

Записки эгоистического альтруиста

ПОДЗЕМЕЛЬЕ МЫШЕЧНОЙ ПАМЯТИ



Книга 2. Слабый сигнал

Игорь Паламонов

18+

Игорь Паламонов

**Подземелье мышечной
памяти. Книга 2. Слабый
сигнал Серия: Записки
эгоистического альтруиста**

«Автор»

2026

Паламонов И. Ю.

Подземелье мышечной памяти. Книга 2. Слабый сигнал Серия:
Записки эгоистического альтруиста / И. Ю. Паламонов —
«Автор», 2026

Если вы уже пробовали «расслабиться», мыслить позитивно, ставить цели, менять привычки — а тело всё равно возвращает напряжение, тревогу, торможение и ощущение, что снова приходится себя заставлять, возможно, дело не в недостатке силы воли. Во второй книге «Подземелья мышечной памяти» автор исследует другое: что происходит до сильного сигнала — боли, срыва, конфликта или крайней необходимости. Как заметить слабый сигнал раньше? Почему часть сил может уходить не на движение, а на его сдерживание? Как отличить собственное желание от чужого «технического задания» на правильную жизнь? И что меняется, если не бороться с телом, а использовать его отклик как источник информации? В конце книги — практические упражнения: для наблюдения за телесными сигналами, вниманием, скрытым удерживанием и собственными способами создавать напряжение. Не ещё одна попытка «починить себя». А способ раньше заметить, что именно уже просит изменения.

Содержание

Глава 1	5
Куда идти	5
Подставить ногу можно. Но куда переносить вес?	5
Глава 2	20
Непотребность, а возможность	20
Зачем тратить силы до того, как стало нужно	20
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Игорь Паламонов

Подземелье мышечной памяти.

Книга 2. Слабый сигнал Серия:

Записки эгоистического альтруиста

Глава 1

Куда идти

Подставить ногу можно. Но куда переносить вес?

После «Последнего броска» мне казалось, что с правой стороной я хотя бы приблизительно разобрался.

Правая стопа тормозила движение, пока оно не становилось необходимым.

Правое плечо готовилось встретить то, что окажется впереди.

Тормоз.

И готовность пробиться.

Красиво.

Почти законченная конструкция.

Именно поэтому следующее открытие мне сначала не понравилось.

Оно всё портило.

Я стоял перед зеркалом и смотрел на правое плечо.

Не выравнивал.

Не отводил назад.

Не пытался сделать осанку правильной.

За последние месяцы я уже достаточно хорошо усвоил: если какая-то часть тела расположена странно, не нужно немедленно возвращать её туда, где, по моему мнению, ей положено находиться.

Сначала желательно выяснить, зачем она оттуда ушла.

Правое плечо действительно оставалось немного впереди.

Совсем чуть-чуть.

Если не искать специально, можно не заметить.

Я повернулся боком.

И тут обнаружил, что плечо — не самая передняя точка.

Впереди него находилась правая половина таза.

Точнее, так это ощущалось изнутри.

Правый тазобедренный сустав словно был вынесен вперёд.

Я посмотрел ещё раз.

Потом поменял положение ног.

Походил.

Снова остановился.

Вернулся к зеркалу.

Сустав опять оказался там.

— Ну вот, — сказал Ждун. — Теперь будем разговаривать ещё и с тазобедренными суставами.

— Мы с ними уже разговаривали.

— С левым. У нас хотя бы была специализация.

Я усмехнулся.

Левая половина таза раньше старалась оставаться ближе к внутренней стенке норы.

Не выходить полностью.

Сохранять возможность вернуться.

Правая, похоже, решала другую задачу.

Я только пока не понимал какую.

Перевёл внимание ниже.

Правая стопа касалась пола.

Колено не было напряжено настолько, чтобы это сразу бросалось в глаза.

Таз — чуть впереди.

Правое плечо — тоже впереди, но меньше.

А верхняя часть корпуса при этом словно немного оставалась сзади.

Я провёл вниманием от таза вверх.

И остановился на пояснице.

Там было неприятно.

Не боль.

Скорее ощущение места, в котором направление тела вдруг менялось.

