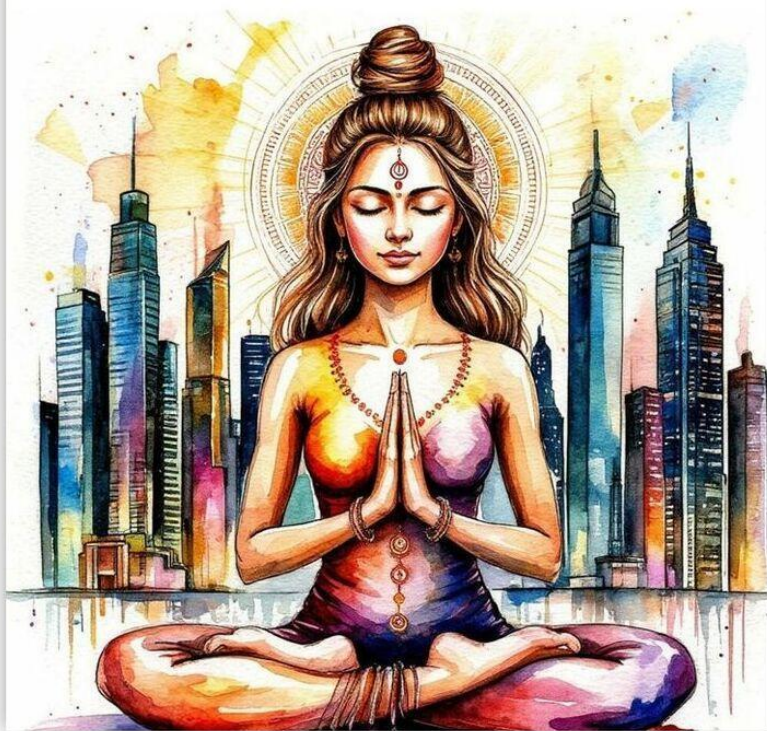


18+

Ведана Солярис
Кундалини в мегаполисе

Пробуждение внутренней силы без съезда с квартиры



Ведана Солярис
Кундалини в мегаполисе.
Пробуждение внутренней
силы без съезда с квартиры

<https://litres.ru/74156753>

ISBN 9785007030748

Аннотация

Ты не полетишь в Индию. Не уедешь в ретрит. Не снимешь домик в лесу. Потому что у тебя ипотека, кот, дедлайн и сосед с перфоратором по воскресеньям.

И это — идеальный ашрам.

Кундалини не про побег. Она про умение проснуться там, где, кажется, уснуть невозможно. В бетонных джунглях, в опенспейсе, в очереди к стоматологу

Никакой эзотерики. Только честная йога для тех, кто живёт в мегаполисе и не планирует съезжать.

Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

РАЗДЕЛ 0. ВХОД В РЕЖИМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	6
Глава 1. Кундалини — не дракон и не секс. Что на самом деле спит в твоём крестце?	6
Глава 2. Почему в городе ты теряешь энергию быстрее, чем наушники	11
Глава 3. Твоя квартира — ашрам? Нет, но 7 зон силы можно организовать даже в студии	17
Глава 4. Главный страх современного йога: «А вдруг у меня начнутся непроизвольные движения в метро?» — развенчиваем мифы	25
РАЗДЕЛ I. АНАТОМИЯ ТОСКИ ПО ТИШИНЕ	32
Глава 5. Психика горожанина: дофаминовые петли, синдром упущенной выгоды и как это блокирует кундалини	32
Глава 6. Треугольник «стресс — прокрастинация — чувство вины»: вход в энергетический ноль	38
Глава 7. Как офисное кресло убивает твой копчик (и при чем тут муладхара)	44
Глава 8. Электричество, вайфай и тонкие поля: правда или отмазка для ленивых?	50
Глава 9. Почему «расслабься» не работает, а «напрягись» — тем более	56

Глава 10. Пять признаков, что кундалини не спит, а залипла в соцсетях	62
Глава 11. История: йогиня, которая достигла самадхи в очереди к стоматологу	68
Глава 12. Договор с собой: обещание не бежать в Индию, пока не разберешься с комнатой	74
РАЗДЕЛ II. ПЕРВЫЕ ИСКРЫ: ПРАКТИКИ НА КОВРИКЕ В 4 КВ. М	80
Глава 13. 3-минутное пробуждение утром (пока чайник греется)	80
Глава 14. Дыхание огня для тех, у кого соседи снизу считают шаги	86
Глава 15. Кундалини-крийя от апатии до первой слезы радости	92
Глава 16. Движения тазом, которые не стыдно делать даже с мужем (или котом)	98
Глава 17. Манипура против «совещания в 8 утра»: как вогнать огонь в живот	104
Конец ознакомительного фрагмента.	106

Кундалини в мегаполисе Пробуждение внутренней силы без съезда с квартиры

Ведана Солярис

© Ведана Солярис, 2026

ISBN 978-5-0070-3074-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

РАЗДЕЛ 0. ВХОД В РЕЖИМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Глава 1. Кундалини — не дракон и не секс. Что на самом деле спит в твоём крестце?

Давай сразу расставим точки над «ё», иначе ты так и будешь ходить с ощущением, что внутри тебя живёт огнедышащий змей из «Матрицы» или нечто стыдное, о чём шепчутся на форумах по эзотерике.

Кундалини — это не дракон.

У дракона есть крылья, воля и желание сжигать деревни. А у кундалини нет характера. Она — чистая потенция. Поток. Электричество, если хочешь. Разница такая же, как между ураганом (дракон) и электричеством в проводе (кундалини). Ураган сметает дома. А электричество просто есть. Оно ждёт выключателя.

Кундалини — это не секс.

Да, она живёт в области крестца. Да, когда она просыпается, тело может чувствовать тепло, вибрацию, покачивания тазом. И да, сексуальная энергия — это одна из её гру-

бых форм. Но приравнивать кундалини к сексу — всё равно что приравнивать океан к стакану воды, который ты выпил утром.

Кундалини не оргазм. Она — то, что *позволяет* оргазму случиться. И то, что позволяет тебе встать с дивана, когда сил нет. И то, что зажигает лампочку «я справлюсь», когда всё идёт по пизде.

Так что же это?

С точки зрения классической йоги, кундалини — это спящая богиня. Она свернута в три с половиной оборота у основания позвоночника, в муладхара-чакре. Она спит, потому что ты занят более важными вещами: работой, кредитами, скроллингом, тревогой о том, что жизнь проходит мимо.

С точки зрения нейробиологии (которую я, йогиня, уважаю глубоко) — кундалини можно назвать резервным нейроэнергетическим контуром. Это потенциал твоей нервной системы, который не используется в режиме «выжить бы до пятницы». Это та самая «волшебная палочка», которая включается у матерей, поднимающих машину с ребёнка, у спортсменов на последнем рывке, у художников в состоянии потока.

Просто йоги тысячи лет назад назвали это «змеиной силой». Потому что змея — символ спирали. А спираль — это то, как энергия поднимается по позвоночнику. Не прямо. Не рывком. А раскручиваясь.

Что она делает в твоём теле прямо сейчас?

Скорее всего — ничего.

Она спит. И это нормально. Почти у всех городских людей она спит глубоким сном, придавленная:

— Напряжением в пояснице (сидячая работа).

— Страхом «что обо мне подумают» (вишудха заблокирована).

— Кислотой в груди от невысказанных претензий (анахата в руинах).

— Мысленной жвачкой «надо, надо, надо» (аджна перенапряжена).

Кундалини не просыпается от крика. Она не реагирует на надрыв. Она — нежная сила. Грубая в своей нежности. Она проснётся, когда создадутся условия: когда перестанешь трясти клетку и просто откроешь дверцу.

А что, если она проснулась сама?

Бывает такое. И тогда человек пугается.

Внезапно — жар в позвоночнике. Судороги в икрах. Эмоциональные вспышки. Спонтанные движения головой. Чувство, что сейчас разорвёт изнутри.

В интернете это называют «неконтролируемый подъём». А я называю это **городским вариантом пробуждения без инструкции**. Ты разбудил электрика, который молчал 30 лет, а он включил все рубильники разом.

Это не страшно. Это просто неуютно.

И наша книга — как раз про то, чтобы:

— либо не будить слона в посудной лавке,

— либо будить его правильно, по чакрам, этажами, с выключенными пробками на лишних линиях.

Самое важное. Слушай сюда.

Кундалини не сделает тебя святым.

Она не даст тебе сиддхи в виде левитации (прости). Она не превратит твою квартиру в пещеру в Гималаях.

Что она делает:

— Ты перестанешь бояться своей же силы.

— Ты начнёшь доверять телу — даже с его болячками и жирами.

— Ты почувствуешь, где в тебе зажимы, а где свобода.

— И — да — возможно, несколько раз оргазм случится такой, что ты удивишься: «Это что, всё время было внутри меня?»

Но главное. Ты перестанешь искать спасения *там*. В поездках. В учителях. В новых диетах. Потому что поймёшь: **твой реактор — под твоими руками. В трёх сантиметрах ниже пупка.**

Кундалини в мегаполисе — это не про «уехать», чтобы проснуться.

Это про **проснуться, чтобы перестать хотеть уехать.**

Практика №1 (90 секунд, не вставая с дивана)

— Положи правую ладонь на низ живота, чуть выше лобка.

— Левую ладонь — на поясницу, ровно напротив правой.

— Закрой глаза. Сделай три обычных вдоха.

— На четвёртом вдохе представь, что между твоими ладонями — тёплый шар. Он не давит. Он просто есть.

— На выдохе — мысленно скажи: *«Я разрешаю себе чувствовать то, что чувствуется»*.

Ничего не должно произойти. И это — успех. Ты просто поздоровался (лась) со своей спящей силой.

Завтра утром — повторишь. А потом откроешь главу 2.

Глава 2. Почему в городе ты теряешь энергию быстрее, чем наушники

Ты замечал (а)? Наушники ты теряешь с завидной регулярностью. Один в кармане куртки, второй — под креслом в метро, третий — вообще неизвестно где. Но энергия... энергия улетает ещё быстрее. И если наушники можно купить в переходе за пятьсот рублей, то витальность обратно так просто не докупишь.

Давай разберёмся, куда она уходит. Без мистики. Без «плохой кармы города». Только факты, подкреплённые йогическим знанием и здравым смыслом.

Утечка №1. Скорость vs. ритм

Город живёт в частоте «быстро-быстро-быстро-СТОП». Ты бежишь на работу, потом на встречу, потом в магазин, потом домой — и падаешь. Это не пульс. Это аритмия.

В природе энергия течёт волнами: подъём — спад — подъём — спад. В городе — сплошной подъём, пока не случится коллапс.

С точки зрения кундалини: твоя змеиная сила любит ритм. Она раскручивается спиралью, а не прямой линией. Когда ты живёшь как белка в колесе, кундалини просто... засыпает обратно. Ей скучно. Ей не в чем проявить себя.

Чек-пойнт: Вспомни свой вчерашний день. Был ли в нём хоть один момент настоящей остановки? Не «листаю ленту, пока ест суп», а «сiju и смотрю в стену три минуты». Нет? Вот куда ушла энергия.

Утечка №2. Ты всегда «на связи»

Смартфон — не враг. Но он — **энергетический вампир номер один**, и он легализован, одобрен и лежит у тебя в кармане.

Каждое уведомление — это микро-рывок внимания. Твоя нервная система дёргается. Кортизол (гормон стресса) подсакивает. Адреналин — за ним. И так 150 раз за день.

Кундалини просыпается только в состоянии **безопасного присутствия**. Когда мозг говорит: «Всё ок, нас не едят, можно расслабиться и пустить энергию вверх». А твой мозг говорит обратное: «Опасность! Письмо от начальника! Лайк бывшей! Скидка на маркетплейсе заканчивается!»

Результат: энергия уходит не в развитие, а в бесконечное сканирование горизонта на предмет угрозы. Ты как сурикат, который забыл, зачем вылез из норы.

Утечка №3. Чужие желания вместо своих

Город — это огромный рынок желаний. Тебе говорят, что ты должна хотеть: квартиру побольше, тело постройнее, отпуск подороже, духовность поярче (да, даже духовность продаётся — ретриты за 200к, ама-терапии, инициализации).

Ты тратишь энергию на то, чтобы:

— соответствовать,

— не отставать,

— доказывать,

— казаться,

— скрывать, что ты не такая (ой) «успешный (ая) и счастливый (ая)».

А кундалини — это энергия истинного желания. Не того, которое навязали, а того, которое идёт изнутри: «Я хочу лежать», «Я хочу рисовать», «Я хочу плакать», «Я хочу никуда не хотеть».

Когда ты живёшь чужие сценарии, твоя змея сворачивается в тугой узел и засыпает обиженным сном.

Утечка №4. Отсутствие вертикали

Посмотри, как ты сидишь прямо сейчас. Скорее всего: спина круглая, шея вперёд, таз завален назад, диафрагма сжата.

Это поза энергетического нуля . В такой позиции:

— муладхара (основание) не чувствует опоры,

— свадхистана (центр живота) пережата,

— манипура (солнечное сплетение) вдавлена,

— анахата (грудь) закрыта,

— вишудха (горло) заблокирована наклоном головы.

Ты просто физически не можешь пропускать энергию. Потому что труба перегнута.

Горожанин проводит в такой позе 10—14 часов в сутки. И удивляется, почему нет сил даже на то, чтобы почистить зубы перед сном.

Утечка №5. Ты не заземляешься

Заземление — это не эзотерический термин. Это **физический контакт с реальностью**, которая больше, чем твоя голова.

В городе твои ноги касаются асфальта, плитки, ламината. Не земли. Не травы. Не песка. Ты потерял (а) связь с тем, что внизу.

Кундалини просыпается **снизу вверх**. Сначала корень (муладхара), потом всё остальное. Если корень висит в воздухе — нечему подниматься.

Простой тест: Выйди босиком на землю (хотя бы на газон у дома) на пять минут. Почувствуй разницу в ощущениях до и после. Разницу в весе тела. В ясности головы. Это не магия. Это возвращение домой.

