

ПРОГУЛКА

Ноги — ваши лучшие друзья. Они рассказывают о том, кто вы на самом деле. Ваши ступни ведут постоянный диалог с глазами, носом, руками, туловищем и эмоциями. Но порой этот разговор настолько стремителен, что разум не успевает за ним угнаться, и в такой ситуации именно ноги помогают нам действовать точно и четко. Они могут «прочитать» местность, а также то, что они чувствуют через подошвы; они практически мгновенно обрабатывают каждое ощущение и впечатление, помогая разуму принять решение — сделать шаг вперед или отступить в сторону и обойти это место.

Наши ступни на редкость прочные и сложные механические конструкции. В них двадцать шесть костей, тридцать три сустава и более сотни сухожилий, мышц и связок, благодаря чему они удерживают наши тела в вертикальном положении и помогают сохранять равновесие. Ученые установили, что формирование ступней началось задолго до того, как наши доисторические предки стали двуногими прямоходящими существами. Эти изменения помогали им выживать и адаптироваться к сложностям окружающего мира, но со временем все, что норвежцы когда-то делали ради выживания,

ЧАСТЬ II

превратилось в то, чем мы занимаемся скорее для удовольствия. Я имею в виду прогулки в поле, по горам, вдоль обрывов или походы с ночевкой в лес и поиск подходящего места для костра; все это превратилось в приятное и увлекательное времяпрепровождение только тогда, когда исчезла необходимость специально это делать. Стопы, которые формировались, чтобы помочь человечеству выжить и по-прежнему жизненно важны для выживания людей в значительной части мира, стали для жителей развитых стран инструментом для поиска идеального места на пляже, или приятной прогулки вокруг дома, или способом пробраться на цыпочках в спальню, или убежать от проблем.

Между тем иногда голова может утратить контакт с ногами. Так, одна моя знакомая, в прошлом адвокат, в свое время чрезвычайно много работала, и работа ей очень нравилась — до тех пор, пока как-то раз она сильно не ударила о стену. У бедняги случился приступ паники; ей казалось, что она умирает. После длительной болезни и реабилитации моя знакомая вернулась на работу на полный рабочий день — только для того, чтобы вскоре испытать очередную паническую атаку и сильнейшую головную боль. Врач направил

ПРОГУЛКА

ее на курс психомоторной физиотерапии. На первом сеансе ее попросили встать прямо. После чего физиотерапевт спросил ее, что она чувствует. Оказалось, ничего. Тогда ей задали уточняющий вопрос: что она чувствует под ступнями, в теле, ногах и бедрах. Однако только после того, как врач сжал мышцы ее бедер, она смогла осознать, что у нее есть другие чувства, кроме сильной головной боли. Затем моей подруге-адвокату было приказано сесть на стул, поставить ступни на два деревянных валика и покатать их подошвами. Терапевт снова спросил, что она чувствует.

«Да какие там чувства? — раздраженно ответила моя знакомая на тот же самый вопрос, так как ее ответ не изменился. — Ровным счетом ничего».

На следующей неделе у нее появилась ужасная боль в подошвах. Терапевт велел ей встать на валики и катать их под ступнями вперед-назад. Боль настолько усилилась, что у бедняжки начался спазм.

Только позже она поняла, что физиотерапевт назначал все эти упражнения для того, чтобы ее голова опять вступила в контакт с телом. Она нуждалась в возвращении на землю.

* * *

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЧАСТЬ II

А еще ваша походка может отражать, как вы себя чувствуете. Даже самые незначительные отклонения от привычной для вас манеры ходьбы расскажут окружающим, хороший сегодня у вас день или плохой.

Профессор Рори Уилсон из Университета Суонси решил изучить, в какой степени болезни, гормоны, питание и эмоции влияют на движения людей и тараканов. В рамках эксперимента к людям и тараканам прикреплялась измерительная аппаратура, которая регистрировала модели их движения в трех измерениях. Целью исследования было выявить последовательные изменения в двигательной активности двух биологических видов в зависимости от их настроения. Для достижения наилучшего результата все эксперименты проводились в привычной для испытуемых среде, а не в лабораториях.

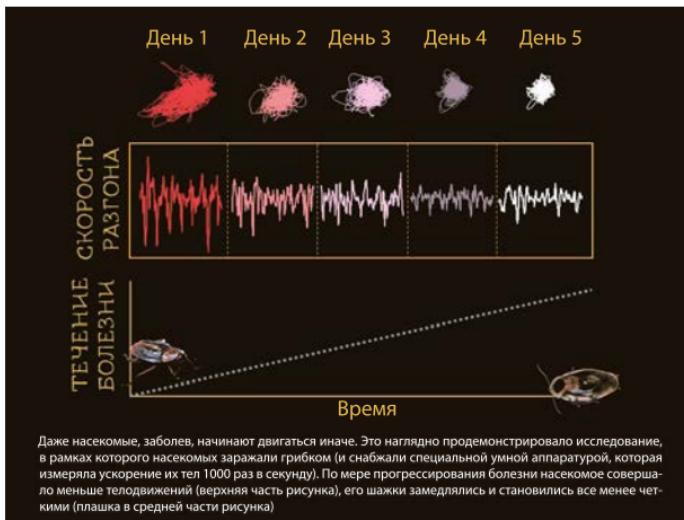
Так вот, исследование четко показало, что люди по-разному двигаются после просмотра комедии и мелодрамы. Это проявляется и в других ситуациях. Если понаблюдать за людьми до того, как они отправятся на прогулку в лес, горы или парк, а затем сравнить, какими они возвращаются домой, можно с уверенностью сказать, что их движения различаются. Для меня эти изменения даже более очевидны, чем

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

ПРОГУЛКА

перемены после похода в кино. Если усталый после рабочего дня человек идет прогуляться, то по приходе домой он чувствует усталость совершенно иного рода. Как правило, его глаза светятся, шаг пружинит, а улыбка более естественная и расслабленная.

