

МОШЕ ФЕЛЬДЕНКРАЙЗ



ИСКУССТВО
ДВИЖЕНИЯ

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

M. Feldenkrais

THE MASTER MOVES

Harper & Row
New York/London

1985

М. Фельденкрайз

ИСКУССТВО ДВИЖЕНИЯ

2-е издание (электронное)

Москва

• Институт общегуманитарных исследований •

2018

УДК 615.825

ББК 88.3

Ф39

Фельденкрайз М.

Ф39 Искусство движения [Электронный ресурс] / М. Фельденкрайз ; пер. с англ. — 2-е изд (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 316 с.). — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2018. — (Телесно-ориентированная психотерапия).— Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-7312-0959-5

Книга посвящена функциональной интеграции, одному из наиболее известных методов телесной практики, основателем которого был Моше Фельденкрайз, уникальный человек, — инженер, физик, инструктор джиу-джитсу и дзюдо, обладатель черного пояса по дзюдо, а для большинства людей — Мастер с большой буквы. Разработанные им методы сегодня широко применяются для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата и нервной системы и снятия боли, избавления от последствий травм, восстановления и улучшения состояния после инсультов, параличей и травм спины.

Кроме того, эти методы применяют и здоровые люди, занимающиеся боевыми искусствами, танцами, спортом и другими видами двигательной активности. Уроки движения, представленные в данной книге, могут быть использованы любым человеком, желающим преодолеть ограничения подвижности и снять мышечные зажимы, научиться двигаться легко и грациозно, развить восприимчивость и осознание, расширить границы телесной подвижности и представление о собственных возможностях, обрести свободу, легкость и радость движения независимо от возраста.

Для широкого круга читателей, интересующихся телесными практиками, вопросами психосоматики и саморазвития в целом.

УДК 615.825

ББК 88.3

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Искусство движения / М. Фельденкрайз ; пер. с англ. — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2017. — 316 с. — (Телесно-ориентированная психотерапия).— ISBN 978-5-88230-304-3.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-7312-0959-5

© Институт общегуманитарных исследований, 2017

Для меня было честью знать тебя,
Радостью — делить с тобой дружбу
И привилегией — публиковать твои книги.

Ричард Бэндлер

ОТ РЕДАКТОРА

Я смотрю на фотографию, на которой мы с Моше спускаемся по дорожке к бассейну на ранчо Манна, и вспоминаю пути, что нам довелось пройти вместе.

Я действительно как-то особенно любил его и заботился о нем. Однажды он сказал, что время и любовь взаимозаменяемы: для того, кого ты любишь, ты всегда найдешь время. Я всегда был рядом с Моше. Вы можете спросить, чем же можно заслужить такую заботу и преданность?

Впервые я встретил Моше в его скромном офисе в Тель-Авиве, где было два рабочих стола, несколько стульев, маленький письменный стол и развешанные на стенах картины его матери, которыми Моше особенно гордился.

Он пригласил меня посмотреть на его методику работы с клиентами. Моше называл их «учениками», поскольку они обучались новым способам функционирования. В течение двух месяцев я наблюдал за его работой более чем с сотней людей. У многих из них после инсультов, вследствие церебрального паралича и т.п. были серьезные проблемы с передвижением. У каждого, с кем работал Моше, состояние улучшалось.

Пока я находился в Тель-Авиве, у меня была возможность пройти с Моше курс занятий. Эти заня-

тия оказали на меня глубочайшее воздействие: я стал иначе двигаться, лучше себя чувствовать, глубже и яснее мыслить. Именно тогда я решил стать полезным Моше, чтобы помогать ему воплощать его идеи в жизнь.

Я вернулся в Штаты и организовал первые из ставших потом ежегодными серии лекций, семинаров и учебных программ, таким образом, положив начало гастрольному турне Моше.

Потрясающим приключением было мое путешествие с Моше, когда я мог наблюдать за тем, как он развивается и меняется, как воздействует на людей. На семинары приходили многие из его прежних клиентов, чтобы рассказать Моше о чудесных изменениях, произошедших с ними в процессе овладения осознанием через движение.

Мы переносились от побережья к побережью, от института Эсален в Биг-Суре до Вашингтона. Мы общались с такими людьми как Маргарет Мид, Карл Прибрам, Хейнц фон Фёрстер, Джонас Солк, Милтон Эриксон и Грегори Бейтсон. Более 1000 человек посетили его семинары, и более 400 человек в настоящее время ведут практику в русле его учения.

Одним из мест, посещения которого мы ждали с наибольшим нетерпением, было ранчо Манна, которым управлял Ларри Томас. После многочисленных лекций с сотнями людей, уединенность ранчо позволяла Моше делиться своим опытом легко и с

радостью. В программе приняли участие 25 человек, и поскольку мы все жили в одном доме, Моше познакомился с каждым лично. Из этих сессий, продолжавшихся на протяжении пяти дней, наполненных особой душевностью и теплотой, сложился уникальный мастер-класс, который, по ощущениям Моше, вобрал в себя суть его работы. Книга, которую вам предстоит прочесть, посвящена именно этому семинару.

Добро пожаловать в мир Моше Фельденкрайза, мир полный искусства и движения.

Спасибо тебе, Моше,
за эти и многие другие мои воспоминания.

Колман Корентайер

ВВЕДЕНИЕ

Карл Гинзбург

Семинар Фельденкрайза я посетил впервые летом 1974 года. Его вел человек, который всего месяц провел с Моше и не являлся квалифицированным преподавателем его метода. Тем не менее, он достаточно проникся духом работы Моше, чтобы передать сущность его мастерства.

В то время я страдал от периодических приступов боли в пояснице и изучал различные виды телесной терапии, чтобы облегчить свою боль. Я включился в работу по методу Фельденкрайза с большой неохотой. Насколько мне было известно, Моше каким-то образом воздействовал на координацию движений. Именно она у меня и была нарушена, из-за чего я казался себе неуклюжим и непривлекательным, неполноценным как спортсмен и ужасным как танцор.

Этот семинар стал для меня настоящим открытием. Уже через два дня я обнаружил, что способен изменять то, что хочу изменить. Я смог свободно двигаться и танцевать. Смог торжественно стоять прямо, не выпячивая зад. Кроме того, двигаясь с осознанием, как это называл Фельденкрайз, я научился выполнять несложные движения, которые позволили бы мне удлинить укоротившиеся мышцы.

Поскольку я больше не страдал от сковывающих мышечных спазмов в спине, то следующие месяцы провел, постоянно твердя о мастерстве Фельденкрайза. Зимой я узнал, что грядущим летом Моше соберет профессиональную обучающую группу в Сан-Франциско. Я тут же послал заявку на участие, поскольку был уверен, что на большинство имеющихся у меня вопросов у Фельденкрайза были ответы.

На первый день занятий Моше пришел в мешковатых брюках и в рубашке, в которых мы потом видели его на тренингах еще три следующих лета. Круглое лицо доброго волшебника, вкупе с двумя копнами белых волос на обеих сторонах лысой головы, придавало ему вид добродушного, но авторитетного отца. Ходил он медленно, чтобы не потревожить поврежденные колени — травма, которая и привела его к совершенным им открытиям — но был крепок и гармоничен. Как только в центре комнаты он сел лицом к группе, мы все оказались под влиянием его чар.

Моше всегда садился в центре зала, лицом к ученикам. Это создавало субординацию, благодаря которой он контролировал происходящее и которая была нужна для создания определенной обстановки в процессе обучения. Он всегда стремился подвести людей к тому, чтобы они переживали себя непосредственно, получали прозрения, оценивали этот

опыт и составляли о нем собственное мнение. Когда Моше требовал что-то, он исходил из того, что человек, перед которым он ставит задачу, не использует в полной мере свои мыслительные способности, чтобы понять, основываясь на собственном опыте, что является для него правильным. Его авторитет никогда не был авторитарен.

Моше тщательно обдумывал все, что делал, работая с нашей группой. К примеру, очень эффективными для нашего обучения были переключения его настроения. Были моменты, когда он был очень добродушным, и с огоньком в умных глазах рассказывал истории. Он мог обласкать или высмеять. Временами он встряхивал нас внезапными вспышками гнева, столь же эффективными, как и минуты спокойствия. Его огромный багаж знаний был неисчерпаем, как и запас шуток. По сути, все время, что мы проводили с ним, он поддерживал в нас живой интерес к познанию.

В то же время Моше ревностно следил за тем, что мы делали перед ним на полу, замечая в наших движениях все, вплоть до малейших нюансов. Через всю комнату с группой из 65 человек, он мог разглядеть одного, чьи движения были особенными и скрывали в себе нечто интересное. Таким образом, его групповое обучение было в то же время и индивидуальным: он часто мог сделать комментарии в адрес конкретного человека, не раскрывая, к кому

именно он обращается. Или он мог выделить одного человека и привлечь к нему внимание, чтобы и он, и группа извлекли из этого пользу.

Я был настолько увлечен объяснениями и рассказами Моше, что, как мне теперь кажется, большую часть времени, проведенного с ним, находился в трансе. Это был транс особого рода, в котором я усваивал огромное количество знаний. Моше любил повторять, что верно и прочно усвоенное знание позже предстанет как собственное открытие. Он был твердо уверен, что сам по себе процесс познания происходит без участия сознания, и что успех усвоения чего-либо важного и нового кроется в специфике опыта, несущего это знание, то есть, в рассказах, переменах тона и интонаций, перепадах настроения, смехе и прочих атрибутах стиля его работы.

Он мастерски разрушал нашу усвоенную способность заменять размышления пустословием. Например, он мог спросить, почему конкретное движение было бы легче выполнить людям с определенным строением тела, а с другим — сложнее. А затем продемонстрировать, что наши ответы не соответствуют имеющемуся у нас опыту. Для Моше мысль и действие были едины. То есть под влиянием мысли непременно происходит изменение действия.

В этой расшифровке пятидневного мастер-класса, проведенного Моше в 1979 году на Ранчо Ман-

на в Северной Каролине, можно наблюдать всю широту его мысли и его стиль преподавания. Все его основные идеи о движении, человеческом развитии, сензитивности, осознании и т.д. представлены как в виде описания, так и в виде анализа уроков движения. Эти уроки — часть его уникального вклада в развитие человека и ключ к пониманию метода Фельденкрайза. Здесь представлены и новые и старые уроки. Однако уроки, которые могут показаться знакомыми по предыдущим книгам, поданы иначе. На семинаре Моше постоянно следил за ходом работы, чтобы и вести группу и двигаться вместе с ней, одновременно развивая свои мысли.

Таким образом, его уроки представляют собой «нитку бисера». Логика действий, последовательность, не были продуманы заранее, но они и не были произвольными. Каждая группа следовала своей особой линии обучения. Стратегия подачи устной части обучения так же не была случайной. Слушая пленку, на которой записано, как Моше руководит группой, все кажется предельно ясным. Однако, изучая ее письменный вариант, становится очевидным, что Моше — мастер незавершенных предложений и незавершенных мыслей. Недоговаривая, он призывал слушателя к участию в разговоре и завершению его размышлений.

Идеальная для восприятия на слух, такая тактика сбивает с толку, будучи зафиксированной на бу-

маге. Редактируя рукописный вариант этого мастер-класса, я считал нужным завершить предложения, поскольку знал дальнейшую программу семинара. В то же время я постарался сохранить суть обучающей техники Моше.

Помимо этого, следует прояснить еще один момент, касающийся уроков. Как правило, человек бессознательно настраивается на деятельность. Однако когда подготовке уделяется чрезмерное внимание, это обычно мешает процессу. Это относится и к тем, кто излишне много думает о цели работы или движения. Читая книгу, вы заметите, что Моше никогда не обозначал цели и строил уроки таким образом, чтобы одновременно отвлечь от нее внимание, и перевести на более высокий уровень, как он говорил, «осознание». В понимании Моше, осознание — это кинестетическое знание, способ *ощущения* нужного паттерна.

Поэтому уроки не *определяют*, что правильно, а что нет, а содержат приемы, позволяющие, возможно впервые в жизни, почувствовать и испытать то, что нужно именно вам. Вам необходимо найти легкий, удобный и приятный способ делать то, что требуется. В сущности, благодаря возрастающей способности восприятия, вы сами заметите, насколько в этом преуспеете.

Моше был абсолютно прав, утверждая, что он не учитель, и что он ничему не учит, если понимать об-

учение как наложение некой внешней схемы. Как наставник, Моше часто говорил: «Я хочу, чтобы вы учились, а не были объектом обучения».

«Функциональная интеграция», — практическое воплощение работы Моше — служит примером этого способа изменения. На его занятиях тренер и ученик находятся в тесном контакте. Тренер ничего не делает, однако это «ничто» не означает бездействие. Он чувствует, что необходимо знать ученику и через двойную петлю обратной связи тренера с учеником последний получает новые модели действий и видит открывающиеся возможности. Такого рода общение требует синхронии и активной связи сенсорных и моторных процессов тренера и ученика. Моше называл это «парным танцем».

Следует еще раз заметить, что в этом процессе отсутствует учитель, а есть лишь ученик и ситуация обучения и изменения, которую обеспечивает тренер. Уроки функциональной интеграции начинаются с того, что тренер создает для ученика ощущение комфорта и надежной опоры с помощью прикосновений, то есть, дает ему чувство безопасности. Однако ученик может по привычке зажимать, напрягать, блокировать ту или иную часть тела. Отношение Фельденкрайза к таким привычкам выражается в том, что он не противодействует им, а поддерживает их, принимая за те действия, на которые способен ученик. Он обнаружил, что благо-

даря такому подходу, в большинстве случаев ученики чувствуют, что вынуждены отпустить привычное действие, отказаться от него. Так ученик становится готов к переменам, и зачастую всего лишь предложения новой модели движения оказывается достаточно для достижения значительных результатов.

Таким образом, обоим удавалось избежать проблемы противостояния. Однако мягкость данного подхода напрямую зависит от глубокого и точного знания того, как люди контролируют себя. Открытия Фельденкрайза в этой области были подтверждены данными из области кибернетики, связанными с его работой в качестве инженера и физика. Кроме того, к схожим открытиям пришли другие исследователи, работающие в сфере соматического обучения и терапии. Его понимание важности осознания, сензитивности и усиления обратной связи, обнаруживает параллели с открытиями Эльзы Гиндлер, а его представление об обучении через отказ от бесполезных, непродуктивных усилий схоже с открытиями Ф.М. Александера. Но, пожалуй, больше всего параллелей общему подходу Моше к человеческой коммуникации и изменению обнаруживается в вербальном терапевтическом подходе Милтона Эриксона. Эриксон также главным образом фокусировался на изменении паттернов своих клиентов.

Однако читая эту книгу, вы можете отметить, как много уникального содержится в работе Фельден-

крайза. Например, акцент, который делает Моше на кинестетическом, чувственном аспекте вашей самоорганизации. Изучая урок за уроком, вы сможете осознать, что Моше ведет вас прочь от визуализации или вербализации того, что вы делаете, пока вы не обретете опыт кинестетического переживания себя в движении и действии. В результате наблюдений за собой и за другими людьми, Моше обнаружил, что особенность нашей культуры в том, что на чувства и проприоцептивные ощущения люди полагаются меньше всего и уделяют им минимум внимания. Этим объясняется тяга Моше к кинестетике. Впоследствии он обнаружил, что основательные изменения кинестетического, физического представления о себе ведут к изменению всех аспектов самоорганизации.

Еще одна уникальная особенность работы Моше в его акценте на функции. Функцией в этом смысле является все, что вы делаете, будь то ходьба, стояние на месте, повороты и т.д. Функция становится интегрированной, когда вы всецело поглощены ее выполнением и не создаете себе помех. Анализируя уроки, вы начнете лучше осознавать движения своего тела в пространстве и связи между его частями, например связь таза и головы, и тем, что вы делаете. Далее вы увидите, что Моше делал особый акцент на некоторых из этих связей. Для вас они станут своеобразными ключами к функциональной интеграции.

Но только ваш собственный опыт сделает ясными его слова. На пути, проложенном Фельденкрайзом нет познания без действия, т.е. без практического выполнения его уроков.

В заключение я хочу обратить внимание читателей на то, что эти удивительные уроки движения — результат многолетнего процесса самопознания, которым занимался Моше. Здесь, всего в нескольких уроках хранится кладезь материала, драгоценного как для новичка, так и для профессионала. Каждому из уроков, которые выглядят такими завершёнными и так блестяще выстроенными, предшествовали часы проб и ошибок, в результате которых они стали таковыми. Теперь в двух словах о том, как создавались эти уроки движения. Начинал Моше, имея за плечами лишь опыт занятий дзюдо, пытливый ум и желание вылечить свои поврежденные колени. Без предшественника, но открытый новым знаниям, он делал открытие за открытием. А теперь и вам представился случай извлечь пользу из его опыта. Искренне желаю вам успехов!

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Тому, кто впервые знакомится с работой Фельденкрайза, я хотел бы дать несколько советов, касающихся выполнения уроков движения для достижения максимальной эффективности.

Моше любил цитировать китайское изречение:

Я слышу и забываю,
Я вижу и вспоминаю,
Я делаю и понимаю.

Я могу только убедительно порекомендовать читателям встать на ноги и приступить к выполнению уроков. При их выполнении следует учитывать ряд моментов.

Во-первых, каждое движение должно быть свободным, плавным и спокойным, такое, словно мы размазываем мягкое масло. Ограничение движения — точка, в которой вы начинаете чувствовать легкое напряжение или растяжение. Если вы двигаетесь, не достигая этой предельной точки, то обучение становится для вас более эффективным. Вы обнаружите, что можете узнавать новое, почти ничего не делая. Но вы должны воспринимать каждое вы-

полняемое вами действие кинестетически, т.е. пропускать через ощущения. Один из уроков, представленных в книге, почти полностью проходит на таком уровне.

Во-вторых, вы должны двигаться достаточно медленно, чтобы малоактивные двигательные зоны коры головного мозга, отвечающие за формирование движения, уловили ваши действия. Ускоряя темп, вы вновь возвращаетесь к прежнему способу их механического выполнения. Итак, вы хотите измениться, и вы сделаете это, начав двигаться на 100 или 200 % процентов медленнее.

В-третьих, чтобы достичь желаемого результата, вам должно нравиться то, что вы делаете. Если вы почувствуете усталость или тревогу, значит, пора остановиться. Если же вы довольны собой, то можете продолжать столько, сколько пожелаете.

Выполняя движения и обращая внимание на указания Моше, вы сможете ощутить и понять то, что раньше упускали из виду. Насладитесь этим опытом и позже напомните себе о нем. Таким образом, изменения, которые вы пережили, легко станут частью вашей повседневной жизни.

Возможно, вам будет неудобно выполнять уроки с книгой в руке. Единственное решение этой проблемы — это надиктовать указания Моше и затем проигрывать их. Убедитесь в том, что, записывая инструкции, вы оставляете себе достаточно време-

ни на завершение каждого этапа. Продолжительность каждого урока — от 40 минут до 1 часа.

Один из уроков часто прерывается комментариями. Они являются его важной составляющей и, возможно, вы захотите записать урок целиком, чтобы почувствовать особенную способность Моше объединять мысль и действие.

Как вы впоследствии поймете из слов Моше, внешне выполнение задания не может выглядеть правильно или неправильно. Для вас каждый урок — это возможность разобраться в себе и найти то, что вам подходит, руководствуясь собственными ощущениями комфорта, легкости и наслаждения. Если двигаться становится труднее, значит, пора остановиться и отдохнуть.

Тем не менее, инструкции Моше вполне конкретны. Когда он просит вас совершить какое-то движение с правой стороны, он имеет в виду правую сторону тела. Двигая левой стороной, вы можете сильно исказить результат. Выполнять упражнения следует в собственной манере, легко и с хорошим настроением. Однако слова «приподнимите правое бедро» или «занесите левый локоть над головой» означают именно то, о чем идет речь. Если вдруг что-то вызывает у вас ощущение дискомфорта, остановитесь и найдите другой, более легкий и приемлемый для вас способ выполнения задания. В отдельных случаях вы можете работать только мысленно. Моше ча-

сто обращает внимание на то, что можно потянуть мышцы, стремясь дотянуться туда, куда, по вашему мнению, вы должны дотянуться. Один раз вы, возможно, сделаете это, однако позже расплатитесь за это болью и скованностью движений. В то же время, если вы отнесетесь к себе с должным уважением, то обретете новые возможности и большую свободу движений, о которых раньше вы и не смели мечтать.

Еще одна подсказка для правильного выполнения упражнений в словах Моше о то, что основой любого движения являетесь вы сами, а не что-то из вашего окружения. Поэтому вверх — означает к голове, а вниз — к ногам. Если Моше нужно, чтобы вы потянулись к потолку, он это уточнит.

Правильно пользуясь книгой, вы будете приятно удивлены результатами и, ознакомившись с уроками, сможете сами начать экспериментировать. Возможно, через какое-то время вам вновь захочется взять эту книгу в руки. Возвращаясь к ней снова и снова, вы будете с удивлением обнаруживать, что с каждым разом вы открываете все больше и больше нюансов, которые прежде упускали. Одно из главных достоинств работы Моше — это глубина, сокрытая в простых, казалось бы, словах. В них заключено гораздо больше, чем мы можем себе представить.

Вводная лекция ВЫЯВЛЕНИЕ МЕЛКИХ РАЗЛИЧИЙ

Обычно очень трудно стронуть лед. Особенно после еды. Я уверен, что в таком состоянии работать вредно. Вы можете этого и не чувствовать, но, поверьте, я прожил достаточно долгую жизнь и знаю, что потом вы будете расплачиваться за это большими деньгами. (Смех). Вы хоть раз слышали, чтобы кто-нибудь хорошо пел после еды? Нет. Так вот, обычно я не ем перед занятиями, поскольку, когда я говорю после еды и потом слушаю свою запись, то думаю, что кушать мне все-таки не следовало. Когда одновременно ешь и работаешь, то становится трудно отмечать довольно тонкие различия. А если этого сделать нельзя, то работа очень сильно усложняется. Вы поймете, чтобы выявлять маленькие отличия, вы должны иметь свободу выбора. Но сначала давайте спросим, что это за мелкие различия, и как их выявлять?

Может ли кто-нибудь, не являясь музыкантом и не умея замечать незначительные детали, сказать, кто лучше исполняет концерт Бетховена для скрипки: Менухин, Ойстрах или Хейфиц? Ну, я не му-

зыкант и никогда не учился музыке в детстве. Но у меня есть друг, выдающийся музыкант, всемирно известный дирижер, Игорь Маркевич. Один месяц в году на протяжении четырнадцати лет я давал уроки на его международных дирижерских курсах в Зальцбурге и в Монте-Карло. Мы слушали записи этих великих скрипачей у него дома, и он пытался добиться, чтобы я, наконец, осознал, кто же из них лучше. Если бы на моем месте был скрипач, он смог бы заметить существенные различия в игре этих трех музыкантов. Но каким образом мы с вами можем обнаружить то, что для нас является ничтожно малой разницей? Не столь важно, кто из них лучше, как скрипач, но, просидев с Маркевичем и прослушав несколько раз за вечер записи всех трех исполнителей, я обнаружил, что самаой лучшей техникой обладает Хейфиц. Его исполнение было легким и безошибочным. Однако величайшим исполнителем оказался Ойстрах.

Давайте посмотрим, что же вывело человечество на ту ступень развития, находясь на которой, мы обрели способность видеть маленькие, но значимые различия. Уровень этот не слишком впечатляет, однако все же выше, чем тот, первобытный, на котором находилось человечество десять тысяч лет назад, не умея ни читать, ни писать. Не то чтобы чтение или письмо были так важны. Однако именно из-за бедности первобытного языка мозг челове-

ка был неразвит. Первобытные люди могли видеть лишь очень большие отличия. Они могли произнести «рыба» и «гром». Но они были неспособны выразить более тонкие различия. Что вывело нас на нынешнюю ступень развития, так это, несомненно, генетическое наследство человеческого вида. Наш мозг очень сильно отличается от мозга животных. Мы сейчас не будем углубляться в детали, но стоит отметить, что с момента рождения мозг человека увеличивается в пять раз. При рождении он весит около 350 г, примерно столько же, сколько весит мозг шимпанзе или гориллы. Но к концу жизни мозг обезьяны весит всего 450 г, а мозг взрослого человека с немыслимой скоростью увеличивается с 350 до 1500 г.

Мы рождаемся с очень небольшим набором рефлексов и инстинктов. Люди практически лишены инстинктов. Ни один человек не может, взяв в рот травинку, определить по вкусу, ядовита она или нет. Мы не знаем, смертельна ли для нас вода, мы можем дышать воздухом, не чувствуя, что он нас убивает. А что же может определять человек так же хорошо, как животные, которые чувствуют, какую траву им нужно съесть, чтобы избавиться от запора? Какие инстинкты есть у человека? Люди могут рожать и ненавидеть своих детей. Многие учатся любить своих детей. Это просто невероятно! Если посмотреть на все наши инстинкты, то окажется, что

они очень слабы и незначительны. Но все же у человека есть нечто, что он постигает иным путем. Животные знают, что им нужно делать, и как они будут жить дальше. Бобер знает, как построить себе жилище, не учась этому. Впрочем, это не совсем так. Животным тоже приходится учиться, однако очень и очень мало по сравнению с людьми. Все матери обучают свое потомство: утки учат утят плавать, куры учат цыплят собирать зернышки и клевать червяков. Такое обучение необходимо. Однако человеку для своего развития нужно выйти на куда более высокий уровень познания. По сравнению с животными у нас совершенно отсутствуют инстинкты — у нас есть лишь способность учиться.

Взгляните на любого из присутствующих: что делает нас коммуникабельными, способными общаться? Если мы друг друга любим, ненавидим друг друга, боремся друг с другом или мирно сосуществуем, мы делаем только то, что мы научились делать. Нет ничего более важного, чем те знания, которые приобрел человек, и которые отличают нас друг от друга. Например, мы же не будем считать одного человека важнее другого лишь потому, что он на 10 сантиметров выше или потому, что он блондин или брюнет. От остальных его отличают знания, его манера говорить. Речь человека и лай собаки — разные явления. Собака из Сан-Франциско и собака из Китая легко поймут друг друга, одинаково попи-

сав на один и тот же телеграфный столб и получив одну и ту же информацию. Но если на столб попи-саю я, а какой-нибудь китаец, проходя мимо, уню-хает это, то ровным счетом ничего не почувствует, кроме неприятного запаха. (Смех). Мы можем бол-тать друг с другом, но не с китайцем. Почему? По-тому что китаец учился чему-то другому. Поскольку наша социальная жизнь никогда не стоит на месте, обучение становится одной из наиболее важных за-дач. Вы учитесь писать, и ни одно животное не уме-ет этого делать. Однако никто не появляется на свет, уже умея писать. В мире существует около трех ты-сяч языков, которые складываются из разных букв и имеют разное написание. И каждая социальная группа учит определенный, близкий только ей язык. Ни с муравьями, ни с птицами, ни с рыбами, ни с ут-ками, ни с комарами, ни с вирусами, ни с бактерия-ми, ни с одним живым существом в мире подобного произойти не может.

То же самое относится и к ходьбе. Мы, люди, хо-дим похоже друг на друга, но все же не одинаково, потому что каждый из нас этому учится. У живот-ных походка инстинктивна. Десять черных кошек шагают настолько однообразно, что вы ни за что не найдете среди них ту, которую знаете. Однако если взять десять разных людей, в том числе вашего отца и брата, и не обращать внимания на то, во что они одеты, то, увидев их на улице, идущих в ста метрах

от вас, вы отличите своих родственников, даже если они одеты *точно* как другие. Почему так происходит? Да потому, что походка неповторима. По ней вы так же точно, как и по отпечаткам пальцев можете опознать человека. На свете нет двух людей с одинаковыми походками. Но все львы ходят одинаково, и все кобры ползают как одна. Их движения настолько идентичны, что вы не обнаружите разницы, если только не будете очень хорошо знать этих животных, изучать их и наблюдать за ними. Однако в жизни человека различия имеют огромное значение. Почему же? Как такое может быть, что из трех миллиардов человек вы по походке узнаете того, кого уже однажды видели.

Итак, у каждого человека своя неповторимая манера ходить, писать, говорить. Если вы возьмете десять незнакомых вам собак и попытаетесь найти особенности в том, как они лают, то обнаружите, что чрезвычайно трудно определить какая из собак сейчас лаяла, поскольку лай — это инстинкт и рефлекс. Следовательно, все собаки лают одинаково, а мы — каждый по-своему. Пение и мышление также индивидуальны. На свете нет двух одинаково мыслящих людей, поскольку они учатся мыслить через речь. И очень немногие мыслят самостоятельно. Это еще одна деталь, которую нужно усвоить. Многие люди изучают математику, но чтобы стать математиком, необходимо самому уметь математически

мыслить. В этом смысле настоящим математиком является в лучшем случае один из тысячи людей, изучающих эту науку. Таким образом, вы видите, что большинству важных для нас вещей человек обучается.

Теперь необходимо определить, что же такое обучение. Большинство людей получают лишь школьное, академическое образование, которое относительно несущественно. Школьное образование — это вопрос выбора, выбора того, что вы можете делать, или не делать. Например, вы можете изучать химию, но можете выбрать и что-то другое. Для человечества в целом это не имеет большого значения. То, что для каждого из нас действительно важно, безусловно, не имеет отношения к школе. Некоторые из присутствующих никогда не учились в университете, некоторые учились, но последние ничем не лучше первых. Порой даже хуже. Так что же такое обучение? Чему нам так важно научиться?

Этот важный тип обучения, безусловно, хорошо нам известен. То, чему обучается ребенок в течение первых двух лет, остается для него важным на протяжении всей жизни. Конечно, такое обучение зависит не только от ребенка и его наследственности — того, в каком виде он унаследовал двойные спирали ДНК, а от жизни человеческого существа в обществе людей. То, что передается нам по наследству и приравнивает человека к животному, в процессе обуче-

ния должно быть культивировано и видоизменено, чтобы мы стали людьми. И этот процесс включает наше индивидуальное обучение тому, что получено от предыдущих поколений. То чему вы всю жизнь можете обучать умную гориллу, умственно отстающий ребенок научится за первые три недели своей жизни. Итак, вы видите, что обучение имеет для нас первостепенное значение, поскольку всему, что нам, как людям, живущим в человеческом обществе, необходимо, мы учимся. Никто не может исполнить произведение Шуберта или любого другого композитора без продолжительной практики. Но ни одной певчей птичке не нужно учиться тому, как петь. Но и невозможно научить ее петь по-другому.

Так что же это за обучение, которое для нас так важно? За годы я собрал около сорока различных определений, и каждое из них рассматривает только тот тип обучения, который можно обнаружить у взрослых, — то, что я назвал школьным обучением. Конечно, можно наизусть выучить телефонный справочник, научиться решать кроссворды или играть в шахматы. Можно выучиться на доктора, политика, экономиста, финансового магната. Можно обучиться бухгалтерскому делу. Научиться можно многому, но ни одно из этих знаний не будет для нас универсальным. Косвенно, конечно будет, поскольку общество не стоит на месте. Однако на личностном уровне они не столь важны. Так какое же

обучение действительно важно? Вам это покажется невероятным. Однажды, приглядевшись, вы обнаружите, что обучение, с помощью которого вы можете делать нечто хорошо вам знакомое, но другим способом, потом еще одним и вдобавок еще тремя другими способами, — это и есть то самое учение, которое так важно. И когда обучение предстанет перед вами в этом свете, вы обнаружите, что нам открыт целый новый мир.

Теперь о том, что я подразумеваю под обучением делать что-то двумя способами. Если вы учитесь говорить, то вы учитесь делать это одним единственно правильным способом. Правильно говорить: «Я тебя люблю». Но вы можете сказать: «Я тебя люблю» (очень нежно). «Я тебя люблю» (решительно), «Я тебя люблю» (резко). Вы обнаружите, что существует множество способов сказать «Я тебя люблю», и все они разные. Каждый из них влияет на человека, к которому вы обращаетесь. И так со всем, что вы делаете: говорите, пишете, поете. Если же вы не можете делать это двумя разными способами, значит, у вас нет свободы выбора. И, стало быть, подлинно важное обучение заключается в том, чтобы получить способность по-другому делать нечто уже известное вам. Чем больше способов вы усвоили, тем более вы свободны в своем выборе. А чем вы свободнее в выборе, тем в большей степени вы являетесь человеком. В противном случае вы уподо-

блаетесь включенному компьютеру, который может решать сложные задачи, но лишь одним способом. И точно также со всеми низшими животными, бактериями, вирусами и т.п. Они действуют по унаследованному ими принципу, и ничего с этим не поделаешь, это предел.

Что мы имеем в виду, говоря о свободе выбора? Давайте вернемся к вопросу о том, кто лучше — Ойстрах, Менухин или Хейфиц? Для большинства людей это трудный выбор, потому что они неспособны различать маленькие детали. Если на скрипке сыграем я и Ойстрах, то кто-то, возможно, скажет: «Да, он играет лучше, поскольку ты играть совершенно не умеешь, ты — совершенно никудышный скрипач». Когда разница велика, выбирать легко. Но если вы хотите, чтобы ваш выбор был выбором человека, то вы должны быть чувствительны и уметь улавливать мелкие различия. Для этого вы должны улучшать и повышать свою сензитивность. Каким образом мы можем повысить сензитивность?

Вот в чем секрет. Вы не можете повысить свою сензитивность до тех пор, пока не ослабите усилие. Для начала, несколько грубых примеров: если вы смотрите на солнце, то определить, горит где-нибудь поблизости лампочка или нет, вы не сможете. Или удастся ли вам, глядя на солнце сказать, свечу ли я позади вас фонариком? Сензитивность оказывается *очень низкой*, если есть мощный раздражитель.

Когда раздражитель очень силен, когда вы, например, захотите увидеть взрыв на солнце, то увидите лишь вспышку света. Или если вы днем пройдетесь по улице, на которой горят несколько фонарей, вы не заметите, что они зажжены. Итак, если раздражитель очень сильный, ничего не поделаешь, — вы сможете заметить только большие различия. А значит, ваш выбор не будет отличаться особой свободой и это не будет подлинным человеческим выбором.

Возьмем другие примеры. Встаньте возле самолета с работающими двигателями. Если кто-то ударит в гонг, то вы, если, конечно, не находитесь совсем близко, этого не услышите. Для того, чтобы поговорить с кем-нибудь, вам придется подойти к нему вплотную и прокричать в ухо. Если я на своей спине буду тащить пианино, а птички что-нибудь на него уронят, то я ни о чем не узнаю — не почувствую разницы. И если кто-нибудь уберет это с пианино, я также этой разницы не замечу. Поскольку по сравнению с моими усилиями, увеличение веса незначительно. Что может упасть такое, чтобы я почувствовал разницу? Возможно, слон. (Смех).

Теперь я хотел бы рассказать вам одну забавную историю. Она не о том, как падают слоны, хотя, знаете, Фриц Перлз делал четкое разделение между куриным пометом, бычьим дерьмом и слоновьим дерьмом: видите, разница настолько велика, что вы-

бором человека это быть не может. (Смех). Вскоре после того, как я написал книгу *«Тело и зрелое поведение»*, один человек в Лондоне решил, что я должен знать Генриха Якоби, поскольку кое-что из того, что было в моей книге, он узнал именно от него. Тогда я еще не знал никакого Якоби, а тот человек сказал: «Этого не может быть. Вам нужно познакомиться». Он написал Якоби и отослал ему мою книгу. Полтора года спустя я взял отпуск и поехал повидать этого Якоби. Я подумал, что нам было бы интересно познакомиться друг с другом. Кто-нибудь из присутствующих знает, кто такой Генрих Якоби? Он очень ценный учитель. Сейчас его уже нет в живых. После той встречи мы стали большими друзьями и виделись еще неоднократно. Но рассказать я вам хочу о том, как он меня научил тому, чему учил его я — забавно, не правда ли? Это имеет отношение к сензитивности и всему, чем мы сейчас занимаемся.

Всю свою жизнь я был напрочь лишен слуха. Я ничего не мог спеть. Даже национальный гимн я исполнял лишь в том случае, если рядом была большая толпа горланящих изо всех сил людей. Тогда я кричал вполголоса и кое-как справлялся с национальным гимном. Там, в России, в месте, где я рос, в моем доме музыки не было. Сами русские музыкальны, и учатся музыке, но вот еврейская семья... впрочем, это длинная история (смех). Когда я в первый раз насвистел мелодию, то получил нагоняй за

то, что вел себя как гой. (Смех). Еврей должен делать что-то, что повысит его уровень знаний, его интеллект, но только не свистеть подобно гою. Конечно, когда 4-х или 5-летний мальчишка напевает знакомую мелодию и получает за это выговор от своего отца, то на всю оставшуюся жизнь он лишается слуха. В то время я хотел вернуть свой музыкальный слух, и один лишь Якоби смог мне в этом помочь. У него был забавный метод. Вначале он сказал: «Видишь, — это рояль Бехштейна. Не мог бы ты сыграть что-нибудь?» Я ответил, что не умею играть на рояле, на что он возразил: «Поэтому-то я и попросил тебя сыграть». Мне показалось это забавным, и я его спросил: «Если я не умею играть на рояле, то как я могу на нем играть?» «Ну, играй же! Ты знаешь какую-нибудь мелодию? Любую». И как человек, который даже не смеет исполнить гимн, может сыграть мелодию? Якоби продолжал уговаривать: «Вспомни, что угодно, — ты хоть что-нибудь помнишь?» Тогда мне внезапно на ум пришла одна забавная мелодия (напевает несколько тактов), которую Ровина пела в «Песне Песен»: «Ты прекрасна, моя возлюбленная жена» — что-то вроде этого. У меня получилось воспроизвести ее подобно старому брюзге, не фальшивя, и гораздо лучше, чем я это сделал сейчас.

Как бы то ни было, он сказал: «Сыграй. Это красивая мелодия». Я ответил: «Как я могу ее сыграть?» И вновь услышал: «Попробуй». Итак, я сел за рояль

и начал бить по клавишам. До чего бы я ни дотрагивался — до, ре, ми, фа, соль, ля, си — ничего не мог подобрать, ничего не получалось (смех)! Бац, бац здесь, бац там! Якоби терпеливо слушал. Кстати, должен вам сказать, что он был руководителем оперы в Страсбурге. Он все слушал и слушал, и после нескольких минут моей игры понял, что ничего из этого не выйдет, а я почувствовал себя полным идиотом.

Он сказал: «Это же Бехштейн. Хороший рояль. Что он тебе сделал? Зачем ты его ломаешь? За что так лупишь?» Я почувствовал себя немного пристыженным и признал, что я действительно стучал и бил по клавишам, производя ужасный шум.

Затем Якоби сказал: «Ты в своей книге написал, что согласно закону Вебера-Фехнера, стимулы и ответные реакции на стимулы подчиняются логарифмическому закону. Следовательно, чтобы отличать очень громкие звуки, тебе нужно добиться очень большого различия». А я почему-то этого уразуметь не смог. Я сам писал, что если вы хотите обрести сензитивность, вам нужно ослабить усилие или исходный стимул, иначе вы не сможете заметить разницы. Если стимул очень силен, то между ним и реакцией должна быть огромная разница, чтобы ее заметить. Для этого я обычно заставлял людей лежать на полу, ничего не делая, не напрягая мышцы, так, чтобы они смогли обнаружить незначительные отличия. В по-

добной ситуации можно понять, что то, что ты делал раньше, может быть сделано лучше.

Оказалось, что когда я начал прикасаться к клавишам, производя тишайший, едва уловимый звук и петь про себя (поет), то мне понадобилось всего около трех минут, чтобы подобрать и сыграть мелодию. Притом что я никогда раньше не играл и не имел ни малейшего представления о том, с чего начинать. Был и еще один сюрприз. Есть учителя, ценность которых следует измерять в каратах. Совершенно непонятно, откуда они узнали то, что им известно. Пока я подбирал и исполнял мелодию, Якоби записал все это на магнитофон: мои громкие удары, затем тихие звуки и подбор нужной мелодии. У меня хорошая зрительная память, и однажды подобрав мелодию, я могу играть ее легко и быстро. Короче говоря, запись была сделана. Так я вновь узнал кое-что, о чем помню и по сей день, спустя тридцать пять лет. Якоби заставил меня прослушать запись. Сначала я слышал только удары по клавишам, и ничего более, а затем постепенно кое-что стало выходить, и я был просто потрясен. Пока я отыскивал нужную мелодию, я наигрывал на удивление хорошую музыку. Затем он заметил, что раз я выучил мелодию, то могу исполнять ее быстрее. Прослушав запись, я, тот, кому на ухо медведь наступил, обнаружил, что играл так, что ни одному профессиональному музыканту не было бы стыдно за такое исполнение.

Якоби сказал: «Это настоящая музыка. Ни один музыкант не сыграет лучше. Теперь и я не смогу исполнить ее лучше тебя, т.к. это было твоим личным открытием, и музыка была бесподобна. Вот послушай, что у тебя в результате получилось. Обрати внимание на финал, когда ты исполнял ее повторно».

Итак, в обучении важно не то, *что* вы делаете, а то, *как* вы это делаете. Если вы исполняете музыку, будь то произведения Баха, Гершвина, Шостаковича или Бартока, важно то, *как* вы ее играете. Если вы пишете роман, то не важно, о чем он. Он может быть о любовном треугольнике, о котором написано миллион романов. Но именно то, *как* написан роман, делает Пруста Прустом, Толстого Толстым и отличает их от дешевого чтива, которое вы покупаете и потом выбрасываете. То, *как* вы пишете — вот что имеет значение. Не важно, какую картину вы пишете. Вы можете изобразить больничную утку или стул, как Ван Гог, или женский зад. Есть миллионы изображений попок, нарисованных таким образом (смех). Но очень немногие можно сравнить с тичиановскими. Есть тысячи изображений женской груди, но лишь некоторые из них незабываемы. Это зависит от того как, а не что вы рисуете. Вы можете, подобно Дюреру изобразить белку. Что там, собственно, рисовать? Теперь взгляните на ту белку: это самая беличья белка из всех, что вы знаете (смех).

А сейчас давайте немного вернемся назад. Поскольку вы ничего не записывали из того, что я говорил, можете ли вы мне сказать, о чем шла речь? Вспомните на минутку то, чем мы занимались. Что такое обучение? Что вам необходимо, чтобы иметь свободу выбора? Можете вспомнить или нет? Подумайте об этом минуту. Как вы знаете, это не экзамен. Я повторяю то, что говорил. Если я буду требовать ответа, то в голове у вас ничего не появится. Так делается в школе, где один дурак говорит: «Я знаю», а другие молчат, поскольку их вынуждают что-то отвечать. Но как развиваетесь вы, как у вас хватает сил, уверенности и способности думать? Попробуйте сейчас вспомнить, о чем мы говорили. Не нужно себя особенно мучить, просто определите, можете ли вы воскресить в памяти что-нибудь из того, что вас удивило, что вам не понравилось. Можете? Если нет, не страшно. Долго не размышляйте. А теперь подумайте о том, что вам понравилось. Можете вспомнить какую-нибудь историю из тех, что я вам рассказал? Если не можете, то я повторяю все с самого начала (смех). Я заново вам расскажу все так, чтобы вы это поняли.

Вы обнаружите, что даже то, что вы законспектировали — бесполезно, т.к. пока вы писали, вы все пропустили мимо ушей и теперь ничего не поймете, не прочитав свои записи заново. А прочитав их, вы увидите, что слова эти имеют смысл лишь ког-

да я их произношу. И через какое-то время вы во все не сможете разобраться в том, что написали. Позже вы поймете, что научиться — значит иметь в своем распоряжении, по крайней мере, еще один способ выполнения одного и того же действия. Думаю, вы не осмыслите, что я сказал, пока не испытаете это на собственном опыте. То есть пока не попробуете сделать что-нибудь из того, что вы знаете и не научитесь выполнять это иным способом. Мы будем заниматься подобными вещами на этом семинаре, и вы будете настолько потрясены, что лишитесь дара речи. Вы будете шокированы, потому что это будет настоящим открытием, таким же, каким для меня было исполнение мелодии, хотя никогда в жизни я не играл на рояле и не имел представления о том, как это делается. Чтобы обрести свободу выбора, мы будем учиться делать знакомые вам вещи различными способами. Без этой свободы мы лишены человеческого достоинства.

У людей, у которых нет свободы выбора, отсутствует самоуважение, они считают себя ниже других и даже ниже самих себя! Итак, чтобы иметь выбор, нам необходимы значительные различия. И чтобы их получить, вы не можете усилить стимул, однако можете повысить сензитивность. А поскольку сензитивность повышается лишь тогда, когда вы снижаете стимул, значит, вы ослабляете усилие. Поэтому все, что вам дается с трудом, с болью и вы-

зывает переутомление — бесполезно и никогда не пригодится в жизни. Вот почему люди ходят в школу и не запоминают ничего из того, что учили. Потому что они учили это с напряжением, по принуждению, прилагая огромные усилия, смущаясь, борясь, соревнуясь друг с другом и попросту заучивая материал. Это не учеба. Это — упражнение. В таких условиях остается лишь повторять одно и то же столько раз, сколько нужно для того, чтобы учитель остался доволен. Вы переходите в следующий класс, давая ответы, которые хочет услышать учитель, в противном случае вам не поставят хорошую оценку. Многократные повторения, монотонные упражнения все это — мартышкин труд, так вы никогда ничему не научитесь. Лучшее, что вы можете сделать — это узнать один вариант ответа. И в этом случае вы теряете способность совершенствоваться.

Сегодня подобное происходит в Америке с бегом трусцой. Люди все бегают, бегают и бегают, а я готов поспорить, что за счет этого золотых медалей в этом виде спорта у американцев не прибавится. Бегуны тренируются, а не учатся. Они не учатся бегать. Если, постоянно тренируясь, можно было бы обрести знания, то вы, пожелав научиться считать, сейчас сидели и твердили бы: четырежды пять — двадцать и так раз пятьдесят. Почему вы этого не делаете? Почему вам не нужно упражняться таким образом? Потому

что вас научили тому, что число двадцать вы можете получить сотней различных способов.

Если вы внимательно присмотритесь к маленьким детям, когда они учатся, то увидите, что для них такие вещи имеют большое значение. Спросите мальчика, только что начавшего изучать сложение: «Сколько будет четыре плюс шесть?» и он скажет: «Девять». Тогда вы спросите: «Как это девять? Разве ты не знаешь, сколько будет, если к четырем прибавить шесть?» На что мальчик ответит, что десяти быть не может, т.к. десять – это пять и пять. Мы не видим, что десятка уже занята двумя пятерками (смех). Поэтому думаем, что 10 можно получить, по меньшей мере, миллионом разнообразных способов: прибавлением, вычитанием, делением и умножением сотен цифр. И именно так мы этому научились — раз и навсегда. И вы будете помнить это до тех пор, пока не свихнетесь. Это и есть обучение, а не заучивание, и оно не представляет собой никакой сложности. И никому ничего не нужно записывать ни в тетрадь, ни на пленку.

Чтобы повысить сензитивность, вы должны ослабить усилие. А как это сделать? Мы привыкли ко всему прилагать большие усилия, потому что в борьбе за то, чтобы получить признание, чтобы с нами считались, как с другими, мы должны соревноваться не только друг с другом, но и сами с собой. На занятиях в школе мы невероятно напрягаемся. Те, кто

этого не делают, считаются совершенно никчемными людьми. И еще много лет спустя, даже если они умны, они кажутся себе бесполезными. Надеюсь, мы все на самом деле значительно умнее, чем выглядим (смех). И это не шутка. Вот увидите, что почти все вы можете обучаться гораздо быстрее, чем думаете. И не такие уж вы дураки, какими казались себе в школе.

Итак, как мы ослабим усилие? Делая что? Наши родители и учителя говорят: «Ты мог бы стать кем угодно, если бы только приложил усилия, захотел этого. Вот другие дети стараются: садятся и делают, и становятся хорошими учениками, а ты — глупый осел. Я плачу за тебя, ращу тебя, учу — и что? Ты даже не пытаешься что-нибудь сделать!» Поэтому, до тех пор, пока мы не сделаем усилия, мы не заслуживаем того, чтобы чему-нибудь научиться или чего-нибудь добиться. Мы привыкли напрягаться даже тогда, когда в этом нет необходимости. Мы прилагаем усилия, которые не улучшают наших знаний; они улучшают нашу способность терпеть и напрасно тратить энергию. Посмотрите на все те страдания, волнения и тот вред, что нам причиняют эти тщетные усилия. Ну что нам остается делать?

