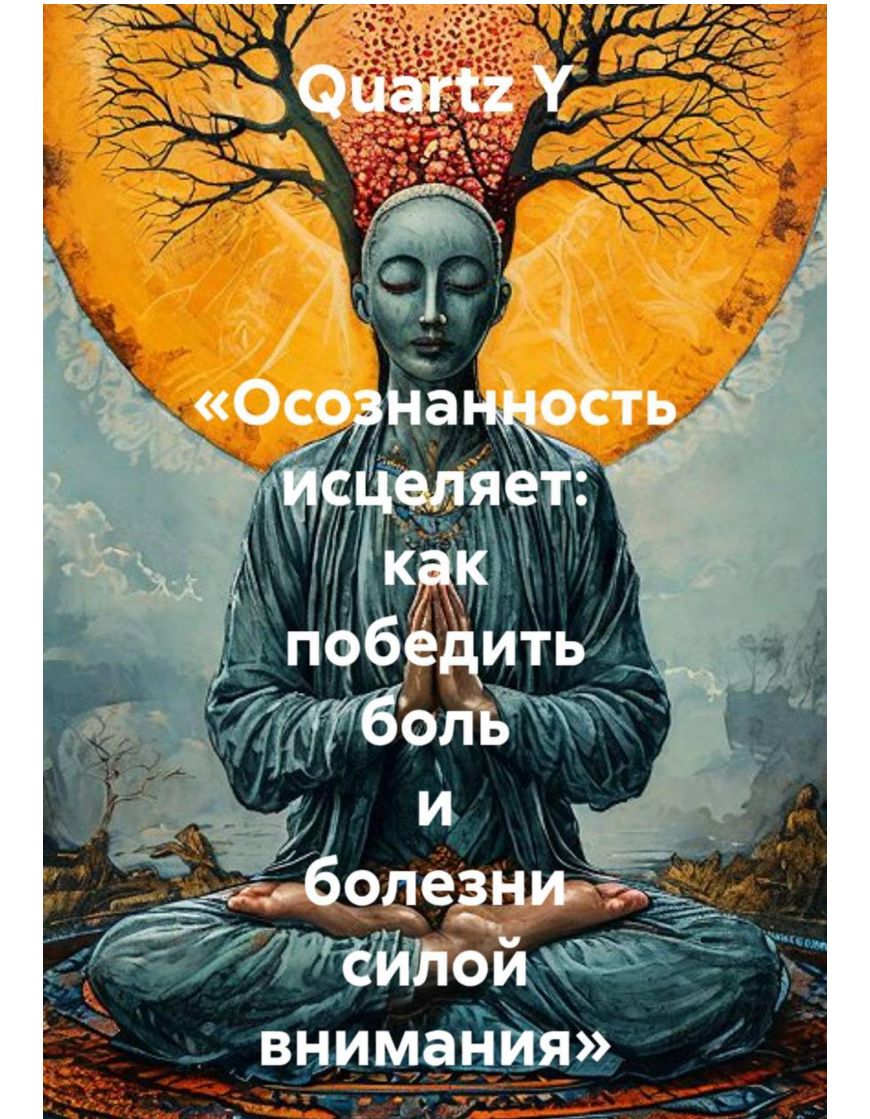


A meditating figure with a blue-grey complexion is seated in a lotus position. The figure's head is replaced by a tree with dark, bare branches and a dense canopy of small red flowers. The figure's hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) at the chest level. The figure wears a dark blue robe. The background features a large, glowing orange sun or moon, a misty landscape with rocky terrain, and a small body of water. The overall style is painterly and spiritual.

Quartz Y

«Осознанность
исцеляет:
как
победить
боль
и
болезни
силой
внимания»

Quartz Y

«Осознанность исцеляет: как победить боль и болезни силой внимания»

<https://litres.ru/74173724>

SelfPub; 2026

Аннотация

Практическое руководство по работе с хронической болью, стрессом и соматическими заболеваниями через практики медитации и светской осознанности (mindfulness). Книга объясняет, как переключение внимания и принятие телесных ощущений меняют нейронные связи в мозге, снижая чувствительность к боли и запуская процессы естественного восстановления организма. Для кого: Для тех, кто устал от постоянного физического дискомфорта, борется с хроническими недугами или ищет научно обоснованные альтернативные методы оздоровления без избытка лекарств. Главная мысль: Боль неизбежна, но страдание — это выбор. Меняя свое отношение к болезни, мы лишаем её силы над нашим телом.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Quartz Y

«Осознанность исцеляет: как победить боль и болезни силой внимания»

Глава

Осознанный подход (майндфулнесс) к физической боли и зажимам меняет сам алгоритм взаимодействия мозга с телом. Вместо борьбы с симптомами вы начинаете сотрудничать с нервной системой, что напрямую углубляет любую практику (йогу, медитацию, цигун или фитнес).