Карта основных утечек (можно сохранить на телефон)

Фактор	Куда уходит энергия	Признак
Скорость без ритма	В тревогу	«Я всё время спешу, но не успеваю»
Смартфон	В микро-рывки внимания	«Я устал(а) просто от того, что смотрела в экран»
Чужие желания	В прокрастинацию и вину	«Я делаю то, что «надо», и ненавижу это»
Плохая осанка	В мышечные зажимы	«Спина болит, живот вжат, шея затекла»
Отсутствие земли	В головные сценарии	«Я много думаю, но ничего не чувствую»

Практика №2. Заткни фон (2 минуты)

Сейчас, прямо в процессе чтения:

— Отложи телефон в сторону экраном вниз.

— Сделай три медленных вдоха.

— Мысленно скажи: *«Я выключаю приём сигналов, которые не принадлежат мне»*.

— Посиди 30 секунд в тишине. Без музыки. Без видео. Без мысленной жвачки.

— Почувствуй: стало ли внутри чуть тише? Если да — вот твоя первая сэкономленная энергия. Сохрани её. Она твоя.

(Йогиня смотрит на таймер: прошло 4 минуты ровно. Улыбается.)

Завтра — глава 3. «Твоя квартира — ашрам? Нет,

но 7 зон силы можно организовать даже в студии». Будем превращать бетонные метры в место силы без ремонта и фэн-шуй-консультантов.

Готов? Дыши. Ты уже на полпути к первой искре.

Глава 3. Твоя квартира — ашрам?

Нет, но 7 зон силы можно организовать даже в студии

Ты ждёшь, что я скажу: «Выкинь всё, купи благовония, завесь стены тибетскими флагами и молись на восток»?

Не дождёшься.

Я живу в однушке. У меня стиральная машина гудит во время медитации, сосед сверху сверлит по воскресеньям, а кошачий лоток стоит в двух метрах от места для пранаямы. И это — идеальный ашрам. Потому что ашрам — это не идеальные условия. Это **способность сделать священным то, что есть.**

Давай пройдем по твоей квартире (даже если это студия 18 метров) и расставим 7 энергетических маяков. Без ремонта. Без денег. Без чувства вины за бардак.

Зона №1. Вход — твоя муладхара (корень)

Входная дверь, коврик, обувь, ключи. Это место, где ты переступаешь порог между «внешним» и «внутренним».

Как превратить в зону силы:

— Положи у порога камень (обычную гальку с улицы или кварц, если есть). Каждый раз, входя, касайся его рукой — это знак: *«Я здесь, я пришёл (ла) домой».*

— Держи обувь аккуратно. Не из перфекционизма. А потому что хаос у входа создаёт хаос в муладхаре — твоей опоре.

— Раз в неделю мой пол у двери с мыслью: *«Я отпускаю всё, что не моё, за порогом»*.

Мини-практика: Входя домой, задержи дыхание на 3 секунды на пороге. Мысленно скажи: *«Я выхожу из режима бега»*.

Зона №2. Кухня — твоя свадхистана (творчество и удовольствие)

Кухня — это чакра наслаждения. Не зря там вкусно пахнет, течёт вода и рождается еда.

Как превратить в зону силы:

— Заведи ритуал: перед тем как готовить, трижды постучи пальцами по столешнице. Это призыв: *«Я здесь, я творю, я в потоке»*.

— Ешь без телефона (хотя бы один приём пищи в день). Даже если это доширак на бегу. Просто смотри в тарелку 3 минуты.

— Храни специи в красивых банках. Это мелочь, которая возвращает вкус к жизни.

Мини-практика: Помешивая суп или чай, делай это по часовой стрелке. Представляй, что закручиваешь энергию удовольствия внутрь себя.

Зона №3. Рабочий стол/угол — твоя манипура (воля и действие)

Твоя манипура — центр огня. Она отвечает за «я могу», «я решаю», «я делаю». Рабочее место — её физический якорь.

Как превратить в зону силы:

— Один раз навсегда убери со стола всё, что не связано с текущей задачей. Хаос на столе = хаос в воле.

— Зажги свечу (хоть маленькую, хоть электронную) в начале работы. Огонь — друг манипуры.

— Сиди с прямой спиной. Да, это скучно. Да, это работает.

Мини-практика: Перед началом работы сделай 10 быстрых дыханий огня (вдох-выдох через нос, акцент на выдохе, живот работает как насос). 30 секунд — и манипура просыпается.

Зона №4. Диван/кресло — твоя анахата (любовь и принятие)

Диван — место, где ты падаешь. Где ты разрешаешь себе быть мягким (ой), уставшим (ей), собой. Это сердце квартиры.

Как превратить в зону силы:

— Повесь на спинку дивана что-то, что тебя искренне радует. Не «эстетично», а именно радует. Плед с динозавриками? Да. Фото кота в рамке? Да.

— Оставь одно место на диване свободным — не заваливай его вещами. Это место для гостя (или для твоей будущей лёгкости).

— Раз в день сядь тупа и просто обними себя руками на 1 минуту. Это не смешно. Это анахата-терапия.

Мини-практика: Сидя на диване, положи руку на сердце. Скажи вслух (да, вслух): *«Я имею право отдыхать без причины»*.

Зона №5. Ванная/туалет — твоя вишудха (искренность и очищение)

Самая недооценённая чакра в квартире. Вода смывает не только грязь, но и чужую энергию, невысказанные слова, проглоченные обиды.

Как превратить в зону силы:

— Перед душем скажи: *«Смываю всё, что не моё»*. Без пафоса. Просто как факт.

— Пой в душе. Не важно как. Вибрация очищает горловую чакру.

— Сделай полоскание рта осознанным: с каждым движением воды выплёвывай мысль, которую больше не хочешь носить в себе.

Мини-практика: Глядя в зеркало после умывания, скажи себе в глаза: *«Ты справился (лась)»*. Без лжи. Без «надо быть лучше». Просто факт: ты справился (лась).

Зона №6. Окно/подоконник — твоя аджна (интуиция и видение)

Окно — это граница между твоим внутренним миром и большим миром снаружи. Аджна видит сквозь. Окно — её инструмент.

Как превратить в зону силы:

— Оставь подоконник свободным хотя бы на 30%. Смотреть должно быть куда.

— Раз в день подойди к окну, посмотри вдаль (не в экран, а реально вдаль — на небо, на крышу, на дерево). Это сбрасывает спазм аккомодации и спазм мышления.

— Поставь на подоконник растение. Ухаживая за ним, ты тренируешь интуицию: чувствовать, что нужно другому живому существу.

Мини-практика: Закрой глаза, повернись к окну. Почувствуй кожей: есть ли за окном солнце, ветер, дождь? Открой глаза — проверь. Так просыпается аджна.

Зона №7. Спальное место — твоя сахасрара (связь и тишина)

Кровать — не место для работы, еды и скроллинга. Она для двух вещей: сна и любви. Всё остальное оскверняет сахасрару (тысячелепестковый лотос).

Как превратить в зону силы:

— Никаких гаджетов в постели за 30 минут до сна. Никаких. Если сложно — клади телефон в другой конец комнаты.

— Застели кровать утром. Не для порядка ради, а как ритуал: *«Я закрываю пространство отдыха до вечера»*.

— Положи под подушку что-то значимое (камешек, записку, маленькую игрушку). Это твой якорь к «чему-то большему, чем я».

Мини-практика: Лёжа в кровати перед сном, положи руки на макушку (легко, просто коснись). Скажи про себя: *«Я отпускаю контроль. Ночь знает лучше»*.

Бонус: карта твоей квартиры-ашрама (быстрая ре-визия)

Зона	Чакра	Признак проблемы	Простое решение
Вход	Муладхара	Спотыкаешься, теряешь ключи	Очисти порог, положи камень
Кухня	Свадхистана	Ешь на бегу, не чувствуешь вкус	Один приём пищи в тишине
Рабочий стол	Манипура	Прокрастинация, зависание	Свеча + прямая спина
Диван	Анахата	Не можешь расслабиться даже лёжа	Обними себя 1 минуту
Ванная	Вишудха	Молчишь, терпишь, не выражаешь	Пой в душе
Окно	Аджна	Постоянно в мыслях, не видишь реальность	Смотри вдаль 2 минуты
Кровать	Сахасрара	Бессонница, тревожные сны	Без телефона за 30 минут до сна

Главное из главы (чтобы запомнить и не забыть)

«Тебе не нужен отдельный дом в Гималаях. Тебе нужно 7 мест в твоих 4 стенах, которые ты почти не замечал (а). Они уже ждут, когда ты назовёшь их священными.»

Практика на сегодня

Выбери одну зону из семи. Только одну. Сегодня удели ей 5 минут:

— Убери лишнее.

— Сделай мини-практику из главы.

— Мысленно поблагодари это место.

Завтра — следующую зону. Через неделю твоя квартира станет неузнаваемой. Не внешне. Внутренне.

(Йогиня откидывается на спинку стула, смотрит на свой подоконник с геранью и телефоном рядом. Убирает телефон в ящик. Улыбается.)

Дальше — глава 4. «Главный страх современного йога: „А вдруг у меня начнутся непроизвольные движения в метро?“» — развенчиваем мифы и возвращаем тебе смелость двигаться как попало.

Продолжим завтра. А сегодня — иди потрогай свой порог. Он тебя помнит.

Глава 4. Главный страх современного йога: «А вдруг у меня начнутся непроизвольные движения в метро?» — развенчиваем мифы

Этот вопрос мне задают чаще, чем «как научиться сидеть в лотосе». Причём задают шёпотом, оглядываясь, как будто признаются в чём-то постыдном.

«Я боюсь начать практиковать кундалини, потому что... а вдруг она проснётся не вовремя? Вдруг у меня начнутся эти... кривизны? Судороги? Я буду трястись в офисе, дёргаться в метро, издавать странные звуки на совещании?»

Давай раз и навсегда разберём этот страх. Потому что пока он жив — кундалини будет спать. Не от злости. А от твоего же напряжения.

Миф №1. Кундалини — это как бомба замедленного действия

Нет. Это не бомба. Это не зомби-вирус. Это не проклятье, которое активируется от неправильной мантры.

Кундалини — это **твоя собственная нервная система, которая начинает работать эффективнее**. Она не выстреливает внезапно, как петарда. Она просыпается постепенно, как рассвет. И у тебя всегда есть выбор: остановить-

ся, замедлиться, попросить паузу.

Ты не превратишься в дергающуюся марионетку от того, что трижды подышала огнём. Это всё равно что бояться, что от зарядки по утрам ты вдруг побежишь марафон в одних трусах через весь город.

Истина: Непроизвольные движения случаются у глубоко практикующих, которые годами работают с энергией. И даже у них они происходят в безопасной обстановке, в закрытой комнате, с учителем. Метро не входит в план.

Миф №2. Если ты хоть раз почувствуешь тепло в копчике — контроль потерян навсегда

Это любимый страх контрол-фриков (и я тебя понимаю, я сама такая).

Но вот парадокс: кундалини просыпается **через отпущение контроля**, а не через его потерю. Разница колоссальная.

Когда ты отпускаешь контроль — ты в любой момент можешь его вернуть. Как ручник в машине: ты его снял, чтобы ехать, но он никуда не делся. Нажал — и остановился.

Когда ты теряешь контроль — это психиатрия. Это совсем другая история. И она не имеет отношения к здоровой йогической практике.

Истина: Кундалини уважает границы. Скажи мысленно «стоп» — и она остановится. Проверь сама. Попробуй сейчас сделать три глубоких вдоха, представить тепло в копчике...

и скажи «стоп». Чувствуешь? Ты управляешь. Не она тобой.

Миф №3. У всех, кто практикует кундалини, рано или поздно начинаются спонтанные крийи

Неправда.

У большинства людей кундалини просыпается тихо. Очень тихо. Единственное, что они замечают:

- перестали болеть поясница и шея,
- стали спокойнее реагировать на стресс,
- появилась странная, но приятная уверенность,
- сны стали ярче,
- оргазмы — глубже (да, это считается).

Никто из них не трясётся в общественном транспорте. Они просто живут свою жизнь, становясь чуть более цельными.

Спонтанные движения — это удел тех, у кого:

- были сильные психические травмы,
- долгие годы подавлялись эмоции,
- практика была слишком агрессивной и неправильной.

Для обычного городского человека с его тревогами и дедлайнами спонтанные крийи — это такая же редкость, как встретить единорога в очереди за кофе.

Миф №4. Если начнётся — ты не сможешь это скрыть, и люди подумают, что ты сумасшедший

А давай честно? Люди в метро не смотрят на тебя. Се-

рьёзно. Они смотрят в телефон. Они заняты своим страхом опоздать, своей обидой на начальника, своим дофамином из тиктока.

Даже если (гипотетически, один на миллион) у тебя дрогнет колено или дёрнется плечо — никто не заметит. А если заметят — подумают, что ты замерз или у тебя затекла шея. Никто не подумает: «О! У него кундалини пошла!»

Истина: Социальный страх — самый живучий. Но он основан на нарциссическом заблуждении: «Все смотрят на меня». Нет, милый. Все смотрят в свои экраны. Расслабься.

Миф №5. Есть только два варианта: либо кундалини спит, либо она бьёт фонтаном, как гейзер

Между сном и фонтаном — целый океан. Огромный, тёплый, безопасный.

Кундалини может просыпаться на 3%, на 12%, на 41%. Она может подниматься на одну чакру и останавливаться там на годы. Она может просыпаться только в медитации, а на работе — спать.

Ты не обязана быть «пробуждённой» 24/7. Это невозможно. Даже у просветлённых мастеров бывают дни, когда хочется просто лежать и смотреть в потолок.

Истина: Кундалини — это не бинарный переключатель. Это диммер. Ты сама решаешь, насколько ярко светить в каждый момент.

Что делать, если ты всё равно боишься?

Хорошо. Страх есть. Не надо его давить. Давай используем его как топливо.

Первое. Договорись с собой: «Я практикую кундалини только дома. В закрытой комнате. Когда никто не видит. Захочет она проснуться — пусть просыпается в безопасности».

Второе. Изучи технику «якорь». Выбери любое место на теле (мизинец, мочку уха, запястье). Если во время практики почувствуешь, что что-то идёт не так (слишком интенсивно, страшно, непонятно) — сильно надави на этот якорь. Мысленно скажи: «Стоп. Я возвращаю контроль». И всё. Работает.

Третье. Помни: сила не любит насилия. Если ты боишься — не надо «ломать» себя через страх. Начни с мягких практик: простое дыхание, лёгкие движения, наблюдение за телом. Без вызова дракона. Без героизма.

