

An abstract painting featuring a woman's back and long dark hair as the central subject. The background is a complex, layered composition of warm, earthy tones (browns, oranges, yellows) and dark, textured strokes, suggesting a sense of depth and movement. The lighting is dramatic, highlighting the contours of the woman's back and the texture of her hair.

ТЕЛЕСНАЯ ИНТУИЦИЯ

Алина Кушнир

Алина Кушнир

Телесная интуиция

«Автор»

2023

Кушнир А. И.

Телесная интуиция / А. И. Кушнир — «Автор», 2023

ISBN 978-5-532-91500-8

В книге я пробую выразить словами то, что познается на интуитивном и чувственном опыте. Я заметила, что эта книга встречается человеку во время переходных событий. Когда стресс выбивает напрочь из тела. Переезд. Смена колеи в отношениях или работе. Через книгу можно вернуться в тело, почувствовать его по-новому. Особенно книга актуальна для того, кто привык себя заземлять и возвращать в хорошее настроение через еду или вредные привычки... Кто сильно тревожится и теряется в шуме чужих мнений вокруг. Полезна книга и в том случае, когда человек уже находится на пути активного познания тела. Мои послания включают то, что уже есть внутри вас. Они активируют внутреннюю истину и делают ее на 100 процентов вашей. Это обновленная версия книги. Художник: Алина Кушнир. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-91500-8

© Кушнир А. И., 2023

© Автор, 2023

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Обо мне	7
Привет, тело! Приятно познакомиться	8
Вертикаль	9
ЧУВСТВУЕМ ТЕЛО	10
Макушка	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Алина Кушнир

Телесная интуиция

ВВЕДЕНИЕ

Я раскрыла телесную интуицию благодаря подруге. Она явилась мощным телесным проводником, открыв и активировав знания внутри меня. Благодаря ей я начала больше верить в себя и чувствовать тело.

Тогда я поняла, как важно общаться и делиться мыслями, ощущениями, знаниями с подругами. Каждая женщина обладает определенной информацией о своем теле. Эта информация заложена на уровне чувств и подсознания. Когда мы общаемся друг с другом, мы эти знания впитываем. Знания переходят в практику, и в итоге наши жизни и тела меняются к лучшему. Теперь я часто отмечаю, какие черты внешности и характера мне нравятся в какой-либо девушке. Таким образом я вникаю в другую энергию, что позволяет мне побывать будто бы в чужом теле. Мне нравится наблюдать за мимикой и голосом незнакомых людей, их походкой и жестами.

Теперь я верю, что можно многое изменить к лучшему в своем теле без таблеток и операций.

Но главная проблема современных девушек в том, что мы не верим в себя и в свое тело. Признаю, то, о чем я пишу, является и для меня лишь только началом. Началом пути. Я не знаю, когда почувствую, что нахожусь хотя бы на середине пути. Возможно, это случится даже не в этой жизни. Но я счастлива и благодарна Богу за то, что уже знаю и ощущаю. Пусть мои телесные открытия – это лишь искры от путеводной звезды, а не устойчивая и цельная реальность. У меня не идеальная осанка. Да и характер – тоже не сладкий манго. Но в этой жизни из раза в раз я хочу выбрать путь доверия и любви.

Часто, чтобы совершить открытия в теле, нужно отправиться одному в это путешествие. Не ждать никого и не просить совета. Даже если потенциальные советчики – это профессионалы и действительно опытные ребята. Только так вы сможете открыть что-то свое для себя. Но оно останется с вами навсегда. В наше время тело изучено лишь на какое-то количество процентов. Не на все сто. То, что нам показывают тренеры по фитнесу, физиологи, медики, – это лишь только часть процессов, которые происходят в нашем организме. Возможно ли открыть все 100 процентов только лишь на уровне ума и науки? Или все же есть что-то еще, что нельзя просчитать, а можно только ощутить?

