

Энн Тодхантер Броуд

Руководство по мудрости ТЕЛА

Что нужно знать
вашему разуму



Энн Броуд

**Руководство по мудрости тела.
Что нужно знать вашему разуму**

ИГ "Весь"

2018

УДК 159.9
ББК 88.6

Броуд Э. Т.

Руководство по мудрости тела. Что нужно знать вашему разуму /
Э. Т. Броуд — ИГ "Весь", 2018

ISBN 978-5-9573-3417-0

Когда вы вновь пробудите изначальную мудрость своего тела, вас поразит, сколь многое оно может вам предложить. Научиться уделять внимание телу и слушать его – первый шаг к тому, чтобы изменить свой образ жизни и разработать личную программу заботы о себе. Тест «IQ мудрости тела» поможет вам понять, где вы находитесь прямо сейчас, и вдохновит вас на изменения. Прежде всего вы оцените свой образ жизни с точки зрения основных потребностей тела: полноценности пищи, хорошей физической нагрузки, восполнения сил через отдых. Затем вы сможете перейти к вопросам, как обустроить вокруг себя поддерживающее пространство, как находить и устранять стресс, как научиться строить близкие отношения и как наладить связь с духом. «Руководство по мудрости тела» разработано так, чтобы помочь вам «вернуть» свое тело и обеспечить вас средствами заботы об этом ценном приобретении. Внимание к основным потребностям – это не только вопрос выживания, но и путь к процветанию. Получить от жизни все – проще, чем вам кажется. Энн Тодхантер Броуд

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3417-0

© Броуд Э. Т., 2018

© ИГ "Весь", 2018

Содержание

Предисловие	8
Введение	9
Как использовать книгу	12
Обзор книги	13
С чего начать	15
И напоследок	16
Глава 1. Пробуждение	17
Начните с начала	19
Расширяя понимание	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Энн Тодхантер Броуд

Руководство по мудрости тела.

Что нужно знать вашему разуму

Для Денни

Ann Todhunter Brode

A Guide to Body Wisdom:

What Your Mind Needs to Know about Your Body

Published by Llewellyn Publications Woodbury MN 55125 USA. www.llewellyn.com

© 2018 by Ann Todhunter Brode

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа «Весь», 2019

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть

семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Материалы этой книги не могут заменить профессиональную консультацию врача или психолога. По поводу лечения читателям следует обращаться к специалистам. Издатель и автор не несут ответственности за какой-либо ущерб, нанесенный в результате использования читателями материалов данной книги, и рекомендуют руководствоваться здравым смыслом при применении описанных практик.

Эта книга не предназначена для использования в качестве медицинского пособия и не может заменить консультацию и терапию у вашего лечащего врача. В случае проблем со здоровьем мы советуем читателям проконсультироваться с врачом или любым другим квалифицированным работником здравоохранения. Ни автор, ни издатель не несут никакой ответственности за любые возможные последствия лечебных мероприятий, применения лекарств, пищевых добавок, трав или других препаратов перед читателями и теми, кто решит использовать изложенную в ней информацию.

Предисловие

Энн Тодхантер Броуд начала у меня свое обучение в 1973 году. Долгие годы я наблюдала, как она училась и учила других, погружалась в тему и щедро делилась знаниями с клиентами и учениками. Энн, талантливый учитель и писатель, разработала великолепные методики, помогающие людям вслушиваться во внутреннюю мудрость своего тела, понимать ее, уважать и работать с ней. «Руководство по мудрости тела» – впечатляющая книга-самоучитель, созданная для того, чтобы многие люди могли воспользоваться эффективными техниками и обширным опытом Энн Тодхантер Броуд.

Даже если ваша полка ломится от книг по самосовершенствованию, вам непременно захочется прочитать эту. И вот почему: на протяжении последних двадцати лет книги о здоровье и его поддержании изменили наше отношение к собственному телу. Эти книги часто упускают то обстоятельство, что тело может обладать собственной разумностью – уникальной мудростью, которая, если ее использовать, поможет нам стать лучше в каждой сфере нашей жизни. «Руководство по мудрости тела» дает информацию и рекомендации, необходимые для соответствующей настройки ума и создания новых, здоровых отношений с нашим телом.

Да, вероятно, трудно изменить мышление и поведение, которых мы придерживались всю жизнь, но как раз к этому подводит нас книга, и именно поэтому она так важна. Во времена, когда стресс, мультизадачность и виртуальная реальность, кажется, оттеснили тело на обочину, верный способ вернуться к равновесию и обретению восприимчивости – поставить тело в центр, на передний план. Эта книга познакомит вас с отношениями тела и ума, и они покажутся вам совершенно естественными. Такое знакомство воистину станет одним из самых ценных ваших достижений.

Книга Энн Тодхантер Броуд помогает воссоздать утраченное равновесие ума и тела. Глубина понимания, видения, опыта и моделей взаимодействия, которую мы здесь обнаруживаем, делают эту книгу великолепным подспорьем в трансформационном росте и исцелении.

Я с большим удовольствием приглашаю вас начать или продолжить свое путешествие по книге страница за страницей.

*Джудит Астон-Линдерот,
создатель и директор «Астон Кинетикс»*

Введение

Просто представьте: ваше тело и его генетический набор соединяют вас с линией, которая восходит к первым человеческим существам, населявшим землю. На мгновение вообразите, насколько важно для ваших предков было читать знаки опасности, находить источники пищи, определять целебные растения и строить подходящее убежище. Такие навыки и знания не только обеспечивали их комфорт – они определяли выживание. По сути, ваше тело всегда было основой и ключом к успешной, здоровой и полноценной жизни.

Хотя за последние сотни тысяч лет изменилось очень и очень многое, ваши биологические императивы остаются неизменными. Если уж на то пошло, успешность и выживание стали еще более сложным делом. К примеру, пару столетий назад большинство людей жили в согласии с природой. У них не было особого выбора, и они весь день были физически активны. Они ели местную пищу, постоянно трудились, засыпали с заходом солнца, а просыпались с птицами. В наши дни все изменилось. Мы много сидим, много думаем, много беспокоимся, мы ослабили связь с природной разумностью тела. Вероятно, именно тогда, когда люди ушли из лесов и полей, мудрость их тела погрузилась в сон.

Когда вы вновь пробудите изначальную мудрость своего тела, вас поразит, сколь многое оно может вам предложить. Научиться уделять внимание телу и слушать его – первый шаг к тому, чтобы изменить свой образ жизни и разработать личную программу заботы о себе. Тест «IQ мудрости тела» поможет вам понять, где вы находитесь прямо сейчас, и вдохновит вас на некоторые изменения. Прежде всего вы оцените свой образ жизни с точки зрения основных потребностей тела: полноценности пищи, хорошей физической нагрузки, восполнения сил через отдых. Затем вы сможете перейти к вопросам, как обустроить вокруг себя поддерживающее пространство, как находить и убирать стресс, как научиться строить близкие отношения и как наладить связь с духом. «Руководство по мудрости тела» разработано так, чтобы помочь вам вернуть свое сущностное тело и обеспечить вас средствами заботы об этом ценномобретении. Внимание к основным потребностям поможет вам выжить и процветать в будущем.



