

КОГДА ТЕЛО ПОМНИТ

ЙОГА КАК ПУТЬ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ПОСЛЕ ТРАВМЫ



АДРИАН НОРТВЕЙЛ

Адриан Нортвейл

Когда тело помнит. Йога как путь восстановления после травмы

<https://litres.ru/74311868>

SelfPub; 2026

Аннотация

Человек охотно верит, что прошлое прошло. Тело менее доверчиво. Оно хранит то, что разум объявил забытым: страх в дыхании, унижение в напряжённых плечах, опасность в бессоннице, одиночество в привычке всё контролировать.

«Когда тело помнит» не о чудесном исцелении. Она о более трудном искусстве: снова стать хозяином собственного тела. Вы поймёте, почему травма продолжает управлять нами спустя годы, как нервная система путает прошлое с настоящим и почему одной силы воли недостаточно.

Йога здесь не бегство от страдания, а способ перестать быть его пленником. Через дыхание, движение, опору, границы и маленькие повторяемые действия тело постепенно получает новое знание: опасность закончилась, выбор вернулся, жизнь всё ещё принадлежит вам.

Эта книга не обещает сделать вас прежним. Она предлагает нечто ценнее вернуть себе себя.

Содержание

Введение	5
Глава 2. Мозг после удара	32
Глава 3. Йога без витрины	59
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Адриан Нортвейл

Когда тело помнит. Йога как путь восстановления после травмы

Введение

Я начинаю эту книгу с простой вещи: травма не всегда выглядит как громкое событие. Не обязательно, чтобы рядом рухнул дом, произошла авария или кто-то поднял на голову руку. Иногда человек живёт обычной жизнью, ходит на работу, отвечает на сообщения, покупает продукты, а внутри у него давно стоит тревога, будто он всё ещё находится в том месте, где ему было плохо. Он может не называть это травмой. Может даже сердиться на это слово. Слишком серьёзно звучит. Но тело спорит с ним иначе: сон становится рваным, дыхание коротким, плечи жёсткими, мысли бегают по кругу.

Источник, на который я опираюсь, говорит о травме прямо и без украшений: событие становится травматическим не из-за своего названия, а из-за того, как человек его пережил. Для одного неприятный разговор останется неприятным разговором. Для другого он станет точкой, после кото-

рой всё внутри начнёт сжиматься. И тут нет соревнования, кому было хуже. У боли нет турнирной таблицы. Есть нервная система, которая в какой-то момент не справилась, потому что угрозы, стыда, бессилия или одиночества стало больше, чем она могла выдержать.

Мне не хочется превращать разговор о травме в лекцию. Лекций и так много. Человеку, который плохо спит, не всегда помогает очередное правильное объяснение. Ему нужен способ вернуться к себе не только головой, но и телом. Поэтому в этой книге йога будет появляться не как набор красивых поз и не как обещание быстрого спасения. Йога здесь нужна как практика внимательного возвращения. Ты садишься, замечаешь дыхание, замечаешь ладони, замечаешь, как стопы стоят на полу. И постепенно мир перестаёт быть только угрозой.

В общественном представлении йога часто выглядит слишком гладко: тонкий коврик, гибкое тело, спокойное лицо, правильная еда, утренний свет. В реальной жизни всё проще и грубее. У человека может быть живот, больная спина, раздражение, лишний вес, усталость, страх закрыть глаза, неприятие своего тела. Он может вообще не понимать, зачем ему растяжка, если у него внутри тревога. Но йога, о которой пойдёт речь, начинается не с гибкости. Она начинается с разрешения быть там, где ты уже находишься.

Когда человек переживает сильное потрясение, он часто теряет доверие к телу. Тело становится местом, где живут

симптомы: дрожь, онемение, ком в горле, боль в животе, слабость, сердцебиение. И тогда возникает желание уйти из тела в мысли, в работу, в телефон, в еду, в алкоголь, в чужие проблемы. Это понятно. Но выбраться из боли, полностью игнорируя тело, трудно. Тело участвовало в испуге. Тело удержало напряжение. Тело же может стать дорогой назад.

Я буду говорить о травме, мозге, дыхании, движении, еде, привычках, мыслях и медленном восстановлении. Но главное будет повторяться: с собой нельзя обращаться как с неисправным механизмом. Человек не обязан чинить себя силой. Восстановление редко похоже на марш. Чаще оно похоже на скучное, упрямое возвращение к простым вещам: поесть, выспаться, выйти на улицу, поговорить с живым человеком, сделать несколько спокойных движений, заметить, что сегодня стало на полшага легче.

Эта книга не заменяет врача, психолога или терапевта. Если симптомы сильные, если есть мысли о самоубийстве, если страх мешает жить, если человек не может работать, спать, выходить из дома или быть рядом с близкими, нужна профессиональная помощь. Йога может стать союзником. Она не должна становиться поводом терпеть то, что требует лечения. Хорошая практика не забирает у человека здравый смысл. Она возвращает его.

Я пишу от лица человека, который верит в простые действия больше, чем в громкие обещания. Дыхание не решит всю жизнь. Поза ребёнка не отменит прошлого. Прогулка не

сотрёт память. Но дыхание может дать минуту опоры. Поза может показать телу, что сейчас можно не защищаться. Прогулка может вывести нервную систему из замкнутого круга. Из таких минут иногда и начинается восстановление.

Читателю не придётся становиться другим человеком. Не нужно срочно покупать идеальную одежду, менять питание за один день, вставать в пять утра и говорить себе бодрые фразы перед зеркалом. Достаточно начать замечать. Где я напрягаюсь? Когда я перестану дышать свободно? Какие места, люди, звуки или запахи возвращают меня в прошлое? Что помогает мне вернуться в настоящее? Эти вопросы не выглядят эффектно, зато они работают.

В первой главе мы разберёмся с самой травмой. Без мистики, без стыда и без привычной фразы «просто забудь». Забыть часто невозможно. Но можно научиться жить так, чтобы прошлое не управляло каждым вдохом.

Глава 1.

Травма: понять, а не бояться

О травме обычно говорят либо слишком страшно, либо слишком легкомысленно. В первом случае человек начинает думать, что после тяжёлого опыта с ним навсегда случилось что-то непоправимое. Во втором ему предлагают собраться, отвлечься, сходить в спортзал, не вспоминать, не ныть. Ни один вариант не помогает. Страх давит. Лёгкость обесценивает. А человеку нужно третье: спокойное объяснение того, что с ним происходит, и понятный путь, по которому можно

идти маленькими шагами.

Травма возникает там, где событие превышает способность человека справиться с ним в тот момент. Это может быть нападение, авария, смерть близкого, насилие, война, тяжёлая болезнь, операция, унижение, внезапный разрыв отношений, жизнь рядом с человеком, который постоянно пугает или подавляет. Иногда травма приходит одним ударом. Иногда она копится годами, как вода под полом: снаружи дом стоит, а внутри уже гниют балки.

Многие спрашивают: почему один человек пережил событие и пошёл дальше, а другой застрял? В этом вопросе часто прячется упрёк. Будто второй слабее. На деле всё сложнее. Значение имеет возраст, прежний опыт, поддержка рядом, состояние здоровья, степень одиночества, возможность защититься, длительность угрозы, отношение окружающих после события. Если ребёнок пугается и рядом есть взрослый, который обнимает, объясняет и защищает, нервная система получает один опыт. Если ребёнок пугается и остаётся один, опыт совсем другой.

Травма определяется не внешним масштабом события, а внутренним следом. Человек мог не получить физической травмы, но потерять чувство безопасности. Он мог выйти из ситуации живым, но перестать верить людям. Он мог помнить всё до мелочей или, наоборот, забыть куски случившегося. И то и другое бывает. Память после потрясения не всегда ведёт себя как аккуратный архив. Иногда она похожа на

ящик, который выронили на лестнице: часть вещей лежит на виду, часть закатилась под шкаф, часть каждый раз больно цепляет руку.

Есть большие потрясения, которые почти никто не станет спорить называть травматическими: насилие, катастрофа, военные события, длительное жестокое обращение. Есть события тише: переезд, увольнение, развод, предательство, финансовый крах, публичное унижение, постоянный конфликт на работе. Они не всегда угрожают жизни, но могут выбить человека из равновесия. Особенно если одно накладывается на другое. Один камень в рюкзаке терпим. Десять камней меняют походку.

Человек после травмы не всегда плачет. Иногда он становится раздражительным. Иногда слишком спокойным. Иногда много работает, будто не случилось ничего. Иногда перестаёт отвечать друзьям. Иногда ест без остановки или теряет аппетит. Иногда тело болит, хотя обследования не показывают ясной причины. Иногда пугают звуки, запахи, прикосновения, темнота, толпа, тишина. Симптомы не обязаны выглядеть красиво и понятно. Они часто мешают самому человеку и людям рядом.

Эмоциональные реакции могут быть резкими: страх, злость, стыд, вина, печаль, оцепенение. Причём оцепенение многим кажется отсутствием чувств, но оно тоже реакция. Когда чувств слишком много, психика иногда закрывает дверь. Снаружи это может выглядеть как холодность.

Внутри это больше похоже на выключенный свет в доме, где кто-то всё равно сидит в комнате и ждёт, когда станет без-опасно.

Физические реакции не менее реальны. Тошнота, головокружение, бессонница, кошмары, тяжесть в груди, проблемы с желудком, скачки аппетита, дрожь, усталость, мышечное напряжение. Нервная система не отделена от тела. Испуг не живёт только в голове. Он меняет дыхание, тонус мышц, работу сердца, пищеварение, сон. Поэтому разговор о восстановлении без тела получается неполным.

Иногда симптомы проходят через несколько дней или недель. Человек постепенно возвращается к обычной жизни, снова спит, снова смеётся, снова может думать о будущем. Иногда симптомы держатся дольше месяца, усиливаются, мешают работать, строить отношения, выходить из дома, выполнять простые дела. Тогда речь может идти о посттравматическом стрессе, и тут лучше не тянуть с помощью. Не потому, что человек слабый. Потому что затянувшаяся реакция требует внимания.

Есть ещё одна неприятная особенность: травма может вернуться не сразу. Человек после события держится, всем помогает, решает дела, оформляет документы, заботится о семье. А через несколько месяцев вдруг начинает просыпаться ночью, избегать мест, срываться на близких, чувствовать тревогу без видимой причины. Это не каприз и не поздняя драматизация. Иногда психика откладывает пережива-

ние до момента, когда появляется хоть немного места для него.