Что реально может случиться на улице (и это нормально)

Не пугайся, вот реальные, безобидные вещи, которые могут произойти после нескольких месяцев практики:

— Ты вдруг заметишь, что идёшь медленнее и не дёргаешься на красный свет.

— Ты поймаешь себя на том, что улыбаешься без причины (и это не пугает, а удивляет).

— Ты почувствуешь лёгкое тепло в ладонях, когда кого-то

слушаешь.

— Ты будешь дышать глубже в очереди — просто потому что тебе так комфортнее.

Никто не обратит внимания. А если обратит — что ж. Может, это тот самый человек, которому тоже нужно разрешение дышать.

Практика №4. Разрешение на безопасность

Прямо сейчас, сидя там, где ты читаешь:

— Положи одну руку на затылок, другую — на копчик (прямо на стул, не стесняйся).

— Сделай три медленных вдоха и выдоха.

— Прошепчи (или скажи про себя): *«Моё тело — мой дом. Я приглашаю энергию только с моего согласия. Я могу сказать „стоп“ в любой момент».*

— Сожми кулаки на секунду — и резко разожми. Это сигнал нервной системе: «Я здесь главный (ая)».

Готово. Ты только что создала контейнер для своей силы. Безопасный. Управляемый.

(Йогиня выдыхает, убирает руки с клавиатуры, смотрит куда-то сквозь стену. Улыбка становится мягче.)

Главное из главы, чтобы запомнить:

«Кундалини не враг, который поджидает тебя за углом. Она — друг, который стучится очень тихо. И у тебя всегда есть право не открывать дверь. Или открыть на щёлочку.

Или распахнуть настежь — дома, в безопасности, под одеялом, с чаем.»

Завтра — глава 5. «Треугольник „стресс — прокрастинация — чувство вины“: вход в энергетический ноль». Разберём самую липкую яму современного человека. И главное — как из неё вылезти без альпинистского снаряжения.

А сегодня — можешь немного потрястись в метро. Просто потому что захотелось. Без причины. Это не кундалини. Это свобода.

РАЗДЕЛ I. АНАТОМИЯ ТОСКИ ПО ТИШИНЕ

Глава 5. Психика горожанина: дофаминовые петли, синдром упущенной выгоды и как это блокирует кундалини

Ты не ленивый. Ты не слабый. Ты не «недостаточно духовный». Твоя психика просто попала в ловушку, которую спроектировали лучшие инженеры мира. Не для того, чтобы мучить тебя. А чтобы ты покупал, скроллил и боялся пропустить что-то важное. И эта ловушка — главный глушитель кундалини в мегаполисе.

Давай разберем три кита, на которых стоит твое энергетическое истощение. Не в терминах «плохая карма», а в терминах «поломанная проводка».

Дофаминовая петля. Почему ты не можешь остановиться

Дофамин — это не «гормон счастья», как любят писать глянцевого журналы. Дофамин — это **гормон ожидания**

награды. И он вырабатывается не когда ты получил что-то хорошее. А когда *думаешь*, что вот-вот получишь.

Смартфон построен на этом. Новое уведомление — капелька дофамина. Лайк — капелька. Следующий ролик — капелька. Ты не испытываешь счастья. Ты испытываешь *предвкушение*, которое никогда не закрывается полностью. Потому что всегда есть следующее уведомление.

И теперь самое важное, что нужно понять.

Кундалини не про ожидание. Кундалини про *присутствие*.

Пока твой мозг сидит на дофаминовой игле «сейчас, сейчас, сейчас будет что-то классное», твоя спина сжата, дыхание поверхностное, внимание разорвано на десять кусков. Энергия не идет вверх, потому что она вся уходит на поддержание этого бесконечного «а вдруг там лайк».

Ты не можешь пробудить внутреннюю силу, когда твой внутренний сканер настроен на поиск внешних подтверждений.

Признак, что ты в дофаминовой петле:

- ты проверяешь телефон без причины,
- ты не можешь досмотреть фильм без параллельного скроллинга,
- тишина вызывает тревогу.

Синдром упущенной выгоды. Твой личный энергетический вампир

ФОМО — страх пропустить что-то важное. Этот синдром заставляет тебя проверять сторис, соглашаться на ненужные встречи, читать новости, которые тебя разрушают, и жить в режиме «я должна быть в курсе».

Но давай посмотрим правде в глаза.

Ты ничего не пропускаешь. Серьезно. Мир не рухнет, если ты не узнаешь о скидке на маркетплейсе. Твои друзья не перестанут тебя любить, если ты не посмотришь их сторис. Новости никуда не денутся, они подождут.

Синдром упущенной выгоды держится на иллюзии, что *там*, снаружи, происходит что-то более важное, чем *здесь*, внутри тебя.

Пока ты веришь в эту иллюзию, кундалини спит. Потому что зачем ей просыпаться, если ты все равно смотришь в экран? Зачем подниматься вверх, если голова наклонена к телефону?

Как эти две штуки вместе блокируют твою энергию

Представь свой позвоночник как трубу. По трубе должна течь энергия снизу вверх.

Дофаминовая петля сжимает трубу сверху — внимание разорвано, голова в мыслях о будущем. Нет присутствия — нет потока.

Синдром упущенной выгоды бьет по трубе снаружи — ты постоянно отвлекаешься на внешние стимулы, выскакиваешь из себя наружу, как пробка из бутылки.

В результате труба пустая. Ты тратишь энергию не на жизнь, а на переживание о том, как бы ее не упустить. При этом сама жизнь проходит мимо.

Ты можешь делать дыхание огня три часа подряд. Если твоя психика в дофаминовой петле и FOMO — кундалини не проснется. Потому что нет главного условия: **покоя внимания**.

Что с этим делать? Честный ответ

Никакие мантры не перебьют привычку к дофамину. Никакая асана не заменит способность сидеть в тишине без телефона. Надо признать: твой мозг — наркоман. И единственное лекарство — это детокс. Недельный. Жесткий. Скудный.

Но я не дура. Я знаю, что ты не уедешь в ретрит и не выключишь телефон на неделю. Поэтому давай маленькие шаги.

Шаг первый. Одно утро без телефона. Ты просыпаешься, идешь в туалет, чистишь зубы, завтракаешь — и только потом берешь телефон. Первые три дня будет больно. Рука будет тянуться. Ты почувствуешь физический дискомфорт. Это ломка. Перетерпи.

Шаг второй. Один час в день «вне сети». Выбери время, когда ты точно не нужна никому. Выключи звук. Положи телефон экраном вниз. Просто живи этот час. Смотри в окно. Мой посуду. Гладишь кота. Дыши.

Шаг третий. Замени получение дофамина на его выработ-

ку через действие. Не скроллишь, а танцуешь. Не смотришь сторис, а рисуешь. Не проверяешь лайки, а варишь суп. Разница между пассивным и активным дофамином — это разница между подкрадыванием к еде и ее приготовлением.

Как поймешь, что дофаминовая петля ослабевает

Самое интересное. Через три-четыре дня без утреннего телефона ты вдруг почувствуешь... скуку. Настоящую, глубокую, вязкую скуку. И это будет лучший момент, чтобы начать практику кундалини.

Потому что скука — это пустота, в которую может войти энергия. Только в скуке, когда нечем занять внимание, кундалини начинает шевелиться. Ей нужна пауза. Тишина. Отсутствие стимулов.

До этого момента ты был слишком занят, чтобы проснуться.

Практика №5. Осознанное касание телефона

Сейчас, прямо в процессе чтения:

— Возьми телефон в руку. Не разблокируй. Просто поддержи.

— Почувствуй вес. Температуру. Шершавость или гладкость.

— Скажи вслух: «Ты — инструмент. Ты — не мой хозяин».

— Положи телефон на стол экраном вниз.

— Отойди на два шага. Постой 10 секунд, глядя на него со стороны.

Это упражнение займет 30 секунд. Оно не вылечит зависимость. Но оно покажет тебе, что *ты можешь не брать его обратно прямо сейчас*. И это уже победа.

(Йогиня закрывает ноутбук. Встает. Подходит к окну. Смотрит на город, где тысячи людей сейчас скроллят в метро, в очередях, за обедом. Она не осуждает. Она дышит за всех.)

Следующая глава — «Как офисное кресло убивает твой копчик (и при чем тут муладхара)». Будем спасать твою корневую чакру от главного врага — мягкого сиденья с подлокотниками.

А сегодня — попробуй одно утро без телефона. Всего одно. Ради той тишины, которая ждет тебя там, где экран не светит.

Глава 6. Треугольник «стресс — прокрастинация — чувство вины»: вход в энергетический ноль

Ты знаешь это состояние. Когда дедлайн горит, а ты смотришь в стену. Когда надо бы помыть посуду, но ты лежишь и листаешь телефон. Когда вечером понимаешь, что ничего не сделала, и ненавидишь себя за это. А утром всё повторяется.

Это не лень. Это не слабость воли. Это **энергетический ноль**. И ты попала в треугольник, из которого почти невозможно выбраться обычными способами. Потому что обычные способы — «соберись, тряпка» — только затягивают петлю.

Разберем каждую вершину. И главное — где находится выход.

Вершина первая. Стресс

Стресс — это не враг. В малых дозах он мобилизует. Древний человек видел тигра — уровень кортизола подскакивал, ноги бежали быстрее, руки сжимали копьё. Тигр исчезал — уровень падал. Всё. Система отдохнула.

В городе тигр не исчезает. Он превратился в бесконечный поток: отчеты, пробки, кредиты, чужие ожидания, новости, уведомления. Кортизол вырабатывается и не снижается. Ча-

сами. Днями. Годами.

Твой организм перестает верить, что опасность когда-нибудь закончится. Он переходит в режим «энергосбережение». Как телефон на 5% заряда — выключает всё, кроме жизненно важного. Творчество? Выключено. Радость? Выключена. Кундалини? Спит глубоким сном, потому что не до пробуждений, тут бы выжить.

Признак хронического стресса: ты устаешь даже от того, что ничего не делаешь.

Вершина вторая. Прокрастинация

Прокрастинация — это не отсутствие дисциплины. Это **рациональная реакция организма на перегрузку**.

Твой мозг говорит: «Я не могу больше. Если я сейчас возьмусь за эту задачу — я сломаюсь». И он откладывает. Ищет легкий дофамин — скроллинг, еду, сериал. Не потому что ты плохая. А потому что он защищает тебя от окончательного коллапса.

Но проблема в том, что ты не понимаешь этого языка. Ты слышишь «я не могу» и переводишь как «я ленивая/ленивый». И начинаешь себя ругать.

Чем больше ты себя ругаешь — тем выше стресс. Чем выше стресс — тем больше мозг хочет отложить задачу. Чем больше откладываешь — тем сильнее ругаешь. Замкнутый круг. Прямоугольник, нет — треугольник.

Вершина третья. Чувство вины

Вот здесь самое интересное. Вина — это не мотиватор. Это **убийца воли**.

Многие воспитаны на идее «если я не буду себя винить, то ничего не сделаю». Это ложь. Вина съедает энергию быстрее любой физической нагрузки. Ты можешь целый день пролежать на диване, но если внутри висит «я должна была» — к вечеру ты будешь мертва. Хотя ничего не делала.

Потому что вина — это внутренняя война. Одна часть тебя нападает, другая защищается. На войну уходит колоссальное количество энергии. И эта энергия не идет в трубу позвоночника, она сжигается в топке самобичевания.

Кундалини не просыпается в состоянии войны. Ей нужен мир. Хотя бы перемирие.

Как треугольник складывается в энергетический ноль

Схема простая, как три спички.

Стресс запускает прокрастинацию.

Прокрастинация запускает вину.

Вина усиливает стресс.

И вот ты стоишь посреди дня, в котором не сделано ничего важного, чувствуешь себя выжатой как лимон, и при этом ненавидишь себя за то, что выжатая как лимон.

Энергетический ноль. Точка, где потенциал есть (кундалини внутри), но доступа нет (все зажимы активированы).

Почему «просто сделай» не работает

Потому что «просто сделай» обращается к твоей воле. А воля — это ресурс, который уже истощен. Нельзя отжать лимон и получить сок. Нельзя бежать марафон на сломанной ноге.

Когда ты говоришь себе «возьмись и сделай», ты добавляешь еще один слой стресса. И еще один повод для вины, когда не сделаешь.

Треугольник питается твоими попытками разорвать его волей. Чем сильнее давишь — тем больше сопротивления. Это не характер. Это физика.

Выход из треугольника — не в вершинах, а в центре

Ты не можешь убрать стресс — город не исчезнет.

Ты не можешь убрать прокрастинацию — организм защищается.

Ты не можешь мгновенно убрать вину — она встроена глубже.

Но ты можешь **остановить вращение треугольника**.

Единственная точка, где ты имеешь власть — это реакция на вину. Не на стресс. Не на прокрастинацию. А именно на чувство, что ты «плохая/плохой» за то, что не справляешься.

Вот что нужно сделать.

Когда в следующий разймаешь себя на том, что лежишь вместо работы и ненавидишь себя за это — скажи

вслух: «Я не ненавижу себя. Я устала. Это разные вещи».

Одно предложение. Оно разрывает связку «прокрастинация → вина». Без вины треугольник не замыкается. Стресс остается, прокрастинация остается, но они не раскручивают центрифугу дальше.

А когда нет вины — появляется крошечное пространство для передышки. И в этом пространстве... можно не делать. И не ненавидеть себя за это. И вот тогда, в этой тишине без суда, кундалини делает первый вдох.

Практика №6. Одна фраза вместо самобичевания

Запомни эту фразу. Выучи наизусть. Повесь на холодильник, если надо.

«Я не плохая/плохой. Я усталая/усталый. Это не одно и то же».

Каждый раз, когда почувствуешь, что вина накрывает — произнеси это. Вслух. Шепотом. Про себя. Но произнеси.

Не надо ничего исправлять. Не надо вскакивать и делать дела. Просто скажи правду.

Первый раз ты не поверишь. На двадцатый — начнешь верить. На сотый — почувствуешь, как с плеч падает слой бетона. И тогда, в этой легкости, ты вдруг сама захочешь встать и что-то сделать. Не из вины. Из интереса. Из жизни.

(Йогиня молчит минуту. Не пишет. Просто сидит. Потом добавляет последний абзац мягким шрифтом.)

Главное из главы. То, что нельзя забыть.

