

М. Фельденкрайз  
**Искусство движения. Уроки мастера**  
Москва ЭКСМО К 2003

ББК 88.4 Ф39

Ф39

Moshe FELDENKRAIS THE MASTER MOVES

Перевод с английского А. Заславской. Под редакцией Т. Багдаевой.

Разработка серийного оформления художника В. Щербакова

Серия основана в 2000 году

Фельденкрайз М.

Искусство движения. Уроки мастера / Пер. с англ. А. Заславской. — М.: Изд-во Эксмо, 2003. — 352 с, илл. (Серия «Как стать психологом»).

ISBN 5-699-01965-0

Легендарная личность, один из тех людей, которых принято называть Учителями с большой буквы, дает уроки того, как правильно двигаться, как начать лучше себя чувствовать, глубже и яснее мыслить. Его уроки избавляли людей от множества болезней и обеспечивали восстановление после инсультов, параличей и прочих болезней. Эти удивительные уроки движения — результат многолетнего процесса самопознания, которым занимался Фельденкрайз. Здесь всего в нескольких уроках хранится кладезь материала, драгоценного как для новичка, так и для профессионала. Каждый из уроков, которые выглядят такими завершенными и так блестяще выстроенными, отнимал часы проб и ошибок, чтобы стать таковым. Начиная Мойше, имея за плечами лишь опыт в дзюдо, пытливый ум плюс желание вылечить свои поврежденные колени. Без предшественника, но открытый новым знаниям, он сделал открытие за открытием. А теперь и вам представился случай извлечь из его опыта пользу. Искренне желаем вам успехов.

Для широкого круга читателей, интересующихся вопросами самопознания, саморазвития и, в частности, телесно ориентированной психологией.

ББК 88.4

ISBN 5-699-01965-0

© 1984, Meta Publications

© ООО «Издательство «Эксмо», 2003

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

*Ричард Бендлер*

### **Благодарности**

КАРЛУ ГИНЗБУРГУ — за редактирование и сохранение стиля Мойше в оригинале.

ЭДНЕСОТТ — за транскрибирование мастер-копии семинара.

ЭНЭТ БАНИЕЛЬ И МАРКУ РИЗУ — за помощь в редактировании.

ФОТОГРАФУ БОННИ ФРИР — за все фотографии Мойше, представленные в книге.

КОЛМАНУ КОРЕНТАЙЕРУ — за дельные советы и помощь в редактировании фотографий, текста и стиля книги.

*РИЧАРД БЕНДЛЕР, издатель*

## От редактора

Я смотрю на портрет Мойше, спускаясь по дорожке к бассейну на ранчо Манна, и вспоминаю пути, что нам довелось пройти вместе, времена, которые мы делили на двоих, и все наши начинания.

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 вечно был рядом с Мойше. Вы можете спросить, чем же можно заслужить такую заботу и преданность?

Впервые я встретил Мойше в его скромном офисе в Тель-Авиве с его первой помощницей, Миа Сегал, двумя рабочими столами, несколькими табуретками, маленьким письменным столом и особой гордостью Мойше — картинами его матери, украшающими стены.

Мойше пригласил меня в офис посмотреть на его работу с клиентами. Он называл их «студентами», поскольку они учились новому способу 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 Мойше, состояние улучшалось.

Пока я находился в Тель-Авиве, и у меня была возможность пройти с Мойше курс занятий. Эти занятия оказали на меня сильнейшее влияние: я стал иначе двигаться, лучше себя чувствовать, глубже и яснее мыслить. Именно тогда я решил стать полезным Мойше, 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 представлению Мойше — Колмана.

Потрясающим приключением было путешествовать с Мойше и наблюдать за тем, как он развивается и меняется, как действует на людей. На семинары приходили многие из предыдущих их участников, чтобы рассказать Мойше о чудодейственных изменениях, произошедших с ними во время уроков осознания через движение.

Нас мотало от побережья к побережью, от таких мест, как Исаленский институт в Биг Суре, до конгресса США в Вашингтоне. Мы встречались и общались с такими людьми, как Маргарет Мид, Карл Прибрам, Хейнц, М. Ван Фоерстер, Джонас Солк, Милтон Эриксон и Грегори Бейтсон. Тысячи людей сопровождали его семинары, и более 400 человек сейчас воплощают его труды в жизнь.

Ранчо Манна, находившееся в распоряжении Ларри Томаса, было одним из тех мест, куда мы с особым нетерпением стремились попасть. После многочисленных лекций с сотнями людей уединенность ранчо позволяла Мойше делиться своим опытом легко и с радостью. В программе приняли участие 25 человек, и, поскольку мы все жили в одном доме, Мойше познакомился с каждым лично. За рамками этих пятидневных занятий, носящих характер особой душевности и теплоты, прошел один уникальный семинар, и Мойше чувствовал, что он вобрал в себя суть его трудов.

Книга, которую вам предстоит прочесть, посвящена именно этому семинару.

Добро пожаловать в искусный и подвижный мир Мойше Фельденкрайза.

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

*КОЛМАН КОРЕНТАЙЕР*

## Введение

Впервые семинар Фельденкрайза я посетил летом 1974 года. Его вел человек, который всего месяц провел с Мойше и не являлся вполне квалифицированным преподавателем. Тем не менее он достаточно проникся духом Мойше, чтобы передать сущность его метода.

В то время я страдал от периодических приступов боли в пояснице и изучал различные виды телесной терапии, чтобы хоть как-то облегчить свою болезнь. Поначалу я с большой неохотой включился в работу Фельденкрайза. Насколько я знал, Мойше каким-то образом воздействовал на координацию движений. Она-то у меня и была нарушена, и из-за этого я воспринимал себя неуклюжим и непривлекательным.

Семинар стал для меня настоящим открытием. Уже через два дня я обнаружил, что способен изменять то, что хочу изменить. Для меня стало возможным танцевать и свободно двигаться. Я смог торжественно стоять, не выпячивая зад за линию плеч. 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 я провел, постоянно твердя лишь об искусстве Фельденкрайза. Зимой я узнал, что грядущим летом Мойше собирался организовать профессиональную тренировочную группу в Сан-Франциско. Я немедленно послал заявку на участие, поскольку был уверен, что на большинство вопросов, которые мне хотелось прояснить, у Фельденкрайза имелись ответы.

В первый день занятий Мойше приехал в тех же мешковатых брюках и в той же распахнутой рубашке, в которых мы видели его на тренингах еще три следующих лета. Круглое лицо доброго волшебника с двумя копнами белых волос с обеих сторон лысой головы придавало ему вид ласкового, но авторитетного отца. Ходил он медленно, чтобы не потревожить поврежденные колени — травма, которая и привела его к таким открытиям, — однако был крепок и гармоничен. Как только в центре комнаты он сел лицом к группе, мы все вдруг попали под его чары.

Мойше всегда садился в центре, лицом к студентам. Это создавало ситуацию подчинения, благодаря которой он контролировал происходящее и которая была нужна для создания определенной обстановки в процессе обучения. Он всегда стремился подвести людей к открытому познанию самих себя, к оценке и пониманию того, что им дало это познание. Когда Мойше бросал вызов нашим способностям и умениям, то основывался на том, что человек, которого заставляют что-то делать, не использует все свои возможности, чтобы добраться до сути и познать, в чем заключена истина. Его авторитет никогда не был авторитарен.

Мойше тщательно обдумывал все, что делал в нашей группе. К примеру, очень наглядно у него получались перепады настроения. В минуты полного спокойствия он с огоньком в умных глазах мог рассказывать истории. Он мог польстить 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 Мойше 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 в 65 человек он мог разглядеть одного, чьи движения были особенными и таили в себе нечто интересное. Таким образом, его групповое обучение было и индивидуальным — он часто мог адресовать замечание конкретному человеку так, что тот и не догадывался, что замечание было сделано. Затем он мог выбрать одного человека для обсуждения, чтобы и он сам, и группа извлекли из этого пользу.

Я был так увлечен объяснениями и рассказами Мойше, что теперь подозреваю, что в течение всего того огромного времени, которое я провел с ним, я находился как бы в транс. Это был транс особого рода, несущий в себе массу знаний. Мойше любил повторять, что верно и прочно усвоенное знание позже покажется собственным открытием. Он был твердо уверен, что сам по себе процесс познания бессознателен и что успех усвоения чего-либо важного и нового зависит от опыта, несущего знание, — от рассказов, перемен тона и интонации, перепадов настроения, смеха и прочих атрибутов стиля его работы.

Он мастерски умел внести сумятицу в наши знания и заменять пустые слова мыслями. Например, он мог спросить, почему одно движение будет легче сделать с подготовленным к нему телом, а другое — нет. И затем мог продемонстрировать, что наши ответы не соответствуют имеющемуся у нас опыту. Для Мойше мысль и действие были едины. То есть под влиянием мысли непременно происходит изменение действия.

В этой расшифровке пятидневного открытого семинара, проведенного Мойше в 1979 году на ранчо Манна в Северной Каролине, можно увидеть всю широту его мыслей и методов преподавания. Все его основные идеи о движении, развитии, сенситивности, осознании и т. д. представлены в двух плоскостях — в виде описания и в виде анализа уроков движения, проведенных Мойше. 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. Во время семинара Мойше постоянно следил за ходом работы, чтобы и вести группу, и двигаться вместе с ней, одновременно развивая свои мысли.

Тогда уроки становились подобны «нитке бус». По своей логике они не опережали время, не были спонтанными. В процессе обучения каждая из групп шла по особому, предназначенному лишь для нее пути развития. Не была случайной и устная подача уроков. Слушая пленку, на которой Мойше руководит группой, все кажется предельно ясным. Однако, изучая ее письменный вариант, становится очевидным, что Мойше — мастер незавершенных предложений и неоконченных мыслей. Недоговаривая что-то, он призывал слушателя к участию в разговоре и завершению его мысли.

Идеальная для восприятия на слух, на бумаге такая тактика выглядит странно. Редактируя рукописный вариант этой книги, я счел нужным завершить предложения, поскольку знал дальнейшую программу семинара. В то же время я постарался сохранить суть обучающей техники Мойше.

Помимо этого, следует прояснить еще один момент, касающийся уроков. Как правило, человек бессознательно настраивается на деятельность. Однако если подготовке уделяется чрезмерное внимание, это обычно мешает самому процессу. Это относится и к тем, кто слишком много думает о цели работы или движения. Читая книгу, вы обратите внимание на то, что Мойше никогда не обозначал цели и строил уроки таким образом, чтобы одновременно отвлечь от нее внимание и перевести на более высокий уровень, как он говорил, «осознания». В понимании Мойше 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 сенсорной способности вы сами увидите, насколько в этом преуспеете.

Мойше был абсолютно прав, утверждая, что он не учитель и что он ничему не учит, если понимать обучение как наложение некой внешней схемы. Как учитель же, Мойше часто говорил: «Я хочу, чтобы вы учились, но не были научены».

Функциональная интеграция и актуальность работы Мойше способствуют дальнейшим изменениям. На его занятиях тренер и ученик находятся в тесном контакте. Тренер ничего не делает, однако это «ничего» не означает бездействия. Он чувствует, что необходимо знать ученику, и через двойную петлю обратной связи тренера с учеником последний получает новые паттерны возможностей. Такого рода общение требует синхронности и активной связи сенсорных и моторных процессов тренера и ученика. Мойше называл это «танцем вдвоем».

Следует еще раз заметить, что в этом процессе отсутствует учитель, а есть лишь ученик и ситуация обучения и перемен, которую обеспечивает тренер. Уроки функциональной интеграции начинаются с того, что тренер создает для ученика ощущение комфорта и опоры и — с помощью прикосновений — чувство безопасности. Однако ученик может быть склонен зажимать, напрягать, блокировать одну часть тела другой. Фельденкрайз этому не противодействует, а поддерживает, открыто перенимая подобное поведение. Он обнаружил, что с такой опорой большинство учеников испытывали чувство, словно их заставили выкинуть из головы их привычку. Теперь ученик был готов к переменам, и зачастую всего лишь предложение новой модели движения было достаточным для достижения значительных результатов.

Таким образом, обоим удавалось избежать проблемы противостояния. Однако насколько мягким окажется данный подход, зависит от глубокого знания причинно-следственных связей самоконтроля у людей. Эти открытия Фельденкрайза сразу подтвердились полученными им данными из области кибернетики. Это имело отношение к его работе в сфере инженерии и физики. И действительно, его общий подход был аналогичен схожим открытиям, сделанным другими исследователями в сфере соматического обучения и в области терапии. Подход Мойше, придающий большое значение осознанию, способности быстро меняться и усилению обратной связи, схож с открытиями Эльзы Джиндлер так же, как его понимание познания через усиленное подавление ненужного напряжения аналогично открытиям Ф.М. Александра. Но, вероятно, наиболее близок основной подход Мойше к общению людей и к их изменению вербальному терапевтическому принципу Милтона Эриксона. Эриксона также в первую очередь интересовал характер перемен, происходящих с его клиентами.

Читая эту книгу, вы можете обратить внимание на некоторые уникальные в своем роде методы работы Фельденкрайза. Например, акцент, который делает Мойше на кинестетической, осязательной стороне вашей самоорганизации. Изучая урок за уроком, вы можете вдруг понять, что Мойше отводит вас от визуализации или вербализации того, что вы делаете, пока вы не обретете собственного кинестетического опыта в движениях и действиях. В результате наблюдений за собой и за другими людьми Мойше обнаружил, что на осязание и проприоцептивные чувства наша культура полагается меньше всего и уделяет им минимум внимания. Этим объясняется тяга Мойше к кинестетике. Впоследствии он обнаружил, что значительные изменения кинестетического, физического представления о самом себе непосредственно ведут к изменению всех аспектов самоорганизации.

Необычно в работе Мойше еще и то, что он настаивает на функции. Под функцией подразумевается все, что вы делаете, — будь то ходьба, стояние на месте, кручение и т. п. Функция интегрируется тогда, когда вы всецело поглощены ее выполнением и не создаете собственных помех. Анализируя уроки, вы начнете понимать движения своего тела в пространстве и связь его частей, например таза и головы, со всем, что вы делаете. Ниже вы увидите, что Мойше особо подчеркнул некоторые такие отношения. Для вас они являются своеобразными ключами к функциональной интеграции. Но только ваш собственный опыт расшифрует вам эти слова. В работе Фельденкрайза не существует познания без действия, т. е. без выполнения уроков.

В заключение я хочу обратить особое внимание читателя на то, что эти удивительные уроки движения — результат многолетнего процесса самопознания, которым занимался Мойше. Здесь, всего в нескольких уроках, хранится кладезь материала, драгоценного как для новичка, так и для профессионала. Каждый из уроков, которые выглядят вполне завершенными и так блестяще выстроенными, отнимал часы проб и ошибок, чтобы стать таковым. Теперь в общих словах можно рассказать о том, как создавался такой урок движения. Начиная Мойше, имея за плечами лишь опыт в дзюдо, пылкий ум плюс желание вылечить свои поврежденные колени. Без предшественника, но открытый новым знаниям, он делал открытие за открытием. А теперь и вам представился случай извлечь из его опыта пользу. Искренне желаю вам успехов.

### **Как пользоваться книгой**

Тем, кто впервые столкнулся с работой Фельденкрайза, я хотел бы дать несколько советов по поводу того, как следует выполнять уроки движения, чтобы достичь максимально возможных изменений.

Мойше любил цитировать свое любимое китайское изречение:

Слышу — забываю. Вижу — вспоминаю. Делаю — понимаю.

Мне же остается лишь призвать всех читателей встать на пол и приступить к выполнению уроков. Начинать занятия следует в таком порядке:

*Во-первых*, каждое движение должно быть свободным, плавным и спокойным, словно мы размазываем мягкое масло. Предел движения — это тот момент, когда вы начинаете чувствовать легкое напряжение или растяжение. Если вы двигаетесь, не достигая этой предельной точки, то обучение станет для вас гораздо более эффективным. Вы обнаружите, что можете узнавать новое, почти ничего не делая. Однако каждое выполняемое вами действие должно быть продумано кинестетически, т. е. пропускаться через ваши ощущения. В книге представлен один урок, который почти целиком проходит на таком уровне сознания.

*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, вам нужны перемены — и вы их получите, начав двигаться на сто или двести процентов медленнее.

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

Выполняя движения и обращая внимание на указания Мойше, вы сможете ощутить и понять то, что раньше упускали из виду. Насладитесь этими впечатлениями и позже напомните себе о них, тогда они легко станут частью вашей жизни.

Возможно, вам будет неудобно выполнять уроки с книгой в руке. Единственное решение этой проблемы — надиктовать указания Мойше на кассету и прослушивать их. Убедитесь в том, что, записывая инструкции, вы оставляете себе достаточно времени на завершение каждого этапа. Урок длится от сорока минут до часа.

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

Впоследствии вы поймете из слов Мойше, что внешне выполнение задания не может выглядеть правильно или неправильно. Для вас 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 Мойше вполне конкретны. Когда он просит вас совершить какое-либо движение с правой стороны, он имеет в виду правую сторону. Выполняя его слева, вы можете сильно исказить результат. Каждый урок несет ваш неповторимый почерк и исполняется легко и с хорошим настроением. Однако «приподнимите ваше правое бедро» или «занесите ваш 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. Мойше часто обращает ваше внимание на то, что вы можете порвать мышцы, стремясь дотянуться туда, куда, по вашему мнению, вы должны дотянуться. Один раз вы действительно сможете, 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.

Вы должны понять, что ориентиром всех ваших движений являетесь вы сами, а не окружающие вас предметы. Поэтому «вверх» — значит к голове, а «вниз» — значит к ногам. Если Мойше 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 в руки эту книгу. Возвращаясь к ней снова и снова, вы с удивлением обнаружите, что с каждым разом все больше и больше вещей становятся доступными вашему пониманию. Одно из главных достоинств работы Мойше — это глубина материала и знаний, сокрытая в, казалось бы, простых словах. В них заключено гораздо больше, чем мы можем себе представить.

### **Вводная лекция. ВЫЯВЛЕНИЕ МАЛЕНЬКИХ 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 бешеными 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, становится труднее находить тонкие различия. А если этого не сделать, то работа очень сильно усложняется. Вы поймете, что для выявления маленьких отличий вы должны иметь свободу выбора. Но сначала давайте спросим, что же такое эти маленькие различия и как их находить?

