

Эмили А. Фрэнсис - Тело исцеляет само себя. Глубокое изучение работы

Эмили А. Фрэнсис

Эмили А. Фрэнсис - Тело исцеляет само себя. Глубокое изучение работы мышц и их связи с эмоциями

[HYPERLINK "http://www.e-puzzle.ru" www.e-puzzle.ru](http://www.e-puzzle.ru)

Прочитав книгу специалиста по телесным практикам Эмили А. Фрэнсис, вы узнаете, почему...

- у большинства взрослых людей в той или иной степени болит трапециевидная мышца (спойлер: не только из-за сидячего образа жизни);
- собирание волос в хвост помогает снять усталость (никакой магии, все дело в фасциях);
- расслабление мышц челюсти влияет на способность анализировать и усваивать новую информацию (выражение «грызть гранит науки» появилось не случайно);
- мы ерзаем, когда раздражены (именно по этим мышцам невыраженный гнев «бьет» в первую очередь).

Вы начнете понимать, какие именно процессы происходят в вашем теле и как можно корректировать их с помощью разнообразных техник и упражнений.

Эмили А. Фрэнсис

Тело исцеляет само себя. Глубокое изучение работы мышц и их связи с эмоциями

© 2017 by Emily A. Francis

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2021

Опубликовано с согласия Llewellyn Publications Woodbury MN 55125 USA. www.llewellyn.com

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

* * *

Посвящение

Эта книга посвящается моим учителям, без которых она не вышла бы в свет. Мои профессора, преподаватели, коллеги, клиенты – все они были и остаются моими учителями. Я бесконечно благодарна каждому из них.

Моей замечательной семье. Вы для меня всё, я души в вас не чаю. Я благодарю каждого из вас за вашу неизменную любовь и поддержку.

Скотту. Спасибо тебе за то, что ты заботливо оберегаешь и любишь меня.

Богу/Вселенной/Великому Духу/Творцу всего сущего. Я всегда преисполнена чувства благодарности к тебе.

Мои благодарности

Я должна поблагодарить очень многих людей за то, что они сделали эту книгу такой, какая она есть. В Институте Апледжера я благодарю Джона Мэтью Апледжера, Джеки Халдерман, Марианн Сиско, Стэна Джерома и Тэда Уонвира за весь бесценный опыт, изменивший мою жизнь.

Я признательна и другим школам, помогавшим мне в этой работе:

Школе Массажа Джорджии,

Центру йоги и здоровья Крипалу,

Юго-западному институту целительных искусств,
Школе массажа в Пенсаколе,
Курсам массажной терапии при Эверест колледже.

Отдельное спасибо я говорю Мелани Маркис, Брэду Смигу, Стивену Уотсону, Абди Ассади, доктору Паулю Эпштейну, доктору Джону Хэмметту, доктору Крейгу Маркеру, доктору Алексу Алверсону, доктору Саре Райзер, Лауре Спучес, Уильяму Эдкоку, Дэвиду Митчеллу, Хизер Хейл, Лори Крэйг, Дженни Ричардсон, Памеле Беллами, Рику Гарбовски, Ларе Стурм, Алине Франк, Шерил Спин, Шерри Литам, Алиссе Филлипс, Лоре Аллен, Эшли Каллауэю, Стефани Коллетти, Стэнли Калеману и Шьямале Страк. Также спасибо Тому Ратлиджу, доктору Мике А. Говарду, Кэти Силкоккс, Артуру Фретуэллу, Кароле Родина, Данике Тодд, Шей Хадсон, Лиз Котч, Тому Диллу и доктору Полетт Куффман Шерман. Благодарю вас, Даттаттрея, мой учитель йоги, за то, что вы изменили мою жизнь к лучшему. Спасибо Тому Догерти и издательству Cardinal Publishers за разрешение использовать фотографии по терапии растяжкой мышц. Я очень признательна моим учителям тайцзи (каждому отдельное спасибо) за то, что они открыли мне глаза на подлинное богатство мира. От всей души благодарю всех людей и все школы, которые приняли участие в приведенном в моей книге опросе. А если я кого-то упустила, приношу им свои самые искренние извинения.

Спасибо моему литературному агенту Полу Левину,
Джессике Аллен – за рисунки мышц,
Кайлеру Деннису – за фотографии растяжек,
Спасибо моим редакторам, Анджеле Уикс и Стефани Финн.

Предостережение

Пожалуйста, обратите внимание на то, что информация в этой книге не предназначена для диагностики, лечения, предписаний или замены приема у врача. Прежде чем вы попытаетесь применить методы, описанные в этой книге, автор и издатель рекомендуют вам посоветоваться с врачом.

Предисловие. Недостающая часть головоломки: холистическое лечение и эмоциональное мышечное тело

Недавно я ходила в корейскую сауну, где у меня был сеанс точечного массажа. Его провел человек, который был большим педантом в своем деле, и, хотя он не говорил по-английски, надавливанием на определенные точки на моем теле он довел до меня основную концепцию этого искусства. У меня были те же самые вопросы, которые, как мне кажется, задают практически все люди, когда лежат на столе в столь уязвимом положении: «О чем ты сейчас думаешь? Что ты чувствуешь? Почему при нажатии на эту точку меня тошнит? Почему ты то и дело возвращаешься к этой точке? За что она отвечает? Я хочу знать все, о чем ты думаешь, пока лечишь меня! Что же ты нашел? Я здорова?»

Когда с моим телом работают, я не особенно расслабляюсь. Может быть, меня немного отпускает, поскольку лечение сопровождается чувством удовлетворения; я очень много времени трачу на глубокое дыхание, стараясь не цепляться за то, что специалист пытается вытеснить из меня, и постоянно задаюсь вопросом о том, что он может узнать обо мне прощупыванием.

Тело само по себе является прекрасным передатчиком информации. С незапамятных времен люди пытались расшифровывать его послания, описывая и запечатлеывая на бумаге энергетический состав тела в надежде открыть секреты крепкого здоровья и долголетия. Согласно традиционной китайской медицине, у всех органов есть соответствующие эмоции, а также время суток, когда орган наиболее силен и слаб. Там даже приписывают органам вкусовые характеристики пищи. Согласно аюрведической медицине (слово «аюрведа» в переводе с санскрита означает «полное знание для долгой жизни»), человек разделен на три доши, или три типа тела, которые соотносятся с разными продуктами питания, эмоциями и энергиями. В нейромышечной массажной терапии существует концепция так называемых триггерных точек. Эта философия призвана объяснить феномен

иррадиирующей (или отраженной) боли. Этот термин используют для описания ощущения боли в одной области тела, в то время как давление оказывают на его другую область. В рефлексологии все тело отображается на ступнях! Например, если болит точка почки на ступне, это может указывать на сдавливание почки. У нас есть великое множество материалов и ресурсов, помогающих нам понять энергетические структуры тела, чакры, нервные центры и многое другое. Но одну область, причем очень важную, еще только предстоит изучить – область мышц.

Прикладная кинезиология, или мышечное тестирование, использует мышцы для установления контакта с подсознанием. Мышцы отзываются на тест сильнее или слабее, в зависимости от задаваемых вопросов. Мышечное тестирование проводят для того, чтобы получить ответы на самые разные темы: психологические проблемы, физическая боль, чувствительность и т. д. Например, моя дочь сидела на очень строгой диете, рекомендованной по результатам тестирования образца ее стула. У нее нет аллергии ни на что, но нам передали длинный список продуктов, вызывающих у нее повышенную чувствительность. Мы поискали натуропата (холистического врача), чтобы он применил технику устранения аллергии доктора Намбудрипада. Натуропат провел несколько мышечных тестов, чтобы выяснить, к каким продуктам у нее может быть повышенная чувствительность. Полученные им результаты тестирования мышц дали нам точно такую же информацию, что и очень дорогой традиционный медицинский тест. (Кстати, это лечение помогло нам, и нам больше не нужно придерживаться строгой диеты.)

Я делюсь этим для того, чтобы люди, которым никогда не приходило в голову, что мышцы являются частью коммуникационной системы тела, задумались о методах тестирования мышц и поняли, что есть масса способов установить связь со своим телом, чтобы получить информацию о нем и исцелить его. Мышцы дают прекрасную возможность проникнуть в глубинное сознание тела. Почему же тогда мы не признаем, что по мышцам можно судить и об эмоциях?

Мышцы заключают в себе громадный объем информации о нашем теле и нашем эмоциональном состоянии. Хотя тело является главным передатчиком информации, мы не очень-то умеем слушать его. Эта книга откроет вам не только глаза, но и уши на многие доступные вам способы укрепления эмоционального и физического здоровья и исцеления себя. Вы научитесь по-настоящему прислушиваться к своему эмоциональному мышечному телу. Научившись «слышать» и «понимать» то, что говорят вам ваши мышцы, вы пополните свой арсенал на сознательном и интуитивном уровне новыми инструментами, с помощью которых будете поддерживать себя на высочайшем уровне здоровья и эмоционального благополучия, какой только вам по силам.

Как создавалась эта книга

Я начала формулировать идеи, лежащие в основе этой книги, еще в школе массажа, когда мой учитель сказал нам, что поясничная мышца и длинная мышца шеи являются двумя самыми «эмоциональными мышцами» в теле. Это означает, что при мануальной проработке этих мышц высока вероятность возникновения эмоциональной реакции. Я сразу заинтересовалась тем, что это значит, и захотела узнать больше. Когда я спросила своего учителя, что еще в теле отзывается на эмоции и как люди узнали о том, что эти две мышцы «эмоциональны», у него не нашлось для меня ответа. По-видимому, эта информация просто передавалась из поколения в поколение в среде специалистов телесно-ориентированной практики как непреложная истина, которую мы должны затвердить, не затрудняя себя задачей искать аргументы в ее подтверждение.

Я преисполнилась решимости узнать об этом как можно больше. По мере того как я занималась телесно-ориентированными практиками, важность этой темы в моей работе возрастала. Я осознавала, что понимание карты тела в том, что касается лечения мышц, и того, как они сопряжены с эмоциями, невероятно полезно. Эти знания позволяют мне относиться к телу с большим уважением. Я стала расспрашивать разных людей на эту тему. Как выяснилось, многие люди находили в области целительства маленькие кусочки знаний, которые можно было вложить в эту картинку-загадку. Тем не менее, что касается истинной основы этой книги, в конечном счете я сама все нашла, работая с

талами бесчисленных клиентов, через которые я получала информацию. Я научилась «читать» тело. Я стала едва ли не говорить с самими мышцами, во всяком случае, научилась слушать, когда они открывали мне свой тайный язык.

По мере того как я все лучше понимала проблему и формулировала свое решение для нее, из этой области мне то и дело приходило подтверждение моей правоты. Например, ниже в этой книге, когда мы станем обсуждать технику высвобождения эмоций (ТВЭ), мы обнаружим, что еще до меня было известно о том, что маркер предательства скрывается за лопатками. Я знала об этом, хотя никогда и нигде не читала соответствующие материалы. Тело само учило меня. Такие подтверждения придали мне сил и помогли мне уверенно заявить о состоятельности идей, освещенных в моей книге.

Работая над этой книгой, я обращалась ко многим учителям и авторитетным специалистам в этой области. Мне нужно было поговорить как с теми, кто решительно не согласен с изложенными в этой книге концепциями, так и с теми, кто всю жизнь работал в соответствии с этими идеями. Я хотела сделать эту работу максимально объективной, а для этого нужно было рассмотреть проблему с разных сторон.

Одну из таких противоположных точек зрения высказал мне авторитетный преподаватель массажа и писатель (его имя я опускаю): «Люди ищут более глубокий смысл, когда его нет. Я тоже видел немало преобразений и исцелений, но могу объяснить их лишь тем, что человек был готов к изменениям и что избавление его от хронической боли, возможно, стало катализатором всего этого процесса». Здесь нет раз и навсегда закрепленных знаний, потому что тело вполне способно дать несколько вариантов ответа в области паттернов дистресса, а также методов сброса напряжения. Обо всем этом мы поговорим подробнее далее в нашей книге.

Тело исцеляет себя: сброс мышечного напряжения и высвобождение эмоций

Я еще раз повторю: тело само исцеляет себя. Наша способность исцеляться даже больше, чем нам когда-либо говорили. Просто добиться этого в одиночку очень трудно. Каждому человеку нужен тот, кто будет помогать ему на пути к новому образу жизни. Возможно, вы ищете психотерапевта, консультанта, хиропрактика, физиотерапевта, массажиста, мастера рэйки или специалиста по иглоукалыванию, который знает, что именно вы ищете. Я надеюсь, что после прочтения этой книги у вас появится более ясное представление о том, каких людей вам нужно искать согласно текущим потребностям вашего тела и ума.

Мышцы хранят эмоциональную память. Они не создают эмоций, не вызывают их и не приводят их в движение. Но благодаря связи между мышцами и умом можно охватить и выдавить эмоции, хранящиеся в мышечных волокнах и фасциях (тонкой волокнистой ткани, окружающей мышцы). У мышц нет собственного ума, вся наша мыслительная деятельность протекает в голове. Мышцы просто хранят то, что тело испытывало на протяжении всей своей жизни: как приятные, так и психотравмирующие воспоминания.

В нашем западном обществе мы рассматриваем мышцы как физическую силу, механический двигатель, не более того. Изучая мышцы, мы уделяем основное внимание их химическому составу, отправным точкам, прикреплениям и предназначению. Мы знаем даже направления волокон каждой мышцы в теле. Но есть ли у нас хотя бы малейшее представление о том, что мышцы сами по себе чрезвычайно чувствительны к нашим эмоциям? Знаем ли мы о том, что наши мышцы могут очень рано сказать нам, какие части нашего эмоционального тела нуждаются в анализе и лечении? Когда мы научимся прислушиваться к своим мышцам, мы сможем обнаруживать психологические и физические проблемы тогда, когда еще не слишком поздно что-то предпринять. Когда мы понимаем эмоциональное мышечное тело в целом, у нас появляется возможность изменить наш образ жизни к лучшему.

Для того чтобы изучить мышечную систему человеческого тела на эмоциональном уровне, не нужно поднимать тяжести и учиться наращивать силу и мышечную массу. Для этого не обязательно запоминать множество химических соединений и триггерных точек в мышцах. Необходимо просто составить дорожную карту для мышц, изучив не только их физические, но и эмоциональные, а также

духовные составляющие. Эта книга проведет для вас экскурсию по эмоциональному и энергетическому уровням человеческого тела. Пришло время открыть секреты, которые знают и хранят наши мышцы. Пришло время использовать эти знания для улучшения своего здоровья, настроения и жизни.

На протяжении нескольких лет я регулярно работала с одной женщиной. Как-то раз она пришла на сеанс массажа в отличном настроении. Мы немного поболтали, а затем я приступила к работе с ее мышцами. Я попросила ее лечь на спину, лицом вверх, и проработала всю переднюю сторону ее тела. Во время массажа ничего не привлекло мое внимание, и уж точно не возникло никаких всплесков эмоций. Потом я попросила ее перевернуться и поработала сначала с ее ногами, а затем, добравшись до ягодиц, принялась работать с этими мышцами. Внезапно они так сильно напряглись, что мне стало очень трудно и даже мучительно продолжать работать с ее телом. Она тоже не хотела, чтобы я продолжала массаж! Она начала раздражаться, потому что надеялась, что я просто обойду эту напряженную область. Она даже рассердилась на меня. Наверное, я зашла слишком далеко. Что пошло не так? Но я не сдавалась. Я знала, что последует за этим. Это явление имело не только физическую, но и эмоциональную природу.

Мне известно о том, что ягодицы накапливают раздражение и подавленность. У всех нас были случаи, когда мы на что-то злились, но знали, что об этом не стоит даже говорить, поэтому мы просто сидели на... Мы буквально придавили проблему задом, и эмоции вошли в наши ягодичные мышцы. Поэтому не стоит удивляться, что ее раздражение вырвалось наружу, когда я массировала эту область. Так проявились эмоции, хранившиеся в ее ягодицах. И хотя я не просила ее ничего рассказывать мне, а ее состояние после массажа было взвинченным, она подняла голову, повернулась ко мне и спросила: «Я говорила вам, что на днях умер мой бывший муж? Я рассказывала вам о его новой жене и обо всех неприятностях, которые она мне доставила?» Итак, почему все это вдруг всплыло в разговоре... в разговоре, которого у нас не было? Только что мы говорили о том, почему в этом месте так больно, и вдруг в следующую минуту она спрашивает: «Я говорила вам, что на днях умер мой бывший муж?» Я массировала ее ягодицы именно там, где скопилась вся ее острая неудовлетворенность, все ее раздражение! Разумеется, она тотчас подняла этот вопрос! Так мы подобрались к сути проблемы, чтобы она могла разрешить ее. Пока она говорила, физическая боль, скопившаяся в этой области, начала утихать.

Благодаря физической проработке этой области с параллельным обсуждением эмоциональной составляющей проблемы ее закупоренная боль ушла. Эта боль не должна была перерасти во что-то худшее. Она растворилась. Осознав и поняв эмоциональную боль, которая ощущалась через боль физическую, эта женщина по-настоящему освободилась. Это всего лишь одна маленькая история в длинной череде примеров из реальной жизни. Это очень простая история, потому что эти эмоции возникли недавно. Высвободить их было нетрудно. Но что происходит, когда мышцы годами удерживают сильнейшую боль, гнев, стыд, печаль?

За каждую эмоцию отвечают свои мышцы, но не все здесь так просто, как может показаться. Вы нажимаете на одну мышцу, а человек чувствует боль в другой области тела, поэтому говорят, что эта боль отражается от триггерной точки. И здесь тоже есть эмоциональная составляющая. Эту часть я называю «методом аптекаря». Когда вы работаете над областью, которая удерживает не только триггерные точки и иррадиирующие боли, но и что-то более глубокое и эмоциональное, клиент бессознательно прячет все это в другой части своего тела в надежде на то, что вы проигнорируете эту область. Ваша работа – постоянно открывать «ящики» тела, чтобы выяснить, куда ускользнул этот дьяволенок, где он затаился.

Повсюду есть триггерные точки и диаграммы иррадиирующей боли, но ни на одной из диаграмм иррадиирующего паттерна не представлена эмоциональная часть. Это нечто совершенно иное. Люди не хотят осознавать застарелые боли. Это неприятно. Они даже не осознают, что все еще испытывают боль из прошлого. Они не признают, что на самом деле никогда не встречали лицом к лицу какую-то травму или проблему, – отсюда наше предположение о том, что от боли не удалось освободиться,

потому что ее не осознали. Поэтому боль затаилась и ждет, когда вы ее найдете, или предпочитает, чтобы ее вообще не нашли. Мы должны пойти за ней и устроить небольшую, но жесткую взбучку этой негоднице, чтобы человек мог великодушно навсегда выпроводить ее из своего тела.

Всякий раз, когда наше сердце разбито или когда мы переживаем тяжелую утрату, мы скрываем эти эмоции где-то в своем сознании, чтобы отложить боль на более поздний срок. Мы занимаемся тем, чем можем, а остальное прячем. Просто такова человеческая природа. Но я считаю, что, переполняясь, хранилище в вашем сознании, чтобы удержать содержимое, задействует свои ресурсы, а именно мышцы, фасции, органы и даже энергетические поля. Этот материал неминуемо куда-то идет!

Что происходит с тем, что вы по пути засунули в свои маленькие «ящики» души? Где все это сейчас? Если душевная боль не отработана и полностью не устранена, она дремлет в теле до тех пор, пока в «комоде» вашей души для нее просто не останется места, и в результате что-то должно вырваться наружу. К сожалению, эти спящие чудовища обычно проявляются через физическую боль или недуг. Это эмоциональный корень заболевания. Это не означает, что болезнь не имеет в первую очередь физических, жизненных и генетических причин (эти факторы наверняка присутствуют), но иногда у нее есть и эмоциональная составляющая. Она может заранее предупредить нас о первых признаках болезни, чтобы мы могли начать лечение до того, как станет хуже. Если мы не слушаем или даже не знаем, к чему прислушаться, мы рискуем заболеть. Болезнь – это последний способ, которым наше тело указывает на нашу разбалансированность. Прежде чем эмоциональная боль перейдет во что-то физическое, тело посылает всевозможные предупреждающие сигналы, пытаясь сообщить нам о том, что нужно уделять внимание телу и душе.

Одной из основных систем безопасности, которая оповещает нас о нарушениях в нашем организме, является наша мышечная система. Обращая внимание на ощущения в мышцах и на их реакции, мы можем пресечь болезнь и физический дискомфорт в зародыше, избавив себя от застарелого эмоционального напряжения и печалей, которые не давали нам жить. Изучив энергетическое тело в целом и то, как оно связано с эмоциональным мышечным телом, вы получите возможность стать хозяином своего здоровья, и у вас появятся инструменты, необходимые для преодоления любых эмоциональных и духовных препятствий на этом пути. Знание – сила. Пришло время познать собственное тело.

При этом важно отметить, что не все в наших мышцах сводится к скрытой эмоциональной боли. Иногда все дело просто в теле или укоренившихся привычках. Иногда плечи у вас болят вовсе не потому, что вы возложили на них всю тяжесть мира или считаете, что никто больше не сможет сделать что-то так, как вы... Порой все объясняется тем, что ваша сумочка до абсурда тяжела, но вы не меняете руки! И хотя информация, которую я излагаю здесь, революционна по своей сути, это не единственное предположение о том, что может происходить в вашем мышечном теле. Слишком часто мы увлекаемся своими холистическими воззрениями, упуская из виду иные, подчас простые вещи. Используйте эти знания для того, чтобы расширить свой кругозор, и всегда чутко отзывайтесь на все сигналы, которые подает вам ваше тело.

Мышечные боли в любом месте вашего тела, особенно постоянные, могут выявить эмоциональные компоненты, которые присутствуют в вашей жизни в настоящее время или были пережиты в прошлом и остались неотработанными. Если вы испытываете острую боль в теле, это не означает по умолчанию какое-то предательство в далеком прошлом. Она может указывать на появление чего-то нового, что в принципе может быть каким-то образом связано с чем-то старым. Но все может объясняться просто: вы совершили неловкое движение, в результате чего физическую мышцу сковало судорогой.

Необходимо изучить весь список возможных причин, физических и эмоциональных.

Вы занимаетесь растяжкой своего тела, заботитесь о нем, следите за своими мыслями, устраняете негативные модели из своей жизни? У вас удобная обувь? Вы испытываете стресс? Вы обсуждаете то, что вас беспокоит? Вы вытеснили что-то в подвал подсознания, из которого теперь это хлынуло потоком? Такие вопросы следует задавать при исследовании своего тела. Ум по-прежнему является главным агрегатом организма. И я не верю, что можно до конца расслабить мышцы, отвечающие за

эмоции, без вдумчивого анализа ситуации. Можно избавить мышечную ткань от хронического напряжения, от спазмов, от всего физического. В этом сомнения нет! Но я говорю о чем-то более основательном – о том, где ум должен быть участником дискуссии и терапии. Я подразумеваю длительное лечение, которое помогает не только телу, но и уму, сердцу, душе. Другие терапевты, работающие с энергией тела и паттернами сброса напряжения, уже знают об этом. Эта концепция не нова. Просто до сих пор на протяжении многих лет этому были посвящены только небольшие статьи и отдельные заметки. Никто не удосужился собрать весь этот материал в книгу.

Как работать с этой книгой

В конечном итоге эта книга побуждает вас выйти за пределы того, что вы уже знаете, и позволить своему телу исцелить себя, получив доступ не только к травмам для освобождения от них, но и ко всему хорошему, к тем радостям, которые укрепляют наше здоровье и умножают жизненную силу организма. На этом пути мы будем изучать различные группы мышц и то, какие эмоции, скорее всего, хранятся в той или иной области. Ум должен быть активным участником процесса лечения. Он должен работать с остальным телом, в том числе с самими мышцами, для нашего полного преобразования. Как только мы этого добьемся, у нас появится возможность перейти к самому здоровому образу жизни. Пусть знания и инструменты, которые вы приобретете из этой книги, помогут вам познать высшие радости жизни, независимо от вашего возраста и состояния здоровья. На свете есть очень много доступных способов исцеления, и это один из них. Связь между умом и мышцами может быть важным аспектом лечения, поэтому я больше не позволю игнорировать этот элемент.

В главах, посвященных мышцам, я буду предлагать растяжки, аффирмации и визуализации, чтобы вам было легче устанавливать контакт с мышцами, способными освободить от эмоционального напряжения. На протяжении всей этой книги я буду предлагать аффирмации, визуализации, медитации, камни и эфирные масла, которые сочетаются с мышцами или эмоциями, помогающими исцелять эмоции.

Молитва. Когда мы молимся, мы много говорим и сосредоточиваемся на том, что нам нужно и о чем мы просим. Хотелось бы также, чтобы в молитве мы выражали благодарность.

Центрирование. Центрируясь, мы успокаиваем свой ум, чтобы иметь возможность получать ответы на наши молитвы и вопросы.

Медитация. Это пространство, призванное помочь нам попасть в такой сегмент нашего сознания, где можно объединить ум, тело и дух, чтобы наше сознание в конечном итоге стало единым. Выйдя за рамки простого сосредоточения ума и центрирования тела, мы можем погрузиться в медитацию. Для меня медитация – это искусство ничего не делать. Вы больше не заняты своими мыслями. Вы ни о чем не просите. Вы можете войти в пространство, где время замедляется. Здесь обретается свобода из сокровенной сути нашего естества, чтобы успокоиться, умиротвориться и принять энергию любви как из внешнего мира, так и из глубин нас самих.

Слово «медитация» многих смущает из-за той сложности, которую влечет за собой этот термин. В идеале цель медитации заключается в том, чтобы достичь состояния покоя ума, когда человек практически ничего не делает. Вы можете оказаться в том месте, где вы поднимаетесь над всеми мыслями, болтовней ума и отвлекающими факторами внешнего мира и обретаете состояние высшего блаженства. В контексте этой книги медитировать или практиковать центрирование – значит отступить и созерцать свои мысли, ни за что не цепляясь. Вы больше не вязнете в пустой болтовне, а просто пребываете в теле, успокаивая ум и отстраняясь на этом пути от любых отвлекающих факторов. Аффирмации. Что касается аффирмаций, то это утверждения, которые нужно повторять про себя, чтобы помочь закрепиться новому отношению к различным областям, для исцеления себя.

Позитивные утверждения, если их повторять, превращаются в убеждения. Это важный компонент нашей практики. Аффирмации довольно короткие, чтобы вам было легко запомнить утверждение и повторять его в течение всего дня. Я привожу разные аффирмации, выбирайте из них те, которые лучше всего вам подходят.

Визуализация. Она похожа на медитацию в движении. Я проведу вас через образы, чтобы помочь вам в процессе освобождения и исцеления нарисовать в уме свое тело. Во время работы постарайтесь получше вообразить, как вы движетесь при каждой установке, чтобы попасть в наиболее уютное для вас пространство вашего тела.

Камни. Кристаллы и драгоценные камни обладают естественными целебными свойствами. Примером этого может послужить розовый кварц, который знаменит заключенной в нем безусловной энергией любви. В этой книге я буду предлагать различные камни, которые могут быть наиболее полезными для области, которую мы обсуждаем. В Приложении А я расскажу о том, как очищать камни и какие из них лучше всего подходят для заземления, исцеления, очищения, обновления и т. д. В главах, посвященных мышцам и чакрам, я буду говорить о камнях, помогающих установить контакт с конкретной областью. Эфирные масла. Когда речь заходит об эфирных маслах, самый безопасный метод использовать их – капнуть масло в диффузор, содержащий воду. Таким образом, масла распыляются в воздухе, благодаря чему получить от них пользу может каждый. Перед тем как нанести масло на кожу, лучше смешать его с маслом-носителем, таким как кокосовое масло, масло жожоба или масло виноградных косточек. Масло-носитель и эфирное масло нужно использовать в соотношении 3:1. Иначе говоря, если масла-носителя у вас около столовой ложки, достаточно добавить туда примерно три капли эфирного масла. Некоторые масла, такие как лаванда, иланг-иланг и жасмин (спокойные и мягкие), можно наносить непосредственно на кожу в небольших количествах. Такие масла, как мята перечная, эвкалипт и мята колосовая (бодрящие ароматы), не следует наносить на кожу в неразбавленном виде. В Приложении А я предлагаю рецепты ванн для детоксикации, а также дополнительную информацию о кристаллах и о том, как их использовать и как ухаживать за ними. В этом разделе также будут представлены дыхательные практики (пранаяма).

В Приложении Б группа специалистов дала более глубокие объяснения различных приемов, упомянутых мной в этой книге. У меня есть информация об аюрведе, китайской медицине, технике простукивания, цветочной терапии Баха, чтении пальцев ног, уроке прощения и многом другом. Я даю все это для того, чтобы вы лучше поняли эти методы, способные помочь нам в нашей практике. В процессе сбора информации для этой книги я беседовала с самыми разными невероятно щедрыми людьми. Люди, делящиеся своим опытом, учат более глубокому осознанию тела и способам, которыми можно помочь телу исцелить себя. У вас будет возможность выслушать ряд самых опытных специалистов в этой области. Я считаю большой честью для себя то, что они уделили мне время и поделились знаниями с большой любовью и готовностью научить всех нас.

Много лет назад в Седоне на семинаре по тайцзи я познакомилась со Стивеном Уотсоном, чемпионом мира по боевым искусствам. Он был там одним из учителей. Тогда я впервые встретила человека, который проводит большую часть ночи не во сне, а в медитации. Он ведет занятия по медитации по всему миру. (Пожалуйста, обратите внимание на его апробированные, проверенные жизнью рекомендации, компактные и всеобъемлющие.) Это один из примеров того, что вы увидите в приложениях к этой книге.

Я хочу провести вместе с вами исследовательскую работу, чтобы еще больше узнать об исцелении тела и его осознанности. Я верю, что мы никогда не исцеляем тело – тело само исцеляет себя. Когда мы помогаем кому-то – через массаж или физиотерапию, работу с энергией или высвобождение эмоций, – мы не исцеляем тело, а просто открываем канал, через который может течь священная целительная энергия. Человек должен быть открытым и готовым к исцелению, и в большинстве случаев это достигается через понимание того, что именно нужно исцелить и где находится корень проблемы. Мы знаем много эмоциональных мест в нашем уме, знаем много эмоциональных мест в нашем сердце... Теперь пора узнать об эмоциональных местах в другой части тела – в мышцах. Тело великолепно, и мы должны научиться открывать эту тайну.

Друзья, используйте эти знания для укрепления своего здоровья. Применяйте их как дополнение к вашей практике, чтобы еще лучше понять тело – свое и других людей. Используйте их непредвзято и, самое главное, для добрых дел. Всем нам нужно понять, что нам рассказывает о нас наше тело. Оно

говорит о наших мыслях и переживаниях, о наших трагедиях и триумфах, о нашем мировосприятии. И нам нужно наконец объединить ум и тело, чтобы перед нами открылась широкая и светлая дорога, по которой мы выйдем к более глубокому уровню исцеления.

Я буду несказанно счастлива совершить это путешествие вместе с вами. Примите же мой труд как подношение вашему телу, как пожелание любви и благополучия.

I. Связь между эмоциями и мышцами

Глава 1. Мышцы, память, эмоции и связь

В этой главе будет дано краткое описание мышечной системы. Для нас очень важно изучить базовые механизмы наших мышц, чтобы вполне увериться в том, что мышцы способны хранить эмоции, и понять роль, которую они играют в исцелении всего тела на эмоциональном уровне.

Что вы видите, когда смотрите на одуванчик? Некоторые люди при виде золотистого одуванчика вспоминают о его удивительных целебных свойствах для детоксикации организма. Съедобная часть этого цветка насыщена такими питательными веществами, как кальций и железо. Его корни, листья и стебель полезны для нас. Они используются в медицине и кулинарии с незапамятных времен. В эзотерике считается, что желтые лепестки одуванчика символизируют солнце, а его белая пушистая головка – луну. Когда вы сдуваете с него белый пух, перед вами открывается картина звездного неба. Но есть и те, кто воспринимает эти цветы как нечто ненужное, как сорняк. Все дело в том, как смотреть. Каждый человек смотрит на свое тело примерно так же, как он смотрел бы на одуванчик. Одни воспринимают тело и мозг по отдельности, фокусируясь на чем-то одном, другие оценивают исключительно внешний вид тела и не идут дальше этого. Третьи обращают внимание на мышцы как источник силы. Многие даже не задумываются о том, как выглядят мышцы, если их не научить работать с ними. Когда я училась на курсах, всякий раз удивлялась тому, как мои учителя за пару секунд получали всю информацию о теле человека. Теперь, занимаясь телесно-ориентированными практиками, я и сама постоянно делаю это. Я сканирую взглядом каждого, с кем вступаю в контакт. Сейчас я гляжу на все ваше тело совсем не так, как раньше.

Тот, кто работает только в одной области практики, как правило, придерживается именно этого подхода. Если кто-то лечит вас с помощью когнитивной терапии, то именно в таком ключе он и будет изучать все ваше тело. То, как вы реагируете на уровне речи, вкупе с вашими физическими движениями соответствует тому, что этот человек узнает о вашей эмоциональной жизни с позиции разума. Личный тренер будет наблюдать за тем, как вы двигаетесь, с совсем другой точки зрения. Он будет отслеживать ваши движения для того, чтобы составить программу тренировки ваших мышц, чтобы они выглядели как можно лучше. Все дело опять-таки в том, в какой перспективе вы видите возможности исцеления. Наша цель в этой книге заключается в том, чтобы посмотреть на тело с эмоциональной точки зрения через его физическую осознанность. Ваши мышцы хранят эмоции, а те их участки, в которых вы носите боль и напряжение, могут предоставить подробную информацию о вашем физическом, эмоциональном и душевном здоровье.

Мышечная система

Начнем с простого сбоя в работе мышц. В человеческом теле насчитывается более шестисот мышц. Основное их назначение заключается в перемещении тела в пространстве. Мышцы бывают трех типов:

1. Сердечные мышцы. Это непроизвольно сокращающиеся мышцы, из которых состоит сердце. Они работают без контроля со стороны сознания.
2. Гладкие мышцы. Эти мышцы находятся в системах органов, например в пищеварительной и дыхательной. Гладкие мышцы также являются непроизвольно сокращающимися, то есть работают без контроля со стороны нашего сознания, обеспечивая наше существование.
3. Скелетные мышцы. Именно их мы обычно имеем в виду, когда говорим о мышцах, то есть о бицепсах, икрах, прессе и т. д. Это произвольно сокращающиеся мышцы: чтобы они пришли в движение, мы должны принять сознательное решение. Делается это через нервную систему. Нервная система

получает сигнал и реагирует на него через стимуляцию нервов.

Через каждую мышцу проходит определенный нерв или пучок нервов. Нервы посылают сигналы по всему телу через центральную нервную систему (ЦНС). ЦНС – система, обеспечивающая передачу информации в организме. Когда мы испытываем радость, печаль, боль и т. д., мы ощущаем это физически через нашу центральную нервную систему. ЦНС состоит из головного и спинного мозга. Именно здесь формируется связь между мышцами, нервами и эмоциями. Мой опыт свидетельствует о том, что недостаточно просто сказать о том, что при мышечной пальпации можно испытать эмоции через нервы и сигналы тела. Этим дело не исчерпывается: поработав с телами множества людей, а также обсудив эту тему со специалистами как в этой, так и в смежных областях, я предположила, что каждая группа мышц связана с определенными эмоциональными паттернами. Каждая конкретная группа мышц, как правило, настроена на определенную эмоцию, которая ассоциируется с той или иной областью тела.

Нервная система – окно в мышцы. Каждое движение мышцы неразрывно связано с нервной системой. Если связь между ними прервется, это может привести к обездвижению этой мышцы или участка тела. Именно это мы называем параличом. Уясните себе эту мысль. Мышцы приходят в движение в ответ на мысль, посланную сознанием. Уже одно это утверждение легко увязывает мозг с мышцами для движения, а разум с мышцами – для мышления. Все это работает как единое целое. В теле ничто не действует само по себе.

Поддерживающими структурами для мышц являются сухожилия, связки и фасции. Сухожилия соединяют мышцы с костью. Фасция представляет собой полосу соединительной ткани, которая прикрепляет, стабилизирует и разделяет мышцы, а также органы тела. Связки, как и фасции, состоят из соединительной ткани – они соединяют кость с другими костями. Фасция требует несколько более глубокого понимания. Как говорил мой учитель, это своего рода колготки на теле. Фасции присутствуют в теле повсюду, но имеют разную плотность ткани.

Энергия жизненной силы

Ци (иногда чи) в Китае, ки в Японии, прана в Индии – все эти термины можно свести к единому определению: энергия жизненной силы. У нас, американцев, нет одного слова или термина для этого понятия. В восточных традициях никогда не верили в обособленность тела и разума. Таким образом, на Востоке на тысячи лет раньше нас вывели концепцию полномерной осознанности тела. На Западе мы давным-давно отделили тело от разума, что привело к недопониманию тела и неэффективности мер, принимаемых для его поддержания в состоянии заземления и единства. Здесь, на Западе, мы занимаемся в основном уходом за больными, тогда как на Востоке отдают приоритет профилактике заболеваний.

Считается, что энергия жизненной силы наполнила нас в момент нашего рождения. Эта же энергия циркулирует во всех живых клетках животных и людей. Это первооснова жизни. Когда вы задумываетесь о своем теле, воображайте его в виде потоков воды. Наши руки и ноги снабжены водяными шлангами, которые проходят по каждой конечности тела. При любой закупорке или изгибе шланга поток перекрывается и вода перестает течь. Эта же идея стоит за ци. Ци циркулирует по меридианным каналам, проходящим через тело (см. рис. 1). Это очень похоже на то, как по венам и артериям движется кровь, достигая его различных частей. Когда ци в нас застаивается, в нашем энергетическом теле образуются блоки, заторы. Считается, что на уровне физического тела ци проходит через фасции.

Рис. 1. Меридианы

Когда я только начинала работать над этой книгой, я поговорила с несколькими специалистами. Речь зашла о различиях между мышцами и фасциями на уровне энергий и эмоций, и тут они

запротестовали. Один из них сказал, что изучать мышцу, игнорируя фасцию, это все равно что пытаться вычерпать воду из реки. Китайская медицина признает меридианные каналы, проходящие по всему телу. Что касается фасций и самих меридианов, то мне объяснили, что ци (энергия жизненной силы) проходит по ткани фасции. В меридианных каналах энергия либо женская (инь), либо мужская (ян). Для сохранения крепкого здоровья инь и ян всегда должны быть в равновесии друг с другом. Энергия течет по меридианным каналам через все тело. (Дополнительную информацию о китайской медицине и каналах меридиана см. в Приложении Б.)

Я также побеседовала об этом предмете с Абди Асади (магистр наук, лицензиат), очень талантливым писателем и специалистом по китайской медицине/акупунктуре. Он сказал мне: «Тело обладает разумом. В нашей культуре телом пренебрегают. Для нас главное – мозг. Люди не понимают, что тело хранит очень много информации. Мы верим, что тело подчиняется мозгу, однако тело хранит всё. Фасции – это своего рода запоминающее устройство, куда загружается информация. Именно там течет ци. Основное внимание мы уделяем мозгу, однако и тело обладает интеллектом».

Что касается исцеления тела, то Асади обнаружил, что из-за нашей ориентации на мозг то, что мы считаем истинами, на самом деле не резонирует с телом.

«Люди не хотят знать правду, но тело не лжет, – говорит Асади. – Люди настолько привязываются к фальши, к маскам, за которыми они прячутся, что позволяют своему телу умирать. Этот раскол по-настоящему глубок». Когда речь заходит о физическом заболевании, будь то рак, сердечно-сосудистые заболевания или проблемы с кровообращением, у недуга всегда есть эмоциональная составляющая. Можно даже умереть от разбитого сердца. Эмоции важны при любой болезни, и ими нельзя пренебрегать. Усваивая новые позитивные установки и удаляя застарелые болезненные эмоции, можно достичь чудесного исцеления, особенно если сочетать это с физическими процедурами, необходимыми в процессе лечения.

Невозможно вылечить мышцы, игнорируя фасцию. Фасция окружает мышцу во всем теле. Тем не менее сами мышцы, представляющие собой отдельный эмоциональный элемент и энергетическую сущность, это не то же самое, что и фасции. У них иное строение. Кровь циркулирует через мышцы, но не через фасцию.

«Кровь несет эмоции и связана с памятью», – заявил мой коллега, массажист и иглотерапевт Дэвид Митчелл. Следовательно, в этом отношении воспоминания, которые несут кровь и плазма, передаются через мышцы, а не через фасции.

Я считаю фасцию структурой, а мышцу – функцией. Одного без другого быть не может, но это не одно и то же. Эмоции и энергия также не переносятся одинаковым образом в своих структурах. По моему мнению, энергия проходит по фасции, но проникает в нее не так, как это происходит с мышцами. Фасция похожа на стены, пол и потолок комнаты. Я считаю, что энергия и эмоции проникают в брюшко первичной мышцы и что они напрямую связаны с сознанием. Если в качестве модели взять спальню, то мышцы – это кровать в центре комнаты, а фасция – стены, пол и потолок, очерчивающие границы этого пространства.

Когда я ввела мышцы в контекст эмоций, то столкнулась с критикой. Если верить литературе по китайской медицине и стоящим за ней пяти тысячам лет исследований, эмоции играют важную роль в работе меридианов. Эти каналы протянулись непосредственно вдоль фасции, охватывающей мышцы и покрывающей все тело. Фасция и мышца настолько взаимосвязаны, что поначалу многим было трудно признать, что эмоциональная составляющая у каждой из них достаточно специфична. Мне говорили, что мне стоит расширить свое понимание, для чего я должна съездить в Институт Апледжера, где зародилась краниосакральная терапия (КСТ). Там я могла бы узнать все о структуре, функциях и нервной системе.

Краниосакральная терапия

В Институте Апледжера я познакомилась с краниосакральной терапией. В этой прекрасной практике задействованы головной и спинной мозг, а также спинномозговая жидкость. Заниматься этой

практикой легко. Она требует минимума движений, но в их основе должно лежать твердое намерение[1]. Для этой практики необходимы знания о головном и спинном мозге. Занимаясь ею, нужно в первую очередь научиться настраиваться на краниосакральный ритм тела, а затем работать в этом ритме, чтобы пространство очистилось, а тело получило возможность исцелить себя. Мне уже давно очень хотелось поработать с КСТ, но лишь тогда мне представилась возможность сделать это. Опыт, полученный мной в Институте Апледжера, намного превзошел мои ожидания. Я познакомилась с Джоном Мэтью Апледжером, сыном покойного доктора, открывшего это направление, и многое узнала о его отце и о том, как он придумал КСТ. Доктор Апледжер несколько лет занимался клиническими исследованиями в медицинском центре одного крупного университета, после чего создал и развил эту практику. Будучи музыкантом, увлекавшимся джазом, а также остеопатом, он обладал выдающимся талантом настраиваться на тело и слушать его уникальный ритм. КСТ – это однозначно клиническая, научная энергопрактика. Она требует глубоких познаний, а также подлинного желания исцелить пациента. Доктор Апледжер говорил: «Мы должны слушать тело человека так, как никогда раньше его не слышали. Ваши руки должны излучать любовь». Я была поражена, когда сама услышала священный ритм тела. И хотя эта практика напоминает работу с энергией (и отчасти так оно и есть), она выходит далеко за пределы намерения, знания и слушания. Практика проходит интенсивно, а ее результаты весьма разнообразны. Беседы с инструкторами этого института о различиях между фасциями и мышцами помогли мне определиться с различными способами изучения тела в контексте мышц, хранящих эмоции. Я вернулась домой с более четкими представлениями и более глубоким пониманием фасции, структуры, функции и исцеления. В своем резюме относительно эмоций они сказали: «Получить доступ к эмоциям через ткань можно где угодно. Наша прирожденная мудрость должна указать нам, что произойдет». Они также сказали, что доктор Апледжер никогда не разделял фасцию и мышцу и называл это просто «памятью ткани», потому что одного без другого быть не может. Я считаю, что лучше оставить все как есть. Я до сих пор определяю эмоции, хранящиеся в мышцах, опираясь на категории самих мышц, с более глубоким пониманием того, что они вполне могут совпадать с меридианными каналами, которые также проходят через мышцы.

Мышечная память

Теперь мне нужно разъяснить феномен мышечной памяти и то, как его применять к эмоциям и мышечному телу. Джон Хэмметт, доктор физиологии физических упражнений и декан педагогического колледжа при Университете Джексонавилла, в беседе со мной сказал:

Исследования показали, что миндалины (небольшая миндалевидная структура в глубине мозга) и гиппокамп (крошечная структура, расположенная по обе стороны мозга, напоминающая своей формой морского конька и являющаяся частью лимбической системы) – это, по-видимому, главные области, задействованные в эмоциях. Миндалины расположены в передней части височных долей мозга. Всего миндалин две, по одной в каждой доле. Основное предназначение миндалины состоит в том, чтобы связывать запах с эмоциями. Гиппокамп отвечает за долговременную и кратковременную память и пространственное восприятие.

Наука показала нам, что мышцы соединены с мозгом и неврологическими путями, которые непосредственно влияют на эмоции, но мы все равно умудрились упустить из виду важнейшую информацию о том, что наши мышцы/ткани/фасции/жидкости/плазма составляют единый комплекс. Когда эмоция дублируется компонентами нервной системы, ее переживает все тело.

Исследование эмоций

Теперь, когда мы узнали чуть больше о мышцах и принципах их работы, мы можем направить внимание на ум и его познавательную деятельность, а также на его взаимодействие с мышцами. Я обратилась к своему бывшему студенту, докторанту по клинической психологии со специализацией в

нейропсихологии. Он очень интересно ответил на вопрос о том, как мышцы соотносятся с умом: Таким образом, и боль, и удовольствие хранятся не только в уме, но и в тканях тела. Я верю, что методы лечения, которые работают с разумом, могут помочь нам избавиться от травмы и накопленной боли. Того же самого можно достичь через связь между мышцами и умом, через сброс физического напряжения. Мой опыт подсказывает, что сброс напряжения в теле и работа с мыслями – это самый быстрый способ добраться до корня проблемы и решить ее на глубоком уровне. При расслаблении ткани удерживаемая ею информация уходит. Истина заключается в том, что независимо от того, делается ли это с помощью когнитивных навыков и методов лечения или с помощью высвобождения эмоций и работы с телом, у каждого из нас все сводится к тому, какая техника может помочь нам воспринять информацию изнутри, чтобы установить контакт с болью и растворить ее. Когда мы ощущаем стыд, страх, чувство вины, предательство или какую-то травму, такие вещи хранятся в нашем уме, мозге, теле. Ум и мозг у нас – это не одно и то же. Эти термины часто используют как синонимы, но это не всегда так. Мысли живут в уме. Именно здесь терапия помогает развить навыки, усиливающие стрессоустойчивость, чтобы нашему уму было легче поменять свои установки. Мозг – это орган. Он состоит из химических веществ и отвечает за поддержание работы организма. Когда мы переживаем травму, она проникает в наш ум, а затем наши эмоции активируют мозг, который выделяет химические вещества. Травма также проникает в тело. Боль должна куда-то пойти. Она проникает в мышцы и консервируется там. Она прячется в энергетических центрах. Боль может проявить себя в ауре. Она проникает в каждую часть нашего существа. Эта психологическая проблема порождает физическое недомогание, которое может перерасти в болезнь, если ее игнорировать, а не устранять на самом глубоком уровне нашего существа.

Реальность тела

Я побеседовала и со Стэнли Келеманом, всемирно известным писателем, лектором и директором Центра энергетических исследований в Беркли. Среди его многочисленных трудов я выделяю такие книги, как Emotional Anatomy («Анатомия эмоций») и Your Body Speaks Its Mind («У тела есть свое сознание»). Эти сочинения мне показали, когда я уже взялась писать эту книгу. Дело в том, что я не люблю читать чужие книги, когда работаю над собственной. Я не хочу на кого-то походить или подпадать под влияние других людей и их работ. Когда я уже заканчивала подготавливать материал, кто-то еще раз обратил мое внимание на одну из названных книг. Тогда я поняла, что пришло время связаться с Келеманом и попросить его о беседе. И он очень любезно согласился оказать мне эту честь. Мне хотелось узнать мнение Келемана об анатомии эмоций. Он верит в «соматическую реальность» («сома» = «тело»), то есть в реальность тела. Вторым о работе Келемана мне рассказал человек, который учился у него лет сорок назад. Он помнит, как однажды Келеман, выступая на конференции психиатров, сказал примерно следующее: «Вам даже не нужно говорить мне, что у вас происходит: я и сам могу узнать об этом, поглядев на ваше тело».

В нашей беседе Келеман сказал мне следующее:

Он сказал, что считает «Анатомию эмоций» новаторской работой, призванной продемонстрировать взаимосвязь форм поведения и эмоциональных установок. Он сказал:

В ходе разговора он упомянул S-образную форму, которая могла бы сигнализировать ему о том, что человек ведет образ жизни, предполагающий покорность в стиле «я сдаюсь». Он определил и другие общие формы тела, такие как испуг, исследование, борьба или бегство, отчаяние или бессилие. Он сказал, что слишком часто люди плохо умеют использовать свое «я» для того, чтобы вмешаться в ситуацию и изменить проблемное поведение, и что иногда мы действуем на основе ложного убеждения в том, что наше тело всегда лучше нас знает, как наилучшим образом поддержать здоровье и исцелиться. Очень часто, обращаясь к медитации или глубокой релаксации как способу изменить поведение, мы достигаем незначительного успеха, потому что наше тело не всегда умеет создавать новые модели поведения (которые представляют собой новые анатомические конфигурации) и поддерживать их. По этой причине человек, прекрасно себя чувствующий после

телесно-ориентированных практик, иногда спустя всего три дня вновь ощущает себя ужасно. Он не сможет сохранить новое состояние и продолжить целительную практику самостоятельно, пока не найдет другого подхода к своему «я». У меня самой возникают сходные ощущения через три дня после работы со своим телом. С теми же проблемами можете столкнуться и вы, если не найдете того, кто поможет вам решить проблему на более глубоких планах внутреннего мира.

Визуализация увеличения и уменьшения тонуса мышц

Сгибание и разгибание мышц – самый простой способ расслабить тело. Если вы пойдете немного глубже с намерением установить полный контакт со своим телом, оно сможет сбросить напряжение, которое носит повсюду, не осознавая своего бремени.

Начните с того, что лягте на спину и закройте глаза. Отведите руки от тела ладонями вверх. Ноги также разведите в стороны, направив ступни вправо и влево. Дышите медленно и глубоко, осознавая тело. Обратите внимание на то, что при каждом вдохе живот у вас поднимается и расширяется, а при каждом выдохе пупок возвращается вниз, к позвоночнику. Настройтесь на дыхание и расслабьтесь в этом режиме. Сделайте вдох и задержите дыхание. Напрягите все мышцы ног и поднимите ступни примерно на 2,5 см от пола.

На выдохе полностью расслабьте ноги. Пусть они станут тяжелыми, вялыми. Вдохните и задержите дыхание, напрягите все мышцы рук и сожмите ладони в кулак. Поднимите руки примерно на 2,5 см от пола. Выдохните и расслабьте руки. Раскройте ладони, пошевелите пальцами. Пусть ваши руки покоятся словно руки тряпичной куклы. Вы полностью расслаблены. Вдохните и задержите дыхание. Поднимите грудь и живот вверх, выгибая спину. Напрягите все мышцы живота и спины.