«Твой энергетический ноль — не признак поломки. Это признак перегруза. Ты не сломана. Ты просто работала без остановки. И сейчас тебе нужно не „взять себя в руки“, а „положить себя на руки“ и отдохнуть. Без условий. Без вины. Без „надо“. Просто отдых. Кундалини подождет. Она никуда не убежит. А вот ты без отдыха — убежишь, в выгорание.»

Завтра — глава 7. «Как офисное кресло убивает твой копчик (и при чем тут муладхара)». Будем спускаться к корням. Туда, где хранится твоя базовая сила — или где она похоронена заживо мягким сиденьем.

А сегодня — скажи себе ту фразу. Прямо сейчас. И выдохни.

Глава 7. Как офисное кресло убивает твой копчик (и при чем тут муладхара)

Ты думаешь, что офисное кресло — твой друг. Оно мягкое. У него есть спинка. Подлокотники. Регулировка высоты. Тебе в нём платят деньги. Ты проводишь в нём по 8—10 часов в день, пять дней в неделю, сорок недель в году. Это больше времени, чем ты проводишь в собственной постели.

Это не друг. Это **энергетическая ловушка номер один**. И сейчас я объясню почему.

Что такое муладхара на самом деле

Муладхара — корневая чакра. Она находится в районе копчика, промежности, первого-второго позвонков. Это не эзотерическая абстракция. Это конкретное место в твоём теле.

В йоге муладхара отвечает за три вещи: выживание, опору и заземление. Когда она работает правильно, ты чувствуешь: я есть, я в безопасности, у меня есть опора под ногами, мир не рухнет в следующую секунду.

Когда муладхара заблокирована — ты тревожна. Постоянно ждёшь подвоха. Боишься будущего. Не чувствуешь ног. Тебе кажется, что земля уходит из-под ног. Буквально.

И главный убийца муладхары — не травмы, не стрессы и не злые люди. Главный убийца — **офисное кресло**.

Что кресло делает с твоим копчиком

Твой копчик — это не рудимент, который эволюция забыла убрать. Это **механический якорь муладхары**. К нему крепятся мышцы тазового дна, связки, фасции. Когда копчик находится в нейтральном положении — энергия течёт свободно. Когда он сдавлен, завёрнут внутрь или, наоборот, выпячен — поток перекрывается.

Офисное кресло делает три вещи.

Первое. Оно **сдавливает копчик извне**. Мягкое сиденье распределяет вес####, создаёт точки давления, зажимает нервные окончания. Копчик буквально утопает в поролоне и перестаёт «чувствовать» себя.

Второе. Оно **заваливает таз назад**. Когда ты сидишь в кресле с подлокотниками и спинкой, твой таз автоматически откидывается назад. Крестец уходит в кресло, лобковая кость поднимается вверх. Это называется «задний наклон таза». В этом положении муладхара сжата как пружина, которая не может распрямиться.

Третье. Оно **отключает проприоцепцию** — способность чувствовать своё тело в пространстве. В мягком кресле твои ноги, таз, спина теряют связь с гравитацией. Ты физически перестаёшь ощущать, где заканчивается твоя попа и начинается кресло. А если не чувствуешь тело — не чув-

ствуешь и энергию.

Цифры, чтобы ты понял (а) масштаб

За 10 лет офисной работы ты проводишь в кресле около 20 000 часов. Двадцать тысяч часов сдавленного копчика, заваленного таза и отключенной проприоцепции.

Муладхара не спит «вдруг». Она умирает медленно, по часу, по дню, по году. Как мышца, которую не нагружают. Как нерв, который пережали.

И к тридцати годам ты искренне не понимаешь: почему у меня нет энергии? почему я тревожусь без причины? почему мне кажется, что я не на своём месте?

Потому что твоё место — в твоём копчике. А его больше нет. Он уснул вместе с креслом.

Что происходит, когда муладхара заблокирована

Энергия не может подняться выше. Это как перекрыть кран на первом этаже — на втором, третьем и четвёртом воды не будет.

Если муладхара спит:

— свадхистана (творчество, секс, удовольствие) — пустая;

— манипура (воля, действие) — без сил;

— анахата (любовь, отношения) — закрыта;

— вишудха (самовыражение) — зажата;

— аджна (интуиция) — не видит;

— сахасрара (связь с чем-то большим) — недостижима.

Ты можешь всю жизнь дышать огнём, петь мантры, стоять на голове. Если копчик спит — ничего не поднимется. Это не мистика. Это физика.

Как реанимировать копчик без увольнения из офиса

Я не скажу «брось работу и сиди на земле». Ты не бросишь. Я не бросила. Но мы можем договориться с креслом.

Шаг первый. Твёрдая подушка или валик

Купи ортопедическую подушку с выемкой под копчик. Или просто свёрнутое полотенце положи под сёдлажные кости, чтобы копчик висел в воздухе, а не утопал в сиденье. Твоя задача — убрать давление на копчик. Хоть немного.

Шаг второй. Промежуточная поза

Каждые 30 минут выходи из позы «кресло». Не обязательно вставать. Достаточно сесть на край стула с прямой спиной, без опоры на спинку. Или встать на колени у стола (да, странно выглядит, но соседи переживут). Или просто перенести вес то на левую, то на правую ягодицу. Любое движение, которое снимает статическое давление с копчика.

Шаг третий. Микро-заземление под столом

Сними обувь под столом (если позволяет дресс-код). Поставь босые стопы на пол. Почувствуй холод или тепло пола. Пошевели пальцами ног. Это возвращает сигнал в муладхару — «эй, мы здесь, мы касаемся земли, всё в порядке».

Шаг четвёртый. Три осознанных вдоха в копчик

Прямо за компьютером. Сидя в кресле. Сосредоточь внимание на точке между копчиком и сиденьем. Сделай три медленных вдоха. На вдохе представляй, что воздух идёт прямо туда, в эту сжатую зону. На выдохе — что она чуть-чуть расслабляется. Никто не заметит. А муладхара услышит.

Что будет, если ты начнёшь это делать

Через неделю: ты заметишь, что сидеть стало чуть комфортнее. Через месяц: тревожность немного снизится без всякой терапии. Через три месяца: однажды ты встанешь из кресла и почувствуешь лёгкое тепло в копчике. Или вибрацию. Или просто ощущение, что «я здесь, я в теле».

Это не магия. Это проснулась муладхара. Первая чакра. Корень. Твоя опора. Которую ты вернула себе, не увольняясь, не уезжая в Гималаи, а просто положив полотенце под задницу.

Главное из главы. То, что нельзя забыть

«Офисное кресло не враг. Оно просто не знает, что у тебя есть копчик. Теперь ты знаешь. И твоя задача — каждый день, по чуть-чуть, напоминать своему телу, что опора существует. Она под тобой. Всегда. Даже в самую херовую среду посреди отчётного периода.»

Практика №7. Минута для копчика перед сном

Перед тем как лечь спать, ляг на спину, согни ноги в коленях, стопы на полу. Подложи под копчик свёрнутое полотенце или небольшую книгу. Не мягкую, твёрдую.

Полежи так три минуты. Дыши. Ничего не делай. Просто дай копчику распрямиться, вытянуться, вспомнить, что он — не часть кресла, а часть тебя.

Три минуты. Каждый день.

А потом вставай и иди спать. Завтра утром ты сядешь в кресло новым человеком. С копчиком, который помнит, что он жив.

(Йогиня поднимается с пола. Берёт свою мягкую подушку с дивана. Кладёт её на стул. Садится. Улыбается — стул твёрже, чем кажется. Но терпимо.)

Следующая глава — «Электричество, вайфай и тонкие поля: правда или отмазка для ленивых?» Разберёмся, на что действительно можно жаловаться, а на что — нет. И главное, что с этим делать в квартире, где розеток больше, чем растений.

А сегодня — подложи что-нибудь под копчик. Прямо сейчас. Пока читаешь. Твоя муладхара скажет спасибо.

Глава 8. Электричество, вайфай и тонкие поля: правда или отмазка для ленивых?

Это самая провокационная глава книги. Потому что здесь я скажу две вещи, которые заставят одних читателей хлопнуть в ладоши, а других — закрыть книгу и уйти в отрицание.

Первое. Электромагнитные поля действительно влияют на твою энергию. Не «может быть влияют», не «если верить бабкам у подъезда» — влияют. Научно подтверждённо, хоть и не до конца изученно.

Второе. В девяноста процентах случаев «чувствительность к вайфаю» — это просто удобное оправдание для собственной лени и тревожности. И это я говорю как йогиня, которая знает разницу между реальным воздействием и психосоматикой.

Давай разбираться честно.

Часть первая. Правда

Что такое электромагнитные поля. Любой электрический прибор создаёт вокруг себя поле. Чем больше мощность и чем ближе ты сидишь — тем выше напряжённость. Ноутбук, телефон, роутер, микроволновка, холодильник, лампочка — все они создают фон, которого не было сто лет назад. Твоё

тело эволюционировало в среде с естественным электромагнитным фоном Земли — очень слабым, очень низкочастотным, очень ритмичным. А сейчас ты живёшь в супе из искусственных полей, которые хаотичны, высокочастотны и никогда не выключаются.

Как это влияет на кундалини. Кундалини — это тонкая энергия. Она движется по нервным путям, связана с биоэлектрикой тела. Твоя нервная система работает на электрических импульсах — милливольтгах, наноамперах. Искусственное поле, особенно хаотичное и высокочастотное, создаёт помехи. Как если бы ты пыталась слушать классическую музыку рядом с работающим отбойным молотком. Сигнал есть, но его не разобрать. Те, кто работают с энергетическими практиками, часто чувствуют: в комнате с работающим вайфаем медитировать сложнее. Мысли скачут, тело не расслабляется, тепло в позвоночнике не появляется. Это не выдумки. Это миллионы практикующих по всему миру.

Какие три вещи реально влияют на твою энергию. Ноутбук на коленях — самый сильный фактор. Ты сажаешь источник электромагнитного поля прямо на муладхару, свадхистану и манипуру. Телефон в кармане на уровне таза — там же, где твои творческие и сексуальные центры. Роутер в спальне за изголовьем кровати — пока ты спишь, твоя голова находится в трёх сантиметрах от источника постоянного хаотичного сигнала. Остальное — лампочки, холодильник, зарядки — создают фон, но их влияние в десятки раз мень-

ше.

Часть вторая. Отмазки

А теперь самое интересное. Почему «чувствительность к полям» часто становится новой формой эскапизма.

Типичный портрет. Человек, который: не может начать практику, не может встать на коврик, не может бросить телефон, но очень хочет быть «осознанным». И тут он узнаёт, что вайфай — это плохо. Ура! Теперь можно ничего не делать, но чувствовать себя продвинутым. «Я не медитирую, потому что у меня в квартире стоит роутер». «У меня кундалини не идёт, потому что соседи глушат своими вайфаями». «Купил себе шапочку из фольги, теперь защищён, но всё равно лень».

Это не про энергию. Это про избегание. Вайфай стал идеальным врагом — невидимым, неустранимым, на него можно списать всё что угодно.

Как отличить реальную чувствительность от психосоматики. Есть три признака. Реальная чувствительность: нарастает и убывает вблизи мощных источников; уходит в лесу, в горах, в старом здании с толстыми стенами; сопровождается физическими симптомами — головная боль, тяжесть в глазах, звон в ушах, тошнота. Психосоматика: остаётся одинаковой, где бы ты ни был; исчезает, когда ты увлечён чем-то интересным; не имеет чётких физических симптомов, только ощущение «усталости» и «дискомфорта».

Честный тест для тебя. Выезжай за город на один день. Не

в эко-деревню с вайфаем, а просто в лес или в поле, подальше от вышек. Если твоя энергия взлетает, ясность возвращается, кундалини шевелится — у тебя реальная чувствительность. Если ты так же устал (а), так же тревожна, так же не хочешь ничего делать — дело не в полях, дело в тебе. И это хорошая новость. Потому что себя можно менять, а город — нет.

Часть третья. Что делать с этой информацией.

Ты не уедешь из города. Я знаю. Поэтому давай практические, нефанатичные шаги.

Убери ноутбук с колен. Даже если очень удобно. Ноутбук — самый мощный источник полей в твоей зоне чакр. Поставь его на стол. Купи удлинённый кабель, если розетка далеко. Расстояние в 30—40 сантиметров снижает напряжённость поля в десятки раз.

Не носи телефон в кармане штанов или на груди. Сумка, рюкзак, стол — куда угодно, только не на уровне таза и не на уровне сердца. Особенно в режиме разговора или активного интернета. Особенно если ты носишь его с собой постоянно.

Роутер — в коридор. Если живёшь в однушке — хотя бы в дальний угол от кровати. Не за изголовьем, не под кроватью, не на тумбочке у головы. Роутер работает круглосуточно, его поле слабее, чем у ноутбука, но оно постоянно. Идеально: выключать на ночь.

Режим полёта на ночь. Телефон в режиме полёта или выключенный клади не ближе метра от головы. То же самое с

планшетом, электронной книгой, любым устройством с вайфаем или мобильной связью.

И главное, что нужно запомнить. Даже если у тебя идеальный электромагнитный порядок, но ты не высыпaeшьcя, не двигаeшьcя, не дышишь глубоко — кундалини не проснётся. Поля — это последний штрих, а не основа. Основа — твой режим, твоё тело, твой ум.

Часть четвёртая. Отмазка или реальность.

В конце концов, неважно, есть ли у тебя реальная чувствительность. Важно, что ты делаешь с этим знанием.

Отмазка звучит так: «У меня вайфай, поэтому я не могу». Реальность звучит так: «В моей квартире есть вайфай, но я делаю то, что могу, в этих условиях. И практикую, даже если фон не идеален».

Кундалини не требует тишины в лабораторных условиях. Она требует намерения. Намерение может быть сильнее фона. Всегда. Если ты будешь ждать идеальных условий — ты никогда не начнёшь. Идеальных условий не бывает.

Практика №8. Ревизия электромагнитного фона.

Прямо сейчас пройди по квартире и сделай три вещи. Первое: отодвинь ноутбук на стол, если он был на коленях. Второе: достань телефон из кармана и положи на стол экраном вниз. Третье: посмотри, где стоит роутер. Если ближе двух метров от головы в кровати — пошевели его хотя бы на полметра. Всё. Остальное — неважно.

Не надо покупать датчики полей, не надо изолировать

квартиру фольгой, не надо ругаться с соседями из-за их вай-фая. Ты не лабораторная мышь. Ты живой человек, у которого есть приоритеты.

Главное из главы. То, что нельзя забыть.

