

12+

Гала БазарАва

Код прямой спины



Гала БазарАва

Код прямой спины

«Издательские решения»

БазарАва Г.

Код прямой спины / Г. БазарАва — «Издательские решения»,

Автор этой книги, Гала БазарАва, приглашает вас в удивительное путешествие. Вы узнаете, как работает ваше тело на самом деле, как выровнять осанку без насилия и боли, как дышать так, чтобы позвоночник сам выпрямлялся, и как ходить так, чтобы каждый шаг был шагом к свободе. Здесь нет скучной анатомии. Здесь — юмор, любовь, образы и мудрость, которая делает сложное простым. Эта книга — для тех, кто устал от боли и хочет заново открыть радость движения.

© БазарАва Г.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Часть i.	7
1.1. Плоский мир и объёмная душа: почему мы видим только половину	8
1.2. Зеркальный лабиринт: танец левого и правого	10
1.3. Лента Мёбиуса: где начинается и заканчивается ваше тело	12
1.4. Квантовый пульс: тело как звучащая волна	14
Часть ii.	16
2.1. Сеть пространства: как найти свою ячейку в паутине мира	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Код прямой спины

Гала БазарАва

© Гала БазарАва, 2026

ISBN 978-5-0070-7839-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Дорогой мой читатель!

Прежде чем мы начнём это путешествие, я хочу, чтобы мы познакомились чуть ближе.

Не как автор и читатель, а как два путника, случайно встретившихся на одной тропе, которые понимают друг друга без лишних слов.

Эта книга родилась не из научных исследований и не из многолетних лекций.

Она родилась из боли — моей собственной и тех людей, которые спрашивали меня: «почему у меня всё болит, а врачи говорят, что я здоров?»

она родилась из удивления, когда я обнаружила, что тело — это не просто машина из костей и мышц, а живой, дышащий, звучащий космос.

И родилась она из любви — к своему телу, к чуду жизни, к каждому позвонку, каждой фасции (фасции — это ваша телесная паутинка, тонкая и прочная, которая одевает каждую мышцу, каждый нерв и каждый орган в эластичный чулок), каждому вдоху.

Я не врач.

Я — исследователь.

Я провела годы, изучая анатомию, биомеханику, физику, психологию и древние знания.

Я перепробовала на себе десятки методик, чтобы отобрать только то, что действительно работает.

И я поняла главное: здоровье — это не отсутствие болезни.

Это — состояние гармонии, когда тело слушается, дух парит, а сознание ясно.

Это — когда вы просыпаетесь утром и чувствуете не тяжесть, а лёгкость.

Когда вы идёте по улице и не замечаете своей спины, потому что она не болит.

Когда вы смотрите в зеркало и видите не «кривизны», а себя — настоящего, прямого, свободного.

Но чтобы прийти к этому состоянию, нужно сделать два шага.

Первый — понять, как устроен этот мир и наше место в нём.

Второй — полюбить себя настолько, чтобы позволить себе быть прямым.

Не идеальным, а настоящим.

Не «правильным», а живым.

В этой книге я делюсь не теорией — я делюсь ключами.

Ключами к вашему телу, к вашему дыханию, к вашей походке, к вашему лицу.

И да, я знаю, что некоторые вещи покажутся странными, непривычными, даже мистическими.

Но ведь и электричество когда-то казалось мистикой.

И интернет когда-то казался чудом.

Просто откройте свой разум и позвольте себе удивиться.

И ещё одна важная вещь.

Эта книга — не инструкция.

Это приглашение к диалогу.

Ваше тело — самый лучший собеседник, если вы готовы его слушать.

Оно уже знает ответы на все ваши вопросы.

Оно просто ждёт, когда вы зададите их с любовью.

Я благодарна вам за то, что вы выбрали эту книгу.

Это значит, что вы уже сделали первый шаг — вы решили изменить свою жизнь.