Триггером может стать дата, запах, песня, голос, новость, похожая фраза, положение тела, выражение лица, больничный коридор, закрытая дверь, резкое торможение машины. Сам человек часто не сразу понимает, почему его накрыло. Он просто стоит в магазине, слышит чужой смех и вдруг чувствует, как внутри всё сжимается. Настоящее смешивается с прошлым. Тело реагирует так, будто опасность снова рядом.

В такие моменты бесполезно ругать себя. Фраза «я же понимаю, что всё прошло» помогает не всегда, потому что понимает кора мозга, а тревогу уже подняли более древние системы защиты. Они не читают доводы. Они реагируют на сигнал. Поэтому восстановление требует не только мыслей, но и повторного обучения тела: сейчас я здесь, пол под ногами, воздух входит и выходит, вокруг нет той угрозы.

Вот почему в источнике много внимания уделяется движению, дыханию и возвращению к ощущениям. Когда человек идёт, мягко растягивается, следит за дыханием, он не просто занимается физкультурой. Он посылает нервной системе новые сообщения. Я могу двигаться. Я могу остановиться. Я могу почувствовать стопы. Я могу заметить комнату. Я могу выбрать темп. Для травмированного человека выбор сам по себе уже лекарство, пусть и не единственное.

Но перед практикой нужно убрать стыд. Очень многие стыдятся своих реакций. Стыдятся, что испугались. Стыдятся

ся, что не дали отпор. Стыдятся, что не ушли раньше. Стыдятся, что до сих пор вспоминают. Стыдятся, что тело реагирует. Это жестокая ловушка. В момент угрозы человек действует не как персонаж из заранее написанного сценария. Он действует так, как позволили состояние, возраст, силы, обстоятельства и нервная система. После события легко быть умным. Внутри события совсем другая математика.

Реакции защиты часто описывают через борьбу, бегство, замирание и резкое обессиливание. С борьбой и бегством людям всё более-менее понятно. Человек ударил или убежал. А вот замирание часто неправильно принимают за согласие, слабость, странность. На деле замирание может быть автоматической защитной реакцией. Тело решает, что любое движение опасно. Оно делает человека неподвижным, чтобы пережить момент. Это не моральный выбор. Это биология.

Когда человек начинает понимать это, часть вины может ослабнуть. Не исчезнуть сразу, нет. Но хотя бы появляется трещина в старом обвинении себя. Я не обязан был вести себя идеально в момент ужаса. Я выжил тем способом, который тогда оказался доступен. Эта мысль не делает произошедшее нормальным. Она возвращает человеку право смотреть на себя без кнута.

Травма часто крадёт ощущение контроля. Мир становится непредсказуемым. Люди опасными. Тело ненадёжным. Завтра подозрительным. Поэтому восстановление начинается с маленьких зон контроля. Не с попытки контролировать

всё, а с простого: я могу поставить стакан воды рядом с кроватью. Могу выйти на пять минут. Могу выключить новости. Могу сказать «нет» разговору, который мне сейчас не по силам. Могу выбрать более мягкую практику вместо той, где я снова буду себя насиловать.

В этом месте йога может помочь, но только если она не превращается в ещё одну систему давления. Поза не должна доказывать ценность человека. Коврик не должен становиться местом, где он снова терпит. Если движение вызывает панику, его можно уменьшить. Если закрытые глаза пугают, их можно оставить открытыми. Если тишина невыносима, можно включить спокойный звук. Если положение лёжа неприятно, можно сидеть. Практика для восстановления обязана уважать реальность человека.

Слишком часто людям предлагают универсальные рецепты. Дыши глубже. Медитируй. Займись спортом. Ешь правильно. Не общайся с токсичными людьми. Всё это может быть полезно, но в виде приказа звучит пусто. Человек с травмой и так часто живёт в ощущении, что он не справляется. Ему не нужен ещё один список, за который можно себя ненавидеть. Лучше начать с одного действия, которое возможно сегодня.

Например, утром сесть на край кровати и почувствовать стопы. Не надо сразу менять жизнь. Просто стопы. Пол. Вес тела. Один вдох. Один выдох. Посмотреть на три предмета в комнате. Назвать их про себя. Чашка. Штора. Книга. Это не

выглядит как духовная практика. И хорошо. Человеку, которого уносит в прошлое, нужна не красота, а возвращение в настоящее.

Другой пример: прогулка. Не спортивный подвиг, не десять тысяч шагов любой ценой, а спокойное движение. Ритмичная ходьба помогает телу переработать часть напряжения. Руки и ноги движутся, дыхание постепенно выравнивается, взгляд получает новые ориентиры. Если добавить внимание к ощущениям, эффект становится глубже. Как стопа перекачивается по земле? Где плечи? Есть ли воздух на коже? Эти вопросы простые, но они вытаскивают из внутреннего кино.

Изоляция после травмы кажется естественной. Не хочется никого видеть, объяснять, отвечать на вопросы, выдерживать чужие советы. Иногда уединение правда нужно. Но длительная изоляция часто усиливает симптомы. Человек остаётся один на один с памятью, и память начинает занимать всю комнату. Поэтому поддержка важна. Не обязательно рассказывать всё. Иногда достаточно сидеть рядом с тем, кто не торопит и не оценивает.

Просить помощи трудно, особенно если опыт научил, что помощь потом дорого стоит или за неё стыдят. Но безопасная связь с другими людьми лечит то, что было нарушено в связи. Это может быть друг, родственник, группа поддержки, терапевт, инструктор, который понимает травму. Главное, чтобы рядом не требовали немедленно стать удобным

человеком. Восстановление плохо переносит давление.

Есть люди, которые после травмы начинают избегать всего, что напоминает о событии. Сначала это помогает. Не ходить по той улице. Не смотреть новости. Не встречаться с похожими людьми. Не слушать определённую музыку. Проблема в том, что круг избегания может расширяться. Сначала одна улица, потом район, потом весь город кажется опасным. Поэтому с избеганием нужно обращаться аккуратно. Не ломать себя через колено, но и не отдавать прошлому всё больше территории.

В терапии с этим работают постепенно. В йоге тоже возможна постепенность. Если тело боится глубокого наклона, можно сделать маленький. Если дыхание сбивается при задержках, не делать задержки. Если сильная нагрузка вызывает тревогу, выбрать мягкую практику. Постепенность не означает слабость. Она означает, что человек перестаёт повторять старую схему насилия над собой.

Отдельно стоит сказать о детской травме. Ребёнок зависит от взрослых, поэтому угроза для него часто глубже, чем кажется взрослому. Нестабильный дом, крики, пренебрежение, болезнь, разлука с родителем, медицинские процедуры, насилие, постоянный страх могут оставить след на годы. Ребёнок не умеет объяснять себе происходящее как взрослый. Он часто решает, что виноват сам. Это решение может тихо жить в человеке и потом отравлять взрослые отношения.

Взрослый, который несёт детский опыт, может не пони-

мать, почему ему трудно доверять, почему он ждёт подвоха, почему любое молчание партнёра кажется угрозой, почему критика начальника звучит как приговор. Прошное не повторяется буквально, но нервная система узнаёт знакомый вкус опасности. И человек реагирует не только на сегодняшнюю ситуацию, а на весь старый багаж.

Здесь опять помогает честность без самобичевания. Да, реакция может быть сильнее ситуации. Но она не появилась из воздуха. У неё есть история. Если эту историю не видеть, человек будет только ругать себя за «неадекватность». Если увидеть, появляется возможность выбирать. Не сразу, не всегда, не идеально. Но выбирать.

Профессиональная помощь нужна тогда, когда симптомы мешают жить. Если человек не может работать, спать, строить отношения, если его мучают вспышки памяти, кошмары, панические атаки, если он всё больше избегает жизни, если появляются мысли о смерти, алкоголь или препараты становятся способом пережить день, лучше обратиться к специалисту. Это не поражение. Это нормальный шаг, когда одному тяжело.

Методы бывают разные: разговорная терапия, когнитивно-поведенческий подход, работа с травматической памятью, EMDR, телесно-ориентированные методы, медикаментозная поддержка по назначению врача, групповая работа, практики внимательности. Не каждому подходит одно и то же. Иногда приходится искать. И это утомляет. Но хорошая

помощь отличается тем, что человек рядом с ней не становится меньше.

При выборе специалиста стоит обращать внимание не только на название метода. Можно спросить себя: мне здесь безопасно? Меня слушают? Мои реакции не высмеивают? Мне объясняют, что происходит? Я могу задавать вопросы? У меня есть право остановиться? В работе с травмой отношения имеют большое значение. Там, где человека снова травмируют, стыдят или заставляют терпеть, восстановление начинается хромать.

Близким тоже непросто. Они могут не понимать, почему человек стал раздражительным, холодным, тревожным, замкнутым. Им хочется вернуть всё как было. Но фраза «раньше ты был другим» редко помогает. Лучше работают терпение, конкретная помощь и готовность слушать без допроса. Купить продукты. Посидеть рядом. Сходить вместе на прогулку. Не требовать подробностей. Не превращать чужую боль в своё любопытство.

Если травму пережил ребёнок, взрослым особенно нужно быть устойчивыми. Ребёнок смотрит на реакцию взрослого и по ней понимает, насколько мир разрушен. Ему нужно объяснять простыми словами, что он не виноват, что его чувства нормальны, что рядом есть взрослые, которые будут заботиться. Он может регрессировать, хуже спать, бояться одиночества, злиться, снова проситься на руки. Это не каприз. Это попытка нервной системы найти безопасность.

Восстановление не отменяет память. Событие остаётся частью биографии. Но оно не обязано быть центром всей жизни. Сначала человек учится переживать день. Потом неделю. Потом замечает, что смеялся и не почувствовал вины. Потом снова бывает откат. Потом ещё один шаг. Этот путь редко прямой. И всё же он возможен.

В йоге есть полезная простота: вернуться к дыханию, вернуться к телу, вернуться к настоящему движению. Не к идеальному телу. Не к красивой картинке. К своему телу, которое когда-то защитило как смогло, а теперь может учиться жить не только в защите. На коврике это может выглядеть почти незаметно: человек медленно поднимает руки, выдыхает, опускает плечи. Но внутри иногда происходит большое дело: он впервые за долгое время не воюет с собой.

Начать можно с малого. Три минуты спокойного дыхания. Пять минут ходьбы. Один разговор с человеком, которому можно доверять. Один вечер без новостей. Один отказ от лишнего объяснения. Один мягкий наклон без боли. Один нормальный приём пищи. Восстановление любит повторение. Не эффективность, а повторение.