Усилие. Я выражаю свои мысли неопределенно, но мы увидим, что ничего из того, о чем я говорю, нельзя объяснить на бумаге, даже если вы не очень понимаете, что я имею в виду. Только познав

это собственным телом, вы убедитесь, что для того, чтобы сделать свой выбор свободнее, вам придется повысить сензитивность и ослабить усилие. И вы не можете его ослабить без совершенствования своей организации. Теперь: что значит «совершенствовать свою организацию»? Какого рода организацию?

Ну вот. Только что говорили об этом, и я тут же сделал худшее, что может сделать учитель. Напряг ваше внимание как раз тогда, когда один из вас зевнул. И поскольку этот человек не глупее вас или меня, я вас заверяю, что уже через минуту многие начнут зевать, так как вы уже порядком устали. И если я продолжу, то вы увеличите свои усилия, переутомитесь и перестанете учиться, а потом скажете: «О, да, я не помню, о чем он говорил, но было интересно» (смех).

Себе же я буду интересен в том случае, если вы пойдете и скажете своему любимому или жене: «Послушай, он кое-что рассказывал об обучении тому, что я уже знаю, но по-другому, чтобы у меня был свободный выбор. Для этого я должен научиться различению. И различия должны быть значительными. Но я смогу находить и меньшие различия, не увеличивая стимул, но ослабляя усилие. И чтобы добиться этого, я должен совершенствовать свою организацию. И на этом он остановился». Вы можете повторить, что я вам рассказывал сегодня? Вы увидите, что каждый из вас может это сделать, включая

тех, кто ничего не записывал и не делал заметок. Я считаю это образцом хорошего обучения, не хорошего учения, а именно хорошего обучения, поскольку имеет значение то, что вы обучаетесь, а не то, что я учу вас. И если учитель не в состоянии сделать так, чтобы люди *обучались*, то, на мой взгляд, он вовсе не является учителем. Надеюсь, я — хороший учитель (аплодисменты). А хороший учитель должен знать, когда пора замолчать (смех). Большое спасибо.

Урок первый

НАКЛОНЫ С ПОВОРОТОМ

Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч. Колени расслабьте. Держа правую руку ладонью вниз, коснитесь ею пола впереди и чуть левее левой ступни. Пусть колени сгибаются и поворачиваются так, чтобы вам было легко выполнить движение. Не переставляйте ноги. Касайтесь пола и возвращайтесь в исходное положение много раз, до тех пор, пока движение не станет для вас привычным. Продолжайте выполнять наклоны и каждый раз, когда наклоняетесь к полу и поднимаетесь обратно, следуйте траектории движения таза.

Теперь представьте, что в положении, когда рука соприкасается с полом, таз продолжает движение. Где в таком случае оказались бы ваши колени, если бы стали следовать за движением таза? Как будет действовать ваше тело и где, в конце концов, зад коснется пола? Движение должно быть непрерывным, без остановок и изменения траектории. После того, как вы дотронулись пола, зафиксируйте ладонь и, не меняя положения ног, позвольте ступням поворачиваться в одном с вами направлении. Вы обнаружите, что будете закручиваться до тех пор, пока

не сядете по-турецки, глядя в сторону, противоположную той, с которой начинали. Теперь поднимитесь, не отрывая руки от пола, в том месте, где вы его коснулись, когда садились. То же винтовое движение должно повториться и таз должен пойти по той же траектории, только восходящей. Заметьте, какая нога оказывается выше, а какая ниже, когда вы садитесь. Достигнув непрерывности восходящих и нисходящих движений, попробуйте проделать то же самое, только на этот раз, дотрагиваясь до пола левой рукой. Прежде чем начать, выполните несколько раз эти движения мысленно.

Следующий этап. Решите, в какую сторону вы хотите подняться и расположите ноги так, чтобы вы могли это сделать. Вы заметите, что выбранное направление, в котором вы поворачиваетесь, само определяет, какая рука, и какая нога вам в этом помогут, и как нужно расположить ноги. Удивительно? Вы видите? Вам даже не нужно для этого раскачиваться. После того, как вы представите себе свой таз, не будет иметь значение, какую ногу и руку вы задействуете. Ваша нога и таз очерчивают непрерывную кривую линию. И заметьте, ваши ноги и руки прекрасно находят верное направление, хотя любой тренер настаивал бы на том, когда, какой ногой и какой рукой следует двигать. Знайте, вы можете выполнять движение правильно, и эта мысль будет упорядочивать ум и тело. Теперь, пожалуйста,

встаньте. Теперь кое-что посложнее. Решите, какой рукой коснуться пола — от этого будет зависеть, в какую сторону вы повернетесь, чтобы сесть. Больше никаких решений принимать не придется, положив руку на пол, вы обнаружите, что тело помнит, в каком направлении поворачиваться и что делать, чтобы сесть. Другими словами, вы увидите, что можете учиться, схватывая все в сто раз быстрее, чем просто выполняя упражнение монотонно. Как только вы начнете чувствовать, воспринимать, действовать и думать одновременно, вы обнаружите, что за десять минут вы сможете выучить все «от и до». В процессе обучения, о котором я вам рассказываю, как вы убедитесь, чем человек старше, опытнее и мудрее, тем быстрее он учится. И не важно, страдает ли человек от артрита, от болезни сердца или имеет какие-нибудь другие проблемы.

Теперь попробуйте сделать что-нибудь, все, что хотите, чтобы понять, что вы можете улучшить в своей манере двигаться. Для этого поднимите голову, посмотрите на потолок и вытяните шею. Обратите внимание на то, что происходит с вами и с вашим дыханием. Вы выполняете движение согласно инструкции, и все же оно оказывается бестолковым. Очевидно раньше, не осознавая того, вы использовали голову гораздо лучше, чем теперь; тем не менее, вставая, вы должны суметь увидеть потолок. Каким же образом вы сможете правильно поднять-

ся и увидеть потолок? Вероятно, с опорой на собственное ощущение того, что должно быть сделано в этом случае, которое вы обрели с опытом. Повторите движение, но теперь, вставая, смотрите на свои гениталии. С гениталий на потолок, с потолка на гениталии.

[Один человек, у которого болит спина, останавливается. Он сидит скрестив ноги, а его колени оторваны от пола. Моше комментирует]. У вас ничего не получается. Тем не менее, если вы выполните движение правильно, при условии, что вы не будете его делать как гимнастическое упражнение, ваша спина пойдет на поправку. Выполняйте его как можно медленнее, стараясь понять, почему и на каком этапе вы так глупо пользуетесь спиной. Вам не нужно вставать, оставьте эту идею. Ваши ноги не свободны. Вы знаете, почему? Мне хотелось бы, чтобы вы заметили и поняли, когда функциональная интеграция делает очевидной разницу; когда никто в мире не сможет сделать лучше вас то, что вы делаете. Видите, эта женщина встала первой, хотя последние шесть недель у нее были боли в спине. Если сделать рентген, то будет видно, что расстояние между позвоночными дисками несколько сужено, и ей предложат либо корсет, либо, если состояние ухудшится, операцию. Теперь взгляните на ее колени! И на его колени! Вы видите, насколько они далеко расположены от пола? Знаете почему? Смотрите. [Моше просит мужчину,

на которого он указал, округлить спину и его колени подтягиваются ближе друг к другу]. Посмотрите, его колени поднимаются. Значит, это не колени, это поясница. Теперь, давайте посмотрим, что случилось с поясницей. Не пытайтесь изменить ее. У вас болит поясница, потому что вы, к счастью, человек. Боль предупреждает вас, что если вы сделаете еще несколько неправильных движений, у вас возникнут такие чудовищные осложнения с позвоночником, что вы не сможете выпрямить ног и окажетесь парализованным. Мы так устроены, что сначала чувствуем боль. Головной мозг, спинной мозг и позвоночник, вся структура в целом устроена таким образом, что чувствительные нервы находятся снаружи, а двигательные — внутри позвонков. Между каждыми позвонками двигательные и чувствительные корешки объединяются в нерв. Боль заставляет вас тормозить двигательные корешки, чтобы вы не могли сделать причиняющего боль движения и повредить двигательную часть нерва. Если было бы наоборот, то сначала вы оказались бы парализованы, а лишь потом появилась бы боль. Боль показывает вам путь к выздоровлению, чтобы вы смогли от нее избавиться на всю оставшуюся жизнь.

Итак, чему же вы должны научиться? Сядьте со скрещенными ногами, одна перед другой, и обопритесь на руки сзади. Попробуйте осторожно поднять колени, сделайте это десять раз. Поднимайте

и опускайте, стараясь широко их не разводить. Теперь делайте это движение с меньшей амплитудой, но чаще, вот так — ап... ап... ап... около тридцати раз. Обратите внимание на свое дыхание.

Сделайте около тридцати движений, чтобы они стали однообразными, и чтобы ваше намерение вмешивалось все меньше и меньше. Медленно передвиньте обе ступни немного в сторону и ближе к себе. Плавно, и лишь те, кто хорошо себя чувствует. Стали ли ваши колени свободнее, чем раньше? Немного. А раз так, посмотрите, стало ли вам теперь чуть легче перемещать тело чуть вперед и назад. Теперь поменяйте скрещенные ноги местами, и снова поднимите колени. Мягко потяните колени и медленно придайте своим стопам такое положение, чтобы поставить их ближе к себе. Можете помочь себе руками. Перемещая стопы, поставьте правую руку на полу позади левой. Заметьте, что когда вы выполняете это движение, ваш таз покачивается. Остановитесь и обопритесь на обе руки, отведенные за спину, поставив их в прежнее положение. Теперь, находясь в этой позе и не двигаясь, представьте, что вы собираетесь переместить таз так, что оказываемое на него давление будет приходиться на переднюю часть седалищной кости. Это значит, вы должны немного выпятить живот, а голова должна подняться выше. Теперь сделайте обратное движение. А затем несколько раз плавно повторите это.

Вы заметите, что ваша проблема на самом деле находится не так низко, где вы чувствуете боль, а выше в спине. Продолжайте двигаться вперед и назад, повторите движение много раз. Пусть движение само регулирует ваше дыхание. Теперь измените положение рук так, чтобы правая оказалась впереди, ближе к стопе, и медленно выполните то же движение. Насколько оно для вас необычно? Подумайте о плечах, груди и грудной кости. Как там ключицы? Лопатки? Обратите внимание, что меняется, когда она думает о движении? Даже глаза находятся в другом месте.

Знаете, глаза человека обычно двигаются по горизонтали, и если они находятся в другом месте, значит, человек поглощен мыслями. Что-то нарушает его внимание, его способность воспринимать глазами, а это признак того, что, возможно, человек испытывает боль. Теперь поставьте обе руки за спиной и сделайте то же самое легкое движение, едва-едва. Разведите колени, и, даже если вам хочется, не оказывайте на них давления. Поменяйте местами ноги, медленно. Видите? У нее хорошая нервная система, но разговор блокирует мышление. Хорошо. Теперь поверните правую руку влево и посмотрите, можете ли вы подвести стопы поближе к себе руками? Перенесите руки в одну сторону и проверьте, можете ли вы подняться налево. Для больной спины это чертовски здорово. Теперь не так больно? Нет. Вот и все, что мы можем сделать. По тому, насколько рас-

крылись колени, видно, что спина практически не напряжена. (Ответ: «Да, это действительно так»).

Если вы как-нибудь сядете здесь и сделаете что-нибудь в том же духе, то увидите, что боль ушла.

Чтобы добиться улучшения в разумные сроки, я использую руки, направляя человека к тому роду сенсорного реакции, который нам нужен. Если человек годами испытывает по-настоящему сильную боль, то перестает верить, что это можно изменить. Такой человек препятствует сам себе и не выполняет движения так, как это делаете вы. Поэтому он не сможет поправиться, пока я не пройду через все вместе с ним. Я смотрю на это как на танец, и могу заставить его танцевать со мной. Вот что мы называем функциональной интеграцией.

Уже прошел час и будет полезно сделать перерыв и пройтись, чтобы затем продолжить со свежими силами. Можете ли вы припомнить, что я делал? Перед тем, как выйти, подумайте, что вы узнали нового, причем вспомните не только то, что можно записать на бумаге. Кстати, я советую вам воскресить в памяти все, что вы хотели бы запомнить, и позже у себя в комнате аккуратно и подробно все записать. Так вы будете записывать то, что вы знаете. Иначе, если вы будете вести записи здесь, и записывать быстро, то, читая их позже, вы прочтете то, о чем мы не говорили. И уже через час вы не будете понимать, что вообще имелось в виду. Записывать — значит

заниматься формальным обучением и механическими тренировками, не думая головой и не используя свои мыслительные способности. Обучаясь этим, иным способом, вы станете немного лучше, ближе к тому, каким вы хотите быть, станете немного ближе к реализации своей мечты. Делая записи, вы останавливаете свое развитие, к которому стремитесь.

Хорошо. А сейчас задумайтесь на минуту о том, чему вы научились, что вас поразило, что было для вас новым. Мы затронули несколько очень важных моментов: вопрос о центре тяжести, вопрос о том, какое движение лучше, о том, что таз должен описывать непрерывную дугу, что независимо от движения он в любой момент может остановиться, продолжить свою траекторию или вернуться по той же линии движения, и что не важно, насколько вы толсты, безобразны, красивы, стары или молоды, немощны или здоровы. Когда нервная система и мозг работают так, как сейчас работаем мы, тело наполняется небесной музыкой. (Смех) А теперь давайте выпьем кофе. Спасибо. (Аплодисменты).

Есть у кого-нибудь что сказать по поводу того, как можно сделать наши уроки лучше? Возможно, кому-то что-то не понравилось: манера, продолжительность, детали, голос, что угодно? Все, о чем вы могли бы сказать: «Если бы это было так, я был бы по-настоящему удовлетворен». У кого-нибудь есть воз-

ражения? (Ответ: «Это кажется несущественным, но мне хотелось бы иметь возможность начинать и завершать, обращаясь лицом в том же направлении. Мне неудобно, что приходится поворачиваться назад, чтобы быть к вам лицом. Можно ли как-нибудь делать полный поворот?»). Еще кто-нибудь? (Ответ: «Мне сложнее поворачиваться направо, чем налево. Как обычно я все еще склонен поворачиваться налево, и так и не понял почему»). Ну, это не моя вина. (Смех). Я не шучу. Теперь, может ли кто-нибудь в нескольких словах определить цель урока? (Раздается реплика) Зачем мы этим занимаемся? Не говорите, а хотя бы минутку подумайте и затем скажите. Возможно, урок сам по себе был довольно хороший и приятный, но у нас еще пять дней, и в том, что мы делаем должен быть какой-то смысл, поскольку мы всегда делаем что-либо с определенной целью. Но это ошибка. Когда вы добьетесь цели, что произойдет? Вам больше будет нечего делать. Важен именно способ достижения цели; например, у всех нас есть одна цель — умереть. Все ее достигнут. Разница только в том, каким путем мы движемся, следуя от момента рождения к моменту смерти. Поэтому, важна не цель сама по себе, а способ ее достижения. Цель вторична, и как только вы достигнете цели, тогда ваша жизнь закончится? Вы получили Нобелевскую премию, — можете заснуть и умереть. Выиграли миллион долларов и все, финиш. Конечно,

это звучит безумно. Среди присутствующих не найдется и двух человек, которые пришли сюда с одинаковой целью. Следовательно, то, как вы сюда пришли — вот, что важно.

Я не могу не пользоваться теми же словами, что и все остальные, иначе у нас с вами ничего не получится. Но вы увидите, что цель я понимаю не так, как вы ее обычно понимаете. Я говорю о том, что жизнь должна стать лучше. Поэтому, если мы выполнили урок только для того, чтобы лучше подниматься и опускаться, то это далеко не лучшее его назначение. До сих пор вы жили, двигаясь так, как вы двигаетесь. И вы не чувствовали, что тем самым портите себе жизнь. И то, чему мы научились, имело иную цель. Эта цель состояла в том, чтобы улучшить нашу в целом манеру двигаться, действовать. Действие — это то, что не существует само по себе; его не может быть без ощущения, восприятия, без мышления, следовательно, улучшение действия ведет к улучшению нашей жизни. Это значит, что улучшается наша способность ощущать, воспринимать, мыслить и действовать. И ничего большего делать не нужно. То, что мы делали — это пример действия, способа его осуществления и подготовки себя к действию. Почему результат, который мы получили, был лучше? Мы обнаружили, что он более осмысленный, что мы можем останавливаться и начинать, и конечно, вам не нужно садиться и вставать,

чтобы понять, что можно прерваться, вернуться на шаг назад и сделать нечто иное. Как получилось, что этот способ подниматься лучше, чем другой? Одна женщина была недовольна тем, что поворачивалась в другую сторону, но не смогла встать в ту позу, в которую разворачивались мы.

Дело в том, что почти все действия человека, как и других животных, имеют уникальный для каждого индивида паттерн. Когда часть материи обретает границу — в нашем случае кожу — она отделяется от остального мира. Это — индивидуализация; есть человек, и есть мир вокруг. Граница отделяет вас от остального мира, отделяет от него меня и образует внешний мир и меня. Теперь граница создает ситуацию, когда я и внешний мир фактически становимся одним и тем же, потому что та часть материи, которая является границей, не может существовать сама по себе, ей необходимо иметь возможность действовать, думать, двигаться, чувствовать. А для осуществления деятельности требуется энергия, которая может быть получена только извне. Мы потребляем воздух, воду, пищу и отвергаем то, что нам не нужно. И все это проходит через границу. Следовательно, индивидуализация означает разделение мира на человека и внешний мир, и связь между этой индивидуальной материей и остальной частью материи, частью материи в виде границы и остальной материей, приводит к непрерывному взаимообмену.

Если что-то мешает непрерывному и естественному процессу этого обмена между входящей и исходящей материей, значит, имеет место болезнь либо в мире, либо у человека, либо там и там.

Когда мы обучаемся чему-то в той манере, о которой я рассказываю, мы обучаемся тому, что улучшает связь человека с остальным миром и с самим собой. А что является одной из важнейших особенностей жизни? В чем разница между существованием, которому свойственно развитие, и вегетативным существованием, которое также является жизнью? Вегетация обладает наследственностью, постоянством. Есть определенный фрукт, и данное дерево никогда не принесет другие плоды, следовательно, его семена произведут такое же дерево и такой же фрукт. У него есть ДНК, есть все компоненты, но отсутствует движение. Он пассивен. Он способен к самовоспроизведению, самообслуживанию. У него происходит обмен веществ, т. е. то, что характерно для всех живых существ, от бактерии до нас самих. Однако животная жизнь обладает способностью к самосохранению. И в этом смысле движение имеет огромное значение. Почему, например, то, как мы встаем, важно с точки зрения самосохранения? Обычно животное не встает до тех пор, пока не услышит, не увидит, не почует или не почувствует изменение в окружающей среде, которое не может счесть безопасным. Вспомните, как лежит собака: наострив уши и гля-

дя вокруг. Какое изменение в окружающей среде может подвергнуть риску ее безопасность, ее чувство самосохранения? И движения, которые мы совершаем, все наши движения изначально выполнялись точно так же. Представьте людей, живших 10 000 лет назад. Какие сигналы заставляли их подниматься, и почему для них было важно вставать быстро и беспрепятственно, без предварительной перегруппировки? Почему мне не нравилось, как вы сперва выполняли движения? Потому, что вы делали два или три движения вместо одного. Если бы в ярде от вас была кобра, вы бы погибли. Однако с помощью нового движения, которому вы научились, вы можете встать на ноги немедленно. Его недостаток заключается в том, что лицо вы поворачиваете в другую сторону. В этом-то и заключается проблема. Представьте, что кто-то хочет вам вонзить нож в спину. Что произойдет, если вы, чтобы избежать этого удара, попытаетесь встать более подходящим способом, вместо того, чтобы повернуться, как это делали мы? (Смех). Ну же, попробуйте, вонзите нож.

[Некоторые люди в группе демонстрируют это. Моше спрашивает жертву: «Почему вы так поступили?»] (Ответ: «Потому что приближался нож!»). Следовательно, это движение было сделано ради самосохранения. Когда вы спокойно сидите и вдруг позади себя улавливаете шум, то поворачиваетесь в направлении возможной опасности и одним дви-

жением оказываетесь в состоянии готовности к действию. В ситуации реального самосохранения вы потеряете слишком много времени, если сделаете два движения перед тем, как отреагировать.

[Обращается к кому-то из присутствующих]. По-дойдите к ней сзади и попробуйте задушить. (Смех). Теперь посмотрите, что вы делаете, вы используете то правило, которое мы только что учили. Вы видите, что ваш организм умнее вас. Он понимает, что это как раз то, что нужно делать. Итак, каков ответ? Лучший ли это способ действия? Если вы повернетесь ко мне спиной, то сможете лишь убежать прочь, однако это может и сослужить службу. Все зависит от расстояния, на котором нападающий находится от вас. Если опасность еще далеко, вы можете повернуться спиной и убежать. Но если убегать уже слишком поздно, то вам необходимо быстро приготовиться. Итак, вы видите, что вопрос правильного движения в том, обеспечивает ли оно ваше выживание и самосохранение, а для этого важно обращать внимание на то, как вы приходите в движение. Мы этого не делаем, поскольку в нашем образе жизни, культуре предполагается, что самосохранение гарантируется полицией. Многих людей грабят и убивают на улице, и они даже не думают о том, чтобы совершить действие, которому мы научились и не знают, как им убежать. Самосохранение под угрозой, а движение выполнено плохо. Предположим,

вы решили поехать завтра в Сан-Франциско, чтобы прикупить наркотиков и предполагаете, что будете схвачены восточноевропейской овчаркой. Если я дам вам дротик, ставлю один к ста, что всадить его в собаку вам не удастся. Что произойдет? Как собака избежит нападения? Я пробовал. Мои попытки сделать это запечатлены на фотографиях — у меня ничего не вышло. Собака будет стоять на месте и никуда не убежит. Но как только вы замахнетесь дротиком, она сделает легкое движение, и ваш дротик пролетит мимо.

Вот вам и ответ. Мы рассматриваем движение с точки зрения самосохранения, и находим, что у качественного движения есть особые составляющие, в частности отсутствует предварительная реорганизация. Так что любое движение, которое имеет один, два или три предварительных этапа, — неправильное движение.

Наша нервная система устроена так, чтобы сделать самосохранение возможным, а непрерывное движение легким. Однако если вы не делаете правильно самое главное, то все, чему вы впоследствии научитесь, будет лишь наложением одной ошибки на другую, до тех пор, пока вы не доживете до сорока и не увидите, что ваша осанка никуда не годится. Но что это значит? Что значит неправильная осанка и что такое осанка вообще? Почему считается, что если у меня так наклонена голова, то это плохо? Может по-

тому, что это не доставляет эстетического удовольствия вам? Ну, для меня не имеет значения, нравлюсь я вам или нет. В любом случае я уже слишком стар для того, чтобы нравиться. Итак, что же плохого в такой позе? Если бы я захотел прыгнуть или залезть на дерево, я не смог бы. Мне пришлось бы сделать предварительную перегруппировку. Значит та составляющая правильной осанки, о которой вы узнали, изучая движение, позволяет вам держаться прямо, быть быстрыми, подготовленными и удовлетворенными собой. Однако есть еще кое-что, о чем я отдельно не говорил. Когда вы двигаете тазом, ваши руки и ноги располагаются так, чтобы сделать именно то, что вам нужно. У нас одна на всех наследственность и один на всех опыт наших предков. Тело устроено таким образом, что самая мощная его часть, в которой задействованы все сильные мышцы, и которая несет ваш вес — это таз. Мышцы с самым большим поперечным сечением, включая ягодичные, четырехглавые, поясничные мышцы, мышцы живота и боковые мышцы, расположены вокруг тазового пояса и поэтому руки и ноги лишь перенаправляют эту силу туда, куда вам необходимо.

[Моше указывает человеку выполнить движение перед всей группой.] Следите за тем, как поднимаетесь. Помните, что я вам говорил, опять неверно. Смотрите, вам мешает большой палец. Поставьте его туда и посмотрите, насколько у вас прибавилось

силы. Видите — мельчайшая деталь вашего движения обретает первостепенное значение, когда вы рассматриваете ее с точки зрения того, для чего движение было предназначено. Оно было предназначено, чтобы сохранить нас. Если бы наши предки не были защищены, не было бы и нас. Те, кто не выполнял движение правильно, кто подвергал опасности большой палец руки, погибали и не давали потомство, в отличие от тех, кто все делал правильно. Эту теорию предложил Дарвин. Забавно, что выживание обеспечивается не обучением тому, как делать что-то правильно, а избеганием того, что угрожает вашей жизнеспособности, вашей жизни. Выживание носит негативный характер; выжившие особи — это те, кто избежал гибели. Никто не всеведущ. Бронтозавры вымерли не потому, что знали, насколько изменится температура. Они избегали температур, которые были для них смертельны. И так они передвигались на новые места, однако умерли, потому что температура все-таки изменилась, а они не были к этому готовы. Выжили те, кто избежал этой разрушительной силы благодаря мутации. Сейчас мы знаем это, и не потому, что они сказали: «О! Атомная энергия, вот что поможет нам выжить». Нет ни одного животного в мире, которое могло бы сказать, что ему нужно сделать для того, чтобы просуществовать на земле еще одну тысячу лет. Я приведу вам пример, даже несколько хороших примеров.

Профессор Хамбургер, французский хирург, написал чрезвычайно интересную книгу, в которой рассуждал о живучести дарвиновских идей. Профессор Хамбургер по происхождению алжирский еврей и располагает определенными знаниями о Сахаре и Африке. Он обнаружил любопытное явление. Вам известно, что малярия — смертельно опасное заболевание, от которого умирает много африканцев. В тех же местах распространена еще одна редкая болезнь — сердечное заболевание, тоже смертельно опасное, от которого обычно умирают в возрасте 6–7 лет. Однако тем, кому удалось перенести эту болезнь и выжить, не требуется прививка от малярии. Эта болезнь им не грозит. Все остальные заражаются малярией, этих людей комары тоже кусают, но ничего не происходит. Вот что предложил профессор Хамбургер. Мы не знаем, что будут представлять собой люди, которые будут жить через сто-двести лет. Профессор описывает такую гипотетическую ситуацию: началась сильнейшая эпидемия малярии, и ничто не может остановить ее распространение. Вновь от малярии гибнет множество людей. И необходимо будет что-то предпринимать. Однако есть вероятность, что люди, которые выживут, будут иметь наследственную сердечную недостаточность. И именно они могут стать людьми будущего. Другими словами, мы не знаем, кто выживет. Но очевидно, что такая вероятность существует.

Теперь, стоит еще раз продемонстрировать, что движение, обусловленное необходимостью выживания, требует, чтобы вы не подвергали опасности большой палец руки, поскольку это замедляет ваши действия. Почему это происходит? Потому что наша нервная система знает, что если вы всем своим весом надавите на большой палец, он сломается. Значит это не просто не способствующая выживанию, а очень плохая привычка. И, кстати, если посмотреть на людей, которым не понаслышке известно, что такое драка, то можно заметить, что они никогда не подвергнут себя опасности, расположив большой палец так, что его можно сломать. Это детали, но если вы хотите стать такими, какими мечтаете быть, придется отбросить все негодные привычки, которые вы усвоили. Вы научились этому, подражая другим, наблюдая за людьми, которым никогда не приходилось защищаться от грабителей или участвовать в драке. Мы должны выработать совершенно иное отношение к жизни.

И мир невозможен до тех пор, пока мы этого не поймем. Если люди могут настоять на своем и не бояться этого, они дружелюбно относятся друг к другу. Вот почему взрослый человек не боится ребенка и, как правило, никогда не причинит ему вреда, если только он не душевнобольной. Вы убьете ребенка, если он бьет или щиплет вас? Выкинете его из окна? Как вы поступите, если его сила и возможности не

угрожают вашему чувству самосохранения? Поэтому слабые люди совершают страшные поступки. Тот, кто достаточно силен, не испытывает страха. Хорошо. Теперь давайте продолжим обучаться движению. Мы можем столкнуться с множеством задач, которые иначе решить просто невозможно. Что такое, например, правильная поза? Хорошая поза — это поза, из которой можно двигаться в любом направлении. Если я хожу так [Моше демонстрирует], то вы подумаете, что у меня грыжа. Это неудобное положение, поскольку, чтобы идти вперед, я должен прекратить идти подобным образом. Я должен либо двигаться на этой ноге, чтобы идти вперед, или на этой ноге, в противном случае я не смогу поднять ногу. Следовательно, постоянная опора на обе ноги, вот такая — плохая поза для движения. Однако многие люди считают, что она удобна для борьбы. Борец начинает с этой позиции, поскольку знает, что сзади на него никто не нападет, и двигаться ему нужно только вперед. Но если бы атака шла и спереди и сзади, то он мог бы погибнуть еще до начала боя. Итак, мы вернулись к идее о том, что мы можем совершить любое движение в 16 различных направлениях: вверх и вниз, вправо и влево, вперед и назад без предварительного движения.

Теперь вы видите, как преобразуется мир, когда осознаешь, что существует такой способ управлять собой, при котором вы чувствуете, что растете, начи-

наете ценить движение и его назначение. И вот чему мы научились этим утром: выполнять движение так, чтобы это было *одно движение* — вниз и вверх. И сейчас вы обнаружите нечто необычное. Встаньте. Выполните движение, которое мы узнали сегодня утром и двигайтесь как можно быстрее. Повторите его около десяти раз. Теперь смените руку, встаньте с другой руки. Можете измерить скорость движения? Сколько времени у вас ушло на выполнение десяти движений, меньше, чем полминуты? Обратите внимание на сердцебиение. Запыхались? Устали? Положите руки сюда и поднимитесь любым другим способом, но не тем, которому вы обучились сегодня. Повторите это движение десять раз и посмотрим, что с вами будет. (Смех). То время, которое у вас ушло на то, чтобы встать дважды, равно времени, затраченному на предыдущие десять раз. Остановитесь и задумайтесь о том, что именно так врач измеряет утомляемость и время, которое вам необходимо для восстановления. То, как вы делали это раньше, вы можете сделать движение хоть сто раз и не сбить дыхание, и эти сто движений потребуют лишь десятой части того времени, которое вам потребовалось бы на их выполнение любым другим способом.

Еще один важный для нас момент — это то, что движение должно начинаться с таза, а не с руки или ноги, однако направление движения задается движением головы. Вспомните, что вы не смотрели ни

вверх, ни вниз. Следовательно, ваша голова в движении не участвовала. Попробуйте сделать так. Сделайте какое-нибудь движение, и вы обнаружите, что не можете постоянно вертеть головой вправо и влево. Вы поймете, что, однажды постигнув суть того, чем мы занимались, вы сможете делать это любым другим способом, не выполняя движение целиком, а это и есть истинное овладение свободным выбором. Однажды усвоив подлинный смысл движения, вы сможете выполнять его без рук, другой рукой, другой ногой, это не важно. Но способность вашей головы оставаться подвижной во время вашего движения чрезвычайно важна для самосохранения. Теперь вы сможете понять некоторые забавные ситуации, с которыми сталкивались на протяжении своей жизни, но истолковать не могли.

Например, львы и тигры, как и другие животные, могут стоять на одной ноге и двигать головой. Если говорить о нашем движении, то, если я захочу подняться, мне будет трудно это сделать с неподвижной головой. Изначально в природе движение появилось как средство самосохранения. Вы обнаружите, что нет ни одного животного, которое делает что-то с неподвижной головой. Охотясь за мышью, кошка сидит и следит за ней глазами. Тигр высматривает добычу, но его голова продолжает поворачиваться из стороны в сторону. Если он не будет этого делать, горилла одним ударом сможет пробить ему го-

лову веткой. Зебра может пастись в 10–15 футах ото льва, но все это время ее голова остается подвижной. Зебра слушает и вращает глазами, и льву достаточно лишь шевельнуть хвостом, чтобы та мгновенно умчалась прочь. Ни одно животное не фиксирует голову в одном положении, и если вы также не будете этого делать, то сможете подниматься легко и свободно и справитесь с чем угодно. На самом деле, если голова подвижна, то вам даже не нужно фиксировать ноги. Вам не придется останавливаться на полпути. Вы обучились этому, не изучая что-то, а просто правильно выполнив одно движение с подвижной головой и импульсом, исходящим из области таза. А когда фиксируется голова и таз не может выполнить действие, тогда ничего не получается.

Именно с помощью головы вы устанавливаете связь с окружающим миром и узнаете, как можете сохранить себя. И конечно, если она у вас есть, то этого достаточно, чтобы увидеть, что движение зарождается в области таза. Я встаю вот так, — посмотрите — готовый и напасть и скрыться. [Моше показывает, как без усилий поднимается со стула.] Это — компонент правильного движения, суть правильной позы и это должно быть усвоено на телесном уровне. Вы научитесь этому лучше, если один раз почувствуете собственным телом, чем получив сотню объяснений.

Урок второй

ВООБРАЖАЙ И ДЕЙСТВУЙ

Лягте, пожалуйста, на спину. Раздвиньте ноги немного шире уровня плеч, но не слишком широко. Расположите руки по обеим сторонам тела, ладонями вниз и немного отодвинув локти от туловища. Закройте глаза и представьте, что собираетесь использовать только левую ногу и что ваше лицо, нос и голова поворачиваются так, будто вы стоите на левой ноге; это значит, что остальные части тела, глаза, нос и голова удобно расположены и следуют за левой ногой. Следовательно, ваши глаза смотрят на левую ступню, и затылок находится в таком положении, что вам не нужно прилагать усилий и он будет поворачиваться сам собой. Итак, левая нога несет весь ваш вес. Теперь очень-очень медленно согните и выпрямите левую ступню, не делая никаких резких движений коленом или бедром. Позвольте голове двигаться так, чтобы вы могли стоять на левой ноге и видеть свою левую сторону. Внешняя сторона левой ноги и правая сторона левой стопы, тазобедренный сустав, позвоночник и плечи находятся в таком положении, что вам не нужно делать каких-либо намеренных движений головой; вы просто

представляйте. Не поворачивайте стопу ни вправо, ни влево, а лишь сгибайте и разгибайте ее настолько незначительно, насколько возможно. Теперь очень-очень медленно сделайте мельчайшее движение, чтобы поднять левое колено над полом. Сделайте его таким незначительным, чтобы ощутить лишь то, что ваша пятка, лежащая на полу, готова к движению. Теперь в своем воображении поднимите левое колено и опустите на место. Пятка приближается к вам, поскольку укорачивается нога. Когда вы возвращаетесь в исходное положение, пятка удаляется, и, следовательно, нога должна следовать за движением пятки.

Подумайте снова о том, что поднимаете левое колено. Когда пятка становится ближе к вам, ваша стопа согнута или выпрямлена? Продолжайте это движение и в тот момент, когда колено поднято, прижмите левое бедро к полу. Когда вы выпрямляете ногу, оторвите левое бедро от пола. Понаблюдайте за собой. Где, по-вашему, находится ваш тазобедренный сустав? Он располагается снаружи? Это верхняя частью бедренной кости, большой вертел, то место с левой стороны, которого вы можете коснуться рукой? Или на самом деле это головка бедра, та его часть, что двигается в вертлужной впадине тазовой кости? Теперь, пока вы это делаете, можете ли вы найти углубление во внутренней части бедра? Можете его почувствовать? Вы в состо-

янии определить его местонахождение на тыльной стороне бедра, между ног, задним проходом, костями, на которых вы сидите и большим вертелом, который расположен в добрых четырех дюймах от тазобедренного сустава?

Продолжайте поднимать колено, выгибая пятку все ближе, и вытяните ногу, подняв бедро мельчайшим движением, чтобы внешне ничего не было заметно. После этого согните колено и опустите бедро. Поднимите оба плеча и грудину или грудную кость, находящуюся между ключицами. Голова при этом должна оставаться на полу. Разумеется, если вы поднимите оба плеча, центральную часть грудины и согнете колено, ваш тазобедренный сустав прислонится к полу и кое-что произойдет с позвоночником. Продолжайте движение и выясните, что происходит с вашим затылком. Когда вы поднимаете оба плеча, ключицы, грудину и видите свой живот, ваши ложные ребра втягиваются внутрь или нет? Удлиняется или укорачивается ваше тело? Прижат ли центр позвоночника к полу или нет? Теперь медленно увеличивайте движение плеч и колена, чтобы любой, кто внимательно присмотрелся бы к вам, мог бы определить, что было в вашем воображении. Вы прижали к полу оба локтя? Голова лежит прямо или повернута влево или вправо? Какая часть головы касается пола? Удерживайте эту мысль, и вы можете увидеть, что когда вы выпрямляете колено, вы поднимаете-

те тазобедренные суставы, плечи возвращаются в прежнее положение и затем снова движутся в обратную сторону. Увеличьте скорость и далее продолжайте увеличивать или уменьшать ее до тех пор, пока не сможете выполнять движение очень быстро и проделайте так, по крайней мере, 50 раз. При этом колено не должно уходить в сторону.

Выполните движение с меньшим усилием и настолько быстро, насколько может позволить ваше воображение, на секунду остановитесь, и затем ускорьте его. Кто ощущает эту скорость? Вы на самом деле подняли плечи? Грудная клетка находится по центру? Вы сокращаете мышцы живота? Вы вытягиваете живот, когда поднимаете плечи? Теперь перестаньте мысленно двигать ногой, вытяните живот и поднимите плечи и затем наоборот — выпятите живот и опустите плечи. Вы так раньше делали? Ощущаете ли вы нижние ребра спереди, ощущаете их сзади, с обеих сторон грудной клетки? Теперь то же самое проделайте с ногой и тазобедренным суставом, но представьте, что поднимаете голову, а не плечи. Вы стали выше или вы прогнули живот? В каком месте вы сгибаетесь, чтобы сесть? Теперь поднимите колено, пятку и ногу, как вы это делали раньше и поднимите плечи, как будто они намереваются увидеть колени. В следующем движении вы будете делать то же самое, пытаясь поцеловать колено при его приближении к лицу и поднимая ему навстре-

чу голову. Сейчас сделайте эти движения едва уловимыми, но увеличьте немного скорость и сделайте два движения плечами и два движения головой. Обратите внимание на разницу в чувствах, а ощущениях и отметьте, действительно ли вы лежите в большей мере на левом бедре, а не на правом, и что ваша грудь и задняя часть грудной клетки действительно находятся не посередине.

Теперь сделайте движение немного более выраженным и выполните полное движение на сгибание, от подошвы ног до макушки головы, делая два движения с головой, а затем два движения только с плечами. Остановитесь и спокойно полежите. Отметьте про себя, что вы чувствуете, когда лежите так. Поднимите обе руки к потолку, сплетите пальцы и очертите руками круг. Это значит, вы будете сгибать локти так, чтобы чувствовалось, что вы сделали круг. Продолжайте сгибать ноги, наклонять голову и прогибать плечи, представляя, что голова проходит сквозь этот круг, и в определенной точке колено приблизится и соприкоснется со ртом. Сделайте движение едва ощутимым.

Обратите внимание на разницу в давлении на левое бедро, на правое бедро и на лопатки. Теперь, опираясь на правую ступню, согните правую ногу, и продолжайте сгибать все тело любым предпочтительным для вас способом, не ограничивая движений плеч или головы, и представьте, что вы подни-

маете левое колено, чтобы коснуться своего лица. Делайте движение как можно слабее, чтобы его мог увидеть лишь тот, кто знает, о чем вы думаете, а не так, чтобы каждый, кто находится за милю от вас, мог сказать, чем вы занимаетесь. Еще раз обратите внимание на то, что происходит с грудной клеткой, животом, поясницей, тазом, лопатками, грудными мышцами и ребрами. Пока вы думаете, постепенно исключите из своего воображения все, кроме правого плеча и левого тазобедренного сустава и продолжайте выполнять движение. Ваш левый тазобедренный сустав и правое плечо должны двигаться по направлению друг к другу и обратно. Измените принцип действия и теперь правое плечо и правое бедро подносите к полу не вместе, а попеременно. Выпрямите правую ногу и продолжайте поочередно выполнять движения тазобедренным суставом и плечом.

Опустите руки и продолжайте. Отметьте, что происходит с позвоночником и ребрами. Продолжайте сгибать левую ногу и плечи — мягко, не двигая головой. Поднимите левое колено вверх, а тазобедренный сустав опустите вниз, чтобы можно было почувствовать легкое движение — скольжение пятки по полу. Правое плечо и грудь направьте так, что если бы вам нужно было встать, то левая нога оказалась бы посередине, а лицо находилось бы на линии от пятки до головы. То есть левая пятка,

колени и тазобедренный сустав, позвоночник, грудина, центральная часть грудной клетки и середина спины должны находиться *точно* на оси, проходящей через середину лица и, следовательно, голова должна быть направлена вниз по линии к левой пятке. Теперь согните левое колено и обопритесь о пол левой ступней, одновременно осторожно поднимая левое бедро. Двигайтесь едва заметно, чтобы можно было проследить линию движения к правому плечу. Плотнее ли теперь прилегает правая лопатка к полу? Удлинился ли позвоночник? Можете ли вы теперь определить, что происходит с левой частью грудной клетки при каждом воображаемом подъеме тазобедренного сустава? Чем эти движения отличаются от движений ребер справа? Поднимается ли вверх правое плечо, когда бедро отрывается от пола? Теперь сделаем всё вместе. Действуйте так, чтобы когда вы опираетесь на ступню, ваше бедро поднималось, грудь качалась, а малые ребра выступали вперед, чтобы правая лопатка фактически растягивалась на полу и прижималась к нему. Далее, как только вы надавите на левое бедро, вообразите, что плечи вместе с ключицами поднимаются и движутся по направлению к левому тазобедренному суставу. Прodelайте это несколько раз. Теперь обратите внимание на глаза. Они смотрят на обе стороны колена или ступни? Они глядят в бесконечность или на какую-то определенную часть вашего тела? Может быть, они смо-

трат вниз? Подумайте о своем рте и о языке. Можете ли вы сейчас сделать всё движение целиком, по возможности дыша поверхностно, как если бы вы спали? Иначе говоря, не заботясь обо всем этом.

Вытяните и медленно передвиньте правую ногу влево, чтобы закрыть зазор между ногами. Теперь очень-очень медленно переместите обе ноги чуть левее, верните в обычное положение, затем занесите их чуть влево и снова верните обратно. Вы обнаружите, что каждый раз, когда вы представляете себе движение ног, голова тоже думает и поворачивается в том же направлении. Вообразите, что переносите влево ноги и голову и обратите внимание на середину своего тела — область между плечами, грудной клеткой и позвоночником, тазобедренными суставами и тазом. Теперь очень медленно, ничего не делая, представьте, что переносите ноги и поворачиваете голову направо и обратно налево. Подумайте об этом несколько раз и сделайте то едва заметное движение, которое только что делали в уме. Наклоните обе ноги немного влево, на пару миллиметров, и затем на пару миллиметров вправо. Постепенно, очень медленно увеличивайте движение пяток по полу, по возможности максимально выпрямив ноги. Они должны быть едва согнуты, иначе возникнет трение. Двигаясь влево, проследите за тем, насколько сильно поворачиваете голову. Дыхание сохраняйте поверхностным. Теперь уменьшите усилие,

чтобы движение приблизилось к воображаемому, и чтобы его не было видно, и продолжайте увеличивать амплитуду движения налево и направо, теперь перемещаясь не на два, а на пять миллиметров. Обратите внимание на свою грудь и подумайте о том, что когда вы на самом деле начали выполнять движение, оно не было похоже на то, которое вы себе представляли. Продолжайте увеличивать движение ног налево и направо и выясните, каким образом вы поднимаете ноги, чтобы передвинуть их в одну и затем в другую сторону. Постепенно увеличивайте движения обеих ног вправо, совсем понемногу, и обратите внимание, что как только вы начали это делать, не важно, насколько сильно, лицо тут же развернулось в эту сторону. Продолжайте, медленно двигаясь налево, и так же медленно и без усилий направо. Центральная часть вашего туловища будет совершать дополнительное движение, однако вам не следует направлять его. Если вы это сделаете, то никаких важных перемен в вашем обычном стиле движения не произойдет и смысл урока утрачен.

Теперь постепенно увеличивайте амплитуду движений ног и головы и посмотрите, что происходит с вашей грудной клеткой, позвоночником, тазом и ртом. Движение должно все больше и больше подходить под ваш собственный ритм и соответствовать свойственной именно вам связи между ногами, грудью и головой. Помните, вам вовсе не обязательно

двигаться. Ваши ноги и пятки были вместе, и начали мы с того, что пытались правой ногой дотронуться до левой. А сейчас продолжайте увеличивать движение, но понемногу, чтобы достичь желаемой цели, не принуждая себя к этому. Отметьте для себя, чем отличается движение вправо от движения влево, потому что перед тем, как двигаться в левую сторону, мы много размышляли об этом, а перед тем, как двигаться вправо — нет. Продолжайте, не напрягаясь и ничего не делая, дыша поверхностно и оставив в покое остальные части тела. Вы не должны ставить перед собой цель добиться успеха. Увеличивайте движение до тех пор, пока не почувствуете, что если бы кто-то посмотрел на вас, то увидел бы, что вы делаете одинаковые движения в одну и в другую сторону.

Ощущаете ли вы, что становитесь выше, когда наклоняетесь влево или вправо? Или ниже? А что происходит с вашей грудной клеткой? Какая ее часть поднимается? Какая часть двигается, когда вы начинаете движение справа, представляя себе движение влево? В некоторых местах она приближается к полу, а в некоторых отдаляется от него. Вы заметили, какие части в действительности продуцируют эти движения? Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете, что прошли половину и делаете одинаковое количество движений в одну и в другую сторону. Можете ли вы теперь понять, как двигаются ваши локти? Как двигаются руки и плечи? А что с

седьмым шейным позвонком? Это большой позвонок в центральной части плечевого пояса, прямо под шеей, который выступает между плеч.

Теперь отведите правую ногу от левой, и вернитесь к тем движениям, когда вы сгибали левое колено и двигали пяткой, сгибая и разгибая ступню. Повторите движения, которые мы делали чуть раньше, с использованием обоих плеч и лица, сгибая колено и не отрывая тазобедренный сустав от пола. Поднимите правое плечо и голову, и посмотрите, как вы управляетесь с локтями. Теперь постепенно увеличьте движение, как будто вы действительно намерены его завершить и сесть, оперевшись на левую сторону тела. Теперь вообразите, что собираетесь сесть, но не делайте этого, а лишь представляйте себя сидящим, одновременно сгибая ногу, прогибая плечи и наклоняя голову. Вы обнаружите, что существует два вида сидячего положения. Первый — когда вы продолжаете тянуться, и ваши плечи достаточно поднимаются для того, чтобы нести за собой голову. Второй — когда вы, поднимая голову, выпрямляете грудь. Попробуйте оба способа и определите, какой из них вам больше подходит. Теперь медленно перекатитесь на любой бок и встаньте. Пройдитесь, обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, может, вы стали выше или ниже? Как вам дышится? Посмотрите на лица друг друга. Можете ли вы определить, глядя в лицо, на какую его

сторону мы влияли в нашем воображении? Кто из вас наблюдательней? Какая сторона лица длиннее? На какой ноге вам легче стоять? Где ваши плечи? В чем разница между тем, как вы наступаете на левую ногу во время ходьбы и на правую? Теперь встаньте вот так и продолжайте поворачиваться вокруг себя вправо. Просто наблюдайте за своими ощущениями. Теперь очень медленно повернитесь вокруг себя налево и обратите внимание, чувствуете ли вы разницу между этим поворотом и предыдущим? Теперь давайте немного отдохнем.

Урок третий

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОВЕРХНОСТИ ПОЛА: ДВИЖЕНИЯ ПЛЕЧА

Лягте на живот и отведите колено правой ноги вправо. В эту же сторону поверните и голову. Ваша левая рука лежит вдоль тела, ладонью вверх. Правая рука находится около лица. Теперь спокойно представьте себе, как вы будете медленно передвигать правую руку, не отрывая от пола, немного вправо и затем немного влево. Отметьте, что для вас это простое движение. Теперь передвиньте правую руку чуть вверх. Это сложнее? Вверх означает в направлении головы.

Теперь правой рукой изучите пол — плавно, мелкими движениями, вверх, вниз, вправо, влево. Точно определите, в каком направлении ваша рука двигается более легко. Не усердствуйте, пытайтесь дотянуться до Африки. Не прилагая усилий, делайте только небольшие движения, самые мелкие, которые только можно ощутить, как будто их и вовсе нет. Важно найти эти различия. В какую сторону двигаться легче — вправо, влево, вверх или вниз?