И я буду рядом с вами на этом пути, на каждой странице.

С бесконечным уважением и теплотой,

Ваша Гала БазарАва

Часть i.

Голограмма внутри нас: как клетка помнит о звёздах

Мы — не просто люди. Мы — вселенные, которые научились ходить.

Представьте, что вы смотрите на себя в зеркало и видите только фасад — плоскую картинку, как на старом фото.

Вы уверены, что знаете своё тело, но на самом деле вы видите лишь его «анфас».

Как будто вы пытаетесь понять устройство часов, глядя только на циферблат.

А что скрывается за углом?

Какие объёмные, дышащие, живые структуры прячутся от вашего взгляда?

В этой части мы с вами сделаем то, что не делал никто: мы снимем с реальности «плоские очки» и наденем «очки объёмного видения».

Мы увидим, что наше тело — не случайный набор костей и мышц, а точная голографическая копия вселенной.

Каждая клетка, каждая фасция, каждый изгиб позвоночника — это отпечаток галактических законов.

Представьте, что вы — дирижёр, а ваше тело — огромный оркестр.

Раньше вы слышали только отдельные ноты: где-то скрипнула поясница, где-то заныла шея.

А теперь мы научимся слышать всю симфонию целиком — и увидим, что каждая «нота» не случайна, она подчиняется единой партитуре, написанной самой вселенной.

И когда мы поймём эту связь, мы перестанем быть просто «пассажирами» своих тел — мы станем их осознанными творцами.

Здесь не будет скучной анатомии.

Будет — путешествие.

Мы заглянем в мир, где левое и правое танцуют в зеркальном лабиринте, где фасции (непрерывная эластичная сеть, соединяющая тело в единую голограмму) скручиваются в бесконечную ленту Мёбиуса (непрерывная спираль, где верх переходит в низ, а начало теряется в конце), а каждая наша клетка помнит о звёздах, из которых она родилась.

Готовы?

Тогда переверните страницу.

Ваше тело уже ждёт, чтобы вы его услышали.

1.1. Плоский мир и объёмная душа: почему мы видим только половину

Мы привыкли смотреть на себя анфас и верить, что это и есть «реальность».

Но на самом деле мы живём в плоской иллюзии, не замечая перекосов, асимметрии и скрытых объёмов.

Эта глава научит вас «смотреть в объёме» — и вы обнаружите, что мир, который вы считали знакомым, на самом деле — лишь контур, который вы сами раскрашиваете.

История одной асимметрии

Несколько лет назад ко мне пришла женщина, назовём её Мариной.

Её беспокоила постоянная боль в правом плече и головные боли по вечерам.

Она перепробовала всё: массажи, уколы, таблетки.

И ничто не помогало.

Когда я попросила её раздеться до белья и встать перед зеркалом, она удивилась: «Зачем? У меня болит плечо, а не спина».

Я попросила её встать боком.

И тогда она увидела то, чего не замечала годами: её голова была выдвинута вперёд почти на пять сантиметров, как у черепахи, которая выглядывает из воды.

Правое плечо было выше левого на целых два сантиметра, а лопатка на спине торчала как крылышко, которое вот-вот взлетит.

Она смотрела на себя в зеркало и не верила:

«Я никогда не видела этого!»

«Потому что вы смотрели только на лицо», — сказала я.

А потом добавила:

«Ваше плечо болит не потому, что оно больное.

Оно болит, потому что ваш таз перекошен, позвоночник искривлён, и плечо пытается компенсировать этот перекосяк.

Вы лечите следствие, а причина — в вашей осанке».

Марина начала работать над осанкой, и через месяц плечо перестало болеть.

Головные боли ушли.

Она сказала:

«Я словно заново родилась.

Я не знала, что моё тело может быть таким лёгким».

Эта история — не про чудо.

Она про то, что большинство из нас живёт в плоском мире — мире привычек, стереотипов и мысленных шаблонов.

