

НАТАЛЬЯ ЧЕРМЕНСКАЯ

ТЕЛО

— КАК КЛЮЧ —

К ИСПОЛНЕНИЮ

МЕЧТЫ



Наталья Черменская

**Тело как ключ к
исполнению мечты**

«Автор»

2026

Черменская Н.

Тело как ключ к исполнению мечты / Н. Черменская — «Автор», 2026

Почему искренние желания порой не исполняются, хотя цель выбрана верно, план составлен и усилий приложено достаточно? Причина может скрываться не в отсутствии силы воли, а в теле — в привычных мышечных зажимах, которые хранят старые запреты, страхи и невысказанные чувства. Эта книга поможет обнаружить внутренний «ручник», мешающий сделать решающий шаг. Через телесные практики, дыхание, движение и внимательное наблюдение за собой вы научитесь находить зоны напряжения, понимать их причины, освобождать удерживаемую энергию и превращать её в действие. Истории героев показывают, как этот метод работает с разными препятствиями: страхом заявить о себе, привычкой всё контролировать, чувством вины и невозможностью выбрать собственный путь. «Тело как ключ к исполнению мечты» — продолжение книги «Тело как компас» и руководство для тех, кто уже знает, чего хочет, но словно не может сдвинуться с места. Тело не только указывает направление. Оно помогает открыть дорогу к желаемому.

© Черменская Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Когда тело говорит «нет»	5
Прежде чем идти дальше.	7
Глава 1. Почему желания не сбываются, даже когда вы всё делаете правильно	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Наталья Черменская

Тело как ключ к исполнению мечты

Введение. Когда тело говорит «нет»

Вы сделали всё как надо. Нашли желание, проверили его телом — оно отозвалось теплом, простором, тем ровным «да», которое ни с чем не спутать. Собрали его в короткую телесную формулировку, поймали ощущение уже исполненного и запустили, как положено. Прошёл месяц. Потом три. Потом полгода. Желание стоит ровно там, где стояло.

И дело не в лени. Вы возвращались к нему, делали шаги, сверялись со стрелкой. Просто где-то на полпути желание упирается в невидимую стену и дальше не идёт, сколько в него ни толкай. Вы снова достаёте компас — стрелка показывает верно, туда, к тому же самому. Направление правильное. А ноги не двигаются с места.

Знакомое чувство приходит к каждому, кто научился слышать тело и обнаружил, что слышать — ещё не значит мочь.

Что вы уже умеете

В первой книге, «Тело как компас», вы достали прибор, который всю жизнь лежал у вас в кармане, и научились им пользоваться. Приглушать внутренний шум, чтобы сквозь болтовню мыслей стал слышен тихий телесный отклик, — паузой, дыхательным сканированием, рассеянным взглядом. Собирать маятник, мышечное кольцо, кольцо из пальцев и спрашивать у тела «да» или «нет», получая ответ раньше, чем голова успеет подсунуть желаемый. Отличать своё желание, от которого в груди теплеет и раскрывается, от чужого, принятого когда-то под давлением, — от него внутри поджимается и холодеет. Разводить руки и выходить из туннеля, где видна одна тропинка, чтобы охватить всю картину. И запускать намерение — не мыслью, а телом.

Компас теперь при вас, и вы ему верите. Он показывает, куда идти. Загвоздка в том, что показать дорогу и пройти её — разные вещи, и вторая даётся не всем и не сразу. Между стрелкой и шагом стоит что-то ещё, и стоит оно тоже в теле.

Немой

Вспомните недавний случай, когда вы хотели что-то сказать — и промолчали. Не самый тяжёлый, обычный. Вам нужно было возразить на собрании, назвать свою цену, попросить о своём, поставить кого-то на место — а вы проглотили и весь вечер потом прокручивали, что могли бы ответить. Вернитесь в этот момент и вспомните его как можно подробнее. Где вы были, кто стоял напротив, что уже подступало к горлу и не вышло. Вспоминайте не словами, а телом тот момент: как оно стояло, как дышало.

