

КСЕНИЯ КОШКИНА

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР  
АЛЕКСАНДР НИКОНОВ

# ТЕЛЕСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ



КАК ИЗМЕНИТЬ СУДЬБУ  
• ЧЕРЕЗ ТЕЛО И ВЕРНУТЬ •  
ЖЕНЩИНЕ САМУ СЕБЯ

**РАЗБИРАЕМ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ  
И ЖИЗНЕННЫХ КАТАСТРОФ**

**КСЕНИЯ КОШКИНА**— психотелесный терапевт, воздействует на психику через работу с телом. Ее метод избавит от психосоматических заболеваний, решит проблемы с женским здоровьем, поможет проработать конфликты с родителями и принять свою сексуальность.

**Ксения Кошкина**

**Телесная психология: как  
изменить судьбу через тело и  
вернуть женщине саму себя**

**Серия «Здоровье Рунета»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64622562](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64622562)*

*Телесная психология: как изменить судьбу через тело и вернуть  
женщине саму себя / Ксения Кошкина ; под редакцией Александра*

*Никонова: АСТ; Москва; 2021*

*ISBN 978-5-17-135296-7*

### **Аннотация**

Половина людей на нашей планете – женщины. Но только формально, по паспорту. Потому что большинство их женщинами себя не чувствуют. И оттого несчастны, ибо все причины женских несчастий – и социальных, и личностных, и со здоровьем – в неумении быть женщиной.

Я исправляю своим клиенткам судьбу, попутно решая медицинские проблемы. Я не работаю отдельно с психикой, как это делает психолог, или с телом, как это делает врач. Моя задача – склеить натуру, сделать ее целостной по всем параметрам: и на уровне физики, и на уровне психологии.

Не обязательно понимать, как работает телевизор, чтобы им пользоваться! Я практик, поэтому просто научу вас пользоваться собой. Покажу, как нужно работать с телом и мозгом, чтобы излечить болезни и выправить линию судьбы. И что этому мешает.

Кроме подробного разбора причин ваших жизненных неурядиц и проблем со здоровьем, в этой книге есть комплекс упражнений психотелесной гимнастики для всех сегментов тела. Имея такую инструкцию по эксплуатации к себе самой, вы очень скоро запустите процесс трансформации – очищения организма, самоисцеления и получения удовольствия от жизни.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Про зубы и чудо – вместо предисловия	5
Анатомические поезда – вместо «От автора»	12
Анализ материала – вместо введения, и уже практически начало книги	15
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Ксения Кошкина**  
**Телесная психология:**  
**как изменить судьбу**  
**через тело и вернуть**  
**женщине саму себя**  
*Под редакцией*  
**Александра Никонова**

*Обнаружить, что структура реальности поддается изменению в тот момент, когда я освобождаюсь от внутренних противоречий, было для меня знаковым открытием, как и осознание того, что все внутренние противоречия являются продуктами страха...*

*Пирс Джозеф Чилтон*

**Про зубы и чудо –**  
**вместо предисловия**

Вот флюс. Воспаление корня под коронкой. Раздуло щеку.

Нормально?..

Можно это бабкиным заговором вылечить? Нет? Резать надо?

Хорошо, тогда с этого и начну свое длинное вступление в тему и книгу. Потому что самой удивительно, чего только не бывает на свете!..

Вообще-то я планировала начать книгу с небольшой лекции о том, как мышечные зажимы влияют на линию судьбы и социальную успешность. Рассказать, как женщины, которые не могут зачать самостоятельно и надеются только на экстракорпоральное оплодотворение, через месяц после сеанса сообщают, что забеременели без всякого ЭКО (или же просто приходят через год с готовой лялькой, чтобы продемонстрировать кричащие успехи психотелесной терапии). Поделиться историями, как крепкие мужчины во время сеанса могут неожиданно для себя начать сглатывать слезы и даже зарыдать, что избавляет от проблем со здоровьем, которые их мучили годами и с которыми не могли справиться клиники Германии и Израиля, – а потом открывают новый успешный бизнес. Я хотела рассказать о женщинах, которые не могут найти пару, а после работы с их телом и психикой на четырехчасовом сеансе вдруг раскрываются и начинают пользоваться необъяснимым успехом у противоположного пола. О женщинах, у которых до 18 лет не было ни одной менструации и первая приходила прямо во время сеанса.

Но начну с зубов. Потому что ко всему перечисленному

выше за долгие годы практики привыкла. А тут наблюдала нечто новое!

Пишет мне клиентка из Канады: зуб болит, а разбирать все это – снимать коронку, высверливать «забутовку», каналы опять чистить, ликвидировать воспаление, потом все обратно собирать без гарантии на прекрасный результат – целое дело. И дело не одного дня! А вдруг через год-два-три опять то же самое случится?

Говорит: «Знаю, Ксения, ты можешь! Верю, у меня это психосоматическое. Чем мне здешним дантистам платить, сделай мне заодно и зуб...»

Поясню читательницам – я зубами не занимаюсь. У меня другое направление. И мы с ней – на дальней связи, беседуем по скайпу. Она – в Канаде, я – в Москве. И она в меня верит, а я-то в себя не верю в этом смысле! Сама к зубному хожу!

