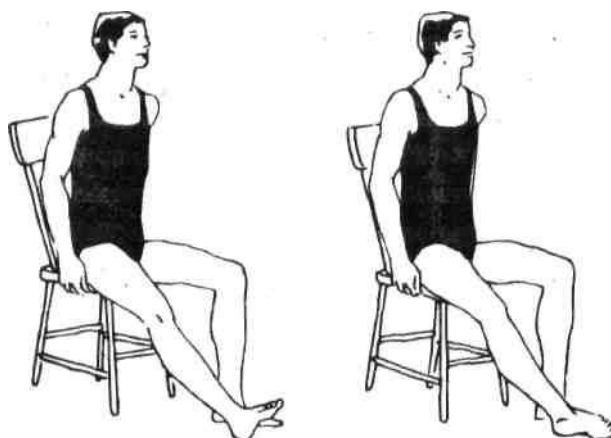


Рис. 18

Постарайтесь продвинуть вытянутую прямо перед собой правую ногу по полу вперед, затем верните в исходное положение. Стопа должна стоять на пятке, а вы – сидеть достаточно близко к краю стула, чтобы нога была вполне выпрямлена. Держа ногу прямо, продвиньте правую пятку по полу вперед, верните назад. Убедитесь, что вы не отклоняетесь к спинке пула, легонько взявшись руками за подлокотники или за сиденье. Правой стороной тела можно двигать. Правое плечо должно выдвигаться вперед одновременно с правой ногой, при этом тело немного скручивается влево. Одновременно левое плечо отклоняется назад. Вы лучше поймете это движение по мере его повторения.

Раздвиньте немного ноги и позвольте правой ноге падать влево, внутрь. Нога будет падать легче, если стопа стоит на пятке. Обратите внимание на то, что при этом происходит с тазобедренным суставом. Заметьте, что правая ягодица шевелится на стуле. Отведите стопу немного дальше в сторону и продолжайте выполнять движение. Затем отведите ногу еще в сторону, как можно дальше. Пусть стопа падает вовнутрь. Наблю-

дайте за стопой, когда она направляется к полу. Ощутите, что происходит в этот момент в тазобедренном суставе и ягодице. Сделайте паузу, но ногу оставьте вытянутой.

Поверните стопу внутрь, верните ее в исходное положение и затем поверните наружу. Стопа должна поворачиваться на пятке; остальная часть стопы остается приподнятой над полом. Позвольте ноге вращаться внутрь и потом наружу. Ощутите вращение в тазобедренном суставе. Ощутите давление на левую ягодицу, когда стопа поворачивается внутрь, и давление на правую ягодицу, когда стопа поворачивается наружу. По мере того как поворачивается стопа, ваше тело должно «переключаться» с одной стороны на другую. Осознавайте движение в тазобедренном суставе. Затем, на мгновение, обратите внимание на то, что происходит в левом тазобедренном суставе. Там тоже что-то должно происходить. Снова сосредоточьтесь на правом тазобедренном суставе. Продолжайте вращать стопой туда-сюда, касаясь пяткой пола.

Остановитесь и подтяните правую стопу назад, чтобы она стояла параллельно левой ноге и при движении не билась об нее. Наклоняйте всю правую ногу влево и вправо. Когда колено идет влево, стопа опускается на левое ребро, когда колено идет вправо, стопа опускается на правое ребро. Постарайтесь сделать это движение плавным и легким. Подтяните стопу еще немного ближе к стулу. Насколько близко или далеко от стула вам следует поместить стопу, чтобы она могла двигаться максимально легко и с наибольшим размахом? Может быть, она должна располагаться почти возле стула параллельно другой стопе, или немного в стороне, или же нужно вытянуть ногу? Испробуйте различные положения стопы и определите, какое из них лучше для этого движения. Затем отдохните.

Перенесите вес тела на левую ягодицу, чтобы правая немного приподнялась над стулом. Затем осядьте на правую ягодицу и приподнимите левую. Ощутите, что происходит в тазобедренных суставах, когда вы это делаете.

Не ощущается ли правый тазобедренный сустав более ясно? Определите, не двигаетесь ли вы легче вправо, чем влево. Отдохните.

Вытяните правую ногу и немного приподнимите всю стопу над полом. Если вы сидите, отклонившись на спинку стула, то обнаружите, что можете поднять ногу выше и с меньшим усилием. Повращайте стопой вытянутой правой ноги в одном и в другом направлении. Вы можете остановиться и отдохнуть в любой момент, как только устанете. Выполняйте стопой маленькие круги, потом большие, медленно, потом быстрее. Не задерживайте дыхание. Поставьте ногу на пол и оглохните.

Сядьте глубоко на стул, снова вытяните правую ногу и поднимите стопу над полом. Повращивайте всю вытянутую ногу слегка направо, зафиксировав стопу. Когда голень поворачивается слева направо, бедро перекачивается по сиденью стула.

Продолжая удерживать ногу над полом, поворачивайте стопу слева направо – внутрь и наружу. Не думайте о движении остальной части ноги,

сосредоточьтесь на стопе. Поставьте ногу на пол и отдохните.

Пододвиньтесь вперед на край стула. Вытяните правую ногу, поставьте стопу на пятку. Скользите стопой вперед-назад по полу, не сгибая колена. Определите, что изменилось в работе тазобедренного сустава. Позвольте торсу, включая плечи, двигаться свободно: пусть ваше тело прокручивается по мере того, как стопа скользит по полу. Поднимите правую стопу над полом и снова поставьте ее на место, очень легко и спокойно. Повторите это движение много раз. Вытяните правую ногу и как можно легче и спокойнее покрутите стопой слева направо, не сгибая колена. Совершая повороты ноги и стопы слева направо, положите ладонь на правый тазобедренный сустав и ощутите движение в нем. Попробуйте ощутить движения сустава очень ясно. Бедренная кость заканчивается шарообразным выступом, который при повороте ноги слева направо проворачивается в углублении тазобедренного сустава. Ощутите перенос веса тела из стороны в сторону. Что при этом происходит с левой стороной грудной клетки?

Согните ногу в колене, чтобы стопы стали рядом. Поворачивайте правое колено слева направо. Оцените, как оно сейчас движется. Вы должны ощущать существенно большую свободу. Двигайте ногой на вдохе. Затем – на выдохе. Отставьте стопу немного в сторону и продолжайте двигать ногой слева направо. Полностью вытяните ногу и перебрасывайте ее слева направо. Отметьте, как тазобедренный сустав движется сейчас. Сделайте несколько скользящих движений стопой по полу вперед и назад, дальше от таза и обратно к нему, так, чтобы эти движения начинались от тазобедренного сустава. Отдохните.

Вытяните обе ноги. Несколько раз поднимите правую ногу, затем левую. Оцените, легче ли вам поднимать правую ногу и не поднимается ли она выше, чем левая. Какая нога тяжелее? После проделанной работы вы могли бы ожидать, что правая нога устанет и будет казаться более тяжелой. Однако она кажется легкой и двигается свободнее левой ноги.

Встаньте и пройдите. Повернитесь вправо, потом влево. В каком направлении вы поворачиваетесь лучше? Остановитесь и поднимите выпрямленную правую ногу. Затем точно так же поднимите выпрямленную левую ногу. Поочередно поднимите ноги в стороны. Отметьте (не обдумывая), что размах движений правой ногой больше.

В следующий раз выполняйте это упражнение для левой ноги, соответственно изменив инструкции. Далее выполняйте это упражнение попеременно для правой и левой ноги.

Указания для следующих упражнений

При выполнении следующих упражнений вам придется совершать гораздо меньше движений. Однако ваше тело будет изменяться столь же явно, как и раньше. Цель упражнений этого типа – расширить возможности применения психофизического метода и использовать его в тех областях, которые еще слабо изучены.

Прежние указания, касающиеся количества повторений движений, теперь следует игнорировать. Кроме того, нет никакой необходимости выполнять данные упражнения с той же регулярностью, что и предыдущие (которые приводят к существенным изменениям тела и ума при условии систематической практики). Заниматься ли вам описанными ниже упражнениями, решайте сами. Здесь лучший советчик – ваша собственная интуиция.

Буду рад получить информацию от читателей, решившихся ступить на этот путь. Тот, кто будет идти по нему достаточно долго и продвинется вперед достаточно далеко, достигнет областей, не исследованных по сей день.

Левый мозг, правый мозг

Предыдущие упражнения продемонстрировали вам, что сосредоточенная и осознанная работа, направленная на усовершенствование разных частей тела, приводит к отчетливым улучшениям их функционирования. Более того, по мере практики благотворное влияние этих упражнений на скелетно-мышечную систему постоянно растет, включенные в работу части тела становятся здоровее, сильнее и подвижнее, в чем может убедиться каждый. Имеются также свидетельства того, что железы внутренней секреции и нервная система начинают функционировать лучше.

Приняв к сведению эти факты, следует задаться вопросом: можно ли использовать психофизический метод для непосредственной работы с человеческим мозгом? В предшествующих упражнениях наше внимание сосредоточивалось на суставах и мышцах. Теперь в центре нашего внимания окажется мозг. Мы сфокусируем свои намерения на разных его частях и будем «упражнять» их различными способами. Такая фокусировка внимания позволит большинству людей, вероятно впервые в жизни, ощутить внутреннее пространство своего черепа и поверхность мозга. Некоторые почувствуют, что могут ощущать посылаемые и получаемые мозгом сигналы.

Что нам дает опыт ощущения собственного мозга? Представление, что мозг нельзя ощутить и что не существует способов осознать проходящие в нем физические процессы, в общем-то, никогда и никем не оспаривается. Но, если это представление верно, что тогда мы ощущаем, выполняя описанное ниже упражнение? Можно, конечно, предположить, что мы ощущаем изменения кровотока и состояния прилегающих к черепу мышц. Однако это все равно должно указывать на некоторое необычное стимулирование мозга, которое в свою очередь запускает соответствующие его реакции и сопровождающие их ощущения.

Мы не собираемся отказываться от мысли, что ощущается именно мозг и что те, кто отстаивает невозможность таких ощущений, ошибаются. Тем не менее, в это упражнение намеренно введены элементы, подразумевающие, что, по крайней мере, часть времени, мы воспринимаем не сам мозг, а что-то вроде его образа.

Как бы то ни было, главное не то, что именно мы ощущаем, а то, является ли упражнение ценным. Если мы действительно можем непосредственно упражнять мозг, а значит, оздоравливать его и благотворно влиять на

мозговую активность, тогда такого рода упражнения следует считать крупным достижением.

К сожалению, зарегистрировать результаты воздействия этого упражнения на мозг не так просто, как в том случае, когда работа идет над суставами и мышцами. По сравнению, скажем, с упражнениями для глаз его результаты менее очевидны. Изменения в состоянии здоровья и функционировании тела можно отследить, но они не столь отчетливы и происходят гораздо медленнее. Поэтому объективно оценить улучшения гораздо сложнее. Упражнение для мозга необходимо экспериментально проверить на множестве испытуемых и, повторяя его многократно и часто, набрать статистику за достаточно большой период времени. Только таким классическим способом можно добыть свидетельства, приемлемые для научной педагогики и для всех, кого мы захотим убедить.

Таких продолжительных и массовых экспериментов я не проводил и потому могу говорить лишь о некоторых признаках того, что упражнения для мозга совершенствуют ментальные функции. Я не вправе говорить о каких бы то ни было улучшениях здоровья мозга, пока не имею возможности это подтвердить. Но если отвлечься от данного вопроса, упражнение призвано решать еще и другие задачи и предоставляет иные преимущества. У большинства людей оно вызывает состояние глубокого расслабления и может использоваться для этой цели. Кроме того, упражнение позволяет более четко прорисовать в *мыслеобразе* тела некоторые участки головы, особенно затылок. Это важно, и других способов, посредством которых можно реально достичь подобного эффекта, кажется, не существует. Я не обнаружил ни малейшего намека на то, что данное упражнение может быть вредным, тем не менее, не рекомендую его психотикам, способным надстраивать над ним собственные фантазии.

Теперь перейдем непосредственно к упражнению. Поскольку оно должно выполняться с закрытыми глазами, довольно трудно, хотя все-таки возможно, делать его без посторонней помощи, самостоятельно работая с книгой. В любом случае лучше, чтобы кто-то читал вам инструкции, давая при этом достаточно времени для выполнения каждой части упражнения. Хорошо, если вы будете сами определять необходимые вам промежутки времени, сигнализируя, например, сгибая палец, когда нужно читать следующее указание. Можно также заказать упомянутую в конце книги аудиозапись упражнения.

Сядьте удобно, так, чтобы не испытывать дискомфорта по крайней мере ближайшие сорок минут. Лучше всего расположиться на полу и принять какую-нибудь восточную позу. Если ни одна из них вам не подходит, сидите как угодно.

Закройте глаза и постарайтесь насколько возможно полно осознать свой левый глаз. Не открывая глаз, посмотрите этим глазом на пол. Затем на потолок. Затем – вправо и потом влево. Старайтесь осознавать форму и вес левого глазного яблока. Повторите эти движения несколько раз. Сделайте то же самое правым глазом.

Переключите внимание на левое полушарие мозга над левым глазом. Сосредоточьтесь на области внутри черепа. Задержите там внимание на несколько секунд.

Переведите внимание на правое полушарие мозга и удерживайте его там некоторое время. Переведите внимание налево и снова направо. Продолжайте переводить внимание попеременно то на левое, то на правое полушарие мозга.

Сейчас вам будут предложены многочисленные образы, и вы должны визуализировать их как можно более явственно. Помните, что при этом глаза остаются закрытыми.

Для начала посмотрите вверх на левое полушарие мозга и визуализируйте или представьте там цифру 1. Переведите взгляд на правое полушарие и визуализируйте там букву А*. Посмотрите влево на цифру 2, потом вправо на букву В. Затем влево на цифру 3 и вправо на букву С. Влево – на 4 и вправо – на D. Влево – на 5, вправо – на E. Если сможете, продолжайте выполнять это упражнение до конца алфавита: до буквы Z и цифры 26, визуализируя цифры слева и буквы справа.

Теперь сделайте наоборот. Смотрите сначала вправо на цифру 1, а потом влево на букву А. Вправо на 2 и влево на В, и так до цифры 26 и буквы Z.

Задумайтесь на мгновение о том, что вы сейчас делали. Возможно, один порядок выполнения упражнения дался вам легче другого. Если это так, желательно несколько раз с небольшими перерывами поработать с цифрами и буквами, пока вы не начнете выполнять упражнение одинаково быстро и в том, и в другом случае.

Все так же с закрытыми глазами посмотрите вверх на левое полушарие мозга и визуализируйте там радостную сцену рождения ребенка. Переведите взгляд на правое полушарие и визуализируйте там картину смерти пожилого человека. Пусть этот образ померкнет. Посмотрите влево и визуализируйте образ группы молящихся и возносящих песнопения восточных монахов. Посмотрите вправо, на поле битвы.

Влево – на солнце, вправо – на луну.

Влево – на весенний пейзаж, вправо – на зимний пейзаж.

Влево – на жаркий летний день, вправо – на осенний день.

Влево – где царит красный цвет, вправо – где сплошная синева.

Влево – где все зеленое, вправо – где все желтого цвета.

Влево – где все оранжевое, вправо – где все пурпурное.

Помимо зрительных образов, вы можете представлять звучание, вкусы, запахи или тактильные ощущения. В левом полушарии мозга представьте ощущение от поглаживания бархата. Попытайтесь уловить это ощущение, спокойно дыша.

* Мы сохранили используемый автором английский алфавит.

Затем в правом полушарии мозга представьте прикосновение к древесной коре.

Слева – ощущение от ласкового шелка. Справа – ощущение от шершавого металла.

Слева – ощущение от наждачной бумаги. Справа – от гладкого стекла.

Слева – пройдитесь ладонями и пальцами вверх и вниз по сосульке. Справа – опустите руки в теплую воду.

Теперь слева представьте звук подпрыгивающего большого мяча. Справа – звук двигателя самолета. Слева – гудение горна, справа – перезвон колоколов. Слева – пулеметную очередь, справа – лай собаки.

Слева – тревожное кошачье мяуканье, справа – довольное кошачье урчание.

По-прежнему с закрытыми глазами посмотрите левым глазом вверх на левое полушарие мозга. Представьте, что ваш глаз вращается в пространстве, занятом левым полушарием. Исследуйте это пространство. Точно так же исследуйте изнутри правым глазом пространство, занятое правым полушарием.

Вращайте закрытый левый глаз в вертикальной плоскости в любом направлении столько же времени, сколько вращали его в левой части головы. Не обязательно ограничивать круги пространством, занятым левым полушарием мозга, однако не выходите за пределы черепной коробки. Повторите то же самое правым глазом.

Опишите левым глазом несколько кругов слева, немного наклонив плоскость вращения. Повращайте его под разными углами, описывая множество пересекающихся кругов. Повторите то же самое правым глазом справа.

Вращайте двумя глазами в вертикальной плоскости посередине головы в пределах мозолистого тела, соединяющего полушария мозга. Затем описывайте двумя глазами как можно большие круги внутри головы.

Опишите закрытыми глазами несколько кругов, немного наклоненных влево, а потом несколько кругов, наклоненных вправо. Если не получается, сделайте небольшую паузу и затем повторите попытку. Вращайте глазами в одном направлении, и после короткой паузы в другом. Опишите множество кругов, пересекающихся в голове под разными углами и заполняющих все внутреннее пространство черепа.