Вы обнаружите, что движения в каком-то направлении затруднены, и помеху можно устранить, лишь что-то сделав с локтем.

Теперь определите, какое положение и направление представляют наибольшую трудность. Попытайтесь понять, как можно помочь себе локтем. Некоторые из вас уже сделали это самопроизвольно, т.к. все, чему я учу — находится в согласии с нервной системой. Поэтому есть люди, которые все будут делать правильно с самого начала, до того, как я что-либо расскажу. И ошибка их заключается в том, что они правильно выполняют задание. Что вы об этом думаете? О какой я говорю стороне, когда прошу вас поднять локоть или помочь себе локтем, чтобы сделать что-то? Многие уже сделали правильную ошибку, а некоторые неправильную. Как вы можете поднять локоть, чтобы не пошевелить другим плечом, головой и тазом? Не поднимайте его и двигайтесь медленнее, так, что вы можете подготовить себя к действию, добиваясь фундаментальных изменений в себе. Если вы поторопитесь, то у вас ничего не выйдет. Обучение должно идти настолько медленно, чтобы в структуре каждого из вас запечатлелось это действие. Когда вы хорошо подготовлены, вы можете двигаться быстро. И тогда мы сможем двигаться так быстро, как мы это делали сегодня, вставая с помощью винтового движения. Если вы помните, я просил вас двигаться быстрее для того, чтобы по-

казать, что это неправильно, что этим мы приносим себе только вред. Когда при усвоении нового выбора мы выполняем слишком торопливые движения, то повреждаем суставы, нарушаются наши умственные способности, дыхание, и достижение поставленной цели оказывается невозможным. Теперь, оставьте, пожалуйста, руку там, где она есть и оторвите от пола правый локоть. Ваша рука должна согнуться и остаться на полу.

Теперь поднимите локоть, и вы увидите, что он не захочет сдвинуться с места до тех пор, пока вы куда-нибудь удобно не пристроите руку. Если же вы поспешите, то не заметите, что на самом деле произошло с лопаткой и ключицей, и подумаете, что сделали движение одним локтем. Продолжайте перемещать руку сообразно восходящим и нисходящим движениям локтя. Локоть не может двигаться отдельно от ключицы. Это должно стать частью вашего осознания, а не автоматическим действием. Поднимите локоть на максимальную высоту, и остановитесь, когда движение обретет другие свойства. Вы обнаружите, что качество движения в запястье, кисти, плече и, следовательно, в ключице ухудшится. Если вам трудно двигать плечом, пододвиньте его к правому уху. Затем медленно начните перемещаться, не торопясь, чтобы можно было двигать и головой. Чем торопливее вы действуете, тем меньше важных для вас изменений вы достигните. Вы-

ясните, в каком положении вам становится труднее двигать локтем, чем изначально. Когда разберетесь, прекратите движение.

Если бы когда-нибудь вам два с половиной часа пришлось водить смычком по скрипке или виолончели, то вы поняли бы, насколько руке необходимы движения. Вы когда-нибудь видели, как 90-летний Казальс играет на виолончели? Вы обратили внимание на движение его кисти? Вы не поймете этого, если будете выполнять движение слишком быстро. Казальс додумался до этого сам. Теперь очень медленно поднимите локоть до того положения, в котором движение затрудняется. Держа локоть на этом уровне и не меняя его положения, попытайтесь оторвать запястье от пола. Сперва поднимите самую нижнюю его часть, а затем пальцы. Вы увидите, как много в руке скопилось бесполезного напряжения, которое мешает вашему плечу двигаться. Сделайте несколько движений запястьем и рукой, затем, поворачивая руку, поднимите большой палец таким образом, чтобы опереться на мизинец и верните обратно. Продолжая движение, обратите внимание на свои ощущения в правой и в левой ногах и в левом плече. Далее оставьте локоть на полу и правой рукой исследуйте ту же область, что и раньше. Решите для себя, насколько вы теперь осмелитесь добраться до Нигерии, до водопада Виктория и до всех прочих

мест, куда вы раньше переместиться не могли. Это удивительное знание.

Теперь остановитесь в том или ином направлении, где, как вы чувствуете, качество движения отличается. В этой позиции подвигайте локтем чуть вправо и чуть влево; теперь посмотрите, как вы выполняете эти движения? Скорее всего, вы не можете поднять локоть, не двигая при этом плечом. Обратите внимание на то, что происходит с другим плечом. Теперь посмотрите, можете ли вы двигать рукой, чтобы исследовать участок пола возле лба, двигая при этом, разумеется, всем, чем необходимо. Уловите качество этого движения и остановитесь, когда это качество начнет меняться. Ваша цель — исследовать пол вокруг головы. Что вам нужно сделать с локтем и плечом, чтобы это движение стало лучше? Попробуйте постепенно приблизиться рукой к правой стороне головы, возле уха, но чуть выше. Потрогайте голову, но не сверху, а, ведя рукой по полу вокруг нее, пока не дотронетесь до теменной области справа. Теменная область — это область от виска до уха в верхней части головы. Перенося туда руку, посмотрите, что нужно сделать с локтем, чтобы, как и раньше, правильно выполнить движение. Затем пальцами правой руки плавно проведите возле правого уха, за ухом и по затылку. Двигайтесь вдоль шеи и расположите локоть так, как до сих пор

еще не делали. Каким образом вы проведете рукой вниз вдоль шеи и между лопаток?

Вы должны быть в состоянии двигать плечом вместе с локтем, иначе вы никогда не дотянетесь туда рукой. Сейчас вы убедитесь в том, что нужно будет поднять локоть на высоту головы и даже выше. Пальцы вы можете опускать к спине, пока не дотронетесь до шеи или до позвонка. Продолжая движение, обратите внимание на то, что когда ваш локоть поднимается, какая-то часть вашего тела становится мягче и оказывается прижатой к полу. Если этого не произойдет, то вы почувствуете боль в плече, в шее или где-нибудь еще. Теперь остановитесь и вернитесь в исходную позицию.

Исследуйте, пожалуйста, правой рукой пол еще раз и найдите на нем новые участки, где ваша рука двигается с большим комфортом. Обратите внимание на места, которые вы теперь можете охватить и до которых раньше вы даже не помышляли дотянуться. Теперь проверьте, можете ли вы также двигаться вправо, не вытягивая руку вправо. Ведите рукой по полу с правой стороны по направлению к себе и определите, как вам нужно расположить локоть и плечо, чтобы рукой дотронуться до груди. Дотроньтесь до груди, рядом или под ней, в области нижних ребер, там, где вам на самом деле удобно. Как сделать так, чтобы было удобно? Исследуйте, пожалуйста, грудную клетку от нижних ребер вверх

до тех пор, пока вы без усилий, сохраняя то же качество движения, можете это делать и определите, в какой момент это качество теряется. Прикоснитесь к груди, но с боку, не спереди. Не отрывайте ее от пола. Ваша кисть никогда не попадет в область подмышки. Вот сейчас, не успел я об этом сказать, кое-кто тут же попытался забраться в подмышечную впадину. Такие люди, конечно, молодчаги, но уже в печенках сидят и у себя и у других. Теперь медленно двигайте рукой вдоль груди. Когда вы приблизитесь к месту, до которого уже трудно достать, разверните, пожалуйста, пальцы внутрь, чтобы касаться груди ногтями и тыльной стороной руки. [Некоторые члены группы не следуют этой инструкции].

Если бы мы не общались при помощи языка, то вы бы ничему не смогли как следует научиться. Вам все еще нужен кнут. Итак, раз вам нужен кнут, а у меня нет ни времени, ни самого кнута, чтобы выпороть вас, можете вы просто на секунду взглянуть на меня? Для людей, которые не могут учиться, пример того, как надо действовать, можно показать лишь одним единственным способом. Смотрите. Я обвожу рукой вокруг груди, но продолжить движение не могу. Тогда я поворачиваю руку так, что пальцы тыльной стороной и ногти касаются моей груди. Далее я обнаруживаю, что могу продвинуться туда, куда раньше не мог и это все, что я вас просил сделать. Продолжайте, пока не почувствуете, что боль-

ше не можете двигаться в ту сторону, не ломайте спину. Вам нужно меняться, иначе вы никогда не достанете рукой там, где можете достать. Но чтобы измениться, вы должны понять, что если вы последуете моему совету, хотите вы этого или нет, но ваше плечо изменит положение, а грудная клетка начнет двигаться. Одна женщина так сделала и попала в подмышку, и все, кто не будет следовать инструкциям, доведут себя до полного изнеможения, но до сути не дойдут.

[Моше показывает движение: помещает кисть в подмышку в том месте, где это сделать уже трудно и поворачивает голову]. Это легко, нужно просто перейти в то место, где движение затруднено — для меня это здесь. Далее, смотрите, что я делаю. Повернитесь, посмотрите, что происходит с запястьем, грудью и плечами. А, посмотрев, вы скажете: «Странно, почему же раньше мне было сложно это сделать? Это совсем не трудно, просто у меня негибкий ум». Итак, это мой пример. Повторите вы сейчас за мной движение и ничему не обучитесь. Медленно двигайтесь вдоль груди до любой точки, в которой вам становится труднее это делать. Выполните движение, подобное тому, что делал я, но медленно. Не двигайтесь налево или направо — только нужное нам движение и обратно. Вы обнаружите поразительную вещь: когда вы делаете три движения с одного и того же места, ваша рука действует так, как

раньше не могла. Далее перемещайтесь вдоль груди, доставая рукой там, где вы с легкостью можете достать, и затем покрутите запястьем, чтобы перейти к точкам, представляющим уже большую сложность. Вы обнаружите, что обрели поразительную способность доставать до тех мест, о которых ранее не могли и помыслить.

Теперь обратите внимание, что происходит с вашими плечами, положите руку на пол, исследуйте его и посмотрите, насколько это движение отличается. Затем дотроньтесь ладонью до нижней части малых ребер. Одновременно поверните запястье так, чтобы ногти скользили по спине и затем проверьте, сможете ли вы, касаясь нижних ребер тыльной стороной кисти, медленно, маленькими движениями направить руку вверх по позвоночнику к голове. Если у вас не получится, тогда переверните запястье и кончиками пальцев прикоснитесь к позвоночнику. Здесь пошевелите запястьем и верните руку на прежнее место, запястье отведите от спины и обратно, двигая только им. Затем, сжав руку, оторвите от спины пальцы и снова дотроньтесь до нее, затем отстраните запястье и сделайте так три-четыре раза. Обратите внимание на то, что если сейчас вы прилагаете усилия, то они тщетны. Посмотрите, можете ли вы опустить локоть и развернуть пальцы ногтями к спине. Если нужно, поверните голову влево. Теперь проведите рукой по левой сто-

роне спины и проверьте, сможете ли вы повернуть пальцы к голове, совсем чуть-чуть, и так же обратно. Теперь определите, что вам необходимо сделать локтем, лопаткой и грудью, чтобы тыльной стороной пальцев и рук переместиться вдоль малых ребер, расположенных слева. Двигайтесь влево и вверх, в направлении пальцев до тех пор, пока это не составляет для вас никакого труда. Далее сожмите руку в кулак и затем, опираясь на суставы пальцев, поднимите запястье. Оставайтесь в том же положении и обратите внимание на то, что верхняя часть правого плеча поднимается до носа и обратно. Разожмите руку и ее тыльной стороной исследуйте левую часть груди. Теперь вы можете охватить места, которые не могли достать раньше, и даже можете направить пальцы вдоль позвоночника к шее. Посмотрите, что происходит с плечами и с локтем. Пусть ваша рука снова опустится вниз с рукой на полу перед вами. Внимательно исследуйте пол и найдите места, которые находятся в сфере непосредственной, легкой досягаемости, а раньше были за ее пределами. Проверьте качество движения и обратите внимание на одну удивительную деталь: раз вы можете двигаться дальше и лучше, вверх и вниз и так, как вам нравится, прикоснуться к груди и коснуться тыльной стороной ладони, так, что кончики пальцев могут двинуться прямо в подмышку, вы обнаружите внезапно, что если можете сделать это, то можете

поместить ладонь у ребер, достав до подмышки кончиками пальцев. Прежде вы так двигаться не могли, поскольку ваш мозг не знал, как организовать разные части тела на выполнение этого, и идеи, первыми приходящие вам на ум не работали. Все, что вы могли сделать — это растянуть или сломать что-нибудь. Теперь же для вас эти движения не представляют трудности.

Положите руку на пол над головой, как вы делали это раньше, и проведите ею по голове, позади нее и проследите за ее дальнейшим движением. Можете ли вы провести рукой между лопатками? Может ли она с легкостью перемещаться от правой лопатки к левой? Кончики пальцев также двигаются вправо и влево. Если продолжать касаться лопаток подобным образом, то локоть поднимется. Посмотрите, как лежит на позвоночнике ваша рука, с направленными влево кончиками пальцев. Перенесите их вправо от одной лопатки к другой. Ваши локти должны двигаться в противоположном направлении, иначе ничего не выйдет. Теперь проведите рукой от одной лопатки к другой, по всей вероятности от левой к правой, и разверните запястье так, чтобы кончики пальцев смотрели налево.

Если вы не можете двигать пальцами, сожмите руку в кулак, запястье опустите ниже, а локоть поднимите выше, чтобы внутренней стороной запястья касаться тела. Затем поднимите запястье и выясни-

те, какие два действия могут завершить движение кисти. Только лишь подумав об этом, вы уже выигрываете один или дюйма. Теперь перенесите, пожалуйста, руку, находящуюся над головой, на пол, ладонь направьте вниз и выпрямите ее перед головой, тогда рука без усилий сможет двигаться ладонью вверх. Куда она будет двигаться? Не забирайтесь туда, где качество движения меняется, однако, если оно изменится, выясните, что вы можете сделать для того, чтобы движение стало прежним. Иначе говоря, почему вы не можете дотронуться до пола обратной стороной большого пальца? Вы поймете, что это зависит от того, какие движения вы делаете лопаткой и локтем. Подведите его ближе к себе, и большой палец легко ляжет на пол. Теперь двигайтесь вверх и определите, куда вам придется переместить плечо и голову, не поворачивая их в другую сторону. Что вам придется сделать со своим телом, чтобы суметь соприкоснуться с большим пальцем. Если бы вы могли произвести это движение, прилагая усилия, вы бы уже его сделали. Итак, положите руку ладонью вверх, пальцы подняты, ногти направлены в сторону головы, затем сделайте что-нибудь с другими частями своего тела. Ваша левая рука должна лежать позади вас, ладонью вверх. Расположите свою правую половину тела так, чтобы вы без изменений могли направиться вверх, ничего не меняя.

Избегайте напряжения, и примите такую позу, чтобы его не возникало.

В большой группе всегда есть несколько человек, которые выполняют это с необычайной легкостью. Один из вас уже все сделал. Вы обнаружите, что если нижняя часть лопатки не может подняться вверх, у вас ничего не выйдет. Не ограничивайте своих движений, иначе вы блокируете лопатку. Впрочем, все прервитесь на минутку, кроме вас.

[Моше выбирает одну из участниц, чтобы та продемонстрировала движения группе]. Занесите локоть назад и обратите внимание на то, что происходит с лопатками. Теперь выполните движение. Знаете, почему у остальных ничего не получилось? Посмотрите, что она делает лопаткой. Ее угол поднимается вверх; это приводит к тому, что опускается локоть.

Теперь лягте обратно на пол, затем сядьте. Скрестите ноги и обопритесь сзади на левую руку. Теперь обопритесь сзади на правую руку и определите, в чем разница между этими двумя движениями. Попробуйте еще раз. Посмотрите, что происходит с левым боком. Смотрите, голова и грудь не работают вместе с рукой. Теперь попробуйте с другой стороны — видите — развернуто все тело целиком, так, что движение дается легко. Снова попытайтесь его сделать с одной и с другой стороны и найдите отличия. Теперь лягте на спину. Посмотрите, как ле-

жат правая лопатка и правая рука и выясните, какие ощущения вы испытываете в голове. Определите, какая нога и какой тазобедренный сустав лежит лучше, какая часть грудной клетки лучше соприкасается с полом, и, помня все, что мы делали раньше, сдвиньте левую ногу влево, и теперь медленно придвиньте к ней правую ногу. Теперь осторожно пошевелите ногами, будто вам нужно поднять голову, как мы это делали утром, далее передвиньте ноги немного вправо и затем немного влево. Теперь определите, в чем разница между движением вправо и движением влево. Проследите за тем, что происходит с правой стороной груди и с правым тазобедренным суставом, затем переместитесь направо и обратно налево. Посмотрите, не стали ли ваши ноги смещаться вправо немного больше, чем раньше? Те, кому сложно это сделать, выполняйте движение маленькими порциями в правую сторону и так же в левую. Обратите внимание на разницу в движениях груди, плеч, рук и шеи, позвоночника, грудины, ключиц и тазобедренных суставов. Пока вы заняты этим, любое напряжение, которое вы чувствуете, находится исключительно у вас в голове. Чтобы в короткое время добиться желаемой цели, вам нужно ослабить силу своего желания. Если вы сможете медленно выполнить движение, то обнаружите, что напряжение проходит.

Стремление сделать что-то в отведенное время является той силой, которая препятствует многим и многим действиям и некоторым самым важным действиям. Занимаясь любовью, влюбленные не желают устанавливать для себя определенные сроки. По сути, не столь важно, если вы займетесь этим в другие полчаса, но, когда это загоняется в определенные временные рамки — сейчас или никогда — возникают проблемы. Люди поступают так и в других сферах жизни, не только в интимной. Большинство ошибок совершается именно тогда, когда человек пытается превысить свои возможности, а в результате чувствует себя неполноценным, неспособным справиться с жизненными обстоятельствами и направляется к психиатру. Итак, давайте немного растянем время. Заставьте свои часы идти чуть медленнее, и вы увидите, как быстро налаживается жизнь, и вам станет жаль, что все часы не могут разом остановиться, хотя бы на несколько секунд. Теперь медленно встаньте, повернувшись в любую сторону, пройдитесь и ощутите каждую из сторон вашего лица. Какая из них напряжена, и что вы чувствуете? Прогуляйтесь, проверьте ноги, тазобедренные суставы, грудную клетку. Повернитесь вокруг себя направо и налево, и вы увидите, что поворот в одну сторону настолько отличается от поворота в другую, что в это трудно поверить. Как такое может быть, что за всю свою жизнь вы ни разу не почув-

ствовали такую разницу? Видите ли, по правде говоря, мы все так устроены. Какие ощущения вы теперь испытываете в правой части лица, и в какую сторону вам легче поворачивать голову?

Это и будет той стороной, которая подготовлена к движению. Теперь приведите в порядок мысли, чтобы по-доброму отнестись к себе, по крайней мере, так же, как отношусь к вам я. Теперь изучите, проверьте, осмотрите себя и забудьте этот треклятый урок. Забудьте. Спасибо. (Аплодисменты).

Урок четвертый

ПОЛЗАЕМ И ХОДИМ

Пожалуйста, встаньте. Встав, положите на пол правую руку, где-нибудь перед собой. Многие, опуская руки на пол, слишком сильно или наоборот, слишком слабо сгибают колени. Это не имеет значения, но некоторые стараются держать колени прямо, как будто есть такое правило, что, касаясь руками пола, нельзя сгибать колени. Оставайтесь на полусогнутых коленях и, чтобы дотронуться до пола рукой, подвигайте тазом направо и налево. Вы не сможете беспрепятственно выполнить это движение, пока что-нибудь не сделаете с коленями. Следите за тем, чтобы таз выполнял одинаковое количество движений в обе стороны, при этом одно колено сгибается, а другое выпрямляется. Однако если выпрямлены оба колена, движение направляется куда-то в другую сторону и становится совершенно иным. Держа правую руку на полу, переместите таз сначала немного вправо, затем немного влево. У большинства людей головы при этом опущены вниз. Обратите внимание, вы все смотрите в пол, никто не смотрит вверх. Медленно выпрямитесь и сделайте один или два шага. Прodelайте те же движения с опорой

на левую руку. Теперь встаньте во весь рост и снова сделайте один-два шага. Походите вокруг и снова положите обе руки на пол. Соедините вместе ступни и колени и затем сдвиньте таз немного вправо, потом немного влево. Касаясь ступней, дотрагивайтесь и до носков ног. Остановитесь. Снова сделайте пару шагов. Вновь прикоснитесь к полу обеими руками, сдвиньте левую ступню поближе к правой. Медленно поверните таз немного направо, а затем немного налево. Расслабьте колени. Руки на пол, недалеко друг от друга. Поставьте правую ступню рядом с левой. Затем начните очень медленно приседать и подниматься. Не делайте присест и подъем на одном дыхании. За один цикл проделывайте только малую часть движения. Теперь займемся правой ступней: перенесите ее немного назад, затем вперед, влево и вправо. Оторвите от пола ступню, потом поставьте ее на прежнее место или туда, где вы чувствуете, что — ах, здесь гораздо удобнее. Выпрямитесь и снова медленно положите обе руки на пол. Теперь двигаем левую ступню — немного вперед, затем назад, вправо и влево — и находим положение, в котором, как вам покажется, вы можете перенести на нее вес и почувствовать изменение. То же самое проделайте с правой рукой, опираясь на четыре конечности, перемещайте ее вперед, назад, немного вправо и влево. Затем выберите для нее нейтральное положение, где она не находится ни спереди, ни сзади, ни справа и

ни слева. Те же манипуляции проделайте левой рукой. Видите, на полу наметились четыре точки, которые могут служить отличительной чертой человека, также как и отпечатки пальцев. Они остаются практически неизменными в течение всей жизни до тех пор, пока в организме не произойдут какие-либо существенные изменения. Итак, раз мы это прояснили, теперь вы можете выполнять непривычные для вас движения, а некоторые и очень даже быстро.

Положите, пожалуйста, руки на пол, поднимите правую руку и левую ступню и поставьте их туда, где они наиболее легко и наилучшим образом будут вас поддерживать. Сделайте то же самое правой ступней и левой рукой. Выполняя эти движения, обратите внимание на свое дыхание, положение не меняйте. Дыхание сохраняйте поверхностное. Выполняйте это движение еще некоторое время, чередуя диагонали. Обратите внимание на свою шею. Вы ее напрягаете? А взгляд становится неподвижным? Теперь достаточно.

Встаньте и немного пройдитесь, чтобы снять напряжение. Для большинства людей напряжение возникает в незнакомой ситуации. Чтобы у вас не возникло боли, мы будем делать частые перемены. Теперь снова медленно положите руки на пол. Поднимите, пожалуйста, правую руку и правую ступню. Ага, вам нужно переставить левую руку. Значит, ваша рука находилась не там, где надо. Если движе-

ние выполнено верно, то в ситуации, подобной этой, вы должны быть в состоянии выполнить любое действие в любом направлении без предварительной перестройки.

Теперь снова положите руки на пол и найдите способ, при котором вы можете двигаться по диагонали направо и налево. Поднимите правую руку и правую ступню. Не обязательно поднимать их высоко. А теперь левые ногу и руку. Обратите внимание, что, когда вы возвращаетесь, то оказываетесь в другой позиции. Снова попробуйте диагональное движение. Все свои действия вы должны легко выполнять из того положения, в котором находитесь. Предположим, вы поставили ноги немного ближе друг к другу, чем руки. Попробуйте. Итак, расстояние между руками больше. Возможно, сейчас вам станет легче двигаться по диагонали, а, возможно и нет. Теперь попробуйте поднять правые конечности, а затем левые. Это движение, несомненно, проще, поскольку, чем шире вы расставляете ступни, тем больший поворот вы совершаете, чтобы перенести свой вес на другую сторону. Если же ваши ноги расставлены слишком широко, то поднимать правую и левую стороны очень сложно. Итак, попытайтесь расставить ступни как можно шире, опустите руки на пол и поднимите правую руку и правую ногу. (Смех). Видите, как это трудно? Да, это слишком широко. Сократите расстояние между ногами.

Смотрите. Вы наблюдаете нечто очень забавное. Поняв один раз принцип, вы сможете уменьшать и увеличивать эту дистанцию, насколько захотите. Это и есть обучение, потому что вы обладаете свободой выбора. Отдохните и, как и раньше, немного пройдитесь.

Итак, снова вернитесь на пол, поставив руки и ноги не очень широко и не очень близко. Сейчас вам необходимо научиться еще кое-чему. Должны ли ваши ступни стоять в одном и том же направлении, параллельно друг к другу? Мы этого не знаем. Насколько возможно, разверните обе ступни таким образом, чтобы пятки были направлены наружу. Теперь попытайтесь сделать одно из известных нам движений. (Смех). Направьте пятки внутрь и опять попытайтесь поднять правую руку и ногу, затем руку и ногу, расположенные по диагонали. Это явно усложняет жизнь. Теперь снова выверните пятки наружу, приближаясь к пределу своих возможностей. Поднимите правую руку и правую ступню или диагональ с правой ступней. Между этими двумя противоположными конечностями найдите наиболее удобное положение. Видите, так лучше. Ваши ступни не могут стоять параллельно. Они параллельны лишь при ходьбе, а не при стоянии. Если они будут параллельны во время стояния, то стоять вы будете криво. Немного подвигайтесь и, стоя на месте и не соприкасаясь ступнями, поставьте их параллель-

но. Видите? Когда вы ставите ступни параллельно, пальцы ног искривляются. Теперь, пожалуйста, поставьте обе руки на пол и подпрыгните, оторвав от пола ноги. Перемещайте ступни чуть ближе и дальше от рук, пока не найдете наиболее удобное положение. Продолжайте подпрыгивать и посмотрите, насколько расходятся ваши ступни, когда вы не заставляете их вставать параллельно.

Теперь снова положите, пожалуйста, руки на пол. Перенесите их далеко вперед, затем переместите назад, ближе к ступням, и найдите положение, в котором вы поочередно сможете поднять обе руки и обе ноги. Вы должны поднимать руки также легко, как и ноги. Проследите за тем, чтобы подъем ног происходил с той же скоростью, имел то же качество и занимал столько же времени на подготовку. Иначе вы потеряете цель нашего занятия. Немного пройдитесь и снова займите свое место. Положите обе руки на пол и посмотрите на четыре точки на полу. Удержите в памяти их конфигурацию. Попробуйте медленно походить вокруг себя в правую сторону, так, чтобы движение не мешало дыханию, которое должно оставаться поверхностным. Вы увидите, что колени и ступни должны быть направлены наружу. Другого способа правильно выполнить это движение, нет. Встаньте, немного отдохните, сделайте несколько шагов и теперь начните двигаться вокруг себя в левую сторону. Обратите внимание, что вы

двигаете в первую очередь? Что потом? Как вы это делаете? Медленно, осторожно.

Прекратите, пожалуйста, движение, лягте на пол, немного отдохните и понаблюдайте, чувствуете ли вы какие-то изменения? Перекатитесь направо и встаньте одним движением. Положите, пожалуйста, руки на пол и сделайте шаг назад. Следите за тем, как вы это делаете. Затем шагните вперед и вернитесь в исходное положение. Станьте на четвереньки, опираясь о пол руками и коленями. Теперь ползите вперед. Как вы это делаете? Вы двигаетесь иначе, чем в позиции стоя. Видите? Это очень смешно. Теперь двигайтесь назад. Посмотрите, это не то же самое, что вы делали, стоя на ногах — это диагональное ползание. Теперь встаньте, опершись на руки и на ступни, и определите, что вы чувствовали, двигаясь задом наперед.

Диагональное ползание — это большое достижение. Когда дети обучаются ползать таким способом, они готовы к тому, чтобы встать на ноги. Снова станьте на четвереньки и ползите, как раньше. Рука и нога, находящиеся с одной стороны, должны двигаться одновременно, иначе движение меняется.

Вы когда-нибудь задумывались о том, как крокодил, голова и шея которого больше метра в длину, выходит из воды, идет и видит перед собой устойчивую картину? Можете представить, как он шагал бы вразвалку со своей длинной шеей? Голова моталась

бы из стороны в сторону, и он не смог бы ни найти пищу, ни узнать, есть ли поблизости враг. Удивительно, что все живые существа держат голову, глаза и уши в направлении еды, корма, опасности, в то время, как тело совершает необходимые для защиты или нападения действия. Это основа организации нервной системы. Если мы не можем так действовать, то чувствуем себя неважно и дышим поверхностно.

И не имеет значения, как долго мы практиковались в дыхательных упражнениях. В самом начале жизни разные отделы мозга облегчают ходьбу, не разделяя движений правых и левых конечностей и не производя дифференциации между рукой и ногой. До определенного возраста ребенок при ходьбе не может совершать диагональные движения руками и ногами, потому что отделы мозга, отвечающие за подобное передвижение, еще не развиты.

У некоторых людей такая недифференцированная походка остается на всю жизнь. Так почему же во время ходьбы люди размахивают руками? Встаньте, пройдите и посмотрите, какая рука и нога работают вместе. Вы обнаружите, что не осознаете этого. Видите, что происходит? Это тот же пример, что и с диагональным ползанием, подобным крокодилий походке, когда голова может оставаться посередине, а хвост работает как баланс, сохраняя равновесие. У нас эту роль выполняют движения таза,

так что, голова может быть направлена, куда мы хотим. А теперь смотрите: можете ли вы сказать, что в положении стоя движение не является точно диагональным? Что приходит в движение в первую очередь, рука или нога? Вы обнаружите, что если будете одновременно передвигать руку и ногу, то ваша походка будет похожа на маршировку.

Чтобы понять важность того, чему мы учимся, положите правую руку на правую ногу и продолжайте двигаться вперед. Чем еще вам приходится двигать, когда руки и ноги перемещаются одновременно? Видите, насколько разворачивается таз? Положите руки на бедра и пройдитеесь. Эта походка подобна первому примитивному ползанию. Есть люди, которые ходят именно так. Некоторые вертят не задом, а плечами. Сделайте так, попробуйте двигать плечами вместо таза. Кроме того, вам нужно шевелить головой. Теперь идите вперед, работая только тазом и сосредоточив взгляд на какой-нибудь точке впереди. Вы обнаружите, что двигать приходится и тазом и плечами. И легкое покачивание рук позволяет поддерживать голову в направлении окна. Но не это главное. Важно то, что для некоторых из присутствующих были свойственны такие телодвижения (как мне утром сказала одна женщина) по крайней мере, лет десять, а они и не предполагали, что двигались таким образом. Только зная, что ты делаешь, можно сделать то, что хочешь. А теперь про-

сто пройдитесь и проследите, что вы делаете руками. Движение диагонально. Теперь передвигайтесь так, чтобы, когда правая нога находится впереди, левая рука находилась сзади. Обратите внимание, что когда вы очень сильно размахиваете руками, то начинаете как солдат топтать ногами. Это происходит оттого, что вы не можете повернуть таз, но хотите держать голову так, чтобы смотреть можно было в любую сторону. Продолжайте размахивать руками до горизонтального положения, и вы увидите, что вам вовсе не нужно двигать тазом. Некоторые полагают, что это выглядит изящно. (Смех). Нет ничего хорошего в том, что вы сгибаете колени. Тогда вы ни фашист, ни коммунист. Нога должна быть прямой, а ступня — опускаться с ударом.

Встаньте, опершись на ноги и на руки. Обратите внимание, что если есть четыре точки опоры, есть и четыре линии: линия, соединяющая руки, линия, соединяющая ноги и две линии, соединяющие руки с ногами. Находясь в таком положении, оторвите правую ступню от пола и согните правую ногу в колене, дабы развернуть таз так, чтобы сесть, повернувшись в правую сторону. Ваше колено пересекает линию между левой ногой и левой рукой. Теперь попробуйте выполнить это движение таким образом: стоя на ногах и на руках, согните правую ногу, поднимите ступню и затем разверните колено так, чтобы пере-

сечь им линию между левой ногой и левой рукой, и затем сядьте, но уже повернувшись в левую сторону.

Нам это трудно сделать, потому что мы не знаем, что, собственно, мы делаем, но на самом деле это не сложно. Словами это трудно выразить. Теперь осторожно посмотрите, что происходит. Осознайте это и некоторое время оставайтесь в покое. Если вы никак не можете понять, то посмотрите на других и вы увидите, что если вы полностью не положите правое бедро и колено на пол, ваши движения будут скованны, и вы не сможете опустить на пол таз. Таз совершает непрерывное, простое дугообразное движение. Ваш таз — это энергетическая установка, но если она неэффективна, как вы можете пользоваться ею? Сделайте движение простым, легким и комфортно, чтобы его выполнение совсем не отнимало времени. Даже если вы упадете, дыхание останется прежним. Медленно. Вот так, хорошо.

Почему бы вам не сделать несколько шагов и не посмотреть, изменилась ли теперь ваша походка? Мы выполнили всего несколько движений. Можете ли вы найти какие-нибудь различия в движениях правой и левой ноги и таза? Лягте на спину и обратите внимание на то, какая часть тела, какой тазобедренный сустав и какая сторона таза лучше соприкасается с полом. Те части вашего тела, которые располагаются максимально близко к полу, это части, которые прекратили выполнять бесполезную

работу. Перекатитесь на другой бок, встаньте, снова опершись на руки и на ноги, и представьте себе, как те же движения выполняете левой ногой. Продумайте все движение целиком, чтобы, когда вы будете его выполнять, оно было таким же совершенным, как и в ваших мыслях. Все ошибки вы уже сделали, работая с правой половиной тела, осознали их, а раз вы знаете, что делаете, то должны и слева суметь осуществить то, что хотите. Если же вы ошибетесь, это не страшно. Всю свою жизнь мы совершаем ошибки, тем не менее, это тоже своего рода обучение. Итак, обдумайте свои действия и затем попробуйте выполнить движение. Вы увидите, что движения, которые вы сперва продумали, выполнять легче и удобнее, чем те, которые вы выполняли, когда только учились этому.

Теперь встаньте, пожалуйста, на руки и на ноги, как раньше, затем обдумайте движения, поочередно с правой и с левой стороны и повторите их. Осторожно встаньте и подумайте, как вы можете улучшить и объединить его с другим движением с левой стороны, чтобы оно получилось ровным и непрерывным, без резких снижений или подъемов. Посмотрите, что происходит с тазом и обратите внимание на то, что ваша голова остается практически в середине. Если вы сделаете движение слишком быстро, то обнаружите, что точно в центре голова окажется позже. Есть очень смешные, мельчайшие

различия, создающие огромную разницу, которую люди не осознают. Продолжайте наблюдать за собственным движением и посмотрите, что происходит с тазом, когда вы отрываете ступню от пола. Теперь не поднимайте ступню и посмотрите, что происходит в этом случае. Если вы не отрываете ступню от пола, то эта маленькая деталь порождает огромную разницу. Выясните, какую именно. Если вы не поднимаете ступню, то одному Богу известно, куда собирается опуститься ваш зад. На самом деле в метре от того места, куда должен был. Видите, как по-разному реагируют все мышцы в разных ситуациях. Некоторые из вас все еще не могут найти различия. Поднимите ступню и посмотрите, как таз приземляется между руками почти в том же самом месте. Лягте на спину и отдохните.

Где, по вашему мнению, зарождается дыхание? Какая часть тела первой начинает движение при поступлении воздуха, и какая лишь впоследствии присоединяется к ней? Вы обнаружите, что та часть тела, которая первой приступает к движению при вдохе, первая начинает действовать и при выдохе.

Снова, пожалуйста, обопритесь на руки и на ноги и обратите внимание на то, что когда вы, поднимая ногу, садитесь в правую сторону, левая рука не нужна. Итак, сделайте это движение, подняв левую руку, вернитесь обратно и затем, когда вы минуете середину, поднимите правую руку. Запомните, что если

вы будете очень сильно выдвигать таз, перенося его из стороны в сторону, то не сможете выполнить это движение так, как его делаем мы. Обратите внимание на то, что таз собирается остановиться как раз между рук, точно в том месте, где находятся ваши ступни, когда стоят на полу. По сути, если от гениталий вы проведете вниз вертикальную линию, она точно попадет туда, где при приседании оказывается задний проход. Легким движением смените ноги. Теперь можно поменять их местами, слегка подпрыгнув. Сделайте один прыжок и уберите руку.

Тот, кто чувствует усталость, пусть положит руки на пол в своем воображении. Если вы хорошенько продумаете свои действия, то с успехом сможете выполнять более пятидесяти движений. Просто думайте и ничего не делайте. Затем поднимите левую руку и представьте, будто кладете ее обратно; одновременно поднимите таз и смените руку. [Моше обращается к кому-то из группы.] Нет, вы не додумали до конца — ваш мыслительный процесс был прерван сбившимся дыханием, и мысль не была завершена. Следует тщательно продумать все действие целиком и каждую его деталь, и не страшно, если это займет у вас минуту. В следующий раз вы сделаете это за десять секунд, потом за одну десятую секунды, а затем вы сможете выполнять его и вовсе не испытывая усталости. Выберите для себя одну из удобных поз для размышления, чтобы напом-

нить весь принцип действия той зоне коры головного мозга, которая отвечает за мыслительные процессы. Теперь начните как можно чаще подпрыгивать, но без спешки и замешательства. Почти все вы напряжены и слишком торопитесь. Встаньте, как стояли вначале, опустив руки на пол. Отметьте, что вы чувствуете, поднимая правую ногу и правую руку, и попробуйте поднять правую руку и левую ногу. Переместите обе руки и обе ноги. Не стало ли легче это делать? Встаньте, ходите вокруг. Вот видите, мы сделали невозможное возможным, сложное простым и к тому же легким и удобным в действии.

Теперь можно устроить перерыв, потому что мы сделали больше, чем можно сделать за час напряженной работы. (Аплодисменты).

Урок пятый

ИССЛЕДОВАНИЕ РЕБЕР: ПЕРЕКАТЫВАНИЕ

Лягте на спину. Раздвиньте ноги чуть шире плеч, но не очень широко. Сцепите пальцы рук и положите их в районе нижних ребер, там, где вам удобно. Очень медленно и плавно поднимите правый локоть, при этом запястье правой руки должно оставаться на месте. Руки находятся под прямым углом к телу. Немного усильте движение, т.е. теперь локоть должен оторваться от пола, и посмотрите, насколько незначительно движение, которое вы совершаете.

Теперь давайте подумаем, что можно сделать, чтобы улучшить это движение, сделать его легче, проще и продолжительнее?

Посмотрите, в чем состоит трудность? Что вам мешает с легкостью поднимать локоть? Следует ли вам отводить локоть, когда вы его поднимаете или нужно держать его близко к телу? Вы видите, что, лежа в расслабленном состоянии, ваша рука наклонена на 35 градусов. Грудь расположена выше. Следовательно, локоть, когда вы хотите его поднять, сначала должен отойти от туловища.

Многие из вас начинают выполнять какие-то движения плечами, ключицами и грудью, что мешает подъему. Если локоть не отодвигается от тела, то вы бессознательно начинаете прилагать усилия, чтобы его поднять. Как видите, большинство из нас настолько скованы, что, поднимая локоть, мы поднимаем и запястье, что совершенно бесполезно и ненужно. Поднимая запястье, вы уже не можете поднять локоть выше, а если вы все-таки это делаете, то правая рука отходит от туловища. Другими словами, большинство из вас не работают плечами в полной мере.

Вспомним, что вчера, когда вы исследовали поверхность пола вокруг себя, то во время этих движений правая рука изменяла положение, что позволяло плечам и ключицам отдалиться от грудной клетки. Теперь, пожалуйста, остановитесь, сделайте то же самое с левым локтем и почувствуйте разницу. А теперь обоими локтями сразу. Затем, продолжая выполнять движение двумя локтями вместе, поднимите голову. Голова — это череп, лицо и волосы. Итак, поднимите голову. Теперь, когда локти будут подниматься над грудью, запястья будут оставаться на месте, а нижняя часть грудной клетки становиться плоской. Это очень важно для спины, поскольку поясничный отдел прижат к полу.

Сейчас вы обнаружите одно странное свойство. Снова выполните движение при участии головы и

посмотрите, насколько широко раздвигаются локти и насколько высоко они поднимаются над полом. Однажды попробовав выполнить движение с поднятой головой, впоследствии вы сможете совершать то же движение уже без ее помощи. Попробуйте это сделать, и вы увидите, что можете поднимать локти до той же точки. На самом деле голова здесь не причем. Важно то, что происходит при уплощении грудной клетки и при подъеме плеч. Вы научитесь этому за 10 секунд. Снова выполните движение, поднимая голову, и убедитесь в том, что в действительности вы можете так же хорошо его делать без участия головы, как и с ее помощью. Прекратите движение, опустите руки и обратите внимание на то, что произошло с лопатками, с дыханием и с расположением рук.

Вновь сцепите пальцы, но не как обычно. Некоторые из вас не представляют, что я имею в виду. (Моше демонстрирует смену рук, при этом правый указательный палец оказывается поверх левого, а затем наоборот). Правый указательный палец поверх левого — один вариант, и левый поверх правого — другой. Для кого-то привычным является первый, для кого-то второй. Снова поднимите плечи, держа пальцы в непривычном для вас сплетении. Затем поднимите голову и обратите внимание на расширение движения. Медленно переместите правую ногу к левой, соединив их, и так же медленно поднимите правый локоть, словно он стремиться перемещать-

ся вместе с телом до тех пор, пока не будет нацелен в потолок. Сперва выполните эти движения в своем воображении, и затем вы обнаружите, что начинаете двигаться наяву. Теперь представьте себе перекат налево, и ваше тело полностью туда переместится.

Не старайтесь добиться каких-либо успехов с самого начала, иначе позвоночник и грудная клетка останутся в том же ужасном состоянии. Теперь прекратите движение и не меняя позы внимательно посмотрите, что следует делать дальше. Вместе того, чтобы соединить пальцы, положите правую кисть в сгиб левого локтя. Ваша правая рука находится под левой рукой. Теперь сделайте то же движение, что мы делали раньше, стараясь перекатиться налево и поднимая правое плечо и локоть. Теперь, если вы перекатитесь направо, то правой рукой упретесь в пол. Если вы будете двигаться медленно, то поймете, что все происходит само собой, если только ваша нервная система понимает необходимость сделать это. Продолжайте и наблюдайте, как вы перекачиваетесь налево. Можете ли вы понять, какое положение нужно придать правому локтю, чтобы сделать перекачивание постепенным? Теперь возвращайтесь обратно и обратите внимание на то, что происходит с грудной клеткой. Она становится такой же плоской, как тогда, когда ваши руки лежали на нижних ребрах, при этом сейчас спина кажется более округлой, чем тогда. Как раз это и позволяет вам совершать пере-

кат. Теперь двигайтесь обратно и следите за тем, как вы становитесь длиннее и грудная клетка ложится неравномерно. С какой части тела начинается перекат? Обратите внимание: для того, чтобы начать перекат и чтобы движение выполнялось с комфортом, нижние ребра, грудь и позвоночник должны быть сгруппированы по-особому, и продолжение движения, как и его начало, должно быть легким. Проследите за тем, какие действия головой вы выполняете в конце. Возможно, если бы вы подняли голову и во время переката выдвинули ее вперед вместе с туловищем, то движение было бы непрерывным.

Помните ли вы, что мы говорили о тонусе и о том, как сокращается тело? Если что-то дается с трудом, значит, имеет место несобранность, плохая организация. Вы помните, что мы говорили об обучении? Для повышения сензитивности вы должны улучшить свою организацию? И по действиям собственного организма мы видели, что степень сокращения малых мышц и больших мышц должна быть одинакова. Когда движение кажется простым и легким, тогда все тело сокращается в одинаковой мере. Как уже говорилось ранее, мы не можем оценить работу, мы можем определить лишь степень ее дезорганизации. Дезорганизация сопровождается чувством сложности и неудовлетворенности.

Теперь смените хват рук, чтобы они оказались в положении, противоположном тому, с которым мы

только что работали. Представьте себе перекат в правую сторону и осторожно выполните его. Ступни и туловище расположены не в центре, и, следовательно, если вы начнете двигаться быстрее, то ничему не научитесь. Мы выполняем движение, симметричное тому, что мы делали раньше. Очевидно, ноги каким-то образом должны быть передвинуты, но не делайте этого в один заход. Если вы так поступите, то получится, что вы сделали что-то, что осознали, а я хочу, чтобы вы *почувствовали* это, поэтому вспомните все свои действия при перекате налево. Предоставьте телу возможность выполнить движение. Ваши ноги не могут оставаться слева. Если они там останутся, значит, вы изменили положение.

Снова, пожалуйста, лягте. Соедините пальцы в замок и положите сцепленные руки в районе нижних ребер. Теперь поднимите правый локоть и медленно и осторожно перекатитесь влево, обратив внимание на то, как вы подготавливаете себя к повороту, и движения какой части тела завершают перекат. Снова лягте на спину. Зачем, переваливаясь на другой бок, вы так сильно сжимаете колени, словно больной церебральным параличом ребенок, который просто не может держать их врозь? Или, может, вы оберегаете свою невинность? (Смех). Посмотрите, что вы делаете. Руки принимают участие в вашем катании?

Перекатитесь на любой бок, оторвите руки от туловища, ваше запястье должно быть свободно. Теперь поднимите правый локоть, перекатитесь на левую сторону и вы увидите, что не сможете этого сделать, пока не прижмете левый локоть к телу. Оставайтесь в том же положении, повернувшись влево. Где должны были находиться ваши руки? Чтобы выполнить такой перекат, вы должны развернуть их ладонями наружу и отвести от тела. Выясните, в какой момент поворота их следует повернуть, чтобы облегчить движение. Теперь вот еще что: пока вы перекачиваетесь на левую сторону, вы можете выпрямить правый локоть. Выпрямите его немного, и вы увидите, что выполнять перекат станет намного легче. Поменяйте сцепление пальцев и сделайте те же действия в другую сторону. Вы не можете выпрямить локоть без того, чтобы не отвести руки дальше от тела, держа их ладонями наружу. Двигайтесь из стороны в сторону.

Остановитесь и снова поместите правую руку в локтевой сгиб, левую руку при этом находится под правой. Перекатитесь налево и останьтесь в этом положении. Отодвиньте от тела локоть, который находится выше. Теперь втяните и затем выпятите живот. Распрямите грудь. Когда вы будете втягивать живот, то увидите, что руки и локти отодвигаются от тела. В это же время вы почувствуете некие полезные изменения в позвоночнике. Двигая локтем, одновремен-

но вытяните живот, а если локти не передвигаются, это значит, что вы не вытянули живот как следует. Согните колени чуть сильнее, иначе вам придется отвлечься на то, чтобы удерживать равновесие, а это будет мешать выполнению движения. Обратите внимание на то, что когда вы вытяните живот, вам придется изменить положение груди, и грудная клетка должна будет принять необычную форму. Если вы будете внимательно наблюдать за собой, то увидите, что вам придется согнуться там, где обычно это не требуется. Я говорю вам о том, чтобы вы округлили спину, благодаря чему плечи уйдут вперед. Неспособность выполнить это движение объясняет, почему в самом начале было так сложно поднять оба плеча. Теперь смените руки и медленно перекатитесь на другой бок. Продолжайте выполнять те же движения уже на этой стороне. Вот теперь левый локоть отходит от туловища, и когда вы вытягиваете живот, нижние ребра становятся плоскими. Этот способ, позволяющий изменить изгиб спины, доступен лишь одаренным атлетам, акробатам и младенцам до тех пор, пока преподаватели и родители не научат их правильно держаться. Последите за еще недеформированной походкой 2–3-х летних детей. Просто наслаждение наблюдать за тем, как они передвигаются, словно маленькие котята. Обратите внимание, что когда вы вытягиваете живот, голова и плечи должны идти в направлении нижней части тела, после чего таз наклоняется так, что позвоноч-

ник отодвигается назад. Втягивайтесь всем телом, как будто головой хотите коснуться коленей.

Теперь медленно выпрямитесь и перекатитесь на спину. Сцепите пальцы и положите руки на нижние ребра. Поднимите оба локтя и голову и сравните ваши движения в самом начале занятия с тем, как хорошо вы поднимаетесь теперь. Это говорит о том, что сейчас вы выполняли движения плечами, ключицами и лопатками так, как вам следовало это делать на протяжении всей жизни. Опуститесь и сядьте, как вам удобно. Скрестите ноги.