Фиксируйте свои чувства, когда читаете книгу. Не игнорируйте. Что-то мне подсказывает, что любые наши чувства и ощущения истинны. В моменты, когда мы чувствуем себя в порядке и находимся в дружбе с миром, активно работает наша здоровая часть психики. Это значит, именно в такие моменты мы можем верить телу и интуиции. А в состоянии уныния, закрытости, злости, в неврозе мы плохо ощущаем себя и не понимаем, что телу необходимо. Мы закрываемся от своего организма и от вселенской системы. Поэтому я считаю, что главный принцип стройности и гармоничной осанки – это стремление к единству и состояние внутреннего умиротворения. При таком внутреннем настрое вы легко обретете свою истину.

Ощущение того стержня и вертикали, о которых я говорю в книге, пришло ко мне не сразу. Даже когда я практиковала знания через определенные упражнения, то все равно долго не могла ощутить принцип. Я не понимала изнутри, как должно строиться тело, как поставить таз «на место» или держать ребра ровно. Иногда мне казалось, что это понимание никогда не придет. Когда я упорно стремилась познать вертикаль, я не была похожа на человека, который

стремится к гармонии, любви и принятию. Я была одержима тем, чтобы получить результат. Меня не интересовал процесс. Мне хотелось лишь одного – добиться гармоничной осанки, понять этот принцип раз и навсегда. Но такой подход не работал.

Целый год я напивалась знаниями на эту тему. В итоге у меня не осталось вопросов. Но я не могла применить свои знания к телу. Где-то интуитивно я чувствовала суть, но мне хотелось ее досконально прожить. Ощутить, что знания стали наконец-то полностью моими.

Но однажды я устала ждать озарений и просто расслабилась. Я сказала себе: «Алина, ощущения придут, когда будет действительно нужно!»

Так и случилось. Помню момент, когда я наконец ощутила осанку. Это пришло ко мне совершенно неожиданно. Озарение пришло ровно тогда, когда я отпустила и забыла напрочь о своем желании.

Как это произошло...

Летним вечером я гуляла со своей подругой. Той самой, которая во многом является для меня телесным первооткрывателем. Тогда мы жили вместе в горах. Мы шли неспешным шагом, дышали горным воздухом и общались. Сквозь горы раскрывался оранжевый нежный закат. Вдруг среди беседы меня прошибло тем самым озарением. Физически я ощутила стержень от пяток до макушки. Меня пробил дрожь, но это была приятная дрожь по всему телу. Я ощутила, что знание, которого я отчаянно желала, находится на уровне чувств и интуиции. Как мало нам нужно ума и теории! И как много нужно доверия и любви! Это не знание, это чувство.

Потому в этой книге я закладываю больше чувств, чем знаний. Через эту книгу я хочу погрузить вас в мир тела. Нет, мы не станем серьезно углубляться в анатомию. Знания откроются сами по мере ваших личных телесных открытий.

Самое важное я донесу через ощущения.

Эта книга пропитана состояниями. Возможно, она станет для вас ключом к личным телесным открытиям. Психологи много говорят о важности контакта с эмоциями и взрослой жизненной позиции. Это и правда необходимо в наше время. В теории все мы очень умны. У каждого человека буквально в подкорке заложены постулаты о самодостаточности и осознанности. Но в реальности мы встречаемся с собою разными. Здесь – мы вроде справились и остались психологически устойчивы, а тут – почувствовали неожиданные, порой пугающие телесные реакции.

Мы сталкиваемся с импульсами тела, которые не всегда можем напрямую контролировать. Мы пугаемся собственных тел. Иногда мы чувствуем то, что не можем объяснить словами.

Тело периодически становится врагом, препятствием, объектом контроля и стыда. Бывает, что тело приносит нам боль, дискомфорт. Мы боимся старости, ведь там нарастают уязвимость и непредсказуемость.

Можно ли это исправить? Можно ли встретить иначе свои 70 или даже 120 лет?

Тело посылает нам множество сигналов за минуту. Мы способны ощущать каждый день многомерно именно благодаря телу. Давайте попробуем через книгу открыть новое. Я хотела бы оставить пусть маленький, но след в вашем личном исследовании тела. Как это когда-то сделали для меня...