Когда мы говорим «демистифицировать травму», мы не делаем её мелкой. Мы убираем туман, в котором человек остаётся один со стыдом и страхом. Травма имеет причины. Симптомы имеют смысл. Тело реагирует не назло. Помощь существует. Практика может быть мягкой. Жизнь после тяжёлого опыта не обязана сводиться к этому опыту.

И вот на этом месте начинается настоящая работа. Не громкая. Без обещаний за семь дней. С вниманием к телу, с уважением к памяти, с осторожным возвращением к людям и с пониманием, что каждый шаг должен быть достаточно маленьким, чтобы его можно было сделать сегодня.

Есть ещё одна причина, по которой о травме трудно говорить. Само слово будто сразу требует доказательств. Человек начинает вспоминать, сравнивать, оправдываться. Было ли достаточно плохо? Имел ли я право так испугаться? Не преувеличиваю ли я? Эти вопросы мучают особенно тех, кому в детстве часто говорили: «ничего страшного», «не выдумывай», «другим хуже». После таких слов человек привыкает отнимать у себя право на реакцию.

Но нервная система не спрашивает разрешения у чужих оценок. Она помнит громкость голоса, выражение лица, запах комнаты, невозможность уйти, одиночество после события. Ей не нужно, чтобы кто-то поставил печать: «да, это было достаточно тяжело». Она уже среагировала. И если реакция до сих пор живёт в теле, с ней надо работать, а не спорить.

Иногда первым шагом становится фраза: «со мной что-то произошло, и это оставило след». Не «я испорчен», не «я слабый», не «я обязан забыть». Просто след. С ним можно обращаться. Его можно изучать. Его можно постепенно ослаблять. Такое отношение не делает прошлое приятным, зато перестаёт превращать человека в обвиняемого.

Йога в этом смысле хороша тем, что не требует сразу рассказать всю историю. Можно начать без слов. Сесть. Почувствовать дыхание. Дать рукам лечь на бедра. Замечать, что происходит при вдохе и выдохе. Для некоторых это уже трудно. Тогда можно смотреть в одну точку, держать рядом воду, оставить дверь приоткрытой, выбрать положение, из которого легко встать. Безопасность складывается из мелочей.

Если человек долго жил в тревоге, расслабление может пугать. Это звучит странно только для тех, кто не сталкивался с таким опытом. Расслабиться означает перестать караулить. А если когда-то беда приходила именно тогда, когда человек не ждал, тело может считать расслабление опасным. Поэтому мягкая практика не должна сразу тащить человека в глубокий покой. Иногда сначала нужно научиться быть бодрым без паники, а уже потом отдыхать.

То же касается дыхания. Глубокое дыхание не всем подходит сразу. У некоторых оно вызывает головокружение или усиливает тревогу. Тогда лучше не давить на себя. Можно просто наблюдать естественный выдох. Можно удлинять его совсем немного. Можно положить ладонь на живот и следить, как рука чуть движется. Дыхание не должно становиться экзаменом.

Восстановление требует уважения к пределам. Предел не всегда означает «никогда». Часто он означает «сейчас так». Сегодня я не могу лежать с закрытыми глазами. Сегодня не могу идти в группу. Сегодня не могу говорить о прошлом.

Хорошо. Что я могу? Сидеть у стены. Дышать с открытыми глазами. Сделать два движения плечами. Написать одно сообщение. Так строится доверие к себе.

Тело после травмы часто живёт в двух крайностях. Либо оно всё время готово к опасности: мышцы напряжены, сон лёгкий, внимание цепляется за каждый звук. Либо оно уходит в вялость: нет сил, хочется лежать, мысли туманятся, чувства будто далеко. У одного и того же человека эти состояния могут сменяться. Утром тревога, вечером пустота. Или наоборот.

Практика помогает не тем, что навсегда выключает эти состояния, а тем, что человек начинает узнавать их раньше. Вот сейчас я разгоняюсь. Вот сейчас я проваливаюсь. Если разгоняюсь, мне нужен выдох, опора, медленное движение. Если проваливаюсь, может помочь более активный вдох, подняться, открыть грудную клетку, пройтись, умыться. Это не магия. Это навык.

Навык отличается от вдохновения тем, что его можно повторять в плохой день. Вдохновение пришло и ушло. Навык остаётся. Поэтому лучше маленькая практика каждый день, чем один героический рывок раз в месяц. Пять минут честного внимания к телу могут дать больше, чем час, в котором человек терпит, сравнивает себя с другими и ждёт, когда всё закончится.

Сравнение вообще вредная вещь в восстановлении. Кто-то сел в позу лотоса, кто-то спокойно медитирует сорок ми-

нут, кто-то простил родителей, кто-то вернулся к работе через неделю. Ну и что? У каждого своя нервная система, своя история, свой запас сил. Чужой путь может вдохновить, но не должен становиться дубинкой.

Когда человек начинает работать с травмой, он может столкнуться с сопротивлением. Часть его хочет жить легче, другая часть боится изменений. Старые способы защиты хоть и мучительны, но знакомы. Тревога будто говорит: «если я уйду, ты станешь беспечным и снова пострадаешь». Избегание говорит: «не ходи туда, не говори, не вспоминай, так безопаснее». Оцепенение говорит: «ничего не чувствуй, тогда не будет больно». Эти голоса не враги. Это старые сторожа, которые слишком долго стояли на посту.

С ними не всегда нужно бороться. Иногда полезнее сказать себе: спасибо, ты пытался меня защитить, но сейчас я попробую сделать немного иначе. Не открыть все двери, а приоткрыть одну. Не броситься в толпу, а пройти до угла. Не вспоминать всё, а выдержать одно чувство и вернуться к дыханию. Медленное переобучение защиты часто надёжнее, чем попытка одним решением стать свободным.

Нужно помнить и о злости. После травмы злость может быть страшной. Человек боится, что она разрушит его или отношения. Но злость часто говорит о нарушенной границе. Она появляется там, где было нельзя, больно, унижительно, несправедливо. Вопрос не в том, чтобы запретить злость. Вопрос в том, чтобы научиться выдерживать её и выражать

без разрушения. Для этого тоже нужно тело: почувствовать ноги, сжать и разжать ладони, выдохнуть, назвать чувство.

Стыд действует иначе. Он заставляет прятаться. Стыд говорит: «со мной что-то не так». При травме стыд особенно липкий, потому что он часто приходит не к тому, кто причинил вред, а к тому, кто пережил вред. Человек прячет историю, прячет симптомы, прячет слёзы, прячет тело. Практика может мягко возвращать право быть видимым хотя бы для самого себя. Сначала без свидетелей. Просто я и моё дыхание. Я и мои руки. Я и моё право занимать место.

В этой главе я сознательно не даю сложных схем. Их будет достаточно дальше, когда мы поговорим о мозге и нервной системе подробнее. Сейчас важнее другое: снять с травмы мистический ореол и снять с человека лишнюю вину. Произошло событие или серия событий. Нервная система среагировала. След сохранился. Его можно распутывать.

Распутывать не значит всё время копать в прошлом. Иногда прошлое надо обсуждать с терапевтом. Иногда важнее наладить сон, питание и движение. Иногда первое, что нужно человеку, это не анализ, а безопасность в сегодняшнем дне. Заперта ли дверь? Есть ли деньги на еду? Есть ли кто-то, кому можно позвонить? Есть ли место, где можно выдохнуть? Без таких вещей разговор о глубоком исцелении повисает в воздухе.

Поэтому хорошее восстановление земное. Оно включает тело, быт, отношения, лечение, практику, отдых, границы.

Не всё сразу. Но всё это имеет значение. Нельзя просить нервную систему успокоиться, если человек каждую ночь спит по три часа, днём пьёт кофе вместо еды и вечером часами смотрит новости о чужой беде. Иногда забота о себе начинается с очень скучного решения: лечь спать раньше.

Питание тоже связано с травмой, хотя не стоит делать из еды религию. Голод усиливает раздражительность и тревогу. Скачки сахара могут влиять на настроение. Алкоголь сначала притупляет, потом часто ухудшает сон и тревогу. Тяжёлая еда перед практикой мешает движению. Всё это простые наблюдения. Не нужно становиться идеальным. Нужно заметить, что помогает телу держаться ровнее.

Сон стоит отдельно. После травмы сон может стать полем боя: кошмары, ранние пробуждения, страх темноты, невозможность расслабиться. Перед сном полезны ритуалы, которые повторяются: тёплая вода, приглушённый свет, несколько спокойных движений, запись тревожных мыслей на бумагу, отказ от тяжёлых разговоров поздно вечером. Ритуал говорит телу: день заканчивается, сейчас можно снижать обороты.

Если кошмары частые и тяжёлые, это повод обратиться за помощью. Не надо гордиться тем, что ты годами не спишь. Бессонница ломает устойчивость. Человек без сна хуже переносит эмоции, больше срывается, труднее думает. Иногда нормализация сна даёт столько сил, что остальные шаги становятся возможными.

Когда я говорю о йоге как о помощи, я имею в виду не только асаны. Йога шире: дыхание, внимание, умеренность, отношение к себе, способность не причинять лишнего вреда, умение наблюдать мысли и не верить каждой из них. Для травмы это ценно. Мысли после потрясения часто жестоки. Они повторяют: «ты виноват», «мир опасен», «никому нельзя доверять», «теперь всегда будет так». Наблюдать мысль не значит сразу победить её. Но можно заметить: это мысль, а не приговор.

Иногда человек спрашивает, когда станет как раньше. Честный ответ неприятен: как раньше может не стать. Но это не значит, что будет только хуже. После тяжёлого опыта человек может стать другим. Более осторожным, более внимательным к границам, иногда более честным с собой. Это не романтизация боли. Боль не нужна для роста. Но если она уже случилась, из восстановления может появиться новая трезвость.

Трезвость помогает перестать ждать одного волшебного средства. Нет одной позы, одной таблетки, одного разговора, одной книги, которая решит всё за человека. Зато есть связка действий: помощь специалиста, поддержка людей, телесная практика, сон, питание, постепенное возвращение к жизни, работа с мыслями, ограничение того, что снова травмирует. Эта связка работает не быстро, но надёжнее обещаний.