Теперь соедините руки в замок и положите их возле пупка. Опустите голову вперед и выдвиньте локти. Насколько далеко вперед вы можете их выдвинуть, если опустите голову? Теперь поместите правый локоть между ногами. Затем левый. Расположите ноги таким образом, чтобы суметь достать до пола каждым локтем. Те, кто не может выполнить это движение, пусть делают его в своем воображении, так же вынося вперед локти. Можете ли вы дотронуться до пола обоими локтями? Теперь, насколько возможно вытяните обе ноги и обопритесь ступнями о пол. Сомкните пальцы в замок, положите на пупок руки и оба локтя поместите между ног. Ваши ноги будут находиться на таком расстоянии друг от друга, что между ними будут умищаться локти. Однако если это представляет для вас трудность, то сначала поместите между коленей один локоть, а

затем медленно перенесите другой. Вы увидите, что уже после трех таких движений, вы сможете уместить между коленей сразу оба локтя. Теперь осторожно и очень медленно сожмите коленями находящиеся между ними локти, стараясь помогать себе всем телом. Голову вы опустите ниже, и вам придется округлить спину и поясницу. В норме человек должен суметь таким образом сомкнуть перед собой локти, однако для большинства людей это представляет огромную трудность. Вы сами видите, что мы еще очень далеки от того, чтобы правильно использовать грудную клетку. Именно она является связующим звеном между источником физической силы, тазом, и головой, ключом к нашей ориентации и сознательным движениям. Эта связь не установлена, и причина заключается в том, что мы никогда на самом деле не пытались сделать то, что хотели. Мы всегда исполняли то, что кто-то считал для нас правильным. Лично со мной все обстояло именно так с самого детства и до студенческих лет, и потому связь, возможность сделать то, что хотел я, была утрачена, разорвав связь между силой и намерением. Ида Рольф понимала это, и провела свой первый урок, посвятив его не голове и не тазу, а этому связующему звену, и если бы вы спросили ее, почему она так поступила, то она ответила бы, что пытается найти наиболее эффективный способ, чтобы начать.

Смените руки, сплетите пальцы в непривычной для вас манере и снова поместите между коленей один и затем другой локоть. Вы будете потрясены тем, что, выполнив полдюжины движений, вы уже сможете дотрагиваться до пола. Медленно. До-станьте до пола с огромной осторожностью. Теперь поставьте обе руки внутрь, и вы увидите, как легко это сделать. Некоторые обнаружат, что с расставленными вот так ногами, они могут дотронуться до пола обоими локтями. Затем, оглядевшись, вы увидите десятки людей в группе, которые могли это сделать с самого начала.

Вон тот бородатый мужчина делает все наоборот. Он действует так, как он этому научился. Вы думаете, вы правильно поступаете, растягивая спину так, что она потом неделю будет болеть? Этим вы себе только вредите, и завтра у вас будет болеть спина. Поэтому подумайте и определите для себя, как вам лучше подготовиться к выполнению движения. Вот так уже лучше. Продолжайте работать на левом боку и постарайтесь поднимать левую ногу совсем чуть-чуть. Два раза выполните по два таких движения левой ногой и то же самое сделайте правой. И потом вы обнаружите, что уже можете дотронуться до пола. Однако если вы будете действовать на пределе сил, то только повредите себе спину и ни до чего не дотянитесь.

Теперь представьте, как вы поднимаете правую ногу, одновременно опуская правый локоть. А сейчас, пока опускаете правый локоть, вообразите, как поднимаете левую ногу. Поднимите ее два раза, и ваш правый локоть коснется пола. Несколько раз аккуратно проделайте то же самое на другом боку — левым локтем и правой ногой. Теперь покачайтесь влево и вправо так, чтобы коснуться пола одним и затем другим локтем. Поместите локти между колен, и посмотрите, насколько теперь вы можете опуститься вниз и как сильно можете зажать коленями локти. Просто невероятно, что та полная пожилая женщина справилась с этим! Честь ли это или оскорбление быть полной пожилой женщиной? Как вы считаете? Оскорблением это, как правило, считают люди с очень раздутым самомнением. Вы не можете слишком сильно отличаться от того, что вы есть на самом деле, и чем больше вы себя любите, тем лучше будет ваша жизнь.

Теперь остановитесь, скрестите руки, наклонитесь и сворачивайтесь до тех пор, пока можете лежать, наполовину опираясь на таз и не касаясь спиной пола. Разница между лежачим и сидячим положениями гораздо меньше, чем вы думаете. Попробуйте найти тот минимум, который ее определяет. Раскачайтесь и сядьте. Теперь лягте. Вы можете прийти к заключению, что до тех пор, пока ваше я не включает все тело от кончиков пальцев ног до го-

ловы, вы не можете сесть и лечь так, как вам этого хочется. Попробуйте еще раз. Нет, вы действуете бездумно — задерживаете дыхание, а в этом нет необходимости. Вы не сгибаете верхнюю часть туловища. Сделайте едва заметные движения, чтобы по желанию вы могли сесть и лечь, лишь слегка изменяя положение. Когда вы ложитесь, таз и поясница соприкасаются с полом. Опустите голову на пол и не двигайтесь. Вот теперь вы лежите. Далее, из этого положения перестройтесь в то, в котором вы находились прежде и сядьте. То, как таз касается пола и определяет разницу между сидячим и лежащим положением. В одном случае, если вы прекратите движение, то окажетесь сидящим, а в другом случае, если остановитесь, то будете лежать. Колени при этом следует разводить в стороны. С легкостью садиться будут те, у кого колени развернуты наружу и расходятся в стороны. Ноги подобны двум щупальцам, сохраняющим баланс между головой и плечами. [Моше отвечает на вопрос]. Большинство людей, не могут правильно округлить спину, чтобы выполнить это движение. Поэтому это было первым, что мы сделали, чтобы движение стало для нас выполнимым. Если бы мы начали с того, что мы делаем сейчас, ни у кого ничего бы не получилось.

Движение должно быть обратимым, и вы должны иметь возможность прекратить его в любой момент. Абсолютно простым движение станет для вас в том

случае, если вы будете держать в уме все свое тело целиком, начиная с головы и кончая пальцами ног. Теперь расположите перед собой руки и ноги и попробуйте еще раз. При подъеме вы выпрямляете руки и колени, а возвращаясь обратно, вы их сгибаете.

Достаточно.

Пожалуйста, медленно встаньте. Положите обе руки на пол и по стойте, опираясь на все четыре конечности, как вы делали это раньше. Обратите внимание на то, как легко вы достаете руками до пола, как сильно наклоняетесь. Взгляните на этого господина, который старше многих присутствующих, — он все делает не хуже других. Посмотрите, как разведены его колени и ступни. Помните, как утром, когда мы только начинали занятие, он выполнял движение, держа ступни очень близко друг к другу? [Обращается к мужчине.] Сделайте движение так, как вы делали его утром, когда у вас ничего не получалось. Сейчас вы его сделали слишком хорошо. (Смех). Утром вам это не удавалось, а теперь вы можете сгибать колени. Во всяком случае, занятие принесло ему гораздо большую пользу, чем любому из вас, поскольку приступал он к нему с больными коленями и ступнями, а сейчас выполняет движения одинаково со всеми. Видите ли, с возрастом ничего не поделаешь, зато можно дать человеку возможность научиться. Значение имеет лишь качество мышления, только и всего.

Большое всем спасибо (аплодисменты).

Урок шестой, часть 1

КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ

Лягте, пожалуйста, на правый бок, положив правую руку на пол тыльной стороной. Теперь поводите ею. Передвигайте руку там, где захотите, где сможете осязать и исследовать пол. Сначала опишите ею дугу, подведя к голове и затем в направлении ног. Теперь ближе к себе, но начните движение с тыльной стороны руки. Также можете задействовать ладонь, но куда бы вы ни направили руку, везде найдутся такие места, до которых вы можете достать лишь ее обратной стороной. При этом не важно, согнут локоть или выпрямлен. Попробуйте найти такие места возле себя. На полу правая рука должна лежать либо ладонью, либо тыльной стороной, но не кончиками пальцев.

Очевидно, вы сможете продвинуться лишь настолько, насколько вам это позволяет голова. Левую руку можете положить там, где хотите. Двигаться можно в любом направлении, однако вы не сможете этого сделать при помощи одной лишь ладони или тыльной стороны руки. Есть вполне определенные точки относительно вашего позвоночника, где вы

должны развернуть руку. Если вы этого не сделаете, то, хоть тресните, но не сможете исследовать все пространство вокруг себя.

Перейдите выше и занесите руку под голову. Чтобы это сделать, вам придется чуть поднять голову и затем опустить ее обратно на пол. Это движение вашего целостного Я. Подумайте, как другие ваши органы взаимодействуют между собой. Почему вторую руку вам приходится держать в кармане или на заднице? Почему вы не можете вытянуть ее над головой? Если вам не нужна вторая рука, то зачем вам голова? Вы ничего не сможете сделать, не мобилизовав себя полностью. И вовсе не обязательно постоянно держать правую руку выпрямленной. И тем не менее вы должны суметь достичь предела ее движения. Что? Вы не можете достать позади себя? Видите? Ограничение находится у вас в уме, а не в теле. А почему бы вам не согнуть колени? Разве можно исследовать пол, когда вам все время приходится удерживать равновесие?

Положите, пожалуйста, перед собой правую руку, касаясь пола ее тыльной стороной. Локоть придвиньте ближе к себе. Можете ли вы протолкнуть его под себя? Что, можете? Если вы используете левую руку и свое целостное Я, то увидите, что это возможно. Положите левую руку на пол там, где вам ее легко и удобно держать. Теперь приготовьтесь к тому, чтобы свободно завести под себя правый ло-

кость. Помогайте себе головой, тазом и ногами. Теперь верните его обратно и завершите действие. Вот увидите, что левая рука, лежащая на полу позади вас, совершит стремительный взмах вперед, когда вы будете подкладывать под себя правый локоть. Теперь, когда вы возвращаетесь в прежнее положение, в первую очередь вы должны задействовать кончики пальцев правой руки. Продолжайте до тех пор, пока движение вам дается легко и без напряжения, и подумайте, почему вы не догадались исследовать пол позади себя. Вы задерживаете дыхание? Оно затруднено? Если так, то, вероятно, вы не лучшим образом выполняете движение. В дальнейшем оно должно стать лучше, чем сейчас. Помогайте себе руками. Впоследствии, если вы захотите действовать без помощи левой руки, то движение от этого уже не изменится. Теперь плавно сдвигайте руку, находящуюся под вами, таким образом, чтобы вы могли остановиться в любой момент, и освободите ее, не прерывая при этом дыхания и не изменяя его ритма. Вы заметите, что середина тела, грудная клетка и центр позвоночника делают в точности то, что мы учились делать сегодня утром. Теперь, чтобы помочь себе втяните живот.

Если вы можете донести правую руку до головы и до правой ягодицы, то, развернув ее в определенных точках относительно своего тела, вы сможете замкнуть круг.

Не останавливаясь, легким и непрерывным движением, без всяких усилий, опишите на полу полный круг. Можете ли вы расположиться так, чтобы ваша рука могла одинаково плавно скользить вокруг, как тыльной стороной, так и ладонью? Не подкладывайте руку под таз, оставьте ее на полу.

Теперь измените направление, и снова обратите внимание на те части тела, которые должны взаимодействовать друг с другом. Ваша голова поднимается только в определенный момент, когда вы подводите под нее руку. Дыхание свободное и движение, по возможности, равномерное. Если вы напряжете ноги, то даже не почувствуете, как задерживаете дыхание.

Прервитесь, лягте на спину, руки расположите по бокам и обратите внимание на то, что вы чувствуете в правой руке и левой руке, в правой и левой лопатках. Посмотрите, насколько эти ощущения рознятся. Чтобы подняться, перекатитесь налево. Какая рука вам кажется длиннее? Чем теперь отличается правое плечо от левого? Немного раздвиньте ступни. Какой бок больше выдается вперед? Сожмите правую руку в кулак, выдвиньте вперед и вверх, сохраняя кулак в одной плоскости с рукой. Следите за тем, как поднимаете руку и увеличивайте скорость, описывая ею круги. Не напрягайте колени и таз, головой и глазами следите за кулаком и двигайтесь еще быстрее. Вы увидите, что когда ваши движения станут действи-

тельно быстрыми, голова станет неподвижной. Теперь измените направление и подумайте о том, как вы можете еще больше ускорить движение, не предаваясь спешке. А быстрее вы не сможете его делать до тех пор, пока не задействуете бедра, ноги, лодыжки, пальцы ног, дыхание и, собственно, все, что у вас имеется. Вот так, правильно. Теперь остановитесь. Пройдитесь и сравните ощущения в правой и в левой руке, в правом и в левом боку и в правой и в левой ноге. (Смех и разговоры).

Урок шестой, часть 2

КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ БЕДРОМ

Лягте на правый бок и согните ноги в коленях, приняв удобную для вас позу. Немного полежите в таком положении, затем поднимите левое колено и, оторвав его от пола, приблизьте к себе. Сделайте им небольшое круговое движение. Поднимите возле себя и направьте вверх к потолку, при этом постепенно увеличивая радиус окружности. Обратите внимание, что некоторые из вас, как только отодвинули ногу чуть дальше от себя, перестали выполнять вращение. Невозможно описать круг, если вы заносите колено прямо над собой. Вы перестаете совершать нисходящие движения по прямой линии. Если вы хотите, чтобы у вас получился круг, вам необходимо задействовать собственные ресурсы, чтобы дальше описывать окружность. И есть только один способ сделать это.

Удивительно, что вы его не видите. Каким угодно способом выполните левым коленом как можно большее вращение и задействуйте все, что вам для этого нужно. Не изменяя направления, двигайтесь в ту же сторону и замкните круг. Кстати, не бойтесь

работать ступней. Колено при этом является наивысшей точкой. Это похоже на те движения, которые мы выполняли сначала локтем, а затем всей рукой. Если левым бедром вы не достанете до пола с противоположной стороны, то у вас не получится круг. Другими словами, вам все еще необходимо задействовать другие части своего тела. Бедро должно поворачиваться в другую сторону и касаться пола. Но не ставьте ступни на пол. Просто немыслимо, как у людей могут быть такие скудные возможности! Как вы только жили все эти годы? Разве вы не знаете, что у вас имеются ноги, голова и руки? Так пора об этом узнать.

Не могли бы вы сделать это вращение равномерным? Вы сможете достать до любой точки, но только в том случае, если не будете напрягать спину. Двигайтесь медленно. Вы обнаружите, что вам нужно будет повернуться и изменить положение позвоночника в области между лопатками и грудной клеткой. У некоторых это место настолько окостеневшее и неразработанное, что у них и дальше не возникло бы мысли о том, что оно им необходимо.

Теперь остановитесь на минуту и *подумайте*, как вы выполняете движение. Поднимите, пожалуйста, левое колено из того положения, в котором оно находится сейчас, и поворачивайте колени до тех пор, пока левая сторона бедра и нога не лягут на пол. Весь ваш организм должен сгруппироваться неиз-

вестным вам ранее способом. Теперь тем же коленным начинайте выполнять круговое вращение, но в обратном направлении. Теперь вы можете видеть, что не завершите круг полностью, пока не дотронетесь до пола. Большой же круг вы могли бы описать лишь при условии, что ваш таз лежит на высокой подушке. Только тогда вы могли бы совершить более полный оборот коленом. Продолжайте выполнять движение и проследите за тем, какие части тела мешают вам делать его правильно.

Вытяните ноги и обратите внимание на разницу между одним тазобедренным суставом и другим. Теперь отметьте для себя, где проходит линия напряжения, объединяющая левый тазобедренный сустав с правой лопаткой. Можете ли вы, лежа на полу, почувствовать, что эта линия отличается от линии, связывающей правый тазобедренный сустав с левой лопаткой? Теперь перекатитесь, пожалуйста, на другую сторону, противоположную той, с которой вы перекатывались в последний раз, и встаньте. Пройдитесь и постарайтесь осмыслить свои ощущения в тазобедренном суставе, который работал так, как и должен работать тазобедренный сустав. Обратите внимание на разницу ощущений в левой и правой ногах и в левом и правом тазобедренных суставах. Остановитесь и начните вращать кулаком так, как вы уже это делали раньше. Сделайте несколько оборотов в одну сторону и несколько в другую и от-

метьте для себя, каким это движение стало теперь. Что вы делаете левым тазобедренным суставом и левой ногой при выполнении этих движений? Лучше ли вам стали удаваться эти действия? Отличается ли круг, который вы описываете сейчас, от того, который вы делали прежде? Обратите внимание на плавность и непрерывность движения и проследите за действиями левого колена и левого тазобедренного сустава, позволяющими сделать его таковым. Теперь увеличьте скорость и посмотрите, та ли это скорость, что и раньше, или она немного возросла? Ба! Взгляните-ка! У всех вас средняя скорость заметно увеличилась! Смените направление. Можете ли вы сохранять поверхностное дыхание? Остановитесь, пройдитесь и посмотрите, какая нога совершает большее движение. Необязательно, что это будет та нога, с которой мы работали, поскольку улучшения, произошедшие с одной ногой, позволяют лучше работать и другой. Правый тазобедренный сустав может препятствовать движениям левого и наоборот. И мало просто думать, поскольку вы можете запутаться. Задача состоит в том, чтобы вы следили за тем, что вы делаете. А сейчас сделайте несколько шагов задом наперед и посмотрите, какая нога ступает лучше. Теперь пройдитесь вперед.

Остановитесь и сделайте следующее: переместите правую ногу вправо, поднимите ее и сделайте еще больший шаг вправо. Далее перенесите левую ногу к

правой и затем расставьте ноги в стороны, используя левую ногу. Расставьте ноги еще больше и проделайте те же действия правой ногой. Продолжайте выполнять движения и затем сделайте максимально большие шаги в обоих направлениях. Есть ли разница между одной ногой и другой? Теперь поставьте ноги рядом, затем левой ногой сделайте большой шаг в сторону, тут же большим шагом вернитесь вправо и составьте ноги вместе. Затем сделайте максимально большой шаг влево и вновь соедините ноги. Проследите, какая нога является ведущей, какая меньше напряжена, легче выполняет то, что вы хотите и, значит, движется от бедра.

Лягте, пожалуйста, на пол, на левый бок и, не совершая никаких движений, представьте, как вы будете исследовать пол левой рукой, описывая ею вокруг себя большую окружность, как вы это делали раньше. Подумайте, куда вы повернете руку, и как она пройдет под головой и под туловищем. Постарайтесь, чтобы ваше воображение было приближено к вашим реальным ощущениям и затем в уме измените направление движения. Проверьте и определите для себя, достигли ли вы еще больших улучшений. Теперь совершите, пожалуйста, три полных круговых движения коленом. Выполняя вращение, определите, что происходит с позвоночником между лопатками и верхней и нижней частью грудной клетки. Обычно вы так не двигаетесь. Теперь совер-

шите три круговых движения в другую сторону. Затем выполните один оборот правой ногой и один левой так, чтобы, не прерываясь переключиться с одной ноги на другую.

Продолжайте выполнять по два полных оборота правой ногой и по два левой. С какой стороны вам легче выполнять движения? Теперь смените направление движения и начните отводить колено от себя. В позвоночнике тут же происходят изменения. Если вы станете двигаться быстрее, то круга у вас не получится. Сделайте два оборота, но теперь ступня пусть идет вверх, а колени выпрямятся. Двигайте ступней, чтобы получился замкнутый круг. Выполните полный оборот левой ступней и один еще больший оборот в том же направлении. Затем смените ногу. Медленно выполняя круговые движения правой ногой, поднимите левую ногу и начните работать обеими ногами поочередно.

Если сейчас вы с этим справитесь, то впоследствии это уже не будет вызывать трудности. Такую задачу можно решить лишь с помощью вашего интеллекта. Однако если движение для вас проблематично, то тело примет нужную позу после того, как вы спланируете свои действия по-иному. Позже вам уже не понадобится новое упражнение, просто вы должны будете подготовить свое тело к этому моменту и постараться справиться с движением лучше, чем раньше на уроке. Иначе говоря, вы должны

будете организовать свои мысли и тело таким образом, чтобы суметь выполнить движение и точно знать, что делаете. Вот тогда можно будет считать, что вы готовы к решению проблемы. Жизнь вовсе не состоит из задач, которые вы решаете при помощи упражнения. Здесь мы занимаемся тем, что приводим в порядок собственные мысли. Теперь мы уже можем делать это настолько хорошо, что если бы вам случайно пришлось столкнуться с какой-либо проблемой, то вы бы смогли ее уладить. Например, вы уже можете вытянуть руку в любую сторону быстрее и дальше, чем раньше. Кроме того, ваши бедра и плечи помогут вам лучше двигаться, чтобы вам не пришлось готовить очередное упражнение для решения новой задачи.

ОБСУЖДЕНИЕ КАК ГЛАЗА ВЛИЯЮТ НА МЫШЦЫ ШЕИ

[Моше поступает вопрос от одной из участниц группы, который он обрывает]. Так какой у вас вопрос? «У большинства людей я вижу...». Не могли бы вы, пожалуйста, прерваться? У меня уже есть строгое замечание по поводу того, как вы задаете вопрос, однако это не означает, что я пытаюсь вас наказать и не выслушаю его. Я спрашиваю, какой у вас вопрос? Вместо того чтобы спрашивать: «Люди с глазами...?», подумайте, не торопитесь, пусть он прозвучит четко и постарайтесь произнести: «Мои

глаза так не видят...это мой вопрос». И я все объясняю. Если кто-то обращается ко мне за помощью, я задаю простой вопрос: что вас беспокоит в данный момент? Некоторые мне начинают отвечать так: «Ну, я точно не помню, был это четверг или пятница. Думаю, это случилось днем в четверг в 1977 году, когда я поехал с женой в Швейцарию кататься на лыжах, да, точно это была поздняя зима». «Итак, что же вас все-таки тревожит сейчас?». А он говорит: «Подождите минутку...» и хочет рассказать всю подноготную. Я уже знаю, что с этим человеком мне придется проработать довольно много времени, пока я доберусь до того, что его в действительности беспокоит. Поэтому когда такое происходит, я говорю: «Спасибо, все понятно, а теперь будьте любезны, встаньте, пожалуйста, и позвольте мне вас прощупать». Я прощупываю его, выясняю, в чем проблема, и провожу урок. Впоследствии, когда я уже завершаю работу с той частью тела, которая тревожит его больше всего, он говорит: «Да, это было давно», на что я отвечаю: «Я знаю, спасибо, мы закончили».

Итак, какой у вас вопрос? Такое свойственно многим людям: их мысли выветриваются, и они не могут ничего спросить. Поэтому подумайте еще. Я вовсе не хочу вас задеть, и задал этот вопрос, чтобы направить вас на верный путь и объяснить различие между *функциональной интеграцией* и другими системами.

[Женщина задает вопрос еще раз.]

Ваши глаза не могут видеть лучше в зависимости от положения головы, и обусловлено это тем, что голова и глаза имеют высокую организацию. Острота зрения не зависит и от движения головы. Если вы посмотрите направо, максимально, насколько это возможно, вы обнаружите, что в таком положении очень трудно читать мелкий шрифт. Однако в обычном диапазоне движений глаз и головы не существует связи между остротой зрения и движением и положением головы. Вероятно, вы хотели узнать не это. Это вы и сами прекрасно понимаете. Голова и глаза у человека настолько связаны, что я с закрытыми глазами, пальцами взяв вас сзади за шею, могу сказать, носите вы очки или нет, и если да, то насколько хорошо видит ваш правый глаз и насколько хорошо видит левый. Это — один из вопросов, лежащих в основе данной работы. Последние несколько дней мы уже имели с этим дело, когда думали о голове и о тазе. Вы пользуетесь головой, чтобы найти и исследовать варианты того, что вы хотите сделать вовне, при этом таз держит вашу голову и дает силу для выполнения этих действий. Мы уже говорили об этом. Однако чтобы на самом деле правильно ответить на поставленный вопрос, мне потребуется как минимум час. Возможно, вы станете лучше понимать, что такое зрение, то, чего весь мир пока понять не может. Пуанкаре, известный матема-

тик, написал книгу «Наука и гипотеза», в которой он определяет основу функциональной интеграции. Прочитай я ее раньше, ни за что не осмелился бы на работу, которую к тому времени проделал. Я, наверное, подумал бы, что об этом уже всем известно. Оказывается, еще в 1887 он дал такое логичное объяснение функциональной интеграции, что я был в состоянии воплотить ее в жизнь. Он говорил о зрении и о том, почему мир как таковой кажется неподвижным и почему это является основой геометрии. Каждый знает и соглашается с тем, что треугольник останется треугольником и здесь, и в любом другом месте на земле, и будет обладать теми же свойствами. Но никто не знает, что это связано с особенностями нашего зрения и тем, как функционируют глаза вкупе с мозгом.

Вы знаете, куда обращены глаза при рождении и в момент смерти? Смотрят ли они в бесконечность или сосредоточены на носе? И что мы подразумеваем под словом «сосредоточить»? Есть два способа фокусировки. Первый — это движение обоих глаз вместе и по отдельности для рассматривания близких и удаленных объектов. Если вы хотите почитать, то сводите глаза, и они сходятся в одной точке. Второй способ — мускулатура хрусталика контролируют его толщину и, соответственно, его силу преломления. У людей пожилого возраста хрусталик становится тверже, фокусировка не производится, и

многим требуются очки. То же происходит и с детьми. Большинство людей обнаруживают, что им необходимы очки, когда впервые идут в школу. Если бы предпринимались какие-нибудь меры для снятия тревожности и смягчения эмоционального потрясения у детей, тогда им и вовсе не понадобились бы очки. Однако никто не обращает на это внимание. Поэтому людей снабжают очками, которые они продолжают носить всю оставшуюся жизнь.

Я говорю о том, что на этот вопрос не существует ответа. Если вам встретится хорошая книга по психологии, то вы увидите, что разные исследователи: Гельмгольц, Янг, Шаффер и прочие дают разные ответы. Каждый из них проводил эксперименты, чтобы ответить на этот вопрос, однако разве мы можем понять, какой из них верный, зная только то, как они осуществляли свои эксперименты. Согласно характеру обучения и воспитания, свойственному нашей культуре, глаза и голова у нас двигаются вместе, как одно целое с руками и ладонями. Почему, вы думаете, на уроке я просил вас смотреть на свой кулак и каково потом было чувствовать, что вы можете повернуть руку?

Теперь смотрите: если я не слежу за кулаком глазами, и он находится вне моего поля зрения, то я не могу продолжать дальше — мое плечо неподвижно. Из-за того, что мои глаза застыли на месте, я не могу двигать головой, а, значит, и рукой тоже. Если же я

на него смотрю, то могу продолжить движение и совершить полный круг. Видите, заданный вопрос на самом деле сидит у меня в голове. Когда я приказываю и объясняю вам ваши действия, вы начинаете делать успехи, потому что я обхожу фиксации и нефункциональные способы организации вашего Я.

Теперь если вы начнете стоя выполнять вращение рукой, то, когда вы ускорите движение, она должна будет остаться в той же плоскости. В противном случае вы подвергнете опасности плечо. Таким образом, суставная впадина должна быть помещена в положение, позволяющее руке двигаться, что не может быть выполнено без помощи глаз, следящих за движением. Это обусловлено связью между головой и глазами, связью, которая усваивается вместе с культурой еще в раннем детстве. Вот почему вы сталкиваетесь с тем, что большинству людей трудно смотреть в одну сторону и при этом поворачивать голову в другую. Мы займемся этим на более позднем уроке. Теперь давайте посмотрим, какую роль играет голова. Чтобы четче видеть, вам нужно повернуть голову. Смотрите, если мое тело и голова не подготовлены к тому, чтобы свободно держать голову, и связь головы с тазом также не налажена, тогда если я поверну голову сюда, то не смогу продолжить дальше. Это и есть ограничение моего поля зрения. Продолжая движение, я либо сломаю шейный позвонок, либо перенесу основание шейного

отдела позвоночника в положение, в котором соответствующего движения головы будет достаточно, чтобы я достиг нужной мне точки. Когда я поворачиваю голову направо, то сокращается левая грудно-ключично-сосцевидная мышца, а другая сторона остается в расслабленном состоянии. Напрягаются другие мышцы правой стороны шеи. Если обычно я смотрю так, что глаза направлены в одну сторону, и повернуть голову в противоположную сторону я не могу, то поворот головы ограничен. Кроме того, если я привык поворачивать голову в определенном направлении, то в одну сторону я повернусь всем телом, а в другую первой повернется голова.

Положив кому-нибудь руки сзади на шею, я могу сказать, какие мышцы натянуты и напряжены как пружина, а какие расслаблены и здоровы. По этому я узнаю, в какую сторону обычно поворачивается этот человек, чтобы на что-нибудь посмотреть и, значит, могу поставить один против миллиона, что доминирующим у него является левый глаз. Он смотрит именно этим глазом, и поэтому поворачивает голову ту же сторону. Из всего диапазона эта часть движения совершается легко и без напряжения, а вот другая — нет, поскольку второй глаз двигается так, как двигается левая рука правши, когда он ею пишет. [Моше адресует свои замечания одной женщине из группы]. Итак, левый глаз для вас доминирующий. Если я дотронусь до вашей голо-

вы, вы почувствуете, что две мышцы, которые отвечают за поворот головы, очень отличаются друг от друга. Также как и ваш доминирующий левый глаз, ваша левая грудино-ключично-сосцевидная мышца свободнее и подвижнее. Правая сильнее, но, отнюдь, не здоровее. Она выполняет совершенно бестолковую работу и неэластична. Левая же является по-настоящему здоровой мышцей.

Теперь все найдите середину своего носа, поверните голову направо и затем налево. Видите? Налево она поворачивается как минимум на двадцать градусов больше, чем направо, причем бессознательно, поскольку именно так она всегда и двигалась. Так же и с вашими очками. Снимите их и сделайте то же самое движение. Она больше поворачивается вправо, чем влево. Знаете почему? Сквозь очки она может четко видеть лишь в их центральной части. По сторонам же ей мешает смотреть оправа очков. Поэтому, чтобы сфокусировать взгляд в центре ей приходится сильнее поворачивать голову. Кто носит очки, у того уже нарушена связь между движением глаз и головой, которые биологически, анатомически и функционально настолько взаимосвязаны друг с другом, что имеют первостепенное значение в организации вашего движения.

Все, кто хочет прочитать описание этого, может найти его обобщенный вариант в работе «Тело и зрелое поведение». Но первоисточником является рабо-

та известного физиолога Рудольфа Магнуса. В 1925 году он опубликовал очень длинную статью, в которой сообщал о том, что обнаружил связь нормальных глазных и шейных рефлексов и установочных рефлексов¹ с глазом. Он писал об установочных рефлексах шеи, указал последовательность, с которой глаза влияют на движение головы, писал о том, как шейные рефлексы зависят от глазных и так далее. Это очень сложная тема. Если вы просмотрите современные книги по физиологии, то увидите, что, по крайней мере, 30–40 страниц посвящено проблеме глаз, шеи и их положению. Это своего рода предисловие к ответу на ваш вопрос.

Давайте говорить конкретнее, пустой разговор не имеет никакого смысла. Если вы самостоятельно попытаете это сделать, то обнаружите любопытную вещь. Смотрите, я поворачиваю глаза налево в вашу сторону, хочу встать, и мой таз располагается таким образом, что одна нога становится твердой и крепкой, чтобы принять на себя мой вес, а другая нога и бок расслабляются и теперь могут с легкостью развернуться. А если я, все еще находясь в повернутом положении, сяду обратно, то нога, расположенная с той стороны, в которую я развернут, напрягается, а другая расслабляется. Вот справа я слышу какой-то шум и поворачиваюсь, чтобы туда

¹ Благодаря установочным рефлексам тело из любых положений возвращается в нормальное. — *Прим. пер.*

посмотреть — мое тело готово к движению, которое уменьшит поворот шеи и глаз, и правый бок приведен в состояние готовности. Вся необходимая мышечная сила и готовность к действию производятся движением моей головы *или* глаз, или тем и другим вместе. Это — одно из важнейших жизненных приспособлений, которое формируется у нас с рождения. Если вы носили очки или линзы, значит, имеет место дезорганизация.

В моем же случае зрение улучшилось с имплантом в одном и линзой в другом глазу, и за последний год я стал немного четче различать предметы. Несмотря на то, что сейчас я старше, мои движения и походка стали свободнее и легче, чем были год назад. Вы же не думаете, что я действительно такой неуклюжий. (Смех). И это именно то, о чем я вам говорил: для того, чтобы ноги были свободны, голова и глаза должны оказаться посередине. Теперь вы видите, что есть некоторые вопросы, которые кажутся очень легкими, но чтобы ответить на них, вам придется перестроить всю свою жизнь.

Теперь, когда я провел урок и представился людям, которые не знакомы с моей работой, я начну с того, что попрошу их повернуться и посмотреть в том же направлении. Это движение проще и его легче выполнить, чем другие. Но есть одна точка, которую без перестройки своего организма вы достать не сможете. Здесь я обычно демонстрирую аудито-

рии одну удивительную вещь, о которой они не знают. Большинство людей полагают, что чтобы продолжить поворот, нужно быть гибким, молодым и иметь сильные мышцы. И если они страдают ревматизмом или у них кривошея, то останавливаются и дальше двигаться не могут. Все движения становятся зажатými, и повернуться еще больше позвоночник уже не в состоянии. У некоторых в одной точке позвоночника возникает давление, при неудачном действии она становится артритической и хрящ разрушается. В результате все движения причиняют невыносимую боль, и человек начинает опасаться, что, если продолжит, то что-нибудь себе сломает. Поэтому я заставляю их делать нечто иное. Точнее я прошу их ничего не делать, а только неподвижно держать перед собой нос и двигать глазами в сторону и обратно, и затем повторить все заново. Итак, вернитесь в исходное положение, закройте глаза и, как и раньше, выполняйте движение до того момента, когда почувствуете, что достигли его предельной точки и что здесь вам придется приложить уже большие усилия. Вот граница вашего движения сместилась еще на 10–15 градусов. Продолжайте неподвижно смотреть перед собой и теперь поверните голову в другую сторону. Всего нужно три или четыре движения. Закройте глаза, подготовьтесь к выполнению той части движения, которая не вызывала у вас неудобств и остановитесь в том месте, где почувству-

ете изменение напряжения. А людей все прибавляется. Итак, я продолжаю вам демонстрировать, что сейчас вы выполняете движения, которые противоречат чьему бы то ни было опыту. Вам нужно совершить простые движения глаз в противоположном направлении, если вы хотите обрести гибкость, и никаких упражнений — мы всего лишь поворачиваем глаза в обратную сторону. И неважно, насколько окостеневшими некогда были эти люди, был ли у них ревматоидный артрит или нет, толстые они были или худые, старые или молодые. Иногда с людьми происходят насколько значительные улучшения, что количество поворотов, которые они могут совершить, возрастает в четыре или пять раз по сравнению с тем, что было раньше.

[Моше обращается к женщине, задавшей вопрос о глазах.] Попробуйте сделать все заново. Сядьте, посмотрите на меня сквозь свои очки так, чтобы отчетливо меня видеть. Теперь разверните только плечи, видите? Вы привыкли двигать головой и глазами. Теперь сделайте движение плечами и посмотрите на мой нос. Не руками. Вы видите? Это и есть те самые нарушения, к которым привело вас ношение очков. Сейчас вы возьметесь за его искоренение. [Женщина из группы добавляет.] «Мое зрение улучшилось с тех пор, как я начала заниматься осознанием через движение». Конечно, оно стало лучше. Однако я хочу показать вам и всей группе важ-

ность вашего вопроса и ответа на него. Следите за мной. Если я посмотрю на вас, то разверну плечевой пояс, а руки буду держать на своем пенисе, можете так? Ну, конечно же, не можете — ведь у вас его нет! (Смех). Вы можете держать руки на том, на чем можете и, глядя на меня, двигать плечами. Выполните шесть движений, чтобы они стали для вас простыми и знакомыми. И не обязательно напрягаться, чтобы хорошо выполнить эти действия. Дышите свободно и поверхностно. Теперь остановитесь. Осторожно посмотрите направо до того момента, пока вам не нужно для этого прилагать никаких усилий, и затем поверните вправо голову и глаза. [Обращается к группе.] Посмотрите, насколько дальше она стала поворачиваться по сравнению с тем, что было раньше. Развернитесь в другую сторону. Взгляните, просто потрясающие улучшения. Как это возможно? Это и есть ответ на ее вопрос — это работа Магнуса в том виде, в котором я применил ее в функциональной интеграции.

Профессор физиологии из Чикагского университета посетила меня в Израиле и прошла урок, который я только что описал. Не знаю, осталась ли она им довольна или нет, но сидела она так, будто произошло нечто очень странное. В конце она мне сказала: «Меня очень взволновал этот урок». Я спросил: «Почему? Что в нем такого?», а она ответила: «Двадцать пять лет я учила своих студентов тому,

что такое глазные рефлексы, шейные рефлексы, тонические глазные рефлексы, асимметричные шейно-тонические рефлексы, установочные рефлексы и их сочетание. Я изучала работу Магнуса, но мне никогда не приходило в голову применить ее на практике. (Смех). Вот я и подумала о том, насколько ничтожно это мое преподавание. Я могла бы воспользоваться ею, чтобы улучшить жизнь всем моим студентам, однако не сделала этого, а только экзаменовала их, чтобы удостовериться, поняли ли они то, чему я их учила».

Урок седьмой

ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ ОРГАНИЗУЮТ ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА

Итак, давайте посмотрим, как это работает. Многие из вас уже выполняли этот урок раньше, но вы увидите, что когда будете делать его в этот раз, улучшения, которых вы добьетесь, окажутся за пределами всех ваших ожиданий, поскольку на предыдущих уроках вы научились быть более гибкими. Сядьте, поместив левую впереди, а правую за ней. Можно видеть, что те, кто посообразительней, придерживаются левой рукой, даже если в этом нет необходимости. В группе есть человек, у которого проблемы с тазобедренным суставом, и ему нужна поддержка. Любой умный и способный хирург скажет: «Это старое бедро. Если вы хотите им двигать, вставьте искусственный тазобедренный сустав». И все же его тазобедренный сустав лучше вставного, при условии, что этот человек по возможности работает головой.

Итак, теперь давайте проверим, является ли то, о чем я говорю никому не нужной чушью, или это

действительно работает. Обопритесь на левую руку. Зачем? Мы можем битый час говорить об этом. Теперь держите руку вот так, и, пожалуйста, не делайте никаких телодвижений, просто уберите руку. Видите? Как только вы ее убрали, вы тут же задержали дыхание и переместились в такое положение, чтобы не упасть. Теперь, вероятно, вам придется сохранять равновесие, и одной из сторон тела придется для этого сильно потрудиться. Мышцы будут удерживать ваше тело, и вы можете хоть в лепешку расшибиться, пытаясь придать им эластичность. Когда мышца выполняет какое-то действие, она больше ничего не может делать. Другими словами, вы не можете одновременно курить сигарету и целовать свою возлюбленную, поскольку рот занят всасыванием. Теперь расслабьте тело, уже не опираясь на руку. Как ни старайтесь, но напряжение в мышце не уменьшится, так как она находится в рабочем положении из-за вашего намерения сидеть таким образом. Двигательная зона коры головного мозга осуществляет исполнение этого вашего желания, и нигде больше не может быть задействована. Следовательно, вам остается только одно — продолжать поддерживать мышцу с тем, чтобы она испытывала потребность в работе.

Итак, обопритесь на левую руку. Чувствуете, что мышца расслабилась? Вот теперь я могу начать ее тренировать. Повторяю, если вы хотите снять на-

пряжение мышцы, вам не нужно просить ее об этом, просто держите конечность так, чтобы эта мышца оказалась незадействованной, и вы обнаружите, что мозг человека настолько развит, что как только он почувствует, что можно без риска дать этой мышце отдохнуть, немедленно это исполнит.

Вот так я работаю с людьми, утверждающими, что у них сломана рука и потому они не могут расслабить плечо. Я приношу стул и удерживаю руку в таком положении, что нервная система со временем уясняет, что рука находится в полной безопасности. Тогда рука расслабляется и плечо начинает двигаться, а я своими руками могу обеспечить им даже большую защиту. Когда я попытаюсь подвигать плечо, то начну с внутренней части сустава, и буду перемещать тело вокруг этого сустава. По окончании я скажу: «Уберите стул», а человек скажет: «Как такое может быть, я уже два года хожу с опущенным плечом». И это притом, что я ни разу не дотронулся до руки.

Можно понять, что происходит в мозге человека: он заботится лишь о сознательном действии — о намерении поднять руку. Если что-то произошло, и он больше не может этого сделать, то он полностью теряет способность управлять своей рукой.

Что могу для него сделать я? Вместо того, чтобы работать мышцами так, как к этому привык его мозг, я делаю прямо противоположное. Изначально при

включении в движение мышца растягивается с обеих сторон равномерно и не знает, как можно натянуться в одном месте и не натянуться в другом. Удивительно то, что когда пассивная часть мышцы руки, например, лежит неподвижно, другой ее конец выполняет огромное движение. Как у вас это получается? Есть весьма любопытное свойство, которое заключается в том, что нервная система поддерживает тело в неподвижном положении, и вы, сами того не осознавая, делаете это с тех пор, как совершили свое первое в жизни движение. Вам приходится это делать, иначе вы не сможете двигать конечностями. Это как воздух, которым вы дышите, не задумываясь об этом. Итак, если мне достанется кто-то, кто не может двигаться, я не стану тренировать его мозг и твердить ему: смотри, сейчас ты соберешься и выполнишь это движение. Если он сделает это телодвижение в его нынешнем состоянии, то урок будет похож на физиотерапию. Если вы следите за моими действиями, то видите, что я все еще держу руку и перемещаю тело вокруг сустава, чтобы мышцы двигались в той части, где обычно они неподвижны. Это пример, противоположный тому, что называется естественным. Даже у здоровой руки возможности ограничены. Вчера вы в этом убедились и усовершенствовали свои способности. Когда, лежа на полу, вы вращали рукой, вам приходилось двигать телом и оставлять руку под собой на полу. Таким об-

разом, мы подошли к этому вопросу с другой стороны, где прежде ваш мозг не имел опыта. В двигательной зоне коры вы распознали новый принцип так, что она внезапно смогла выполнять действия с обеих позиций. Вы помните женщину, с которой я работал вчера? Она не могла поднять руку. Но я и не пытался ее поднять, потому что женщина сразу бы почувствовала предел своего движения и отказалась продолжать. А что мы делаем, когда человек оказывает сопротивление? Психиатры обнаружили, что мы пытаемся сломить это сопротивление. Или сломать руку или причинить боль. Поэтому, если в психиатрии сталкиваются с противодействием, то все вокруг начинают плакать и чувствовать себя несчастными. И происходит это потому, что пытаются преодолеть ваше сопротивление. Теперь вы понимаете, почему я, когда наталкиваюсь на сопротивление, не пытаюсь его сломить. Я поддерживаю руку в стабильном положении там, где человек чувствует себя защищенным. Вы это видели на видеокассете, но не обратили внимания. Поддерживая руку и сохраняя ее в безопасном положении, я могу передвигать тело к точке противодействия, которое к тому моменту уже проходит. Сопротивления как не бывало. Затем я шевелю другой стороной сустава, который к тому времени еще не разобрался, оказывать ему сопротивление или нет. Таким образом, за несколько секунд я добиваюсь полноценного движе-

ния руки, причем люди, десятки раз наблюдающие за этим, ничего не замечают.

А вот другая ситуация. Эта женщина не может самостоятельно пошевелить головой, потому что перенесла операцию на грудной клетке. Я хочу заставить ее понять, что просто есть некая мышца, которой она не может пользоваться. Поддерживая плечо, я снимаю необходимость в этой мышце, принимая ее работу на себя. Грудной мышце больше не нужно ничего делать и поэтому, если мозг этой женщины находится в нормальном состоянии, то ей понадобится всего несколько секунд, чтобы осознать, что поддерживать мышцу уже не требуется. Таким образом, она перестраивает свои действия. И где же была точка сопротивления? Я не спрашиваю, я знаю где. Посмотрите вперед, в сторону и назад — вот это место. Стало быть, если я сделал это один раз, значит, могу продолжать и дальше, так как мозг достаточно умен, чтобы уже с первым опытом осознать, что это возможно. Что касается господина, которому необходима опора для тазобедренного сустава, то я заставляю его сустав стать таким же подвижным и пластичным, как у всех самых молодых или самых благополучных из присутствующих, если, конечно, сустав еще не разрушен настолько, что не подлежит восстановлению. Но даже в этом случае движению можно вернуть прежние свойства. Позже это может быть болезненным. Но я считаю, что он выглядит

достаточно здоровым, и его выздоровлению препятствует отсутствие обыкновенной способности мыслить. Он знает, что ему 74 года, а раз ему 74, значит, он должен работать бедрами так, как и все в его возрасте. Поэтому, если он в своем уме, то не должен слишком высоко поднимать свой сустав. Также как и для девяностолетней женщины считается ненормальным заниматься любовью — неприлично, правда? А одна занималась.

[Моше отвечает на вопрос, поступивший от женщины из группы.]

Человек может забыть, но интенциональная зона коры головного мозга может либо впервые, либо уже повторно испробовать любую возможность. Я могу дожить до 90 лет, но в двигательной зоне коры должен сохраняться образ моего плеча, потому что в противном случае я не смогу пошевелить им, выполняя даже те движения, которым я *научился*. Но мы можем создать новую модель мобилизации. Клетки могут быть заторможенными с момента рождения до 90 лет. Клетка может быть как женщина, прожившая до 90 лет и никогда не имевшая ребенка. И эта же клетка будет готова использовать свой потенциал, поскольку клетки мозга не восстанавливаются. Они либо живут, либо умирают. А раз так, то даже если человек за свои 90 лет не познал движения, вы все еще можете попробовать создать паттерн, который задействует неиспользо-

ванные клетки. Тогда они по своей схеме будут интегрированы в клеточное сообщество и запущены в процесс.

Теперь давайте продолжим урок. Пожалуйста, сядьте и заведите правую ногу назад, а левую вперед, чтобы левая стопа находилась рядом с правым коленом. Обопритесь на левую руку. Фактически вы наклоняетесь всем телом влево. Поднимите правую руку перед собой, не прилагая к этому никаких усилий. Расслабьте запястье и расположите руку так, чтобы хорошо ее видеть. Теперь как можно незаметнее повернитесь налево, где, как и в начале движения, вы не чувствуете никаких изменений напряжения. И так несколько раз. Совершайте только то движение, которое вы можете делать свободно. Я вижу, что в конце некоторые задерживают дыхание. Значит это не самое легкое для вас движение.

Оставайтесь обращенными налево, посмотрите на свою руку и затем направьте взгляд на нос. Смотрите на линию своего носа, на ее удлинение. Представьте, что у вас еврейский нос, настолько длинный, что может поместиться поперек этой комнаты, и что вы можете видеть, куда он упрется. Снова поднимите руку, повернитесь налево — туда, где вы не чувствуете напряжения, закройте глаза и переведите взгляд от руки к правому уху. Пока вы это делаете, представьте, что по горизонтали перемещаете глаза вправо. Возвращайтесь обратно и снова вперед.

Удостоверьтесь в том, что вы видите ухо и при этом не теряете из виду линии горизонта. Глаза должны двигаться очень-очень медленно. Когда вы хотите сконцентрировать взгляд, они совершают около 200 мельчайших движений в секунду. Продолжайте очень плавно водить глазами по горизонтали к правому уху и обратно, снова переведите взгляд на руку и сделайте еще одно подобное этому движение, но уже своим способом и в своем темпе. [Обращается к членам группы] Нет, вы поворачиваете голову, а вам нужно двигать глазами, к тому же вы смотрите вниз, а не горизонтально. Как я об этом узнал, когда у вас закрыты глаза? Чудеса. Снова закройте глаза. Теперь опять откройте, посмотрите на руку и стремительно переместите взгляд по горизонтали как можно дальше вправо и обратно. Теперь опустите руку и закройте глаза, направив их перед собой. Постарайтесь подумать о том, с какой легкостью вы выполнили первую часть движения, когда хотели увидеть свой нос. Это было просто. Представьте себе еще более легкое движение, подобное плаванию по воздуху.

Оставайтесь с закрытыми глазами и поднимите перед ними руку. Не забывайте о воздушности движения и поворачивайтесь налево без изменения напряжения. Продолжайте так двигаться до тех пор, пока вы можете это делать с закрытыми глазами и пока у вас не возникнет необходимости перестроиться для того, чтобы двигаться дальше. Теперь от-

кройте глаза и посмотрите, сместился ли нос дальше той точки, на которой был зафиксирован? Где она была сначала? Видите, некоторые продвигаются очень медленно, а некоторые аж на 20–30 градусов и даже больше. Почему это происходит? Мы передвигали глаза в обратном направлении, и это дало нам возможность еще больше повернуться влево. Теперь лягте на спину и убедитесь в том, что даже эти несколько движений привели к появлению различий между правым боком и левым, начиная с головы, лица и глаз и до самых стоп.