Выдохните и осторожно опустите спину на пол, прижавшись всеми позвонками к коврику – от верхней части шеи до нижней части позвоночника. Сожмите ягодицы и расслабьте их, подтянув бедра, чтобы нижняя часть спины максимально приблизилась к полу. Вдохните и задержите дыхание. Поднимите голову примерно на 2,5 см от пола. Сожмите челюсти, зажмурьтесь. Выдохните, опустите голову и расслабьте лицо. Через секунду широко откройте глаза, высуньте язык, а затем полностью расслабьте лицо и закройте глаза. Обратите внимание на то, что в этом пространстве все физическое тело расслаблено. Глубоко выдохните в это пространство, сохраняя в своей мышечной памяти ощущение полного и абсолютного покоя.

Произнесите следующее:

- Я расслабляю ступни. Мои ступни расслабляются. Мои ступни расслаблены.
- Я расслабляю колени. Мои колени расслабляются. Мои колени расслаблены.
- Я расслабляю ноги. Мои ноги расслабляются. Мои ноги расслаблены.
- Я расслабляю бедра. Мои бедра расслабляются. Мои бедра расслаблены.
- Я расслабляю живот. Мой живот расслабляется. Мой живот расслаблен.
- Я расслабляю грудную клетку и ключицы. Моя грудь расслабляется. Моя грудь расслаблена.
- Я расслабляю спину. Нижняя часть спины, средняя часть спины, верхняя часть спины расслаблены.
- Я расслабляю руки и кисти. Мои руки и кисти расслабляются. Мои руки и кисти расслаблены.
- Я расслабляю затылок. Я расслабляю макушку головы. Моя голова расслабляется. Моя голова расслаблена.
- Я расслабляю лицо. Мой лоб расслабляется. Мои глаза расслабляются. Мои щеки расслабляются. Мои зубы и язык расслабляются. Мой подбородок расслабляется. Мои уши расслабляются. Все мое лицо расслаблено.
- Я расслабляю почки, селезенку и желчный пузырь. Я расслабляю желудок, кишечник, поджелудочную железу и печень. Я расслабляю легкие и сердце. Наконец я расслабляю мозг. Все мое тело расслабляется. Все мое тело расслаблено.

Здесь: намерение – это не только четко сформулированное желание, но и внутренняя сила, с помощью которой мы создаем и изменяем свою реальность. Намерение можно представить себе как

совокупность двух факторов: внимания как мысли, направленной на тот или иной объект, и личной энергии, которая «притягивает», «реализует» те или иные события.

Глава 2. Эмоциональное, ментальное и энергетическое тело

Священная троица тела существовала всегда: тело, ум и дух. В йоге ее называют физическим «я», сознательным «я» и высшим «я». Следует признать равноправие этих элементов, поскольку все они составляют единое целое. Представление о теле как о физической сущности знакомо всем нам, а вот идея о том, что тело есть нечто большее, чем его физическая составляющая, еще не так популярна. Если вы психолог, психотерапевт или другой специалист в области психического здоровья, вы всегда учитываете эмоциональное тело, даже если придерживаетесь несколько иной терминологии. Если вы из числа духовных искателей, тогда вы, возможно, уже имеете представление о духовном теле. Человек, практикующий тайцзи, йогу или иглоукалывание, может рассуждать об энергетическом теле и о том, как оно соединяется с физическим телом, в контексте священной жизненной силы, называемой ци (в Китае), ки (в Японии) и праной (в Индии).

В западной культуре этого слова нет, поскольку она не признает существования энергетического тела. Но наше энергетическое тело – это жизненно важная часть целого. В каждой практике или духовной традиции для описания тела в его энергетическом, эмоциональном, физическом и духовном аспектах используются свои термины. Знакомство с различными точками зрения поможет вам лучше понять тело в целом.

Физическое тело

Физическое тело – самое плотное из всех известных нам тел. Оно состоит из плоти, костей, крови, органов и т. д. Это тело мы можем видеть, трогать и перемещать. Всю свою жизнь мы облечены плотью, этим временным пристанищем для нашей души. Наше физическое тело во многом определяет то, как мы воспринимаем себя. В нем также отражается вся забота, которую мы проявляем о себе. Чтобы наше физическое тело было здоровым, нужно выполнять определенные упражнения, правильно питаться, высыпаться и оберегать себя от стрессов. Наше тело – это храм. Чтобы по-настоящему подружиться со своим телом, необходимо встать на путь полного принятия себя. Слишком часто нас учат тому, что мы должны быть идеальными, выглядеть так или иначе, худеть или делать что-то еще согласно длинному списку претензий к нашему физическому «я». Мы намного больше этого!

Я советую вам заниматься своей физической жизнью так же активно, как и жизнью духовной, только по-другому. Углубляясь в свое естество и учась с радостью принимать свою природу и свое предназначение в этом мире, вы получаете возможность пойти по пути высшего блаженства. Я не верю, что этого можно добиться без духовной перспективы, но здесь также важно отметить, что этого невозможно достичь и с одной только духовной перспективой, не приняв полностью свое физическое существо и тело, в котором мы в настоящее время пребываем. Поэтому я хотела бы предложить вам, если вы по-настоящему несчастны, начать формулировать искреннюю цель, чтобы изменить свою жизнь прямо сейчас. Вам нужно в полной мере определиться с тем, кто вы, что вы собой представляете и кем вы хотите быть, и начать принимать меры для своей реализации. Ваша жизнь принадлежит вам. Не позволяйте никому управлять вами. Научитесь любить себя полностью и безоговорочно, тогда вы сможете испытать блаженство в этом мире.

Настройка на свое тело через намерение

Практика, которой я люблю заниматься для почитания своего физического тела, совершается в душе. Возьмите небольшую банку или чашку и смешайте в ней сахар или морскую соль с маслом из кокоса, жожоба, оливок, авокадо или виноградных косточек. Можете также добавить туда любое из эфирных масел, упомянутых в этой главе, в разделе о чакрах (см. чуть ниже). Стоя в душе, с помощью мочалки круговыми движениями втирайте смесь соли или сахара по всей поверхности кожи. Продвигайтесь медленно, прорабатывая буквально каждый ее участок.

Когда омертвевшие клетки отпадут и кожа просветлеет, соедините эти движения со своим намерением. Избавьтесь от всего, что больше не служит вашим высшим радостям, и осветите те свои части, которые все это время ждали, когда вы обратите на них внимание. Говорите со своим телом, проявляя полное уважение к нему. Прочитав эту книгу, вы убедитесь в том, что каждая часть нашего тела представляет собой эмоциональный паттерн, поэтому при взаимодействии со своим телом нужно непременно обращаться к его физическому аспекту. Дарите своему телу любовь. Ни в коем случае не критикуйте свое тело. В этом упражнении допускаются только мысли, исполненные любви. Очищая каждую часть тела, придумывайте собственные аффирмации. Погрузитесь глубже и проверьте, нет ли области, в которой застоялась энергия, и протрите этот участок с нажимом, выразив намерение удалить все, что застарело. Водите мочалкой по телу вверх-вниз, распределяя соль или сахар по всей коже, а затем смойте смесь. Когда все это стечет с вашего тела, соберите все, что хотите удалить, скажите ему об этом, а затем навсегда смойте в канализацию, сохраняя позитивное настроение.

Ментальное/эмоциональное тело

Все эмоции, которые вы испытываете в настоящее время, накопившиеся ранее и даже травмы прошлых жизней – все это связано с тем, как вы воспринимаете свои и чужие поступки, оказавшие на вас прямое влияние. Эмоции считаются сознательными переживаниями, при которых вы чувствуете боль или удовольствие, а также что-то среднее между ними. Для меня эмоциональное и ментальное тело – это одно и то же. В ментальном процессе задействованы эмоции. Реакция в стиле «бей, беги или замри» исходит непосредственно как из эмоционального, так и из физического тела. Это базовая реакция ума/мозга. Ум – это эмоции, которые вызвали потребность в реакции бегства, борьбы или оцепенения, а реакция тела коренится в мозге, в миндалине.

Центральная нервная система (управляющая головным и спинным мозгом) соединена с пространством, находящимся за пределами физического мира. Именно в этом пространстве соприкасаются физическое и эмоциональное тела. Энергетический позвоночник носит название «сушумна». Здесь находятся чакры, о которых мы поговорим в этой главе позже.

Эмоциональное/ментальное тело проявляется через физическое, духовное и энергетическое тела. Людьми нас делают эмоции. Через них мы воспринимаем окружающую действительность и отдаем себе отчет в своих переживаниях. Эмоции могут как исцелять нас, так и провоцировать развитие ужасных болезней в нашей физической сущности, если им отказывать в обработке, принятии и высвобождении.

Эмоции показывают, что мы чувствуем в той или иной ситуации. Существующий круговорот эмоций помогает нам легче определяться со своими чувствами. Эмоциональное тело обладает огромной силой. В нем столько энергии и любви, что мы невольно тяготеем к нему. Или в нем очень много страха, если нас тянет к пространству такого рода. Параллельно с чтением этой книги изучайте круговорот своих эмоций, чтобы вам легче было отождествляться со своими переживаниями в теле/уме, и понемногу учитесь исцелять себя.

Эмоциональное тело можно заряжать энергией, осознавая и выражая свои мысли и чувства. Научившись быть честным с собой и с окружающим миром, вы переживете пробуждение, которое может оказаться болезненным, если вы позволите этому случиться. Если вы перестанете щадить свои или чужие чувства, ваша жизнь заметно изменится. В любом случае существует способ постичь свою священную истину, которую ложь в любой ее форме больше не будет деформировать. Это благословенное освобождение, которого я желаю вам. Работайте над собой. Перестаньте прятаться от себя и других. Будьте добрым, милосердным, внимательным и честным.

Войдите в то место, где вы будете хозяином своим словам и поступкам. Так вы проявите уважение к себе и ко всем, кто вас окружает. Очиститесь от боли и стыда, которые вы пережили, и пресеките любую модель поведения, из-за которой вы вольно или невольно внушили эти чувства кому-либо (в том числе и себе). Чтобы оперировать своим ментальным/эмоциональным телом, вы должны овладеть

своим пространством, осознанно присутствуя во всем своем теле.

Очистите свой ум

Вам нужно ежедневно выполнять упражнение по очищению ума. Практика медитации отчасти осуществляется посредством простого отпускания себя. Когда вы садитесь медитировать, не думайте о том, что вы занялись медитацией. Считайте происходящее очищением пространства ума и эмоций. Сядьте или лягте. Закройте глаза. Познакомьтесь с тем, что буддисты называют «обезьяньим умом». «Обезьяний ум» – это беспокойная болтовня ума, которая постоянно звучит в вашей голове, особенно когда вы пытаетесь успокоить мысли.

Просто немного «зависните», наблюдая за своими мыслями. Пусть ваш ум наполнится всевозможными мыслями – вы же просто наблюдайте за ними. Ни к чему не привязывайтесь. Ничего не оценивайте. Не нужно возмущаться: «О чем я, черт возьми, сейчас думаю?!» Подружитесь со своим «обезьяньим умом». После того как вы позволите обезьяне болтать, она, естественно, станет говорить меньше. Нельзя меряться с ней силой. Вы должны просто лечь, сохранять нейтралитет и не привязываться к эмоциям, которые осознаете в настоящий момент. Просто станьте наблюдателем. Это даже не обязательно должно приводить к какой-то значительной медитации. Так вы просто очищаете свое эмоциональное пространство в течение какого-то времени. Я говорю не о великом освобождении (мокше или нирване) – нет, вам достаточно просто присутствовать, просто наблюдать за происходящим в уме. Благодаря этому вы глубже погрузитесь в себя, не утруждая себя лишней работой.

Выполняйте это упражнение почаще. Делайте это каждый день по несколько минут. Очистите пространство, наблюдайте за своим ментальным пространством и не оценивайте его. Просто будьте в нем. Результаты придут без особых раздумий.

Осознание своей боли

Как-то раз я сходила к одной индейской знахарке (шаманке) на сеанс исцеления. В этой традиции разбитое сердце человека считают в прямом смысле разбитым, то есть частицы души человека покидают тело и поселяются в другом месте. Некоторые ее частицы обитают в потустороннем мире, среди наших предков. Кусочек моей души затерялся, когда умер мой отец. Я даже не заикнулась ей о том, что мой отец умер или сколько мне было лет, когда это случилось. Тем не менее она вернула частичку моей души, утраченную в тринадцать лет, и не преминула упомянуть, что мой отец умер, когда мне было тринадцать. Она вынула частицу моей личности из того пространства и времени. (А мне и в самом деле было тринадцать лет, когда мой отец внезапно скончался.) В этой магии наше тело может многое рассказать тому, кто обучен слушать его. Знахарка сказала, что, когда она пришла в тот мир, чтобы забрать у нее частицу моей души, мое «я» посмотрело на нее и сказало: «Оставь меня в покое, я хочу остаться с отцом». Ей пришлось уговаривать моего отца передать мне эту частицу души, потому что мне не хватало сил снова расстаться с ним.

Я совсем не была готова к тому, что последовало после того, как мне вернули частицы души. Мне было совсем не просто вернуть отколовшуюся часть моей души, которая отделилась потому, что была глубоко травмирована. Частица души была точно такой же, какой была тогда, когда отпала от меня. Она не осталась в загробном мире, а очистилась и исцелилась. Возвращение травмированной частицы моей души в мою личность сопровождалось чрезвычайно болезненными переживаниями. Если бы я знала, что меня ждет, я бы гораздо лучше подготовилась к этой работе и к тому, что надлежало совершить после этого. Тем не менее это был потрясающий опыт, хотя я и не хотела писать об этом в том ключе, в каком прежде неоднократно наблюдала данное явление, тогда еще не понимая скрытой стороны происходящего.

Энергия – это нечто гораздо большее, чем что-то клиническое, как и тело. Наше видение ограничено. Шаманка ошеломила меня своим знанием моего тела и ума, которое она получила в разговоре напрямую с моими энергетическими центрами. Мы с ней не беседовали: она не хотела, чтобы я мешала своему телу выговориться. Съездив в Институт Апледжера, я поняла, что доктор Апледжер точно так

же познает человека на уровне чувств. Он не хотел ничего знать об истории пациента до тех пор, пока не поработает с его телом. Он не хотел, чтобы информация о нем мешала телу вести свой рассказ. В моей собственной практике я тоже открываюсь для того, чтобы «услышать», зачем клиенты пришли ко мне. И я позволяю им делиться всем, что они хотят рассказать, но только после того, как приступлю к работе. Я тоже не хочу выслушивать их историю до того, как мы начнем работать. Тело – это передатчик информации, надо только уметь расшифровать его сигналы.

Чтобы излечиться (независимо от того, к какому целителю или врачу вы обращаетесь за исцелением), вы должны быть готовы еще раз пережить самые трудные дни своей жизни. Так вы, надеюсь, сможете помочь этим болезненным частям исцелиться и интегрируете их обратно во все ваше естество. Цель состоит не в том, чтобы затушевывать какие-то из них, а в том, чтобы встретиться с этим лицом к лицу, прочувствовать его, а затем интегрировать, объединив себя, пережившего травму, с тем, кем вы были до того, как это произошло. В результате человек больше не отождествляет себя с травмой, а учится на ней и по-настоящему выходит за ее пределы. Если вы сможете сделать это, то ощутите счастье и удовлетворение в той степени, в какой вы, возможно, не испытывали этих чувств с тех пор, как в вашей жизни произошла какая-то трагедия или возникла травма. Так обстоит дело не только в шаманизме, но и во многих направлениях целительства. Чтобы победить боль, нужно встретить ее лицом к лицу и признать ее, а к исцелению нужно подходить с разных точек зрения – не только с физической, но и с эмоциональной. Именно в нашем теле мы можем пережить исцеление от чего-то. Но полностью исцелиться можно только в духе. Объедините все части, чтобы завершить целое. Тело, ум/эмоции, дух и энергия наполняют все это. Вы можете изменить свою жизнь.

Независимо от того, через что вы прошли или где находитесь сегодня, у вас есть все необходимое для того, чтобы изменить свой путь. Ум невероятно силен, поэтому, когда человека вводят в состояние гипноза, а потом касаются его пальцем, говоря при этом, что это раскаленный паяльник, кожа на самом деле может покрыться большими волдырями. Ум в союзе с телом может исцелять способами, в которые вы до этого момента ни за что не поверили бы. Все это находится внутри нас и только и ждет удобного момента, чтобы заявить о себе и развернуться в полную силу. Решитесь, ищите и принимайте помощь везде, где ее предлагают, и полностью отдайтесь благодати, которая превосходит все, что вы испытывали раньше. Чудеса случаются. Спонтанное исцеление происходило чаще, чем нам об этом становилось известно. Мне очень хочется, чтобы вы научились исцеляться движением мысли и воли.

Энергетическое тело

Энергетическое поле человеческого тела – это нечто, находящееся за пределами физического измерения. Есть три способа получить доступ к энергетическим паттернам человека и понять их. Прежде всего это аура, то есть перекрывающиеся друг друга энергетические паттерны, которые можно разглядеть в энергетическом поле. Когда кто-то видит ауру, он обычно способен видеть цвета и формы, составляющие поле, которое по объему превосходит физическое. На ауру человека влияют как его эмоции, так и его совершенствование. По ауре человека можно определить, где его энергия самая сильная и самая слабая. Когда видишь различные цвета, которые тебя окружают, испытываешь непередаваемое чувство.

Второй путь в энергетическое тело человека проходит через меридианные каналы, пронизывающие тело. Об этих энергетических путях мы будем говорить в этой книге еще не раз. Третий способ получить доступ к энергетическому телу и понять его состоит в том, чтобы работать с системой чакр тела.

Чакры

Чакры дают нам еще один способ понять и исцелить тело на физическом, эмоциональном, энергетическом и духовном уровнях. Чакры – это энергетические центры тела, которые взаимодействуют как с физическими, так и с тонкими энергиями. Каждая чакра связана с определенной областью тела (см. рис. 2). Всего у тела семь чакр. Это основные энергетические центры

в теле, которые хранят эмоции. Когда кто-то говорит: «Она разбила мне сердце», мы инстинктивно понимаем, что речь идет о сердечной чакре, энергетическом сердце. Нам ясно, что человек подразумевает не перикард. Мы всегда знали, что у сердца есть два конкретных аспекта: это эмоциональная часть нас самих, а также физический орган с четырьмя камерами.

Рис. 2. Семь основных чакр

На самом деле по всему телу распределены несколько сотен чакр, но мы фокусируемся на семи основных. Семь главных чакр управляют местами энергетического сознания, и каждая из них соотносится как с позвоночником, так и с нервными сплетениями в физическом теле. Чакры жизненно важны для нашего общего состояния здоровья и самочувствия, поэтому пренебрежение ими может быть пагубным как для первого, так и для второго. Каждая чакра представляет собой состояние сознания, и у каждой из них есть определенное чувство и тон.

Первая чакра, корневая

Первая чакра, которую называют корневой, расположена у основания позвоночного столба, напротив крестцового сплетения. Индийцы называют эту чакру Муладхарой. Она красного цвета. С этой чакрой ассоциируют звук Лам, у нее четыре лепестка. Она управляет связью с землей и всем, что к ней относится. Сюда входят вещи, которые являются материальной собственностью. С этой чакрой резонируют влияние, слава и удача.

Камни первой чакры: рубин (красный), красная яшма и черный турмалин.

Эфирные масла первой чакры. Ветивер источает запах земли. Успокаивающее и заземляющее масло из него помогает человеку ощутить себя укорененным в физическом теле. Таким образом, это растение помогает человеку почувствовать в себе физическую и духовную силу. Это масло выбирают те, кто хочет ощутить свою связь с природой и ее духами.

Кедр расслабляет и очищает благодаря высокому содержанию сесквитерпенов. Он усиливает чувство безопасности и защищенности, позволяя почувствовать себя открытым для создания связей, или «корней», в своих сообществах и окружающей среде.

Пачули заземляет и стабилизирует, соединяя человека с физическим телом. Это растение способно рассеивать гнев, снимать тревогу и усиливать чувство покоя.

Черный перец – растение, масло из которого обладает стимулирующим эффектом и может закорить личность и помочь освободиться от негативных эмоций и таких психологических установок, как самоосуждение, чтобы вернуть себе силу.

Вторая чакра, сакральная

Вторая чакра, называемая чакрой души, расположена в области репродуктивных органов/гениталий, напротив предстательного сплетения. Индийцы называют эту чакру Свадхистаной. С ней связывают стихию воды и ассоциируют оранжевый цвет. Эта чакра управляет творчеством и сексуальной энергией. С ней ассоциируют звук Вам, у нее шесть лепестков.

Камни второй чакры: цитрин, сердолик (оранжевый), оранжевый кальцит.

Эфирные масла второй чакры. Считается, что апельсиновое масло приносит изобилие. Оно поднимает настроение и воодушевляет, а также вдохновляет на творчество.

Сандал успокаивает и развивает чувственность. Это известный афродизиак, способный разжечь страсть.

Иланг-иланг обладает мягким, пьянящим цветочным ароматом. Он развивает чувственность, рождает ощущения уравновешенности и радости.

Бергамот помогает человеку пребывать в «потоке» жизни. Он удаляет негативную энергию и наполняет надеждой и оптимизмом. Только не нужно наносить бергамот непосредственно на кожу.

Третья чакра, чакра солнечного сплетения

Третья чакра, в области пупка, находится напротив солнечного сплетения. Индийцы называют эту чакру Манипурой. С ней ассоциируют желтый цвет. Эта чакра управляет доверием к себе и уважением своих базовых потребностей. Когда вы ощущаете что-то в животе, это активируется чакра солнечного сплетения. С этой чакрой ассоциируют стихию огня и звук Рам. У нее десять лепестков.

Камни третьей чакры: желтый топаз и цитрин (желтый).

Эфирные масла третьей чакры. Лимон поднимает настроение и уменьшает умственную усталость за счет повышения концентрации и ясности мысли.

Грейпфрут заряжает энергией и способствует позитивному отношению к физическому телу.

Бессмертник помогает людям, пережившим трагедию, преодолевать невзгоды, развивая при этом мужественность и силу.

Можжевельник ассоциируют со стихией огня, очищающей и проясняющей, укрепляющей смелость и уверенность.

Четвертая чакра, сердечная

Четвертая чакра расположена напротив сердца. Индийцы называют эту чакру Анахатой. С этой областью ассоциируют зеленый цвет, отвечающий за лечение. Сердечная чакра напрямую связана с сердечным сплетением. Она определяет нашу способность любить и быть любимыми. С этой чакрой ассоциируют стихию эфира и звук Ям. У нее двенадцать лепестков.

Считается, что первые четыре чакры управляют нашим земным «я», поэтому у каждой из них есть стихия земли. Остальные три чакры входят в наше духовное пространство и потому не управляются стихиями. Когда открываются первые четыре чакры, вы можете начать испытывать радость от следующих чакр.

Камни четвертой чакры: изумруд (зеленый), розовый кварц, зеленый авантюрин.

Эфирные масла четвертой чакры. Масло розы обладает высокими вибрациями. Оно мягко открывает сердце для безусловного покоя, любви и принятия.

Лаванда источает пьянящий цветочный аромат, который успокаивает, умиротворяет и расслабляет ум и тело.

Герань лечит сердце и вдохновляет нас продолжать жить с открытой душой, несмотря на испытанную в прошлом боль.

Эвкалипт способен открывать и очищать пространство сердца на физическом и эмоциональном уровнях.

Пятая чакра, горловая

Пятая чакра расположена в горле, напротив гортани. С ней ассоциируют синий цвет. Горловая чакра отвечает за наше умение добиться того, чтобы нас услышали, а также способность высказывать то, что у нас на уме. Если мы не говорим искренне и доброжелательно, наша горловая чакра блокируется, что приводит к боли в горле или другим проблемам в этой области. Индийцы называют эту чакру

Вишуддхой. Ее ассоциируют со звуком Хум, у нее шестнадцать лепестков.

Камни пятой чакры: сапфир (темный) или аквамарин (светлый), бирюза, голубой кружевной агат.

Эфирные масла пятой чакры. Розмарин пахнет землей и травой, поднимает настроение и усиливает понимание истины.

Кипарисовое масло стимулирует, развивает психологическую пластичность и доверие к потоку жизни.

Жасмин источает сладкий цветочный аромат, способствующий честному общению, что может пойти на пользу интимным отношениям.

Майорановое масло, теплое и пряное, может открыть сердце и трансформировать негативный жизненный опыт в позитивное самовыражение.

Шестая чakra, чakra третьего глаза

Шестая чakra – это чakra третьего глаза, расположенная между бровями, чуть выше этой области. Она находится напротив пещеристого сплетения. С ней ассоциируют цвет индиго. Индийцы называют эту чакру Аджней. Ей соответствует звук Ом. У нее два лепестка. В этом месте можно заглянуть в духовную сферу. Эту чакру часто называют духовным центром человека.

Камни шестой чакры: аметист (фиолетовый) или шевронный аметист (различные оттенки фиолетового и белого), азурит, лазурит.

Эфирные масла шестой чакры. Пало санто (этот термин переводится как «священное дерево») используется для выявления и удаления негатива.

Тимьян бодрит, открывает сердце и учит жить настоящим.

Лимонник источает мягкий, травянистый цитрусовый аромат, который помогает исцеляться и вселяет оптимизм, чтобы мы смелее продвигались по пути.

Иссоп источает мягкий древесный аромат, который очищает духовную сферу и способствует медитации.

Седьмая чakra, коронная

Седьмая чakra, которую называют коронной, расположена в верхней части головы и за ее пределами. Этот духовный фактор объясняет уязвимость родничка у ребенка. Когда мы приходим на землю, это место закрывается в последнюю очередь, поскольку через него мы общаемся с небесами. Индийцы называют эту чакру Сахасрой.

С этой чакрой также ассоциируют звук Ом. У нее нет лепестков, потому что после того, как эта чakra открывается, все лепестки предыдущих чакр обращаются вверх и создают идеальное число пятьдесят в виде пятидесяти лепестков, образующих цветок лотоса. Изображение цветка на макушке головы будет выглядеть как круг с пятьюдесятью лепестками, расширяющимися над черепом. При раскрытии всех чакр лежащие лепестки лотоса поднимаются вверх, к небу. Так активизируется и открывается кундалини-шакти.

Камни седьмой чакры: прозрачный кварц, алмаз (белый/прозрачный), белый топаз.

Эфирные масла седьмой чакры. Ладан источает теплый, сладкий, древесный запах, который успокаивает, центрирует и расширяет в духовном отношении.

Мирра источает теплый, землистый аромат, который эмоционально поддерживает и помогает углублять духовную связь.

Чайное дерево источает землистый аромат и, как принято считать, очищает ум и эмоции.

Дудник устанавливает духовную связь, поддерживает общение и осуществляет руководство через Божественный союз.

Медитация очищения чакр

Очищение чакр заложит хорошую основу для общего оздоровления организма на уровне энергий и эмоций. Лягте на спину и устройтесь поудобнее. Пусть ваши стопы разойдутся вправо и влево, руки также разведите в стороны, кисти рук расслаблены. Сделайте длинный и глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд. Во время задержки дыхания почувствуйте, как вниз по телу, от макушки головы к подошвам ног, спускается волна энергии. Если где-то в теле вы чувствуете блокировку, печаль, напряжение, застой или видите темный цвет, обратите на это внимание и соберите негатив. На усиленном выдохе вытолкните все это вниз и в окружающий мир через ступни.

Выполняйте это упражнение на протяжении нескольких циклов дыхания. Делайте вдох, задерживайте дыхание, а затем на выдохе выталкивайте негатив. Ощутите энергию тела. Что в нем открыто? Что заблокировано? Где приятные ощущения? Где дискомфорт? Нарисуйте внутри себя радугу: красный цвет в основании позвоночника, в верхней части ног. Поверх этой области вообразите красный рубин. Если вы видите, что в каком-то месте рубина нет сверкающего и сияющего света, характерного для этого драгоценного камня, позвольте темным крапинам испариться. В результате вы почувствуете, что своим дыханием и намерением полностью удалили негатив. Представьте себе, что ваше высшее «я» массирует каждую чакру и удаляет из нее камешки. Выразите намерение о том, чтобы тьма в этой области или на этом драгоценном камне медленно и постепенно рассеялась.

Когда увидите, что красный рубин над этим пространством стал ярким и обновленным, переместитесь вверх, ко второй оранжевой чакре, расположенной чуть ниже пупка. Представьте себе, что символ вечности (восьмерка) проходит от передней части тела к задней его части чуть ниже пупка и в нижнем отделе спины. Посмотрите на оранжевый цвет, похожий на цитрин, прямо над этой областью. Обратите внимание, есть ли в вашем кристалле какие-то темные пятна. Пусть тьма рассеется, когда вы испускаете свет и открываете свои творческие радости в этой области. Энергия должна циркулировать по этому символу вечности туда-обратно, вперед-назад.

Когда и цитрин станет ярким и обновленным, переместитесь вверх, к третьей чакре, к центру солнечного сплетения. Здесь, в области чуть выше пупка, посмотрите на желтый цвет, которым светится топаз над пупком и под ребрами, а также на тыльной части тела. Охватите внутренним взором этот прекрасный драгоценный камень и опять-таки обратите внимание, есть ли на нем темные зоны. Это символ вашего доверия к себе и всего усвоенного вами. То, что вы знаете на уровне интуиции, и есть ваша истина. Крепко держитесь за это чувство и всегда доверяйте ему. Обратите внимание, есть ли на вашем желтом топазе темные пятна. Пусть эта тьма исчезнет благодаря вашему осознанному дыханию и четкому намерению.

Поднимитесь в четвертую чакру и посмотрите на зеленый изумруд, прямо над сердцем. Для безусловной любви можно использовать также розовый кварц, вместе с изумрудом или отдельно. Это полностью зависит от вашего решения и того, что вы видите в сердечном пространстве. Обратите внимание на этот удивительный зеленый цвет и поиграйте с ним в уме. Ваша сердечная чакра – это дверь в вашу душу и сердце. Здесь формируется ваша способность любить и быть любимыми. Если вы видите в своем изумруде какие-то темные пятна, я прошу вас удалить эту тьму с помощью дыхания и намерения. Пусть изумруд просветлеет, станет блестящим и ярким. Дышите в этот священный камень и благодарите его за любовь, которую вам надлежит дарить как себе, так и другим, за любовь, которую вы теперь можете получать как от себя, так и от других. Очистите свою душу от паутины в этом пространстве и распахните двери для любви.

Поднимитесь в пятую чакру. Здесь вы увидите над горлом прекрасный голубой сапфир или светло-голубой аквамарин... опять-таки в зависимости от того, что нарисует вам воображение. Устремите взгляд на выбранный камень, который представляет область вашего горла. Посмотрите, есть ли в этом камне прожилки синего цвета. Вы видите и свет, и тьму, и блеск. Вновь и вновь ищите любые темные пятна или тусклую, застоявшуюся энергию, которая могла скопиться в этом мощном камне. Здесь определяется ваша способность заявлять о своих интересах и делать это по-доброму. Нужно, чтобы вас услышали. И вы должны говорить с намерением быть понятым и не причинить

никому вреда. Никогда не бойтесь быть честным в отношении того, где вы находитесь в данный момент. С помощью дыхания и четкого пожелания добейтесь того, чтобы этот камень максимально очистился и прояснился. Вы всегда заслуживаете того, чтобы быть услышанным, высказываться и быть искренним, а не действовать под влиянием гнева или даже ярости. Умение говорить честно и ясно с намерением разрушит паттерны гнева. По мере того как вы становитесь все более уверенными в себе, переходите на новый уровень общения комфортно и легко.

Поднимитесь в чакру третьего глаза и посмотрите на цветной аметист. Вы можете увидеть пятна пурпурного и белого цвета, а это указывает на то, что лучшим вариантом в отношении данной чакры для вас является шевронный аметист. Посмотрите, как здесь красиво. В эту область пурпурного цвета может войти дух. Здесь находится портал в более высокое пространство сознания. Если ваш третий глаз слегка приоткрыт или даже закрыт, погрузитесь в себя и попросите дух помочь вам открыть эту область вашего существа с оптимальной для вас скоростью. По мере того как тьма отступает, вашему взору открывается чистый и сияющий пурпурный камень, и из этого более глубокого или более высокого пространства вы видите более ясно.

Теперь поднимитесь в коронную чакру. Несмотря на то что она фиолетового цвета, я предпочитаю использовать прозрачный кварц или алмаз. Все лучи света порождают яркий белый свет над нашей головой. Когда мы приходим на землю, эта область закрывается последней, потому что через нее мы общаемся с небесами. Пусть этот лучистый, прекрасный, сияющий свет откроет вашу коронную чакру. При этом вы почувствуете, как восстанавливаются ваши связи, не испытывая ни страха, ни колебаний, в полной уверенности в том, что вы находитесь в безопасности, что вы защищены. С помощью дыхания и намерения очистите это пространство и камень, который вы выбрали как воплощение своей священной энергии.

Теперь над вами и внутри вас кружатся в едином потоке цвета радуги и цвета энергий вашего тела: красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, индиго и фиолетовый. Вот они сливаются в один сплошной белый свет чистоты, доброты и любви величайшей силы. Оставайтесь в этом шаре белого света как можно дольше. Пусть этот мощный белый свет очистит каждую часть вашего существа. Откройтесь этому исцеляющему переживанию и оставайтесь в нем до тех пор, пока хватает выдержки и пока сохраняете ощущение присутствия.

Когда будете готовы выйти из этого состояния, медленно пошевелите пальцами рук и ног. Глаза держите закрытыми до самого конца. Повернитесь на правый бок (если вы не беременны, иначе повернитесь на левый). Лежа на боку, повторите несколько циклов дыхания, а затем положите левую ладонь на пол рядом с лицом. Не открывая глаз, оттолкнитесь и примите сидячее положение. Сядьте прямо. Глаза по-прежнему закрыты, спина прямая, ноги удобно скрещены. Дышите в это пространство. Пусть энергия этой медитации проникнет в каждую клеточку вашего существа и напитает мышечную память. Так вам будет легче вернуться в это пространство. Постепенно выходя из медитации, старайтесь оставаться в свете. Сохраняйте свет в себе и вокруг себя столько, сколько сможете. Когда будете готовы, откройте глаза и вернитесь в центр. Возвращайтесь к этой медитации почаще.

Глава 3. Высвобождение эмоций и работа с энергией

Способность помогать людям освобождаться от эмоционального опыта – мой особый дар. Это не означает, что я занимаюсь саморекламой или предлагаю свои услуги в обычном разговоре, я-то как раз никак не продвигаю свою работу. Люди сами находят меня, когда им суждено найти меня для этой конкретной цели. Люди, которых я лечу в течение многих лет, не знали, что я способна сделать эту работу, до тех пор, пока однажды у них что-то пошло не так на физическом, духовном, эмоциональном или энергетическом уровне. Тогда мы меняем установки, принятые ими много лет назад. Я отношусь к этому вопросу очень серьезно и считаю эту работу своим священным долгом.

И хотя я не могу научить вас шаг за шагом высвобождать эмоции (это просто не так делается!), я могу поделиться с вами некоторыми деталями, методами и нюансами процесса, чтобы вы могли глубже изучить целительные практики, которые используются специалистами телесно-ориентированной

терапии. Что я могу сделать здесь, так это объяснить некоторые энергетические техники, применяемые в такой работе, а также опыт, который я получила сама и наблюдала со стороны. Не каждый из тех, кто работает с телом, добивается высвобождения эмоций, и у каждой телесно-ориентированной практики есть своя задача. Одни специалисты используют рэйки, другие практикуют программу исцеляющего прикосновения Touch TM. Третьи используют клинические техники массажа. Четвертые применяют то, что они условно называют «работой с энергией». У каждого свой подход. Узнавать больше о различных методах исцеления полезно как студенту, который учится на массажиста или другого специалиста в области телесно-ориентированных практик, так и реципиенту таких процедур, желающему больше узнать о том, что же происходит с его телом и по какой причине. Вот некоторые из техник, которые я использую в собственной лечебной практике.

Работа с энергией

Работа с энергией – это обобщающий термин для целого ряда различных техник, которые помогают телу исцелить себя через прикосновение и контакт с энергиями тела на интуитивном уровне. Работать с энергией могут массажисты, специалисты рэйки и TouchTM, а также люди, не прошедшие формального обучения, но имеющие сильное и искреннее желание помочь кому-то исцелиться. В Библии работа с энергией называется возложением рук, а рэйки – это название еще одной техники работы с энергией и относящейся к ней философской школы. В основном все сводится к одному и тому же. Руки кладут на тело человека или рядом с ним. Мы открываемся, чтобы беспрепятственно пропускать через себя безусловную любовь и целительную энергию. Всякий раз, когда я выполняю какую-то работу с энергией (не важно, как именно я это называю), я осознаю, что открываюсь высшему свету и позитивной энергии Небесного плана. И то же самое делает любой человек (или животное), получающий от меня энергию.

Моя подруга научилась работать с энергией у учителя, который называет эту практику «удалением слоев в энергетическом поле». Мы начинаем с поверхности, спрашивая: «Что у вас болит?» и «Что вы чувствуете?». Сможем ли мы «увидеть» что-нибудь, если закроем глаза, поднесем руки к телу и просканируем его? Увидим ли мы какие-то образы или цвета? Может быть, какие-то области покажутся нам особенно горячими или холодными? Если мы в самом деле почувствуем какие-то температурные изменения, сможем ли мы трансформировать их во что-то осязаемое? Может быть, здесь сохранились какие-то болезненные воспоминания или эмоции? И если это так, сможем ли мы удалить их из человека посредством визуализации и такой, например, техники, когда превращаем эмоциональные энергии в шар, потом катим его, помещаем в коробку и закрываем крышку, а затем удаляем из ума или выбрасываем на помойку или в реку? Мы проделываем все это с верхним слоем энергии, а затем продвигаемся на слой глубже и делаем там то же самое, после чего опускаемся еще глубже, пока в конечном итоге не упремся в кость. Все, слоев больше нет. Мы прошли максимально глубоко, чтобы помочь человеку понять, что в действительности с ним происходит, и показать, как мы можем помочь ему вытеснить из себя этот материал.

У каждого свой подход к работе с энергией. Я с удовольствием слушала рассказы подруги о ее методиках. Это интересно и полезно. На мой взгляд, люди практически всегда и повсеместно обсуждают работу с энергией так, словно это священная наука, в которой очень много правил и предписаний. Долгое время мне казалось, что я знаю меньше этих людей, потому что не умею так вещать. Я не знаю, каких правил следует придерживаться в этой работе. Я, например, просто очищаю пространство, прошу духов оказать мне содействие и послать наставление, а затем отпускаю руки, доверившись своему чутью. Мой подход довольно прямолинеен и прост: яверяю себя происходящему и выражаю готовность принять любое развитие ситуации.

Одно время у меня была партнерша, с которой я давала людям настройку рэйки. Я никогда не задумывалась об этом, пока она не сказала собравшимся на занятии, что она очень педантична, в то время как я очень спонтанна. Сказанное она пояснила тем, что читает книгу и точно выполняет все изложенные в ней инструкции и редко (если вообще это бывает) отклоняется от них. А я, по ее словам,

читаю, а потом откладываю книгу и делаю все по-своему. Наверное, в тот день я услышала самый лестный комплимент в свой адрес! До этого дня я никогда не думала о себе подобным образом, и ее слова мне очень понравились. Так что вы можете быть очень педантичными и действовать строго по инструкции, но я призываю вас пойти глубже и позволить телу сказать вам то, что оно хочет довести до вашего сведения. Не используйте эту книгу как нечто большее, чем инструмент для более глубокого понимания тела и его эмоций. Эта информация призвана помочь вам исцелить себя и всех, кто нуждается в вас, но в ней нет никаких предписаний. Здесь вы найдете лишь самые общие рекомендации от разных замечательных людей, которые помогли мне облечь опыт в слова.

Создание священного пространства

Наложение рук на кого бы то ни было сопряжено с огромной ответственностью. Собираясь работать с энергией я, прежде чем приступить к делу, традиционно готовлю и себя, и клиента, и пространство. При подготовке я выполняю техники самоочищения и через молитву подключаюсь к высшему источнику энергии. Чтобы очистить свою энергию и повысить свою вибрацию, я окурываю себя шалфеем, а также обмахиваю тлеющим пучком травы пространство, в котором мы будем находиться, так что ароматный очищающий дым достигает потолка, пола и каждого из четырех углов комнаты. Затем с помощью шалфея я готовлю к работе клиента. Я вывожу его на улицу и машу курящимся шалфеем так, чтобы дым кружился и клубился вокруг него. Я прошу клиента стоять неподвижно, расставив ноги и разведя руки в стороны. Я провожу благовонной палочкой сверху вниз и вокруг каждой руки и кисти, затем вверх и вниз по центральной линии и горлу, вокруг головы, вниз и вокруг ног. Я прошу поднять ноги и осторожно вожу дымом по кругу под каждой его стопой. Затем прошу клиента повернуться и делаю то же самое со стороны спины. Иногда я резким движением посылаю палочку вперед, чтобы в определенное место попало больше дыма.

Когда мы подготовились, я снова переношу внимание на пространство, в котором мы будем работать с энергией. Повторяйте свое намерение снова и снова, мысленно или вслух, окуривая все пространство ароматным дымом. Считается, что шалфеем изгоняет любую негативную энергию. Некоторым одновременно с шалфеем или после нравится зажигать душистую зубровку, поскольку считается, что она наделяет нас позитивной целительной энергией. Доказано, что дым от курящегося шалфея очищает воздух от бактерий, но при желании вместо этого можно смешать несколько капель масла шалфея с небольшим количеством воды в стеклянном флаконе с распылителем и опрыскать этим свое тело или комнату.

Священное пространство облегчает работу с энергией и высвобождение любых эмоций. Чтобы пространство стало священным, вы должны сделать его таким. Существует несколько способов добиться этого. Ни один из них не является единственно правильным, у каждого есть собственные предпочитаемые методы создания священного пространства. Что касается меня, то я поднимаю пальцы вверх и обвожу ими потолок, повторяя слова, которым научил меня мой учитель: «Я очерчиваю в этом пространстве круг, в который сможет войти только высший свет». Затем в углах и на главных стенах я рисую определенные символы рэйки. Я даю понять клиенту на массажном столе, что собираюсь помолиться и настроить пространство. Я спрашиваю его пожелания: молиться ли мне вслух или про себя. Затем приступаю к молитве, приглашая присоединиться к нам всех моих помощников из числа духов. Я также спрашиваю клиента, не хочет ли он помолиться и пригласить кого-нибудь в наше священное пространство. Я предлагаю это потому, что у клиента должно быть право решать, кому быть здесь, а кому нет. Возможно, он также хочет убедиться в том, что ему ничего не грозит, поэтому я четко и убедительно излагаю наши намерения на этот сеанс. Как правило, я пользуюсь такими формулировками, как «Если такова ваша воля, пожалуйста, исцелите всех, кто находится здесь» или «Я прошу вас наделить этого человека величайшими благами и наивысшей радостью».

Предметы, помогающие создать священное пространство

Есть несколько способов создать красивое и безопасное пространство для притяжения целительной

энергии. Вот некоторые из них.

Морская соль. Это великолепное защитное и энергетическое очищающее средство. В своей комнате для занятий я держу чашу с морской солью и растираю щепотку между ладонями, чтобы очистить себя от энергии человека, которого я только что лечила. Можете поместить соль в любую комнату, чтобы она помогла защитить пространство и очистить его от негативной энергии, или же посыпать ею любого человека (в том числе и себя!), чтобы помочь в очищении его энергии. Для усиления эффекта смешайте соль со святой водой и обрызгайте позвоночник, макушку головы, ладони или подошвы. Морская соль также прекрасно подходит для очищающей ванны, чтобы помочь вывести загрязнения из организма. (См. рецепты ванн в Приложении А.)

Зеркала. Это невероятно сильные и реально действующие отражатели. Когда вы помогаете другому человеку, чтобы защититься от любой нежелательной энергии, которая устремляется к вам, просто держите одностороннее зеркало направленным в сторону от вашей груди. Это очень мощное средство. Вы можете вообразить зеркало или на самом деле носить его с собой. Эффективны оба варианта.

Белый плащ. Представьте себе, что вы входите в пространство, в котором будете работать с клиентом, в плаще из белого света. Вы всегда должны защищать своего клиента, но при этом не стоит забывать и о себе. Вы же не знаете, что выйдет из этого человека, и не должны принимать в себя то, что вышло из него. Оставайтесь в этом плаще из белого света на протяжении всей практики.

Кристаллы и ожерелья. Если вы будете носить камни, они защитят вас. Проще всего начать с простого прозрачного кварца. Так вам будет легче преобразовывать энергии и защищать себя. Дымчатый кварц помогает рассеивать негативную энергию. Многие из тех, кто работает с энергией, обязательно вешают дымчатый кварц себе на шею или просто кладут в карман. Если носить рядом с сердцем розовый кварц, возникнет состояние полного блаженства, потому что это камень безусловной любви. Некоторые покупают ожерелья, специально предназначенные для защиты или усиления энергии, или для какого-то конкретного намерения, с которым это ожерелье было создано. Помимо этого, я, как правило, кладу в изголовье и подножье рабочего стола апофиллит, чтобы моя энергия не смешивалась с энергией реципиента. Когда я занимаюсь этой работой, для меня очень важно, чтобы рядом были два таких камня. Мы еще обсудим камни в Приложении А.

Наложение рук

После того как и пространство, и мы с клиентом подготовлены, приходит время приступить непосредственно к работе с энергией. Я предпочитаю начинать с самых безопасных мест, то есть со ступней, головы или плеч. Как правило, сначала я работаю со ступнями, поскольку большинство людей не нервничают, когда касаешься этой области. Я кладу обе руки на подошвы человека, чтобы помочь ему почувствовать себя более заземленным, если он лежит лицом вниз, на животе, или на верхнюю часть его ступней, если он лежит лицом вверх, на спине. Я чувствую вихри энергии, пронизывающие все его тело и берущие начало в ступнях. Я закрываю глаза и чувствую пульс – сначала физический пульс, кровотока, а затем и энергетические пульсации. Одни энергетические пульсации заворачиваются длинными круговыми контурами, а другие короткие и напряженные. У одних четкий путь, а другие фрагментированы. Все эти различные пульсации энергии объединяются в гигантскую круговую петлю ощущений всего тела.

После ступней я обычно кладу руки на колени человека, после чего могу перейти к своему любимому месту – сердцу и солнечному сплетению. Если клиент к этому не готов, тогда я сначала положу руки ему под голову, а потом перейду к плечам. Все дело в уровне комфорта для вас и этого человека. После того как я прошла первую стадию и клиент стал более восприимчивым и расслабленным, большую часть времени я трачу на основную область тела, положив левую руку чуть выше груди, а правую чуть выше пупка. Так я помогаю клиенту привести в равновесие солнечное сплетение и область сердца. Как правило, я говорю ему: «Представьте себе радугу энергии и любви, раскинувшуюся от одной руки к другой и кружащую внутри вашего тела. Почувствуйте гармонизацию грудной клетки и солнечного сплетения». Если клиент внутренне разбалансирован, такое положение рук и визуализация очень

полезны. Вы всегда можете вернуться в этот центр. Во многих книгах, посвященных рэйки или работе с энергией, изложена пошаговая инструкция наложения рук в определенном порядке. Как я уже говорила, я не следую стандартным инструкциям, поэтому и не предлагаю ничего такого в своей книге. Если человек, с которым я работаю, лежит лицом вниз, я предпочитаю класть руки на те места на спине, которые соответствуют местоположению солнечного сплетения и области сердца. Одну руку я кладу на центр верхней части спины и удерживаю ее в области сердца, а другую – сначала на середину спины, а затем на нижнюю ее часть. Тыльная сторона тела защищена гораздо меньше, чем передняя. Однако передняя сторона так хорошо охраняется именно потому, что она более уязвима, и именно здесь можно высвободить напряжение, держа руки в этих точках. Помните, что мы являемся одним из немногих видов на планете, который ходит, открыв всему миру свои самые ценные и незащищенные органы. Представители большинства видов ходят на четырех конечностях, поэтому сердце, легкие, желудок, кишечник и печень у них скрыты от прямого контакта. У нас же, людей, до них легко добраться. Из-за своей физической уязвимости мы должны помнить об этом и трепетно относиться к данной особенности нашего тела.

Я на опыте поняла, что тыльная сторона тела не имеет такой «брони», как передняя, поэтому размещение рук на передней стороне тела, на мой взгляд, способствует более глубокому высвобождению эмоций, в то время как руки на тыльной стороне позволяют мне восполнить высвободившиеся эмоции исцеляющей энергией любви. Какая бы гадость ни вышла из тела, мы заменяем ее чем-то гораздо более чистым. Я держу руки на каждой области тела в течение примерно трех минут (такой период рекомендуется в практике рэйки), посылая поток чистой энергии любви в тело реципиента. После этого я перемещаю руки в другую область и делаю там то же самое. Если на теле клиента есть место, на котором следует немного задержаться, оставьте там руки, пока не почувствуете, что пора переместить их в следующее место, к которому вас потянуло. Если я работаю с ребенком или животным, то сокращаю это время примерно вчетверо от обычного, а также уменьшаю направляемый в тело поток энергии, чтобы оно не перегрелось. Младенцы и животные гораздо более чувствительны, поэтому практика в этом случае должна быть менее интенсивной.

Обычно, когда я начинаю работать с клиентом, он лежит лицом вверх, а когда заканчиваю сеанс – лицом вниз. Таким образом, если ко второй половине сеанса он еще не успел сбросить энергию, но хочет сделать это, то ему легче добиться этого в положении лицом вниз. Так человек, может быть более расположен к тому, чтобы заплакать, потому что знает, что я не вижу его лица. Это что-то вроде уголка, где он чувствует большее уединение. Когда он лежит лицом вниз, он меньше говорит, да и я тоже. Это другая энергия, от которой нужно освободиться. Многие считают, что такое положение лучше всего помогает расслабиться.

Дыхание

Одна простая техника, которая может дать заметные результаты, включает в себя дыхание для вывода из тела эмоциональной энергии. Прежде всего я задаю тон своим глубоким дыханием, громко выдыхая, чтобы клиент слышал эти звуки. Вскоре его дыхание начинает синхронизироваться с моим. Я прошу его на вдохе ощущать все, что проходит через него, а на выдохе посылать чувства и эмоции вниз по всему телу, чтобы они выходили через его подошвы. Я говорю ему, чтобы он задержал дыхание и на мгновение почувствовал боль, а затем резко выдохнул открытым ртом. Каждый цикл дыхания должен быть интенсивным, слышимым и осознанным. Такое дыхание может открыть путь к высвобождению эмоций.

Во время проведения с клиентом дыхательных упражнений считаю полезным положить руки ему на макушку. Одновременно с тем, как человек дышит и проталкивает через себя энергию, высвобождая ее, я тоже громко и глубоко выдыхаю прямо в макушку его головы, помогая его дыханию выводить из тела всю застоявшуюся эмоциональную энергию. Я вдыхаю и на мгновение задерживаю дыхание, после чего жду, когда клиент сделает глубокий выдох, или, если ему нужна подсказка, продолжаю и своим примером показываю ему, что нужно глубоко выдохнуть. Затем я с огромным энтузиазмом

выдыхаю через него, внутрь его головы, воображая, как воздух из моего рта проходит по всему его телу, направляя всю нежелательную энергию вовне через его подошвы. Я прижимаю ладони к макушке человека, образуя большими и указательными пальцами ромб, и глубоко дышу в это пространство, которое я создала прямо над коронной чакрой. Моя работа помощницы заключается в том, чтобы помочь человеку выплеснуть свои эмоции. Я должна наблюдать за его телом и лицом, когда все приходит в движение. Дыхание – это огромная площадка, с которой можно начинать все более мощные высвобождения.