«Электромагнитные поля — это не выдумка. Но и не оправдание. Они влияют на тонкую энергию, но не управляют тобой. Твоя задача — не создать стерильную комнату, а научиться пробуждать кундалини в реальных условиях. С ноутбуком, вайфаем и соседской микроволновкой за стеной. Потому что жизнь — не в безлактозных условиях. Жизнь — здесь, в супе из сигналов. И твоя внутренняя сила умеет плавать в этом супе. Если ты разрешишь ей.»

(Йогиня снова пододвигает ноутбук ближе. Не потому что забыла о полях. Потому что хочет дописать книгу, а не сидеть в метре от клавиатуры. У неё есть намерение. Оно сильнее фона.)

Следующая глава — «Почему „расслабься“ не работает, а „напрягись“ — тем более». Разберём главный парадокс йоги: как перестать бороться с собой и наконец-то отпустить.

А сегодня — просто отодвинь ноутбук от себя. Хотя бы на ширину ладони. Это не спасёт мир. Но это первый шаг к признанию, что твоё тело заслуживает чистоты. Даже в грязном городе.

Глава 9. Почему «расслабься» не работает, а «напрягись» — тем более

Тебе когда-нибудь говорили «просто расслабься» в момент, когда внутри всё кипело? Или «возьми себя в руки», когда руки уже не слушались? И от этих слов становилось только хуже? Потому что они звучали как насмешка. Как будто кто-то невидимый тыкал пальцем в твою неспособность быть «нормальным».

Давай разберёмся, почему эти команды не работают. И главное — что работает вместо них.

Часть первая. Почему «расслабься» не работает

«Расслабься» — это команда от ума к телу. А ум и тело говорят на разных языках.

Когда ты говоришь себе «расслабься», твой мозг слышит: «Ты сейчас напряжён. Это плохо. Исправь это немедленно». И тело получает двойную порцию напряжения: исходное плюс напряжение от попытки расслабиться.

Это как сказать человеку в панике «не паникуй». Он запаникует ещё сильнее. Потому что запрет на чувство только усиливает чувство.

Кроме того, расслабление — это не действие. Это состояние. Нельзя «сделать» расслабление. Можно только создать условия, в которых оно случится само. Как сон. Ты не мо-

жешь заснуть по команде «засни». Ты можешь лечь, выключить свет, закрыть глаза и подождать. Расслабление точно такое же.

И самое главное. Для человека с хроническим стрессом и зажимами расслабление может быть **опасным**. Потому что когда спадают мышечные зажимы — выходит то, что там хранилось годами. Слезы. Гнев. Дрожь. Страх. Тело знает: если расслабиться сейчас — разрушится плотина. Поэтому оно держит строй. «Расслабься» для него звучит как «открой шлюзы, утони в своих чувствах». Естественно, оно не слушается.

Часть вторая. Почему «напрягись» — тем более

Вторая крайность. Ты пробовал (а) взять себя в руки. Сжать зубы. Собрать волю в кулак. Перестать ныть и сделать. И это работало один, два, десять раз. А потом перестало.

Потому что напряжение — это ресурс, который кончается.

Твоя воля — не бездонная бочка. Это мышца. Её можно натренировать, но если качать каждый день до отказа — она порвётся. Выгорание — это и есть разрыв мышцы воли. Когда ты больше не можешь «напрячься», потому что не осталось ни капли.

Кроме того, команда «напрягись» обращается к твоему «я должен». А «я должен» — это всегда насилие над собой. Даже если должен правильные вещи — медитировать, зани-

маться йогой, есть здоровую еду. Насилие остаётся насиланием. И тело рано или поздно взбунтуется.

Хроническое напряжение создаёт блоки. А блоки — это могила для кундалини. Энергия не может течь через стальную стену «я обязана, я справлюсь, я не сдамся».

Часть третья. Парадокс йоги: активное расслабление

В йоге есть понятие, которое на Западе почти не понимают. *Стхира сукхам асанам*. Поза должна быть одновременно устойчивой и удобной. Твёрдой и мягкой. Напряжённой и расслабленной.

Как это возможно? Только через **активное расслабление**. Когда ты не ждёшь, что расслабление упадёт с неба. И не требуешь от себя напряжения любой ценой. А делаешь простую вещь: **находишь границу**.

Попробуй прямо сейчас. Сожми правую руку в кулак. Очень сильно. До дрожи. А теперь начни медленно разжимать. Не бросай. И не расслабляй полностью. Найди то положение, где пальцы уже не сжаты, но ещё не расправлены. Где есть лёгкое усилие, но нет боли. Где ты чувствуешь и форму, и пустоту внутри неё.

Вот это — рабочее состояние. Не расслабление. Не напряжение. А **баланс**. В йоге это называется *сама-вритти* — равное состояние ума.

Что работает вместо «расслабься» и «напрягись»

Вместо «расслабься» — **«почувствуй»**. Не пытайся убрать напряжение. Просто направь внимание в ту зону, где оно живёт. Плечи? Живот? Челюсть? Не меняй ничего. Просто смотри. Чувствуй тепло, холод, тяжесть, пульсацию. Когда внимание приходит — напряжение начинает таять само. Не потому что ты его убрала. А потому что оно держалось на невнимании.

Вместо «напрягись» — **«сделай маленький шаг»**. Не «написать отчёт», а «открыть файл». Не «сесть на медитацию на час», а «сделать три вдоха». Не «победить прокрастинацию», а «помыть одну чашку». Маленький шаг не требует напряжения воли. Он требует только минимального намерения. А из маленького шага рождается следующий.

Вместо борьбы — **«дай себе разрешение»**. Разрешение не делать. Разрешение делать плохо. Разрешение делать по-другому. Парадокс: когда ты перестаёшь заставлять себя — энергия возвращается. Потому что война внутри прекращается. И та энергия, что уходила на подавление бунтующей части, теперь свободна.

Конкретная техника: как расслабиться, когда «расслабься» бесит

Она называется «напряжение с осознанностью». И работает всегда.

Выбери часть тела, где ты чувствуешь зажим. Шея, по-

ясница, челюсть, диафрагма. На вдохе **усиль** это напряжение. Сознательно, намеренно. Сделай его сильнее на 20—30 процентов. Подержи пару секунд. На выдохе — **отпусти**. Не расслабляй специально, просто убери лишнее усилие. И почувствуй разницу.

За один раз может не уйти. Но за пять-десять раз напряжение начнёт таять. Потому что ты перестала с ним бороться. Ты его признала, усилила, а потом отпустила. Тело доверяет тому, кто не врёт. А ты не врешь: ты правда напряглась, а правда отпустила.

Главный секрет (сохрани его)

Кундалини не просыпается ни от расслабления, ни от напряжения. Она просыпается от **присутствия**.

Когда ты просто здесь. Не борешься. Не пытаешься стать лучше. Не требуешь от себя чуда. Ты дышишь. Ты чувствуешь. Ты позволяешь телу быть таким, какое оно есть — сжатым, усталым, злым, плачущим.

В этом позволении рождается щель. А в щель заходит энергия.

Практика №9. Разрешение на «никак»

Сядь удобно. Закрой глаза. Сделай три вдоха. А теперь скажи себе вслух или про себя:

«Я разрешаю себе быть такой/таким, какая я есть. С напряжением. С ленью. Со страхом. С надеждой, что всё

изменится. И с отчаянием, что ничего не меняется. Всё это — можно. Всё это — моё. Всё это — путь».

Посиди с этим 30 секунд. Ничего не делай. Не пытайся расслабиться. Не пытайся напрячься. Просто будь.

Если появились слёзы — хорошо. Если зевота — хорошо. Если ничего — тоже хорошо. Ты только что сделала больше, чем за час форсированной медитации. Ты перестала воевать с собой.

(Йогиня выдыхает. Её плечи, которые она незаметно подняла к ушам, опускаются. Она не заставляла их опускаться. Они опустились сами, когда она перестала писать про борьбу.)

Следующая глава — «Пять признаков, что кундалини не спит, а залипла в соцсетях». Да, такое бывает. Энергия может уходить вверх, но не туда. Мы научимся различать ложное пробуждение от настоящего.

А сегодня — просто побудь в том состоянии, которое есть. Не исправляй его. Оно пришло не случайно. Оно — твой учитель.

Глава 10. Пять признаков, что кундалини не спит, а залипла в соцсетях

Ты думаешь, что кундалини может только спать или просыпаться. Есть ещё третье состояние, о котором молчат в классических текстах. Состояние, которое породил XXI век.

Кундалини может быть **залипшей**.

Она не спит. Энергия шевелится. Ты что-то чувствуешь в теле. Иногда даже жар или вибрацию. Но она не идёт вверх по позвоночнику, не раскрывает чакры, не ведёт к пробуждению. Она уходит в ментальные петли, в эмоциональные качели, в бесконечное прокручивание одного и того же.

Как скроллинг. Ты вроде движешься — палец скользит, глаз бежит. Но никуда не приезжаешь. Просто тратишь время и батарейку.

Вот пять признаков, что твоя внутренняя сила не спит, но и не живёт. Она зависла в соцсетях твоей же психики.

Признак первый. Ты много чувствуешь, но ничего не меняется

Ты плачешь на медитации. Ты злишься во время пранаямы. Ты чувствуешь тепло в теле, мурашки, волны. И... всё. На следующий день ты снова та же. Те же страхи. Те же ре-

акции. Те же сценарии.

Эмоциональные разрядки стали самоцелью. Ты ходишь на йогу, чтобы «выплакаться» или «выпустить пар». Но выпущенный пар не превращается в силу. Он просто уходит в воздух. А на его место приходит новый.

Кундалини залипла в круге «чувство — разрядка — пустота — снова чувство». Нет подъёма. Нет трансформации. Есть красивые, драматичные, но бесконечные эмоциональные американские горки.

Как отличить: настоящий подъём кундалини оставляет после себя тишину и ясность. Ложный — только усталость и желание повторить.

Признак второй. Ты стала экспертом по теории, но не сдвинулась в практике

Ты прочитала сотню статей о чакрах, посмотрела все видео про кундалини на YouTube, можешь с закрытыми глазами нарисовать нади и рассказать про три с половиной оборота. Но садишься на коврик — и ничего. Нет энергии. Нет ощущений. Тело как было ватным, так и осталось.

Твой ум получил доступ к энергии. Он питается ей. Он строит красивые теории, чувствует себя умным и просветлённым. А тело осталось голодным.

Кундалини залипла в интеллекте. Она не идёт вниз, в муладхару, не поднимается вверх, в сахасрару. Она крутится в голове, создавая иллюзию развития. Развитие же — это ко-

гда тело и ум идут вместе. А не когда ум ускакал, а тело лежит.

Как отличить: настоящая практика меняет тело — осанку, походку, качество сна, цвет лица. Ложная — только словарный запас.

Признак третий. Ты сравниваешь себя с другими

«Вот у неё тепло пошло на третий день, а у меня месяц — и ничего». «Он вон уже спонтанные крийи ловит, а я даже мурашек не чувствую». «У неё кундалини поднялась до анахаты, а я застряла на муладхаре».

Сравнение — это соцсеть внутри головы. Лента чужих достижений, которую ты листаешь с чувством собственной неполноценности.

Кундалини не терпит сравнения. Она индивидуальна, как отпечаток пальца. У кого-то она просыпается с фейерверком. У кого-то — тихим шевелением. У кого-то — через боль и слёзы. У кого-то — через смех и радость. И все пути правильные.

Если ты сравниваешь — ты не в своей энергии. Ты в чужой ленте. Закрой её. Вернись в своё тело.

Как отличить: настоящий путь не знает слова «надо догнать». Ложный — только из него и состоит.

Признак четвёртый. Ты гонишься за ощущениями

Тепло прошло — ты расстроена. Вибрация была два дня,

а на третий пропала — ты в панике. Однажды почувствовала электричество в позвоночнике — и теперь каждую практику ждёшь его как манны небесной.

Ощущения — это не цель. Это побочный продукт. Как дым от костра. Если ты бегаешь за дымом, ты никогда не согреешься.

Кундалини залипла в погоне за спецэффектами. Ты стала наркоманом от вибраций. И когда их нет — чувствуешь себя обманутой. Но йога не про «чувствовать круто». Йога про «быть здесь, даже когда здесь скучно, больно или пусто».

Как отличить: настоящая практика не зависит от наличия ощущений. Ложная рушится, когда «ничего не происходит».

Признак пятый. Ты используешь йогу, чтобы не жить обычную жизнь

Это самый тонкий и самый опасный признак.

Ты уходишь в практику, потому что боишься работы. Медитируешь по три часа, чтобы не звонить маме. Делаешь сложные крии, чтобы не идти на свидание. Чистишь карму, чтобы не разбирать завалы на балконе.

Духовность стала твоим побегом. Ты сбегает из реальности в красивые, безопасные, «возвышенные» практики. А кундалини — это энергия **жизни**. Она не хочет, чтобы ты сбегала. Она хочет, чтобы ты жила здесь, в бетоне, в быту, в трудных разговорах и скучных отчётах.

Если твоя практика не делает тебя более устойчивой в

обычной жизни — она ложная. Кундалини просто залипла в иллюзии «я духовный человек». А внутри — всё тот же ребёнок, который боится реальности.

Антидот. Как вытащить кундалини из залипания

Очень просто. И очень трудно.

Перестань гнаться за ощущениями. Когда на практике ничего не происходит — это тоже практика. Сиди в пустоте. Дыши в тишине. Ничего не жди. Это самый быстрый путь к настоящему пробуждению.

Перестань сравнивать. Отпишись от всех «гуру» в соцсетях, чьи успехи вызывают у тебя зависть. Оставайся наедине со своим телом. Оно не врёт.

Перестань использовать йогу как побег. Задай себе вопрос: если бы я не мог (ла) практиковать целый месяц — что бы я делала? Иди туда, в этот страх. Он твой учитель.

Делай практики, которые заземляют. Стоячие асаны. Ходьба босиком. Работа по дому. Подготовка. Не «энергетические чистки», а реальные дела. Кундалини просыпается в земле, не в облаках.

Практика №10. Одна минута без ожиданий

Сядь на стул. Руки на коленях. Закрой глаза.

Скажи себе: «В следующие 60 секунд я ничего не жду. Не жду тепла. Не жду вибраций. Не жду просветления. Не жду даже, что будет легко. Я просто сижу и дышу».