Снова сядьте в позу, в которой сидели раньше, поднимите, насколько можете, перед глазами правую руку, без усилий повернитесь налево и останьтесь в таком положении. Глядя на руку, поверните голову направо и верните назад.

Теперь подумайте о том, что мешает голове продвинуться еще больше вправо.

Продолжайте движение. Кое-кто в группе жульничает — выполняет движение, которое мы еще не делали. Но он не улучшит свое состояние, если будет работать той частью тела, говорить о которой я не хочу, чтобы не сорвать урок. Поэтому вы должны понять, что если вы сразу выполнили действие правильно, значит, вы сделали упражнение. Это не обучение. Важно уметь делать различие между упражнением и обучением, поскольку, выполняя упражнение, вы совершаете уже известные вам

действия, которые становятся более привычными и правильными. Но это *только* то, что вы уже *знаете*. У вас нет ни выбора, ни альтернативы, ни развития. Что нам нужно, так это испытать нечто такое, что могли бы воскликнуть: «Эврика!». А для этого вы должны посвятить свои упражнения самонаблюдению. Теперь закройте глаза, переведите их в центр и затем снова перед глазами поднимите правую руку. Вновь подумайте о воздушности движения и выполните его чуть быстрее. Когда легкость, с которой вы выполняете движение начнет уходить, остановитесь.

[Моше разговаривает с женщиной из группы.] Нет, вы закрываете глаза, следовательно, вас не должна заботить мысль о том, насколько далеко вы продвинулись. Если вы станете двигаться дальше, то будете перемещать только руку. Итак, вам нужно полностью повернуться налево, но с закрытыми глазами. Вы все еще не двигаетесь. Такое ощущение, что вы — это одна-единственная рука. Поворачивайтесь и грудью тоже. У вас бы не возникло таких проблем с грудной клеткой, если бы вы с ней не враждовали. Грудь — это *вы*, а не что-то, что у вас есть. Хорошо, продолжайте в том же духе, вы — уже более совершенная грудная клетка.

Остановитесь, откройте глаза и посмотрите, увеличился ли угол поворота, который вы с такой легкостью выполняете. Обратите внимание, что мы

опять делали упражнение в направлении, обратном движению. Мы двигали глазами и головой относительно плеч. Отдохните и минутку полежите на спине. Теперь перекатитесь на бок, встаньте и снова сядьте в той же позе. (Смех). Что смешного? [Вопрос из группы.] «Это переменка?» [Моше:] Да, она самая. Если вы мне не верите, то попробуйте сделать такую же, когда писаете, тогда поймете, переменка это или нет. Перерыв — это всего лишь прекращение действия, но мозгу он приносит невероятное облегчение.

Итак, примите уже знакомое положение: поднимите руку перед глазами, поворачивайтесь налево, до того момента, пока чувствуете себя комфортно, откройте глаза и оставайтесь в такой позе. На этот раз *смотрите*. Если вы хотите вернуться в исходное положение, обратите внимание на то, что вы должны задействовать правый тазобедренный сустав. Вам следует знать, что когда вы поворачиваетесь налево, ваша правая ягодица отрывается от пола, а когда вы возвращаетесь назад, она снова прислоняется к нему. Также обратите внимание на то, как действует другая нога, и почувствуйте изменение *давления* на левое бедро и колено. Снова задержитесь, повернувшись налево, а голову и глаза поверните направо. Если вы действуете очень аккуратно, то обнаружите, что когда вы отводите глаза и голову, то *это же* движение вы совершаете и правым тазобе-

дренным суставом. Теперь прервитесь. Расположите голову и глаза так, словно они примерзли к плечам. При этом правый тазобедренный сустав должен пошевелиться. Каким образом? Попробуйте еще раз. Вы начинаете движение с живота или со спины? Кто из них отвечает за подъем правого тазобедренного сустава? И обратите внимание, что когда вы его поднимаете, возрастает давление на левый. Это значит, что вы совершаете действие бессознательно, так как увеличивать давление на левый сустав вы не собирались. Теперь, пока вы разбираетесь в том, что делаете, без усилия посмотрите налево и остановитесь. На этот раз увеличьте и затем уменьшите давление на левый тазобедренный сустав. Как вы это делаете? С моего места я на милю вижу, кто выполняет действия, не *обдумывая* их. Если вы снимите напряжение с левого сустава, то обнаружите, что левое колено отрывается от пола. Если оно не двигается вовсе, то, как говорят евреи, *vos a goy in klaister*. Не знаете, что это означает?

Известно, что все религии сердечно любят друг друга, потому что все они верят в бога. Но поскольку они любят и себя тоже, то, по всей вероятности, иудеи смеются над тем, как молятся христиане, а христиане потешаются над тем, как с платками на голове молятся иудеи — просто безумие. Мы же находим безумием то, что делают христиане в церкви — играют органную музыку и стоят на коленях. Иудейская

религия считает это ритуалом, а за ритуал — анафема. Если *вы* не молитесь *своему* богу, то никто за вас этого не сделает. А в католицизме, например, достаточно исповедаться священнику, чтобы получить отпущение своих грехов. Священник — представитель Бога. Если вы помните, то в средневековье Ватикан даже продавал индульгенцию за деньги. А сейчас набожные евреи говорят, что если кто-то не находился в раздумьях и не пребывал в прямой связи с Богом, а просто выполнял ритуал, то этот кто-то думал о том, о чем думает гой в церкви в понедельник. (Смех.) Вот и вы тоже не думаете.

Теперь, пожалуйста, снова сядьте и продолжайте выполнять те же движения, что и раньше. Попеременно напрягайте правое и левое бедро и вы обнаружите, что теперь вы можете сказать, как это у вас получается. Что же приводит в движение ваше правое бедро? Мышцы живота или спины? Вопрос идиотский, потому что мышцы живота и спины должны работать сообща, чтобы поднять бедро. Теперь закройте глаза, и немного посидите ровно, опираясь на левую руку. Еще раз воскресите в памяти ощущение своей легкости, представьте оба бедра и то, какие происходят в них изменения, когда вы поворачиваетесь. Передвиньтесь как можно дальше влево, не делая ничего, кроме едва уловимого движения и одновременно помня о том, как вес переносится с правого бедра на левое.

Теперь сделайте одно движение, повернувшись налево до предела легкости. Оставайтесь в этом положении, откройте глаза и посмотрите, удалось ли вам повернуться дальше на 10, 15 или 20 градусов. Затем положите правую руку на макушку, и вы сможете убедиться в том, что существует связь между источником энергии и вашей головой и глазами. Если эта связь нарушена, передача информации от головы к тазу не будет проходить точно. К тому же переносимая от таза к голове *энергия* по пути растеряется и будет использована лишь малая ее часть. Оставайтесь развернутыми влево, положите правую руку на голову и пригните ею голову, так, чтобы правое ухо коснулось правого плеча. Затем выпрямитесь и нагнитесь так, чтобы левое ухо прижалось к левому плечу. Продолжайте наклонять голову из стороны в сторону и в то же время следите за тем, участвует ли в ваших действиях правое бедро и каким образом. Обратите внимание на то, что происходит с центральной частью позвоночника, когда вы прижимаете левое ухо к левому плечу. Она перемещается вправо или влево?

[Моше останавливает группу, а двух ее членов просит продолжить.] Посмотрите, чем отличаются их движения от движений других? Почему у нее не работает бедро? Она что, глупее меня или вас?

[Моше показывает.] Сядьте, повернитесь налево. Положите правую руку на голову и прижимайте пра-

вое ухо к правому плечу, а левое к левому, как большинство из вас делали минуту назад. Эти двое людей, на которых я обратил ваше внимание, делали нечто иное. Они прикладывали локоть ко лбу. Попробуйте так сделать и посмотрите, что происходит в этот момент. В позвоночнике совершается уже другое действие. Если вы хотите выяснить, почему этот человек выполняет движение именно так, то придайте локтю такое же положение и наклоняйте голову направо и налево, но не сильнее, чем это делает он. Почему вы двигаетесь с трудом, а ему эта поза удобна? В какой момент у вас возникают трудности — когда голова, склонена налево или направо?

Мы постараемся это выяснить. Вернитесь в прежнее положение. Вы чувствуете разницу между этими двумя способами выполнения движения? Большинству из вас действия, которые они делали раньше, кажутся смешными и неуместными. Теперь мы уже не можем узнать, *почему* они выполняли движения именно так, но можем выяснить, *как* они это делали. Обратите внимание что, принимая их позу, при которой локоть прикасается ко лбу, поворот головы в одну сторону совершается едва заметным движением, а в другую сторону поворачивается все тело. Если вы снова попытаетесь выполнить эти действия, то по движению позвоночника сможете определить, какие именно позвонки у этих двух людей не выполняют свои функции. Как будто вы просвечиваете их

рентгеновским лучом. Можно определить сторону, конкретный позвонок и структуру межреберного и межпозвоночного пространства.

Немного отдохните, медленно перекатитесь на бок и примите сидячее положение. Снова обопритесь на левую руку и поворачивайтесь налево, до тех пор, пока движение вам дается легко. Работайте бедрами и не забывайте о том, что у вас еще есть плечи, глаза и голова. Положите руку на макушку и поочередно наклоните голову сначала к правому, а потом к левому плечу. Смотрите, когда вы склоняете голову влево, правая сторона тела удлиняется, грудь расправляется, ребра раскрываются подобно вееру и происходит еще кое-что любопытное — правое бедро отдаляется от подмышки. По сути, правое бедро возвращается к полу, чтобы занять сидячее положение. Некоторые все еще не решаются выполнить это движение, они не могут наклониться и дотронуться левым ухом до левого плеча. Попробуйте сами и увидите, что если вы не будете работать правым тазобедренным суставом, то не сможете согнуть шею. Это не является задачей упражнения. Вы можете тренироваться всю свою жизнь и наклонять голову, не шевеля бедром. В действительности, все люди так и поступают. Именно поэтому они и утрачивают подвижность. Можете ли вы представить себе какое-нибудь животное, которое становится таким же ригидным, какими к старости становятся люди?

Как бы такое животное охотилось на газелей? Тогда ни о каком продолжении рода не могло бы быть и речи. Животные стареют, но не теряют своей гибкости. Как им это удается? Люди отказываются принять то, что они тоже являются животными. Мы заявляем, что наши человеческие качества превосходят все остальные, но почему? А потому, что мы их так классифицировали.

Однако голубь, благополучно возвращающийся в исходную среду обитания, превосходит в этом человека. Даже Эйнштейна. Если засунуть Эйнштейна в мешок, оставить его в каком-нибудь месте (смех) и сказать «иди домой», он будет так же беспомощен, как если бы в этом мешке сидел я. Когда же из мешка выпускают голубя, тот безошибочно находит свой дом. Поэтому, если бы голуби создали классификацию, подобно нашей, они бы сказали: «Смотрите, какой старый дурак — профессор, лауреат Нобелевской премии и не может найти дорогу домой! Как вам нравится этот простофиля?». Итак, снова пригните голову сначала к левому плечу, а потом к правому, и в зависимости от того, движется бедро к полу или от него, правая сторона тела соответственно удлиняется или укорачивается. Остановитесь. Вернитесь в среднее положение. Закройте глаза и положите перед собой правую руку. Снова повернитесь налево. Откройте глаза и вы обнаружите, что ваш нос повернулся еще на 20 градусов левее.

Это произошло потому, что теперь вы думаете о том, что правая сторона должна стать длиннее. Мы зовем это осознанием через движение. Однако это не только осознание. У вас также появляется возможность без предварительных упражнений делать то, что вам хочется. Что и как вы будете развивать, если сами не знаете, чего хотите. Вы можете работать только с тем, что вам уже знакомо.

Теперь положите, пожалуйста, руку на плечо и повернитесь налево туда, где вы не чувствуете напряжения. Снова положите руку на голову. Вы уже работали с правой половиной тела, и теперь наклоните голову к левому плечу и обратите внимание уже на левый бок. С этой стороны все ребра передвигаются вместе, и давление на левое бедро ослаблено. Отметьте для себя, что когда вы наклоняете голову вправо, правый бок сжимается, и правое бедро направляется в сторону подмышки. Ребра с этой стороны перемещаются одновременно, левый бок удлиняется и вес переносится на левый тазобедренный сустав. Продолжайте движение и увидите, как поворачивается ваш таз, а пупок перемещается вправо и влево. То же происходит и с половыми органами, так как пупок не может отодвинуться от них. Видите, какие грязные у меня мысли. Я постоянно думаю о сексе.

Теперь вернитесь в среднее положение, положите руку перед собой и просто вспомните то, чему вы

научились, и что вы чувствовали. Закройте глаза, примите для себя решение повернуться налево еще более неуловимым движением и остановитесь, как только в нем появится малейшее изменение. Представьте себе свой пупок и наклонитесь в левую сторону. Какой бок становится длиннее, а какой короче? Ваш вес поочередно переносится то на левое бедро, то на правое. Вернитесь в вертикальное положение и снова наклонитесь влево. Откройте глаза. Удалось ли вам продвинуться еще на десять или двадцать градусов? Помните, какое мы дали определение обучению в первый вечер занятий? Мы сказали, что обучение — это выполнение привычного действия по-другому. Отличается ли ваш теперешний поворот влево от вашего обычного движения? Есть ли теперь у вас в запасе еще один способ поворота налево?

Как насчет продвижения еще на 20–30 градусов? Поставьте, пожалуйста, ноги в прежнее положение. [Моше обращается к мужчине с больным бедром, которому в сидячем положении была нужна опора.] Следите за своим правым тазобедренным суставом, чуть переместите его влево и вернитесь в исходное положение. Видите, вам не нужен искусственный сустав, прекрасно работает и этот. (Диалог). Но мы еще не закончили. К концу занятия у вас будет такое же полноценное бедро, как и у меня. (Диалог). Го-

ворю вам, не беспокойтесь о времени, пока делаете упражнение, не следите за ним.

Еще одно заблуждение, касающееся выполнения упражнений — это представление о важности симметрии. Для некоторых людей стремление сделать движение в правую сторону точно таким же, как и в левую, носит почти маниакальный характер. Одна из участниц группы проделывает это с каждым своим действием. И этим она только создает себе трудности в выполнении того количества движений, которое она действительно может сделать. Кроме того, она находится в позе, в которой не может работать над улучшением своих действий, и все эти проблемы возникают из-за того, что она принуждает себя к выполнению симметричного движения. На самом деле симметрия мнима, и в человеческом организме ее не существует. Правое полушарие и левое полушарие головного мозга не аналогичны друг другу и не симметричны по своей структуре и функциям. Левое полушарие содержит в себе все то, чему мы научились — то, что является характерным для человека. У большинства людей, за исключением некоторых левшей, мозг устроен именно так. Зона Брока, которая находится с левой стороны, отвечает за речь. У правшей левое полушарие также отвечает за письмо, чтение, слух и музыкальность. При рождении этих функций не существует, поэтому все, что вы учитесь делать правой рукой, формируется в левом полушарии.

В Италии жил некий Граф Сиенский, который однажды объявил, что тот, кто с завязанными глазами пройдет три сотни ярдов² через широкую вымощенную камнями городскую площадь по прямой линии, не отклоняясь ни в одну, ни в другую сторону, получит половину графского состояния. Однако никому не удалось этого сделать. Так к какой же стороне склонялись люди? К левой или к правой? (ответ) Правильно, к правой. И вы, сбившись с пути в каких-нибудь джунглях, бесцельно, не зная дороги, побредете куда-нибудь, то через два часа окажетесь на том же месте, откуда начали. Вы будете все время поворачиваться направо, пока не сделаете круг. Почему это происходит? Если вы возьмете два стальных шарика, один тяжелый, а другой легкий, и поместите между ними стальной стержень, то когда вы приведете в движение это приспособление, тяжелый шарик сделает очень маленький оборот, а шар, что полегче, опишет большую окружность. Это означает, что *тяжелая* сторона — это та сторона, вокруг которой мы поворачиваемся.

Почему правая сторона тяжелее? Потому, что сердце лишь *немного* смещено влево, а печень, самая большая в организме железа, расположена четко справа. Это еще раз говорит о том, что мы не симметричны.

² Примерно 275 метров. — Прим. пер.

Итак, что же делать с этой вашей симметрией? Видите ли, если вы учитесь выполнять симметричные действия, то на самом деле только мешаете доминирующему полушарию максимально эффективно выполнять свои функции. Потому, что как только доминирующая сторона начинает поворачиваться дальше, вы переключаетесь на правую сторону, то есть, к не доминирующему полушарию. Но правая сторона навязывает определенные гештальт, которому вы должны следовать, в результате все детали удаляются из поля внимания. Пытаясь все делать симметрично, мы становимся пропорциональными идиотами. У животных, чье обучение лишь отдаленно можно сравнить с человеческим, мозг работает более симметрично, чем у нас. В асимметрии заложена суть превосходства человека. Некоторые ученые выдвинули предположение о том, что именно асимметрия дает нам преимущество в решении проблем и возможность прогнозировать будущие ситуации. И если вы откажетесь от желания обрести симметрию и оставите в покое эту сторону своего тела, то почувствуете в ней перемены, когда будете ходить, есть и просто ничего не делать. Итак, вы спрашиваете, почему эта половина тела у вас такая неуклюжая? Уже через час ваши знания будут перенесены и на эту сторону, знания, которые уже нельзя будет утратить. Это не школьное обучение и экзамен вам сда-

вать не нужно. Однако теперь это знание заложено в *ваши* функции, как и способность дышать.

Положите, пожалуйста, обе руки на левое бедро и распределите на них свой вес так, чтобы давление было более или менее одинаковым. Проследите за тем, какие движения могут совершать ваши бедра, и посмотрите налево, двигаясь всем телом, в том числе плечами, головой и глазами. Снова вернитесь вправо и отметьте для себя, что таз поворачивается так, что правая ягодица переходит в сидячее положение. Живот, как и таз теперь совершает большее движение, чем раньше. Поворачиваясь направо и налево, посмотрите на свои плечи. Когда вы смотрите в левую сторону, правое плечо выдвигается вперед, а левое уходит назад. Когда же вы поворачиваетесь в правую сторону, вперед выдвигается левое плечо, а правое в это время уходит направо и вниз, и вы, в сущности, округляете спину, как если бы вы совершали вращательное движение животом. При повороте налево вы становитесь длиннее, и голова отходит от таза. Вот теперь перед нами встает действительно сложная задача. Кое-чем мы пользуемся всю свою жизнь и не знаем, что это. У нас есть таз, плечи, глаза и голова, которыми мы можем двигать. Но посмотрите, в этом движении все части тела не дифференцированы и движутся в одном направлении.

Итак, количество возможных движений равняется: 4 умноженные на 3 и умноженные на 2, то есть 24

комбинации. Из этих 24 человек, сам того не зная, выбирает и изучает те, что полегче, и всю жизнь игнорирует все остальные движения. И еще люди считают, что относятся к себе гуманно. А я скажу, что они используют 1/24 своих возможностей, что составляет где-то около 5%. Исследуйте множество комбинаций движений, которые вы можете сделать пальцами рук. Движения, выполняемые всеми пальцами вместе, менее дифференцированы, чем те, в которых вы три пальца располагаете одним способом и два другим.

У людей, играющих на музыкальных инструментах, таких как фортепиано или скрипка, дифференциация должна быть *огромной*. Чтобы сыграть серию быстрых звуков требуется такая дифференциация, которая является сущностью реального мастерства.

Теперь *посмотрите* на свое тело: таз, плечи, глаза и шея всегда двигаются в одном и том же направлении, одним из 24 возможных способов. Позже мы поработаем над этим, а теперь положите правую руку перед собой, закройте глаза и поворачивайтесь налево, пока это не представляет для вас трудности. Теперь откройте глаза и повернитесь в ту сторону, в какую поворачивались в начале занятия. Посмотрите, на сколько градусов увеличился ваш поворот, а прилагаете вы к этому уже меньшие усилия.

Очевидно, что улучшений вы достигли не через упражнение, а через разделение функций, которые у вас со зрелого возраста, а у многих и с момента полового созревания, не были дифференцированы. Если бы вы в течение двух часов упражнялись в отработке движения, то всю неделю страдали бы от боли. А теперь, несмотря на усталость и на два с половиной часа, которые вы просидели в этой глупой позе, когда вы встанете, вы будете чувствовать себя легче и лучше, чем прежде. Мы внесли изменения в организацию, которые противоречат обычному опыту. И это произошло потому, что функциональная интеграция, которая работает так же, как функционирует разум, и воспринимает вещи в другом свете. По сравнению с ней упражнение — это глупая привычка, которая была нам привита воззрениями иудейской и христианской религий.

Как это случилось? Эти религии не позволяют людям наслаждаться жизнью, если они не платят за это страданиями. Только потому, что мы согрешили и были изгнаны из Рая, мы получили право на существование. И все это сделал Бог, которого мы должны любить. (Смех). В целом представление людей о Боге, о яблоке и Рае — простая болтовня. И до тех пор, пока мы испытываем необходимость в такой религии, мы будем беспомощны и не сможем рассчитывать на собственные силы. Нам все еще нужна религия, чтобы держаться вместе, поскольку если

мы доверимся собственным чувствам, то поубиваем друг быстрее и безжалостнее, чем любые животные.

Если вы решите перенять опыт других особей и затем постараетесь выдумать нечто новое и принять это за истину, то с вашей стороны это будет наивно. Современные люди думают, что могут разделить любовь и секс, и что важно, не представляют, какую проблему они себе создают. В книге под названием «*Поколения и поведение*» описана любопытная закономерность. Если в одном поколении имела место какая-то навязчивая идея или некий обычай, то следующее поколение унаследует эту черту и выделит из ряда других, третье поколение подвергнет ее сомнению, а четвертое поступит так же, как и первое. В Израиле существует такое явление, как *кибуц*, где люди пытаются применять социалистические идеи. Инженеры, доктора, философы оставляли все, что имели и отправлялись обрабатывать землю. Они строили идеальное коммунистическое общество, в котором каждый человек делал ту работу, которая была ему по силам, а о его нуждах заботилась вся коммуна сообща. У них не было ни религии, ни бракосочетаний, детей обучали люди, которые знали, как нужно учить. Иные даже не ведали, кто был отцом ребенка, поскольку практиковали свободную любовь. Это похоже на Калифорнию будущего, — калифорнийская мечта. (Смех).

Сейчас, спустя 80 лет после того эксперимента, обнаруживается удивительная вещь. Новое поколение говорит своим родителям: «Мы не хотим быть такими старомодными идиотами. Мы хотим, чтобы нас обвенчал раввин. Свободная любовь — это прошлое». А поскольку новое поколение воспитывалось в атеистическом духе, в атмосфере свободной любви и свободы вообще, то родители и, в свою очередь, их родители, которые никогда не состояли в браке, не могут понять, откуда их дети переняли эти ценности. Новое поколение требует, чтобы родители вступили в брак *теперь*, поскольку раввин не венчает внебрачных детей. Не обвенчает их раввин еще и потому, что они могут не быть евреями и, следовательно, испортить наш запас генетического превосходства. Молодое поколение сделало как раз обратное тому, что делали три предыдущих поколения.

Теперь вы видите, что свободная любовь и атеизм не настолько примитивны, как думают люди. Мы не можем просто выкинуть этот старый хлам, поскольку он является неотъемлемой частью нас самих. Религия появилась неспроста — с ней связаны человеческие страдания и бремя личной ответственности. И меняться мы можем лишь постепенно, и то не полностью.

Итак, вы убедились, что стали двигаться лучше, работая асимметрично. Мы выполняли действие,

противоположное тому, что сделал бы обычный человек, чтобы повернуться налево. Но для нас это не составило особого труда, так как мы дифференцировали недифференцированные функции нашей нервной системы. Но это еще не все, и улучшения, которых мы добились, составляют лишь 40–50% от того, что вы можете еще сделать. Сегодня днем мы продолжим наше занятие. Пройдитесь. Что вы почувствуете, когда мы немного больше разделили функцию, практически ничего при этом не делая, а только разговаривая и размышляя? Постарайтесь понять свои ощущения в левой и в правой половине тела. Сейчас покружитесь в правую сторону и обратите внимание, что вы при этом чувствуете. Теперь в левую, и найдите отличия. (Смех). Как бы вы пришли к этому с помощью обычного упражнения? Вы не узнали бы и *десятой* доли того, чему научились сегодня. Спасибо. (Аплодисменты. Урок прекращается и возобновляется после полудня).

Сядьте и заведите левую ногу назад. Облокотитесь на левую руку. Давайте повторим заключительные движения, которые мы делали этим утром. Обе руки положите на левый бок и обопритесь на них. Помните о том, что голова и таз информацию друг о друге получают через позвоночник. Когда вы, поворачивая налево плечи, голову и шею, начинаете движение, таз перемещается таким образом, что вес пе-

реносится на левую сторону. При повороте направо вы переходите обратно на правый тазобедренный сустав. Таз немного поворачивается вокруг вертикальной оси. В этом движении все перемещается в одном направлении. Теперь обратите внимание на то, что когда вес с правого бедра переносится на левое, удлиняется одна половина тела, что способствует вращению. Если вы сгибаете пружину, то одна ее сторона должна стать длиннее, а другая сжаться. Здесь происходит то же самое.

Продолжайте движение и в то же время поверните голову и переведите взгляд в противоположную от плеч сторону. Итак, когда плечи направляются налево, голова и глаза перемещаются вправо и возвращаются назад.

Это разобщенное движение вам незнакомо и до тех пор, пока вы его тщательно не продумаете, вы не сможете его сделать. Вы можете считать, что совершаете правильное движение, а на самом деле делать все наоборот.

Продолжайте выполнять движение, пока оно не станет для вас таким же привычным, как ваше обычное одновременное движение головой и плечами. Теперь остановитесь и попробуйте выполнить свое первоначальное движение, когда голова и плечи перемещаются вместе в одном и том же направлении. Вы увидите, что в правую и в левую сторону вы поворачиваетесь заметно лучше. Теперь верни-

тесь к непривычному движению и обратите внимание на то, что налево вы поворачиваетесь больше, ясно различая знакомое движение. Это и есть истинное обучение: вы находите другой способ выполнения уже известного вам действия. Некоторые ваши проблемы, связанные с двигательными функциями, вызваны тем, что вы не осуществляете возможных разграничений. В тех случаях, когда поврежден мозг, вы можете пробудить другую его часть, чтобы в процессе дифференциации довести до конца выполнение нарушенной функции.

Теперь остановитесь, вернитесь в центральное положение, закройте глаза, правую руку положите перед собой, снова сделайте как можно более легкое и незаметное движение влево и продолжайте его до тех пор, пока чувствуете, что можете двигаться без каких-либо усилий или изменения дыхания. Помните, что постепенно или одновременно во всех частях тела, которые мы задействуем, вы почувствуете огромные улучшения. Сейчас остановитесь и поверните голову туда, где она находилась, когда мы только начинали урок и убедитесь, насколько велика разница.

Звучит безумно, но это все еще одна из 24 возможностей. Снова положите обе руки на левый бок и разверните голову и плечи в обратную сторону. Глаза поверните налево или направо — по желанию. Они перемещаются вместе с головой и плечами, что

одно и то же. Мы считаем естественным то, что нам легко выполнить, к чему мы привыкли и что делаем постоянно. Теперь голову и плечи разверните в разные стороны. Взгляд перемещается вместе с головой, так? Продолжайте, но теперь переводите взгляд в одну сторону с плечами. Движение выполняйте медленно. Если вы будете торопиться, то сделаете ошибку. Почему так трудно продумать это движение? Если вы себя проконтролируете, то обнаружите, что, скорее всего, выполняете одно из привычных для вас действий. Остановитесь и выкиньте это из головы до следующей попытки. Медленно продолжайте поворачиваться и посмотрите, насколько вы продвинулись на этот раз. Смотрите, я разворачиваю вместе голову и плечи. Затем перемещаю их в противоположном направлении. Глаза движутся вместе с головой. Теперь я могу перевести взгляд в обратную сторону и после того, как плечи уже развернуты, глаза могут поворачиваться вместе с ними. Вы увидите, что все проблемы рождаются в голове, и нигде больше. Остановитесь и снова вернитесь в центральное положение. Попробуйте выполнить движение еще раз. Голову и плечи разведите в разные стороны, а взгляд устремите в том же направлении, что и плечи. Вот теперь ваши глаза передвигаются вместе с плечами, а значит, вы *сделали* это, причем легко! Почему же вам с таким трудом дают-

ся эти движения, когда вы хотите их выполнить сознательно?

Возвращение в центральное положение подобно возвращению домой. Выполнить движение просто, но выполнить его по желанию — это совсем другое. То же самое и с эрекцией. У вас может быть с ней все в порядке, но попробуйте вызвать ее специально и обнаружите, что ничего не получится.

Итак, голову и плечи медленно разверните в разные стороны. Взгляд переведите вместе с плечами и остановитесь. Вам удастся это движение, поскольку с плечами уже все в порядке. Теперь примите ту позу, из которой вам было легко возвращаться домой. Итак, вернитесь домой, и выполните движение еще раз. Вы научились ему за 20 секунд, и это очень важно. Если вы приходите домой, то вы оказываетесь в безопасности. Из любого запутанного, дифференцированного положения вы возвращаетесь в нейтральное, и движение становится легче, несмотря на то, что передвигаетесь вы с той же координацией. Таким образом, благодаря возвращению домой вы учитесь трудную комбинацию делать легкой и не испытываете при этом никаких проблем. Эта тайна известна лишь посвященным и Гурджиев, например, никогда никому не раскрывал подобных секретов. Это ключ ко всему, что вы хотите сделать, но не можете.

Попробуем еще раз. Продумайте, как вы поворачиваете голову в одном направлении, плечи в другом и представьте, как глаза передвигаются в одну сторону с плечами. Двигайтесь медленно и после каждого поворота возвращайтесь домой. Попробуйте выполнить движение в обе стороны. Помните, что возвращение домой не означает для всех одно и то же, но эмоционально *значит* очень много. Когда вам причиняют страдания или обижают, когда кто-то вас бросает или вы разочаровываетесь в любви, вы приходите домой, чтобы поплакать. Там вы в безопасности и можете быть самими собой. На публике же наибольшее сходство с домом имеет нейтральное положение.

Продолжайте до тех пор, пока одновременное движение глаз и плеч не станет для вас совсем простым. Остановитесь, и в одну и ту же сторону вместе поверните плечи и переведите взгляд. Когда завершите движение, переведите глаза налево. Только глаза, голова остается на месте. Теперь вы смотрите в том же направлении, куда развернуты плечи. Остановитесь и верните глаза и плечи в центральное положение. Вот теперь вы переводили взгляд одновременно с поворотом плеч.

А сейчас давайте попробуем сделать нечто новое и необычное, чтобы добиться еще больших успехов. Положите левую руку на лоб, а правую руку на затылок и поверните ими голову.

[Моше обращается к трем членам группы с просьбой продемонстрировать свои действия.]

Видите, что она делает? Можете уловить разницу?

[Одна из участниц группы, чтобы повернуть голову, перемещает все тело целиком, в то время как остальные вращают головой, как просил Моше.]

На самом деле движение головы у нее совсем не было связано с руками, его производила нижняя часть туловища, а я сказал «повертите голову». Но люди неправильно понимают такого рода вещи, и ошибка эта настолько очевидна, что невозможно понять, как ее вообще можно сделать. Нельзя сказать, что эти люди глупы. Среди них есть гораздо более умные, чем мы с вами, просто их нервная система не дифференцирована. Они делают то, что *знают*, как делать, по привычке, подобно птичке, капающей на вас прямо в полете. Постарайтесь вращать головой. Давайте разберемся, в чем заключается проблема и почему людям, чтобы выполнить эти действия, приходится двигать всем телом, включая таз. Сделайте оба движения — правильное, а затем неправильное. На самом деле, право на существование имеет и то, и другое движение, просто это разные способы действия. Теперь сделайте второе движение, и вы обнаружите, что все снова повторяют первое. Всего минуту назад вы чувствовали, что делаете именно его, а потом снова его упустили.

[Моше адресует комментарий к одному из членов группы.]

Теперь вы сами видите, что жульничали, но это не важно. Лучше уж жульничать и при этом учиться, чем не учиться вовсе. Итак, может ли кто-нибудь выполнить оба движения? Многие из вас столкнутся с проблемой передвижения глаз вместе с плечом. Через минуту я вам покажу, почему так сложно выполнить такое простое движение. Вы не поверите что, зная свое тело уже столько лет, вы не имеете об этом ни малейшего представления. Смотрите, что происходит. Вы кладете левую руку на лоб, потом поворачиваете его, а затем вместе с рукой, со лбом и головой переводите взгляд. Это может сделать каждый, и никто не будет работать всем туловищем, чтобы выполнить это движение. Теперь смотрите, что происходит.

[Моше обращается к человеку, которого уличил в жульничестве.]

Выполните движение еще раз. Смотрите, что он делает — он думает о своих локтях, и не шевелит правой рукой.

Итак, еще раз. Видите, какие сомнительные действия он совершает локтями? Похоже, он придумал какой-то фокус, чтобы самого себя одурачить. Но это не страшно. Он все-таки научится движению, потому что уже через минуту необходимость в этой уловке отпадет. Теперь посмотрите, что сей-

час произойдет, и потом честно скажите, обратился кто-нибудь на это внимание или, может, подумал об этом. Поворачивая голову, левая рука у него движется вправо и влево, и глаза следуют за ней. Знакомое движение, не так ли? Еще я сказал вам положить правую руку на затылок. Теперь смотрите: когда вы поворачиваете голову направо, глаза перемещаются в обратном направлении, то есть глаза и голова движутся в одну сторону с левой рукой и в противоположную правой. Конечно, это происходит в том случае, если вы правильно выполняете вращение. Если же вы совершаете поворот при помощи одной левой руки, тогда ваша правая рука передвигается в одном направлении с головой и глазами. И у вас действительно есть склонность к тому, чтобы смещать их в одну сторону. Вы обратили внимание, что он делал локтями? Я вам объясню: он пытался избежать поворота головы в другую сторону, и его локти развернулись в одном направлении. Если же совершать вращение обоими руками, то локти расходятся в разные стороны.

Теперь, чтобы понять что происходит, поверните голову направо и в это время посмотрите налево. Вы не понимаете. Когда я переношу правую руку справа налево и поворачиваюсь, мои глаза и голова перемещаются в направлении, обратном движению руки, то есть слева направо. Я делаю то же самое движение и перевожу глаза вместе с правой рукой

— они идут влево. Настолько элементарная вещь и одновременно такая трудная. Загвоздка оказалась вот в чем: каждый раз, когда вы поворачивались направо, туда же устремлялись и ваши глаза, которые не знали, что нужно сделать, чтобы начать двигаться в обратном направлении. Поэтому вместо глаз вы двигали всем телом, и происходило это потому, что вам никак не удавалось отделить взгляд от движения руки позади вас. Итак, когда правая рука движется справа налево, глаза устремляются направо. Начните все заново: взгляд, как и раньше, переведите вместе с рукой. Теперь прервитесь и переведите глаза влево. Вот теперь вы уловили суть. Вам понятно, в чем раньше заключалась проблема?

Итак, если с вращением вам все понятно, вернитесь к движению, над которым мы работали до этого. Устройтесь на полу и положите руки на левое бедро. Повернитесь направо, а затем налево, направив глаза, голову и плечи в одну сторону. Глаза и голова движутся вместе. Теперь медленно разверните глаза и плечи в одну сторону, а голову, как и раньше, в другую. Прекратите движение и, не меняя позы, поднимите перед глазами правую руку и повернитесь налево. Смотрите, как вы продвинулись. Сейчас вы осваиваете то, как сохранить гибкость в пожилом возрасте. Многие люди перестают работать головой в любой ситуации, которая отличается от той, что известна им с детства. Они ограничи-

свои возможности, все время исполняя лишь одну комбинацию, которая постепенно становится настолько монопольной, что подавляются важные отделы мозга, и нейроны больше никогда не используются в каком-либо другом паттерне. Сейчас, когда человек умирает, его печень, сердце или почки могут быть трансплантированы при условии, что они все еще находятся в рабочем состоянии. Но тогда какой же орган погибает? А погибают именно те зоны мозга, которые ни разу не были задействованы. Они делаются склеротичными. Человек мог стать абсолютно ненормальным из-за того, что одни отделы мозга эксплуатировались в полной мере, а другие не использовались вовсе. То, чему не нашлось применения, отмирает и не может быть восстановлено. Некоторые пожилые люди отчетливо помнят события 25-летней давности, но не могут сказать, что было вчера или всего лишь минуту назад. Или бывает так, что кто-то рассказывает вам некую историю и уже через пару секунд повторяет ее заново. Конечно, это упрощенный вариант и на самом деле все не так просто, но при первом приближении видно, что мы можем лишиться рассудка из-за того, что используем один единственный паттерн и эксплуатируем его до тех пор, пока он себя не исчерпает.

Итак, давайте посмотрим, достигли ли вы на этот раз предела своих возможностей. Отведите обе руки еще немного левее и поверните глаза, голову и

все остальное также налево. Посмотрите, можете ли вы видеть прямо позади себя. Но вы можете видеть больше, следующие 90 градусов. Вот женщина, которая жаловалась на то, что правое бедро у нее было неустойчивым. И смотрите, что она проделывает им теперь. Она развернулась на 70 градусов и может видеть окно. А здесь женщина видит даже угол следующего окна, и это значит, что она мало-помалу повернулась больше, чем на 270 градусов.

Теперь вернитесь в положение, в которое легко поворачивались в самом начале занятия. Видите, как это далеко от того места, куда вы можете развернуться теперь? Угол поворота увеличился у вас в пять или в шесть раз, и при этом мы не сделали ничего, кроме того, что разделили некоторые обязанности глаз и головы. Теперь, пожалуйста, лягте и немного передохните.

Обучение — это такой процесс, при котором ты учишься делать уже известное тебе действие, но по-другому, чтобы появилась возможность выбора. Разница в способах при этом должна быть заметной, иначе выбор не будет свободным. Никто не заставляет вас выполнять то или иное движение, но у вас есть свобода выбора.

Как вы заметили, мы вовсе отложили работу с другой половиной тела, действуя асимметрично. Тем не менее, для вас это прекрасный опыт. Вы можете почувствовать, что одна сторона вашего тела теперь

в порядке, а другая остается такой же, какой была, когда вы сюда пришли, — неуклюжая и непослушная.

Теперь вы знакомы со своей левой половиной тела, но не знаете возможностей правой и не ощущаете разницу. Итак, пожалуйста, сядьте и отведите назад левую ногу, обопритесь на правую руку, закройте глаза и поднимите левую руку. Представьте, что поворачиваетесь направо. Теперь вообразите, что собираетесь устремить глаза в другую сторону, влево. Переместитесь чуть-чуть вправо и, находясь в этом положении, мысленно переведите взгляд налево и посмотрите на свое левое ухо. Постарайтесь сохранять поверхностное дыхание и не сбивать его своими размышлениями. Теперь представьте, что переводите глаза, чтобы увидеть свое ухо, но так, чтобы взгляд равномерно скользил вдоль линии горизонта. Вы обнаружите, что невозможно совсем ничего не делать. Если вы намерены выполнить движение, то схема действия у вас уже заложена, и вы действительно можете ощутить, как мышцы отзываются на ваши мысли даже тогда, когда вы не совершаете большого движения.

Теперь опустите руку, чтобы дать ей немного отдохнуть и поднимите снова. Опять закройте глаза и мысленно поверните голову вправо настолько, насколько можете это сделать без усилий.

Теперь, когда вы представляете себе это движение, можете ли вы ощутить его в своем левом тазобедренном суставе? Подумываете ли вы о том, чтобы приложить некие усилия или просто плавно переходите в эту позу? Становятся ли грудная клетка или позвоночник тверже, когда вы себе это представляете? Оторвется ли на самом деле ваше левое бедро от пола, после чего вес переместится на правый тазобедренный сустав? Поднимите перед собой руку, закройте глаза и затем выполните эти действия как можно более плавно. Повернитесь направо и выясните, куда вы можете повернуться без усилий. Оставайтесь в этом положении, откройте глаза и оглядитесь. Это движение более результативно, чем то, что мы делали в самом начале. Вы всего лишь представили себе два движения и посмотрите, насколько вы уже повернулись.

Снова поместите перед собой левую руку и поворачивайтесь направо, пока можете это делать плавно и без напряжения. Закройте глаза и перемещайте свои бедра мысленно, в своем воображении, представляя, что сидите на левой ягодице. Вам придется ограничить свои движения, чтобы просто думать. Вы должны выработать намерение действовать, и при этом стараться не пользоваться мышцами или суставами. Все движение совершается у вас в голове.

По мере того, как вы будете продвигаться в своих мыслях дальше, вы увидите, что правое коле-

но должно подняться. Что вам нужно будет сделать с плечами и головой? Выполните в уме пять или шесть движений. Чтобы обдумать движение, вам необходимо почувствовать свой вес на правом плече и то, что вы действительно напрягаете свое тело. В результате позвоночник удлиняется, и голова оказывается выше. Далее, когда вы передвигаетесь, чтобы сесть на левое бедро, вы отводите плечо от правой руки. Теперь представьте это движение в своем воображении.

Достаточно. Вернитесь вперед, левую руку положите перед собой, закройте глаза и легчайшим, едва уловимым движением повернитесь вправо. На сколько вы продвинулись? Поразительно, что думать гораздо эффективнее, чем тратить силы и выполнять движение по-настоящему. Хорошо, теперь снова поместите перед собой руку и поворачивайтесь направо, пока можете это делать без напряжения. Левую руку положите на макушку. Не забудьте, что если вы наклоняете голову к левому плечу, то поднимается левая ягодица и вся левая половина тела укорачивается. Пока лишь представьте себе, как левый тазобедренный сустав придвинется к левой подмышке, и как вся левая сторона вашего тела сначала сожмется подобно аккордеону, а затем раскроется, словно японский веер. Представьте, как склоняете голову налево, чтобы сделать все это, а потом направо и постарайтесь обратить внимание на дета-

ли, которых не замечали раньше. Если вы мысленно наклоняете голову направо, то ребра, находящиеся с правой стороны грудной клетки, отодвигаются от правого локтя. Один раз сделайте данное движение наяву, и вы убедитесь, что это действительно так. После этого вы сможете его обдумать. Выполняя наклон, определите, насколько увеличивается расстояние между правой рукой и ребрами. Теперь положите руку на голову и представьте себе это расстояние. Одновременно вы можете нарисовать в воображении свою левую ягодицу, касающуюся пола. Кроме того, вы почувствуете, как правое бедро направляется вверх, и мышцы живота начинают вибрировать, словно готовятся совершить какое-то действие. Продолжайте думать о том, как прислоняете правое ухо к правому плечу, а левое к левому и в уме ускорьте движение. В это же время отмечайте все, что вы должны чувствовать. Например, увеличение и уменьшение расстояния между правой рукой и ребрами, сокращение одной стороны тела при удлинении другой и тому подобное. Затем вернитесь в центральное положение, поднимите перед собой руку, как можно свободнее повернитесь направо и откройте глаза. Держите в мыслях все свои ощущения. Видите, как *эффективно* думать! Вы можете добиться больших результатов при меньшем напряжении, поскольку мышцы в этом случае не устанут. Сейчас выполнить это движение нам будет уже го-

раздо проще и, хотя до этого мы его ни разу не делали, оно займет десятую часть того времени, что мы потратили, выполняя его с другой стороны тела.

Хорошо. Теперь закройте глаза. Обе руки расположите на правой стороне, и представьте себе расстояние между задом и макушкой. Что делают ваш таз, пупок и ноги, когда вы хотите немного повернуться направо? Просто подумайте об этом. Представьте, что собираетесь одновременно передвинуть плечи, голову и глаза. Теперь плечи и голову трижды мысленно разведите в разные стороны так, чтобы когда ваши плечи направлялись вправо, голова и глаза устремлялись налево. Таким образом, в левую сторону ваши глаза могут поворачиваться вместе с головой, а в правую с плечами.

Подумайте о том, как вы работаете глазами, когда разворачиваете голову в другую сторону. Решите для себя, будете вы их передвигать вместе с плечами или с головой. Я хочу сказать, что если вы тщательно обдумаете эту мысль, то независимо от того, сумеете ли вы дифференцировать движение или нет, вы добьетесь значительных улучшений. И если сейчас повернетесь направо, то поворот будет уже гораздо больше. Оставьте руки в этом же положении, посмотрите направо и представьте, как далеко вы можете повернуться туда и обратно. Видите, какого мы добились вращательного движения, ничего при этом не делая.

Остановитесь и сядьте. В какой половине тела вы чувствуете больший комфорт? Смените ногу. Усаживаясь на другой бок, начните поворачиваться влево и сосредоточьте свое внимание на том, какие вы при этом испытываете ощущения. Движение должно быть свободным, тогда вы сможете найти различия. Снова смените ногу и попробуйте поворачиваться в другом направлении. Определите, с какой стороны легче выполнять вращение, когда обе руки находятся на полу, — слева, где мы старательно отработывали движения или справа, где мы их делали лишь в уме. Снова переключитесь на другой бок и делайте так до тех пор, пока не уравняете левую и правую стороны.

Представьте себе ту сторону тела, с которой вы легко выполняете движения и постарайтесь добиться свободных движений и с другой стороны тоже. В процессе ваших действий, мозолистое тело, которое содержит несколько миллиардов волокон, соединяет правое полушарие с левым. Таким образом, все, чему научилась одна половина мозга и одна половина тела, переносится и на другую сторону. Это и есть тот вид обучения, который превращает обычного человека в гения. Именно он дает нам право называться людьми. Вы больше не ограничены всего одной из 24 возможных комбинаций и уже не проведете жизнь, совершая одни и те же глупые действия.

Смените ногу и бок. Вообразите, что поворачиваетесь уже свободнее. Представьте движения, которые делают ваш зад, ступни, таз, живот, плечи, лицо, шея и глаза. Повернитесь в любую сторону, при этом плечи могут двигаться как вместе с глазами, так и отдельно от них.

Теперь посмотрите, насколько большое пространство вы можете охватить взглядом. Стоп. Если вы видите свой предел, когда поднимаетесь, значит, вы также можете это сделать и не вставая. Достаточно просто себе это представить. После вы поймете, что все вспомогательные движения, которые мы используем, призваны облегчить обучение. После того, как мы всему научимся, они нам уже не понадобятся. Итак, теперь вы видите окно не вставая. Вытянитесь. Какая часть тела напрягается? Какой части тела необходимо прекратить работу? Чтобы продвинуться так далеко, как вы представляли себе в своем воображении, вам нужно подняться с пола. Не удерживайте свое туловище в жестком сцеплении с тазом. У воображения нет пределов. Если бы они были, то вы не смогли бы перелететь отсюда в Токио, у нас бы не было спутника Telstar и мы не имели бы возможности отправиться на луну. В некоторых областях знаний мы все еще продолжаем действовать по одной из 24 возможных схем. Особенно это касается дальнейшего развития нашего социального устройства, правительства, налогов...

Мы продолжаем сохранять идиотский, допотопный образ мысли и считаем его религией. Даже президенту приходится платить дань. Он обязан демонстрировать, что по воскресеньям посещает церковь, иначе президентом ему больше не быть. Я ничего не имею против того, чтобы ходить по воскресеньям в церковь, это — личный выбор каждого. Но это не является нашим свободным выбором. Инфляция, загрязнение окружающей среды и подобные проблемы существуют из-за того, что мы овладели всего одной глупой схемой использования собственных ресурсов и не позволяем себе меняться. Пять столетий ушло у людей на то, чтобы понять, что если нагадить где-то в море, то море будет загажено. В Средиземноморье есть 12 городов с населением более 2 миллионов человек, и все они загрязняют окружающую среду. Как долго море может оставаться чистым? Если как следует разобраться, то можно увидеть, что это и есть те самые паттерны, которые никогда не оспаривались, были приняты и оставлены без изменений, что не дает нам принять на себя ответственность и поступить так, как было бы лучше для нас.