Получить от жизни все – проще, чем вам кажется. Вопреки распространенному мнению, полноценная жизнь не предполагает, что мы должны существовать на пределе возможностей и крутиться как белка в колесе.

Вслушивание в тело поможет вам выявить одну из величайших угроз для здоровья, счастья и долголетия – стресс. Ваше тело в своей основе подобно телам ваших предков – в вас заложена реакция «бей или беги». Знаете ли вы, что ваша физиология откликается одинаково и на сидящего в засаде саблезубого тигра, и на пропущенный поворот на автостраде? Даже важное собеседование может заставить уровень кортизола в вашем организме подскочить, мышцы – сжаться, сердце – заколотиться. Такое напряжение сил было бы очень полезно всякий раз, когда вам приходилось бы удирать или защищаться. Но разбивается банка в супермаркете, или вы ведете перестрелки в видеоигре, – а адреналин у вас вдруг зашкаливает, как будто рядом

с вами и правда тот тигр! В сегодняшнем «круглосуточном» мире, наполненном быстрыми ритмами и стимулами, ваше тело пребывает в постоянном напряжении, под давлением, и мирные передышки случаются нечасто. Это не несет ни здоровья, ни удовольствия. «Руководство по мудрости тела» поможет вам понять, что происходит, создать условия для расслабления и разработать телесно-ориентированные стратегии для снижения напряжения во время стресса.



Будь то сезонная простуда, перелом кости или тяжелая болезнь, ваше тело всегда здесь, чтобы помочь вам каждый раз, когда вы испытываете страдание.

Контакт с ним неоценим для оздоровления или исцеления. Ваше умное тело не только может быть наставником и принести облегчение при болезнях, травмах или недомогании – это место, с которого стоит начать, если вам нужно исцелить старые раны и встать на новый путь. Эта книга поможет вам прислушаться к телу, задав ему вопросы: счастлив ли я и здоров ли настолько, насколько мне хочется? Страдаю ли я от симптомов давнего пренебрежения телом и хронических перегрузок? Не напоминает ли мне недавняя травма о том, что пора остановиться? Что я могу предпринять в отношении хронических проблем со здоровьем? Возвращение к подлинному здоровью, выносливости и равновесию требует гораздо большего, чем лекарства и процедуры. Для того чтобы быть и оставаться здоровым, нужно слушать свое тело. А когда ваше тело работает в согласии с умом и духом – такое динамическое равновесие ведет к самоисцелению.

Даже если в данный момент ваше тело кажется здоровым, ваша интенсивная эмоциональная жизнь может подставить вам подножку или затормозить продвижение вперед. Постоянное отчаяние и расстройство отнимают много энергии и отделяют вас от жизни. Жить – значит иметь чувства, а эти чувства живут в вашем теле. Радость и восторг – такие же эмоции, как гнев, печаль или страх. Ваше тело может помочь вам определить, понять и выразить эти эмоции. С точки зрения вашего тела бурная эмоция – просто еще один естественный физический процесс, как и высвобождение напряжения, очищение от токсинов или потовыведение. Когда вы воплощаете свои эмоции, в них больше не остается тайны: они становятся частью человеческого существования. «Руководство по мудрости тела» научит вас лучше осознавать эмоции и быть эмоционально разумным. Это ключ к существованию внутри своего опыта и участию в поэзии жизни.

Эта книга поможет вам следовать мудрости своего тела и обрести подлинность, уверенность и успех. Механизм такой: глубже укореняясь в собственном теле, вы ощущаете большую уверенность; ощущая уверенность, вы начинаете выражать в речи свою внутреннюю истину и вслушиваться в свое внутреннее знание. То, что вы говорите, обретает полную достоверность, а то, что вы слышите, подтверждается (или не подтверждается) тем, что вы ощущаете. Такое взаимодействие становится достаточно тесным и полностью отлаженным. Эта книга включает множество проверенных временем телесно-ориентированных рекомендаций для укрепления ваших намерений, улучшения качества вашего общения и углубления интуиции.



Тело – ваш природный дом. Когда вы знаете себя, от основных потребностей до индивидуальных причуд, вы располагаете внутренним источником здоровья, счастья и полноты жизни.

Как утешительно иметь в своем распоряжении такой камертон и надежный источник! Даже если вы задаетесь эзотерическими вопросами или ищете философские ответы, вашему телу есть что сказать вам. Пока вы живы, дух воплощен в теле. Глубокое знание тела и осознание его вместительности – важные мосты к ощущению духа. Пересечь этот мост – значит сделать последний штрих, который поистине делает жизнь творческой и полной благодати. Это найдет отражение везде и во всем, что вы делаете. Пусть эта книга шаг за шагом руководит вашим путешествием к открытию мудрости тела, ее развитию и наслаждению ею. Это изменит вас и ваше существование в мире.

Как использовать книгу

На протяжении последних четырех десятилетий люди часто просили меня помочь им в решении проблем, связанных с телом. Они хотели вести комфортную, здоровую, счастливую и успешную жизнь и интересовались, возможно ли начать путь к этому с работы с телом. «Руководство по мудрости тела» отражает опыт и изучение всех тех людей, которые входили в мой кабинет. Я писала его, думая о вас, как будто вы только что вошли в мою дверь.

Как и с любым новым клиентом, мы начнем работать на стыке интереса, потребности и возможности. Что-то вдохновило вас взять эту книгу, так что давайте продолжим, чтобы ваше тело пробудилось и взяло бразды правления в свои руки. Это будет несложно, если вы представите, что ваш ум – изыскатель, книга – личный тренер, а тело – учитель или наставник. Вместе вы будете систематически разоблачать непродуктивные модели поведения, воззрения и предубеждения и находить способы строить по кирпичикам здоровую жизнь. Ваше обучение будет определяться личной заинтересованностью, дополняться множеством примеров и упражнений и проходить в вашем собственном темпе. Так ваши открытия смогут привести вас к новым способам видения и бытия. Когда хроническое напряжение и привычные модели уходят, начинают высвобождаться скрытые эмоции, и на горизонте появляются новые истины. «Руководство по мудрости тела» – неоценимый источник помощи в снятии привычных ограничений, принятии новой информации и обретении комфорта в настоящем моменте.