У меня, конечно, есть о зубах своя особая теория, но на практике целенаправленно зубами я никогда не занималась. Тем не менее, решила кое-что проверить, и через два часа разговора у клиентки из Торонто воспаление ушло. Сдулся флюс. Чем не бабкин заговор?

И сразу расскажу вдогонку историю про себя, а потом вернусь к вышеупомянутой особой теории. Был у меня один зуб с детства немного кривенький. Передний, причем. И я его однажды сделала у зубного врача – подточили, нарастили, повернули, все стало пряменько. А через много лет я поправила себе таз. Вообще, таз – фундамент нашего тела и во

многом, как ни странно, нашей личности.

Строго говоря, у всех нас в той или иной степени таз стоит немного кривовато, и далее в книге я покажу, к каким ужасным проблемам соматического и житейского свойства это может привести. Таз, кстати, править нелегко, потому что за ним потянется вся скелетная цепочка – позвоночник, плечи, ноги, внутренние органы, связки, мышцы... Тем не менее, я поправила себе таз. Выпрямила. После чего через некоторое время тот самый зуб, который мне выправляли, взял и встал вслед за прочим скелетом по своему природному положению – как он должен был бы стоять с детства, если бы таз занимал естественное, прямое положение. Но поскольку зуб был правленным, теперь его краешек вылез вперед, и образовалась щель.

Удивлению моей дантистки не было предела:

– В первый раз в жизни подобное вижу. Да еще у вас, ко всему прочему, под пломбами начал расти дентин. Такого вообще не бывает!

– Я просто положение таза исправила, и вслед за всем скелетом сдвинулся зуб.

– Ксения, с вами во что угодно поверишь...

А тут и веры особой не надо: челюсть связана с тазом – такова моя теория. Некоторые перекосы таза ведут к челюстным зажимам, я это наблюдаю в своей практике постоянно. А что такое челюстной зажим и чем он грозит, кроме ночного скрежета зубового, именуемого бруксизмом?

Тем, что у вас зубы посыплются, начнут стачиваться, может начаться артроз челюстного (височно-нижнечелюстного) сустава. Дело в том, что перманентный мышечный спазм пережимает сосуды, снабжающие челюсть, десны и зубы питательными веществами, а главное – поджимает тройничный нерв, внося существенные помехи в управление. Результат – вы сидите в кресле у дантиста с открытым ртом.

Дантисты – это «окончательные» врачи. Они лечат болезнь «на самом кончике». То есть исправляют лишь симптомы системных нарушений, по сути. А лечить надо причину, то бишь идти издалека, от центральных областей организма к дистальным. В идеале желательно устранение всех телесных асимметрий<sup>1</sup>.

Еще история. Которая случилась после первого опыта, инициированного клиенткой из Торонто. У моего доброго знакомого случилась та же проблема – воспаление кончика зубного корня под коронкой.

---

<sup>1</sup> В этой связи позволю себе процитировать работу нескольких авторов «Гипертонус жевательных мышц...», опубликованную в «Dental Magazine» 1 августа 2010 г.: «Гипертонус жевательной мускулатуры представляет значительную проблему для стоматологии... Заболевания жевательных мышц имеют полиэтиологическую природу, и для развития заболевания необходимо сочетание нескольких предрасполагающих факторов: изменения состояния мышечного аппарата, окклюзионные нарушения, **патология позвоночника (чаще шейно-грудного), асимметрия плеч, лопаток, укорочение одной ноги** и т. д... Одной из разновидностей парафункциональной активности жевательных мышц является бруксизм... Основная причина – **психологические проблемы** конкретного пациента. Безусловно, **сократительная активность жевательных мышц увеличивается при стрессовых воздействиях**...»

– Как ты думаешь, почему именно здесь воспалилось, под этим зубом? – спрашиваю у него.

– Ясен перец! – отвечает. – Потому что на нем коронка.

– А почему именно на нем коронка? Почему именно он сгнил от кариеса? А теперь гниет от корней?

Задумался.

А потому все так случилось, что именно этот зуб оказался из-за небольшого перенапряжения мышц в анатомически самом дефицитном состоянии.

Потрогала ему лицо. Так и есть – застойные явления в челюстных мышцах по правой стороне, ощущение при пальпации болезненное. В принципе, такой застой можно разогнать внешней работой руками или самостоятельно выполняемыми упражнениями. Это улучшит кровоток и рассосет проблему. Но упражнения придется делать постоянно, потому как формируемый перекосом таза челюстной зажим будет воспроизводить ситуацию с воспалением раз за разом. Надо править таз, и тогда анатомические поезда исправят нам зубы.