Кашель

Зачастую глубокое дыхание приводит к кашлю. Кашель – прекрасный способ высвободить эмоции из тела. Он помогает очистить горловую чакру от любых энергетических блоков, а также излить затаенные в глубине чувства. Помните, что горловая чакра управляет вашей способностью выражать вашу истину. Когда вы начинаете кашлять, вместе с кашлем из вас выходит часть боли из прошлого, когда вас либо не слышали, либо вы не могли выговориться. Я призываю человека вместе с кашлем выплеснуть свои чувства. Я даю ему понять, что это здоровый способ освобождения, и прошу продолжать делать это. Если он наклоняется, чтобы спровоцировать кашель, я изо всех сил помогаю ему. Если нужно, я поддерживаю его за спину или за плечи. Я делаю все необходимое, чтобы стать для человека опорой, когда он сталкивается со своей печалью и вспоминает дни своего позора. Я советую ему проявить все это. Человек кашляет все сильнее, что обычно приводит к слезам и, опять же, к более глубокому освобождению.

Плач

Слезы – это самый эффективный способ избавления от серьезной, глубокой боли. Слезы являются физическим проявлением боли, покидающей тело. Выходят они безвозвратно. Годы боли и стыда, вины и страха, бессилия – называйте это как хотите – навсегда оставляют тело. Когда на глаза наворачиваются слезы, лучше не сдерживать их. Когда клиент начинает плакать в процессе освобождения, я говорю чуть более громким и ободряющим голосом. Чтобы стать таким уязвимым, нужно мужество. Я хочу, чтобы человек знал о том, что происходящее с ним совершенно безопасно. Я ободряю его, давая понять, что он в безопасности и что я здесь только для того, чтобы помочь ему освободиться. Здесь, в этом исцеляющем пространстве, никто никого не судит, и мы не обсуждаем это после сеанса лечения, если только человек сам не захочет этого и не станет задавать вопросы. Это его собственное священное время, такие вещи случаются не так уж часто и не повторяются регулярно. Высвобождение эмоций протекает очень бурно. Эти грандиозные, потрясающие душу, изменяющие жизнь выбросы могут происходить только один или два раза в жизни.

Дрейф по течению

Когда начинают течь слезы, я замедляю любые движения рук и делаю прикосновение более легким. Это не означает, что я теряю энтузиазм и просто стою рядом с клиентом или лениво делаю массаж одной рукой. Это значит, что я просто замедляю движение и уменьшаю давление, чтобы энергия могла течь более свободно. Я заметила: когда я чувствую, что энергия становится интенсивной, то обыкновенно (подозреваю, что я не одна такая) увеличиваю силу прикосновения, потому что хочу, чтобы энергия ощущалась явственнее или что-то в этом роде. Мне приходится напоминать себе, что большой палец нужно держать вместе с другими пальцами и располагать кисти так, чтобы середина ладони, где энергия наиболее сильна, могла легко двигаться. Я также должна расслабить все свои суставы, чтобы ничего не напрягалось и не блокировало поток энергии, исходящей из моих кистей. Когда мы сжимаемся, энергия может блокироваться в наших запястьях, коленях, лодыжках, локтях или плечах и не полностью переходить в клиента. Вы должны быть готовы течь вместе с энергией, а не пытаться толкать ее. Вы должны верить, что она движется спонтанно, и замедлять процесс, открывая себя и свое тело этому процессу, чтобы реципиент энергии получил все, что ему предназначено. То же

самое происходит, когда я прикладываю усилия во время массажа. Если я расслаблюсь и позволю силе и энергии течь через меня, то могу пойти гораздо глубже. Я постоянно напоминаю себе о том, что нужно отступить и дать потоку энергии сделать свою работу. Я стараюсь быть мягкой как с собой, так и со своим клиентом, а это значит, что я должна двигаться по течению, а не против него. Я стараюсь быть открытым каналом для человека, которого лечу, а также для высших сил (для меня это традиционно Бог или Великий дух). Я держу дистанцию. Я не рассказываю ни о чем из своей жизни, не даю советов и не высказываю мнения. Я просто нахожусь рядом с человеком, удерживаю на нем руки и продолжаю задавать тон своим дыханием.

Сосредоточенность и осознанность

Я также пытаюсь подключиться к своему клиенту и обращаю внимание на то, какие слова или песни приходят мне в голову. Когда я работаю, дух общается со мной, воспроизводя в моей голове различные песни. Когда мои руки возлежат на ком-то или даже когда я знакомлюсь с новым человеком, песни меняются, как на радиостанции. Это не мои песни, и они никогда не пришли бы мне на ум. Поэтому я стараюсь слушать их тексты, чтобы получить представление о нынешнем состоянии человека. По мере того как я перемещаю руки, песни сменяют друг друга. Это один из способов, которым дух работает со мной, чтобы я все время была настроена на клиента.

Из этого пространства я могу послать человеку какое-то сообщение или создать мантру, которую повторяю для него в своей голове снова и снова. Каждый человек для меня индивидуален, поэтому у меня нет какой-то одной определенной мантры. Если бы я подобрала что-то общего характера, это звучало бы примерно так: «Да преисполнишься ты прямо сейчас чистой любви и целительной энергии. Я молюсь о твоем покое и здоровье». Во время сеанса я повторяю мантру снова и снова, произнося слова про себя, а иногда и вслух. Это позволяет мне осознавать присутствие человека и весь процесс, а энергии позволяет течь через меня. Благодаря этому я могу сделать для человека все, что в моих силах, и мой «обезьяний ум» не может помешать ни мне, ни клиенту. Некоторые буддисты используют термин «обезьяний ум» для обозначения всех суетных мыслей, которые хаотично приходят нам в голову. Я хочу сосредоточиться на человеке, с которым работаю, и повторение аффирмации или мантры ради его здоровья и исцеления хорошо помогает мне сохранять внимательность и сосредоточенность.

Внимательность

На протяжении всего сеанса я часто открываю глаза, чтобы просканировать все тело клиента. Моя задача состоит в том, чтобы отслеживать происходящее в нем. В момент освобождения это позволит мне взять на себя ответственность за физическое тело клиента, когда он сосредотачивается на эмоциональном аспекте. Ему больше не нужно думать о своем физическом теле, это мое дело. Человеку нужно просто сосредоточить дыхание и мысли на том, что сейчас теснит его, отчаянно пытаюсь выбраться наружу. Люди, как правило, пытаются бороться и скрывать боль, которая из всех сил рвется выйти на свет. Когда болезненная энергия приходит в движение, она часто прячется в какой-то другой части тела. Я остаюсь бдительной и внимательной на протяжении всего сеанса лечения, чтобы отслеживать эти болевые ощущения, где бы они ни прятались, и быть уверенной в том, что они полностью уйдут. Если я вижу, что клиент шевелится, меняет позу, поджимает ягодицы или сгибает пальцы ног, я понимаю, что в этом движении проявляется энергия, которая ищет новое укрытие. Тогда мне приходится играть в Шерлока Холмса и выслеживать ее. Мышцы сами подсказывают мне, с каким типом эмоциональной энергии я столкнулась.

Вот эмоциональные истины, не требующие серьезной аналитики: каждый человек по жизни в той или иной степени чувствует себя недооцененным. Каждый человек по жизни иногда чувствует себя приниженным. Каждый из нас ощущает неуверенность. А проблемы в сексуальной жизни вообще очень распространены. Все через что-то прошли! У каждого была потеря, мучительный разрыв и все такое. Многие терпели, когда с ними обращались неподобающим образом. По правде говоря, мне не по душе расследовать и выяснять. Мне больше нравится преследовать и изгонять. Мне не нужно знать,

почему эмоциональная энергия застряла в мышцах. Мне не нужно понимать ее специфическую природу. Мне нужно просто найти ее и помочь ей покинуть тело клиента. Я бережно отношусь к каждому человеку, предоставляю ему пространство и обеспечиваю безопасность, чтобы он мог обсудить со мной все, что хочет. Я не высказываю предположений и не веду разговор, а просто прислушиваюсь к ощущениям, проходящим через его тело. Если он решает высказать мне свои чувства, я уверяю его в том, что его их можно понять. Я не прошу подробностей, поскольку формальная дискуссия здесь ни к чему, а реагирую примерно так: «Как вы себя чувствуете?» или «Мне жаль, что вы так себя чувствуете». Я сосредотачиваюсь на поддержании этого безопасного, священного пространства, в котором можно освободиться, и не сую нос в чужие дела, не позволяю любопытству взять верх надо мной. Его дело – говорить, мое дело – слушать.

Я никогда не задаю вопрос «Что случилось?». Это безопасное место для человека, который и без того уязвим; если задавать ему прямые вопросы, он почувствует, что должен сказать вам о том, о чем он, возможно, не хочет говорить. Так я поставила бы его в положение, в котором ему пришлось бы защищаться или оправдываться во всем произошедшем. Я говорю, например, так: «Хотите поговорить об этом? Или вы хотите просто все обдумать и ничего не говорить вслух? Подходят оба варианта. Делайте то, что вам больше нравится». Так я могу побудить человека встретиться лицом к лицу с чем бы то ни было, почувствовать это и позволить этому выйти из тела. Доверие очень важно. Я все время внимательно слежу за тем, что говорю. Обычно во время работы я говорю очень мало, если только человек не нуждается в руководстве или если ко мне не приходят определенные образы или сильные чувства, способные, по моим ощущениям, помочь в сложившейся ситуации.

В этом священном пространстве и времени я вообще не думаю о себе. Я всего лишь посредник и открытый канал, через который дух может направлять мои руки и мой ум. По мере того как энергия продолжает течь через мои руки, эмоции, которые сохранились и удерживались в теле, начинают вытекать. Высвобождение эмоций случается не всегда, но, когда это происходит, эффект является поистине преобразующим. Иногда высвобождение эмоций может стать невероятно мощным и судьбоносным опытом.

Высвобождение эмоций

Много лет назад я работала в элитной здравнице, славящейся в основном своей клиентурой из знаменитостей. Ко мне на прием пришла женщина, которая сказала, что побывала у всех врачей, массажистов, мануальных терапевтов и вообще у всех, кого только можно себе представить, но никто так и не смог избавить ее от постоянной боли за правой лопаткой. Фактически она бросила мне вызов, желая посмотреть, что у меня получится. И я его приняла, с энтузиазмом взявшись за работу. В попытках расслабить эту мышцу я перепробовала все, что мне было известно, и даже вспотела. Наконец я подняла лицо, с которого стекал пот, и сказала ей: «Причина не в теле, а в психике». Я спросила, знакома ли она с рэйки и согласна ли попробовать это в качестве следующего шага. Она ответила, что слышала о рэйки, но никогда не бывала на сеансах, и изъявила такую готовность. Эта женщина стала единственным клиентом в моей карьере, тело которого я едва не превратила в отбивную, прежде чем перейти к работе с энергией.

Вообще, как я уже говорила выше, при добавлении этого компонента важно действовать легче и медленнее. Но я знала, что с этой женщиной добьюсь результата только в том случае, если причину ей некоторое неудобство. Я завела ее правую руку за спину и поставила колено на стол напротив ее согнутой руки, чтобы удерживать ее в таком положении. Ей это было неприятно, но пришлось потерпеть. Я не могу объяснить свой мотив. Я просто понимала, что нужно действовать так. Затем я раскрыла ладони и начала молиться и направлять энергию. Она сразу испытала чувство острой неудовлетворенности, что послужило для меня знаком того, что у нее вот-вот случится высвобождение. Незадолго перед тем, как нахлынут эмоции, люди всегда становятся суетливыми и немного нервничают – сначала небольшими всплесками, затем большими пузырями, когда чуть ли не пар валит из пор. Я спросила ее, о чем она сейчас думает. Ей нужно было не думать об этом, не

анализировать, а просто проговорить, выпалить. Она сказала, что ее обманул тот, кого она очень любила, но случилось это много лет назад, когда она была старшеклассницей. Ей казалось нелепым думать о том, что произошло очень давно и ничего не значило для нее в настоящее время. Я удерживала ее в русле этих мыслей и направляла ее, чтобы она не сбилась с повествования на анализ. Это могло произойти позже. В тот момент я попросила ее осознавать эту боль и приходящие мысли. И вдруг мы обе услышали в воздухе отчетливый хлопок лопающегося пузыря, после чего вся эта область смягчилась и расслабилась, что принесло полное и глубокое успокоение нам обоим. Напряжение спало. Этого узла, или боли, или назовите это как-нибудь еще, который находился за ее лопаткой столько лет, больше не было. Мы удалили след энергического «ножевого удара», который был нанесен еще в школе (этой женщине было немного за шестьдесят), и рана исчезла. Женщина встала обновленной. Мы крепко обнялись, осознавая, что только что навеки связали себя узами этого удивительного и поистине священного переживания. Она была очень благодарна мне и даже прослезилась.

Я делюсь с вами этой историей потому, что в ней есть нечто большее. В той здравнице люди едят вместе большими группами. Во время следующей трапезы эта женщина встала и объявила, что я сотворила с ней чудо. И она рассказала всем о том специфическом сеансе. На следующий день люди выстраивались в очередь, чтобы поменять массажные процедуры и прийти ко мне за высвобождением эмоций. К каждому, кто намерен прибыть в ту здравницу, прикрепляется помощник, который звонит клиенту заранее, за несколько месяцев до заселения, чтобы составить расписание желаемых ежедневных процедур. Нельзя просто взять и решить, что ты пойдешь вот к этой новенькой, которая занимается энергией эмоций!

Причина еще и в том, что запланировать высвобождение эмоций не получится. Это не является, не будет и никогда не может быть тем, что вы утвердили в своем обыденном сознании как нужное и желаемое. Такого не произойдет.

Говоря об этом, я подразумеваю высвобождение ваших сокровенных эмоций. Вы можете пережить самые разные эмоциональные разрядки. И вы можете записаться на такую процедуру, если вам того хочется. Когда заболела моя собака, в которой я души не чаяла, я позвонила своей коллеге-массажистке и попросила ее поработать со мной, пока я буду плакать и выговариваться. Это тоже высвобождение эмоций. Однако то, о чем я говорю, на самом деле случается с человеком только один раз. Это начало совершенно нового способа исцеления и настройки на ваше тело и способ хранения в нем воспоминаний. Если вам повезет, вы ощутите эту комплексную связь со своим телом на глубинном уровне, плача навзрыд и навсегда освобождаясь от застарелых переживаний боли и гнева. После сеанса вы измотаны и обессилены. Вы едва можете что-то делать до конца дня. Иногда вы продолжаете плакать. Вы падаете в постель, не в силах делать ничего другого. А затем просыпаетесь полностью обновленными и готовыми к новым свершениям. Это случается только один раз. За этим катарсисом последуют приятные небольшие разрядки. Да, такие вещи можно даже запланировать заранее. Здесь еще важно, какого рода проблему вы решаете. Какая-нибудь клиентка может запросто позвонить в разгар бракоразводного процесса и сообщить о том, что ей нужно выплакаться на массажном столе. Если человек очень болен, если его недуг грозит оказаться фатальным, он вполне может предугадать, что станет плакать. Вот только далеко не всегда люди догадываются о том, что плач способен вызывать катарсис.

Техники высвобождения эмоций для себя

Работа с энергиями может приносить облегчение не только другим людям. Я настоятельно рекомендую вам проводить эту священную работу с собой. Вы вполне способны подняться на более высокий уровень осознания и понимания боли, которую скрывали. Никто не знает вашего тела и вашей жизни так, как вы сами. Создайте в себе особое пространство, чтобы быть полностью честным по отношению к своему уму и телу. Ниже приведен список рекомендаций, которые помогут вам избавиться от старых шаблонов и болезненных переживаний.

Прикосновение с намерением

Ум вступает в контакт с телом, и эта связь усиливается, когда происходит соприкосновение.

Прикосновение – это физическая реакция, которая вызывает активность мозговых волн, а также запускает мыслительные процессы, стимулирующие ум, тем самым объединяя в вас тело и ум. Я взяла себе за правило мягко прикасаться к интересующей меня области, массировать ее или барабанить по ней, выражая намерения об исцелении этой области. Техники барабанной дроби или простукивания я использую в тех областях, которые, по моему мнению, нужно размять. Это воздействие может иметь как энергетический, так и физический характер. Мне нравится создавать поток движения, чтобы вклиниться в нынешние паттерны, которые могут быть там установлены. Вы можете простучать все тело, если хотите вызвать сброс энергии, или стучать исключительно по той области, в которой ощущаете боль. Чтобы избавиться от своих мышечных болей и проблем, для вас важнее всего осознанность и намерение. На самом деле все сводится именно к этому, независимо от того, какой путь вы выберете для высвобождения эмоций и сброса напряжения.

Метод барабанной дроби

Барабаньте сложенными ладонями по телу, особенно по спине или области груди и легких, это помогает удалить негативные энергии, задержавшиеся в вашем теле. Бейте по областям, в которых чувствуете напряжение или тяжесть. Барабаньте по такому участку, чтобы разбить этот энергетический паттерн, и, если возможно, глубоко дышите в эту область, чтобы вывести из тела разбитые части. Пусть энергия течет из вас через руки, ноги, рот, макушку и уши. Продолжайте барабанить по другим частям тела, пока не обработаете все области, до которых можете дотянуться самостоятельно. Стуча по телу, сопровождайте это мысленным выражением намерения и словами. Говорите со своим телом. Прочувствуйте все, что находится под вашими руками, и помогите телу освободиться через движения стучащих по нему рук. Пусть вибрация разрушит энергетические паттерны и вытолкнет их вовне.

Записи

Записи также способны привести вас к катарсису. Опишите свою историю. Опишите свои намерения. Опишите свои цели. Опишите свое недовольство. Если вы пишете о том, от чего хотите освободиться, обязательно освободитесь и от своего листа бумаги, закопав его в землю или предав огню. Если вы пишете для того, чтобы успокоить ум, освободить дух или чтобы испытать радости творчества, сохраняйте свои записи и продолжайте пополнять их. Ведите дневник. Когда что-то записываете в своем дневнике, не оценивайте себя. Ничего не редактируйте. Просто будьте естественны и честны. Этот дневник принадлежит только вам, больше никто не должен видеть его. Выговоритесь в свой дневник без всякой цензуры и ограничений. Продолжайте переворачивать страницы и продвигаться вперед в своей жизни, своем личностном росте и в своем писательстве.

Ритуалы

Каждый человек практикует множество вещей, которые со временем становятся ритуалом. Некоторые люди совершают ритуалы защиты своего дома. Некоторые из этих ритуалов включают рассыпание соли по периметру дома.

Можно также поставить чашу с морской солью или соленой водой под кроватью, на которой вы спите. Вечером, перед тем как отойти ко сну, выведите энергию всего негатива, который вы испытали или наблюдали, вниз из своего тела через спину в чашу под кроватью. Пусть соль очистит эту энергию и заберет ее у вас. Каждая мысль должна просто падать в нее. Отпустите эту энергию и не поднимайте ее утром обратно.

Ритуал может включать в себя и воскурение ночью на улице шалфея, других трав или бумаги, на которой вы написали то, от чего намереваетесь освободиться. Мне лично нравится записывать свои намерения на бумаге, а затем сжигать ее вместе с ладаном (приносит божественную энергию и энергию земли), амброй (высвобождает серьезную негативную энергию), миррой (заземляет и приносит божественную энергию), шалфеем (очищает/защищает) или черной солью (опекает). На самом деле ритуалом даже могут стать еженедельные посиделки с подругами, с бокалом вина. Не

все ритуалы обязательно совершаются глубокой ночью, или при луне, или в каких-то других подобных условиях. Целительство должно быть для вас чем-то сакральным. Что бы вы при этом ни делали, следует сохранять благоразумие и целостность, отдавая приоритет своим намерениям во всем, в чем вы принимаете участие.

Центрированность – растяжка с намерением

Поскольку я осознаю, что мои мышцы болят физически, и отдаю себе отчет в эмоциональной составляющей своих болезненных ощущений, мне легче проработать свои мышцы через намерения и физические упражнения. Выполняя серию растягивающих движений для шеи, я задерживаюсь в конце каждой растяжки, а затем дышу в область напряжения. Осознайте точки боли, а затем на выдохе выведите из себя эмоции и физическое напряжение через подошвы или ладони. При этом я иногда одной рукой держу голову, а другую вытягиваю ладонью вверх. Я делаю это для того, чтобы энергия ушла через открытую ладонь. Энергия уходит через руки, ноги, уши, рот, кишечник, мочу, нос и макушку головы. Все, что может выйти из вашего тела физически, перемещает и энергию. Многие из этого можно сделать просто через намерение, лежащее в основе осознания того, что вы готовы что-то отпустить, убрать. Подробнее о растяжке мышц тела мы поговорим во второй части.

Аффирмации

Занимаясь энергетической практикой, важно четко выражать свои намерения. Исключительную важность при этом имеет создание священного пространства. Если хотите, можете взять себе следующие аффирмации:

- Я прошу белый свет окружить меня.
- Я благополучна, защищена и любима.
- Я нахожусь в безопасном, исцеляющем пространстве, все происходящее здесь должно послужить моему величайшему благу и счастью.

Мира и исцеления всем участникам практики.

II. Эмоциональный компонент каждой группы мышц

Глава 4. Спина: хранилище для предательства, защиты и поддержки

Вы когда-нибудь ощущали удар «ножом в спину»? Свое название эта рана получила не просто так.

Мышцы спины – это хранилище стресса, горя, печали, страха и, самое главное, предательства.

Существуют способы наконец залечить эти старые раны и жить дальше без всей этой боли, которая так часто скрывается под лопатками (особенно правой). В этой главе описываются мышцы спины и предлагаются способы раз и навсегда избавиться от скованности, боли и дискомфорта в мышцах.

Взрослые часто жалуются на боли в спине, что неудивительно, поскольку спина представляет собой мощный массив мышц, в которых находятся некоторые из наших самых негативных и неприятных эмоций, начиная с воспоминаний о прошлых предательствах и заканчивая горестными переживаниями из-за текущих событий. По всей спине проходят поверхностные и глубокие мышцы, поэтому эмоции, которые скрываются под этими массивными мышцами, могут вызвать сильное напряжение и скованность, если их не лечить и не отпускать.

Спина представляет собой нашу поддерживающую структуру. Позвоночник вместе с мышцами спины поддерживает нас во всех сферах жизни, поэтому очень важно, чтобы спина была здоровой и не подвергалась перенапрягающим ее физическим и эмоциональным воздействиям. На спине много мышц, но нас интересуют самые эмоционально заряженные из них, которые содержат самую эмоционально заряженную информацию. По этой причине мы сосредоточимся в первую очередь на этих наиболее распространенных и самых частых проблемных местах: трапециевидных мышцах, мышцах лопатки, параспинальных и поясничных мышцах.

Трапециевидная мышца

Говоря о трапециевидной мышце (см. рис. 3), мы подразумеваем верхнюю часть наших плеч, но на самом деле эта мышца занимает гораздо большую площадь. Она начинается в верхней части шеи, идет

к самым концам каждого плеча и спускается в форме буквы V до двенадцатого ребра. Это очень большая мышца, а также самая поверхностная мышца спины, то есть она лежит поверх других мышц, которые проходят под ней в разных направлениях. Эта мышца собирает наше психоэмоциональное напряжение.

Рис. 3. Мышцы верхнего отдела спины

Каждый человек (буквально каждый) из тех, кто приходит на массаж, жалуется на дискомфорт в плечевых областях трапециевидных мышц. Боль возникает в этой мышце по двум основным причинам. Если говорить о физическом уровне, спазмы в ней возникают из-за того, что мы подолгу неподвижно сидим в вертикальном положении, но не всегда в правильной позе. Мы весь день проводим в жестком кресле, уставившись в экран компьютера, – это не проходит бесследно! Второй по важности виновник боли в трапеции – эмоции. Если вы чрезмерно ответственны по своей природе, вам нелегко сбросить стресс и расслабиться. Сдерживаемое напряжение может привести к сильной боли в трапециевидной мышце. Кстати, не секрет, что проблемы в этой мышце характерны для женщин, у которых есть дети! Когда мы говорим об ощущении тяжести мира на наших плечах, мы нередко осознаем ее в области трапециевидных мышц. На эмоциональном уровне это означает, что на нас навалились проблемы. Зачастую, когда люди ощущают стресс и подавленные чувства в этой области, они бессознательно переносят эти переживания на всю свою личность. Люди с наибольшим количеством проблем в этой области, как правило, относятся к типу личности А, то есть это перфекционисты, все контролирующие и недоверчивые. Может быть, вы не отпускаете бразды правления и верите в то, что только вы можете делать все так, как следует – разумеется, согласно вашим представлениям. Это важный момент, потому что данная проблема коренится в личном мировосприятии. И хотя не исключено, что боль полностью имеет физическую природу (если вы носите свою сумочку только на одном плече и она при этом до неприличия тяжела), важно изучить свои склонности и умерить их там, где это необходимо. Когда люди жалуются на боль в плече, они часто указывают на трапециевидную, а не на дельтовидную мышцу. Или они имеют в виду напряжение в шее и плечах. Эти места опять-таки на самом деле являются вершиной трапециевидных мышц, которую часто условно называют плечами. Трапециевидные мышцы отвечают за подъем и опускание, и эта функция охватывает всю мышцу. Работа трапециевидной мышцы заключается в подъеме плеч вверх. Когда эта мышца активируется, она напрягается и поднимается вверх. Однако когда эта мышца бездействует, она должна быть расслабленной и опущенной, а не напряженной и сокращенной. Проверьте, не застряли ли ваши плечи и трапециевидные мышцы в активной позиции. Если вы выполняете какую-то задачу, плечи должны быть расположены непосредственно напротив того, с чем вы сталкиваетесь. Между подбородком и плечами должно быть достаточно места – возможно, гораздо больше, чем вы привыкли. И хотя трапециевидная мышца может удерживать невероятное напряжение, освободиться от боли в этой области на самом деле довольно легко.

Упражнение на освобождение от эмоционального напряжения для трапециевидной мышцы
Ключ к умению получать доступ к мышцам и освобождать их заключается в понимании того, чем конкретно они занимаются. Зная о том, что трапециевидная мышца ответственна за подъем, мы можем пойти противоположным путем, чтобы помочь ей расслабиться и двигаться пассивно. Существует простой способ получить доступ к нашим трапециевидным мышцам и помочь им самостоятельно освободиться от напряжения.

Сожмите кулак и напрягите всю руку. Прижмите кулак к твердой поверхности. Если вы стоите у письменного стола, поместите плоскую часть сустава на его поверхность и надавите. При этом медленно наклоните голову в противоположную сторону. Например, если вы давите вниз правой рукой, вытяните шею так, чтобы левое ухо шло к левому плечу. Чтобы еще больше повысить

эффективность этой растяжки, чуть приоткройте рот, пока не почувствуете, что растяжка охватила всю шею, и не ощутите небольшое потепление.

Это упражнение быстро снимет значительную часть боли и напряжения, которые накапливаются в области плеч и шеи, где расположены трапецевидные мышцы. Чтобы расслабить трапецевидные мышцы, будьте внимательны, когда выполняете это упражнение. Поговорите с мышцами. Объясните им, что, хотя они напряжены из-за всего бремени, которое вы ощущаете на себе, они больше не должны нести этот груз. Позвольте им расслабиться. Когда во время выполнения данной растяжки вы говорите все это своим мышцам вслух или мысленно, вы обращаетесь не только к мышцам, но и к уму. Этим намерением вы создаете аффирмацию, а это помогает разблокировать весь контур.

Эта растяжка помогает мышцам вернуть предполагаемый диапазон движения. Однако на самом деле вы также должны обратить внимание на эмоциональную составляющую того, что находится в глубине трапецевидных мышц. Вы должны научиться немного отпускать бразды правления и понять, что выходом для вас является командная работа. Вы можете быть лучшим в том, что делаете, но существует много подходов и способов выполнения задач. Как говорится, ты можешь сказать мне, что делать или как сделать... но не можешь сказать мне сразу и то и другое.

Когда я жила в ашраме, где обучалась йоге, я получила бесценный урок. Каждый день мы занимались практикой, которая называется карма-йогой. Нам поручали определенные задачи (я, например, должна была чистить ванные комнаты). Таким образом мы сжигали часть нашей индивидуальной кармы. Нам объясняли это так: «Вы выполняете эту работу для Бога». Поэтому никому нельзя было помогать нам в выполнении наших заданий. Но больше всего меня поразило то, что никому не разрешалось ни критиковать, ни хвалить чью-либо работу. Было трудно удержаться от таких слов: «Ух ты, у тебя хорошо получилось!» или «Гляди, ты кое-что пропустила!». Каждый человек получал свободу, потому что ему было позволено просто делать свою работу, в которую никто не вмешивался.

Может быть, вам нужно сделать это своей психологической установкой. Отпустите себя хотя бы чуть-чуть. Нам не всегда нужно заимствовать чужую манеру делать что-то. Если дело не очень важное, поручите его кому-нибудь другому. Кроме того, может быть, стоит подумать о том, чтобы доверить другим людям делать то же самое. Научитесь лучше осознавать, что не только ваш подход позволяет делать что-то хорошо. Ничего страшного не случится, если кто-то сделает что-то не по вашим правилам. Особенно это касается взаимоотношений с детьми. Пусть они делают все, что в их силах, и не возвращаются, чтобы что-то исправить. Радуйтесь от души победам и усилиям других людей. Это может стать очень важным уроком. Обратите внимание: если вы усвоите его, он облегчит ваше физическое бремя.

Аффирмации

Во время выполнения этого упражнения на освобождение от эмоционально-мышечного напряжения вы направляете внимание на определенную группу мышц. Добавляя к упражнению аффирмацию, вы соединяете тело с умом и укрепляете свои намерения для достижения наилучшего результата. Для каждой аффирмации подберите одно или несколько утверждений, которые лучше всего подходят для вашего нынешнего положения, или сформулируйте собственное. Повторяйте это утверждение в течение дня.

- Мне больше не нужно носить на своих плечах тяжесть мира.
- Когда есть возможность, я отдаю то, что у меня есть, не требуя от себя отдавать больше этого.
- Я отдаю все, что могу, не привязываясь.
- Я поступаю наилучшим образом с тем, что у меня есть, где бы я ни оказалась, и остальные поступают точно так же.

Лопатка

Лопатка – это не мышца, а кость. Однако к ней прикреплены восемнадцать активно используемых мышц, поэтому не приходится удивляться тому, что у нас часто болит в этом месте! На американских уроках анатомии лопатку прозвали Count scapula [HYPERLINK \l "n_1"\[1\]](#). Лопатка и вправду весьма

впечатляющая кость, а прикрепленные к ней мышцы тянутся от передней стороны тела к задней и еще по бокам. Когда ко мне обращаются как к клиническому массажисту, чаще всего я слышу жалобы на эту область. Речь идет о постоянном напряжении, которое скрывается прямо под лопаткой по направлению к середине спины.

В лопатке находится очень сложный набор мышц, там часто можно увидеть признаки перегрузок. Прежде всего следует обратить внимание на ромбовидные мышцы, прикрепленные к медиальным границам лопатки. Эти мышцы могут быть источником очень сильного напряжения. Помимо этого, есть еще область в самом верху этой стороны кости. К вершине медиальной стороны лопатки над ромбовидными мышцами прикреплена мышца, которая называется мышцей, поднимающей лопатку. Она, по моему мнению, является самой важной мышцей и при этом главным источником напряжения и боли. Я провожу аналогию между ней и Великой Китайской стеной: эта значительная мышца (не по размеру, а по постоянному физическому напряжению), по существу, отделяет верхние трапецевидные мышцы от ромбовидных. Это означает, что она может с легкостью удерживать эмоциональное напряжение трапецевидных мышц, шеи и плеч и столь же интенсивно поглощать эмоции ромбовидной и лопаточной области предательства.

Эта мышца берет начало в основании черепа, спускается по шее и входит в верхний внутренний угол лопатки. Если вы терапевт, то для того, чтобы лучше обработать эту область, вы должны попасть пальцем прямо внутрь верхнего конца этой кости (это также помогает пролечить грудино-ключично-сосцевидную мышцу на передней стороне, чтобы разгрузить мышцу, поднимающую лопатку).

Шея и спина явно взаимосвязаны, поэтому, если отпустить одно, можно разблокировать другое. Однако физический дискомфорт – только половина дела. Если в лечении нуждаются только физическая боль и напряжение, тогда почему после похода к массажисту, физиотерапевту, иглотерапевту, мануальному терапевту и многим другим специалистам практически всякий раз прежняя острая или ноющая боль возвращается по прошествии всего лишь нескольких дней? Вот тут-то и выходят на первый план эмоции. Слишком многие упускают этот компонент из виду, потому что просто не знают о его существовании. Когда мы лечим психологические причины, так же как и физические симптомы боли, мы можем надолго обрести облегчение, будь то в ромбовидных мышцах, трапецевидных мышцах, бицепсах, икрах или каких-то других.

Ромбовидные мышцы и мышцы, поднимающие лопатку, являются главными виновниками боли и скованности, как по физическим, так и по эмоциональным причинам. Эти мышцы, лежащие под группой трапецевидных мышц, отвечают за подъем и подтягивание к средней линии (мышца, поднимающая лопатку), отведение рук назад, чтобы сомкнуть лопатки (большая и малая ромбовидные мышцы), поскольку все они являются вращающими мышцами.

Мышцы лопатки удерживают энергетические эффекты эмоционального предательства. Из-за накопившихся обид и подозрительности боль в этой и без того перегруженной области может еще больше усилиться. Вам когда-нибудь наносили «удар ножом в спину»? Это событие не обязательно должно было произойти на прошлой неделе. Оно вполне могло случиться тогда, когда вы были подростком, когда друг (или подруга) изменили вам. Или даже в еще более далеком прошлом, когда ваши родители решили развестись, не дав вам возможность высказаться об этом. Что бы ни заставляло вас чувствовать себя преданными, это произошло за вашей спиной. Где в теле, по вашему мнению, хранится эта душевная боль? Разумеется, за спиной – в верхней части среднего отдела спины, за сердцем. Эта мышца хранит очень много эмоциональной энергии от прошлых мучительных переживаний, гнева, боли, стыда, смущения и, самое главное, предательства. Эти накопленные эмоции намного сильнее, чем вы можете себе представить... Когда вы отпустите их, вы поразитесь всей силе того, что вы так долго носили. Не забывайте о том, что это также обитель вашего сердца. Таким образом, боль хранится не только в спине, но и глубоко проникает в область сердца. Для того чтобы прояснить связь между болью и мышлением, в момент избавления от физической боли чрезвычайно полезно поговорить о боли эмоциональной.

На более глубоком уровне я обнаружила, что боль в мышцах правой лопатки (где у большинства людей болит сильнее всего) указывает на подлое предательство, которого вы не ожидали или не спровоцировали, то есть в глубине души вы все еще сердитесь. В то же время боль в области левой лопатки имеет более деликатную природу. Здесь также могут быть столь же сильные проекции физических страданий, как и на другой стороне, но это указывает на несколько иную ситуацию. Правая сторона тела – отдающая, поэтому боль в мышцах правой лопатки может указывать на то, что вам все еще не хватает сил, из-за чего обостряется эмоциональная боль предательства, которая хранится в этой области тела. При этом боль в мышцах лопатки на левой стороне тела может указывать на то, что вы совершенно не подозреваете, что продолжаете испытывать эмоциональную боль, лежащую в основе сложившейся ситуации, и из-за этого блаженного неведения эмоциональные и физические аспекты боли выявить и пролечить намного труднее. Вы ощущаете эту боль, но не принимаете активного участия в этом процессе. В таком случае, чтобы избавить левую лопатку от эмоциональных травм, требуется более тонкий и деликатный подход. Если вы испытываете такую боль, вам нужно будет копнуть глубже с полной искренностью, чтобы обнаружить истинный источник эмоционального беспокойства.

Мы склонны прощать в меру своих возможностей, но в большинстве случаев никогда не забываем обиды. Даже если мы больше не думаем о предательстве, это чувство просто так не покинет нас. Ощущение острого ножа в спине от удара со стороны друзей, возлюбленных или родителей оставляет неизгладимое впечатление, поэтому мы можем найти его среди мышц лопатки именно там, где вы почувствовали, как пресловутый нож вошел в ваше тело, прямо за сердцем. Полностью освободив свое тело, вплоть до мышц, последних носителей боли, вы измените свою жизнь.

Упражнение на освобождение от эмоционально-мышечного напряжения при контакте со своим внутренним ребенком

Чтобы погрузиться глубже, попробуйте следующую практику для ума. Есть один старый трюк, позволяющий получить ответы от вашего внутреннего ребенка. Как я уже говорила, у правой и левой стороны свои роли в отдаче и получении. Но проблема гораздо глубже. Возьмите листок бумаги и запишите на нем вопросы, ответы на которые вы пытаетесь получить. Запишите каждый пришедший вам на ум вопрос, который поможет вам точно выявить боль, глубоко скрытую в вас. Когда вы запишете все свои вопросы, перемените руку. Ответы на вопросы пишите той рукой, которая не является у вас ведущей. Так вы активизируете ту часть мозга, которая главенствовала в вашем детстве. В мозге не запираются двери банка памяти. Вы удивитесь, прочитав написанное. Не думайте об этом, просто пишите ответы на вопросы этой рукой. Получив новую и более глубокую информацию, вы сможете лучше отпустить застарелые болезненные переживания, из-за которых чувствовали себя преданными и страдающими. Когда читаете свои ответы, старайтесь не давать им оценок. Просто извлекайте из них урок.

Аффирмации

Во время выполнения этого упражнения на освобождение от эмоционально-мышечного напряжения вы направляете внимание на определенную группу мышц. Добавляя к упражнению аффирмацию, вы соединяете тело с умом и укрепляете свои намерения для достижения наилучшего результата. Для каждой аффирмации подберите одно или несколько утверждений, которые лучше всего подходят для вашего нынешнего положения, или создайте собственное. Повторяйте это утверждение в течение дня.

- Я освобождаюсь от стыда и гнева прошлого.
- Я могу свободно двигаться дальше, избавившись от всех ножевых ран прошлого. Шрамы могут остаться, но они больше не болят.
- Я вынула нож из своей спины и теперь могу свободно радоваться жизни, и мне не нужно оглядываться назад.
- Теперь я могу свободно выражать свою любовь.
- Я и есть любовь. Я дарю любовь. Я открыта для любви.

Параспинальные мышцы

Это целая группа мышц, идущих параллельно позвоночнику от поясничного отдела до шейного отдела (см. рис. 4). Параспинальные мышцы состоят из множества мышц, у каждой из которых свои крепления. Одни мышцы проходят по всей длине позвоночника, а другие примыкают к ним на различных участках пути.

Рис. 4. Параспинальные мышцы

Когда люди ощущают эту жесткую группу мышц, тянущуюся параллельно позвоночнику, они думают только о выпрямляющих мышцах, но речь идет обо всех мышцах, имеющихся в этой длинной полосе. Они поддерживают каждое наше движение.

Параспинальные мышцы – это наша «группа поддержки». С их помощью мы стоим прямо и плавно ходим. Когда мы чувствуем свою слабость или сомневаемся в правильности своего пути, эти мышцы могут напрягаться, реагируя на наши мысли. Эти мышцы напоминают нам о необходимости стоять прямо, поднимать подбородок и продолжать двигаться вперед. Они также защищают наши почки и надпочечники (органы, хранящие страх и тревогу). Мы должны быть пластичными и отдаваться без остатка на уровне ума и сердца всему, что делаем. Эта группа мышц поддерживает движение в теле и уме. Если вы лечитесь у терапевта, замечательное средство лечения параспинальных и выпрямляющих мышц – растирание поперек мышечных волокон.

Лечение этих мышц обеспечивает такой уровень комфорта для тела и ума, который трудно описать. Оно может дать чувство безопасности и глубокое облегчение, если лечить их у того, кто по-настоящему умеет врачевать эти мышцы, давая им покой и расслабление, которых им так не хватает. И хотя я предлагаю в этой книге техники в стиле «помоги себе сам» и упражнения на растяжку, я также рекомендую вам найти замечательного клинического специалиста в области телесно-ориентированных практик, который наладит работу этих участков вашего тела. Специалист может вызвать в вашем теле такую разрядку, которой никогда не добьетесь самостоятельной практикой.

Упражнение на освобождение от эмоционально-мышечного напряжения «Кошка/корова»

Чтобы полностью раскрыть весь позвоночник и растянуть все мышцы спины, достаточно выполнять упражнение «Кошка/корова» (см. рис. 5–6). Встаньте на четвереньки и поставьте ладони на пол точно под плечами. Колени должны находиться прямо под бедрами. Выдохните и посмотрите на свой живот, выгибая спину. Вдохните и поднимите подбородок, раскрывая всю грудь. На каждом выдохе смотрите вниз, округляя спину, а на каждом вдохе поднимайте грудь вверх, направляя подбородок в потолок. На выдохе почувствуйте, как поднимается к небу вся ваша спина, обнажая все позвонки, благодаря чему они могут растянуться, увеличив пространство между собой. Когда делаете вдох и поднимаете грудь, почувствуйте, как энергия любви входит непосредственно в область сердца. На выдохе старайтесь направить энергию в область желудка и сердца. На вдохе принимайте любовь через сердце, на выдохе отдавайте любовь обратно в сердце. Выгибая спину, тяните подбородок к груди и выдыхайте всю застоявшуюся, бездействующую энергию ци.

Рис. 5. Поза кошки

Рис. 6. Поза коровы

Аффирмации

Во время выполнения этого упражнения на освобождение от эмоционально-мышечного напряжения вы направляете внимание на определенную группу мышц. Добавляя к упражнению аффирмацию, вы соединяете тело с умом и укрепляете свои намерения для достижения наилучшего результата. Для каждой аффирмации подберите одно или несколько утверждений, которые лучше всего подходят для вашего нынешнего положения, или создайте собственное. Повторяйте это утверждение в течение дня.

- Я сильная и гибкая.
- Я иду вперед по жизни, исполненная изящества и достоинства.
- Я пластичная, волевая и умелая.
- Я двигаюсь свободно и легко.
- Я доверяюсь происходящему.
- Я прислушиваюсь к божественным наставлениям.

Мышцы нижней части спины

Боль в пояснице докучает многим людям! Боли в пояснице – серьезная проблема, от физического дискомфорта до ограничений в гибкости и подвижности. На физическом уровне этому есть много объяснений. И хотя эмоциональные причины столь же важны для изучения, совершенно необходимо понять механику того, что происходит с вашим телом. Мышечную плоть, идущую от нижней части двенадцатого ребра к вершине нижних костей спины в тазовом поясе, называют квадратной мышцей поясницы. Эти мышцы физически управляют вертикальным движением и движением из стороны в сторону (то есть с наклоном в сторону). Противоположная группа мышц на передней стороне – это брюшные мышцы и косые мышцы живота. Однако поясничная мышца в большей степени служит для противодействия мышцам нижнего отдела спины. Поясничная мышца очень важна как в физическом, так и в эмоциональном отношении.

Когда мы понимаем, что происходит с нашим телом на уровне эмоций и органики, мы можем определиться с проблемным поведением и изменить привычки, которые в противном случае способны усугубить боль. Например, одной из самых распространенных причин болей в спине является сильное искривление позвоночника. Позвоночник изогнут от природы, но сколиоз (изгиб позвоночника вбок), лордоз (чрезмерный изгиб позвоночника внутрь или отклонение назад) и кифоз (аномально выпуклый изгиб позвоночника) – это проблемы, связанные с более серьезной, смещенной от центра кривизной позвоночника.

У меня самой позвоночник отклонен назад. Когда я занималась гимнастикой, у меня был стрессовый перелом в области поясницы. Эти две проблемы вкуче привели к сильным болям на протяжении многих лет. Однако по мере увеличения объема моих знаний о теле я стала лучше понимать физические составляющие боли и сумела найти способы уменьшить дискомфорт и управлять им. Я исправила осанку и стала выбирать подходящую обувь – вот два простых решения на чисто физическом уровне, которые очень помогают в данном случае. Добавлю также, что, если у вас слабая поясница, вы должны укрепить ее мышцы. Теперь я осознаю не только физические, но и эмоциональные причины боли в пояснице, поэтому могу использовать более полный и целостный подход к своему лечению.

Когда речь заходит об эмоциях в пояснице, у этой проблемы две стороны. Сама поясница, особенно в области крестца (кости треугольной формы в основании позвоночника), считается сакральной областью. В ней может закрепиться сильнейший страх. Крестец в его худших проявлениях реагирует на страх финансовых потерь и продвижение вперед по жизни. Он также реагирует на утрату людей, следствием которой становится боязнь продвигаться вперед без какого-то человека или в изменившейся ситуации. В лучшем случае эта область способна избавить вас от страхов и помочь вам стать очень сильным и умелым человеком, которым, как я знаю, вы можете быть. В области крестца и поясницы вы можете подключиться к пространству своей души и найти собственный путь к имеющимся у вас большим возможностям для продвижения вперед.

Здесь также важно отметить, что к поясничной области позвоночника, но с той стороны, которая обращена к животу, прикреплена подвздошно-поясничная мышца. Если помните, в начале книги я писала, что мой учитель массажа называл поясничную мышцу одной из самых эмоциональных в теле. Мы обсудим ее в отдельной главе. В любом случае наличие такого напряжения в пояснице – важный момент, который следует отслеживать и осознавать. Если в нижней части спины возникает спазм, словно ее заклинивает, мы лечим поясничную мышцу, чтобы расслабить спину. Они настолько тесно связаны на уровне телесных ощущений и эмоций, что при лечении физических аспектов поясницы нужно учитывать и то, и другое.

В конечном счете обратиться к горестям, копившимся месяцы, а то и годы, и попытаться отпустить их – не самая приятная практика. Как правило, этого достигают сразу двумя способами: осознавая произошедшее и плача навзрыд. Иначе говоря, человек признает эмоциональную составляющую боли и выплакивает ее. Когда мы плачем искренне, душераздирающе, выплескивая эмоции, мы часто невольно сгибаемся в талии. У нас возникает ощущение, будто слезы рождаются в глубине стоп, прокладывают себе путь с предельной скорбью вверх по ногам, через спину, в грудь и наконец вытекают из глаз в порыве неконтролируемых эмоций. При этом невозможно стоять прямо и горевать. Наклон вперед в талии позволяет пояснице раскрыться и избавиться от эмоциональной боли, которую она носила, помогает плачу быть более эффективным в высвобождении всех печалей и горестей, таившихся в нашем теле.

Многие люди, искренне горя, сворачиваются калачиком или лежат в позе эмбриона. Отчасти мы делаем это для раскрытия нижнего отдела спины, чтобы оттуда вышла накопившаяся эмоциональная боль. Поясница – это область глубокого внутреннего осознания, и по-настоящему избавиться от боли можно только через мощную эмоциональную разрядку. Здесь многое зависит от поясничной мышцы и ее связи с автономной нервной системой. Свернувшись в позу эмбриона, мы переживаем реакцию оцепенения при стрессе («бей, беги или замри»), когда мы ошеломлены или сталкиваемся с объектом, который считаем опасным. При переживании стресса на этом уровне активируется реакция оцепенения.

Упражнение на освобождение от эмоционально-мышечного напряжения в позе ребенка

В позе ребенка нет ничего трудного (см. рис. 7). Осторожно сядьте на пятки, руки опустите за ноги или держите вытянутыми над головой. Так вы обнажите нижнюю часть спины и при этом будете оставаться в пространстве легкости и святости.

Рис. 7. Поза ребенка

Дополнительное упражнение для расслабления поясницы

Лежа на спине, осторожно поднимите одно колено и приблизьте его к груди. Обхватите колено обеими руками (см. рис. 8). Поменяйте ноги – согните к груди другое колено, а вторую ногу выпрямите.

Держите каждую ногу согнутой у груди не меньше пяти глубоких циклов «вдох-выдох». Затем прижмите к груди оба колена и очень плотно обхватите их руками, чтобы колени и лодыжки обеих ног соприкоснулись. Потянитесь, чтобы обхватить ладонями локти другой руки. Держите голову на полу, слегка втяните подбородок. Плавно перекачивайтесь из стороны в сторону, чтобы хорошо прочувствовать нижний отдел спины. Поднимите голову и поцелуйте колено (см. рис. 9). Удерживайте эту позу в течение трех глубоких циклов дыхания или более, а затем опустите голову. Поменяйте ноги и повторите упражнение.

Рис. 8. Колено к груди

Рис. 9. Целование колена

Аффирмации

Во время выполнения этого упражнения на освобождение от эмоционально-мышечного напряжения вы направляете внимание на определенную группу мышц. Добавляя к упражнению аффирмацию, вы соединяете тело с умом и укрепляете свои намерения для достижения наилучшего результата. Для каждой аффирмации подберите одно или несколько утверждений, которые лучше всего подходят для вашего нынешнего положения, или создайте собственное. Повторяйте это утверждение в течение дня.

- Я могу продвигаться вперед по жизни, не опасаясь финансовых проблем.
- Вселенная позаботится обо мне, а я постараюсь обеспечить свой успех.
- Я беру на себя ответственность за свою жизнь и свои решения с достоинством и благодарностью.
- Мое сердце наполняется любовью, а тело радостью, когда я принимаю изменения и плавное движение вперед.
- Отныне я открыта и доступна для исцеления, исходящего из самых сокровенных глубин моего существа.

Рекомендуемые камни для спины

Черный турмалин. Это защитный камень, который, как считается, создает силовое энергетическое поле вокруг всего тела для его защиты.

Сердолик. Помогает укрепить спину. Его ассоциируют с болями в пояснице. Этот камень помогает укрепить нижний отдел спины на энергетическом уровне.

Гагат. Помогает рассеять страхи и негативные паттерны, а также пробудить энергию кундалини в позвоночнике.

Розовый кварц. Его носят в виде ожерелья, чтобы защитить сердечную чакру/верхнюю часть среднего отдела спины и посылать энергию любви в соответствующую область спины для ее очищения и исцеления.

Рекомендуемые эфирные масла для спины

Для нижней части спины и соответствующих чакр (первой и второй) применяйте жасмин, ладан, иланг-иланг, лаванду, розу или сандаловое дерево.

При проблемах с верхними чакрами (с третьей по пятую), проявляющихся в области шеи, рекомендуется использовать масла лаванды или ромашки (для вечернего приема) или мяты перечной (для дневного). Нанесите пару капель масла на заднюю сторону шеи или добавьте его в масла-носители, а потом массируйте шею. Помните о том, что масло из мяты, во всех ее разновидностях, нельзя наносить непосредственно на кожу, предварительно не разбавив его.

Медитация для очищения, расслабления и защиты всей спины

Спина – это продолжение энергетического тела, где нет защиты такого же уровня, как у передней стороны. Таким образом, работая с энергией со стороны спины, можно с большей легкостью исцелить сердечный центр, чем при возложении рук спереди. Спина – это открытый и жизненно важный вход в чакры для их прояснения и очищения.

Для того чтобы выполнить эту медитацию, я прошу вас опуститься в позу ребенка и открыть спину через коленопреклоненную позу, а затем сесть на пятки, опустить лоб на пол, а руки положить по бокам или вытянуть над головой. Почувствуйте спину в этом положении, когда она полностью округлая, открытая и уязвимая. Закройте глаза и переносите через дыхание энергию в спину на каждом вдохе. На выдохе снимайте любое напряжение, печаль, стыд и/или страхи. Представьте себе,

что между лопатками на энергетическом уровне распахиваются врата, открывая доступ в область сердца, а также полностью обнажая мышцы и эмоции вдоль позвоночника. Представьте себе великолепный зеленый свет, исходящий из глубины и открывающийся наружу через этот открытый портал, созданный вашей спиной.