Остановитесь и позвольте глазам отдохнуть. Теперь вращайте глазами в горизонтальной плоскости на уровне зрачков, описывая настолько широкие круги, насколько позволяет пространство внутри головы.

Описывайте маленькие круги в горизонтальной плоскости на уровне зрачков. Делайте эти круги все меньшими и меньшими, пока их размер не окажется слишком малым для вращения глаз. Остановите глаза на этой точке и постарайтесь удержать на ней взгляд. Не задерживайте дыхания, не напрягайте мышцы, вообще никоим образом не напрягайтесь. Если потеряете найденную точку, повторите данную часть упражнения, снова сужая круги. Удерживайте на ней взгляд столько времени, сколько можете,

не затрачивая усилий.

Это, кстати, само по себе прекрасное медитативное упражнение. Просто сужайте описываемые глазами круги до точки, а потом удерживайте на ней взгляд, избегая любых напряжений.

Немного отдохните. Теперь представьте в центре лба большую букву А. Сотрите ее.

Представьте букву А слева и цифру 1 справа. Сотрите их.

Представьте большую цифру 1 точно по центру лба. Сотрите ее.

Представьте букву А слева и справа от нее цифру 10. Сотрите их.

Представьте слева цифру 1 и справа от нее букву А. Сотрите их. Представьте букву А слева и цифру 1 справа.

Сотрите их.

Представьте слева две единицы (1 1) и справа две буквы А (А А). Сотрите их. Дышите свободно и, если вам нужно немного изменить позу, чтобы было удобнее, сделайте это.

Визуализируйте посередине лба треугольник. Переместите этот треугольник на макушку. Сдвигайте его по внутренней задней поверхности черепа, следя за ним глазами так, как если бы вы разворачивали их на 180 градусов.

Сдвиньте треугольник вверх по задней внутренней поверхности черепа до макушки и опустите его до лба. Затем представьте, как он движется внутри головы от лба обратно к макушке и затем по задней поверхности черепа вниз и потом снова к макушке и ко лбу. То есть воображаемый треугольник должен описать полуокружности в вертикальной плоскости внутри черепа.

Визуализируйте треугольник перед собой и представьте, что это уже не треугольник, а пирамида. Рядом с пирамидой – человек на верблюде. Откуда движется этот человек? Слева, справа или еще откуда-нибудь?

У вас есть немного времени, но не более минуты, чтобы отдохнуть. Вытянитесь на полу или поднимитесь на ноги – как вам больше нравится. Все, что нужно, – это выпрямить ноги. Затем разомните колени и снова сядьте.

Закройте глаза и посмотрите вверх в пространство, занятое мозгом. Представьте там парусник, плывущий по синим волнам, сосредоточьтесь на движении парусника.

Позвольте этому образу исчезнуть и представьте машину на автострате. Понаблюдайте за движением машины.

Пусть и этот образ исчезнет. Представьте идущего человека. Старайтесь как можно лучше осознавать, как он идет. Он остановился, затем снова пошел, перешел на бег. Замедлил бег и снова остановился.

Позвольте образу человека исчезнуть. Снова представьте машину. Наблюдайте за тем, как она ускоряется, замедляется и останавливается, потом снова газует, несется все быстрее и быстрее по гоночному треку внутри вашей головы.

Представьте гоночный трек снаружи своей головы. Машина кружит вокруг вас все быстрее и быстрее, она превращается в вихревой ореол, по-

добный газовому кольцу вокруг планеты.

Пусть гоночный трек вокруг вашей головы примет форму многоуровневой спирали. Теперь машина стартует возле вашей макушки, спускается вниз до подбородка, затем едет по кругу и останавливается у макушки.

Широко раскройте рот. Позвольте машине съехать по вашему носу в полость рта, проглотите ее и забудьте о ней.

Сфокусируйте внимание на мозге. Сосредоточьтесь на левом его полушарии. Пусть оба ваших глаза смотрят в этом направлении. Осознайте свои ощущения: вероятно, ваш левый глаз чувствует себя более комфортно, чем правый, кроме того, его ощущения более четкие.

Посмотрите вверх на правое полушарие мозга и сосредоточьтесь на нем. Держите его в сознании и старайтесь представить, как оно выглядит и как выглядит левое полушарие. Представляйте извилины мозга, углубления на его поверхности, а также мозолистое тело, соединяющее два полушария. Представьте себе серое вещество мозга.

Теперь постарайтесь ощутить оба полушария мозга сразу. Ощущайте череп и его внутреннее пространство, изменчивые электрические импульсы и химические процессы в мозгу. Сосредоточьтесь на мозге как на самом сложном механизме и мире. Мы не можем создать ничего, что было бы способно с ним соперничать.

Представьте на мгновение, что вы в состоянии расширять и сжимать свой мозг, заставить его пульсировать. Ощущайте эту пульсацию в течение некоторого времени. Удерживая в сознании образ мозга, дайте ему отдохнуть и, пока он отдыхает, обратитесь к нему. Предложите своему мозгу функционировать все лучше и лучше: пусть его клетки становятся более активными и функционируют правильнее.

Попросите его дать вам доступ ко все большему количеству мозговых клеток, благодаря чему вы сможете постоянно улучшать их взаимодействие.

Вероятно, вам впервые приходится обращаться к своему мозгу напрямую, и, возможно, когда вы говорите с ним, он в состоянии ответить. Скажите себе, что ваш мозг действительно может сделать то, о чем вы его просите, и он сделает это, *если вы уделите ему внимание*. Именно внимания жаждет все ваше тело.

Так же как и остальные части тела, мозг не хочет, чтобы его игнорировали. Если мозг не обделен вниманием, он будет функционировать лучше и посредством нервной системы улучшит функционирование всего тела.

Еще раз сосредоточьте внимание на мозге как целом. Осознавайте пространство, которое он занимает внутри вашего черепа. Постарайтесь ощутить, что мозг – единая удивительная живая структура. Он щедро одарен природой, которая предоставила ему хранилище, способное защитить его лучше, чем это сделали бы другие части тела. Откройте глаза и посмотрите вокруг. Есть ли изменения в вашем визуальном восприятии красок, форм и текстур наблюдаемых вами предметов? Понаблюдайте, не стали ли вы ощущать свою голову и особенно затылок яснее, чем раньше? Не стал ли

образ головы отчетливее в *мыслеобразе* вашего тела?

Обратите внимание, чувствуете ли вы себя расслабленным и можете ли изучить себя достаточно подробно, чтобы сказать, изменилось ли ваше сознание, и если да, то как именно.

Постарайтесь припомнить, стало ли к концу упражнения легче и быстрее визуализировать образы. Внимательно понаблюдайте за собой и оцените, есть ли какие-нибудь другие эффекты от этого упражнения.

Медленно поднимитесь, потянитесь и походите по комнате, внушая себе, что во время ходьбы становитесь все более бодрым.

Стимуляция нервной системы

В этом упражнении, как и в предыдущем, мы будем фокусироваться на мозге и экспериментально исследовать его связи (через нервную систему) с другими частями тела. Наша задача – отнюдь не в том, чтобы разобраться в нейроанатомии или нейрофизиологии. Осведомленному в этих областях знания читателю не следует воспринимать приведенные ниже инструкции с точки зрения их научной точности. Он должен временно забыть все, что ему прежде было известно о мозге, потому что научные сведения только мешают, ослабляя испытываемые нами ощущения. Лишь тогда он, так же как и читатель, которого не волнует научная достоверность этих инструкций, получит опыт, трудно объяснимый с сугубо научных позиций.

Сядьте удобно, закройте глаза и некоторое время ощущайте полость собственного рта. Осознаете ли вы свой язык, зубы, нёбо и дно рта?

Определите, можете ли вы ощутить внутренность носовых проходов. Вдыхайте и выдыхайте медленно или быстро, с силой или легко, долго или резко, делайте все, что может вам помочь осознанно почувствовать их. Поочередно закройте ноздри пальцами – сначала одну, а потом другую. Большинству людей проще ощутить внутренность носа, дыша через одну ноздрю. Уберите пальцы, вдохните и выдохните обеими ноздрями, сознавая то, что вы делаете.

Теперь не обращайтесь внимания на дыхание и просто попытайтесь ощутить носовые пазухи. Следуйте по каналам носа все дальше и дальше вглубь, за его пределы.

Переключите внимание на глаза. Постарайтесь ощутить очертания глазных яблок, их вес, поверхность. Ощутите (или представьте, что ощущаете) то, что расположено за глазами и соединяется с ними. Следуйте за своими ощущениями как можно дальше вглубь головы, не теряя связи с ощущениями от глаз.

Постарайтесь как можно живее ощутить, где находится мозг. Исследуйте внутреннее пространство черепа, извилистую поверхность мозга, его полушария и соединяющее их подобно мосту мозолистое тело. Сдвигайте внимание по этому мосту вглубь, к стволу мозга и к основанию черепа. Попробуйте ощутить место, где ваш позвоночник соединяется со стволом мозга, а затем сосредоточьтесь на самом древнем отделе мозга – его стволе. Хотя бы просто представьте его. Задержите на нем внимание и постарайтесь установить с ним контакт.

Представьте и постарайтесь ощутить связь между стволом мозга и глазами, как если бы из каждого глаза туда протянулась линия. Вдыхая и выдыхая, представьте импульсы, движущиеся туда-сюда между стволом мозга и глазами.

Переведите внимание немного выше, в пространство за глазами внутри головы. Вдыхая и выдыхая, представьте линии, тянущиеся от глаз внутрь черепа.

Затем переведите внимание еще выше, на уровень середины лба, и представьте линию, идущую из глаз вверх, к верхним отделам мозга. Вдыхая и выдыхая, представьте импульсы, движущиеся туда-сюда между этой частью мозга и глазами.

И наконец, переведите внимание на самый верхний, новейший отдел мозга, расположенный как раз под макушкой черепа. Представьте линии, протянувшиеся к этому отделу от центра каждого из зрачков.

Соедините описанные три точки (внутреннюю область черепа под макушкой и центры зрачков) в треугольник. Посмотрите на свой правый глаз, затем переведите взгляд на макушку (вершину треугольника), потом вниз к левому глазу и опять к правому глазу по основанию треугольника. Представьте бегущие по этому треугольнику импульсы и следите за ними глазами.

Измените направление движения взгляда по треугольнику: от правого глаза к левому, затем вверх к вершине и потом снова к правому глазу.

Направьте внимание на левое полушарие мозга. Осмотрите внутри головы все, что находится слева, включая ухо и ушной проход, идущий внутрь головы, а также рот, носовую полость и глаза.

Постарайтесь осознать как можно более ясно весь мозг целиком. Представьте неровности на его поверхности. Пусть ваш ум отправится в путешествие по поверхности мозга, по его извилинам. Ощутите свой мозг как живую невероятно сложную и постоянно меняющуюся электрохимическую структуру.

Почувствуйте, что можете сжимать и растягивать свой мозг. Все яснее ощущайте его внутри черепа. Подумайте о том, что ваш мозг прямо сейчас, когда вы обращаетесь к нему, стараясь сделать его более осознанным, откликается на призыв ума.

Теперь, пока вы еще сосредоточены на мозге, ощутите свою правую кисть и, не двигая ею, представьте, что она сжимается в кулак. Представьте сигналы, которые идут вниз по руке к кисти, давая задание сжать кулак. Можете ли вы ощутить слабый отклик неподвижной правой кисти на эти сигналы?

Пошлите сигнал кисти, чтобы она расслабилась и разжалась. Ощущаете ли вы какое-нибудь изменение в пальцах? Отправьте правой руке сигнал сжать кулак.

Помните, кисть при этом остается неподвижной. Просто очень отчетливо представьте, как чувствуете импульсы, идущие к кисти, и как кулак в ответ начинает сжиматься.

Затем представьте, что разжимаете кулак. Можете ли вы отличить слабое изменение в организации мышц, возникающее, когда вы отзываете сигнал на сжатие руки в кулак? Сделайте это еще раз.

Четко представьте, что ваша кисть намерена сжаться в кулак – мозг посылает ей сигнал сделать это, но что-то другое говорит руке ответить на сигнал так, что кулак сожмется только в воображении.

Теперь скажите себе, что ваша кисть раскрыта, полностью раскрыта и становится очень мягкой и расслабленной... мозг посылает кисти сигнал стать очень мягкой и расслабленной.

Сосредоточьтесь. Какое полушарие своего мозга – левое или правое – вы осознаете более отчетливо? Постарайтесь сознавать оба полушария одинаково ясно.

Посмотрите двумя глазами налево вверх, ощутите левое полушарие мозга, визуализируйте его. Почувствуйте весь мозг внутри черепа.

Переключите внимание на нижний отдел позвоночника. Последовательно осознавайте весь позвоночник снизу вверх к стволу мозга, дальше – к верхней поверхности мозга, и затем снова вниз. Не забывайте о том, что дыхание должно быть спокойным и ровным.

Не кажется ли вам, что теперь вы необычно ясно осознаете свой позвоночник в области шеи? Сознавайте верхнюю поверхность мозга, потом ствол мозга, далее вниз по шее и спине до копчика, а затем снова вверх.

Направляя внимание вниз, к нижней части позвоночника, определите, не осознаете ли вы более ясно, чем раньше, свои гениталии и прямую кишку. Представьте импульсы, идущие сверху вниз к гениталиям и затем снова вверх.

Осознайте позвоночник между мозгом и анусом с гениталиями – от макушки до промежности. Ощутите сигналы, направляющиеся вверх и вниз по позвоночнику.

А теперь пусть ваш ум внушит мозгу и нервной системе, что в точке, расположенной в основании спины возле гениталий, накапливается энергия и что эта энергия течет по позвоночнику вверх в мозг, до самой макушки, а затем снова вниз.

Энергия течет вверх и вниз по позвоночнику. Поднимите ее в мозг и удерживайте там.

Представьте вихревой поток энергии внутри вашего черепа, пронизывающий мозг и наполняющий его силой. Пусть ваши глаза почувствуют, что они могут повернуться внутрь головы и осмотреть мозг в вертикальной, горизонтальной или наклонной плоскости.

Представьте, что направляете энергию снизу в точку над переносицей между глазами. Достигнув этой точки, поток энергии начинает там закручиваться. Снизу к точке между глазами притекает по позвоночнику все новая энергия, она принимает форму вихря, крутящегося в горизонтальной плоскости. Этот вихрь энергии устремляется вверх и наконец оказывается прямо над макушкой.

Образующая вихрь энергия – белая и золотая. Мысленно следите гла-

зами за ее кружением над вашей макушкой. Понемногу расширяйте описываемые энергией круги, опуская ее вихрь вниз ко лбу, до уровня глаз.

Сейчас направляемый умом вихрь энергии кружится вокруг ствола мозга, стимулируя его.

Чтобы добиться изменений в мозгу, необходимо поверить, что вы на это способны, и затем визуализировать их. Представьте: энергия нарастает и принимает форму вихря внутри вашего мозга; она подпитывает нейроны и, стимулируя электрическую и химическую активность мозга, оживляет все большее количество его клеток.

Представляя, что ваш мозг становится все активнее, вы все больше осознаете происходящие в нем процессы. Представьте, как мозг посылает в нервную систему сигналы, согласно которым она начинает функционировать эффективно. Эти сигналы в буквальном смысле тонизируют ее.

Ощутите энергию, текущую от мозга вниз по спине, через торс и гениталии, через руки и ноги, кисти и ступни. По мере того как вы все отчетливее сознаете свою нервную систему, ток энергии постепенно усиливается. Теперь вы ощущаете нечто такое, чего многие из вас никогда раньше не ощущали, – нервы внутри тела.

Вы понимаете, что внутри вас что-то происходит; вы чувствуете течение энергии, ощущаете, как возбуждаются нервы во всем теле и активизируется мозг, направляющий поток энергии, жизненных сил и осознания.

Чувствуете ли вы сейчас энергию в позвоночнике? Сознаете ли более ясный, чем раньше, образ своего спинного мозга? Легче ли вам представить позвоночник, глаза и уши, нос и рот, внутренность черепа, нервы, расходящиеся от позвоночника к каждой части вашего тела? Можете ли вы представить мозг, рассылающий инструкции, стимулирующий тело новыми ощущениями целостности и жизненности?

Выпрямьтесь и сделайте вдох, несколько более глубокий, чем обычно. Помогло ли это вам лучше осознать течение энергии в вашей нервной системе? На некоторое время сосредоточьте внимание на скелете, на мышцах, окружающих кости и дающих свободу движений скелету, на расшибленных (если это им позволяют мышцы) суставах, на контролирующей мышцы нервной системе, на уме, который командует мозгом, на всем теле-уме, функционирующем как неделимое целое.

Еще раз осознайте основание спины. Сосредоточьтесь на сконцентрированной там энергии и поднимите ее по позвоночнику в голову. Постепенно ваше тело наполняется энергией, впитывает энергетический поток. Нервная система активизируется и становится более энергичной.

Пусть энергия течет по телу в мозг. Сократите несколько раз анус и посмотрите, не поможет ли это току энергии, не станет ли тело еще живее. Сократите гениталии. Возможно, тем самым вы усилите энергетический поток и зарядите нервную систему.

Когда энергетический поток достигнет мозга, переключите внимание туда. Ощущайте, как притекающая к мозгу энергия насыщает его и делает сильнее.

Пусть ваше внимание на время задержится в мозгу. Затем медленно откройте глаза и посмотрите вокруг, оценивая свое восприятие света, а также форм и текстур воспринимаемых нами окружающих объектов. Некоторые из вас теперь будут замечать гораздо больше подробностей, чем раньше, особенно при хорошем освещении. Понаблюдайте за своими нынешними ощущениями.