Сделали... Я, конечно, не стала после того случая заниматься зубами. У меня задачи более масштабные – я исправляю своим клиенткам судьбу, попутно исправляя проблемы со здоровьем (точнее, последнее происходит автоматически – изменившийся ментально и физически организм сам все дисбалансы внутри себя довольно быстро устраняет). А рассказала сейчас про эту зубожевательную историю потому,

что для самой произошедшее было неожиданным, хотя, казалось бы, я уже ко всему в жизни привыкла! Вон на групповых занятиях у меня до половины женщин начинают менструировать досрочно – кто на три, а кто на десять дней раньше срока – в случае, если у меня самой критические дни. Подстраиваются. Это разве не чудо? Но оно уже привычное для меня, повторюсь, поэтому всегда на такие занятия приношу с собой прокладки. А вот зубы... В новинку мне было!

И, как всегда бывает в таких случаях, раз возникнув, явление начало повторяться. А может, просто я стала обращать внимание на зубы клиентов и просить их отследить сей момент.

# **Анатомические поезда**

## **– вместо «От автора»**

Мне трудно ездить в метро. Грохочут составы, раскачиваются вагоны, а я опускаю глаза, чтобы не видеть людей. Потому что едва взгляд находит чье-то лицо, скользит вниз по фигуре, как у меня в голове непроизвольно начинается расшифровка личности. И через некоторое время я уже все знаю про этого человека – какие у него проблемы со здоровьем и в социальной жизни, в каких отношениях он с супругом и есть ли вообще супруг, что было у него в детстве, в каком возрасте его в первый раз сильно обидели, чего он боится, но не хочет признаться себе в этом... Это у меня профессиональное. Стараюсь не включать попусту этот довольно затратный процесс.

Вообще, чтение человека по его фигуре и лицу, особенно в личном контакте, который позволяет провалиться глубоко в прошлое (и тогда яркие цветные картинки из его детства буквально вспыхивают перед моим внутренним взором, как кино), – дело весьма энергоемкое. Порой во время сеанса я так растрачиваюсь энергетически, что потом начинаю жадно поглощать жирную сметану. Организм требует!

Поэтому тратиться на пустую расшифровку в метро для меня – роскошь непозволительная. Конечно, непроизволь-

ная расшифровка личности в метро без личного контакта с человеком – штука менее трудоемкая и более грубая, поскольку контакт и беседа есть не что иное, как точная подстройка под человека. Но многое о человеке я могу понять и так – по лицу и телу. Вот только зачем мне вся эта лишняя информация?

Зачем мне знать, что вон у той женщины возле надписи «не прислоняться» муж моложе ее на десять лет и что она имитирует оргазм в постели? А вон у той наверняка проблемы с зачатием, всех врачей уже оббегала, никаких проблем на уровне органики не нашли, а ребенок не получается. Сейчас копит деньги на ЭКО. Бесполезно! Будет выкидыш. А вон та девушка, заснувшая над книгой, никак не может замуж выйти, хотя привлекательна на вид. Но наверняка уже кучу денег разным колдуньям переплатила, чтобы снять венец безбрачия, которого не существует, или расколдовать себя от проклятий, которых тоже не бывает. Вернее, все проклятья у нас в голове *или на уровне тела нашей породы.*

И в теле.

Я считываю всю биографию, все проблемы женщины с ее тела, с фигуры. Если бы случайно встречаемые мною женщины – продавщицы в магазине, парикмахерши, учителя моих детей, медсестры и официантки – знали, как много я могу рассказать об их сексуальной жизни, просто взглянув на них со стороны!..

Вы даже не представляете себе, друзья мои, как много о

человеке можно рассказать просто по его осанке, развороту плеч, вдовьему горбику, поджатому тазу, повороту головы, выражению лица... Можете не прятать фигуру за длиннополым пальто, все равно все видно. А уж лицо и вовсе не спрячешь. Все проблемы на нем написаны большими крупными буквами.

Поэтому я опускаю глаза, стараясь не глядеть по сторонам. Это все не мои проблемы. Они станут моими, когда и если эти женщины придут ко мне в качестве клиенток и мне придется их проблемы решать. И я их решу, как всегда это делаю. Но не в метро!

А в метро я лучше предамся размышлениям о том, почему мы, женщины, так часто проживаем не свою жизнь. Может быть, эти мои размышления будут вам интересны и полезны. А советы и методы разрешения проблем в этой книге помогут вам найти себя. Кому-то эти методы могут показаться странными. Многие в них просто не поверят. В самом деле, разве можно разрешить социальные проблемы – в карьере или семейной жизни – путем работы с собственным телом, в частности, определенными упражнениями, пусть и странно порой выглядящими? Но мой многолетний опыт показывает – это возможно.

Больше того, только это и возможно!

Вы вправе стать счастливой и удачливой. Точнее, вы можете сами сделать себя таковой. Вылепить. Нужно только немного поработать над материалом...

# **Анализ материала – вместо введения, и уже практически начало книги**

Кто я? Что я делаю? И как это называется?

Я антипсихолог.

Я анализирую человека как целое, а не только его программы, именуемые в психологии комплексами или паттернами.

И это никак не называлось до тех пор, пока я не придумала этому название – телесно-каузальная трансформация на основе сегментарного анализа. Имею право, потому что метод авторский, мой. Но он совершенно точно находится в области психотелесной терапии, которой я занимаюсь уже много лет.