Засеки минуту. Сиди. Если ум начинает искать ощущения — мягко возвращай его к словам «ничего не жду».

Когда таймер сработает, открой глаза. Ты только что прошла тест. Если внутри пусто и спокойно — браво. Если внутри раздражение или скука — ещё лучше. Ты увидела свою залипшую часть. А увидеть — значит наполовину отпустить.

(Йогиня смотрит на свой телефон. Экран погас. Она не тянется включить. Сидит в тишине ровно минуту. Ничего не ждёт. Улыбается.)

Следующая глава — «История: йогиня, которая достигла самадхи в очереди к стоматологу». Реальная (почти) история о том, как небо открывается там, где жужжит бормашина. Никакой магии. Только внимание.

А сегодня — проверь себя по пяти признакам. Какой из них твой? Не суди. Просто отметь. И скажи: «Я вижу тебя, залипание. Ты не зло. Ты просто привычка. А привычки можно менять»

Глава 11. История: йогиня, которая достигла самадхи в очереди к стоматологу

Это не выдумка. И не преувеличение. Хотя, если ты ждешь, что я сейчас опишу, как у женщины из головы вылетела радуга, а стоматолог упал ниц — разочарую. Ее самадхи было крошечным. Микроскопическим. Но именно такие и меняют жизнь. А не те, что с фанфарами в Гималаях.

Звали ее Аня. Ей было тридцать два. Она пришла к стоматологу в пятницу вечером, после недели дедлайнов, с пульсирующим зубом и с чувством, что жизнь — это бесконечная очередь в кабинет боли.

Она сидела в пластиковом кресле в коридоре. Слева — мужчина с перевязанной щекой, который икал от страха. Справа — девочка лет десяти, которая громко слушала тиктоки без наушников. Запах медицины, дезинфекции и чужой слюны. Лампочка над головой моргала с частотой, которая обещала мигрень.

Аня взяла смартфон. Открыла соцсеть. Пролистала. Закрыла. Снова открыла. Ей стало тошно. Не от зуба. От себя.

И тогда она вспомнила.

Момент выбора

Она занималась кундалини три года. Прочитала кучу книг. Знает, что в любой ситуации можно практиковать. Но всегда думала, что это метафора. Что «практиковать в очереди» — значит терпеливо сидеть и не материться.

А оказалось, что можно буквально.

Она закрыла глаза. Положила руки на колени ладонями вверх. И сказала себе три фразы, которые мы уже знаем из первых глав:

«Я не плохая. Я усталая. Это не одно и то же».

Потом сделала три глубоких вдоха. Не заметных для окружающих. Просто удлинила дыхание. На вдохе представила, что вдыхает не воздух, а серость этой очереди. Всю тоску, все запахи, все чужое беспокойство. На выдохе — выдыхает обратно, но уже как свет.

Это техника называется *пранаяма равновесия*. Аня не ждала эффекта. Она просто дышала.

Что случилось дальше

Минут через пять мужчина слева перестал икать. Девочка выключила звук на телефоне. Лампочка перестала моргать — или Аня перестала ее замечать.

Аня почувствовала тепло в ладонях. Потом — легкое покалывание в позвоночнике. Как будто внутри включился тихий обогреватель. Она не испугалась. Она помнила: не гнаться за ощущениями, а просто быть.

Она стала чувствовать пульс не в запястье, а во всем теле.

Как волну. Которая поднимается от копчика к макушке. Замирает. Снова опускается. Очередь исчезла. Не в том смысле, что ее не стало физически. А в том, что исчезло страдание от ожидания.

Она была здесь. Полностью. С зубной болью, с усталостью, с моргающей лампой. И ей было... спокойно. Глубокое, странное, ничем не обусловленное спокойствие.

Это и есть крошечное самадхи. Не выход из тела. Не встреча с божеством. А **прекращение борьбы с тем, что есть.**

Пришла ее очередь

Медсестра позвала: «Анна». Аня открыла глаза. Встала. Ноги были как ватные, но при этом устойчивые. Она не знала, сколько прошло времени — десять минут или час. Ей было все равно.

В кабинете стоматолог удивился, почему у пациентки такой спокойный пульс. Обычно перед лечением у всех сердце колотится. Аня улыбнулась. Сказала: «Я просто дышала в очереди».

Стоматолог не понял. Но это не важно. Важно то, что поняла Аня.

Что она поняла

Первое. Самадхи — не награда за идеальные условия. Это доступный режим в любой точке. Даже в стоматологической

очереди. Даже в пробке. Даже в ссоре с мужем.

Второе. Для пробуждения не нужно ничего, кроме внимания и дыхания. Не нужен коврик, тишина, благовония. Нужна только готовность быть здесь. Не убегать. Не залипать в телефоне. Быть.

Третье. Самадхи не делает зуб здоровым. Очередь не исчезает. Стоматолог все равно сверлит. Но меняется отношение. А когда меняется отношение — меняется всё. Боль становится просто сигналом, а не страданием. Ожидание — просто интервалом, а не пыткой. Жизнь — просто жизнью, а не чередой проблем.

Как тебе повторить это в своей очереди

Не надо ждать особого момента. Твоя очередь уже есть. В метро, в супермаркете, перед закрытой дверью кабинета начальника, в пробке на Садовом кольце.

Сделай три вещи. Первое: положи телефон в карман. Не доставай. Телефон — это побег. А ты не будешь бежать. Второе: почувствуй стопы на полу. Даже если на тебе кроссовки или туфли. Просто ощути давление на землю. Третье: дыши. Не специально. Не глубоко. Просто обрати внимание на то, как воздух входит и выходит. Три вдоха. Три выдоха.

Если получилось — ты на минуту вышла из борьбы. Если не получилось — ты хотя бы попробовала. Завтра получится лучше.

Главное из истории

«Просветление — это не когда исчезают проблемы. Это когда очередь к стоматологу перестаёт быть проблемой. Когда зуб болит, но сердце спокойно. Когда лампочка моргает, но ум не моргает вместе с ней. Это доступно каждому. Прямо сейчас. Без регистрации и СМС.»

Практика №11. Самадхи в очереди (инструкция для экстренных случаев)

Когда в следующий раз окажешься в вынужденном ожидании — пробка, очередь, задержка рейса, зависший компьютер — сделай следующее. Выключи звук на телефоне. Положи руки на бёдра. Направь взгляд в одну точку (можно просто в стену). Начни дышать животом: вдох — живот надувается, выдох — сдувается. Не меняя ритма, представь, что с каждым выдохом из тебя выходит раздражение. С каждым вдохом — входит спокойствие. Делай так, пока не позовут или пока не освободится дорога.

И запомни имя: Аня. Обычная женщина. Которая доказала, что для самадхи не нужно никуда ехать. Достаточно просто быть там, где ты есть. И дышать.

(Йогиня заканчивает главу. Потирает зуб — тот самый, который лечила месяц назад. Улыбается. Вспоминает свою очередь. Тоже была. Тоже дышала. Тоже получилось.)

Следующая глава — «Договор с собой: обещание не

бежать в Индию, пока не разберешься с комнатой». О том, как перестать искать спасения в побегах и найти его в собственной кладовке.

А сегодня — дыши в очереди. Любой очереди. Даже если это очередь в собственный страх. Он тоже имеет право подождать.

Глава 12. Договор с собой: обещание не бежать в Индию, пока не разберешься с комнатой

Ты только что прочитала историю про Аню. Ту самую, которая достигла самадхи в очереди к стоматологу. И внутри зажглось: «А что, если и мне? Может, всё-таки поехать в ретрит? В Индию, в Непал, на Бали? Там же наверняка легче. Там же тишина, учителя, правильная энергия. Там я точно проснусь».

Я тебя понимаю. Город душит. Коммуналка (или однушка) давит. Соседи бесят. Работа выматывает. Кажется, что смени обстановку — и всё наладится. Кундалили попрёт, блоки рассосутся, ты вернёшься другим человеком.

Но это ловушка. Самая большая ловушка на духовном пути. Вера в то, что проблема — снаружи. Что «там» лучше, чем «здесь».

Договор с собой — это обещание, которое ты даёшь себе перед тем, как упаковать чемодан. Ты не отказываешься от путешествий навсегда. Ты просто обязуешься сначала разобраться с тем, что рядом. Потому что если ты не можешь найти покой в своей комнате, ты не найдёшь его и в Гималаях. Там будет тихо, красиво, экзотично — но твоя тревога, твои блоки, твой перфекционизм поедут с тобой в багаже.

Почему мы хотим бежать. Пять причин.

Первая причина. Иллюзия нового начала. «В Индии я буду другим человеком. Никто меня не знает, нет старых привычек, нет триггеров». Но ты себя знаешь. Ты приедешь с тем же чемоданом страхов и ожиданий. Место не меняет человека. Человек меняет себя сам. И для этого не нужен самолёт.

Вторая причина. Избегание трудной работы. Разобраться с комнатой — это трудно. Это значит: навести порядок в шкафу, выбросить хлам, помыть окна, заплатить за коммуналку, помириться с соседкой. Это скучно, негероично, не вдохновляет. А купить билет в Индию — быстро, романтично, сразу чувствуешь себя продвинутым. Бегство всегда легче, чем уборка.

Третья причина. Магическое мышление. «Там особая энергия. Там вибрации выше. Там меня посвятят, иницируют, тряхнут кундалини». Нет. Там такая же земля, такое же небо, такие же люди. Конечно, есть красивые места с мощной природой. Но твоя кундалини живёт в твоём копчике, а не в индийском храме. Она проснётся, когда ты создашь условия внутри, а не снаружи.

Четвёртая причина. Культурное давление. Все йоги ездят в Индию. Это ритуал посвящения. Если ты не была в Индии, ты как бы не настоящая. Это неправда. Тысячи людей пробудили кундалини в подвалах, в офисах, в хрущёвках. Индия — не обязательный пункт программы.

Пятая причина. Усталость от города. Мегаполис действительно выматывает. Шум, спешка, бетон. Хочется зелени, тишины, простора. Это нормальное желание. Но его можно удовлетворить поездкой в лес на выходные, а не бегством в другую страну на месяц. Не путай отпуск с эскапизмом.

Что значит «разобраться с комнатой».

Разобраться с комнатой — это метафора. Это не только про физический порядок (хотя и про него тоже). Это про жизнь, которая прямо сейчас, здесь.

Первое. Разобраться с физическим пространством. Убрать бардак. Выбросить то, что не используется. Протереть пыль. Организовать уголок для практики. Даже если это 50х50 сантиметров. Сделать так, чтобы в комнате было приятно находиться. Не для соцсети — для себя.

Второе. Разобраться с отношениями. Позвонить маме. Помириться с соседкой. Извиниться перед тем, кого обидела. Сказать правду тому, кому врала. Завершить незавершённое. Потому что незавершёнка не даст покоя ни в Индии, ни на Бали.

Третье. Разобраться с финансами. Узнать, сколько денег нужно на жизнь. Перестать тратить на ерунду. Отложить подушку безопасности. Потому что бежать в Индию без денег — не духовность, а глупость.

Четвёртое. Разобраться со здоровьем. Сходить к врачу, если что-то болит. Наладить сон. Перестать есть на бегу. Твоё тело — единственный инструмент. Не вези его в Ин-

дию сломанным.

Пятое. Разобраться с привычками. Просыпаться без телефона. Делать зарядку. Готовить еду, а не заказывать доширак. Маленькие шаги, которые меняют жизнь. Они дешевле билета в Индию. И работают надёжнее.

Как заключить договор с собой. Пять пунктов.

Пункт первый. Чёткая формулировка. Напиши на листе бумаги: «Я, (твое имя), обязуюсь не покупать билет в Индию/на Бали/в ретрит до тех пор, пока не сделаю следующее: (список из 5 пунктов)». Список должен быть конкретным. Не «стану лучше», а «наведу порядок в комнате, помирюсь с мамой, накоплю 20 тысяч, буду практиковать 10 дней подряд по 5 минут».

Пункт второй. Срок. Поставь себе дедлайн. 3 месяца. Полгода. Год. За это время ты должна разобраться с комнатой. Не растягивать на годы.

Пункт третий. Поощрение. Напиши: «Если я выполню все пункты, я имею право купить билет. Без вины. Потому что я заслужила». Договор должен быть в радость, а не в наказание.

Пункт четвёртый. Свидетель. Покажи договор другу или подруге. Или напиши в комментариях под этим постом (если читаешь в блоге). Свидетельство другого человека повышает шансы выполнить.

Пункт пятый. Ежедневное напоминание. Повесь договор на видное место. На холодильник, над кроватью, в кошелёк.

Читай каждое утро.

А что, если после выполнения всех пунктов ехать уже не захочется?

Это самый частый исход. Пока ты разбираешься с комнатой, ты замечаешь, что жизнь налаживается. Становится легче дышать, спокойнее на душе, уютнее дома. И потребность бежать исчезает. Ты понимаешь: счастье не в Индии. Оно здесь, в этой самой комнате. Которую ты привела в порядок.

И тогда ты можешь поехать в Индию не как беглец, а как гость. Наслаждаться, а не спастись. Это огромная разница.

Практика №12. Инвентаризация комнаты.

Сядь в центре своей комнаты. Оглянись. Что здесь не так? Где бардак? Какая вещь давно раздражает? Какое отношение требует внимания? Напиши на листе пять пунктов. Самых простых, с которыми ты справишься за неделю. «Выбросить три ненужных предмета». «Протереть пыль на антресолях». «Поговорить с соседкой о громкой музыке». Повесь список. И делай по одному пункту в день. Без фанатизма. Просто — наведи порядок. И ты увидишь, как меняется энергия в комнате. А вместе с ней — твоя кундалини.

Главное из главы.

Индия не решит твоих проблем. Она даст временное облегчение, но блоки поедут с тобой. Разобраться с комнатой — разобраться с жизнью здесь и сейчас. Порядок в комнате = порядок в голове = порядок в энергии. Договор с собой — это обещание не сбегать, пока не сделано домашнее задание.

Выполни его. А потом, если захочешь — поезжай. Но уже свободным человеком. А не беглецом.

Йогиня осматривает свою комнату. На столе — горы бумаг. Она не покупает билет в Индию. Покупает папку для документов и час времени. Разбирает бумаги. Выбрасывает старые чеки. Раскладывает важное. В комнате становится легче. В груди — тоже. Кундалини довольно вздыхает. Не надо никуда лететь. Хорошо и здесь.