Хотя опыт каждого человека уникален, есть некоторые общие истины и надежные пути для того, чтобы освободить голос вашего тела, обрести доступ к его разуму и развить мудрость тела. Все начинается и кончается тем, как вы живете в своем теле. Глава за главой разгадывая историю и личную мифологию, сокрытую в вашем разумном теле, вы обретете более ясное видение того, где вы находитесь и куда идете. Вместе с тем вы обнаружите пути развития великого потенциала вашего тела и то, какое наслаждение оно может принести.

Обзор книги



Чтобы заранее получить представление о путешествии, давайте посмотрим, куда мы собираемся. «Руководство по мудрости тела» создано одновременно и для обучения, и для терапии и предлагает большое количество способов помочь вам начать жить сознательно в своем теле. Как и в случае, когда вы приходите за помощью в мой кабинет, лучше обратиться к книге с открытым умом и двигаться в собственном ритме. На протяжении всей книги я обычно использую местоимения от первого лица, потому что пишу это для вас, читателя или искателя. Я включила в книгу интригующие научные, психологические и личные истории, чтобы помочь вашему уму понять, куда мы направляемся. Повсюду я буду побуждать вас принимать участие в различных опытах и упражнениях, чтобы прояснить понятия, проиллюстрировать новые идеи и помочь вам закрепить пройденное. Помните: нужна практика, чтобы изменить старые привычки, принять новое видение, установить новую диспозицию. Пробудив свое разумное, мыслящее тело, вы можете получить доступ к его глубинной мудрости в любое время.

Каждая глава – это еще одно добавление к последовательной терапии. По этой причине, даже если поначалу вы пролистаете книгу, выхватывая отрывки, со временем вам захочется прочесть ее от корки до корки. Приступив напрямую к беспокоящему вопросу в конце книги или пропустив темы, которые, как вам кажется, не имеют отношения к вашей жизни прямо сейчас, вы будете исходить из своего личного опыта, но не пропускайте разные упражнения и практики! Разбросанные по книге «сверки» («Попробуйте это») – занятный и эффективный способ испытать новый опыт на себе. Более длительные процессы («Исследуйте») включены в книгу, чтобы помочь вам обрести более глубокое понимание и исцелить себя в некоторых аспектах. В процессе исследования себя ведите отдельный дневник мудрости тела, который поможет вам анализировать свои открытия и записывать озарения. Как и при получении любой новой информации, то, что действительно для вас сейчас важно, удержится в голове, а остальное пока поблекнет.



Независимо от того, что побудило вас взять книгу, она познакомит вас с самым ценным вашим имуществом – мудрым телом.

Во времена глобальных изменений и трудностей обретение мудрости тела – хороший способ справляться со стрессом, сохранять сопротивляемость и принимать взвешенные решения. Чтение этой книги поможет вам использовать все ваши ресурсы, быть ответственным за

мир вокруг и оставаться верным себе. Как утешительно обрести возможность доверять собственному телу как наставнику и союзнику.

С чего начать



Что, если вы открыли эту книгу не случайно? Чтобы ответить на этот вопрос, просто спросите тело: «Что тебе нужно?» Затем настройтесь, создайте немного открытого пространства, и ответ всплывет у вас в голове. Возможно, вы:

- хотите изменить некоторые привычки, исцелиться, повысить сопротивляемость;
- нуждаетесь в умении любить себя, отпустить прошлое, быть близким с кем-то;
- желаете освободиться от самокритики и негативного мышления;
- хотите получить плоды своих трудов и открыться любви и радости.

Прислушайтесь к телу и отнеситесь с уважением к тому, что услышите. «Руководство по мудрости тела» поможет вам помочь себе. Для начала прочитайте главу под названием «Пробуждение», чтобы перестроить свой ум и обрести согласие с разумным телом. Затем вам, возможно, захочется обратиться к каким-то особым вопросам. К примеру, если вы живете с хронической болью, откройте главу об исцелении, если сражаетесь со сверхнапряжением или испытываете проблемы со сном – откройте главу о стрессе и расслаблении. Внимательно просмотрите указатель проблемных вопросов в конце книги, где я обозначаю общие темы, которые приводят людей на мою терапевтическую практику. Каждая ситуация сопровождается четкими рекомендациями с отсылкой к соответствующим фрагментам книги и упражнениям, которые помогут в вашем конкретном случае. Однако вас, как и многих, возможно, заинтриговало название книги, и вам хотелось бы больше узнать о мудрости тела. В этом случае просто начните с самого начала, читайте главу за главой и наслаждайтесь размеренным путешествием к преобразению и исцелению.

По правде говоря, эта книга изобилует сокровищами и «лакомствами», так что вы можете открывать ее наугад каждое утро, прочитывать абзац и размышлять о прочитанном целый день. Едва начав, вы узнаете множество удивительных вещей и начнете рассматривать свое тело с совершенно иной точки зрения. С этой новой позиции вы увидите, чего недостает, что пошло не так, что нуждается в исцелении. «Руководство по мудрости тела» обеспечивает вас информацией, инструментами и перспективой, для того чтобы помочь себе обрести здоровье, полноту жизни и мудрость тела, которых вы ищете. Это начало забавных приключений, несущих наслаждение и просветление.

И напоследок



Чтение этой книги поможет вам заново обрести себя и наконец соединиться со своим мудрым телом. Еще долгое время после завершения чтения эта книга будет оставаться одним из самых ценных ваших справочников. Каждый раз, когда у вас будут возникать сомнения, сложности или перемены, возьмите ее, чтобы освежить знания, узнать новое и провести личную телесно-ориентированную терапию. Какими бы подавленными или расстроенными вы себя ни чувствовали, можете поверить: эта книга обратит вас к надежному источнику – мудрости вашего тела.

Глава 1. Пробуждение



Хотя вы каждый день используете свой прекрасный ум, вряд ли вы вообще используете свое прекрасное тело. Даже если вы передвигаетесь на своих ногах, физически здоровы и нормально функционируете, вам нужно узнать нечто большее о жизни в своем теле. Знали ли вы, что ваше тело обладает изначальной разумностью и древней мудростью, совершенно обособленной от вашего ума? Эта часть вас всегда была с вами. Но если ваш мыслящий ум оккупировал сцену, вероятно, вам кажется, что ваше тело глухо и немо. Чтобы обрести доступ к полному потенциалу, вам нужно пробудить ваше тело и действительно почувствовать его. Вы можете начать использовать огромные ресурсы своего прекрасного тела, открыв для себя осознанность, жизненную силу, самоисцеление, равновесие, полноценное общение, близость, интуицию и качество жизни.