В общем, я не психолог и не психотерапевт! Я не расковыриваю проблему за один оплаченный час и не отпускаю человека в мир с обнаженным нервом, голого, без кожи. Это антигуманно. Поэтому я работаю с людьми по 4–7 часов, пока проблема не будет выявлена, вылечена и «запломбирована».

Как работаю? И чему хочу научить вас?

Научить хочу самоисцелению тела и судьбы. А работаю я со всем человеком цельно, а не отдельно с его психикой, как

это делает психолог, и не отдельно с его телом, как это делает врач (точнее, множество врачей, разобравших тело на специальности). Потому что психика и тело – это орел и решка одной монеты, две стороны одной медали. Сфера моего интереса – «медаль», а не ее стороны.

Если я закрою глаза и проведу по телу человека руками, я очень многое пойму о нем. Например, что тело вот этой женщины «перебито» в поясе и не проживает свою женскую природу, ей страшно опуститься в свой нижний – женский – треугольник. Она вся сосредоточена в верхнем, мужском треугольнике – в голове и плечах. Но об этом позже, сейчас же хочу лишь донести до вас, что тело человека – это выпуклая карта его судьбы.

А еще у меня есть глаза, и если я посмотрю ими на тело, то многое увижу. Как человек сидит, как он движется, по какому типу сформировался, какие у него глаза по яркости, блестят ли они, куда они обращены – внутрь или наружу, ровный ли покров кожи, насколько вывернуты ключицы... Это добавит к уже полученной тактильно информации сведения о том, какие эмоции были для этого человека в детстве недоступны, небезопасны. И как он все это внутри себя скомпенсировал. То есть, кто бы передо мной ни был, вне зависимости от возраста, я все равно работаю с его внутренним ребенком.

А еще у меня есть уши, и я услышу ими звуки тела и его историю, узнаю, как человек заявляет о себе. Пойму его го-

лос – звенящий он, дребезжащий или глубокий. От меня люди всегда уходят с глубоким голосом, потому что после сеанса человек дает волю своим давным-давно запрятанным в теле эмоциям, разрешая им заявить о своем существовании в полный голос. И это означает на уровне физиологии, что у человека разблокировалась ранее поджатая диафрагма, которая как раз и участвует в формировании голоса.

Расшифровывая человека, я пропускаю через себя огромные потоки информации – сотни разных взаимозависимых параметров. Анализирую фигуру и событийный ряд жизни. Вижу в его прошлом то, о чем он забыл или что считает неважным, хотя это на самом деле не просто архиважно для его жизни, а является определившим ее параметром. Я вижу, где в его теле застряла давно забытая обида и как она его разрушает.

И моя задача – сцелить его натуру, то есть «склеить», сделать ее целостной по всем семи ключам здоровья – и на уровне физики, и на прочих планах: например, на уровне эфирного тонкого тела... Не пугайтесь только этих слов из области эзотерики! Эфирное тонкое тело в другой терминологии есть просто ощущения – жарко, холодно, щекотно, вкусно, тянет, колет, болит... Причем, боль – это почти финальный этап катастрофы, когда тело уже буквально орет. И парадокс в том, что люди даже от физической боли умеют иногда отрезаться. А ведь боль – сторожевой пес организма, не зря ее так называют!

Если человек даже от боли отрезается – программно или посредством анаболиков – значит, придет хроническое воспаление, и болезнь обрушится на тот или иной орган, который генетически слаб в вашем роду. А все потому, что тело ранее не было услышано на уровне тонких ощущений, а эмоция была заглушена.

Это очень важно – ощущать самого себя. Если человек себя не ощущает телесно, он будет либо сам ранить других людей и портить им жизнь, либо его будут постоянно ранить и обижать.

## **Как мозг переключает каналы**

Некоторые граждане не очень понимают, что означает «отрезаться от чувств». Многим вообще не верится, что какие-то ощущения, даже боль, человек может *испытывать, но не переживать*. Как это так?

А это шутки нашего мозга. Он умеет делать множество удивительных вещей! Вы наверняка слышали про выключение мозгом слишком травмирующих воспоминаний. Нет, эти травматичные воспоминания мозг не стирает! Информация о событиях продолжает храниться в базе данных, но доступ сознания к ним блокируется. Воспоминания словно окукливаются. Это напоминает защитную капсулу, рубцовый барьер, который создает организм вокруг опухоли или инородного тела. Советую посмотреть прекрасный амери-

канский фильм «Остров проклятых» о выключении мозгом куска жизни и даже его подмене, этакой информационной заплатке.

Но если про блокировку детских или взрослых травмирующих воспоминаний все люди более-менее в курсе, то выключение телесных ощущений для многих в новинку. В самом деле, если меня уколут иголкой, рассуждает человек, я же всяко почувствую боль!

Нет. Необязательно.

Даже боль, не говоря уже о менее выраженных ощущениях, мозг может отключить. Сигнал, приходящий по нервным проводам, физичен, и его никуда не денешь. А вот боль – это иллюзия нашего мозга. Поэтому она может быть им стерта.