Нарисуйте в уме изумрудную сферу энергии, которая поднимается и выходит из середины спины. Этот гигантский шар зеленой сгустившейся энергии вытягивается из каждого позвонка, из каждого отдела спины вверх и вниз. Представьте себе, что эта энергия уносит с собой все раны или даже «ножи», оставшиеся в этом пространстве. Вообразите, что эта опостылевшая вам боль поднимается и выходит после того, как зеленая сфера энергии разрослась. Представьте себя, что вы треплете, трете или выжимаете старую, ненужную энергию так, как вы поступили бы с мокрой мочалкой. Наблюдайте за зеленой сферой, как из этого энергетического сгустка выпадает то, что больше не служит никакой позитивной цели в вашем теле. Все, что выпадает из сгустка, не падает обратно в ваше тело, а скорее низвергается и испаряется в эфир, чтобы больше никогда не вернуться к вам. Продолжайте разминать и формировать эту изумрудную сферу, пока ее цвет не станет пастельно-зеленым или светло-зеленым, в зависимости от вашей энергии и восприятия.

Верните энергию вашего первоначального, подлинного детского «я», которое стало более чистым, мягким и добрым. Затем поместите его обратно исцеленным и обновленным, с новой осознанностью, в свое тело, где оно будет всегда открытым, ясным и умиротворенным.

Глава 5. Ягодичные мышцы: хранилище раздражения и подавления

Задача большой, средней и малой ягодичных мышц заключается в стабилизации таза. Когда вы поднимаете одну ногу, ягодичные мышцы стабилизируют позвоночник и удерживают вас в вертикальном положении. Ягодичная мышца – это разгибающая мышца бедра, она сильная и мощная (см. рис. 10). Она позволяет выполнять такие движения, как прыжки и подъем по лестнице. Малая и средняя ягодичные мышцы работают вместе как медиальная вращательная мышца бедра и служат подушкой для таза в сидячем положении. Они также являются отводящими мышцами, которые выводят ногу из центральной линии.

Рис. 10. Ягодичные и грушевидная мышцы

Еще одна примечательная мышца – грушевидная, которая является главной боковой вращательной мышцей бедра. Она противоположна средней и малой ягодичным мышцам, которые служат медиальными вращательными отводящими мышцами бедра. Эта мышца начинается в крестце (я упрощаю происхождение и крепления этой мышцы до самых основ) и прикрепляется к большому вертелу (эту кость можно почувствовать на выступе бедра). Мне кажется, что эта мышца имеет форму ломтика пиццы. Под грушевидной мышцей проходит седалищный нерв, поэтому эта мышца может создать ряд проблем! Когда грушевидная мышца становится слишком напряженной, она способна сдавливать седалищный нерв, что может вызвать сильную боль и ограничения в движении. Если у вас есть физические проблемы в этой области, запишитесь на прием к лицензированному массажисту, который сможет глубоко проникнуть в эту зону и снять напряжение.

На уровне эмоций ягодичные мышцы связаны с раздражением и подавлением. Можете ли вы вспомнить все те случаи, когда что-то заставляло вас по-настоящему злиться, но в действительности не стоило даже упоминания? Или, может быть, вы наблюдали ситуацию, которая вас рассердила, но у вас не было возможности выразить свое недовольство? И вот вы сидите. Иногда вы сидите на своих чувствах и ничего не делаете. Иногда вы перебираете все это в уме снова и снова, по кругу, хотя считаете, что о происходящем точно не стоит и говорить. Будем надеяться, что, если вы действительно придаете какой-то ситуации такое большое значение, то в конце концов обсудите ее и попытаетесь исправить. Даже если вы хоть какое-то время «посидели» на ней, эмоциональная боль успела

проникнуть в эту область и закрепиться в ее глубине. Свои подавляемые эмоции вы буквально придавливаете задом! Теперь они хранятся в виде раздражения и подавления в ягодичных мышцах. Чтобы высвободить эти эмоции, нужно признать то, что происходит на самом деле. Одно дело – расслабить сами мышцы, и совсем другое – высвободить не только мышцы, но и сдерживаемые эмоции, которые скрываются в них. Когда вы пролечиваете не только физическое, но и эмоциональное состояние, напряжение уже не так легко возвращается. Это позволяет начать все заново и сконцентрироваться на совсем других эмоциях! Будем надеяться, что новое ощущение легкости в области ягодиц поможет вам лучше понять, как вы обрабатываете информацию из внешнего мира и распоряжаетесь ею.

В предисловии я уже рассказывала о своей клиентке, с которой я работала довольно долго. Она почувствовала сдавленность в ягодичных мышцах вскоре после смерти своего бывшего мужа. «Почему вы вдруг подумали об этом? – спросила я. – Я работаю с вашим телом почти сорок пять минут. Что подтолкнуло вас подумать об этом именно сейчас, когда я перешла к этой области?»

Она пожала плечами: «Не знаю. Мне просто пришла в голову эта мысль».

У меня не было возможности узнать, что именно происходит в ее жизни. Она и понятия не имела о том, что именно здесь скрывается ее сдерживаемый гнев. Для нее не имело никакого значения, где этот сдерживаемый гнев скрывается. Для нее было важно просто избавиться от проблемы с моей помощью. После того как она рассказала мне об этой ситуации, мышцы у нее расслабились. Мы должны признать свои чувства и переживания, а затем выпроводить из тела любое мешающее нам эмоциональное напряжение.

Вдохните и подумайте о том, что вас раздражает, а затем глубоко выдохните и выбросьте из себя эти чувства. Прodelайте это несколько раз. Другой способ помочь себе в этом – записывать свои чувства всякий раз, когда вы испытываете раздражение или гнев, но не собираетесь говорить об этом вслух. Запишите все, а затем порвите листок, или сожгите его, или же оставьте до следующего раза, чтобы дополнить текст. Самая важная часть этой работы заключается в осознании своих эмоций, чтобы можно было их отпустить.

Когда я работаю с телом клиента и понимаю, что вышла на уровень эмоций, я даю ему понять, что чувства, которые он испытывает в этот самый миг, возникли не просто так, а по какой-то причине. Когда мышцы начинают напрягаться и дрожать, клиент ерзает и пытается устроиться поудобнее – тогда я понимаю, что так проявляют себя эмоции. Это один из первых признаков того, что эмоции оказались в ловушке и что они медленно и сердито пытаются вырваться из мышечного плена, в котором все это время оставались.

Мы привязываемся к своим эмоциям и иногда просто не хотим их отпускать. Клиент начнет ерзать. Сам он этого не осознает, но его тело пытается найти новое место, где эта эмоция может надежно спрятаться. Возникает ощущение, будто человек пытается засунуть эту эмоцию в другой «ящик» своего тела. Помните, в начале книги я уже описывала метод аптекаря? Оказавшись в дискомфортном состоянии, человек пытается переместить эмоциональное чувство (а также физическую боль) в другую часть тела. Вы должны следить за тонкими движениями его тела, чтобы помочь ему прибраться в своем доме. Это можно сделать через работу с энергией, намерение, дыхание, осознанность, мануальную терапию, плач, кашель и другие освобождающие техники. Также важно говорить с клиентом так, чтобы не слишком сильно надавливать на его тело и уменьшать усилия, когда это необходимо. (Дополнительную информацию см. в главе 4.)

Упражнение на освобождение от эмоционально-мышечного напряжения с применением массажного валика

Если у вас есть поролоновый валик или хотя бы теннисный мяч, с его помощью вы можете найти наиболее чувствительные места на ягодичных мышцах. Поместите валик или мяч под эту область и осторожно двигайтесь по нему назад и вперед или просто сидите на этом месте, пока не почувствуете облегчение. Девиз этой работы – «Искать и лечить». Двигайтесь по мышцам под углом, в основном

фокусируясь на малой и средней ягодичных мышцах. Во время этих действий выражайте намерение. Говорите со своими мышцами, чтобы они высвободили сдерживаемые обиды и гнев. В этой области сейчас нет времени медлить. Через ягодичные мышцы вы пройдете в поясницу, поэтому продолжайте двигать мяч или валик. Добейтесь полного расслабления тела. На выдохе широко откройте рот и либо крикните, либо очень громко вздохните. Вы должны играть активную роль в этой работе.

Один из самых эффективных и простых способов высвободить эмоции, хранящиеся в ягодичных мышцах, состоит в том, чтобы издать хороший громкий ВОПЛЬ. Вопите! Выбросьте эмоцию из своего тела и из разгневанных мышц. Для начала встретьте эмоцию похожими эмоциями. Дайте ей силу, мощь, чтобы она могла выйти. Представьте себе, что вы рычите, как лев. Будьте напористы. Будьте смелы. Говорите громче, чем обычно, в это пространство, когда работаете над освобождением этой области. Сейчас не время для приятных разговоров и утешения, как в некоторых других частях тела. Эта область подавлялась достаточно долго, поэтому эти эмоции заслуживают того, чтобы им позволили высказаться. Пусть ваш голос звучит властно и требовательно.

Аффирмации

Во время выполнения этого упражнения на освобождение от эмоционально-мышечного напряжения вы направляете внимание на определенную группу мышц. Добавляя к упражнению аффирмацию, вы соединяете тело с умом и укрепляете свои намерения для достижения наилучшего результата. Для каждой аффирмации подберите одно или несколько утверждений, которые лучше всего подходят для вашего нынешнего положения, или создайте собственное. Повторяйте это утверждение в течение дня.

- Я с легким сердцем прощаю себе все случаи, когда я проявляла неуважение к своим чувствам и подавляла их.
- Я принимаю новый способ общения, когда высказываю то, что у меня на душе, свободно и доброжелательно, чтобы в моем подсознании не копился мусор.
- Я получаю возможность перейти на более высокий уровень сознания.
- Гневу и неудовлетворенности больше негде закрепиться в моем существе.
- Я освобождаюсь от неудовлетворенности и спокойно занимаюсь своими делами.

Рекомендуемые камни для ягодичных мышц

Амазонит – камень общения, целостности, надежды и доверия. Считается, что он стимулирует горловую чакру, а это связано с плодотворным, искренним общением. Этот мощный камень нужно носить с собой, когда хочешь вызвать эмоциональную разрядку. Можете выбрать любые камни, но только не обсидиан, потому что он усиливает эмоции, так что какое-то время держите этот камень подальше от себя.

Гематит. Это мощный заземляющий камень. Когда вы нервничаете, сердитесь и вообще теряете душевное равновесие, используйте этот камень в области лодыжек, стоп и запястий. Он укрепит ваше тело.

Сердолик. Он защищает вас и наделяет вас силой, чтобы вы справлялись с такими эмоциями, как гнев. Этот камень очень благотворно действует на тыльную сторону тела.

Синий кианит. Он помогает рассеять чувство гнева и неудовлетворенности. Используемый кианит никому не передавайте. Если же вы одолжили этот камень кому-то, тщательно очистите его. Он уравнивает и выравнивает чакры, плавно выдавливает гнев.

Рекомендуемые эфирные масла для ягодичных мышц

Все масла рекомендуется наносить распылителем, а не прямо на кожу, если вы не умеете смешивать его с маслом-носителем или не уверены в том, что данное масло нетоксично и что его можно без опаски наносить непосредственно на кожу.

Апельсин. Успокаивает, поднимает настроение, формирует более светлое мироощущение и помогает снять стресс и беспокойство.

Бергамот. Успокаивает и помогает снять беспокойство и недоверие. (Но не наносите бергамот прямо

на кожу.)

Иланг-иланг. Этот сладкий цветочный аромат успокаивает нервы и умиротворяет душу.

Лаванда. Это масло всегда можно уверенно применять для успокоения.

Ладан. Помогает человеку взять себя в руки, особенно когда он сердится. Это масло поможет вам заземлиться, придаст сил и проведет вас через гневные эмоции.

Мирра. Укрепляет дух и помогает рассеять гнев.

Медитация для очищения, расслабления и защиты ягодичных мышц

Ягодичные мышцы долго удерживали эти чувства. Не торопитесь выполнять это упражнение. Будем надеяться, что к его окончанию вы либо воспрянете духом и встряхнетесь, либо переживете мощнейшую разрядку с рыданиями. Не нужно ничему давать оценок. Важнее всего то, что вы способны найти и уничтожить гнев и раздражение, которым вы позволяли так долго находиться в вас.

Прежде всего вам нужно заняться физическими упражнениями, чтобы мышцы в ягодицах «знали» о том, что вы общаетесь с ними напрямую. Сожмите руки в кулаки и бейте по всей области ягодиц, словно по барабану. Почувствуйте, как мышцы двигаются в ответ на удары ваших кулаков.

Активируйте эту область, заставьте мышцы и эмоции двигаться. Если хотите, можете зайти на YouTube и включить там старую песню 1980-х годов «The Warrior» Пэтти Смит, чтобы получить еще больше энергии и удовольствия, пока сосредоточенно работаете в этом пространстве. Если эта песня вам не подходит, включите другую, с такой же силой и напором. Танцуйте, если вам этого хочется. Приведите свое тело в движение, все время барабаня кулаками по этой области. Вам нужно прочувствовать свое тело, прежде чем вы перейдете в более глубокое, спокойное пространство.

По истечении нескольких минут (или одной полной композиции) движения сядьте на эти мышцы и позвольте им рассказать вам свои секреты. Сядьте за компьютер или письменный стол, взяв в руки блокнот и карандаш. Пишите все, что приходит вам в голову, пока из этой области выходят вибрации и напряжение. Мышцы действительно говорят, и сейчас самое время послушать их. Вы вошли в это пространство и активировали его, уделив мышцам все свое внимание. Пора послушать их. Пишите и рисуйте что угодно, без всякой цензуры. Излагайте это на бумаге. Так вы сможете развить каналы связи со своим телом. С этого момента работайте над созданием того, что принадлежит только вам. Это поможет вам лучше расслышать то, что пытаются сказать вам мышцы.

Глава 6. Ноги: хранилище поступательного движения и пробуксовок

В этой главе мы обсудим как мышцы ног, так и их эмоциональных «представителей». Ноги составляют самую большую группу мышц (см. рис. 11). Эта часть нашего тела генерирует больше всего физической энергии. Когда речь заходит о ногах, все сводится к тому, чтобы двигаться вперед или оставаться на месте. Многие люди постоянно испытывают такое чувство, будто пытаются догнать собственную жизнь. У нас гора планов, но времени, чтобы реализовать их, нам не хватает. Мы не вкладываемся в настоящий момент. У нас нет времени для того, чтобы просто остановиться, осознанно подышать и подумать: «Я хочу находиться именно в этом месте. Я останусь здесь, чтобы насладиться тем, что происходит здесь и сейчас». Все это происходит в ногах. Мы каждую секунду бежим, пытаемся добраться до следующего пункта в списке наших дел. А если чувствуем, что гонка жизни обескровила нас, мы готовы просто упасть и замереть. Это тоже происходит в ногах. Что касается ног в целом, то мышцы – это то, что нами движет и управляет. Когда мы чувствуем, что увязли в болоте, действуют наши суставы. Если чувствуем, что застряли в зыбучих песках, и не знаем, куда ступить в следующий миг, это настроение больше всего проявляется в коленях, а также в лодыжках и тазобедренных суставах.

Рис. 11. Обзор ног по всей их длине, спереди и сзади

Ноги несут нас туда, где мы хотим или должны оказаться, в буквальном смысле перемещая нас по

физическому миру точно так же, как мы движемся по жизни. И хотя нам очень хотелось бы сказать, что мы все время движемся только вперед, иногда мы чувствуем, что застряли в зыбучих песках, никуда не идем или переживаем череду неудач. Иногда мы сопротивляемся переменам, даже когда очень сильно хотим двигаться вперед, и наша нерешительность в принятии нового мешает нам продвигаться к лучшему будущему. Когда мы испытываем трудности с переходом к следующему жизненному этапу, когда чувствуем, что застряли в прошлом или погрязли в текущей борьбе, груз эмоций, который непрерывно подавляет и сковывает нас, может проявляться в боли и дискомфорте в ногах. Мышцам на передней стороне ног свойственно удерживать психологическое напряжение, связанное с проблемами, которые ждут нас в будущем, в то время как мышцы на задней стороне ног могут скрывать боль от травм, полученных нами в прошлом. Задние мышцы несколько более защищены. Они справляются с проблемами, которые приходят со спины: например, с боязнью быть захваченным врасплох.

Взгляните на схему ног. Вы увидите, сколько мышц требуется для того, чтобы, работая в унисон, переместить тело хотя бы на шаг вперед. В эмоциональном отношении наши тела похожи. Может быть, нам непросто делать шаги к лучшему будущему, если мы все еще чувствуем боль прошлого или испытываем страх перед тем, что ждет нас впереди. И давайте будем честными... Кто может гарантировать, что наше будущее будет лучше? Мы не знаем, что ждет нас впереди, и это может сильно пугать нас. Есть миллион вариантов, при которых попадание в это «лучшее» место сопряжено с неприятнейшими переживаниями.

Когда вы лучше поймете каждую из своих многочисленных мышц ног, а также эмоциональные триггеры, которые могут быть связаны с этими мышцами, вы начнете находить новые способы избавления как от физической, так и от эмоциональной боли, которая не давала вам жить. Когда наши ноги словно сами летят, когда мы не чувствуем себя привязанными к прошлому и не боимся будущего, нам гораздо легче активно продвигаться вперед и с оптимизмом принимать все новое. Для того чтобы не чувствовать себя стоящим в зыбучих песках, нужно обязательно продолжать двигаться, пусть даже небольшими, крошечными шагами. С каждым шагом вы все лучше видите и понимаете свой путь. Вам не нужно видеть всю лестницу целиком, достаточно видеть лишь каждую следующую ступень.

Четырехглавая мышца

Четырехглавые мышцы, они же квадрицепсы, это мышцы на передней стороне ноги выше колена (рис. 12). Всего их четыре: прямая мышца бедра, медиальная широкая мышца бедра, латеральная широкая мышца бедра и промежуточная широкая мышца бедра. Квадрицепсы – это не просто мышцы, направляющие движение вперед. Они играют скорее роль соединителей. Проблемы с коленями, бедрами или поясницей часто отражаются болью в квадрицепсах.

Рис. 12. Квадрицепсы

Вообще, ноги в целом и вправду связаны с нашей способностью продвигаться вперед по жизни, но, когда речь заходит о мышцах выше колен и ниже талии, таких как квадрицепсы, нужно помнить о том, что под их поверхностью может скрываться немного больше информации. Интересно отметить, что прямая мышца бедра разгибает ногу в колене и сокращает бедро. Остальные три мышцы только растягивают ногу в колене. Это связано с тем, что прямая мышца бедра пересекает два сустава – коленный и тазобедренный.

Квадрицепсы – это мышцы-защитники. Они помогают нам быстро вскочить или остановиться. Они позволяют нам низко нагибаться, а также активно включаются, когда мы поднимаемся по лестнице. Эти мышцы прочные и массивные. Они защищают нас, когда мы чувствуем, что застряли, и не знаем, куда идти. Они толкают нас вперед, когда открываются новые возможности. Бедра указывают путь вперед, а колени и лодыжки выстраиваются в линию для осуществления такого движения. В общем,

благодаря квадрицепсам мы перемещаемся в пространстве.

Квадрицепсы – это мышцы доверия и силы. Когда мы находимся в гармонии с сердцем и головой, квадрицепсы заботятся о нас. Когда мы переживаем хаос, беспокойство, замешательство, квадрицепсы замедляют и утяжеляют нас, поэтому мы по-разному ощущаем их силу. Вам придется самостоятельно решать эти загадки и оставаться открытыми для сообщений, которые направляют вас ваши мышцы и эмоции, чтобы точно понять, в чем заключается настоящая, главная проблема в этих областях. Представьте себе квадрицепсы в виде упряжки лошадей, поводья которых вы держите. Когда вам нужно притормозить или начать действовать, вы должны дернуть поводья и отдать команду. Если вы не находитесь в движении, эти мышцы расслабляются и отдыхают. Это силовые мышцы, их нужно кормить. Это согласуется с вашим умом и способностью принимать решения не колеблясь. Будьте решительны, возьмите на себя ответственность за свою жизнь и свое тело и приведите эти квадрицепсы в движение.

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения квадрицепсов

Чтобы снять физическое и эмоциональное напряжение, удерживаемое в квадрицепсах, выполняйте эту растяжку спокойно и с удобной для вас частотой (рис. 13). Встаньте и, держась за что-нибудь для равновесия, осторожно заведите стопу за спину и возьмите ее в руку. Подержите правую стопу в правой руке. Затем, когда будете готовы, смените ноги – опустите правую стопу на пол и поднимите теперь позади себя уже левую стопу, чтобы подержать ее в левой руке. Во время растяжки говорите со своими мышцами и расслабляйте их как на физическом, так и на эмоциональном уровне.

Рис. 13. Растяжка квадрицепса

Откройтесь эмоциям и образам, которые приходят к вам. Обратите внимание, как энергия в квадрицепсах реагирует на ваши мысли и движения. На вдохе представьте, что вы вдыхаете свет, а на выдохе визуализируйте, как боль и напряжение выходят из этой области, текут вовне и прочь от вашего тела. Эти мышцы и пронизанные эмоциями воспоминания, которые они хранят, могут стать очень плотными, поэтому проявите терпение и помните о том, что освобождение этих областей от напряжения может занять некоторое время.

Чтобы начать разрушать эту плотность, вам может потребоваться несколько сеансов растяжки. Но не переусердствуйте. Продолжайте работать со своим телом деликатно, как физически, так и эмоционально. Если вы хотите задействовать в этой растяжке сгибатели бедра, тогда вам нужно только добавить толкающее движение. Держа стопу в руке, попытайтесь приблизить ее к ягодицам. В то же время старайтесь отталкивать стопой руку в направлении от ягодиц. Так вы активизируете квадрицепсы и очень легко задействуете поясничную мышцу.

Подколенные сухожилия

Полусухожильная, полуперепончатая и двуглавая мышцы бедра больше известны как подколенные сухожилия. Они в основном сгибают колено. Подколенные сухожилия не очень подвержены воздействию эмоций. В эмоциональном отношении они напоминают телохранителя, который неотлучно находится при нас. Это сильные мышцы. Они защищают нас, проявляя стойкость. Подколенные сухожилия, идущие прямо до ягодичных мышц в области седалищной кости (седалищный бугор является точкой прикрепления) и воздействующие на нижний отдел спины вплоть до икр, тесно связаны с напряжением и стягиванием в других частях ног. Бедренные и ягодичные мышцы зависят от подколенных сухожилий и наоборот, поэтому такая простая вещь, как ношение неподходящей обуви, может привести к тому, что подколенные сухожилия станут жесткими, болезненными и укороченными. Для нас очень важно поддерживать эти мышцы, потому что они в свою очередь поддерживают большую часть тела.

Рис. 14. Подколенные сухожилия

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения подколенных сухожилий

Как правило, сокращение, расслабление и растяжка являются очень полезными упражнениями для любой из мышц тела, а для подколенных сухожилий они вообще благотворны. Ноги могут оказать вам сопротивление. Они не хотят отказываться ни от одной эмоциональной составляющей, которая связана с ними. Сокращать – значит напрягать мышцу, затем расслабьте ее, чтобы лучше растянуть. Растяжку для снятия эмоционально-мышечного напряжения подколенных сухожилий лучше всего выполнять лежа на спине (см. рис. 15–17). Поднимите одну ногу и держите ее обеими руками чуть ниже или выше колена. Другую ногу оставьте на полу. Опустите голову. Вдохните и не дышите на протяжении всего этапа сокращения мышц в этой растяжке. Держите ногу, напрягая мышцы. Используя руки как захват, попытайтесь поднести ими ногу к голове. В это время подколенные сухожилия сгибаются и давят на руки. Осторожно расслабьте ногу, продолжая держать ее руками в воздухе, и выдохните.

Рис. 15. Растяжение подколенного сухожилия, часть 1

Рис. 16. Растяжение подколенного сухожилия, часть 2

Рис. 17. Растяжение подколенного сухожилия, часть 3

Теперь осторожно попытайтесь приблизить ногу к телу, но не позволяйте ноге сгибаться. Если колено сгибается, верните ногу на то место, где она может оставаться прямой, чтобы сосредоточиться исключительно на группе подколенных сухожилий. Чтобы увеличить растяжку, поднимите голову и переместите руки выше к ступне. Теперь держите ногу точно там, где она находится в ваших руках. Опустите голову и отметьте увеличение растяжки.

Смените ноги и проделайте это упражнение снова. В каждой серии растяжек полностью сосредотачивайтесь на подколенных сухожилиях. Эти три мышцы не хотят поддаваться. Поговорите с ними и поблагодарите их за то, что они с большой самоотдачей поддерживают вас по жизни. Пусть они знают, что им тоже можно делать перерывы и отдыхать.

Колени

Говоря о колене, мы подразумеваем коленную чашечку. Но колено окружено множеством мышц и сухожилий, к которым мы должны обратиться. Важно видеть все мышцы, окружающие колено как спереди, так и сзади (см. рис. 18).

Рис. 18. Колено

Что касается эмоционального напряжения, удерживаемого в ногах, то колени – это как раз то место, где можно почувствовать практически все, что происходит на глубинном уровне. Когда у нас возникают проблемы с коленями, нам иногда кажется, будто мы стоим в зыбучих песках: нам очень трудно поднимать ноги и двигаться в каком-либо направлении. Иногда мы чувствуем, что увязли в

песке. Это может произойти, когда мы сталкиваемся с большими переменами в своей жизни или когда вокруг нас все меняется и мы никак не можем повлиять на эти процессы.

Для меня колени – это вестники того, как мы справляемся с переменами. Если человек сопротивляется, тогда у него будут болеть, ныть и костенеть колени. Когда кто-то жалуется на проблемы с коленями, я связываю это с ригидностью к жизни, сопротивлением переменам или отсутствием движения в любом направлении. Это тупик. Вы должны проявлять гибкость по отношению к своим коленям и направлениям движения и привлечь разум, чтобы вернуться к естественному ритму жизни.

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения коленей

Коленный сустав – самый большой в теле. На энергическом уровне колено отличается от тех участков ноги, в которых находятся мышцы. Поэтому в ходе самостоятельной практики мы должны заряжать энергией коленный сустав, сухожилия и связки с помощью массажа, чтобы помочь двигаться потоку энергии в этой области.

Выставьте одну ногу вперед, а вес тела перенесите на заднюю ногу (рис. 19). Слегка согните переднее колено. Сложите ладони горстью и положите большие пальцы на коленную чашечку, оставшаяся часть ладоней должна закрыть все колено. Слегка обхватите колено руками, пусть оно будет открытым и мягким. Растирайте колено вверх-вниз – сначала осторожно, а затем ускоряясь и разогревая его. Почувствуйте, как при этой стимуляции расслабляются его суставы и кости.

Рис. 19. Растяжение колена

Держите колени так, как вам удобно, будьте терпеливы и внимательны. Подключившись к их энергии, можно получить много информации. Потрите ладонями вверх-вниз поверхность каждого колена не меньше десяти раз. Лучше всего не считать и не останавливаться, пока не почувствуете сильное нагревание и не ощутите эту область невероятно открытой и заряженной энергией. После того как вы растерли колени, поставьте ноги на ширину плеч. Согните колени и держите их согнутыми. Положите руки чуть выше коленей и опишите коленями полный круг, не выпрямляясь. Прodelайте это десять раз в одну сторону и десять раз в другую.

Задняя часть голени: икроножные и камбаловидные мышцы

Икроножную мышцу составляют два брюшка: медиальная головка икроножной мышцы и латеральная головка икроножной мышцы. Они напоминают сердце с двумя длинными долями. Под названными мышцами прокладывает себе путь камбаловидная мышца (рис. 20). Вместе они отвечают за направление пальцев ног. Камбаловидная мышца более скрыта и труднодоступна, она представляет собой скорее стабилизатор, поскольку физически удерживает тело от падения вперед. Обе головки икроножной мышцы, как и камбаловидная мышца, соединяются с ахилловым сухожилием. Так что это тоже стабилизатор на эмоциональном уровне. Это основа поддержки и любви к более чутким к эмоциям икроножным мышцам.

Рис. 20. Икры

Икроножные мышцы нужны не только для движения вперед по жизни. Они говорят больше о том, сколько сердечности вы выражаете в своих действиях. Что касается икр, то они считаются вторым сердцем в теле человека. Именно икроножные мышцы сокращаются и перекачивают кровь обратно к сердцу. Если мы не вкладываем в свои поступки всю свою душу (сердце), икры могут подвести нас. Порой икроножные мышцы болят и становятся жесткими просто потому, что организм нуждается в соли или калии. Но в ряде случаев они у нас болят и становятся жесткими потому, что мы чувствуем

себя застрявшими или делаем что-то так, словно у нас нет сердца. Здесь вам уже самим нужно решать, в чем причина, и действовать дальше с этим знанием.

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения икр

Растягивая каждую мышцу, очень важно выражать намерение. Поговорите со своими мышцами, помогите им вспомнить их истинный диапазон движения. Простые упражнения, которыми я делюсь с вами, помогут вам расширить связь со своим телом. Чтобы растянуть икры, сделайте глубокий выпад, шагнув назад (см. рис. 21). Опустите пятку на пол так, чтобы она примкнула к нему всей плоскостью, а икра при этом тянулась. Чтобы усилить эту растяжку и задействовать еще и камбаловидную мышцу, согните заднее колено и опустите его, по-прежнему пытаясь тянуть пятку как можно ближе к полу (рис. 22). Поиграйте с положениями выпада и посмотрите, в какую сторону икроножные мышцы способны растягиваться больше всего.

Рис. 21. Растяжение икры, часть 1

Рис. 22. Растяжение икры, часть 2

В любом упражнении на растяжку для икр – свешиваете ли вы одну ногу с лестницы и откидываетесь назад, чтобы растянуть икру, или выполняете асану «собака мордой вниз», или делаете выпады – нужно обязательно не только растягивать мышцу, но и разговаривать с ней. Работа с икрами поможет вам добраться до сути проблемы. Поблагодарите свои икры за огромную работу, которую они проделывают. В любой практике массажа, независимо от габаритов человека, икры всегда очень нежные, чувствительные и довольно уязвимые. Дайте своим икрам столь необходимую им любовь через растяжку и намерение.

Передняя часть голени: передняя большеберцовая мышца

На противоположной стороне голени, на ее передней стороне, находится мышца, расположенная рядом с берцовой костью. Это мышца-горемыка, потому что она легко травмируется при самых разных обстоятельствах, например при ударе ногой. Боль в этой мышце можно почувствовать даже при подъеме пальцев ног по направлению к голове (поскольку она одновременно сгибает и поворачивает стопу). Если вам больно, когда вы бежите по ровному асфальту, наклон несколько сгладит эти ощущения. Эта мышца называется передней большеберцовой и имеет «сногшибательный» спектр действий (см. рис. 23). Передняя большеберцовая мышца поднимает стопу вверх, к голове, перемещает ее в сторону, к середине тела, и работает с разгибателем большого пальца стопы, чтобы приподнять этот палец.

Рис. 23. Передняя большеберцовая мышца

Если сводит голени (боли в мышцах передней области голени после чрезмерной физической нагрузки), эту мышцу нужно оттянуть от берцовой кости с помощью массажа – процесс зачастую чрезвычайно болезненный и вызывает очень сильные реакции во время лечения. Это мышца физической и эмоциональной силы. Она рассказывает вам о том, что находится перед вами, и о том, как добраться туда. При работе в этой области будьте готовы испытать некоторый дискомфорт. Это мышца, берущая начало в нижней части ноги, помогает нам, когда мы принимаем решение двигаться. Бедра указывают, квадрицепсы движут, а передняя большеберцовая мышца отталкивается от большого пальца ноги и завершает движение. Я еще не встречала спортсмена, у которого не было бы

проблем с этой мышцей, в которой циркулирует не только эмоциональная, но и физическая энергия, причем в большом объеме.

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения передней большеберцовой мышцы
Это та же самая растяжка, которую вы будете проделывать для снятия напряжения в стопах. Опуститесь на колени так, чтобы большие пальцы ваших ног соприкасались, а лодыжки были расположены как можно ближе друг к другу. Заведите руки за стопы и осторожно поднимите колени (рис. 24). Держите пальцы ног подогнутыми так, чтобы они прилегали к полу, а пятки были обращены вверх. Поднимите колени кистями рук.

Рис. 24. Растяжка передней большеберцовой мышцы

Я знала одну учительницу йоги, которая во время этой растяжки могла упереться ягодицами в своды стоп. Ее колени упирались в грудь. Я не буду просить вас об этом, но помните этот пример, когда стопы у вас выгибаются, а ягодицы приближаются к этому своду, в то время как колени поднимаются. Почувствуйте, как растягивается вся передняя часть голеней, а также верхняя часть стоп. В этой растяжке запросто можно перестараться, но лучше не надо! Она интенсивно растягивает мышцы и может казаться мучительной, но она работает. Отдавайте себе в этом отчет. Проявляйте осмотрительность. Задержите дыхание не менее чем на три глубоких цикла «вдох-выдох». Медленно опуститесь и постучите ступнями по полу, чтобы расслабить их после растяжки. Она очень трудная! После растяжки какое-то время осознавайте свои чувства. Что вы наметили себе в ближайшем будущем? Какие шаги вы сделаете для того, чтобы добраться до конечной точки пути? Есть еще один прием для снятия напряжения в этой мышце. Разотрите эту часть ноги маслом или лосьоном. Ваша голень поднимается и опускается. Важно растирать ее из стороны в сторону, чтобы активировать эту мышцу и уделить ей внимание, в котором она так нуждается. Растирайте ногу, двигая из стороны в сторону большой палец или костяшки пальцев, после чего трите ее вверх-вниз. Обратите внимание на чувства, которые возникают у вас при этом.

Внутренняя и внешняя часть бедер

Приводящие мышцы внутренней поверхности бедер смыкают ноги («приведение» здесь означает «втягивание внутрь»). Отводящие мышцы внешней части бедер выводят мышцы вовне, от середины тела. Теперь мы изучим то и другое внимательнее.

Приводящие мышцы

Приводящие мышцы защищают наши интимные зоны (рис. 25). В них много силы и уязвимости. Вы когда-нибудь пробовали потянуть себя за пах? Это очень больно. Эта область чувствительна и уязвима, поэтому в лечении задействованных мышц нужно применять хорошо продуманные приемы. Мышцы внутренней и наружной поверхности бедер – это мышцы-«привратники». Они хорошо защищают содержащиеся в них эмоции, поэтому при обращении к ним очень важно всегда проявлять доброту к этой и без того перегруженной области тела.

Рис. 25. Приводящие мышцы (внутренняя сторона бедер)

Приводящие мышцы состоят из короткой приводящей мышцы, длинной приводящей мышцы, большой приводящей мышцы, тонкой мышцы, гребенчатой мышцы и наружной запирающей мышцы. Как вы сами понимаете, приводящие мышцы внутренней поверхности бедер очень восприимчивы к эмоциям и чувствам. Из-за этого ноги всегда сведены или сомкнуты. В их движении много физической и особенно эмоциональной силы. Эти мышцы имеют V-образную форму непосредственно в верхней

части внутренней поверхности бедра, где расположен один из опасных участков при работе с телом. Поэтому его мы массируем с особой осторожностью.

Однако именно сюда мы направляем особое внимание при лечении лимфатической системы. Дело в том, что в этой области находится большой узел из нервов, вен, артерий и лимфатических сосудов. Глубокое погружение в нее может быть болезненным и даже губительным. Эту мышечную зону необходимо оберегать и ограждать от вредных воздействий. Эта группа мышц охраняет и защищает наши личные зоны. Это «привратники». Если вы (или ваш клиент) подвергались насилию со стороны другого человека, эти мышцы также подавлялись. Они очень чувствительны, поэтому их легко повредить всеми мыслимыми способами. При этом они могут сдерживать нежелательные энергии или поползновения. В этом пространстве нужно сосредоточиться на эмоциональной защите. Эти мышцы – наш щит.

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения приводящих мышц

Эта поза для растяжки называется «позой бабочки», ее применяют в работе с приводящими мышцами. Сидя на полу, согните колени, соедините ступни и максимально приблизьте их к телу, так чтобы сохранялись комфортные ощущения (см. рис. 26). Прежде чем погрузиться в эту растяжку, сделайте глубокий вдох и откройте грудную клетку и позвоночник. Поднимите макушку головы как можно выше. Затем слегка подайте ягодицы назад, чтобы бедра, насколько это возможно, опустились к полу. Обхватив ступни ладонями, приблизьте нос к пальцам ног. Оставайтесь в этом положении не менее десяти глубоких циклов дыхания. Пусть бедра раскроются. Мышцы внутренней поверхности бедер должны расслабиться. С каждым глубоким циклом дыхания опускайте колени все ниже к полу. Локти можете положить с обратной стороны коленей, чтобы подталкивать их вниз. Что вы чувствуете, растягивая эту область? Приходят ли вам на ум какие-нибудь мысли о вашей уязвимости? Исследуйте свои эмоции и удалите любое неприятное напряжение.

Рис. 26. Растяжка в «позе бабочки»

Отводящие мышцы

Антагонистами приводящих мышц являются отводящие мышцы (см. рис. 27–28). Эти мышцы отвечают за отведение ног от центральной линии. Отводящими мышцами являются: грушевидная мышца, напрягатель широкой фасции бедра, портняжная мышца, средняя ягодичная мышца, а также малая ягодичная мышца. Сухожилие, называемое подвздошно-большеберцовым бандажом, также расположено вдоль внешней стороны бедер от напрягателя широкой фасции бедра (расположенного высоко на тазовом поясе), а также от большой ягодичной мышцы вниз до уровня чуть ниже колена на латеральном мыщелке большеберцовой кости.

Рис. 27–28. Отводящие мышцы (внешняя сторона бедер)

Подвздошно-большеберцовый бандаж может серьезно травмироваться, если эту зону туго затянуть или ударить. Практически у всех спортсменов очень жесткий подвздошно-большеберцовый бандаж, поэтому им нужно уделять большое внимание этой области. Спортсмены, которым требуется выносливость, бегуны и велогонщики, сильно подвержены синдрому подвздошно-большеберцового бандажа. Эта травма становится причиной боли вдоль бедра вниз по внешней стороне ноги до уровня чуть ниже колена.

Это очень сильная группа мышц, сухожилий и эмоций. Когда вы двигаетесь вперед пластично и энергично, вы находитесь в гармонии с подвздошно-большеберцовым бандажом. Когда вы суетитесь, бегае из стороны в сторону или злоупотребляете не только своим телом, но и интеллектом, эта

область может заставить вас остановиться и проанализировать свои поступки и мысли. Когда вы ставите перед собой цель во что бы то ни стало добиться чего-то и верите, что в состоянии реализовать задуманное, вам нужно проявлять предельную трезвость мысли. Это зона уверенности. Верьте в себя и свои способности. Не подвергайте все сомнению, не теряйтесь и не критикуйте каждое свое решение. Если вы находитесь в этом пространстве, значит пришло время остановиться и направить внимание на то, что вы делаете, а не на то, что хотите сделать. Помимо этого, вам нужно нарисовать в уме ясный образ того, к чему вы стремитесь.

Эта область тела не обладает большой физической или эмоциональной гибкостью. Вам нужно четко понять, кто вы, чего хотите и что готовы сделать, чтобы этого добиться. Как только определитесь с целями, никогда не сдавайтесь.

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения отводящих мышц (включая подвздошно-большеберцовый бандаж)

Растяжка ягодиц лежа – очень полезное упражнение для отводящих мышц. Оно предназначено для тех случаев, когда вам нужно проработать отводящие мышцы, подвздошно-большеберцовый бандаж и приводящие мышцы, чтобы заставить их работать в унисон. Лягте на спину, согнув колени и поставив ступни на пол. Заведите одну ногу на другую, скрестив их. Затем вытяните руки, обхватив ими ту ногу, ступня которой прижата к полу (одна с ее внутренней стороны, а другая с внешней, на согнутом колене) (см. рис. 29). Подтяните к груди ногу, находящуюся сейчас на полу, на которую опирается другая нога (рис. 30). Сохраняйте эту растяжку на протяжении не менее пяти глубоких циклов дыхания.

Рис. 29. Растяжение отводящей мышцы, часть 1

Рис. 30. Растяжение отводящей мышцы, часть 2

Выполняя растяжку, направляйте внимание на мышцы и прорабатывайте дыханием каждую эмоцию, которая возникает при этом. Пора задействовать энергию этих мышц. Поговорите с ними. У вас есть какие-то цели? Помогают ли мышцы достигать их? Возникает ли особая скованность при этой растяжке и пропадает ли она при глубоких циклах дыхания и ее осознании? Вы должны привести свое тело и ум в соответствие друг другу. Во время растяжки будьте открыты в своем общении. Сейчас самое время прислушаться к тому, что говорят вам ваши мышцы, и вести с ними диалог.

Подвздошно-большеберцовый бандаж на стороне отводящей мышцы

Снять напряжение в отводящих мышцах/подвздошно-большеберцовом бандаже лучше всего помогает «поза голубя». Параллельно эта растяжка благоприятно действует на грушевидную мышцу, о которой мы уже говорили в главе о ягодичных мышцах. Я предпочитаю начинать эту растяжку с асаны «собака мордой вниз». Подведите одну ногу, согнув ее, к кистям рук. Ладони положите рядом с бедрами, чтобы сесть прямо, а затем вытяните руки перед собой, они должны полностью выпрямиться (см. рис. 31–32). Эта поза прекрасно снимет напряжение в подвздошно-большеберцовом бандаже, отводящих мышцах и грушевидных мышцах.

Рис. 31. Растяжение в позе голубя, часть 1

Рис. 32. Растяжение в позе голубя, часть 2

Это не простая растяжка. Скорее всего, вы почувствуете сопротивление в мышцах. В этой растяжке они не торопятся расслабляться. Вы должны поработать над собой и выяснить, является зажим физическим, или эмоциональным, или же и тем и другим? Погрузитесь глубоко в свое тело и познайте его на новом уровне. У вас есть полное право ощущать свободу как в мышцах, так и в уме.

Стопы и лодыжки

Стопы, как и ладони, это не столько хранилища эмоций, сколько инструкторы. Они не только впитывают энергию из всех внешних источников, но и подсказывают алгоритм действий на основе информации из подсознания. Они и хранят знания, и ищут их.

Мышцы стопы похожи на мышцы кисти. На подошве, нижней части стопы, расположены следующие мышцы: подошвенный апоневроз, отводящая большой палец, отводящая мизинец и короткий сгибатель пальцев (рис. 33). Глубоко под этим слоем поверхностных мышц проходят следующие мышцы: короткий сгибатель мизинца, приводящая большой палец и короткий сгибатель большого пальца. Есть отводящие и приводящие мышцы для больших и маленьких пальцев, чтобы двигать ими внутрь и вовне. А сгибают и разгибают пальцы ног сухожилия. Брюшко мышц, создающих движение, также находится не в пальцах ног (ни в пальцах ног, ни в лодыжках нет мышц), а в брюшке мышц, расположенных в ногах. Передняя большеберцовая мышца поднимает пальцы вверх, к лицу. Икроножные мышцы направляют пальцы ног и лодыжки от лица к земле. В ступнях есть небольшие мышцы, которые прикрепляются только к большому пальцу ног.

Рис. 33. Стопа

Стопы рассказывают о пути: все, что мы когда-либо испытывали, проявляется у нас на ладонях и подошвах. Эти линии меняются в зависимости от событий в нашей жизни. Если стандартную рефлексологию как ног, так и рук можно легко найти в интернете, то чтение пальцев ног доступно лишь немногим посвященным.

В Юго-западной школе целительных искусств, куда я приезжала читать лекцию, мне рассказали о Шерил Спин и ее курсе чтения пальцев ног. По моей инициативе у нас состоялась беседа (я сказала ей, что у меня слегка распух большой палец ноги). Я оставила ей сообщение на автоответчике, что нахожусь в творческом тупике, не знаю, о чем писать, и хочу побеседовать с ней в надежде на то, что мне откроется что-нибудь новое для моей книги. Во время беседы я рассказала ей о своем пальце ноги. «Он не просто так болит, – ответила она. – Этот палец отвечает за коммуникацию. Если вы чувствуете себя в тупике, то вполне логично, что это ощущение проявляется на физическом уровне в виде небольшого отека». Я захотела больше узнать об этом. В Приложении Б вы найдете информацию, предоставленную Шерил, о чтении пальцев ног, а также лодыжек и ступней. Кстати, после того разговора я ощутила вдохновение и мой творческий кризис закончился. На следующее утро я заметила, что большой палец ноги у меня вернулся к своему обычному размеру и форме. Совпадение? Не думаю.

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения стоп и лодыжек

Эту растяжку лучше всего выполнять после растяжки для передней большеберцовой мышцы. После того как вы выполнили первую растяжку, оставайтесь в положении на коленях. Сядьте на пятки и поставьте руки впереди, чтобы стопы заняли правильное положение. Прижмите пальцы ног и подушечки ступней к полу. После этого попытайтесь сесть на пятки (рис. 34–36). Это очень серьезная растяжка. Она растягивает миофасциальное сухожилие, идущее вниз по своду стопы, а также по всем мышцам в ногах. Не выходите из этой растяжки. Это трудно, но вы справитесь! Сделайте не меньше трех глубоких циклов дыхания. Пусть ваш ум рвет и мечет, пока вы стараетесь сделать эту трудную растяжку. Ваша цель состоит в том, чтобы связать ум со стопами и обрести ясность и силу через свои

намерения.

Рис. 34. Растяжение передней большеберцовой мышцы

Рис. 35. Растяжение передней большеберцовой мышцы и стопы, часть 1

Рис. 36. Растяжение передней большеберцовой мышцы и стопы, часть 2

Аффирмации

Во время выполнения этого упражнения на снятие эмоционально-мышечного напряжения вы направляете внимание на определенную группу мышц. Добавляя к упражнению аффирмацию, вы соединяете тело с умом и укрепляете свои намерения для достижения наилучшего результата. Для каждой аффирмации подберите одно или несколько утверждений, которые лучше всего подходят для вашего нынешнего положения, или создайте собственное. Повторяйте это утверждение в течение дня. Мысленно сосредоточьтесь на ступнях, ногах и той информации, которая от них исходит. При этом можете мысленно произносить эту аффирмацию и наблюдать за тем, как реагирует энергия в ваших ступнях и ногах.

- Я могу.
- Я продвигаюсь в направлении своих целей.
- Я могу свободно бегать и перемещать свое тело в соответствии с моим сердцем и разумом.
- Я являюсь открытым каналом для любви и движения вперед по жизни.
- Я сильная, я могущественная.
- Я доверяю своему пути.

Техника «ложки» для стимулирования стоп

Для стимуляции энергетических центров стоп я выбрала именно это упражнение. Вы можете выполнять его утром или вечером. Советую выполнять это упражнение с детьми и друзьями. Один мужчина испытал эту практику на своих детях. Он купил несколько металлических ложек, разместил их в коврик для ног, чтобы дети, переступив порог и разувшись, сразу вставали на них. В тот день, когда его дети ступили на эту дорожку, они сами сели за стол и без всяких напоминаний принялись делать домашнюю работу. Он глазам своим не верил! На следующий день он решил впустить детей в дом через заднюю дверь, чтобы они не вставали на дорожку. Когда им напомнили о домашнем задании, дети стали шумно протестовать. Он начал делиться этой техникой «ложки», чтобы помочь другим стимулировать стопы, потому что там начинается и заканчивается много меридианов. Вот упражнение с металлической ложкой.

Тыльной стороной металлической ложки выдавите кружки и восьмерки по всей своей стопе. Начните с задней части пятки. Пройдитесь поперек пятки, над ней и вокруг нее, двигаясь из стороны в сторону вверх к своду стопы и дальше, пока не обойдете кончики каждого пальца ноги. Обратите внимание на энергию в стопе, с которой вы только что проделали это упражнение. Обратите внимание на энергию, исходящую от подошвы этой стопы. Обратите внимание на различия между этой стопой и той, которую вы еще не проработали. Затем займитесь другой стопой, чтобы привести ее в такое же энергетическое состояние. После этого закройте глаза и ощутите энергию в ногах. Подмечайте все ощущения, которые пробиваются в ваше сознание. Почувствуйте открытую энергию, проходящую через ступни в этот момент. С помощью металлической ложки вы стимулируете энергетические центры и одновременно укрепляете свое тело.

Рекомендуемые камни для ног, стоп и лодыжек

Амазонит. С помощью этого замечательного камня можно продвигаться вперед и принимать все жизненные перипетии.

Гематит. Великолепный камень для заземления. Этот камень полезно носить вокруг лодыжек, поскольку он заземляет и глубоко укореняет нас.

Арбузный турмалин. Этот камень снимает стресс, когда мы переходим на новые жизненные этапы, и дает нам чувство безопасности и ясности мысли, когда мы решаем двигаться.

Рекомендуемые эфирные масла для ног, стоп и лодыжек

Масло черного перца. Великолепно подходит для лодыжек.

Ладан. Идеальное масло для заземления и энергии земли.

Мята перечная, эвкалипт, розмарин, мята. Все это отличные масла, которые можно смешивать и сочетать для мышц ног. Они помогают облегчить боль в мышцах. Не наносите их непосредственно на кожу, их нужно разбавлять маслом-носителем.

Практика медитации в движении

Выйдите на улицу и снимите ботинки и носки. Встаньте, расставив ноги на ширину плеч, глубоко погрузив босые ступни в землю. Разведите пальцы ног и почувствуйте землю под собой. Подключитесь к энергии земли. Откройте рецепторы стопы и соедините энергии земли и вашего тела через каждую пору стоп. Когда вы обретете силу, уравновешенность и устойчивость, подумайте о том, где вы находитесь в этот момент своей жизни. Подумайте о вещах, которые могут помешать вам воплотить свои мечты. Если это круговерть мыслей об ответственности, которая лежит на вас, просто на какое-то время выбросьте эти мысли из головы. Положите их спокойно в коробку, закройте крышку и на какое-то время уберите ее из гостиной своего разума. Больше думайте о жизни, которую вы выбираете. Кто вы? Что вы любите? Реализуете ли вы свои мечты и желания? Почувствуйте не только ступни, но и лодыжки. Спросите себя: «Получаю ли я удовольствие от жизни?» Почувствуйте икры и спросите себя: «Лежит ли у меня к этому душа?» (о чем бы ни шла речь). Почувствуйте колени и спросите себя: «Чувствую ли я себя в тупике? Могу ли я перейти к следующему этапу реализации моего предназначения?» Почувствуйте квадрицепсы и подколенные сухожилия и спросите себя: «В каком направлении я сделаю следующий шаг?» Затем, сохраняя осознанность, спокойно походите по траве, земле или камням, которые находятся рядом с вашим домом. Чувствуйте все неровности под пальцами ног и пятками. Во время ходьбы помните о своей цели и своем намерении. Не наступайте на цветы, вообще не вредите ничему на земле. Если вы ходите по траве, обратите внимание, насколько тяжелый след вы оставляете. Можете ли вы сделать свои шаги более легкими? Можете ли вы уменьшить свою тяжесть во время этой прогулки? Можете ли вы снизить свою интеллектуальную нагрузку? Можете ли вы жить с более легким сердцем?

Глава 7. Мышцы брюшной полости, диафрагма и поясничная мышца: маркер подлинной уязвимости

Мышцы брюшной полости играют роль опоры как в физическом, так и в эмоциональном смысле (см. рис. 37). Они, работая вместе с мышцами спины, не только позволяют нам стоять прямо, чтобы помочь нам сохранять силу и уравновешенность, но и защищают толстую кишку, кишечник и многие другие жизненно важные органы. Они также играют огромную роль, помогая обрабатывать и высвобождать эмоции. Прямая мышца живота, внутренние/внешние косые мышцы и поперечная мышца живота – мощные мышцы, охватывающие всю брюшную полость. Заметьте, что, когда вы от души смеетесь, хохочете, во всем животе у вас возникает чувство боли. Это происходит потому, что эти мышцы связаны с эмоциями. Если вы когда-нибудь плакали навзрыд, согнувшись пополам, вы, возможно, заметили, что эти мышцы потом несколько дней болели.