В конце этой первой главы я хочу оставить не красивую

мораль, а рабочую мысль. Если твои реакции имеют смысл, с ними можно работать. Если тело научилось бояться, оно может учиться безопасности. Если прошлое возвращается через ощущения, настоящее тоже можно возвращать через ощущения. Стопы на полу. Спина у стены. Воздух в лёгких. Человек рядом. Маленькое движение. Сегодня этого уже достаточно, чтобы начать.

Есть смысл повторить это ещё раз, потому что именно здесь многие сходят с дороги. Восстановление не начинается с большого решения. Оно начинается с маленького опыта, который тело может выдержать. В день 1 это может быть одна минута спокойного сидения. В другой день только открытое окно и несколько выдохов. Человек часто хочет сразу вернуться к прежней силе, но нервная система лучше верит не словам, а повторяемым доказательствам безопасности.

Когда практика становится слишком красивой, она легко перестаёт быть честной. Человек смотрит на чужие фотографии, на ровные спины, на спокойные лица и думает, что ему не место в этом мире. Но восстановительная йога не про картинку. Она про то, чтобы человек мог заметить: сейчас мне больно, сейчас я устал, сейчас я могу уменьшить амплитуду, сейчас я могу отдохнуть. Это не отступление. Это способ не бросить путь.

Мне нравится мысль о том, что тело не враг. Даже когда оно мешает, пугает симптомами, поднимает тревогу, не даёт спать, оно пытается защитить. Просто защита стала грубой и

устаревшей. Как сторож, который продолжает кричать после того, как пожар уже потушили. На него можно злиться, но лучше постепенно научить его различать дым от тумана.

Для этого нужны простые ориентиры настоящего. Пол. Стена. Свет. Температура воздуха. Вес одеяла. Звук за окном. Собственное имя. Дата. Эти вещи кажутся мелкими, пока человека не унесло во вспышку прошлого. Когда унесло, именно мелочи становятся верёвками, за которые можно держаться.

Не всякая помощь помогает. Совет, сказанный сверху вниз, может ранить. Быстрое утешение может звучать как запрет чувствовать. Поэтому человеку после травмы полезно выбирать тех, рядом с кем ему не нужно изображать бодрость. Иногда самый ценный собеседник не тот, кто говорит умные вещи, а тот, кто выдерживает паузу и не пытается немедленно всё исправить.

В йоге таким собеседником постепенно может стать собственное дыхание. Оно не спорит. Оно не требует отчёта. Оно просто приходит и уходит. Если к нему относиться без насилия, дыхание помогает заметить: я жив, я здесь, этот миг уже отличается от того, что было тогда. Не всегда этого достаточно. Но часто с этого можно начать следующий шаг.

Есть смысл повторить это ещё раз, потому что именно здесь многие сходят с дороги. Восстановление не начинается с большого решения. Оно начинается с маленького опыта, который тело может выдержать. В день 2 это может быть

одна минута спокойного сидения. В другой день только открытое окно и несколько выдохов. Человек часто хочет сразу вернуться к прежней силе, но нервная система лучше верит не словам, а повторяемым доказательствам безопасности.

Когда практика становится слишком красивой, она легко перестаёт быть честной. Человек смотрит на чужие фотографии, на ровные спины, на спокойные лица и думает, что ему не место в этом мире. Но восстановительная йога не про картинку. Она про то, чтобы человек мог заметить: сейчас мне больно, сейчас я устал, сейчас я могу уменьшить амплитуду, сейчас я могу отдохнуть. Это не отступление. Это способ не бросить путь.

Мне нравится мысль о том, что тело не враг. Даже когда оно мешает, пугает симптомами, поднимает тревогу, не даёт спать, оно пытается защитить. Просто защита стала грубой и устаревшей. Как сторож, который продолжает кричать после того, как пожар уже потушили. На него можно злиться, но лучше постепенно научить его различать дым от тумана.

Для этого нужны простые ориентиры настоящего. Пол. Стена. Свет. Температура воздуха. Вес одеяла. Звук за окном. Собственное имя. Дата. Эти вещи кажутся мелкими, пока человека не унесло во вспышку прошлого. Когда унесло, именно мелочи становятся верёвками, за которые можно держаться.

Не всякая помощь помогает. Совет, сказанный сверху вниз, может ранить. Быстрое утешение может звучать как

запрет чувствовать. Поэтому человеку после травмы полезно выбирать тех, рядом с кем ему не нужно изображать бодрость. Иногда самый ценный собеседник не тот, кто говорит умные вещи, а тот, кто выдерживает паузу и не пытается немедленно всё исправить.

В йоге таким собеседником постепенно может стать собственное дыхание. Оно не спорит. Оно не требует отчёта. Оно просто приходит и уходит. Если к нему относиться без насилия, дыхание помогает заметить: я жив, я здесь, этот миг уже отличается от того, что было тогда. Не всегда этого достаточно. Но часто с этого можно начать следующий шаг.

Есть смысл повторить это ещё раз, потому что именно здесь многие сходят с дороги. Восстановление не начинается с большого решения. Оно начинается с маленького опыта, который тело может выдержать. В день 3 это может быть одна минута спокойного сидения. В другой день только открытое окно и несколько выдохов. Человек часто хочет сразу вернуться к прежней силе, но нервная система лучше верит не словам, а повторяемым доказательствам безопасности.

Когда практика становится слишком красивой, она легко перестаёт быть честной. Человек смотрит на чужие фотографии, на ровные спины, на спокойные лица и думает, что ему не место в этом мире. Но восстановительная йога не про картинку. Она про то, чтобы человек мог заметить: сейчас мне больно, сейчас я устал, сейчас я могу уменьшить амплитуду, сейчас я могу отдохнуть. Это не отступление. Это способ не

бросить путь.

Мне нравится мысль о том, что тело не враг. Даже когда оно мешает, пугает симптомами, поднимает тревогу, не даёт спать, оно пытается защитить. Просто защита стала грубой и устаревшей. Как сторож, который продолжает кричать после того, как пожар уже потушили. На него можно злиться, но лучше постепенно научить его различать дым от тумана.

Для этого нужны простые ориентиры настоящего. Пол. Стена. Свет. Температура воздуха. Вес одеяла. Звук за окном. Собственное имя. Дата. Эти вещи кажутся мелкими, пока человека не унесло во вспышку прошлого. Когда унесло, именно мелочи становятся верёвками, за которые можно держаться.

Не всякая помощь помогает. Совет, сказанный сверху вниз, может ранить. Быстрое утешение может звучать как запрет чувствовать. Поэтому человеку после травмы полезно выбирать тех, рядом с кем ему не нужно изображать бодрость. Иногда самый ценный собеседник не тот, кто говорит умные вещи, а тот, кто выдерживает паузу и не пытается немедленно всё исправить.

В йоге таким собеседником постепенно может стать собственное дыхание. Оно не спорит. Оно не требует отчёта. Оно просто приходит и уходит. Если к нему относиться без насилия, дыхание помогает заметить: я жив, я здесь, этот миг уже отличается от того, что было тогда. Не всегда этого достаточно. Но часто с этого можно начать следующий шаг.

Глава 2. Мозг после удара

Когда говорят о травме, чаще всего вспоминают чувства. Страх, злость, стыд, пустота, бессонные ночи, внезапные вспышки памяти. Всё это видно человеку изнутри. Но за этими переживаниями работает очень конкретная телесная система. Мозг и нервная система не читают нашу биографию как спокойный рассказ. Они отмечают опасность, сравнивают сегодняшние сигналы с прежними, поднимают тревогу, выключают лишнее, экономят силы или бросают тело в действие.

Я говорю об этом не для того, чтобы свести человека к отделам мозга и химии. Человек больше своей биологии. Но если не понимать, что травма меняет работу мозга и тела, легко прийти к жестокому выводу: я слабый, я ненормальный, я сам всё испортил. На деле многие реакции после травмы являются не признаком слабости, а следом того, что защитные системы слишком долго остаются включёнными.

Мозг после сильного потрясения похож не на разбитый предмет, а на дом, где пожарная сигнализация стала слишком чувствительной. Кто-то хлопнул дверью, и она воет. Ветер шевельнул занавеску, и она воет. Человек уже понимает, что пожара нет, но сирена всё равно режет слух. И чем чаще она срабатывает, тем труднее верить спокойным словам.

В основе этой главы лежит простая схема из трёх участ-

ков: миндалевидное тело, гиппокамп и префронтальная кора. Названия можно не держать в голове как на экзамене. Достаточно уловить смысл. Одна часть мозга быстро ищет угрозу. Другая помогает отличать прошлое от настоящего и связывать память в понятную историю. Третья участвует в рассуждении, сдерживании реакции, выборе. После травмы связь между ними может работать неровно.

Миндалевидное тело часто описывают как центр тревоги и эмоциональной оценки угрозы. Это не маленький злодей внутри головы. Оно нужно нам, чтобы выживать. Если на дорогу вылетает машина, человек не должен сначала писать философское эссе о рисках. Тело должно отскочить. Быстрая реакция спасает. Проблема начинается тогда, когда миндалевидное тело продолжает видеть машину там, где есть только похожий звук, похожий свет или похожее выражение лица.

У человека с травматическим опытом опасность может считываться мгновенно. Он ещё не успел подумать, а тело уже напряглось. Сердце ускорилося, дыхание стало коротким, живот сжался, плечи поднялись, взгляд начал сканировать комнату. Потом включается разум и говорит: всё нормально. Но тело уже не верит так быстро. Оно помнит не словами, а состоянием.

В этом месте люди часто спорят с собой. Я же понимаю, что мне ничего не угрожает. Да, понимаешь. Но понимание не всегда первым приходит к пульту управления. Иногда тре-

вога успевает нажать кнопку раньше. Поэтому восстановление не может состоять только из уговоров. Нужны способы успокаивать тело, возвращать дыхание, давать мозгу повторный опыт безопасности.

Гиппокамп помогает памяти быть памятью, а не текущим событием. Он как библиотекарь, который ставит карточку на нужную полку: это было тогда, это происходит сейчас. После травмы эта работа может нарушаться. Воспоминание перестаёт лежать спокойно в прошлом. Оно приходит вместе с запахом, жаром, стуком сердца, ощущением беспомощности. Человек не просто вспоминает. Его будто снова затягивает внутрь события.

Именно поэтому фраза оставь прошлое в прошлом часто звучит издевательски. Человек бы рад. Но для нервной системы прошлое иногда не завершено. Оно не сложено, не названо, не отделено от настоящего. Оно хранится не как глава книги, а как набор осколков. Один осколок цепляется за звук, другой за запах, третий за прикосновение, четвёртый за дату.

