

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

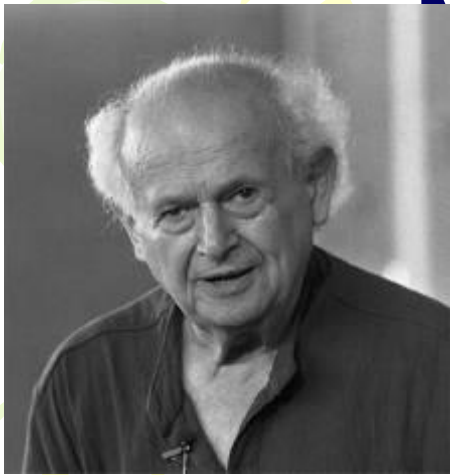
Академия психологии и педагогики

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ

МЕТОД ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА

Для студентов
академии психологии и педагогики
отделения психологического
образования
исполнитель:
Писарева Е. В.

Ростов-на-Дону
2015 г.



Моше Фельденкрайз

«Движение — это жизнь. Жизнь — это процесс.»

*Усовершенствуйте качество процесса и
ВЫ*

усовершенствуете саму жизнь»

Моше Фельденкрайз

Моше Фельденкрайз родился в России в 1904 году. Образование получил в Париже, в инженерном колледже, позже получил докторскую степень по физике во Франции и работал в качестве физика до сорока лет. Он глубоко заинтересовался дзюдо и основал первую в Европе школу дзюдо. После Второй мировой войны он посвятил себя работе с телом, созданию системы, которую он сначала объяснял друзьям, а потом стал рассказывать о ней на лекциях и давать уроки. В 1972 году опубликованная книга **«Осознавание**

Моше Фельденкрайз

Фельденкрайз говорил: «Большинство людей всю жизнь использует свои силы, чтобы скрывать и прятать свои слабости. Они тратят огромное количество энергии на то, чтобы пребывать разделёнными внутри. Но если вы перестанете сопротивляться своей слабости, в ней обнаружится путь к вашей гениальности. Человек, который знает и использует свои слабости, который вкладывает их в собственную силу, такой человек — целостная личность. Возможно, он не без недостатков, но таких людей настолько мало, что они являются лидерами своего поколения»

Метод Фельденкрайза

Метод Фельденкрайза предназначен для восстановления естественной грации и свободы движений. Фельденкрайз работал с паттернами мышечных движений, помогая человеку найти наиболее эффективный способ движения и устранить ненужные мышечные напряжения и неэффективные паттерны, которые вошли в привычку в течение многих лет. Фельденкрайз использовал множество упражнений, меняющихся от урока к уроку. Они обычно начинаются с небольших движений, постепенно соединяющихся в большие и более сложные паттерны. Цель состоит в том, чтобы развить лёгкость и свободу движений в каждой части тела.

Метод Фельденкрайза

В ходе научных исследований Фельденкрайз пришёл к выводу, что **на становление личности человека влияют три фактора: наследственность, воспитание и самовоспитание.** Сам человек может влиять только на последний фактор, но для этого необходимо хорошо изучить свои физические и умственные возможности.

Метод Фельденкрайза основан на принципе: «познай себя через движение». При этом важна не столько техника выполнения двигательных упражнений, сколько длительность тренировочного процесса. Согласованность движений часто позволяет снять физическое и психическое напряжение. Методика выполнения упражнений по системе Фельденкрайза может отрабатываться в домашних условиях, так как здесь не требуется никаких специальных

Метод Фельденкрайза

Работа Фельденкрайза направлена на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мускулатурой, которые сокращены или испорчены дурными привычками, напряжениями и другими негативными влияниями.

Цель состоит в том, чтобы создать в теле способность двигаться с минимумом усилий и максимумом эффективности, не посредством увеличения мускульной силы, а посредством возрастающего понимания того, как тело работает.

Метод Фельденкрайза

Цель метода Фельденкрайза — достижение такого состояния, в котором человек может максимально эффективно совершать необходимые ему действия, несмотря на ограничения, сложности и препятствия, с которыми он столкнулся в течение жизни. Метод не является панацеей, а лишь одним из способов работы с человеком для улучшения его повседневной жизни.

В основе метода лежат действия без насилия над собой, при выполнении уроков человек ориентируется на состояние комфорта, лёгкость, а выход за пределы текущего диапазона движений происходит постепенно и без напряжения. Такая мягкость обеспечивает широкие возможности применения метода в различных ситуациях.

Занятия по методу Фельденкрайза — это внутренняя работа. Смысл её не в том, чтобы сделать какое-то заданное движение или добиться конкретной позы, а, в первую очередь, улучшение восприятия своего тела и того, что мы делаем, а также нахождение новых путей совершения привычных действий, о которых ранее не подозревали. Занимаясь уроками Фельденкрайза, мы постепенно уточняем наши представления о себе и лучше понимаем собственные возможности.

Принципы метода

Несмотря на большое разнообразие задач, метод Фельденкрайза полагается на два основных принципа.