Мышцы брюшной полости удерживают эмоциональную травму не так, как поясничная мышца, которая также проходит в животе и, возможно, является второй по эмоциональности после длинной мышцы живота. О поясничной мышце мы поговорим в этой главе позже, поскольку она сильно отличается от других мышц этой области. Если эмоции обрабатываются в органах, поясничной мышце и очень важных и уязвимых репродуктивных областях, то мышцы брюшной полости обеспечивают дополнительную силу, мощь и защиту: они помогают разрядке, поддерживают, помогают, но не удерживают и не хранят эмоциональную энергию, как другие мышцы. Мышцы брюшной полости являются защитниками. Основную тяжесть нервного напряжения по-настоящему принимает то, что лежит под ними.

Большинство млекопитающих ходят на четырех конечностях, поэтому их брюшные отделы обращены вниз, к земле. У нас же, людей, эта наша часть полностью открыта миру. Прежде чем углубиться в энергетику и эмоции этих областей, следует осознать физическую уязвимость живота. Удар в живот поражает желудок, толстую и тонкую кишки, селезенку, печень и желчный пузырь! Все это скрыто в мягкой части брюшной полости. Вспомним еще и поджелудочную железу, расположенную сразу за желудком. Легкие и сердце защищены ребрами, но и они могут запросто получить физическую травму от удара в эту зону. Почти все наши жизненно важные органы находятся в самой мягкой и уязвимой области тела. Очень многое в нас восприимчиво к воздействиям окружающего мира.

Мышца, называемая диафрагмой, также является важной частью этой сложной системы (рис. 38). Эта мышца не относится к мышцам брюшной полости и не несет такую же эмоциональную энергию, что и область живота. Это не глубокий сгибатель бедра, как поясничная мышца. Эта мышца уникальна, и у нее своя собственная энергия. Одно время я работала с человеком, у которого была травмирована диафрагма. Этот человек едва мог дышать, работать с ним было крайне затруднительно. Диафрагма у него затвердела и атрофировалась. Я и жалела его, и досадовала, потому что не знала, что делать, когда мои руки касались этой области! Мне самой было больно чувствовать, как разрушается такая могучая мышца. Диафрагма во многом отвечает за наше дыхание. Если быть более точным, она отвечает за 80 % всего объема легких.

Рис. 38. Диафрагма

В диафрагме хранится наша интуиция. Это место, где глубокая сила и доверие изливаются на все наше естество. Нам часто напоминают о том, что нужно глубоко дышать диафрагмой. Нам напоминают о том, что для силы, осанки, выдержки и уверенности нужно встать прямо и растянуть диафрагму. Это место находится глубоко внутри нас, и там мы находим наш истинный голос. Диафрагма – это волшебный ключ к нашей самооценке и нашей вере в собственные суждения. По своей эмоциональной природе эта мышца – образец мудрости и стоицизма. Если вы хотите уяснить и развить сущность того, кто вы есть на самом деле, что вы отстаиваете, как вы оцениваете свою значимость и как используете свой голос, – именно диафрагма является местом, где вы найдете все это.

Установить связь с диафрагмой вам поможет пранаяма, дыхание жизни. Ее мы обсудим в этой книге позже. (См. полное описание различных дыхательных техник в Приложении А.)

Простое упражнение для установления контакта с диафрагмой состоит в том, чтобы положить одну руку чуть выше пупка (ниже ребер), а другую – на центр груди. Определившись со своим намерением, полностью выдохните. Вдохните и поднимите пупок от позвоночника. Выдохните и опустите пупок к позвоночнику. Грудь должна оставаться неподвижной. Обратите внимание на то, что рука на животе поднимается и опускается вместе с дыханием. Рука на груди не должна двигаться. Это изолирует диафрагму. Повторите это упражнение.

У нас очень много возможностей работать с эмоциями, и мы еще даже не вникали в работу более

глубоких мышц и их эмоциональное наполнение! Помимо этого, у нас есть репродуктивные органы во второй чакре и «кишечные» эмоции в третьей. Репродуктивные органы могут хранить эмоциональные воспоминания о праздниках и разочарованиях и даже о чем-то похуже... В этой области вполне может храниться любая травма, которую вам кто-то нанес. С этими частями тела связаны многие виды рака. Прямо на этом пути располагается поясничная мышца. Энергия находится в чакрах, эмоции соединяются с меридианами, а болезненные ощущения и травмы скапливаются в пояснице. Для разрядки, способной изменить наш жизненный путь, нужно рассмотреть и отработать все нюансы.

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения мышц брюшной полости

Разотрите живот, чтобы охватить все органы. Потрите живот в направлении толстой кишки, чтобы усилить поток высвобождаемой энергии и не вызвать запор в теле. Правую руку кладете на живот, а левую поверх правой руки. Переместите руки к правой верхней части живота, чуть ниже ребер. Начиная с верхнего правого края, двигайтесь по кругу к левой стороне, вниз по левой стороне и обратно к правой стороне. Описывайте руками круг слева направо по часовой стрелке. Представьте свое тело в виде циферблата часов, где ваша голова – 12, левая сторона – 3, лобковая кость – 6, а правая сторона – 9. Трите в этом направлении с намерением и любовью в руках. Опишите круг руками не меньше трех раз.

Выполняя это упражнение, думайте о своих внутренних органах и подключитесь к этой области. Говорите со своим телом и слушайте, что оно отвечает вам. Согласно концепции меридианов, органы связаны с эмоциями. С органами в этой области связаны следующие эмоции:

Поясничная мышца

Подвздошно-поясничную мышцу, более известную как поясничная мышца, называют «вместилищем души» или «мышцей души» (см. рис. 39). Это одна из самых важных мышц, стабилизирующих корпус. Поясничная мышца – это глубокая мышца-сгибатель бедра, которая берет начало от поясничного отдела позвоночника, соединяется с подвздошной костью и примыкает к вершине малого вертела – крошечной выемке на верхней внутренней части бедренной кости ноги. Брюшко поясничной мышцы проходит между тазовой костью и лобковой костью. Она также соединяется с диафрагмой и имеет отношение к функциям дыхания.

Рис. 39. Поясничная мышца

Что касается поясничной мышцы, то о ней очень много информации, причем на всех уровнях: физическом, клиническом, эмоциональном, духовном. Если говорить о физическом уровне, то лишь эта мышца проходит от задней части тела к его передней части. К тому же она интегрирована с поясничным сплетением, которое является ее связующим звеном с центральной нервной системой и глубокими эмоциями. Лиз Кох, автор The Psoas Book («Книга о поясничной мышце» и Core Awareness («Базовое осознание»), а также других книг и статей на тему поясничной мышцы, во многих кругах считается большим авторитетом в этом вопросе. Она пишет:

Поясничная мышца священна, в ней много эмоций. Страх, стресс, тревога, эмоциональные и физические травмы – в поясничной мышце может проявиться любая из этих энергий.

Поясничная мышца связана с вегетативной нервной системой (симпатической и парасимпатической, иначе говоря, с реакцией типа «бей, беги или замри»). Все рефлексы борьбы, бегства или оцепенения тела передаются в поясничную мышцу. Если вы боретесь, то должны встать, собраться с силами и пойти в бой. Этот процесс начинается в среднем отделе тела, особенно в поясничной мышце. Режим

бегства, когда нужно вскочить и убежать, берет начало в этом месте. Режим оцепенения обычно заканчивается тем, что человек ложится в позу эмбриона, напуганный до смерти, способный только упасть. Мы сворачиваемся калачиком, подтягивая колени к груди. Поясничная мышца – это именно то, что позволяет принять эту позу. Эта мышца полна силы, мощи, энергии. Она вполне способна переместить нас в любом направлении в нашей жизни. В ней содержится не только физическая сила, но и, если говорить об эмоциях, самые глубокие переживания нашей жизни.

В механике человеческого тела уши являются навигатором, глаза – рулем, а тазобедренные суставы – системой рулевого управления, поскольку именно они задают направление нашего следующего шага. Сделать этот шаг нам позволяет поясничная мышца. Принимая любое решение в жизни, вы составляете карту местности (собираете данные и анализируете их), прокладываете маршрут к намеченной цели (устанавливаете конечную точку своего пути), активируете поясничную мышцу и поворачиваете бедра, а вслед за ними и ноги (стопы) в направлении заданной цели. Поясничная мышца расположена в глубине тела, и она хранит много секретов о вас, ведь это еще и своеобразный видеорегистратор.

На физическом уровне эта мышца может удерживать любое напряжение. Помимо этого, она напрягается, если ноги слишком долго были согнуты и обездвижены. Длительное сидение в кресле, будь то в офисе или в автомобиле, напрямую влияет на эту мышцу. Вы встаете, и у вас обжигает спину? Это блокируется поясничная мышца! По моему мнению, в брюшке поясничной мышцы также находятся любые эмоциональные элементы, связанные с репродуктивными органами.

Высвобождение физического и эмоционального напряжения в этой мышце может быть чрезвычайно болезненным, но поясничная мышца играет важную роль в работе всего тела, поэтому очень важно заботиться о ней. Хороший уход за поясничной мышцей – это залог крепкой спины, отличного состояния тазобедренных суставов и душевного благополучия. При правильном лечении и расслаблении этой мышцы глубокое облегчение получают спортсмены, которые перенапрягают эту область, люди, носящие в себе энергию неразрешенной или незаживающей раны, и вообще любой, кто страдает от травмы нижнего отдела спины. Когда поясничная мышца в норме, мы уравновешены как в эмоциональном, так и в физическом отношении, а энергия в нашем теле циркулирует свободнее.

Лечение поясничной мышцы с помощью физических методов, таких как массаж, требует профессиональной подготовки. Если у вас такой подготовки нет и вы ничего не умеете, ни в коем случае не пытайтесь лечить эту область. Обратитесь к лицензированному физиотерапевту или массажисту и убедитесь в том, что у него есть все необходимые сертификаты и подготовка для лечения поясничной мышцы. Здесь необходимо соблюдать особую осторожность, потому что работа с ней требует внимательности, умения и точности. Если человек, делающий массаж, не уделяет достаточно внимания положению рук при поиске поясничной мышцы, это может иметь негативные последствия в других местах: например, вызвать перфорацию толстой кишки. На самом деле в некоторых школах массажа вообще не обучают этой деликатной работе из-за ее сложности и связанных с ней рисков. На мой взгляд, это никуда не годится. Школы массажа не должны пренебрегать работой, которую эта мышца выполняет в спине и нижней части тела, в эмоциональном теле, самом уязвимом... Этому обязательно следует учить в каждой школе, где преподают телесно-ориентированные практики.

Спорить здесь не о чем. Поясничная мышца чаще всего является ключом к избавлению от дискомфорта в нижнем отделе спины, и тем не менее ее часто игнорируют. На этом фоне поясничной мышце посвящают целые книги. Я могу только надеяться, что вся страстность, с которой я выражаю свою сердечную признательность и благоговение перед этой мышцей, достойным образом проявится в этом относительно коротком сочинении. Узнайте свою поясничную мышцу как можно лучше. Существуют растяжки и другие техники, которые каждый из вас может выполнять для поясничной мышцы, чтобы снять удерживаемое в ней напряжение и поддержать ее общее состояние и функциональную готовность.

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения поясничной мышцы

Чтобы самостоятельно растянуть поясничную мышцу, начните с того, что сядьте на край кушетки, так чтобы нижняя часть ягодиц была на самом краю. Потом лягте на спину. Одну ногу опустите к полу, а другую, согнутую в колене, прижмите к груди. Нога, которая свисает к полу, должна быть согнута. Если ее колено опускается ниже уровня тазобедренных костей, значит поясничная мышца у вас не слишком напряжена. Если же колено свисающей ноги не опускается ниже уровня бедра, тогда у вас проблема. Это упражнение отлично растягивает мышцы. (На первой фотографии изображено исходное положение, на второй – растяжка, см. рис. 40–41.)

Рис. 40. Растяжение поясничной мышцы, часть 1

Рис. 41. Растяжение поясничной мышцы, часть 2

Еще один способ растянуться состоит в том, чтобы лечь на живот и подтянуть пятки к ягодицам. Чтобы немного увеличить растяжку, подложите под согнутое колено подушечку или свернутое полотенце, если у вас это получится.

Аффирмации

Во время выполнения этого упражнения на снятие эмоционально-мышечного напряжения вы направляете внимание на определенную группу мышц. Добавляя к упражнению аффирмацию, вы соединяете тело с умом и укрепляете свои намерения для достижения наилучшего результата. Для каждой аффирмации подберите одно или несколько утверждений, которые лучше всего подходят для вашего нынешнего положения, или создайте собственное. Повторяйте это утверждение в течение дня.

- Теперь я в безопасности.
- У меня все благополучно.
- Я утверждаю, что мое тело здорово и я нахожусь в едином ритме со своим телом.
- Я плыву по течению, а не против него.
- Я доверяю своей интуиции, которая приведет меня к максимально высокому результату.
- Я сильна телом и духом.
- Я доверяю себе. Я нахожусь в потоке. Я верю в себя.

Приглашение пообщаться со своим банком памяти

Лягте, согнув колени и поставив ноги на пол. Руки положите на нижнюю часть живота между тазовыми и лобковыми костями. Здесь находится ваша поясничная мышца. Вдыхая в это пространство, почувствуйте энергию под руками. Не давите на тело, пытайтесь найти эту мышцу: я не хочу, чтобы вы навредили себе. А если вы относитесь к тому типу людей, которые не прислушиваются к советам и продолжают давить, тогда хотя бы помните о том, что, поднимая ногу, по поясничной мышце вы можете определить, нет ли у вас лишнего веса. И все же речь здесь идет не о фактическом расположении мышц, а об энергии, которую вы можете найти под рукой, зная, что она находится где-то над мышцей. Для достижения наилучших результатов используйте обе руки, по одной с каждой стороны.

Закройте глаза и дышите в это пространство, сохраняя свое намерение. Поговорите с этой мышцей. Представьте себе, что вы только что узнали об ее существовании. Пусть эта ваша область поймет, что сейчас вы приложите усилия для того, чтобы гармонизировать, а не бороться с ней, если вы так вели себя в прошлом. Продолжайте держать глаза закрытыми, а руки над этой областью и попросите ее открыться вам. Попросите эту мышцу рассказать вам о себе. Обратите внимание, не приходят ли вам на ум какие-то странные образы. Оживают ли в вашем уме какие-нибудь старые воспоминания? Приходят ли к вам незнакомые люди, о которых вы даже не думаете? Игрят ли здесь роль цвета? Язык своего тела знаете только вы, поэтому только вы будете понимать приходящие к вам сообщения.

Подключение к поясничной мышце сродни толкованию сновидений. Только вы можете по-настоящему понять послание ваших снов, и то же самое относится к посланиям этой мышцы. Вы можете сказать ей, что сожалеете о том, что не слушали ее раньше. Вы можете дать ей понять, что, если в ней сдерживаются эмоции, то теперь вы достаточно сильны для того, чтобы справиться с ними, так что она может вернуть вам эти эмоции, чтобы вы занялись ими и высвободили их.

Дышите глубоко. Выдыхая, выражайте намерение. Держите руки над этим пространством, внутренне настраиваясь на эту область. Попросите эту мышцу освободиться от своей боли, напряжения и секретов. Теперь вы достаточно сильны для того, чтобы со всем справиться, поэтому ей больше не нужно хранить так много воспоминаний. Воспринимайте все, что приходит вам в голову как сообщение, и работайте с потенциальными образами, а не против чего-либо, переосмысливая этот процесс. Это не столько формальная медитация, сколько магическое заклинание, где очень многое зависит от нас самих. Я очень советую вам выделять время для этой работы. Вы не пожалеете.

Рекомендуемые камни для мышц брюшной полости и поясничной мышцы

Бирюза. Основательно пролечивает и невероятно хорошо подходит к этой области. Положите бирюзу прямо на мышцу, когда закладываете ее во время медитации на ангела-хранителя.

Лунный камень. Этот мощный камень поддерживает репродуктивные органы, вторую чакру и поясничную мышцу.

Огненный опал. Этот камень помогает установить контакт со своей сокровенной истиной. При работе с глубоким погружением в суть проблемы эти великолепные камни должны быть в каждой руке человека, занявшегося столь ответственным делом. Этот камень обладает множеством целительных способностей, но, когда я работаю с собой или моими клиентами, то использую его в основном для этой практики, потому что я не нашла другого камня с такими же магическими способностями, как у огненного опала. Я имею в виду камни правды.

Розовый кварц. Это всегда удачный вариант благодаря его мощной энергии любви. Используйте розовый кварц в этой столь уязвимой области как можно чаще.

Рекомендуемые эфирные масла для мышц брюшной полости и поясничной мышцы

Для этой области я предпочитаю обратиться к заземляющим благовониям.

Ладан. Это неизменно удачное заземляющее средство, которое также соединяет нас с высшими сферами энергии. Используйте масло ладана в своих медитациях не только для заземления, но и для соединения неба и земли. Сочетайте его с миррой, чтобы напитать свои медитативные переживания максимальной энергией.

Пачули. С моей точки зрения, это лучший вариант для заземления и земной энергии, когда изучаешь эту новую часть своего тела. У этой области настолько высокая вибрация, что вам понадобится что-нибудь, чтобы удержаться на земле.

Сандал. Также дает нам эту земную вибрацию.

Визуализация подключения к своему священному свету

Глубоко внутри вас горит яркий огонек. Посмотрите на это пламя внутри себя так, словно это только что зажженная свеча. Глядите из второй чакры, репродуктивной области, на этот свет небольшого пламени в глубине нижней части вашего тела. Всмотритесь в этот яркий огонек. С каждым вдохом наблюдайте, как огонек разрастается. С каждым вдохом свет внутри вас раздвигает свои границы. Этого света становится все больше, он распространяется во всем вашем существе. Теперь все ваше существо наполнено этим ослепительным белым светом. Еще раз глубоко вдохните и выдохните, излучив свет из своего существа. Он окружает вас извне гигантским белым пламенем – источником тепла, жизненной силы, обновления и крепкого здоровья. Продолжайте глубоко дышать этим светом, пусть он поглотит вас. Купайтесь в любви и доброте – в свете собственного естества. Это ваш божественный свет. Это ваше прирожденное право. Этот свет всегда был и всегда будет вашим.

Призывайте этот свет всякий раз, когда вам нужно исцеление и напоминание о благодати внутри вас. Мы просим, чтобы в этот момент все клетки, молекулы и части нашего тела и наша ДНК были исправлены, перестроены и восстановлены в идеальной гармонии. Теперь все клетки в нашем теле здоровы, а клетки, которые не были здоровыми, отпадают за пределы вашего света, в землю, где они переработаются и обновятся. Я прошу, чтобы в этом пространстве вы ощутили легкость и совершенство гармоничного здоровья и спокойного, позитивного, доброго ума.

Будьте спокойны и будьте полезны себе и другим. В этот миг поймите и примите свое священное единство. Поделитесь этой версией своего «я» со всем миром. Не нужно гасить этот свет лишь потому, что вы завершили визуализацию. Оставайтесь в своем свете и как можно чаще вспоминайте о нем. В этот момент вы способны обрести крепкое здоровье и гармонию.

Глава 8. Руки, плечи и кисти: хранилище принятия любви и реализации своей жизненной силы
Руки, кисти и плечи связаны с принятием жизни, людей и ситуаций. В этой главе вы узнаете об эмоциональной энергии, которая хранится в этих часто напрягаемых мышцах. Мы используем свои руки для отстранения и притягивания, принятия и отвержения, а также для обнимания и отталкивания.

Бицепсы охватывают, притягивают и дарят больше любви, в то время как трицепсы отталкивают, удерживают и защищают (рис. 42). Предплечья больше связаны с горлом и шеей. Певцов, например, даже учат массировать предплечья непосредственно перед выступлением, чтобы голосовые связки были в отличном состоянии, поскольку определенные энергетические линии напрямую соединяют мышцы предплечий с мышцами горла. Мышцы плеча находятся в том месте, где мы носим тяжести. Наверно, вы напрягаетесь в этой области, если являетесь личностью типа А или вам трудно делегировать кому-то контрольные функции: вы настаиваете на том, что можете делать что угодно, причем гораздо лучше любого другого человека. Локти связаны с нашей способностью (или неспособностью) легко менять направление движения, а запястья олицетворяют динамику и легкость. В запястьях и предплечьях также проявляется напряжение от повторяющихся движений, и эти физические причины никогда не следует игнорировать, даже когда вы исследуете эмоциональные аспекты.

Рис. 42. Объем руки

Принимать жизнь, принимать новое, обнимать, держать – все это относится к рукам. Но и противоположное (сопротивление, отталкивание, сдерживание и защита) является частью эмоционального багажа, который также хранится в руках.

Дельтовидная мышца (плечи)

Дельтовидная мышца – это одна большая мышца с тремя различными направлениями волокон (вперед, посередине и назад), которые образуют мускулатуру треугольной формы в верхней части руки (рис. 43). Движения дельтовидной мышцы: вперед (сгибание и медиальное вращение), посередине (отведение) и назад (боковое вращение и разгибание).

Рис. 43. Дельтовидная мышца

Если говорить об эмоциональном уровне, то дельтовидные мышцы занимаются обниманием точно так же, как и руки, но они также в значительной степени занимаются эмоциями, связанными с ношением дополнительного багажа. Какой бы дополнительный багаж вы ни взвалили на себя, его необходимо поднять и перенести, физически и эмоционально. Представьте себе тяжелую сумку, которую вы всегда

носите с собой. Каждый раз, когда с вами дурно обращаются, когда вас унижают, смущают, оттесняют или отталкивают, вы добавляете к своему багажу еще один предмет, а затем поднимаете все это и несете дальше туда, куда направляетесь. Это эмоционально тяжелое бремя на физическом уровне часто проявляется в напряжении плечевых мышц. У многих серьезные разрывы или боли в плечах возникают из-за чрезмерной нагрузки или травм, но нередко в этих мощных мышцах ощущается эмоциональная составляющая боли. Если у вас возникли проблемы с дельтовидными мышцами, спросите себя, не носите ли вы какой-то дополнительный тяжелый багаж в виде вины, стыда, печали или страха.

Если взглянуть на ситуацию под другим углом, то дельтовидные мышцы приводят в движение шаровой шарнир (здесь такое же соединение, как и в бедренной кости), поэтому руки могут двигаться по кругу. Таким образом, в этой области имеет место не просто отжимание, отталкивание, защита или принятие тела. Отдача, получение, защита и перенаправление – все это происходит внутри плеч. Ощущение тяжести мира в трудные дни или чувство любви, когда не чуешь под собой ног, и крепкое удержание – все эти эмоции сосуществуют здесь.

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения дельтовидных мышц

Для растяжки плеч лучше всего подходит поза «собака мордой вниз» (см. рис. 44). Начните с рук и коленей. Ладони положите на пол перед собой. Большие пальцы рук поверните друг к другу, а средние пальцы направьте вперед. Прижмите ладони к полу. Поднимите ягодицы высоко вверх, выпрямите ноги, а ступни отводите назад, пока не окажетесь в перевернутом V-образном положении. При этом ваши ягодицы будут уголком буквы V. Слегка прогните нижний отдел спины и перенесите вес тела на пятки, а не на руки и плечи. Свесьте голову так, чтобы уши были на уровне плеч или ниже. Попробуйте поднять ягодицы повыше и опустить пятки на пол. Стопы можете поставить на ширину бедер, на небольшом расстоянии друг от друга или сомкнуть. Для полного расслабления сохраняйте эту позу по крайней мере десять циклов дыхания.

Рис. 44. Собака мордой вниз

Аффирмации

Во время выполнения этого упражнения на снятие эмоционально-мышечного напряжения вы направляете внимание на определенную группу мышц. Добавляя к упражнению аффирмацию, вы соединяете тело с умом и укрепляете свои намерения для достижения наилучшего результата. Для каждой аффирмации подберите одно или несколько утверждений, которые лучше всего подходят для вашего нынешнего положения, или создайте собственное. Повторяйте это утверждение в течение дня.

- Я сильная.
- Я гибкая, и я способна защитить свою жизнь, свои позиции и свои убеждения.
- Я смахиваю с себя весь негатив.
- Я принимаю поистине великие дары жизни.
- Я обнимаю свое тело, свое сердце, свою жизнь.

Бицепсы

Обнимая, мы широко раскрываем руки, чтобы обхватить другого и прижать к сердцу. Ухватиться за что-то и притянуть к сердцу – вот подлинная магия рук и ладоней. Нормальный поток энергии в бицепсах – открытый, любящий и обволакивающий (рис. 45). Когда бицепс болит, нам нужно проверить, нет ли в этой проблеме эмоциональной составляющей. Может быть, вы хотите обхватить то, чего просто нет? Может быть, вы открыты для чего-то конкретного, но не получаете того, что хотите? Эти эмоции проявятся в сгибателях: как в предплечье, так и в бицепсах.

Рис. 45. Бицепс

У бицепса две доли. Представьте себе эту мышцу в виде удлинённого сердца с двумя долями, направленными в сторону локтя, и с соединением вверху плеча. Как и икры, которые также имеют форму сердца, эта мышца является сердцем рук и носит такие же эмоции. Принимая жизнь и наслаждаясь ею или, напротив, получая травмы, такие как разрыв бицепса, вы можете спросить себя, не принимаете ли вы что-то слишком близко к сердцу.

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения бицепсов

Растяжка у дверного проема выполняется так: вы беретесь одной или обеими руками за вертикальные стойки дверной коробки и двигаетесь вперед до тех пор, пока руки не выпрямятся, а грудь не откроется (рис. 46). При этом вы должны почувствовать растяжение бицепсов.

Рис. 46. Растяжение у дверного косяка

Трицепсы

Трицепсы состоят из трех мышц, а их физическая функция состоит в том, чтобы отталкивать что-то от тела (рис. 47). Бицепсы сгибают руки, а трицепсы вновь выпрямляют их. Это толкающая мышца как в физическом, так и в эмоциональном отношении. Трицепсы помогают вытолкнуть ненужное. Они также отталкивают, защищают и делают все, что нам нужно. Эти сильные мышцы защищают не только физическую, но и энергетическую сферу. При возникновении проблем с трицепсами может быть полезно проверить защитные эмоции, которые вы, возможно, храните в этих мышцах. Вы чувствуете в себе стремление сопротивляться? Полностью ли вы впускаете в свою жизнь счастье и успех, к которым стремитесь? Может быть, вы ощущаете потерю самоконтроля, подавленность? Изучая свои чувства, вы получаете возможность найти корень проблемы, чтобы высвободить эти энергии и расслабить мышцы. Проблемы в локте или плече также могут проявляться через напряжение в трицепсах, поэтому вам нужно изучить и эти области.

Рис. 47. Трицепс

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения трицепсов

Эти мышцы можно растянуть, просто обняв себя (рис. 48). Так вы излучаете любовь в свое сердечное пространство, используя для этого как бицепсы, так и трицепсы. Любовь к себе очень важна для исцеления. Это простое упражнение на растяжку принесет вам еще больше пользы, если вы закроете глаза и впустите в себя вихрь любви.

Рис. 48. Растяжение через объятие себя

Сгибающие мышцы

Сгибатели предплечий (рис. 49) – это захватывающие мышцы. Они хватают то, что вам нужно, и крепко удерживают это! Они же подтягивают пальцы к кисти, чтобы что-то удержать. Помимо этого, они сгибают запястье. Сгибатели – сильные мышцы. На эмоциональном уровне они помогают нам

удерживать свою позицию. Держитесь за свои чувства, желания и потребности и верьте в свое право на них. Если вы достаточно сильно чего-то хотите, у вас это получится. А если нет, придумаете оправдание. Убедитесь в том, что эти мышцы работают!

Рис. 49. Сгибатель

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения сгибающих мышц

Вытяните одну руку перед собой кончиками пальцев вверх. Костяшки пальцев должны быть обращены к вам, а ладонь – от вас. Кисть другой руки положите на ладонь и пальцы таким образом, чтобы вы оттягивали назад не только пальцы (рис. 50). Этой кистью потяните ладонь и пальцы к лицу. Так вы растянете сгибатели предплечий.

Рис. 50. Растяжение сгибателя

Аффирмации

Во время выполнения этого упражнения на снятие эмоционально-мышечного напряжения вы направляете внимание на определенную группу мышц. Добавляя к упражнению аффирмацию, вы соединяете тело с умом и укрепляете свои намерения для достижения наилучшего результата. Для каждой аффирмации подберите одно или несколько утверждений, которые лучше всего подходят для вашего нынешнего положения, или создайте собственное. Повторяйте это утверждение в течение дня.

- Я открыта для получения самых разных щедрых благословений жизни.
- Я достойна того, чтобы меня принимали.
- Я стою с распростертыми руками, открытой грудью и открытым сердцем, чтобы принять благословения и доброту. Я вольна выбирать счастье.
- Я разрешаю себе хорошо чувствовать себя и испытывать радость.

Разгибающие мышцы

Разгибатели – это мышцы предплечий со стороны суставов (рис. 51). Разгибатели удлиняют или выпрямляют. Разгибающие мышцы включают в себя разгибательную сторону предплечий, которая является суставной стороной кистей. Если сторона сгибателя призвана подводить энергию к телу, обнимать, допускать, открывать, захватывать и удерживать, то сторона разгибателя призвана отталкивать, сопротивляться и защищать.

Рис. 51. Разгибающие мышцы

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения разгибающих мышц

Исходное положение – как в недавно описанном упражнении по растяжке сгибающих мышц.

Поверните пальцы к полу. Положите на ладонь и пальцы кисть другой руки (рис. 52). Осторожно потяните всю кисть с пальцами к телу. Так вы растянете разгибатели предплечий.

Рис. 52. Растяжение разгибателя

Аффирмации

Во время выполнения этого упражнения на снятие эмоционально-мышечного напряжения вы направляете внимание на определенную группу мышц. Добавляя к упражнению аффирмацию, вы соединяете тело с умом и укрепляете свои намерения для достижения наилучшего результата. Для каждой аффирмации подберите одно или несколько утверждений, которые лучше всего подходят для вашего нынешнего положения, или создайте собственное. Повторяйте это утверждение в течение дня.

- Я уравновешенна и сбалансированна.
- Я сильна и позволяю входить в мое личное пространство только тому, что служит моему высшему благу и счастью.
- Сейчас я сопротивляюсь негативу в моем личном пространстве.
- Я удерживаю все хорошее в моей жизни.

Локти и запястья

Локти и запястья связаны с изменением направления движения и с тем, как мы способствуем (или сопротивляемся) развитию восприимчивости и пластичности в этих движениях. Гибкость при изменениях – вот что важнее всего в суставах рук. Если у вас возникли проблемы с локтями или запястьями, изучите свои эмоции, связанные с пластичностью, изменчивостью и восприимчивостью. Может быть, вы чему-то сопротивляетесь? Может быть, что-то настолько приблизилось к вам, что вам стало некомфортно? Может быть, вы пытаетесь перестроиться и тратите на это все силы? Может быть, вы несете ответственность за какое-то важное дело и этот груз становится слишком тяжел для вас? Все это нужно еще изучать, чтобы понять проблемы в запястьях и локтях.

Сгибающие и разгибающие мышцы предплечья и проблемы, вызванные повторяющимися движениями. Что касается предплечий, то жалобы людей чаще всего связаны с повторяющимися движениями. Синдром запястного канала, «локоть теннисиста» и «локоть гольфиста» очень распространены. Мы постоянно используем кисти, запястья и предплечья и очень редко делаем паузу, чтобы размять их, проверить и подключить к другому источнику энергии – голосу! Предплечья энергетически связаны с голосом. Поэтому, если у вас возникли проблемы в этой области, скорее всего, вы выполняете повторяющиеся движения, что создает дополнительную нагрузку на предплечья, однако вы также должны спросить себя, не умалчиваете ли вы о чем-то. Может быть, вы что-то чувствуете, но еще не собрались с мыслями для того, чтобы поднять этот вопрос и основательно проанализировать его? Может быть, вам кажется, что вас не слышат даже тогда, когда вы говорите о своих чувствах? Это задевает вас за живое? Может быть, вы любите петь, но не готовы петь перед аудиторией? Если вы поете втайне от всех, достаточно ли часто вы позволяете себе давать небольшие концерты, например в своей машине? Старайтесь проявлять открытость, креативность, будьте отзывчивы и готовы реализовать свой творческий потенциал. Самовыражение и внимательность к собственному голосу – вот залог исцеления эмоций, хранящихся в предплечьях.

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения предплечий

Согнув руки в локтях, сомкните костяшки обеих кистей. Кончики пальцев и тыльные стороны кистей упрутся друг в друга, при этом кончики пальцев обращены вниз (рис. 53). Опустите локти ниже уровня, на котором находятся запястья. Если у вас это не получается, возможно, есть проблема с запястным каналом в разгибателях предплечья. Обратитесь к врачу, а тем временем продолжайте почаще практиковать эту растяжку, стараясь осторожно опустить локти.

Рис. 53. Растяжка канала запястья в сидячей позе

Кисти рук

Тенар и гипотенар – самые крупные группы мышц в кистях. Тенар является самой большой мышцей, а ее назначение состоит в том, чтобы проводить большой палец по всей длине кисти. Она может соединить мизинец с большим пальцем. Большой палец человека противопоставлен кисти, что разительно отличает его от животных. В запястье нет ничего, кроме сухожилий. Мышцы присутствуют в ладонях и предплечьях. Их нет ни в запястьях, ни в пальцах. Все, что тянет, захватывает и распространяется от брюшка этих мышц, находится в предплечьях.

Мышцы тенара состоят из короткого сгибателя большого пальца, короткой отводящей мышцы большого пальца и мышцы, противопоставляющей большой палец (рис. 54). Они придвигают большой палец к пальцам и отводят его от них.

Рис. 54. Мышцы кисти

Мышцы гипотенара состоят из короткого сгибателя мизинца, мышцы, отводящей мизинец, и мышцы, противопоставляющей мизинец. Они придвигают мизинец к пальцам и отводят его от них.

Более глубокие мелкие мышцы помогают пальцам в соединительных и разъединительных движениях. Эти мышцы расположены в верхней части кистей, а не в пальцах. Сухожилия в пальцах совершают сгибание и разгибание и приводятся в движение мышцами предплечий.

Кисти – это очень интересная часть тела, которую нужно изучать, потому что они отдают и получают очень много информации. Наши кисти рассказывают о нас. Кисти – это то место, где при работе с телом высвобождается больше всего энергии и куда информация поступает за счет улучшения навыков пальпации. В кончиках пальцев находится больше нервных окончаний, чем почти в любом другом месте тела. Чувствительность в пальцах и кистях может быть невероятной, особенно если ее развивать. Если поток энергии открыт, вы узнаете об этом по двум признакам: (1) ваши кисти станут теплыми, и (2) вы, возможно, получите возможность видеть белые пятна, которые появляются на ладонях и даже на коже пальцев, когда энергия выходит из ваших кистей. Когда я занималась тайцзи, наш учитель всякий раз, когда проходил мимо, проверял наши кисти на наличие этих двух моментов, чтобы убедиться в том, что ци действительно движется и что каналы у нас полностью открыты. Помимо этого, кисти передают и получают информацию через правую и левую стороны. Правая сторона отдает, а левая получает. Это относится к энергии. То же самое происходит, когда с нами что-то случается, поскольку мы, как правило, храним боль или подавленность с той или другой стороны, в зависимости от обстоятельств.

Между прочим, линии на ладонях тоже немало расскажут о нас. Линия жизни, линия головы, линия сердца, линия судьбы и многое другое – все это расположено на ладонях. Левая кисть больше говорит о потенциале нашей души. Это то, что нам предназначено сделать в этой жизни. Линии правой кисти в большей степени подвержены изменениям, чем левой: здесь все зависит от жизненного опыта. По сути, левая сторона рассказывает о том, что дух дал нам для этой жизни, а правая – о том, как мы этим распорядились.

Приведу пример. Несколько лет назад одна моя подруга потеряла мужа. После этого события на ее ладони появился крест. Она определяла, настоящий ли перед ней хиромант, по тому, замечал ли он этот крест и начинал ли расспрашивать ее об этом знаке. Она общалась с тем хиромантом, который, глядя на ее правую ладонь (эта кисть больше связана с личным опытом), спрашивал: «Что стряслось с вами между двадцатью и тридцатью годами?» Этот вопрос хиромант задавал, просто изучив линии на ее ладонях.

Кисти наших рук рассказывают о нас. Когда мы готовим пищу, наши руки касаются продуктов, и тогда наша любовь или все наши текущие мысли переходят в них. Если еда приготовлена кем-то с любовью, мы можем это почувствовать. Все наши чувства тесно связаны, и кисти занимают далеко не последнее место в этом комплексе. Энергия проходит через них как при передаче флюидов любви, так и при их приеме. Если вы причинили кому-то физический вред, то, скорее всего, сделали это руками, которые

можно использовать как во зло, так и во благо. Считайте кисти своих рук инструментами священной магии. Используйте их мудро.

Рекомендуемые камни для рук и плеч

Снять любое напряжение, удерживаемое в мышцах рук, вам помогут названные ниже камни. Их энергия побуждает нас быть более открытыми для позволения и принятия.

Авантюрин. Открывает новые возможности, помогает получать.

Кристаллы кварца. Помогают очистить ум и не только сформировать намерения, но и реализовывать их на более высоком уровне.

Розовый кварц. Это идеальный камень для безусловной любви. Будьте открыты для самой нежной, любящей доброты, которую розовый кварц может подарить своему владельцу.

Бирюза. Это главный целительный камень. Используйте его после того, как правильно проведете очистительную работу, и поместите его в той области, в которой будут полезны замечательные свойства этого магического камня. Можете носить его с собой (на груди или в кармане) или держать поблизости.

Рекомендуемые эфирные масла для рук и плеч

Когда будете работать с мышцами рук, помогут открыться энергиям восприятия следующие масла.

Масло из ладана. Его применяют при болях в руках, предплечьях или плечах, поскольку считается, что оно облегчает физическую боль и помогает заземлить эмоции. Смешайте его со своим любимым маслом-носителем, чтобы оно питало вашу кожу и успокаивало вашу душу. (Лучше всего подходят масла-носители из винограда, жожоба, кокоса и оливок.)

Масло из нероли или цветков апельсина. Славится успокаивающим и целебным воздействием на ум, тело и дух. Используйте это масло для установления контакта со своим высшим «я», когда хотите избавиться от комплекса неполноценности.

Розовое масло. Настроено на четвертую чакру (это сердечная чакра, но она также находится на одной линии с плечами), помогая гармонизировать все наше существо энергией любви. Это масло поможет вам открыться для принятия любви в ее чистейшей форме. Используйте его с распылителем, чтобы пробудить в себе чувственность, обрести покой и излучать любовь.

Медитация для рук и плеч

Все, что имеет отношение к способности получать, напрямую соотносится с чувством собственного достоинства. Мы блокируем способность считать себя достойными определенных даров, в особенности тех, которые дают, не требуя при этом ничего взамен. Это все руки и плечи. Ощущение того, что вы достойны получать, имеет первостепенное значение для рук и плеч, если вы хотите пропитать их вибрациями изобилия и милосердия.

Глубоко дышите всем телом и, более того, всем окружающим вас пространством. Подготовьте свой разум к тому, чтобы настроить свой жизненный путь более сильным и позитивным образом через дыхание и намерение. В начале практики дышите чуть громче, чем обычно. Выдыхайте с шумом не только из диафрагмы, но и из живота. Эта модель дыхания называется «Прими и отпусти».

Вдохните одно слово, описывающее то, что вы хотите принять. Выдохните слово, описывающее то, что вы готовы отпустить. Вот ряд примеров:

Обратите внимание на слова, приходящие на ум и покидающие его: вы постоянно возвращаетесь к одному набору аффирмаций. Продолжайте повторять слова, которые сегодня резонируют в вас сильнее всего. Закройте глаза, глубоко вдохните животом и наполните сердце и ум покоем. Медленно выпустите слова, после чего просто сосредоточьтесь только на вдохах и выдохах. Практикуйте так до тех пор, пока не достигнете той точки безмятежности, где все пронизано миром и покоем. Завершайте

это упражнение очень медленно. Храните слова, которые вы выбрали, в своем сердце в течение дня или ночи.

Глава 9. Грудная клетка: ваше хранилище того, что составляет суть проблемы

Мышцы груди сохраняют вертикальное положение и работают непосредственно с мышцами верхнего и среднего отделов спины (рис. 55). Когда одна открывается, другая закрывается, и наоборот. Мы должны сохранять равновесие, удерживая грудь и спину в прямом положении, наилучшем для того, чтобы и они оставались открытыми. Грудь отталкивает (трицепсами) вес или эмоции от тела, а также переносит (бицепсами) вес или энергию к телу.

Рис. 55. Мышцы груди

Большая грудная мышца охватывает всю грудную клетку от грудины до плеча. Под большой грудной мышцей находится малая грудная мышца. Движение в груди передается в руки. Оно также помогает при вдохе, подтягивая ребра вверх, чтобы легкие могли полностью расшириться. Малая грудная мышца воздействует на переднюю зубчатую мышцу, обеспечивая полный диапазон движений лопатки. Она берет начало от трех ребер (третьего, четвертого и пятого) и прикрепляется к клювовидному отростку лопатки. Сообщая эти мышцы приводят в движение руки.

Грудь в первую очередь рассматривается какместилище сердечной чакры. С этой областью связаны такие эмоции, как любовь, ненависть и печаль. Легкие управляют печалью, а пространство сердца вбирает в себя любовь и/или ненависть.

Грудь в целом связывают с духом заботы. Принятие жизни, любовь, терпимость, доброта или их противоположность (неприязнь, неприятие, недооценка, отвращение, гнев, ненависть, печаль) – все эти эмоции проявляются в груди. Когда вы видите, что плечи выдвинулись вперед, знайте, что это блокировка груди от принятия любви извне. Сердечная чакра/область грудной клетки прячется. Когда же мы приходим в действительно хорошее, позитивное расположение духа, мы выпрямляемся, открываем грудь и сердце для новых приятных переживаний.

Эта область тела чувствительна как в физическом, так и в энергетическом отношении, поэтому мы должны относиться к ней с особой деликатностью. Работая с энергией, я подношу открытые ладони к центру груди и удерживаю их в этом месте не менее трех минут. Если человек не желает впускать вас, не стесняйтесь положить одну руку на переднюю часть груди (выше сосков), а другую – под тело в том же месте. Передняя часть гораздо лучше защищена, чем вход в грудь с тыльной стороны тела. Я позволяю человеку ощутить любящую доброту без каких-либо скрытых мотивов. Если я слышу глубокий вздох облегчения, который звучит в тот момент, когда человек впускает в себя целительную энергию, я понимаю, что у него произошел сброс напряжения. Вы вполне можете достичь полного освобождения при работе в этом пространстве – слезы, кашель, чихание, печаль, радость, принятие, терпимость, веселье... никогда не знаешь заранее, как проявится высвобождение эмоций. Мышцы груди окружают сокровище души и священное пространство сердца.

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения грудной клетки

Есть два упражнения на спонтанное расслабление грудной клетки. Ниже я опишу каждое из них, добавив вариацию второго упражнения.

Молитвенная поза

Если сложить ладони у сердечной чакры, перенести энергию в сердечное пространство не составит труда (рис. 56). Поэтому мы используем этот жест в молитвах, созерцании, йоге, медитации и выражении благодарности. Соединив энергии ладоней и сердца, вы добьетесь мощного эффекта. Практикуйте это почаще, чтобы сосредоточить и очистить свой ум, а также гармонизировать его с сердцем. Сейчас самое время повторять магическое слово: «Спасибо. Спасибо. Спасибо». Подарите

себе любовь, доброту и миллион благодарностей за то, что вы такой замечательный человек, и за все хорошее, что вы получаете в этом пространстве.

Рис. 56. Молитвенная поза

Растяжка через молитвенную позу со стороны спины

Эта растяжка призвана раскрыть мышцы грудной клетки. Одним людям ее легко выполнять, другим трудно – здесь многое зависит от типа телосложения. Чтобы выполнить растяжку через молитвенную позу со стороны спины, заведите руки за спину и первым делом соедините мизинцы (см. рис. 57). Это позволит вам направить остальные пальцы рук вверх, когда вы сомкнете ладони. Если у вас получается выполнить эту позу, обязательно держите подбородок приподнятым, чтобы полностью раскрыть сердечный центр и грудные мышцы.

Рис. 57. Молитвенная поза на спине

Если вам не удастся сомкнуть ладони, тогда просто обхватите локти за спиной: такая поза также прекрасно подходит для снятия эмоционально-мышечного напряжения (рис. 58). Если вам неудобно выполнять две других позы, просто сцепите кисти и выпрямите руки за спиной, чтобы открыть грудь.

Рис. 58. Вариант молитвенной позы на спине

Аффирмации

Во время выполнения этого упражнения на снятие эмоционально-мышечного напряжения вы направляете внимание на определенную группу мышц. Добавляя к упражнению аффирмацию, вы соединяете тело с умом и укрепляете свои намерения для достижения наилучшего результата. Для каждой аффирмации подберите одно или несколько утверждений, которые лучше всего подходят для вашего нынешнего положения, или создайте собственное. Повторяйте это утверждение в течение дня.

- Я есть любовь.
- Я всеобъемлющее существо чистой любви и радости.
- Я излучаю доброту и сострадание к себе и другим.
- Я открыта для принятия и излучения любви без привязанности.
- Я выбираю любовь в качестве своей основной эмоции.

Рекомендуемые камни для грудной клетки

Сила камней также может помочь сбалансировать и исцелить грудь и сердечную чакру, которую эти мышцы защищают.

Бирюза. Это универсальный и мощный камень, который также хорошо подходит для любви и исцеления благодаря своей силе. Этот полезный камень нужно носить на груди для физического, духовного и эмоционального исцеления.

Зеленый авантюрин. Это священный целебный камень для сердца. Он дает своему владельцу любовь и поддержку.

Зеленый кальцит. Это очень полезный и целебный камень для сердечного центра/груди. Его тонкие вибрации способствуют исцелению и открытости.

Розовый кварц. Это лучший камень для таких начинаний. Это камень безусловной любви, его может носить кто угодно. Розовый кварц используется в процессе возвращения души[1]. При восстановлении

частиц души человеку дают кусочек розового кварца, чтобы таким образом вернуть ему эти частицы, что позволит ему вновь обрести целостность. Ни один камень не сравнится с любимым розовым кварцем в нежности и чистоте.

Рекомендуемые эфирные масла для грудной клетки

При работе с эмоциями груди также полезны следующие эфирные масла.

Лаванда. Это масло, всегда полное любви, способствует доброму, нежному исцелению и состраданию. Выбрав масло лаванды для практики целительства, вы никогда не ошибетесь. Лавандовое масло можно наносить непосредственно на кожу. Мне нравится использовать его на висках и в центре груди, чтобы способствовать священному, мягкому исцелению.

Нероли. Его вибрационная частота помогает открыть сердечную чакру, гармонизируя ум и эмоции и в то же время воодушевляя. Это масло способствует уверенности, радости и покою.

Розовое масло. Считается, что оно обладает самой высокой духовной частотой среди всех масел. Оно открывает сердце, впуская в него безусловную любовь. Считайте розовое масло аналогом розового кварца в линейке целительных масел.

Медитация для грудной клетки

Эту медитацию я разработала совместно с гипнотерапевтом Шеем Хадсоном, сертифицированным профессиональным консультантом, имеющим степень магистра искусств. Немногие могут помочь нам проникнуть в глубины нашего сердца так, как это способен сделать гипнотерапевт. Практикуйте эту медитацию почаще.

Все больше людей в мире жаждут надежды. Когда мы не уверены в себе или понесли утрату, нам очень хочется надеяться на то, что все образуется. Не стоит и добавлять, что любовь берет начало внутри нас, эта истина непреложна во всех обществах. Любовь должна корениться в нашей сокровенной сути. Мы должны научиться любить себя и развивать любовь, которая так освобождает, что вы излучаете ее из глубины своего существа, где бы вы ни находились. Эта медитация поможет вам вернуть надежду и обрести чувство исцеления, заботы и любви к себе. Если у вас есть розовый кварц, сейчас самое время положить его на грудь. Если его у вас нет, тогда просто положите руки на область сердца. Лягте и устройтесь поудобнее. Закройте глаза и начните исследовать руками или камнем всю область вашего сердца.

Сосредоточьте внимание на дыхании. Обратите внимание: когда вы вдыхаете через нос, воздух прохладный, а когда выдыхаете через рот, воздух теплый. Дышите как обычно. А теперь давайте наполним тело прохладным свежим воздухом живительной энергии матери-природы. Сделайте глубокий вдох через нос. До конца. Наполните воздухом живот. Затем полностью выдохните, до самого дна легких. До конца. Прodelайте это еще раз. И снова до самого конца. Выдохните полностью. Повторите. Но на этот раз, когда наполните легкие чистой, успокаивающей и расслабляющей энергией, на миг задержите дыхание. Потом медленно выпустите воздух и поглубже расслабьтесь.

Пусть ваш ум все глубже проникает в сокровенное пространство сердца.

Теперь представьте себе волну расслабляющей энергии, которая начинается от макушки, стекает по лицу, расслабляя пространство за глазами. Расслабьте щеки, челюсть, при этом зубы не соприкасаются. Расслабьте шею, плечи, грудь и верхний отдел спины. Расслабьте талию и поясницу. Расслабьте тазобедренные суставы, бедра, колени, икры, ступни и пальцы ног – вы словно вдавливаетесь в землю. Ощутите погружение, заземление, расслабление.

Направьте внимание на сердечный центр. Представьте себе лица тех, кого вы любите и о ком заботитесь. Это могут быть члены семьи, друзья или домашние животные. Смотрите на их лица одно за другим и подмечайте то, что вы любите и цените в них. Может быть, вам нравится, как они улыбаются, поступают, говорят, смотрят. Может быть, вам вспомнился трогательный момент общения с ними.

Пусть в пространстве вашего сердца будет как можно больше любви и признательности. Смотрите на их лица одно за другим и передавайте каждому свою любовь. Представьте себе эту любовь в виде

яркого, исцеляющего, животворного света, истекающего из вашего сердечного центра прямо к ним. В следующие несколько мгновений почувствуйте эту любовь, усильте и направьте эту энергию из своего сердца на каждого человека.

Представьте, что вы принимаете любовь от тех, кого вы только что вообразили в своем сердце.

Смотрите на их лица, одно за другим. Эти люди изливают свет любви в ваш сердечный центр.

Почувствуйте, как эта любящая, теплая и заботливая энергия поднимается и усиливается. Представьте себе, что этот яркий свет течет в ваш сердечный центр и кристалл. В следующие несколько мгновений получайте и ощущайте эту любящую, заботливую и теплую энергию. Почувствуйте, как она движется и расширяется в глубине вашего сердца. Смотрите, как она исцеляет, очищает и заполняет пространство вашего сердца. Будьте готовы принять такую любовь так же глубоко и бескорыстно, как вы направили ее на них.

Теперь сосредоточьтесь на кристалле розового кварца. Смотрите, как ваш кристалл становится все более ярким, пока вся комната не наполнится светом. Это ваш свет. Смотрите на этот свет вокруг себя. Его лучи изливаются на вас. Ощутите энергию в этом свете. У вас возникает чувство исцеления, заботы и любви к себе. Пусть этот свет течет по всему вашему телу, полностью заполняя пространство вашего сердца. Он изгоняет все страхи и избавляет вас от всех сомнений. Вы наполнены этим светом. Вы могущественны, вы сияете, излучая искристый свет из своего сердца.