На протяжении большей части существования человечества для обеспечения выживания жизнь должна была сосредотачиваться вокруг физического опыта. Но по мере того, как мы стали проводить все меньше времени в природных условиях (охотясь, занимаясь собирательством и выживая) и все больше – погружаясь в природу вещей, роль тела стала уменьшаться. В семнадцатом веке Декарт убедительно заявил о разделении *психе* (ума) и *сома* (тела), и с тех пор тело стало считаться чем-то механическим, лишенным разумности, личности или духа. По мере того как научные исследования сосредоточивались на функциях тела (пищеварении, работе, движениях, репродукции), связь с разумным телом (ощущающим, отражающим, связующим, познающим) все больше терялась. Теперь, в двадцать первом веке, мы должны снова взглянуть на тело и пробудить его, чтобы выжить.

Используя новейшие технологии и передовые открытия физики, ученые открывают тайны тела и находят новые способы применения старой истины о том, что целое больше, чем сумма его частей. Посмотрите на данные лучевой диагностики или биохимическую карту, и вы увидите тесную связь между психе и сомой, умом и телом. Как свидетельствуют эти данные, тело – не только великолепная машина, оно также обладает разумностью. Пришло время изменить ум и развить некоторую мудрость тела. Чтобы сделать это, не нужно отправляться

в лабораторию за подтверждением или разбираться в сложных уравнениях. Все, что нужно, – изменить точку зрения и уделить внимание очевидному.

Начните с начала



Как вы обращаетесь со своим телом?

Выделите минуту прямо сейчас и определите, в каких отношениях вы находитесь со своим телом. Что вы чувствуете: принятие и комфорт или отвержение, разочарование, неловкость, когда сосредотачиваетесь на физической составляющей себя? Доверяете ли вы телу как союзнику и надежному партнеру или нуждаетесь в том, чтобы все время направлять и контролировать его? Проявляете ли вы к своему телу, как к близкому другу, доброту и любовь? Говорите ли вы о своем теле так, что ваши слова отражают уважение и понимание? То, что вы говорите и думаете о своем теле, может поддерживать давние системы верований. Чтобы понять, что происходит именно сейчас, задайте себе еще один вопрос: «Я доверяю своему телу в принятии решений?» Ваш ответ скажет многое о статус-кво. Понаблюдайте за вашими отношениями с телом на протяжении нескольких дней, и вы, возможно, удивитесь. Когда вы говорите «Я», вы имеете в виду тело, интеллект, личность или чувства? Когда вы говорите о теле, вы говорите о нем как о собственности (моя рука, мои движения) или объективно (челюсть, болезнь)? Ощущаете ли вы неуверенность в своем состоянии здоровья, нуждаетесь ли в мнении профессионалов при малейшем появлении боли или дискомфорта? Воспринимаете ли вы тело как нечто, чем нужно управлять, что нужно исправлять и улучшать?

То, как вы думаете и говорите о теле, – не случайно. Прислушайтесь к себе. Ваши слова многое скажут вам о близости, связи и отождествлении с телом. Вот некоторые причины, почему важно пробудиться и начать уделять внимание словам, которые вы используете.

- Ваше тело слышит все, что вы говорите и думаете.
- Когда вы отрицаете тело, вы уменьшаете потенциал счастья и здоровья.
- Когда вы помыкаете телом или издеваетесь над ним и считаете здоровье и силу тела его обязанностью, вы отрицаете готовность тела сотрудничать и его стремление к партнерству.
- Когда вы критикуете тело за наследственные или приобретенные несовершенства, вы подразумеваете, что тело – враг, которому нельзя доверять.
- Когда ваши слова не учитывают тело и не уважают его, ваше тело хочет выйти из игры.
- Когда ваше умное тело не принимается в расчет, вы не развиваете свой самый ценный ресурс – мудрость тела.

Для того чтобы изменить программу, вам нужно изменить свой тон. Прекратите принимать тело – прекратите не принимать его в расчет, не уважать его, не считаться с ним. Начните принимать тело – включать его в свою жизнь, взаимодействовать с ним, исследовать. Это значительный сдвиг парадигмы. Это означает, что ваше тело – это *вы*. Это означает отношения с собой и миром *изнутри*. Это совершенно новый подход, который вам нужно практиковать.

Если предположить, что пробуждение – нечто большее, чем просто подняться с постели, встать и начать делать дела, и вопрос, что же это на самом деле, кажется вам вопросом из «Поля Чудес», то вы не одиноки. Нашему уму эта идея может показаться туманной мечтой или изыском словоупотребления. Не расстраивайтесь. *Пробуждение* – это не просто переход из одного места в другое. *Пробуждение* – это видение мира под другим углом. *Пробуждение* изменяет ваше восприятие и дарит новое видение, новое творчество, новые решения и обновленный энтузиазм. *Пробуждение* – это новый способ жизни в своем теле. Медленно, но неизбежно пробуждаясь, ваш ум начнет понимать тело и будет в восторге от этого нового партнера. Медленно, но неизбежно по мере вашего пробуждения ваши слова начнут отражать новое отношение. Медленно, но неизбежно ваши чувства откликнутся состраданием и любовью к вашему телу. Ваше тело – нетронутый источник, который предлагает вам помощь и опыт, гарантирующие подлинное здоровье, счастье и удовлетворенность.

Что происходит сейчас?

Остановитесь на мгновение, прервитесь и посмотрите, что ощущает ваше тело; закройте глаза и загляните вовнутрь; настройтесь на ощущение пространства и восприятия. Это ваше кинестетическое ощущение, и мы будем много говорить о нем в этой книге. Почувствуйте, что происходит внутри, и задайте себе следующие вопросы.

- Мне удобно?
- Зажата ли какая-то часть моего тела, скрючена или придавлена?
- Двигается ли мой живот с каждым вдохом и выдохом? Происходит ли это легко и ритмично?
- Мои руки мягко держат книгу или крепко сжимают ее?
- Где больше чувствуется сосредоточение – главным образом в голове?
- Какая часть тела больше осознается: верхняя или нижняя?
- Ощущаю ли я, как тазовая область опирается на сиденье, как ступни соприкасаются с полом?

Исследуя тело таким образом, обратите внимание, чем занят ваш ум. Помимо фиксации физических ощущений и размышления над вопросами, вел ли он собственную беседу? Проявил ли он удивление? Узнал ли он нечто новое? Было ли такое чувство, что ум колеблется, осуждает или отвергает это упражнение? Может, вашему уму стоит чем-то заняться?

Дайте дело уму

Ваш ум любит быть занятым. Пусть он следует естественной склонности к наблюдениям и оценке, пока вы исследуете таланты и разумность тела. По мере чтения, размышляя над новыми понятиями и участвуя в увлекательных упражнениях, пригласите своего «любопытного наблюдателя» – ум – следовать за вами. Пусть он занимается интересными фактами, забавными историями, личными открытиями и новейшими подходами. Пусть он оценит, что работает и что не работает для вас. Некоторые темы, затронутые в этой книге, могут найти в вас отклик, другие развлекут вас, а третьи окажутся совершенно не к месту. Ваш ум и ваш опыт помогут вам выяснить, что важно и полезно. Именно это делает «Руководство по мудрости тела» личным руководством.

