



ИСКУССТВО СЛЫШАТЬ СВОЁ ТЕЛО

—  —
Путь к себе через тело

Михайлова Екатерина

18+

Екатерина Михайлова

Искусство слышать своё тело

«Автор»

2026

Михайлова Е. А.

Искусство слышать своё тело / Е. А. Михайлова — «Автор»,
2026

Эта книга — ваш личный практикум по восстановлению связи с собственным телом. Каждая глава посвящена определённой зоне: голова, глаза, шея и горло, грудная клетка, диафрагма, живот, таз, стопы. Вы узнаете, какие эмоции и непрожитые чувства «застревают» в зажимах, почему болит спина, когда мы тащим чужой груз, и что мешает дышать полной грудью. Книга содержит более 8 практик с подробными инструкциями, дневник для самонаблюдения и экстренные техники заземления при тревоге. Она для тех, кто устал от напряжения, хочет понять себя глубже и научиться опираться на свою внутреннюю мудрость. Простые касания, дыхание и внимание вернут вам чувство безопасности, целостности и любви к себе. Ваше тело — не враг, а самый верный советчик. Начните его слышать уже сегодня. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Михайлова Е. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Екатерина Михайлова

Искусство слышать своё тело

Глава

Вступление. С чего всё начинается

От кончиков пальцев на ногах до самой макушки ваше тело знает всё. Оно знает всё о вашей опоре, о ваших страхах, о нежелании идти куда-то или встречаться с кем-то. Оно знает гораздо больше, чем вы думаете, и порой даже представляете.

Оно знает всё о невыплаканных слезах, все ваши мысли, все идеи — реализованные и нереализованные. Оно знает всё про ваши глубинные чувства, всё про ваши переживания. Оно знает все слова, которые вы не высказали. Оно знает, как вам страшно. Оно хранит каждый ваш страх, всю боль, все терзания. А также оно знает про любовь — про сильную, крепкую, блаженную любовь. Оно хранит в себе все приятные воспоминания, все яркие эмоции, чувство трепета. Ваше тело знает про вас всё — даже если вы не хотите этого видеть, даже если вы отказываетесь туда смотреть, даже если вам кажется, что вам кажется.

Ваше тело — это живой источник. Источник, который трудится на ваше благо всегда. И надо быть глупцом, чтобы, имея в арсенале такой инструмент, не замечать того, что ваше тело каждый божий день пытается вам передать.

Буквально на днях в моей голове поселилась одна мысль. Она была достаточно яркая, амбициозная, и моё тело сказало: «Да, давай мы это реализуем». Но тут же включился разум, обременённый опытом и своими настройками. Он почти мгновенно шепнул мне: «Зачем нам это? Что мы получим? Ты просто потратишь время. Тебе это не нужно» — и так далее. И я оставила эту мысль нереализованной. Итог — мучительные головные боли. Сначала я подумала, что это на фоне стресса, перебирала различные варианты, и только на четвёртый день я догадалась: та мысль, которая застряла буквально в моей голове, просит выхода. И как только я заземлила свою идею, головную боль как рукой сняло. Сказка? Чудо? — Не думаю. Это навык, который я формировала долгие годы, чтобы научиться слушать своё тело.

Представьте: каждая клеточка нашего организма каждую секунду работает для того, чтобы мы жили, чувствовали, дышали, ели, пили — наслаждались одним словом. Каждая клетка трудится во благо. Наш с вами организм и наше тело — это уже источник чуда. Не нужно далеко ходить и что-то искать. Вы и есть настоящее чудо! Каждый из вас уникален, каждый неповторим. Каждый из вас — это божественная искра. И каждый из вас способен на многое, стоит только это почувствовать и в это поверить.

Сейчас на пару минут я попрошу вас закрыть глаза и пробежаться вниманием по своему телу — от пальчиков на ногах до макушки. Попробуйте почувствовать каждый пальчик. Дайте внимание мизинчику, следующему пальчику, следующему... и следующему. Пошевелите пальчиками. Почувствуйте свои стопы, всю поверхность стопы. Дышите в стопы и почувствуйте, как из ваших стоп начинают прорасти корни — хрустящие, крепкие, мощные. Они растут вперёд, в бока, они растут сзади и держат вас крепко на этой земле. Теперь поднимайтесь своим вниманием выше: почувствуйте щиколотки, голени, колени, бёдра, таз, живот, область