А сейчас встаньте и посмотрите, что вы чувствуете. Пройдитесь. Во время ходьбы повернитесь назад или в стороны, как будто, находясь в машине, даете задний ход. Теперь вы можете оглядываться назад и при этом без проблем продолжать идти. Посмотри-

те вперед, а затем назад, но уже с другой стороны. Некоторые из присутствующих здесь пожилых людей раньше имели возможность смотреть только в зеркало и не могли оглянуться назад, когда вели машину, а теперь могут. Ожидали ли вы, что вся группа, состоящая из пожилых, полных, молодых и бородатых людей, может так легко этому научиться? Теперь вы понимаете, что научиться могут *все*, а не только самый умный или самый лучший ученик в классе. Вы все добились хороших результатов. Думаю, это и есть истинное обучение. Теперь давайте сделаем перерыв. (Аплодисменты).

Урок восьмой

СЕДЬМОЙ ШЕЙНЫЙ ПОЗВОНОК

Встаньте, пожалуйста, на колени. Правую руку тыльной стороной положите в левую ладонь, расположите их перед собой на полу и упритесь в них лбом. Теперь, пожалуйста, покачайте тазом вперед и назад. Следите за своими движениями и за тем, что происходит с остальными частями тела. Определите, придвигается ли центр позвоночника ближе к полу или отходит дальше от него, когда вы совершаете движение *вперед*. Вы чувствуете, какой именно позвонок отдаляется от пола? Втягиваете ли вы живот? В каком месте округляется ваша спина, и какой именно позвонок принимает округлую форму?

Двигайтесь медленнее. Вы знаете, где расположено анальное отверстие. Представьте, что вы двигаетесь от него к позвоночнику и обратите внимание, какой позвонок первым идет вверх, когда вы направляетесь вперед. У большинства людей имеется пять поясничных позвонков. Какой из позвонков, расположенных за грудной клеткой, поднимается выше? У вас есть три ложных ребра и вверх поднимаются самые нижние, так? Округляется ли эта часть спи-

ны, когда вы продолжаете движение? Спрашивая вас о чем-то, я не жду ответа. Я его знаю, поэтому держите его при себе. Между плечами у вас находится крупный позвонок, расположенный за седьмым шейным позвонком. У многих людей вокруг него откладывается огромное количество жира, и это причиняет им неудобства. Перемещается ли куда-нибудь этот позвонок, когда вы выполняете движение? Вы чувствуете, что когда делаете движение назад, лопатки перемещаются вместе, а когда направляетесь вперед, они расходятся? Многие даже не представляют, что такое может произойти и не могут этого сделать, пока не предпримут невероятно бессмысленные усилия.

Сохраняйте поверхностное дыхание и *не* напрягайте позвоночник, иначе потом вы не сможете двигаться. Сделайте небольшое движение, чтобы часть позвоночника, находящаяся между лопатками, выдвинулась вперед и вернулась обратно, но не на грани ваших возможностей, а совсем немного. Вот тогда у вас появится шанс понять и улучшить свое состояние.

Теперь переместите таз вперед, чтобы позвоночник между лопатками продвинулся вперед. Лопатки при этом должны оставаться на месте, так что вы почувствуете, что позвоночник действительно двинулся вперед. Задержитесь в этом положении, затем расслабьте позвоночник, чтобы он впал между ло-

патками, и сведите их вместе, чтобы они соприкоснулись одна с другой. Что, не можете этого сделать?

Лягте на пол, на живот. Расположите локти по бокам, как будто вы хотите на них опереться. Руки лежат перед вами, как лапы у собаки или у сфинкса. Плечи находятся над локтями. Именно такое положение приняла бы собака, потому что она умна. Локти не следует расставлять слишком широко, но и не стоит прижимать к телу. Вы должны найти такое положение, в котором чувствовали бы, что можете удержать на плечах еще одного человека.

Теперь посмотрите прямо перед собой, утопите позвоночник между плечами и соедините лопатки. Затем упритесь локтями в пол, чтобы лопатки разошлись в стороны, и поднялся позвоночник. Голова при этом поднимается вместе с позвоночником, но остается относительно него неподвижной, так что глаза продолжают смотреть вперед. Вы чувствуете, что неудобно устроили локти?

Попробуйте сначала разместить их далеко впереди, а потом далеко сзади, пока не найдете для них подходящего положения. Вот в таком положении ваши локти могут выдержать вес, и мышцам не нужно будет осуществлять никаких других функций, кроме подкрепления. Руки при этом лежат на полу, поддерживая правильное положение плеч. Теперь посмотрите прямо перед собой и позвольте позвоночнику опуститься между плеч. Не изменяйте

горизонтального положения головы. Продолжайте вгибать и выгибать позвоночник, пока не перестанете вовлекать в эти движения другие части тела. Теперь опустите позвоночник и встаньте, опираясь только на правый локоть. Левый локоть в это время не должен упираться в пол. Теперь приступите к выполнению движения уже левым локтем. При этом правый локоть остается на своем месте и не несет никакой нагрузки. Теперь вогните и выгните позвоночник, опираясь на обе руки. Следите внимательно! Какой позвонок больше всех выступает вперед и выше всех поднимается к потолку? Вы не сможете этого определить, если придвинете подбородок еще ближе, потому что тогда уже другой позвонок выдвинется дальше или выше остальных.

Теперь посмотрите, пожалуйста, на потолок, утопите позвоночник и встаньте. Видите? Когда лопатки движутся вместе, а затем врозь, плечи становятся уже, а потом, соответственно, шире. Посмотрите прямо перед собой, а потом на потолок. Достаточно. Немного передохните. Встаньте, пройдитесь вокруг и определите, что вы чувствуете. Как вы держите голову, когда ходите? Что с вашим дыханием? А с шириной плеч?

Теперь лягте на спину. Поднимите голову, чтобы посмотреть в сторону горизонта и заведите локти назад, чтобы на них можно было опереться. Вытяните ноги, ступни расставьте в стороны. Смотри-

те перед собой в горизонтальной плоскости, утопите позвоночник между лопатками и затем снова выгнете. Не меняйте положения головы. Теперь позвоночником управляют ваши руки, плечи, лопатки и ключицы. Проследите, какой же все-таки позвонок выпячивается вперед. Выполните движение несколько раз. Обратите внимание, что голова поднимается выше линии таза. Теперь проследите за тем, что вы делаете тазом. Приходится ли вам отрывать от пола спину? Конечно, нет. Выполните пять движений, и следите, чтобы следующее было легче предыдущего.

Теперь не шевелите ни позвоночником, ни чем-либо еще, а выдвиньте вперед оба плеча и затем верните их на место. Ушел ли при этом позвоночник внутрь или нет? Итак, если вы отводите плечи назад, позвоночник втягивается. Оставайтесь в этом положении и сделайте плечами движение вперед, а потом назад. Вы обнаружите, что не можете ни выдвинуть, ни отвести их назад, пока голова чуть-чуть не поднимется. Итак, выставите плечи еще больше вперед, затем назад и снова вперед. Оставьте плечи в среднем положении. Вогните и выгните позвоночник. Обратите внимание, что происходит со лбом. Если вам приходится выполнять движения животом или грудью, прервитесь. Многим людям с большим трудом даются эти действия. Некоторые неосознанно напрягают спину из-за того, что между ней и по-

лом увеличивается расстояние. То есть позвоночник не опускается. Поэтому прежде, чем вы сможете выполнять движение без ошибок, вам придется освоить его правильный и неправильный варианты. Если вы не умеете обманывать, то вы не умеете и говорить правду. Всего лишь опустите позвоночник между плечами и поднимите обратно. У некоторых из вас спина все еще остается напряженной. Продолжая движение, подумайте о том, как сократить в размерах грудную клетку и верхнюю часть спины. Именно этим мы и занимаемся. Когда вы сжимаетесь подобным образом у вас почти не получается втянуть позвоночник. Представьте себе свою голову: лоб движется вперед и вверх, макушка становится выше. Для этих действий вам вовсе не нужна спина. Вообразите, что на голове у вас лежит грейпфрут, и постарайтесь его не уронить. Прогните позвоночник, встаньте, и после ваша спина уже не совершает никаких действий. Чувствуете разницу?

Попробуйте еще раз и напрягите спину так, чтобы живот стал твердым. Сделайте это так, несмотря на то, что так делать неправильно. Теперь те же действия выполните без напряжения, одними плечами. Голова становится выше. Вы не можете по-настоящему научиться, пока не сделаете ошибку и затем не исправите ее. Изначально обучение человеческих особей происходит именно так, т.е. исключением того, что не несет пользы для их деятельности.

Ребенок не научиться правильно выполнять какое-нибудь действие, если не знает его цели. Он просто движется, и когда что-то начинает мешать его действиям, что-то вредное и бесполезное, он отказывается от этого. Он совершает открытие: ага! Вот так. Чудесно. Именно так он и учится ходить. Поэтому когда вы освобождаете себя от вредных и ненужных движений, которые совершаете, тогда и происходит обучение. Мы говорили об этом на вчерашнем занятии. Ребенок с церебральным параличом не может учиться, потому что ему не знакомо неправильное движение. Каждый раз, когда он пытается выполнить какое-то движение, то совершает *другое* бесполезное действие, поскольку его состояние неуправляемо. В результате, у ребенка не зарождается движение, которое можно было бы устранить и он не знает, что нужно делать. Поэтому он не может поправиться. Вы же должны суметь избавиться от этого бесполезного, вредного и никчемного мусора. И тогда вы обретете четкий вибрирующий голос.

Снова встаньте на четвереньки. Левую руку положите в правую и разместите их на полу. Упритесь в руки лбом, тем местом, где у вас начинают расти волосы (линия роста волос), утопите позвоночник между лопатками, а затем снова выгнете. Почувствуйте разницу и сравните свои прежние движения с теми, что делаете сейчас. Двигаться должна середина позвоночника и грудина. Разведите плечи таким обра-

зом, чтобы позвоночник провалился в середине. [Обращается к кому-то из группы.] Нет, вы выдвигаете плечи вперед, и позвоночник совершает уже другое действие только потому, что у вас работает грудная клетка. Здесь нет никакой дифференциации. Вместо того, чтобы опустить позвоночник, сделайте вот что: вынесите плечи вперед. Теперь повернитесь направо и налево. Лопатки при этом расходятся в разные стороны. Некоторые скорее умрут, чем сделают это движение. [Моше просит группу посмотреть на четырех участников, выполняющих движение разными способами.] Посмотрите, как у нее проваливается между плечами позвоночник, и что она делает остальными частями тела, головой, задницей. Смотрите, а здесь зад не совершает никаких движений. А тут плечи расходятся в стороны. У всех остальных движения плеч лишены смысла. Ему придется немного передвинуть таз, поскольку он никогда не учился различать свой позвоночник по всей его длине. [Моше обращается к конкретному человеку.] Вы уверены, что теперь двигаете плечами? Вы все еще выставляете их вперед. Выполните свое прежнее движение — то, которое было вам удобно выполнять. Нет, смотрите, вы двигаете вперед, затем назад, но позвоночник при этом не опускается, потому что он все еще округлен. Вы по-прежнему двигаетесь вперед без необходимости. Вот так уже лучше, разведите плечи в стороны. Ей очень трудно сделать это движение, так как

до этого она его ни разу не делала. Итак, давайте исправим все ошибки, которые вы видели — только тогда вы поймете, какие действия являются верными. Сперва попробуйте сделать все ошибки, которые делали другие. Полезнее изучить движения людей, которые выполнялись ими неправильно, чем совершать правильные действия. Правильные вещи становятся таковыми еще в большей степени, когда освобождаются от всякого ненужного хлама. Поэтому, если вы можете выполнить ошибочное движение, значит, можете выполнить и верное.

Теперь сядьте, я вам расскажу одну историю, чтобы мы немного расслабились.

Члены Теософского общества полагали, что они могут спасти мир, найдя избавителя тем же способом, каким жители Тибета ищут далай-ламу. В Тибете есть обычай, согласно которому по положению звезд и другим знакам определяют место, где родится гуру или духовный властитель.

Теософическое общество поступило в том же духе, их мудрецы нашли очень бедного индийца, у которого было восемь или десять детей. Один из детей оказался тем, кого они искали. Они забрали его, чтобы воспитать этого будущего лидера, нового мессию, человека, который изменит мир. Который сможет сделать так, чтобы прекратились войны и сможет использовать мировые ресурсы, чтобы сделать мир лучше. Этого ребенка звали Кришнамур-

ти. Когда теософы собирались его забрать, он этому воспротивился и наделал много шума. Он не хотел покидать своего брата. Остальные его не волновали, но за одного из своих братьев он уцепился так, что мудрецам пришлось взять обоих. Они дали Кришнамурти образование и воспитали как властителя мира. Его отправили в Оксфорд, где он изучал китайский язык, и где его готовили к тому, чтобы стать высшим человеческим существом. Когда ему исполнилось 18 лет, теософы со всего мира собрались на острове Цейлон, чтобы *короновать* Кришнамурти и сделать его лидером. Они дали ему денег, чтобы он мог преобразить и сделать мир лучше.

Все эти люди были убеждены, что обладают подлинным знанием того, как должны жить люди, и если они предоставят деньги на то, чтобы воплотить все это на практике, то так все и произойдет. Тогда Кришнамурти, который научился познавать истину (у него были превосходные учителя) и вообще был выдающейся и яркой личностью, встал и сказал: «Я отказываюсь быть лидером Общества, которое поставило себе задачу усовершенствовать человечество. Причина в том, что вы, те, кто убеждены, что все делаете правильно, действительно считаете себя лучше остальных людей и можете учить других тому, как стать лучше. Но если вы ставите себя выше других, если верите в свое превосходство, то люди откажутся учиться у вас, они возненавидят ваши взгляды, ваши

знания. Вы полагаете, что вы лучшие люди на земле и обладаете секретным знанием того, как нужно жить.

Я же считаю, что вы — эгоистичные, исключительные извращенцы, и вы ничем не лучше других, а на самом деле даже хуже. Вы считаете свое Общество совершенным, но если все Общества будут такими как ваше, это будет катастрофой».

Он сказал, что это источник вражды. Причина неравенства, существующего в мире. Если одни люди учат других, то считают, что они лучше. Но вы всего лишь такой же человек, как и все остальные, поэтому учи сам себя и больше никого. Трать деньги на самосовершенствование. Я не хочу иметь ничего общего с людьми, которые так фанатично правильнее и лучше других. Один из основных принципов Кришнамурти — не учи, учись. В жизни у него было очень много трудностей и неудач. Я уверен, что Кришнамурти — выдающаяся личность, и если вы прочтете некоторые его книги, то с трепетом откроете для себя человека, который вас не учит, но у которого можно учиться. Он просто делится своим опытом и просит вас обдумать его, и это все. Он не говорит вам «делайте так, не делайте эдак». Здесь мы занимаемся тем же самым. Чтобы осознать, что является правильным, вам нужно поступить неправильно. Поэтому постарайтесь воспроизвести все ошибки, которые вы заметили. [Моше указывает на особенности движений некоторых членов группы, и

просит всех наблюдать друг за другом.] Видите? Посмотрите на грудь, позвоночник, таз. Видите, как качается ее голова и опущен подбородок? Теперь, если вы посмотрите на остальных, то увидите, как у некоторых двигается таз. Но здесь есть еще один человек, который не опускает позвоночник, а перемещается всем телом вперед, при этом подбородок его качается, а плечи двигаются не в стороны, а вперед-назад.

Здесь женщина работает тазом, лопатки при этом ходят вверх-вниз, а вперед выступает часть спины, которая находится под лопатками. А вот еще один человек, у которого плечи больше двигаются вперед, чем в стороны. Здесь женщина почти не шевелит тазом. Испробуйте как можно больше вариантов. Попробуйте разные положения локтей, расставляя их или придвигая ближе. [Моше адресует свои замечания одной женщине.] Поставьте локти куда хотите. Теперь опустите позвоночник. В своем первом движении вы напрягли мышцы живота, а в этом совсем не было необходимости. Теперь посмотрите, ваши плечи двигаются только в разные стороны и не двигаются вперед и назад. А ваш позвоночник поднимается исключительно между плечами. То есть двигается седьмой шейный позвонок. Теперь зажмите мои пальцы лопатками. [Моше помещает пальцы между лопатками.] Сведите лопатки вместе, сожмите мою руку и вновь разведите в стороны.

[Ту же самую процедуру Моше повторяет с другим человеком.] Теперь вы. Смотрите, здесь движение практически отсутствует. Сожмите лопатки и захватите мою руку. Посмотрите, он так сильно выпячивает лопатки, и они сходятся так близко, что для моих пальцев совсем не остается места. Теперь разведите их в стороны. А вот расходятся лопатки у него меньше, чем у той женщины.

Но мы над этим поработаем, ведь это только начало.

Теперь вернемся к движениям. Выполняйте их медленно и осторожно, чтобы вы смогли избавиться от того старого хлама, который вам не нужен. Вы сможете себя изменить, только если будете работать медленно, с осторожностью и не пытаться действовать правильно. Вам не повредит выполнение движения разными способами. Но вы нанесете себе большой вред, если не используете все свои возможности, чтобы возвести в степень свое совершенство и удовлетворенность собой.

Сделайте небольшое движение, только чтобы свести и развести плечи. Вот теперь вы опускаете позвоночник. Когда у вас все начнет получаться, вы поймете, насколько вы стали красивее. Когда вы подниметесь с пола, у вас будет другое лицо, другая голова и другая пара плеч.

Остановитесь. Встаньте и определите, что вы чувствуете в плечах и во всем теле в целом. Обратите внимание, как вы держите плечи и голову.

Делаете ли вы что-то такое, чего никогда не делали раньше? Вы заметили, что стоите в непривычной для вас позе? Положение головы, тела и плеч отличается от обычного вашего состояния. Теперь немного пройдитесь и отметьте, что вы при этом чувствуете. Переместите плечи сначала вперед, а затем назад. Лопатки при этом сходятся вместе и расходятся в стороны. Забудьте об этом. Улыбнитесь. Я собираюсь сделать перерыв. Спасибо. (Аплодисменты).

ОБСУЖДЕНИЕ ПЫТАЯСЬ ЗАБЫТЬ

Постарайтесь, пожалуйста, забыть все то, что мы делали, начиная с первого урока и до сегодняшнего дня, и задумайтесь, есть ли у вас вообще какое-нибудь представление о том, чем мы занимались. Помните, с чего мы начали? Забудьте об этом, если не можете вспомнить. Постарайтесь забыть то, чего вы не помните. А что мы делали вчера? Это не должно вызывать у вас особых трудностей. Чем мы занимались вчера днем? Кто-нибудь помнит это чертово движение, когда позвоночник опускался между плеч? (Смех). Есть и другие способы закрепить это в памяти, например, сделать движение как упражнение, раз 50, отдохнуть, а потом еще 50. Тогда вы запомни-

те его раз и навсегда, потому что с утра будет больно вставать. Итак, это первый способ запоминания. Как мы подошли к тому движению, при котором позвоночник проваливался между плечами? Помните, мы выполняли его двумя способами: лежа на спине и на животе. Но почему это мне вдруг вздумалось возвращаться к тому уроку, и почему именно ко вчерашнему, а, например, не к позавчерашнему? Видите ли вы какую-нибудь связь между тем, что мы делали и вопросом о глазах, который мне был задан? Помните ли вы мой ответ и то, как мы рассматривали тело с точки зрения энергии, которой обладает таз? Мы продемонстрировали, что таз сильнее наших пальцев рук, пальцев ног, локтей и коленей, и что он содержит самые крупные мышцы, включая ягодичные, четырехглавые и самую нижнюю и самую сильную — брюшную мышцу. Кроме того, мы говорили о том, что голова подобна сейфу, в котором что-то хранится, и что к ее содержимому не может притронуться даже сам ее обладатель, настолько оно ценно. Мы обнаружили, что голова и таз интегрированы в нервную систему таким образом, что если связь между ними нарушится, то вы не сможете использовать энергию по своему усмотрению. Видите, мы не случайно всем этим занимались. Какой, *по-вашему*, во всем этом смысл? Смотрите, если я не могу пошевелить позвоночником и плечами, то движения головы у меня будут также ограничены, и

если кто-нибудь меня окликнет, то я не буду к этому готов и не смогу соответствующее движение. Наконец, я его все-таки делаю, но уже все закончилось.

Зачем тогда посвящать весь урок тому, чтобы крутить перед собой рукой? А затем, чтобы голова смогла просматривать всю линию горизонта. И для чего вы дифференцировали глаза? Для того чтобы иметь возможность легко поворачиваться. Это похоже на то, когда вы на велосипеде проезжаете между двумя машинами — вам необходимо смотреть направо и налево, пока вы продвигаетесь вперед и сохранять при этом равновесие. Таз тотчас включается в работу — это генератор энергии, который двигает вас вперед. Однако информация и направление вашего дальнейшего движения зависят от машин по бокам. А для этого вам нужно водить глазами. Возможно, вам даже придется поворачивать голову в одну сторону, а глаза в другую. Если бы вы на самом деле ехали на велосипеде и ничего этого не делали, то не выжили бы и пяти секунд. Мы назвали это дифференциацией. Поэтому все, чем мы занимались целый день, имело своей целью одно — ответить на ваш вопрос о глазах.

Очень немногие люди выходят за рамки обычного развития и обучения, которое имеет место в промежутке от детства до полового созревания. Выучив всего одну из 24 возможных комбинаций, при которой глаза, голова, плечи и таз двигаются вместе, мы

считаем, что уже достигли совершенства. Весь вчерашний день мы постоянно об этом твердили, работали над этим и последовательно приближались к ответу на вопрос, который так и не был задан: почему существует связь между глазами и головой? Это совершенно никого не волнует до тех пор, пока не возникнет мысль о том, что это всего лишь одна из 24 возможностей. В католической семье вы изучаете католическую религию и пренебрегаете всеми другими, поскольку они не имеют для вас никакого значения. И в еврейской семье происходит то же самое, и в мусульманской. Однако если вы хотите постичь больше, если хотите быть человеком, вы должны узнать, что помимо ислама и иудаизма, где есть один Бог, существуют и другие религии, которым Бог не нужен вовсе. В буддизме Бога нет. Сам Будда никогда не говорил ни о каком Боге. Он говорил о том образе жизни, который несет освобождение от страданий. Будда происходил из царской семьи, имел прекрасную жену, которая ждала ребенка, а когда ребенок родился, он оставил семью. Будда много лет провел в яме в земле, думая о том, почему он так страдает, так боится смерти и почему его ребенку предстоит умереть. Он предложил тот образ жизни, для которого не нужен был Бог.

Поэтому, если вы задумаетесь над тем, что такое религия, то обнаружите, что есть еще и Лао-Цзы, и синтоизм, и конфуцианство, и зороастризм, и егип-

тяне с их Аписом. Видите, как много на свете религий, и из всех вам известно лишь об одной.

Также и здесь — из всех возможностей вам знакома только одна. Итак, что вы помните? Существует определенная взаимосвязь, поэтому все легко запомнить. Без чувства осмысленной, понятной взаимосвязи вы не сможете воскресить в памяти никаких подробностей. Есть кто-нибудь, кто не помнит, что семь идет после шести или что 93 следует за 92? Почему? Потому что в этом есть смысл. Но если вы возьмете и напишете все числа на кубиках, потом раскидаете их и вытянете кубик 87, то не сможете сказать, расположено это число до 92 или после. Вы не будете этого знать, потому для вас в этом не будет никакого смысла. Вы знаете только тогда, когда я спрашиваю вас об этой последовательности, но не тогда, когда вытаскиваете один кубик из кучи других. Иначе говоря, только благодаря тому, что у нас есть ряд натуральных чисел, вы можете найти любое число и расположить его там, где оно должно быть. Не зная этого, мы не могли бы справиться с подобной задачей. И действительно, если вы зададите аналогичный вопрос каким-нибудь неразвитым людям, которые никогда не посещали школы, вы увидите, что они начнут делать, чтобы посчитать. У них другие методы.

Когда я был *halutz*, рабочим, мы жили в палатках на пляже. С одной стороны селились арабы, а с дру-

гой евреи. Мы вели строительство посреди пустыни, и все необходимое покупали у одного араба. Я узнал, что *bethojan* означает баклажан и как по-арабски сказать *chtiar, muchalem*. Chtiar — это маринованные огурцы. Тот араб был очень умен, хотя не мог ни писать, ни читать. Покупателей у него было 50 евреев и около 200 арабов, которые обычно платили в конце месяца. Сейчас все всё записывают, если одалживают деньги. Но тот араб не умел писать. Что он делал. Представим, что усатый мужчина в прошлую пятницу забрал маринованные огурцы, а в конце месяца сказал: «Быть не может, что я должен тебе 70 пиастров». На что араб ответил бы примерно так: «Вот смотри, в первую неделю лунного месяца ты пришел во вторник, взял бананы и лаваш — это 17 и ½ пиастров. На следующей неделе, в четвертую часть луны ты пришел за маринованными огурцами и баклажаном, значит, всего ты должен мне 97 пиастров». И такое он мог проделать с каждым, кто к нему приходил и кому он давал продукты в кредит. Он мог рассказать, откуда они пришли, во что были одеты, и кто их сопровождал. Он никогда не ошибался. И притом он не умел ни писать, ни читать. Как у него это получалось? У него были кое-какие подсказки, которые мы не замечали. Вы никогда бы о них не догадались.

Поэтому наш простой способ действий на самом деле не так уж прост. Мы говорили о том, как мы

пользуемся глазами, чтобы увидеть неподвижный мир, и как мы одновременно перемещаем глаза, голову и туловище. Могу вам сообщить, что бедуины и йеменцы, в отличие от нас, не учатся читать. Единственный Коран находится в руках учителя, и далеко не каждый ребенок может позволить себе эту книгу. Из всех комбинаций, которые познаем мы, они обучаются, по меньшей мере, двум, но не одной. Впервые я столкнулся с этим, когда ехал в поезде. Ко мне подсел йеменец с лицом Христа — прекрасным, умным и доброжелательным лицом. Он держал вверх ногами книгу, затем перевернул страницу. Выглядел он весьма увлеченным и, вероятно, читал. Взглянув на него, я подумал: «Либо этот человек не в себе, либо я не понимаю, что он делает». Тогда я спросил его: «Вы умеете читать?» и в ответ услышал: «Разве вы не видите, что я читаю?» «Но как вы читаете? Вы держите книгу перевернутой», — не унимался я. Он удивился: «Что значит перевернутой? Где у нее верх?» Мне показалось, что я общаюсь с марсианином. Он увидел мое недоумение и рассмеялся: «Мы, йеменцы, жили в пустыне. В нашем городе была всего одна Библия, а детям нужно было учиться чтению и письму. Книга была у нашего учителя, вокруг которого все и усаживались. Он брал книгу и показывал нам: *bereshit bara Elohim* — вначале Бог создал... Все видели книгу с разных сторон, и на очередном уроке, когда занимали новые места,

учились читать уже под другим углом. Для нас нет такого понятия как верх и низ, нет понятия стороны вообще». Он пояснил: «Вы, европейцы, просто-фили, если можете читать только с одной стороны. Я этого не понимаю». И добавил: «Вы похожи на умных людей, посещаете университеты, а книгу можете читать только в одном положении. Смотри — вот книга, теперь поверни ее в любую сторону — я смогу ее прочесть, потому что мне все равно с какого бока я увижу «эх» или «ох». Распознается образ «эх». Для нас это совершенно немыслимо, но если вы попробуете, то убедитесь, что читать можно научиться с любой стороны.

Итак, вы видите, что из всех возможных комбинаций мы выбрали одну, при которой книгу держим всегда одним образом, а иначе мы читать не можем. Мне пришлось тренироваться целый месяц, чтобы читать так, как тот йеменец. Он дал мне книгу и попросил поворачивать ее, пока он читает. Когда я крутил книгу не слишком быстро, он мог спокойно продолжать ее читать. Это не составляло для него труда. Его глаза следили за строкой. И этот человек никогда не учился ни в университете, ни в средней школе. Теперь вы согласны, что некоторые примитивные люди более развиты, чем мы, которые выбрали одну-единственную из 24 возможностей? А примитивны ли они? Или на самом деле они гораздо более цивилизованные люди, а примитивные имен-

но *мы*, так как не сделали той дифференциации, что сделали они.

Хорошо. Можете ли вы вспомнить основную тему занятия, которое у нас было накануне? Можете ли вы, не вдаваясь в детали, осмыслить, что мы делали? Видите ли вы разницу между упражнениями и обучением ради нахождения иного способа выполнения известного нам действия? Для нас это так сложно. Мы тратим время и деньги на то, чтобы получить знания, но чуть только мы прозанимались на две минуты больше часа, и у нас уже нет ни малейшего представления о том, что мы делали и чему, собственно, учились. Почему это происходит? Потому что среднестатистический человек в нашей культуре не способен дольше сорока пяти минут продуктивно фиксировать на чем-либо свое внимание. И если ему изо дня в день приходится это делать, то он начинает перегружаться информацией. Мозг перенасыщается и больше ничего не может переварить. Гурджиев говорил, что функции нашего разума, нашего мозга или чего бы там ни было еще, схожи с пищеварительной функцией. Мы все употребляем одни и те же продукты, содержащие питательные вещества, однако растем все по-разному. Перед тем, как принять пищу, мы сначала выбираем то, что хотим съесть, с силой перемалываем это зубами, и затем усваиваем, что можно усвоить, и избавляемся от того, чего усвоить нельзя.

Обучение — это то же самое. Когда вы чему-то учитесь, вы либо можете это переварить, либо нет. Часть информации могут переварить все, но та часть, которая человеком усваивается, зависит от его психического здоровья и от метода обучения. Также, как и в питании — вы можете есть то, что для вас вредно, а обучение может быть еще более вредоносным. Усвоение полезных знаний зависит от того, что вы можете ассимилировать в собственную структуру и разум. Кроме того, вы должны уметь избавляться от ненужных элементов. Обучение, как и питание, требует переваривания. В обучении вы сталкиваетесь с такими объектами, которые *можете* усвоить легко, и с такими, которые вами отвергаются. Есть вещи, о которых я вам рассказываю, а вы даже не подозреваете, что я уже говорил о них раньше. Но не страшно, все это есть в записи. В процессе обучения такое случается с каждым. На моем курсе то, о чем я говорил в первый год, студенты не вспоминали и тогда, когда я это повторял им на третий или на четвертый год. Итак, если мы *действительно* учимся слишком много, то находим обучение чудесным и новым, но в итоге ничего не понимаем. К счастью наш организм устроен так, что вопреки всему, кое-какие знания у нас все-таки откладываются. Вы заметили, что мы сделали, чтобы излечить эту повальную неспособность учиться?

Всеми своими действиями мы пытались структурировать все так, чтобы помочь вам увидеть то, что вы способны переварить, а затем отбросить все ненужное. Поэтому на занятии мы работали с одной стороной тела, а с другой стороной вы работали, ничего не делая, то есть мысленно. Что бы мы ни делали, это не было упражнением — мы добивались понимания, к которому каждый приходил собственным путем, и усваивали новый способ обучения. Вы учились независимо от того, насколько полный отчет отдавали себе в этом. И за обучением следовали значительные улучшения. Они не были случайными, хотя все и выглядело как простая забава. Урок был похож на нитку бус — вы не могли снять одну из бусин, не разрушив при этом всей последовательности. Если воскресить в памяти все занятия, с самого начала и до сего момента, то можно заметить, что ни одна бусина не заняла места другой. Это значит, что мы ни разу не разорвали нить, на которую нанизывали эти бусины. Если вы не ощущаете этой последовательности, то вероятно, испытываете потребность делать записи. Если у вас отсутствует нить, то бусины смешиваются. Если вам не известна естественная последовательность чисел то, разложив их в случайном порядке, вы, лишь будучи гением вселенского масштаба сможете догадаться, что 87 идет перед 92. Это верно не всегда, а лишь когда суще-

ствуует определенная *последовательность*, установленная для этих предметов.

Это касается и наших движений. Вы не сможете их вспомнить, пока не поймете последовательность, в которой они выполнялись. Я все время пытался сделать эту цепочку как можно более очевидной для вас. Итак, теперь, когда вы знаете о существовании некой нитки бус, то, возможно, гораздо лучше сохраните в памяти то, что мы делаем *сейчас*, чем то, что мы делали вчера. Так уж мы устроены.

Хорошо. Теперь можете ли вы попытаться забыть все, чем мы занимались в первый день после вводной лекции? А с чего мы начали занятия следующим утром? Кстати, вы заметили, что когда я впервые спросил вас об уроке, я попросил, чтобы вы указали на то, что вам не понравилось? Почему? Я хотел, чтобы вы осознали, что обучение — это еще и отвержение всего, что вы не можете усвоить в данный момент. Никто из присутствующих на первом занятии не нашел ничего, в чем бы он усомнился или сказал: «Да, совершенно верно, он абсолютно прав». Поэтому мой первый вопрос был о том, что из услышанного вы выбросили из головы. Мой следующий вопрос касался того, что вам больше всего понравилось. Это были бусины на нитке. И было совершенно ясно, о чем должен был быть первый вопрос. Итак, можете ли вы отыскать какие-нибудь бусины на своем пути, начиная с первого вечера? В какой последо-

вательности шли наши занятия? Правильно вы ответите или нет, роли не играет. И не будьте такими серьезными. Если вы чересчур серьезны, значит, пытаетесь действовать по-старому, и думаете, что если ошибетесь, то вы — совершенно никчемный человек. Он помнит, она помнит, а вы не помните. Тогда вы начинаете возвращать чувство собственной неполноценности и, по сути, перестаете верить в себя и подкреплять силу своей ответственности и самооценки. Мы не можем измениться за трое суток, поскольку приучали себя к этому на протяжении всей жизни. Поэтому не имеет никакого значения, помните ли вы то, чем мы занимались или нет.

Хотя пока вы, видимо, ничего не можете вспомнить, кое-что все-таки придет вам в голову в любом случае. Вы не можете забыть *все*, что мы делали. Не вспоминается ли вам, что я давал вам пять секунд и фактически *указывал* на то, что нужно было попытаться запомнить? В первый день я выдал вам почти всю информацию. Я просил вас заново проиграть в памяти урок и говорил, что конкретно следовало вспомнить. Но я не принуждал вас к этому и не требовал, чтобы вы повторили все от начала и до конца. Вы оставались расслабленными и вам не нужно было напрягать память. Каждый улыбался и чувствовал, что он действительно знает это.

Хорошо. Теперь я *требую* от вас, чтобы вы любым удобным для вас способом либо вспомнили

это, либо нет. Вы убедитесь в том, что когда все начнут смеяться и не будут слишком сильно напрягать свою память, вам придет на ум очень многое. И однажды осознав это, вы обнаружите, что вспомнить большинство вещей не представляет для вас никакой проблемы. Никакой.

Урок девятый

ГОЛОВА, ПРОХОДЯЩАЯ ЧЕРЕЗ АРКУ

Встаньте, пожалуйста, на колени, руки положите на пол и очень медленно переместите таз назад, будто собираетесь сесть на пятки. Но не садитесь, а сделайте едва заметное движение и вернитесь в исходное положение. Повторите эти действия несколько раз. Теперь, если вы посмотрите по сторонам, то увидите, что руки у большинства людей относительно друг друга расположены одинаково. И уж, конечно, если вы поднимите их, то увидите, что и все поднимут. (Смех).

Теперь, пожалуйста, плавно перенесите таз вправо. Таз в этот момент не поворачивается, он движется параллельно самому себе. В начале двигайтесь так, как можете. Перенесите таз вправо и вернитесь обратно. Выполняя это движение, встаньте на правое колено. Вы обнаружите, что почти никто из вас сделать этого не может. Теперь поставьте колени вместе и переведите таз вправо. Никаких проблем — почти у всех это получается легко. Теперь пошевелите им вправо и влево и обратите внимание, что когда вы

движетесь вправо, то опираетесь на правое колено, а когда влево — на левое.

Теперь начните поднимать то колено, которое оказывается незадействованным. Вы заметили, что движение сильно изменилось? Поднимите левое колено, опустите и затем поднимите правое, стараясь держать колени как можно ближе друг к другу. Не отводите его в сторону, просто оторвите от пола. Продолжайте движение, слегка ускоряя темп. Обратите внимание — почти все вы поворачиваете головой влево и вправо. Но одна женщина перемещает голову вправо и влево сильнее, чем другие. И это та женщина, которая не могла опустить позвоночник между лопатками. Она не могла развести плечи в стороны, и для того, чтобы встать делала какое-то странное движение.

Передвигайте таз как можно быстрее. Посмотрите, приходится ли вертеть головой? Остановитесь. Тазом вы двигаете быстро, но разве зад и голова — это одно и то же? Почему положение головы не меняется? Правильно, когда вы двигаетесь быстро, она должна быть неподвижна. Голова поворачивается только тогда, когда вы двигаетесь всем телом, а становится неподвижной, когда вы переносите таз из стороны в сторону. И чем быстрее вы двигаетесь, тем более устойчивое положение занимает голова. Снова выполните движение, при этом голову и плечи перемещайте вместе. Когда таз идет влево, голова

устремляется направо. Вот теперь вы точно двигаетесь всем телом. Итак, продолжайте поворачиваться вправо и влево и попытайтесь по очереди поднимать колени. Затем увеличьте скорость, и теперь голова у вас не будет двигаться, даже тогда, когда вы этого очень захотите.

Прервитесь на минуту. Давайте попробуем еще раз: поставьте руки на пол и как можно шире расставьте колени. Как можно шире означает настолько широко, насколько позволяют вам ваши возможности, иначе потом вы не сможете двигаться. Плавно перенесите таз направо. Ага, видите, как сложно! Итак, передвиньте таз направо, в центр и снова направо. Но не крутите им, а просто перенесите вес на правое колено, чтобы левое можно было чуть-чуть оторвать от пола. Вы должны суметь устоять на правом колене. Это не так просто, и если у вас получится, то, несомненно, вы сможете это сделать и каким-нибудь непривычным для вас способом.

Продолжайте дальше и стучите коленом, когда ставите его на пол. Поднимите правое колено и затем стукните им по полу. То же самое сделайте с левым. Те, кто расставил ноги шире, чем нужно, обнаружат, что сделать это чрезвычайно трудно.

Обратите внимание, насколько вы поворачиваете таз, когда выполняете эти движения. Видите, одни не могут сделать этого, не вращая тазом, а другие могут. Снова поставьте колени вместе, и переносите

вес с одного колена на другое, обратите внимание на легкость движения. Эта легкость должна сохраняться даже тогда, когда вы разводите колени немного больше. Сделайте это и проверьте, чтобы все было правильно.

Прекратите стучать коленями — это больше не требуется, — и посмотрите, можете ли вы перенести таз вправо и влево, не поворачивая его. Некоторые не понимают, что делают. Справа я вижу человека, который очень хорошо стоит на правом колене, но совсем не может стоять на левом. Это означает, что таз далеко движется в правую сторону, и ограниченно — в левую. Конечно, все дело в тазобедренном суставе — абдукторы и аддукторы³ тазобедренного сустава, расположенные с разных сторон, сильно различаются. Поэтому вся конструкция, включая плечи, должна быть другой.

Теперь, не сгибая ног и ничего не поднимая, начните попеременно переносить вес с одного колена на другое. Когда мы поднимаем колено, поворачивается таз. Небольшие вращения, похожие на эти, мы совершаем во время ходьбы. Но если вы хотите проверить, работает ли один тазобедренный сустав так же, как второй, то поворот необходимо по возможности исключить, чтобы проследить, соответствуют ли движения таза вправо и влево тому, какими они могут быть. Это значит, что синергетическое дей-

³ Отводящие и приводящие мышцы. — *Прим. пер.*

ствие мышц-антагонистов — аддукторов и абдукторов — выполняется наилучшим образом.

Каждый человек обладает особой походкой, которую можно узнать за 500 метров. Это происходит потому, что вы узнаете ту ногу и тот тазобедренный сустав, движения которых неодинаковы. То же относится и к плечам и к движениям рук. И лишь взглянув на эту особую манеру двигаться, при которой стороны тела не идентичны, вы можете сказать «это — мой отец» или «это — моя любимая». Знаете, есть одна разновидность утиной походки — эдакое необычное покачивание, которое свойственно моей возлюбленной. (Смех). Теперь сделайте небольшое движение. Если вы будете осторожны, то колени начнут выздоравливать, если нет, то будут сильно болеть.

Теперь, пожалуйста, снова встаньте на колени и положите правую ступню за пятку, поверх левой лодыжки. Поставьте колени вместе и медленно и мягко перенесите таз назад, как будто собираетесь присесть на ближнюю пятку. Не садитесь, а постепенно вернитесь в исходное положение и повторите движение. Чтобы свободно опуститься еще чуть ниже, раздвиньте, пожалуйста, большие пальцы ног в стороны и, не напрягаясь, сядьте назад. Теперь широко расставьте колени, но так, чтобы это было в пределах ваших возможностей. Выполните те же самые движения и обратите внимание, что большие пальцы ног еще больше расходятся в стороны, но уже

сами. Ступни должны быть скрещены, иначе у вас ничего не получится. Теперь поменяйте их местами и выполните движение еще раз.

Остановитесь. Встаньте на колени, продолжая держать ступни крест-накрест, и плавно переносите таз вправо и влево, до тех пор, пока не почувствуете, что уже немного лучше стоите на одном колене. Не поднимая коленей, перемещайте таз так, чтобы ощутить, что уже тверже стоите на одном колене, и что если захотите, то сможете поднять другое. Теперь соедините колени. Для некоторых людей разница между разведением и соединением коленей едва ощутима. Другими словами, разница настолько велика, что движение становится невыполнимым. Поэтому посмотрите, что вы можете сделать, чтобы *ваши* движение стало более свободным, и продолжайте плавно переносить таз из стороны в сторону.

Теперь оторвите обе ступни от пола и обопритесь на пальцы ног, как будто собираетесь бежать. Медленнее. У вас не получится встать на обе ноги, пока колени разведены. Держите их вместе. Тогда одна ступня, будто готовая к бегу, сможет опираться на пальцы, а другая нет.

Теперь двигайтесь назад, как будто собираясь сесть. Делайте это как можно медленнее, поскольку если это движение для вас непривычно, вы сломаете пальцы ног и растяните ахиллово сухожилие. Будьте максимально осторожны, если что-то почувствова-

ли в коленях, ведь мы передвигаем их непривычным для вас способом. Если вы ощущаете дискомфорт, то остаток урока не сможете как следует работать. Вы не можете обучаться, испытывая при этом неудобства, опасения, сомнения и поспешно выполняя движение.

Поэтому, если необходимо, возьмите мягкую подушку и положите ее под колени. Учиться должно быть приятно. Невозможное становится возможным только тогда, когда вам это делать удобно и комфортно. Если же вам неприятно выполнять какие-то движения, то впоследствии вы ни за что к ним не вернетесь и никогда ими не воспользуетесь. Без положительного опыта тело *никогда* не научится этим действиям и откажется их принимать. Вы никогда не научитесь прижигать себе глаз сигаретой или что-то вроде этого. Вы никогда не научитесь сидеть на торчащем вверх штыре, и если вдруг *научитесь*, то, значит, вы настолько ненормальный, что заслуживаете этого.

Теперь снова, пожалуйста, встаньте на колени. Смените ступню, чтобы опираться на пальцы уже другой ноги, и медленно отодвигайтесь назад. Теперь очень широко расставьте колени и вот тогда обе ступни смогут стоять на пальцах. Но каждый человек на пальцы опирается по-своему. Кто-то более удобно, а кто-то менее. Чередуйте ступни, пока не почувствуете разницу между тем, как работают пальцы одной ноги и пальцы другой. Те из вас, у

кого были проблемы со ступнями, годами отвергали это движение. Вы увидите, что сможете восстановить его гораздо быстрее, чем думали.

Чтобы совершенствоваться и дальше, поставьте ноги на обычном расстоянии и потяните ступни, чтобы ногтями пальцев ног коснуться пола. Затем начните их сгибать и делайте это до тех пор, пока не упретесь пальцами в пол, как будто собираетесь встать, чтобы бежать. Вы обнаружите, что если поможете себе перемещением таза из стороны в сторону, то движение станет вполне возможным. То есть, чтобы мыски согнулись, таз продвигается вперед и вы, чтобы опереться на них, можете насколько нужно поднять ноги. Отведите таз назад, как будто собираетесь сесть, когда ваши ступни вытянуты, и попытайтесь расположить ступни наоборот, тогда вы должны переместить таз. Итак, начните с упрощения движения и вы увидите, что однажды сухожилия ног у вас обретут свою естественную гибкость и растяжку, и выполнять движение вы сможете, не шевеля тазом. Однако не делайте этого сейчас. Только лучшие ученики находят это возможным. Как вам известно, среди нас лучшие ученики — это те, кто мешает себе учиться. Если вы хотите стать лучшим учеником, то согните ступни сильнее, появится боль, и они никогда у вас больше не будут работать правильно.

Теперь, пожалуйста, сядьте или лягте на пол и отдохните. Опять встаньте на колени. Поставьте колени

так, как вам удобно и переводите таз вправо и затем влево и ощутите разницу. Становится ли ваше движение лучше, легче и четче, что таз при этом вам уже наклонять не нужно? Когда вы плавно перемещаете таз, то спиной, позвоночником совершаете некоторые действия — движения, которые вы обычно не делали. Можете ли вы еще больше повернуться направо, потом так же налево, а потом еще немного левее? Посмотрите, что происходит. Наступает момент, когда вы чувствуете, что одно колено должно продвинуться вперед, а другое назад. Вначале самое простое — это позволить тому колену, которое не несет никакого веса, двигаться в направлении, которое вам кажется верным. Есть одно направление, которое является для вас оптимальным, определите, какое колено стремиться вперед, когда вы двигаете тазом вправо.

Остановитесь. Положите правую руку на левую; положите руки на пол и, стоя в такой позе, упритесь в них макушкой. Покачайте тазом вперед, назад, влево и вправо. Обратите внимание, что, по вашим ощущениям, делают плечи и позвоночник? Вы делаете такое движение плечами, что позвоночник опускается между ними? Так будет, если локти находятся слишком далеко или, наоборот, слишком близко друг от друга.

Теперь поставьте локти ближе друг к другу и покачайтесь вперед, как и раньше. Сомкните колени и продолжайте. Подумайте о своем животе, втяните

его и вытолкните, чтобы он стал ближе к полу. Некоторые не знают, как далеко их колени должны располагаться от локтей и, следовательно, не могут выполнить эти действия. Другой способ выполнить движение — представить, что кто-то поставил вам ногу на поясницу, которую вы толкаете вверх и опускаете вниз. Когда вы двигаетесь вперед, вы втягиваете живот, и ваш позвоночник округляется в определенной точке. Теперь наклонитесь вперед настолько, чтобы согнуть ноги и встать на пальцы ног. Животом выполните те же действия. Пятки должны находиться близко друг от друга или соприкасаться. Движение нужно делать медленно, пока ступни не смогут стоять на пальцах как нужно. Следите за тем, чтобы не отклоняться назад слишком далеко и не садиться. И движение животом может быть сделано, только если вы делаете нечто разное руками и головой.

Теперь вытяните ступни и продолжите движения. Прервитесь на минутку. [Моше просит одного из членов группы выйти вперед.] Не могли бы вы подойти сюда? Встаньте на колени, правую руку вложите в левую, и лбом или макушкой — как вам удобнее — упритесь в ладони. Теперь соедините колени, двигайтесь вперед и назад и наблюдайте за своей поясницей. Она должна легко, без напряжения двигаться вверх и вниз. Выполните несколько таких движений, затем встаньте на носки и сделайте еще несколько движений. Затем расставьте колени шире

и продолжайте делать то же самое. Вы помните утапливающее движение позвоночника? Когда вы перемещаетесь вперед и назад, позвоночник округляется не только в области поясницы, но и между лопатками. Вы обнаружите, что ваши лопатки расходятся в стороны только, если вы неожиданно задействуете шейные позвонки. Позвонки тогда нагромождаются друг на друга так, что вы спокойно сможете стоять на голове. Сейчас нам это не нужно. Итак, продолжайте выдвигать позвоночник вперед в его шейном отделе. Первым пойдет самый нижний седьмой позвонок, расположенный между лопатками. Двигаясь вперед, втяните живот, и вы обнаружите, что вам очень трудно изменить кривизну шейного отдела позвоночника. Иначе говоря, другие позвонки, расположенные между нижней частью черепа и большим седьмым позвонком, которым вы уже пользовались осознанно, остаются как были. Не пытайтесь это изменить, просто отметьте для себя, что в позвоночнике есть определенные подвижные места, но в целом он неподвижен. То есть несколько точек обладают гибкостью, а другие — как кусок дерева. Сейчас мы постараемся с этим что-нибудь сделать. Возьмите, пожалуйста, за правило, двигаясь вперед, вы *опускаете* живот — действие, обратное тому, что мы делали минуту назад.