Может ли кто-нибудь, не являясь музыкантом и не умея замечать небольшую разницу, сказать, кто из них — Менухин, Ойстрах или Хейфец — лучше играет концерт Бетховена для скрипки? Ну, я не музыкант 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 Монте-Карло. Мы слушали записи этих великих скрипачей у него дома, и он стремился, чтобы я наконец осознал, кто же из них лучший. Если бы это слушал кто-то вроде Зегетти, то он смог бы найти огромные различия между всеми троими. Но каким образом мы с вами можем обнаружить то, что для нас является ничтожно малой разницей? Не столь важно, кто из них лучший скрипач, но, просидев с Маркевичем и прослушав несколько раз за вечер записи всех троих музыкантов, я обнаружил, что самой лучшей техникой обладает Хейфец. 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 человека был неразвит. Первобытные люди могли видеть лишь очень большие отличия. Они могли произнести «рыба» и «гром», не имея возможности более точно определять различия в этих понятиях. Что вывело нас на нынешнюю ступень развития, так это, несомненно, генетическая наследственность человеческих особей. 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 граммов, примерно столько же, сколько весит мозг шимпанзе или гориллы. Но к концу жизни мозг обезьяны весит всего 450 граммов, а мозг взрослого человека с немыслимой скоростью вырастает с 350 граммов до 1500.

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 травку им нужно съесть 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 червячков. 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 — есть лишь способность учиться.

Взгляните на любого из присутствующих: что делает нас коммуникабельными, способными общаться? Когда мы друг друга любим, ненавидим, ссоримся или мирно сосуществуем, мы делаем то, чему научились. 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 за то, что он на пять дюймов выше, или потому, что он блондин или брюнет. От остальных его отличают его знания, его манера говорить. Речь человека и лай собаки — разные вещи. Собачка из Сан-Франциско и собачка из Китая легко поймут друг друга, одинаково пописав на один и тот же телеграфный столб и получив одну и ту же информацию. Но если на столб пописаю я, а какой-нибудь китаец, проходя мимо, унюхает это, то равным счетом ничего не почувствует, кроме неприятного запаха. (Смех.) Мы можем болтать друг с другом, но не с китайцем. Почему? Потому что китаец учился чему-то другому. Поскольку наша общественная жизнь никогда не стоит на месте, то обучение становится одной из наиболее важных вещей. Вы учитесь писать, и ни одно животное не умеет этого делать. Однако никто не появляется на свет, уже умея писать. В мире существует около трех тысяч языков, которые складываются из разных букв и по-разному пишутся. И каждая группа учит определенный, присущий только ей язык. Но ни с муравьями, ни с птицами, ни с рыбами, ни с утками, ни с комарами, ни с вирусами, ни с бактериями — ни с одним животным в мире подобного произойти не может.

То же самое относится и к ходьбе. Мы, люди, ходим похоже друг на друга, но все же неодинаково, потому что каждый из нас этому учится. У животных 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 их числе вашего отца и брата, и не обращать внимания на то, во что они одеты, то, увидев их на улице, идущих в ста ярдах от вас, вы их узнаете, даже если они одеты в точности, как кто-нибудь другой. Почему так происходит? Да потому, что походка неповторима. По ней вы так же точно, как и по отпечаткам пальцев, можете опознать человека. И 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 найдете в них 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 их так много? 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 лае каждой, то обнаружите, что чрезвычайно трудно определить, какая из собак 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 мышление формируется посредством речи. И очень немногие мыслят самостоятельно. Это еще одна вещь, которую нужно понять. Многие люди изучают математику, но, чтобы стать математиком, необходимо самому уметь математически мыслить. В этом смысле настоящим математиком не является ни один из тысячи тех, кто занимается этой наукой. Таким образом, вы видите, что большинство основных особенностей человека им приобретаются.

Теперь необходимо определить, что же такое обучение. Большинство людей получают лишь школьное, академическое образование — то, которое относительно несущественно. Школьное образование — это дело выбора, который вы можете либо сделать, либо нет. Например, вы можете изучать химию, но, разумеется, 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. Многие из присутствующих никогда не учились в университетах, многие учились, но они ничем не лучше первых. Порой даже хуже. Так что же такое научение? Чему нам так важно научиться?

Мы все прекрасно понимаем, что это за знания, которые нам так необходимы. То, что до двух лет успевают постичь малыши, остается для них важным в течение всей жизни. Конечно, такое научение зависит не только от ребенка и его наследственности, т. е. того, какой вид имеют унаследованные им двойные спирали ДНК, а, главным образом, от жизни человеческого существа в обществе людей. То, что передается нам по наследству и приравнивает человека к животному, в процессе обучения должно быть культивировано и видоизменено, чтобы мы стали людьми. И этот процесс включает в себе наше индивидуальное знание, полученное от всех предыдущих поколений. То, чему вы всю жизнь можете обучать умную гориллу, умственно отсталый ребенок освоит за первые три недели 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 Шуберта или любое другое произведение без длительной практики. Но ни одной певчей птичке не нужно учиться петь. Но и невозможно научить ее петь по-другому.

Так что же это за знания, которые для нас так важны? За годы я собрал около сорока различных определений, и каждое из них рассматривает только тот тип знаний, которые можно обнаружить у взрослых людей, — те, что я назвал школьными. Конечно, можно наизусть выучить телефонный справочник, решать кроссворды или играть в шахматы. Можно выучиться на доктора, политика, экономиста, финансового магната. Можно

научиться бухгалтерскому делу. Выучить можно очень многое, 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 знание действительно важно? Вы обнаружите невероятный факт. Однажды, приглядевшись, вы убедитесь в том, что если есть знание, с помощью которого вы можете делать что-то, вам уже знакомое, но другим способом, потом еще одним и вдобавок еще тремя другими способами, — то это как раз то самое знание, которое так важно. И когда оно предстанет перед вами в этом свете, вы поймете, что нам открыт целый мир важнейших вещей.

Теперь о том, что я подразумеваю под научением делать что-то двумя способами. Если вы учитесь говорить, то делаете 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, по-настоящему важное знание — это умение по-другому сделать нечто уже известное вам. Чем больше вы знаете способов этого, тем свободнее ваш выбор. А чем свободнее ваш выбор, тем в большей степени вы являетесь человеком. В противном случае вы уподобляетесь включенному компьютеру, который может выполнять умные задания, но лишь одним способом. И точно так же со всеми низшими животными, бактериями, вирусами и т. п. Они действуют по унаследованному ими принципу, и ничего с этим не поделаешь, это — финиш.

Что мы имеем в виду, говоря о свободном выборе? Давайте вернемся к вопросу о том, кто лучший — Ойстрах, Менухин или Хейфец? Для большинства людей это трудный выбор, потому что они не способны различать мелкие детали. Если мы с Ойстрахом каждый сыграем на скрипке, то кто-то, возможно, скажет. «Да, он играет лучше, поскольку ты играть совершенно не умеешь, ты — абсолютно никудышный скрипач». Когда разница колоссальна, выбирать легко. Но если вы хотите, чтобы ваш выбор был выбором человека, вы должны быть более чувствительны и уметь улавливать мелкие различия. Для этого вы должны улучшать и повышать свою сензитивность. Итак, 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 дурацких 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 становится очень низкой, когда есть мощный раздражитель. Если раздражитель очень силен, например, вы хотите рассмотреть взрыв на Солнце, то вы увидите лишь вспышку света. Или если вы днем пройдетесь по улице, на которой горят несколько фонарей, то вы не заметите, что они зажжены. Итак, если раздражитель очень велик, ничего не поделаешь — вы сможете заметить только большие различия. А значит, ваш выбор не будет свободным и не будет выбором человека.

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 накапают на него, то я ни о чем не узнаю — не почувствую разницы. И если кто-нибудь уберет этот помет с пианино, я также этой разницы не почувствую. 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 навозом и слоновьим: видите, разница настолько велика, что выбором человека это быть не может. (Смех.) Сначала, после того как я написал книгу «Тело и зрелое поведение», один человек в Лондоне решил, что я должен был 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? Это очень большой учитель. Сейчас его уже нет. После той встречи мы стали большими друзьями и виделись с ним еще несколько раз. 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 (Гой — то есть не еврей, инородец. — Прим. ред). (Смех.) Еврей должен делать что-то, что повысит его уровень знаний, его интеллект, но только не свистеть, подобно гою. Конечно, когда четырех-, пятилетний мальчишка напевает знакомую мелодию и один-два раза 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, пожалуйста?» 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». Как человек, который не смеет даже исполнить гимн, может сыграть мелодию? Якоби все просил: «Вспомни что угодно — ты хоть что-нибудь помнишь?» Тогда мне внезапно на ум пришла одна забавная мелодия (напевает несколько тактов), которую пела Ровина в «Песни Песней»: «Ты прекрасна, моя возлюбленная жена» — что-то вроде этого. У меня получилось воспроизвести ее 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 сам он был первым музыкантом, работавшим с Делькроссе, человеком, создавшим «Юритмикс». Кто-нибудь был на концерте «Юритмикс»? Затем он был руководителем оперы в Страсбурге. Он все слушал и слушал и после нескольких минут моей игры понял, что ничего из этого не выйдет, и я чувствовал 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 на самом деле стучал и бил по клавишам, производя ужасный шум.

Затем Якоби сказал: «Ты в своей книге «Тело и зрелое поведение» написал, что согласно закону Вебера — Фехнера, стимулы и ответные реакции на стимулы соответствуют закону логарифма. Следовательно, чтобы найти отличия в очень громких шумах, тебе нужно создать очень большую разницу». А я почему-то этого уразуметь не смог. Я сам лично писал, что если вы хотите обрести сензитивность, вам нужно ослабить усилие и

исходный стимул, иначе вы не сможете видеть различия. Если стимул очень силен, то между одним и другим должна быть огромная разница, чтобы ее заметить. Тогда я обычно заставлял людей лежать на полу, ничего не делая, не напрягая мышцы, таким образом, чтобы они смогли обнаружить незначительные отличия. В подобной ситуации можно прийти к выводу, что то, что ты делал раньше, может быть сделано лучше.

Оказалось, что когда я начал прикасаться к клавишам, производя тишайший, который я сам мог едва услышать звук, и петь про себя (поет), то у меня ушло всего около трех минут на то, чтобы подобрать и сыграть мелодию. Притом я никогда раньше не играл и не имел ни малейшего представления о том, с чего начинать. Был и еще один сюрприз. Есть учителя, которых стоит оценивать в каратах. Им известно обо всем, и ты не знаешь откуда. Пока я подбирал и исполнял мелодию, Якоби записал мою игру на магнитофон: мои первые удары и затем постепенное уменьшение звука, поиск и нахождение нужной музыки. У меня хорошая зрительная память, и, однажды подобрав мелодию, я мог 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 на пленке. Сначала я слышал одно сплошное битье по клавишам, и ничего больше, а затем постепенно кое-что стало выходить, и я был просто потрясен. Пока я отыскивал нужную мелодию, я играл на удивление хорошую музыку. Затем он заметил мне, что раз я выучил мелодию, то могу играть ее быстрее. Прослушав запись, я, 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 концовку в ее повторном исполнении».

Итак, в научении важно не то, что вы делаете, а то, как вы это делаете. Сейчас это звучит безумно. Если вы играете музыку, то не важно чью: Баха ли, Гершвина ли, 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 около десяти миллионов романов. Но именно то, как он написан, делает Пруста Прустом, Толстого Толстым и отличает дешевые рассказы, которые вы покупаете и выбрасываете прочь. То, как вы пишете, — вот что имеет значение. Не важно, какую картину вы рисуете. 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 титаническими. Есть тысячи изображений женской груди, но лишь некоторые из них незабываемы для всего мира. Это зависит от того, как, а не что вы рисуете. Вы можете, подобно Дюреру, изобразить белку. Чего там рисовать-то? 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 познание? Что вам нужно, чтобы иметь свободу выбора? Можете вспомнить или нет? Подумайте об этом минутку. И 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 ответить. Но как развиваетесь вы, как у вас хватает сил, уверенности и способности думать? Попробуйте сейчас вспомнить, о чем мы говорили. Но не нужно себя этим особенно мучить, а только определите, можете ли вы воскресить в памяти что-нибудь из того, что вас ошеломило и не понравилось. Можете? Если нет, это 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 когда я их произношу. И через какое-то время вы вообще не сможете разобраться в том, что написали. Позже вы поймете, что научиться — значит иметь в своем распоряжении по крайней мере еще один способ выполнения того же самого 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 такими вещами на этом семинаре, и вы будете настолько потрясены, что просто 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, которые не обладают свободой выбора, отсутствует самоуважение, они считают себя ниже других и даже ниже самих себя! Итак, чтобы иметь свободный выбор, нам необходима ощутимая разница. И, чтобы ее получить, вы не можете увеличить стимул, однако можете повысить сензитивность. А поскольку сензитивность повышается лишь тогда, когда вы уменьшаете стимул, значит, вы ослабляете усилие. Поэтому все, что вам дается с трудом, с болью и вызывает переутомление, — бесполезно и никогда не пригодится вам 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 зачет. 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 для того, чтобы научиться считать, вы бы сейчас сидели и твердили: 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 научение, 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 делает, 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 учиться 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 о научении 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 научения, не хорошего обучения, а именно хорошего научения, поскольку имеет значение то, что вы учитесь, а не то, что я учу вас. И если учитель не в состоянии обеспечить людям научение, то, на мой взгляд, он вовсе не является учителем. Надеюсь, я — хороший учитель. *(Аплодисменты.)* А хороший учитель должен знать, когда ему замолчать. *(Смех.)* Большое спасибо.

## **Урок первый. ВИНТОВОЕ ДВИЖЕНИЕ К ПОЛУ**

Встаньте, расставьте ноги на ширине плеч. Расслабьте колени. Держа правую руку ладонью вниз, коснитесь ею пола впереди и чуть левее вашей левой ступни. Пусть ваши 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 движение и каждый раз, когда наклоняетесь к полу и поднимаетесь обратно, следуйте траектории своего таза.

Теперь представьте, где бы оказались ваши колени, если бы вам пришлось продолжать следовать за движением таза, стоя в позе, когда рука соприкасается с полом. Что будет делать ваше тело и где в конце концов приземлится ваш зад? Движение должно выполняться непрерывно, без остановок и без каких бы то ни было изменений. После того как вы дотронулись до пола, оставьте на этом месте 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, где вы его коснулись, когда сидели. Должно повториться то же восходящее винтовое движение, и таз должен пойти по той же траектории. Заметьте, какая нога каждый раз оказывается поверх другой, когда вы так садитесь. Достигнув непрерывности восходящих и нисходящих движений, попробуйте то же самое выполнить левой рукой, на этот раз дотрагиваясь до пола ею. Прежде чем начать, несколько раз представьте себе эти движения.

[Далее следует продолжение урока.] Решите для себя, в какую сторону вы хотите подняться, и расположите ноги так, чтобы вам это удалось. Вы увидите, что само направление, в котором вы поворачиваетесь, 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. Как только вы представите себе свой таз, перестанет иметь значение, какую ногу и руку вы задействуете. Ваша нога и таз очерчивают непрерывную кривую линию. И заметьте, ваши ноги и руки сами прекрасно найдут верное направление, хотя большинство учителей настаивали бы на точном времени, определенной ноге и конкретной руке. Знайте, что вы можете выполнять движение как следует, и эта мысль приводит в порядок каждую голову и каждое тело. Теперь, пожалуйста, встаньте. Это уже труднее. Решите, какой рукой вам опереться о пол, — это определит, в какую сторону вы повернетесь, чтобы сесть. И вам не придется принимать решение: положив на пол руку, вы обнаружите, что низшая система помнит, в каком направлении поворачиваться, как сесть и что делать. Другими словами, вы увидите, что можете учиться, схватывая все в сто раз быстрее, чем просто выполняя монотонные упражнения. 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 говорю, вы, скорее всего, убедитесь, что чем человек старше, опытнее и мудрее, тем быстрее он учится. И это не имеет никакого отношения к тому, болеет ли человек артритом, имеет ли заболевание сердца или у него еще какие-нибудь проблемы.

Теперь дайте себе минуту на то, чтобы самим попробовать сделать все, что вам захочется, и подумать о том, что можно было бы улучшить в вашем движении. Одновременно поднимите голову, посмотрите на потолок и напрягите шею. Обратите внимание на то, что происходит с вами и с вашим дыханием. Вы выполняете движение по образцу, и все же оно бестолковое. Очевидно, раньше, сами того не осознавая, вы использовали голову гораздо лучше, чем теперь, тем не менее, вставая, вы должны суметь увидеть потолок. Каким же образом вы сможете правильно подняться и увидеть потолок? Вероятно, при помощи вашего собственного ощущения того, как это правильнее сделать, которое вы приобрели с опытом. Повторите то же самое, но вставляйте, глядя в направлении своих половых органов. Снова выполните движение, переводя взгляд с одного человека на другого. Это означает: с себя на потолок, с потолка на себя.

[Человек, у которого болит спина, останавливается. Он сидит со скрещенными ногами, высоко подняв колени. Мойше 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, выясняя, почему и где вы так глупо распорядились своей спиной. Вам не нужно вставать, оставьте эту идею. Ваши ноги зажаты. Вы знаете почему? Мне бы хотелось, чтобы вы увидели и осознали, когда функциональная интеграция делает различие и когда никто в мире не сможет сделать это движение лучше вас. 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, или, если станет хуже, операцию. Теперь взгляните на ее колени! И на его колени! Вы видите, насколько они далеко от пола? Знаете почему? Смотрите. [Мойше просит мужчину, на которого он указал, округлить спину и ближе сдвинуть колени.] Посмотрите, у него поднимаются колени, значит, работают не они, а поясница. И не пытайтесь этого изменить. У вас болит поясница, потому что вы счастливый человек. Боль предупреждает вас, что если вы сделаете еще несколько неправильных движений, то у вас возникнут такие чудовищные осложнения с позвоночником, что вы не сможете выпрямить ног и окажетесь парализованным. Мы так устроены, что сначала чувствуем боль. Вся структура мозга, спинной мозг и позвоночник в целом устроены 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 бы было наоборот, то сначала вы бы оказались парализованы, а лишь затем появилась бы боль. Боль показывает вам путь к выздоровлению, чтобы на всю оставшуюся жизнь вы смогли от нее избавиться.