Лягте или встаньте, по собственному выбору. Осознаете ли вы сейчас свои ощущения? Как вы дышите? Изменился ли ваш слух? Чувствуете ли вы, что расслаблены и одновременно наполнены энергией?

Походите немного. Ощущаете ли вы свое тело иначе, чем прежде? Если да, то каковы отличия? Осознайте *мыслеобраз* своего тела. Обратите внимание на пальцы рук. Как они двигаются?

Звуковые вибрации в теле (часть первая)

Это упражнение также затрагивает движения тела, обычно кажущиеся нам незначительными. Движения, о которых пойдет речь далее, будут оставаться целиком внутренними.

Следующие две части упражнения желательно объединять, чтобы усилить производимые ими физические, ментальные и эмоциональные эффекты. Однако, если у вас мало времени, первую часть упражнения можно выполнять отдельно. И все-таки помните: эффект от второй его части будет гораздо большим, если ей предшествует первая часть.

Одним из главных результатов этого упражнения станет более полная осознанность тех частей и функций тела, которые мы обычно сознаем слабо либо же не сознаем вовсе. Следовательно, *мыслеобраз* вашего тела станет полнее. Большинство людей обнаружат, что данное упражнение позволяет достичь большей (по сравнению с другими методами) физической, ментальной и эмоциональной релаксации. При выполнении второй части упражнения релаксация наступит после временного физического, умственного и эмоционального напряжения.

Подобные упражнения могут индуцировать изменение состояния сознания, если у вас есть такое намерение. Как и с химически индуцированными измененными состояниями сознания, здесь нужна практика. Чтобы оптимально использовать их, необходимо долго учиться, зато впоследствии они могут стать ценным подспорьем для исследований обычно недоступных областей сознания.

Кроме того, измененное состояние сознания позволяет давать себе целительные установки. Воспринимая эти установки, тело-ум начинает действовать в соответствии с ними с необычайной легкостью, что дает прекрасный эффект.

В описываемом здесь упражнении будут использоваться звукоизвлечение и самостимуляция звуками. Дело в том, что звуки способны оказывать мощное воздействие как на ваше тело, так и на тело другого человека. Это учитывалось большинством древних психофизических систем. Их приверженцы изобрели и применяли на практике множество звуков и способов их извлечения, ставших важными техниками развития, лечения и многого другого. Однако подобная практика требует руководства учителя. Я же предлагаю вам совершенно безопасные упражнения, их можно выполнять без учителя и получать при этом вполне ощутимую пользу.

Вторая часть этого упражнения должна вызвать у вас ощущения, особенно приятные с эстетической точки зрения. Упражнение дает возможность самовыразиться, это путь к глубокому самораскрытию и одновременно к эмоциональному очищению. Для музыкально одаренных людей оно может послужить толчком к творчеству.

Примите удобное положение сидя. Произнесите звук «а»: *aaa. aaa.* Обратите внимание, что для извлечения звука вам приходится открывать рот: *aaaaaa.* Произнесите этот звук много раз. Каждый раз продлевайте его, по крайней мере, 10-15 секунд. Закройте рот, но продолжайте произносить звук, как и прежде; не важно, как именно он звучит, главное, произносите: *aa.* Заметьте, что, когда рот закрыт, *aa* звучит скорее как *мммм.*

Не размыкая губ и сжав зубы, произнесите звук *мммм.* Продолжайте произносить: *мммм.* Не становится ли звук немного иным, если вы чуть разожмете зубы? Чуть разомкните зубы: *мммм. мммм.* Не размыкайте губ, но сжимайте и разжимайте зубы.

Теперь скажите *aa*, раскрыв рот. Постарайтесь почувствовать этот звук высоко в голове, там, где мозг: *aa. aa. aa.*

Проецируйте звук в голову. Попробуйте делать это с закрытыми и с открытыми глазами: *aa. aaa. aaaa.* В каком случае получается лучше?

Продолжая произносить звук *aa.*, заткните правое ухо средним пальцем или мочкой уха (попробуйте оба эти способа): *aa. aa.* Обратите внимание на то, как слышится звук. Закрыв правое ухо, несколько раз хлопните ладонью по правой ноге так громко, чтобы ясно услышать: *хлоп, хлоп.* Заметьте разницу в восприятии двух этих звуков. Продолжая закрывать правое ухо правым средним пальцем, повторите несколько раз: *aa. aa. хлоп. хлоп.*

Сознаете ли вы, что звук изнутри вы воспринимаете так, будто слышите его закрытым ухом? А когда звук производится снаружи, например хлопком, вы слышите его другим ухом, тем, которое не закрыто. Если вы не заметили этого раньше, повторите описанную выше последовательность действий. Закройте ухо. *Aa. aa. хлоп. хлоп.* Отметьте разницу.

Заткните оба уха и произнесите звук «а», открыв рот: *aa.* Произнесите тот же звук с закрытым ртом: *мммм.* Попеременно открывайте и закрывайте рот: *aa. мммм. aa. мммм.* Произносите звук как можно громче с открытым и закрытым ртом, и вы увидите, что, когда рот закрыт, громкость звука существенно выше, так что вся голова вибрирует. Отметьте это: *aa. мммм. aa. мммм.*

Громкость звука зависит от того, насколько широко открыт рот. Чем больше вы его открываете, тем тише становится звук. Когда рот закрывается, звук становится громче. Попробуйте: *aa. мммм. aa.* Если вы откроете рот максимально широко – как если бы широко зевнули, – звук почти стихнет.

Продолжайте выполнять это упражнение, положив расслабленные руки на ноги. Рот открыт: *aa.* Рот закрыт: *мммм.* Можно продлевать звук так долго, как только вам хочется: *aa. мммм. aa. мммм.*

Заткните пальцем правую ноздрю и произносите с закрытым ртом:

мммм. Не кажется ли вам, что теперь вы слышите звук по большей части левой ноздрей, а не ухом? *Мммм.* Самое сильное ощущение от звука – в открытой ноздре.

Вспомните, когда вы закрывали ухо, звук становился громче в закрытом ухе. Если же заткнуть ноздрю, ощущение звука сильнее в открытой. Как бы вы объяснили эту очевидную несогласованность?

Закройте обе ноздри и продолжайте произносить: *аа. мммм.* Затем закрывайте левую и правую ноздри попеременно и произносите открытым ртом: *аа. аа.* Закройте рот: *мммм. мммм.* Вы должны заметить: когда рот открыт, кажется, что звук расположен во рту. Когда рот закрыт, кажется, что звук сосредоточивается в закрытой ноздре. Попеременно открывая и закрывая рот, несколько раз произнесите: *аа. мммм. аа. мммм.*

Закройте обе ноздри и произнесите звук *ааа.* Если ваш рот полностью закрыт, произнести этот звук вы не сможете. Заткните обе ноздри и откройте рот, сначала немного, а потом побольше: *ааа.*

Заметьте, что, закрывая рот, вы ощущаете, как усиливается звук в ноздрах. Если рот открывается, вы прекращаете

ощущать звук в ноздрах и начинаете слышать его во рту: *ааа.*

Теперь попробуйте закрыть обе ноздри и оба уха большими и средними пальцами и скажите *ааа.* Когда оба уха и обе ноздри закрыты, вы слышите ушами (по крайней мере, вам так кажется): *ааа.*

Оставив закрытыми уши, откройте ноздри и несколько раз произнесите: *ааа.* Вы увидите, что продолжаете слышать ушами, хотя они закрыты.

Оказывается, человеческая голова – довольно любопытная акустическая камера. Если звук идет изнутри, вы слышите его закрытым ухом. Если он идет снаружи, вы слышите открытым ухом. Попробуйте вспомнить другие уже исследованные нами варианты.

Еще раз закройте оба уха и произнесите звук, сначала открыв рот – *аа*, а затем закрыв его – *мммм. аа. мммм.* Вспомните знаменитый индийский звук АУМ. Произнесите его: *аа оом, аа оом* – как два отдельных слога. Открывайте рот на *аа* и закрывайте его на *оом*, закрыв уши: *аа. оом. аа. оом. аа. оом. ааа. ооом.*

Пусть от этого звука вибрирует вся внутренняя часть нашей головы. Заполните им свою голову: *аа. оом.*

Постарайтесь направить этот звук на правое полушарие мозга: *аа. оом.* Заполните звуком всю правую часть головы. Вероятно, при этом лучше закрыть глаза. Пусть правое полушарие вибрирует: *аа. оом. аа. оом. аа. оом.* Сделайте паузу и посмотрите, не чувствуете ли вы какой-нибудь разницы между правой стороной лица и левой, правым ухом и левым, правым виском и левым.

Закрыв оба уха, направьте звук *аа оом* вверх на левое полушарие мозга. Заполните всю левую часть головы вверх от скулы мощным вибрирующим звуком: *аа. оом. аа. оом. аа. оом.* Как долго вы сможете тянуть звук *оом*? *аа. ооооо-омммммммммм.*

По-прежнему закрывая уши, заполните звуком всю голову выше скул: *аа. оом. аа. оом.* Голова должна вибрировать: *аа. оом. аа. оом. аа. оом. аа. оом.* Расширяйте звук *аа*, закрывая ноздри и уши. Открывая их, произносите звук *оом*. Направляйте звук вверх, в голову: *аа. оом.* Можете ли вы теперь заставить *аа* вибрировать в голове, не закрывая ноздрей? Попробуйте: *аа. оом. аа. оом.*

Теперь отдохните; лягте и наблюдайте за своими ощущениями. Лежа, произнесите жужжащий звук *мммм* и направьте его в голову, вверх к макушке. Не нужно помогать себе руками, просто направляйте звук вверх, лежа на спине: *мммм.*

Сможете ли вы какое-то время направлять звук к правому глазу и виску? *Мммм.* Направьте его к левому глазу и виску: *ммм.* А теперь попробуйте снова наполнить этим звуком всю голову: *мммм.*

Попытайтесь произнести этот звук на высокой ноте. Попробуйте сделать то же самое, закрыв уши пальцами: *мммм.* Сядьте и произнесите: *мммм.* Продолжайте попытки повысить звук, не открывая ушей: *мммм.*

Произнесите звук той высоты, с которой начинали, направьте его к основанию спины, затем к верхней части позвоночника и потом к древнему мозгу (стволу мозга): *мммм.* Направьте этот звук еще выше, к затылку. Заполните им череп: *мммм.* Переведите звук вперед, в область за лбом и к глазам. Закройте уши и заставьте звук вибрировать: *мммммм.*

Сфокусируйте звук, отправляя его к точке между глазами над переносицей – в так называемый третий глаз, одну из йоговских чакр. Здесь расположена шишковидная железа, тесно связанная с любыми видами экстрасенсорного восприятия и паранормальными способностями.

Закрыв уши, попытайтесь бомбардировать свой третий глаз звуковыми вибрациями. Это можно делать, произнося звук *мммм* выше или ниже, заставляя его дрожать, так, чтобы ОН становился похожим на жужжание: *мммм. мммм.*

Произнесите взрывной звук: *ммм.* Попытайтесь почувствовать, как он бьется о внутреннюю поверхность лба и в области третьего глаза: *мммм.* Представьте, что, бомбардируя третий глаз звуковыми вибрациями, стимулируя его, вы прорываетесь через блокирующую его преграду, открываете его. Продолжайте пробиваться, но не слишком сильно: *мм. мм. мм. мм. мм.*

Стимулируйте третий глаз непрерывным звуком и бомбардируйте взрывным: *мммм мм мм мм мммм.*

Направьте эти звуки в макушку. Здесь располагается другая йоговская чакра, называемая тысячелепестковым лотосом. Это новейшая область мозга, потенциал которой мы еще не начали использовать. Считается, что, сделав это, мы станем воистину осознанными и пробужденными.

Заполните эту область звуком – протяжным и прерывистым, высоким и низким. Стимулируйте ее вибрацией как можно сильнее: *мммммммммм мм мм мм мм мммм мм мммммммммммм.*

Создайте звуковой столб, поднимающийся до самой верхней точки мозга и стимулирующий его: *мммм мм мм мм, м, м, м, мм, мммм, мм, мммммммммммм.*

На мгновение перенаправьте звук к третьему глазу, потом к мозгу около основания черепа, потом снова на верхнюю точку головы. Затем заполните звуковыми вибрациями всю голову: *ммммм мм мм мм мм ммммм мм м мм.*

Заполните весь мозг громоподобным звуком *ом: аа оом. аа оом. аа ооом. аа оооомм.* Отдайтесь вибрациям в голове.

Что же изменилось? И вообще, есть ли изменения? Понаблюдайте за своими движениями, мышцами, суставами, дыханием, ощущениями от лица и головы. Каково ваше ментальное и эмоциональное состояние? Сравните нынешнее состояние своего сознания с тем, каким оно было перед началом упражнения.

Прилягте ненадолго и отметьте, как лежит на полу ваше тело. Исследуйте *мыслеобраз* тела, и снова как можно подробнее – свое сознание. Чувствуете ли вы, что расслабились?

Медленно встаньте, походите и обратите внимание на то, как вы держитесь при ходьбе. Не забудьте отметить все, что сможете, – вес головы, ощущения в голове и шее. Немного постоит молча, сознавая себя во всех своих проявлениях – физических, эмоциональных, ментальных.

Теперь вы можете прекратить упражнение или же после небольшого перерыва приступить к следующей его части.

Звуковые вибрации (часть вторая): своя песня

Как уже говорилось, вторую часть этого упражнения следует выполнять непосредственно после первой, чтобы состояние осознанности, достигнутое при выполнении первой его части, стало для вас подспорьем. Результаты, по сравнению с другими упражнениями, описанными в этой книге, будут в большей степени физиологическими и эмоциональными, хотя и они внесут свой вклад в рост осознанности и дальнейшее оформление *мыслеобраза* вашего тела. Отмечайте любые изменения сознания, которые будут сопутствовать данному упражнению.

Сядьте в удобную позу, лучше в лотос, если можете. Закройте глаза и постарайтесь осознать поверхность своей головы: лицо, верхнюю и заднюю часть головы, область под подбородком и шею до плеч. Особенно ясно осознайте глаза, пространство за ними, уши, ушные проходы, рот, полость рта, нос, носовые полости. Ощутите эти полости как можно полнее и дальше вглубь. Постарайтесь проследить рот вглубь глотки, вплоть до кишечника и (если захотите) до выходного отверстия – ануса.

Попытайтесь осознать свой мозг и проследить его до позвоночного столба. Потом вернитесь назад к стволу мозга. Прodelайте это как можно методичнее, несколько раз.

Заткните уши средними пальцами и заполните пространство черепа звуком *аа оом*, как вы уже умеете. Закройте глаза. Продолжайте произносить этот звук еще пару минут, сканируя мозг и следуя по позвоночному столбу к копчику и потом тем же путем вверх.

Постарайтесь ощутить весь свой скелет целиком. Возможно, так вам будет легче осознать позвоночник. Начните с черепа: верх, височные части, глазные впадины, челюсти. Осознайте шею, лопатки, ребра спереди и сзади, кости плеча, предплечья и кисти, таз, бедра, голени, стопы и пальцы ног. Осознайте суставы в лодыжках, коленях, пальцах ног и рук, запястьях, локтях, плечах и сочленения позвоночника. Затем – позвоночник, начиная с шеи; возможно, это самый простой способ осознать его. Подвигайте головой.

Продолжая издавать звук *аа оом* и заполняя им мозг, как можно более полно осознайте весь скелет, начиная с черепа. Попытайтесь представить себя как сидящий скелет. Исключите из осознания тела мышцы и

внутренние органы, думайте о себе только как о скелете, сидящем в комнате вместе с другими скелетами или же в одиночестве. Вы – только скелет, в черепной коробке которого без конца, целую вечность резонирует звук *аа оом*.

Лягте, продолжая произносить звук *аа оом*. Сознавайте себя скелетом, лежащим на полу скелетом. Может быть, в этой позе вам будет проще произносить звуки? Поэкспериментируйте с разными звуками, высокими, низкими, прерывистыми. Попробуйте проводить звук сквозь разные части скелета. Узнайте, сможете ли вы вибрировать всем скелетом.

Теперь представьте, что ваш скелет начинает обрастать плотью. Вместе с мышцами появляются вены, артерии, кровь и нервы. Представляйте, что звуковые вибрации оживляют тело и пробуждают все его функции.

Продолжая лежать, все яснее осознавайте облепляющее скелет тело и стимулируйте этот процесс звуковыми вибрациями. Ощутите живительные звуковые вибрации, идущие через нервы, мышцы и внутренние органы.

Сядьте, закройте глаза, заткните уши и направьте звуковые вибрации вверх, в макушку.

Поэкспериментируйте с разными звуками, чтобы определить, какие из них стимулируют вас в наибольшей степени. Какие звуки действуют на вас сильнее – высокие, низкие, прерывистые или гудящие? Направляйте звуки в макушку. Старайтесь издавать чистые звуки. Прямо сейчас представьте Столб чистого звука и света, поднимающийся через центр нищего мозга и макушку все выше и выше.

Пусть этот звуковой и световой столб, заполнив вашу голову, поднимется над ней, как если бы вы были маяком.

Представьте, что вы можете направлять луч этого маяка далеко в космос. Вы способны фокусировать его на далеких звездах, нацеливать на любую разумную жизнь, которая, как вы чувствуете, может там быть. Считайте или, если хотите, верьте, что этот луч света и чистых вибрирующих звуков – некая молитва, благодаря которой вы можете достичь Высшего Господства*.