Следующая глава — «3-минутное пробуждение утром (пока чайник греется)». Пропущена? Она была под номером 13. Но ты можешь вернуться к ней в любое утро. А сегодня — наведи порядок в комнате. Хотя бы один угол. И заключи договор с собой. Серьёзный. На бумаге. Это будет первый шаг к тому, чтобы перестать бежать. И начать жить.

РАЗДЕЛ II. ПЕРВЫЕ ИСКРЫ: ПРАКТИКИ НА КОВРИКЕ В 4 КВ. М

Глава 13. 3-минутное пробуждение утром (пока чайник греется)

Ты просыпаешься от будильника. Тянешься к телефону. Проверяешь уведомления — хотя ещё ничего не произошло, мир прожил без тебя восемь часов и не рухнул. Потом идёшь на кухню, ставишь чайник и стоишь в полусне, глядя в одну точку. Или снова смотришь в телефон. Это утро украдено. Украдено до того, как ты успела его прожить.

А что, если три минуты — всего сто восемьдесят секунд — могут всё изменить? Не превратить тебя в утреннего жаворонка. Не сделать из тебя монаха в гималайской пещере. Просто вернуть тебе утро. Чтобы ты не догоняла день, а встречала его.

Вот три практики. Каждая — ровно столько, сколько греется чайник. Выбери одну. Или все три по очереди в разные дни. Главное — телефон остаётся в другой комнате. Чайник не требует твоего внимания. А ты — требуешь.

Практика первая. Потягушка со смыслом

Ты встала с кровати. Чайник включён. Вместо того чтобы замереть в ожидании кипения, ты останавливаешься посреди кухни.

Ноги на ширине плеч. Руки висят свободно. Закрываешь глаза. Делаешь вдох — и медленно, очень медленно поднимаешь руки вверх через стороны. На выдохе — опускаешь. Три раза.

А теперь самое главное. На четвёртый раз ты поднимаешь руки вверх, задерживаешь дыхание на три секунды — и резко роняешь корпус вниз, к ногам. Не напрягаясь. Просто падаешь, как тряпка. Колени можно согнуть. Голова висит. Ты висишь. Плечи расслаблены.

В этом положении ты делаешь три полных вдоха и выдоха. Не глубоко. Просто дышишь в спину. Чувствуешь, как вытягивается позвоночник. Как кровь приливает к голове. Как уходит утренняя скованность.

Потом так же медленно, позвонок за позвонком, поднимаешься вверх. Голова поднимается последней.

Чайник ещё не закипел. А ты уже не спиногрыз. Ты человек с пробуждённым позвоночником. А значит — с пробуждённой кундалини.

Практика вторая. Дыхание свежести

Второй вариант. Ты включаешь чайник. Открываешь ок-

но или форточку. Даже если на улице минус десять. Даже если плюс тридцать. Холодный или горячий воздух — не важно. Важно, что он свежий.

Встаёшь лицом к окну. Руки на рёбрах — большие пальцы сзади, остальные спереди. Делаешь резкий выдох носом — «ха!» — живот втягивается сам собой. Вдох происходит автоматически, без усилия.

Это дыхание огня. Но в очень мягком варианте. Не надо быстро. Просто ритмично: резкий выдох — пауза — вдох сам. Десять раз. Останавливаешься. Слушаешь чайник.

Повторяешь ещё две серии по десять.

За эту минуту ты:

— разогнала застоявшуюся энергию,

— насытила кровь кислородом,

— сказала своей нервной системе: «День начался, мы готовы».

Чайник закипит через минуту. Ты уже будешь готова наливать не просто воду, а первую чашку осознанного дня.

Практика третья. Три звука утра

Это для тех, кто ненавидит двигаться по утрам. И для тех, кто не верит в дыхательные практики. И для тех, у кого рядом спит муж или соседи за тонкой стеной.

Ты просто стоишь на кухне. Ждёшь чайник. И произносишь три звука. Без голоса. Внутренне. Вибрацией.

Первый звук: «МММММ». Губы сомкнуты. Вибрация

идёт в голову, в лицо, в носовые пазухи. Пять секунд.

Второй звук: «ННННН». Язык у нёба. Вибрация идёт в горло, в грудную клетку. Пять секунд.

Третий звук: «ААААА». Рот открыт. Вибрация идёт в живот, в таз, в ноги. Пять секунд.

Ты не поёшь. Ты просто жужжишь, гудишь, стонешь. Без стеснения. Чайник тебя не осудит. А тело скажет спасибо. Потому что вибрация по утрам разбивает слипшиеся энергетические каналы лучше любого кофе.

Через неделю ты заметишь, что просыпаться стало легче. Не потому что ты выспалась. А потому что твоя кундалини теперь знает: утро — это время, когда её ждут.

Что делать после чайника

Чайник закипел. Ты сделала практику. Теперь твоё утро принадлежит тебе. Не телефону. Не тревоге. Не мыслям о том, что будет в десять часов. Ты уже прожила три минуты своей жизни полностью. И это изменит всё остальное.

Заварной чайник? Заваривай. Электрический? Наливай. Кофе в турке? Жди, пока сварится. Эти три минуты ожидания — тоже практика. Сиди и смотри на пузырьки. В них — вся жизнь. Простая. Кипящая. Реальная.

Почему это работает (коротко, для скептиков)

Не потому что асаны, дыхание или звуки магические. А потому что ты прерываешь автоматизм. Утро — время, ко-

гда мозг наиболее внушаем. Что ты в него загрузишь первым — то и будет драйвером на весь день.

Если первое — телефон с чужими новостями и чужими жизнями — ты загрузила чужое. Если первое — своё тело, своё дыхание, свой звук — ты загрузила себя.

Твой день начнётся с тебя. А не с мира, который требует твоего внимания.

Главное из главы (чтобы не забыть утром)

Телефон не будит. Телефон усыпляет — в суету. Чайник греет воду. А ты греешь себя. Три минуты. Три практики. Один выбор: быть собой с самого утра.

Утренний чек-лист (на холодильник)

- Встала. Поставила чайник.
- Телефон остался в спальне.
- Выбрала практику: потяжка / дыхание / звук.
- Сделала три минуты.
- Налила чай. Выдохнула.
- Утро — моё.

(Йогиня смотрит на свою кружку. Чай давно остыл — пока она печатала, забыла про него. Но ей тепло от другого. От того, что кто-то завтра утром встанет и сделает три минуты. Для себя. Впервые, может быть, за долгое время.)

Следующая глава — «Дыхание огня для тех, у ко-

го соседи снизу считают шаги». Как практиковать самый мощный инструмент кундалини-йоги, когда стены из папье-маше, а пол скрипит.

А сегодня — поставь напоминание на завтра. Не будильник. Напоминание: «Три минуты для себя. Чайник подождёт». И ложись спать с этой мыслью. Утро встретит тебя иначе.

Глава 14. Дыхание огня для тех, у кого соседи снизу считают шаги

Дыхание огня — это кундалини-практика номер один. Она разгоняет энергию, чистит нади, сушит депрессию, пробуждает манипуру, разминает диафрагму и заставляет твоё тело вспомнить, что оно — не мешок с картошкой.

Но есть одна проблема. Классическое дыхание огня — это быстрые, мощные выдохи через нос с активным втягиванием живота. И оно звучит. Да, оно звучит. Как паровоз. Как астматик в приступе. Как человек, который решил заодно потренировать пресс и испугать всех в радиусе десяти метров.

В идеальном мире у тебя отдельный дом с толстыми стенами. В твоём мире — хрущёвка, соседи снизу, которые стучат по батарее, если ты чихнула слишком громко. И соседи сверху, которые ходят в бетонных тапках. Что делать? Бросить дыхание огня? Нет. Ты просто станешь партизаном. Тихим, но смертоносным для своих блоков.

Вот пять способов делать дыхание огня, когда соседи считают каждый твой шаг.

Способ первый. Беззвучное дыхание огня

Классический вариант звучит из-за того, что воздух с силой проходит через носовые ходы. А что, если убрать силу? Сядься удобно. Делаешь выдох носом — не резко, а

просто быстро. Как будто сдуваешь пылинку с экрана телефона. Вдох происходит автоматически — расслаблением диафрагмы. Живот двигается, но пресс не напрягается до спазма.

Разница в том, что ты не «выстреливаешь» воздух, а «выдуваешь» его. Тише. Мягче. Но ритм тот же: быстрые, короткие выдохи, пассивные вдохи.

Попробуй. Прямо сейчас. Сделай три выдоха. Слышно? Если ты сидишь в тишине — микроскопический шорох будет. Но сосед снизу его не услышит. Даже если приложит ухо к потолку.

Способ второй. Дыхание огня с закрытым ртом... и закрытым носом

Это звучит как оксюморон. Но работает.

Ты делаешь то же самое движение диафрагмой — быстрые толчки — но нос зажат пальцами. И рот закрыт. Воздух никуда не выходит. Движение есть. Звука нет. Абсолютно.

Внутри происходит то же самое, что и при обычном дыхании огня: диафрагма массирует внутренние органы, энергия раскачивается, кундалини шевелится. Просто воздух остаётся в лёгких, перераспределяясь.

Это продвинутый вариант. Не делай его дольше минуты за раз — может закружиться голова. Но для утренней практики в «тихий час», когда бабушка снизу спит — идеально.

Способ третий. Дыхание огня лёжа на боку

Звук дыхания огня возникает ещё и потому, что твоё тело — резонатор. Сидя на жёстком стуле, ты усиливаешь вибрацию. Лёжа на боку на диване — глушишь.

Ложись на левый бок. Под голову — подушку. Колени согнуты. Руки вытянуты вдоль тела или одна под головой, вторая на бедре. И начинай делать быстрые выдохи носом.

Поролон дивана, одеяло, подушка — всё это звукоизоляция. Сосед снизу услышит только то, что ты легла. Но не то, чем ты там занимаешься. Даже если «занимаешься» огненным дыханием.

Плюс: лёжа на боку, дыхание огня легче даётся новичкам. Диафрагма не зажата позой. Энергия идёт мягче. Минус: можно уснуть. Так что делай это утром, а не перед сном.

Способ четвёртый. Дыхание огня под одеялом

Самый партизанский. Ты садишься на кровать, накрываешься одеялом с головой. Как в детстве, когда делал (а) домик. И внутри этого ватного кокона делаешь дыхание огня в полную силу. Любым способом.

Одеяло — отличный звукоизолятор. Оно поглощает высокие частоты, а дыхание огня — это именно высокие частоты. Твои соседи услышат только глухое «пф-пф-пф», которое примут за работу старого холодильника или за то, что у тебя аллергия.

Плюс: создаётся микроклимат — тепло, влажно, уютно.

Это расслабляет нервную систему. Минус: может не хватить кислорода. Так что каждые две минуты выныривай на воздух. Как подводная лодка.

Способ пятый. Визуализация вместо дыхания

Если даже шёпот соседи слышат — есть вариант для абсолютного нуля. Ты не дышишь физически. Ты дышишь *внутренне*.

Сядишься. Закрываешь глаза. Представляешь живот. И начинаешь *мысленно* делать движения диафрагмой. Быстро-быстро. Втянул — расслабил — втянул — расслабил. При этом реальное дыхание остаётся поверхностным, почти незаметным.

Это не заменит полноценную практику. Но как поддерживающая техника, когда нет никакой возможности — работает. Нейропластичность знаешь ли. Мозг не отличает реальное действие от ярко представленного. Со временем визуализация начнёт запускать те же физиологические процессы, что и реальное дыхание огня.

Проверено на себе. В поезде. В купе с тремя незнакомцами. Никто не проснулся. А кундалини шевелилась.

Главный секрет тихого дыхания огня

Вот что важно понять. Звук — это энергия, ушедшая в шум. Чем тише твоё дыхание, тем больше энергии остаётся внутри. Это закон. Громкое дыхание огня впечатляет окру-

жающих, но рассеивает силу. Тихая практика накапливает её.

Так что соседи снизу — не помеха. Они твой учитель. Они заставляют тебя делать дыхание огня более изысканно. Без понтов. Без демонстрации. Просто для себя.

А это и есть настоящая йога.

Практика №14. Одна минута партизанского огня

Прямо сейчас, где бы ты ни был (а) — дома, в офисе, в библиотеке. Сядь ровно. Сделай вдох. Зажми нос пальцами. И начни делать быстрые движения диафрагмой — живот толкается внутрь и расслабляется. Без воздуха. Без звука. Сорок движений. Остановись. Отпусти нос. Вдохни нормально.

Повтори два раза.

Это не полноценное дыхание огня. Но это доказательство того, что ты можешь практиковать всегда и везде. Даже когда весь дом затаил дыхание, чтобы послушать, что ты делаешь.

Пусть слушают. Им всё равно не понять.

Главное из главы

«Тихое дыхание огня — не компромисс. Это высший пилотаж. Не тот, кто громче дышит, тот пробуждает кундалини. А тот, кто умеет быть незаметным, оставаясь мощным внутри.»

Бонус: легенда для соседей, если всё-таки услышали

«Извините, это у меня гайморит. Промываю пазухи специальным индийским методом». Работает безотказно. Индийский метод — святое. Никто не лезет.

(Йогиня откидывается на спинку стула и тихо, едва слышно, делает три цикла дыхания огня. Сосед сверху перестал сверлить. Сосед снизу выключил телевизор. Тишина. Идеальные условия.)

Следующая глава — «Кундалини-крийя от апатии до первой слезы радости». Когда нет сил даже на ненависть, а хочется просто лечь и замереть. Крийя, которая растопит лёд внутри.

А сегодня — стань партизаном. Одна минута тихого огня перед сном. И никому ни слова. Это наш секрет.

Глава 15. Кундалини-крийя от апатии до первой слезы радости

Апатия — это не лень. Лень — это когда хочется лежать и ничего не делать, но внутри есть маленький голос: «надо бы встать». Апатия — это когда нет даже голоса. Когда ты просто пустая. Когда еда не пахнет, музыка не звучит, люди не трогают. Ты есть, но тебя нет.

И самое страшное в апатии — она не лечится «возьми себя в руки». Потому что руки не слушаются. И не лечится отдыхом — потому что ты уже отдохнула до отупения. И не лечится развлечениями — потому что ничего не развлекает.