Итак, чему же вы должны научиться? Сядьте, расположив ноги крест-накрест, и обопритесь на руки сзади. Попробуйте осторожно поднять колени и проделайте это десять раз. Поднимайте и опускайте, стараясь широко их не разводить. Теперь выполните это движение мельче, но чаще, вот так — пап...пап...пап... где-то около тридцати раз. Обратите внимание на свое дыхание.

Сделайте около тридцати движений, добившись их монотонности, и вы все меньше и меньше будете препятствовать своей цели. Медленно придвиньте обе ноги чуть ближе к себе. Плавно, и лишь те, кто хорошо себя чувствует. Раскрылись ли ваши колени больше, чем прежде? Немного. А раз так, проверьте, можете ли вы уже с большей легкостью передвигаться чуть вперед и назад. Теперь поменяйте местами ноги и снова поднимите колени. Осторожно вытяните ноги и медленно переставьте их так, чтобы они оказались к вам ближе. Можете помогать себе руками. Передвигая ноги, расположите на полу правую руку позади левой. Заметьте, что, пока вы выполняете это движение, ваш таз покачивается. Остановитесь и обопритесь на обе руки позади себя, оставив правую руку на месте и придвинув к ней левую. Теперь, находясь в этой позе, почти не двигаясь, представьте, что вы собираетесь передвинуть таз так, что давление, которое, он испытывает, придется на переднюю часть седалищной кости. Это значит, что вы немного выпячиваете живот и голова становится выше. Теперь сделайте наоборот и несколько раз плавно повторите это движение. Вы увидите, что на самом деле источник ваших неприятностей находится не внизу, где вы чувствуете боль, а выше, в дорсальной части позвоночника. Много раз повторите движения вперед и назад. Позвольте движению самому регулировать ваше дыхание. Теперь поменяйте руки так, чтобы правая оказалась впереди, ближе к ноге, и медленно выполните то же движение. Насколько оно для вас необычно? Помните о плечах, грудной клетке и груди. Как насчет ключиц? А лопаток? Обратите внимание, что меняется, когда она думает о движении? Даже глаза находятся в другом месте.

Знаете, глаза человека обычно двигаются по горизонтали, в противном случае он



становится рассеянным. Что-то нарушает его внимание, зрение, а это признак того, что, возможно, человек испытывает боль. Теперь заведите обе руки назад и сделайте то же самое легкое движение, едва-едва. Разведите колени, и хотите вы этого или нет, но не разжимайте их силой. Медленно поменяйте местами ноги. Видите? У нее отличная нервная система, однако разговоры мешают думать. Хорошо. Теперь перенесите правую руку влево и посмотрите, можете ли вы руками придвинуть ноги поближе к себе? 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 раскрылись колени, видно, что спина практически не напряжена. (Ответ: «Да, это действительно так».)

Если в другой раз вы решите сделать что-нибудь в том же духе, то поймете, что боль ушла.

Чтобы добиться улучшения в короткие сроки, я работаю с человеком, используя свои руки, добиваясь таким образом необходимой сенсорной реакции. Когда человек годами испытывает по-настоящему сильную боль, то перестает верить, что это можно изменить. Такой человек сам себе мешает и не выполняет движения так, как это делаете вы. Поэтому он не может поправиться, пока я не пройду через все вместе с ним. Я представляю себе это танцем и могу заставить его танцевать со мной. Вот что мы называем функциональной интеграцией.

Уже прошел час, и будет полезно сделать перерыв и пройтись, чтобы продолжить со свежими силами. Можете ли вы припомнить, что я делал? Перед тем как выйти, подумайте, что вы узнали нового, причем вспоминайте не только то, что можно записать на бумаге. Кстати, я советую вам воскресить в памяти все, что вы хотели бы запомнить, и позже в своей комнате аккуратно и содержательно все записать. Так вы запишете то, что знаете. Иначе, если вы будете писать здесь и вдобавок записи будут сделаны быстро, на скорую руку, 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 старательно заниматься формальным обучением и упражнением, не думая головой и не используя мыслительные способности. Такого рода обучение принесет вам совсем немного пользы — вы останетесь такими же, как прежде, — на пути к своей цели, а реализованы будут лишь несколько ваших фантазий. Делая записи, вы останавливаетесь в развитии, к которому стремитесь.

Хорошо. А сейчас задумайтесь на минуту о том, чему мы научились, что вас поразило, что было ново. Мы затронули несколько очень важных моментов: вопрос о центре тяжести, вопрос о том, какое движение самое лучшее, 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 играет роли, насколько вы толсты, безобразны, красивы, стары или молоды, немощны или здоровы. Когда нервная система и мозг работают так, как сейчас работаем мы, тело наполняется церковной музыкой. (Смех.) А теперь давайте выпьем кофе. Спасибо. (Аплодисменты.)

Кто-нибудь хочет сказать, как можно было бы улучшить уроки, которые мы до сих пор выполняли? Возможно, кому-нибудь что-то не понравилось — метод, 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 возражения? (Ответ: «Это выглядит банальным, но мне хотелось бы иметь возможность начинать и завершать занятия одинаково. Я чувствую себя неловко, когда хочу сесть к вам лицом, а для этого мне приходится поворачиваться спиной. Можно ли как-нибудь делать более полный поворот? Вы спрашиваете, чего мы добились. Мне было бы гораздо лучше, если бы я мог больше развернуться или сделать что-то в этом роде, глядя в том же направлении».) 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. Вы говорите о проблеме нашей терминологии, бесполезной терминологии, которой пользуются во всем мире. Теперь может ли кто-нибудь в нескольких словах определить цель урока? (Отвечает.) Зачем мы этим занимаемся? Не разговаривайте, а хотя бы минутку подумайте и затем скажите. Может быть, сам по себе урок 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 что-то делаем с определенной целью. И это ошибочно. Что произойдет, когда вы добьетесь цели? Вам больше будет нечего делать. Важен именно способ достижения цели; например, у всех нас есть одна цель — умереть. Все ее достигнут. Разница между рождением и смертью заключается лишь в пути, по которому мы добираемся от одного к другому. Поэтому важна не сама цель, а способ ее достижения. Цель вторична, и не закончится ли ваша жизнь тогда, когда вы однажды достигнете какой-то цели? Вы получаете Нобелевскую премию, можете заснуть и умереть. Выиграли миллион долларов и — финиш. Конечно, это звучит безумно. Скорее всего, из присутствующих не найдется и двух человек, которые пришли сюда с подобной целью. Поэтому 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. Однако, видите ли, я имею в виду не ту цель, о которой вы думаете. Я говорю о том, что должна совершенствоваться жизнь. Поэтому, если мы выполнили урок только для того, чтобы лучше подниматься и опускаться, то это было лишь его незначительной частью. До сих пор вы жили и двигались так, как двигались. И вы не чувствовали, что портили себе этим жизнь. И то, чему мы научились, имело некую иную цель, направленную на совершенствование всего действия в целом. Действие — это нечто, что не существует само по себе; его не может быть без ощущения, восприятия, без мышления, следовательно, улучшенное действие улучшит и нашу жизнь. Это значит, что усовершенствуются наши ощущения, восприятие, мышление и действие. И ничего большего делать не нужно. То, что мы делали, — это пример действия, наш способ его осуществления и подготовки к нему. Почему конечный результат оказался лучше?

Мы выяснили, что он более продуманный и что мы можем остановиться и начать все заново и уж, конечно, вам не нужно приседать и вставать, чтобы понять, что можно прерваться, вернуться на шаг назад и сделать нечто иное. Как получается, 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 некая группа веществ устанавливает границу — в нашем случае кожу, — она отделяется от остального мира. Это — индивидуализация, т. е. существует человек и внешний мир. 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 вещества, 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 исходить лишь 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 индивидуальный и внешний мир, и связь между тем индивидуальным веществом и другими веществами, между частью вещества в границе и остальным веществом приводит к непрерывному взаимодействию. Если такой обмен между входящим и исходящим веществом нарушен с точки зрения его непрерывности или умеренности, то это свидетельствует либо о заболевании человека, либо о неблагополучии мира, либо о том и

другом вместе.

Когда мы что-то постигаем тем способом, о котором я говорю, нам необходимо знать, что улучшает отношение человека к миру и к самому себе. А что в жизни является одной из важнейших вещей? В чем разница между существованием, в процессе которого происходит рост, и вегетативным, которое также является жизнью? Вегетация обладает наследственностью, постоянством. Есть определенный фрукт, и данное дерево никогда не принесет другие плоды, и, 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 свойственно всем живым существам от бактерии до вас самих. Однако животная жизнь обладает способностью к самосохранению. И в отношении движения это имеет огромное значение, поскольку наиболее суровым испытанием движения является самосохранение. Почему, например, мы поднялись, если взглянуть на это с точки зрения самосохранения? Обычно животное не встает до тех пор, пока не слышит, не видит, не чует или не чувствует какое-то изменение в окружающей обстановке, которое не может принять за безопасное. Вспомните, как лежит собака, — наострив уши и глядя вокруг. Какое изменение в окружающей среде может подвергнуть риску ее безопасность, ее чувство самосохранения? И движения, которые мы делаем, все наши движения, изначально выполнялись точно так же. Вообразите себе людей 10 000 лет назад. Какие сигналы заставляли их подниматься и почему для них было важно вставать плавно и быстро, так, чтобы не требовалась предварительная перегруппировка? Почему сначала мне не нравилось, как вы 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 вонзить вам нож в спину. Что же произойдет, если вы, чтобы избежать этого удара, попытаетесь встать любым более подходящим способом, вместо того чтобы повернуться, как это делали мы? (Смех.) Ну же, попробуйте, вонзите нож.

[Некоторые люди в группе демонстрируют это. Мойше 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 движением 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]. Подойдите к ней сзади и попробуйте задушить. (Смех.) Теперь взгляните, что вы делаете, вы используете то правило, которое мы только что учили. Вы обнаружите, 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 убежать уже слишком поздно, то вам необходимо быстро приготовиться. Итак, вы видите, что вопрос правильного движения первостепенен. Обеспечивается выживание или самосохранение, ради того и другого важно совершить движение вперед. Мы этого не делаем, поскольку в нашем образе жизни, культуре предполагается, что самосохранение гарантировано 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 подверглось риску, а движение выполнено плохо. Предположим, вы решили, что завтра поймаете восточноевропейскую овчарку и на

вырученные от ее продажи деньги прикупите наркотиков. 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 пронзит воздух.

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 одно, два или три предварительных превращения, — неправильное движение.

Наша нервная система устроена так, чтобы сделать самосохранение возможным, а непрерывное движение легким. Однако если вы не выполняете правильно основной задачи, то чему бы вы впоследствии ни учились, это будет лишь наложением одной ошибки на другую до тех пор, пока вы не доживете до сорока и не скажете, 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, потому, что это не доставляет эстетического удовольствия вам? Ну, для меня нет никакой разницы, 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 бы не смог. Мне бы пришлось сделать предварительную перегруппировку. Значит, та составляющая правильной осанки, о которой вы узнали, изучая движение, позволяет вам держаться прямо, быть быстрыми, подготовленными и гармонично 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 глютетальную, четырехглавую, поясничную мышцу, мышцу живота и боковую мышцу, расположены вокруг тазового пояса, и поэтому руки и ноги лишь перенаправляют эту силу туда, куда вам необходимо.

[Мойше просит человека лучше 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, зачем движение было выработано у человека как вида. Оно было выработано, 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 воспроизводились столь же хорошо, как те, кто все делал правильно. Эту теорию предложил Дарвин. Забавно, что выживание осуществляется не при помощи познания того, как правильно что-то делать, а при избегании того, что угрожает вашей жизнеспособности, вашей жизни. Выживание носит негативный характер; выжившие особи — это те, которые избежали гибели. Никто не всеведущ. Бронтозавры вымерли не потому, что не 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, что это произошло благодаря мутации, а не потому, что они говорили себе: «Скоро возникнет атомная энергия, благодаря которой мы выживем». 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 Гамбургер, французский хирург, написал чрезвычайно интересную книгу, в которой говорит о живучести дарвиновских

идей. Профессор Гамбургер по своему происхождению алжирский еврей и располагает определенными знаниями о Сахаре и Африке. Он обнаружил любопытную вещь. Вам известно, что малярия — смертельно опасное заболевание, убивающее многих африканцев. В тех же местах распространена еще одна редкая болезнь — смертельное сердечное заболевание, тоже очень опасное, поскольку люди от него обычно умирают в возрасте 6—7 лет. Однако тем, кому удалось перенести эту болезнь и вырасти, не требуется вакцинация против малярии. Эта болезнь им не грозит. Все остальные заражаются малярией, и этих людей комары кусают тоже, но ничего не происходит. Вот что предложил профессор Гамбургер. Мы не знаем, что за люди будут те, кто продолжит существование через сто — двести лет. Профессор предлагает представить такую ситуацию: началась сильнейшая малярия, и ДДТ больше не может остановить ее распространение. Вновь от малярии гибнет множество людей. И с этим необходимо что-то делать. Однако может случиться так, что те 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 вам продемонстрировать, что движение с точки зрения выживания диктует, 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 наляжете на большой палец, то он сломается. Значит, это не жизненно необходимая, а очень даже скверная привычка. И, кстати, если посмотреть на людей, которым не понаслышке известно, что значит драться, то будет видно, что они никогда не подвергнут себя опасности, положив большой палец туда, где его можно сломать. Это частность: но если вы хотите стать такими, какими мечтаете быть, вам придется выбросить весь тот мусор, который вы заучили и который вам не принадлежит. Вы научились этому, подражая другим и встречая у людей, которым никогда не приходилось защищаться от грабителей или в драке. Мы должны выработать совершенно иное отношение к жизни.

И мир невозможен до тех пор, пока мы этого не поймем. Когда люди могут настоять на своем и не боятся этого, они дружелюбны друг к другу. Вот почему взрослый человек не боится ребенка и, как правило, никогда не причинит ему боли, 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 иногда совершают страшные дела, например, устраивают войны. Тот, кто достаточно силен, не испытывает страха. Хорошо. Теперь давайте продолжим с овладением движением. Мы можем столкнуться с множеством задач, которые иначе решить просто невозможно. Что такое, например, правильная поза? Хорошая поза — это та поза, из которой можно двигаться в любом направлении. Если я хожу так [Мойше демонстрирует], то вы подумаете, что у меня грыжа. Это неудобное положение, так как, чтобы идти вперед, мне необходимо остановиться. Чтобы идти вперед, я должен либо продолжать с той ноги, либо с этой, иначе я не смогу поднять ногу. Следовательно, постоянное нахождение на обеих ногах вот таким образом — плохая поза для движения. Однако многие люди считают, что для драки она удобна. 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 подготовительного движения.

Теперь вы видите, как увлекательно смотреть на вещи, вдруг осознавая, что существует такой способ управлять собой, когда начинаешь чувствовать, как растешь, справедливо ценя то, что называется движением, ценя его назначение и историю его появления у

людей. И вот чему мы научились этим утром: выполнять движение так, чтобы это было одно движение — вниз и вверх. И сейчас вы обнаружите нечто необычное. Вставайте. Сделайте движение, которое мы узнали сегодня утром, и выполняйте его как можно быстрее. Прodelайте его около десяти раз. Поменяйте руки. Можете таким образом измерить скорость движения? Сколько времени у вас ушло на выполнение десяти движений — меньше, чем полминуты?

Посмотрите, какое у вас сердцебиение. Запыхались? Устали? Положите руки сюда и поднимитесь любым другим способом, но не тем, которому вы научились сегодня. Повторите эти движения десять раз, и посмотрим, что с вами будет. *(Смех.)* Уже два ваших восхождения будут равнозначны тем десяти, которые вы делали раньше. Остановитесь и подумайте о том, что именно так врач измеряет у вас работу сердца и время, которое вам необходимо для восстановления. Тем способом, которым мы пользовались раньше, движение можно было выполнить раз сто, и вы бы не выдохлись, а сделали бы эти сто движений, затратив в десять раз меньше времени, чем вам потребовалось бы на их выполнение любым другим способом.

Еще один важный для нас момент — это то, что движение должно начинаться в тазовом поясе, а не в руке или ноге, однако направление движения задается движением головы. Вспомните, что вы не смотрели ни вверх, ни вниз. Следовательно, ваша голова в движении не участвовала. Попробуйте так сделать. 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 истинная свобода выбора. Однажды разгадав подлинный смысл движения, вы сможете выполнять его без участия рук, другой рукой, другой ногой — это не будет иметь значения. 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 всей своей жизни, но истолковать не могли.

Например, львы и тигры, так же как и все остальные животные, могут стоять на одной ноге и вертеть головой. И если я захочу подняться, то мне будет трудно это сделать с неподвижной головой.

Изначально в природе движение появилось для 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, высматривая себе добычу, продолжает вертеть головой. Если он перестанет, то горилла с одного удара сможет пробить ему голову веткой. Зебра может пастись в десяти-пятнадцати футах от 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, черт возьми, справитесь с чем угодно. На самом деле, если голова подвижна, то вам даже не нужно закреплять ноги. Вам не придется останавливаться на полпути. Вы этому научились неосознанно, потому что правильно с подвижной головой выполнили одно движение и сила исходила 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 находите способы самосохранения. И, конечно, если она у вас есть, то вы поймете, что движение зарождается в области таза. Я встаю вот так — посмотрите, — готовый и напасть, и скрыться. [Мойше показывает, как без усилий поднимается со стула.] Это — компонент правильного движения, суть правильной позы, и эти вещи должны быть познаны на телесном уровне. Вы научитесь этому лучше, если один раз ощутите собственным телом, чем получив сотню объяснений.