Обо мне

В юности я обращалась со своим телом неуважительно: переедала, пила алкоголь на вечеринках. С самого детства была очень скромной и тихой девочкой. Стыд и неприятие тела – мои главные союзники с малого возраста. С 17 до 22 лет у меня было компульсивное переедание. Кто не знаком с этим расстройством, для вас вкратце: это когда съедаешь 2 большие пиццы, целый торт и 3 порции роллов за 15 минут. И так происходит по 3 раза за день, 4–5 дней в неделю. Огромные порции, как ни странно, помогали мне хоть немного чувствовать тело. Оно болело, ныло, вздыхало. Да, звучит как мазохизм. Можно же было просто заняться спортом, научиться танцевать, делать зарядку по утрам. Но я настолько не любила себя, настолько презирала, что не хотела ничего. С помощью еды я останавливала поток негативных мыслей. После внушительной порции мне удавалось погасить тревожность хотя бы на один вечер.

Сейчас я смотрю на свое тело совсем иначе. Я чувствую, как мой внутренний стержень укрепляется с каждым годом. В желудок уже не лезут большие порции. Я не могу даже заставить себя съесть много. Это прекрасно, когда такие трансформации происходят не от запрета, а от искреннего желания познать умеренность и баланс.

Последние 4 года я активно погрузилась в изучение тела со стороны осанки. Я увидела взаимосвязь качества жизни от состояния тела. Как мы его чувствуем, как питаемся – от всего этого зависит очень многое.

Я попробую донести до вас образ, каким может быть тело. Преимущественно эта книга для женской половины человечества. Цель книги – чтобы каждая девушка смогла освоить азы своей осанки. Ощутила основной принцип и пошла дальше уже свои уникальным путем.

Привет, тело! Приятно познакомиться

Представьте себе некий стержень, который соединяет ваше тело от кончиков пальцев ног до макушки. Получается прямая условная линия. Она дает физическую соединенность и психологическую цельность. Когда же девушка свое тело ломает, этот условный стержень также искривляется. Девушка в таком случае себя уже не чувствует цельно. Она становится или «отлетевшей» (не чувствует таз), или слишком приземленной (ломается верхняя часть тела, мало сердечности). В таком случае девушка стремится к кардинальным изменениям во внешности. Начинает делать косметические и пластические операции, красить волосы, бить татуировки. Потому что внутренние глубинные трансформации при плохой связи с телом невозможны. А через внешние изменения приходят положительные эмоции и чувство обновления в теле. Это имеет короткий и поверхностный эффект, но все же хоть какая-то энергия и какие-то чувства.

В идеале человек должен ощущать соединенность головы с тазом и сердцем постоянно. Затем подключать все остальные органы и центры. Это должно работать сообща, как паровоз и вагонный состав. Куда паровоз – туда и все вагоны.

Когда же таз уходит в наклон и ломается грудная клетка, мы теряем связь с собой и становимся слишком зависимыми от других людей и внешней среды.

Мы слишком сильно уходим в психологию, эзотерику. Стараемся найти волшебную таблетку извне. Мечтаем спастись в отношениях. Все внимание и вся надежда уходят на внешнее.

Когда мы не чувствуем свое тело, не распознаем его сигналы – внешние учения начинают влиять на нас напрямую. У нас пропадает ощущение себя как целостной и автономной личности. Нам остается лишь брать информацию извне и верить ей беспрекословно.

Можно же собрать себя – соединить верх с низом и восстановить связь всего тела. И все клетки в организме начнут работать сообща. Все обменные процессы наладятся. Интуиция включится. И внешние источники станут лишь подсказками, а не истиной, за которой последнее слово. Человек начинает ощущать главную истину в своем теле. А это уже непобедимая духом личность.

Вероятно, вы не до конца понимаете, что это за такой волшебный стержень в теле. Сейчас поясню.

Вертикаль

Все ответы на базовые жизненные вопросы может подсказать внутреннее чувство (интуиция), когда ставишь свое тело в вертикаль.

