

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, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-7312-0959-5

© Институт общегуманитарных исследований, 2017

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