## Урок второй. ПРОДУМЫВАНИЕ И ВЫПОЛНЕНИЕ

Лягте, пожалуйста, на спину. Раздвиньте ноги немного шире уровня плеч, но не слишком широко. Расположите руки по обеим сторонам тела, опустив вниз ладони и немного отодвинув локти от боков. Закройте глаза и представьте, что собираетесь работать только левой ногой и что ваше лицо, нос и голова повернутся так, что вы будете следовать ее движениям, т. е. все остальные части тела, глаза, нос и голова расслаблены и их положение зависит от движений левой ноги. Следовательно, ваши глаза смотрят на левую ступню, и затылок расположен так, что вы не можете его напрячь, и поворачиваться он будет сам по себе. 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 следовать движениям левой ноги и увидеть свой левый бок. Внешняя и правая стороны левой ступни, тазобедренный сустав, позвоночник и плечи устроены таким образом, что вы, если даже захотите, не сможете сделать никакого движения головой. Вы можете это себе только представить. Не поворачивайте ступню вправо и влево, а лишь совсем немного сгибайте и разгибайте ее. Теперь очень-очень медленно сделайте легкое, едва заметное движение, чтобы оторвать левое колено от пола. 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 возвращаете ногу на место, пятка удаляется, и, следовательно, ступня должна следовать за движением пятки.

Снова представьте, что поднимаете левое колено. Сгибается или разгибается ваша ступня при приближении пятки? Продолжайте это движение и в то же время, поднимая колено, прижмите левое бедро к полу. Посмотрите на себя. Где, вы думаете, находится ваш тазобедренный сустав? Он располагается снаружи? Может, он является верхней частью бедра, большим вертелом — тем местом, которое вы можете достать слева 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 на внутренней части бедра? Можете его почувствовать? Вы в состоянии 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, все ближе придвигая пятку, и вытяните ногу, подняв бедро как можно меньшим 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 поднимете 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. Втягиваются ли внутрь маленькие ложные ребра, когда вы поднимаете оба плеча, ключицы, грудину и видите свой живот? Удлиняется или укорачивается ваше тело? Прижат ли центр позвоночника к полу или нет? Теперь медленно усильте движение плеч и колена так, что если бы кто-то внимательно за вами наблюдал, то мог определить, что было в вашем воображении. Вы прижали к полу оба локтя? Голова находится посередине или повернута влево или вправо? Какой стороной голова лежит на полу? Держитесь той же мысли и увидите, что, когда вы выпрямляете колено и поднимаете бедра, плечи возвращаются в прежнее положение и затем снова поворачиваются в другую сторону. Увеличьте скорость и далее продолжайте увеличивать или уменьшать ее до тех пор, пока не сможете выполнять движение очень быстро, и сделайте 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 втягиваете живот, когда поднимаете плечи? Теперь перестаньте мысленно двигать ногой, втяните живот и поднимите плечи и затем наоборот — выпятите живот и опустите плечи. Вы так раньше это делали? Ощущаете ли вы нижние ребра спереди и сзади, с каждой стороны 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 собираются встретиться с коленом посреди грудины. В следующем движении вы будете делать то же самое, пытаясь поцеловать колено при его приближении к лицу и поднимая ему навстречу голову. Сделайте эти движения едва ощутимыми, однако немного увеличьте скорость и выполняйте два движения плечами и два головой. Обратите внимание на разницу между осязанием и ощущением и проследите, на самом ли деле вы лежите на левом бедре, а не на правом, и что ваша грудная клетка и задняя часть реберного каркаса действительно находятся не посередине.

Теперь медленно придайте движению большую четкость и выполните полное сгибательное движение от ступни до макушки головы, выполняя два движения головой и всего два движения плечами. Остановитесь и спокойно полежите. Отметьте про себя, что вы чувствуете, когда вот так лежите. Поднимите обе руки к потолку, сплетите пальцы и опишите руками круг. Это значит, что вы согнете локти так, чтобы казалось, будто вы описали окружность. Продолжайте сгибать ноги, наклонять голову и прогибать плечи, представляя, что голова проходит сквозь этот круг и в какой-то 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 поднимаете левое колено, чтобы дотронуться до 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, медленно 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 — нежно, не шевеля 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 не отклонялось бы от линии, соединяющей левую пятку с головой. То есть левая пятка, колено и тазобедренный сустав, позвоночник, грудина, центральная часть грудной клетки и середина спины должны находиться точно посередине направления лица, и, следовательно, голова должна быть обращена 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 за движением 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 все вместе. Действуйте так, чтобы, когда вы опираетесь на ступню, ваше бедро поднималось, грудь начинала колыхаться и малые ребра выдвигались так, чтобы правая лопатка фактически растянулась на полу и прижалась к нему. Далее, опираясь на левое бедро, вообразите, что поднимаете плечи вместе с ключицами и передвигаетесь 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 смотрят вниз? Подумайте о своем рте и о языке. Можете ли вы сейчас сделать все движение целиком, по возможности дыша поверхностно, как если бы вы спали? Иначе говоря, не заботясь обо всем этом.

Растянитесь на полу и медленно передвиньте правую ногу налево, чтобы закрыть щель между ногами. Теперь очень-очень медленно переместите обе ноги чуть левее, верните в обычное положение, затем занесите их чуть больше 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 больше влево, на десятую дюйма, и затем на десятую дюйма вправо. Постепенно увеличивайте движение пяток на 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 движения налево и направо, теперь перемещаясь не на одну, а на две десятых дюйма. 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 усиливать движение ног налево и направо и выясните, каким образом вы поднимаете ноги, чтобы передвинуть их в одну и затем в другую сторону. Постепенно усиливайте движения обеих ног вправо и обратите внимание, что, как только вы начали это делать, неважно, 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 урок будет потрачен впустую.

Теперь постепенно усильте движение ног и головы и посмотрите, что происходит с вашей грудной клеткой, позвоночником, тазом и ртом. Движение должно все больше и больше подлаживаться под ваш собственный ритм и соответствовать свойственной именно вам связи ног с 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 достигнуть 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 цели 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 налево? 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 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 плечами.

Теперь уберите правую ногу с левой стороны 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 усильте движение, как будто вы действительно обязаны его выполнить, и сядьте на левый бок. 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 существуют два вида сидячего положения. Первый — когда вы продолжаете тянуться и ваши плечи достаточно поднимаются для того, чтобы держать голову сзади. Второй — когда вы, поднимая голову, делаете грудь плоской. 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, выше ли вы стали 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. Точно определите свои ощущения. Теперь очень медленно повернитесь вокруг своей оси налево и обратите внимание, чувствуете ли вы разницу между этим поворотом и предыдущим? Теперь давайте немного отдохнем.

### **Урок третий. ИЗУЧЕНИЕ 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 поднимая с пола, немного правее и затем немного левее. Осознайте, 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, маленькими движениями, вверх, вниз, вправо, влево. Точно определите, в каком направлении ваша рука двигается с большей легкостью. Не стремитесь настолько углубляться в исследование, чтобы достать до Африки. Не прилагая усилий, делайте только небольшие движения, самые маленькие, 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 узнать, 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 что-то сделать? 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, чтобы можно было подготовиться к действию, совершая в себе коренные преобразования. Если вы поторопитесь, то у вас ничего не выйдет. Научение должно идти настолько медленно, чтобы в структуре каждого сформировалась деятельность. Когда вы хорошо организованы, то можете двигаться быстро. И тогда мы сможем двигаться так быстро, как мы это делали сегодня, вставая винтовым движением. Если вы помните, я просил вас двигаться быстрее для того, чтобы показать, 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 становится невозможным добиться поставленной цели. 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 для вас осознанным, 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 ухудшается. 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 необходимых вам изменений вы достигнете. Выясните, в каком положении вам становится труднее двигать локтем. Когда разберетесь, прекратите движение.

Если бы когда-нибудь вам два с половиной часа пришлось играть смычком на скрипке или на виолончели, то вы бы поняли, насколько руке необходимы движения. Вы когда-нибудь видели, как девяностолетний Казальс играет на виолончели? (Пабло Казальс, 1876—1973, испанский виолончелист, дирижер, композитор. Один из самых ярких виолончелистов-виртуозов XX века.) Вы обратили внимание на движение его кисти? Вы не поймете этого, если будете выполнять движение слишком быстро. Казальс же сам до этого додумался. Теперь очень медленно поднимите локоть до того места, 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 месте, где вы чувствуете, что ваше движение меняет свойства. В этой позиции подвигайте локтем чуть вправо и чуть влево; теперь посмотрите, как вы делаете эти движения? Скорее всего, вы не можете поднять локоть, не двигая при этом плечом. Обратите внимание на то, что происходит с другим плечом. Теперь узнайте, можете ли вы поводить рукой, чтобы исследовать пол рядом со лбом, двигая при этом, разумеется, всем, чем необходимо. Запомните характер этого движения и остановитесь, когда оно начнет меняться. Вы должны стремиться исследовать пол вокруг головы. Что

вам нужно сделать с локтем и плечом, чтобы усовершенствовать это движение? Попробуйте рукой постепенно приблизиться к правой стороне головы и к уху, но держать ее 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 наивысшей точке головы. Переноса 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 между плечами. 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, вы почувствуете боль в плече, в шее или где-нибудь еще. Теперь остановитесь и вернитесь в исходную позицию.

Изучите, пожалуйста, правой рукой пол еще раз и найдите его новые участки, до которых вы можете достать рукой с большой легкостью. 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 туда руки.

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 те же свойства движения, можете это делать, и определите, в какой точке меняется движение. Дотроньтесь до груди, но только не спереди. Не отрывайте ее от пола. Ваша кисть никогда не попадет под мышку. 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 проведите 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 больше не можете двигаться в ту сторону, не ломайте спину. Вам нужно меняться, иначе вы никогда не достанете рукой туда, куда 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 сразу же угодила под мышку, и все, кто не будет следовать инструкциям, доведут себя до полного изнеможения, но до сути не дойдут.

[Мойше показывает движение: помещает кисть под мышку 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 нетрудно, просто у меня негибкий ум». Итак, это мой пример. Повторите вы сейчас за мной движение и ничего не выучите. 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, что, 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 туда, куда вы с легкостью можете достать, и затем покрутите запястьем, чтобы перейти к точкам, представляющим уже большую сложность. Вы обнаружите, что обрели поразительную способность распространяться на те места, о которых ранее не могли и помыслить.

Теперь обратите внимание на то, что происходит с вашими плечами, положите руку на пол, исследуйте его и определите, чем это движение отличается от предыдущего. 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 и аккуратно, 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 двигайтесь им одним. 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 невероятные 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 стороне 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. Снова опустите руку к руке, которая покоится на полу перед вами. Внимательно исследуйте пол и найдите места, которые раньше лежали вне вашей досягаемости и которые теперь находятся в ее пределах. Места, которые теперь легко и просто объять. Проследите за качеством движения, отметив для себя одну удивительную вещь: раз вы можете двигаться дальше и лучше, вверх и вниз и любым, каким угодно способом, попробуйте дотронуться тыльной стороной руки до груди так, чтобы кончики пальцев были направлены под мышку, и вы внезапно обнаружите, что коль вы можете это сделать, то сможете поместить ладонь и у ребер, достав до подмышки кончиками пальцев. Прежде вы так двигаться не могли, поскольку ваш мозг не знал, как организовать родственные 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 за головой, как вы делали это раньше, и проведите ею над головой, позади нее и проследите за ее дальнейшим движением. Можете ли вы провести рукой между плечами? Может ли она с легкостью перемещаться от правой лопатки к левой? Кончики пальцев также двигаются направо и налево. Если продолжать касаться лопаток

подобным образом, то локоть поднимется. Посмотрите, как лежит на позвоночнике ваша рука с направленными влево кончиками пальцев. Перенесите их направо 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 пошевелить пальцами, то сожмите руку в кулак, запястье опустите ниже, а локоть поднимите выше, чтобы внутренней стороной запястья касаться тела. Затем поднимите запястье и выясните, какие два действия могут завершить движение кисти. Только лишь подумав об этом, вы уже выигрываете один или два 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 свойства движения меняются, однако, если такое все-таки произойдет, 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 таким образом, чтобы вы без изменений могли выполнять восходящие движения. 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 до тех пор, пока нижняя часть лопатки будет «висеть в воздухе», у вас ничего не выйдет. Не ограничивайте своих движений, иначе вы блокируете лопатку. Впрочем, все прервитесь на минутку, кроме вас.

[Мойше 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 и зависает в воздухе; 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 лежат правая лопатка и правая рука, и выясните, какие ощущения вы испытываете в области головы. Определите, какая нога и какой тазобедренный сустав лежат лучше, какая часть грудной клетки лучше соприкасается с полом, и, помня все, что мы делали раньше, передвиньте левую ногу влево и медленно придвиньте к ней правую ногу. Теперь осторожно пошевелите ногами, будто вам нужно поднять голову, как мы это делали утром, далее передвиньте ноги немного правее и затем немного левее. 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 вправо и обратно влево. Посмотрите, не стали ли ваши ноги смещаться вправо немного больше, чем раньше? Те, кому сложно это сделать, выполняйте движение маленькими шажочками в правую сторону и маленькими шажочками 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 заданное 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 своей жизни, не только в интимной. Большинство ошибок совершается именно тогда, когда человек пытается действовать выше своих возможностей, а в результате чувствует себя неполноценным, не способным 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, пройдите 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 почувствовали такие различия? 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. ПОЛЗАНИЕ И ХОДЬБА**

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 руки окажутся в подвешенном состоянии. Обратите внимание на то, что все вы смотрите вниз и никто не смотрит вверх. Медленно выпрямитесь и сдвиньтесь приблизительно на шаг или два. То же самое проделайте с левой рукой. Теперь встаньте во весь рост и еще раз сделайте один-два шага. Походите вокруг и снова положите обе руки на пол. Составьте вместе ступни и колени и затем переведите таз чуть правее и потом чуть левее. Касаясь ступней, дотрагивайтесь и до мысков. Остановитесь. Снова сделайте пару шагов. Вновь прикоснитесь к полу обеими руками и передвиньте левую ступню поближе к правой. Медленно поверните таз немного направо и затем немного налево. Разведите колени. Руки расположите на полу рядом и составьте ступни вместе. Затем очень медленно начните приседать и подниматься. Сгибаясь, не выпрямляйтесь в этот же заход. За раз делайте

совсем немного. Теперь положите обе руки на пол, возьмитесь за правую ступню немного сзади, затем спереди, слева и справа. Оторвите от пола ступню и 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 перенесите ступню немного вперед, затем назад, направо и потом налево и найдите положение, в котором она находится ни спереди, ни сзади, ни слева и ни справа, а там, где вы чувствуете, что можете опереться на нее всем своим весом и измениться. То же самое проделайте с правой рукой и снова, стоя на четырех конечностях, 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 образовались четыре точки, которые могут служить отличительной чертой человека так же, 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, то 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. Продолжайте действия еще некоторое время, чередуя диагонали. Обратите внимание на свою шею. Вы ее напрягаете? А взгляд становится неподвижным? Теперь достаточно.

Встаньте и немного пройдите, чтобы снять напряжение. Для большинства людей напряженность 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 ступню. Ага, вам нужно переставить левую руку. Значит, ваша рука находилась не там, где надо. Если движение сделано 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 по диагонали можете двигаться и направо, и налево. Поднимите правую руку и ступню. Вовсе не обязательно поднимать их высоко. А теперь левую ногу и руку. Обратите внимание, что возвращаетесь вы в другую позицию. Снова попробуйте диагональное движение. Все свои действия вы должны легко выполнять из той позы, в которой находитесь. Представьте, что сводите вместе ступни, и пространство между ними оказывается немного меньше, чем между руками. Попробуйте. Итак, расстояние между руками больше. Возможно, сейчас вам станет легче двигаться наискосок, а возможно, и нет. Теперь попробуйте поднять правые конечности и затем левые. Это движение, несомненно, проще, поскольку, чем шире вы расставляете ступни, тем больший поворот вы совершаете, чтобы перенести свой вес на другой бок. 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 научение, когда у вас появляется свобода выбора. Отдохните и, как и раньше, немного пройдите.

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 другу? Мы этого не знаем. Насколько возможно, разверните обе ступни таким образом, чтобы пятки смотрели наружу. Теперь попытайтесь сделать одно из известных нам движений. *(Смех.)* Верните пятки внутрь и опять попытайтесь поднять правую руку и ногу и руку и ногу, расположенные по диагонали.



Это явно слишком усложняет жизнь. Теперь снова выверните наружу пятки, 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 косо. Немного подвигайтесь и, стоя на месте и не соприкасаясь ступнями, поставьте их параллельно. 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 подсакивать и посмотрите, насколько расходятся ваши ступни, когда вы не заставляете их вставать параллельно.

Сделать вы можете все, вы даже можете вылущить глаз и отрезать язык. Если кто-нибудь будет говорить неправду, вы можете отрезать его язык, чтобы он больше не лгал. Это случалось в истории, и такое происходит в наши дни в любой из развивающихся стран, таких как Иран, Пакистан, Саудовская Аравия. Теперь снова положите, пожалуйста, руки на пол. Продвиньте их сильно 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 так же легко, как и ноги. Проследите за тем, чтобы подъем ног происходил с той же скоростью, носил тот же характер и имел равное число подготовок. Иначе вы упустите цель нашего занятия. Немного пройдитесь и снова займите свое место. Обе руки положите на пол и посмотрите на четыре точки на полу. Держите в памяти их очертания. Попытайтесь медленно повернуться вокруг себя справа, чтобы движение не мешало дыханию, которое должно оставаться поверхностным. Вы увидите, что коленям и ступням нужно смотреть наружу, и 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 передвигаете первым? Что потом? Как вы это делаете? Медленно, осторожно.

Прекратите, пожалуйста, движение, лягте на пол, немного отдохните и осознайте, чувствуете ли вы изменение? 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 сделаете? Вы двигаетесь иначе, чем в позиции стоя. Видите? Это очень потешно. Теперь переместитесь назад. Посмотрите, это не то же самое, что вы делали, стоя на ногах, — это ползание наискосок. Теперь встаньте, опершись на руки и на ступни, и выясните, что значит идти назад. Вы делаете два движения — вправо и влево. Это означает, что существует два типа походки.

Шаг лошади отличается от движений кенгуру и других животных. Диагональное ползание — это большое достижение. Если дети учатся ползать таким способом, то они подготовлены к тому, чтобы встать на ноги. Снова станьте на четвереньки и ползите, как раньше. Рука и нога, находящиеся с одной стороны, должны ступать одновременно, иначе движение меняется.

Вы когда-нибудь задумывались о том, как крокодил, у которого голова и шея длиной 3 фута, выходит из воды, идет и видит перед собой устойчивую картину? Можете себе представить, как бы он шагнул 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, что осанка у нас плохая и дыхание слабое.