Я не утверждаю, что физический идеал достижим для каждого в скором времени. Но сперва всем нам достаточно лишь получить ощущение, познать принцип, каким должно быть тело. Это сродни тонкому чувству, которое поведет вас истинной дорогой.

Все болезненные чувства и события, например, разбитое сердце, страх одиночества, предательства, измены – происходят от неполноценного ощущения тела. Когда «сломан» физически – тебя пытаются через шоковую терапию вернуть в тело и заземлить.

Всякие болезненные ситуации возвращают нас к самим себе. В свое тело. Чтобы мы ощутили. Остановились на ложном пути и стали честнее.

Вспомните, когда вы ощущали в последний раз тревогу и страх. Что вы хотели в этот момент сделать, чтобы успокоиться?

Например, кто-то хочет съесть тяжелой, жирной пищи. Так будет заполняться пустота в теле. Еда наполнит тело и даст временное ощущение целостности и безопасности.

А можно просто обнять самого себя. Это крайне полезная практика. Нужно просто свернуться калачиком. Вы почувствуете, как сразу станет легче.

Когда вы ощущаете дыру в груди от разбитого сердца и безответной любви – попробуйте продышать это место. Именно дыханием наполнить пустоту. Сразу станет теплее и уютнее внутри. Зафиксируйте положение, в котором вам легче всего заполнить дыханием место, где образовалась будто бы черная дыра. Вероятно, это поза будет слегка сутулой и съеженной. Это нормально!

Если мы ломаем свой низ, не чувствуем таз, то в жизни могут также происходить неприятности. Когда мы выворачиваем таз вперед или назад намеренно, мы буквально нарываемся на предательства или обманы. Выбираем не своего человека в отношениях, а потом мучаемся и страдаем.

Таз для женщины отвечает за земную первозданную интуицию.

Когда налаживается связь с этой частью, женщину уже невозможно обмануть, провести и предать. Она чувствует свое тело – следовательно, никогда не предаст его. Если она не может обмануть саму себя, то ее уже никто не сможет обмануть.

Давайте пройдемся по основным частям тела и включим самые важные его центры.

Рекомендую читать по 1 главе в день. Каждая глава посвящена какой-то части тела. После прочтения рекомендую весь день фиксировать внимание в этой зоне. Совершайте свои открытия в течение дня.