Мы смотрим на себя в зеркало анфас — и радуемся, если плечи примерно на одном уровне.

Но если глянуть сбоку или сверху?

Ах, там-то и начинается самое интересное: одно плечо выдаётся вперёд, лопатка торчит, таз перекошен так, будто мы всю жизнь носили тяжёлую сумку на одном боку.

Но мы этого не видим, потому что привыкли к плоской картинке.

Наше тело, дорогие мои, — это трёхмерная голограмма.

Каждая клетка, каждая фасция связаны между собой невидимыми нитями, как паутина.

Дёрнешь за одну ниточку — отзовется в противоположном углу.

Поднимите правое плечо — через час занеет левая поясница.

Ногу подвернули — через год шея начнёт скрипеть.

Всё взаимосвязано, и именно эту объёмную реальность нам предстоит открыть.

А теперь — внимание! — самое смешное.

Мы не замечаем этих перекосов не потому, что они незаметны, а потому что мозг ленится перестраивать картинку.

Мозг — великий экономист.

Он говорит:

«Зачем мне видеть асимметрию?

Я уже лет сорок знаю, что я прямой и красивый.

Не мешай мне наслаждаться иллюзией».

И мы послушно живём с перекошенным тазом, как в старом доме с просевшим фундаментом, и удивляемся, почему двери не закрываются.

Поэтому наше первое задание — не физическое, а оптическое.

Мы будем учиться смотреть на мир и на себя по-новому. В прямом смысле.

Упражнение 1. «Смена ракурса»

Выполняйте его не на коврике, а в течение дня. Это игра, а не гимнастика.

— Выберите любой привычный объект: свой рабочий стол, любимое кресло, даже собственные руки.

— Посмотрите на него так, как смотрели бы впервые — будто вы инопланетянин, который изучает земные артефакты.

— Рассмотрите детали, которые раньше не замечали.

— А теперь смените точку зрения.

— Присядьте на корточки и посмотрите на стол снизу.

— Или встаньте на стул и гляньте сверху.

— Поверните голову под необычным углом.

— Почувствуйте, как меняется восприятие.

— То же самое сделайте с собственным отражением.

— Посмотрите на себя в зеркало не прямо, а чуть сбоку, полуобернувшись.

— Увидьте, как линии тела складываются в объёмную фигуру.

Цель:

растормозить мозг, вывести его из привычной колеи «плоского смотрения».

Вы заметите, как быстро он начнёт сопротивляться — «да что там смотреть, я и так знаю».

Но вы мягко настаивайте.

Это первый шаг к тому, чтобы увидеть *реальное* тело, а не его приглаженный портрет.

1.2. Зеркальный лабиринт: танец левого и правого

У нас две руки, две ноги, два полушария — но они никогда не бывают идеально симметричными.

Природа любит «зеркальные ошибки», и в этом её мудрость.

Мы разберёмся, почему перекос таза влияет на настроение, а асимметрия плеч — на способность принимать решения.

И научимся превращать свои «кривизны» в танец, а не в боль.

Знаете, что меня всегда восхищало?

Природа — великая любительница симметрии.

У нас две руки, две ноги, два глаза, два уха.

Казалось бы, будь я господом богом, я бы сделал их абсолютно одинаковыми.

Но нет!

Природа как будто специально подшутила: левое и правое никогда не бывают идеально зеркальными.

У одного человека левая нога чуть длиннее, у другого — правое плечо выше.

И это нормально.

Более того — это необходимо.

Представьте себе танцующую пару.

Мужчина и женщина не одинаковы — они разные, но их движения дополняют друг друга.

Левая и правая сторона вашего тела — это такая же пара.

Они не должны быть клонами; они должны быть партнёрами в танце.

Когда одна сторона ведёт, вторая — следует.

Когда одна отступает, другая — делает шаг вперёд.

И только в этом непрерывном обмене рождается гармония.