Издайте гудящий звук всем мозгом и постарайтесь трансформировать этот звук в музыку. Творите музыку сфер, послание, которое необходимо отправить. Наполняйте музыкой свою голову и затем выдыхайте ее. Ваши уши закрыты, глаза закрыты. Творите музыку.

Удерживайте музыку внутри головы и пойте своему мозгу. Пойте без слов песню своего существования, пойте о своей жизни и надеждах. Эта песня вашей души о прошлом, настоящем и о том, чего вы ждете от будущего, обращена к мозгу, но также и к подсознанию. Творите ее прямо сейчас и наполняйте ею свою голову. Заткните уши и сделайте это сейчас.

* Здесь снова речь об иерархии ангелов.

Прервитесь. Вспомните, что, как бы мы ни дисциплинировали свой мозг, как бы ни организовывали его, он все равно ограничен. Лишь ум обеспечивает вам доступ к вашим истинным возможностям и вместе с мозгом создает воспринимаемую вами реальность. Это значит, что вы обращаетесь не только к мозгу, но и к уму, вернее, к мозгу-уму, иными словами – к самому себе. Пусть ваша прекрасная песня поднимается из самых глубин души, творите ее со всей страстностью, на которую способны. Залейте этим посланием, этой музыкой свой мозг до краев. Вы будете поражены тем, что она вам о вас расскажет.

Достаточно. Посидите молча, сосредоточивая внимание на мозге. Ваш мозг усвоит послание, и оно запрограммирует его. Дайте мозгу немного времени, чтобы начать реорганизацию, необходимую для выполнения заданной ему программы.

Не обращайтесь внимания на образы, которые, возможно, при этом возникают. Некоторые люди в такие моменты видят темные, даже демонические образы. Это означает, что негативные аспекты их личности перепрограммируются. Снова наполните мозг звуками, тем самым давая ему дополнительную энергию, чтобы он мог освободиться от прежних негативных программ. Изгоняйте из себя демонов чистыми звуками. Наполните этими звуками свой мозг-ум, и они помогут вам измениться. Пойте песню экзорцизма.

Очищайте себя вибрацией звука, заполнившего мозг и достигающего глубинных уровней вашего сознания. Чувствуйте, как мощный, интенсивный звук резонирует в мозгу и наполняет череп, неся свет и изменения.

И наконец, представьте, что вы встречаете рассвет на вершине горы или холма рядом с морем. Начинается новый день. Вместе с солнцем поднимается ваше новое будущее. Наполните мозг гимном рассвету, приветствуйте начало своей новой жизни. Исполните песнь Рассвета. Сделайте это сейчас.

Достаточно. Несколько минут посидите или полежите спокойно, просто чтобы понять, как вы себя чувствуете. Ничего не анализируйте, просто чувствуйте. Затем, если хотите, можете походить. Понаблюдайте за собой – за своими эмоциями, ощущениями, восприятием. Дайте себе возможность привыкнуть к тому, что вы испытали.

Использование слов и образов для изменения тела

В главе «Ум, мозг и тело» обсуждались различные способы использования вербальных инструкций и образов, вызывающих малые и значительные изменения в человеческом теле. Слова и образы много значат в нашей повседневной жизни, хотя мы редко сознаем то, как они влияют на нас. Предлагаю вам испытать на себе их силу на практике¹.

Лягте на спину и внимательно изучите *мыслеобраз* своего тела. Выясните, где он яснее, где размыт, найдите в нем пробелы, неощущаемые области. В процессе выполнения этого упражнения ваше тело и его *мыслеобраз* довольно заметно изменятся.

Продолжая лежать, вытяните руки вдоль тела ладонями вниз и снова мысленно пройдите по телу. Осознайте, как лежат ступни, голени, колени, бедра, таз, ягодицы, живот, кисти, предплечья, локти, плечи, грудная клетка, спина, шея, лицо, глаза, лоб, рот, затылок. Не забывайте, что дыхание не должно сбиваться.

Сосредоточьтесь на левой стопе и несколько раз подогните ее пальцы. Сознавайте свои ощущения. Затем представьте как можно отчетливее, что вы подгибаете пальцы десять или пятнадцать раз, продолжая спокойно дышать. Теперь действительно подожмите пальцы 10-15 раз. Приподнимите левую ногу, слегка согнув ее в колене, так, чтобы подколенная ямка немного приподнялась над полом, а затем дайте ноге легко упасть на пол. Повторите это движение 10-15 раз. Сделайте то же самое мысленно. И снова действительно поднимайте и расслабленно роняйте левое колено 10-15 раз, отмечая ощущения в колене, тазобедренном суставе, в тыле стопы* и пятке. Еще раз повторите это движение мысленно, включая в свое представление все перечисленные и другие осознанные ощущения.

Продолжая держать предплечье на полу, пять раз легким движением хлопните левой ладонью по полу, сгибая руку в запястье. Сделайте то же самое мысленно, как можно более отчетливо воспроизводя ощущения в запястье и кисти в тот момент, когда она соприкасается с полом. Действительно несколько раз хлопните ладонью по полу, но на этот раз согните руку в локте, чтобы предплечье поднималось над полом. Мысленно, во всех подробностях повторите это движение 15-20 раз.

¹ С анатомической точки зрения, тыл стопы – это верхняя ее поверхность.

Снова похлопайте ладонью по полу, но на этот раз поднимайте всю вытянутую левую руку, чтобы движение совершалось в плечевом суставе. Когда вы поднимаете и опускаете руку, запомните ощущения в плечевом суставе и руке и то, как ладонь соприкасается с полом, когда вы хлопаете. Заметьте ощущения в левой стороне тела и в грудной клетке. Мысленно сделайте это движение 15 раз.

Ладонью левой руки погладьте левую сторону своего лица. Просто несколько раз проведите левой ладонью вверх-вниз по лицу, замечая, что чувствует лицо и что – ладонь. Положите руку вдоль тела ладонью вниз и представьте, будто выполняете то же поглаживание лица. Мысленно воспроизводите ощущения лица и ладони. Сознаете ли вы ощущения в плечевом суставе, возникающие во время поглаживания лица.

Мысленно двигайте левой ладонью вверх-вниз по передней части тела с левой стороны от высшей точки грудной клетки к тазу и вниз, по левой ноге (можете сначала сделать несколько действительных движений ладонью). Старайтесь отчетливо ощутить свое тело, подглаживаемое рукой.

Представьте, что вашу левую ногу гладит чья-то рука. Она скользит вверх и вниз по вашей левой ноге, от лодыжки к талии. Затем представьте две руки, поглаживающие вашу ногу движениями вверх-вниз, одна рука гладит наружную часть ноги, другая – внутреннюю. Можете представлять определенного человека, или пусть они остаются анонимными.

Представьте, что подошву вашей левой ноги нежно поглаживают, а потом стимулируют, нежно почесывая ногтями. Теперь представьте, что одна рука держит вашу стопу, а другая последовательно берется за каждый из пальцев, вытягивая их, двигая вперед и назад. Палец чьей-то руки трет место между большим и соседним с ним пальцем ноги, двигаясь вперед-назад, потом между следующими пальцами, и так далее. Дойдя до мизинца, он двигается обратно к большому пальцу вашей ноги.

Представьте, что ваш массажист или, если хотите, массажистка начинает поглаживать подошву вашей левой стопы кисточкой (помните, все инструкции касаются левой стороны тела). Ощутите щетину кисточки на подошве стопы – ее нежное стимулирующее касание. Кисточка проходит по боковым поверхностям стопы, потом по верхней ее части и поднимается по левой стороне ноги, массируя ее везде, где только может гать. Представьте, как кисточка гладит икру, колено и бедро сверху и с боков. Если вы не наделили массажиста (или массажистку) индивидуальностью, не делайте этого и сейчас. Возможно, позднее вы будете удивлены, выяснив, кто это.

Почувствуйте, как кисточка движется над тазобедренным суставом, гладит всю левую сторону живота, левее пупка. Кисточка движется по левой стороне грудной клетки, по пальцам левой руки, по кисти, вверх по руке, по левому плечу левой стороне шеи. Затем она легко касается левой стороны лица, уха и левой стороны головы.

Сделайте паузу и исследуйте то, как вы лежите. Сравните, как лежит левая сторона вашего тела и как правая. Одинаково ли ясно вы их осознаете

или же одна из сторон тела представляется вам отчетливее. Не больше ли ощущений с одной стороны, чем с другой? Откройте на мгновение глаза. Куда вы сейчас смотрите – влево, или вправо, или точно вверх? Посмотрите строго вверх и оцените, не наклонена ли наша голова в сторону. Если да, вы, когда будете смотреть строго вверх, почувствуете в глазах небольшое напряжение. Выровняйте положение головы так, чтобы ваши глаза могли смотреть точно вверх без напряжения, и снова закройте их.

Согните левую ногу так, чтобы стопа уперлась подошвой и пол, а колено смотрело в потолок. Ощутите, как подошва касается пола. Ощутите как можно подробнее пальцы ног, тыл стопы, голень, колено, бедро, тазобедренный сустав, таз и живот с левой стороны, левую ягодицу, левую сторону груди, пальцы левой руки, кисть, левое предплечье, локоть и плечо. Ощутите левую сторону рта, левую щеку, левую часть лба и левый глаз. Куда, по вашим представлениям, смотрит ваш левый глаз – строго вверх или немного в сторону? Лежит ли голова ровно или же наклонена немного влево? Если верно последнее, то когда вы ее повернули? Старайтесь ощутить голову очень отчетливо и исправьте ее положение так, чтобы глаз смотрел строго вверх. Не открывайте глаза, ориентируйтесь на свои ощущения.

Похлопайте подошвой стопы по полу. Затем несколько раз сделайте то же самое мысленно. Несколько раз хлопните по полу левой ладонью, сгибая руку в локте. После этого повторите то же движение мысленно – представьте, как вы похлопываете по полу левой ладонью, сгибая запястье, затем локоть, а потом поднимая всю руку целиком. Верните ногу в исходное положение.

Теперь пусть ваш массажист или массажистка снова берется за работу, на этот раз используя масло. Представьте, что вам массируют стопу, втирая теплое масло сначала между пальцев и затем в подошву. Представьте, как чьи-то руки осторожно растирают тыл стопы и ее боковые части. После этого маслом смазывают всю ногу, руки неторопливо поднимаются по ноге вверх, растирая лодыжку, икру, колено, бедро. Потом руки приподнимают ногу и втирают масло в ее тыльную часть, икру, подколенную ямку, бедро.

Сейчас вам массируют левый бок, ягодицу и левую переднюю поверхность тела до пупка, после чего следует легкий, умелый массаж живота и левой руки, включая каждый ее палец, всю кисть и затем плечо. Теперь руки втирают масло в вашу шею и левую сторону лица.

А сейчас на левую сторону вашего тела, начиная с лица и головы, накладывают горячие, влажные полотенца – сверху донизу, до пальцев ног. Дайте себе достаточно времени, чтобы представить это ярко и отчетливо. Затем пусть левую сторону вашего тела вытирают полотенцем, начиная с ног и до головы, довольно быстро, но тщательно.

И наконец, руки проходятся по левой стороне вашего тела, стимулируя ее легкими приятными шлепками, начиная от подошв ступней и до плеч. Затем вы почувствуете легкое похлопывание кончиками пальцев по лицу и шее.

Некоторое время отдохните, продолжая лежать. Дышите легко. Сознайте обе стороны своего тела. Отметьте, куда смотрят глаза и не повернута ли в сторону голова. Возникает ли хоть малейшее напряжение, когда вы смотрите строго вверх с закрытыми глазами.

Сосредоточьте внимание на левой ноге, включая стопу. Представьте, как по венам и артериям левой ноги струится кровь и как нога наливается теплом и приятной тяжестью.

Затем представьте ток крови к левой стороне таза и ягодице, еще выше... к голове, лицу, щеке и левому глазу. Повторите раз десять: «Моя левая сторона тяжелая, теплая и расслабленная; моя левая сторона тяжелая, теплая и расслабленная».

Почувствуйте, как оживает ваша левая стопа, как она становится все бодрее и все яснее осознается. Создайте мысленный образ своей левой стопы, основанный на ощущениях; чтобы заполнить пробелы в ощущениях, используйте воображение. По мере того как вы станете прорисовывать образ своей левой стопы – ее форму и поверхность, вам будет все легче и легче ее ощущать. Четко сознавайте ощущения в пальцах, пятке, во всей стопе. Ощущайте, как ваша левая нога расслабленно лежит на полу. Ощутите голень, потом бедро и всю ногу целиком. Ощутите и мысленно прорисуйте левую сторону таза, ягодицу, бок и левую сторону живота. Затем отчетливо ощутите и мысленно прорисуйте пальцы на левой руке, ее кисть, локоть и плечо. Потом – верхнюю часть туловища, грудь, шею, рот, лицо, глаз (все, конечно же, слева). Откройте глаза и определите, куда вы смотрите и не повернута ли голова. Если нужно, измените положение головы так, чтобы она смотрела строго вверх. Закройте глаза и ощутите голову с левой стороны.

Представьте, что ваше тело разделено посередине по всей длине от головы до промежности на две половинки вертикальной плоскостью. Ощутите всю левую сторону и представьте, как она выглядит. Представьте, что вы подгибаете пальцы левой ноги и затем сгибаете левую ногу в голеностопном суставе. Мысленно повторите эти движения несколько раз. Представьте, что немного сгибаете левую ногу в колене и потом мягко роняете ее на пол. Представьте, что похлопываете по полу левой ладонью, сгибая руку в локте. Представьте ощущения в кисти, в предплечье, в локте. Ощутите левое плечо, представляя, что поднимаете левую руку от плеча, чтобы похлопать по полу. Ощутите и мысленно прорисуйте всю левую руку, совершающую это воображаемое движение.

Представьте, что вы сгибаете левую ногу в голеностопном суставе и одновременно похлопываете левой ладонью по полу, сгибая руку в запястье (одновременное движение голеностопного и лучезапястного суставов). Затем одновременно мысленно подогните пальцы ног и рук, не работая ни запястьем, ни голеностопом. Представьте, как попеременно сжимаете пальцы ног и рук. Удостоверьтесь, что, представляя эти движения, вы дышите ровно.

Быстро откройте глаза. Куда сейчас направлен ваш взгляд? Некоторое

время смотрите строго вверх. А сейчас отметьте, не сместили ли вы голову в сторону? Если да, то насколько осознанно вы это сделали? Подумайте о том, как много неосознанных движений вы делаете, когда размышляете, представляете себе что-либо или же в любых других ситуациях.

Оцените *мыслеобраз* вашего тела. Сравните, как лежит левая сторона тела по сравнению с правой и четкость *мыслеобраза* с обеих сторон. Затем медленно перекатитесь на бок и встаньте. Подвигайтесь и еще раз сравните обе стороны своего тела.

-
1. Индуцированные изменения тела и его *мыслеобраза* также представлены в моей книге (написанной в соавторстве с женой, Джоан Хьюстон) «Интеллектуальные игры: путеводитель по внутреннему пространству». В указанной книге совершенно другой подход – она больше обращается к уму, но и в ней описан систематический метод, пробуждающий спящий человеческий потенциал. При занятиях в группе обе книги принесут вам большую пользу.

Изменение тела эмоциями

Как показали некоторые предыдущие упражнения (и особенно последнее), вполне возможно вызвать значительные изменения в теле, воздействуя на него словами и чувственными образами. Впрочем, чтобы изменить тело, достаточно и исключительно эмоционального воздействия, хотя, насколько мне известно, подобные процедуры никогда в прошлом не применялись систематически (исключая использование приятных образов, нацеленных на расслабление).

Даже смешно, что никто до сих пор не разработал такой метод. Ведь в повседневной жизни эмоции, такие, как радость, страх и желание, очень часто приводят к изменениям в теле, которые мы прекрасно сознаем. Вдобавок нам известно, что за подавленные эмоции тело в конце концов дорого расплачивается. Все, что нам нужно, – это пробудить в себе способность отвечать на различные эмоциональные состояния нужными телесными изменениями.

Большая часть того, что происходит в теле, – не что иное, как продукт эмоций, более или менее неосознанных и спровоцированных установками, которые также могут быть неосознанными и даже прямо противоположными нашим сознательным убеждениям. Неосознанные эмоции – важнейший фактор, определяющий поведение, состояние здоровья и оказывающий огромное влияние на нашу жизнь.

Особый интерес представляет притупление эмоций и искажение чувственного опыта под действием социальных сознательных и подсознательных установок. В течение многих лет исследуя воздействие психоделиков и гипноза, я неоднократно сталкивался с тем, что в состоянии транса многие люди признают: их «нормальное» чувственное восприятие искажено идеями, внушенными им в детстве. Чаще всего речь идет о негативном отношении к материи как таковой и к собственному телу в частности. Материя принижается в сравнении с духом, а тело – в сравнении с умом. Очевидно, эта установка, хотя она и навязывается лишь косвенно, наиболее устойчива в нашей культуре. Вызываемые ею негативные чувства притупляют восприятие собственного тела, самого себя и окружающего мира. Вероятно, больше всего от нее страдают наши тактильные ощущения и кинестетическое восприятие. Эта установка должна быть снята; очень важно, чтобы здоровье и благополучие тела не подтачивались постоянной враждебностью и ненавистью к себе, навязанными человеку в раннем детстве.