[Моше обращается ко всей группе.] Когда вы двигаетесь вперед, сделайте живот, как у беременной. Не

давите слишком сильно. Задача не в том, чтобы заставить позвоночник что-нибудь делать. Это не обучение. Мы должны найти такой способ, при котором позвоночник будет двигаться. Только тогда мышцы могут работать правильно. Теперь опустите живот вниз, к полу, в то время как вы двигаетесь вперед. Двигайтесь медленно, чтобы никак себе не навредить. Когда вы устремляетесь вперед, таз должен делать уже нечто отличное от того, что делал раньше. Он поднимает *вверх* анальное отверстие. Некоторые люди не могут поднять анус вверх настолько, чтобы в таком положении было удобно заниматься сексом.

Теперь вытяните стопы и продолжайте. Обратите внимание, возможно, вам легче опустить голову на руки в другом месте. Вы обнаружите, что вам хочется расположить голову выше. Двигайтесь вперед, втяните живот, *задержитесь* в таком положении и выдвиньте его наружу. Обратите внимание, что происходит с шеей и как помогают позвоночнику лопатки, независимо от того, думаете ли вы об этом или нет. На самом деле вы думаете, иначе ничего не происходило бы.

Теперь остановитесь. Лягте на спину и немного отдохните. Сейчас у вас в позвоночнике, в шее, в голове и во всем теле присутствует необычное ощущение — будто вы становитесь выше. И это не просто ощущение — у вас на самом деле увеличился рост. Произошло это потому, что некоторые

лишние искривления позвоночника уменьшились и стали такими, как у маленького ребенка или у более совершенного человеческого существа. Если вы прислушаетесь к себе, то заметите, что шея в месте между головой и спиной изменилась. Если вы попытаетесь повернуть голову направо и налево, то будете удивлены. У тех, кто слышал хруст, теперь есть область, где его нет вовсе. Посередине и при повороте головы вправо и влево движение прекрасное, хотя оно редко бывает одинаковым с обеих сторон.

Перекатитесь на бок и снова станьте на колени. Левую руку вложите в правую и упритесь в руки головой чуть выше лба. Колени раздвиньте немного шире, правое колено оторвите от пола и медленно поставьте его дальше, чем левое колено. Полностью вытяните носки, чтобы ногтями дотронуться до пола. Теперь очень осторожно раскачайте тело вперед и назад, втягивая живот при движении вперед и выпячивая при движении назад. Обратите внимание: таз делает нечто такое, чего вы не собирались делать. Переместитесь вперед и втяните живот. Тем самым вы растянете грудную клетку и сделаете ее плоской. Теперь качнитесь вперед, уже с выпяченным животом, и посмотрите, какой локоть вам поднять легче, а какой труднее.

А сейчас проверьте, можете ли вы двигать свободной лопаткой вместе с другой. Что делает таз, когда вы поднимаете свободное плечо? Вы замети-

ли, что стоите на колене не так, как раньше? Теперь ближе к центру передвиньте одну только правую лопатку и поднимите правый локоть. Обратите внимание на то, что в это время делают остальные части тела, и как вы стоите на колене. Ваше правое бедро движется вперед и назад, и колени при этом могут оставаться на полу. Выполняйте движение медленно, и если оно дается вам с трудом, очень интересно добиться того, чтобы оно стало более легким и удобным. Прервитесь. Лягте на пол и немного отдохните. Если хотите, можете лечь на спину, чтобы *понять* и *почувствовать*, какие части тела работали усерднее других и в каких произошли более заметные изменения. Ваше тело довольно асимметрично в местах, где вы не ожидали этого.

Теперь перекатитесь, пожалуйста, на бок и встаньте на колени. Левую руку вложите в правую и упритесь в руки макушкой головы. Разведите плечи и колени так, чтобы вы, глядя под собой, с легкостью могли видеть обе ступни, и покачайтесь вперед и назад. Постарайтесь почувствовать, какой позвонок между поясничным и шейным отделом позвоночника приходит в действие, когда вы совершаете эти движения. Проверьте, можете ли вы, наклоняясь вперед, выдвинуть верхнюю часть позвоночника так далеко, чтобы вам пришлось раздвинуть лопатки в стороны. Итак, максимально продвиньтесь вперед и затем, оставаясь в таком положении, поднимите левое колено и поме-

стите его дальше правого. Если вы вдруг обнаружите, что не можете стоять на левом колене, встаньте на правое, а левое оставьте там же в подвешенном состоянии. Позже, движение, которое мы выполняем, поможет нам все упорядочить.

Теперь медленно наклонитесь вперед, потом назад и прислушайтесь к ощущениям в большом шейном и поясничном отделе. Двигаясь вперед, наблюдайте, что происходит с позвоночником от затылка до середины плеч. Пока вы ничего особенного не делаете, там все спокойно. Итак, выполняя эти действия, положите, пожалуйста, левую руку на пол, как будто для отжимания. Голова остается лежать на правой ладони. Продолжайте двигаться вперед и назад. Обратите внимание, встало ли левое колено на пол. Смените руку и теперь левую положите под голову, а в пол упритесь правой. Посмотрите, что происходит. Передвиньтесь вперед, втянув живот, и, оставшись в этом положении, выдвиньте живот вперед. Отметьте, что происходит, куда движется ваш подбородок? Теперь обе руки поставьте как для отжимания. Продолжайте двигаться вперед и назад и выдвиньте живот. Голову с пола не поднимайте. Ступни и локти поставьте симметрично и разведите шире, пальцы ног расположите так, будто собираетесь бежать, а руками упритесь в пол как бы отталкиваясь от него. Локти при этом должны находиться

в воздухе, а руки — в том месте, где они могли бы поднять плечи, если бы вы этого захотели.

Остановитесь. Лягте на спину и передохните. Снова станьте на четвереньки. Левую руку положите на пол тыльной стороной и положите на ладонь правую щеку. Протяните правую руку вправо ладонью вверх. Есть только один способ это сделать. Теперь очень медленно, плавно перенесите таз вправо и затем влево, как вы это делали раньше. Двигайтесь очень медленно, иначе шеи у некоторых могут пострадать. Переводите таз из стороны в сторону, чтобы почувствовать, что на одно колено вы опираетесь больше, чем на другое. Постепенно переходите от одного колена к другому. Выполняйте совсем незаметное движение, которое делать легко и комфортно.

Прервитесь на минуту. Плавно втяните и выдвиньте живот. Вы обнаружите, что для этого вам приходится немного выдвигать таз вперед. Постарайтесь понять, в каких местах позвоночник до сих пор не сгибался. Вы обнаружите, что это не поясничный и не шейный отделы. Шейный позвонок некоторое действие совершает. Но между ними вы найдете целое скопление позвонков, которые у большинства людей никогда или почти никогда не двигаются. Давление, которое действует на щеку, во время движения переходит ближе к подбородку и затем ко лбу. Втяните и выдвиньте живот. Теперь растянитесь на животе и отдохните.

Вернитесь в то же положение, но левую руку поставьте, будто собираетесь оттолкнуться от пола, а правую ладонь положите под правую щеку. Куда же вам деть правый локоть? *Сначала* поместите его рядом с собой, между ног, и продолжите движение, толкая живот вперед и втягивая назад. Помогайте себе левой рукой. Ваши пальцы и стопы вытянуты. Переместите правый локоть вправо, поворачиваясь на ладони, но *не за один раз*. [Моше прерывается, чтобы сделать замечание одному из участников группы.] Не понимаю — это же такая неуклюжая поза. Он фактически сам себя поднимает и двигается с огромным шумом. Значит, он сделал бесполезное движение, которое нам в нашей работе совершенно не нужно. Снова вернитесь к положению, когда ваш локоть находится между ног, и понемногу передвигайтесь на $1/10$ градуса. Сконцентрируйтесь и дышите неглубоко. Вес в ногах вы используете таким образом, что можете перемещать локоть чуть правее и чуть левее. Действуйте медленно, пока не почувствуете, что способны выполнить это движение. Вы не обязаны немедленно добиться успехов — вы не в школе — вы учитесь. Когда это произойдет, вы сами для себя определите, какая скорость и какие усилия вам необходимы, чтобы это сделать.

Теперь положите под правую щеку обе руки. Локти должны быть расположены подходящим образом. Есть места, которые подходят для вас лучше всего.

Посмотрите, правый локоть находится дальше от коленей, чем левый? Касаетесь ли вы подбородком левого плеча или нет? Разведите локти так широко, как только можете. Теперь поднимите левое колено и занесите его в правую сторону, за правое колено. Действуйте медленно, не сломайте себе шею. Не нужно помогать себе пальцами ног. Не меняйте положения коленей после того, как выполните движение.

Любое движение, для овладения которым вам приходится предварительно перестраиваться, является свидетельством того, что ваш организм плохо подготовлен. Итак, медленно перенесите свой вес на правое колено, чтобы левое можно было мягко и плавно завести назад и также легко, мягко и плавно вернуть обратно. Оставайтесь в этом положении и поводите тазом вправо и влево. Обратите внимание на то, как меняется давление на щеку. Медленно переведите таз в правую сторону, затем в левую, а затем вперед и назад.

Теперь очень медленно встаньте на колени, равномерно распределив между ними свой вес.левой рукой упритесь в пол как для отжимания, а правую передвигайте на полу так, чтобы переносить голову к левой руке и обратно. Выполняя это движение, просто ослабьте давление на руку, чтобы она могла скользить по полу. Теперь медленным кругообразным движением переместите голову под аркой, образованные левым локтем. Таким же круговым движением передвинь-

те вперед правую руку с головой и локоть. Затем переместите под этой аркой нос и пальцы рук. Это сложно выполнить, поэтому делайте только небольшие движения. Если кто-то захочет сразу совершить большой рывок, может легко себя покалечить.

Теперь переместите правый локоть ближе к себе, а затем отодвиньте его как можно дальше, перемещая при этом и голову с правой щекой на руке. Правую руку ладонью вверх медленно вытяните направо. Сдвиньтесь как можно правее и теперь пронесите голову под аркой. Чтобы сделать это, ваши ноги и бедра должны быть довольно ловкими. Поэтому не пытайтесь уложиться в одно движение. Вам необходимо равномерно распределить усилие вдоль всего туловища. Вы задерживаете дыхание — это просто безумие! Предполагалось, что этот урок научит вас легко и без напряжения выполнять такие сложные вещи, на которые вы даже не рассчитывали. И задача наша состоит вовсе не в том, чтобы удачно выполнить действие — этому мы можем научиться, взяв и любое другое движение.

Теперь медленно перемещайте голову и левой ногой встаньте на пальцы. Двигаясь вперед, посмотрите, каким образом вы можете немного оторвать от пола левое колено, чтобы ступни при этом оставались на полу. Сейчас позвоночник так сильно напряжен, что если вы сделаете движение слишком быстро, то нанесете себе вред. Голова проходит под

аркой, и левое колено плавно отделяется от пола. В это время правая рука должна быть вытянута вправо ладонью вверх. Некоторые настолько увлечены процессом, что пока кто-нибудь не стукнет им по голове, они не слышат, что я все это повторяю уже десятый раз. Продолжайте и еще немного поднимите левое колено. Пусть левая рука поддерживает туловище. Для этого левый локоть должен находиться в воздухе, и рука упираться *где-нибудь* там, где она может снять хоть часть давления головы. Мы делаем это для того, чтобы голова и позвоночник могли свободно двигаться.

Остановитесь. Медленно любым удобным для вас способом примите сидячее положение, которое обеспечивает своего рода симметрию в области таза. Медленно поверните голову направо, а затем посмотрите налево. Отметьте, различаются ли эти движения. В правую сторону вы поворачивались всегда и до сегодняшнего дня. Теперь повернитесь налево. Видите, какие вы *на самом деле*. Это та самая сторона, с которой мы убрали весь *остаточный* хлам, который мы понапрасну носим с собой. Разница состоит в том, чему научились ваши голова, таз и плечи. И не пытайтесь восстановить симметрию, иначе вы сведете на нет весь эффект от обучения. Если вы просто повернетесь вправо и влево, то получите тот же результат, что и от своей гимнастики.

Я хочу, чтобы вы попытались понять, в чем заключается разница. Упражняясь, вы не даете своему организму возможности впитывать, как мы это называли, говоря о принятии пищи. Вы *должны ассимилировать*. И тогда ваш мозг будет усваивать информацию и передавать ее от правого полушария к левому. Что мы делали сейчас, так это работали с правым полушарием и, следовательно, то, что от него перейдет к левому, вы не сможете ни утратить, ни забыть до самой смерти. Эти знания будут *легко* восстановимы.

Пожалуйста, встаньте и постарайтесь понять, что вы чувствуете. Повернитесь вокруг себя направо и затем налево. Весь урок был пройден без симметричных действий. Чувствуете ли вы разницу, когда поворачиваетесь в правую и в левую стороны? Эти движения настолько сильно отличаются друг от друга, что ощущают это все. Теперь постойте минутку и поверните голову и глаза направо, а затем налево. Двигайтесь легко. Существует огромная разница между поворотом в одну сторону и поворотом в другую. Иначе говоря, ваша привычка смотреть направо — всего лишь малая часть того, что вы можете свободно и без усилий сделать. Но, как бы там ни было, большое спасибо. (Аплодисменты).

Урок десятый

ЧЕЛЮСТЬ, ЯЗЫК И АГРЕССИЯ

Сядьте в любую удобную для вас позу. Прижмите язык к правой стороне ротовой полости. Рот можно открыть или не открывать — как хотите. Теперь кончиком языка *пересчитайте* зубы от зубов мудрости до тех, что находятся посередине. Сколько пар зубов вы насчитали? Кончиком языка дотроньтесь до двух-трех верхних, а затем до нижних зубов, определите, что это за зубы, затем перейдите к другой паре и посчитайте, сколько всего у вас пар зубов. Не забывайте при этом дышать. Поначалу считать вы будете быстро, но в действительности вы не знаете точного количества пар. Вы не можете их отчетливо почувствовать. Переходите налево и пересчитайте зубы от середины челюсти до зубов мудрости. Каким образом вы считаете? Понятно, что считать умеют все, но как это делаете вы? На что мы обращаем внимание, когда считаем? На этот вопрос не легко ответить. Теперь пройдите слева направо и проверьте, не ошиблись ли вы где-нибудь при подсчете. На самом ли деле вам необходимо так сильно нада-

вливать языком? Это всего лишь счет, который должен выполняться в уме.

Задумался ли кто-нибудь о том, что мы делаем, когда считаем? Лягте на минуту и проверьте, можете ли вы сосчитать пальцы на правой руке? И считайте так, как будто не знаете, сколько их. При этом нам даже не нужно на них смотреть. Теперь пересчитайте пальцы на левой ноге и определите, какие из них вы сосчитать можете, а о каких вы *знаете* только по опыту. Итак, посчитайте их и выясните, чем это отличается от пересчета пальцев на руках. Разницы быть не должно. Теперь направьте внимание на средний палец. Вы его чувствуете? Если нет, то вам не удастся этого сделать.

Теперь взгляните на камин. Посчитайте, сколько камней заложено в арке. Как вы это делаете? Желающие могут попробовать сосчитать плитки и выяснить, что вы делаете для того, чтобы определить их количество. Теперь посчитайте в уме от 1 до 7 и снова выясните, как это происходит. Представьте, что есть семь человек, семь мужчин, семь апельсинов или еще что-нибудь. Как же нам это удастся? При помощи каких действий? Теперь лягте на бок и без рук подсчитайте, сколько позвонков находится на отрезке от большого седьмого шейного позвонка до свободно плавающих ребер. Почему у вас не получается этого сделать? Вы надеетесь на свою руку? Теперь сосчитайте эти позвонки, дотрагиваясь до каждого в

отдельности, и посмотрите, получится ли у вас. Это очень трудно, и, поскольку вы не можете нормально до них дотянуться, вам приходится совершать различные манипуляции всеми частями тела. Задумайтесь об этом. Как такое возможно, что вы можете пересчитать пальцы на руке и пальцы на ноге и даже те камни, но не в силах определить количество собственных позвонков? Вероятно, это различие обусловлено нашими действиями. Почему трудно установить, где на ноге расположен третий палец? А почему мизинец найти легко? Когда я прошу вас сосчитать пальцы на ноге, то, если вы будете действовать честно, то обнаружите, что не можете этого сделать. Вы можете их пересчитать с левой стороны — мизинец, большой палец, второй палец, а вот почувствовать третий палец и узнать, где он находится *очень* сложно. Скорее всего, вам нужно что-то сделать, чтобы вычислить его местонахождение.

Можете ли вы в обратном порядке досчитать от 37 до 31? Что вы при этом делаете? Что считаете? Ведь вам абсолютно нечего считать, есть лишь что-то, о чем вы думаете. Теперь посчитайте, сколько чисел вы видите на отрезке от 37 до 31. И если вы посчитаете эти числа включительно, то результат не будет соответствовать тому, что вы получите при вычитании. Поэтому, считая, вы обнаружите еще одно число, и их будет уже не 6, а 7. Когда вы считаете в обратном порядке, то *говорите*: «37». Что

вы делаете для того, чтобы найти следующее число? Мы думаем, но *что* мы при этом делаем? Откуда вам известно, какая цифра идет дальше? На *чем* вы сосредотачиваете внимание, чтобы суметь посчитать? Предположим, вы берете 37, а затем, спускаясь к 36 и поднимаясь до 38, не включая 37, вычисляете промежуточное количество чисел. Теперь поднимитесь до 39, спуститесь до 35 и вверх до 40. Сколько чисел вы насчитали теперь?

Выполняя все эти действия, вы можете разобратся в том, чем мы занимается. Что мы на самом деле считаем, так это число переключений нашего внимания — чем бы мы ни занимались, что бы ни было объектом подсчета: пальцы, глаза, руки — мы подсчитываем количество переключений внимания. Вот теперь мы подошли к тому, чтобы научиться еще кое-чему. Послушайте. Все знают, что это — 1 (стучит по чему-то), это 2 (2 удара). А сколько ударов я делаю сейчас?

[Моше стучит быстро.]

Если я буду стучать очень быстро, то вы не сможете переключать внимание, не разберете моих ударов и не сможете подсчитать их. Очень забавно еще и то, что если вы попытаетесь быстро отстучать 21 удар, то сами не сможете их сосчитать. (Стучит). Вы не узнаете, ошиблись вы или нет. Но попробуйте сделать так, чтобы на бумаге оставались следы вашего постукивания и закройте глаза. Скажите себе:

«одиннадцать» и вы будете потрясены тем, что, когда закончите стучать, точек будет одиннадцать. Если взять число побольше, например, двадцать семь, которое кажется вовсе невероятным, и повторить эти действия раз десять, то вы обнаружите, что количество правильных ответов несоизмеримо с вероятностью поставить любое число точек между 1 и 27. Если над этим поработать, то можно будет поставить любое количество точек, которое вы выберете, не считая и не обращая на это никакого внимания. И после вы будете поражены, когда, подсчитывая точки, обнаружите, что сделали их ровно столько, сколько хотели.

Теперь закройте глаза и определите, сколько окон у вас дома. Заметьте, что вы переключаете внимание от одного окна к другому и считаете эти переключения. И если вы не будете считать окна в порядке их расположения в комнатах, то какое-нибудь упустите, вроде второго окна на кухне или второго окна в ванной комнате. А теперь, сколько у вас оконных стекол? Обычно их больше, чем окон. И снова вы считаете число переключений внимания.

Следовательно, вычисления — дело субъективное. Вы не можете их производить, не подсчитав числа переключений глаз, ушей или языка.

Теперь язык поместите между зубами и установите количество верхних зубов, прикасаясь к ним снаружи, начиная от левого зуба мудрости. И так,

действуя плавно и без напряжения, вы обнаружите, что это всего лишь вопрос внимания. Не нужно применять никаких особенных усилий языком, достаточно просто осознать, что вы чувствуете уже другой зуб. Теперь переходите справа налево. Конечно, вы можете это сделать и пальцами, но действия, которые вы совершаете языком, имеют другое преимущество. Поводите языком по внешней стороне верхней челюсти, между челюстями и зубами. Рот можете либо открыть, либо закрыть. Постоянно помните о том, что когда вы считаете, вы на самом деле пересчитываете переключения внимания, и ничего больше. Поэтому то, сколько вы насчитаете зубов, будет зависеть от числа зубов, на которые вы по очереди обращали внимание. Если два зуба разделены не четко, а как бы плавно переходят один в другой, и переключения внимания не возникает, т.е. вы не чувствуете между ними разницы, то вы не можете сказать, распространяется ли этот переход на 3, 2 или на 4 зуба. Мы учились считать еще маленькими детьми. Мы не могли даже представить себе, что подсчитывали каждое переключение внимания.

Теперь, когда вы знаете об этом, остановитесь на минуту и проверьте, можете ли вы определить местонахождение среднего пальца левой ноги? Теперь от среднего пальца отсчитайте один палец вправо и один палец влево. Видите, какие они ватные? Мы не можем переключить внимание на то, что находится

за пределами наших ощущений. А сейчас, пожалуйста, сядьте, дотроньтесь до среднего пальца ноги и отсчитайте один палец вправо и один влево. Сравните четкость этих ощущений с той ватностью, которую вы чувствовали при переключении внимания на что-то, чего вы не ощущаете отчетливо.

Вот пример. Кто-то играет очень простую мелодию на фортепиано, а затем мы его спрашиваем, сколько раз он ударил по клавишам пальцами. Пусть он играл четверть минуты — не много — но и тогда ему покажется практически невозможным это подсчитать. С другой стороны, если бы он заранее знал, что ему нужно будет считать удары, то решил бы, что это заданием вполне осуществимо, поскольку тогда он, безусловно, обращал бы внимание на количество различных нот, т. е. на число переключений внимания. Попробуйте сами. Сначала вы можете исполнить мелодию и не суметь определить количества сыгранных нот. Затем еще раз проиграйте ту же мелодию. После трех попыток вы сможете сосчитать ноты, поскольку вы сделаете это осознанно. Если ничего не получается у вас, то кажется чудом, что кто-то с этим справляется. Но некоторые люди самостоятельно находят способ это сделать. Счет — начало арифметики. До того, как ее стали преподавать в школах, нашим предкам необходимо было чувствовать, что они могут считать.

Когда мы изучаем различные культуры и народы, мы обнаруживаем, что считали они по-разному и по-разному переключали свое внимание. Те из вас, кто умеет играть на фортепиано, попробуйте сыграть что-нибудь в своем воображении. Вы увидите, как отчетливо вы можете это почувствовать, потому что в руке и в ухе у вас воспроизводятся переключения внимания. Представьте себе игру обоими органами, они дополняют друг друга, и мелодия станет четкой, определенной и безошибочной.

Есть очень много любопытных моментов, касающихся переключения внимания. Захватите левый указательный палец указательным и средним пальцами правой руки. В этот момент вы чувствуете, что держите один указательный палец левой руки. Это настолько очевидно, что не может вызывать никаких сомнений. После того, как средним и указательным пальцами правой руки вы дотронетесь до левого указательного пальца, правая рука получит два ощущения сразу, и вы не узнаете, держите вы два пальца или один. Почему же вы не переключаете внимание с правого указательного пальца на средний?

Давайте разберемся. Скрестите средний и указательный пальцы правой руки. Теперь этими скрещенными пальцами захватите левый указательный палец. Несмотря на то, что два ощущения вы привыкли принимать за одно, обведите скрещен-

ные пальцы вокруг левого указательного пальца, и вы обнаружите, что чувствуете два указательных пальца. Вот теперь вы *действительно* считаете переключения внимания. Но вы настолько привыкли принимать два за одно, что даже не задаетесь вопросом, а что, собственно, вы делаете. Вы переключаете внимание с того, что вы *ощущаете* на то, что знаете. Вы увидите, что если переключите внимание с левого указательного пальца на два охватывающих его пальца правой руки, то явственно почувствуете, что прикоснулся он к обоим. Итак, один палец правая рука ощущает двумя пальцами, а левая рука два пальца ощущает одним. Хочу отметить, что очень сложно абстрагироваться от того, что ты знаешь и принять свои ощущения и осязание за истину.

Известно, что практически для всех людей чувства не служат достоверной информацией. Это зависит от привычки. Поэтому вы можете чувствовать, что влюблены, но это не будет настоящей любовью. Можете что-нибудь попробовать, и решить, что вам это не нравится. Бывает и так: вы считаете, что вам очень неприятен какой-то человек, а потом, пообщавшись с ним, вы вдруг обнаруживаете, что он вам нравится больше, чем любой другой из ваших знакомых.

Снова соприкоснитесь пальцами. У вас уйдет довольно много времени, прежде чем в вашем восприятии два пальца станут ощущаться как один. Про-

должайте, пока не почувствуете один палец между указательным и средним пальцами. Вы будете удивлены, когда переключитесь на нормальные ощущения и почувствуете два пальца. Но для этого вам придется продержаться несколько минут, пока *осязание* не станет настолько отчетливым, что вы даже не будете пытаться ни обдумать, ни оценить, ни решить, правильно вы делаете или нет. Теперь вы можете испытывать ощущения двумя способами. До этого мы *научились* рассматривать два переключения внимания как одно и сделали это, приняв соглашение.

Большая часть того, что является с социальной точки зрения общим для всех людей, в действительности — факт соглашения, а не физиологии. Физиологически вы обнаружите, что если скрестите пальцы, как мы это делали раньше, можете найти *три* указательных пальца, при условии, что вы дотрагиваетесь до непривычных точек, которых обычно не касаетесь вместе. Точно также маленькие дети, учась в школе, делают ошибки. Они выучили, что один плюс два будет три, но если вы спросите их, они ничего не ответят. В начале школьного обучения дети вынуждены постигать абстрактные понятия и отвечать исходя не из того, что они чувствуют, а из того, что от них требуется. И таким образом они научаются тому, что ощущение, что у тебя два указательных пальца (когда один указательный палец оплетен

двумя скрещенными пальцами) означает один палец. Если вы понаблюдаете за детьми под этим углом зрения, то поймете, почему они совершают ошибки.

Большинство из нас следуют принятым культурным тенденциям и отказываются от своей индивидуальности настолько, что необходимо, чтобы в каждом поколении из ста тысяч человек, по меньшей мере, тысяча были психиатрами, чтобы сделать жизнь возможной. В итоге у нас есть сотни программ и море техник, развивающих наше сенсорное сознание и осязание, но ни одна из них не ведает, в чем именно заключается проблема, и не располагает методами ее решения. В противном случае появилась бы наука осознания, как сейчас существует лишь одна наука физика. Есть только биология, физиология, архитектура. Нет необходимости иметь пятнадцать методик для решения вопросов, ответы на которые мы знаем точно. Эти методики сливаются воедино. Возьмем, к примеру, диеты. Сколько вы их знаете? Несомненно, это говорит о том, что в действительности мы совершенно оторваны от наших чувств, и о всяком указании, верном лишь на 10 %, мы думаем: «О, смотрите-ка, это лучше, чем мое собственное убеждение!».

Прежде я об этом не задумывался, поскольку не мог полагаться на собственные чувства — не осмеливался. Когда же я, наконец, решился на это, мне было сказано: «Ты замечтался, витаешь в облаках.

Сосредоточься. Ты в школе. Не спи». В классе, где вы пытались хоть *на секунду* положиться на собственные ощущения, учитель не позволял вам этого сделать. Нам было велено: «Не смотри в окно, не глазей на птиц. Не смотри в окно, смотри на доску. В книгу или в тетрадь».

Теперь проверьте, пожалуйста, можете ли вы открыть рот и сомкнуть нижние и верхние зубы. Вы заметите, что когда вы это делаете, выражение лица у вас становится таким, какое оно есть на самом деле. Попробуйте еще раз, и вы увидите, что не такое уж оно и ужасное. Просто нужно двигать челюстью и не открывать рот. Вы обнаружите, что наша манера сжимать губы и форма, которую принимает рот — следствие того, что мы никогда ничего подобного не делали. Практически никто не выполняет полноценного движения челюстью. И это сопоставимо с тем, почему большинство голосов по качеству и мощности значительно хуже, чем те, какими они становятся после нескольких уроков с хорошим учителем.

Втяните, а потом выставите вперед нижнюю челюсть. Обратите внимание, что она соединена таким образом, что когда вы открываете рот, голове совершенно не нужно двигаться. Тем не менее, многие, чтобы открыть рот поднимают голову.

Если мы хотим его открыть и открыть *очень широко*, то все, за исключением профессиональных певцов отведут голову назад.

На самом деле, чтобы открыть рот, вашей челюсти нужно сделать дугообразное движение. Вы откроете его из положения, *как будто* нижние зубы находятся перед верхними.

Снова выставите вперед нижние зубы и откройте рот. Теперь он открывается гораздо шире, чем обычно. Вы увидите, что мышцы, расположенные около шеи и челюсти, устроены так, что большинство людей, широко открывая рот, отводят назад голову. Давайте проверим свои знания: челюсть — это часть лица или головы? Ну, верхняя ее половина — это часть головы, а сама челюсть принадлежит лицу. Конечно, это зависит от того, что вы называете лицом, а что — головой. Если вы случайно найдете череп без челюсти, то скажете, что нашли голову, не заявите же вы, что не нашли ее. (Смех). Вы не скажете, что нашли лицо без челюсти или лицо с челюстью — все равно это череп.

Выполните движение, по крайней мере, еще раз двенадцать. Рот сначала откройте, выставите вперед нижние зубы, и затем закройте. Вы обнаружите, что добились прогресса, и ваш обычный прикус изменился настолько, что вместо соприкосновения всего с одним или двумя зубами, теперь таких контактов много. Челюсти не будут деформироваться, если мы с самого начала позволим детям делать такое движение.

Теперь несколько раз выполните его с открытым ртом и несколько раз с закрытым. Когда вы разберетесь с этим движением, откройте рот и подвигайте челюстью влево и вправо. Не шевелите губами — только челюстью. Выясните, одинаковы ли ваши движения в разные стороны. Некоторые вправо переносят челюсть плавно, а влево словно пробиваются через какое-то препятствие. Значит, скорее всего, движения не равнозначны. Если вы хотите узнать, одинаковые ли вы совершаете движения, то обратите внимание на то, как плавно и свободно вы перемещаете челюсть в одну сторону и можете остановиться в любой момент, а в другую сторону задвигаете ее до самого предела и сталкиваетесь с этой мягкой преградой.

Сделайте акцент на одной стороне, а когда почувствуете, что вам уже не требуется акцентировать внимание на этом движении, то примитесь за другую сторону. Продолжайте до тех пор, пока не убедитесь, что в обе стороны совершаете одинаковые движения.

Хорошо. Теперь на минутку прервитесь и поведите языком влево и вправо, касаясь внутренней поверхности верхних и нижних зубов, как мы это делали в самом начале. Теперь пошевелите языком, не дотрагиваясь до зубов. Что вы чувствуете, когда двигаете языком, ни к чему не прикасаясь?

Будьте внимательны: приоткройте рот, выдвиньте вперед нижнюю челюсть и откройте рот еще шире. Видите, вы можете его открыть примерно вдвое шире, чем раньше. В норме рот должен открываться так, чтобы между зубами можно было вставить два пальца. Если вы просто откроете рот, не выдвигая вперед нижнюю челюсть, то пальцы между зубами не поместятся. Задача состоит в том, чтобы суметь открыть рот, и если вы вынесете нижние зубы перед верхними, то с этим не возникнет никаких проблем.

Со звуками связано очень много любопытных фактов. Каким образом люди начали осваивать написание гласных и согласных? В древних языках, например, в иврите, в письменной речи используются особые знаки, которые можно приставить к любой букве и таким образом соединить согласную с любой гласной⁴. Для примера, посмотрите на мой рот, и вы поймете, как это делается. Если вы напишете букву «Б» и поставите под ней черточку, то это будет уже «БИ», то есть биинииинии (длинный звук). Просто щель во рту. Б-ииинии. Смотрите, что я делаю ртом, чтобы произнести иинии — губы не двигаются... только чуть-чуть в уголках... иинии. И та *черточка* — это иии, которая соответствует форме рта, когда мы произносим звук иинии. Поставим черточку под «Б» и получим биинии, черточку под «Л» — лииинии, а под «Д» — дииинии.

⁴ Так называемая огласовка. — *Прим. пер.*

Точка с черточкой над ней, под согласными обозначают движение губ при произнесении гласного звука «А-ААААА». Скажите А-ААААА. Вы должны открыть рот и разомкнуть зубы. Получится отверстие в форме знака черточки с точкой — А. Когда вы помещаете этот символ под «Б», получается ба, под «Л» — ла, а под «К» — ка. Дети этому учатся, и когда постигают смысл дифтонга, то могут обходиться уже без него и писать только согласные. Вы произносите «мост», а пишете только «мст» и готово. Вот почему любая книга, переведенная с *любого* языка на иврит, короче на 70% — выбрасываются все гласные. И *никто* не сомневается в том, что в этом языке нет гласных.

Теперь вы знаете, что все гласные служат отображением формы ротового отверстия. Например, три черточки — это «Е»: бе, ле, ке, ме. «О» — это черточка над буквой — О-ооооо. Если сфотографировать рты десятка людей и присмотреться к особенностям их мимики при произнесении этой гласной, вы обнаружите, что все гласные иврита черточками отображают форму рта и движение, которое мы совершаем им, чтобы их озвучить.

Теперь снова, пожалуйста, скривите рот и выставите нижние зубы вперед. Разомкните губы. Как вы это делаете? Существует два способа. Каким пользуетесь вы? Теперь выполните это другим способом... и еще одним, постепенно уменьшая интенсивность

движения. Взгляните, практически все вы делаете так... (смех)... резким агрессивным движением. Знаете почему? Потому, что еще в детстве мы приобрели эту дурацкую привычку. Это неправильно. Все из-за того, что люди не отличают агрессию от жестокости. Тем не менее, агрессия — это неотъемлемая часть жизни. Откусывание яблока — это агрессия. Вы разламываете яблоко, впиваетесь в него зубами и часть откусываете. Это то же, что делает леопард, поглощая живую плоть и то же, что делает собака, раздирая кусок мяса. Итак, агрессия очень важна, и мы не можем без нее жить. Но существует огромная разница между агрессией и жестокостью. И вы сразу ее заметите, если будете есть яблоко с жестокостью. Можно есть яблоко с такой абсолютной жестокостью, что у всех это вызовет отвращение. (Смех). Вот почему, когда вы выдвигаете вперед зубы, перед людьми предстает уродливое, испуганное лицо. Попробуйте выставить вперед нижние зубы и широко раздвинуть губы. Вы увидите, что в большинстве своем это будут полные ужаса и жестокие лица. Поэтому мы исключим это движение из своего репертуара. И если вы хотите, чтобы кто-нибудь улыбнулся для фотографии, то попросите его сказать «cheese». В этом случае рот не будет выражать жестокости. Теперь дюжину раз растяните губы в улыбке, смыкая и размыкая губы. Посмотрите, с каким напряже-

нием вы это делаете. Можете улыбаться мягче? Попробуйте растянуть губы рукой.

Это очень забавно, поскольку рот — это тот орган, с которого начинается наше познание окружающего мира. Поскольку мы используем рот в первую очередь, все ощущения рта являются очень точными. Язык — чрезвычайно чувствительный орган, а степень иннервации⁵ губ — одна из самых высоких. Они даже чувствительнее, чем кончики пальцев. И все же образование таково, что мы утрачиваем часть наших возможностей. Фактически, мы никогда не учимся тому, чтобы проводить дифференциацию с помощью рта.

Смотрите, что происходит. Откройте рот и разомкните челюсти. Теперь расслабьте рот, челюсть и лицо в целом. Обратите внимание, что когда вы расслабляете рот, позволяя ему раскрыться шире, и раздвигаете челюсти, у вас получается улыбка. Если же вы не открываете рта, то в выражении лица у вас появляется агрессия или боязнь агрессии. Постепенно вы сможете добиться того, чего хотите.

Посмотрите, какое действие оказало это движение на лица людей. [Моше просит всех обратить внимание на одну особу.] С тех пор, как мы начали, ее лицо заметно изменилось. Видите ее рот... как она теперь смеется? Ее лицо стало более милым, более дружелюбным. Это результат ее избавления от

⁵ Связь органов с центральной нервной системой. — *Прим. пер.*

некоторых привычек, которые она приобрела еще в детстве. Всяческое лечение, диагностики, анализы и прочая гештальттерапия, которую вы прошли, не позволили вам достичь этого.

У Чарльза Дарвина, помимо работы, было хобби. Он увлекался исследованием эмоций у животных и людей. Одной из ключевых проблем, которой он занимался, было изучение смеха с точки зрения того, является ли он приобретенным поведением, частью культуры или это биологическое движение. Он разыскал на планете изолированные пространства, где коммуникация с другими культурами была маловероятна или вовсе невозможна, и где люди, населявшие эти места, отличались от остальных и привычками, и табу, и своим обычным поведением, а также языком. Дарвин хотел выяснить, как смеются и плачут люди в этих краях и похоже ли это на то, что делаем мы. То есть, он задался вопросом, являются ли эти формы поведения биологической или физиологической необходимостью или усваиваются от матери.

Задача непростая. Если я, к примеру, поверчу головой вправо-влево, то это будет означать «да» или «нет»? Можно подумать, что это природное движение, но это не так. У турков все с точностью наоборот. Выражающее подтверждение у нас, у них означает отрицание, и движение головы они делают с акцентом вверх. Бедуины и арабы, чтобы сказать «подойди сюда» не жестикулируют так, как мы. Когда вы ви-

дите этот их жест, то кажется, что они хотят, чтобы вы ушли прочь. А если араб хочет, чтобы вы ушли, то смотрите, что он делает: (говорит по-арабски) «Йалар..ч». В общем, мне трудно это произнести.

Итак, Дарвин задался целью выяснить, является ли смех или физиологическим актом или приобретенной привычкой. И вот как он подошел к изучению этого вопроса. Первым делом он обратил внимание на одну удивительную вещь. Он обнаружил, что многие животные открывают рот для того, чтобы продемонстрировать силу или издать рычание. [Моше озвучивает рык.] При этом рот открывается достаточно, чтобы укусить. То есть челюсть выдвигается вперед... (звуки рычания)... (смех)..., и это то, что делали наши предки во время охоты. Затем он провел анатомическое исследование мышц, которые включаются в работу во время смеха. Он изучил, как использовались глазные мышцы, ноздри (Моше снова рычит) и другие мышцы лица. Он составил список всех необходимых для этого мышц и приблизительно рассчитал, как они взаимодействуют, чтобы сформировать улыбку или смех.

Пользуясь фотографиями и рисунками, он заметил, что во всех культурах действия, отвечающие за смех или улыбку, одинаковы. Это касалось даже тех культур, которые не имели никаких контактов с остальными. Из этого он сделал вывод, что смех и улыбка — это биолого-физиологические акты.

Когда после своих путешествий Дарвин вернулся в Англию он провел дальнейшее исследование, которое, как он впоследствии писал, поразило его своей значимостью. В зоопарке он наблюдал за тем, как дети кормили арахисом горилл, шимпанзе и орангутангов. Все шло хорошо. Но когда дети начали смеяться, орангутанги отбежали в сторону, оскалились и стали вести себя агрессивно. Рыча, они колотили руками по клеткам. Ученого осенило, что агрессивное выражение, при котором оскаливаются зубы, если уменьшить его силу, становится улыбкой. [Моше демонстрирует это (рычит)] ... и вот это уже улыбка. Смех — это осознание того, что опасность грозит кому-то другому, но не тебе.

Я не знаю, читали ли вы книгу Дарвина о выражении эмоций, но он показал в ней, что животные, которые не очень долго находятся вне своей среды обитания, до какой-то степени сохраняют типичные для своего рода инстинктивные реакции. Поэтому когда животное видит обнаженные зубы, то реагирует на это как угодно, но только не по-доброму. Поэтому с гориллами и шимпанзе, когда их кормили арахисом, было все нормально. Но как только дети засмеялись над тем, как обезьяны едят орехи (чавкающие звуки), то обнажили свои зубы в улыбке. Животные приняли это за агрессию. У большинства людей, когда они смеются, лицо на самом деле имеет злое, агрессивное и жестокое выражение.

Теперь обнажите, пожалуйста, верхние и нижние зубы. Взгляните на ее лицо. Вы видите? Оно агрессивно. Теперь смягчитесь и расслабьтесь, чтобы получилась улыбка. Продолжайте держать зубы обнаженными и одновременно становитесь нежнее. Раскрывайте челюсти до тех пор, пока у вас не выйдет мягкое, контролируемое движение, соответствующее вашему истинному характеру и не несущее в себе той жестокости, которой вы в действительности никогда не обладали. Теперь представьте, что *по-настоящему* на кого-то разозлились. На того, на кого могли бы позволить себе направить такие эмоции. Вообразите, что вы при этом будете говорить и как выразите свою ярость с помощью рта. Как вы будете произносить слова? [Моше начинает говорить мягко] «Смотри, разве ты не видишь, что будет лучше, если ты не... (срывается на крик). Разве я тебе этого не говорил? Я что, первый раз тебе об этом говорю? Как я умудрился так долго с тобой прожить?» (Смех). Вы увидите, что обнажите зубы.

Теперь медленно выполните движение, чтобы оно не выходило из-под вашего контроля. Открывайте рот так широко, как хотите и делайте это плавно. Представьте себе улыбку, вместо того, чтобы пытаться ее изобразить. *Сделайте* усилие, осознайте, что вы делаете и остановитесь. Таким способом вы жестокость будете заменять агрессией. А агрессия — неотъемлема от жизни. Если мы не будем рубить дере-

вья, у нас не будет туалетной бумаги — мы не можем жить без агрессии, направленной во внешний мир. Если бы женщин не лишали невинности, нас бы здесь не было. Если хотите, это жестокость. Это можно делать жестоко, можно агрессивно, а можно это сделать ласково и нежно. Разрушение, разрезание, соединение, дефлорация, проникновение — все это имеет огромное значение. Поэтому в своих движениях мы должны уметь различать жестокость и агрессию.

Теперь попробуйте, пожалуйста, произнести самому себе любое слово и обратите внимание, легко ли вам сделать это. Вы услышите собственный голос. (Бормотание голосов). Кстати, прислушайтесь к звукам, царящим в комнате — они звучат, как молитвы людей в церкви. Так ведь? (Смех). Это значит, что мы создали такое настроение, при котором вы можете отличить агрессию от жестокости. А сейчас, если я помолюсь вот так: [Моше кричит жалобным голосом] «Господь, я люблю тебя. Дай мне хлеба насущного! Дай мне хлеба насущного! Когда же ты дашь мне хлеба насущного?» (Смех). Разве это молитва? А если я скажу: (тихо бубнит) «Дай нам хлеба насущного нашего...» и так далее мягким голосом, без резких, неприятных звуков? Теперь посмотрите на свои лица... взгляните на ее лицо, видите, какое открытое? Насколько честное? И теперь вы гораздо проще можете добиться от нее дружелюбного, про-

питанного симпатией к вам ответа, чем когда-либо прежде в ее жизни. (Смех).

Убедитесь, пожалуйста, в том, что ваш голос на полтона или на тон ниже обычного. Говорите сами с собой и слушайте. (Бормотание). Звучит как молитва. (Бормотание). Теперь оденьте на себя свою обычную маску и представьте так, как в обычном разговоре с другими людьми. (Смех и болтовня). Как вы разговариваете с преподавателем, который вас экзаменует, или с полицейским, который вручает вам квитанцию на оплату штрафа за нарушение правил? (Смех).

Теперь прервитесь и подумайте или не думайте. Можете спать и ничего не делать, если хотите. Просто посмотрите, можете ли вы сосредоточить внимание на том, как мы считаем? Что мы на самом деле делаем, чтобы считать? Вы можете вспомнить третий палец своей ноги? И сколько, вы думаете, у вас ног? Теперь откройте, пожалуйста, рот, поставьте нижние зубы на верхние и подвигайте подбородком влево и вправо. Посмотрите, можете ли вы избавиться от какого-нибудь ненужного напряжения в челюсти, чтобы двигать ею в разные стороны? Верните ее на место и очень плавным, легким и грациозным движением выставите наружу. Теперь резко откройте рот шире и посмотрите, отводите ли вы назад голову.

Попробуйте еще раз. Выставите вперед нижние зубы, откройте рот и проверьте, как вы делаете это движение сейчас. Рот раскройте как можно шире. Вы чувствуете, что двигаете головой почти без сопротивления. Теперь то же движение сделайте, когда нижние зубы состыкованы с верхними. У вас это получится уже без насилия над собой. Найдите различия.

Теперь расслабьтесь и подумайте, что мы делали такого, с чем вы не согласны или что для вас было неприятным. Что вам показалось неестественным или не очень интересным? А что для вас было наиболее увлекательным? С какой мыслью вы согласились бы, сказав: «О, это и в самом деле так. Я раньше никогда об этом не задумывался»? Была ли эта мысль о разграничении агрессии и жестокости? Или о движении челюсти, выражающем не только агрессию, но еще и злость? Или о том, как форма рта связана с гласными древних языков? Или, может, это касается того, как из двух скрещенных пальцев вы осязаете оба? Помните все эти сложности? Если вы еще какое-то время будете держать их скрещенными, то, расцепив, снова вместо одного пальца почувствуете два.

О каждой из этих ситуаций вы можете кому-то сказать примерно так: «Представляешь, за весь день мы слышали и проверили на себе огромное количество разных смешных, дурацких и интересных штук». Но все-таки о чем таком самом интересном

вам бы хотелось рассказать? Что первым вам приходит в голову? Не забудьте потом проверить, сможете ли вы на бумаге определить количество точек, которое вы задумаете сделать.

Можете ли вы воскресить в памяти то, чего я сейчас не упомянул? Например, Дарвина, арахис и орангутангов, острова, улыбка, смех, демонстрация обнаженных зубов и то, как это связано с агрессией. Переберите в уме все то, что впоследствии вы с интересом вспомните или о чем захотите рассказать кому-нибудь еще. Возможно, вы захотите прочитать книгу *«Выражение эмоций у человека и животных»*⁶. Или захотите изучить некоторые мои мысли, изложенные в *«Тело и зрелое поведение»*, которые посвящены тому, чем мы занимались на сегодняшнем уроке.

Как вы себя чувствуете, когда вот так лежите? Вы должны понять, что в такой жаре урок для меня был таким же трудным, как и для многих из вас. Я оградил вас от чрезмерной подвижности. Видите, как по-отечески я к вам отношусь. (Смех).

Хорошо. Теперь встаньте и обратите внимание на свои ощущения, когда вы стоите.

Посмотрите на лица друг друга и определите, что они выражают. Какие из них выражают раздражение, агрессию, жестокость? (Смех, разговоры).

⁶ См.: Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. СПб., 2001. — Прим. пер.

Урок одиннадцатый

ПОКАЧИВАНИЕ ТАЗОМ

Лягте на спину. Согните колени и удобно расположитесь на полу. Правую руку положите на живот между грудью и пупком так, чтобы вы его чувствовали под рукой. Другую руку положите на грудину, ближе к верхней части грудной клетки.

Теперь втяните живот и увеличьте объем грудной клетки. Агрессивно, но без злобы. Теперь наоборот, выставите живот, чтобы грудь стала плоской. Продолжайте делать эти движения до тех пор, пока они даются вам легко и без усилий, и чтобы в них не было ни жесткости, ни резкости. Следите за своим дыханием. В какой момент вы делаете вдох? Если вы не представляете себе, *как и когда* вы вдыхаете во время своего движения, то когда же происходит поступление воздуха? Когда надувается живот или когда вздымается грудь? Осознанно мы можем делать и то, и другое. Поэтому пока только наблюдайте за собой. Не слишком ли вы сильно, слишком резко или слишком правильно вдыхаете? Обязательно проверьте.

Теперь постепенно увеличьте скорость настолько, чтобы движения стали совсем мелкими. Рабо-

тайте как можно быстрее. Вы дышите? Еще больше ускорьте темп, но не спешите. [Моше обращает внимание на одну из участниц группы.] Не нужно помогать себе руками. Правая рука поддерживает живот. Как правило, когда я говорю, что не нужно помогать себе правой рукой, все прекращают это делать за исключением женщины, к которой я обращаюсь. Знаете, почему она так поступает? Потому что не *чувствует*, что делает. Как же она может перестать? Если ты не знаешь, что делаешь, как ты можешь изменить свои действия? Как ты сделаешь то, что хочешь?