Следующие несколько минут отдыхайте в пространстве своего исцеляющего, заботливого и любящего света. Признайте и почувствуйте себя в полной мере божественным, сияющим и любящим существом, каковым вы и являетесь. Когда вы будете готовы вернуться в комнату, возвратившись к своему будничному сознанию, сосчитайте от десяти до одного. Когда досчитаете до единицы, вы обретете бодрость, бдительность, чувство сосредоточенности в сердце и состояние полной осознанности. Возвращение души – шаманская практика, целью которой является собирание воедино частей души человека, которые были где-то оставлены, утеряны либо кем-то украдены (человеком или духом). Целью этой практики является возвращение человеку целостности и присутствия духа. Шаман, выполняющий данную процедуру, отправляется либо в иные миры, либо в прошлое для того, чтобы найти потерянные части души и принести их обратно.

Глава 10. Голова, лицо и челюсти: ваше хранилище для обретения ясности и широты видения

Голова, лицо, челюсти и шея связаны с гибкостью и жесткостью, а также со способностью видеть ясно и в более широкой перспективе. Эти области являются эмоциональным хранилищем энергий, связанных с более четким и ясным восприятием вещей.

Анатомический обзор мимических мышц

Лобная мышца: двигает мышцами лба (рис. 59).

Рис. 59. Мимические мышцы

Круговая мышца глаза: двигает мышцами в области глаз, благодаря ей мы закрываем глаза и щуримся.

Круговая мышца рта: двигает мышцы вокруг рта, благодаря ей мы поджимаем и смыкаем губы.

Скуловая мышца: отвечает за улыбку.

Щечная мышца: подтягивает щеки к зубам.

Мышца, поднимающая верхнюю губу.

Мышца, опускающая нижнюю губу.

Носовая мышца: открывает и закрывает ноздри.

Подбородочная мышца: две мышцы, приводящие в движение подбородок, когда мы плачем или надуваем губы.

Для того чтобы расслабить эту область, положите на глаза ладони, сложив их чашечкой. Обратите внимание, что основание кистей упирается в челюстную дугу, или скулы. Слегка потяните кожу

ладонями к внешним краям лица, чтобы открыть ноздри и расслабить щеки. Сложив ладони чашечкой прямо над глазами, направьте из ладоней к глазам исцеляющую энергию. Иногда глаза так сильно устают, что нам следует посылать им добрые, теплые, исцеляющие мысли. Можете даже представить, как через ваши кисти в направлении глаз прорастают цветы, словно подношение любви и тепла. Если вы любите маргаритки, представьте, как эти красивые цветы белого или желтого цвета прорастают с внутренней стороны ваших кистей, устремляясь к глазам. Проецируйте на свои ладони любой образ, который наполнит ваши глаза светом и позитивом.

Висками мы считаем только мягкие впадины за уголками глаз, но на самом деле эта мышца охватывает все ухо и боковую часть головы. Массирование пальцами не только этой мягкой области, но и зоны вокруг ушей и головы до основания черепа – отличное средство для снятия стресса. Сама голова покрыта фасцией. В ней скапливается много напряжения, но его можно легко ослабить с помощью простых техник массажа. Как бы странно это ни звучало, но вы разгрузите фасцию, если аккуратно захватите на своей голове пучок волос и осторожно потянете их вверх. У вас быстро наступит состояние облегчения. Соберите волосы, осторожно потяните их вверх, а затем отпустите и соберите пучок волос в другой области. Чтобы удалить напряжение, повторяйте это до тех пор, пока все волосы на вашей голове не будут аккуратно собраны.

Челюсти

Мышцы головы и лица используются в основном для движения нижней челюсти, когда мы говорим или жуем, поскольку нижняя челюсть – единственная свободно двигающаяся кость в человеческом черепе. Главными мышцами, участвующими в жевании, являются латеральная крыловидная мышца (открывает челюсть и выдвигает нижнюю челюсть в сторону), жевательная мышца, медиальная крыловидная мышца и височная мышца (все три мышцы закрывают челюсть и сжимают зубы) (рис. 60).

Рис. 60. Крыловидные мышцы

Что касается эмоций, то все мы переживаем не только пищу, но и невзгоды. Челюсти хранят глубокое напряжение. Взаимное непонимание, которое так часто имеет место в наши дни, когда мы используем очень много технологий для общения, может проявляться в виде эмоционального и физического напряжения, которое в полной мере отражается на челюстях. Какой-нибудь текст или электронное письмо может вывести нас из себя. Из-за полного непонимания мы сжимаем челюсти и начинаем мысленно рвать и метать. Такая же реакция возникает, если сообщение было прекрасно понято, но принимать его было очень неприятно.

Высокая чувствительность челюстей к эмоциям проявляется в выражении «грызть гранит науки». Когда вы штудируете что-то вновь и вновь, болезненные переживания откладываются в глубине челюстных мышц. Там они находят себе берлогу и готовятся к долгой зимней спячке. Если вы относитесь к типу людей, которые постоянно о чем-то думают, что-то анализируют и осмысливают, то и дело возвращаясь к предмету своих раздумий, у вас могут возникнуть проблемы с челюстями. Эту область традиционно осматривают, когда освобождают организм от стресса. Честно говоря, при диагностике это место следует осматривать в первую очередь.

Челюсти и шея связаны. Если вы ощущаете скованность шеи, часто испытываете головные боли от напряжения, вы можете разблокировать и освободить все эти области, проработав челюсти. В челюстях хранятся застарелые боли, страдания, стыд, гнев. Здесь хранится все высказанное и невысказанное, что обидело вас.

Прием у профессионального массажиста со специализацией в области рта, возможно, станет поворотным моментом в вашей жизни. Если он обработает крыловидные и жевательные мышцы в вашей ротовой полости, это может избавить вас от невообразимого стресса. Если с этими вашими

мышцами никто никогда не работал, предлагаю вам поискать специалиста, который сможет расслабить их руками.

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения челюсти

Латеральные (и медиальные) крыловидные мышцы скрыты вот рту, но если вы расположите три пальца прямо под челюстной дугой (скуловой костью) и откроете рот, то заметите, что прямо под средним пальцем что-то выступает. Это латеральная крыловидная мышца. Она очень важна. Чтобы облегчить болевые ощущения в этой области, можете массировать эту выемку средним пальцем, двигая его из стороны в сторону.

Рис. 61. Растяжка с помощью пробки

Еще одним великолепным средством расслабления челюсти, которое я сама очень люблю использовать, является растяжка с помощью пробки (подойдет пробка от винной бутылки, или приобретите набор пробок в любом магазине ремесел). Держите пробку вертикально между верхними и нижними зубами (рис. 61). Для достижения наилучших результатов удерживайте ее минимум три минуты. У вас усилится выделение слюны. Это нормально. В результате вы снимете напряжение во всех челюстных мышцах, а также в мышцах, охватывающих всю височную мышцу. Я храню винную пробку в бардачке и вынимаю ее, когда ловлю себя на том, что нервничаю или стискиваю зубы, а это обычно происходит, когда я застреваю в дорожной пробке! Многие мои клиенты также держат пробки под рукой и часто используют их, причем с великолепными результатами. По-моему, это одна из тех народных мудростей, о которых редко вспоминают.

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения бровей

Мышцы бровей могут удерживать много отрицательной энергии. Вероятно, это происходит из-за того, что в состоянии гнева мы хмуримся, щуря глаза и сводя брови вместе. В китайской медицине линии на внутренней стороне бровей называются линиями гнева печени/желчного пузыря. Как правило, между бровями появляются две вертикальные складки, напоминающие цифру 11, куда рекомендуется делать инъекции ботокса, если вас интересует пластическая хирургия.

Чтобы высвободить накопившуюся здесь энергию, сначала просто зажмите пальцами внутренние уголки бровей и удерживайте их так (рис. 62). После этого зажмите и удерживайте брови на середине. Затем сделайте то же самое с внешними уголками бровей (рис. 63). Повторите это упражнение не меньше трех раз.

Рис. 62. Растяжение области бровей, часть 1

Рис. 63. Растяжение области бровей, часть 2

Аффирмации

Во время выполнения этого упражнения на снятие эмоционально-мышечного напряжения вы направляете внимание на определенную группу мышц. Добавляя к упражнению аффирмацию, вы соединяете тело с умом и укрепляете свои намерения для достижения наилучшего результата. Для каждой аффирмации выберите одно или несколько утверждений, которые лучше всего подходят для вашего нынешнего положения, или создайте собственное. Повторяйте это утверждение в течение дня.

- Я выражаю.
- Я позволяю себе быть честной и открыто делиться знаниями.

- Я не сдерживаю своих чувств и эмоций.
- Я не грублю, но говорю правду.
- Я понимаю, что мимические мышцы выдают мои чувства.
- Я позволяю себе чувствовать свободу во всем своем существе.
- Я больше не цепляюсь за вещи и не пережевываю то, что бесполезно для меня.

Растяжка для спонтанного расслабления всех мимических мышц

Это упражнение называется «Лев». Первым делом вдохните и задержите дыхание. В то же время плотно закройте глаза и крепко сожмите челюсти. Затем на выдохе с громким рыком широко откройте глаза и высуньте язык как можно дальше. Раскройте мимические мышцы и излучите на выдохе энергию мощного рыка. Прodelайте это несколько раз.

После этого проделайте кое-что более интересное. Продолжайте дышать по этой схеме и подражать мимике льва, но пойдите еще глубже. На вдохе впустите в себя слово, которое поможет вам осознать то, что вы чувствуете. На выдохе произнесите название эмоции, от которой хотите освободиться. Например, на вдохе произнесите в уме слово «воин» и вообразите себя воином, преследующим своих демонов. На выдохе произнесите: «Попался!» – и высвободите все чувства, слова или энергии, которые скрывались глубоко в вас. Время от времени меняйте слова для вдоха и выдоха. Например, можете вдыхать спокойствие, а выдыхать гнев. Вам нужно поиграть со своими словами и высвободить свои чувства. Резвитесь, как лев, но не делайте ничего плохого во время этой практики.

Рекомендуемые камни для рта и лица

Дымчатый кварц. Помогает избавиться от всякой негативной энергии. Кладите его себе на лицо во время медитации или носите в ожерелье. Этот камень прекрасно очищает и исцеляет.

Лемурийские кристаллы. Считается, что эти камни происходят из Атлантиды и содержат выгравированные штриховые коды с информацией, помогающей нам ориентироваться в наши дни. Используйте их для сбалансирования своей энергии инь или самонастройки на более высокую вибрацию ясности, чтобы перейти на новый уровень духовного просветления. Так вы активизируете высшую, коронную чакру и соедините свои энергии с эфиром. Этот замечательный камень можно положить на область третьего глаза или на макушку головы.

Прозрачный кварц. Превосходный камень. Его можно использовать для очищения энергии в этой области. Этот замечательный камень нужно поместить над третьим глазом, чтобы он помог вам разглядеть лицо, укрепить ваше намерение и повысить вашу частоту.

Селенит. Его можно использовать для настройки всего тела и лица на более высокую вибрацию. Этот камень помогает умножить и взять под контроль силу намерения, поскольку он отдает свою целительную энергию.

Содалит. Очень хороший камень для головы, помогает открыть третий глаз, а также облегчает проблемы с носовыми пазухами. Его можно использовать при заболеваниях височно-нижнечелюстного сустава. Он помогает в визуализации и манифестации ваших целей.

Сугилит. Этот камень вызывает архангела Михаила. Мощный камень темно-фиолетового цвета с красноватым и синим оттенками. Его нужно положить высоко на лицо, или на область третьего глаза, или выше. А ожерелье с ним станет еще более красивым.

Янтарь. Этот камень полезен для зубов, снимает боль в деснах и во рту.

Рекомендуемые эфирные масла для рта и лица

Иланг-иланг. Это масло можно использовать для того, чтобы вызвать состояние счастья, спокойствия и легкости. На лице очень много эмоционального напряжения, поэтому нам нужен радостный настрой, чтобы разгладить морщины, появившиеся из-за того, что мы хмуримся, и расслабить мышцы, через которые проявляются наши тревоги. Его можно наносить непосредственно на кожу, или смешивать с

маслом-носителем, или применять с помощью распылителя. Лично мне нравится наносить это масло на область пупка, третьего глаза и на макушку головы для ощущения покоя и безудержной радости. Кедр. Его можно использовать в распылителе. Это масло заземляет наши энергии и вызывает глубокий сон. Оно поможет вам расслабить все лицо, чтобы в вас не осталось напряжения, когда вы погрузитесь в страну грез.

Лаванда. Это всегда очень полезное масло. Его можно наносить непосредственно на кожу.

Используйте его на висках или на области третьего глаза – оно успокоит и расслабит. Лаванда также обладает свойством природного антибиотика. Им могут пользоваться как молодые, так и пожилые люди. Это масло вполне безопасно и приятно в использовании.

Янтарное масло. Его можно использовать в распылителе или разбавлять маслом-носителем. Это масло уменьшает боль в челюстях и зубах и рассеивает всякую негативную энергию, которую вы привлекли к себе. Горящее янтарное масло помогает очистить наше личное пространство тела.

Медитация для рта и лица

Слишком часто все, что случилось с нами в нашей жизни, сохраняется глубоко в наших челюстях, поскольку мы продолжаем проигрывать этот сценарий снова и снова, каждый раз по-другому, как нам хотелось бы отреагировать тогда или решить вопрос. Это заикливание настолько глубоко укореняется в нашем существе, что мы не только пережевываем его, но и демонстрируем на своем лице признаки того, что кое-что мы просто не в силах отпустить. В зависимости от эмоций на определенных участках нашего лица появляются морщины. Нашим тайным мотивом заикливания тогда становится то, что отражается вовне, чтобы другие тоже могли увидеть проблески нашего «я». Наступает момент, когда мы должны отпустить прошлое и перестать воспроизводить боль, словно заигранную пластинку, вновь и вновь повторяющую одни и те же слова. Пришло время быстро перейти к следующей песне нашего жизненного опыта и оставить предыдущую песню в прошлом. Откройте глаза и оглядите ситуацию в последний раз. Признайте случившееся. Осознайте опыт, примите его и проживите каждую крупницу воспоминаний, которые вам так дороги, даже если с этим связаны все неприятные ощущения, от которых у вас душа не на месте. Примите ситуацию. Распахните руки, раскройте ладони. Откройте глаза и тело. Сядьте в этом месте, расставив руки, растопырив пальцы, вытянув ноги, раскинув ступни, открыв глаза, приподняв линии лба, даже рот можете открыть. Вбери́те все это в себя. Подумайте об этом в последний раз, чтобы, когда я попрошу вас стереть эту картину, не осталось фрагментов, за которыми вы могли бы гоняться, вновь собирая их. Почувствуйте все сполна. Воспроизведите сказанное и сделанное. Повторите роль, которую вы сыграли. Воспроизведите роль, которую сыграл кто-то другой. Проживите свои чувства. И будьте полностью открыты и честны в своих чувствах в этом пространстве.

Лягте и закройте глаза. Вытяните руки и ноги, раскройте ладони и расслабьте ступни. Позвольте всему этому накрыть вас волной, но уже ничего не удерживайте. Все еще лежа на спине, осознайте все чувства, которые вы только что открыли, начав с макушки головы. Это переживание тает, словно кусочек масла, на макушке, течет по плечам, лицу, груди, вокруг ушей, по рукам и ладоням, с пальцев: от средней части тела вниз по ногам и ступням. Пусть растопленное масло печали и гнева покинет ваше тело под любым углом вашего тела. Пусть оно капля за каплей уходит из каждого вашего уголка. Дышите в это пространство и чувствуйте тепло масла, а вместе с ним тепло старого гнева и обиды. Масло капает со всего вашего существа. Пусть оно растает и утечет.

Когда оно покинет вас, лежите как можно дольше и подмечайте свои чувства в этот момент, чтобы сложившаяся ситуация наконец растворилась и покинула вас. Ощутите освободившееся пространство, которое сейчас находится в вашем уме и в теле. Почувствуйте, как глаза смягчаются, как спадает напряжение, сковывавшее область ваших глаз. Уже нет этих нахмуренных бровей, прищуренных глаз. Ваш нос смягчается, и вам все легче делать вдохи и выдохи. Ваши уши расслабляются. Ваши челюсти расслабляются, а верхние и нижние зубы не соприкасаются. Ваш язык смягчается и спокойно опускается, под челюстями, у передней части шеи, где изгиб шеи также смягчается. Ваше сердце

открывается. Ваше тело расслабляется, и вы улыбаетесь. Почувствуйте освобождение. Примите это чувство освобождения. Сохраните это ваше состояние!

Оставайтесь в этом пространстве и дышите глубоко, спокойно и открыто, всем телом. Почувствуйте, как ваше лицо становится более красивым. Пусть свет вашей души сияет вверх и вовне через ваши глаза и область третьего глаза. Позвольте энергии литься с небес в ваши глаза и область третьего глаза. Обменивайтесь энергией и почувствуйте, что энергия, которой вы обмениваетесь, внезапно переходит на гораздо более высокий уровень. Откройтесь этой новой энергии и позвольте ей вести вас. Устремитесь к ней в уме и позвольте ей глубоко проникнуть в ваше существо. Вам дозволено быть счастливым человеком. Вам дозволено обрести свободу от боли. Вам дозволено быть вольной птицей. У вас есть такое право. Вы, я, мы – все люди обретают покой и свободу в настоящем мгновении.

Глава 11. Шея: ваше хранилище стресса, гибкости, осознанности и утверждения вашей жизни

Общий физический обзор всей шеи позволит вам многое узнать (см. рис. 64–65). Если вы плохо спите или пользуетесь плохими подушками, это отразится на мышцах шеи. Если вы находитесь в состоянии сильного стресса или испытываете напряжение, если вы сжимаете челюсти или скрипите зубами, если вы из числа тех, кто просто не отпускает себя ни при каких обстоятельствах, все эти проблемы проявятся в виде скованности и напряжения в мышцах шеи. Фраза «Ты мне на шею сел!» указывает на боль эмоционального типа, которая накапливается в шее. Стресс, боль, напряжение, раздражение – все это находится в шее. Вместе с тем гибкость, осознанность, утверждение своего жизненного пути – все это также может отражаться на состоянии шеи.

Рис. 64. Шея, вид спереди

Рис. 65. Глубокие мышцы в передней части шеи

Иногда проблемы в ее передней части возникают из-за закупорки горловой чакры. Это может произойти, если вам нужно что-то выразить или высказать то, что должно быть услышано. В этой области также могут храниться эмоциональные воспоминания о травме – например, об удушье. Горло, кстати, весьма чувствительно, но эту область можно пролечить, чтобы застарелые, очень глубокие раны затянулись или чтобы уменьшился физический дискомфорт, обусловленный хрипотой, хлыстовой травмой [HYPERLINK \l "n_2"\[2\]](#) и другими проблемами. Шея – это однозначно и чудотворная, и очень напряженная часть тела.

Шея символизирует нашу способность быть гибкими. Объективно ли вы смотрите на ситуацию? Можете ли вы увидеть ситуацию с разных сторон? Позволяете ли вы себе исследовать жизнь, выходя за рамки того, чего от вас ждут другие люди? Читаете ли вы свой священный путь? Глубоко ли вы заглядываете в себя? Устремляете ли вы взор далеко за свои пределы? Ваша шея управляет всем этим. Шея представляет самые разные вещи: зрение, звук, речь, запах, вкус. Когда она напряжена по физической или эмоциональной причине, картина мира сжимается. Люди с твердой и негибкой шеей вполне могут демонстрировать ограниченность и косность в мировоззрении. Когда у нас возникают проблемы с шеей, нужно задать целый ряд вопросов, так чтобы получить максимально точные ответы: Есть ли что-то, чего я не вижу?

Есть ли что-то, что мне нужно высказать, но я чувствую, что меня не слышат или мне не хватает сил и мужества возвысить свой голос?

Как я справляюсь со стрессом и какую роль играю во всех драматических событиях, влияющих на мою жизнь?

Мышцы, на которых нужно сосредоточиться в передней части шеи, – это длинная мышца головы, длинная мышца шеи и грудино-ключично-сосцевидная мышца. Есть еще несколько мышц, но

названные мышцы являются основными в передней части шеи, поэтому на них мы и сосредоточимся. Обсуждая длинную мышцу шеи, мы должны понимать, что существует физическое лечение этой перегруженной эмоциями мышцы. Однако никогда не пытайтесь лечить ее, если не прошли обучение этому у мастеров своего дела, квалифицированных специалистов. Это самая эмоциональная мышца во всем теле. На состоянии длинной мышцы шеи отражаются самые разные травмы. В ней откладывается физическая травма (нехватка воздуха, удушение и любое насильственное действие). В ней также находятся и более тонкие травмы: например, что-то невысказанное (или высказанное, но о чем вы позднее пожалели), словесные оскорбления. Вы не знали, как поступить, как защититься, как разрешить ситуацию, – все это застряло в этой мышце.

Этой областью управляет горловая чакра, поэтому эта область удерживает боль как физически, так и энергетически. Лучше всего помогает разгрузить эту мышцу на физическом уровне намеренный кашель. Еще больше способствует эмоциональной разрядке кашель, за которым следует плач. Активно работая с этой областью, можно глубоко расслабить тело. Печаль, стыд, вина, страх, оскорбления, боль – все это уходит, когда вы освобождаете эту мышцу от напряжения.

На мой взгляд, в основе большинства проблем эмоционального тела лежит сбой в коммуникации. Идет ли речь о циркуляции информации внутри вашего тела, сигналах изнутри, смущающих ваше сознание, неприятном общении, сдерживаемом общении с кем-то в вашей жизни или молчании о том, что вы на самом деле думаете и чувствуете, – все это имеет значение. Если вы понимаете, что сильно раздражаетесь и даже сердитесь, когда вас что-то выводит из себя, и говорите гадости людям, чтобы причинить им боль, то заметите, что эта модель усиливается в вас и прочно застревает в этой мышце. Никакая недоброжелательность не останется безнаказанной. Если вы причиняете вред словами, прекратите вести себя подобным образом прямо сейчас. Измените свои модели поведения и общения. Это исцеление начинается изнутри. Вы должны сами изменить свое поведение, если хотите когда-нибудь полностью исцелить всего себя. Если же вы, напротив, держите все в себе из боязни задеть чьи-то чувства, вам тоже есть над чем поработать. Общение – это основа боли и ключ к ее освобождению. Если вас оскорбили, вспомните, как этот человек говорил с вами. Если кто-то дурно обращался с вами, угрожал вам на словах, ваше тело постоянно будет чувствовать эту боль, пока вы не найдете способ выстроить защиту от этих слов.

Люди бывают очень злыми, а слова ранят до глубины души. Ради вашей длинной мышцы шеи и вашего окончательного исцеления вернитесь в свое прошлое, в то время, когда кто-то причинил вам своими словами сильную боль, и работайте над собой для их удаления до тех пор, пока больше не будете отождествлять себя с этой болью. Посмотрите в свое будущее и обязательно очистите свои паттерны общения. Учитесь проявлять напористость, а не жесткость. Учитесь при любых обстоятельствах говорить открыто и уважать свою природу и свои достижения. Возьмите под свой контроль свою жизнь и проигрывайте различные роли, которые вы играете в обществе, прежде всего ради себя. Сейчас самое время принять бразды правления своей жизнью. Соберитесь и ведите свою линию. Погрузитесь в глубины своего сознания, познайте свою природу и проводите ее в жизнь. Начните все с чистого листа. Стройте свою жизнь со свежей головой. Вообразите водопроводный кран. Представьте себе объем струи воды таким же, каков объем эмоций, которым вы даете волю в данный момент. После этого представьте, что эта вода пресная, очень чистая и прозрачная. Отождествите себя с этой водой в том, как вы ведете себя по жизни. Повторяйте: «Я чистый поток. Я чистый поток...» Говорите с собой и другими людьми, помня об этой установке.

Раньше у меня был более низкий и скрипучий голос. Я всегда думала, что это из-за многолетней работы в группе чирлидинга, в которой я громко кричала. Когда я в первый раз расслабила длинную мышцу шеи, мой голос по-настоящему изменился. Теперь он звучит точно так же, как задолго до того, как я получила множество травм. Мне хотелось бы лучше объяснить вам это, но, возможно, такие вещи вам придется понять на собственном опыте. Благодаря этой работе мой голос восстановился, в отличие от моей подруги, которая в автомобильной аварии получила хлыстовую травму и в результате вообще осталась без голоса. После того как я поработала с ней, ее голос восстановился, во всяком

случае стал почти таким же, каким был до аварии. Это физическое явление. Я просто чисто физически освободила ее от травмы шеи, полученной в результате резкого движения головы в направлении, противоположном естественному изгибу позвоночника. Для физического освобождения длинной мышцы шеи после хлыстовой травмы требуется сместить трахею, чтобы получить возможность лечить шейный отдел позвоночника с передней стороны. Благодаря восстановлению моего голоса ко мне что-то вернулось, и в результате я воссоединилась с частью себя. Это было очень волнительно – встать из-за стола и услышать другой голос, идеального качества, льющийся из моих уст. Я всегда буду радоваться тому, что высвобождение этих мышц в передней части моей шеи позволило мне исцелить и восстановить ту свою часть, о которой я до того момента даже не подозревала.

Грудино-ключично-сосцевидная мышца также важна. Вы уже знаете эту мышцу, нужно только указать на нее. Она начинается в углу ключицы и соединяется с областью сразу за челюстью. Эту мышцу мы используем постоянно. Когда мы кашляем, эта мышца очень болит. Когда мы поднимаем тяжести, она тоже очень болит. Эта сильная мышца участвует в поворотах головы из стороны в сторону и относится к ипсилатеральному типу, то есть сокращается на той стороне, в которую мы поворачиваемся. Таким образом, грудино-ключично-сосцевидная мышца на правой стороне поворачивает голову в правую сторону, а не в противоположную, как некоторые другие мышцы.

Через грудино-ключично-сосцевидную мышцу проходит впечатляющий объем энергии: она участвует в жевании, стабилизации, агрессии. На этой мышце отражается любая эмоция, которую вы испытываете. Если вы сердитесь и кричите, большую роль в этом играет эта мышца. Если вы пережевываете какие-то мысли и не можете отпустить их, эта мышца проявляется и здесь. Когда вы наращиваете силу во внутреннем и внешнем отношении, без этой мышцы дело не обходится. Если эту мышцу сдавливать, словно просеивая что-то (зажимая ее с обеих сторон и пощипывая поочередно каждый ее участок, начиная снизу, у ключицы, и заканчивая наверху, за челюстями), боль может распространиться по всей голове и ощущаться в уголках глаз.

Это по-настоящему мощная мышца. Преподаватели не раз говорили нам, чтобы мы никого не отпускали с массажного стола, не проработав грудино-ключично-сосцевидную мышцу. Я полностью согласна с этим мнением как по физическим, так и по эмоциональным причинам. На фотографиях тяжелоатлетов вы с легкостью узнаете ее: это V-образная мышца на передней части шеи. Если вы повернете голову в сторону, то сможете положить большой палец на внутреннюю часть этой мышцы. Затем верните голову в центр, чтобы положить остальные пальцы на ее другую сторону. Так вы сможете удерживать эту мышцу между большим и остальными пальцами, слегка сжимая ее. Надавите, а затем ослабьте хватку, исследуя свои ощущения. Можете повторить это упражнение, повернув голову, плотно взявшись за мышцу и продвигаясь вверх. Вы сжимаете ее для того, чтобы помочь ей расслабиться. При этом важно не перестараться с пальпацией. И будьте осторожны, если у вас аритмия. Этому движению я учу клиентов, потому что данная мышца очень важна для поддержания здоровья и гибкости.

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения передней части шеи (и грудной клетки) Это упражнение называется «позой рыбы» (см. рис. 66). Лягте на спину и подложите руки под себя как можно прямее. Ладони положите на пол, под ягодицы. Ноги вытянуты. После этого приподнитесь на предплечьях и положите макушку головы на пол позади себя. В этой растяжке важно не размыкать губы. Зубы стискивать не нужно, просто держите губы сомкнутыми. Почувствуйте, как челюсти и вся передняя часть шеи у вас полностью расслабляются. Кончик языка при этом прижмите к нёбу. Дышите медленно и глубоко через нос. Чтобы выйти из этой позы, осторожно поднимите голову, а затем снова лягте. После этого разведите руки в стороны. Эта растяжка стимулирует паращитовидную железу.

Рис. 66. «Поза рыбы»
Аффирмации

Во время выполнения этого упражнения на снятие эмоционально-мышечного напряжения вы направляете внимание на определенную группу мышц. Добавляя к упражнению аффирмацию, вы соединяете тело с умом и укрепляете свои намерения для достижения наилучшего результата. Для каждой аффирмации подберите одно или несколько утверждений, которые лучше всего подходят для вашего нынешнего положения, или создайте собственное. Повторяйте это утверждение в течение дня.

- Я синтезирую.
- Я своенравна в самом хорошем смысле.
- Я подмечаю все хорошее в жизни.
- Я отменно пережевываю и перевариваю любую жизненную ситуацию.
- Я ставлю себе задачу видеть всю картину целиком.

Боковые мышцы шеи

Что касается боковых сторон шеи, то нам нужно знать, что вдоль этой области проходит группа трапециевидных мышц, а также лестничные мышцы (передняя, средняя и задняя) (рис. 67). Здесь же проходят грудино-ключично-сосцевидные мышцы и подкожная мышца шеи, которая в виде тонкой мышечной пластинки располагается под кожей шеи, беря начало в груди и плечах. Лестничные мышцы помогают при вдохе как физически, так и эмоционально, поднимая ребра и помогая человеку сделать более глубокий вдох. Опять-таки заметим, что мышц больше, просто это наиболее крупные в данной области. Именно за счет этих мышц поворачивается голова.

Рис. 67. Мышцы шеи (вид сбоку)

Трапециевидные мышцы проходят от верхушки задней стороны шеи вниз по боковой ее стороне, а затем снова вниз, уже к верхней части среднего отдела спины. Именно в трапециевидных и нижних мышцах вокруг лопаток сидит в вашей спине «нож предательства». Лестничные мышцы подключаются к этому эмоциональному компоненту, потому что именно здесь мы можем двигать головой и глазами, чтобы видеть, что происходит вокруг нас. Когда эта мышца заблокирована или мы не можем разглядеть ситуацию до того, как нам причинят боль, именно в этой области хранятся рефлексии о случившемся: «Что я мог сделать? Почему я не знал, что это произойдет? Чего я не замечал?» Все это происходит в боковых мышцах шеи. Это ваша осознанность в задней части вашего энергетического тела. Если эти мышцы не открыты, ваш обзор будет неполным. Их нужно массировать и растягивать, с ними нужно доброжелательно разговаривать.

Очень важно признать, что в этих мышцах содержится ключ. В фильме «Моя большая греческая свадьба» мать главной героини произносит блестящую фразу: «Да, мужчина – это глава дома, но женщина – шея. Поэтому она может поворачивать голову куда ей вздумается». Это очень верно, причем во всех аспектах – физическом, эмоциональном и энергетическом. На своих терапевтических сеансах я лечу эту область шеи, положив клиента на бок. Если вы занимаетесь терапией или телесно-ориентированными практиками, но лечите шею в другом положении, настоятельно рекомендую не забывать об этом важном элементе лечения.

Упражнение на спонтанное расслабление боковых сторон шеи

Простые растяжки шеи выполнять легко. Однако чаще всего они выполняются неправильно, поэтому растяжка у вас получается не такой хорошей, как нужно. Когда мы просто вытягиваем шею в сторону и приближаем ухо к плечу, но делаем это без осознанности, мы зачастую поднимаем плечо навстречу уху. Чтобы удержать плечи в опущенном состоянии и растягивать шею правильно и полностью для охвата всех мышц на стороне шеи и подкожной мышцы шеи, я добавила в упражнение несколько дополнительных этапов.

Для начала заложите руки за спину. Чтобы растянуть правую сторону, возьмитесь левой рукой за

правое запястье и осторожно поднесите левое ухо к левому плечу (см. рис. 68–69). Руки следует держать за спиной, чтобы нельзя было поднять плечо вверх, навстречу уху. Попробуйте опустить их как можно ниже, одновременно вытягивая шею. Открывайте рот, пока не почувствуете растяжку мышц вверх до самого уха. Поменяйте стороны и повторите упражнение.

Рис. 68. Растяжение боковой стороны шеи

Рис. 69. Кисти рук за спиной

Аффирмации

Во время выполнения этого упражнения на снятие эмоционально-мышечного напряжения вы направляете внимание на определенную группу мышц. Добавляя к упражнению аффирмацию, вы соединяете тело с умом и укрепляете свои намерения для достижения наилучшего результата. Для каждой аффирмации подберите одно или несколько утверждений, которые лучше всего подходят для вашего нынешнего положения, или создайте собственное. Повторяйте это утверждение в течение дня.

- Я гибкая.
- Я ясно вижу жизнь.
- Я не прячу голову в песок.
- Я вижу мир вокруг меня во всей его красоте и хаосе.

Задняя часть шеи

Эту часть тела я прозвала распределительным щитом. Область, начинающаяся у основания головы и верхней части шеи, называется затылочным гребнем – это кости головы, а также мышцы и фасции прямо под этой областью (рис. 70). Через эту область можно быстро сбросить напряжение, потому что здесь много триггеров эмоциональной разрядки. Точки, прилегающие с двух сторон к позвоночнику (точнее, к первому шейному позвонку), имеют отношение к глазам. Через один палец от этих точек находится точка челюстей. Здесь, на тыльной стороне тела, расположены тумблеры сброса напряжения в челюстях и лице. Если шея не может расслабиться, мы обращаемся к челюстям. Если челюсти не могут расслабиться, мы обращаемся к основанию черепа. Эти мышцы во многом взаимосвязаны.

Рис. 70. Мышцы шеи (вид сзади)

К сожалению, в настоящее время многие штаты в нашей стране запретили интраоральную практику (в ротовой полости) по причинам, которые мне совершенно непонятны. На мой взгляд, интраоральная практика невероятно важна в тех случаях, когда нужно добраться до глубоких областей в задней части шеи, чтобы вызвать разрядку. Как только человек расслабится в этом положении, вы вскоре услышите глубокое дыхание. В этот момент вы, как правило, освобождаете клиента от всех внутренних диалогов и стрессов. В задней части шеи нужно знать следующие мышцы: полуостистую, ременную и длиннейшую. Кроме того, поверх всех них проходит трапециевидная мышца. Еще нужно знать мышцу, поднимающую лопатку, которая начинается у основания черепа и прикрепляется к верхнему углу лопатки (верхней задней части лопатки).

На эмоциональном уровне я не хочу впускать вас слишком глубоко! Кстати, именно об этом месте говорят, что кто-то «занозой сидит в нашей шее». В этой области мы носим много напряжения, вызванного внешними обстоятельствами. Задняя часть шеи удерживает те же проблемы, что и челюсти, и трапециевидные мышцы, и плечи – все это связано с этой областью шеи. Задняя часть шеи удерживает основную часть всего напряжения в теле, потому что она принимает на себя очень много

эмоций из всех связанных с ними пространств. На эту область давят даже финансовые заботы! Беспокойство из-за денег отражается не только в нижнем отделе спины, но и в шее. Эта область тела сильнее передней части шеи, поэтому в ней несколько больше энергии и, следовательно, защищенности, хотя я считаю, что тело оберегает здесь не столько энергетика, сколько мясистая мышца, которую не так-то просто продавить.

Упражнение на снятие эмоционально-мышечного напряжения задней части шеи

Чтобы освободить эту мышцу, нужно просто кивать головой, опуская подбородок к груди и поднимая его к потолку. В специализированном магазине можно приобрести массажный прибор, который, если положить на него голову, давит на основание черепа, прорабатывая затылочную область. Такой прибор расслабляет определенные точки в ней. Его можно изготовить и своими силами: взять два теннисных мяча и подложить их под верхнюю часть шеи ниже гребня черепа. Осторожно двигайте головой из стороны в сторону, прорабатывая напряженные участки в этой области. Двигайте головой медленно, четко выражая намерение. При этом мячи не должны касаться позвоночника.

Аффирмации

Во время выполнения этого упражнения на снятие эмоционально-мышечного напряжения вы направляете внимание на определенную группу мышц. Добавляя к упражнению аффирмацию, вы соединяете тело с умом и укрепляете свои намерения для достижения наилучшего результата. Для каждой аффирмации подберите одно или несколько утверждений, которые лучше всего подходят для вашего нынешнего положения, или создайте собственное. Повторяйте это утверждение в течение дня.

- Я доверяю.
- Я знаю, что все происходит позади меня. Я доверяю своей интуиции и окружающему миру.
- Я сильная, способная и чуткая.
- Я верю, что мои внутренние телохранители всегда прикрывают мне спину.

Рекомендуемые камни для шеи

Аквамарин. Для горловой чакры.

Селестит. Считается, что этот камень привлекает ангелов. Этот замечательный камень предназначен для горловой чакры. Он помогает притягивать то, что человеку нужно.

Ангелит. Еще один камень синего цвета, излучающий мягкую, успокаивающую энергию. Он также привлекает ангелов и помогает рассеивать негативные речевые установки.

Ларимар. Это очень хороший камень с заботливой энергией инь. Уменьшает напряжение в горле и шее, успокаивает и поддерживает эту область.

Прозрачный кварц. Этот камень удаляет из тела весь негатив и помогает реципиенту гармонизироваться и центрироваться. Великолепно очищает. Если вам нужно изгнать из дома привнесенные в него энергии и привести в порядок свой внутренний мир, этот камень очень поможет вам в этом.

Лазурит. Считается, что этот камень исцеляет горловую чакру и помогает при головных болях, которые иногда возникают из-за напряжения в области шеи.

Бирюза. Ускоряет исцеление всех участков тела, но особенно хорошо помогает шее и горлу, поднимая их вибрацию на более высокий уровень.

Амазонит. Этот камень ценится высоко. Он также помогает с горловой чакрой, развивает коммуникацию, надежду и доверие.

Хризопраз. Этому камню нет равных при лечении как физических, так и энергетических недугов шеи.

Сердолик. Как нельзя лучше подходит для всей спины, а также шеи, облегчая боль и защищая тело от вредных воздействий.

Голубой кружевной агат. Не только защищает, но и бодрит, поднимая энергию на более высокий уровень. Этот камень и умиротворяет, и поднимает настроение.

Лабрадорит. Хорош при переходе на более высокий энергетический план, на котором вы сможете

легко удерживать свои вибрации и с большой легкостью высказывать то, что у вас на душе.

Рекомендуемые эфирные масла от физической боли

При острых и хронических болях помогает семейство мяты.

Грушанка. Обезболивающее средство, как и другие представители мяты. Помогает при спазмах и скованности.

Кипарис. Снимает мышечные спазмы.

Майоран. Помогает при спазмах, улучшает кровообращение.

Мята колосовая. Менее сильная версия мяты перечной, со сходными или даже с аналогичными целебными свойствами.

Мята перечная. Уменьшает воспаление, снимает мышечные спазмы.

Смешанные масла для лечения мышечных болей всегда будут хорошим средством для этой области тела. Что касается мяты и других стимулирующих масел, то рекомендуется смешивать ее с маслом-носителем, а не наносить непосредственно на кожу. Еще один прекрасный способ помочь при болях в шее – принять ванну с английской солью и добавить в нее любое из перечисленных масел или, как вариант, лавандовое масло. Такая ванна не только успокоит, но и поможет избавиться от мышечных спазмов.

Рекомендуемые эфирные масла от психологической боли

Эти масла применяют для работы с энергией в области шеи. Нам нужно использовать такие масла, которые успокаивают эту область и поощряют нас говорить искренне и высказывать свое мнение в доброжелательной манере. Для этого больше подходят легкие ароматы.

Жасмин. Этот аромат уменьшает депрессию и вызывает состояние покоя, доброты и благодушия.

Иланг-иланг. Считается антидепрессантом, а также седативным средством. Это масло поможет вам войти в высшее пространство вашего сознания, когда тело успокоится.

Лаванда. Это лучшее средство для снятия нервного напряжения и для умиротворения.

Масло розмарина. Открывает горловую чакру и снимает боль в шее. Это масло особенно полезно, если вы росли, сознавая, что вас никто никогда не слушает, или если в настоящее время чувствуете подавленность и не можете постоять за себя.

Визуализация пластичности для жизни, любви и счастья

Все мы должны уметь видеть в жизни высокое, понимать по-настоящему важное для нас, смотреть на вещи беспристрастно. Эта визуализация поможет вам отвлечься от повседневных забот и осознать, что сразу за границами вашего мирка лежат сокровища, о которых вы даже не подозревали, – нужно только протянуть к ним руку.

Пришло время узнать свою природу, чтобы лучше понять свое предназначение в этой жизни и громко заявить о нем. Кто вы? Для чего вы живете? Сейчас самое время постоять за себя и заявить о своей божественной природе, которая принадлежит вам и только вам. Закройте глаза и сядьте где-нибудь поудобнее. Для этой медитации желательно выйти на улицу и сесть на траву. Прежде чем прийти к какому-то важному умозаключению, мы должны расслабить шею и горловую чакру, чтобы погрузиться в себя и найти в своей глубине ответы на свои вопросы. Первым делом опустите подбородок на грудь. Вам предстоит медленно двигать головой. В первой половине траектории делайте вдох, перемещая левое ухо к левому плечу и запрокидывая голову назад, при этом подбородок обращен к небу. Во второй половине траектории делайте выдох, перемещая правое ухо к правому плечу, при этом подбородок снова опускается на грудь. Затем сделайте то же самое в противоположном направлении, то есть вправо, также вдыхая в первой половине траектории и выдыхая в ее второй половине.

Каждый раз, когда ваша голова касается груди, меняйте направление, но сохраняйте тот же рисунок дыхания. Это движение из тайцзи, оно помогает расслабить шею и нормализовать дыхание.

Прodelайте это упражнение по три, шесть или девять раз в каждую сторону. Когда почувствуете, что шея открылась, вытяните голову вперед и слегка втяните подбородок, открывая область в задней части шеи, у основания черепа (ее называют нефритовой подушкой). Сделайте глубокий вдох через нос и опустите плечи, но не наклоняйтесь вперед. С каждым циклом дыхания чувствуйте, как напряжение всего тела уходит через подошвы, ладони, ушные каналы и дыхание. Почувствуйте, как светлеет пространство между бровями. Теперь направьте свое намерение на шею и горло.

Почувствуйте, как шея удлиняется, а макушка головы поднимается вверх, как будто кто-то тянет ее за веревочку. Откройте это пространство, чтобы к вам могли свободно приходить послания о том, что вам нужно знать.

Что касается этой медитации, то вам самим нужно определять ее содержание. Я не могу подсказать вам вопросы, которые должны вас волновать, но могу указать общие ориентиры. В это время вы спрашиваете себя, кто вы, какие у вас принципы, готовы ли вы защищать свою идентичность и поступательно развивать свою целостную личность. В это время нужно сформулировать вопросы, а затем потратить по крайней мере в два раза больше времени на тишину, чтобы услышать ответы. Слишком часто во время молитвы мы о чем-то спрашиваем, но нам не хватает выдержки, чтобы дождаться ответа от нашей души. В это время нужно просто спокойно сидеть и ждать ответов, образов и мыслей. Если вдруг вам что-то приходит в голову, не анализируйте свои мысли. Просто смотрите и слушайте, а смысл происходящего истолкуете позже.

Будьте безмятежны. Будьте спокойны. Будьте открыты. Будьте свободны.

Вы вправе реализоваться как личность. Вы вправе жить на пике своих возможностей прямо сейчас.

Глава 12. Комплексное применение всего этого для раскрытия своих целительных способностей

Наш тернистый путь развития полон взлетов и падений, сопровождающих застарелую боль и освобождение от нее. Однако на этом пути вы не будете так остро чувствовать свое одиночество, если будете яснее осознавать свое тело. Когда вы научитесь работать в содружестве со своим эмоциональным телом, а не противодействовать ему, этот переход будет происходить гораздо более плавно. Цель этой главы состоит в том, чтобы сплавить воедино ваши прежние и формирующиеся личностные качества. В ней вы найдете информацию и способы, которые помогут вам интегрировать их в единое целое.

Много лет назад я посещала мастер-класс одного замечательного мастера тайцзи. Я часто бывала на семинарах, которые он проводил на протяжении многих лет. Встречи с некоторыми людьми не проходят для нас бесследно, потому что посаженные ими семена еще долго дают всходы после того, как мы физически расстались с ними. Этот учитель преподавал мне так много уроков за эти годы, что я часто с благоговением вспоминаю их в своей повседневной жизни. Например, один случай с этим человеком так глубоко врезался в мою память, что я никогда его не забуду. Полученный опыт наглядно показал мне разницу между тем, кем я была, и тем, кем я пыталась стать.

Мы регулярно собирались на берегу реки Чаттахучи, где проводили занятия и семинары. Нашим местом был красивый луг, раскинувшийся у кромки воды. Там мы проводили каждые выходные, регулярно практикуя тайцзи. Но в тот уик-энд в наш город приехал поистине особенный учитель. Он попросил каждого из нас походить по округе, чтобы найти дерево, с которым мы ощущаем наибольшее родство: «Установите контакт с этим деревом. Выясните, почему вы выбрали именно его. Побудьте немного в его присутствии. Установите прочную связь с энергией земли и глубокими корнями понравившегося вам дерева».

Я нашла красивое дерево прямо у воды, с большими раскидистыми сучьями и сочными листьями. Мне показалось, что оно не только красиво, но и прочно укоренено в земле. Меня сразу потянуло к нему. Я стояла рядом с этим деревом, расставив ноги и открыв тело, и неотрывно смотрела на высокие скалы на противоположном берегу, где гуляли взрослые и играли дети. Берег, на котором я стояла, был глухим уголком, о котором знали немногие. А на другой стороне былолюдно и весело. В то место на противоположном берегу, где собрались все эти люди, мы часто ходили после школы и по выходным,

когда я была старшеклассницей. Я посмотрела на реку, и на меня нахлынули воспоминания. Я снова оказалась здесь спустя годы, в непростую пору моей жизни. Я огляделась, удивляясь, как вообще оказалась здесь. Как я попала сюда, по другую сторону чуждого места на том берегу? Как меня занесло к этим людям, на экзотические уроки тайцзи? Когда я успела отбиться от общества и отвыкнуть от веселых компаний?

Я стала размышлять о том, как мне перекинуть мост между тем местом и этим, на котором я сейчас стою. Как мне снова начать наслаждаться жизнью, как в прежние времена, и получать удовольствие от общения с людьми, но при этом сохранить связь с чем-то новым, пробудившимся в моей жизни, с моей более глубокой, духовной стороной. Середина реки была беспокойной, как и мой ум. В тот период своей жизни я упорно искала себя, но была по-прежнему потерянной. Сыпавшиеся на меня удары судьбы не давали мне расправить плечи и свободно вздохнуть. В тот момент ясного понимания того, сколь далеки друг от друга берега этой реки, я заметила другую часть моего дерева, на которую в первые минуты не обратила внимания. Если с открывшейся мне стороны дерево, которое я подметила и выбрала для себя, было прекрасно, то обратная его сторона, обращенная к воде, была полностью выпотрошена изнутри. Дерево оказалось почерневшим, пустым, трухлявым... умирающим. Почему я сразу не оглядела это дерево со всех сторон? Оно было точным отражением моего состояния в тот момент. Со стороны я казалась счастливой, здоровой, энергичной девушкой, но внутри я разлагалась и умирала. Свое трухлявое, гниющее заживо нутро это дерево могло показать лишь тому, кто взял на себя труд подойти ближе к воде (или ко мне настоящей). Это огромное дупло натолкнуло меня на мысль о моей собственной пустоте.

Когда вы приступаете к духовной работе, у вас может сложиться впечатление, будто вы падаете в кроличью нору. Люди, которые когда-то занимали большое место в нашей жизни, больше не вписываются в нее. Люди неизбежно меняются, а в некоторых случаях это означает, что они уходят из нашей жизни. Прохождение через духовную трансформацию – дело очень трудное и уникальное для каждого человека. Чтобы полностью вернуться к жизни и заново обрести свое здоровье, свою жизнь и свое душевное благополучие, мне пришлось очень много работать.

Эта история показала мне, что для исцеления нам нужно исследовать всю полноту своей личности: кем мы были, кем являемся и кем становимся. Когда первоначальная травма проступает и распознается, когда она проживается вновь и вновь на более высоком уровне сознания, когда она затем, наконец, интегрируется и преображается, в это время мы должны по-настоящему приступить к работе. Мы можем не сознавать, что утешаем себя словами, которые говорим себе. Мы привыкаем к этим фразам. И даже если это неправда, мы начинаем верить этим установкам после того, как много раз произнесли их. Мы можем использовать этот эффект себе на пользу, произнося новые истины. Мы можем повторять их так много раз, что найдем утешение и на новом пути. Мы должны проявлять бдительность в борьбе за личность, которую развиваем в себе. Вполне возможно перейти на более высокий уровень бытия и продолжить жить уже с этого нового плана существования. Но мы не можем просто проецировать идеи, мы должны воплощать их в жизнь. Мы не можем ограничиться аффирмациями для своего исцеления, мы должны исцелять себя. Мы должны быть верны выбранному жизненному пути.

Целительное упражнение для облегчения бремени

Представьте себе, что вы идете с рюкзаком за спиной. В этом рюкзаке лежат тяжелые камни. Каждый камень представляет собой какой-то приобретенный опыт, который вы не отпустили полностью. В итоге вы просто положили его в свой рюкзак и теперь несете по дороге. Вы не особо задумывались о том, какие камни взвалили себе на спину, потому что это, возможно, было не так уж и важно, но теперь, оглядываясь назад, вы часто думаете об этом. И вы спрашиваете себя: «Если это было не так уж важно, почему я сейчас думаю об этом?» Итак, камни остаются в рюкзаке у вас за спиной, а вы даже не замечаете их тяжести. Вы продолжаете пополнять свой рюкзак, когда переживаете расставание, утрату любого рода – любые события, из-за которых у вас скверно на душе. Вы полагаете, что

справились с проблемой. Возможно, это так, по большей части... но исчезло ли бремя?

Этот рюкзак буквально давит на вас из-за всего полученного опыта, который вас тягощает. Эти тяжелые переживания, но вы их не выбрасывали. Вместо этого вы клали их в рюкзак и шли дальше. Но однажды он стал таким тяжелым, что вы просто не смогли его нести. Поэтому вы остановились, сели и решили заглянуть в рюкзак, чтобы понять, почему он стал таким тяжелым. Вы видите, что он полон камней! Как они туда попали? Что они там делают? Как долго вы уже идете с этими камнями? Вы обескуражены тем, что в вашем рюкзаке скопилось так много камней. Теперь вы должны выяснить, как их рассортировать, а затем подумать о том, что делать дальше. С таким грузом невозможно идти дальше. Сядьте и вытаскивайте камни один за другим.

Затем мы должны как-то пометить их. Определитесь с тем, что будут представлять собой ваши камни, или, что еще лучше, соберите несколько настоящих камней и напишите на них маркером названия. Просто записывайте все, что приходит в голову, когда вы думаете о тяжелом грузе, который тяготит и сдерживает вас.