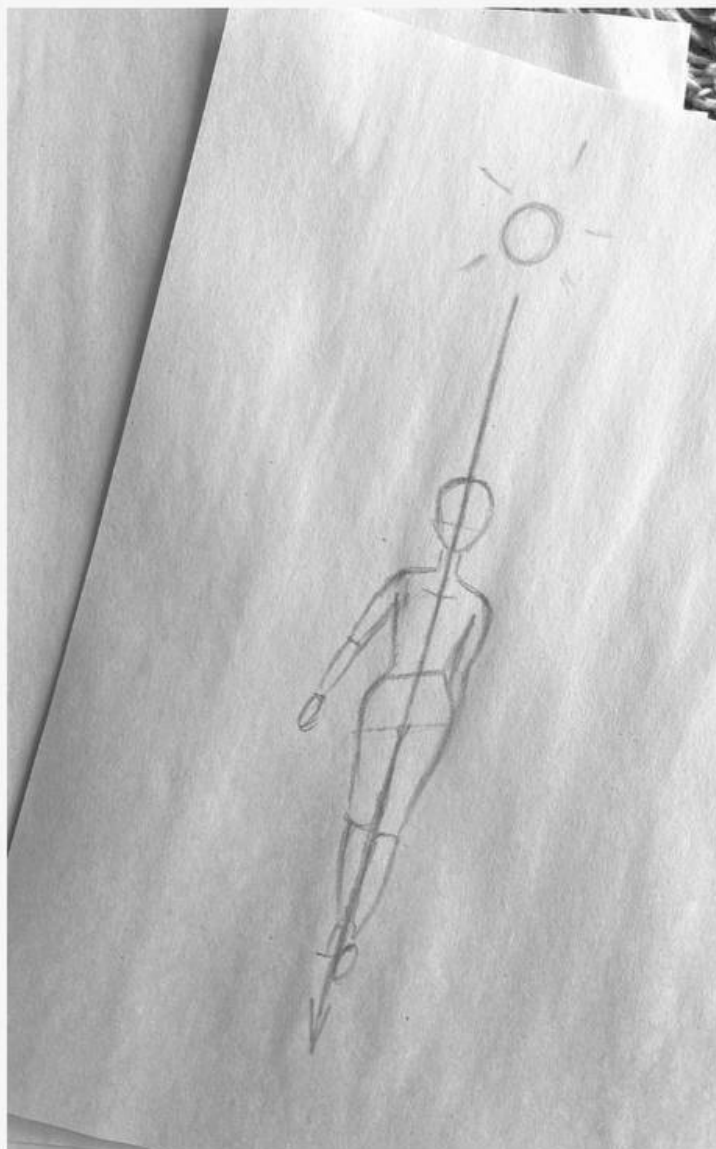
ЧУВСТВУЕМ ТЕЛО

Попробуйте ощутить такую картину: словно ваше тело пронизывает насквозь луч солнца.

Что такое луч? Это прямая, которая имеет начало, но не имеет конца. В нашем случае источник луча – солнце. Лучей же – бесконечно много. На всех хватит! Попробуйте на прогулке в солнечную погоду ощутить этот момент. Погулять под своим персональным лучом от солнца. Пусть именно ваш луч выпрямит осанку. Стройте свое тело согласно этому лучу.

Луч помогает построить ощущение единого стержня по всему телу. Получается условная вертикаль. Она начинается в районе макушки, выглаживает шейные позвонки, ставит ребра и таз параллельно друг другу. Понимаю, что словами описать этот процесс нелегко. Поэтому, прилагаю иллюстрацию:

Гуляй по лучу солнца...



Макушка

Эта часть отвечает за интуитивные откровения. Нас атакуют мурашки по телу, когда мы встаем на верный путь. Когда я написала эту книгу, меня буквально одолели мурашки. Для меня всегда это признак того, что я встала на свою линию судьбы. Мурашки, как правило, плывут по позвонку, вдоль рук и до макушки. Макушка активируется от внутренних озарений, во время жизненного перехода на новый уровень или после затяжной апатии, ступора, кризиса.

Когда макушка работает, происходит автоматическое вытягивание тела вверх. Целостное вытяжение. Вы можете ощутить, как у вас все тело поднимается за макушкой, все мышцы активизируются. И это совсем не то ощущение, как нас учили в детских книгах по физкультуре. Нам говорили, чтобы выровнять осанку, нужно распрямить плечи и вытянуть грудную клетку. Но если вы прислушаетесь к своей макушке, то поймете, что осанка выпрямляется по-другому. Как именно – почувствуем дальше. Но вы уже сейчас можете самостоятельно открыть ответ через ощущения.

Через включение макушки происходит вытяжение вверх. Тело становится струной.

В такие моменты можно ощутить мурашки, колебания, вибрации в отделах позвоночника. Именно при интуитивном вытяжении происходит включение мышц, которые в обычной жизни не работают. Могут активно шевелиться мышцы грудного отдела и между лопатками.

Макушка прочищает голову от ненужных мыслей. Открывается самое важное и нужное для вас. При активированной макушке происходит подключение к тонкому плану напрямую. Без чужой помощи. Просто ощущайте макушку чаще, направляйте внимание туда.

Макушка может включить область таза. Таким образом дыхание становится более целостным, происходит очищение носовых пазух. Вы можете начать ощущать посторонние запахи из пространства, они как будто из детства или из тех времен, когда вы ощущали вдохновение и прилив сил.

Солнце и природа активно работают с макушкой. Возможно, вы замечали эффект, будто вас ласково гладят по голове, когда после затяжной пасмурной погоды появлялось солнце.

Легкое дуновение ветра, высокие деревья включают макушку. Аналог макушки человека – кроны деревьев. Посмотрите, как деревья тянутся к солнцу. Эта область – их главное общение с небом, со всем космосом.

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.