Теперь, пока держите картинку, положите обе ладони на нижние рёбра, туда, где грудь переходит в живот, и проследите за дыханием.

У большинства оно к этой секунде меняется. Становится короче, мельче, будто упирается в потолок и не идёт вглубь. Под рёбрами появляется обруч, лёгкая тяжесть, иногда — тень дурноты. Вы не приказывали телу зажаться. Оно сделало это само, от одного воспоминания. Это работает диафрагма — широкая мышца под рёбрами, которая когда-то научилась придерживать ваш порыв, чтобы вы смолчали и не нажили беды. Она сжалась тогда. И сжимается сейчас, у вас на ладонях, стоит вам вспомнить.

Побудьте с этим секунд двадцать, потом отпустите картинку и продышитесь, пока рёбра снова не станут свободными. Вы только что застали за работой то, что мешает желаниям сбываться. Мышца, которая держит невысказанное слово, точно так же держит невыполненное

дело, несделанный шаг, непрожитое хотение. Тело говорит «нет» там, где голова давно сказала «да», и держит это «нет» не мыслью, а плотью.

Ручник

Есть простая картина, которая объясняет, почему усилия не помогают.

Представьте, что вы жмёте на газ, а машина не едет. Мотор ревёт, стрелка тахометра в красной зоне, бензин горит, шума на весь двор — а с места ни на метр. Опытный водитель тут не давит на газ сильнее. Он тянется вниз и отпускает ручник.

С желанием так же. Мотивационные книги и волевые рывки — это газ. Вам говорят: желай сильнее, старайся упорнее, распиши цель подробнее, вставай в пять утра. Вы жмёте, тратите горючее, изматываетесь — а желание стоит, потому что где-то в теле затянут ручник. Мышечный зажим, который держит вас с той же силой, с какой держал невысказанное слово. Пока он затянут, любое усилие уходит в рёв и дым. Отпустите его — и та же машина трогается почти мгновенно.

Вся дальнейшая работа про то, как найти в себе этот ручник и снять его. Не давить сильнее, а расстегнуть то, что держит. Тело, которое было вашим компасом, станет ещё и ключом: оно не только покажет, куда, — оно откроет проезд.

Кто пойдёт рядом

Этой дорогой вы снова пойдёте не одни. Рядом будут трое — люди другого склада, каждый со своим застрявшим желанием и своим зажимом, который его держит.

Одна привыкла жить из головы и держать всё под контролем; у неё есть дело, которое она хочет начать, проверенное и своё, и третий год оно не начинается, потому что всякий раз находится причина отложить. Другой пришёл, чтобы всё это опровергнуть, и предупредил об этом сразу; он хочет говорить на людях, чтобы его слышали и знали, а у микрофона голос садится до шёпота. Третья привыкла жить для всех и задвигать себя; её желание — про учёбу и про собственную дорогу, и каждый раз у самого порога она остаётся, потому что кому-то без неё будет тяжело.

Вопросы у них разные, а стена одна: желание своё, тёплое, проверенное — и не идёт. Вы познакомитесь с ними ближе, когда начнётся сама работа, и увидите, как один и тот же зажим выглядит у той, что из головы, у скептика и у той, что живёт для других. Кто-то из троих наверняка окажется похож на вас.

Прежде чем идти дальше.

Выберите одно желание, которое не сбывается, хотя вы всё делали правильно. То, что вы проверяли телом и знаете: оно ваше, тёплое, не навязанное. То, к которому вы возвращались, делали шаги — и оно всё равно осталось все также далеко. Не мелкое и не отвлечённое. Начать своё дело. Уйти оттуда, где вас не понимают. Заявить о себе в полный голос. Позволить себе то, что откладывали ради других. Или любое другое. Главное: ваше.