диафрагмы, грудной клетки, шею, подбородок, губы, щёки, нос, глаза, брови, лоб, макушку... Почувствуйте свои волосы, спину, поясницу, руки, каждый пальчик на руках. А теперь не просто чувствуйте — начните себя касаться. Скрестите руки в области груди и подарите себе объятия. Потом мягко спускайте ладони по рукам, переплетайте кисти — мягко, бережно, плавно, с любовью. Подарите себе любовь — свою собственную, искреннюю, чистую, настоящую. Касайтесь своей шеи мягко, плавно. Касайтесь грудной клетки. Положите обе руки в область вашей груди и подышите. Коснитесь своих ног, коленей, стоп и просто почувствуйте, что вы живёте. Вы живы, вы дышите. Вы — один большой чудесный организм. Дышите и наслаждайтесь этим состоянием. Подарите себе минутку любви.

Здесь есть очень важный момент и очень важный нюанс — когда вы себя касаетесь, касайтесь себя с любовью. Ничто так не исцеляет человека, как любовь. Благодарите каждый участок вашего тела, каждую родинку, каждый изъём, каждую ямку. Подарите себе принятие, подарите себе свободу и скажите своему телу сейчас: «Я очень тебя люблю! Я благодарю тебя за то, что ты за мной все эти годы, за то, что вместе со мной ты проходишь различные этапы, за то, что вместе со мной ты падаешь и поднимаешься, за то, что вместе со мной ты болеешь, плачешь, устаёшь, за то, что вместе со мной ты веришь и крепко любишь. И я так благодарен(на) тебе за то, что ты у меня есть, ведь если бы не ты, ничего не было бы здесь на земле для меня. Абсолютно ничего».

Люди нашего поколения, возможно, научились чувствовать своё тело не сразу. Возможно, нам потребовалось пройти определённые топы, взлёты и падения, чтобы однажды прийти к такому знанию. Но поверьте мне: тело ликует, когда вы начинаете с ним разговаривать. Оно готово всегда включаться в работу с вами и показывать вам те места, которые нужны даются в исцелении.

Меня к изучению своего тела и его потребностей привели панические атаки, потом паническое расстройство и тревожное расстройство. И мне потребовались годы, чтобы установить такой мощный, чуткий и доверительный контакт со своим телом. Но однажды увидев, ты уже никогда не сможешь развидеть.

Все обучения, которые мы проходим, изучая своё тело, — это лучшая инвестиция, которую мы можем себе позволить. Эти знания останутся с нами навсегда. Этот опыт интегрируется, встраивается, вшивается в тебя, и когда ты понимаешь истину, ты больше не подкармливаешь себя иллюзиями, ты учишься обладать навыком: «я знаю про себя практически всё». А когда вы знаете всё про себя, когда вы развиваете свою сенсорику, вы начинаете чувствовать всё вокруг — события, пространство, людей. Это у вас уже не отнять. Это становится вашим даром.

На страницах этой книги мы с вами займёмся тем, что будем открывать этот дар в каждом читателе. Я рядом. На каждой странице я буду держать вас за руку. Мягко, бережно и плавно мы пройдем сквозь слёзы и придём к блаженству, чтобы каждый из вас уже никогда не смог развидеть ту искру, которую увидит в себе.

Основываясь на данных телесной терапии, наше тело имеет семь сегментов мышечного панциря, в каждом из которых хранятся непрожитые эмоции и чувства, в результате чего в теле рождаются зажимы и блоки. Это бесконечно интересный процесс — изучать себя и видеть, как тело действительно разговаривает и хранит в себе определённый багаж опыта и великих

знаний. На страницах этой книги я поделюсь своими наблюдениями. Расскажу о том, как моё тело мне помогает.

Поехали...

Часть 1. Верхний этаж: мысли и голос

Глава 1. Голова — хранилище мыслей. Ваш информационный поток.

Фокус главы: «Какие мысли занимают мою голову прямо сейчас — мои или чужие?»

Только подумайте: сколько мыслей за 24 часа, которые в сутках, вы прокручиваете? В одну минуту в вашей голове могут звучать десятки мыслей. Вы постоянно обрабатываете какую-то информацию, думаете о том, что было, о том, что есть, о том, что будет. Вы можете есть и о чём-то размышлять, гулять и о чём-то думать, даже находиться в медитации и всё равно продолжать думать.