Иными словами, важнейшее из изменений, к которым нам следует стремиться, – это переориентация собственного тела на получение удовольствия. Как утверждалось ранее, нервная система человека гедонистична по своей природе. Мы подтвердили это, продемонстрировав способность тела к бесчисленным изменениям, возникающим благодаря новым приятным способам пользования собой. Тело достаточно рационально, чтобы предпочесть удовольствие боли, однако из-за психологической обработки в раннем детстве нам приходится повторно «санкционировать» (причем в большинстве случаев не единожды) его право на радость. Конечно, мы говорим сейчас не об инфантильной погоне за удовольствиями, которая может стать навязчивой, а о том, что и в работе, и в игре, при любых занятиях наше пользование собственным телом должно быть легким, простым, эффективным и приятным. Тело, переориентированное на удовольствие и обеспеченное приятными впечатлениями, будет здоровее, и наша жизнь улучшится.

Есть простой эксперимент, который я провожу, вводя испытуемого в состояние гипноза. Этот эксперимент мгновенно демонстрирует реакции переориентированного на удовольствие тела. Но и без гипноза практически все могут испытать происходящие в этом случае изменения. Вы уже превысили средний уровень чувствительности и осознанности и, вероятно, достигнете еще большего, выполняя описанное ниже упражнение.

Примите удобную позу сидя на полу или на стуле и положите обе руки ладонями на бедра. Сосредоточьте внимание на своей правой кисти. Подвигайте ею вверх-вниз по бедру, замечая ощущения и в кисти, и в бедре. А теперь займитесь самовнушением: продолжая двигать кистью вверх и вниз по бедру, мысленно повторяйте снова и снова, что ваша правая кисть становится все более чувствительной, получает все больше информации, способна воспринять всю полноту впечатлений и точно так же становится все более чувствительным ваше бедро. Затем сравните ощущения в кисти и бедре с теми Ощущениями, что вы испытывали вначале.

Теперь сравните правую кисть с левой. Сравните степень осознанности правой кисти и бедра под ней со степенью осознанности левой кисти и левого бедра.

Прикажите правой кисти сохранить чувствительность и переключите внимание на левую. Внушайте левой кисти, что она максимально ориентирована на удовольствие – что она ищет приятные ощущения и наслаждается ими, что она *имеет право наслаждаться*, давая и получая удовольствие. Продолжайте внушать себе это, двигая левой кистью вверх-вниз по левому бедру. Сознавайте, как левая кисть получает приятные ощущения от прикосновений и как своим прикосновением она доставляет удовольствие бедру. Внушайте себе, что удовольствие может становиться все более сильным и что это очень хорошо. Ощутите всю полноту удовольствия, которую может дать рука. Продолжайте двигать ею, сознавая ее ощущения и ощущения бедра. Отметьте, двигается ли левая рука иначе, чем прежде двигалась правая.

Остановитесь и сравните ищущую удовольствие и получающую его левую кисть со все еще высокочувствительной правой кистью. Левую руку вы сориентировали на удовольствие, а правую руку сделали как можно более чувствительной. Оцените, какая кисть более чувствительна. Поводите левой кистью вверх-вниз по левому бедру, а затем правой кистью вверх-вниз по правому бедру. Исходя из ощущений обоих бедер, прикосновение какой из кистей вы бы предпочли? Обычно, чем больше удовольствия испытывает тело, тем больше удовольствия оно может дать. Это справедливо и в случае прикосновений к себе, и в случае прикосновений к чужому телу. Я много раз убеждался, что животные всегда различают прикосновение руки, ориентированной на удовольствие, и руки, пребывающей в обычном состоянии, или даже такой руки, чувствительность которой повышена внушением.

Соответствует ваш опыт этому описанию или нет, следующее упражнение должно ясно продемонстрировать вам, как чувства изменяют тело. Это упражнение можно делать и одному, но особенно интересно, когда его выполняет пара или группа.

Лягте на спину и некоторое время мысленно сканируйте свое тело. Обратите внимание на то, как оно лежит. Сознавайте его *мыслеобраз*.

Потрите ладонью о ладонь. Которую из них вы осознаете лучше? Чтобы уравнивать осознанность кистей, сожмите их в замок, переплетая пальцы. Сознавайте поток приятных ощущений, текущих от ориентированной на удовольствие левой руки к правой и увеличивающуюся чувствительность, текущую от правой руки в левую. Заметьте, какой из больших пальцев оказался сверху. Расцепите руки и снова сцепите их, на этот раз поместив сверху другой большой палец. Многократно сцепляйте и расцепляйте пальцы, чтобы сверху оказывался то один большой палец, то другой. Крепко сожмите переплетенные пальцы и меняйте положение только больших пальцев. Сложите кисти ладонями друг к другу и похлопайте ими со звуком. Положите руки на пол, ладонями вниз.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на правой кисти.

Постарайтесь ясно ощутить и мысленно прорисовать правый мизинец, затем безымянный палец и так далее, до большого. Вы можете немного подвигать каждым из пальцев, чтобы ощущения стали четче. Затем осознайте все пальцы, кисть и запястье. Сознавайте верхнюю и нижнюю поверхность правой кисти, расслабленно лежащей на полу. Сфокусируйте на правой кисти как можно больше внимания. Вы должны минимизировать осознание других частей тела, чтобы сознавать только кисть.

Представьте, что ваше сознание помещается в правой кисти. Попытайтесь представить, что вы *существуете* в правой кисти. Вызовите какое-нибудь приятное ощущение, как можно более яркое. Можно, например, вспомнить, какие чувства охватывали вас в детстве, когда рождественским утром вы вбегали в комнату, чтобы посмотреть сложенные под елкой подарки. Или подумайте о других радостных событиях детства. Ваше сознание сейчас в кисти, и ваша кисть наполнена всплывающими в памяти позитив-

ными эмоциями. Позвольте правой кисти быть очень, очень легкой и радостной, пусть она преисполнится эмоцией, связанных с вашими радостными воспоминаниями. Некоторое время сосредоточивайтесь только на этом.

Подвигайте правой кистью по полу, ощущая ее движение. Почувствуйте, что ваша кисть почти невесома и кипит энергией – она смеялась бы от счастья, если бы могла.

Оцените, как чувствует себя ваша правая кисть по сравнению со всем остальным телом. Ощущает ли она большую легкость и свободу? Что еще вы заметили? Снова признавайте только правую кисть и позвольте ей наполниться эмоциями.

Пусть счастье, легкость и радость остаются в кисти, однако теперь сосредоточьтесь на правой стопе, представляйте, как в нее переливаются эти же чувства. Не сомневайтесь, чувств хватит. Признавайте, как ваша правая стопа становится все более легкой и радостной. Можете немного подвигать пальцами правой ноги. Ощутите, что ваша правая стопа преисполнена радости и счастья.

Почувствуйте радость в правой кисти и правой стопе одновременно. Добавьте несколько приятных ощущений: пусть пальцы правой ноги почувствуют теплый песок, а потом «подержите» их немного в приятном теплом иле. Пусть радостная правая кисть и радостная правая стопа ощутят солнце и ветерок. Подумайте о ком-нибудь, чьи пальцы на ноге вы бы с удовольствием перебирали. Ваши пальцы ног и пальцы ног этого человека сплетаются, трутся друг о друга.

Теперь представьте, как ваша счастливая правая стопа играет на пианино – она весело бьет по клавишам. Представьте, как вы чертите или рисуете пальцами правой стопы (при этом, если хотите, можете подвигать стопой);

Если вы приподняли стопу, опустите ее. Сравните счастливые правую стопу и кисть с левой стопой и кистью. Замечаете ли вы разницу между ними? Чувствуете, что правая стопа и кисть легче и живее? Сравните две стороны тела.

Поднимитесь на ноги и немного походите. При ходьбе несколько раз повернитесь вправо и несколько раз влево. Снова лягте. Спросите себя: «Действительно, ли "больше ощущений" значит "больше жизни"?» Подумайте об этом некоторое время, не сдерживая дыхания и не напрягая ни мышц лица, ни любых других мышц.

Правая кисть и стопа продолжают испытывать радость. Пусть приятные чувства двинутся от правой стопы через голень к колену. Пусть радость наполнит голень и колено и даже немного сдвинет их с места: вы можете немного согнуть ногу в колене, в голеностопном суставе, чуть поджать пальцы. На мгновение обратите внимание на то, что чувствует другое колено и не усилились ли различия между двумя сторонами тела. Оцените, не ощущается ли сейчас левая голень безжизненной по сравнению с правой? Спросите себя, не эта ли безжизненность – ваше нормальное состояние. Осознавали ли вы раньше безжизненность своего тела? Какая сторона ва-

шего тела сейчас воспринимается вами как более тяжелая? Не кажется ли вам, что одна сторона тела короче другой.

Прекратите двигать правой голенью. Пусть на этот раз радость и теплота потекут вверх от правой кисти по предплечью до локтя. Сделайте несколько мелких движений правой кистью и предплечьем и ощутите радость и легкость движений.

Одновременно двигайте правой голенью и правым предплечьем. Какими вы их чувствуете по сравнению с левой стороной вашего тела?

Прекратите движения. Позвольте теплым и добрым чувствам течь вверх через правое бедро и тазобедренный сустав. Сознавайте, с какой добротой и любовью вы относитесь к своему телу. Добавьте сюда безмятежность: стопы, икры, правое бедро, правый тазобедренный сустав, правая кисть и предплечье – вся правая сторона вашего тела пребывает в состоянии безмятежности.

Теперь осознайте чувства, текущие через правую руку и плечевой сустав. Испытайте восторг счастья и радости, текущий вверх от правой стопы по ноге и от кончиков пальцев до плеча по правой руке. С радостью и удовольствием немного подвигайте правой рукой и ногой.

Пусть правая рука и нога лежат неподвижно. Заполните радостью правую ягодицу. Почувствуйте – это очень счастливая ягодица, бурлящая радостью.

Чувствуйте, как радость охватывает правую сторону вашего таза и живота. Можете, если хотите, немного подвигаться, чтобы усилить эти чувства и насладиться ими. Но двигайте только счастливую правую сторону своего тела.

Прекратите двигаться. Представьте, что ваше тело от макушки до стоп разделено на две части плоскостью. Распространите радость, тепло и счастье по всей правой стороне своего тела. Ощутите радость и удовольствие, наполняющие правую сторону тела, струящиеся вверх через грудь и шею, в лицо и голову. Пусть правая сторона тела двигается, как ей нравится. Можно делать чувственные, волнообразные движения, но только правой стороной. Чтобы еще больше усилить переживание радости, тепла и добрых чувств, сделайте несколько движений всеми теми частями тела, которые уже наполнены эмоциями.

Снова прекратите двигаться. Сравните правую сторону тела до шеи с его левой стороной. Точно так же сравните две стороны лица. Особенно отчетливо сознавайте радость и счастье в правой стороне лица и вообще во всей правой стороне тела. Обратите внимание, возможно, правая сторона вашего лица начала улыбаться, а левая – осталась безучастной.

Продолжая испытывать радость, наполнившую всю правую сторону тела, определите, что делают ваши глаза. Вероятно, вы смотрите вправо, где все преисполнено радости, поскольку слева куда меньше интересного. Некоторые люди на этом этапе могут непроизвольно стремиться обратиться лицом вправо. Подбородок, рот и даже язык могут пытаться повернуться навстречу радости.

Обратите внимание, не отличается ли сейчас дыхание через правую ноздрю от дыхания через левую? Ощущаете ли вы различия в движении правой и левой стороны груди при дыхании.

Постарайтесь ощутить всю правую сторону тела и осознать правую часть его *мыслеобраза*, включая чувства и эмоции. Подвигайте всей правой частью тела от кончиков пальцев на ногах до макушки и при этом радуйтесь своим чувствам.

А сейчас двигайтесь всем телом, обеими его сторонами одновременно. Отметьте, не стал ли его *мыслеобраз* яснее с одной стороны, чем с другой, и не слишком ли разнятся ощущения тела справа и слева. Что вы заметили? Например, не чувствуете ли вы, что одна сторона тела легкая, а другая тяжелая? Не чувствуете ли вы, что одна сторона тела длиннее, а другая короче. Какая из них свободнее в движениях, а какая кажется неуклюжей? Какая сторона тела воспринимается более бодрой и здоровой в сравнении с другой?

Медленно поднимитесь и походите. Определите, не стали ли ощущения с одной стороны тела приятнее, чем с другой. Что еще вы заметили?

Теперь, если вы выполняете упражнение в компании, станьте, соприкасаясь правыми сторонами тела как можно плотнее. Изучите свои ощущения и повернитесь, чтобы соприкоснуться левыми сторонами. Снова изучите свои ощущения.

Станьте так, чтобы правой стороной своего тела касаться левой стороны тела партнера, затем измените положение на противоположное. Как можно лучше осознайте свои чувства и ощущения и в том, и в другом положении. Снова соприкоснитесь правыми сторонами и порадитесь ощущениям (на этот раз левыми сторонами тел не соприкасайтесь). Вернитесь на свои места и лягте.

Поскольку вы не пытались ничего изменить слева, то, по-видимому, ощущаете левую сторону тела так же, как и обычно. Однако сейчас вы соотносили ее состояние с опытом преисполненной счастья и бодрости правой стороны тела. Подумайте и сравните свой «нормальный» способ существования с тем, на что вы, по-видимому, способны. По крайней мере, это должно вселить в вас надежду. Мы только что эффектно продемонстрировали вашу способность изменяться. Все, что вам нужно, – осознать необходимость таких изменений.

Данное упражнение свидетельствует: чувства оказывают весьма существенное влияние на то, как мы живем, и, конечно, на наше тело. Чтобы убедиться в этом, нам понадобилось лишь усилить те эмоции, которые постоянно окрашивают нашу жизнь. Точно так же можно работать и с негативными эмоциями. Тогда вы ясно поймете, что делаете с собой, когда злитесь, боитесь, пребываете в депрессии или испытываете ненависть к себе. Негативные эмоциональные и ментальные состояния провоцируют хронические мышечные напряжения, деформируют скелет, приводят к потере эластичности кровеносных сосудов и даже к бунту клеток, из-за чего тело в буквальном смысле разрушает себя. Вам станет понятнее, что ваши эмоции

вливают на то, как вы воспринимаете других, а также на то, как другие воспринимают вас самих.

Лягте удобно и лежите как можно спокойнее, дыша свободно. Просто сознавайте, что вы не двигаетесь. Теперь представьте и постарайтесь почувствовать, что две половины вашего тела разделяет мембрана. Вы протыкаете в этой мембране несколько дырок и позволяете приятным чувствам перелиться из правой стороны тела в левую. Правая сторона тела продолжает испытывать радость и наслаждение, но этих чувств хватит и на то, чтобы заполнить его левую сторону.

Сознавая свои чувства, подвигайте немного правой стороной тела.

Мембрана становится пористой, дыры в ней расползаются. Приятные переживания перетекают из правой стороны тела в левую, и вы чувствуете, как наполняется счастьем ваша левая стопа. Приятное тепло проникает в левую стопу и лодыжку все быстрее и быстрее, поскольку правая сторона вашего тела уже заполнена им. Ей нужно только поделиться этим переживанием с левой.

Сначала поток приятных переживаний и радости устремляется в левую стопу. Потом – в левую кисть; ее тоже охватывает наслаждение, и она начинает чувствовать легкость. Подвигайте левой кистью, когда почувствуете это.

Затем чувство легкости и другие приятные переживания распространяются по левой икре и левому предплечью до локтя. Вам ничего не нужно делать – просто отдайтесь потоку приятных переживаний. Сейчас они движутся вверх по левому бедру к боку. Одновременно становятся легкими и счастливыми левая рука от локтя до плеча и само плечо. Подвигайте рукой, чтобы лучше осознать свои ощущения. Левая ягодица получает радость, тепло и добрые чувства – она счастлива. Подвигайте ею, когда начнете это чувствовать. Волны приятных переживаний охватывают левую сторону таза и живота. Подвигайте ими, почувствуйте их.

Тепло и счастье поднимаются по левой стороне вашей грудной клетки до шеи. Ощутите это. Подвигайте всеми частями тела, которые сейчас испытывают радость и счастье.

Теперь радость и добрые чувства заполняют левую сторону лица. Подвигайтесь, просто позвольте своему телу ощущать тепло и легкость, радость и удовольствие. Определите, не чувствуете ли вы сейчас правую и левую стороны тела практически одинаково?

Спокойно полежите, изучая, как сейчас чувствует себя ваше тело. Просканируйте его и отметьте свое эмоциональное состояние. Сравните свои нынешние чувства с теми, которые вы испытывали перед началом этого упражнения.

Вероятно, в процессе данного упражнения ваша нервная система многому научилась. Вы обращались к ней напрямую через эмоциональный канал и узнали, как воздействуют на тело эмоции, изменяя его состояние. Подвигайтесь еще немного, пусть ваше сознание насладится результатами упражнения. Позвольте своей нервной системе сделать выводы и запом-

нить урок, чтобы в будущем применять усвоенное с пользой.

Подумайте о практически бесконечном количестве способов модифицировать это упражнение. Вы можете работать с какими угодно воспоминаниями, можете изменять тело с помощью любых чувств и ощущений, которые хотите испытать. По мере практики у вас появится возможность интенсифицировать упражнение. Повторюсь: в повседневной жизни вы делаете нечто очень похожее, но по большей части неосознанно. Если же вы будете обращать положительные эмоции на свое тело сознательно, ваша гедонистическая нервная система отдаст им предпочтение и тогда они изменят вашу жизнь.