- Первый — делайте движения, не покидая зоны комфорта. Идея заключается в том, чтобы действовать более разумно, нежели с большим усилием. Занятия выводят нас за рамки ограничений, находя новые сочетания и способы движений.
- Второй принцип — выполняйте указания, лишь до тех пор пока можете уделять внимание тому, что делаете. Если ум начинает блуждать, а движения становятся механическими, — остановитесь.

Основанные на этих принципах уроки Фельденкрайза часто дают впечатляющие результаты. Но для Фельденкрайза все результаты

результаты применения метода

- осознание конфигураций и взаимосвязей скелета;
- уменьшение и выравнивание латентного напряжения во всём мышечном аппарате;
- уменьшение усилия во всех областях деятельности;
- упрощение движения и, как следствие, облегчение всякого действия;
- улучшение способности ориентироваться;
- уменьшение утомления и, как следствие, повышенная работоспособность и настойчивость;
- улучшение позы и дыхания и, как следствие, улучшение общего здоровья и энергии;
- улучшение координации во всех действиях;
- облегчение обучения во всех областях, как физических, так и умственных;
- более глубокое понимание себя.

Область применения

Метод Фельденкрайза представляет собой систему развития человека, основанную на осознании и понимании себя в процессе работы над движением тела. Метод успешно применяется во многих областях – это и посттравматичное и после операционное восстановление, и реабилитация после тяжёлых заболеваний, и работа с последствиями хронического перенапряжения и стрессового состояния. Используется он и в искусстве – в тех областях, в которых очень важна личная выразительность – театр, танец, музыка. Существуют руководства по спортивным техникам, основанные на принципах метода Моше Фельденкрайза. Метод используют и при работе с пациентами, имеющими отклонения в умственном и физическом развитии. Моше Фельденкрайз говорил: «Эта техника ясно демонстрирует, что причиной недостатков самоорганизации является приостановка саморазвития. Коррекция этих недостатков задумывается и воспринимается не как лечение заболеваний, но как возобновление роста и развития».

Область применения

Методика Фельденкрайза стремится к тому, чтобы позволить пациенту почувствовать себя ребёнком на какое-то время и заново научиться реагировать своим телом. Терапевт разбивает сложные индивидуальные движения человека на составляющие их простые и помогает ему исключить лишние движения из цепочки – «желание – действие – результат». Это позволяет осознать и убрать у пациента лишние напряжения мышц, ненужные движения и вредные привычки. Все реакции тела должны стать естественными, осознанными и рациональными. Благодаря упрощению физических реакций организма улучшается физическое и психическое состояние пациента.



Упражнения

Все упражнения должны выполняться спокойно, без спешки и чрезмерных усилий. Паузы во время занятий должны быть достаточно длительными, чтобы вы смогли хорошо отдохнуть. Следите за ритмичностью дыхания. После занятий вы должны чувствовать себя свежим и бодрым. Не делайте движений, которые вам неприятны или вызывают



Упражнения

Упражнения выполняются на полу. Постелите себе перед занятиями ковер, матрац или одеяло. Помещение, где вы занимаетесь, должно быть достаточно свободным, так как отработка упражнений для рук и ног требует довольно много места. Одежда должна быть свободной и удобной. Она не должна ограничивать свободу движений и мешать дыханию. На спине и животе не должно быть ни



ГОЛОВЫ

Сидя на полу или на стуле, медленно поверните голову направо, без напряжения. Заметьте, насколько голова поворачивается, насколько вы можете видеть что-то сзади. Повернитесь обратно, вперёд. Снова поверните голову направо. Оставляя голову в покое, поверните глаза направо. Посмотрите, может ли голова больше повернуться направо. Повторите три-четыре раза. Поверните голову направо. Теперь повернитесь плечами направо и посмотрите, можете ли вы повернуть голову ещё больше назад. Повторите три-четыре раза. Поверните голову направо. Теперь сдвиньтесь бедрами вправо, и посмотрите, можете ли вы повернуть голову ещё дальше назад. Повторите три-четыре раза. Наконец, поверните голову направо, и, не меняя больше её положения, сдвиньте глаза, плечи и бедра направо. Насколько далеко вы теперь можете повернуть голову? Теперь поверните голову налево. Посмотрите, насколько далеко вы можете её повернуть. Повторите каждый шаг упражнения, которое вы проделали в правую сторону, но только в уме. Представьте себе движение головы и движение глаз налево, и т.д., каждый шаг по три-четыре раза. Теперь поверните голову налево и сдвиньте глаза, плечи и бедра налево. Как далеко вы можете теперь

Источники

- Метод Моше Фельденкрайза.
http://telo.by/bodytherapy/metod_moshe_feldenkrayza/
- Ориентированные на тело системы роста.
<http://www.gnozis.info/?q=book/export/html/1585>
- Осознавание через движение.
<http://feldy.ru/>
- Система упражнений Фельденкайза.
<http://спаритуал.рф/гармония/система-упражнений-фельденкрайза/>
- Учимся тому, как учиться. Метод Фельденкрайза по-русски.
<http://ru-feldenkraiss.livejournal.com/6802.ht>



***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!***