Исследуйте: Экскурсия по дому тела

Уделите несколько минут тому, чтобы побыть в телесном пространстве и провести для вашего любопытного ума экскурсию по помещениям. Представьте, что посещаете разные комнаты тела, идя от головы к шее, затем к верхней части грудной клетки и так далее. Останавливаясь по пути и осматриваясь, подмечайте различные качества – осознанность, комфорт, близость – и ответьте на следующие вопросы.

- Есть ли такие отдаленные места, куда трудно добраться?
- Не кажутся ли некоторые места более гостеприимными, чем другие?
- Есть ли яркие, солнечные, теплые, уютные или пыльные, покрытые паутиной места?
- Есть ли места, где хранятся эмоции или воспоминания, забытые вами?
- Есть ли места, которым нужно вам что-то сказать, которые хотят, чтобы вы прислушались?
- Не кажется ли помещение в целом немым, пустым или переполненным?

Вы получили много информации. Что вы узнали о себе? Глубоко внутри тело хранит вашу историю. Даже если оно кажется немым, непрозрачным, не может удерживать ваше внимание более десяти секунд, ваша экскурсия по дому тела кое-что рассказала вам. Запишите ваш опыт в дневнике мудрости тела. Если хотите, нарисуйте очертания тела и раскрасьте разные участки, чтобы отразить свои открытия: сам рисунок скажет вам многое. Добавьте несколько описательных слов, чтобы отразить, что вы чувствовали, пробираясь по внутренним пространствам. Убедитесь, что отметили все, что удивило вас, и все, что ваше тело хотело сказать. Эта экскурсия дает вам представление о работе, которую предстоит проделать, и является отправной точкой для дальнейших сравнений.

Экскурсия по дому тела – сверка, которую вы можете делать всегда. Это подобно сличению с вашим подлинным внутренним «Я». Вас удивит глубина и сложность истины тела. К примеру, возможно, когда вы в первый раз исследуете территорию, это окажется приятное путешествие – а может, вы почувствуете себя ужасно, или глупо, или испытаете самодовольство. Со временем вы обнаружите целые участки, которые были относительно безмолвны, изолированы и находились в неактивном состоянии – как в глубоком сне. Вы можете наткнуться на давние воспоминания и давно позабытые ассоциации. Возможно, вы обнаружили места, которые оказались полны настороженности и сдержанности, а другие были зажаты и нервны. Возможно, вы ощутили упрямство или защитную реакцию в каком-то участке. Все это обладает своей историей. Многие телесные терапевты верят, что тело работает, как кладовая для вашей личной истории. Что бы это ни было, то, как вы живете в своем доме-теле, что-то говорит вам, и это очень личное послание.

Повседневная осознанность

Ваше тело с вами каждый день вашей жизни. Легко принять что-то столь знакомое как должное. Для того чтобы ясно видеть и чувствовать, возможно, стоит взглянуть по-новому. Все, что вам нужно, – чувственная осознанность. Ваши глаза уже натренированы заглядывать в каждое зеркало, которое вам встречается, так что смотрите. Смотрите, что тело говорит остальному миру о вашем комфорте, усилиях и самооценке. Что вы слышите? Прислушайтесь к звуку своих шагов на прогулке, звуку, когда вы стучите пальцами по клавиатуре, звуку голоса в разговоре. Включите внутренний слух и прислушайтесь к звуку вашего терпения, эмоционального состояния или уверенности. Настройтесь на пространство и отдайтесь своим кинетическим ощущением. Почувствуйте эмоциональный резонанс и интуитивное послание. Пусть ваш

любопытный ум использует эти чувственные данные, чтобы оценить динамику внутреннего и внешнего.



Повседневная осознанность позволяет вам понять, в ладу вы с телом или связь утрачена. Она помогает вам соотнести усилия тела с текущей задачей.

К примеру, иногда, при большой нагрузке, вашим мышцам нужно напрягаться, а иногда, когда ноша легка, им можно оставаться более расслабленными и гибкими. Внимание поможет вам исправить ситуацию, когда во время отдыха ваши мышцы все еще сжаты, как под действием нагрузки. Осознанность по отношению к телу также помогает вам соотнести самовыражение и реакции с эмоциональным тоном того, что происходит. Настройтесь на ваше чувственное тело, и оно направит вас и включит интуицию. К примеру, если в вашем животе трепещут бабочки или ваши челюсти сжались – тело знает, что происходит. Если вам угрожает опасность или в воздухе витает любовь, ваше тело знает, что происходит. Пробуждение – это внимательность.

Присутствие

Хорошее время для того, чтобы настроиться и присутствовать, – начало дня, начало отхода ко сну или начало чего бы то ни было. Что бы вы ни делали, проявляйте внимание к телу, и вы станете более осознанны. Уделите минуту-другую тому, чтобы увидеть, ощутить тело и присутствовать в нем, когда переходите от одного дела к следующему или из одного места в другое. Начиная дело или разговор с осознанием тела, мы испытываем новое и более полное переживание. Так что давайте обратимся к началу дня.

- Каков ваш утренний распорядок?
- Вас обычно выдергивает из сна звонок будильника, и вы вступаете в день, стелая и кряхтя?
- Просыпаетесь ли вы постепенно, шаркая от умывальника к шкафу, кухонному столу и утренним новостям?
- Надеваете ли вы броню, срыгаетесь ли с кровати, носясь, как безумный на стероидах, чтобы справиться с дедлайном и вынести напряжение грядущего дня?

Когда вы утром изменяете свой распорядок, это изменяет траекторию всего дня. Возможно, завтра вместо того, чтобы действовать на автопилоте, прежде чем встать, вы сможете уделить время, чтобы позволить телу проснуться. Это простое изменение может оказать огромное влияние на то, как продолжится ваш день. Не имеет значения, что у вас назначено: не лучше ли начать день в теле с легкости и покоя? Попробуйте. Помните, как и где вы начнете путешествие, определяет то, как и где вы его закончите.

Попробуйте это: Пробудитесь, расслабьтесь

Вместо того чтобы вскакивать с кровати в своей обычной манере, уделите несколько минут (к примеру, три) на то, чтобы пробудиться к новому дню и проснуться в своем теле. В тот самый момент, когда ум начнет бурлить, направьте его непосредственно на мир ваших чувств. Что вы слышите, обоняете, видите и ощущаете? Ваши чувства – мостик между телом и внешним/внутренним мирами. Теперь переместите внимание на свое внутреннее пространство и попробуйте медленно пошевелить каждой частью тела, не нарушая общего комфорта. Начните с пальцев рук и ног, затем перейдите к лодыжкам и коленям, запястьям и локтям. Подвигайте каждой частью (включая глаза и челюсть), пока не расслабите все свое тело. Теперь вы готовы встать. Вы начинаете день, беря с собой свое пробужденное и осознанное тело.