Другие приложения метода

Обучающий психофизический метод, представленный в этой книге, использует то, что я называю «обольщением сознания новизной». Область применения этого метода очень широка. Следующее упражнение учит сосредотачиваться и удерживать внимание на объекте гораздо дольше, чем удастся иными способами (за исключением продолжительного и напряженного тренинга с использованием специальных техник концентрации и медитации). Выполняя данное упражнение, вы получите эффекты, во многом схожие с эффектами медитации. Вы будете испытывать всеобъемлющее чувство расслабленности и, глядя на объект с нескольких точек зрения, сможете увидеть его почти сверхъестественно живым и более реальным, чем другие объекты вокруг вас.

Разработка большинства упражнений этой книги требует высочайшей степени осознания тела и достаточно детального понимания его механики. Вы сами сможете изобретать упражнения, когда научитесь пользоваться своим телом как лабораторией для экспериментов. Для этого не нужно быть семи пядей во лбу, – придумать, как по-новому использовать базовый метод, способен любой. Так, разнообразные варианты этого упражнения могут пригодиться при решении самых разных проблем, например для пробуждения воспоминаний.

Упражнение может помочь и психотерапевтам, стремящимся понять отношение пациента к другим людям, особенно к ключевым фигурам в его жизни.

Для этого упражнения вам потребуется несколько предметов: большая книга, маленький столик и ковер. (Если у вас нет одного или двух из этих предметов, можно обойтись и без них.)

Сядьте удобно. Перед вами сантиметрах в 10-20 на стоящем на ковре маленьком столике должна лежать большая книга. Мы собираемся в течение 45 минут учиться удерживать без особых усилий внимание на этих предметах, особенно на книге. Я буду помогать вам сохранять концентрацию; ваш ум не должен отвлекаться, как он это делает обычно, когда вы думаете. С моей помощью вы научитесь не давать отвлечь вас посторонними ощущениями, так, чтобы в ваши субъектно-объектные отношения с наблюдаемыми предметами ничто не могло вклиниться.

Посмотрите на книгу очень внимательно. Сознавайте все, что воспринимаете. Вы отметите, что книга лежит одной стороной на столе, который в свою очередь стоит на ковре.

Сознавайте не только цвет стола и ковра, но и цвета надписей на переплете или на суперобложке Книги, цвет обреза и плоской поверхности обложки.

Ваше восприятие цветов, конечно же, отчасти зависит от освещения комнаты и направления света. Можно легко представить другое освещение – яркий свет, падающий на книгу, или луч прожектора, направленный на ее корешок, или освещающий книгу канделябр, или то, как выглядит она в полумраке.

Глядя на книгу, осознайте ее положение относительно пола, потолка, стены слева и стены справа. Эта книга занимает положение в пространстве, определяемое по отношению к тому, что над ней, под ней и по бокам от нее. Она занимает определенное положение по отношению к вам, к столу, к любому объекту, который вы выберете, чтобы соотнести его с ней.

Осознайте толщину книги. Один из моментов, от которых зависит толщина книги, конечно же, число страниц. Но важна также толщина каждой страницы и толщина обложки.

Попытайтесь представить страницы: какими они окажутся, если открыть книгу? Как они скреплены с переплетом? Насколько они толстые на ощупь? Какое возникнет ощущение, если зажать между пальцами одну страницу... несколько страниц... много страниц?

Если вы откроете книгу, то, вероятно, обнаружите, что обратная сторона ее обложки белая, и следующая страница тоже, и не только с одной стороны, но с обеих. На следующей странице, вероятно, напечатано название, а на странице за ней – название, имя автора, атрибуты издательства и другая информация о книге.

Представьте, что вы читаете эту книгу. Вы перелистываете страницу за страницей, и книга делится с вами информацией. Если это роман, она будет разворачивать перед вами действие сюжета. По мере того как вы углубляетесь в нее, она все больше и больше раскрывает вам свое содержание.

У книги есть автор или авторы, у нее есть редактор или редакторы, издатель, над ней трудились типографские рабочие, кто-то собирал ее, кто-то доставлял в магазин и кто-то продавал. Подумайте о связанных с книгой процессах – работе автора, редактировании, печати, сборке, транспортировке и продаже. Но думайте о них только в отношении той книги, которая лежит перед вами.

Книга – результат работы автора или авторов. Какого рода опыт потребовался, чтобы ее написать? Много ли в ней – результат воображения, и какого типа это воображение? Представьте процесс написания книги – сначала исследование, затем физический труд – многие часы, проведенные за печатной машинкой или за компьютером, затем – поиск издателя, который подготовит рукопись в печать, ожидание, пока появится готовая книжка. Представьте, как появляется книга, как автор берет ее в руки, как

смотрит на нее, какие чувства при этом испытывает. Переживает ли он, хорошо ли будет принята его книга?

Подумайте о редакции, где готовилась эта книга и где кроме нее находится много других книг на разных этапах подготовки к печати. Подумайте о том, как печатает наборщик, как делает исправления корректор. Продолжая смотреть на книгу на столе, представьте, как она, или другой экземпляр той же книги, попадает в магазин, как кто-то вынимает ее из коробки и решает, на какую полку поставить.

Представьте, как эта книга стоит на полке или лежит на прилавке в книжном магазине, ожидая, чтобы ее купили, забрали домой и стали читать, чтобы она могла поделиться знаниями, которые в ней собраны; подумайте о других экземплярах книги, прочитанных другими людьми, о множестве людей, которые черпают в ней информацию и интерпретируют ее содержание в соответствии с собственным опытом и знаниями.

Подумайте о книге как об открытом множестве людей томе, который пролистывают, читают, который находят ценным, занимательным или скучным.

Большую часть времени эта книга отдыхает на полке, но сейчас лежит здесь, на этом маленьком столике, прямо перед вами. Осознайте свое отношение к ней и то, какое она имеет для вас значение.

Эта книга могла бы быть другой – толще, если бы автор написал больше страниц или издатель выбрал другую бумагу. Многие цвета в книге также могли бы быть иными. Представьте, какой она бы была в обложке другого цвета или если бы оказалась толще, тоньше.

Представьте, что вы прикасаетесь к книге. Каковы ваши ощущения? Конечно, они зависят от того, коснетесь ли вы ее тыльной стороной кисти, или щекой, или носом, или ухом, или губами, или языком, или просто ногтями. Вы могли бы сидеть ближе к книге – очень близко от нее, или там, откуда едва можно до нее дотянуться. Меняется ли ваше восприятие книги от того, как далеко вы от нее находитесь?

Вы могли бы встать и посмотреть на книгу сверху. Представьте, как вы ходите вокруг нее, глядя на нижний обрез страниц, а потом на верхний. Вы мысленно видите ее сверху, глядя вниз, а могли бы лечь на пол и посмотреть на нее снизу вверх.

В течение минуты старайтесь видеть книгу совершенно ясно. Сознайте ту поверхность книги, которая вам видна, – цвет, текстуру и пространство непосредственно вокруг. Смотрите как можно пристальнее, не обращая внимания ни на что другое.

Исследуйте – не меняется ли цвет корешка книги при пристальном взгляде? Не меняется ли освещение? Вы видите книгу плоской или она выпячивается? Не округляются ли углы страниц? Что происходит с их кромкой? Книга выглядит под пристальным взглядом так же, как и раньше, или же как-то меняется?

Представьте, что время течет очень быстро, и вы очень четко осознаете его течение, глядя на книгу.

Представьте, что время течет очень медленно. У вас его сколько угодно. Смотрите на книгу. Время течет очень медленно.

Теперь представьте, что времени нет. Вы пребываете в пространстве без времени, где вы и книга неизменны, потому что изменения попросту невозможны. Вы и книга всегда были и будете такими же, как и сейчас.

Подумайте о книге не просто как о чем-то неизменном, но как об архетипе книги, как о КНИГЕ. В ней – все книги мира, все, что включает в себя понятие «книга», все, что понимают под «книгой». Осознайте «книжность» лежащего перед вами объекта и позвольте ему говорить от имени всех книг.

Продолжая созерцать книгу, подумайте об отношениях между людьми и книгами, о том, что они означают для человечества, об изобретении книгопечатания, о росте науки, о возможности всеобщего образования, о распространении знаний среди людей, об удивительном преображении человека и общества, ставшем возможным благодаря книге.

Было время, когда человек, глядя на книгу, видел в ней исключительно магическую или священную вещь, объект власти и дар Божий: в ней было такое могущество, что человек испытывал в ее присутствии благоговение. Благодаря книгам всё человеческое знание можно поместить под обложку, можно составить из книг библиотеки, и эти библиотеки могут накапливать ценнейшие знания, великие идеи, открытия и изобретения – все, что можно записать. Эта мысль, вроде бы такая простая, потрясает. Смотрите на книгу, лежащую перед вами, и старайтесь хотя бы смутно представить, какие чувства эта мысль вызывала у людей в прошлом. Человек смотрел на книги, которых раньше не существовало, и постигал силу, сокрытую под их обложками.

Теперь смотрите на книгу просто как на материальный объект, с которым имеют дело ваши органы чувств. Сознавайте этот объект как можно более ясно. Что вы ощущаете, открывая книгу? Какой звук издают перелистываемые страницы? Осознайте запах книги, вид некоторых ее страниц и то, что вы чувствуете, когда пробегаете взглядом по строкам при чтении. Осознайте, как именно вы держите книгу и как сидите, держа ее перед собой.

Представьте, что книга теплая. Может быть, ее забыли на солнце и именно поэтому она очень теплая на ощупь. Вы могли бы положить на нее голову и использовать как подушку. Книга может быть очень теплой. Она может пылать. Она может обжигать и дымиться.

На книгу может капать дождь, или ее можно погрузить и воду. Намокнув, она могла бы обледенеть на морозе. Представьте, как будет выглядеть обледеневшая, перенесенная в тепло книга. Сначала на ней выступит вода. Когда книга начнет высыхать, ее страницы покоробятся.

Снова просто смотрите на книгу. Сознавайте ее как можно более ясно. Сосредоточьтесь на ней все свое внимание. Заметьте, не стало ли сейчас ваше восприятие книги более стабильным, чем прежде. На этот раз освещение уже не изменяется так сильно. Очертания книги сохраняют устойчивость.

Она неподвижна и четко соотнесена с тем, что ее окружает. Это просто обычная книга.

Продолжайте смотреть на книгу. Осознайте, что в действительности она – нечто особенное. Само ее существование что-то изменяет в вашей жизни. Удерживая на книге внимание, вспомните обо всех способах, к которым вы прибегали, чтобы воспринимать ее по-разному. В течение нескольких минут последовательно рассмотрите ее со всех точек зрения, которые вы перебрали с начала упражнения, – с философской, исторической, художественной и научной; чувственно воспринимайте ее как размещенный в пространстве объект и снова поэкспериментируйте со временем.

Затем медленно поднимитесь и немного походите. Оглянитесь вокруг и снова сядьте.

Посмотрите на книгу и обведите взглядом другие объекты в комнате. Обратите внимание, не стремитесь ли вы вернуться к книге, не появились ли у нее качества, которых другие объекты не имеют, не приобрела ли она некую индивидуальность, не стало ли ее существование более наполненным, чем у других объектов в комнате, – как если бы ваше внимание каким-то образом изменило ее и сделало для вас важной. Многие люди обнаруживают, что, когда они сосредотачиваются на каком-либо объекте так, как вы сейчас сосредоточивались на книге, этот объект на некоторое время как будто приобретает сверхъестественные черты и становится более реальным, чем другие объекты. В качестве примера можно сослаться на знаменитую картину Ван Гога, на которой изображен отдельно стоящий стул. Взгляд настолько сосредоточивается на нем, что он обретает особую важность, становится идеальным объектом.

Итак, вы выполнили упражнение с книгой. По-видимому, невозможно другими способами настолько фокусировать внимание и удерживать его так долго. Попробуйте придумать что-либо другое, и вы обнаружите, что это довольно сложно. Во всяком случае, предложенный способ позволяет научиться сосредоточиваться с минимумом усилий и дискомфорта. Ваше тело учится сохранять неподвижность в течение продолжительного времени. Ваш ум учится сосредоточиваться. И самое важное – при взгляде на объект у вас не возникает никаких ассоциаций. Иными словами, вас от него ничто не отвлекает, вы видите его «в чистом виде», он обособлен от всех других объектов, которые воспринимаются вами обычным образом. В этом главная задача сосредоточения. Как я уже отмечал к началу раздела, точно так же можно сосредоточиваться на решении проблем или на воспоминаниях, что позволяет увидеть и то и другое «в чистом виде».

Возьмите эту технику на вооружение. Не унывайте, если во время выполнения этого упражнения ваш ум отвлекается или же вас отвлекает тело, – в данном случае, как и во всяком другом деле, необходима практика.

Снятие блокировок

Практически все упражнения из этой книги легко выполнимы и составлены так, чтобы вы могли избежать трудностей и огорчений. Данное упражнение – исключение из правила. Вам нужно будет выполнить движения, на первый взгляд очень простые. Однако вы обнаружите, что вам мешают какие-то загадочные «проволочные заграждения» в нервной системе. Это касается почти всех читателей.

Не знаю, кто первым открыл подобные «проволочные заграждения» и понял выгоду от их преодоления. Известно, что Г. И. Гурджиев – величайший духовный учитель – считал полезными для человеческого мозга движения, которые, возможно, не были востребованы в ходе эволюции. Считается, что Моше Фельденкрайс позаимствовал эту идею у Гурджиева и разработал последовательность таких движений, позволяющую применять их на практике. Вероятно, ни тот, ни другой не были первооткрывателями. Однако лично мне довелось познакомиться с этим упражнением, когда я работал с Фельденкрайсом. С тех пор я стремился изобретать все новые комбинации таких движений; несомненно, тем же занимаются и многие другие специалисты.

Основываясь на собственном опыте и опыте моих учеников, я считаю, что устранение загадочных помех подобного рода позволяет усилить работу мозга и ведет к улучшению здоровья в целом. Мне представляется, что это также должно помочь предотвратить снижение мозговой активности у пожилых людей. Надеюсь, кто-нибудь проверит данную идею на практике.

Итак, примите расслабленную позу стоя и опишите глазами несколько кругов. Глаза открыты – просто описывайте круги, самые простые из всех. Вращайте глазами медленно, пусть круги будут маленькими или большими, выберите самый простой для вас способ. Единственное условие – это должны быть действительно круги.

Продолжая вращать глазами, согните руки в локтях и вытяните пальцы, чтобы они смотрели прямо вперед. Вращая глазами, начинайте вращать указательными пальцами. Только указательными пальцами – не двигайте ни запястьями, ни локтями. Убедитесь, что не задерживаете дыхание.

Понаблюдайте, как вращение глазами влияет на вращение пальцами, можете ли вы, вращая пальцами, продолжать вращать глазами или, быть может, при этом ваши глаза просто дергаются? Забудьте на время о глазах и просто вращайте пальцами, одними пальцами. Остановите пальцы и

начните вращать глазами – сначала вверх, потом в сторону, потом вниз и в другую сторону; описывайте круги медленно и плавно. Теперь одновременно вращайте глазами и пальцами, дыша ровно и спокойно. Отметьте, стала ли эта задача хоть сколько-нибудь легче, или, наоборот, труднее, или осталась такой, как прежде. Остановитесь и опустите руки.

Если у вас нормальные глазные мышцы, вращать глазами очень просто. В этом нет ничего сложного. С другой стороны, если у вас все в порядке с кистями и пальцами, вращать пальцами тоже очень просто. Но когда люди пытаются комбинировать эти два движения, они неожиданно сталкиваются со сложностями. Причем они обнаруживают, что им сложно вращать не пальцами, а глазами. Внимательно наблюдая за собой, еще раз попытайтесь одновременно вращать пальцами и глазами, не сбивая дыхание. Обратите внимание, в одну ли сторону вращаются одновременно пальцы и глаза. Теперь попробуйте, не сбивая дыхания, вращать в одну сторону пальцами и в противоположную – глазами.

Полностью сознавайте, что вы делаете глазами, а что пальцами. Что при этом чувствуют шея и горло? Не появилось ли небольшое напряжение в задней части шеи и не усиливается ли оно? Измените направление вращения глаз и снова начните вращать пальцами в противоположную сторону. Затем позвольте глазам и пальцам очень медленно вращаться в одну сторону. Отметьте, не легче ли вам это делать. Остановитесь и отдохните.

Вам предстоит проделать множество движений, которые, казалось бы, с точки зрения скелетно-мышечной системы очень просты и должны выполняться легко. Так оно и есть, однако вы обнаружите, что как будто наткнетесь на некие препятствия, что мозг и центральная нервная система делают эти движения по-настоящему трудными и очень часто почти невыполнимыми.

Необходимо избавиться от создаваемых мозгом и нервной системой двигательных блоков, которые не только препятствуют выполнению простых движений и влияют на другие движения, но и ограничивают вашу способность думать и чувствовать.

Где бы ни возникали такие блоки, они постепенно распространяют свое влияние на смежные области, мешая мышлению и затрудняя чувственное восприятие. Избавившись от этих блоков, вы станете лучше мыслить и обретете большую чувствительность. Это утверждение – одно из немногих, которые я прошу читателя принять на веру, – по крайней мере, в это утверждение нужно верить до тех пор, пока указанные изменения не произойдут спустя месяцы или годы работы. В любом случае, нельзя признать здоровой систему, в которую встроено нечто, бессмысленно мешающее самым простым действиям.