Апатия лечится только одним — **раскачкой**. Грубой, физической, почти насильственной. Когда ты заставляешь тело двигаться, хотя душа говорит: «зачем?». И в какой-то момент, между сотым движением и сто первым, происходит разрыв. Лёд трескается. И из-под него выходит — нет, не радость сразу. Сначала слёзы. Слезы облегчения. А уже за ними — первая, робкая, как подснежник, радость.

Вот крийя. Семь упражнений. Вся — около пятнадцати минут. Делай её, когда апатия накрывает одеялом без про света. Делай, даже если кажется, что не поможет. Особенно если кажется.

Упражнение первое. Ударные дыхания

Сядь на пятки. Или на стул с прямой спиной. Руки на коленях. Закрой глаза. Сделай десять очень быстрых, очень резких выдохов носом. Как будто хочешь задуть свечу на расстоянии метра. Вдохи — автоматические, короткие.

Не важно, как дышат соседи. Важно, как дышишь ты. Ты пробиваешь бетонную стену апатии кислородом. Резко. Грубо. Не спрашивая разрешения.

Повтори три цикла по десять выдохов. Между циклами — пауза на один нормальный вдох-выдох.

Если после этого не появилось хотя бы головокружение — ты в глубокой апатии. Хорошо. Значит, техника нужна именно такая.

Упражнение второе. Рывки плечами

Останься в той же позе. На вдохе — резко подними плечи вверх, к ушам. На выдохе — резко брось их вниз, расслабляя.

Не плавно. С рывком. Как будто стряхиваешь с плеч невидимый груз. Тридцать раз. В ритме одного движения в секунду.

В апатии плечи всегда вдавлены. Ты носишь на них всю тяжесть мира, хотя мир тебя об этом не просил. Рывки сбрасывают эту тяжесть. Физически. На выдохе представляй, что с плеч падает мешок с песком.

Упражнение третье. Скручивания сидя

Сиди, ноги скрещены по-турецки (или на стуле). Положи

левую руку на правое колено, правую руку — за спину, на поясницу.

На выдохе — скрутись вправо. Не сильно. Просто насколько легко. На вдохе — вернись в центр. Десять раз в одну сторону. Потом поменяй руки — и десять раз влево.

Это упражнение пробуждает манипуру — центр воли. В апатии воля спит. Скручивания — это как электрический шок для солнечного сплетения. Неприятно. Но эффективно.

Упражнение четвертое. Мост лёжа

Ляг на спину. Согни ноги в коленях, стопы на полу на ширине таза. Руки вдоль тела ладонями вниз.

На выдохе — подними таз вверх. Сожми ягодичы. Замри на три секунды. На вдохе — медленно опусти позвонок за позвонком. Повтори двадцать один раз.

Это не прогиб. Это мост. Ты строишь мост из своего тела. Из того места, где нет чувств, в то место, где они есть. В конце двадцатого раза что-то может щёлкнуть в пояснице. Или в сердце.

Упражнение пятое. Встряска

Встань. Ноги на ширине плеч. Руки висят. И начни трястись. Всем телом. Мелко, часто, как будто через тебя пропустили электричество.

Не надо красиво. Не надо технично. Просто трясись. Колени пружинят, плечи трясутся, голова болтается, живот хо-

дит ходуном. Три минуты.

В апатии тело застывает в окаменелость. Встряска — это землетрясение для этой окаменелости. Если появятся слёзы — не останавливайся. Трясись дальше. Слёзы — это лёд потек.

Упражнение шестое. Рыдания с дыханием

Сядь обратно. Имитируй рыдание. Не настоящее. Нарочное. «Ы-ы-ы-ы» на выдохе. Плечи ходят. Грудь вздымается. Лицо кривится в гримасе горя.

Сначала будет фальшиво. Стыдно. Глупо. Через минуту фальшь исчезнет. Тело вспомнит, как это — плакать. Даже если ум забыл.

Сорок выдохов с «ы-ы-ы-ы». Если настоящие слёзы пошли — не вытирай. Пусть текут. Они солёные, тёплые, живые. Ты живая. Ты вспомнила.

Упражнение седьмое. Смех без причины

Последнее. Самое трудное для апатичного человека. Начни смеяться. «Ха-ха-ха». Нарочно. Механически. Как робот.

Первые десять раз смех будет пустым. Ещё десять — чуть менее пустым. На двадцатом — мелькнёт искра. На тридцатом — ты услышишь свой настоящий смех. Робкий, удивлённый, но настоящий.

Продолжай, пока не почувствуешь, что внутри разливается тепло. Не радость. Ещё нет. Но тепло — это уже много.

Из тепла вырастет радость. Завтра. Или через час. Или прямо сейчас.

После крийи

Ляг в шавасану (просто на спину, руки в стороны, глаза закрыты). Лежи три минуты. Ничего не делай. Слезы могут течь дальше. Или смех может возвращаться волнами. Или ничего не будет — просто усталость, чистая, без примеси тоски.

Это нормально. Ты только что пробила апатию. Твоя кундалини сделала первый вдох за долгое время. Она ещё слабая, неуверенная. Но она дышит. А значит, завтра будет дышать глубже.

Практика №15. Чек-ап после крийи

Ответь себе честно (не вслух, если вокруг люди). Какое одно слово описывает твоё состояние сейчас? «Пустота». «Усталость». «Тепло». «Слезы». «Ничего». Запомни это слово. Через неделю апатия вернётся — сделай снова эту крийю. И сравни слова. Если «пустота» сменилась на «усталость» — это прогресс. Если «усталость» на «тепло» — ты выходишь. Если «тепло» на «радость» — ты свободна.

Главное из главы

«Апатия не лечится убеждением. Она лечится движением. Грубым, настойчивым, почти бессмысленным на первый

взгляд. Но в этом „бессмысленном“ движении — вся мудрость тела. Тело знает путь из апатии, даже когда ум говорит, что пути нет. Доверься телу. И трясись.»

(Йогиня встаёт со стула. Делает несколько резких выдохов. Встряхивает плечами. Потом улыбается — не широко, краешками губ, но искренне. Садится обратно. Продолжает печатать, как ни в чём не бывало.)

Следующая глава — «Движения тазом, которые не стыдно делать даже с мужем (или котом)». О том, как пробудить свадхистану — центр творчества, сексуальности и удовольствия. Без стеснения. Без пошлости. Просто — жизнь.

А сегодня — если апатия накрыла, сделай эту крийю. Пятнадцать минут. Это меньше, чем сериал про полицейских. Но эффект — больше. Обещаю.

Глава 16. Движения тазом, которые не стыдно делать даже с мужем (или котом)

Свадхистана. Вторая чакра. Находится чуть ниже пупка, на уровне крестца. Отвечает за три вещи, которые в мегаполисе под запретом: удовольствие, творчество и сексуальность. В офисе это не обсуждают. В транспорте — подавно. Даже с психологом многие стесняются.

И самое парадоксальное: ключ к этой чакре — движения тазом. Круговые, волнообразные, вперёд-назад. Те самые движения, которые у большинства взрослых людей вызывают либо смех («как в фильмах для взрослых»), либо стыд («что обо мне подумают»), либо отвращение («это пошло»).

Но вот новость, которая изменит твою практику. Кошкам не стыдно. Собакам не стыдно. Детям до пяти лет не стыдно. А тебе стыдно. И именно этот стыд блокирует свадхистану сильнее всего. Не отсутствие секса. Не творческий кризис. А именно стыд за собственные, естественные, дарованные природой движения тазом.

Поэтому сегодня мы будем делать то, что не стыдно. Даже с мужем в соседней комнате. Даже с котом, который смотрит на тебя с подозрением. Даже если ты живёшь в общежитии, а за стенкой — комсомольское собрание.

Упражнение первое. Кошачий таз

Встань на четвереньки. Ладони под плечами, колени под тазом. Спина нейтральная. А теперь забудь про спину. Всё внимание — на таз.

На вдохе — таз уходит назад и чуть вверх, копчик смотрит в потолок. Поясница слегка прогибается, но не за счёт силы, а за счёт движения тазом. На выдохе — таз подкручивается вперёд, копчик смотрит в пол, живот подтягивается.

Это не прогиб и не округление спины. Это именно таз. Представь, что у тебя в тазу — чаша с водой. И ты наклоняешь её то назад, то вперёд. Вода переливается.

Делай медленно. Десять раз. Заметь: ничего стыдного. Кошка так делает сто раз на дню.

Упражнение второе. Восьмёрка тазом

Сядь на стул. Ноги на ширине плеч. Руки на бёдрах. А теперь начни рисовать тазом восьмёрку — горизонтальную, как знак бесконечности.

Таз идёт: вправо-вперёд-влево-назад-вправо. Круг. Потом в другую сторону: влево-вперёд-вправо-назад-влево. Восьмёрка.

Не торопись. Почувствуй, как двигаются тазовые кости, как включаются ягодичы, как живот реагирует. Если соседнее кресло пустое — представь, что там сидит твой внутренний критик. И ты танцуешь для себя. А ему не обязательно

смотреть.

Делай минуту в одну сторону, минуту в другую.

Упражнение третье. Волна сидя

Всё ещё на стуле. Сядь на самый край. Ноги шире плеч. Руки на коленях. Начинай волну.

Таз идёт вперёд — живот надувается. Таз назад — живот втягивается. Как будто внутри тебя — змея, которая ползёт. Волна идёт от лобка к пупку, от пупка к груди. Но по факту — просто движение тазом вперёд-назад.

Сделай тридцать волн. Медленно. Потом быстрее. Потом снова медленно.

Это упражнение нельзя делать на встрече Zoom, если камера включена. Но можно делать в любой другой момент.

Упражнение четвёртое. Тазовый замок с улыбкой

Это самое важное упражнение в главе. И самое простое.

Сядь или встань. Сделай вдох. На выдохе — сильно сожми мышцы тазового дна (те, которые останавливают мочеиспускание). И одновременно — широко улыбнись.

Задержи на три секунды. Расслабь.

Повтори десять раз.

Связка «тазовое дно — улыбка» не случайна. В теле взрослого человека эти зоны разобщены. Секс — без радости. Улыбка — без корня. Твоя задача — соединить. Сжимаешь низ — улыбаешься. Улыбаешься — сжимаешь.

Не объяснить. Только сделать.

Упражнение пятое. Танцевальная пауза (с котом или без)

Включи любую музыку. Лучше — без слов. Лучше — ритмичную. Лучше — ту, под которую тебя тянет двигаться. И просто... танцуй.

Не надо красиво. Не надо правильно. Танцует всё тело, но главное внимание — тазу. Круги, восьмёрки, волны, вперёд-назад. Кот может подойти и потереться о ноги — это его способ сказать «я тоже хочу свадхистану». Муж может зайти и удивиться — объясни ему, что это лечение от зажимов. Или не объясняй. Просто продолжай.

Одна песня. Три-четыре минуты. Этого достаточно, чтобы стряхнуть недельную пыль с творческого центра.

Почему это работает (для тех, кто ещё стесняется)

Свадхистана — единственная чакра, которая блокируется не травмой, а **стыдом за естественные проявления**. В детстве ты крутила тазом под любую музыку и тебе было весело. Потом кто-то сказал «не верти попой». Или «что о тебе подумают». Или «это неприлично».

С этого момента таз перестал двигаться свободно. Энергия — перестала течь. Творчество — засохло. Удовольствие — стало запретным.

Когда ты начинаешь снова двигать тазом — специально,

нарочно, без цели соблазнить или понравиться — ты возвращаешь себе право на естественность. А это право и есть пробуждённая свадхистана. Из неё рождаются дети, картины, стихи, оргазмы, бизнесы и просто умение радоваться чашке кофе.

Практика №16. Стыдное признание

Прямо сейчас, не вставая с места, ответь себе честно. Когда в последний раз ты двигала тазом просто так? Не в постели. Не в танце на вечеринке (где все смотрят). А дома, одна, под музыку, когда никто не видит?

Если ответ «никогда» или «не помню» — вот твой блок. И сегодня ты его начинаешь растворять.

Включи песню. Любую. И сделай одно движение тазом. Круговое. Одно единственное. Если стыдно — сделай его очень маленьким, почти незаметным. Но сделай.

Кот не осудит. Мужчины вокруг — тем более. Ты делаешь это для себя. Для своей свадхистаны. Которая ждала этого движения, возможно, годами.

Главное из главы

«Таз не знает стыда. Стыд придумали люди, которые забыли, как двигаться. Верни тазу его язык — круги, волны, восьмёрки. И свадхистана ответит тебе всплеском жизни. Не сразу. Но обязательно.»

(Йогиня встаёт со стула. Включает на телефоне — тихо, почти шёпотом — песню без слов. Делает несколько кругов тазом. Кота рядом нет. Но она улыбается. Не стыдно. Совсем.)

Следующая глава — «Манипура против „совещания в 8 утра“: как вогнать огонь в живот». Адреналин, кортизол и утреннее собрание, на котором решается твоя судьба. Ты выживешь. Ты даже будешь улыбаться.

А сегодня — танец. Хотя бы полпесни. И пусть весь мир подождёт. Твой таз знает, что делает.

Глава 17. Манипура против «совещания в 8 утра»: как вогнать огонь в живот

Восемь утра. Ты ещё не выпила кофе. Не почистила зубы. А уже сидишь перед экраном, потому что начальник из другого часового пояса решил, что утро начинается с него. Живот сжат. Дыхание в груди. Ты готова защищаться, хотя никто ещё не нападал.

Это манипура. Третья чакра. Центр огня, воли, действия и — да, страха. Потому что страх и воля — две стороны одного костра. Если костра нет — ты боишься. Если костёр горит ровно — ты действуешь. Если костёр бушует — ты сжигаешь всё вокруг.

Утреннее совещание — идеальный триггер для манипуры. На тебя смотрят. От тебя ждут. Ты должна быть умной, быстрой, правильной. И в этот момент твой огонь либо гаснет (и ты молчишь, хотя знаешь ответ), либо взрывается (и ты говоришь резче, чем хотела).

Задача этой главы — научиться вгонять огонь в живот до того, как совещание начнётся. Чтобы ты сидела перед экраном не как на иголках, а как в центре своей силы.

Шесть упражнений. Всё — за пять минут до встречи. Пока коллеги обсуждают погоду, а начальник ещё не зашёл.

Упражнение первое. Удар кулаком в живот

Сядь прямо. Сделай выдох. На задержке дыхания — несильно, но ощутимо ударь себя кулаком в солнечное сплетение. Один удар. Не больно. Просто толчок. Выдохни.

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.