Низ уже двигался вперёд.

Верх ещё оставался сзади.

И между ними получался небольшой излом.

— Надлом, — подумал я.

Разум тут же вмешался:

— Осторожнее.

— Что опять не так?

— Ты почувствовал напряжение в пояснице.

— Да.

— Увидел положение таза.

— Да.

— А «надлом» — уже образ.

— Хорошо. Пусть будет образом.

Я снова встал боком.

Теперь не смотрел на себя как на человека с осанкой.

Попытался увидеть действие.

Что делает Рыцарь?

С правым плечом это когда-то получилось.

Стоило представить школьный коридор, встречную толпу и необходимость пройти через неё, как положение плеча сразу приобретало смысл.

Я попробовал похожий опыт.

Представил, что иду вперёд.

Передо мной кто-то появляется.

Не нападает.

Не бьёт.

Просто возникает препятствие, которое может остановить движение.

Правое плечо собралось.

Это я уже знал.

Но теперь почти одновременно правый тазобедренный сустав ещё немного пошёл вперёд.
Корпус чуть отклонился назад.
Поясница отозвалась.
— Интересно, — сказал Разум.
— Что?
— Раньше ты смотрел только сверху.
Я повторил.
Препятствие.
Плечо вперёд.
Таз ещё немного вперёд.
Верх корпуса назад.
Ещё раз.
То же самое.
Я убрал воображаемое препятствие.
Несколько секунд постоял спокойно.
Таз немного отпустил.
Вернул образ.
Собрался снова.
Рыцарь отвечал достаточно последовательно.
Теперь оставалось понять, какую оценку он выполнял.
Я обратился к Сохраннику:
— Что ты пытаешься сохранить?
Он не ответил.
Пришлось экспериментировать дальше.
Я выставил вперёд только правое плечо.
Получилось знакомое движение: словно собираюсь втиснуться в проход, сохранить траекторию, не уступить встречному потоку.
Потом попробовал оставить плечо свободнее, но немного вынести вперёд правую половину таза.
Ощущение оказалось другим.
Я словно ставил впереди не оружие.
Опору.
— От чего? — спросил я.
Сохранник наконец отозвался:
— Не дай себя опрокинуть.
Я замер.
Вот этого раньше не было.
Правое плечо помогало встретить препятствие.
Но если всё тело останется высоко и свободно, встречное воздействие может изменить его положение.
Сдвинуть.
Развернуть.
Отбросить.
А если нижняя часть тела уже подана вперёд?
Я представил толчок.
Не стал проверять его физически.
Только образ.
И тело тут же ещё немного усилило знакомую конструкцию.
Таз вперёд.

Корпус назад.

Ноги плотнее.

— Похоже, ты заранее подставляешь основание, — сказал я.

— Похоже, — согласился Разум. — Но пока только похоже.

Мне пришла мысль, что так возможное встречное воздействие как будто принималось ниже центра тяжести.

Не знаю, насколько точно это описание с точки зрения реальной биомеханики.

Но субъективно тело строило именно такую картину.

Не дать препятствию ударить в меня как в длинный свободно стоящий столб.

Сначала выставить вперёд нижнюю опору.

А верх оставить чуть сзади.

Тогда встреча с неизвестным будто становилась менее способной опрокинуть всю конструкцию.

— Хорошее решение, — сказал Сохранник.

— Для чего?

— Для сопротивления.

— А если сопротивления нет?

Он промолчал.

Вот здесь всё снова стало знакомым.

Сохранник умел очень хорошо объяснять, зачем напряжение когда-то понадобилось.

Гораздо хуже у него получалось отвечать на вопрос, зачем оно продолжается сейчас.

Я сделал несколько обычных шагов.

Правая нога пошла вперёд.

Таз последовал за ней.

Но не совсем так, как ожидалось.

В какой-то момент сустав словно стремился оказаться впереди раньше остального тела.

Корпус немного оставался позади.

Получалось, что даже обычный шаг содержал в себе крошечную подготовку к столкновению.

Не обязательно реальному.

Я пока не знал.

Разум снова предупредил:

— Не расширяй объяснение раньше наблюдения.