На секунду согните руки в локтях и затем вытяните правую руку вперед, одновременно сгибая ее в запястье. Согните правую руку в локте, выпрямляя ее в запястье. Выпрямите ее в локте, сгибая в запястье. Продолжайте повторять это движение плавно и медленно, так, чтобы рука сгибалась в запястье за тот же промежуток времени, что выпрямляется в локте,

и наоборот. Помните, вы выпрямляете руку в локте, сгибая ее в запястье, и сгибаете в локте, выпрямляя в запястье. Все время дышите ровно. Повторяйте это движение, пока оно не станет очень простым и понятным.

Согнуть и разогнуть руку в локте – несложно, точно так же, как и согнуть и разогнуть ее в запястье. Однако, как вы, вероятно, заметили, обнаруживается следующая тенденция: рука, при выпрямлении ее в локте, выпрямляется и в запястье, а при сгибании в локте сгибается в запястье. Преодолеть эту тенденцию достаточно легко. Вы уже научились комбинировать движения руки иначе – выпрямляя руку в локте, сгибать ее в запястье и наоборот.

Теперь делайте это движение двумя руками одновременно. Убедитесь, что вы действительно сгибаете руки в запястьях, когда выпрямляете их в локтях. Абсолютно никакой механической проблемы здесь нет, ни для мышц, ни для костей скелета. Дышите свободно.

А сейчас комбинируйте движения иначе: выпрямляя левую руку в локте, сгибайте ее в запястье, одновременно сгибая правую руку в локте и выпрямляя ее в запястье. То есть левая рука должна делать одно движение, а правая – противоположное. По идее, это очень просто. А как на самом деле? Немного отдохните и обдумайте свои движения.

В любой компании, состоящей из людей, не имеющих специальной подготовки, трудно найти хотя бы одного или двоих, кто сумел бы сразу выполнить эти простые комбинации движений; довольно часто таких умельцев не находится вовсе. Хорошо заметно, как во время таких экспериментов накапливается напряжение и сбивается дыхание. Ясно, что человеку мешает своего рода «заскок мозга». Это не что иное, как коммуникационная проблема нервной системы.

Сядьте удобно. Выпрямите на руках оба больших пальца. Вращайте правым большим по часовой стрелке. Продолжая это вращение, начните вращать левым пальцем против часовой стрелки, фокусируя внимание главным образом на правом большом пальце. Теперь если вы сдвинете руки, то обнаружите, что это очень просто: один палец движется по часовой стрелке, а другой против. И только когда вы начнете вращать левым большим пальцем по часовой стрелке, а правым – в противоположном направлении, возможно, снова обнаружатся проблемы.

Если разделить движения в сознании, выполнять их станет намного сложнее, чем когда они воспринимались как одно движение. Но если вообще не задумываться о движении и просто вращать пальцами, окажется, что один палец вращается по часовой стрелке, а другой против вообще безо всяких усилий. Почти все обнаружат, что при выполнении движения без подключения сознания проблема внезапно решается сама собой – бессознательное движение оказывается очень простым.

Теперь посмотрите на свои большие пальцы, направленные более или менее в потолок, продолжая вращать одним из них по часовой стрелке, а другим против. Двигайте ими как одним целым. Продолжайте движение – не прерывая вращения больших пальцев, поверните руки так, чтобы поло-

жение пальцев из вертикального стало горизонтальным. Что вы обнаружили? Оказывается, большие пальцы, вращавшиеся в противоположных направлениях, сейчас движутся в одном.

Измените направление движения больших пальцев, продолжая держать их горизонтально, и затем переведите пальцы в вертикальное положение. Вы снова обнаружите, что большие пальцы движутся в противоположных направлениях. Попробуйте понять, почему это происходит. В горизонтальном положении они движутся в одном направлении, а в вертикальном – в противоположных. Как вы это объясните?

Вы заметите, что вне зависимости от того, воспринимаете вы большие пальцы как движущиеся в разных направлениях или в одном направлении, каждый большой палец движется относительно указательного совершенно одинаково. Если в горизонтальном положении сдвинуть большие пальцы достаточно близко, то каждый из них, вращаясь, будет скользить по верхней поверхности указательного пальца другой распрямленной кисти, а если поменять направление вращения обоих больших пальцев – они станут касаться нижней поверхности указательных пальцев.

Несколько раз выполните ту же последовательность движений мысленно. Заметьте, можете ли вы объяснить, почему большие пальцы двигаются в противоположных направлениях в вертикальном положении, но в одном – в горизонтальном. Есть ли другие части тела, которые будут двигаться таким же образом?

Если у вас на ногах обувь и носки, снимите их. Направьте большие пальцы ног к потолку и опишите ими круги. Поменяйте положение стоп, пусть теперь пальцы ног смотрят вперед; продолжайте вращать большими пальцами. Вы обнаружите, что они двигаются так же, как когда смотрели в потолок. Они крутятся в разных направлениях. Но если развернуть их навстречу друг другу – лучше не всю стопу, а только пальцы – вы придете к выводу, что они крутятся в одном направлении, хотите вы этого или нет.

Если вы двигаете пальцами ног так, что их подушечки сходятся очень близко и смотрят друг на друга, то обнаружите, что они движутся в одном направлении. Если вы развернете пальцы ног строго вперед, они внезапно начнут вращаться в противоположном направлении, хотя вы не прекращали движения и не делали ничего, чтобы изменить направление вращения. Как это объяснить? Продолжайте вращать пальцами. Может быть, это всего лишь вопрос перспективы? Осознайте это, и вы решите проблему.

Сведите подушечки больших пальцев ног поближе друг к другу, продолжая вращать пальцами. Поверните большие пальцы ног наружу и отведите на некоторое расстояние друг от друга, и они внезапно начнут двигаться в противоположных направлениях. Вы увидите, что можете выполнять вращение большими пальцами рук и ног одновременно. Если они расположены более или менее вертикально и находятся на некотором расстоянии, они вращаются в противоположных направлениях. Как только вы придвигаете их ближе и располагаете горизонтально, они начинают вращаться в одном направлении.

Теперь пальцы ног смотрят вперед и вращаются в одном направлении, вращайте в том же направлении также большими пальцами рук. Вы обнаружите, что это довольно легко сделать. Теперь вращайте большими пальцами ног в одну сторону и в другую большими пальцами рук. Это трудно. Сделайте медленные четкие круги по часовой стрелке пальцами ног и против часовой стрелки большими пальцами рук, дыша свободно и пытаясь не напрягаться. Можете ли вы придумать какое-нибудь объяснение тому, почему это так трудно?

Убедитесь, что вы действительно вращаете большими пальцами рук и ног в противоположных направлениях. Попробуйте, не будет ли действие легче, если вы вытянете ноги и будете вращать в лодыжках стопами в одном направлении и кистями в запястьях в другом. Возможно, у вас проблемы с подвижностью больших пальцев ног, но если вы тщательно себя изучаете, никаких проблем быть не должно. Вы можете думать, что двигаете кистями и стопами в противоположных направлениях. Но, присмотревшись, вполне вероятно, обнаружите, что обманывали себя, не понимая, что делаете. Дышите свободно и вращайте запястьями и кистями в направлении, противоположном тому, в котором вращаются лодыжки и стопы.

При групповых занятиях довольно часто можно наблюдать, как часть группы радостно улыбается, двигая кистями и стопами непринужденно и свободно, полагая, что вращают ими в противоположных направлениях. Единственная причина их радости заключается в том, что они не ведают: вращение у них получается в одном направлении. Остановитесь и отдохните.

Снова повторяюсь, с точки зрения биомеханики тут нет ничего сложного. Думаю, вы уже осознали, что выполнить любое из этих движений по отдельности очень просто и никаких проблем не возникает. Но как только вы пытаетесь комбинировать их, возникают проблемы. Еще раз: ни мышцы, ни кости не создают никаких препятствий. Осмыслить проблему тоже несложно: нужно вращать кистями в одном направлении и стопами в другом.

С интеллектуальной точки зрения здесь тоже нет проблемы. Значит, проблема где-то между умом и мышцами. А что лежит между ними? Мозг и нервная система.

Сядьте и начните медленно вращать головой. Можете представлять, что описываете круги носом, или просто вращать головой, вкладывая как можно меньше усилий. Не делайте слишком много кругов в одном направлении, пока не убедитесь, что не испытываете при этом головокружения. Если у вас все в порядке с шеей, ничего сложного в этом вращении быть не должно. Достаточно.

Повращайте немного глазами. Меняйте направление вращения глазами время от времени – так же, как вы меняли направление вращения головы. Теперь просто убедитесь, что делаете два различных движения: вращаете в одну сторону глазами и в ту же сторону головой. Убедитесь, что ваши глаза не просто смотрят вперед при вращении головы, а сами описывают круги. Меняйте направление вращения время от времени и убедитесь, что дыхание у вас не сбивается. Остановитесь.

Сделайте еще несколько вращений головой. Делайте их настолько

осознанно, насколько это возможно. Теперь попытайтесь вращать головой с минимально возможной осознанностью. Определите, в каком случае вы вращаете головой лучше: когда делаете это почти бессознательно или когда полностью сознаете свои движения. Большинство людей обнаружат, что необученному телу осознанность, несомненно, мешает. Бессознательное и максимально автоматичное движение получается у них лучше. Это норма для современных людей.

Однако это полная противоположность тому, что должно быть присуще сознающей личности. В последнем случае – чем лучше осознано движение, тем лучше оно выполняется. Но если осознанность слишком несовершенна, проще быть намеренно бессознательным, позволить телу спуститься на низший уровень организации и действовать автоматически – будет получаться лучше. Это нужно знать, но не нужно делать это способом жизни.

Теперь, если сможете, избавьтесь от всех мышечных напряжений, которые обнаружите в шее и области грудной клетки. Глубоко вдохните и зевните. Потрясите головой или несколько раз поверните ею, а затем опишите еще несколько кругов головой. Убедитесь, что, вращая головой, продолжаете дышать свободно, а затем добавьте вращение глазами в противоположном направлении. Голова вращается в одном направлении, а глаза – в противоположном. Осознайте, действительно ли вы это делаете и как при этом дышите.

Остановитесь. Представьте, что вы совершаете движения головы в соответствии с разметкой на циферблате. Наверху – двенадцать, справа – три, внизу – шесть и слева – девять и т. д. Медленно поверните голову на три, затем на шесть, потом на девять и снова на шесть, на три, на девять и на двенадцать. С двенадцати на шесть через девять и с шести на двенадцать через три.

Сделайте то же самое одними глазами. Переведите глаза с двенадцати на шесть, затем с шести на девять, с девяти на двенадцать. С двенадцати на шесть через девять и с шести на двенадцать через три. На девять, затем на три через двенадцать. С трех на девять через шесть. Теперь просто совершайте круги по циферблату, убедившись, что вы идете там, где цифры. Пройдитесь с двенадцати на три, на шесть, на девять и снова на двенадцать. Измените направление движения на противоположное: от двенадцати на девять, на шесть, на три и снова на двенадцать. Остановите движение и головы, и глаз в верхнем положении, переведите голову с двенадцати на три и держите ее в этом положении, теперь проведите глаза с двенадцати на девять и зафиксируйте взгляд. Переведите голову на шесть и глаза на шесть. Голову переведите на девять, а глаза на три. Переведите голову на двенадцать и глаза на двенадцать. Переведите голову на шесть через три, а глаза с двенадцати на шесть через девять. Переведите глаза с шести на двенадцать через три и голову с шести на двенадцать через девять.

Некоторое время поэкспериментируйте с этими движениями самостоятельно, переводя голову, а затем и глаза из одного положения в другое, маленькими шажками в разных направлениях. Когда вы обнаружите, что можете делать маленькие противоположно направленные движения по три в одном направлении и по три в другом, двигая головой и глазами, попытайтесь выполнить серию из шести движений, причем одновременно. Голова идет на три, а глаза на девять, или голова с двенадцати на шесть через три, а глаза – с двенадцати на шесть через девять. Продолжайте переводить глаза и голову, двигая ими в разных направлениях.

Определите, сможете ли вы медленно описать полный круг головой и глазами, так, чтобы голова поворачивалась в одном направлении, а глаза в другом, встречаясь на двенадцати и шести. Продолжайте движение в противоположных направлениях. Если вы выполняли все очень медленно и тщательно, то, возможно, обнаружите, что у вас начинает получаться и что ваши действия не мешают дыханию. Поупражняйтесь еще немного и выясните, получится ли сделать несколько полных кругов без остановки. Глаза движутся в одну сторону, а голова – в противоположную.

Вы обнаружите, что тем же способом можно выполнять и другие движения, с которыми мы экспериментировали. Если вы делаете маленькие движения тщательно и осознанно, через некоторое время обнаруживается, что можно сделать движения шире, а значит, в конце концов пробиться через блокировку нервной системы. И тогда, как уже было сказано, выясняется, что вы способны выполнять и другие движения, настолько заблокированные, что мысль о них никогда даже не посещала ваше сознание. Кроме того, вы со временем обнаружите позитивные изменения своего образа мыслей и чувств.

Вы проделали упражнение, снимающее блокировку нервной системы. Это упражнение необходимо практиковать регулярно в течение некоторого времени. Потом будет достаточно нескольких коротких движений в качестве напоминания, а когда наконец все блоки исчезнут – задачу можно будет считать выполненной. И все же даже в этом случае проверяйте себя время от времени и хотя бы напоминайте себе об этих движениях, тем более если появляются основания думать, что это необходимо.

Движение-музыка-медитация

Как и медитация, все психофизические упражнения требуют концентрации внимания. Выполняя их, очень важно сохранять непрерывность впечатлений и не позволять уму отвлекаться. Создавая эти упражнения, я намеренно воспользовался факторами новизны и разнообразия, но вам все равно следует предпринимать специальные усилия, чтобы сохранять сосредоточенность и четко сознавать свои ощущения. Только тогда вы сможете воссоздавать полученные впечатления не только зрительно, но и в ощущениях, тактильных и кинестетических.

Выполняя упражнение, нужно вовлекаться в него всеми своими чувствами. Только тогда вы сможете представить себе собственное тонкое тело, отдельное от тела физического. Опыт переживания тонкого тела улучшит все функции вашего организма. Так, если вы обездвижены какой-нибудь травмой, то, прибегнув к помощи своего тонкого тела, сможете быстрее выздороветь. Все древние психофизические традиции, для которых доктрина «тонких тел» вполне обычна, говорят, что человеческий ум способен создавать и использовать эти тонкие тела для самоисцеления, творчества и любой другой деятельности.

Можно начать выстраивать тонкое тело с чередования различных движений, выполняемых физически и исключительно в собственном воображении. Например, вытяните левую руку в сторону; тщательно отслеживайте ощущения, сопутствующие подниманию руки и ее удержанию в этом положении. Медленно опустите руку вниз «по шву». Наблюдайте за своими ощущениями. Как туловище и бедро ощущают руку и кисть? Как рука и кисть ощущают туловище и бедро? А теперь, сохраняя неподвижность, представьте, что вы выпрямили руку снова, затем представьте, как она опускается и прикасается к туловищу и бедру. Представьте контакт руки и кисти с телом и то, как кисть, рука, туловище и бедро ощущают друг друга.

Если вы будете повторять это упражнение достаточно часто и стараться ощущать воображаемые движения как можно ярче и подробнее, то в конце концов с закрытыми глазами перестанете различать действительные и мнимые движения. Нервная система не отличает субъективную реальность от объективной. Подобным же образом можно упражнять и другие части тела, до тех пор, пока не пробудите в себе способность двигаться в воображении всем телом. И однажды эта способность вызовет к

существованию тонкое тело. (Вообще-то говоря, это одно из сложнейших психофизических упражнений, которое, вы, вероятно, даже не захотите выполнять.)

Пользу можно извлечь и из временного отказа от *мыслеобраза* тела, что снимает напряжения не только в самом теле, но и в структуре эго и сопровождается чувством умственной и эмоциональной свободы. Это очень приятная техника, и, если включить в нее серию других упражнений, она изменит ритм вашей жизни и подвигнет вас освоить полный курс психофизических упражнений.

Отказаться на некоторое время от *мыслеобраза* тела вам поможет упражнение, которое я называю *движение-музыка-медитация*. Оно состоит из множества самых разных движений, включенных в программу полного курса упражнений (кроме того, в него войдут и любые ваши импровизации). Данное упражнение в основном выполняется в положении лежа. Это частично снижает влияние гравитационных сил, благодаря чему изменения в теле происходят гораздо легче, чем в том случае, когда вы пребываете в вертикальном положении (как это, например, происходит при исполнении продолжительных танцев, используемых во многих культурах для достижения сходных результатов).

Как и большинство других психофизических упражнений, данное упражнение занимает около 45 минут, хотя иногда растягивается на полтора, два часа или даже на дольше. Однако очень скоро вы обнаружите, что выполнять его настолько приятно, что никаких особых проблем такая продолжительность не вызывает.

Очень важно подобрать правильную музыку. Выбирайте те мелодии, которые будут побуждать вас совершать чувственные движения на протяжении длительного времени. Записей этнической, народной и трансовой музыки, специально нацеленной на изменение состояния сознания, – огромное количество. Вы можете попробовать полинезийскую музыку, или музыку Бали, суфийские песнопения и особенно записи индийской музыки, исполняемой на ситаре*. Я обнаружил, что очень полезны некоторые воистину гипнотические записи Рави Шанкара (без вокала). Если возможно, используйте проигрывающее устройство с реверсом, чтобы, дойдя до конца, запись начинала звучать снова и снова без остановки.