Другое время естественной настройки на тело – отход ко сну. Это начало цикла отдыха. Здесь, вместо того чтобы тормозить каждую часть вашего тела, вам хочется замереть и расслабиться. Просто помните: когда ложитесь в постель, возвращайтесь в тело! Попробуйте это сегодня вечером. Это проверенный и верный способ отпустить день и подготовиться к хорошему ночному отдыху. Пусть ваш ум сосредоточится на теле: проверьте тело и убедитесь, что ему удобно. Затем просканируйте тело на предмет участков активности, зажатости и напряжения. Растрясите или продышите эти участки и дайте им расслабиться. Дыхание может помочь вам освободиться от подавленности и наполнить вас легкостью. С каждым выдохом отпускайте остатки дня (физическое напряжение, эмоциональные трудности, идеи, проблемы и проекты). Не волнуйтесь: если понадобится, подберете все это завтра. С каждым вдохом ощущайте уютную и удобную опору кровати. (Внимание: если ваша кровать неудобна, сделайте что-нибудь с этим!) Почувствуйте, как мышцы тают, а кости растворяются в мягком потоке дыхания. Внимание к началу сна – хороший способ заснуть спокойно и восстановить силы.

Можете настраиваться на тело и сверяться с ним в начале любого дела. Переходя к новому делу своего плотного расписания, от одной задачи к другой, перемещаясь от парковки к офису, обращайтесь к осознанности тела. Каждый раз, когда вы приступаете к новой задаче, идете на интервью или встречу, минуете блокпост, собираетесь изменить курс или коснуться эмоциональной темы – это новое начало. Вместо того чтобы проводить это время на автопилоте, используйте повседневную осознанность и возьмите с собой тело. Оно может оказаться полезным.

Сверка

Продолжая день, сверяйтесь время от времени с телом. В настоящее время для того, чтобы пробудиться, вам нужно практиковать осознанность тела. Когда делаете заметки, уделяйте внимание тому, что вы думаете, чувствуете и проживаете в своем теле. Прислушивайтесь к телу и приглашайте его стать соучастником всего, что вы делаете, поскольку речь идет о развитии нового навыка. Как и у большинства людей, тело у вас, вероятно, действует на автопилоте большую часть времени. Ваш ум указывает направление действий, а тело просто следует ему. Ниже перечислены некоторые случаи, когда вы можете между делом пробудиться и попрактиковать осознанность тела.

- Каждый раз, когда вы простаиваете в пробке, в очереди, у кабинета врача.
- Когда вы слушаете друга, новости, музыку или следите за игрой детей.
- Когда вы наблюдаете закат, смотрите телепрограмму, фильм в кинотеатре или следите за полетом птиц.
- Когда вы идете от машины к офису, гуляете в парке с собакой, отдыхаете на пляже.

Попробуйте это: Случайные сверки тела

Вас, возможно, удивит, что происходит в вашем теле, пока ваш ум занят мышлением и обдумыванием стратегий. Чтобы усилить осознанность тела, того, где оно, что делает и что чувствует, на протяжении нескольких дней уделяйте время следующему:

- Проверьте, в каком состоянии ваши ступни или руки, когда вы ждете чего-то или засиживаетесь допоздна.
- Отслеживайте напряжение в желудке или челюстях во время эмоционального разговора.
- Понаблюдайте, что делает ваш язык, пока вы читаете эту книгу.
- Оценивайте напряжение в шее и плечах во время вождения автомобиля.
- Пытайтесь определить, где сосредотачивается напряжение, всякий раз, когда вы сталкиваетесь с дедлайном.

Если ваше тело не занято физическим трудом, почему оно стремится к действию? Если вы хотите излучать уверенность, почему оно ведет себя так нервно? Если вы настроены на эффективность, почему оно так расхлябано?

Ваше сознательное тело

Когда вы начинаете лучше понимать свое сознательное тело, это оказывает влияние на все, что вы делаете. Естественно, что забота о себе становится легче и обретает больший приоритет. Вы узнаете, как стать здоровым и что делать, когда вы больны или получили травму. Работа, игра и отдых могут приносить больше удовлетворения. Ваше собственное мудрое тело становится источником силы в трудные времена, а поскольку тело движется медленнее, чем ум, жизнь замедляется. У вас на самом деле будет время на то, чтобы присутствовать в настоящем и наслаждаться им.

Пробуждение и развитие сознания тела также может вскрыть старые раны и проблемы. Пока вы не осознаете эти незавершенные или неприятные вопросы, эта незаконченность воспринимается в порядке вещей. Но как только вы обретаете связь с телом и ощущаете раздрай, вам хочется заняться уборкой. Остановитесь на мгновение прямо сейчас и вспомните о своей экскурсии по телу как дому. Вам встретился мусор, нечувствительность, затор или сопротивление, которые имеют эмоциональные корни? Ваши эмоции неотделимы от тела. Они – связующая нить между телом и умом. И когда они подавлены и погребены в теле, они приживаются там – и сеют хаос! Спросите себя, нет ли в некоторых ваших текущих проблемах с телом (дискомфорт, напряжение, боли, потеря чувствительности, слабости) эмоциональной подоплеки. Я часто говорю клиентам, что боль может действительно быть *болью*. Внимание к телу показывает вам и работу, и путь к вашему эмоциональному исцелению. Это стоит усилий. Очищение прошлого означает, что вы стоите на пороге будущего.



Когда вы пробуждаетесь и знакомитесь со своим телом, вы устанавливаете хороший камертон для принятия решений.

Ваш ум может сделать темой обсуждения практически все, но выбор, который вы делаете, либо резонирует в вашем теле, либо нет. Если вы не осознаете сигналов, исходящих от тела, ваш ум (воля и желания) принимают огонь на себя. Но как только вы ощутите в теле резонанс, ваш выбор пищи, физической активности, режима дня, отношений, инвестиций, эстетики и так далее будет определять мудрость тела. Ваше тело скажет либо «да», либо «нет», все просто. Проверьте сами. В следующий раз, когда захотите принять какое-то решение, сверьтесь с телом. Когда вы раздумываете об определенном выборе, не ощущает ли тело притяжения или отторжения? Позвольте телу вмешаться, и ваш выбор будет более удачным, а ошибки будут случаться реже.