В прошлом мне уже приходилось близко сталкиваться с тараканами, поэтому я никак не мог поверить, что у этих мерзких существ сильно развит язык тела. В рамках вышеупомянутого исследования экспериментаторы заставляли здоровых и больных тараканов пробегать по два метра в день. Так вот, оказалось,

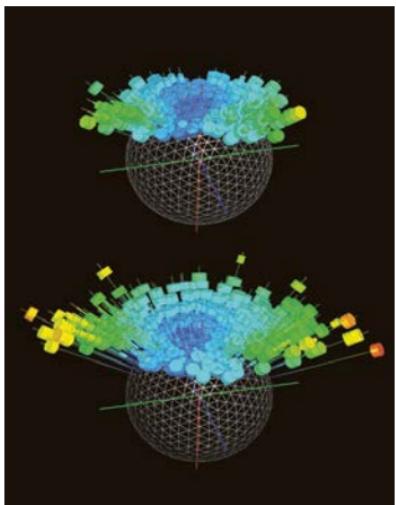


Даже насекомые, заболев, начинают двигаться иначе. Это наглядно продемонстрировало исследование, в рамках которого насекомых заражали грибком (и снабжали специальной умной аппаратурой, которая измеряла ускорение их тел 1000 раз в секунду). По мере прогрессирования болезни насекомое совершало меньше телодвижений (верхняя часть рисунка), его шаги замедлялись и становились все менее четкими (плашка в средней части рисунка).

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЧАСТЬ II

что здоровый таракан ставит ноги иначе, нежели больной, и тельце свое он, как правило, держит более прямо. А еще здоровый таракан быстрее разгоняется. Кстати, белые медведи по походке определяют, годится ли другой белый медведь в качестве партнера для спаривания — или лучше им просто пообедать.



Бедра не лгут. То, как ходят животные, многое говорит об их внутреннем состоянии. Изображенные на рисунке две сферы наглядно отображают два периода ходьбы пингвина на основе данных, полученных с помощью акселерометра, прикрепленного к его спине. Чем больше распределены маленькие цветные ци-

линдры на схеме и чем теплее их цвет, тем сильнее птица переваливается при ходьбе. Верхняя сфера отображает состояние голодного пингвина, покинувшего гнездо в поисках пищи. Нижняя сфера показывает ту же птицу, возвращающуюся в гнездо; она плотно пообедала и теперь переваливается при ходьбе гораздо сильнее.

ПРОГУЛКА

Всякий раз, когда я чувствую себя отдохнувшим или счастливым, мое тело выпрямляется, а шаги становятся пружинистее. Такое ощущение, будто я сбросил с плеч тяжеленный рюкзак. Иногда я чувствую себя счастливым без особой причины, что похоже на неожиданный подарок судьбы. Норвежский писатель Томас Эспедаль поднимает эту тему в своей книге «Идем! Искусство ходить пешком»*. Человек, от лица которого ведется повествование, пребывает в депрессии после обильных четырехдневных возлияний, а потом вдруг «луч солнечного света падает на дорожный знак, и меня неожиданно наполняет ощущение счастья». Мимолетный проблеск света делает мысли героя все более оптимистичными, и он «постепенно понимает, что человек счастлив просто потому, что идет».

И наоборот, когда я измотан или подавлен, мой шаг тяжеleeет, я иду сильно наклоняясь вперед. В своем романе «Аустерлиц» Винфрид Георг Зебальд очень точно описывает, как изменилась манера ходьбы пражан снежным утром того дня, когда немецкие солдаты оккупировали их город: «...с того момента

* Эспедаль Т. Идем! Искусство ходить пешком. М. : Livebook, 2007.

ЧАСТЬ II

они ходили медленнее, как сомнамбулы, как будто больше не знают, куда идут». Может, Зебальд и преувеличивает, не буду спорить. Но даже если во время оккупации чехи и не были похожи на сомнамбул, писатель рисует яркий образ, благодаря которому читателю намного легче представить себе город, переживший в тот день нечто вроде коллективной смерти.

Моя бабуля всегда ходила так, будто в некоторой мере подавлена: плечи опущены, шаги скованные, словно ее мышцы упорно не хотели расслабляться. Действительно, ее жизнь была полна невзгод. Но я не припоминаю ни одного случая, когда она на что-либо жаловалась. Как раз наоборот. Когда рядом с ней находились внуки, она всегда проявляла любовь и заботу, хоть ее тело и было красноречивым отражением трудной жизни.

* * *