Но есть один хитрый парадокс: *принцип отзеркаливания*.

Он гласит, что в здоровом теле левая сторона функционально равна правой, но *не в статике, а в динамике*.

То есть мы не должны стоять ровно, как солдатики, — мы должны *двигаться* симметрично.

Когда мы идём, шаг левой ноги должен быть зеркальным отражением шага правой.

Когда мы поворачиваем голову налево и направо, амплитуда должна быть одинаковой.

Вот тут-то и кроется засада.

Попробуйте прямо сейчас, сидя за столом, медленно повернуть голову налево, потом направо.

Чувствуете?

Одна сторона идёт легко, другая — с натягом, а то и с хрустом.

Это и есть асимметрия, которая накопилась годами.

Мы чаще поворачиваем голову в одну сторону (например, когда смотрим на монитор или на пассажира на заднем сиденье).

Мы чаще опираемся на одну ногу, носим сумку на одном плече, спим на одном боку.

И тело постепенно «запоминает» этот перекос, как мокрая глина запоминает вмятину.

Но вот что удивительно: если мы начинаем работать над симметрией, тело откликается с благодарностью.

Оно как будто говорит: «о, наконец-то ты меня услышал!

Я так устало быть кривым».

Принцип отзеркаливания — это не про то, чтобы сделать левую сторону копией правой.

Это про *баланс усилий*.

Если вы поднимаете правую руку, левая должна спокойно опускаться.
Если вы поворачиваете таз вправо, левая сторона должна расслабляться ровно настолько же.

И тогда движение становится лёгким и красивым, как вальс.

А теперь — маленький секрет, который я подсмотрела у самой природы.

Посмотрите на свой отпечаток пальца.

Он не симметричен, но он уникален.

Наше тело тоже уникально в своей асимметрии.

И наша задача — не вылепить идеального робота, а *примирить* стороны, чтобы они работали как любящая пара: то одна уступает, то другая, но в итоге они танцуют вместе.

И тогда боль, которая возникала от того, что одна сторона «тянула одеяло на себя», уходит, потому что танец стал парным.

Упражнение 2. «Зеркальная симметрия»

Делаем перед зеркалом или с закрытыми глазами, чтобы обострить внутреннее ощущение.

— Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.

— Закройте глаза.

— Начните медленно поднимать правую руку в сторону до уровня плеча.

— Запомните, как высоко она поднялась, с каким усилием, как напряглись мышцы.

— Теперь, держа глаза закрытыми, повторите то же самое левой рукой.

— Постарайтесь поднять её *точно так же*, как правую — на ту же высоту, с тем же напряжением.

— Откройте глаза и посмотрите в зеркало. Где разница? Выше левая? Ниже? Сделайте пометку.

— Теперь проделайте то же самое с круговыми движениями плечами: сначала правым плечом нарисуйте в воздухе круг, запомните его диаметр, затем левым — и сравните.

— Повторите всё это с поворотами головы, наклонами корпуса, подъёмом ног.

Цель:

понять, насколько ваши стороны «дружат» друг с другом.

И начать их сближать — не насильно, а с любопытством:

«А как ты, моя левая сторона, чувствуешь себя?

Не хочешь ли догнать правую?»

и постепенно, день за днём, вы будете выравнивать усилия.

1.3. Лента Мёбиуса: где начинается и заканчивается ваше тело

Ваше тело — это не «мешок с костями», а бесконечная фасциальная спираль, у которой нет ни начала, ни конца.

Как лента Мёбиуса, оно скручивается в парадоксальное кольцо, где внутреннее становится внешним, а верх — низом.

Мы исследуем эту спираль и поймём, почему боль в стопе может отозваться в затылке, а гармония походки — изменить жизнь.

Если вы думаете, что сейчас будет сложная математика, — нет.

Будет красивый образ, который перевернёт ваше представление о теле.

Возьмите обычную бумажную полоску, скрутите её один раз и склейте концы.