И не имеет значения, сколько мы практиковались в дыхательных упражнениях. Некоторые духовные учения отчасти похожи на то, чему учимся мы. Однако они не предусматривают того, что вы не можете постичь какой-либо принцип таким, каким он представляется остальным. Поэтому люди проводят жизнь в поиске ощущений, которые нам даются за один урок. В результате улучшается работа нервной системы. Прежде бездействующие части тела начинают работать, а когда их функция завершается, другой, более чувствительный орган набирает силу, достаточную для того, чтобы взять эту функцию на себя и выполнить. 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 крестообразным диагональным ползанием, подобным крокодилу, когда голова может оставаться посередине, а хвост работает для сохранения равновесия. Чтобы мы могли повернуть голову, куда пожелаем, таз двигается вместе с нами. А теперь смотрите: можете ли вы, стоя на месте, определить, что движение не совсем диагонально? Что раньше начинает двигаться — рука или нога? Вы обнаружите, что если одновременно будете передвигать руку и ногу, то ваша походка станет похожа на маршировку солдат германской армии и русской армии, выпрямляющих ноги и громко топающих. И неважно, коммунист ты или фашист, — ты такой же болван. (Смех.)

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 пройдите. 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 в окне. 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 просто пройдите 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 не фашист, не коммунист. Нога должна быть прямой, а ступня производить топот.

Встаньте, опершись на ноги и на руки. Обратите внимание, что, раз 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

пересечь 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 несложно. 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, то ваши движения будут скованны, и вы не сможете опустить на пол таз. Таз совершает непрерывное, простое дугообразное движение. Ваш таз — это электростанция, но чем он может быть вам полезен, если произошла путаница в проводах? Сделайте движение простым, легким и удобным, 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, как изменилась ваша походка теперь? 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 соприкасаются с полом. Те части вашего тела, которые располагаются наиболее близко к полу, — и есть места, 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 будет катастрофой. Всю свою жизнь мы совершаем ошибки, тем не менее это тоже своего рода познание. Итак, обдумайте свои действия и затем попробуйте выполнить движение. Вы увидите, что движения, которые вы сперва продумали, сразу же легче и удобнее делать, 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, каким образом вы можете усилить и совместить это движение с движением с левой стороны, чтобы оно стало плавным и непрерывным, без проваливания внутрь или прыганья. 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 присесть ваш зад. На самом деле в трех футах от того места, куда должен бы. 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 начинает движение первой при поступлении воздуха и какая лишь впоследствии постепенно 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, то левая рука вам 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 руками, точно в том месте, где находятся ваши ступни, когда стоят на полу. По сути, если от половых органов вы проведете вниз вертикальную линию, то 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. [Мойше 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 правильных поз для размышления, чтобы напомнить 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 диагонально расположенные правую руку и левую ногу. Движения выполняйте обеими руками и обеими ногами. Не стало ли легче это делать? Встаньте, походите 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. РЕБРА И ПЕРЕКАТЫВАНИЕ**

Лягте на спину. Расставьте ноги немного шире плеч, но не слишком широко. Сцепите пальцы рук и положите их на нижние ребра грудной клетки, 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 усовершенствовать это движение, сделать его более простым, легким и обязательно более обширным?

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? Когда вы лежите в расслабленном состоянии, ваша рука наклонена на 35 градусов, а грудь располагается выше. Следовательно, если вы хотите поднять локоть, сначала он должен отходить от туловища, поскольку находится в укороченном положении.

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 скованны, что, поднимая локоть, мы поднимаем и запястье, что совершенно бесполезно и не нужно. 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 вокруг себя, во время этих движений правая рука изменяла положение, что позволяло плечам и ключицам отодвигаться от грудной клетки. Теперь, пожалуйста, остановитесь, выполните движение левым локтем и почувствуйте, в чем состоит разница. А теперь обоими локтями сразу. Затем, продолжая выполнять движение двумя локтями вместе, поднимите голову. Голова — это череп, лицо и волосы. Итак, поднимите полностью всю голову. Вот теперь, когда локти будут подниматься над грудью, запястья будут оставаться на месте, а нижняя часть грудной клетки становится 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 такое же количество раз. На самом деле голова здесь ни при чем. 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 обычным сплетением. Некоторые из вас не представляют, что я имею в виду. [Мойше демонстрирует смену рук, при этом правый указательный палец оказывается поверх левого и 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 приставьте правую ногу к левой и так же медленно поднимите правый локоть, словно он стремится перемещаться 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 перекач 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. Вместо того чтобы соединить пальцы, поместите правую руку в сгиб левого локтя. Правая рука находится под левой. 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, а тыльная часть левой руки отодвинет локоть. Если вы будете двигаться медленно, то поймете, что все происходит само собой, если нервная система считает необходимым поступить именно так. Продолжайте действия и проследите за тем, как вы перекачиваетесь налево. Можете ли вы выяснить, каким образом надо в воздухе взяться за правый локоть, чтобы сделать перекачивание постепенным? Теперь возвращайтесь обратно и посмотрите, что происходит с грудной клеткой. Она становится такой же плоской, как тогда, когда ваши руки лежали на нижних ребрах, при этом сейчас спина более округлая, чем тогда. Как раз это и позволяет вам совершать перекач. Теперь двигайтесь обратно и проследите за тем, как удлиняется ваше туловище и грудная клетка изменяет положение. Какая часть вашего тела первой начинает перекач? Обратите внимание: для того чтобы начать перекач и чтобы все движение было удобным, нижние ребра, грудь и позвоночник должны быть сгруппированы по-особому, и продолжать движение должно быть так же легко, как и начинать. Проследите за тем, какие действия

головой вы выполняете в конце. Возможно, если бы вы подняли голову и во время переката выдвинули ее вперед вместе со всем туловищем, то движение было бы непрерывным.

Помните ли вы, что мы говорили о тонусе и о том, как сокращается тело? Что, если трудно что-то выполнить, происходит разлад. Вы помните, что мы говорили о научении? Чтобы увеличить сензитивность, вы должны усовершенствовать свою организацию. И на своем организме мы видели, что количество сокращений малых мышц и больших мышц должно находиться в одинаковом соотношении. Когда движение воспринимается как простое и легкое, тогда все тело сокращается одинаково. Как уже говорилось ранее, мы не можем определить результат деятельности, мы можем определить лишь степень ее дезорганизации. Дезорганизация подразумевает наличие трудностей, ощущение неловкости.

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 влево. Предоставьте телу возможность выполнить движение. Ваши ноги не могут оставаться слева. Если они там останутся, значит, вы изменили положение. [Некоторым членам группы.] Вы перекачиваетесь не вправо и влево, а вправо и наискосок.

Снова, пожалуйста, лягте. Найдите для себя среднее положение ног, соедините пальцы в замок и сцепленные руки поместите на нижние ребра. Теперь поднимите правый локоть и медленно и осторожно перекатитесь влево, обратив внимание на то, как вы подготавливаете себя к повороту, и какая часть тела совершает перекач последней. 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, и вы обнаружите, что ваше запястье непременно освободится. 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 перекач, вы должны развернуть их ладонями наружу и отвести от тела. Выясните, в какой момент поворота их следует вывернуть, чтобы облегчить движение. Теперь вот еще что: пока вы перекачиваетесь на левую сторону, вы можете выпрямить правый локоть. Выпрямите его совсем немного, и вы увидите, что выполнять перекач станет намного легче. Поменяйте сцепление пальцев и сделайте те же действия на другом боку. 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 положите правую руку в локтевой сгиб, а левую поместите 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 кое-какие полезные изменения в позвоночнике. Двигая локтем, одновременно втяните живот, а если локти не передвигаются, то это значит, что живот вы как следует не втянули. Чуть больше согните колени, иначе вам придется

отвлечься на то, чтобы удерживать равновесие, а это будет мешать выполнению движения. Обратите внимание на то, что, когда вы втянете 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 втягиваете 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 двух-, трехлетних детей. Просто наслаждение наблюдать за тем, как они передвигаются, словно маленькие котятки. Обратите внимание, что, когда вы втягиваете живот, голова и плечи должны идти в направлении нижней части тела, после чего таз наклоняется так, что позвоночник отодвигается назад. Втягивайтесь всем телом целиком, 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 бы это делать на протяжении всей жизни. Опуститесь и сядьте, как вам удобно. Скрестите ноги.

Теперь соедините руки в замок и положите их около пупка. Опустите голову вперед и выдвиньте локти. Насколько далеко вперед вы можете их выставить, 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 уместиться 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 коленями 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 и возможность сделать то, что я хотел, были уничтожены с разрывом соединения между силой и намерением. Ида Рольф поняла 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 бы ответила, что старалась найти наиболее эффективный способ начать занятие.

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. Достаньте 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 совсем наоборот. Он действует так, как он этому научился. 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 дотянетесь.

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 сделайте 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 коленями 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, согнитесь и перекачивайтесь до тех пор, пока не окажетесь в полулежащем положении, опираясь только на таз и не касаясь спиной пола. С помощью ног медленно перекатитесь вперед, но не откидывайтесь обратно, чтобы лечь. Разница между лежащим и сидящим положениями гораздо меньше, чем вы думаете. Попробуйте найти тот минимум, который ее определяет. Раскачайтесь и сядьте. Теперь лягте. Вы можете почувствовать, что до тех пор, пока вы полностью с головы до пят не будете принадлежать самим себе, вы не сможете сесть и лечь так, как вам этого захочется. Попробуйте еще раз. Нет, вы действуете бездумно — задерживаете дыхание, а в этом вовсе нет необходимости. Вы не сгибаете верхнюю часть туловища. Сделайте едва заметные движения, чтобы по желанию вы могли сесть и лечь при минимальных изменениях. Когда вы ложитесь, задняя сторона таза и поясница соприкасаются с полом. Опустите голову на пол и приостановите движение. Вот теперь вы лежите. Далее из нынешнего положения перестройтесь в то, в котором вы находились прежде, и сядьте. То, каким образом таз касается пола, и определяет разницу между сидящим и лежащим положением. В одном случае, если прекратите движение, вы 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. [Мойше отвечает на вопрос]. Большинство людей не могут правильно округлить спину, чтобы исполнить 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, то 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 целиком все свое тело, 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 это делали раньше. Обратите внимание на то, как легко вы достаете руками до пола, как сильно наклоняетесь. Взгляните на этого господина, который старше многих из здесь 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 большими коленями и ступнями, а сейчас выполняет движения одинаково со всеми. Видите ли, с возрастом ничего не поделаешь, зато можно дать человеку возможность научиться. Значение имеют лишь свойства мышления, только и всего.

Большое всем спасибо. (*Аплодисменты.*)

### **Урок шестой. Часть первая. КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ**

Лягте, пожалуйста, на правый бок, положив правую руку на пол тыльной стороной. Теперь поведите 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 с тыльной стороны руки. Также можете задействовать и 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.

Скорее всего, вы сможете продвинуться лишь настолько, насколько вам это позволяет голова. Левую руку можете положить там, где вам удобно. Передвигаться можно в любом направлении, однако вы не сможете этого сделать при помощи одной лишь ладони или обратной стороны руки. Есть вполне определенные места, расположенные ближе к позвоночнику, где вы должны развернуть руку. Если вы этого не сделаете, то хоть лопните, но не сможете исследовать все пространство вокруг себя.

Направляйтесь выше и занесите руку под голову. Чтобы это сделать, вам придется чуть поднять голову и затем опустить ее обратно на пол. Это движение всецело принадлежит вашей персоне. 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, тогда для чего вам голова? Вы ничего не сможете сделать без полной самомотивации. 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 протиснуть его под себя? Что, можете? Если вы воспользуетесь левой рукой и всем своим телом целиком, 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 локоть. 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. А когда же наконец будете? 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 перенесите 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 средняя часть туловища, грудная клетка и центр позвоночника делают в точности то, что мы учились делать сегодня утром. Теперь, чтобы помочь себе, втяните живот.

Если вы сможете завести правую руку под голову и под правую ягодицу, то, развернув ее в определенных точках соприкосновения с телом, вы сможете замкнуть круг.

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

Теперь перенесите свои действия на другую сторону и снова обратите внимание на те ваши части тела, которые должны взаимодействовать между собой. Ваша голова поднимается только в определенный момент, когда вы подкладываете под нее руку. Дыхание свободное и движение, по возможности, равномерное. Если вы напряжете ноги, то даже не почувствуете, как задержите дыхание.

Прервитесь, лягте на спину, руки расположите по бокам и обратите внимание на то, какие ощущения вы испытываете в правой руке и левой руке, правой и левой лопатках. Посмотрите, насколько эти ощущения разнятся. 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 действительно 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 вторая. 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, притяните к себе. Совершите им небольшое круговое движение, поднимая возле себя и направляя вверх к потолку, при этом постепенно увеличивая радиус окружности. Обратите внимание на то, 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 один-единственный способ сделать это.

Удивительно, что вы его не видите. Каким угодно способом левым коленом выполните 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 целиком. Если левым бедром вы не достанете до пола с противоположной стороны, то у вас не получится круга. 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 есть 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. Подтяните, 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 не известным вам ранее способом. Теперь тем же коленом начинайте выполнять круговое вращение, но в обратном направлении. Теперь вы можете видеть, что не совершите 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 бы совершить более полный оборот. Продолжайте выполнять движение. 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 отметьте 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 сторону. 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: отодвиньте 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 обеими ногами сделайте максимально большие шаги. 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, проворнее 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 измените направление мысли. 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 совершите три круговых движения в другую сторону. Затем выполните один оборот правой ногой и один левой таким образом, 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 нынешнее тело и его прошлое 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 разрешению 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: глаза влияют на мышцы шеи**

[Мойше 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 объясню. Если кто-то обращается ко мне за помощью, я задаю простой вопрос: что вас беспокоит на 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 свою биографию. Я уже знаю, что с этим человеком мне придется поработать довольно долго, пока я доберусь до того, что его в действительности беспокоит. Поэтому, когда такое происходит, я говорю: «Спасибо, все понятно, а теперь 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 маленький 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 математик, 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 бы, наверное, думал, что об этом уже всем известно. Оказывается, еще в 1887-м 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 глаза функционируют 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 контролирует его толщину и, соответственно, силу его 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, наши глаза и голова двигаются сообща, как одно целое вместе 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 неправильные личностные приспособления к движению.

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, которая достается нам вместе с нашей 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 одном из следующих уроков. 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 грудино-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 в 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. [Мойше адресует свои замечания одной женщине из группы.] Итак, левый глаз для вас доминирующий. Если я дотронуся до вашей головы, вы почувствуете, что две мышцы, которые отвечают за поворот головы, очень отличаются друг от друга. Так же, как и ваш

доминирующий левый глаз, ваша левая грудино-ключично-сосцевидная мышца свободнее и подвижнее. Правая сильнее, но отнюдь не здоровее. Она выполняет совершенно дурацкую 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 дальше, 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 эта женщина 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 нашего движения.

Все, кто хочет прочитать об этом, может найти обобщенный вариант в работе «Тело и зрелое поведение». Но первоисточником является работа известного физиолога Магнуса из Утрехта. В 1925 году он опубликовал очень длинную статью, в которой сообщалось о том, что он обнаружил взаимосвязь обычных глазных, шейных и установочных рефлексов 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 попробуете 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 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 нарушение.

В моем же случае зрение улучшилось с имплантатом 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 аудитории 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 кривошеей, то останавливаются и дальше двигаться не могут. Все движения становятся зажатыми, 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 почувствуете 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 настолько значительные улучшения, что количество поворотов, которые они могут совершить, возрастает в четыре или пять раз по сравнению с тем, что было раньше.

[Мойше 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 важность 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 необязательно напрягаться, чтобы хорошо выполнить эти действия. Дышите свободно и поверхностно. Теперь остановитесь. Осторожно посмотрите направо до того момента, пока вам не требуется прилагать для этого 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 правую ногу назад, а левую протянув вперед. 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 одном 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, или интенциональная, 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, продолжайте опираться на левую руку. Чувствуете, что мышца расслабилась? Вот теперь я могу начать ее тренировать. Повторяю, если вы хотите снять напряжение мышцы, вам не нужно просить ее об этом, просто держите конечность таким образом, чтобы та мышца оказалась незадействованной, и вы обнаружите, что мозг человека настолько высокоразвит, что как только он почувствует, что можно без риска дать этой мышце отдохнуть, то 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 дви-

жение 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 исполнишь 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 образом, 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 движения 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, 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 заставлю 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. Так же, как и для девяностолетней женщины считается ненормальным заниматься любовью, — неприлично, правда? А одна занималась.

[Мойше 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 неиспользованные 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 дальнейшего продвижения. Теперь откройте глаза и посмотрите, отошел ли нос от той точки, до которой вы доходили раньше? 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 научение. Важно уметь делать различие между упражнением и научением, 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, из-за чего мы бы воскликнули: «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. [Мойше 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?»] 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, что делает ваша 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 тазобедренным 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 мило вижу, кто выполняет действия и не обдумывает 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, *yes 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 в платках молятся иудеи: «уауауауауа», — 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 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 индульгенции 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 дурацкий, потому что, чтобы поднять бедро, мышцы живота и спины должны работать синергетически. Теперь закройте глаза и немного посидите в центральном положении, 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, совершая лишь едва уловимое движение и одновременно помня о том, как вес переносится с правого бедра на левое.

Теперь сделайте одно поворотное движение влево до предела его легкости. Оставайтесь в этом положении, откройте глаза и посмотрите, увеличили ли вы свой поворот еще 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 это взаимоотношение искажено, то передача информации от головы к тазу не будет до конца точной. 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?

[Мойше 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?

[Мойше показывает.] Сядьте, повернитесь налево. Положите правую руку на голову и прижимайте правое 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 помещали локоть на лоб. 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 узнать. 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 их делали. Обратите внимание, что, принимая их позу, при которой локоть располагается на 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 обычные 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 — правый тазобедренный сустав отходит от подмышки. По сути, правое бедро возвращается на пол в 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 так все люди 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 так мы их классифицировали.

Однако голубь, благополучно возвращающийся в исходную среду обитания, имеет перед человеком гораздо большее превосходство. Даже перед Эйнштейном. 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, то они бы сказали: «Смотрите, каков 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 центральное положение. Закройте глаза и положите перед собой правую руку. Снова развернитесь 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 половой близости.