Что такое боль? Это кажимость. Это восприятие сознанием приходящего сигнала. Его обработка и предъявление. Обрабатывает сигнал животный мозг, и если для хозяина сигнал чрезмерен, мозг может сигнал отключить, тогда сознание боли не испытает. Иногда организм отключает сигнал от сознания, а иногда отключает само сознание целиком (человек падает в обморок от боли).

Еще раз: болит не орган, не травмированный молотком палец. Боль всегда в голове! Поясняя это, неврологи иногда приводят в пример так называемые фантомные боли, давно известные медицине. Фантомная боль – это когда у человека болит ампутированная конечность. Ноги нет, а ноет – сил нет, просто жить не дает...

Бороться с фантомными болями тяжело, потому как бороться, собственно, не с чем, но зато они прекрасно демонстрируют, что боль – не принадлежность органа (его нет), а результат работы ума. Именно голова оценивает: у меня жутко болит нога, которой нет.

Боль *всегда* фантомна! Она – иллюзия мозга. Так же, как и любые другие ощущения – «тянет», «сводит», «покалывает», «голубое», «красивое», «звонкое», «щекотное», «шершавое», «любимое», «грустное», «холодное», «смешное», «светлое», «прекрасное», «возвышенное»...

Иногда в умных книгах, проиллюстрировав сказанное выше классическим примером фантомных болей, авторы пишут, что боль чувствует мозг. Это неверно. Мозг боль не чувствует, в нем нет болевых рецепторов, поэтому операции на открытом мозге можно проводить вообще без анестезии. Боли, кстати, не чувствует и сам нервный рецептор – это просто датчик, посылающий физический сигнал (нервный импульс, который представляет собой волну электромагнитного потенциала, переносимого ионами). Иными словами, мозг боли не испытывает. Он ее ощущает! Боль не в мозгу, а в сознании, в психике. Мозг только обрабатывает сигнал. А оценивает качество обработки ваше Я.

Ваше Я – это не ваш мозг. Ваше Я – это то, что мозг производит. Попробуйте щелкнуть пальцами для вразумления. Пальцы в этом примере – аналог мозга. А произведенный ими щелчок – это ваше сознание.

Мозг – это не сознание. Сознание – это вы. С ним, с сознанием, мы и будем работать в этой книге, и будем работать через тело. А через что еще?

Запомнили? Нервный сигнал материален. Боль идеальна.

Еще пример для закрепления пройденного. Некоторые операции, в том числе полостные, делаются без анестезии, под гипнозом, то есть в состоянии транса, в который погружают человека, чтобы он не чувствовал боли. Иногда люди сами себя погружают в транс во время религиозных церемоний, чтобы не чувствовать боли при самоистязаниях. Такое у нас практиковали юродивые, хлысты и скопцы. Такое по сию пору происходит, например, в Таиланде во время Вегетарианского фестиваля на Пхукете, когда десятки человек протыкают себя разными предметами. Такое происходит в Болгарии, когда танцоры пляшут на раскаленных углях.

Причем, отрезание сознания от сигнала касается не только физических ощущений, но и эмоций. Под гипнозом человеку можно внушить ситуацию, в которой он испугается. Что это значит? Страх – это выброс адреналина, кортизола, покраснение кожных покровов, увлажнение слизистых оболочек, расширенные зрачки. А потом человека внезапно из гипноза выводят и спрашивают:

– Как вы себя чувствуете?

– Нормально, – отвечает.

А самого трясет от страха, который он не ощущает, потому что сидит в кресле и бояться-то ему в кабинете нечего.

Но его тело продолжает бояться – глаза блестят, мышцы трясутся, выжигая адреналин, а вот сознание от тела напрочь отрезано.

То есть, когда мозг отключает ощущения, вы их не испытываете. А ваше тело все равно все переживает «по-честному» и все «помнит». *Потому что заблокировано только сообщение между мозгом и вами, но не между мозгом и телом, неотъемлемой частью которого орган по имени мозг и является.*

Задача этой книги – научить вас восстанавливать связи между вами и вашим телом. Исключить разрыв провода, идущего из мира материального в мир идеальный.

То же самое касается не только ощущений и эмоций, но и чувств. Многие не умеют их испытывать! Чаше, чем хотелось, на сеансе мне задают вопросы:

– Ну, что значит «сухость и печаль», я не понимаю?

– Ксения, объясните, я вот не поняла, как это мне почувствовать?

Девочки! Задавать такие вопросы бессмысленно, потому что ощущения и чувства нельзя ментализировать. Как нельзя словами объяснить дальтонику или слепому, что такое «красное». Чувства можно только почувствовать, ощущения – ощутить. Их можно сколько угодно описывать в понятийном поле – все без толку. Объяснять чувства – только их обесценивать. Чтобы разбираться в винах, их нужно все время пить. «Достигается упражнением», – как говорил пору-

чик Мышлаевский у Булгакова. Учитесь чувствовать, развивать в себе эмоциональный интеллект. Для этого и существуют практики, то есть специальные упражнения. Я их дам в конце книги, они все очень хорошие, у них только один недостаток — они не работают, если их не выполнять.

То есть придется постараться, ибо *залог практики в ее практике*.