— Хорошо.

Я сформулировал только то, что мог проверить.

Когда я представлял свободное движение по пустому пространству, правая половина таза становилась мягче.

Когда представлял необходимость продолжать движение несмотря на возможное препятствие, она собиралась и немного уходила вперёд.

Этого было достаточно.

Не для закона.

Для вопроса.

Я положил ладонь на правую половину таза.

Не толкал назад.

Просто обозначил место.

Потом позволил коленям немного смягчиться.

Не приседал.

Не выравнивал позвоночник.

Не подтягивал живот.

Просто перестал помогать Рыцарю держать всю конструкцию.
Несколько секунд ничего не происходило.
Потом правый тазобедренный сустав как будто немного вернулся ко мне.
Не назад.
Именно ко мне.
Это странное различие я уже встречал раньше.
Когда пытаешься исправить тело, одна его часть перемещается относительно другой.
Когда перестаёшь выполнять ненужную работу, иногда меняется вся система отношений между частями.
Поясница стала свободнее.
Корпус чуть приблизился к вертикали.
Дыхание опустилось ниже.
Правая стопа всё ещё стояла на полу.
Но давление в ней изменилось.
— И что теперь? — спросил Ждун.
Я не знал.
Сделал небольшой перенос веса вперёд.
Правая нога оказалась готова подставиться.
Совершенно спокойно.
Без броска.
Без продавливания.
Без необходимости заранее выставлять таз.
Я повторил.
Небольшой перенос веса.
Нога.
Опора.
Следующий перенос.
Другая нога.
Механика была проста.
Мы уже проходили это в первой книге.
Если центр тяжести начинает выходить за площадь опоры, Рыцарь подставляет ногу.
Животное замечает изменение равновесия.
Рыцарь действует.
Нога оказывается там, где нужна.
Для этого ему не требуется философия.
Не требуется смысл жизни.
Не требуется знать, что будет через десять лет.
Тело прекрасно умеет не падать.
Я сделал ещё один шаг.
И остановился.
Потому что вдруг понял, что вопрос изменился.
Раньше я спрашивал:
почему нога не идёт?
Теперь нога могла идти.
Но этого оказалось недостаточно.
Подставить её можно.
А куда переносить вес?
Ждун сразу оживился.
— Вот.

— Что «вот»?

— Наконец правильный вопрос.

— Почему?

— Потому что на него у тебя нет ответа.

Он был доволен.

Когда ответа нет, Ждун чувствует себя особенно уверенно.

— Допустим, — продолжил он, — мы перестанем тормозить. Отпустим стопу. Вернём таз. Не будем заранее выставлять плечо. И куда ты собрался?

Я посмотрел перед собой.

Комната.

Стол.

Дверь.

Окно.

Можно было дойти до любой точки.

Но Ждун спрашивал не об этом.

— Не знаю.

— Тогда зачем переносить туда вес?

Опять его старый вопрос.

Зачем?

В первой книге он почти всегда означал одно и то же:

что мы получим взамен?

Если за пределами укрытия есть пища — можно выйти.

Если стало холодно — можно искать тепло.

Если появилась опасность — можно убежать.

Если кто-то перекрыл путь к необходимому — можно пробиваться.

Необходимость задаёт направление.

Потребность показывает, куда идти.

Голод — к еде.

Холод — к теплу.

Угроза — от опасности.

Препятствие — через него или в обход.

В такой системе никаких сложностей с направлением нет.

Нужно только дождаться, пока дефицит станет достаточно сильным.

Он сам укажет дорогу.

— Вот именно, — сказал Ждун. — Очень удобная система.

— Если успеешь.

— Поэтому у нас есть последний бросок.

Я усмехнулся.

Мы вернулись к началу.

Если ждать крайней необходимости, направление становится очевидным.

Но цена движения резко возрастает.

Если начинать раньше, энергии требуется меньше.

Зато непонятно, куда идти.

Вот в чём оказалась проблема.

Старая система не просто экономила энергию.

Она экономила ещё и необходимость выбирать направление.

Пока ничего особенно не нужно, можно оставаться на месте.

