

Оглавление

Введение. Миф о старении9

ЧАСТЬ I

Рассказы о сенсорно-моторной амнезии

Глава 1. Борис (42 года): Пизанская башня17

Движение и ощущение — две стороны
одной монеты 20

Глава 2. Денис (32 года): история «кошмарной»
спины25

Глава 3. Лиза (56 лет): «замороженное» плечо34

Что значит «соматика»? 37

Глава 4. Роберт (60 лет): неубирающееся шасси41

Бессознательные уровни головного мозга 45

Глава 5. Александр (81 год): старички49
 Резюме: чему учат нас эти пять историй? 53

ЧАСТЬ II

Как проявляется сенсорно-моторная амнезия

Глава 6. Атрофия: роль постепенной капитуляции . .62
 Физиологические и анатомические исследования старения и физической активности 64
 Неврологические исследования старения и роли в нем головного мозга 66

Глава 7. Мышечные рефлексы стресса68

Глава 8. Рефлекс «красного света»72
 Брюшные мышцы и реакция устранения 72
 Нарушения функции, вызванные реакцией ухода 75
 Каким образом реакция ухода становится привычной для нашего тела 79
 Влияние реакции ухода на дыхание и на работу сердца 83

Глава 9. Рефлекс «зеленого света»87
 Мышцы спины и ответная реакция 87
 Реакция Ландау и ответственность взрослых 90

Глава 10.	Результат нервно-мышечных стрессов	94
	«Стариковская» осанка и «черная метка»	94
	Лук и опасность «натянутой тетивы»	104
Глава 11.	Травма: роль повреждения	109
	Остаться сексуально и интеллектуально активными	113
Глава 12.	Ожидание: роль интеллектуального подхода	116
	Научиться пить из колодца	119
	Надо гордиться своим возрастом	121

ЧАСТЬ III

Программа соматических упражнений

Глава 13.	Максимум пользы от соматических упражнений	127
	Ежедневное «кошачье потягивание»	132
Глава 14.	Соматические упражнения	135
	Урок 1. Управление разгибательными мышцами спины	135
	Урок 2. Управление сгибательными мышцами живота	144

Тренировка для получения представления о собственном теле	151
Урок 3. Управление мышцами поясницы	153
Урок 4. Управление мышцами путем вращения туловища	159
Развитие правильного представления о положении тела	171
Урок 5. Управление мышцами ног в области тазобедренных суставов	173
Урок 6. Управление мышцами шеи и надплечий	185
Урок 7. Улучшение дыхания	198
Урок 8. Улучшение походки	210

Введение

Миф о старении

Одна из самых древних и самых знаменитых загадок — это загадка Сфинкса: что это за существо, у которого всего один голос, но которое передвигается вначале на четырех ногах, затем на двух, а еще позже — на трех? Греческий миф гласит о том, что лишь Эдип дал правильный ответ: «Это человек, который ползает на четвереньках в детстве, ходит на двух ногах, будучи взрослым, и, наконец, опирается на палку в старости».

Это — правильный ответ на загадку Сфинкса. Но здесь нет ответа на вторую загадку, которая скрыта в первой, — почему люди, научившись ходить прямо, могут потерять эту способность и часто в конце жизни вынуждены ходить, опираясь на палку? Можно предположить, что постареть — это значит потерять способность ходить нормально.

Такая точка зрения была общепринятой еще в V веке до нашей эры, когда Софокл писал о Сфинксе. Странно, однако, что она все еще повсеместно принята и теперь. «Это очевидно, — говорим мы все. — Старение само по себе приводит к тугоподвижности и болям в суставах. Это было в V веке до нашей эры, это осталось и сегодня. Иначе и быть не может».

Но есть и другая точка зрения. Не подлежит сомнению то, что при старении наши суставы становятся малоподвижными. Однако кто может объяснить достаточно убедительно, почему это происходит? Остаются вопросы: что именно является причиной этих изменений, связанных со старением? Почему научно обоснованная медицина, которая так успешно защищает нас от инфекций и органических заболеваний, которая увеличила продолжительность нашей жизни до 80 лет и более, не может защитить от скованности движений, от болей в мышцах и суставах? Почему мы миримся с тем фактом, что после определенного возраста, например после 30 лет, наша способность к ходьбе и к физической активности вообще уменьшается? Ведь к этому времени мы еще не достигли даже среднего возраста!

На протяжении веков, со времен Древней Греции и до наших дней, эта загадка оставалась неразгаданной. И сейчас мы все еще заморожены мифом о том, что старение — это обязательно увядание. Теперь мы можем жить дольше, но мы не живем лучше. Настала пора изменить положение. Сейчас появились новые идеи, относящиеся к этому вопросу. Мы начинаем понимать, почему теряем способность к движению, уже достигая среднего возраста. Если мы раскроем, почему так происходит, то мы научимся это предотвращать.