\* \* \*

В каких же случаях человек непроизвольно отрезается от ощущений? Обычно эта внутренняя кастрация вызвана сильной непрожитой эмоцией, которая была непереносима, и потому организм от нее отключился, а заодно от своих телесных ощущений, так как любая эмоция переживается в теле и имеет свою физиологию.

Планы	Уровни	Чакры (регулировки)	Железы внутренней секреции, соответствующие чакрам и подверженные влиянию со стороны «сущностей»	«Сущности астрального плана» на языке эзотерики, или Деструктивные программы по Каменскому	Кольца напряжения по Райху
Физический	Физиология организма	Муладхара (вита́льная чакра, отвечает за выживание)	Надпочечники	Уныние, страх	Тазовый блок
	Ощущения	Свадхистана (отвечает за ощущение удовольствия от жизни, а также отношения с сестрами, братьями, партнерами)	Половые	Высмеивающее обесценивание, ехидство, язвительность, желчность	Гипертонус или гипотонус брюшных мышц
Астральный	Эмоции и чувства	Манипура (отвечает за контроль, управление, власть, место в социуме)	Поджелудочная	Обидчивость, раздражительность, зависть, злость	Зажатая диафрагма
Ментальный	Мысли, рассуждения	Анахата (сердечный центр, любовь, дружба, эмпатия)	Вилочковая	Самообман, иллюзии, путаница	Малоподвижность грудного отдела, свернутые ключицы

Каузальный	Событийность	Вишудха (признание, самовыражение, ораторство, умение преподнести себя)	Щитовидная	Торопливость, повышенный внутренний ритм	Шейный блок (щитовидка, остеохондрозные явления, частые ангины, ларингиты, проблемы со связками, гиперподвижность 3-го и 4-го позвонков)
Буддхиальный	Ценности, качество жизни	Аджна (интуиция, нестереотипность мышления, уважение мнений других людей)	Гипофиз	Эгоизм, лень	Челюстной зажим (пародонтоз, кариес, зажатие лицевого нерва, синуситы, воспаленные аденоиды, гаймориты, тугоухость, истираемость челюстного сустава)
Атманический	Миссия, мечты, идеалы	Сахасрара (она же коронная чакра) (отвечает за чувство гармонии, баланса, единства с миром)	Гипоталамус и шишковидная	Мания величия	Глазной блок (глаукома, близорукость и дальность зрения, отслоение сетчатки, катаракта)

*Небольшое пояснение к таблице*

*В индуизме данная разбивка называется «семь тонких тел». Но западному слуху понятнее иная терминология, поэтому я и ввела эти «ключи», или «уровни».*

*Почему бессмысленно работать только с телом клиента, в смысле, с его физическим телом («плотным», как говорят индусты)? Потому что пока проблема спустится до физического тела и проявит себя в органическом нарушении, став диагнозом, она просочится сверху вниз по всем шести вышестоящим «телам» или уровням, проплавив в их «аурах» изрядные дыры. Проблемы растут издалека. Из головы. А когда непереваренная стрессовая эмоция туннелировала через все ваши уровни и дошла уже до физического тела, ударив в орган, значит, от ресурса вашего больного органа осталась треть его функционального ресурса. Дело плохо.*

*Хороший психотелесник – специалист по психосоматике – может предупредить будущий диагноз еще на уровне чувств и мыслей: «Будете думать вот так и вот об этом, получите такой-то диагноз».*

*А почему эмоция оказалась непереносимой и оттого заблокированной? Идем еще на ступеньку выше – на уровень ментала (см. табличку на с. 18–19, полный смысл которой вы поймете по ходу чтения книги) – и видим: причина в том, что мысли человека, его устремления не соответствовали ситуации, в которой он оказался. И человек погрузился, напри-*

мер, в утешительный самообман: «Ну, ничего, не хуже, чем у других...», «Ладно, потерпим...»...

То есть тут задействован уже способ мышления. А способ мышления или стиль думания – это наше раскаченное Эго.

Эго – не что-то плохое, как многие привыкли считать. Эго – это мы сами и есть, как система мышления, реагирования! И эта система порой бывает неадекватна реальности, событийному ряду. Наши мысли часто не связаны с нашими эмоциями, с одной стороны (уровнем ниже) и с теми событиями, которыми они вызваны, то есть с каузальным рядом (уровнем выше, см. табличку).

Парадокс, но мы часто думаем не то, что хотим. Наши мысли часто автоматичны и не соответствуют окружающей обстановке, не отвечают реальности, попросту говоря. Нет ясности мышления. Есть торжество стереотипа. Отсюда неадекватность внешних реакций и вытекающая из них неблагоприятная цепочка событий, которая портит жизнь и которой можно было бы избежать при адекватном ясном мышлении.

Действия, события в социальном пространстве – это пятый ключ к нашему здоровью. Они должны быть правильными, то есть адекватными обстановке.

Шестой ключ – наши действия должны совпадать с нашими ценностными установками, которые мы себе наменталили и при которых ощущаем себя хорошо.