Когда станет нужно — сама потребность покажет цель.

Получается удобно.

И очень дорого.
Я снова почувствовал правый тазобедренный сустав.
Он едва заметно хотел уйти вперёд.
Будто говорил:
если всё-таки пойдём, хотя бы подготовимся встретить сопротивление.
— Подожди, — сказал я Рыцарю.
Он замер.
Не расслабился полностью.
Просто не усилил движение.
Теперь вопрос был не к нему.
Рыцарь умел действовать.
И умел тормозить действие.
Но он не выбирал, ради чего действовать.
Эту работу выполняла вся система до него.
Животное сообщало об изменении.
Разум получал информацию.
Ждун строил картину того, что будет дальше.
Сохранник оценивал значение происходящего.
И только потом Рыцарь реализовывал решение.
Если у Ждуна существует лишь одна картина будущего — дожидаться необходимости и добыть необходимое, — Рыцарь будет ждать.
Не из лени.
Не из слабости.
Не потому, что тело боится движения вообще.
Ему просто не предложили другого будущего.
Я сел.
Правый таз снова немного вышел вперёд.
Стоило перестать специально наблюдать, как старая конструкция возвращалась.
Уже не так сильно.
Но возвращалась.
— Значит, опять будем исправлять представления? — спросил Ждун.
— Возможно.
— Мы этим уже занимались в «12 снах».
— Занимались.
— И всё равно сидим криво.
Разум засмеялся.
— Именно поэтому появились эти книги.
Я тоже улыбнулся.
Одно дело понять новое.
Другое — обнаружить, какую старую картину мира Рыцарь продолжает выполнять телом.
Но теперь возникала ещё одна трудность.
Чтобы изменить представление, сначала нужно получить то, из чего его можно построить.
Нельзя представить то, о возможности чего ты вообще не знаешь.
И тут я вспомнил Учителя.
Не его появление.
Не отдельную сцену.
Скорее целую цепочку разговоров, которые в своё время проходили мимо меня гораздо быстрее, чем я успевал понимать их значение.

Он нередко говорил вещи, которые сначала казались мне просто ещё одним знанием.
Интересным.

Иногда неожиданным.

Иногда спорным.

А потом проходило время, и я вдруг обнаруживал, что после одной услышанной мысли начал смотреть совсем в другое место.

Не потому, что получил приказ.

Потому что в картине мира появился новый участок.

То, чего раньше там не было.

Я уже замечал подобное со школьным советом:

«Правое плечо вперёд».

До этой фразы я проходил встречную толпу одним способом.

После неё смог представить другой.

Сначала информация.

Потом новое представление.

Затем движение.

Но теперь речь шла не о плече.

И не о коридоре.

Если мне неизвестно, каким вообще может быть следующий способ жизни, Ждун не способен включить его в будущее.

Он может переставлять только уже знакомые детали.

Больше работать.

Меньше работать.

Больше зарабатывать.

Меньше тратить.

Быстрее двигаться.

Дольше ждать.

Сильнее защищаться.

Лучше планировать прежние действия.

Но что, если требуется не улучшить старый способ?

Что, если нужно стать немного другим человеком?

— Каким? — тут же спросил Ждун.

— Не знаю.

— Тогда предложение отклоняется.

Сохранник поддержал:

— Неизвестность.

И я почти физически почувствовал, как правый таз снова собирается вперёд.

Вот она.

Новая информация ещё не появилась.

А оценка уже появилась.

Неизвестно.

Значит, опасно.

Сохранник был быстр.

Возможно, слишком быстр для задачи, которая теперь перед нами стояла.

В старой системе это имело смысл.

Если в непонятном шорохе скрывается опасность, полезнее заметить её раньше.

Если ошибся и испугался ветки — потеря невелика.

Если решил, что это просто ветка, а там хищник, исправлять оценку может оказаться поздно.