Получится *лента Мёбиуса*.

У неё всего одна сторона и один край.

Если провести по ней пальцем, вы обойдёте всю поверхность и вернётесь в исходную точку, но с другой стороны.

Это простейшая модель *бесконечности*, где верх и низ, право и лево, внутреннее и внешнее перетекают друг в друга.

Так вот, наше тело — это тоже лента Мёбиуса, только живая.

Наши фасции — те самые тонкие соединительнотканые оболочки, которые окутывают каждую мышцу, каждый орган, каждый нерв — образуют сплошную непрерывную сеть.

Они не начинаются и не заканчиваются нигде.

Они идут от стопы вверх по задней поверхности ноги, переходят на спину, поднимаются к затылку, переходят на лицо, потом спускаются по передней поверхности — и оказываются опять у стоп.

Один бесконечный замкнутый путь.

Представьте, что ваше тело — это большое паутинное полотно, в котором каждая нить соединена с каждой другой.

Если вы дернете за одну нить — отзовется вся паутина.

Именно так работают фасции (соединительные ткани).

Если вы наступили на камушек пяткой, то через фасции этот «сигнал» дойдёт до затылка, до челюсти, даже до глаз.

А если у вас зажата диафрагма, то через фасциальные связи это отразится на своде стопы.

Поэтому лечить спину, не трогая стопы, — всё равно что чинить крышу, забыв про фундамент.

Но самое удивительное: лента Мёбиуса учит нас тому, что *движение* — это всегда спираль.

Мы не ходим прямо — мы чуть скручиваемся при каждом шаге.

Наш позвоночник не прямой столб, а изящная s-образная пружина.

И когда мы «скручены» правильно, нагрузка распределяется равномерно, как по волшебству.

Когда же скручивание нарушено — начинаются боли, зажимы, деформации.

Наша практика будет заключаться в том, чтобы *раскрутить* тело, но не в обратную сторону, а *внутри естественной спирали*.

Мы будем учиться чувствовать, как каждое движение идёт по фасциальным меридианам, как волна пробегает от стоп до макушки.

И это не метафора — это физика.

Вы реально почувствуете тепло, лёгкость и свободу, когда начнёте двигаться по этим невидимым линиям.

Упражнение 3. «Спиральное скручивание»

Это не растяжка, а исследование. Делайте медленно, с чувством, с толком, с расстановкой.

- Встаньте прямо, стопы параллельны, колени чуть согнуты (не блокируйте их!).
- Руки свободно висят.
- Начните поворачивать корпус вправо.
- Но не просто плечами — начните поворот *от стоп*.
- Слегка надавите правой стопой в пол, затем чуть поверните правое колено, затем таз, затем грудную клетку, затем плечи и наконец голову.
- Почувствуйте, как скручивается вся ваша «лента Мёбиуса» — от подошвы до макушки.
- Задержитесь в крайней точке на пару секунд, ощутите натяжение по диагонали (например, от левой пятки до правого плеча).
- Это ваш фасциальный меридиан.
- Так же плавно, в обратном порядке, раскручивайтесь: сначала голова, потом плечи, грудь, таз, колени, стопы — возврат в исходное.
- Повторите то же самое влево.
- Сравните ощущения: с какой стороны скручивание даётся легче, где больше натяжения.

Цель: почувствовать, что тело — это единая спираль, а не набор шарниров.

Со временем вы научитесь «ловить» эту спираль в обычной ходьбе, в наклонах, в подъёме рук. И тогда движение станет не работой, а радостью.

1.4. Квантовый пульс: тело как звучащая волна

Забудьте о «твёрдой» материи.

На уровне клеток мы — вибрации, электромагнитные поля и стоячие волны.

Мы научимся чувствовать свой «квантовый пульс» — ту самую волну, которая соединяет нас с землёй и космосом.