Теперь можно перейти на обычный темп движения и дыхание вернется в норму. Не имеет значения, как быстро вы двигаетесь. Итак, чем мы пользуемся, чтобы дышать? Диафрагмой? Грудной клеткой? Можно дышать и работать животом и грудной клеткой в любом ритме, при условии, что мы способны разделить эти движения. Я спрашиваю еще раз: чем же обусловлено наше дыхание, если вы независимо от него можете поочередно менять объем живота и грудной клетки? Дыхание должно быть устроено как-то иначе, в противном случае его ритм сменялся бы на тот, что вы задали движением диафрагмы и грудной клетки.

Теперь сделайте вдох, задержите дыхание и продолжайте чередовать движения живота и груди. Итак, дыхание не имеет ничего общего с действия-

ми груди и живота. То есть все эти рассказы, которые вам приходится выслушивать, когда вы учитесь петь, — сплошные выдумки.

Медленно неслышно выдохните через рот и вновь продолжите поочередно работать грудной клеткой и животом. Для разнообразия, поменяйте местами руки. Теперь выясните, можете ли вы дышать независимо от движений живота и груди.

Видите ли, вы можете усложнить себе жизнь уже давно известными вам фактами. Начиная копать в своих знаниях, вы понимаете, что не знаете ничего. А раз так, то вряд ли вы сможете сделать то, что хотите. Поэтому многим необходимы дыхательные упражнения. Теперь прервитесь, спокойно полежите и последите за тем, как дыхание возвращается в норму.

Снова согните колени и поставьте ступни на пол так, как вам удобно. Направьте носки внутрь. [Обращается к одному члену группы.] Вы не можете этого сделать, поскольку они и так у вас повернуты внутрь. Поэтому я и попросил вас об этом. Итак, направьте носки внутрь, чтобы походить на косолапого человека. Так, как это в свое время делал Чарли Чаплин, хотя многие из вас об этом уже забыли. Теперь между двумя крайними положениями найдите то, в котором вам удобно. Если вы в стремлении завоевать славу, удачу и любовь Чарли, свернете мыски слишком сильно, то это будет, конечно, здорово,

однако если вы так пройдетесь по улице, то выглядеть будете очень жалко.

Теперь верните носки в нормальное положение. Оторвите пятки от пола и поставьте на место. Затем поднимите переднюю часть стопы. Начните делать эти движения и не забывайте переставлять носки в позу Чаплина, разворачивая их вовнутрь. Теперь остановитесь. Вот как более или менее правильно должны располагаться ступни. Но я не совсем точен. Я не показал вам, насколько их развернуть. И, говоря «должны», я имел в виду ваше нынешнее понимание своих действий. Если вы хоть чуточку почувствовали себя лучше, значит, вы изменитесь.

Колени пусть остаются на месте, а ступнями упритесь в пол, будто хотите от него оттолкнуться. Вы почувствуете, что таз протолкнет позвоночник к грудной клетке. Вы должны надавливать ступнями так, как если бы хотели отодвинуть пол подальше от себя. Сделайте небольшое мягкое движение: надавите и отпустите. Обратите внимание, что вы при этом чувствуете в области таза. Продолжайте непрерывно покачиваться, но не отрывайте таз от пола.

Отодвиньте ступни на 30 см от ягодиц. Покачайтесь. Вам удобно? Некоторые считают это лучшей позой для таких движений. Однако это слишком далеко. Теперь приставьте к себе ступни как можно ближе и покачайте тазом. Между этими двумя крайностями найдите подходящее для себя положе-

ние. Покачайтесь снова, и вы увидите, насколько это удобнее.

Обратите, пожалуйста, внимание: выполняя движение, вы отталкиваетесь ногами от пола, и чтобы повторить еще раз, вам приходится их расслаблять. Итак, расслабив ноги, вы можете их напрячь снова и при этом совершить самое большое движение, какое только возможно сделать тазом. Теперь снова попытайтесь упереться ногами в пол, потом напрягите их и посмотрите, что в это время происходит со ступнями и тазом. Не применяйте силу. Скажите, в каком направлении колени перемещаются вместе, а в каком врозь? Чем больше усилие, которое вы прилагаете к движению позвоночника, когда идете вверх, тем результативнее ваши действия. Поэтому нервная система сделает все возможное, чтобы свести колени вместе. То есть нисходящее давление на ноги перенесет тазобедренный сустав в максимально эффективное положение. И когда плоскость ноги окажется параллельной позвоночнику, у вас получится наиболее эффективный толчок.

Продолжайте покачиваться, но сделайте так, чтобы движение было не прерывистым, а качательным. Оно должно быть непрерывным и повторяющимся в одном и том же ритме. Позволяйте телу самостоятельно возвращаться в исходное положение, и тогда толчок станет студенистым. Знаете, если взять свиные ноги или говяжьи и сварить их, то, остудив бу-

льон, вы получите студень. И если вы его потрясите, то он начнет колыхаться примерно так же, как сейчас это делает ваш таз. Продолжайте движение и обратите внимание, что происходит с позвоночником и головой. Когда вы толкаете таз вверх, его верхняя часть движется обратно и пока спина поясницей прижата к полу, нижняя часть, копчик, от пола отрывается. Итак, верхняя часть таза движется в обратном направлении. Продолжайте. Чувствуете ли вы, что позвоночник проходит через грудную клетку, как шампур через мясо? Из-за того, что вес груди и таза достаточно велик и, кроме того, есть трение, вы можете растянуться лишь настолько, насколько вам позволят кожа, ткани и мышцы спины. А грудь и таз могут качаться, чтобы подстроиться под это движение. Попробуйте, и вы в этом убедитесь. Если вы продолжите покачиваться, то почувствуете, что таз, поясница и грудная клетка расположатся таким образом, что действительно окажутся на полу вместе. Поднимаясь вверх, подбородок отходит от груди а, опускаясь, приближается к ней. Если этого не происходит, то вы задерживаете дыхание и невольно, бессознательно где-то зажимаетесь. Чем раньше вы это почувствуете, тем лучше для вас. Следите за своим медленным восходящим движением. Голова и в самом деле начинает покачиваться, и подбородок хоть чуть-чуть, но отодвигается от грудины. У одних подбородок так далеко отходит, что его видно

издалека, а в движения других приходится всматриваться, чтобы определить, отодвинули они подбородок или нет.

Снова выполните несколько дискретных движений вверх, но с усилием. Поднимитесь, замрите, расслабьтесь и снова надавите вверх. Вы увидите, что подбородок необходимо отодвинуть, иначе голова будет ездить по полу. Почему вы позволяете голове ездить по полу? И вот опять в группе нашелся некто, кто даже не ведает о том, что он или она позволяет голове ездить по полу и, значит, все мои слова о подбородке просто не достигают цели. Я спрашиваю еще раз, почему вы позволяете своей голове ездить по полу? Толкаете вверх, и она начинает скользить. Особа, у которой ездит по полу голова, и к которой я обращаюсь, — единственная, кто не понимает, о чем я говорю. Пожалуйста, зафиксируйте подбородок относительно тела, чтобы он не двигался. Теперь покачайтесь и вы увидите, что затылок заскользит по полу. Если под него положить кусок мела, то на полу останется небольшая линия. Теперь подвигайте тазом и головой так, чтобы этой черточки не было. Это означает, что голова будет покачиваться в точке ее соприкосновения с полом, как и таз.

Теперь прекратите движение — все, кроме вас. Вот так, вы остаетесь на месте. Теперь, не могли бы вы, пожалуйста, покачать тазом, как мы это делали, напрягая ноги? Посмотрите, вы видите? Единствен-

ное, что не качается – это голова. Это движение головы я уже объяснял полдюжины раз и растолковывал вам, что если она будет скользить по полу, то начертит маленькую линию. Как можно не понять того, о чем мы до сих пор говорили? Теперь, пожалуйста, сядьте. Я могу вытянуть из вас правильный ответ, но понятнее для вас движение от этого не станет. Именно так мы учимся в школе. Это так называемое академическое обучение. Мы слышим что-то, мы можем это повторить, мы можем это записать, но при этом мы не понимаем, что делаем. К счастью, некоторые школьники получают личный опыт и восклицают: «А! До меня дошло. Теперь я понял!». И отдельные учителя обладают умением притягивать учеников, сами не зная чем. И, значит, в целом мир не так плох.

[Моше просит одну женщину продолжить.]

Лягте, пожалуйста, на пол и снова начните покачивать тазом. Кстати, ваша голова двигалась очень слабо, где-то на четверть тех движений, что получались у остальных. Теперь все посмотрите на ее движения и поймете кое-что важное. Обратите внимание, что делает ее голова и подбородок. Когда она опускает таз, угол, образованный ее коленным суставом, уменьшается, и подбородок направляется к груди. А когда угол настолько увеличивается, что поднимается копчик и поясница прикасается к полу, ее подбородок отходит от грудины. Если кто-то счи-

тает, что она выполняет какой-то особенный трюк, пусть попробует сам.

[Три члена группы ложатся на пол и пытаются выполнить движение, но голова у них все-таки ездит по полу.] Ох, вы видели? Если вы не понимаете, что делаете, значит вы делаете не то, что хотите, а нечто совсем другое. Видите, она скользит — не получается у нее это движение. (Смех). [Моше обращается к двум другим.] Теперь сделайте вы. Нет, вы специально отодвигаете подбородок. Это какая-то ерунда. Сделайте то, что вы делали до этого — опуститесь и поднимитесь. Быстрее. Теперь еще быстрее, чтобы у вас не оставалось времени на страх перед аудиторией (смех). Вот оно. Посмотрите, какие изменения. Теперь все скопируйте ее движения [Моше говорит о женщине, которую первой попросил показать движение] и выполните их так, чтобы не перемещать голову. Вот теперь все трое делают именно то, что хотят. Я называю это обучением, когда одно и то же действие вы можете делать двумя разными способами. Тогда у вас появляется выбор.

Итак, у *них* есть выбор: они купили машину, которая может ехать и вперед, и назад, и, несомненно, это более практичная машина, чем та, что может двигаться только вперед.

Теперь лягте на пол и сделайте выбор *вы*. Туловище расположите так, чтобы подбородок продолжал двигаться как раньше, и затылок скользил по

полу. Когда вы знаете, что делаете, у вас появляется свобода выбора, и вы начинаете действовать по-человечески. Обучение включает увеличение дифференциации и эта дифференциация должна быть *существенной*.

Попробуйте еще раз и выполните оба движения. Теперь, как вы можете сделать их по-другому? Видите, вы чуть-чуть поднимаете голову и чуть ближе придвигаете ее к себе. Не напрягайтесь и продолжайте выполнять эти движения. Если вы посмотрите на ту женщину, у которой раньше не двигался подбородок, то увидите, что теперь она сдерживает голову. Этим она и мешает себе двигаться. В школе ее научили *сидеть прямо*, и она так хорошо это усвоила, что теперь эта прямота стала для нее непреодолимой и находится где-то в ее подсознании. Поэтому у нее нет никакого доступа к мышцам шеи.

Давайте все еще раз повторим действия этой женщины и наши действия. Вам откроется то, что я называю свободным выбором и овладением *другим* способом. Это так просто, что ни у кого не вызывает сомнений. Почувствуйте четкую разницу между этими двумя возможностями. Сначала поскользьте, а затем покачайте головой. Это движение *гораздо* лучше — голова шевелится лишь *немного*. Сейчас вы поймете. Не двигайте тазом и покачайте головой, не скользя ею. Затылок при этом расположите так, чтобы можно было перемещать голову. Но можете

ли вы это сделать, не шевеля тазом? Если вы не будете им двигать, то голова начнет ездить по полу. Значит, существует связь между головой, скользящей по полу, и неподвижным тазом. По сути, это неосознаваемая вами проблема распространяется на всю вашу деятельность. Изучив многие из движений этой женщины, вы найдете полсотни разных действий, которые она выполняет неправильно и это означает, что правильных действий она сделает сейчас гораздо меньше. Все это исправить она сможет за пятнадцать минут, если осознает, что именно она делает и чего она не делает. Итак, сейчас мы занимаемся тем, что спасаем ее душу. Мы — миссионеры.

Хорошо. Теперь пошевелите, пожалуйста, головой так, чтобы это не было скольжением, и удостоверьтесь в том, что совершенно невозможно качать ею, не покачивая при этом тазом. Иначе вам придется настолько зафиксировать тело, что энергия, производимая им, будет потребляться теми застывшими суставами, которые удерживают мышцы. Это не приводит ни к какому результату, и поэтому вы ничего не ощущаете. Покачайте головой и увидите, что таз делает абсолютно то же самое. А как иначе? Если голова и таз держатся на одном стержне, можете ли вы двигать ими врозь?

Итак, мы сделали все, чтобы заставить позвоночник лежать почти как палка. При такой постановке он совершенно лишен гибкости. Верх таза покоит-

ся на полу, поэтому, если вы им покачаете, то должна покачаться и голова. Попробуйте, и вы не сможете подвигать головой, не пошевелив при этом тазом, если, конечно, голова не будет скользить по полу.

Вытяните, пожалуйста, правую ногу и снова сделайте то же движение. Определите, в чем разница. Теперь таз не может покачиваться, как раньше. Вы должны явственно почувствовать, что верхняя часть таза перемещается вверх и вниз. Упирайтесь в пол только левой ногой, а правой делайте, что хотите.

Если мы захотим убедиться в том, что каждый из вас получил одинаковый объем знаний на этом уроке, то урок должен быть втрое или вчетверо длиннее. Объем знаний индивидуален для каждого. Во всей группе я нашел двоих-троих, кто овладел максимумом и нескольких человек, которые усвоили минимум. В промежутке между ними много людей, которых с детства учили тому, что использовать собственные возможности *должно* быть трудно и неудобно. Они обнаружат около 100 различных ограничений, которыми, сами того не зная, себя на себя налагают. Они не могут выполнять движение свободно, поэтому обучаются меньше, чем другие. Если мы хотим, чтобы с нами учились медлительные товарищи, то мы должны запастись терпением, пока эти неторопливые и ограничивающие себя субъекты не исправятся. Мы не говорим о тех огра-

нениях, которые не относятся к нашей ситуации. Ограничение — это навязчивая привычка пренебрегать собственным комфортом. Это пожизненная проблема. Учатся не потому, что это приятно, удобно и способствует хорошему самочувствию, а потому, что это *необходимо*. А когда вам что-то нужно, вы это делаете, и не важно, как именно.

Хорошо. Опираясь о пол левой ногой, положите правую ногу на левую. Это мой способ вхождения в контакт с людьми, которые, как мне кажется, не понимают того, что мы делаем. Теперь отведите левую ногу еще на 25 сантиметров влево. Пусть это сделают только те, кому необходимо, потому что некоторые из вас поставили левую ступню перед левой ягодицей. Попробуйте перенести ее направо, и вы увидите, что это покачивание будет не намного отличаться от предыдущего — вы будете двигаться вверх и вниз. Вы это почувствуете, когда ваши движения станут более выраженными. Итак, левую ступню отведите левее, правую ногу положите поперек левой и продолжите колебательные движения тазом. Правильно. Теперь выясните, какая часть таза, когда вы перемещаетесь вперед, остается на полу? Можете ли вы с точностью определить, каким боком таз лежит на полу, а каким прилегает к нему не столь близко? Какое движется плечо, когда вы отталкиваетесь от пола левой ногой? Какая лопатка работает больше? Если вы хотите это узнать, то оторвите от пола

левое плечо вместе с левой стороной грудной клетки и продолжите выполнять движение. Левую руку положите поверх тела, чтобы левая лопатка поднялась с пола. Теперь разверните грудную клетку так, чтобы правая лопатка не касалась пола, и продолжайте покачиваться. Какое плечо двигается теперь? Какое плечо вам мешает? А какое плечо вы можете поднять легко, и не создавая помех движению? Вы чувствуете, что перемещается именно правое плечо? И ощущаете ли вы, как напряжение тазобедренного сустава через позвоночник переносится к правой лопатке?

Если вы по-настоящему хотите почувствовать разницу, то подведите подбородок как можно ближе к левой ключице. Продолжайте качаться и вы увидите, что становится еще лучше. Теперь перенесите подбородок к правой ключице. И вы ощутите эти движения головы и то, что правое плечо движется больше, чем левое. На самом деле голова делает столько же, сколько и плечо. Это — отчетливое передвижение по полу где-то на 5 сантиметров.

Остановитесь. Вытяните на полу ноги и руки. Почувствуйте, через какую часть вашего тела была пропущена энергия от тазобедренного сустава к правой лопатке. Поставьте левую ступню на пол, правую ногу положите поперек левой и снова приступите к движению. Обратите внимание, что позвоночник совершает вращение от левого тазобедренного су-

става к правой лопатке, и правая половина грудной клетки (рёбра) прилегает к полу теми точками, которые обычно его не касаются. Те, у кого есть горб, почувствуют это очень явственно. Левый же бок, наоборот — от пола отрываются ложные ребра, расположенные у самого позвоночника. Грудная клетка справа и слева пытается смягчить эту разницу между правой и левой сторонами.

Теперь медленно повернитесь на правый бок, вытянув над головой правую руку. Ноги пусть остаются скрещенными. Опираясь на них, покачайте тазом, и повернитесь вправо, только если это окажется возможно. Совершайте маленькие движения, пока не почувствуете, что действительно можете выпрямить правую руку. У многих она не выпрямляется в локте и в плече. Медленно покачайтесь, и тогда грудная клетка изменит свою форму, позволив лопатке двигаться, и с каждым перемещением таза правая рука будет скользить по полу. И если вы сможете себе поворачивать и перекачивать грудную клетку так, что диагональное движение будет проходить точно через весь позвоночник, то правая рука будет лежать на полу все удобнее и удобнее и все больше и больше выпрямляться.

Продолжайте перекачиваться в правую сторону настолько, насколько вы собираетесь совершенствоваться, и насколько позволяет вам правая сторона грудной клетки. А теперь обратите внимание:

правым тазобедренным суставом вы неожиданно прижались к полу, так же, как и левым, а ноги при этом остались на своих местах. Колени не наклоняются ни вправо, ни влево, но и не неподвижны, поскольку перемещается таз. Не имеет значения, если вы неправильно делаете перекат. Достаточно и того, что вы просто поняли, что выполнить это движение возможно, и что оно объединяет таз, голову и грудь. В дальнейшем у вас все получится.

Теперь поднимите левую руку вверх к потолку, а правую оставьте на месте. Снова начните покачивания, позволив левой руке постепенно наклоняться направо, и опустите ее на один градус. С каждым разом опускайте руку не более чем на 1 градус, чтобы в общей сложности у вас получилось девяносто движений.

Продолжайте поднимать левую лопатку и левую половину грудной клетки, и вы поймете, как много это движение дает правой стороне груди, включая ребра, все двенадцать позвонков, поясничный отдел и шею. По сути, позвоночник пытается научиться тому, как перемещать позвонок за позвонком, чтобы вы могли перекатываться направо. Ваша правая рука станет длиннее и прямее, а грудная клетка мягче и сильнее. И вы обнаружите, что растяжение правой руки и лопаток и в самом деле настолько велико, что когда вы прекратите движение, вам придется с большой осторожностью опускать правую руку,

иначе может быть больно, т.к. мышцы плеча до такой степени расширили нижнюю границу движения, что приблизились к выполнению тех действий, для которых они изначально были предназначены.

Итак, остановитесь и верните руку в исходное положение, чтобы дать ей отдохнуть. Если вы снова занесете руку над головой, то перемещать ее будете по боку, скользя ею по полу, и иным способом вам будет больно это сделать. Вы можете ощутить те значительные изменения, что произошли в плечевом суставе. Быстрое движение будет для вас весьма болезненным. Вытяните руку и поднимите ее, не скользя по полу локтем. Вы чувствуете перемены, произошедшие в лопатке и в ключице? Конечно, если вы сделаете еще несколько движений, вы их перестанете замечать.

Лягте на правый бок. Вытяните, пожалуйста, правую руку и правую ногу, а левую ступню поставьте на пол. Левую руку расположите у правой стороны груди, упритесь ею в пол, как будто собираетесь от него оттолкнуться. Правильно. Обратите внимание на положение правой руки, ее тыльной стороны и локтя. Теперь с помощью левой ноги, с коленом, устремленным к потолку или как можно ближе к этому положению, без усилия, подтолкните таз так, как мы это делали раньше, но при этом лежать вы должны почти на правом боку. Ваша левая рука упирается в пол. У вас не получится это движение,

пока вы не будете лежать на правом боку. Продолжайте левой ногой покачивать таз и следите за его действиями. Чувствуете ли вы движения в правой руке? Вам совершенно не нужно ни отталкиваться, ни подтягивать к себе правую ногу. Раскачивайтесь, словно масло, словно желе, словно сливочная карамель. Теперь посмотрите, как малые ребра в правом боку прикасаются к полу и отходят от него. Скорее всего, чтобы это стало возможным, что-то должно было произойти в позвоночнике. Нижние ребра перемещаются в большей степени, нежели другие, и ложным ребрам также приходится больше двигаться. Чувствуете ли вы, как середина туловища касается пола и отходит от него? Обратите внимание на свои ощущения в руке и посмотрите, как она лежит теперь. Вспомните, что было раньше. Сейчас лицо устремлено вправо, и каждое действие дает вам понять, что следует немного изменить движения лопаток, чтобы позволить руке пойти вверх. Раньше мы уже сталкивались с намеком на это, но тогда мы особенно не думали ни о каких изменениях. Вспомните, мы это делали, когда рукой описывали полный круг. Но тогда мы поднимали таз и грудную клетку, чтобы занести руку под себя.

Теперь лягте медленно на спину. Посмотрите, как лежит левая рука. Видно, что произошли огромные изменения в лопатке, в ключице и во всех межреберных мышцах сзади и спереди правой стороны груд-

ной клетки. И если вы согнете обе ноги, положите правую ногу поперек левой, оставив правую руку на месте, и покачаете тазом, то увидите, что правое плечо и рука передвигаются более прямолинейно. И обратите внимание, что делает грудная клетка *теперь*. Она изменяет свою форму, в результате чего в плече и в руке возникает новое движение. Остановитесь и лягте, левую руку вытяните, а правую опустите и определите, есть ли какая-нибудь разница. В чем она заключается? Разница — это та часть вас, что связывает таз с лопатками. Она присутствует на протяжении всего позвоночника и грудной клетки. Теперь вытянитесь и положите руки вдоль тела. Исследуйте эту разницу.

Хорошо. Теперь сделайте, пожалуйста, следующее: левую руку вытяните над головой, правую ступню поставьте на пол и представьте себе, не двигаясь при этом, как давление на ступню пытается двинуть под вами пол и поднимает правый тазобедренный сустав. Какого рода изменения вы должны почувствовать в грудной клетке? Как далеко вам нужно перекачиваться влево, прежде чем выпрямится левая рука? Теперь полностью повернитесь на левый бок и с правой рукой на полу сделайте это возвратно-поступательное движение животом и грудной клеткой. Теперь перекатитесь вправо в симметричное положение, смените опорную ногу и выполните такое же колебательное движение. Определите,

в чем его отличие с этой стороны? Теперь обратите внимание вот на что: изменение формы грудной клетки приводит к тому, что с этой стороны мышцы живота и мышцы груди становятся неподвижными. Медленно втяните живот и увеличьте объем грудной клетки — и обратно. Проследите за тем, насколько большие движения вы можете делать животом и грудной клеткой.

Теперь перевернитесь на другой бок — симметрично — и обратите внимание на то, что с этой стороны мышцы живота и груди отличаются. Такое впечатление у вас может возникнуть оттого, что мышцы живота с одной из сторон либо усиленнее работают, либо не подчиняются вам. Если я скажу вам с какой, то вы попросту приметесь за упражнения. *Вы* сами определите, как теперь вас слушается грудная клетка и как вам теперь подчиняется живот, когда вы очередно выполняете движения с одного и с другого бока. Каждый раз, когда вы чередуете одну и другую стороны, они все больше уравниваются. Почувствуйте это, перевернувшись на другой бок. Постарайтесь найти более тонкие различия в ощущениях, поскольку я немного сомневаюсь в том, что с одной стороны мышцы живота могут работать с большей легкостью и с меньшим напряжением, чем с другой. Таз и нижние ребра сейчас лежат на полу.

Теперь повернитесь на другой бок и снова попытайтесь обнаружить кое-какие детали. Это даст вам

шанс реально изменить то, что вы имели на момент начала урока.

А сейчас лягте на живот. Руки поставьте так, как будто собираетесь отжиматься, и ступни согните таким образом, чтобы пальцы ног упирались в пол. Голову держите примерно посередине и немного приподнимите, чтобы нос и подбородок не терлись о пол. Локти находятся в воздухе. Теперь сделайте толчок ступнями и совершите известное вам колебательное движение. В результате таз начинает покачиваться, подталкивает позвоночник, и голова и плечи продвигаются вперед. Теперь положите лоб на пол, и голова начнет раскачиваться вслед за вашим движением. Но не *вдавливайте* лоб в пол. Какое-то время продолжайте покачивания, с каждым разом делая их все легче и легче. Вам не нужно много раз повторять одно и то же движение, потому что вы с ним уже знакомы. Сделайте отдельно одно движение и посмотрите, что происходит с животом и грудной клеткой, когда вы отталкиваетесь и когда расслабляетесь. Чувствуете ли вы, что позвоночник продвигается вперед и покачивает вашу голову? Почему этого не получилось у некоторых из вас, когда они лежали на спине? Теперь, не меняя позы, на полсантиметра поднимите от пола лоб — просто поднимите, чтобы он ничего не касался. Продолжайте! Вы видите, что теперь нет никакого покачивания головы? Другими словами, когда ваша голова не кача-

ется, мышцы шеи напряжены, совершенно не знают, каким образом им двигаться и никогда не расслабляются.

Теперь положите лоб на пол и убедитесь, что голова действительно покачивается. Количество этих колебаний у всех разное, поскольку все выполняют их с разной скоростью. Итак, продолжайте отталкиваться ступнями, и когда движетесь вперед, опускайте плечи к полу, а затем поднимайте их. Руки находятся в положении, как будто вы отжимаетесь от пола. Когда вы делаете движение вперед, голову, плечи, а также позвоночник между плечами опускайте вниз. Раньше мы уже учились это делать и теперь вы медленно его опускайте, а когда тело возвращается назад, поднимайте. Теперь по меньшей мере пять раз опустите плечи вниз, пока вы двигаетесь вперед. Вы обнаружите, что до тех пор, пока вы не вынесете вперед локти, это движение у вас не получится. Каждый раз, отталкиваясь ступнями, переносите локти вперед, и весь плечевой пояс, включая грудину и ключицы, будет стремиться к полу. Поднимите лоб и продолжите движение. Теперь, направляясь вперед, поставьте на пол подбородок и тогда вершины плеч устремятся к полу. Выполните эти движения несколько раз.

Продолжая отталкиваться от пола ступнями, насколько сможете, поднимите и отведите назад вершины плеч. Локти должны пройти рядом с по-

лом. Также поднимите грудину, но подбородок при этом остается на полу. Грудина и весь шейный хребет должны начать двигаться, и вы обнаружите, что ваша голова раскачается на подбородке очень сильно. Продолжайте поступательные движения и выдвигайте вперед плечи, но теперь мы плечи поднимаем. Опускание и поднятие — это разные движения. Как двигается ваша голова? Вы чувствуете, что при ее покачивании лоб отдаляется от пола? Продолжайте упираться подбородком в пол. Не шевеля плечами, оттолкнитесь ступнями от пола и покачайтесь, чтобы узнать, качается ли ваша голова и как сильно.

Остановитесь и приступите к поочередным движениям живота и грудной клетки. Проследите, в равной ли степени надавливают на пол правая и левая стороны живота, а также одинаково ли упирается грудь в пол справа и слева. Продолжайте движение и убедитесь в том, что к полу прикасается только правая половина живота. Скрестите ноги, положив правую ногу на левую; колени тоже, если это возможно. Теперь сделайте толчок и удостоверьтесь в том, что упираетесь в пол левой стороной живота. Это — единственный легкий способ это сделать. Выполняя эти движения, определите, какая сторона груди давит сильнее. Какой грудной сосок трется о пол? И какая рука упирается в пол сильнее? Постарайтесь определить это, не задумываясь. Те-

перь опустите лоб на пол, приступите к покачиванию и посмотрите, увеличились или уменьшились колебания головы на этот раз. Теперь вы ощущаете на полу левую половину живота. Положите ноги в нормальное положение и разведите в стороны. Используйте обе ступни. Теперь мысленно левым боком прижмитесь к полу. Оттолкнитесь от него обеими ногами и проясните для себя свои ощущения. Вы чувствуете, что правый бок давит меньше? Перевернитесь, чтобы заставить правую половину тела двигаться также четко, как делает это левая. Это не так просто, поскольку предыдущие движения не были симметричными. Вам нужно изменить положение грудной клетки, чтобы почувствовать мышцы живота, работающие на этой половине тела с той же силой, что и на другой.

Остановитесь. Лягте на спину. Ноги согните в коленях. Обратите на свои ощущения в спине, в груди и в лопатках. Медленно при помощи ног покачайте тазом и определите, чем отличается это движение теперь. Вот сейчас оно правильное. *Все* головы качаются, как положено. Взгляните, пожалуйста, на человека, у которого раньше не было выбора. Посмотрите на нее теперь. Вы видите, она не глупее ни вас, ни меня. Проблема заключалось лишь в том, что это движение ей было совершенно незнакомо. Поэтому вы сутки напролет можете рассказывать, объяснять ей анатомию и использовать свою гештальт-те-

рапию и любую другую терапию, а она лишь окажет невероятное сопротивление тому, чтобы исправить себя в соответствии с реальностью. Неправильное функционирование и неправильное мышление следуют за этим явлением и не корректируют его. В нашем случае она научилась двум функциям. Степень ее свободы увеличилась. Она переключилась с компульсивных действий на хорошо осмысленные решения. Разве может быть лечение лучше этого?

Теперь, пожалуйста, встаньте, пройдитесь вокруг и отдохните. Обязательно выясните, какие новые ощущения вы испытываете. Особенно я советую это сделать человеку, к которому вернулся голос. Вы убедились в том, что дело не в упражнениях?

Спасибо. (Аплодисменты).

Урок двенадцатый

УЧИМСЯ САДИТЬСЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

Сейчас мы будем выполнять быстрые движения, используя те знания, которые мы здесь получили, и постараемся научиться различать скорость и спешку. Человек, который торопится — это человек, осознающий, что он слишком медлителен. Если бы мы не были столь медлительными, то необходимость в спешке отпала бы сама собой. Торопящийся куда-то человек внутренне, можете быть уверены, чувствует себя примерно так: «Я такой копуша. Я, черт возьми, никуда не гожусь». И вся его сущность пронизана тревогой. Штекель, генерал-майор Австрийской армии, был одним из психиатров, которого Фрейд ценил не меньше Адлера. Он был одним из первых четырех учеников Фрейда. Одно время Штекель был даже значительнее и известнее Фрейда. Его две наиболее важные книги (а их довольно много) — это *«Импотенция у мужчин»* и *«Женская фригидность»*. В этих книгах он говорит о том, что половое бессилие у мужчин и сексуальная холодность у женщин возникают тогда, когда люди не имеют связи со временем. Они торопятся. И если скорректировать от-

ношение человека ко времени, то проблемы в сексе исчезают. И больше для этого ничего не нужно делать. Некоторые к этому пришли самостоятельно с помощью *осознания через движение*. Они претерпели личностные изменения и получили возможность избавиться от проблем в интимной сфере. Нет предела совершенству. Основная задача — научиться отличать суету и время. Дайте себе достаточно времени. Если вы этого не сделаете, то начнете торопиться, и будете считать себя совершенно никудышными людьми. Поэтому сейчас мы собираемся утратить наше чувство времени и начать действовать быстро, различая, однако при этом быстроту и суету.

Лягте, пожалуйста, на живот. Согните колени, составьте их вместе и соедините ступни. Представьте, что у вас есть две большие резиновые ленты, одной из которых вы связали колени, а другой лодыжки, чтобы скрепить ноги вместе. Связанные колени и лодыжки мысленно перенесите чуть правее и затем чуть левее. Теперь усильте это движение и выясните, не мешают ли вам голова, плечи и руки. Упорядочьте положение рук и головы и определите, в какую сторону вам двигаться легче, когда голова обращена влево. Поверните голову так, чтобы, когда ноги направлялись вправо, она лежала слева правой щекой на полу. Теперь минутку подождите. Начните наклоняться, но голову, плечи и руки перемещайте таким

образом, чтобы уголком глаз вы могли видеть свои пятки.

Не заглядывайте себе под живот, там вы увидите только свои гениталии. Смотрите на пятки. Где они находятся? А находятся они в воздухе. Значит, и ваши глаза должны устремиться в воздух, но не из-под руки. Почему вы не поставите обе руки на пол, как бы для отжимания? Почему вы так неуклюже это делаете? Ну да ладно, через минуту вы узнаете, что движения будут медленными, некрасивыми и трудными, если вы будете их выполнять так же неловко, как сейчас. Медленно поднимите голову, поверните плечи и используйте руки, чтобы увидеть пятки. [Моше кричит.] *Не позволяйте пяткам двигаться, пока вы их не увидите.* Затем посмотрите на них и следите за ними, пока они не лягут на пол. *Смотрите, как они лежат на полу!* Целью этого крика было подстегнуть вас двигаться быстрее — что-то вроде приказа. А чему учиться вы? Кто вам сказал, что таким образом вы приобретете положительный опыт? В жизни это звучит примерно так: «Вы будете *шевельться*? Или нет?» или «Убирайтесь!». Вы увидите, какого рода знания мы получим благодаря таким приказаниям.

Хорошо. Теперь лягте на живот и упритесь руками в пол, как будто собираетесь отжиматься. Поднимите голову, посмотрите на пятки и начните наклонять ноги до тех пор, пока не увидите, что пятки

легли на пол. Обратите внимание, что делают ваши руки. Лягте в исходное положение. Повторите движения три или четыре раза и подумайте о том, как бы вы их выполняли с другой стороны. Продолжайте движения, пока в свете вашего опыта, полученного на этой стороне, вы не станете себе отчетливо представлять их с другой. А сейчас выполните движения в обе стороны. Увеличьте скорость движения. Теперь, чтобы увидеть свои пятки, вам нужно будет сесть. Если вы не сядете, то только зря скривите лицо — пятки все равно не увидите. Это легко сделать — вот что главное. Все части тела должны постоянно взаимодействовать. Руки положите так, чтобы вы *смогли* сесть. Что с вашей правой рукой? Что с ногами? Можете ли вы сесть, одновременно наклоняя ноги? Зачем их вытягивать? По мере того, как вы будете продолжать свои действия, вы обнаружите, что для того, чтобы сесть, одна рука вам не нужна вовсе. Продолжайте выполнять движения, не прибегая к ее помощи. Однако она не может вам не понадобиться, пока вы как следует не сядете. Так как же мы поступим? Проверьте, можете ли вы развести колени в стороны. Вы держите их вместе, потому что ягодичы так близко прилегают одна к другой, что между ними есть лишь одна маленькая бороздка. Эти две ягодичы постоянно спорят о заднем проходе, никогда не соглашаясь и всегда противореча друг другу. Глупые, правда?

Продолжайте, но двигайтесь медленно. Сейчас мы научимся освобождать вторую руку. Перестаньте сжимать колени вместе — развяжите одну, а затем и другую резиновые ленты. Теперь выполните то же движение, что и раньше, но на этот раз, когда будете садиться, колени разведите, чтобы можно было увидеть обе пятки. Затем одну ногу занесите за другую.

Лягте, а когда будете садиться, снова выполните то же движение. Если вы продолжите свои действия и будете наблюдать за пятками, то вторая рука вам уже не понадобится. Просто станет ненужной. Еще раз, помогая себе обеими руками, примите сидячее положение, и вы обнаружите, что можете сидеть вообще без рук. Вы можете освобождать их вместе с ногами. Чтобы помочь себе, разведите колени еще больше. Вот теперь вы сидите правильно, без рук.

Верните их на место и представьте, что собираетесь проделать те же движения с другой стороны. Теперь вы должны обратить внимание на своих соседей с каждой стороны. Если вы не посмотрите, то кто-нибудь ударите, когда будете пытаться сделать движение. Не говорите ни *слова* и ни о чем не думайте. Я могу приказать: «Все дружно поворачиваемся налево!». Вот тогда вы будете организованны. Но чему вы при этом научитесь? Поэтому если вы, повернувшись на другой бок, говорите соседу: «Давай-ка посмотрим, мы двигаемся очень близко друг к другу», то это звучит как музыка. Музыка — очень забав-

ная вещь. Многие полагают, что она возвышает душу, очищает мысли и делает нас более человечными. Но под *музыку* сжигали евреев! И люди, которые делали это, были выходцами одной из самых музыкальных стран в мире. Они дали *нескольким* евреям выжить, чтобы те играли, пока сжигали остальных. Так что музыка, несущая очищение — это пустой *треп*. Музыка не очищает *всех*. Хотя, конечно, не склонный к насилию человек может создать хорошую музыку. Но это не та музыка, которая делает людей людьми. Музыка может быть чудеснейшей. И может быть отвратительнейшей вещью на свете.

Поэтому, если вы хотите настроиться на совместную работу, ведите себя гуманно. Не пользуйтесь музыкой. Не отдавайте приказаний. Не делайте ничего, а лишь почувствуйте и ощутите человека, который находится рядом с вами. Лягте, пожалуйста, на живот и *не разговаривайте!* Начните двигаться и *почувствуйте*, где находятся другие люди. Обе ваши руки будут свободны, если вы в достаточной мере *разведете* колени и достаточно отведете одно колено назад, а другое достаточно выдвинете вперед. Эй вы, красота наоборот, вы неверно расположили ноги, вы должны научиться правильно их разводить. Это очень важно для женщины. Вот так уже лучше. Переносите *обе* руки на эту сторону и *обе* руки на другую. Раскачивайтесь — каждая частица вас должна раскачиваться.

[Моше делает замечание человеку, который хорошо организует свои движения с одной стороны и плохо с другой.]

То, что у вас выходит — это суета. Таз должен двигаться так, как мы этому учились раньше: направляясь влево, он должен вырисовывать непрерывную плавную дугу. Тогда ваши руки и ноги будут знать, куда им перемещаться дальше. Следите за своим тазом, головой и смотрите на пятки. Посмотрите на его движение — он очень сообразителен — *теперь* он работает тазом правильно. До этого он им дергал. Он действует все еще не совсем верно. Ложась на пол, вы не должны об него биться костями таза. Вы же ударяетесь левой подвздошной костью. Не так сильно, чтобы было больно, однако если вы делаете миллион таких движений, то в этом месте образуется *синяк*. Смотрите, когда вы раскачиваетесь, передняя часть таза делает так: «о-оооо», а не так: «ой». Не делайте «ой», иначе это будет означать, что вы почувствовали резкую боль и заработали растяжение ноги. Попробуйте двигаться медленно. Если вы достаточно отведете ногу назад, то перекатитесь на живот, а не на подвздошные кости. Независимо от того, осознаете вы это или нет, но раскачивание на подвздошных костях мешает вам двигаться быстрее. У нашей нервной системы на этот счет имеется достаточно большой опыт. Она знает, когда вам нужно чихнуть, когда вам нужно уносить ноги и

куда вам нужно перекачаться. Что заставляет нас делать глупые вещи, так это наш разум. Вот теперь уже лучше.

Не могли бы вы на минуту прерваться? После мы посмотрим, до какой скорости вы можете разогнаться. Вы испробуете любой другой способ сидения и лежания и выясните, можете ли вы достигнуть определенной скорости. Говорю вам, что с той скоростью вы будете двигаться быстрее кошки. Лягте, пожалуйста, на живот и начинайте после моего сигнала. Но если вы, приступая к движениям, не посмотрите друг на друга, то не *почувствуете* друг друга и будете попадать по своим соседям. А теперь дышите свободно и вспомните, что говорил Штекель: что спешка и скорость — это совершенно разные вещи. Первая — чертовски несносная штука, а вторая — величайшая в жизни радость. Начинайте. И руками, и ногами, и грудью, и усами, и всем, что у вас есть, вы должны качаться одинаково. Прекрасно. Вы видите — ого! — видите, как вы теперь садитесь на левый бок? Знаете, почему? Потому, что вы справились с этим благодаря двум людям. У вас одного *месяц* ушел бы на то, чтобы левую сторону подвести к одному знаменателю с правой. Это все из-за того, что у вас есть некоторые проблемы. Но подумайте вот о чем: ваша нервная система с самого начала училась действовать правильно. Ребенок испытывает побуждение что-то сделать и со своими

ощущениями передвигается в пространстве, отыскивая во внешнем мире объекты, которые дают ему знания и стремятся занять свое место в его жизни. И это познание должно быть социальным, иначе личность становится аутичной и шизофреничной и изгоняется из общества. Если социальное функционирование несовершенно, то движения индивида не могут приспособиться к успешному существованию в реальном обществе. Если вам приходится сталкиваться с настоящей биологической или физиологической проблемой, то до тех пор, пока вы не осмыслите *ее*, вы не сможете ни усовершенствоваться сами, ни излечить этого человека. Вы лекарствами можете *убить* это в зародыше, но человек все равно не будет действовать правильно.

Теперь посмотрите *вы* и определите, насколько стала лучше ваша левая половина тела благодаря тому, что движения регулировались двумя соседями. Снова лягте на живот и все трое выполните движение еще раз. Это было *требование*, а, значит, вы должны сделать движение *хуже*. (Смех). Никто не смотрит. Теперь посмотрите — вот женщина, у которой с одной стороны тела были затруднены движения. В четверг она пришла ужасно этим раздосадованная. А теперь взгляните, как она перемещается влево, как поворачивается направо и определите, с какой стороны у нее были проблемы, а какая была здорова? Видно, что двигается она не хуже остальных.

ных и одинаково в обе стороны. Поэтому она должна мне поцелуй. (Смех и аплодисменты). Нет, я не прошу о нем *сейчас* — вы мне подарите его, когда я этого захочу.

Теперь лягте, пожалуйста, на пол и убедитесь в том, что социальное функционирование — это не просто досадная помеха. Оно улучшает нашу физиологию. Если вам это не известно, то вас нельзя будет назвать добропорядочным человеком, даже если вы будете посещать синагогу или церковь семь раз в неделю. Как существо социальное, мы используем весь свой мозг, включая его унаследованные свойства, так же, как и свойства животного происхождения. Мозгом мы продуцируем свободу, которая освобождает наши руки и дает нам возможность преобразования левого полушария, в котором заложены функции письма, речи и чтения. Следовательно, наши биологическое, физиологическое и социальное существования взаимосвязаны. Для людей в этом состоит жизнь.

Людям часто задают вопрос: что они делали бы, если бы остаток жизни им пришлось провести в одиночестве на острове. Что бы вы с собой взяли, какие книги, какие кассеты? Я бы вам посоветовал вот что: выбросите все кассеты и книги в море. Вам нужно, чтобы у вас было *больше себя, чтобы выжить*.

Мы стараемся не думать о том, что социальная жизнь — это не только социальная жизнь, но еще и

биологические и физиологические потребности. Без них вы не просуществовали бы ни дня. Чтобы избавить себя от человечества нужно иметь что-то человеческое. Даже чтобы совершить самоубийство, вам потребовался бы пистолет или какие-нибудь таблетки, которые были кем-то сделаны. Фактически мы не можем ни жить, ни умереть, не будучи общественными существами. Люди только начинают это осознавать. Медики, например, не понимают, что чтобы вылечить человека с рассеянным склерозом, нужно правильно организовать его социальные функции.

Мы не одиноки в этом мире. Мы действуем с постоянным осознанием того, что существует некий наблюдатель. Мы были произведены на свет матерью и вошли в мир с наблюдателем, другим существом. И всю оставшуюся жизнь вы должны учитывать важность этого. И поэтому наши отношения с другими людьми и с вещами, которые мы создаем, которыми пользуемся и с которыми мы играем, и со всем миром в целом, улучшает нашу физиологию.

В состоянии депрессии люди тоже имеют отношение к аспектам социальной жизни или к другим людям. Одни могут купить шляпу, которую никогда не оденут. Но выбор подходящей шляпы может снять депрессию. Другие имеют с кем-то интимные отношения. Не важно, насколько эти отношения близки и искренни, но это лучше, чем быть одному. Вот по-

чему некоторые несчастные люди живут вместе — потому, что это лучше, чем жить в одиночестве.

Итак, если это лучше, чем жить в одиночестве, тогда перекатитесь по полу, и не так, как если бы вы были одни. Лягте на живот и, не глядя, всем своим существом почувствуйте, как далеко от вас находится другой человек и мужчина это или женщина. Вы можете это ощутить, и если обратите внимание, то обнаружите, что вы *знаете* это. Теперь приступите к выполнению движения. Очевидно, начинать вы должны очень-очень медленно, чтобы другие уловили ритм. Но это не столь важно. Если вы начнете двигаться быстро, остальные могут и подождать, пока не найдут для себя возможным следовать за вами. Посмотрите, Нэнси теперь управляется с этим движением гораздо лучше, чем многие из вас. У некоторых это движение не получается из-за того, что они не позволяют себе выполнять его медленнее. Им следует остановиться. А все медлительные деятели, продолжайте двигаться неспешно, в такт собственному ритму. Избавьтесь от всего, что вам мешает ускоряться. Не торопясь, одну за другой устраняйте все малейшие ошибки, которые вы делаете, работая руками, сгибая ноги и так далее. Двигайтесь настолько медленно, насколько вам это необходимо, чтобы *почувствовать*, что именно вы делаете недостаточно хорошо. Неудача имеет социальные корни. Те, кто чувствует социальное одобрение, полагают,

что медленные движения означают понижение социального положения. У них это вызывает внутреннюю обиду, они отказываются от снижения темпа, и в результате из всех сил стараются двигаться быстрее, чем могут на самом деле. Двигайтесь медленно и вы сможете добиться той же скорости, что и у остальных. Двигайтесь так медленно, чтобы вы могли избавиться от всего, что вам не нужно. Еще больше разведите колени. Скорость возрастет сама собой. И вы добьетесь больших успехов, если будете действовать вместе с окружающими вас людьми. Тогда ваша скорость приблизится к пределу человеческих возможностей. Почему вы остановились? Почему не перевели это в непрерывное движение? Вы понимаете? Существует такое множество камней преткновения — так много всяких комплексов. Это значит, что вы сами себе ставите ограничения, которые вам вовсе не понадобятся, если вы пожелаете двигаться быстрее. Вот почему, чтобы стать золотым медалистом, не нужно часами заниматься бегом, а важно исследовать собственные непродуктивные действия.

Хорошо. Теперь *все* начните двигаться так медленно, чтобы у самого неторопливого из вас было время выполнить движение. Двигайтесь так словно, вы завязли в меде или в тине. И вы увидите, что когда вы передвигаетесь медленно, крайне важно со-

хранить одну и ту же мобилизацию во всем теле. Это относится и к ускорению.

Свободно размахивайте руками и включите их в свое движение. Ваши голова и плечи, и вообще все должны поворачиваться так, как нужно вам.

Теперь, я, думаю, достаточно. Вы видите, что теперь мы можем двигаться и быстро тоже. И вы убедились в том, что быстрые движения имеют огромное значение. Быть быстрее кого-то – это еще самое малое достижение. Но вот узнавать в ком-то быстроту или медлительность – это исключительный дар, который служит не только как психологическая функция, но необходим и в человеческих отношениях, и в сексуальных отношениях и в прочих отношениях. Торопитесь вы или даете себе время действовать в собственном ритме, имеет огромное значение. Впрочем, теперь вы и так достаточно шустры. Спасибо. (Аплодисменты).

Минимальные системные требования определяются соответствующими требованиями программ Adobe Reader версии не ниже 11-й либо Adobe Digital Editions версии не ниже 4.5 для платформ Windows, Mac OS, Android и iOS; экран 10"

Учебное электронное издание

Фельденкрайз Моше
ИСКУССТВО ДВИЖЕНИЯ

Оформление и компьютерная верстка *Кислюк В.*

Подписано к использованию 18.02.2018

Формат 10,5×15,5 см

Гарнитура Minion Pro

ООО Издательство
«Институт Общегуманитарных Исследований»
119071, Москва, Ленинский проспект, д.18

Электронная версия данной книги подготовлена
Агентством электронных изданий «Интермедиатор»

Сайт: <http://www.intermediator.ru>

Телефон: (495) 587-74-81

Эл. почта: info@intermediator.ru