Сформулируйте коротко и запишите — на листе, на первой странице блокнота, в заметках телефона, где будет удобно возвращаться. Рядом оставьте пустое место: скоро вы впишете туда, где именно в теле это желание упирается в стену.

Пока просто держите его при себе. Тело уже знает про него больше, чем вы, — вы почувствовали это ладонями минуту назад, на рёбрах. Дальше вы научитесь находить ручник, за который оно держит, и снимать его.

Глава 1. Почему желания не сбываются, даже когда вы всё делаете правильно

Ольга открывает ноутбук в пятницу вечером, когда офис уже пуст и можно наконец заняться своими делами. На экране — план, который она вынашивала три года. Хороший план: она проверяла его телом, стрелка встала ровно, желание тёплое, своё, ни капли чужого. Курсор мигает в пустой строке с заголовком «Первый шаг». Ольга смотрит на неё минуту. Потом закрывает ноутбук. «Сейчас не время. Вот сдам годовой отчёт — и начну».

Она это уже говорила. В прошлом декабре, и позапрошлым летом, и той весной, когда ей впервые пришла в голову эта идея. Отчёты сменяют друг друга, дело стоит. И каждый раз причина находится разумная, взвешенная, почти ответственная. Каждый раз Ольга уходит домой с лёгким чувством, что поступила правильно, и с тяжёлым — где-то под рёбрами, — которого предпочитает не замечать.

Вы делали то же самое? Не с делом, так с уходом, не с уходом, так с разговором, который откладывали годами. Желание было проверено, шаги намечены, а на пороге вас разворачивало обратно — вежливо, разумно, необъяснимо. Проще всего решить, что вам не хватило воли или что цель была не та. Но воли у вас достаточно: человек без воли не ведёт месяцами дневник тела и не дочитывает до этой страницы. И цель вы проверяли — она ваша. Причина лежит ниже воли и ниже разума, там, куда вы обычно не заглядываете.

Панцирь

Почти сто лет назад молодой венский врач по имени Вильгельм Райх, ученик Фрейда, заметил у своих пациентов странную закономерность. Он лечил их разговором, как было принято, — и раз за разом упирался в одно и то же. У человека, который годами не мог заплакать, оказывались намертво напряжены мышцы вокруг глаз и горла. У того, кто не умел злиться и требовать своё, каменела челюсть и поджимался живот. Зжатое чувство никогда не сидело в одной голове. У него всегда находился телесный двойник — участок мышц, застывший в хроническом спазме.

Райх пошёл дальше своих коллег и предположил вещь, за которую его потом невзлюбили. Он сказал: это не совпадение и не следствие. Зжатая мышца и зжатое чувство — одно и то же, только рассмотренное с двух сторон. Тело носит на себе всё, что человеку когда-то пришлось в себе задавить, носит буквально, мышцами. Он назвал это мышечным панцирем — бронёй, которую тело наращивает, чтобы защититься от невыносимого, и потом таскает на себе всю жизнь, давно забыв, от чего оборонялось.

Панцирь не берётся из воздуха. Он нарастает там, где живое желание или чувство однажды натолкнулось на «нельзя». Ребёнку сказали, что мальчики не плачут, — и мышцы горла научились держать слёзы. Девочку отучили злиться и настаивать на своём — сжались челюсть и живот, чтобы гнев не прорвался наружу. Запрет сработал, ребёнок выжил, приспособился, стал удобным. А броня осталась. Она никуда не делась, когда он вырос, — просто выросла в тело, как ремень, который затянули в детстве да так и забыли расстегнуть, и он врос в кожу.

Где живёт запрет

Ученик Райха, Александр Лоуэн, добавил к этой картине то, чего не хватало, — энергию. Он смотрел на тело как на систему, по которой течёт жизненная сила, вроде воды по трубам. Там, где стоит зажим, труба пережата. Поток упирается в спазм и не идёт дальше. За пережатием — застой, а в застое рано или поздно заводится боль, потом болезнь. Лоуэн показал на сотнях случаев: подавленное желание не растворяется в воздухе, когда вы от него отмахнулись. Оно оседает в теле и остаётся там грузом, перекрывая проток.

