

ИЗОГНУТЫЙ ХОБОТ

Практики йоги для безопасного раскрытия
тела и слокойствия ума.



Максим Власенко

Максим Власенко

**«Изогнутый хобот. Практики
йоги для безопасного раскрытия
тела и спокойствия ума»**

«Автор»

2026

Власенко М. А.

«Изогнутый хобот. Практики йоги для безопасного раскрытия тела и спокойствия ума» / М. А. Власенко — «Автор», 2026

Я пишу эти строки словно из тишины и хочу передать вам лишь то что пришло мне, может и не я пишу, а это всего лишь сон. Жизнь — это не только дела, но и паузы между ними. Именно в паузах рождается понимание. И именно из такой паузы родилась эта книга.

© Власенко М. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
«Когда я осознал, что спал»	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Максим Власенко

«Изогнутый хобот. Практики йоги для безопасного раскрытия тела и спокойствия ума»

Предисловие

«Когда я осознал, что спал»

Есть более осознанный возраст, есть менее. Когда я осознал это, то понял, что я спал. Не буквально, конечно — глаза были открыты, я двигался, отвечал, улыбался, строил планы. Но внутри, в самой глубине, я пребывал в полудрёме, где всё казалось само собой разумеющимся, а каждое «надо» звучало громче, чем тихое «хочу» моего тела.

Я пишу эти строки словно из тишины и хочу передать вам лишь то что пришло мне, может и не я пишу, а это всего лишь сон. Жизнь — это не только дела, но и паузы между ними. Именно в паузах рождается понимание. И именно из такой паузы родилась эта книга.

Хочу поблагодарить свою прошлую версию себя — того человека, который не знал, куда идёт, но всё равно шёл. Спасибо тебе за ошибки, за попытки сделать «красиво» вместо «осознанно». Спасибо за то, что ты не сдался, когда хотелось всё бросить. Ты делал самое важное - это продолжал искать. И благодаря тебе я сегодня могу стоять здесь — не на пьедестале, а просто рядом, как проводник, который прошёл часть пути и готов показать тропу. Ты уже не будешь таким, как прежде, — и это не потеря, а дар.

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.