Префронтальная кора помогает думать, оценивать, выбирать, тормозить импульсы. Благодаря ей человек может сказать себе: я сейчас очень зол, но не буду кричать; мне страшно, но я проверю факты; я хочу убежать, но сначала осмотрюсь. При сильной тревоге эта способность может слабеть. Не исчезать навсегда, а временно уходить на задний план. Когда мозг считает, что речь идёт о выживании, ему не до

тонких рассуждений.

Отсюда возникает знакомая картина: после события человек становится умным задним числом. Он думает, что надо было сказать иначе, уйти раньше, позвонить, ударить, не молчать, не доверять. Но в момент угрозы префронтальная кора могла быть частично отодвинута реакцией выживания. Тело выбирало из того, что доступно за доли секунды. Обвинять себя потом легко, потому что потом у нас есть время, стул, чай и безопасное расстояние.

Когда эти системы работают согласованно, человек замечает опасность, оценивает её, действует и потом возвращается к обычному состоянию. После травмы возврат может не происходить полностью. Сигнализация остаётся взведённой. Память остаётся горячей. Способность выбирать сужается. И тогда обычная жизнь становится утомительной, потому что много сил уходит на внутреннюю охрану.

Тело не ждёт, пока мы назовём проблему. Оно сразу участвует в реакции. Симпатическая нервная система поднимает готовность к борьбе или бегству. Сердце бьётся быстрее. В кровь поступает больше энергии. Мышцы готовятся действовать. Пищеварение, сексуальное желание, глубокий отдых и другие мирные процессы отступают. Организм не считает их главными, когда видит опасность.

В норме после угрозы включается другой режим. Дыхание выравнивается, сердце замедляется, мышцы отпускают, пищеварение возвращается, тело понимает: можно восстанавли-

ливаться. Но у человека после травмы переключатель иногда заедает. Он может жить в постоянной готовности, будто где-то рядом всё ещё хищник. Или, наоборот, проваливаться в оцепенение, когда сил нет даже на простое действие.

Эти две крайности часто путают с характером. Тревожный, раздражительный, вспыльчивый. Или ленивый, холодный, безвольный. Но иногда за этим стоит не характер, а нервная система, которая не вернулась к равновесию. Человек может быть не плохим и не капризным. Он может быть истощённым от того, что внутри него слишком долго работает режим защиты.

Гипервозбуждение видно хорошо. Человек вздрагивает от резкого звука, плохо спит, быстро злится, контролирует выходы из помещения, не любит сидеть спиной к двери, читает лица людей, заранее ждёт конфликта. Он может постоянно проверять телефон, замки, маршруты, ответы. Такая жизнь выматывает. Но внутри она кажется необходимой. Если я перестану следить, что-то случится.

Гиповозбуждение заметить сложнее. Человек может выглядеть спокойным, даже слишком спокойным. Но внутри у него нет доступа к энергии. Он не чувствует радости, плохо понимает желания, откладывает дела, избегает общения, смотрит в одну точку, чувствует себя отделённым от тела. Иногда он говорит: я как будто не здесь. Это тоже защитная реакция. Если боль слишком велика, система может приглушить всё сразу.

Йога для травмы должна учитывать оба состояния. Если человек в гипервозбуждении, ему часто нужны медленный выдох, опора, устойчивые положения, предсказуемый темп, ощущение пола, мягкое растяжение. Если он в провале, иногда полезнее чуть больше движения, раскрытие грудной клетки, ритмичная ходьба, более активный вдох, свет, контакт с пространством. Но всё это не рецепты для всех. Это направления, которые надо проверять на себе.

Нельзя требовать от человека в тревоге мгновенно расслабиться. Расслабление для него может звучать как приказ бросить оружие в незнакомом месте. Нельзя требовать от человека в оцепенении бодрости. Его система и так экономит последние силы. Грамотная практика начинается с того, что мы признаём состояние, а не спорим с ним.

Мозг обладает пластичностью. Он учится. Иногда он научился бояться слишком сильно, потому что когда-то это было нужно. Значит, ему можно давать новый опыт. Повторный, безопасный, достаточно мягкий, чтобы он не воспринимался как новая угроза. Это не обещание чудес. Это трезвая надежда.

Повторный опыт особенно важен. Один раз лечь в шавасану и ждать полного исцеления бессмысленно. Один раз подышать и решить, что не помогло, тоже слишком быстро. Нервная система меняется через повторение. Каждый раз, когда человек замечает тревогу и возвращается к стопам, он тренирует новый путь. Каждый раз, когда он делает мягкое

движение без насилия над собой, он показывает телу: движение может быть безопасным. Каждый раз, когда он выходит из оцепенения через маленькое действие, он ослабляет старую неподвижность.

Не надо делать из этого красивую историю. На практике всё скучнее. Сегодня получилось. Завтра не получилось. Послезавтра человек сорвался, накричал, не спал, весь день пролежал. Потом снова сел, почувствовал ладони, сделал вдох. Восстановление не любит фанфар. Оно любит возвращение.

Обычная память может быть неприятной, но она расположена во времени. Мы говорим: это было тогда. Травматическая память часто приходит как настоящее. Она не спрашивает, удобно ли сейчас. Человек может стоять у плиты, ехать в автобусе, разговаривать с коллегой, и вдруг тело среагирует так, будто событие повторяется. Это пугает ещё и потому, что выглядит нелогично.

Логика здесь есть, просто она не бытовая. Мозг связывает признаки. Если во время события был запах сырости, потом сырой подъезд может поднять тревогу. Если звучала определённая музыка, песня может стать ударом. Если опасность пришла от человека с мягким голосом, мягкий голос другого человека может не успокаивать, а настораживать. Мозг не всегда отличает источник. Он отмечает сходство.

Задача восстановления не в том, чтобы насильно стереть связи. Стереть прошлое нельзя. Задача в том, чтобы доба-

вить новые связи. Сырой подъезд не всегда опасен. Мягкий голос не всегда обман. Дверь может закрываться просто от ветра. Тело может дрожать и всё равно быть в безопасности. Эти знания не приходят только через чтение. Их надо пережить в настоящем, маленькими порциями.

Заземление помогает именно поэтому. Когда человек называет предметы вокруг, чувствует пол, описывает цвета, прислушивается к реальным звукам, он помогает мозгу отделить сейчас от тогда. Вот комната. Вот свет. Вот моя рука. Вот сегодняшний день. Для постороннего это может выглядеть слишком просто. Для человека, которого уносит воспоминанием, это может быть спасательным кругом.

В йоге заземление можно делать без громких терминов. Поставить стопы на ширину таза. Почувствовать большой палец, мизинец, пятку. Чуть согнуть колени. На выдохе заметить вес тела. Посмотреть перед собой. Не закрывать глаза, если не хочется. Поднять руки только настолько, насколько спокойно. Опустить. Повторить. Это не зрелищно. Но тело получает ясный сигнал: я стою, я дышу, я могу двигаться и останавливаться.

Многие травмированные люди плохо переносят непредсказуемость. Резкая смена инструкций, неожиданные прикосновения, громкая музыка, закрытая дверь в зале, слишком настойчивый инструктор могут усилить тревогу. Поэтому практика должна быть предсказуемой. Хороший учитель говорит, что будет дальше, предлагает варианты, не трогает

без разрешения, не стыдит за отдых, не делает из боли добродетель.

Прикосновение требует отдельной осторожности. В обычном фитнесе поправить тело ученика руками считается нормой. В травма-чувствительной практике это нельзя делать автоматически. Для человека с опытом насилия, медицинских вмешательств или нарушения границ внезапное прикосновение может стать триггером. Даже если намерение доброе. Уважение к границам важнее идеальной формы позы.

Идеальная форма вообще не главная. После травмы человеку нужно вернуть чувство владения телом. Если инструктор всё время говорит, как правильно, и не оставляет выбора, тело снова становится объектом чужого управления. Нам нужно другое: ты можешь выбрать высоту наклона, можешь согнуть колени, можешь открыть глаза, можешь выйти из позы, можешь не делать то, что не подходит сегодня.

Выбор лечит не сам по себе, а потому что травма часто связана с потерей выбора. Человек не мог уйти, не мог сказать, не мог защититься, не мог остановить происходящее. Поэтому даже маленький выбор на коврике имеет вес. Он возвращает авторство: это моё тело, я слышу его, я решаю, насколько глубоко идти.

При этом любое неприятное ощущение не стоит сразу объявлять опасным. Восстановление иногда требует встретиться с дискомфортом. Но дискомфорт должен быть пере-

носимым и осозанным. Есть разница между мягким усилением и насилием над собой. Есть разница между растяжением мышцы и паникой. Есть разница между усталостью после движения и ощущением, что тебя снова загнали.

Простой ориентир: после практики человеку должно быть хоть немного яснее, устойчивее, спокойнее или живее. Не обязательно прекрасно. Но не хуже настолько, что он потом сутки собирает себя по кускам. Если практика регулярно разрушает, значит, она не подходит или выбрана слишком большая нагрузка. Тело не обязано терпеть ради идеи.

Дыхание стоит между волей и автоматикой. Мы дышим сами, но можем на некоторое время менять ритм. Поэтому дыхательные практики влияют на состояние. Длинный спокойный выдох часто помогает снижать возбуждение. Ритмичное дыхание может возвращать собранность. Но задержки, слишком глубокие вдохи или агрессивные техники не всем подходят, особенно при тревоге.

Начинать лучше с наблюдения. Как я дышу сейчас? Где движение заметнее: грудь, живот, рёбра? Не надо сразу исправлять. Само наблюдение уже включает часть мозга, которая помогает выбирать. Потом можно чуть удлинить выдох. Не вдвое, не через силу. Просто на одну секунду мягче. Если становится хуже, вернуться к обычному дыханию.

Хорошая практика дыхания не должна превращаться в борьбу за правильность. Человек после травмы часто и так живёт под внутренним надзором. Ему не нужен ещё один

контролёр, который ругает за короткий вдох. Дыхание должно стать местом встречи, а не очередной проверкой.

Медитация после травмы требует осторожности. Сидеть неподвижно и смотреть внутрь себя может быть полезно, но не всегда в начале. Если внутри шумно, страшно и много образов, закрытые глаза могут усилить симптомы. Тогда лучше медитация с опорой: на звук, на предмет перед глазами, на счёт выдохов, на ощущение стоп, на движение рук. Внутренняя тишина не должна становиться камерой заключения.

