

Структурно-функциональная работа с телом:

Talmi-Method®

Мартин Грубер

(перевод на русский язык Наталья Пчелкина, Александр Мазуркин)

В двенадцать лет я начал заниматься дзюдо в спортивном клубе. Тогда, наклоняясь вперед, я с трудом мог достать пальцами рук до колен. После пяти лет регулярных, интенсивных занятий гимнастикой в спортивном клубе и в школе, я уже доставал пальцами до середины голени. Однако после занятий моя спина становилась жесткой, и я не мог стоять прямо и сутулился.

Потом я случайно столкнулся с методом Feldenkrais. После всего лишь нескольких индивидуальных сеансов я мог наклониться и достать пальцами ног до пола, и я уже не чувствовал боли, когда поднимался. Этот опыт привел меня на курсы Feldenkrais, Zen Body Therapy, Triggerpoint Anatomy и Isogai (медицинская система упражнений, применяемая в Японии для коррекции положения тела). Я объединил эти системы, адаптировав их к нуждам актеров, и создал метод, назвав его «Талми-Метод» (“Talmi-Method”) в честь моего первого учителя, профессора Алона Талми (Alon Talmi).

Системы Feldenkrais, Isogai, и в последующем Rolfing продолжают развиваться, получая новые знания из нейробиологии и остеопатии. Все эти методы работают с естественным диапазоном движений, уменьшая стягивающие напряжения и улучшая положения тела, для того, чтобы выровнять правую и левую части тела и организовать основные сегменты тела (голова, плечи, грудная клетка, таз и ноги) в соответствие с гравитационным полем земли.

Тело можно считать идеально выровненным, когда гравитация действует на него симметрично: тогда энергия, необходимая для движений, исходит из таза, а голова и верхняя часть тела освобождаются. Это можно сравнить с идеалом, который описал Heinrich v. Kleist как «естественная организация балансовых точек», когда конечности, следуют «чистому закону веса».

Я хочу помочь актерам почувствовать идеальные линии гравитации, чтобы испытать *потенциальную энергию движения*, присущую правильному положению тела. Когда человек развил чувство точек гравитации, тогда силу гравитации можно использовать для простых, красивых и свободных движений. Движение наиболее свободно, когда его организация проста. Мышцы не должны работать больше, чем это необходимо для каждого конкретного движения. В дополнении это защищает тело от излишнего напряжения и старения.

Однако, сначала, необходимо почувствовать, какие мышцы участвуют в движении, а затем понять, какие из них действительно необходимы, а какие можно не использовать. Естественное взаимодействие мышц устроено так, что в движении всегда задействованы противоположные мышцы. При сокращении одной, противоположная ей должна растягиваться.

Structural-functional bodywork: Talmi-Method®

by Martin Gruber

When I was 12, I began Judo training at an athletic club. At that time, when I stretched as best I could, I was barely able to reach my knees with my finger tips. After five years of regular, intense gymnastics at the athletic club and in school, mainly rocking and pulling my upper body, I was able to stretch my fingertips a hand-length further than before. Yet after these exercises my back always was stiff, and I was incapable of bending or standing straight.

Then I accidentally stumbled upon the Feldenkrais method. After only a few individual treatments, I was able to bend over and touch the ground with my fingertips, and I was no longer in pain when I stood up. This experience led me to training courses in Feldenkrais, Zen Body Therapy®, Triggerpoint Anatomy® and Isogai, a Japanese system of medical exercises to correct bad posture. I combined these methods and adapted them to the needs of performing artists, and I called the method in honor to my first teacher Prof. Alon Talmi “Talmi-Method”.

During the last years, Feldenkrais, Isogai, further advanced Rolfing all continued development, including knowledge gained from Neurophysiology and Osteopathy. All of these methods work with a natural range of movement to reduce constricting tensions and improve posture, in order to bring both sides of the body into alignment and to organize the primary body segments (head, shoulders, thorax, pelvis and legs) according to the gravitation field of the earth.

The body is aligned in an ideal fashion when the pull of gravity affects it symmetrically: then the energy needed for movement comes from the pelvis, and the head and upper body are unfettered. For the most part, this can be compared to the ideal already described by Heinrich v. Kleist of “a more natural organization of the balance points” or limbs that follow the “pure law of weight”.

It is my desire to help a performing artist feel his ideal gravitational line, thus experiencing *potential movement energy* inherent in a good stance. If he has developed clear consciousness of his own point of gravity, then the power in gravity can be used to generate simple and beautiful free movement. Movement is most free, when its organization is simple. Muscles should not work more than actually necessary for each movement. In addition this protects people from tension and wear.