Ведь от того, о чём именно мы думаем, зависит наше физическое и энергетическое состояние. Представьте: если вы регулярно питаете себя токсичными мыслями, ваше тело устаёт, голова начинает болеть, энергия истощается. И напротив, если вы наполняете себя чистыми, позитивными мыслями, расцветает ваша энергия и укрепляется физическое состояние. Ваша голова соединяет вас с космическим сознанием, с божественным источником. Здесь берет истоки ваша интуиция.

А теперь подумайте о том, как интересно: голова хранит в себе и логику, и связь с божественным источником. На мой взгляд, именно здесь, в этой самой верхней точке, и начинается ваша целостность. Когда вы можете соединить физическое и энергетическое, когда вы можете подружить логику и интуицию, когда вы точно знаете, откуда идут ваши желания — из разума или это желания вашей души.

Практика «Световой поток»

(Выполняйте 5 минут, желательно ежедневно в течение недели)

Сядь удобно, закрой глаза, сделай глубокий вдох и плавный медленный выдох. Почувствуй, как в область твоей макушки проникает божественный поток. Позволь ему быть прозрачным, белым или серебристым. Не втягивай его, просто почувствуй, как он мягко и плавно начинает заполнять всю твою голову, затем спускается вниз, исцеляя всё твоё тело, и доходит до самых стоп. А теперь почувствуй, как из твоих стоп начинают прорастать корни. Они глубоко уходят в землю, касаются ядра Земли, разрастаются в стороны, и ты чувствуешь крепкую опору под собой. Почувствуй, как через эти корни уходит всё лишнее, всё ненужное, что тебе мешает и сдерживает. А поток, который спускается сверху, работает на благо всего твоего организма, исцеляя тебя. Просто анализируй, просто чувствуй. А теперь сделай глубокий вдох и на выдохе открой глаза.

Ты можешь делать эту практику регулярно, несколько раз в неделю, чтобы чувствовать связь с божественным источником, чтобы учиться пропускать потоки свыше, освобождаться от

лишнего груза, отключать мысли и погружать сознание в тело. Это первый шаг к тому, чтобы развивать свой сенсорный канал.

Здесь главное — чувствовать. Чувствовать себя, чувствовать своё тело. Почувствуйте, что происходит в этот момент: возможно, ваше тело сжимается, возможно, наоборот, каждый вдох становится глубже и свободнее, возможно, вы начинаете нагружать себя различными мыслями из разряда «а как это работает?», «что мне с этим делать?», «а что мне это даст?». Возможно, ваша голова становится тяжелее, а возможно, легче. Дайте себе пару минут для того, чтобы просто почувствовать.

Как мы уже поняли, голова хранит в себе очень много. Наша с вами задача — не держать всё это в голове, а дать возможность нашим мыслям и идеям реализовываться, то есть заземлять их. Чтобы ваша голова не была тяжёлой, чтобы вас не беспокоили головные боли и мигрени, разрешите себе иногда рефлексировать и рассуждать на тему: что же такого застряло в вашей голове, что там сидит и не даёт вам покоя, что там сидит и выражается в виде головной боли, что там мучает вас мигренью? И поверьте мне, у каждого из вас это будет очень индивидуально. Здесь нет какой-то общей схемы, которая применима к каждому человеку. Мы все индивидуальные частицы, и то, что есть в вашей голове, вам известно куда лучше. Так разрешите себе мыслить глубже, смотреть глубже, сканировать себя. Разрешите себе понимать, что такого есть у вас, что требует исцеления.

Вы можете чувствовать сильную боль — это может говорить о том, что вы испытываете стресс касаясь какого-то конкретного события, либо о том, что внутри вас есть идея, которая требует реализации. Это также может говорить о том, что вы кормите себя токсичными мыслями, возможно катастрофами или тревогами, и ваша голова просто не может это больше выдерживать. Возможно, вы чувствуете некую рассеянность и туман в голове — это может говорить о том, что вам страшно, либо о том, что вы закрываете свой интуитивный канал, который запросто может привести вас в лучшую жизнь и указать путь. Для каждого здесь будет своё. Я хочу, чтобы вы поняли: если вы научитесь слушать и слышать своё тело, вы станете себе лучшими целителями, лучшими лекарями, лучшими психологами. Этот путь требует терпения, времени, обучения, но это инвестиция, которая пригодится вам до конца вашей жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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