Йога-нидра и другие практики глубокого расслабления тоже бывают разными. Один человек впервые за месяцы почувствует отдых. Другой испугается неподвижности. Поэтому нужно право остановиться. Можно держать глаза открытыми. Можно лежать на боку. Можно сидеть. Можно завершить практику раньше. Чем больше права у человека, тем меньше вероятность, что расслабление станет новой угрозой.

Вспышки злости тоже можно понять через нервную систему. Когда система угрозы активизируется, человек может не просто бояться, а атаковать. Иногда он кричит на близких, резко отвечает, хлопает дверью, потом стыдится. Это не снимает ответственности за поведение. Но объясняет, почему одной морали мало. Надо учиться замечать ранние признаки: сжатые зубы, жар в лице, желание перебить, ускоренное дыхание. Чем раньше замечаешь, тем больше выбора.

Выбор может быть простым: выйти из комнаты на две ми-

нуты, опереться руками о стол, сказать: я сейчас слишком злюсь, вернусь позже, сделать десять медленных выдохов, умыться холодной водой. Не всегда получится. Но тренировка идёт именно так. Не через обещание никогда больше не срываться, а через увеличение промежутка между импульсом и действием.

Тревога тоже имеет телесные предвестники. У кого-то сначала холодеют руки. У кого-то сжимается живот. У кого-то появляется ощущение, что надо срочно всё проверить. У кого-то меняется зрение, будто мир становится резче. Если знать свой ранний знак, можно вмешаться раньше. Не ждать паники, а уже на первом повороте вернуть себе опору.

Оцепенение имеет другие признаки: тяжесть, туман, отсутствие мыслей, желание лечь, потеря голоса, чувство, что тело далеко. Тут часто помогает не глубокое расслабление, а мягкая активация. Открыть окно. Назвать вслух пять предметов. Потереть ладони. Встать. Медленно перенести вес с ноги на ногу. Сделать короткую прогулку. Вдохнуть чуть активнее, чем обычно. Не пинать себя, а разбудить.

Все эти действия выглядят малыми, потому что мы привыкли уважать только большие решения. Но нервная система живёт малыми сигналами. Свет, температура, ритм, голос, расстояние до двери, положение тела, дыхание, выражение лица рядом. Если травма вошла через множество сигналов, восстановление тоже часто идёт через множество сигналов.

Комната для практики должна быть по возможности простой и безопасной. Не слишком жарко, если жара тревожит. Не слишком темно, если темнота пугает. Дверь можно оставить незапертой. Телефон можно положить рядом, если так спокойнее, но лучше без постоянного просмотра. Коврик можно расположить так, чтобы видеть вход. Это не капризы. Это помощь нервной системе.

Иногда люди боятся, что такие меры закрепят страх. Но в начале восстановления чувство контроля может быть нужным мостом. Потом, когда система окрепнет, можно расширять опыт. Сначала я практикую у стены, потом в центре комнаты. Сначала с открытыми глазами, потом иногда закрываю. Сначала один, потом в маленькой группе. Расширение работает лучше, когда оно постепенное.

Новости и изображения чужой боли тоже могут перегружать нервную систему. Телефон приносит в ладонь войны, аварии, насилие, крики, чужие последние минуты. Человек говорит себе, что должен быть в курсе, но тело не различает гражданскую обязанность и постоянную угрозу. Если после просмотра новостей усиливаются тревога, бессонница, злость или чувство беспомощности, надо ограничивать поток.

Ограничение новостей не равно равнодушию. Это гигиена нервной системы. Можно выбрать один короткий промежуток в день, читать текст вместо видео, не смотреть перед сном, не открывать комментарии. Нельзя помогать миру, ес-

ли собственная система всё время горит.

Травма может влиять и на отношения. Мозг, привыкший искать угрозу, начинает искать её в близости. Партнёр задержался с ответом, и внутри уже тревога. Друг повысил голос, и тело готово защищаться. Кто-то подошёл слишком близко, и хочется отступить. Иногда человек сам не понимает, почему любовь пугает. Близость требует расслабления, а расслабление после травмы может казаться опасным.

Тут нужны честные разговоры, но не в момент пика. Лучше заранее объяснить близкому человеку: если я резко ухожу в тишину, мне нужно время вернуться; если я прошу не трогать меня внезапно, это не отвержение; если я злюсь, я учусь останавливаться раньше. Близкие не обязаны становиться терапевтами, но им полезно понимать карту местности.

Самому человеку полезно помнить, что близкие тоже устают. Травма объясняет реакции, но не даёт права без конца ранить других. Поэтому восстановление включает ответственность. Не обвинять себя за наличие симптомов, но работать с поведением. Это трудная середина. Без самоненависти и без вседозволенности.

Мозг меняется через опыт, и отношения являются частью опыта. Если рядом есть человек, который не торопит, не пугает, уважает границы и остаётся предсказуемым, нервная система постепенно узнаёт: связь не всегда опасна. Это не делается одним разговором. Это накапливается. Как и страх

когда-то накапливался.

Для мозга после травмы полезны ритм и ясная структура. Например: сесть, почувствовать опору, сделать несколько спокойных выдохов, мягко размять шею, плечи, руки, перейти к простым положениям стоя, завершить отдыхом в той форме, которая безопасна. Когда практика повторяется, мозг перестаёт ждать сюрприза. Предсказуемость снижает нагрузку.

Но структура не должна быть клеткой. Если сегодня тело не готово стоять, можно сделать практику сидя. Если усталость сильная, можно сократить. Если тревога растёт, можно остановиться. Умение менять план по состоянию не является слабостью. Это и есть контакт с собой.

В обычной культуре тела много насилия, которое замаскировано под дисциплину. Терпи. Дожми. Преодолей. Не слушай лень. После травмы такой подход может повторять старую беду: снова кто-то заставляет тело идти дальше, чем оно может. Только теперь этим кем-то становится сам человек. Йога для восстановления должна быть дисциплиной без жестокости.

Дисциплина здесь означает приходить снова. Жестокость означает игнорировать сигналы. Между ними большая разница. Можно быть регулярным и мягким. Можно быть требовательным к повторению, но бережным к форме. Можно сказать себе: я сделаю сегодня десять минут, но не буду ломать себя ради позы.

Когда человек начинает так заниматься, он постепенно развивает способность чувствовать внутренние сигналы тела. Я замечаю голод раньше, чем сорвусь на сладкое. Замечаю усталость раньше, чем рухну. Замечаю тревогу раньше, чем она станет паникой. Замечаю злость раньше, чем крикну. Для травмы это огромный навык.

Иногда телесные сигналы сначала неприятны. Человек годами избегал тела, потому что там больно. Когда он начинает чувствовать, всплывает напряжение, ком в горле, дрожь, печаль. Поэтому возвращение в тело должно идти дозировано. Не надо сразу исследовать всё. Можно выбрать нейтральное место: ладони, стопы, контакт со стулом. Нейтральные ощущения становятся безопасной дверью.

Дрожь тоже не всегда враг. После сильного стресса тело может дрожать, сбрасывая напряжение. Многие пугаются и пытаются немедленно остановить её. Иногда остановить нужно, если слишком страшно или небезопасно. Но иногда мягкая дрожь проходит сама, если дать телу опору и не усиливать панику мыслями. Если реакция сильная, лучше работать со специалистом.

Тело после травмы может быть одновременно источником симптомов и источником выхода. Это трудно принять. Человек злится на тело: зачем ты дрожишь, зачем болишь, зачем не спишь, зачем пугаешься. Но тело не предаёт. Оно сообщает, защищает, иногда ошибается, иногда преувеличивает угрозу, потому что когда-то цена ошибки была высокой. С

ним надо не воевать, а переучивать.

Переучивание требует языка, который тело понимает. Ритм. Тепло. Опора. Движение. Дыхание. Повторение. Границы. Отдых. Никакая красивая фраза не заменит этих вещей. Можно сколько угодно говорить себе я в безопасности, но если сидишь в холоде, голодный, после трёх часов сна и десяти страшных роликов, тело не поверит. Ему нужны условия.

Поэтому глава о мозге неизбежно становится главой о быте. Мозг не плавает отдельно в банке. Он живёт в теле, которое спит или не спит, ест или не ест, двигается или застывает, получает поддержку или одиночество. Восстановление мозга после травмы начинается не только в кабинете специалиста. Оно продолжается на кухне, в спальне, на улице, на коврике, в разговоре.

Есть люди, которые ждут, что сначала им станет легче, а потом они начнут двигаться, спать вовремя, меньше читать новости, просить помощи. Иногда именно так и бывает. Но часто порядок обратный: сначала делаешь маленькие действия без веры, и только потом становится чуть легче. Вера приходит после опыта, а не до него.

Если мозг привык к угрозе, он будет подозревать новые практики. Слишком спокойно? Подозрительно. Слишком хорошо? Сейчас испортится. Кто-то добр? Значит, что-то нужно. Это не дурной характер, а старая стратегия. Не надо верить ей полностью и не надо ругать её. Можно прове-

рять реальность. Что происходит сейчас? Какие факты? Что я чувствую? Что поможет мне не провалиться в старый сценарий?

Так постепенно префронтальная кора возвращается в разговор. Не как командир, который подавляет всё остальное, а как взрослый в комнате. Она помогает назвать: это триггер, это воспоминание, это тревога, это не обязательно опасность. Она помогает выбрать: я выйду, подышу, позвоню, запишусь к специалисту, сделаю мягкую практику, не буду сейчас отвечать на сообщение в ярости.

Название этой главы говорит о мозге после удара, но удар не обязательно был физическим. Иногда это удар по доверию, по безопасности, по детскому ощущению дома, по праву говорить нет. Мозг не делит боль на достойную и недостойную. Он реагирует на угрозу целостности. И если реакция сохранилась, с ней надо обращаться всерьёз.

Самое полезное в разговоре о мозге после травмы: изменения возможны в обе стороны. Травма может усилить тревогу, нарушить сон, сделать память горячее, ослабить чувство настоящего. Но новые безопасные повторения могут укрепить другую сторону: способность замечать, выбирать, успокаиваться, возвращаться, доверять телу. Это не быстрый ремонт. Это обучение.

Обучение начинается с простого вопроса: что моя нервная система сейчас пытается сделать? Защитить? Убежать? Замереть? Спрятаться? Сэкономить силы? Если ответ най-

ден, легче выбрать следующий шаг. Не идеальный, а подходящий. При тревоге опора. При оцепенении движение. При воспоминании заземление. При стыде связь с тем, кто не унижает. При истощении сон и еда. При тяжёлых симптомах специалист.