Когда вы *пробудитесь* и познакомитесь со своим телом, ваша уверенность и самооценка повысятся. Тело не только будет помогать вам понять, что вам нужно, – оно поможет вам получать информацию. Легко быть уверенным в себе, когда чувства, слова и намерения гармоничны. Если общение соотносится с телом, то вы излучаете одобрительную авторитетность. К примеру, если то, что вы говорите, подкрепляется убежденностью вашего тела, ваши слова будут весомы и ясны. Если энтузиазм и уверенность отражаются в вашей позе – ваша устремленность покорит всех. Если слова любви изливаются из открытого сердца, вашу симпатию и сострадание нельзя будет не почувствовать. Какие бы слова ни исходили из ваших уст, невербальное послание громко и ясно исходит от вашего тела. Если слова не соответствуют телу, это вызывает беспокойство и замешательство и у вас самих, и у других.

Когда вы *пробуждаетесь* и живете в своем теле, вы открываетесь жизни. Как говорят духовные наставники и ораторы-мотиваторы, «единственный момент, который имеет значение, – настоящий момент». Ваше тело – пропуск в *этот* момент. Вот почему многие практики достижения высших состояний сознания предлагают успокаивать чрезмерно активный ум и использовать осознанное сосредоточение на чувственных переживаниях: дыхании, звуках, мантрах и так далее. Эти техники основаны на идее о том, что направление внимания на тело и потворство мысленной речи взаимно исключены. Попробуйте сами.

Попробуйте это: Ваше дышащее тело

Отложите книгу и закройте глаза. Настройтесь на свое внутреннее пространство и немного расслабьтесь. Теперь свяжите воедино пять циклов дыхания, вдохов и выдохов, уделяя внимание исключительно тому, как вы дышите. Отмечайте, когда беспокойная пчелка вашего ума начинает жужжать, – фокус вашего внимания сместился с дыхания? Если удерживать сосредоточение на дыхании, ум спокоен, не так ли?

Ваш ум просто не может осознавать чувственные данные и словесно выраженные мысли одновременно. Сосредоточение на простых дыхательных ощущениях помогает вашему любопытному уму вводить в заблуждение аналитический ум. Однако, как только вы начинаете описывать ощущение или опыт словами, это значит, что ум снова пришел к власти! Когда это происходит, снова настройтесь на осознанность тела, чтобы попасть в текущий момент и заново успокоить ум. Пребывание в настоящем моменте – это и врата в безмятежность, и неотъемлемая часть единения и интуиции. Теперь ваше тихое, полное пространства тело может быть мостом от чувственного восприятия к сверхчувственному.

Расширяя понимание



То, как вы обычно существуете в своем теле, многое говорит вам о том, кто вы и где находитесь. О ваших воззрениях, беседах с собой, ощущениях, напряжениях, влечениях и недостатках.



Ваше тело – это вы. Оно не только принимает форму вашего прошлого, оно продолжает очерчивать будущее.

Ваше тело обладает собственной разумностью, и вы можете использовать ее для расширения своего понимания.

Как это происходит у многих, когда вы настраиваетесь на тело и принимаете те дары, которые оно может вам предложить, ваша первая реакция может быть такой: *почему* мне понадобилось так много времени, чтобы открыть столь очевидную истину? *Где* и когда сформировалась блокировка? *Как* мне использовать эту драгоценную информацию, чтобы понять больше? Ответы на эти вопросы – хороший способ понять, почему вы спали так долго. Если проследить долгий путь человеческой истории, вначале мы увидим много лет чисто физической жизни, когда все дни были заполнены заботами о пище, крове и выживании. Когда человеческие существа справились с этими основными задачами, они стали больше обращаться к уму – думать и анализировать, изобретать и придумывать. Большую часть недавней истории возможности ума казались безграничными, высшими, чудесными – а тело рассматривалось чаще как груз, враждебный и безгласный. В последние годы наука и современные технологии сделали такие открытия в сфере взаимодействия тела и ума, что не оставили и камня на камне от подобных взглядов. Есть даже некоторые исследования, позволяющие предположить, что у желудка есть собственный ум. Это подходящий повод, чтобы пересмотреть наши предрассудки и исследовать новые горизонты жизни в мудром теле.

Откуда это взялось?

Вероятно, как и в легенде о Рипе ван Винкле, который решил вздремнуть, а в результате проспал сотню лет, пробуждение может означать воссоединение тела и ума после долгого сна. Вас, вероятно, удивит то, что случилось. Ваше тело опутано разного рода напряжениями и перегружено устаревшими воззрениями – и это не просто означает потерю связи между умом

и телом в историческом или философском смысле. Это влияет на то, как вы живете и дышите каждый день. Должны быть какие-то очень реальные причины, по которым вы ощущаете опеменение и настороженность. Логично задаться вопросом, откуда все это взялось. Формирование ваших личных воззрений, напряжений и привычек – это культурная история, но это также и личная история. Для того чтобы восполнить и развить свой полноценный человеческий потенциал, нужно посмотреть на то, как ваша семья, жизненный опыт и культура обусловили то, как вы мыслите и живете в собственном теле. Это по-настоящему реально: все, что влияет на вас, формирует вас.

Попробуйте это: Очертания истории

Чтобы увидеть, где в вашем теле живет личная история, вспомните нечто важное и эмоционально окрашенное из детства. Ваше воспоминание может касаться какой-то глобальной темы (предательства, отвержения, жестокости, травмы) или отдельных обстоятельств (небольшой раны, голода, детской утраты или болезни). Вспомните, как вы себя чувствовали, как ваше тело реагировало на это событие или ситуацию. Дайте телу сформировать в себе то же напряжение, какое вызвало событие далекого прошлого. Не напоминает ли оно вам что-то из настоящего? Может, защитная поза все еще охраняет вас, сковывая ваши плечи и спину? Ноги все еще несут напряжение от желания убежать? Живот все еще сокращается, сжимаясь от боли? В периоды напряжения или при травмах тело снова и снова возвращается к знакомой модели реагирования. Так ваша личная история определяет вашу жизнь. У другого человека – другая история и другая модель. Освобождение этой «исторической формы» – основная тема этой книги, которая будет глубоко раскрываться позже.

Ваше тело не просто хранит отпечаток вашей непосредственной личной истории – семейная история также вносит свой вклад. Формирующие вас физические и эмоциональные влияния (природа и воспитание) в буквальном смысле оформляли вас веками. *Пробудиться* – значит не просто заметить, насколько неудобно или неосознанно вы чувствуете себя в теле сегодня: это также пробуждение призраков прошлого и понимание того, где они живут в вашем теле. Поскольку вы открываете историю, стоящую за вашими позами и привычками, неудивительно, что вы вскрываете некоторые предрассудки, воззрения и верования, которые укоренились в вас еще до рождения. Эти передаваемые из поколения в поколение модели и расстановки нужно разрушить, чтоб освободить ваши представления и ожидания – вместе с вашими мышцами и тканями.