Седьмой ключ – ценности не должны противоречить ва-

шей миссии, вашим высоким идеалам. На седьмом уровне находятся все ваши детские мечты, устремления, реализация таланта, образ будущего, то, как мы себя видим, как хотим заявить о себе в мире.

Уход от мечты вызывает крушение по всем уровням вниз, приводя в конечном итоге к болезням, в том числе онкологии. Что понятно: вы становитесь себе не нужны, и вас сбрасывает с доски жизни, как бесполезную фигуру.

## **О том же самом с точки зрения эзотерики**

### **для любителей таковой**

**1. Физическое тело** — это ваши кости, кожа, мышцы, внутренние органы, мозг, глаза и т. д.

Состояния: здоров — нездоров.

Физическое тело осуществляет непосредственное взаимодействие с физическим пространством, тут все просто и привычно.

**2. Эфирное тело** — это ваша энергетика, общий тонус. (Все тела, кроме физического, обычно еще называют тонкими, но здесь слово «тонкие» мы опускаем, как и слово «плотное» у физического тела.)

Состояния: комфорт – дискомфорт.

Эфирное тело – образец, проект, по которому строится физическое тело, слайд, через который оно проецируется в физический мир, то есть физическое тело как бы «тень» эфирного, если взять описание мира по Платону.

Энергию эфирного тела в Китае называют ци, она отвечает за иммунитет, выносливость. Основная «энергостанция» для производства этой энергетики – дыхание.

Если эфирное тело хорошо согласовано с физическим, человек не выглядит неловким или неуклюжим, напротив, его движения точны, он спортивен, тренирован, грациозен, у него хорошая осанка. Соответственно, для когерентности эфирного и физического тел необходимы координационные тренировки – многократные повторения разных движений. Кстати, гармония в сексуальных отношениях предполагает умение ощущать эфирную энергию партнера.

Надо сказать, общее впечатление от человека складывается больше даже от эфирного тела, нежели от физического.

**3. Астральное тело** – это ваши эмоции и переживания.

Состояния: приятно – неприятно.

Астральное тело соткано из ваших непрерывно длящихся и перетекающих друг в друга эмоций и переживаний.

Неприятные эмоции оказывают негативные воздействия на эфирное тело внизу, приводя к энергодефициту (и далее следует, как правило, просадка иммунитета на уровне физического тела с болезнями). При этом астральное тело, в свою

очередь, подвержено ментальным деформациям, то есть искажениям со стороны «вышестоящего» ментального тела. Так устроена жизнь, что социум (в лице родителей в первую очередь) дергает нас за ниточки эмоций с целью управления, искажая естественные переживания и приводя к рассогласованию между астральным планом и ментальным. Выглядит это как подавление и вытеснение эмоциональных переживаний с самого детства. Я называю это ментализацией эмоциональной жизни, когда человек переживает не то, что вокруг него происходит (каузальный поток бытия), а то, что он по этому поводу «должен» думать.

**4. Ментальное тело** – это ваши мысли, воображение, понимание, фантазии, анализ, умственная проработка.

Состояния: истина – ложь.

Люди обычно носятся со своим разумом, как курица с яйцом, чуть ли не боготворят его, а иногда и напрямую боготворят – наделяют тем же самым свойством Создателя вселенной и всерьез полагают, будто Большой взрыв имеет первопричиной разумное начало, то есть некое ментальное свойство, способность соображать, прикидывать, кумекать, озаряться догадками, тупить (это ведь тоже свойство разума). Однако наша способность понимать ограничена эволюционно привычным для нас макромиром, миром твердых тел. А вот квантовых законов микромира, например, мы уже не понимаем и путаемся в интерпретациях. Зато уж в нашем ми-

ре, как нам кажется, мы все понимаем! Особенно как нужно жить и вести себя другим людям! О, тут мы всегда дадим совет, пендель и руководящее указание!..

Кстати, сам процесс понимания и думания в мозгу разделен на сознательный и бессознательный. Когда мозг подкидывает нам решение как бы из ниоткуда – это пример бессознательной обработки информации. Сознанию результат только предъявляется в готовом виде.

Главная и самая опасная иллюзия, которую порождает ментал, – «я все могу держать под контролем» (подспудно предполагается «потому что я все понимаю»).

Наш хитрый мозг прекрасно освоил такие психологические инструменты обмана своего хозяина, как вытеснение, проекция, замещение, отрицание, регрессия, рационализация, сублимация. Вы и значения половины этих слов не знаете, а ваш мозг этим активно пользуется!.. Ей-богу, иногда у меня складывается ощущение, что он играет с нами краплеными картами.

Хорошо, если ментал не отдает приказы вниз астралу, как и что чувствовать, и сам не противоречит дурными мыслями потоку жизненных событий.

**5. Каузальное тело** – это событийный ряд жизни: по-шли, сделали, решили, поступили...

Состояния: делаю – не делаю.

События в нашей жизни фабрикуют иллюзию времени,

или, как говорят физики, стрелу времени.

Насыщенность вашей жизни событиями зависит от осознания вами и принятия вами ваших ценностных установок, а также от устремленности в сторону этих ценностей.

Умение не набивать себе шишек в каузальном (событийном) потоке совпадает с движением в сторону ваших ценностей.