Поэтому негатив получал преимущество.
Плохое требовало внимания быстрее хорошего.
Опасность — раньше возможности.
Потеря — раньше приобретения.
Такой Сохранник был прекрасным сторожем.
Но сторож плохо работает исследователем.
Он слишком рано закрывает дверь.
— Неизвестно, — повторил я.
— Опасно, — сказал Сохранник.
Разум вмешался:
— Ты уже оценил.
— А что ещё делать?
— Сначала узнать.
— Чтобы узнать, нужно приблизиться.
— Немного.
— Потратить энергию.
— Немного.
— И если там действительно опасность?
— Тогда узнаем раньше.
Сохранник задумался.
Это был тот же разговор, которым закончилась первая книга.
Маленькое действие может ничего не принести.
Кроме информации.
Но теперь выяснялось, зачем эта информация нужна.
Не только чтобы узнать, стоит ли продолжать действие.
Она могла изменить направление внимания.
А через него — изменить представление о будущем.
И тогда Ждун впервые получал возможность представить то, чего раньше в его мире просто не существовало.
Я вспомнил несколько разговоров с Учителем.
Не дословно.
Дословность здесь только мешала бы.
Я помнил другое.
После общения с ним часто менялся вопрос.
Я приходил с одним.
Почему болит?
Почему не получается?
Как убрать?
Что сделать?
А уходил иногда не с ответом, а с новым способом смотреть.
Что здесь происходит?
Что тело пытается сделать?
Какую задачу решает?
Что изменилось раньше, чем появилась проблема?
Куда я не смотрю?
Учитель не давал мне дополнительной энергии.
Он иногда делал другое.
Менял информационный поток.
После этого та же энергия начинала направляться иначе.

— То есть теперь Учитель будет показывать тебе дорогу? — спросил Ждун.
— Нет.
— Почему?
— Потому что это снова сделает меня зависимым от готового направления.
Разум одобрительно промолчал.
Я продолжил:
— Он может показать то, чего я не видел. Дать знание. Предложить другой взгляд. Но идти всё равно мне.
— Куда?
Опять.
Я встал.
На этот раз медленно.
Почувствовал обе стопы.
Правую половину таза.
Поясницу.
Плечо.
Не пытался убрать ни одно напряжение.
Только позволил системе быть видимой.
Потом представил старую задачу:
где взять то, что мне понадобится?
Правая сторона едва заметно собралась.
Стопа стала плотнее.
Таз пошёл вперёд.
Плечо приготовилось.
Всё было логично.
Где-то впереди находится ресурс.
Его нужно обнаружить.
Дойти.
Возможно, за него придётся конкурировать.
Возможно, защищать.
Возможно, хватать раньше другого.
Тело знало эту дорогу.
Теперь я изменил вопрос.
Не:
где находится то, что мне понадобится?
А:
что начинает меняться такого, к чему мне самому стоит стать способнее?
Несколько секунд ничего не происходило.
Ждун, кажется, тоже не понимал, что делать с такой постановкой.
Сохранник не мог сразу сказать «опасно».
Опасности пока не было.
Но и сказать «полезно» он не мог.
Не хватало информации.
Рыцарь замер между действием и торможением.
И именно в эту короткую паузу я почувствовал нечто новое.
Правый тазобедренный сустав не пошёл дальше вперёд.
Он немного отпустил.
Совсем чуть-чуть.
Поясница стала мягче.

— Что произошло? — спросил Разум.

— Не знаю.

— Тогда не объясняй.

Хорошее правило.

Я повторил новый вопрос.

Что начинает меняться такого, к чему мне стоит стать способнее?

Слово «куда» исчезло.

Не нужно было видеть конечную точку.

Не нужно было заранее знать весь маршрут.

Не нужно было угадывать, где через десять лет окажется нужный ресурс.

Нужно было заметить изменение.

И понять:

если оно продолжится, **каким мне потребуется стать, чтобы жить в новых условиях не хуже, а лучше?**

Вот здесь впервые соединились две книги.

В «12 снах» я искал направления.

Теперь начал понимать, почему направление не может быть просто указателем на дороге.

Мир меняется.

Я меняюсь.

Люди рядом меняются.

То, что вчера было достаточным навыком, завтра может оказаться слабым.

То, что вчера было избыточным, может стать необходимым.

То, чего вчера вообще не существовало в моём представлении, сегодня может изменить целую область жизни.