Так мозг постепенно получает то, чего ему не хватило в момент травмы: время, безопасность, выбор, поддержку и завершение реакции. В прошлом этого могло не быть. В настоящем это можно создавать. Не всегда. Не сразу. Но достаточно часто, чтобы нервная система начала замечать разницу.

Когда человек впервые чувствует эту разницу, она может быть едва заметной. Дыхание стало чуть длиннее. Плечи опустились на сантиметр. Ночь прошла без кошмара. В разговоре получилось не сорваться. В магазине удалось остаться, а не выбежать. Для постороннего мелочь. Для мозга после травмы это новая запись: опасность не повторилась, я выдержал, я вернулся.

Именно из таких записей строится восстановление. Не из победных лозунгов. Не из идеального спокойствия. Из маленьких доказательств, что настоящее может отличаться от прошлого. Сегодня тело стояло на полу и не убегало. Сегодня я заметил страх и не стал им полностью. Сегодня я сделал практику так, чтобы не причинить себе вреда. Мозг учится медленно, зато он действительно учится.

Пластичность мозга не нужно превращать в новый повод

для давления. Сейчас стало модно говорить: мозг меняется, значит, меняйся. Для человека с травмой такая фраза может прозвучать как обвинение. Если тебе плохо, значит, ты плохо тренировал мозг. Это грубо и неверно. Пластичность не отменяет тяжести опыта. Она лишь говорит, что у системы есть способность к перестройке, если ей дать условия и время.

Условия часто прозаичны. Безопасное место. Достаточный сон. Отсутствие постоянного насилия сейчас. Поддержка. Понятная практика. Специалист, если симптомы сильные. Нервная система плохо учится спокойствию, пока опасность продолжается. Нельзя просить человека расслабиться в доме, где на него кричат каждую ночь. Сначала нужно уменьшать реальную угрозу.

В разговорах о самопомощи про это забывают. Человеку предлагают дыхание, хотя ему нужен выход из опасной среды. Предлагают медитацию, хотя он живёт рядом с агрессором. Предлагают благодарность, хотя у него нет денег на еду. Практики не должны закрывать глаза на реальность. Они помогают там, где есть хотя бы небольшой участок безопасности, на который можно опереться.

Если такой участок есть, его надо расширять. Участок может быть телесным: стопы на полу. Пространственным: свой угол, где никто не трогает. Временным: десять минут утром. Социальным: один человек, которому можно сказать правду. Психологическим: право не отвечать сразу. Из таких участ-

ков строится новая карта мира.

Мозг любит карты. После травмы карта часто становится бедной: здесь опасно, там опасно, люди опасны, тело опасно, чувства опасны. Восстановление добавляет детали. Этот человек безопасен, а этот нет. Эта улица трудная вечером, но утром переносима. Это упражнение пугает, а это помогает. Закрытые глаза пока рано, но взгляд в пол подходит. Чем точнее карта, тем меньше хаоса.

Точная карта лучше общих запретов. Не я не могу заниматься йогой, а мне трудно лежать на спине с закрытыми глазами. Не людям нельзя доверять, а мне нужно время, чтобы проверить человека. Не я всегда срываюсь, а я срываюсь, когда устал, голоден и меня перебивают. Точность возвращает выбор.

Письмо может помочь мозгу сделать память более связной. Не обязательно писать подробности травмы, особенно без поддержки, если это затапливает. Можно писать о сегодняшних реакциях: что случилось, что я почувствовал, где было в теле, что помогло, что ухудшило. Такие записи превращают хаос в наблюдение. А наблюдение уже немного отделяет человека от симптома.

Симптом говорит: я весь страх. Наблюдение говорит: во мне поднялся страх, он начался после звонка, в теле было сжатие, помогла прогулка. Разница огромная. В первом варианте человек тонет. Во втором он пусть и стоит по колено в воде, но уже видит берег.

Йога тоже учит наблюдению. Не оценке, а наблюдению. Вот правая сторона тянется иначе, чем левая. Вот в наклоне задерживаю дыхание. Вот при поднятых руках появляется тревога. Вот в позе ребёнка спокойно, а в шавасане нет. Эти сведения важнее, чем способность сделать красивую форму. Они помогают понять свою нервную систему.

Иногда именно через практику всплывает скрытая информация. Человек обнаруживает, что не любит, когда кто-то стоит позади. Что его пугает команда закрыть глаза. Что слово расслабьтесь вызывает раздражение. Что он не чувствует левую сторону тела. Не надо сразу драматизировать. Это материал для бережной работы. Тело рассказывает, где ему нужна безопасность.

Если заниматься в группе, полезно выбирать места и учителей внимательно. Лучше прийти заранее, посмотреть зал, поговорить с инструктором, встать ближе к выходу, предупредить, что не нужны прикосновения. Если инструктор обижается на такие просьбы, это плохой знак. Восстановление не должно зависеть от чужого самолюбия.

Домашняя практика удобна тем, что человек сам управляет средой. Но дома легко пропасть в одиночестве или делать упражнения неправильно. Хороший вариант для многих: несколько занятий с понимающим учителем, потом короткая домашняя практика, потом периодическая проверка. Не обязательно выбирать только одно.

Травма часто нарушает чувство времени. В тревоге всё

ускоряется. В оцепенении время растягивается или исчезает. Практика с ясным счётом помогает вернуть ритм. Четыре шага вдох, шесть шагов выдох во время ходьбы. Три спокойных движения руками. Десять дыхательных циклов. Ритм собирает.

Музыка может помогать, но не всем. Для одного спокойная музыка создаёт фон безопасности. Для другого любой звук мешает слышать себя. Для третьего конкретная мелодия является триггером. Здесь снова нет универсального правила. Надо проверять. Хорошая практика не спорит с опытом человека.

Запахи тоже сильны. Лаванда может успокаивать одного и вызывать дурноту у другого. Благовония в залах иногда становятся проблемой. Мозг связывает запахи с памятью быстро и глубоко. Поэтому не стоит стесняться проветрить комнату, отказаться от ароматов, выбрать нейтральное пространство. Это не мелочь, если тело реагирует.

Свет влияет на состояние не меньше. Слишком яркий свет может держать систему в напряжении. Слишком тёмный может пугать. Мягкий дневной свет часто подходит лучше, но и это индивидуально. Нужно, чтобы человек сам мог включить, выключить, открыть штору. Снова выбор.

Восстановление мозга после травмы часто идёт через возвращение предсказуемых циклов. Сон и бодрствование. Еда и паузы. Работа и отдых. Движение и покой. Травма нарушает ритм, а ритм помогает возвращать мозгу чувство порядка.

Не армейского порядка, где всё по команде. Живого порядка, где день не рассыпается полностью.

Утренний ритуал может быть очень коротким. Встать. Выпить воды. Открыть окно. Почувствовать стопы. Сделать три мягких наклона головы. Записать одно дело на день. Всё. Если человек выполняет это неделю, мозг получает повторяемый сигнал начала. Вечерний ритуал даёт сигнал завершения. Такие вещи кажутся детскими, пока не попробуешь жить без внутренней опоры.

Некоторые люди после травмы ищут сильные ощущения, чтобы пробиться через онемение. Экстремальные нагрузки, риск, бурные отношения, постоянные конфликты. Это может давать чувство жизни, но часто снова перегружает систему. Мягкая активация кажется слишком слабой. Однако именно она учит тело быть живым без опасности.

Другие, наоборот, избегают любой нагрузки. Боятся учащённого пульса, потому что он напоминает панику. Тогда физическая активность должна возвращаться постепенно. Сначала медленная ходьба. Потом чуть быстрее. Потом простые движения. Нужно, чтобы учащённое сердце стало знаком не только страха, но и нормальной работы тела.

Так мозг переучивает смысл ощущений. Сердце бьётся быстрее не всегда от угрозы. Пот может быть от движения, а не от ужаса. Тёплые мышцы могут означать силу, а не опасность. Глубокий выдох может быть отдыхом, а не потерей контроля. Это тонкая работа, но она меняет жизнь.

Если в процессе практики поднимаются воспоминания, не надо считать занятие проваленным. Это может случиться. Важно, что происходит дальше. Можно открыть глаза, назвать предметы, встать, выпить воды, выйти на воздух, связаться с человеком, записать реакцию, обсудить со специалистом. Провал начинается не тогда, когда поднялась память, а когда человек остаётся с ней один без средств возвращения.

Поэтому перед практикой полезно иметь план выхода. Что я сделаю, если станет слишком тяжело? Кому напишу? Где вода? Можно ли остановиться? Какие три действия возвращают меня в настоящее? Такой план не притягивает беду. Он снижает страх перед ней. Мозг спокойнее входит в опыт, если знает, что есть выход.

В травме часто нарушается ощущение я могу. Человек пережил беспомощность, и потом она расплзается. Я не могу справиться. Не могу доверять. Не могу говорить. Не могу отдыхать. Практика возвращает могу в маленьком размере. Могу встать. Могу сесть. Могу сказать нет. Могу выбрать более лёгкий вариант. Могу завершить. Маленькое могу со временем становится больше.

Не стоит торопить это увеличение. Слишком быстрый прогресс иногда оказывается не восстановлением, а новым способом убежать от боли. Человек резко берётся за практики, читает десятки книг, меняет питание, режим, круг общения, а потом выгорает. Нервная система не любит внезапных

революций. Ей больше подходят устойчивые изменения.

В этой главе много слов о мозге, но все они ведут к одному простому выводу: твои реакции не случайны. У них есть телесная логика. Если ты вздрагиваешь, замираешь, злишься, устаёшь, забываешь, избегаешь, это не означает, что ты испорчен. Это означает, что система защиты работает так, как научилась. Теперь её можно учить иначе.

Учить иначе значит быть достаточно терпеливым, чтобы не бросить после первых неудач, и достаточно честным, чтобы не делать вид, будто одной практики хватает всегда. Иногда нужна медицина. Иногда нужен терапевт. Иногда нужна юридическая защита. Иногда нужно уйти из опасного места. Йога не должна подменять эти шаги. Она может поддержать человека, который их делает.

