

## Природная осанка: метод Александра

Леонардо да Винчи славился своей непринужденной, прямой осанкой и безупречным изяществом в каждом движении. Граждане Флоренции толпами высыпали из своих домов, чтобы поглазеть, как он шествует по улице. Практически невозможно себе вообразить Леонардо да Винчи, который бы неуклюже ковылял, тяжело и шумно опускался на стул или нескладно сутулился.

Вы тоже можете выработать у себя безупречную осанку, уравновесить пропорции тела и научиться непринужденной грациозности движений — одним словом, воспитать в себе весь набор благородных качеств, присущих Леонардо да Винчи. Но для этого вам придется применить метод, который был изобретен другим гением, Ф. Матиасом Александром. Этот гений родился в 1869 году на острове Тасмания и в молодые годы был шекспировским актером. Его "специальностью" были камерные постановки трагедий и комедий, в которых он в одиночку разыгрывал все роли. Многообещающая карьера Александра прервалась из-за того, что во время спектакля у него зачастую пропадал голос.

Когда ему окончательно стало ясно, что ни врачи, ни педагоги ничем не могут ему помочь, Александр со всей очевидностью понял, что ему нужно найти способ превозмочь свою беду собственными силами. Он резонно рассудил, что проблема, должно быть, коренится в каких-то его ошибочных действиях: он явно делал что-то не так. И тогда Александру стало понятно, что ему необходимо отыскать какой-то способ, с помощью которого он бы смог получить объективную информацию о самом себе. Он начал наблюдать за собой в специально устроенных зеркалах. После многих месяцев детального и тщательного наблюдения он подметил у себя целую серию стереотипных напряжений и зажимов, которые всякий раз проявлялись в тот момент, когда он хотел прочитать что-нибудь вслух. И тогда он понял, что ему необходимо "отучиться" от этой дурной привычки, перевоспитав свой ум и тело как единую и целостную систему, и что сокровенная цель этой работы должна заключаться в том, чтобы измениться раз и навсегда. Он обнаружил, что ключ к решению этой задачи состоит в следующем: прежде чем сделать какое-нибудь движение, нужно **привести в действие внутренний контроль** и сознательно воспрепятствовать привычному сокращению мышц, а затем сосредоточиться на выполнении определенных "инструкций", которые он разработал с той целью, чтобы помочь себе распрямиться во весь рост и расправить грудную клетку.

Настойчиво практикуя новоизобретенный метод, Александр не только восстановил полный контроль над своим голосом, но и сумел избавиться от многочисленных проблем со здоровьем, которые донимали его своей неистребимостью. Затем, благодаря своему превосходному голосу, безупречно поставленному дыханию, внушительной осанке и умению держаться на сцене, он стал весьма известным актером.

И тогда к Александру со всех сторон стали стекаться люди; все они хотели брать у него уроки, и просто удивительно, сколь часто ему удавалось оказать содействие этим людям, помогая им устранить дурную привычку, понуждавшую их к **несоразмерным усилиям**, что и было основной причиной их недугов.

Кроме того, деятельность Александера оказала глубокое влияние на многих выдающихся людей, в числе которых были писатели Олдос Хаксли, Джордж Бернард Шоу, философ и психолог Джон Дьюи. Среди его адептов выделяются прославленные ученые — лауреаты Нобелевской премии, в том числе сэр Чарльз Шеррингтон и Николаас Тинберген.