**6. Буддхиальное тело** – это и есть ваши жизненные ценности, ваша мировоззренческая картина, ваши мотивы.

Состояния: важно – не важно.

О жизненных ценностях человека можно судить по вехам его биографии – образование и профессия, набор регалий, количество и наличие детей... Обычно ценности этого плана проистекают из плана седьмого уровня и диктуют линию поведения (каузальность).

**7. Атманическое тело** – это ваше жизненное призвание, миссия, крест.

Состояния: мое – не мое.

Часто миссия самим человеком не осознается, но если человек идет по жизни в сторону этой звезды, его путь складывается, а его внутреннее наполнение положительно. В отличие от ситуации, когда миссии нет и жизнь наполнена сощей пустотой.

Миссия создает ясные ценности уровнем ниже.

Призвание является мощным источником энергии и, в конечном итоге, телесного здоровья человека. Религиозные и политические пророки – люди миссии. Но не только они! У каждого может быть своя миссия, например, учить детей или лечить людей. Или прыгать с шестом.

Все перекосы в нижних этажах начинаются с неполадок на этом этаже.

\* \* \*

Итак, первый уровень, или ключ, – это физическое тело с его костями, мышцами, связками, гормонами, железами внутренней секреции, нервными волокнами, гуморальными жидкостями. С ним все понятно. Оно болеет и ходит в поликлинику.

Второй ключ – наши ощущения. «Хранятся» они в эфирном тонком теле, как его называют наши братья с Востока. Боль, напряжение, тепло, потягивание, подергивание, покалывание, мурашки, щекотка, распирающее, бульканье – огромный спектр ощущений, как правило, проецирующийся на брюшную область. На физическом уровне при этом наблюдаются блоки (спазмы, зажимы) в данной области.

Как правило, тонкие ощущения людьми не улавливаются. Граждане, как уже было сказано, дожидаются боли – самого последнего и громкого сигнала организма. Поэтому присмотритесь, например, к своей вегетатике. Если вам ставят

ВСД – вегетососудистую дистонию – это как раз тот самый негромкий сигнал доболевых ощущений. Что такое ВСД? Это когда вегетатика не успевает обрабатывать передвижения тела. Пример для пояснения: вы резко встали со стула, и у вас закружилась голова. Обращайте внимание на головокружения, расфокусировку зрения, покачивания, неуверенность в движениях... Это сигнальчики в тонком теле или, что то же самое, на уровне ощущений. Откуда они берутся?

Поднимаемся на ступень выше – на уровень астрального тела или уровень эмоций и чувств. Это третий ключ к здоровью. Какие непереваренные, непржитые эмоции привели к таким тонким телесным ощущениям?

Телесной проекцией третьего уровня является диафрагма, а более точно – правое подреберье и район желчного пузыря, печени. А печень у нас отвечает за связки и фасции, то есть за наш «второй скелет» – миофасциальный корсет тела, что порождает упомянутые выше блоки. И она же, печень, – наш эмоциональный фильтр, срабатывающий на ту или иную эмоцию. Даже если вы умом не хотите на что-то отрицательно эмоционировать, ваше тело все равно отреагирует, потому что паттерны реагирования зафиксированы в вашем телесном Я, которое формируется начиная с перинатального периода и до 4–6 лет включительно. Эта реакция является приоритетной. Избавиться от такой автоматической реакции можно только с помощью целостного подхода, если рассматривать организм не аналитически, как сбо-

рище деталей (есть отоларинголог, есть гепатолог, есть гастроэнтеролог, дантист, психотерапевт и пр.), а синтетически.

Причем, навсегда убрать защиты в теле программы невозможно. Но можно поставить программную заплатку, буквально вырастив новую мозговую ткань, то есть перепрограммировав мозг на уровне «железа», на уровне новых нейронных связей. Физически прописать новый паттерн реагирования!

Каков же инструмент перепрограммирования?

Осознанность в моменте!

А что такое осознанность в моменте? Это понимание того, что у вас происходит в данный момент на уровне физики, ощущений, эмоций, ментала (мыслей) и так далее – по всем уровням или ключам здоровья, как я это называю. То есть придется обращать внимание и на способ мышления, и на события жизни. Сшивать человека по всем семи уровням, делая цельным. Целить.

Глядя на эту табличку и вспоминая свою многолетнюю практику, я в очередной раз убеждаюсь, что только комплексный подход к человеку, который я называю холистическим, основанный на сплаве восточных практик, фрейдизма, юнгианства, наработок Райха и Лоуэна, позволяет эффективно выстроить человеку новую систему реагирования на мир. Вырастить ее прямо на уровне нейроволокна в мозгу!

Но выстроить новую личность – это не значит сломать ста-

рую. Люди, бывает, этого очень боятся – что их поломают. Но никто не ломает человека о коленку. Напротив, на какое-то время я становлюсь для человека новым безопасным родителем. Разрешаю прочувствовать тот урок, который остался непройденным в далеком детстве. И, пройдя его, человек сам вырашивает в себе нового себя. Каждый сам себе цель, а терапевт – только проводник.

# 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.