И сделаем первый шаг к тому, чтобы звучать в унисон с мирозданием.

Ох, сейчас будет самое вкусное.

Я попрошу вас на минутку забыть, что вы — человек из костей, мяса и нервов.

Представьте, что вы — стоячая волна.

Или, если хотите, живая вибрация.

Да-да, вы не ослышались.

На уровне клеток, молекул и атомов мы не просто плотные комочки материи — мы постоянно вибрируем, мерцаем, обмениваемся электронами с окружающим пространством.

Наше сердце стучит ритмом, лёгкие дышат ритмом, даже мысли — это электрические импульсы, которые бегут по проводам нейронов.

Всё это называется *электромагнитным потенциалом*.

И вот что интересно: когда тело «в тонусе» — то есть вибрирует правильно, здорово, гармонично — оно легко пропускает через себя энергии окружающего мира.

Оно как хорошая антенна: ловит сигнал, усиливает его, передаёт дальше.

А когда тело зажато, перекошено, «заземлено» не в том смысле — антенна сбивается, сигнал идёт с помехами, и мы чувствуем себя разбитыми, уставшими, больными.

Скажу вам больше: многие проблемы с позвоночником — это не просто «кости встали не так». Это *электромагнитный сбой*.

Когда плечо перекошено, оно создаёт искажение в общем поле, и тогда вся «электроника» организма начинает барахлить.

Как телевизор с кривой антенной — звук хрипит, картинка плывёт.

Наша задача — не просто вправить позвонок, а *восстановить волновой рисунок* тела, чтобы все клетки зазвучали в унисон.

Как это сделать?

Во-первых, через движение.

Каждое плавное, осознанное движение — это новая волна, которая «прочёсывает» застоявшиеся участки. Во-вторых — через дыхание.

Дыхание — самый мощный инструмент для перезагрузки электрического потенциала.

В-третьих — через контакт с землёй.

Когда мы ходим босиком, мы заземляемся, уравниваем свой потенциал с планетой.

И это не мистика — это физика, проверенная миллионами лет эволюции.

А теперь — самое смешное.

Вы, наверное, замечали, как иногда мы встаём с утра и чувствуем себя «не в своей тарелке»?

Это не просто плохое настроение.

Это ваше электромагнитное поле говорит: «Меня перекосило, я не могу резонировать с миром».

И вы идёте на работу, наклоняя голову, сутуля плечи, и весь день проходит в диссонансе.

Но если утром сделать пару простых движений, подышать, выровнять вертикаль — поле выравнивается, и день вдруг становится лёгким.

Вот почему в нашей практике будет столько внимания к *волновым упражнениям*.

Мы будем не просто тянуть мышцы, а *настраивать частоту*.

Сначала вы это почувствуете как приятное тепло, потом — как лёгкость в движениях, а потом — как внезапное спокойствие и ясность в голове.

Именно так работает квантовая биомеханика: через тело — к полю, через поле — к сознанию.

Упражнение 4. «Восстановление потенциала»

Самое простое и самое важное. Выполняется босиком, желательно на земле или траве, но подойдёт и деревянный пол.

- Встаньте прямо, ступни полностью касаются опоры.
- Закройте глаза.
- Почувствуйте, как подошвы соприкасаются с поверхностью — тёплой, прохладной, гладкой, шершавой.
- На вдохе представьте, что из земли в ваши ступни входит тёплый, золотистый поток.
- Он поднимается вверх по ногам, по позвоночнику, до самой макушки.
- Ваша задача — «пропустить» этот поток сквозь всё тело, как через трубу.
- На выдохе представьте, что из вашей макушки выходит мягкий свет, который соединяется с небом. Вы стоите как антенна между небом и землёй, и через вас течёт энергия.
- Поймите так 2—3 минуты, просто дыша.
- Не торопитесь.
- Если почувствуете покалывание в стопах или тепло в ладонях — это хороший знак, поле выравнивается.
- Откройте глаза и медленно пошевелите пальцами ног, затем пальцами рук.
- Чувствуете разницу?
- Всё тело стало как будто «звонче».