Теперь вернитесь в центральное положение, поместите 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 левый тазобедренный сустав, то на правый. Вернитесь в вертикальное положение и снова наклонитесь влево. Откройте глаза. Удалось ли вам завоевать еще десять или двадцать градусов? Помните, какое мы дали определение знанию в первый вечер занятий? Мы сказали, что знание — это выполнение того же самого действия, но 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 двадцать-тридцать градусов? Поставьте, пожалуйста, ноги в прежнее положение. [Мойше 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.) Говорю вам, не заботьтесь о времени, пока делаете упражнение, не следите за ним.

Еще одно негативное свойство упражнения — это ошибочное мнение 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 усовершенствованием 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. Фактически правое и левое полушария 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. Поле Брока 673, которое находится с левой стороны, отвечает за речь. У правшей левое полушарие также отвечает за письмо, чтение, слух и музыкальность. От рождения этих функций не существует, поэтому все, что вы учитесь делать правой рукой, формируется в левом полушарии.

В Италии жил некий граф Сиенский, который однажды созвал народ и поставил перед

ним задачу, чтобы кто-нибудь с завязанными глазами прошел три сотни ярдов через широкую городскую площадь, вымощенную камнями в старом римском стиле, не отклоняясь ни в одну, ни в другую сторону. Всякий, кто сумел бы пройти по прямой линии таким способом, получил бы половину графского состояния. Однако никому не удалось этого сделать. Так к какой же стороне прибывали люди? К левой или к правой? (Ответ ) Правильно, к правой. И точно так же, если вы в каких-нибудь джунглях или в лесу собьетесь с пути и 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 так 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 несимметричны.

Итак, что же делать с этой вашей симметрией? Видите ли, если вы учитеесь выполнять симметричные действия, то на самом деле только мешаете доминирующему полушарию наилучшим образом осуществлять свои функции. Потому, что чуть только основное полушарие включается в работу, как вы уже переносите свои действия на правое, не доминирующее полушарие. В свою очередь, это подразумевает, что правая сторона завершила свой гештальт и от вашего внимания ускользают детали. 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 сдавать 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, перемещая все свое тело, включая плечи, голову и глаза, посмотрите налево. Снова вернитесь вправо и отметьте для себя, что таз поворачивается таким образом, что правая ягодица переходит в сидячее положение на полу. 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 перемещаются в одном направлении.

Итак, комбинацией возможных движений являются 4, умноженные на 3 и умноженные на 2, то есть 24 вариации. 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 представляет собой квинтэссенцию воистину превосходящего все искусства обучаться. (*Смех.*)

Теперь посмотрите на свое тело: таз, плечи, глаза и шея всегда двигаются в одном и том же направлении, одним из 24-х 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 улучшения вы достигли не через упражнение, а через разделение функций, которые у вас со зрелого возраста, а у многих и с момента полового созревания, были недифференцированы. 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 дурацкой позе, когда вы встанете, вы будете чувствовать себя легче и лучше, чем прежде. Мы внесли изменения в организацию, что противоречит обычному общечеловеческому опыту, и произошло это благодаря функциональной интеграции, которая работает, по сути, так же, как разум, но видит вещи в другом свете. По сравнению с ней упражнение — это глупая привычка, которая была нам привита воззрениями иудейской и христианской религий.

Как такое случилось? Эти религии не позволяют людям наслаждаться жизнью до тех пор, пока те своими страданиями не заплатят за это сполна. Уже лишь за то, что мы нагрешили и были изгнаны из рая, у нас есть право на приоритетное существование. И все это сделал Бог, которого мы должны были любить. (*Смех.*) В целом представление людей о Боге и истолкование яблока и рая — 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 друга еще более жестоко, чем любые другие виды.

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 вещь. Если в одном поколении имела место какая-то мания, то следующее поколение унаследует эту особенность и разделит ее между собой, третье поколение будет жить в сомнениях, а четвертое поступит так же, как и первое. У нас в Израиле есть такое явление, как кибуц (сельскохозяйственная коммуна), где люди пытались применить наиболее передовые идеи и социалистическое мышление. Инженеры, доктора, философы оставили все, что у них было, отправились разрабатывать почву и посвятили себя процветанию. 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 молодое поколение говорит своим родителям: «Мы не хотим быть такими же старомодными идиотами. Мы хотим, чтобы нас обвенчал раввин. Свободная любовь — это отживший хлам». А поскольку новое поколение воспитывалось в атеистическом духе свободной любви и свободы вообще, то родители и, в свою очередь, их родители, которые никогда в жизни не состояли в браке, не могут понять, у кого их дети переняли эти ценности. Новое поколение требует, чтобы их родители вступили в брак теперь, поскольку раввин не венчает внебрачных детей. Не обвенчает их раввин еще и потому, что они могут оказаться неевреями и, не приведи господь, 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 всего лишь 40—50% от того, что вы можете еще сделать. Сегодня днем мы продолжим наше занятие. Пройдитесь. Что вы чувствуете, 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 направо и обратите внимание, что вы при этом чувствуете. Теперь налево—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 влево плечи, голову и шею, начинаете движение, таз перемещается таким образом, что вес переносится 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 тазобедренного сустава переносится на левый, 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 обратную сторону от ваших плеч. Итак, когда плечи направляются влево, 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 вернитесь к непривычному движению и обратите внимание на то, что влево вы поворачиваетесь больше, четко различая знакомое движение. Это и есть истинное знание: 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 передвигаются 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, и, значит, вы сделали это, причем легко! Почему же вам с таким трудом даются 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 координатой. 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.

[Мойше 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 Мойше.]

На самом деле движение головы у нее совсем не было связано с руками, его производила нижняя часть туловища, а я сказал «повертите головой». Но люди неправильно понимают такого рода вещи, хотя 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.

[Мойше адресуется комментарий одному из членов группы.]

Теперь вы сами видите, что жульничали, но это неважно. 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.

[Мойше 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 сейчас произойдет, и потом честно скажите, обратил ли кто-нибудь на это внимание или, может, подумал об этом. При поворачивании головы его левая рука передвигается вправо и влево и глаза следуют за ней. Знакомое движение, не так ли? Так же просил вас 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 разные стороны — с правой. Конечно, это происходит в том случае, если вы правильно выполняете вращение. Если же вы совершаете поворот при помощи только 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 обеими 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 переверните 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 ограничили свои возможности, все время выполняя лишь одну комбинацию, которая постепенно становится настолько монополярной, 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 в 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 другие 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.

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.

Научение — 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 обладаете ощущением различия. 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? Становится 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 представьте, что откидываетесь на левую ягодицу. Вам придется ограничить свои движения, чтобы просто думать. Вы

должны выработать у себя стремление действовать и при этом стараться не пользоваться мышцами или суставами. Суть движения заложена у вас в голове.

По мере того как вы будете продвигаться в своих мыслях дальше, вы увидите, что правое колено 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 удлинится 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. Насколько 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 детали, 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! Больших результатов вы добьетесь при меньшем напряжении, поскольку мышцы в этом случае не устанут. Сейчас выполнить это движение нам будет уже гораздо 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 правом боку 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 уравниваете 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 ваша попа, ступни, таз, живот, плечи, лицо, шея и глаза. Повернитесь в любую сторону, при этом плечи могут двигаться как вместе с глазами, так и врозь. По мере выполнения этих действий вы становитесь выше и шире.

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 встать с пола. Не удерживайте свой корпус 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 общественного устройства, правительства, налогов... Мы продолжаем сохранять дурацкий, 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 больше 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 людей, 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 для нас же и будет лучше.

А сейчас встаньте и определите, что вы чувствуете теперь. 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. Посмотрите 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 научение. 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 спины, 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 невероятные 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 направьте таз от себя, чтобы позвоночник между лопатками еще больше выдвинулся вперед. Лопатки при этом должны оставаться на месте, и вы почувствуете, что позвоночник между ними действительно поднялся. Задержитесь в таком положении, затем расслабьте позвоночник, чтобы он впал между лопатками, и сведите их вместе, чтобы они соприкоснулись одна с другой. Что, вы 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 сами должны найти такое положение, в котором чувствовали бы, что можете удержать на плечах еще одного человека.

Теперь посмотрите горизонтально 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 места. 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 опустите позвоночник между плечами. Не изменяйте горизонтального положения головы. Продолжайте вгибать и выгибать позвоночник, пока не перестанете вовлекать в эти движения другие части тела. Теперь утопите позвоночник и встаньте при помощи одного правого локтя. 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! Так 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, вогните 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 выясните, что вы чувствуете. Как вы держите голову, когда вы ходите? Что с вашим дыханием? А с шириной плеч?

Теперь лягте на спину. Поднимите голову, чтобы посмотреть в горизонтальном направлении и заведите локти назад, чтобы на них можно было опереться. Вытяните ноги и ступни расставьте в стороны. Смотрите перед собой в горизонтальной плоскости, утопите позвоночник между лопатками и затем снова выгните. 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, при этом чтобы следующее было легче предыдущего.

Теперь не шевелите ни позвоночником, ни чем-либо еще, а выдвиньте вперед оба плеча и затем верните их обратно. 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 посередине. 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 полом 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 продвигается 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, как делать неправильно. Теперь те же действия выполните без напряжения, одними плечами. Голова становится выше. Вы не можете по-настоящему научиться, пока не сделаете ошибки и не исправите ее. Первоначально научение у людей происходит именно таким образом, т. е. исключением того, что не несет пользы для их деятельности. Ребенок не научится правильно выполнять какое-нибудь действие до тех пор, пока не узнает его цели. Он просто двигается, и, когда что-то начинает мешать его действиям, что-то вредное и бесполезное, он прекращает их. Он совершает открытие: агу. Вот так. Чудесно. Именно так он и учится ходить. Поэтому, когда вы освобождаете себя от вредных и никчемных движений, которые совершаете, тогда и происходит научение. Мы говорили об этом на вчерашнем занятии. Ребенок с церебральным параличом не может учиться, потому что ему незнакомо 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 чисто звучащий 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 выгните. Почувствуйте разницу и сравните свои прежние движения с теми, что делаете сейчас. Двигаться должна середина позвоночника и грудина. Разведите плечи таким образом, 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. [Мойше просит группу посмотреть на четырех участников урока, выполняющих движение разными способами.] Посмотрите, как у нее проваливается между плечами позвоночник и что она делает остальными частями тела, головой, попой. 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. [Мойше 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. Нет, смотрите, вы перемещаетесь вперед, затем назад, но позвоночник при этом не опускается, поскольку он все еще округлен, и, заметьте, особенно с правой стороны грудной клетки. Ваши движения вперед все еще не имеют никакого смысла. 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.

Теософическое общество полагало, что они могут спасти мир, найдя избавителя тем же способом, каким жители Тибета ищут далай-ламу. В Тибете и в других местах существуют поверья, как при помощи звезд и тому подобного найти место, где родится

гуру, или властелин земли.

И Теософическое общество сделало это — 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. Он сможет сделать так, чтобы прекратились войны и сможет использовать мировые ресурсы, чтобы улучшить мир. Этого ребенка звали Кришнамурти. 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 своего брата 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 те мыслители верили в свои идеи о том, как следует жить людям между собой, и в то, что если они выделили деньги на организацию всего этого, 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 владыкой лучшего общества, которое якобы может усовершенствовать человечество. Вы, думая, что поступаете правильно, и считая, что можете учить людей, как им стать лучше, тем самым ставите себя выше других. Но если вы верите в свое превосходство над другими людьми, то они откажутся у вас учиться. Они возненавидят ваши суждения. Вы полагаете, что вы лучшие люди на земле и знаете секрет того, как нужно жить. Я думаю, что вы — эгоистичные суперболваны и вы ничем не лучше других, а на самом деле даже хуже. Вы считаете свое общество самым лучшим, 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 нестерпимо правильнее и лучше других. Одно из основных учений 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. [Мойше указывает на детали движений некоторых членов группы и просит всех наблюдать друг за другом.] Видите? Посмотрите на грудь, позвоночник, таз. Смотрите, 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. [Мойше адресует свои замечания одной женщине.] Поставьте локти куда хотите. Теперь опустите спину между плечами. 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. [Мойше помещает пальцы между лопатками.] Сведите лопатки вместе, сожмите мою руку и вновь разведите в стороны.

[Ту же самую процедуру Мойше 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 пройдите 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: пытаюсь забыть**

Постарайтесь, пожалуйста, забыть все то, что мы делали с первого урока и до сегодняшнего дня, и подумайте, имеется 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? У вас не должно это составить особого труда. Чем мы занимались вчера днем? Кто-нибудь помнит это треклятое движение, когда позвоночник опускался между плечами? *(Смех.)* Есть и другие способы закрепить это в памяти, например, сделать движение как упражнение раз 50, отдохнуть, а потом еще 50. Тогда вы запомните 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? Вспомните, 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 глутеальные, 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 совершить ответное движение. Наконец, я его все-таки совершаю, 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 одновременно сохранять равновесие. Таз тотчас включается в работу — это генератор энергии, который двигает вас вперед. Однако информация и направление вашего дальнейшего движения зависят от обеих 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 пределы обычного развития и знаний. Это происходит в период 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? Но сам по себе вопрос говорит об инфантильном развитии группы в целом, моем и всех присутствующих. Это ровным счетом 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 истинном 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 царского рода, 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 малыш умирает. Он предложил тот образ жизни, для которого не нужен был Бог. В Швейцарии есть даже некий поборник, который доказывает, что йога и Будда то же самое, что христианство.

Поэтому, если вы поразмыслите над тем, что такое религия, вы обнаружите, что есть еще и Лао-Цзы, и Синто, и Конфуций, и Заратустра, и египтяне с их Аписом и Золотым быком. Видите, как много на свете религий, и из всех из них лишь одна близка и привычна.

Так же и здесь — из всех возможностей вам знакома только одна. Итак, что вы помните? Существует определенная взаимосвязь, поэтому все легко вспомнить. Без ощущения чувствительной, умной взаимосвязи вы не сможете воскресить в памяти никаких подробностей. Есть здесь кто-нибудь, кто не помнит, что семь идет после шести или что 93 следует за 92? Почему? Потому что существует ощущение этого. Но если вы возьмете и напишете все числа на кубиках, потом раскидаете их повсюду и вытянете 87, то не сможете сказать, расположено это число до 92 или после. Вы не будете этого знать,

потому что не сможете почувствовать. Знаете вы, только когда я спрашиваю вас об этой последовательности, но не тогда, когда вытаскиваете один кубик из кучи таких же разбросанных пронумерованных кубиков. Другими словами, 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 выдадут, когда начнут считать. У них другие методы.

Когда я был halutz, рабочим, мы жили в палатках на пляже. С одной стороны селились арабы, а с другой евреи. Мы вели строительство посреди нескольких сотен ярдов песка 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 умел 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 дают кредит. 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 1/2 пиастра. На следующей неделе, в четвертую часть лунного периода 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 кредит. Он мог рассказать, откуда они пришли, во что были одеты и кто их сопровождал. Он никогда не ошибался. И при том 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. 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 задом наперед», — не унимался я. Он удивился: «Что значит задом наперед? Какой стороной она должна быть сверху?» 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 задом наперед, нет понятия стороны вообще». Он пояснил: «Вы, европейцы, просто растяпы, 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 разверни ее в любую сторону — я смогу ее прочитать, потому что мне все равно, с какого бока я увижу «эх» или «ох». Распознается образ «эх». Для вас 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 одной стороной вверх, а другой вниз, и 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, и примитивные именно 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 время и деньги тратим 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 так происходит? Потому что среднестатистический человек, принадлежащий 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 утрамбовываться и объедаться 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 в точности 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. Так же, 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 первичную 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 дипломном 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 так устроен, что вопреки всему кое-какие знания у нас все-таки откладываются. Вы заметили, что мы сделали, чтобы излечить эту повальную неспособность учиться?

Все наши действия мы пытались структурировать так, чтобы вы не могли не увидеть то, что были в состоянии переварить, а затем встать и отбросить все ненужное. Поэтому на уроке мы занимались с одной половиной тела, а с другой работали уже мысленно. И было это не каким-то важным упражнением — мы получали знания, которые могли привести в собственный образ мыслей и благодаря которым прийти к новому способу научения. Вы учились независимо от того, отдавали вы себе в этом полный отчет или нет. И за этим последовали значительные улучшения. Но произошло это не случайно, 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 сих пор, то будет видно, что ни одна бусина не заняла места другой. Это значит, что мы ни разу не разорвали нить, на которую нанизывали эти бусины. Если же вы не ощущаете этой последовательности, то обнаружите, что вам необходимо делать записи. Если у вас отсутствует нить, то бусины смешаются. Если вы не знаете натурального ряда чисел, то, разложив их в случайном порядке, вам нужно быть вселенским гением, чтобы догадаться, что 87 идет перед 92. Это верно не всегда, а лишь когда существует 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, 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 что на следующее утро мы сделали в первую очередь? 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 познание — это еще и отвержение всего, что вы не можете усвоить в данный момент. Никто из присутствующих на первом вводном вечере не нашел ничего, в чем бы она или он усомнились или сказали: «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 собственном пути, начиная с первого вечера? В какой последовательности 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 ВОРОТА**

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 поднимете их, то увидите, что и все поднимут. (Смех.)

Теперь, пожалуйста, плавно перенесите таз направо, как говорят в механике, «переведите». В этот момент нет никакого вращения, и таз движется параллельно самому себе. На первых порах двигайтесь так, как можете. Перенесите таз направо и вернитесь обратно. Выполняйте эти действия, стоя на правом колене. Вы увидите, что почти никто из вас сделать этого не может. Теперь составьте колени вместе и переведите таз направо. Никаких проблем — почти у всех это получается легко. Теперь пошевелите им вправо и влево и обратите внимание, что когда вы идете вправо, то опираетесь на правое колено, а когда влево — на левое.

Теперь начните поднимать то колено, которое оказывается ненужным. Вы видите, 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 вертите головой влево и вправо. Но одна женщина выполняет эти движения в гораздо большем количестве, чем кто-либо еще. И это та женщина, которая не могла опустить позвоночник между лопатками. Она не могла развести плечи в стороны и для того, чтобы встать, совершала какое-то странное движение.