Итак, мы начали процесс сортировки и распределения чувств и переживаний, но это еще не конец. Нужно просмотреть в банке памяти своего ума каждый камень и заново в полной мере пережить его, но так, как если бы вы видели это на киноэкране. Смотрите внимательно, прочувствуйте эмоции, но при этом будьте закадровым рассказчиком, а не главным героем. Вы понимаете, что перед вами вы сами... но почему-то это уже не вы. Перед вашим ясным взором вновь проигрывается эта ситуация, но вы глядите на нее из другого пространства и не слишком привязаны к результату, хотя и лучше понимаете, как она повлияла на вашу дальнейшую жизнь. Как вам теперь быть? Составьте план исцеления каждого из этих камней и поймите, что они значили для вас. Вы не обязаны разрешить эти проблемы в одночасье. Можно рассматривать один или несколько камней за раз, по одному в день – в зависимости от важности того, который вам попался при их разборе.

Если вы делаете записи и маркируете камни, обязательно проследите за каждым из них, прикрепите к нему новое слово, обозначающее ваше отношение к той ситуации, а затем полностью отпустите камень. Сравните эти два слова, обозначающие первоначальное чувство и новое отношение, когда вы прошли весь свой путь с самого начала. У всех нас были отношения, в которых мы были абсолютно опустошенными и не могли увидеть общую картину. Каждый из нас очень эмоционально пережил по крайней мере одно событие, разбившее нам сердце, благодаря чему позже мы могли гораздо выше ценить нашего нового спутника жизни. Эти горести необходимы для роста души. В то же время в них легко потеряться, позволяя боли утраты изводить вас, снижать нашу самооценку. Всякий раз, когда кто-то решает бросить вас, вам остается только гадать, что с вами не так. Почему-то мы можем анализировать лишь это. Но теперь, по прошествии всех этих лет, мы, оглядываясь назад, можем лишь усмехнуться при мысли о нелепости этих отношений. Таким образом, первый ярлык для той ситуации мог выглядеть как «опустошенная», «покинутая», «брошенная», «раздавленная», а новый ярлык, после того как вы исцелились и увидели ситуацию в ее истинном свете, может звучать как «полезный урок», «это больше не повторится», «как глупо», «я выросла», «у меня спокойно на душе».

Эти камни рассказывают нам нашу историю. Пусть же ваша история на этот раз получит такую интерпретацию, чтобы вы больше не возвращались к ее развязке, какой бы она ни была. Если вы все это записываете, то по окончании упражнений сжигайте лист бумаги, обращая его в пепел. Оставьте все эти камни и идите вперед с пустым рюкзаком за спиной. По мере продвижения вы все еще будете складывать что-то в свой рюкзак, но он уже не будет таким тяжелым, как прежде.

Для правильного самоанализа и исцеления это упражнение следует выполнять много раз на протяжении всей своей жизни. Слишком часто мы ловим себя на том, что тягощаем себя сверхтяжелым рюкзаком, но теперь мы можем относиться к этому действию с большей осознанностью и начинать уборку дома гораздо раньше, чем прежде.

Урок прощения

Прощение жизненно важно в процессе нашего исцеления. Это чрезвычайно трудно реализовать, но

данный прием обязательно нужно применять к эмоциональным травмам, которые вы носите в своей глубине. Благодаря этому вы можете двигаться дальше по жизни с гораздо более позитивным и доброжелательным настроем. Наше эмоциональное тело чудесным образом исцелится, когда мы научимся прощать не столько человека или обстоятельства, сколько роль, которую мы играем, и нашу привязанность ко всему, что ей сопутствует.

У меня есть близкая подруга, окончившая семинарию со степенью магистра богословия. Она стала священником, капелланом, мастером рэйки, инструктором по медитации. Она изучает мировые религии и многое другое, специализируется на лечении наркозависимых и консультирует как духовник в ряде всемирно известных центров лечения наркомании и алкоголизма. Она учит прощать. Прощение – это ключ, открывающий дверь к пространству с сильнейшей болью и давно создавшимся напряжением во всем теле и уме. Это очень мощный прием, поэтому я попросила ее поделиться с нами его основами. Нам всем не помешал бы урок прощения, если мы искренне стремимся исцелиться и наладить свою жизнь. Вот как она описала мне прощение в качестве элемента нашей повседневной жизни: «Для меня прощение – это практика вспоминания болезненного события, принятия случившегося как факта и избавления от привязанности к этому событию и той боли, которую оно причинило мне. Это не забвение, не попустительство, не терпение, не поощрение, не самопожертвование, а принятие и отпускание. Это акт любви к себе». (Полное упражнение Эшли о прощении см. в Приложении Б.)

Следующие этапы процесса исцеления: осознание своих эмоций

Вам нужно будет научиться приспосабливаться к своему только что просветленному эмоциональному телу. Слишком часто без нашей боли мы чувствуем себя настолько обнаженными, что быстро призываем ее обратно к себе. Из-за этого мы ощущаем себя уязвимыми и не готовыми избавиться от боли и научиться доверять своему счастью. Это самая страшная часть процесса исцеления. Нам нужно завершить начатое, для чего мы должны быстро приступить к работе, чтобы засыпать лунку, в которой когда-то были корни моркови (я называю глубоко укоренившуюся боль морковью, потому что ее корни прорастают глубоко в землю). Помните, что эта боль много лет отращивала длинные корни, которые глубоко проникли в наше энергетическое тело. Вырвав их, мы поначалу испытываем облегчение и даже блаженство, но затем перед нами встает вопрос о том, что же делать теперь с этой дырой, из-за которой мы можем почувствовать себя незащищенными. Мы сформировали жизнь, в которой эта боль стала частью нас самих, поэтому нам очень неуютно без нее.

Сначала мы должны рассмотреть физический аспект этого нового процесса. Мы должны признать эту рану, прочувствовать ее и глубоко изучить, а не уходить от нее. У нас все равно не получится просто прикрыть ее и убежать. Нужно исследовать ее и почувствовать все, что так саднит. Позвольте своему телу прочувствовать это. Ощутите в своем теле, чего сейчас не хватает, что из вас вынуто. Ощутите чистую наготу чувства, которое полностью раскрылось.

При любом физическом повреждении фибробласты ложатся на поврежденную область и образуют рубцовую ткань. Они ложатся повсюду на рану, чтобы она побыстрее затянулась. Что касается эмоциональных травм, то мы сразу обращаемся к тем ее секторам, которые нам по силам, а остальное откладываем на будущее. Целители энергии тела (как и фибробласты) будут изо всех сил стараться поскорее скрыть травму, чтобы помочь вам двигаться дальше. Но если ничего не лечить, там, внизу, негатив разрастается и укореняется, пока вы заняты другими делами. Теперь, когда вы читаете эту книгу и практикуете для своего исцеления, вы не можете позволить себе пускать что-то в свою глубину, игнорируя это. Вы должны быть готовы противостоять этому процессу и опередить его, чтобы негатив не пустил в вас корни. Погрузитесь в свою глубину. Прыгните в кроличью нору и приземлитесь на ее дно. Это позволит вам переродиться.

Визуализация осознанного присутствия

Представьте себе грядку с высаженной на ней в ряд морковь. Ложитесь рядом с этими морковками

так, чтобы они находились напротив каждой чакры вашего тела. Двигаясь вдоль всей этой энергетической системы, осторожно тянитесь к корням. Вам предстоит извлечь все морковки на этой грядке. Отождествите их со своими мыслями о тех вещах, которые вы готовы отпустить, а затем удалите каждую мысль из вашего огорода, корень за корнем. Затем положите эти морковки в качестве подношения перед кроликами, чтобы они съели их. (В линейке животных кролики являются символом страха. Отдайте кроликам свой страх. Теперь вы свободны.)

Узнайте о болевых переживаниях и об их происхождении. Отправьтесь в путешествие во времени и почувствуйте все это заново, но на этот раз будьте выше происходящего. Мы не справляемся с травмой, когда получаем ее. Мы просто не знаем, как это делать. Вам будет неприятно ощущать волны, которые будут накатывать на вас сегодня весь вечер, но вы должны их встречать. При этом важно сохранять ясный ум. Вы должны это почувствовать. Позвольте себе грустить, сердиться, стыдиться, обижаться и проявлять любые другие эмоции, которые могут возникнуть у вас. Честно отыгрывайте эмоции. Печальтесь, если вам того хочется. Скорбите, если вам того хочется. Не мешайте себе скользить в лунку на грядке сколь угодно глубоко, чтобы получить возможность извлечь вместе с корнем каждую морковку, олицетворяющую каждое застарелое болезненное переживание. Этот этап работы не будет длиться вечно. В любом случае это один из самых важных шагов, которые можно сделать для того, чтобы по-настоящему исцелиться и пойти дальше налегке, сбросив груз со своих плеч.

После того как мы вытащим эти морковки, нам нужно наполнить каждую лунку грядки великолепным целительным цветом, какой нам нравится. Почувствуйте, какой цвет резонирует с той или иной областью, и лейте его в лунку словно горячую жидкость. Наблюдайте за тем, как он кристаллизуется. Зеленый цвет символизирует исцеление, синий – доверие и спокойствие, желтый – доверие и мягкость, оранжевый – творческие радости. Чудесен пурпурный цвет, он излучает исцеляющий свет царственной природы. Белый и золотой цвета – самые целебные, исполненные чистоты и благодати. Спросите себя, какие цвета запрашивает энергия нового открытого пространства, и влейте их в него. Представьте себе, что любой из выбранных вами цветов превращается в непрозрачный, блестящий цвет, который идеально растворяется в каждом месте, наполняя область невероятно чистыми целебными свойствами. Оставайтесь в этом пространстве столько, сколько вам нужно. Когда будете готовы, медленно пошевелите пальцами рук и ног. Медленно подвигайте телом и почувствуйте воздух на своей коже. Просканируйте все свое тело и убедитесь в том, что наполнение лунок идеально соответствует остальной части вашего энергетического тела. Выйдите из этой визуализации с ощущением исцеления и новизны.

Куда девается все хорошее?

Практически любое обсуждение в целительстве вращается вокруг очищения тела от негативных эмоций: травм, стыда, вины, страха, гнева, печали. Но куда девается все хорошее? Жизнь – это не только серия эмоциональных травм, которые накапливаются в уме и влияют на мозг и тело. Исцеление случается. Чудеса тоже случаются. Мы знаем о том, что в мозге формируются нейронные связи, в которых записан наш образ мышления. На эти связи влияют наш образ мыслей и наше восприятие окружающего мира. И мы понимаем, что с помощью позитивного мышления мы можем переформатировать эти связи во что-то более здоровое и полезное для нас. Мы слышим о визуализации и о том, как медитации и аффирмации вместе с визуализацией помогают исцелению. Нам стало известно, в основном благодаря исследованиям ученого Ивана Павлова, что реакции, забытые телом, можно вернуть путем повторения. И психологический настрой тоже, пусть и не в полной мере, можно восстановить. Ум и мышцы хранят эмоции, причем не только эмоции травмы, но и эмоции радости, любви, блаженства. Эти высшие эмоции должны храниться так же, как и травмы. Но как ум обрабатывает положительные эмоции, мысли и химические вещества? Как реагируют мышцы? На эту тему было не так много исследований, потому что никто, как мне кажется, не фокусируется на хорошем. Вся положительная информация поглощается мышечной памятью, но

откладывается ли она в мозгу и мышцах так же, как и травмирующие эмоции? И если она действительно работает таким же образом и находится в тех же тканях, то как нам использовать это знание для поддержания нашего здоровья на высшем уровне?

У эмоциональной разрядки, травмы, чувства стыда и остальных негативных переживаний должны быть свои светлые аналоги. Мышечная память хранит и хорошее. Даже если мы возвращаемся к упражнению, которое давно не выполняли, наши мышцы радуются! Они помнят! Мышцы вспоминают и воспроизводят не только упражнения, но и эмоции, сопровождавшие ту более счастливую и динамичную пору нашей жизни.

Кто из нас не скучает по тем временам, когда в наши школьные годы мы занимались чирлидингом, играли в американский футбол, бегали или увлекались легкой атлетикой? Моя подруга придумала комплекс упражнений под названием RoundPoms™ для девушек из чирлидинга и тех, кто увлекается чем-то подобным. В этом комплексе, чтобы вспомнить былые дни, используются утяжеленные помпоны, но теперь уже в тренажерном зале, центре для пожилых людей и в других местах, где проводятся занятия групп здоровья. Что, если мы всегда хотели участвовать в чирлидинге, но наша мечта не исполнилась? Теперь у нас есть тренировка, которая приносит то же удовольствие, что и чирлидинг, с добавлением веса и без необходимости в униформе, просто чтобы получать радость на телесном уровне, делая что-то полезное для здоровья. Мать подруги ведет уроки фитнеса по этой программе в местном центре для пожилых людей. И им это нравится! Они смеются, играют и танцуют, великолепно тренируя тело.

Но нет ли здесь чего-то большего? Может быть, это больше, чем просто любовь к чирлидингу и ощущение возвращенной молодости? Может быть, наши мышцы тоже радуются, когда они переносятся назад во времени и совершают движения из лучшей поры нашей жизни? Тогда это было очень легко, а еще очень весело! Какие химические вещества выделяются в мозге, когда мы возвращаемся к этим мощным движениям? Совершая эти движения, мы испытываем настоящую радость обладания телом. В нашем уме возникают воспоминания о хорошем или грустном, о старых добрых временах. Вы танцуете и радуетесь, создавая эмоциональное блаженство? Подумайте о том, как все это влияет на связь между мышцами и мозгом. Наверное, вы испытываете большое физическое удовольствие, возвращаясь в то время и место, где вы были молоды, полны сил и активны в общественной жизни! Я очень радуюсь, когда начинаю играть таким образом, возвращая мышцы и ум в прекрасное время моей жизни. Моя подруга придумала, как снова сделать физические упражнения интересными для нас! Мы потеем, плачем, смеемся, обнимаемся, когда наше тело движется, вновь связывая в единое целое наши мышцы и ум.

Найдите свою любимую песню, которая вдохновляет вас или напоминает о лучшем времени в вашей жизни. Не важно, какой была ваша музыкальная тема в лучшие или даже плохие времена, если вы хотите использовать ее для исцеления. Сделайте погромче и танцуйте. Танцуйте так, чтобы во время движения смягчить тело и выдавить из каждого сустава эти старые пузыри энергии. Пусть энергия собирается и вырывается из кончика каждого пальца и из подошв. Погрузитесь в текст песни. Синхронизируйтесь с ее ритмом. Разглаживайте все морщины на лице, осознавая, что движение помогает освободиться от боли.

Применение всего хорошего для исцеления себя

На протяжении всей этой книги мы исследовали способы, которыми мышцы удерживают воспоминания. Они помнят все простые физические движения, а также эмоции, которые заложил в них ум. Положительная сторона всего этого заключается в том, что мышцы помнят свое здоровое состояние. Даже если в вашем сознании не закрепились воспоминания о крепком здоровье, радости и счастье, все это хранится в мышцах, и этот ресурс можно использовать для своего исцеления. Спонтанное исцеление действительно случается. Ваше тело помнит, что значит быть здоровым. Чтобы исцелиться, больше доверяйте своему телу и оживляйте хранящиеся в нем воспоминания. Дело не только в высвобождении эмоций. Важно извлекать изнутри все хорошее и напоминать себе об этом, а

затем поменять свои паттерны и привычки, чтобы вернуться в это чудесно преобразившееся пространство большей позитивности и хорошего самочувствия здесь и сейчас.

Вы можете исцелить себя, работая главным образом со своими мышцами и мыслями. Независимо от того, приходит ли исцеление благодаря вере, как ответ на молитву, или в результате блестяще проведенной операции, или любой другой стратегии лечения, чтобы полностью исцелиться и продолжить свой путь, нужно общаться с телом. Помните о том, что тело само себя лечит. Однако без вашего активного участия оно не исцелится. Это обязательное условие, а алгоритм лечения выбирать вам. Вы должны прислушиваться к своим мышцам, уму, кишечнику и сердцу. Они работают сообща, как присяжные, поэтому, если между ними возникнет разногласие, процесс пострадает. Вы должны проделать работу, чтобы во всем вашем существе было спокойно. Когда они действуют как оркестр, вы можете творить чудеса.

Заключительная медитация

Эта медитация предназначена для того, чтобы вернуть вас к себе, к простоте полного осознания себя и своей жизни. Закройте глаза и глубоко дышите. Очистите ум, успокойте тело дыханием и намерением обрести покой. Положите руку на сердце и почувствуйте его священный ритм в каждом ударе. Это и есть цель. Настройтесь на свою цель в этой жизни. Положите другую руку на солнечное сплетение. Это инстинкт. Доверьтесь цели, которую ваше сердце желает достичь в этой жизни. Погрузитесь глубже и почувствуйте пульс каждой клетки вашего тела. Настройтесь на священный разум, который транслируется через клетки вашего тела. Пусть они покажут желание вашей души. Внимательно прислушивайтесь к тому, что говорят вам цель, инстинкты и разум вашего тела. Сидите безмятежно, будьте спокойны и слушайте зов из глубины души. Оставайтесь в этом пространстве столько, сколько потребуется для того, чтобы прислушаться к своей сокровенной мудрости. Вберите эту мудрость в свое сердце.

Когда выйдете из этого пространства (медленно и помня о своем намерении), позвольте сигналам, переданным вам вашим телом, резонировать и принимать форму. Настройтесь на цель своей души и начните производить небольшие, но значимые изменения, чтобы построить самую лучшую, самую полную жизнь. Только вы можете сделать ее такой. Поверьте, у вас есть все для радости и счастья.

Аффирмации

- Для этого упражнения с аффирмацией не нужно выбирать только один пункт. Произнесите их все.
- В этот миг каждая клетка моего тела исправляется. Каждая нить ДНК перестраивается, выпрямляется и исцеляется.
- Все мои части, которые были выведены из равновесия, восстанавливаются сами собой.
- Я исцеляюсь на самом глубоком клеточном уровне.
- Я согласна двигаться вперед, доверяя своему телу, сердцу и уму.
- Отныне я могу жить так, как мне всегда хотелось.
- Я прошу, чтобы это было так... И так оно и есть.
- Чудеса случаются каждый день. Вы тоже вправе творить чудеса.

Приложение А. Дополнительные инструменты для очищения, снятия эмоционально-мышечного напряжения, заземления и укрепления

Теперь, когда вы знаете больше об эмоциях, которые хранятся в мышцах, пришло время получить ряд дополнительных инструментов, которые помогут вам исцелиться. В этом разделе вы найдете инструменты и техники для очищения, освобождения, заземления и расширения возможностей.

Очищение

Очень важно уделять время очищению не только на физическом, но и на эмоциональном уровне. Мы можем принять простые меры, благодаря которым поступательно гармонизируем тело и ум,

освободившись от тяжелой, застойной энергии ци.

Очень хороший способ очистить свою энергию состоит в том, чтобы принять ванну. Вода очищает тело на физическом, а также на эмоциональном и энергетическом уровнях. Можете добавить в свои рецепты травы, масла, соли и другие ингредиенты, чтобы еще лучше вывести эти токсины из организма и ощутить чистоту и свежесть. Вот несколько рецептов, которые стоит попробовать:

Питательная ванна

1–2 стакана английской соли.

1–2 стакана морской соли.

5–10 капель лаванды и/или розмарина в свежем виде.

Молочная ванна

Лепестки роз помогают запоминать информацию. Если вы положите их на ночь под подушку, они помогут вам вспомнить свои сны. Роза также является прекрасным средством для ванны. Если добавить ее в ванну, она даст особое ощущение любви, заботы, умиротворения и расслабления.

Можете использовать сухие лепестки роз и растереть их на мелкие кусочки, чтобы потом было легче спустить их в канализацию. Но можно смело использовать и свежие цельные лепестки роз.

Приятным дополнением к лепесткам станет теплое молоко (лучше всего козье, но подойдет любое на ваш вкус). Молоко помогает расщепить кожный жир. Когда расслабляетесь в ванне, для лучшего эффекта поставьте поблизости горящую свечу.

Ванна богини

Геркулес.

Козье молоко, сухая пахта или сухое коровье молоко.

Сухие цветы, такие как лаванда, роза, календула и/или ромашка.

Эфирные масла из ромашки, апельсина, лепестков розы, чайной розы и/или лаванды.

Положите их в пакетик и бросьте в ванну или добавьте воды, чтобы сделать пасту и использовать в качестве скраба для лица или тела.

Активная детоксикация

В процедуре вывода токсинов с помощью ванны очень важно то, что следует за ней. Насыпьте в ванну по меньшей мере одну чашку соли. Я предпочитаю одну или две чашки морской соли и одну или две чашки английской соли. Наполните ванну горячей водой комфортной для вас температуры, чтобы вы начали потеть. Оставайтесь в ванне как можно дольше, в идеале десять или пятнадцать минут.

А теперь перейдем к делу. Завернитесь в полотенце и оставайтесь в нем. Заберитесь под одеяло, даже натяните его до самого подбородка и положите под него руки. Теперь вам нужно пропотеть.

Оставайтесь в полотенце под простынями столько, сколько сможете. Обычно это длится минут десять или пятнадцать, но не засекайте время. Нужно ориентироваться на внутренние часы. В какой-то момент вы сбросите с себя одеяла, будучи не в силах больше терпеть жар и пот! Вот тогда и закончится ваша детоксикация. Держите под рукой достаточно воды. Выпейте как минимум один полный стакан. Желательно выпить один стакан воды во время принятия ванны и еще один после обильного потоотделения.

Как только закончите с детоксикацией, тотчас идите в душ, чтобы смыть все с себя. Я рекомендую делать это только вечером, потому что после этой процедуры вы почувствуете заметную слабость. Я лично провожу такую детоксикацию после сеанса телесно-ориентированной практики, то есть массажа, мануальной терапии, иглоукалывания, рэйки – любых техник, которые нужно применить, чтобы избавить тело от всего накопленного и возвращенного в нем.

Основная ванна для детоксикации

2 стакана английской соли.

1–2 стакана морской соли.

1 щепотка на полную чашку пищевой соды (без алюминия).

1 чашка бентонитовой глины (по желанию).

5–10 капель лавандового или другого эфирного масла, на ваш выбор (убедитесь в том, что это масло нетоксично и безопасно для кожи).

Очищающая ванна со священной глиной

Зеленая ацтекская глина очень полезна, особенно если добавить в нее яблочный уксус, чтобы создать идеальную пасту, которую можно нанести на лицо, шею, руки и любую другую часть тела, из которой вы хотите удалить токсины. Оставьте глину, пока она не высохнет, а затем примите душ, после чего примите ванну согласно одной из приведенных выше инструкций. Или сделайте собственный скраб для ванны, чтобы смыть глину в душе.

Сахарный скраб

Скрабы для кожи могут основательно очищать, поскольку они помогают избавиться от тусклого наружного слоя кожи. Используйте эти скрабы для того, чтобы расслабиться и восстановить силы. Возьмите мелкий или крупный сахарный песок (в зависимости от личных предпочтений; мне лично в качестве скраба нравится мелкая соль или сахар) и смешайте его с маслом-носителем, таким как жожоба, кокосовое, виноградное масло, масло авокадо (оно дорогое, но у него потрясающий эффект) или оливковое. Добавьте от пяти до пятнадцати капель эфирного масла.

Для заземления: сандаловое дерево, розовое дерево, кедр, пачули, ладан, мирра. Все это отлично работает как добавка в сахарный скраб.

Для расслабления: лаванда, иланг-иланг, жасмин, роза, нероли. Это великолепные варианты для расслабляющей концовки. Эти ароматы открывают нас для любви, наполняют нежностью, расслабляют и исцеляют.

Для восстановления: мята перечная, мята колосовая, грушанка, розмарин, эвкалипт (в очень небольшом количестве, потому что такое масло не рекомендуется наносить на кожу без надежных масел-носителей).

Соляной скраб

Здесь все то же, что и в сахарном скрабе, только вместо мелкого сахарного песка нужно использовать мелкую или крупную соль, в зависимости от личных предпочтений, или же морскую соль.

Заземление

Если вам нужно заземлиться, сконцентрироваться и полностью вернуться в свое тело, подойдет и ваш задний двор. Снимите обувь и ступите на землю! Походите по сухой и жидкой грязи, по траве. Главное, чтобы это был не цемент. Шаги делайте осознанно. Понимайте, на что вы наступаете. Осознайте окружающие деревья. Если хотите, подойдите к одному из них, посидите рядом или даже обнимите его. Заземлитесь, позвольте Матери-Земле исцелить ваше сердце и все ваше тело. Пусть священные волны и пульсации земли проникнут в ваши стопы и поднимутся вверх, во все ваше существо. Дышите глубоко, полной грудью и очистите ум от лишних мыслей. Не берите с собой телефон. В это время у вас не должно быть никаких электрических устройств. Будьте собранны. Погрузитесь в себя и возвратитесь только после того, как наведете внутри порядок.

Смешение неба и земли

Эта дыхательная практика особенно полезна, когда заземляешься под открытым небом, хотя для этого упражнения подойдет любое место. Разведите ноги на ширину плеч и расслабьте колени и бедра. Пусть руки свисают как плети, выдохните из них. Затем, повернув ладони вверх и подняв руки над головой, сделайте медленный и глубокий вдох. Возьмите руками энергию с неба. Затем на выдохе опустите руки так, чтобы кончики пальцев были обращены друг к другу, но не соприкасались. Выдыхая, направьте энергию вниз через переднюю часть тела и сверху вниз от макушки головы через грудь, живот, ноги и ступни в землю. Вообразите, что ваши ноги подобны дереву, и с силой вытолкните остатки воздуха в корни ниже поверхности земли. На выдохе энергия должна уходить глубоко в землю. Выполните это упражнение как минимум три раза. Вдохните, приняв энергию с неба. Выдохните, направив энергию в верхний даньтянь (энергетический центр в области третьего глаза), средний

дантьянь (энергия в солнечном сплетении) и нижний дантьянь (чуть ниже пупка, к сакральной чакре). В тайцзицюань считается, что именно здесь тело хранит свою самую сильную энергию.

Укрепление

Таково священное искусство дыхания. Хотите изменить свою жизнь? Тогда измените дыхание. Там, где есть дыхание, есть жизнь, есть надежда и все возможно. Во время моего обучения йоге наш учитель говорил, что дыханием можно как спровоцировать заболевание, так и избавиться от него. Когда мы испытываем стресс, депрессию, тревогу или чувство стыда, наше дыхание меняется, в результате чего может проявляться болезнь. Когда мы очищены, омоложены, уравновешены, здоровы и счастливы, наше дыхание берет начало в более глубоком месте в нижней части живота и диафрагмы. Такое дыхание помогает нам поправить текущее состояние здоровья. Вот некоторые дыхательные практики для исцеления.

Пранаяма

Даже если вы уверены в том, что умеете дышать, стоит вам прийти на занятие тайцзи (цигун) или йогой, и вы обнаруживаете, что вы дышите неправильно с тех пор, как у вас нарушился правильный цикл дыхания, известный только маленьким детям. Я не знаю, происходит ли это в подростковом возрасте, когда нам велят втянуть живот, или тогда, когда наш образ жизни не позволяет нам дышать правильно для полноценной жизни и долголетия, но я никогда не встречала человека, который не нуждался бы в повторном обучении этому естественному способу бытия. Когда мы вдыхаем, наш живот должен расширяться, как воздушный шар. Выдыхая, мы возвращаем пупок назад к позвоночнику. Вот несколько очень простых техник, которые помогут вам развить центрирование, улучшить кровообращение и качество крови, а также сделать себя более здоровым и радостным человеком.

Расслабляющее дыхание

Эту дыхательную технику должен освоить абсолютно каждый. Это самая простая из всех техник пранаямы. При расслабляющем дыхании мы дышим животом, а не грудью. Когда вы вдыхаете, ваш живот должен расширяться, как воздушный шар. На выдохе выпустите воздух, вернув пупок к позвоночнику. Когда вдыхаете, обращайте внимание на плечи: они не должны подниматься на вдохе. Это модель напряженного дыхания, от которого мы хотим как можно скорее избавиться.

Осознание легкого дыхания станет первым шагом к тому, чтобы отказаться от напряженного дыхания, к которому каждый из нас так или иначе приучается следующим образом. Напряженное дыхание становится для нас привычкой тогда, когда мы бессознательно втягиваем живот. Рисунок дыхания у нас при этом сразу меняется. Если попросить человека, у которого никогда не было уроков коррекции дыхания, сделать глубокий вдох, он поднимет плечи. Вы услышите шумный вдох, словно этот человек вознамерился прыгнуть с трамплина в бассейн. Затем он так же громко выдыхает, не расслабляясь. Вся энергия у него в груди и плечах, что плохо для тела и психики.

На вдохе живот должен становиться выпуклым. Главное, чтобы он расширялся при поступлении кислорода, уподобляясь воздушному шару. Но когда люди начинают стесняться своего живота, они втягивают его. Тогда дыхание идет только вверх, а не наружу. Тогда мы дышим только из очень маленького пространства наших легких, что затрудняет полное насыщение кислородом крови и не способствует здоровью ума и тела. Напряженные короткие циклы дыхания часто вызывают повышение кровяного давления и другие дисбалансы в организме. Расслабьтесь и дышите животом, пусть он откроется. Плечи держите опущенными, просто двигайте животом и считайте выдохи. Не старайтесь глубоко вдохнуть, лучше сосредоточьтесь на полном выдохе.

Полное дыхание в йоге

Диафрагма отвечает за 80 % всего объема легких. Следующие 10 % приходятся на грудину, а оставшиеся 10 % – на ключицы. Если вы опустите руки по бокам и на вдохе поднимете их прямо перед собой вверх, даже не задумываясь об этом, вы расширитесь через диафрагму, грудину и ключицы, чтобы сделать полный вдох, используя 100 % емкости легких. Когда на выдохе вы опустите руки прямо перед собой вниз, этот объем опустеет таким же образом. Мне нравится делать это в постели

несколько раз после пробуждения или перед сном. Можете делать это сидя, стоя или лежа. Пусть руки задают движение, которое будет синхронизировано со скоростью дыхания. Это так просто и так эффективно. Если вы чувствуете напряжение, беспокойство или депрессию, в такой момент нужно найти минуту для уединения, пойти в ванную и выполнить это упражнение. Просто встаньте прямо у стены и на вдохе поднимите руки вверх. На выдохе опустите их вниз. Сделайте так не менее пяти раз. Уджайи (психическое дыхание)

Такое дыхание напечалит вам Дарта Вейдера, если вы правильно выполните его. Оно отличается от других дыхательных техник тем, что выполняется в сочетании с реальными движениями, в особенности с асанами йоги. Во время выдоха задняя стенка горла немного сужается. По мере вашего продвижения сжатый и насыщенный звук можно практиковать как на вдохе, так и на выдохе. Это глубокий звук «а-а-а», но с плотно сжатыми губами. Вдохи и выдохи берут начало глубоко внизу. Такое дыхание очищает организм и выводит из него токсины. Оно усиливает тепло тела и отлично подходит для работы с энергией, а также для поддержания тела в чистоте и его связи с энергией высших вибраций. Дыхание уджайи увеличивает наш энергетический потенциал и переносит фокус сознания в центральную точку во всем теле и уме. Многие называют его «дыханием океана».

Нади-шодхана (попеременное дыхание левой и правой ноздрей)

Этот рисунок дыхания полезен для фокусировки на области третьего глаза и для гармонизации работы мозга. В данной практике предусмотрены разные положения рук, но я, например, держу их в области третьего глаза. Помимо этого, я почти не задерживаю дыхание, хотя в том стиле йоги, которого я придерживаюсь, вдыхают на четыре счета, задерживают дыхание на шестнадцать счетов и выдыхают на восемь. В нашем случае я буду учить начинающих простому варианту, где нужно только вдыхать и выдыхать.

Рис. 71. Дыхание через ноздри

Сядьте удобно, выпрямите позвоночник. Держите подбородок втянутым и слегка опущенным. Скрестите указательный и средний пальцы правой руки и уприте их в область третьего глаза (см. рис. 71). Вдохните через левую ноздрю и на миг закройте обе ноздри. Выдохните через правую ноздрю. Затем вдохните через правую ноздрю и на миг закройте обе ноздри. Выдохните через левую ноздрю. Вдохните левой ноздрей, на миг задержите дыхание. Выдохните правой ноздрей, вдохните правой ноздрей, на миг задержите дыхание. Выдохните левой ноздрей. Мы начинаем левой ноздрей и ею же заканчиваем. Один полный круг выглядит так:

- Сначала выдохните из обеих ноздрей.
- Вдохните левой ноздрей.
- Закройте ноздри.
- Выдохните через правую ноздрю.
- Вдохните через правую ноздрю.
- Закройте ноздри.
- Выдохните через левую ноздрю.
- Это один полный круг.

По возможности сделайте 4 × 6 полных кругов. Сделав последний выдох через левую ноздрю, опустите руки и начните дышать глубоко и легко через обе ноздри, держа глаза закрытыми, чтобы ваше тело прониклось этим ощущением открытого и сбалансированного дыхания. Выходите из этого упражнения медленно, получая удовольствие, которое дает полное погружение в процесс. Таков ваш путь к медитации.

«Дыхание ангела»

Прежде всего сядьте удобно, скрестив ноги, чтобы ваш позвоночник выпрямился, бедра открылись, а в области шеи ощущался комфорт. Сцепите кисти рук под подбородком так, чтобы локти соприкасались

или были как можно ближе друг к другу (рис. 72). Полностью выдохните. На вдохе поднимайте локти вверх и в стороны, словно крылья. При этом подбородок тяните к потолку, а кисти по-прежнему держите в сцепленном положении под подбородком. Когда локти-крылья раскрываются до конца, легкие в этом мощном вдохе полностью расширятся (см. рис. 73–74). На выдохе сведите локти вместе и медленно опустите их вместе с подбородком в исходное положение. Повторите это упражнение несколько раз. Почувствуйте, как расширяются ваши легкие, с каждым вдохом осознавая свою абсолютную открытость и свободу. Поднимайте голову и опускайте ее, держа глаза закрытыми. Когда опускаете локти и подбородок, кисти всегда держите прямо под подбородком. При этом энергия возвращается в центр с ощущением тепла, успокоения и центрирования. Заземляясь с каждым выдохом, вы возвращаетесь в свой центр и сворачиваетесь там как дитя. С каждым вдохом вы освобождаетесь, парите, раскрываетесь, расширяетесь и наполняетесь любовью. На вдохе обнимите небо и землю. На выдохе обнимите землю и своего внутреннего ребенка. Эта схема дыхания даст вам свободу и позволит вашему духу устремиться в горние выси. Откройтесь и обнимите весь мир.

Рис. 72. «Дыхание ангела», часть 1

Рис. 73. «Дыхание ангела», часть 2

Рис. 73. «Дыхание ангела», часть 3

Общение с Духом

Сядьте удобно, выпрямив спину. Подбородок слегка втянут, но не опущен. Ладони обращены вверх и лежат на коленях или чуть выше. Закройте глаза и расслабьте мышцы лица. Представьте себе, что Бог (Великий дух, или назовите это по-своему) находится сейчас либо над вами, либо перед вами. Вы будете обмениваться с ним дыханием. Ваш выдох – это вдох Бога. Соответственно, выдох Бога – это ваш вдох. Сосредоточьтесь только на энергии между вами и Духом. В каждом круге дыхания воздух входит через вас, выходит через него, входит через него и выходит через вас. Оставайтесь в этом пространстве до тех пор, пока будете чувствовать и видеть его своим мысленным взором. Вы быстро заметите, что все остальное вокруг вас отпадает, что есть только этот взаимообмен с Великим духом. Обязательно поблагодарите его после этого упражнения.

Очищение крови

Это упражнение зависит от генетики, поэтому оно либо сразу легко получится у вас, либо не получится никогда. Сложите язык лодочкой. Вдыхайте через язык, выдыхайте через нос. Повторите это упражнение по крайней мере десять циклов дыхания. Оно очищает кровь.

Камни

Поскольку на протяжении всей этой книги мы рассматривали различные кристаллы и камни, я хочу предложить конкретные камни для дополнительных эмоций. Их можно носить как украшения или класть на тело, когда вы лежите, можно положить под кровать или в карманы, можно разместить по всему дому. Где бы вы ни были, камни всегда полезны, если вы знаете, какие из них использовать для той или иной цели.

Лучший камень при потере

«Слезы апачей» – лучшие камни при потере, особенно при утрате близкого человека, ушедшего из жизни. Этот камень эффективно лечит и помогает тому, кто горюет и скорбит. Этот прочный заземляющий камень дает нам защиту. Позвольте ему помочь удалить негативные эмоции, которые мешают вам жить.

По легенде, однажды на отряд индейцев племени апачей напали солдаты армии США. Из семидесяти пяти индейцев пятьдесят погибли в бою, а безоружные воины решили прыгнуть со скалы, предпочтя самоубийство бесславной расправе. Женщины и дети, оставленные воинами, начали плакать. Их слезы падали на землю и превращались в камень – камень слез апачей. Легенда гласит, что люди, носящие этот камень, больше не должны плакать, потому что женщины и дети выплакали достаточно слез за всех скорбящих. Считается, что именно поэтому эти камни обладают огромной духовной и целебной силой. «Слезы апачей» – разновидность обсидиана.

Также великолепными камнями для ослабления чувства утраты являются «кресты фей» (ставролит). У них сходная история. Легенда гласит, что, когда распинали Христа, феи плакали, и слезы их превращались в камни. Эти камни похожи на крест, но они никогда не имеют идеальной формы из-за несовершенства человеческой природы.

Лучший камень для обновления

Зеленые камни считаются лучшими для обновления и установления связи с высшими планами сознания. Такие камни, как зеленый турмалин и зеленый кальцит, соединяются с сердечным центром. Молдавит – превосходный мощный камень, происхождение которого связывают с падением метеоритов. Вы должны быть готовы носить что-то столь мощное. Этот камень соединит вас с космосом и поможет укрепить и восстановить вашу священную энергию. Используйте намерение и попросите о знаке подтверждения того, что молдавит подходит вам.

Кристаллы для защиты, прояснения и исцеления

Авантюрин. Это камень для любви. Также решает проблемы со спиной, позвоночником, сердечными каналами и сердечным центром.

Аметист. Это очень хороший камень для любви и облегчения боли.

Апофиллит. Он будет отделять вашу энергию от энергий клиентов. Этот камень прекрасно выполняет роль защитника.

Гематит. Это заземляющий, земной камень. И хотя я никогда не встречала такого предостережения в книгах, мой учитель посоветовал не носить гематит на шее, поскольку этот камень блокирует сердечную энергию и не дает нам воспринимать энергии любви. У него было обыкновение класть гематит на запястья и лодыжки пациента или рядом с ножками кровати или стола для усиления энергии земли. Я часто встречаю его в ожерельях. Мне нравится этот камень в таких украшениях, и все же, следуя совету учителя, я ношу его только в браслетах для рук и ног. Когда моя энергия утрачивает стабильность, я нормализую ее циркуляцию, надев четыре браслета с этим камнем на обе руки и ноги. Дымчатый кварц. Именно этот камень я предпочитаю для очищения энергий.

Зеленый турмалин. Камень для любви и защиты легких и сердца, а также для целительной энергии его владельца или реципиента.

Кианит. Используется для гармонизации чакр, но его нужно тщательно очистить, если им пользуется еще кто-то, кроме вас.

Кровавик. Его всегда полезно иметь под рукой, поскольку этот камень связан с иммунитетом, укрепляет его. Некоторые даже кладут кровавик в воду, чтобы зарядить ее и укреплять свой иммунитет, потребляя ее. Так энергия камня попадает в организм. Разумеется, эти камни не едят.

Лунный камень. Это женский камень. Его также нужно хорошо и регулярно чистить, если вы пользуетесь им совместно с кем-то.

Нефрит. Камень земной энергии, заземления и поддержки для его владельца.

Обсидиан. На мой взгляд, обсидианы любого рода в энергетике/целительстве – не самый удачный выбор. Они, как правило, усиливают все, что вы чувствуете. Поэтому, когда чувства не сильны и не гибки, энергия благодаря обсидианам обычно удваивается. Это очень хороший камень, но для телесно-ориентированных практик не очень подходит. У меня есть очень редкий обсидиан, который называют обсидианом с зеленым блеском. Он крупный и тяжелый. Этот камень вытягивает из тела отрицательную энергию. Я никогда не позволяю другим прикасаться к нему. Поскольку он предназначен для вытягивания негатива, положите обсидиан себе на грудь вместе с розовым кварцем,

а на макушку – прозрачный кварц. Камни нужно разложить по этому образцу. Я использую обсидиан, если у меня выдался тяжелый день или я чувствую подавленность или тревогу. Тогда я кладу этот тяжелый камень себе на грудь. Я использовала его, когда у меня были по-настоящему трудные времена. И всякий раз получалось так, что я погружалась в глубокую медитацию или сон. Обсидиан на самом деле вызвал некоторые очень глубокие и тяжелые эмоции, но знание того, что я могу направить в этот камень энергию из своего сердечного пространства, было и остается чрезвычайно полезным. Что касается раскладки камней... на камнях ничего не написано. Здесь нет жестких правил. Я слышала самые разные, даже противоречивые предписания в этом отношении. Поэтому лучше сначала изучить азы и почитать книги, а затем начать учиться у самих камней и следовать указаниям, которые вы получаете непосредственно от общения с ними, а также интуиции.

Опал джирозоль. Это еще один мощный камень, который нужно иметь под рукой. На самом деле даже лучше держать сразу два таких камня, по одному в каждой ладони. Они помогают человеку говорить правду. Я взяла за правило вкладывать по одному такому камню в каждую ладонь клиента, если они заблокированы. Мы должны освободиться, и мы хотим этого, но, честно говоря, в нас так много заблокировано на уровне подсознания, что в этом деле нужно немного помочь. Джирозоль помогает вывести на поверхность старые истины, подлинные истины и скрытые истины. Мой специалист по акупунктуре часто использует этот камень в своей практике, когда работает с людьми, у которых есть серьезные заболевания, чтобы помочь им раскрыть свою боль и чувство стыда.

Прозрачный кварц. Этот камень всегда отлично очищает.

Родонит. Это камень розового и черного цветов, мощный камень сердечного центра. Учитель, который учил меня работе с камнями, говорил, что родонит отличается от родохрозита тем, что если вы видите в нем черное, значит этот родонит предназначен для всеобъемлющей любящей энергии сердца. А еще этот камень превосходно уравнивает эмоции и снимает стресс.

Родохрозит. Камень с оттенками розового цвета. Он помогает больше любить себя. Как и родонит, он имеет отношение к пространству сердца, как камень любви, но занимается всем, что пребывает внутри и вокруг вашего существа. Он больше связан с детской энергией и помогает нам изжить старые паттерны и принять новые, в которых больше любви.

«Роза пустыни». Разновидность селенита. Считается камнем, исполняющим желания. Если к вам в руки попадет «роза пустыни», можете загадать над ним одно желание, но потом камень следует вернуть на землю. Закопайте его или бросьте в воду (хотя под воздействием воды он растворяется), чтобы ваше желание (намерение) сбылось.

Розовый кварц. Отвечает первым делом за сохранение безусловной любви.

Снежный обсидиан. Отличный инструмент для заземления как своей, так и чужой энергии.

Флюорит. Бывает самых разных оттенков. Как правило, в нем есть зеленые, фиолетовые и прозрачные полосы. Флюорит хорошо успокаивает. Он сглаживает течение болезни и гармонизирует организм. Известно, что он ускоряет заживление ран. Флюорит отлично защищает от чужих энергий и эмоций. Он улучшает сон и оберегает от кошмаров.

Цитрин. Помогает обрести радость и изобилие. Камень часто используют для того, чтобы привлечь деньги и избавиться от страха нищеты.

Комбинация камней. Прозрачный кварц, розовый кварц, флюорит, кровавик и аметист. Эти пять камней в совокупности прекрасно подходят для базового очищения. Мне нравится добавлять их комбинацию в воду, особенно для моих домашних животных. Если вы решите положить их в воду для питья, убедитесь в том, что камни достаточно большие, чтобы какое-нибудь животное не проглотило их и не подавилось. Камни наполняют воду своей энергией. Учтите, что их следует класть только в емкость из стекла или дерева, но никак не металлическую (любого вида), и особенно остерегайтесь пластика.

Очищение камней

Кристаллы поглощают энергию, поэтому очень важно содержать камни в чистоте. Есть несколько способов промыть и очистить их от чужой энергии.

Один из лучших способов очистить камни – разложить на ночь под полной луной. Также хорошо мыть их водой с обычным мылом. Я люблю делать это перед тем, как разложить их на ночь под луной. Просто и полезно положить камни в морскую соль, если они невелики по размеру, чтобы их можно было засыпать с верхом. Окуривайте свои камни. Окуривайте все шалфеем или чем-то еще: это никогда не повредит. Камни можно чистить и своим намерением. Положите руки на камни и произнесите молитву, аффирмации и намерения очистить их от любых энергий.

Приложение Б. Дополнительные средства: различные подношения на пути к исцелению

Западная медицина опирается на аллопатию и больше внимания уделяет симптомам. Восточная медицина больше внимания уделяет человеку в целом и первопричине болезни. Восточная медицина включает в себя традиционную китайскую/японскую медицину (иглоукалывание и травы), а также аюрведическую медицину (практикуемую в Индии). В этом разделе мы познакомимся с восточной философией врачевания. Если ваш организм нуждается в лечении, я настоятельно рекомендую вам наводить справки не только в излюбленной области медицины. Никто не может быть экспертом во всех областях, поэтому я, задавшись целью написать эту книгу, обращалась к людям, специализирующимся в различных направлениях.

Этот раздел призван дать вам более широкий взгляд на возможности исцеления. Методик лечения очень много. Если вы знаете, что искать и что резонирует с вами или с тем, кому вы пытаетесь помочь, вариант для вас всегда найдется. Я думаю, тому, кто пытается лечить, обязательно нужно помнить о том, что всегда есть другие варианты, которые могут оказаться более подходящими, если проявить готовность испытать их в деле. Помните, что ваша способность исцелять намного больше, чем вам когда-либо говорили. Для этого необходимо расширить перспективу. А это означает, что вы должны выйти за рамки стандартных медицинских практик и узнать об альтернативных методиках лечения. Ниже я представлю ряд сведений, полученных мною в ходе бесед со специалистами. Кое-что из этого я отчасти уже осветила на страницах своей книги в качестве информационных справок.

Аюрведическая медицина

Аюрведа – слово из санскрита, которое переводится как «полное знание для долгой жизни». Все дело в том, как вы усваиваете каждый аспект своей жизни. Поскольку аюрведа – сложный предмет даже на базовом уровне, я стала искать лучшего специалиста, обладающего навыками и знаниями об этой священной традиции исцеления, чтобы создать правильное представление о ней. Я отправилась к людям, с которыми познакомилась в центре «Крипалу», в этой мекке йоги, медитации и аюрведических процедур для тела, расположенном в Беркшире, и нашла там Лауру Спуччес. Я попросила ее рассказать об аюрведе так, чтобы каждому было легко понять. Вот что она рассказала.

Как аюрведа решает «проблемы в тканях» (Лаура Спуччес)

Что касается решения проблем в тканях, то аюрведа имеет за плечами опыт длиною более чем в пять тысяч лет. В отличие от универсального подхода к исцелению, многомерное видение аюрведы подчиняется законам природы, и она рассматривает «проблемы» каждого человека сквозь призму стихий. Когда основные стихии (эфир, воздух, огонь, вода, земля) выходят из равновесия, это может привести к заболеванию. Высококвалифицированные специалисты, которые понимают эти азы науки жизни, скрупулезно изучают каждого человека, чтобы понять не только его образ жизни и его рацион, но и внешние факторы, а также протекающие в нем духовные процессы, чтобы понять, где возник дисбаланс. Затем они вычленяют главные причинные факторы, осторожно изменяют или удаляют их и добавляют другие компоненты в соответствии с индивидуальными потребностями человека. Первым делом нужно выяснить физиологический тип человека – вата (эфир и воздух), питта (огонь и вода) и капха (вода и земля) – и что разладилось в его жизни. Для этого аюрведа использует соответствующие процедуры (чикитсы), чтобы помочь пациенту уравновесить ум, тело и дух. Лечение может варьироваться от простого изменения образа жизни или рациона питания до полной тридцатидневной, шестидневной или даже девятидневной панчакармы (состоящей из пяти

практик очищения и ретрита).

Со временем наш организм пропитывается окружающей средой через продукты, которые мы выбираем, музыку, которую слушаем, людей, с которыми общаемся. Вспомните старую добрую поговорку: «Мы то, что мы едим». Из нее можно вывести следующее: «Скажите мне, что вы съели (включая сюда информационную пищу), и я скажу вам, кто вы!» Мы, люди, «едим» свою жизнь на физиологическом уровне! Наше чувственное восприятие окружающего мира формирует наш опыт и в конечном счете наши ткани. Все наши решения и переживания оказывают влияние на общее состояние нашего здоровья и благополучие, поскольку все, что мы делаем, осознали, пробуем на вкус, обоняем, слышим, отвергаем, становится для нас либо лекарством, либо ядом.

Абсолютно здоровый и уравновешенный человек должен уметь легко перерабатывать все, что попадает в его тело и ум. То есть агни человека (это аюрведический термин для обозначения огня – принципа пищеварения) и базовая конституция должны оставаться в равновесии на протяжении всей жизни, в течение всех переходных периодов – от детства к зрелости (годы активных гормонов) и вплоть до мудрости (годы затихающих гормонов). Но у подавляющего большинства людей здесь возникают проблемы.

Согласно аюрведе, существует определенный уровень амы (не полностью усвоенной пищи), скапливающейся у человека по жизни. Поэтому очень важно, насколько хорошо мы перевариваем пищу, переживания и впечатления! Каждый аспект всего, что происходит как внутри, так и повсюду вокруг нас, наше тело должно поглотить и усвоить должным образом для правильного формирования здоровых физиологических тканей. Как часто вы ссорились с родственниками, после чего не могли прийти в себя несколько дней, недель и даже месяцев? Как часто эти проблемы не только «застревали» в вашем сознании, но и, возможно, поначалу влияли на ваш сон, а затем вызвали различные недомогания?

Наша способность правильно поглощать и усваивать «пищу» нашей жизни в конечном счете определяет состояние нашего тела и ума, наш психологический настрой. Поэтому аюрведа с ее опытом, превышающим пять тысяч лет, сосредоточена на том, насколько хорошо мы поглощаем и усваиваем пищу. Если пищеварение в желудочно-кишечном тракте сбалансировано и находится в отличной форме... то есть оно не слишком сильное и не слишком слабое... это позволяет организму правильно обрабатывать и усваивать все питательные вещества и позитивную информацию для поддержания всей системы и сохранения ее в сбалансированном состоянии на протяжении всех жизненных циклов.

В аюрведе есть поговорка: «Ум следует за телом, а тело – за умом». Понимать ее нужно так: все, что мы впускаем в себя на чувственном уровне, неизбежно влияет на наш ум, а это в свою очередь определяет то, как мы живем и чем питается наша атма (то есть душа).

Что касается телесно-ориентированных практик в аюрведе, то это целое искусство. Решить проблемы наших тканей можно легко с помощью процедур, которые умиротворяют ум, тело и дух, что позволит нам достичь глубокого и тонкого состояния сознания. В этом состоянии мы можем подключиться к нашему сокровенному разуму, чтобы открыть каналы (сроты), в результате чего проблемы разрешатся путем усвоения или выведения из организма.

Тот, кто занимается телесно-ориентированными практиками, должен учитывать основы аюрведы и ее фундаментальные знания, чтобы иметь возможность поддерживать максимальную ясность своего восприятия и умиротворить свое сознание (приведя его в состояние саттвы), чтобы правильно передавать аюрведическую видю. Эта врожденная интуиция позволяет пране течь от рук целителя к реципиенту. Таково качество чистой любви. Помимо любви, которая течет от одного существа к другому, в аюрведе масло (или снехна) означает любовь. Мы, массажисты, хорошо знаем о том, что, не считая техники, любовь – единственный наиболее действенный «метод» целительства. Когда специалист излучает из сердца любовь, в тканях возникает глубокое чувство качественного насыщения. В общем, это и есть исцеление!