Цель:

восстановить естественную электромагнитную связь с землёй и с пространством.

Делайте это упражнение утром, когда только встали с постели, или вечером, чтобы сбросить дневное напряжение.

Оно займёт всего 3 минуты, а эффект — на весь день.

Продолжаем наш путь.

Мы сняли шелуху плоского восприятия, заглянули в зеркало симметрии и прикоснулись к бесконечности фасций.

Дальше будет только интереснее.

А пока — дышите, улыбайтесь и помните: ваше тело любит вас даже тогда, когда вы его не слушаете.

Оно ждёт, чтобы вы обратили на него внимание, — и тогда оно ответит вам нежностью и силой.

Часть ii.

Карта вашего тела: как прочитаться себя до боли

*Ваше тело говорит с вами на языке боли.
Пора выучить этот язык.*

Вы когда-нибудь пробовали читать книгу вверх ногами?

Сначала вы пытаетесь разобрать буквы, потом слоги, а смысл ускользает, потому что всё перевернуто. Примерно так мы и «читаем» своё тело — не видя ни перекосов, ни скрытых сигналов, ни эмоций, которые давно осели в мышцах.

Но если вы хотите стать хозяином своей осанки, а не её заложником, придётся научиться читать эту карту.

И не бойтесь — здесь нет сложных иероглифов.

Есть простые подсказки: как зеркало выдаёт ваш перекошенный таз, как гравитация шепчет вам «выпрямись», а зажатая челюсть рассказывает о невысказанных словах.

Представьте, что ваше тело — это старый дом, в котором вы живёте много лет.

Вы привыкли к скрипу половиц, к тому, что дверь на кухню закрывается с трудом, а окно в спальне плохо открывается.

Вы считаете это «нормой».

Но однажды вы решаете сделать ремонт и обнаруживаете, что фундамент просел, стены перекошены, а проводка в аварийном состоянии.

Всё это время вы жили в «кривом» доме и даже не подозревали, что можно жить иначе.

В этой части мы станем детективами собственного тела.

Мы будем искать «улики» — те мельчайшие признаки, которые выдают скрытые деформации.

Мы научимся читать язык своего тела, который оно говорило вам годами, но вы не слышали.

И поверьте, улики, которые мы найдём, изменят всё — потому что, увидев проблему, мы можем её решить.

А пока мы её не видим — она живёт своей жизнью и диктует нам боль и усталость.

2.1. Сеть пространства: как найти свою ячейку в паутине мира

А теперь давайте посмотрим на себя со стороны — в прямом смысле.

Мы привыкли думать, что живём в пустоте: есть я, есть стул, есть комната, есть улица.

Но на самом деле мы вписаны в гигантскую сеть гравитационных, электромагнитных и информационных линий, которые пронизывают всё вокруг.

И наше тело — не случайный сгусток в этой сети, оно имеет своё *строгое место*.

Паутина, в которой мы живём

Представьте, что вы — паук, сидящий в центре огромной паутины.

Каждая нить — это гравитация, электромагнетизм, лунные ритмы.

Вы не видите этих нитей, но они держат вас.

Если вы сместитесь хотя бы на сантиметр — вся паутина натянется по-другому, и вы почувствуете это как боль, усталость, тревогу.

А если вы сместитесь сильно, паутина может порваться — и тогда начнутся болезни, травмы, депрессии.

В этой сети есть *вертикаль*.

Это ось, которая идёт от центра земли через вашу макушку в космос.

У каждого она своя, но она всегда перпендикулярна горизонту (ну, почти — если вы не стоите на склоне). Когда мы стоим правильно, наша вертикаль совпадает с гравитационной осью, и тогда сила тяжести не давит на нас сверху, а *проходит сквозь*

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.