Исследуйте: История оставляет отпечаток

Какие исторические предпосылки определили то, кто вы есть? Потратьте некоторое время, чтобы обдумать это, и позвольте себе домыслить и восполнить недостающие фрагменты. Вам не нужно прокручивать назад весь путь вплоть до древней истории. Просто представьте пару поколений. Какие формирующие события и эмоционально окрашенные обстоятельства коснулись жизней ваших родителей и дедов и определили их? Вспомните истории, просмотрите старые фотографии. Достаньте дневник мудрости тела и составьте семейное древо, включая в него основных предков. Сделайте несколько записей, отвечая на следующие вопросы:

- Какая тема определила их историю (трудности, слава, предательство, ссылка)?
- Как это могло повлиять на их отношение к себе, на их перспективы и будущее?
- Оставили ли эти обстоятельства в них ощущение ловушки, чувство самодовольства, защитную реакцию или страх?
- Как этот опыт мог повлиять на то, как сложились их жизни?

Теперь выберите значимого человека в этой линии преемственности и опишите его личные обстоятельства. Представьте, как эмоциональное влияние этих обстоятельств могло отразиться на его теле и восприятии себя. Это проще сделать, если спроецировать эту картину на ваше собственное тело. Просто наденьте историю вашего дедушки, отца или матери, как пальто, и пусть она отразится в ваших челюстях, плечах и спине. Как это ощущается физически и эмоционально? Теперь зарисуйте то, что вы ощущаете, в дневнике и заштрихуйте участки, где сосредоточивается семейная история. Где эта история имеет свою форму в вашем теле сегодня? Возможно, часть всего этого (напряжения, воззрений, позы и так далее) на самом деле не принадлежит вам.

Часто наследственное напряжение появляется бессознательно и повторяется снова и снова. Мы учимся посредством имитации, и одно поколение передает его другому. У каждой семьи своя вариация, подобная отпечатку пальца, и она создает напряжение (эмоциональное и физическое) по-особому. Возможно, пристальное изучение семейных фотографий покажет вам собственную модель. Это важная отправная точка: вы осознаете, что то, как вы существуете в мире, приняло форму еще до вашего рождения. Для того чтобы расправить плечи и сбросить ношу, нужно пробудиться и снять одеяние предков. Вот как Джоан использовала свой семейный альбом, чтобы открыть свое подлинное непосредственное «Я».



Джоан. *Джоан задавалась вопросом, почему ее никогда не оставляло желание преуспеть и незаконченные дела находились даже во время отпуска. В ее теле целенаправленная активность ощущалась как безопасность, а простые забавы были неприятны и отпугивали. Исследование семейной линии открыло перед ней глубинную историю. Предки Джоан, как и многие другие, упорно работали, чтобы обеспечить себе лучшую жизнь, и относились с сильным предубеждением к «праздным забавам». Для ее семьи отдых был предосудительным потаканием самому себе. Изучая семейный фотоальбом, она увидела мрачные выражения лиц и квадратные плечи. И мужчины, и женщины на фото выглядели так, будто в их жизни не было ни единого веселого денька. Вероятно, так и было. Эта картина была знакома Джоан. Каждое утро она видела ее в зеркале. Для того чтобы расслабиться и стать легкомысленнее, Джоан нужно было стряхнуть с плеч груз истории и высвободить лицевые мышцы от привычной хмурости. Простое потряхивание и улыбка помогли Джоан освободить свое тело, «рабочую лошадку», и открыть его игривость. Ее старые фото показали ей, с чего все началось, и она смогла сбросить панцирь прошлого.*

Конечно, вас определяет не только ваша семейная история и предрасположенность, но и все, что оказывает на вас влияние. Это могут быть старший брат или сестра, учителя и наставники, звезды и топ-модели, друзья и любовники, а также, на первый взгляд, случайные события – травмы, удачи, болезни и влечения. Возможно, вы многое узнаете о себе, обратившись ко всему этому и добавив к глубинной истории, которую вы только что записали в своем дневнике мудрости тела.

Вы, определенно, на пути к пробуждению, если можете проследить очертания напряжения в вашем теле вплоть до глубинной истории своего рода. Как вы поняли, некоторые эмоцио-

нальные события, семейная история и важные отношения не ослабляют своей хватки и живут в нас еще долгое время. Когда вы пробуждаетесь, вы можете очистить и освободить свое тело. Вы ведь выбрасываете ненужное, освобождая шкафы, также не обязательно тащить с собой и старый багаж прошлого. Вы почувствуете себя легче и станете более расслабленными. Без исторической подоплеки вы будете лучше работать, больше импровизировать и проявлять себя, как уникальная творческая личность. Хотя иногда кажется, что старые модели укоренились в вас настолько, что не тронутся с места, вы будете рады узнать, что ваше тело предназначено для того, чтобы меняться, расти и исцеляться.

Незавершенное творение

Очищение и освобождение не означает, что мы все станем выглядеть или двигаться одинаково. Вы останетесь собой. У вас будет уникальная, отражающая вас поза, индивидуальная личность и особое мускульное напряжение. Вы не потеряете свое ощущение «Я», вы просто немного освободитесь от шаблонов.

Осознание собственных моделей положения тела и привычного поведения не означает, что мы приводим их к некоторому образцу механической правильности. Это означает, что мы относимся к своему телу как к незавершенному творению. Пробудившись, вы изменитесь, но не утратите искусства быть собой. У вас появится преимущество выбора степени жесткости, и вы ощутите, что может дать легкость и отсутствие недомоганий, осознанность и самодостаточность. Просто представьте: если вы разорвете связку привычки и истории, вы сможете найти два или три (или двадцать) новых способов самовыражения, деятельности, творчества, реализации возможностей, получения удовольствий и поиска счастья.

Наблюдая за естественными движениями тела младенца, мы понимаем, что мышцы и кости изначально устроены так, что дают возможность с легкостью переходить из одного положения в другое, изящно и гибко. Как и у младенца, у вас есть потенциал для того, чтобы перейти от скованности, свойственной вам сейчас, к большей открытости. Это хорошая цель. Как обнаружили психологи и врачи, этот вид гибкости и спонтанности связан с ощущением счастья и благополучия. Зжатость движений и отсутствие гибкости в теле провоцируют эмоциональное истощение и болезни¹. Более пятидесяти лет целители, работающие с умом и телом, подчеркивают важность очищения и освобождения, утверждая, что болезнь – это просто застой и «отсутствие гармонии». Оценивая ситуацию в контексте «почему» и «где», вы, вероятно, жаждете ослабить хватку прошлого и исследовать, как полноценно жить в настоящем. Ваше тело знает путь. Призовите ваш любопытный ум следовать за вами, когда вы начинаете смотреть на вещи по-новому, и помните, что вы – незавершенное творение.

¹ Stress Symptoms, Signs, and Causes. HelpGuide.org. 2016. www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.