Передвигайте таз как можно быстрее. Посмотрите, а нужно 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 неподвижной. 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: положите 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 сожмите колени, как вы это делали, когда они были вместе. Поднимите правое колено и затем стукните им по полу. То же самое проделайте с левым. Те, кто расставил ноги шире, чем могли на самом деле, обнаружат, что сделать это чрезвычайно трудно.

Обратите внимание, насколько поворачивается таз, пока вы выполняете эти движения. Видите, одни не могут сделать этого, не вращая тазом, а другие могут. Снова составьте колени вместе и, поочередно перекладывая вес с одного колена на другое, отметьте для себя легкость, с которой вы выполняете эти движения. Эта легкость должна сохраняться даже тогда, когда вы раскрываете колени немного больше. Сделайте это и проверьте, чтобы все было правильно.

Прекратите сжимать колени — это больше не требуется — и посмотрите, можете ли вы

перевести таз вправо и влево, не поворачивая его. Некоторые не понимают, что делают. Справа я вижу одного человека, который очень хорошо стоит на правом колене, но совсем не может стоять на левом. Это означает, что таз совершает обширное движение в правую сторону и ограниченное — в левую. И, конечно, все дело в тазобедренном суставе — абдукторы (отводящие мышцы) и аддукторы (приводящие мышцы) тазобедренного сустава с обеих сторон очень разные. Поэтому и 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 направо и налево тому, какими они могут быть. Это значит, что синергетическое действие мышц-антагонистов — аддукторов и абдукторов — выполняется наилучшим образом.

Каждый человек обладает особой походкой, которую можно узнать за 500 ярдов. Это происходит потому, что вы узнаете ту ногу и тот тазобедренный сустав, движения которых неодинаковы. То же относится и к плечам и к размахиванию рукой. 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. Составьте 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 выполните движение заново. 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 переводите таз направо и налево 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, сможете поднять другое. Теперь соедините колени. У некоторых людей разница между разведением и соединением коленей едва заметна. У других разница настолько велика, что движение становится невыполнимым. Поэтому посмотрите, что вы можете сделать, чтобы ваше 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 откиньтесь назад, как бы собираясь сесть. Делайте это как можно медленнее, поскольку если это движение для вас непривычно, то вы сломаете пальцы ног и больно растянете ахиллово сухожилие. Будьте максимально осторожны, если что-то почувствовали 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 учиться, 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 на пальцы опираться уже другой ногой, 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 идти на поправку и дальше, поставьте ступни на обычном расстоянии и потяните их, чтобы ногтями пальцев ног дотронуться до пола. Затем начните их сгибать и делайте это до тех пор, пока не упретесь пальцами в пол, как будто собираетесь 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. С вытянутыми мысками отведите таз назад, как будто собираетесь сесть, и попытайтесь расположить ступни иначе. После этого 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. Это под силу только лучшим ученикам. Как вам известно, среди нас лучшие ученики — это те, кто мешает себе учиться. Если вы все же захотите стать лучшим учеником, то согните ступни посильнее, 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. Расположите их в удобной для вас позе и переведите или перенесите таз вправо и затем влево и почувствуйте 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 производите некоторые действия — движения, которые обычно вами не делались. 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 самое лучшее для вас направление. Выясните, какое колено стремится вперед, когда вы переносите таз направо.

Остановитесь. Правую руку поместите в левую, расположите руки на полу и, стоя в такой позе, упритесь в них макушкой. Покачайте тазом вперед, назад, влево и вправо. Что, как вам кажется, делают плечи и позвоночник? Делаете ли вы то самое движение, когда позвоночник опускается между плечами? Это будет происходить, если локти находятся слишком далеко или, наоборот, слишком близко друг от друга.

Теперь составьте их вместе и покачайтесь вперед, как и раньше. Сомкните колени и продолжайте. Представьте себе свой живот, втяните его и выпятите наружу, чтобы он оказался недалеко от пола. Некоторые не знают, как далеко их колени должны располагаться от локтей, и, следовательно, не могут выполнить этих действий. Другой

способ выполнить движение — это представить себе, что кто-то поставил вам ногу на поясницу, которую вы то проталкиваете вверх, то опускаете вниз. Когда вы двигаетесь вперед, вы втягиваете живот, и позвоночник в определенной точке сам собой округляется. Теперь наклонитесь вперед настолько, чтобы согнуть ступни и встать на пальцы ног. Животом выполните те же действия. Пятки должны находиться близко друг к другу или соприкасаться. Движение нужно делать медленно, пока ступни не смогут как следует стоять на пальцах. Следите за тем, чтобы не отклоняться назад слишком далеко и не садиться. И движение животом может быть сделано только в том случае, если вы руками и головой делаете нечто особое.

Теперь вытяните мыски и продолжите движения. Прервитесь на минутку. [Мойше просит одного из членов группы выйти вперед.] Не могли бы вы, пожалуйста, подойти сюда? Встаньте на колени, правую руку вложите в левую и лбом или макушкой — как вам удобнее — упритесь в ладони. Теперь сомкните колени, переместитесь вперед и назад и обратите внимание на свой поясничный отдел. Он должен легко, без напряжения двигаться вверх и вниз. Выполните несколько таких движений, затем встаньте на мыски и сделайте еще некоторое количество движений. Затем расставьте колени пошире и продолжайте свои действия. Помните ли вы погружение позвоночника? Когда вы перемещаетесь вперед и назад, позвоночник округляется не только в области поясницы, но и между лопатками. И разойдутся они в стороны только в том случае, если при наклоне вперед вы неожиданно задействуете шейные позвонки. Позвонки тогда нагромоздятся друг на дружку 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 столкнулись с огромной проблемой изменения кривизны шейных позвонков. Иначе говоря, другие позвонки, расположенные между нижней частью вашего черепа и тем большим седьмым позвонком, которым вы уже бессознательно действуете, остаются на прежних местах. Не пытайтесь это изменить, а просто отметьте для себя, что в позвоночнике есть определенные мобильные места, но в целом он неподвижен. То есть несколько точек обладают гибкостью, а другие — словно кусок бревна. Сейчас мы постараемся с этим что-нибудь сделать. Возьмите, пожалуйста, за правило, что, двигаясь вперед, вы опускаете живот — действие, обратное тому, что мы делали минуту назад.

[Мойше обращается ко всей группе.] Перемещаясь вперед, выпятите живот, как будто вы беременны. Не давите слишком сильно. Задача не состоит в том, чтобы силой заставить позвоночник что-нибудь сделать. Это не обучение. Мы должны отыскать такой способ, при котором позвоночник будет двигаться. Только тогда мышцы будут работать правильно. Теперь опустите живот вниз, к полу, в то время как сами 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 мыски и продолжайте. Проследите, в каком месте вам легче опускать на руки голову. Вы увидите, что стремитесь к тому, чтобы быть на голову выше. Продолжайте движение. Втяните живот, задержитесь в таком положении и выпятите его наружу. Обратите внимание на то, что происходит с шей и как помогают позвоночнику лопатки, независимо от того, думаете ли вы об этом или нет. На самом-то деле вы думаете, иначе ничего бы не происходило.

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 изгибы позвоночника уменьшились и стали такими, как у

маленького ребенка или у более совершенного человеческого существа. Если вы к себе прислушаетесь, то заметите, что шея в месте между головой и спиной изменилась. Если вы попробуете покачать головой 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 затем медленно положите его на пол за левым коленом. Сильно потяните мыски, чтобы ногтями дотронуться до пола. Теперь легонько покачайтесь вперед и назад, втягивая живот при движении вперед и выпячивая при движении назад. Обратите внимание: таз делает нечто такое, чего вы вовсе не собирались им 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 заметили, 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. Ваш правый тазобедренный сустав двигается вперед и назад, и колени при этом могут оставаться на полу. Выполняйте движение медленно, и раз оно вам дается 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 увидеть и почувствовать, какие части тела работали усерднее других и в каких произошли более заметные изменения. Ваше тело совершенно асимметрично в самых неожиданных местах.

Теперь перекатитесь, пожалуйста, на бок и встаньте на колени. Левую руку вложите в правую и упритесь в руки макушкой. 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 отделами позвоночника приступает к действию, 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 поместите его за правым. Если вы вдруг обнаружите, что не можете стоять на левом колене, встаньте на правое, а левое оставьте там же в подвешенном состоянии. Позже движение, над которым мы работаем, поможет нам с этим справиться.

Теперь медленно наклонитесь вперед, потом назад и прислушайтесь к своим ощущениям в большом шейном и поясничном позвонках. Двигаясь вперед, проследите за тем, что происходит с позвоночником от затылка до середины плеч. Пока вы ничего особенного с собой не делаете, там все спокойно. Итак, выполняя эти действия, положите, пожалуйста, левую руку на пол, как будто собираетесь от него оттолкнуться. Голова остается лежать на правой ладони. Снова приступите к качанию вперед и назад. Обратите внимание, встало ли левое колено на пол. Смените руку и уже левую положите под голову, а в пол упритесь правой. Посмотрите, что происходит. Продвиньтесь вперед, втянув живот, и там его выпятите. Куда при этом уходит подбородок? Теперь обе руки поставьте так, как будто собираетесь подняться. Продолжайте качаться вперед и назад и выпятите живот. Голову с пола не поднимайте. Ступни и локти поставьте симметрично и разведите шире, пальцы ног расположите, 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, если бы вам захотелось, могли бы поднять плечи.

Остановитесь. Лягте на спину и передохните. Снова станьте на четвереньки. Левую руку положите на пол тыльной стороной и опустите в 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 некоторые шеи 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 выпятите живот. Вы обнаружите, что для этого вам приходится немного выдвигать таз вперед. Выясните, какие части позвоночника до сих пор не сгибались. 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 двигались. Давление, которое действует на щеку, во время движения переходит ближе к подбородку и затем ко лбу. Втяните и выпятите живот. Теперь растянитесь на животе и отдохните.

Вернитесь в то же положение, но левую руку поставьте так, как 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, втягивая и выпячивая живот. Помогайте себе левой рукой. Мыски вытяните. Поворачиваясь на ладони, правый локоть отодвиньте вправо, но не в один заход. [Мойше 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 долю 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 себя в силах 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 какое количество энергии вам необходимы, чтобы это сделать.

Теперь под правую щеку положите обе руки. Локти должны быть размещены с умом, а не там, где вам вздумается. Есть места, которые вам подойдут лучше всего. Посмотрите, правый локоть находится от коленей дальше, 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 и не меняйте положения коленей после того, как выполните движение.

Любое движение, которое выполняется так, что вам приходится предварительно перестраиваться, означает, что ваш организм плохо подготовлен. Итак, медленно перенесите свой вес на правое колено, чтобы левое можно было мягко и плавно завести назад и так же 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 и затем вперед и назад.

Теперь очень медленно встаньте на колени, равномерно распределив между ними свой вес.левой рукой упритесь в пол, а правую передвигайте на полу так, чтобы придвинуть голову к левой руке и вернуть обратно. Выполняя это движение, голову не поднимайте, а просто ослабьте давление на руку, чтобы она могла скользить по полу. Теперь медленным кругообразным движением пронесите голову под воротами, образованными левым локтем. Таким же движением переместите вперед правую руку с головой и локоть. Затем

проведите под воротами нос и пальцы рук. Это достаточно сложно, поэтому перемещайтесь только небольшими движениями. Если кто-то захочет сразу совершить большой рывок, то может запросто себя покалечить.

Теперь придвиньте правый локоть ближе к себе и 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 воротами. 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 переместите голову и встаньте на пальцы левой ноги. 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 только вред. Голова проходит под воротами, и левое колено плавно отделяется от пола. В это время правая рука ладонью вверх должна быть вытянута в правую сторону. Некоторые настолько увлечены процессом, что, пока кто-нибудь не стукнет их по голове, они не услышат, 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 влево. Видите, какие вы есть на самом деле. Это та самая сторона, с которой мы убрали весь остаточный хлам, который 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 все свои знания. Если вы просто повернетесь вправо и влево, то получите тот же результат, что и от всей 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 не только правым полушарием, но и левым. Что мы делали сейчас? — 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 восстановимыми.

Пожалуйста, встаньте и постарайтесь определить, 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 нет — 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 на самом деле не определите 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 нелегко ответить. Теперь слева перенесите язык направо и проверьте, не ошиблись ли вы где-нибудь при подсчете. Действительно ли вам необходимо так сильно надавливать 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 вычислите средний палец. Вы его почувствуете? Если нет, то вам не удастся это сделать.

Теперь взгляните на камин. Посчитайте, сколько камней заложено в арке. Как вы это делаете? Кто-нибудь еще может попробовать сосчитать плитки и выяснить, что он делает для того, чтобы определить их количество. Теперь посчитайте в уме от 1 до 7 и снова выясните, как это делается. Представьте, что есть семь человек, семь мужчин, семь апельсинов или еще что-нибудь в количестве семи. Как же нам это удастся? При помощи каких действий? Теперь лягте на бок и без помощи рук подсчитайте, сколько позвонков находится на отрезке от большого седьмого шейного позвонка до свободно плавающих ребер. Почему у вас это не получается? 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 как следует до них дотянуться, то 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, мы делаем что-то, что обуславливает эту разницу. 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, 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 фигур вы видите от 37 до 31. И если вы посчитаете эти числа включительно, то результат не будет соответствовать результату при вычитании. Потому что, считая, вы обнаружите еще одну фигуру, и чисел 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 сосредоточиваете 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 разобраться в том, чем мы занимаемся. Что мы на самом деле считаем, так это число переключений нашего внимания, чем бы мы ни занимались, что бы это ни было — 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?

[Мойше стучит быстро.]

Если я буду стучать очень быстро, то вы не сможете переключать внимание, не разберете моих ударов и не сможете подсчитать их. (Диалог.) 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, несут в себе некоторые преимущества. 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 нечетко, 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 об этом знаете, 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 вам 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 — немного, — 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 задание вполне осуществимо, поскольку тогда он, безусловно, обращал бы внимание на количество различных нот, т. е. на число переключений внимания. Попробуйте сами. Сначала вы сможете исполнить мелодию, но не сумеете определить количество сыгранных нот. Затем еще раз проиграйте ту же мелодию. После трех попыток вы сможете сосчитать ноты, поскольку вы делаете 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 — первоисточник 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 переключения внимания происходят у вас в руке и в ухе. Представьте и то, и другое, они дополняют друг друга, и мелодия станет четкой, определенной и безошибочной.

Есть очень много любопытных моментов, касающихся переключения внимания. Возьмите левый указательный палец и захватите его 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 скрещенные 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 чувствует двумя пальцами, а левая рука два пальца ощущает одним. Хочу отметить, что очень сложно отстраниться от того, что ты знаешь, и принять свои ощущения и осознание 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 кто бы то ни было еще из ваших знакомых.

Снова соприкоснитесь пальцами. Пройдет довольно много времени до того, как в вашем восприятии два пальца станут ощущаться как один. Продолжайте, пока не почувствуете, что между указательным и средним пальцами находится один палец. Вы будете удивлены, но когда вы вновь переключитесь на нормальные ощущения, то почувствуете два пальца вместо одного. Для этого вам придется продержаться несколько минут, пока осознание не

станет настолько отчетливым, что вы не будете даже пытаться обдумать, оценить или решить, правильно или нет то, что вы ощущаете. Теперь вы можете испытывать ощущения двумя способами. До этого мы научились рассматривать два переключения внимания как одно и сделали это по взаимному соглашению.

Всем людям в социальных отношениях в большей степени свойственно принятие именно соглашения, а не физиологического факта. Физиологически вы обнаружите, что если скрестите пальцы, как мы это делали раньше, то найдете три указательных пальца, которых вы касаетесь в разных точках и которые не привыкли к тому, чтобы до них дотрагивались вместе. Точно так же маленькие дети, учась в школе, делают ошибки. Они выучили, что один плюс два будет три, но если вы их об этом спросите, они ничего не ответят. В начале школьного обучения детям приходится постигать абстрактные понятия и при ответе пользоваться не теми словами, которые передают их чувства, а терминами, в которых требуется отвечать. Также они узнают, 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 делают ошибки.

Большинство из нас имитируют стандартную направленность культуры и в процессе развития отказываются от своей индивидуальности, что неизбежно проявляется в каждом следующем поколении, и из сотни тысяч людей по меньшей мере тысяча должна быть 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. У нас нет пятнадцати методик для решения вопросов, ответы на которые мы знаем точно. Эти методики сливаются воедино, и, хотя существуют различные мнения и школы, ни одна из них не ненавидит другую. 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 мои собственные убеждения!»

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 — летаешь в облаках. Сосредоточься. Ты в школе. Не спи». В классе, где вы хотели хоть на секунду положиться на свои ощущения, учитель не позволял вам этого сделать. Нам было велено: «Не смотри в окно, не глазами 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 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, одно из углублений — 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, выпятите 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 неравнозначны. Если вы хотите узнать, одинаковые ли вы делаете 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 противостоите этой мягкой преграде.

Сначала больший упор сделайте на одну сторону, а когда почувствуете, что вам уже не требуется акцентировать внимание на этом движении, то примитесь за другую сторону. Продолжайте до тех пор, пока не решите, что в обе стороны двигаетесь одинаково.

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?

Обратите, пожалуйста, внимание: 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.

Певец должен открывать рот, чтобы издать звук «О». Если понаблюдать за такой опытной певицей, как Каллас, то мы поймем, что она не может петь, не открывая рот настолько широко, что многие люди могут подумать, что это делается специально. Некоторые, вроде Фишер-Дескана, действительно озабочены тем, как открывается рот, и разverzается он просто потрясающе, когда они говорят «О».

Со звуками связано очень много любопытных фактов. Каким образом люди начали осваивать написание гласных и согласных? В древних языках, таких как иврит, в письменной речи используются особые знаки, которые можно наложить на любую букву и таким образом соединить согласную с гласной. 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 би-иинииии (длинный звук). Просто щель во рту. Б-

ииниии. Смотрите, что я делаю ртом, чтобы произнести ииниии — губы не двигаются... только чуть-чуть в уголках... ииниии. И та черточка — это иии, которая соответствует форме рта, когда мы произносим звук иинии. Поставим черточку под «Б» и получим биин, черточку под «Л» — лиин, а под «Д» — диин.