И всё же у йоги есть особая сила. Она возвращает разговор из головы в живое тело. Не в теорию, не в диагноз, не в чужой совет, а в сегодняшний вдох, сегодняшнюю опору, сегодняшнее движение. Мозг после травмы нуждается именно в сегодняшних доказательствах. Не в обещании, что всё когда-нибудь будет хорошо, а в опыте: сейчас я здесь, сейчас я могу выдержать, сейчас я могу вернуться.

Когда таких доказательств становится больше, прошлое теряет часть власти. Оно может приходить, но уже не всегда захватывает всё. Тело может пугаться, но уже знает дороги назад. Мозг может поднимать сигнализацию, но человек быстрее замечает, что это сигнал, а не вся реальность.

В этом и состоит начало свободы после травмы: не стереть память, а перестать жить только по её командам.

Глава 3. Йога без витрины

После разговора о травме и мозге легко ждать, что дальше появится сложная лечебная система. Схемы, протоколы, специальные упражнения, строгие правила. Но йога начинается проще. Человек садится или встаёт и впервые за день замечает, что у него есть тело. Не тело на фотографии, не тело как источник претензий, не тело как набор симптомов, а живое место, в котором он находится прямо сейчас.

Йогу часто испортили красивыми картинками. На них человек стоит в сложной позе, улыбается, вокруг чистый свет, коврик лежит на деревянном полу, а в жизни будто нет ни долгов, ни усталости, ни тревоги, ни боли в спине. Такая витрина отпугивает тех, кому йога могла бы помочь. Человек смотрит и думает: это не для меня. Я не гибкий. Я не спокойный. У меня нет такого тела. Я не умею красиво дышать. И закрывает дверь, которая вообще-то была открыта.

Настоящая йога не начинается с гибкости. Она начинается с внимания. Можно быть деревянным, раздражённым, уставшим, неловким, полным сомнений и всё равно практиковать. Более того, именно такой человек часто и нуждается в практике больше, чем тот, кто легко складывается по полам. Йога не требует от тела стать украшением. Она предлагает телу снова стать домом.

Источник, на который я опираюсь, говорит о йоге как о

пути соединения. Соединения тела, дыхания, внимания, поведения, выбора, внутренней дисциплины. В западной привычке слово «йога» часто сузили до асан, то есть поз. Асаны важны. Но если оставить только форму тела, получится гимнастика с индийскими названиями. Иногда полезная гимнастика. Но йога шире.

В старой традиции есть представление о разных слоях человека: физическое тело, энергия, эмоции, разум, глубинное чувство жизни. Не обязательно принимать это как догму. Можно посмотреть практично. Если тело напряжено, дыхание становится коротким. Если дыхание короткое, мысли ускоряются. Если мысли ускоряются, эмоции сильнее. Если эмоции сильнее, тело снова напрягается. Всё связано. Йога работает именно с этой связью.

Человек после травмы часто ощущает себя разорванным. Голова понимает одно, тело делает другое. Он хочет доверять, но сжимается. Хочет отдыхать, но не может уснуть. Хочет двигаться, но цепенеет. Хочет быть рядом с людьми, но отталкивает их. Йога не чинит это приказом. Она создаёт место, где голова и тело могут снова начать разговаривать.

Этот разговор сначала неловкий. Человек ложится или садится, закрывать глаза не хочет, плечи подняты, живот сжат. Инструктор говорит про дыхание, а дыхания будто нет. В голове мысли: я делаю неправильно, у всех лучше, надо было не приходить. И вот здесь надо не убежать в привычное насилие над собой. Не надо сразу делать правильно. Надо за-

метить, что происходит. Это уже начало практики.

Йога как путь не равна приятным ощущениям. Иногда в практике становится заметно то, что раньше было заглушено. Усталость. Злость. Слёзы. Пустота. Боль в шее. Нетерпение. Но если практика построена бережно, человек не тонет в этом. Он учится быть рядом с ощущением, не превращаясь в него полностью. Я чувствую тревогу. Я стою на полу. Я могу выдохнуть. Я могу выйти из позы. Небольшая разница, но для травмы она огромна.

В источнике перечислены пять простых основ, которые часто связывают с йогой: позы, дыхание, расслабление, питание, медитация. Их можно воспринимать не как религиозную систему, а как земной порядок. Тело двигается. Дыхание становится осознанным. Нервная система получает отдых. Еда поддерживает, а не добивает. Внимание учится не убегать каждую секунду. Всё это звучит обычно, но обычное и лечит.

Позы нужны не для того, чтобы удивлять. Поза показывает человеку, где он находится. В наклоне он видит, как тянется задняя поверхность ног и как быстро он задерживает дыхание. В положении стоя он замечает, что одна стопа чувствуется хуже другой. В мягком прогибе всплывает страх открыть грудную клетку. В позе отдыха он понимает, что отдыхать труднее, чем напрягаться. Всё это сведения. Не повод себя ругать, а сведения.

Дыхание является вторым входом. Оно всегда рядом. Не

нужно покупать оборудование, ждать идеального времени, ехать в студию. Можно заметить вдох прямо сейчас. Можно заметить выдох. Можно увидеть, как тревога делает дыхание верхним и резким. Можно очень мягко удлинить выдох. Не героизировать. Не заставлять. Просто дать системе чуть больше пространства.

Расслабление кажется лёгким только тем, кто умеет расслабляться. Для многих это самая трудная часть. Лечь и ничего не делать может быть невыносимо. Тело начинает чесаться, мысли скачут, появляется желание проверить телефон, в груди поднимается беспокойство. Это не значит, что человек не создан для йоги. Это значит, что его нервная система привыкла держать караул. Ей нужно время.

Питание в йоге тоже часто превращают в повод для гордости или стыда. Одни начинают читать морали, другие пугаются, что теперь надо срочно отказаться от всего привычного. На деле еда должна поддерживать практику. Если человек голоден, он раздражителен и слаб. Если переел тяжёлой еды перед занятием, ему трудно двигаться. Если он живёт на кофе и сладком, тревога может усиливаться. Вопрос не в идеальности, а в наблюдении.

Медитация не обязана начинаться с неподвижного сидения в тишине. Для травмированного человека тишина иногда слишком громкая. Медитацией может стать внимательная ходьба. Медленное движение руки. Наблюдение за дыханием с открытыми глазами. Слушание спокойного звука.

Главное не форма, а качество присутствия. Человек не убеждает полностью из момента, а остаётся в нём настолько, насколько может.

Йога пришла из традиции, где с телом обращались не отдельно от жизни. Поведение, питание, речь, отношение к другим, работа с желаниями, дисциплина, отдых, внимание, всё связано. В современном мире удобно вырезать один кусок: упражнения на коврике. Но если человек час дышит спокойно, а потом весь день врёт себе, терпит унижение, не спит, ест на бегу и ненавидит своё тело, практика будет тянуть слишком мало.

Это не значит, что надо сразу стать святым. Такие требования только вредят. Но стоит честно увидеть: йога продолжается после коврика. Как я говорю с собой, когда не получилось? Как я обращаюсь с телом, когда оно устало? Умею ли я остановиться? Умею ли я сказать нет? Замечаю ли я, что мне пора поесть? Не превращаю ли практику в ещё один способ себя наказать?

Слово «дисциплина» многих пугает, потому что оно связано с жесткостью. Но в йоге дисциплина может быть совсем другой. Не кнутом, а возвращением. Я возвращаюсь к практике, даже если вчера пропустил. Возвращаюсь к дыханию, когда заметил тревогу. Возвращаюсь к телу, когда ушёл в мысли. Возвращаюсь к честности, когда начал изображать спокойствие. Такая дисциплина не унижает. Она собирает.

Есть распространённое заблуждение: чтобы начать йогу,

нужно сначала стать спокойнее. Это похоже на мысль, что в больницу надо идти только здоровым. Йога нужна не спокойным людям, а живым. Тревожным, злым, усталым, зажатым, растерянным. На коврик можно прийти с тем состоянием, которое есть. Практика не обижается на ваше состояние.

Другое заблуждение: йога слишком лёгкая и ничего не меняет. Так думают люди, которые пробовали только внешнюю форму или ждали мгновенного эффекта. Попробуйте пять минут честно наблюдать дыхание, не убегая в телефон и не придумывая спор в голове. Попробуйте стоять в простой позе и чувствовать стопы. Попробуйте отдыхать без самообвинения. Это не так легко, как кажется.

Есть и обратное заблуждение: йога должна быть тяжёлой, иначе она не работает. Человек выбирает самый интенсивный класс, терпит боль, соревнуется, выходит разбитым и решает, что так и надо. Для восстановления после травмы это особенно опасно. Сильная нагрузка может быть полезна некоторым людям, но только когда она не загоняет нервную систему в новый стресс. Сначала безопасность, потом глубина.

Йога не является религией для человека, который использует её как практику тела и внимания. В ней есть духовные корни, и относиться к ним стоит с уважением, а не как к декорации. Но не нужно принимать чужую веру, чтобы почувствовать дыхание или научиться мягко двигаться. Честность важнее внешней экзотики. Если человек повторяет красивые

слова и при этом не слышит своё тело, он далеко ушёл от сути.

Суть проста: соединить то, что разошлось. Дыхание с движением. Внимание с телом. Усилие с отдыхом. Желание с границей. Личную боль с возможностью жить дальше. Для человека после травмы это особенно нужно, потому что травма часто разъединяет. Она делает тело чужим, людей опасными, чувства непереносимыми, будущее закрытым. Йога не открывает всё сразу. Она делает щель.

Через эту щель сначала проходит очень мало света. Например, человек замечает, что после мягкой практики плечи стали ниже. Или что во время выдоха тревога отступила на минуту. Или что он смог лечь и не вскочить сразу. Или что злость поднялась, но не уничтожила его. Маленькие наблюдения становятся доказательствами. Тело начинает верить опыту больше, чем словам.

Нужно признать и границы йоги. Она не заменяет терапию, если травма тяжёлая. Не заменяет медикаменты, если они нужны. Не заменяет безопасность, если человек находится в опасной среде. Не заменяет разговор с врачом при боли, головокружениях, сердечных проблемах. Йога сильна тогда, когда занимает своё место. Опасна она становится тогда, когда ей пытаются закрыть всё подряд.

Хорошая практика начинается с вопроса: что мне сейчас нужно, чтобы быть в контакте с собой и не перегрузиться? Иногда ответ: движение. Иногда: покой. Иногда: вода и еда.

Иногда: разговор. Иногда: помощь специалиста. Иногда: не заниматься сегодня, а поспать. Йога не обязана происходить на коврике каждую минуту. Иногда йогой становится отказ от очередного насилия над собой.

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.