МОШЕ ФЕЛЬДЕНКРАЙЗ



Искусство движения

УДК 615.825
ББК 88.3
Ф39

Фельденкрайз М.

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

ISBN 978-5-7312-0959-5

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

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

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

УДК 615.825
ББК 88.3

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

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

ISBN 978-5-7312-0959-5

© Институт общегуманитарных исследований, 2017

Вводная лекция
ВЫЯВЛЕНИЕ МЕЛКИХ РАЗЛИЧИЙ

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

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

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

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

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

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

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

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

сав на один и тот же телеграфный столб и получив одну и ту же информацию. Но если на столб пописаю я, а какой-нибудь китаец, проходя мимо, унюхает это, то ровным 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 социальная жизнь никогда не стоит на месте, обучение становится одной из наиболее важных задач. 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 имеют разное написание. И каждая социальная группа учит определенный, близкий только ей язык. Ни с муравьями, ни с птицами, ни с рыбами, ни с утками, ни с комарами, ни с вирусами, ни с бактериями, ни с одним живым существом в мире подобного произойти не может.

То же самое относится и к ходьбе. Мы, люди, ходим похоже друг на друга, но все же не одинаково, 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 том числе вашего отца и брата, и не обращать внимания на то, во что они одеты, то, увидев их на улице, идущих в ста метрах

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание

От редактора 6

Введение . *Карл Гинзбург* *9*

Как пользоваться книгой 19

Вводная лекция. Выявление мелких различий 23

Урок первый. Наклоны с поворотом 46

Урок второй. Воображай и действуй 70

Урок третий. Исследование поверхности пола: движения плеча 82

Урок четвертый. Ползаем и ходим 98

Урок пятый. Исследование ребер: перекатывание 113

Урок шестой, часть 1. Круговые движения руками 127

Урок шестой, часть 2. Круговые движения бедром 132

Урок седьмой. Движения глаз организуют движения тела 152

Урок восьмой. Седьмой шейный позвонок 201

Урок девятый. Голова, проходящая через арку 228

Урок десятый. Челюсть, язык и агрессия 249

Урок одиннадцатый. Покачивание тазом 275

Урок двенадцатый. Учимся садиться из положения лежа 300