Для начала лягте на пол и вспомните движения из предыдущих упражнений и выполните несколько их последовательностей, подстраиваясь под ритм музыки. При этом ваши движения должны напоминать танец. Выполняйте упражнение с максимальной чувственностью и удовольствием; включитесь всем телом в переживание физического, ментального и

* Ситар – индийский музыкальный струнно-щипковый инструмент, типа лютни. Получил распространение в XIII-XIV вв.

эмоционального удовольствия. Забудьтесь, растворитесь в музыке и физических ощущениях движения. Постепенно ваше сознание поддастся очарованию происходящего, и мир вокруг вас преисполнится радости.

(Погружение в упражнение проходит легче, если не нужно прерываться, чтобы заново включить музыкальную запись, и если вы чувствуете себя на полу абсолютно комфортно.)

Спустя некоторое время вы ощутите, что *мыслеобраз* вашего тела начнет меняться, движения будут становиться все более простыми и легкими. В какой-то момент вам покажется, что ваше тело обрело текучесть и как бы нематериально. Часто таким переживаниям сопутствуют всплывающие в сознании образы каких-то существ и примитивные животные чувства – как будто вы пробились через слои запретов и блоков и достигли нижнего слоя чувственности.

Затем вы можете ощутить, что ваше тело состоит из языков пламени или частичек энергии, движущихся в змеящемся чувственном потоке. Усталость и напряжение исчезают, на ваше тело больше не действуют обычные физические ограничения. В этот момент вы можете обнаружить, что способны много раз резко подняться и снова лечь, при этом частота сердцебиения и дыхания останется прежней.

Выполняя это упражнение, следует внимательно следить за своими реакциями. Большинство здоровых людей очень скоро смогут продолжать такие занятия по два часа и даже дольше. Отказываясь на какое-то время от привычного *мыслеобраза* тела, вы будете мысленно, физически и эмоционально погружаться в возникающие при этом приятные и бодрящие переживания. А затем у вас появится чувство, что вы готовы сделать следующий шаг в неведомое к прекрасным тайнам нашего существования.

Техника освобождения

Следующая техника оказывает не менее сильное воздействие, чем любая другая из известных сегодня медитаций. Мне довелось изучать и практиковать различные виды медитаций и других духовных дисциплин более полувека, и, насколько я могу судить, эта техника уникальна. С точки зрения своего потенциала она вне конкуренции. Ее изобрел, причем, по всей видимости, совершенно самостоятельно, не опираясь ни на одну из известных духовных традиций, австралийский гений, учитель психофизического переобучения Ф. М. Александер.

Возможно, именно эту технику имел в виду американский философ Джон Ду, когда сказал, что Александер сумел «продемонстрировать, что новый научный принцип, касающийся *управления поведением человека*, столь же важен, как и любой другой когда-либо открытый принцип, определяющий внешние проявления личности».

Эту технику способен практиковать любой, однако, по моему мнению, в первую очередь она может помочь тем, кто не имеет достаточного опыта концентрации. Психофизическое переобучение обеспечивает для этой техники наилучший фон. Это чрезвычайно взыскательная и трудная форма медитации, хотя она не кажется столь сложной, если исходить из ее описания.

Попросту говоря, речь идет об увеличении обычно очень маленького зазора между мыслью и побуждением с одной стороны и их реализацией действием с другой. Обдумайте следующее: когда я решаю что-нибудь сделать, у меня, хотя бы на мгновение, появляется возможность выбора: делать то, чего я хочу (или должен), либо же не делать. Нужно осознать, что этот разрыв между побуждением и действием и есть освобождение. Работая над ним особым образом, можно достичь полной внутренней свободы и вместе с ней осознанности (ибо внутренняя свобода и осознанность неразделимы, точно так же как неразделимы тело и ум), – той самой осознанности, которую великие учителя со времен Древнего Египта и Греции и до наших дней называют «пробуждением от сна», являющегося нормальным состоянием человечества.

А теперь на примере раскрою для любопытных секрет применения этой техники, который позволит достичь необычайно важных результатов. Предположим, я решаю дотянуться до своей пишущей ручки. Однако вместо того, чтобы, как обычно, просто протянуть к ней руку, я блокирую

это движение и оказываюсь в описанном выше зазоре между намерением и действием. Здесь мне приходится делать выбор – брать ручку, не брать или сделать что-нибудь еще. В результате, теперь если я все-таки возьму ее, то сделаю это в высшей степени *осознанно*. Мое действие перестает быть привычным и бессмысленным продолжением побуждения.

Чтобы сломать привычные неосознаваемые поведенческие стереотипы, стать осознанным и обрести подлинную внутреннюю свободу, необходимо повторить этот прием не один и не два, а тысячи раз.

Нужно практиковаться не в течение часа, а целыми днями, на любом возникающем у вас побуждении. И тогда, в итоге, произойдет нечто поистине замечательное. Тирания неосознанных привычек будет сброшена. Вы пробудитесь от «культурного транса», и в вас не останется ничего от робота. Когда это происходит, человек преобразается, и вместе с ним преобразается окружающий его мир. Такого человека уже ничто не принуждает ни изнутри, ни извне. Он обретает безмятежность и свободно выражает свои эмоции. Именно это, как выразился однажды Джон Ду, определяет этику великой личности, не зараженной инфекцией самодовольства и не испытывающей потребности что-либо навязывать другим.

Описывать этические чувства такой личности труднее всего. Можно сказать, что человек перестает быть обособленным от мира, обретает глубокое чувство единения с природой, становится частью целого и в то же время чувствует себя гораздо более независимым, чем прежде. Все мелкие эгоистические эмоции и мысли исчезают. Интересы, потребности и желания человека, вкупе с его чувствами и ощущениями, становятся такими, каких можно ожидать от состояния истинного здоровья – физического, умственного и эмоционального.

Описанная здесь техника дает мощный эффект, который сохраняется в течение часов и дней и оставляет после себя, если можно так выразиться, сильное послесвечение. Она дарит надежду на благополучное будущее человечества. Конечно, вы не достигаете полного освобождения (вне зависимости от того, как понимать этот термин), но обретаете гораздо большую *степень* свободы, чем та, которую большинство считает нормой. Эта техника предлагает человеческой расе возможности, настолько же отличные от тех, которыми мы сейчас обладаем, насколько мы сами сегодня отличаемся от наших пращуров, не знавших речи и не способных даже рассуждать о свободе.

Подытожим: необходимо вглядываться в себя достаточно пристально, чтобы заметить любую возникающую в сознании мысль и побуждение что-нибудь сделать. Например, побуждение потянуться к какой-нибудь вещи и взять ее. Скажите побуждению нет и разорвите привычную связь между ним и действием, тем самым освобождая себя. Теперь можно осознанно взять эту вещь или же не брать ее. И так нужно поступать постоянно.

Эту технику следует применять не только по отношению к физическим действиям. Гораздо важнее тем же самым способом рассматривать идеи, образы, ощущения и эмоции, все, что появляется в вашем сознании, анализируя возникающие причинно-следственные цепочки. Даже небольшая практика покажет вам: всегда есть выбор, вы можете не придерживаться цепочки чувств и ощущений, точно так же как и цепочки очевидных действий. В таком контексте глагол «придерживаться» фактически теряет смысл, поскольку теперь совершенно очевидно, как мало свободы в автоматических поведенческих схемах, лишь имитирующих осознанность.

Скорость внутренних изменений зависит от самого человека. Одним для этого потребуется больше времени, чем другим. Важна продолжительность практики, необходимо работать над собой изо дня в день, поддерживая и развивая состояние осознанности. Достигнув успеха, вы узнаете об этом сразу, поскольку у вас не останется мыслей и чувств, которые требовали бы применения описываемой здесь техники.

Если у состояния осознанности и есть минус, он заключается в том, что вам будет отчетливо видно: другие люди пребывают в беспробудном трансе. Вы поймете, что живете среди лунатиков, неспособных разделить с вами радость пробуждения. В то же время, испытывая жалость и сострадание к человечеству, вы будете доподлинно знать, что человек способен пробудиться и обрести свободу.

Многие великие учителя говорят о том, что потенциал человечества не реализован, и оно прозябает в полубессознательном состоянии. Бремя такого понимания – удел высокодуховных личностей. И все-таки радость пробуждения и безмятежность, которую оно несет, с лихвой компенсирует тяжесть этого бремени.

Тех, кто будет практиковать эту технику, я прошу описать свой опыт и поделиться им со мной. Если нужно, задавайте мне вопросы. Мой адрес приведен в конце книги, после списка литературы.

Заключение

Психофизическое переобучение – мощная сила. Оно может преобразить общество, если найдет широкое применение. Кроме того, это ценное терапевтическое средство. Благодаря ему, научившись сознавать себя и правильно собой пользоваться, можно улучшить здоровье и увеличить продолжительность жизни.

В отношении детей метод психофизического переобучения может послужить превентивной мерой, позволяющей избежать в дальнейшем хронического перенапряжения, недостаточности сенсорного восприятия и неосознанности своих действий – иными словами, всего того, что наносит вред здоровью и вызывает бесчисленные ментальные и эмоциональные проблемы, блокирующие реализацию интеллектуального, чувственного и двигательного потенциала человека. Если говорить о подростках и взрослых, он позволяет компенсировать большую часть уже нанесенного ущерба.

Особенно яркие результаты достигаются при работе с пожилыми людьми. Тот, кто достаточно мотивирован для того, чтобы выполнять необходимые упражнения, обнаруживает: он может избавиться от болей, мышечной ригидности, улучшить подвижность и преодолеть многие другие очевидные физические и умственные симптомы старения. Такое открытие способствует росту чувства собственного достоинства и уверенности в себе, пробуждая у пожилого человека интерес и вкус к жизни.

Метод психофизического переобучения дает возможность достичь удивительных успехов при лечении ревматизма, неврологических расстройств, заболеваний позвоночника и органов дыхания; он позволяет справиться со стрессами, психосоматическими проблемами, является прекрасным средством реабилитации, а также помогает заботиться о ребенке еще до его рождения и обеспечивать ему послеродовой уход.

Психотерапевт, использующий психофизические методы и достигший высокого уровня осознанности, гораздо более успешен в диагностике и лечении пациентов своего профиля, поскольку достаточно ясно различает телесные, физические компоненты эмоциональных и умственных расстройств. Это значит, что он может работать с телом и психикой человека как с единым целым и устранять те схемы мышечных перенапряжений, которые обуславливают невроз пациента, его повышенную тревожность, депрессию и даже фобии. В свою очередь пациент, способный ощущать и сознавать свое тело, не позволит перенапряжениям снова и снова провоцировать ментальные и эмоциональные проблемы.

Метод психофизического переобучения может использоваться не только для лечения и реабилитации. Он также полезен спортсменам, танцорам и вообще всем тем, кто тратит годы на то, чтобы выйти на пик физической формы, координации, проворства, силы и чувствительности. Упражнения, описанные в этой книге, демонстрируют: совершенствование возможно всегда и ему нет предела.

Исходя из своего опыта могу сказать, что регулярная и продолжительная практика этих упражнений действительно приводит к описанным здесь результатам, а иногда даже и к более значительным. Так же как и практика йоги или других психофизических методов, переобучение нервной системы вызывает изменения, к которым обычные физические упражнения не приводят. Ощущения и чувства обостряются, мыслительные процессы становятся более четкими и логичными. Появляется способность достигать измененных состояний сознания. В итоге человек становится настолько пробужденным и осозанным, что освобождается от какого бы то ни было принуждения, неважно, откуда оно исходит – извне или изнутри. К такому состоянию свободы невозможно прийти легко и быстро, и у большинства оно будет возникать лишь изредка. Но даже проблески этого состояния поистине вдохновляют, потому что показывают, чего потенциально способен достичь человек и как со временем должно эволюционировать все человечество в целом.

Библиография

- Alexander, F. M.* Man's Supreme Inheritance. London: Chaterston, 1946.
- Alexander, F. M.* The Use of the Self. London: Re-Educational Publications, 1955.
- Alexander, F. M.* The Resurrection of the Body. New York: Delta Books, 1969.
- Barlow, Wilfred.* The Alexander Principle. London: Arrow Books, 1975.
- Barlow, Wilfred.* The Alexander Technique. New York: Alfred A. Knopf, 1973.
- Barlow, Wilfred.* More Talk of Alexander. London: Victor Gollanez, 1978.
- Bertherat, Therese, and Carol Bernstein.* The Body Has Its Reasons: Anti-Exercises and Self-Awareness. New York: Pantheon Books, 1977.
- Eccles, John C.* Facing Reality: Philosophical Adventures by a Brain Scientist. New York: Springer-Verlag, 1970.
- Erickson, Milton H.* Hypnotic Realities. New York: Irvington, 1976.
- Feldenkrais, Moshe.* Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth. New York: Harper & Row, 1972.
- Feldenkrais, Moshe.* Body and Mature Behavior: A Study of Anxiety, Sex, Gravitation & Learning. New York: International Universities Press, 1970.
- Feldenkrais, Moshe.* The Case of Nora. New York: Harper & Row, 1977.
- Feldenkrais, Moshe.* The Elusive Obvious. Cupertino, CA: Meta Publications, 1981.
- Feldenkrais, Moshe.* The Potent Self. San Francisco: Harper & Row, 1985.
- Feldenkrais, Moshe.* The Master Moves. Cupertino, CA: Meta Publications, 1984.
- Haley, Jay, ed.* Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy: Selected Papers of Milton H. Erickson, M.D. New York: Grune & Stratton, 1967.
- Hanna, Thomas.* Somatics. Reading, MA: Addison-Wesley, 1988
- Hanna, Thomas.* The Body of Life. New York: Knopf, 1980.
- Heath, R., ed.* The Role of Pleasure in Behavior. New York: Harper & Row, 1964.
- Houston, Jean.* A Mythic Life. San Francisco: Harper & Collins, 1996.
- Iyengar, B. K.* Light on Yoga. New York: Schocken Books, 1972.
- Jacobson, Edmund.* Progressive Relaxation. Chicago: The University of Chicago Press, 1938.
- Jones, Frank P.* Body Awareness in Action: A Study of the Alexander Technique. New York: Schocken Books, 1976.
- Kurtz, Ron.* Body-Centered Psychotherapy: The Hakomi Method. Mendocino, CA: LifeRhythm, 1990.
- Kurtz, Ron, and Hector Presteria.* The Body Reveals. San Francisco: Harper & Row, 1976.
- Leigh, William S.* A Zen Approach to Body Therapy. Honolulu: The Institute of Zen Studies, 1987.

- Luria, A. R.* The Mind of a Mnemonist: A Little Book About a Vast Memory. Translated by Lynn Solotaroff. New York: Basic Books, 1968.
- Marrone, Robert.* Body of Knowledge: An Introduction to Body/Mind Psychology. Albany, NY: SUNY Press, 1990.
- Masters, Robert.* The Goddess Sekhmet'. Psychospiritual Exercises of the Fifth Way. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1991.
- Masters, Robert.* Psychophysical Method Exercises (Vols. I-VI). Pomona, NY: Kontrakundabuffer Dragon Books, 1983.
- Masters, Robert.* Neurospeak. Wheaton, IL: Quest Books, 1994.
- Masters, Robert, and Jean Houston.* Mind Games: The Guide to Inner Space. New York: Delta Books, 1973.
- Needleman, Jacob.* A Sense of the Cosmos. New York: Doubleday, 1975.
- Penfield, Wilder.* The Mystery of the Mind: A Critical Study of Consciousness and the Human Brain. Princeton: Princeton University Press, 1975.
- Pribram, Karl H.* Languages of the Brain: Experimental Paradoxes and Principles in Neuropsychology. New Jersey: Prentice Hall, 1971.
- Reich, Wilhelm.* Character Analysis. New York: Noonday Press, 1972.
- Reich, Wilhelm.* The Function of the Orgasm. New York: Noonday Press, 1972.
- Rolf, Ida.* Structural Integration. New York: Viking, 1975.
- Rywerant, Yochanan.* The Feldenkrais Method: Teaching by Handling. San Francisco: Harper & Row, 1983.
- Schilder, Paul.* The Image & Appearance of the Human Body. New York: Science Editions, 1964.
- Schilder, Paul.* Mind: Perception and Thought in Their Constructive Aspects. New York: Columbia University Press, 1942.
- Shelton, Herbert M.* Exercise. Chicago: Natural Hygiene Press, 1971.
- Sherrington, Charles S.* Man on His Nature. Cambridge: Cambridge University Press, 1951.
- Speransky, A.* A Basis for the Theory of Medicine. New York: International Publishers, undated.
- Sweigard, Lulu E.* Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation. New York: Dodd, Mead & Company, 1974.
- Tinbergen, N.* "Ethology and Stress Diseases." *Science*, Vol. 185, No. 4145 (July 5, 1974), pp. 20-27.
- Todd, Mabel E.* The Thinking Body: A Study of Balancing Forces of Dynamic Man. New York: Dance Horizons, 1975.
- von Durckheim, Karlfried Graf.* Daily Life As Spiritual Exercise. New York: Harper & Row, 1972.
- von Durckheim, Karlfried Graf.* Hara: The Vital Centre of Man. New York: Fernhill House, 1970.
- Young, J. Z.* The Memory System of the Brain. Berkeley: University of California Press, 1966.
- Young, J. Z.* Introduction to the Study of Man. London: Oxford University Press, 1971.