Вот что это значит для вашего застрявшего желания. Когда вы хотите чего-то, но не даёте себе этого хотеть — из страха, из вины, из старого «так нельзя», которое вбили в вас раньше, чем вы научились спорить, — тело откликается зажимом. Не в переносном смысле. Группа мышц входит в напряжение и держит его, тихо, фоном, годами. Вы к этому напряжению привыкаете, перестаёте его замечать, живёте поверх, как живут поверх старой боли в спине, приспособившись не наклоняться. А оно продолжает работать. И когда вы тянетесь к желанию, которое оно стережёт, зажим срабатывает — сжимает, перехватывает, разворачивает вас, — и делает это раньше, чем подключается голова. Голова потом просто подбирает объяснение. «Не время». «Не готов». «Подожду до отчёта».

По современным оценкам, этот молчаливый механизм стоит за львиной долей хронических телесных расстройств, с которыми люди годами ходят от врача к врачу, не находя причины. Тело говорит «нет» — так тихо и так давно, что человек принимает его «нет» за собственный характер.

Диафрагма

Есть в теле место, где этот торг идёт чаще всего. Найдите его прямо сейчас: положите ладони на нижние рёбра, туда, где грудная клетка переходит в живот. Под ними — диафрагма, широкий купол мышцы, который качает ваше дыхание вверх-вниз каждую минуту жизни. Она же — тайный распорядитель на границе между тем, что вы хотите, и тем, что считаете должным.

Именно здесь вы годами учились придавливать порыв ради выгоды, одобрения, покоя. Посмотрите, как это выглядит в обычный день. Вы хотите на совещании сказать «эту задачу поведу я». Диафрагма сжимается раньше, чем вы открываете рот, воздуха не хватает даже на первую фразу, голос садится — и вы молчите, а вечером прокручиваете, что могли бы сказать. Или вы решаете уйти с работы, на которой выгораете. Стоит представить, как пишете заявление, — живот стягивается в комок, дыхание становится мелким и частым, и вы остаётесь ещё на полгода. Голова тут ни при чём, она была бы только рада. Тормоз нажали без вашего ведома, снизу, из-под рёбер.

Диафрагма запоминает каждое придавленное «хочу» и потом придавливает его снова, автоматически, при одном приближении к опасной теме. Она — самая обученная ваша мышца. Её всю жизнь тренировали молчать.

Стена

Хватит про механизм вообще. Пора найти вашу собственную стену — то место, где застревает то самое желание, которое вы записали. Это займёт минут пять и делается в одиночестве, там, где вас не тронут.

Сначала войдите в состояние тишины привычным способом: пауза, несколько спокойных выдохов, рассеянный взгляд, пока болтовня в голове не осядет. Достаньте своё записанное желание и положите перед собой. А теперь сделайте то, что вы умеете, — представьте, что оно уже исполнилось. Но не вскользь, не «когда-нибудь сбудется». Войдите внутрь картины и побудьте там телом. Вы уже ведёте своё дело: вот ваш стол, ваша дверь, первый клиент напротив. Вы уже стоите перед залом, и десятки лиц повернуты к вам, ждут вашего голоса. Вы уже собрали чемодан и едете туда, куда столько лет не решались. Сделайте картину подробной, впустите её в тело целиком, до конца.

И в этот самый миг, на пике, просканируйте себя сверху донизу. Где что-то сопротивляется? Где вместо тепла и простора поднимается сжатие, тяжесть, холод, лёгкий позыв отдёрнуться, будто вы подошли слишком близко к краю? Не додумывайте ответ головой — ждите, откуда отзовется тело. У кого-то перехватит под рёбрами. У кого-то стянет горло или сожмётся живот, кольнёт в груди, онемеют плечи. Где-то там, в одной точке, и затянута ваш ручник.

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.