## Работа над собой

Работа над собой по методу Александера начинается с пристального самонаблюдения. Заведите в своей записной книжке особый дневник и берите на карандаш любые проявления неадекватных усилий, которые вы замечаете за собой в своей повседневной деятельности. Пристально следите за проявлениями **несоразмерных усилий** в таких видах деятельности, как сидение, наклоны, вставание со стула, ходьба, вождение автомобиля, еда и разговоры. Не деревенеет ли у вас шея, не оттягивается ли назад голова, не немеют ли плечи, не съеживается ли спина, не напрягаются ли колени, не замирает ли в груди дыхание, когда вы:

- берете в руку зубную щетку;
- работаете за компьютером;
- разговариваете по телефону;
- берете ручку, чтобы черкнуть несколько слов;
- знакомитесь с посторонним человеком;
- выступаете перед публикой;
- ударяете по теннисному мячу или отбиваете волан в бадминтоне;
- завязываете шнурки на ботинках;
- крутите баранку на повороте;
- наклоняетесь, чтобы поднять упавшую вещь;
- едите что-нибудь вкусненькое.

Если вы когда-нибудь видели человека, неуклюже бегущего трусцой по улице, или наблюдали, как он извивается всем телом, пытаясь поднять непосильную для него тяжесть, вы знакомы с тем, что философ Джон Дьюи называл *"компенсационными рассогласованностями"*. Иначе говоря, физические упражнения порой могут причинить больше вреда, чем пользы, если вы не научитесь понимать свое тело и правильно им распоряжаться.

Очень трудно подмечать и исправлять эти повседневные привычки, не получая никакой объективной информации со стороны. Порой бывает полезно прибегнуть к помощи зеркала или видеокамеры, но лучше всего брать частные уроки у квалифицированного преподавателя, работающего по методу Александера. Таким путем вы в кратчайшие сроки добьетесь наибольшего успеха. Специалисты, практикующие технику Александера, в процессе обучения овладевают особыми, чрезвычайно тонкими и деликатными приемами *"наложения рук"*; посредством едва заметных манипуляций такой преподаватель поможет вам высвободить шею, вновь обрести естественную прямоту и ровность осанки, а также пробудить давно утраченное кинестетическое чутье.

А пока вы будете искать себе подходящего специалиста, я предлагаю вам прибегнуть к следующей процедуре, которая впитала в себя вдохновляющее

воздействие достижений Ф. М. Александера. С помощью этого несложного упражнения вы постепенно начнете вырабатывать у себя правильную осанку и умение гармонично двигаться в будничной житейской обстановке.

### **Состояние сбалансированного покоя**

Для того чтобы извлечь из этой процедуры максимальную пользу, вам понадобится относительно спокойное место, где вас никто не потревожит, кусочек пола, застеленный ковром, несколько книг в мягкой обложке и десять-двадцать минут свободного времени.

Для начала разложите книги на полу. Затем отступите от них на расстояние, приблизительно равное длине вашего тела. Станьте в исходное положение: ноги врозь на ширине плеч, руки висят расслабленно по обеим сторонам туловища. Отвернитесь лицом от книг и посмотрите прямо перед собой; ваш взгляд должен быть сосредоточенным и слегка настороженным, но одновременно "мягким" и непринужденным. Пойдите так несколько секунд, целиком углубившись в свои ощущения.

А теперь поразмышляйте о том, каким образом можно было бы высвободить из тисков вашу шею, — так, чтобы голова у вас немного выдвинулась вперед и вверх, а туловище вытянулось во всю длину и хорошенько расправилось. Дышите свободно; сознательно сосредоточьтесь на тех ощущениях, которые возникают при соприкосновении ваших ног с поверхностью пола, и отметьте про себя расстояние от ваших стоп до макушки. При этом глаза у вас должны быть все время открыты и живо следить за окружающими вас предметами. Внимательно прислушивайтесь к звукам вокруг себя.

Сохраняя в себе эти ощущения, сделайте легкое и быстрое движение и опуститесь на одно колено. Затем сядьте на пол таким образом, чтобы ваше тело опиралось на руки, заведенные за спину и полностью выпрямленные. При этом ваши ступни плоско стоят на полу, а колени согнуты. Дышите в прежнем ритме — легко и спокойно.