Наука постепенно приближается к лучшему пониманию процессов, лежащих в основе ухудшения нашего состояния. Ганс Селье открыл, что заболевания, вызывающие нарушения физиологических механизмов, могут возникнуть под влиянием психологических факторов, таких, например, как стресс. Это — так называемая соматическая теория, согласно которой все, что мы испытываем на протяжении нашей жизни, накладывает неизгладимый отпечаток на нашу физическую сущность, т. е. на наше тело. Моше Фельденкрайз претворил эту теорию в действие, разработав метод «телесного переобучения», или метод функциональной интеграции. Я горжусь тем, что рекомендуемое мной лечение основано на работах как Селье, так и Фельденкрайза. Мне удалось добиться огромных успехов в борьбе с процессом старения. Люди, которые в возрасте до года ползают или передвигаются на четвереньках, а затем приобретают способность ходить на двух ногах, вовсе не обязательно должны частично или полностью утратить эту способность в старости. Иначе говоря, миф о старении, которое ведет к нарушению нормальной способности передвигаться, вовсе не является абсолютной истиной.

Эти процессы нарушения двигательной функции можно предотвратить, а иногда и добиться восстановления утраченных функций.

Я знаю, что это действительно так, потому что мне удалось видеть тысячи подобных случаев. Больные, с которыми я работал в течение последних 12 лет, вначале сомневались в том, что результаты проведенного лечения будут успешными. Однако спустя несколько лет они убеждались в этом.

Признаюсь, что еще 20 лет назад я тоже не верил в подлинность того, что происходило с моими больными и что я видел собствен-

ными глазами каждый день. Многие из них (большинство в возрасте 30 лет и старше) слышали хорошие отзывы о моем лечении. И все же они обращались ко мне со смешанным чувством надежды и скептицизма. Это чувство испытывал в свое время и я. Но когда мы завершали наши общие занятия, мои пациенты обычно говорили: «Мы даже не представляли себе, что это действительно возможно. Мы не могли избавиться от своих проблем годами, никто не мог нам помочь. Мы думали, что нам просто надо научиться жить, все время испытывая боли и страдая от нарушения походки». Иногда они интригующе прибавляли: «Знаете, хотя я не думал, что исцеление возможно, где-то в глубине души я верил, что оно должно наступить».

Такие же мысли выразили и специалисты из Австралии (врачи и специалисты по различным видам мануальной терапии), которые обучались у меня: «Вы нам показали то, чему мы всегда должны были учиться. Но никто нас этому не учил». Это как раз недостающее звено в системе здравоохранения. Одним из моих учеников был видный специалист по заболеваниям сердца, работающий в Сиднее. Позже в своей статье он написал, что то, чему он научился у меня, так же важно для понимания взаимосвязи духовного и телесного начал, как теория относительности Эйнштейна для физики.

Я слышу выражения признательности уже в течение 12 лет и уверен, что каждый может избежать потери физических способностей, возникающих при старении. Мы все знаем людей, которым, как кажется, удалось избежать проблем, связанных со старением. Мы завидуем им. Я считаю, что нет каких-либо причин, по которым мы должны испытывать телесные страдания на протяжении оставшейся части жизни.

В каждом поколении есть много людей, которые остаются деятельными вплоть до самой смерти. Этот факт уже окончательно признан геронтологами. Они дали этому явлению название «успешное старение». Многие из самых знаменитых людей жили долго, активно работая, мысля и творя до конца своих дней. Даже Софокл, который рассказал нам о загадке Сфинкса, написал свою последнюю пьесу в возрасте 90 лет.

Наши сенсорно-моторные (чувствительно-двигательные) системы реагируют на ежедневные стрессы и травмы с помощью специ-

альных мышечных рефлексов. Эти рефлексы вызывают привычное сокращение мышц. Мы не можем расслабить эти мышцы по собственному желанию. Эти мышечные сокращения являются невольными и бессознательными. В конце концов мы просто не помним, как можно двигаться свободно. В результате возникают скованность, боли и ограничение движений.

Эта потеря памяти, ставшая привычной, получила название «сенсорно-моторная амнезия», или потеря чувствительной и двигательной памяти. Так как эти изменения происходят глубоко в центральной нервной системе, мы даже и не подозреваем о них, хотя они нарушают основу нашего существования. Сенсорно-моторная амнезия уменьшает наше представление о том, кто мы такие, что мы чувствуем и что мы делаем. Именно такая потеря памяти на движения и чувства приводит к тому, что мы испытываем ложное ощущение того, что мы «постарели».