Когда тело успокаивается и расслабляется в полном блаженстве, каналы тела открываются, благодаря

чему запускается процесс исцеления. Кстати, то же самое происходит во время медитации. Это лишь некоторые из техник, которые при аюрведическом образе жизни и в телесно-ориентированных практиках по этой философии выполняются ежедневно. Считается, что человек при такой практике погружается в медитативное состояние... Что ж, будем надеяться, что так оно и есть. Именно в этом состоянии сознания тело получает возможность поддерживать гомеостаз и, следовательно, оживлять свое базовое сознание для достижения истинной гармонии и равновесия с природой, при условии что рацион питания и образ жизни также сбалансированы. Когда все эти факторы соответствуют базовой конституции человека, проблемы в его сознании довольно быстро рассеиваются. Проблемы легко усваиваются, разрешаются, отпускаются и становятся нашей повседневной пищей.

В рамках ежедневного ухода за своим телом мы каждый день делаем массаж с маслом (иногда дважды в день) на определенных участках тела. Он помогает циркуляции крови и лимфы, питая и расслабляя весь организм, включая нервную систему. Это полный самомассаж (абхьянга). Такой массаж может делать практически каждый из нас, хотя в идеале его следует проводить под наблюдением специалиста по аюрведе, а в некоторых случаях даже врача, если пациент хочет познакомиться с истинной аюрведой. Специалист скрупулезно изучит ваши потребности, оценит вашу базовую конституцию, возраст, стадию проявления болезни, ваше состояние агни (пищеварения), обострившуюся дошу (качества стихий), которую необходимо привести в равновесие, и определит, присутствует ли ама (не до конца переваренный физический и ментальный материал) в вашем теле и уме. На основании этих оценок затем можно будет определить, какие аюрведические чикитсы (этих методов очень много) подходят вам и какое масло использовать, а также когда и в каком объеме. В более широком масштабе и для более полной детоксикации эти процессы углубляются при подготовке (пурвакарма) к панчакарме, которая является основной фазой очищения, для остановки и даже обращения вспять процесса болезни в организме. Панчакарма очищает и упорядочивает всю систему, куда входят все семь дхату (физиологические ткани), создавая и восстанавливая агни (пищеварительный огонь) как основу в аюрведе. При этом специалист учитывает время, или возраст клиента, или сезон, пространство, а также правильный рацион из свежих, сезонных и питательных продуктов. Травяные добавки, медитация, йога, активный массаж, а также изменение рациона питания и образа жизни – все это деликатные, питательные и невероятно важные методы лечения, помогающие восстановить естественные системы организма.

Истинная аюрведа – это не типовое решение какой-то одной проблемы в наших тканях, а образ жизни, опирающийся на практику осознанности и спокойные наставления опытного специалиста в области аюрведы, который поможет вам сориентироваться в том, что представляет собой ваша система и что ей нужно. Это все равно как обеспечить хорошее техническое обслуживание своей машины. В лучшем случае аюрведа не дает проблемам в наших тканях стать хроническими. Более того, она способна (в некоторых случаях) обратить вспять процесс заболевания, гармонизировав стихии и восстановив между ними равновесие, которое может нарушиться из-за чрезмерной или недостаточной и неправильной работы чувств.

Когда соответствующее лечение проводится должным образом и своевременно, с подходящими маслами и правильным намерением, аюрведические методы лечения и процедуры помогают (я сама тому свидетель) многим людям избавиться от таких заболеваний, как фибромиалгия, болезнь Паркинсона, ревматоидный артрит, ожирение, психические расстройства, запоры, кожные заболевания, нервно-психическое напряжение, и от многих других недугов. Мне доставляет огромную радость наблюдать трансформацию не только физического тела человека, но и его ума и духа. Эти методы лечения по-прежнему очень эффективны сами по себе, если вы планируете применять их ежедневно, еженедельно или даже раз в две недели. При этом рекомендуется, чтобы пациент находился под наблюдением высококвалифицированного специалиста в области аюрведы с высокой степенью посвящения. Ищите подходящего специалиста придирчиво. Проверьте его рекомендации и школы. Для того чтобы выполнять на пациенте пурвакарму, панчакарму и пасчаткарму, годичного ускоренного курса по аюрведе, как правило, недостаточно. Для такого рода детоксикации нужен

опытный профессионал, но направить вас на правильный путь может холистический консультант по здоровью, который укажет подходящие вам рацион питания и образ жизни, чтобы вы начали свое путешествие к здоровью и хорошему самочувствию.

Короче говоря, наше хорошее самочувствие, обусловленное отсутствием болезней или «проблем в наших тканях», зависит от нашего правильного выбора рациона, образа жизни и потребляемой информации. Токсичная информация и чрезмерно эмоциональное реагирование на события текущей жизни неизбежно приведут к тому, что рано или поздно в тканях человека поселится болезнь. Аюрведа применяет не универсальный, а исключительно индивидуальный подход к терапии. Лечение и лекарства назначаются исходя из потребностей человека и его образа жизни. И хотя аюрведа принимает во внимание симптоматику, ее внимание сосредоточено на процессе, а не на симптомах. Симптомы – это только подсказки. Аюрведа не обещает чудесного исцеления после одной таблетки или одного сеанса массажа. Однако расширение сознания создает внутренний баланс и становится для нас самым крепким щитом от болезней и проблем. Аюрведа – мощная дисциплина, которая формировалась на протяжении веков на основе ведической мудрости, ниспосланной нам с небес, чтобы мы жили на этой планете в полном покое и гармонии.

Техника простукивания

Я попросила Алину Франк (известного инструктора по технике простукивания и автора ряда книг) объяснить нам, что такое техника высвобождения эмоций/техника простукивания и как она помогает человеку исцелиться. Помимо этого, я попросила ее объяснить нам, как лечить себя. Вот что она рассказала...

Техника высвобождения эмоций (Алина Франк)

Во всем мире растет популярность метода исцеления, известного под названием «техника высвобождения эмоций» (ТВЭ), которую в народе для краткости называют простукиванием. Люди считают этот подход быстрым и эффективным для уменьшения страданий, связанных с физической болью и дискомфортом. Простукивание используется как мощный инструмент при самолечении, его также применяют специалисты в области консультирования и целительства, личные тренеры и эксперты по максимальной эффективности во всем мире. ТВЭ напрямую воздействует как на физиологическую реакцию организма на стресс, так и на уменьшение негативных эмоций, таких как острое чувство неудовлетворенности и разочарование, которые связаны с болезненными физическими состояниями. Благодаря возрастающему ощущению контроля над болью, вызванной стрессом, происходит одновременное снижение реакции на стресс, что обеспечивает еще большее облегчение симптомов. Техника простукивания быстро приобретает общественное признание. О ней говорят как СМИ, так и авторитетные научные источники. Из многочисленных восторженных сторонников этой техники достаточно упомянуть таких уважаемых профессионалов, как Брюс Липтон, Кэндис Перт, Дипак Чопра, Норм Шили и Уэйн Дайер, которые являются признанными авторитетами в области здоровья тела и ума.

Стресс и здоровье

Непосредственная реакция организма на событие, которое кажется опасным или угрожающим, является естественной и полезной для сохранения нашей безопасности и жизни. Но некоторые ситуации, которые на самом деле не угрожают нашему физическому выживанию, могут вызвать в нашем организме столь же сильную стрессовую реакцию, как и по-настоящему опасные ситуации. Когда прямо перед вами на шоссе внезапно останавливается автомобиль, ваше тело должно запустить спасательную для него физическую реакцию. Но когда вы получаете служебную записку от своего начальника, запускать подобную реакцию вовсе не следует. Если такая реакция регулярно возникает на работе, в семье или в денежных вопросах, ее эффект может быть чрезвычайно пагубным. Со временем такие провоцирующие стресс события вкуче производят аддитивный эффект и, как было доказано, причиняют значительный вред здоровью человека. «Реакция на стресс», первоначально описанная доктором медицинских наук Хансом Селье и подтвержденная современными

исследованиями, представляет собой многоуровневую реакцию, которая сочетает в себе повышение уровня гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол, а также эмоциональные и психологические реакции. Постоянно повышенный уровень гормонов стресса связывают с ускорением биологического старения, нарушением работоспособности мозга и деградацией его структуры, снижением иммунного ответа, ухудшением состояния многих систем, вплоть до болезней сердца и онкологических заболеваний, а также с увеличением частоты хронических болей.

Стресс, отрицательные эмоции и техника высвобождения эмоций

Точно так же, как есть соответствующие уровни стресса, есть и соответствующие уровни выражения эмоций. Вполне естественно испытывать чувство страха, когда ваше начальство вдруг объявляет о предстоящих увольнениях. Когда вас предает ваша законная половина, гнев – нормальная реакция. Однако если страх и гнев годами живут в вашем сознании или прячутся в вашем подсознании, это тоже может приносить вред. Ваш негативный жизненный опыт либо испаряется, оставляя след в виде житейской мудрости, либо застревает и мешает вам расти и развиваться. Когда вы не можете его преодолеть, оградить себя от него и, возможно, стараетесь подавить связанные с ним эмоции, ваше тело вполне может сигнализировать о том, что не было выражено. С помощью ТВЭ вы работаете с этими сигналами и раскрываете скрытые метафоры, чтобы исцелиться. Например, острая боль между лопатками может указывать на предательство – это буквально ощущение удара ножом в спину. Согласно традиционной китайской медицине, ци (энергия жизненной силы) свободно течет по каналам, называемым меридианами. Отрицательные эмоции и травмы могут блокировать этот поток. ТВЭ использует и стимулирует акупунктурные точки на лице и верхней части тела, расположенные близко к поверхности кожи, так что иглы в этом случае не требуются (рис. 75). При физическом простукивании этих точек и одновременном произнесении определенных утверждений о том, как вы относитесь к той или иной стрессовой ситуации, блокировка рассеивается, благодаря чему ваше тело исцеляется само собой. Одно из распространенных определений ТВЭ относит ее к методике эмоциональной акупунктуры без применения игл.

Рис. 75. ТВЭ методом простукивания

В настоящее время насчитывается уже более шестидесяти публикаций в рецензируемых научных журналах о клинических результатах использования ТВЭ, причем более чем в 90 % из них сообщается о ее эффективности. Они показали статистически значимое снижение боли (например, фибромиалгии, головной боли, напряжения), уровня гормонов стресса, тревоги, фобий и посттравматического стресса, а также улучшение спортивных результатов и даже уменьшение нездорового аппетита, что приводит к нормализации веса.

Я также попросила Алину Франк научить нас лечить себя. Вот что она рассказала...

Ответы на наиболее часто задаваемые вопросы о простукивании (Алина Франк)

Для начала рассмотрим акупунктурные точки, которые мы используем в ТВЭ. Акупунктурных точек по всему телу сотни, но мы, простукивая, сосредоточиваемся на девяти из них. Вы можете легко активировать их, самостоятельно постучав по ним. Ниже приведены описания точек акупунктуры в том порядке, в котором вы будете по ним стучать.

1. Ребро кисти (внешний край ладони, между основанием мизинца и запястьем).
2. Бровь (внутренний край брови, в самом ее начале).
3. Внешний край глаза (на кости между глазом и виском). Будьте осторожны в этой точке: у некоторых это место очень чувствительное.
4. Под глазом (на кости под глазом, на вертикальной линии со зрачком).
5. Под носом (по центру между нижней частью носа и верхней частью верхней губы).
6. Подбородок (центр между нижней частью нижней губы и подбородком).
7. Ключица. Насупайте V-образное углубление в верхней части грудины (под кадыком), затем

переместитесь вниз по телу примерно на 2,5 см и в обе стороны на 2,5 см. Поскольку эта точка важна, я предлагаю вам активировать сразу обе стороны – сожмите кулак на одной руке (чтобы создать большую поверхность) и аккуратно стучите им по той области, где мужчины завязывают галстук.

8. Под рукой (примерно в 10 см ниже подмышки в том месте, где проходит боковой пояс бюстгальтера, охватывающего грудную клетку женщины).

9. Макушка (верхняя часть головы). Вы легко найдете эту точку, если представите себя марионеткой, к верхней части головы которой прикреплен шнур.

В каком ритме нужно стучать?

Ритм простукивания должен быть быстрым, но не торопливым. Найдите в интернете бесплатный метроном и установите его на 240 ударов в минуту. Вот примерно в таком ритме нужно это делать, хотя, когда человек учится, допустима и меньшая частота.

Как часто нужно простукивать каждую точку?

Произнося свое утверждение для настройки три раза, вы будете непрерывно стучать по точке на ребре кисти. Эти утверждения носят личный характер (формат данной книги не позволяет подробно останавливаться на этом). Вы будете простукивать каждую из оставшихся акупунктурных точек, произнося свою установочную фразу в каждой точке. Стучите от трех до семи раз. (Длина установочных фраз варьируется, поэтому, когда произносите более длинные, делайте больше ударов.) С какой силой нужно стучать?

Побарабаньте кончиками пальцев по обеденному или рабочему столу. Вот примерно с такой силой и нужно стучать. Сильнее еще не значит лучше.

Насколько важно стучать точно по акупунктурной точке?

Просто старайтесь стучать как можно ближе к этой точке. Когда вы стучите по телу, вибрация распространяется на определенную площадь, которой обычно бывает достаточно для того, чтобы точка активировалась, точно попадать в нее нет необходимости.

Имеет ли значение, какой рукой мы стучим по телу?

Можно использовать как одну, так и обе руки. Как правило, нам удобнее работать правой рукой на левой стороне, и наоборот.

Цветочные средства

Памела Беллами из Лос-Анджелеса – мой иглотерапевт, инструктор рэйки, духовный учитель и вообще моя давняя подруга. Я решила расспросить ее о цветочных средствах. Возможно, вы уже слышали о цветочном средстве Баха «Рескью ремеди». Это одно из его самых известных лекарств для успокоения нервной системы. Есть и другие цветочные эссенции, которые также используются в тех или иных ситуациях. Памела сказала мне: «Цветочные эссенции лечат не болезни, а эмоции».

В своей практике она по мере необходимости использует иглы, травы, целительство энергией и цветочные средства. Главной причиной сбоев в работе наших органов и систем она называет эмоции. В контексте пяти стихий из китайской медицины всем органам и системам приписываются свои стихии и соответствующие эмоции. По мнению Памелы, если у кого-то проявилось ослабление одной из стихий, это результат застарелого дисбаланса эмоций. Тогда она проводит мышечный тест (этот тест в рамках прикладной кинезиологии будет описан в глоссарии) и выявляет наиболее проблемные области организма.

Прояснив общую картину, она может приступать к созданию цветочного средства (у нее есть правило: не больше шести эссенций в одном средстве), чтобы помочь пациенту проявить слои выявленных эмоций. По словам Памелы, наше эмоциональное состояние напоминает луковичу: все это можно

очистить слой за слоем или рассечь пополам, чтобы добраться до самой сердцевины. Все зависит от того, какую смесь мы изготовили и для какой цели. В ее работе с эссенциями не предполагается обязательное пробуждение травм, однако этот элемент лучше помогает сбросить слои эмоций, образованных как из недавнего опыта, так и из переживаний, которые человек держал в себе всю жизнь.

Китайская медицина и акупунктура

Китайская медицина включает в себя фитотерапию, иглоукалывание, диетотерапию, физические упражнения (например, тайцзи и цигун), массаж «туй-на». В ней используется множество таких техник исцеления тела, как иглоукалывание. Я поделюсь с вами своим скромным опытом, чтобы вы поняли, что оно способно избавлять нас от многих недугов, которые в нашей культуре считаются идиопатическими (то есть характеризующимися неясным происхождением и посему неизлечимыми). С помощью иглотерапии Памела за два сеанса сначала уменьшила, а потом и устранила паралич Белла у моей подруги. Паралич Белла охватывает одну сторону лица. У нас, жителей Запада, нет ни понимания, ни стандартного лечения этого расстройства. Эта подруга направила меня к Памеле для решения одной моей проблемы.

В то время я ужасно мучилась крапивницей. Я ходила к одному аллергологу из Гарварда, которая сказала: «Не знаю, какая у вас проблема, но это точно не аллергия». Она провела на мне всевозможные тесты, но все без толку. Я девять месяцев принимала лекарства от аллергии, хотя на самом деле у меня не было аллергии ни на что известное. Впервые я приехала к Памеле по совершенно другому делу. Я сказала ей, что принимаю лекарство от крапивницы, но в день нашей встречи этого не сделала, чтобы оно не помешало лечению. Она совершенно спокойно ответила: «Ладно, сначала выясним, что тебя привело ко мне, а потом все исправим». А я подумала: «Давай выясняй. Это так просто, кто бы сомневался. Я не первый день хожу по врачам и глотаю всякие пилюли. Они тоже все выяснили». Но... говорю как на духу: с того дня прошло больше двенадцати лет, я больше ни разу не приняла лекарство от аллергии, а от крапивницы не осталось и следа. Памела сотворила чудо. Я все равно как заново родилась, а для нее это и в самом деле было чем-то простым и даже рутинным. Такова китайская медицина. То, что нельзя понять и решить аллопатической медициной, можно с большой легкостью диагностировать и устранить акупунктурой.

Меридианы

Один из главных принципов традиционной китайской медицины гласит, что жизненная энергия тела (ци) циркулирует по каналам, называемым меридианами, которые имеют ответвления, связанные с органами и функциями тела. Во второй главе мы уже вкратце упомянули о том, что меридианы – это энергетические линии, которые проходят вдоль матрицы фасций в теле. Каждый меридиан представляет собой канал от того или иного органа в теле. Согласно китайской медицине, все органы обладают высокими и низкими эмоциями, соответствующими фактической функции самого органа. У каждого органа есть свои предпочтения в отношении продуктов, а также часы на протяжении суток, когда он наиболее силен и слаб. Информации о меридианах так много, что мы могли бы заблудиться, коснувшись даже самых азов. В следующей таблице я ограничила информацию самим меридианом, будь то инь (женский) или ян (мужской). Помимо этого, я написала, какой орган/меридиан является для него парным и какие эмоции возникают, когда он выходит из равновесия. Я не стала вдаваться в подробности о том, что происходит при сбалансированном состоянии органа/меридиана, поскольку это просто противоположно тому, что происходит в разбалансированном состоянии. Например, если человек скован страхом и неуверенностью, то в сбалансированном состоянии органа/меридиана он будет спокойным и уравновешенным.

Введение в медитацию: сидячая практика в определенной обстановке

Стивена Уотсона я уже упоминала в предисловии в связи с медитацией. Ниже приведены упрощенные техники, которые он предлагает на своих занятиях. Причина, по которой я обратилась к Стивену за этой информацией, заключается в том, что он обучает медитации по всему миру. Он упростил ее таким образом, чтобы она помогала людям избавиться от напряжения ума и движения мыслей по кругу, с чем мы так часто сталкиваемся, когда заставляем себя сидеть неподвижно. Вот что он рассказал о практике медитации.

Короткая сидячая практика (Стивен Уотсон)

Следующие инструкции, проверенные и отточенные самой жизнью, разработаны так, чтобы быть простыми для восприятия, но вместе с тем всеобъемлющими и не требующими введения или комментариев:

Просмотрите свои неудобства.

Просмотрите свои удобства.

Почувствуйте себя комфортно с любым/оставшимся дискомфортом.

Практикуйте.

Снова благосклонно примите дискомфорт.

Вернитесь в бренный мир.

Понимаете? Вы уже все умеете. Поскольку это учебное пособие, я сейчас добавлю пару комментариев. Но комментарий не поможет вам понять или получить основу для практики, он просто углубит ее. Я обучал сотни учеников без всякой преамбулы, просто строчку за строчкой читая все сказанное выше. Вы уже все умеете!

Сидячая практика в определенной обстановке

Просмотрите свои неудобства. Уберите то, что будет отвлекать вас от практики. Учтите все, что тяготит/причиняет боль/отвлекает или иным образом затрудняет вашу практику. В каждом аспекте своего «я» (психологическом, физическом, ментальном, эмоциональном и т. д.) обратите внимание на первый пункт в списке неудобств.

Просмотрите свои удобства. Добавьте то, что улучшит вашу практику. Учтите все, что не причиняет боль/не отвлекает и никоим образом не затрудняет вашу практику, но, если это добавить, улучшит ее или вашу способность ею заниматься. В каждом аспекте своего «я» (психологическом, физическом, ментальном, эмоциональном и т. д.) обратите внимание на первый пункт в списке удобств. Их продолжительность одинакова? Хочется ли вам уделять больше времени одному, чем другому?

Примите любые/все оставшиеся неудобства. Это не значит, что нужно игнорировать/отгонять/отталкивать эти неудобства.

Практикуйте. Сидите.

Снова благосклонно примите дискомфорт. Вы их распознали или они новы для вас? А они «распознали» вас? Не беспокойтесь о неудобствах. Поприветствовать что-то с искренним радушием – значит принять это как есть. Ведь вы не выражаете пожелание того, чтобы ваш гость изменился, растворился или ушел.

Прощение

Для многих из нас прощение – это понятие, которое особенно трудно реализовать. Я надеюсь, что это руководство поможет вам в вашем путешествии.

Практика прощения: Постоянное прощение (Эшли Каллауэй)

Умение прощать – это приобретенный навык, который необходимо постоянно практиковать, чтобы поддерживать мастерство и стремиться к совершенству. Одни люди от природы более расположены к этому, чем другие, но приобрести необходимые навыки может любой, кто готов практиковаться. Чтобы подготовиться к этой практике, составьте список тех, кого вы хотите простить. Сделайте это на бумаге,

а не в уме: это очень важно для такой работы.

Напишите рядом с именем каждого из этих людей список поступков, за которые вы хотите их простить. Никаких суждений – только факты. Вот примеры таких суждений: «он предал меня», «она разбила мне сердце», «он разрушил мою жизнь».

Затем запишите любое ваше неприятное переживание, которое можно охарактеризовать как гнев, страх или печаль. Выберите одно из трех, которое наиболее точно отражает то, что вы чувствовали, когда случилось это событие, и то, как вы относитесь к этому сейчас. Если вы не уверены, подумайте о том, где в вашем теле отражаются эти воспоминания, и оттуда вернитесь к этому ощущению.

Рядом с каждым чувством напишите, какое ваше правило (или граница) было нарушено. Вы можете подумать, что у вас нет правил, но они есть. Признайте их (даже если они отвратительны) и запишите. Наконец, ранжируйте свой список от самого высокого до самого низкого с точки зрения затрат времени, сил и эмоций – от наиболее болезненных до наименее болезненных.

Теперь, когда вы в общих чертах обрисовали и упорядочили, кого и что вы хотите простить, вам нужно придумать рабочее определение прощения. Кэролин Мисс пишет в своей книге *Anatomy of the Spirit* «Анатомия Духа»:

Найдите определение, которое кажется вам освобождающим, и используйте его в своей практике, чтобы четко понимать, каким вы хотите видеть результат. Запишите выбранное вами определение в верхней части листа.

Теперь перед вами и в самом сердце того, кем вы являетесь, есть почти все, что нужно, чтобы практиковаться в прощении. Если вам нужна пауза или дистанцирование от всего этого, так и сделайте, прежде чем идти дальше. Когда будете готовы, все остальное напомнит вам игру «Реверси»: нужна одна минута, чтобы узнать ее правила, и целая жизнь, чтобы ее освоить. И две минуты практики в день.

Посмотрите на нижнюю часть вашего списка. Прочтите, что вы там написали: имя, факты, чувства, правила. И задайте себе вопрос: готова ли я простить ____ только сегодня?

Будьте предельно честны с собой и доверьтесь своему ответу: да или нет. Любой ответ, данный правдиво и с любовью, является правильным. Если на сегодняшний день ответ отрицательный, тогда полюбите себя и оглянитесь на чувства, которые вы записали рядом с фактами: гнев, страх или печаль. Если вы написали «гнев», ваша сегодняшняя практика состоит в том, чтобы спокойно посидеть две минуты, глубоко дыша и говоря себе на вдохе: «Я люблю себя», а на выдохе: «Я отказываюсь от своей жажды власти и контроля».

Если вы написали «страх», ваша сегодняшняя практика состоит в том, чтобы спокойно посидеть две минуты, глубоко дыша и говоря себе на вдохе: «Я люблю себя», а на выдохе: «Я отказываюсь от своей жажды безопасности и выживания».

Если вы написали «печаль», ваша сегодняшняя практика состоит в том, чтобы спокойно посидеть две минуты, глубоко дыша и говоря себе на вдохе: «Я люблю себя», а на выдохе: «Я отказываюсь от своей жажды любви и одобрения».

Если завтра ответ будет по-прежнему отрицательным, любите себя и свое «нет» и повторяйте эту практику ежедневно, пока не получите положительный ответ. Если сегодня ответ положительный, тогда ваша практика состоит в том, чтобы молиться о счастье другого человека. Скорее всего, вы обнаружите, что вы не в силах сочинить молитву о счастье того, кто причинил вам боль, поэтому я включила сюда текст молитвы, которую использую в своей практике прощения, чтобы и вы тоже могли воспользоваться ею.

Да буду я спокойна, счастлива и здорова телом, умом и духом.

Да буду я благополучна, и да не коснется меня зло.

Да буду я свободна от любых привязанностей к гневу, страху и печали.

Да будет _____ спокоен, счастлив и здоров телом, умом и духом.

Да будет _____ благополучен, и да не коснется его зло.

Да будет _____ свободен от любых привязанностей к гневу, страху и печали.

Да будет каждый спокоен, счастлив и здоров телом, умом и духом.

Да будет каждый благополучен, и да не коснется его зло.

Да будет каждый свободен от любых привязанностей к гневу, страху и печали.

Независимо от того, используете ли вы эту молитву или собственный короткий вариант, напишите текст в нижней части листа бумаги, чтобы он был у вас на виду всякий раз, когда вы садитесь практиковать. Дышите глубоко, читайте или декламируйте молитву. По прошествии двух минут ваша практика закончится. Независимо от того, работаете вы с «да» или «нет», через две минуты отпустите все это на весь день. Не важно, сколько раз или как сильно возникает ваше желание бороться с этим, – деликатно, терпеливо и настойчиво подавляйте его, словно вы, обуздывая желания щенка, решившего взобраться на вас по штанине, не берете его на руки до завтрашнего дня.

Если вы будете следовать этим инструкциям последовательно, с обязательством любить себя и даже с небольшим оптимизмом, через некоторое время вы сполна испытаете на себе, что такое подлинное прощение.

Чтение пальцев ног

После того как я побеседовала с Шерил Спин о чтении пальцев ног и карте ступней и кистей, я осталась под большим впечатлением от ее рассказа. Она преподает полный курс этого предмета в Юго-Западном институте целительных искусств. По линиям на ступнях Шерил действительно может увидеть травму в теле человека. Формат этой книги не позволяет ей дать развернутый ответ на эту тему, поэтому, если хотите узнать больше, вы всегда можете обратиться к ее курсу за помощью. Вот что она рассказала о ступнях и пальцах ног.

Чтение пальцев ног (Шерил Спин)

Если ум не готов засвидетельствовать/принять то, через что прошло тело, тогда тело ничего не покажет. Вы ни о чем не догадаетесь. Тело полностью покрывает травму до тех пор, пока ум не будет готов засвидетельствовать случившееся. Лодыжки представляют зону удовольствия. Все репродуктивные органы расположены вокруг лодыжек. Речь может идти о недостатке удовольствия во всех аспектах нашей жизни, а не только в сексуальной или физической. Неполадки в лодыжках могут указывать на то, что у нас не находится времени для развлечений, мы слишком много работаем или не делаем перерыва. В конечном итоге дух решает, что вам нужно остановиться.

Стопы – это фундамент. Все в нашей жизни держится на стопах. И хотя мы движемся вперед главным образом за счет бедер и ног, наши стопы способны остановить нас и запустить любой прогресс или процесс. Опухоли, боль или онемение в стопах – все это может быть следствием отсутствия связи с землей под нами, с землей, которая питает и держит нас.

Пальцы ног и рук, а также уши – это подробности жизни. Стопы представляют наше прошлое, руки – настоящий момент, а уши – ориентиры в отношении будущего. Понимание этих трех аспектов конечностей поможет нам определиться с деталями нашей жизни.

В рефлексотерапии стопы хорошо помогают диагностировать расстройства, проявляющиеся во всем теле. Исследовав стопу, начиная с пальцев ног, вы получите представление о состоянии организма с головы до пят. Нужно только разглядеть отметины, окраску и изменения текстуры в различных зонах ступни, отвечающих за ту или иную область тела.

На пальцах ног отображены голова и шея. Подушечки стоп – это грудная клетка, сердце и легкие.

Верхняя дуга показывает начало пищеварительной области с желудком/селезенкой/поджелудочной железой и печенью/желчным пузырем, нижняя дуга показывает среднюю часть пищеварительного тракта (тонкую кишку, илеоцекальный клапан, аппендикс) и конец пищеварительного тракта (толстую кишку). Пятка рассказывает о бедрах, ногах и ступнях.

Если поглядеть на стопу сверху вниз, от большого пальца к мизинцу, можно получить представление о теле. Большой палец ноги – это голова, второй палец – грудь, третий – верхняя часть пищеварительного тракта, четвертый – нижняя часть пищеварительного тракта, а пятый палец представляет тазобедренный сустав, ногу и ступню.

Поскольку пальцы ног и уши представляют нюансы нашей жизни, мы можем гораздо глубже проникнуть в смысл того, что может происходить в ментальной/эмоциональной области. Пальцы рук показывают происходящее в настоящий момент, но поскольку «сейчас» – это всего лишь мгновенная вспышка во времени (если речь не идет о хроническом заболевании), текущий момент, наверное, проще проследить именно в пальцах ног. Итак, пальцы ног лучше показывают предысторию болезней, поэтому именно к ним я буду чаще обращаться.

Каждый палец ноги – это определенная стихия. Большой палец – это эфир, второй – воздух, третий – огонь, четвертый – вода, пятый – земля.

Описывая стихии каждого пальца ноги, вы понимаете, что примерно происходит в жизни человека. И хотя мы никогда не можем знать наверняка, путем задавания вопросов, а не прямой констатации факта вы поможете человеку увидеть то, что он, возможно, подсознательно скрывает. Если привести его в настоящий момент, это может вызвать у него серию озарений и тем самым поможет ему преодолеть самоуничижительную установку в мышлении, которую он, возможно, взращивал с ранних лет, искренне не замечая, что творит по указке своего подсознания.

Эфир связан с пространством внутри пространства, поскольку все в жизни так или иначе связано, и пространство эфира служит в этом связующим звеном. Если вам нравится теория Большого взрыва, согласно которой все было создано из ничего, тогда это самое ничто и есть эфир. Я предпочитаю считать это пространство Вместилищем бесконечных возможностей. Таким образом, если большой палец ноги – это голова, а голова – источник всех мыслей, идей и убеждений, значит это Место бесконечных возможностей. Здесь берут начало наши мысли о том, кто мы такие. А поскольку эфир объемлет все прочие стихии (точно так же голова управляет всеми другими частями тела), то именно этот палец в каком-то смысле служит «перстом судьбы».

Приложение В. Коллективные ответы, полученные в ходе опроса других специалистов в области здоровья и телесно-ориентированных практик

Помочь мне провести этот опрос я попросила одного уважаемого профессора психологии, который преподает полевые исследования в университете. Начав работать с этой книгой, я задалась целью опросить как можно больше людей, работающих в сфере здравоохранения. Я хотела узнать, сколько людей знают на тему мышц и эмоций столько же, сколько и я. На мои вопросы ответили более пятидесяти человек. Ниже приведена подборка их ответов.

Где вы учились и на чем специализировались?

В этом опросе приняли участие специалисты из разных областей: массаж глубоких тканей, точечный массаж, аюрведические телесно-ориентированные практики, работа с энергией, образование в области энергетической системы, холистическая терапия, рефлексотерапия стоп, лечебный питательный массаж, укрепление здоровья, образование и поведение (доктор общественного здравоохранения), специалист по прикладным наукам в области медицинского кинезиологического тейпирования, медицинская массажная терапия, мануальная терапия, экстренная помощь, массаж соединительной ткани, рэйки, терапия полярности, шаманское целительство, традиционная китайская медицина, интегративное оздоровление, аурикулотерапия (лечение ушей), мастер акупунктуры и восточной медицины, терапевт в области массажа и телесно-ориентированных практик, инструктор по цигун и боевым искусствам, медсестра-массажист, спортивный массаж, движение тела (танец), миофасциальный релиз (высвобождение фасции), коуч по системе Росситера, нейрорефлекторный релиз (высвобождение нейронных рефлексов), энергопрактика по системе Quantum Touch, орто-мануальная терапия, интегрированная работа с телом, терапия естественного восстановления здоровья, шведский массаж, шиацу, структурный/постуральный анализ, миофасциальный массаж и лимфодренаж, специальные тайские методы лечения, ортопедический массаж, дородовое наблюдение, семейный врач-остеопат. Свыше 1500 часов обучения в США и Таиланде...

Связываете ли вы эмоции с определенными мышцами или участками тела?

Положительно ответили 69,77 % всех респондентов. Отрицательно – 30,23 % всех респондентов.

Что вы думаете об эмоциях, хранящихся в теле?

Ответы варьировались от «абсолютно бесспорно» до «я не знаю». Одни ответы были чрезвычайно конкретными, подкреплявшими веру специалиста в то, что эмоции на самом деле хранятся в теле, а другие скорее выражали общий оптимизм, но без особой уверенности.

Как вы узнали о том, что некоторые мышцы связаны с эмоциями?

Ответы варьировались от массажа, иглоукалывания, каких-то обширных исследований до личного опыта.

Какие эмоции вы обнаружили в задней и передней области шеи?

Ответы были самыми разными: признаки стресса, тревога, отсутствие гибкости в повседневной жизни (как физической, так и психологической), ригидное поведение, боязливое поведение.

Какие эмоции вы обнаружили во рту и челюстях, на лице?

Здесь большинство ответов были связаны с гневом, стрессом, цеплянием за что-то и отсутствием гибкости.

Какие эмоции вы обнаружили в руках, предплечьях, запястьях?

Сердечные модели в женской энергии, ригидное поведение вокруг запястий, в этих реакциях красной нитью проходят горе и страх.

Какие эмоции вы обнаружили в ногах, бедрах, сгибателях бедер, ягодичных мышцах?

Здесь ответы варьировались от гнева до страха, от цепляния за прошлое до промедления. Страх перед будущим, замкнутость, одиночество и сопротивление движению вперед были ответами и в этом случае.

Какие эмоции вы обнаружили в туловище, жизненно важных органах?

Эти ответы большей частью касаются доверия, привязанности, прощения, сильного и слабого «я», любви или ее утраты, чувства своей уязвимости, беспокойства, горя, страха. Гнев, радость, предвкушение, принятие решений и нерешительность также относятся к этой области.

Какие эмоции вы обнаружили в кистях, стопах?

Здесь ответы касаются генетических линий эмоций, паттернов кармы, самонаблюдения, жизни, любви, стресса, беспокойства, страха, сострадания, истины. Сюда же относится умение отдавать и принимать.

Какие эмоции вы обнаружили в плечах или спине?

Освобождение от прошлого, предательства и т. п. – все это отражается на каждом позвонке в виде различной энергии: живительной и укрепляющей, самолюбования, ощущения тяжести мира, чувства ответственности, стресса, бремени, беспокойства, наследия прожитого, печали, эмоционального напряжения и страха.

Какие эмоции вы нашли в груди?

Все сошлись на том, что это радость, любовь, сострадание, уязвимость, утешения духа, печаль, вина, любовь/ненависть, слишком сильная привязанность к чему-то, боль, отчаяние, страх, надежда, грусть.

Как вы лечите эмоции в теле? Что вы лечите?

Поскольку все эти люди работают в разных сферах здравоохранения, ответы на этот вопрос зависели от того, чем именно они занимаются. В целом люди работают медленно и лечат человека, определяя его текущее состояние и осторожно направляя его тело, чтобы удалить застарелые паттерны и боль прошлого. Это делается через работу с энергией, регуляцию дыхания пациента, иглы, травы, согревание, раскрытие, массаж, ароматерапию и с помощью подушек, чтобы человек держался за них или плакал в них.

Глоссарий

Я предварю глоссарий краткой историей. Однажды я работала с пациенткой, у которой образовались затвердевшие круги в середине сухожилия вдоль подошв. Эта проблема затронула обе ее ступни. Я ощупала их и сразу спросила, что это. Она ответила: «Поврежденные сухожилия». Ее ответ не удовлетворил меня, поэтому я стала задавать ей другие вопросы: «Кто определил это? Вы ходили к ортопеду?» Она сказала мне, что понятия не имеет, кто такой ортопед, и что такое предположение сделал врач общей практики. Я попросила ее возвратиться домой и записаться на прием к ортопеду (врачу, который занимается ногами).

Я говорю это, чтобы подчеркнуть, насколько важно, чтобы человек знал, куда смотреть, когда в его теле возникают неполадки. Ниже приводится подробное описание всех методов лечения, упомянутых в этой книге (и не только в ней). Одни люди после этого захотят найти шамана, другие будут нуждаться в чем-то более приземленном, например в глубоком массаже. Сюда также включен список терминов, которые используют специалисты. Хотелось бы надеяться, что этот подробный глоссарий даст вам некоторое представление об этих сферах.

Акупрессура – относится к самым разным лечебным методикам, предусматривающим воздействие на особые точки на теле. Ее философия берет начало в традиционной китайской акупунктуре. Включает в себя прикосновение к точкам, надавливание на них или их трение. Иглы и травы не используются.

Акупунктура – входит в китайскую медицину. Работает со всем телом, умом и духом. В ней для лечения всего человека используются иглы и травы. Зачастую, когда западной медицине не удастся кого-то до конца вылечить, акупунктура показывает хороший результат. Она может помочь при самых разных недугах, которые трудно свести в одну категорию. Помогает при серьезных заболеваниях, болях, аутоиммунных расстройствах, тошноте, бесплодии и многом другом. Работает с меридианами тела. Антагонист – мышца, выполняющая функцию, прямо противоположную функции первичной мышцы. Ашиацу – массаж ногами. Терапевт, держась за поручни на потолке, давит на тело пациента ногами (порой очень сильно).

Вацу – техника массажа/растяжения, выполняемая лежа в теплой воде. Терапевт непрерывно проводит процедуру, покачивая и осторожно растягивая тело. В воде с телом можно сделать больше гораздо, чем на суше, и растягивается оно там лучше.

Вторичная мышца – мышца, которая должна отключиться, чтобы включилась противоположная мышца.

Гипнотерапия – позволяет нам избавляться от типичных реакций и поведенческих установок, которые противоречат нашим интересам, с использованием легкого гипноза. Помните о том, что на сеансе гипнотерапии вы сохраняете сознательность. Вы понимаете, что происходит вокруг вас. Это способ нашего психологического перепрограммирования. Как правило, используется для того, чтобы бросить курить, похудеть и освободиться от травм.

Дао – китайский термин, который можно вольно перевести как «путь». Это духовная практика.

Дистальный – дальше от точки прикрепления.

Интегративная медицина – целостный подход человека к здоровью. Включает в себя комплементарную медицину, такую как йога, тайцзи, иглоукалывание, травы, массаж, биологическую обратную связь.

Йога – переводится как объединение трех «я»: физического, сознательного и высшего. Сочетает физические позы, дыхание, декламацию мантр, медитацию и определенный рацион питания.

Когнитивная терапия/когнитивно-поведенческая терапия – лечение через беседу. Она корректирует то, как ум реагирует на ситуации, и помогает создавать более эффективные модели поведения.

Краниосакральная терапия – разработана врачом-остеопатом Джоном Э. Апледжером. Одновременно щадящий и практичный метод оценки и улучшения функционирования черепно-крестцовой системы, состоящей из мембран и спинномозговой жидкости, которые окружают и защищают головной и спинной мозг. Прекрасно подходит и для лечения психических травм.

Массаж горячими камнями – во время массажа специалист либо кладет нагретые камни на тело, либо держит их в руках, чтобы с их помощью, через тепло, вызывать в теле более глубокую реакцию расслабления.

Массаж Ломи-Ломи – техника массажа гавайского происхождения. Это мягкий массаж, при котором прорабатывают мышцы и расслабляют тело словно кошачьими лапами. «Ломи-Ломи» переводится как «месить» или «гладить».

Массажная терапия – мануальное воздействие на мягкие ткани с целью вызвать в организме позитивные изменения. Массаж оказывает два основных вида воздействия: механическое, прямое физическое – на обрабатываемые ткани, и рефлекторное, опосредованное – на функции организма и его ткани через реакцию нервной или энергетической систем в теле.

Медиальный – по центру или по средней линии.

Меридианы – двенадцать каналов ци. Меридианы соответствуют главным органам в теле.

Метод избавления от аллергии доктора Намбудрипада – использует прикладную кинезиологию для тестирования повышенной чувствительности и лечения от нее.

Метод Фельденкрайза – ставит целью развитие человека через осознание себя в процессе работы над движением своего тела.

Миофасциальный релиз – техника массажа, направленная на лечение обездвиженных скелетных мышц. Воздействие осуществляется путем наложения рук для расслабления сокращенных мышц. Этот стиль массажа предназначен непосредственно для фасции.

Натуропатия – опирается на способность организма к самоисцелению. Натуропаты используют травы, гомеопатию, иглоукалывание, массаж, гидротерапию, диеты и физические упражнения.

Нейромышечная терапия – манипуляции с мягкими тканями, включающие в себя ишемическое сжатие в триггерных точках или вблизи них, скользящие удары большим пальцем, перекачивание кожи и растягивающие движения. Триггерную точку находят по отраженной боли: когда на определенную мышцу или мягкую ткань оказывают давление, возникающая боль излучается в другую часть тела.

Ортопедическая медицина – специализируется на лечении суставов, костей и мышечной системы. Чаще всего ассоциируется со спортивной медициной.

Ортопедический массаж – включает в себя исследование и обработку мягких тканей через мануальное воздействие для уменьшения дисфункции скелетных мышц и фасций. Этот стиль массажа помогает восстановить структурный баланс и минимизировать боль.

Остеопатия – активизирует способности организма к самоисцелению. Восстанавливает надлежащее функционирование нервной системы и опорно-двигательного аппарата, а также жидкостные системы организма для правильной циркуляции в них. Имеет лицензию на диагностику, назначение лекарств и проведение хирургических операций.

Отведение – движение в сторону от центральной линии тела.

Панчакарма – процесс детоксикации из аюрведической медицины, который включает в себя фитотерапию, массаж и другие методы лечения, помогающие организму выводить токсины и поддерживать в себе сбалансированное состояние.

Приведение – движение к центральной линии тела.

Прикладная кинезиология – серия мышечных тестов, при которых мышцы проявляют силу или слабость в зависимости от обстоятельств. Это может дать подробное представление о

бессознательных процессах в теле и уме для организации доступных методов лечения.

Проксимальный – расположенный ближе к точке прикрепления.

Рефлексология – возникла из китайской теории активных зон и точек. Работает с ногами для получения доступа к органам по всему телу и воздействия на них.

Рольфинг – система мануальной терапии. Ее создала американская исследовательница Ида Рольф.

Перестраивает тело с учетом земного притяжения. Этот метод освобождает фасции и снимает хроническое напряжение. Его эффект считается несколько грубоватым, но зато весьма эффективным. Если у вашего тела есть проблемы с хроническими перекосами, этот метод будет для вас идеальным вариантом.

Ручной лимфодренаж – разработан доктором Эмилем Воддером. Представляет собой серию мягких, ритмичных движений для перемещения белков и тканевой жидкости к полноценно функционирующим лимфатическим узлам. Этот метод используется при проблемах с носовыми пазухами, отеках, вывихах, растяжениях и лимфедемах, а также в до/послеоперационный период, чтобы уменьшить отеки, синяки и рубцы.

Рэйки – этот метод был разработан в Японии и по сей день используется в больницах этой страны.

Очень похож на терапевтическое прикосновение. В нем предусмотрено наложение рук для уравнивания и выравнивания энергетических каналов тела. Я использую эту практику, чтобы помочь людям высвободить эмоции. Энергия поможет помочь вам удалить то, что не служит вашему высшему благу, и наполнить эти области безусловной любовью. Специалист рэйки – это просто канал передачи информации от Духа к вам.

Тайский массаж – растяжение тела с помощником. Выполняется на циновке, положенной на земле.

Клиент пассивен. Всю работу делает помощник, а вы получаете все результаты! Тайская йога-терапия – это система, включающая в себя тайский массаж и практику йоги. В ней предусмотрены позы йоги, скручивания и растяжки под руководством терапевта.

Тайцзи – «кулак великого предела». Это боевое искусство зародилось в Китае. Сочетает в себе приемы самозащиты и медленные терапевтические движения, чтобы наполнить ум ясностью и покоем. Тайцзи помогает организму исцелиться до мозга костей. Чрезвычайно полезен при лечении и широко распространен среди всех слоев социума.

Терапия полярности – разработана Рэндольфом Стоуном (натуропатом, хиропрактиком и остеопатом). Сочетает в себе как восточные, так и западные практики. В этом методе задействованы рацион питания, физические упражнения и мыслительные практики. Занимается уравниванием энергий.

Техника Healing Touch™ – относится к терапии энергией. Практикующий сознательно двигает руками таким образом, чтобы помочь телу поддерживать физическое, эмоциональное, духовное и психическое здоровье. Считается, что руками можно оказывать воздействие на магнитное поле вокруг тела. Эта практика сердечной энергии широко распространена в больницах и других лечебных учреждениях.

Техника Александра – обучение движениям для возвращения правильной осанки и восьмидесяти девяти двигательных привычек.

Трудотерапия – применяется к людям, получившим травму или родившимся с ограниченными возможностями. Цель трудотерапии состоит в обучении (или повторном обучении) задачам для достижения самостоятельности и улучшения качества жизни.

Фасция – прочная соединительная ткань, покрывающая мышечные пучки.

Физиотерапия – также называемая физической терапией, находится в рамках традиционной медицины. Это в своей основе то же, что и физическая терапия, и обычно практикуется только физиотерапевтами. В некоторых штатах США практика предусматривает наличие докторской степени по физической терапии.

Хиропрактика – мануальная терапия, активирующая естественные восстановительные способности организма. Делает упор на выравнивание позвоночника и акцентирует его влияние на нервную систему.

Ци/ки/прана – в США нет слова, описывающего эту энергию. Слово «ци» – из Китая, «ки» – из Японии, «прана» – из индуистской йоги. Все они обозначают одну и ту же энергию жизненной силы.

Цигун – «культивирование жизненной энергии» через медленные движения, позы, дыхание и многое другое. Цигун используется для возвращения энергии ци, или энергии жизненной силы.

Шаман – индейский знахарь. Использует самые разные техники лечения. Травы, возвращение души, экстракты, молитва и ритуал. Способен избавить человека от многих коренных проблем и помочь ему служить земле, совершенствуя свое «я».

Шиatsu – современная японская система, опирающаяся на учение о меридианах и азиатскую философию. Включает в себя надавливание на акупунктурные точки и различные другие физические манипуляции для воздействия на поток энергии.

Библиография

- Crosswell, AD, Bower JE, Ganz PA. "Childhood Adversity and Inflammation in Breast Cancer Survivors". *Psychosomatic medicine* 76(3), (April 2014): 208–214. doi:10.1097/PSY.0000000000000041.
- Dharmananda, Subhuti. "How Emotions May Contribute to Cancer". September 1999. HYPERLINK "<http://www.itmonline.org/arts/cancemo.htm>" <http://www.itmonline.org/arts/cancemo.htm>.
- "Evolution of Consciousness." *Evolution of Consciousness*. HYPERLINK "<http://www.consciousawareness.info/meridians>" <http://www.consciousawareness.info/meridians>.
- Fuller-Thomson, Esme, and Sarah Brennenstuhl. "Making a Link between Childhood Physical Abuse and Cancer". *Cancer* 115, no. 14 (2009): 3341–350. doi:10.1002 /cncr.24372.
- Goldsmith RE, Jandorf L, Valdimarsdottir H, et al. "Traumatic stress symptoms and breast cancer: The role of childhood abuse". *Child Abuse & Neglect* 34(6) (2010):465–470. doi:10.1016/j.chiabu.2009.10.007.
- Hanh, Nhat, and Robert Ellsberg. *Thich Nhat Hanh: Essential Writings*. Maryknoll, NY: Orbis Books, 2001.
- Keleman, Stanley. *Emotional Anatomy: The Structure of Experience*. Berkeley, CA: Center Press, 1985.
- . *Your Body Speaks Its Mind: The Bio-energetic Way to Greater Emotional and Sexual Satisfaction*. New York: Simon and Schuster, 1975.
- Kaptchuk, Ted J. *The Web That Has No Weaver: Understanding Chinese Medicine*. New York: Congdon & Weed, 1983.
- Natural Health Zone. "The Body Meridians". Natural Health Zone. HYPERLINK "<http://www.natural-health-zone.com/body-meridians.html>" <http://www.natural-health-zone.com/body-meridians.html>.
- National Cancer Institute. "Psychological Stress and Cancer". National Cancer Institute. December 10, 2012. HYPERLINK "<https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/stress-fact-sheet>" <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/stress-fact-sheet>.
- Schnur, J. B., and R. E. Goldsmith. "Through Her Eyes". *Journal of Clinical Oncology* 29, no. 30 (2011): 4054–056. doi:10.1200/jco.2011.37.2409.
- Stringer, Heather. "Unlocking the Emotions of Cancer". *PsycEXTRA Dataset*. doi:10.1037/e573082014-011.
- Wilbanks, Brett. "The 'Muscle of the Soul' May Be Triggering Your Fear and Anxiety". *The Mind Unleashed*. July 6, 2015. HYPERLINK "<http://themindunleashed.com/2015/07/the-muscle-of-the-soul-may-be-triggering-your-fear-and-anxiety.html>" <http://themindunleashed.com/2015/07/the-muscle-of-the-soul-may-be-triggering-your-fear-and-anxiety.html>.
- Wise, LA, JR Palmer, DA Boggs, LL Adams-Campbell, and L Rosenberg. "Abuse victimization and risk of breast cancer in the Black Women's Health Study: Abuse and breast cancer risk in black women". 22(4), (2011): 659–669. doi:10.1007/s10552 -011-9738-3.
- Witek Janusek, L, D Tell, K Albuquerque, HL Mathews. "Childhood adversity increases vulnerability for behavioral symptoms and immune dysregulation in women with breast cancer". *Brain, behavior, and immunity* 30(Suppl), (2013): S149–S162. doi:10.1016/j.bbi.2012.05.014.
- Wolfe, David. "Study: Burning Sage (Smudging) Can Eliminate Harmful Air Pollutants". David Wolfe. HYPERLINK "<https://www.davidwolfe.com/burning-sage-smudging/?c=pwf&vp=dchop>"

<https://www.davidwolfe.com/burning-sage-smudging/?c=pwf&vp=dchop>.

Примечания

1

Count scapula – игра слов: 1) посчитайте выпуклости лопатки и 2) граф Скапула (созвучно «граф Дракула»).

2

Хлыстовая травма – травма от внезапного резкого движения головы и шеи.

HYPERLINK "<http://www.e-puzzle.ru>" www.e-puzzle.ru

HYPERLINK "<http://www.e-puzzle.ru>" www.e-puzzle.ru

- 1 -

HYPERLINK "<http://www.e-puzzle.ru>" www.e-puzzle.ru