Ну а сейчас пусть ваша голова безвольно упадет на грудь; это движение может быть едва заметным — достаточно лишь убедиться, что шейная мускулатура свободна от зажимов и вы не пытаетесь судорожно оттянуть голову назад.

Затем мягко прокатите ваш позвоночник по полу и "приземлитесь" головой на книги. При этом книги должны лежать таким образом, чтобы они поддерживали вашу голову точно в том самом месте, где кончается шея и начинается голова. Если ваша голова не укладывается так, как надо, вытяните одну руку назад и поддерживайте ею голову, пока другая рука не приведет книги в порядок. Вы можете убирать лишние книги или подкладывать новые, пока не нащупаете для себя такую высоту, которая позволит вам бережно расправить свою шейную мускулатуру. При этом стопы ваших ног все так же плоско стоят на полу, колени смотрят в потолок, а руки опираются об пол или свободно сложены на груди. Пусть ваше тело всей своей тяжестью покоится на полу.

Если вы хотите, чтобы описанная здесь процедура принесла вам максимальную пользу, пробудьте в этом положении десять-двадцать минут. Пока вы таким образом отдыхаете, силы гравитации неустанно трудятся для вас, растягивая ваш спинной хребет и возвращая туловищу его былую ровную осанку". Держите глаза открытыми, чтобы не задремать. Возможно, у вас возникнет потребность сконцентрировать внимание на каком-нибудь объекте. Проследите

за тем, чтобы ваше дыхание было текучим и ровным, или прислушайтесь к едва уловимой пульсации всего вашего тела. Сознательно сосредоточьтесь на тех ощущениях, которые возникают при соприкосновении вашей спины с поддерживающей ее поверхностью пола. Ощутите всю мощь этой поддержки и позвольте вашим плечам пребывать в абсолютном покое, пока ваша спина распрямляется. Позаботьтесь о том, чтобы шея у вас была свободной и расслабленной, а тело беспрепятственно распрямлялось вширь и в длину.

После того как вы пробудете в этой позе десять или двадцать минут, медленно подымитесь с пола; когда вы будете возвращаться в положение "стоя", проявите максимум осторожности, чтобы ненароком не напрячь какую-нибудь мышцу и избежать судорожных сокращений, которые вновь сожмут ваше тело в комок. Дабы переход к вашему нормальному состоянию был по возможности гладким, примите более или менее определенное решение насчет того, в какой момент вы собираетесь менять позу, а затем мягко перевернитесь на живот, все время стараясь сохранить в себе новое ощущение гармоничного единства и равномерной растяжки всего вашего тела. Облегчите себе подъем на четвереньки, а затем вновь обопритесь на одно колено. Ну а теперь вставайте во весь рост; и пусть ваша голова первой прокладывает вам путь наверх.

А сейчас на протяжении нескольких мгновений замрите в полной неподвижности... прислушайтесь, осмотритесь вокруг живым и осмысленным взглядом. Вновь прочувствуйте, что ваши ноги твердо стоят на полу, и отметьте про себя расстояние от ваших стоп до макушки. Вероятно, вы с удивлением обнаружите, что расстояние увеличилось. Теперь вы готовы погрузиться в свои повседневные дела, но посреди этой будничной суеты время от времени пытайтесь вообразить, что вы движетесь с грацией фигур, изображенных на полотнах маэстро.

Чтобы достичь наилучших результатов, вам следует выполнять упражнение сбалансированного покоя по меньшей мере два раза в день. Вы можете делать это утром, сразу после пробуждения, или в конце дня, когда вы приходите с работы домой, или вечером перед сном. Процедура сбалансированного покоя особенно полезна, когда вы чувствуете, что слегка перетрудились или подверглись чрезмерному стрессу, а также до и после физических упражнений. Если вы будете практиковать ее более или менее регулярно, это поможет вам выработать идеально прямую, естественную и непринужденную осанку, которая является непременной предпосылкой гармонии и изящества во всем, что вы делаете.