Однако сенсорно-моторная амнезия не имеет никакого отношения к старению. Она может возникнуть в любом возрасте, даже в детстве. Дети, которые растут в семьях с ненормальными отношениями или попадают в бедственные положения, например во время войны, также могут стать жертвой сенсорно-моторной амнезии. У них при этом развиваются типичные изменения фигуры: впалая грудь, постоянно поднятые надплечья, резко выраженный изгиб шеи. Иногда травмы или серьезные хирургические вмешательства могут вызвать те же самые хронические сокращения мышц, которые в пожилом возрасте ошибочно считают результатом старения. Примером этого являются искривление позвоночника при сколиозе, хромота или хронические боли на протяжении всей жизни.

Рефлексы, которые вызывают сенсорно-моторную амнезию, очень характерны. Их всего три. Я дал им следующие названия: рефлекс «красного света», рефлекс «зеленого света» и рефлекс «травмы». Они являются важной составной частью сенсорно-моторной амнезии и могут быть обоснованы теориями и открытиями Ганса Селье и Моше Фельденкрайза. Перед тем как подробно описать эти три рефлекса, важно обратить внимание на следующие факты:

- 1) проявления сенсорно-моторной амнезии могут возникнуть когда угодно, но обычно они появляются после 30 или 40 лет;

- 2) сенсорно-моторная амнезия — это реакция адаптации нервной системы;
- 3) так как сенсорно-моторная амнезия — это приобретенный, своего рода «заученный» реактивный процесс, то от нее можно избавиться, т. е. «отучиться».

Следует еще раз подчеркнуть, что сенсорно-моторной амнезии можно избежать и ее можно вылечить. Вы можете предотвратить ее, используя два уникальных свойства сенсорно-моторной системы человека: способность разучиться тому, чему вы раньше выучились, и способность вспомнить то, что было забыто. В части III этой книги вы найдете описание восьми соматических упражнений (упражнений для мышц). Они открывают широкие возможности для переобучения сенсорно-моторной системы по новой программе. Разработка этих упражнений является крупным открытием. Прежде всего эти упражнения устраняют вредные последствия того процесса, который ошибочно считается результатом старения. Они особенно важны для тех, кому уже исполнилось 30 лет и кто уже ощутил на себе отрицательные воздействия рефлексов «красного света», «зеленого света» и «травмы».

У пожилых людей можно с помощью этих упражнений устранить скованность движений и боли, вызванные этими рефlekсами.

Наконец, соматические упражнения могут быть использованы в программе физического обучения молодежи. Я убежден в том, что программа раннего обучения, направленная на совершенствование ощущений и сознательное управление движениями, может привести к коренному перелому в борьбе с такими процессами, как сердечно-сосудистые заболевания, рак и психические болезни. Достижение этой цели будет иметь огромное социальное значение. Кроме того, развитие данного направления будет способствовать устранению ложных представлений, складывавшихся в течение многих веков. Соматические упражнения могут изменить наш образ жизни. Они помогут нам осмыслить, как связаны между собой наши дух и тело. Вы поймете, насколько успешно можно контролировать многие аспекты вашей жизни и какую ответственность вы должны при этом проявлять.

Изложенные в этой книге материалы помогут вам лучше уяснить смысл существования. Поэтому они имеют большое философское значение.

Я утверждаю, что сенсорно-моторная амнезия охватывает целую категорию медицинских проблем, которые до сих пор не были признаны. Я полагаю, что к этой категории относится больше половины известных заболеваний. Сенсорно-моторная амнезия не может быть излечена ни с помощью хирургии, ни с помощью каких-либо других традиционных медицинских методов.

Ее невозможно также распознать с помощью обычных медицинских исследований. Это особый вид патологических состояний, требующий не лечения, а специального обучения. Эта книга, которая включает в себя описание многочисленных наблюдений и исследований, является практическим введением в новую область медицины, которую можно назвать соматикой. Она содержит знания, имеющие как научное, так и практическое значение.

Соматика учит нас тому, как жить в условиях современного индустриализованного общества, в том числе в больших городах, испытывая многочисленные стрессы, и при этом сохранять душевное и физическое благополучие. Не нужно слепо соглашаться с якобы неизбежными последствиями старения. Надо научиться встречать их лицом к лицу и побеждать их.

Суть этой книги частично состоит в том, что ответ Эдипа на загадку Сфинкса был ложным. Однако более глубокий смысл откроется вам, когда вы узнаете больше о сенсорно-моторной амнезии и о ее причинах.

В то время как мы становимся старше, состояние нашего тела и, соответственно, наша жизнь должны улучшаться. Я знаю, что в глубине души все мы так думаем.