As a prerequisite, however, I need to develop a feeling for the muscles I am currently using and flexing, noting which ones I need and which I can let go. The natural interplay of muscles is set up so that the taught, bent muscle always has to give way to the muscle opposite, if that muscle is extended.

Мы можем видеть это взаимодействие каждый раз, когда поднимаем предплечье. То же самое должно было происходить, когда я делал наклоны вперед, как я описал в начале этой статьи. Из-за неправильной привычки (вызванной, возможно, какой-то ранней травмой) мышцы-антагонисты в моей пояснице бессмысленно напрягались, вместо того, чтобы расслабляться, и, таким образом, полностью препятствовали растяжению, сдавливая диски позвоночника.

Во время индивидуальных занятий занимающийся показывает, например, визуальное простое движение из его репертуара. Потом, следующим шагом будет осознание, шаг за шагом, мышца за мышцей. После этого, подбирается движение, развивающее первоначальное, занимающийся избавляется от неправильных привычек и исправляет возможные ошибки. Таким образом, занимающийся учится проверять свои движения, и, делая это, осознает привычки своих мышц.

К примеру, частое и относительно безобидное отклонение тела назад влечет за собой постоянное напряжение в области живота и грудной клетки. Это приводит, в том числе, к напряжению брюшной стенки и жесткому торсу. Далее, на вдохе, диафрагма только частично может расширяться в брюшную полость, и сжатая грудная клетка препятствует наполнению легких. Если сознательно отслеживать группы мышц, задействованные в этих неправильных позах, а также последствия этих позиций и движений на все тело, можно развить ощущение физических блоков в теле. Потом можно начинать работать с соединительными тканями и мышцами. Инструктор помогает избавиться от напряжений и блокировок в теле, после этого отслеживается эффект от этого во всем теле.

Непроизвольные, закрепощающие положения тела и непроизвольные телодвижения, которые блокируют свободные движения, очень часто берут свое начало в кинестетической памяти образов, которые во время сеанса становятся понятны и доступны занимающемуся. Можно получить доступ к ситуациям, запечатленным в телесной памяти, и, используя свое тело, сделать процесс обучения, более точным и понятным. Способность формировать правильные движения, с течением времени, помогает научить обобщать схожие движения и переносить этот опыт на более сложные ситуации.

В целом, сеансы Bodywork не только увеличивают выносливость и гибкость, они также положительно сказываются на голосе, чувстве пространства, способности сосредотачиваться, и физиологической устойчивости. Занимающийся учится избегать ненужной боли и напряжений в теле, и может использовать эти навыки на протяжении всей жизни.

We can follow this interplay each time we lift up our forearm. This should have happened when I bent my upper body in the manner I described earlier on in this article. Due to a bad habit (caused f.ex. by formerly traumatic impact), however, the antagonistic muscles in my lower back pointlessly tensed rather than easing up, thus almost completely preventing bending, while pinching my discs. As a result, due to my lack of body awareness, the gym class had really damaged my intervertebral discs.

During individual sessions the student demonstrates, for example, a seemingly simple movement from his behavior repertoire. Then the next step is to become conscious, action-by-action, muscle-by-muscle. After that, alternatives for the original movement can be developed, bad habits revealed, and possible mistakes corrected. This way the student learns how to check the course of his movements, and in so doing becoming aware of habitual muscle patterns.

For example, the frequent and relatively harmless hollow back is responsible for permanent tension in the stomach and breast areas. This leads, among other things, to a tense abdominal wall and a rigid chest. Then, when inhaling, the diaphragm is only partially able to extend to the abdomen and the cramped chest impedes the filling of the lungs. By consciously reproducing the muscle groups involved in these incorrect positions, as well as the consequences of such patterns for the entire body, a better sense of individual physical blockages can be developed. Finally, work is done directly on the connective tissue and the muscles. With the aid of the instructor, tensions and muscle blockage are released, restructured, and then their effects on the entire body are traced.

Automatic, blocking posture and movement patterns that are automatic and block free movement are frequently related to kinesthetic memory images that, during the course of the treatment, again become accessible to the student. Situations embedded in his body memory can be accessed, and the process of learning by using one's own body becomes more concrete and easier to understand. The ability to organize movements more appropriately can, over time, become more and more generalized and be transferred to more complex situations.

On the whole, the treatments do not merely improve endurance and flexibility; they also have a positive effect on voice, awareness of space, concentration, and psychological resilience. The student receives support in improving his ability to protect his body from unnecessary pain and blockages and will be able to draw upon this individual work for the rest of his life as an artist.¹

¹ Kontakt: Martin Gruber <gruber@birach.de>