Точка и над ней черточка 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 «мет» — и готово. Вот почему любая книга, переведенная с любого языка на иврит, короче на 70% — выбрасываются все гласные. И ни у кого не возникает подозрений в том, что в этом языке гласных не существует вовсе.

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, то можно обнаружить, что все гласные иврита черточками отображают форму рта и движение, которое мы им совершаем, 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. И это 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 чье-нибудь мясо. 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 напряжением 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. С тех пор как мы впервые воспользовались ртом, все эмоции, которые им выражаются, обрели для нас ясность. Язык — чрезвычайно чувствительный орган, а губы обладают одной из лучших иннервации, имея очень близко расположенные и очень тонкие волокна. Они даже чувствительнее тех, что находятся в руке или в кончиках пальцев. И все же образование наше таково, что, получая его, мы утрачиваем часть наших возможностей. Фактически мы никогда не учимся тому, как правильно дифференцировать рот.

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 выходит 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. [Мойше 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 некоторых привычек, которые она приобрела еще в детстве. Всяческое лечение, диагностики, анализы и прочая гештальт-терапия, которую вы прошли, вам этого не дали. В гештальте... знаете, что вы делаете? ...Вы делаете так: а-ааааа (звуки плача), и они называют это лечением. Плачьте, но немного. Лично я предпочитаю, чтобы вы смеялись.

Чарльз Дарвин помимо своей работы имел еще и хобби. Он увлекался исследованием эмоций 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 действие. 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, смеются ли и плачут люди в этих краях так же, как это делаем мы. Ибо задался вопросом, биологической или физиологической необходимостью являются эти способы поведения или мы перенимаем их 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 в точности 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. Для них «иди сюда» — это «таль-таль». Когда вы видите этот их жест, то кажется, что они хотят, чтобы вы ушли прочь. Стало быть, «таль-таль» означает «подойди сюда». А если араб хочет, чтобы вы ушли, то смотрите, что он делает: (говорит по-арабски) «Яляр..ч». В общем, мне трудно это произнести.

Итак, Дарвин задался целью выяснить, физиологичен ли акт смеха или это искусственно приобретенная привычка. И вот как он изучал этот вопрос. Первым делом он обратил внимание на одну удивительную вещь. Он обнаружил, что многие животные открывают рот для того, чтобы продемонстрировать силу или издать рычание. [Мойше 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 [Мойше снова рычит] и другие высокоразвитые 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. [Мойше демонстрирует это (рычит).] ...и вот это уже улыбка. Смех — это осознание того, что опасность грозит кому-то еще, но не тебе.

Я не знаю, читали ли вы книгу Дарвина о выражении эмоций, но он показал в ней, что животные, которые не слишком долго находятся вне своей среды обитания, в течение какого-то времени не утрачивают своего родового инстинкта рефлексивных реакций. Поэтому когда животное видит обнаженные зубы, то реагирует на это как угодно, но только не по-доброму. И 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 имели. Теперь представьте, что по-настоящему на кого-то разозлились. На кого-то, к кому вам удобно применить такие эмоции. Вообразите, что вы при этом будете говорить и как выразите свою ярость с помощью рта. Как вы будете произносить слова? [Мойше 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 деревья, то у нас не будет туалетной бумаги, — мы не можем жить без агрессии по отношению к внешнему миру. 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 попытайтесь, пожалуйста, произнести любое слово, скажем, для простоты считайте. Вы услышите свой собственный голос. (*Бормотание голосов.*) Кстати, прислушайтесь к звукам, наполняющим комнату, — 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 [Мойше 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 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, пронизанного симпатией к вам ответа, чем когда бы то ни было раньше 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 наденьте на себя свою обычную маску и ведите себя так, как вы обычно делаете



это с другими людьми. *(Смех и болтовня.)* Как вы разговариваете с преподавателем, который вас экзаменует, или с полицейским, который вручает вам квитанцию на выплату 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 такое, 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 насилие? 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 когда расцепите, то снова вместо одного пальца почувствуете два.

О каждой из этих ситуаций вы можете кому-то сказать примерно так: «Представляешь, за весь день мы услышали 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, никакой связи с культурой, улыбка, смех, показывание 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 главу «Выражение эмоций» в книге «Человек и животные». Или захотите изучить некоторые мои мысли, изложенные в работе «Тело и зрелое поведение», которые соответствуют 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.)*

## **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 не жестоко. Теперь наоборот, выпятите 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 до такой степени, чтобы движения стали совсем мелкими. Работайте как можно быстрее. Вы дышите? Еще больше ускорьте темп, но не спешите. [Мойше 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. Поэтому как она может перестать? Если ты не знаешь, что делаешь, как ты можешь изменить свои действия? Как сделаешь то, что хочешь?

Теперь можно перейти к обычному темпу 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 действиями 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, и они хотят этих дыхательных упражнений. Теперь прервитесь, спокойно полежите и последите за тем, как дыхание возвращается в норму.

Снова согните колени и поставьте ступни на пол там, где вам удобно. Направьте мыски 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 мыски 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 отвоевать 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 мыски в нормальное положение. Оторвите пятки от пола и поставьте на место. Затем поднимите переднюю часть стопы. Начните делать эти движения и не забывайте переставлять мыски в позу Чаплина, поворачивая их внутрь. Теперь остановитесь. Вот как более или менее правильно должны располагаться ступни. Но я не

совсем точен. Я не показал вам, насколько их повернуть. И, говоря «должны», я имел в виду ваше теперешнее 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 фут 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 дурацкими крайностями найдите для себя подходящее положение. Покачайтесь снова, и вы увидите, насколько это удобнее.

Чтобы переместить таз, бедра проталкиваются в суставную впадину, и он начинает забавно колыхаться. Так же мы надавливаем на него ногами и во время ходьбы. Итак, какое положение должен принять таз? Многие считают правильным положение, при котором он наклонен либо вперед, либо назад. Но какую его часть они имеют в виду — верхнюю или нижнюю? Почти во всех книгах предписывается наклонить таз вперед, но если вы направите вперед его верхнюю часть, то нижняя уйдет назад. Так какое же вы хотите сделать движение? «Выпрямите таз» означает выпрямить что? Низ или верх таза? Это огромная разница. Когда я говорю «выдвиньте таз вперед», что подразумевается под словом «таз»? Верхняя его часть? Или нижняя? Или средняя? Середина вообще не перемещается ни вперед, ни назад, так что... все как сажа бела.

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 свое движение не дискретным, а плавным, колебательным. Оно должно быть непрерывным и повторяющимся в одном и том же ритме. Позволяйте телу самостоятельно возвращаться в исходное положение, и тогда толчок станет желеобразным. Вы знаете, что такое p'chahl? Как это будет по-английски? Если взять жилистые части ног свинины или говядины и сварить их, то, остудив бульон, вы получите студень. И если вы его стронете с места, 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 поднимаете таз вверх, верхняя его часть идет обратно, и пока спина поясницей прижата к полу, нижняя часть, копчик, от пола отрывается. Итак, верхняя часть таза перемещается назад. 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 будут колыхаться, 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-нибудь 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 издали, а у других приходится всматриваться, чтобы определить, отодвинули они подбородок или нет.

Снова выполните несколько дискретных движений вверх, но с усилием. Поднимитесь, замрите, расслабьтесь и снова поднимитесь 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 ведаёт о том, что он или она позволяет голове ездить по полу, и, значит, все мои слова о подбородке просто не долетают до своей цели. Я спрашиваю еще раз, почему вы позволяете своей голове ездить по полу? Поднимаетесь 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 поползет по полу. Если под него положить кусок мела, то он оставит после себя небольшую линию. Теперь подвигайте тазом и головой так, чтобы этой маленькой 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? Единственное, 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 какой-нибудь правильный ответ, но понятнее для вас движение от этого не станет. Именно так мы учимся в школе. Это — 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 своего рода 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 такой идиотский, но в среднем — да.

[Мойше 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 считает, что она выполняет какой-то особенный трюк, пусть попробует сам.

[Три члена группы ложатся на пол и пытаются выполнить движение, но голова у них всё-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.) [Мойше 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 [женщины, которую Мойше первой

попросил показать движение] и выполните их так, чтобы не перемещать голову. Вот теперь все трое делают именно то, что хотят. Я называю это знанием, когда одно и то же действие вы можете делать двумя разными способами. Тогда у вас есть 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 ездил по полу. Когда вы знаете, что делаете, у вас появляется свобода выбора, и вы начинаете действовать по-человечески. Обучение приводит к увеличению разницы и разница должна быть существенной.

Попробуйте еще раз и сделайте оба движения. Каким другим способом вы будете действовать? 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 жизни школа научила ее 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 и 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 познанием другого способа. Это так просто, что ни у кого не вызывает сомнений. Определите 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, эта 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, только 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 одной и той же палке, можете ли вы двигать ими врозь?

Итак, мы сделали все, чтобы заставить позвоночник лежать почти как палка. С этой стороны он совершенно лишен гибкости. Верх таза покоится 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 ездить по полу.

Вытяните, пожалуйста, правую ногу и снова сделайте то же движение. Поймите, 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 одной только левой ногой, а правой делайте что хотите.

Если мы захотим убедиться в том, что каждый из вас получил одно и то же количество 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 облагают. У них не получается выполнить свободного движения, и поэтому они познают меньше, чем другие. Если мы хотели, чтобы с нами учились медлительные товарищи, тогда мы должны запастись терпением, пока эти неторопливые и ограничивающие себя субъекты не исправятся. Мы не говорим о тех ограничениях, которые не относятся к нашей ситуации. Ограничение — это навязчивая привычка пренебрежения 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 имеет значения как.

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 10 дюймов влево. Сделайте это 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 движется 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 передается к правой лопатке? Если вы понастоящему 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 энергия была перенесена 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 сустава к правой лопатке и правая половина грудной клетки (ребра) стремится лечь на пол 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 это кручение.

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 будет возможным. 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 поможете себе поворачивать и перекатывать 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 перекатываться 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 девятнадцать 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 созданы.

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 почувствуете 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 положите на правую сторону груди и упритесь ею в пол, как будто собираетесь от него оттолкнуться. Правильно. Обратите внимание на расположение 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 этого движения, пока вы не будете лежать на правом боку. Продолжайте левой ногой покачивать таз и следите за его действиями. Чувствуете ли вы движения своей правой руки? Вам совершенно не нужно ни отталкиваться, ни подтягивать к себе правую ногу. Кольхайте, словно масло, словно желе, словно сливочная тянучка. Теперь посмотрите, как малые ребра правого бока прикасаются к полу и уходят обратно. 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 завести руку под себя.

Теперь медленно лягте на спину. Посмотрите, как лежит правая рука. Видно, что произошли огромные изменения в лопатке, в ключице и во всех межреберных мышцах сзади и спереди правой стороны грудной 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 прямо. 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. Где эта разница? Эта разница в той части тела, которая связывает таз с лопатками. Она присутствует на протяжении всего позвоночника и грудной клетки. Теперь вытянитесь и положите руки вдоль тела. Изучите эту разницу.

Хорошо. Теперь сделайте, пожалуйста, следующее: левую руку вытяните над головой, правую ступню поставьте на пол и представьте себе, при этом не двигаясь, как под нажимом ступня стремится пододвинуть под вас 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 желудком, 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 делаются 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 желудок, когда вы поочередно выполняете движения с одного и с другого бока. Каждый раз, когда вы переходите с одной стороны на другую, 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 разместите таким образом, чтобы пальцы ног упирались в пол. Голову держите примерно посередине и немного приподнимите, чтобы нос и подбородок не касались пола. 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 произошло с некоторыми из вас, когда они лежали на спине? Теперь, не меняя позы, на четверть дюйма 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 качается, мышцы шеи напряжены, совершенно не знают, каким образом им двигаться, и никогда не расслабляются.

Теперь положите лоб на пол и проверьте, действительно ли голова покачивается. Количество этих колебаний у всех разное, поскольку все выполняют их с разной скоростью. Итак, продолжайте отталкиваться ступнями, и когда продвигаетесь вперед, опускайте плечи к полу, а затем поднимайте их. Руки находятся в положении, как будто вы отжимаетесь от пола. Когда вы идете 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. Продвигаясь вперед, как минимум пять раз опустите края плеч. 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 края плеч устремятся к полу. Выполните эти движения несколько раз.

Продолжая отталкиваться от пола ступнями, насколько сможете, поднимите и отведите назад края плеч. Локти должны пройти рядом с полом. Также поднимите грудину, но подбородок при этом остается на полу. Грудина и весь шейный отдел позвоночника должны начать двигаться, и вы обнаружите, что теперь ваша голова может качаться на подбородке огромное число раз. Продолжайте поступательные движения и выдвигайте вперед плечи, но теперь-то они у вас подняты. Опускание и поднятие — это разные вещи. 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. Положите правую ногу поперек левой и, если можете, скрестите их в коленях тоже. Теперь оттолкнитесь 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. Теперь 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 так же 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 внимание 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, что она не глупее ни вас, ни меня? Проблема заключалась лишь в том, что это движение ей было совершенно незнакомо. Поэтому вы сутки напролет можете рассказывать, объяснять ей всю анатомию и использовать всю свою гештальт-терапию и любую другую терапию, а она лишь окажет невероятное сопротивление включению себя в действительность. Неправильное функционирование и неправильное мышление проходят мимо этого явления и не корректируют его. Они исправляют лишь второстепенные его аспекты и стороны. В нашем случае она научилась двум функциям. У нее прибавилось свободы. Она переключила свои возможности с вынужденных на хорошо обдуманые решения. Какое лечение может быть лучше этого?

Теперь, пожалуйста, встаньте, пройдите 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 ЛЕЖАЧЕГО ПОЛОЖЕНИЯ**

Сейчас мы будем выполнять быстрые движения, используя те знания, которые мы здесь получили, и постараемся научиться различать быстроту 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 поеду». 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 студентов Фрейда. Одно время Штекель был даже значительнее и известнее Фрейда. Его две наиболее важные книги (а их довольно много) — это «Мужская импотенция» 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 откорректировать отношение 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 пережили личностные изменения и получили возможность избавиться от проблем в интимной сфере. Нет предела совершенству. Основная идея — это научиться различать суету и время. Дайте себе достаточно времени. Если вы этого не сделаете, то начнете торопиться и будете считать себя совершенно никудышным человеком. 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. Приведите в порядок руки и голову и определите, в какую сторону вам двигаться легче, когда голова устремлена влево. Разверните 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 половые органы. 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 будто 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 делать так же неловко, как сейчас. Медленно поднимите голову, поверните плечи и используйте руки, чтобы увидеть пятки. [Мойше 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 учитесь вы? Кто вам сказал, что таким образом вы приобретете положительный опыт? В жизни это звучит примерно так: «Вы будете шевелиться? 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 и простоту 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 ягодичные мышцы так близко прилегают одна к другой, что между ними есть лишь одна маленькая бороздка. Эти две ягодичные мышцы 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 себе помочь, 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 кого-нибудь ударите, когда будете пытаться сделать движение. Не говорите ни слова и ни о чем не думайте. Я могу приказывать: «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 забавная 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 из 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.

[Мойше 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 сделаете 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 сложился достаточно большой опыт. Она знает, когда вам нужно чихнуть, когда вам нужно уносить ноги и куда вам нужно перекачиваться. 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 задевать своих соседей. А теперь дышите свободно и вспомните, как говорил Штекель, что спешка и скорость — это две большие разницы. Первая — это 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 одинаково качаться. 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 совершенствоваться 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 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 неизвестно, то вас нельзя будет назвать добропорядочной общественной личностью, 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.

Зачастую людям задают вопрос, что бы они делали, 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 избавиться 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 как общественные существа.

Люди только начинают это осознавать. Медики, например, не понимают, что, чтобы вылечить человека с рассеянным склерозом, нужно правильно организовать его социальные функции.

Мы не одни 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 вещам социальной жизни или к другим людям. Одни могут купить шляпу, которую никогда не наденут. Но выбор подходящей шляпы может снять депрессию. Другие имеют с кем-то интимные отношения. Неважно, насколько эти отношения близки и искренни, но это лучше, чем быть одному. Вот почему 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 ухватили 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 помедленнее. 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 то, чего вы не делаете понастоящему хорошо. Неудача имеет социальные корни. Те, кто чувствует социальное одобрение, полагают, что медленные движения означают понижение общественного положения. У них это вызывает внутреннюю обиду, они отказываются от снижения темпа и в результате изо 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 создаете 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 сохранить 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 и необходим в человеческих отношениях, 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 шустрые. Спасибо. (*Аплодисменты.*)

## Содержание

Благодарности.....	1
От редактора .....	2
Введение.....	3
Как пользоваться книгой .....	6
Вводная лекция. ВЫЯВЛЕНИЕ МАЛЕНЬКИХ РАЗЛИЧИЙ.....	7
Урок первый. ВИНТОВОЕ ДВИЖЕНИЕ К ПОЛУ .....	14
Урок второй. ПРОДУМЫВАНИЕ И ВЫПОЛНЕНИЕ.....	23
Урок третий. ИЗУЧЕНИЕ ПОЛА: ДВИЖЕНИЯ ПЛЕЧА .....	26
Урок четвертый. ПОЛЗАНИЕ И ХОДЬБА.....	31
Урок пятый. РЕБРА И ПЕРЕКАТЫВАНИЕ .....	36
Урок шестой. Часть первая. КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ .....	41
Урок шестой. Часть вторая. КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ БЕДРОМ .....	42
Обсуждение: глаза влияют на мышцы шеи.....	44
Урок седьмой. ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ ОРГАНИЗУЮТ ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА .....	49
Урок восьмой. СЕДЬМОЙ ШЕЙНЫЙ ПОЗВОНОК .....	65
Обсуждение: пытаюсь забыть .....	69
Урок девятый. ГОЛОВА, ПРОХОДЯЩАЯ ЧЕРЕЗ ВОРОТА .....	73
Урок десятый. ЧЕЛЮСТЬ, ЯЗЫК И АГРЕССИЯ .....	81
Урок одиннадцатый. ПОКАЧИВАНИЕ ТАЗОМ.....	89
Урок двенадцатый. УЧИМСЯ САДИТЬСЯ ИЗ ЛЕЖАЧЕГО ПОЛОЖЕНИЯ .....	98