Вот как это работает на физиологическом и психологическом уровнях:

Механизмы влияния осознанности

Снижение мышечного сопротивления. Когда тело чувствует боль, включается защитный рефлекс — мышцы вокруг проблемной зоны сжимаются еще сильнее. Осознанное выдыхание в зону блока разрывает этот цикл и расслабляет ткани.

Перепрошивка болевых сигналов. Мозг часто преувеличивает опасность застарелых блоков. Направляя туда спо-

койное внимание, вы показываете нервной системе, что вы в безопасности. Интенсивность боли падает.

Улучшение проприоцепции. Вы начинаете лучше чувствовать положение тела в пространстве. Это позволяет точно корректировать асану или движение до того, как наступит травма.

Разделение боли и страдания. Чистая боль — это просто физический импульс. Страдание — это ментальная надстройка («я развалюсь», «практика не работает»). Осознанность убирает ментальный шум, оставляя только чистые ощущения, с которыми проще иметь дело.

Как применять этот подход на практике

Сканируйте без оценки

Не делите ощущения на «хорошие» и «плохие».

Наблюдайте за блоком как исследователь: какая у него форма, температура, глубина?

Дышите через точку напряжения #

Направьте мысленный выдох прямо в центр мышечного зажима.

Представляйте, как с каждым выдохом ткани становятся мягче и просторнее.

Ищите границу, а не предел

Практикуйте на 70% от своих максимальных возможностей.

Останавливайтесь там, где дыхание остается глубоким и ровным. Сжатые челюсти или задержка дыхания — маркер

того, что вы перегружаете тело.

Различайте типы боли

Острая, жгучая, суставная боль — это сигнал немедленно выйти из формы.

Тянущая, тупая, «рабочая» боль в мышцах — это зона для терапевтического наблюдения и мягкого растяжения.

Физиологические проблемы и блоки нуждаются в осознанной практике, когда они перестают быть просто механической травмой и закрепляются в теле на уровне привычки или нервной системы.

Когда необходима осознанная работа

Классическое лечение не помогает: врачи не находят структурных патологий (анализы и МРТ в норме), но боль или зажатость сохраняются.

Хронический характер боли: дискомфорт длится дольше 3 месяцев. Тело уже «выучило» эту боль.

Стрессогенный фактор: зажимы усиливаются при волнении, усталости или эмоциональных нагрузках.

Нарушение осанки и паттернов движения: вы ловите себя на том, что постоянно сутулитесь, поджимаете плечи или переносите вес на одну ногу.

Защитные блоки после травм: ткань давно зажила, но мозг продолжает «беречь» это место, ограничивая его подвижность.

Почему автоматических действий недостаточно

Обычная физкультура или массаж дают лишь временное

облегчение, если не вовлечено внимание. Наше тело управляется нейронными связями. Если не поменять команду в «процессоре» (головном мозге), мышцы быстро вернуться в привычное зажатое состояние. Осознанная практика (соматика, метод Фельденкрайза, пилатес, йога-нидра) переобучает нервную систему и разрушает деструктивные телесные шаблоны.

Для устранения застарелых телесных блоков и хронических зажимов используются практики, основанные на **нейромышечной переобучении (соматике)**. Обычный фитнес тренирует силу, а эти методы работают с «программой управления» движениями в головном мозге.

Ниже приведены главные осознанные практики, которые перепрошивают связь ума и тела.

1. Метод Фельденкрайза (Соматическое обучение)

Практика направлена на осознание привычных двигательных стереотипов и поиск новых, более легких и безболезненных способов шевелиться.

Воздействие на физиологию: Активирует **нейропластичность** — способность мозга создавать новые нервные связи взамен поврежденных или неэффективных. Снижает гипертонус скелетных мышц за счет торможения избыточных сигналов из центральной нервной системы.

Процесс: Человек ложится на коврик и выполняет очень медленные, микродвижения с минимальным усилием (например, едва заметный поворот таза или наклон головы).

Главная задача — не растянуть мышцу, а направить 100% внимания на то, *как* запускается движение, какие мышцы включаются первыми и где возникает сопротивление.

Последствия: Исчезает привычное мышечное напряжение («броня»). Движения становятся плавными, скоординированными и экономичными. Проходят хронические боли, вызванные перекосом таза или сутулостью.

2. Соматика Ханны (Метод соматического переобучения)

Эта практика создана специально для борьбы с **сенсорно-моторной амнезией** — состоянием, когда мозг «забывает» как расслабить мышцы, зажатые из-за хронического стресса или травм.

Воздействие на физиологию: Использует физиологический механизм **пандикуляции** (естественное потягивание). Медленное контролируемое укорочение мышцы под нагрузкой с последующим экстремально медленным ее удлинением перезапускает альфа-мотонейроны. Это буквально возвращает мозгу контроль над длиной и тонусом мышцы.

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.