Значит, попытка заранее увидеть конечную точку не решает проблему.

Нужно научиться раньше замечать направление самого изменения.

И не успевать ухватить следующий кусок.

Успевать измениться.

Я произнёс это вслух:

— Не успеть ухватить. Успеть измениться.

Ждун отреагировал первым:

— Красиво.

Я насторожился.

Когда Ждун говорит «красиво», обычно дальше следует неприятный вопрос.

Он не подвёл.

— Во что?

Я засмеялся.

— Вот теперь хороший вопрос.

— У меня все хорошие.

Разум вмешался:

— И преждевременный ответ здесь будет хуже отсутствия ответа.

— Почему?

— Потому что тогда ты снова выберешь направление до получения информации.

Точно.

Можно придумать себе нового человека.

Более сильного.

Более спокойного.

Более общительного.

Более успешного.

Более дисциплинированного.
Более гибкого.
Потом годами тащить себя к этому образу.
И однажды обнаружить, что всё это время менялся совсем другой участок мира.
Старая ошибка вернулась бы в новой одежде.
Мы снова сначала выбрали бы цель.
Потом направили туда внимание.
Потом начали расходовать энергию.
И перестали бы замечать всё, что не подтверждает правильность выбранного направления.

— Значит, вообще ничего не выбирать? — спросил Ждун.
— Выбирать.
— Когда?
— Когда будет достаточно информации для следующего небольшого изменения.
— А сколько достаточно?
— Не знаю.
Ждун удовлетворённо кивнул.
Он снова нашёл неизвестность.
Но на этот раз неизвестность уже не требовала остановки.
Она требовала наблюдения.
Это было новым.
Раньше неизвестное означало:
не выходи.
Теперь могло означать:
посмотри внимательнее.
Не беги.
Не хватай.
Не объявляй опасным.
Не объявляй прекрасным.
Сначала заметь.
Я снова посмотрел на правую половину таза.
Странно.
Ещё утром она казалась очередной проблемой осанки.
Потом — возможной защитой от опрокидывания.
Теперь она показывала нечто большее.
Если заранее считать внешний мир препятствием, тело разумно готовится выдержать встречу.

Правый таз выходит вперёд.
Плечо собирается.
Корпус сохраняет запас сзади.
Поясница принимает на себя переход между этими направлениями.
Но если внешний мир нужен не только для борьбы за ресурс?
Если он ещё и источник информации?
Тогда встречу необязательно выдерживать.
Иногда её нужно почувствовать.
Разница небольшая только в словах.
Для тела она могла оказаться огромной.
Чтобы выдерживать, удобно стать жёстче.
Чтобы заметить слабый сигнал, наоборот, приходится сохранить чувствительность.

Я немного покачнулся вперёд.
Стопа не затормозила сразу.
Таз не выскочил навстречу движению.
Правое плечо осталось свободнее.
Это продолжалось всего несколько секунд.
Потом старая готовность частично вернулась.
Но мне уже было достаточно.
Рыцарь показал:
другое действие возможно.
Вернее, даже не действие.
Другой способ готовиться к действию.
Не заранее превращать неизвестность в препятствие.
Сначала получить сигнал.

Упражнение 5. Куда переносится вес

Это упражнение не предназначено для исправления таза, позвоночника или походки.
Не выполняйте его через боль, головокружение или ощущение неустойчивости.
Если равновесие вызывает сомнение, стойте рядом с устойчивой опорой.
Встаньте так, как стоите обычно.
Не расправляйте плечи.
Не ставьте стопы симметрично специально.
Сначала почувствуйте правую стопу.
Затем колено.
Правый тазобедренный сустав.
Поясницу.
Правое плечо.
Не ищите неправильность.
Ответьте только на вопрос:
какая часть правой стороны находится впереди?
Плечо?
Таз?
Колено?
Или никакой разницы вы не замечаете?
Последний вариант ничем не хуже остальных.
Теперь представьте, что вам нужно пройти через свободное пространство.
Никто не мешает.
Никого не нужно обходить или опережать.
Заметьте положение правой половины таза.
Потом представьте небольшое препятствие впереди.
Не опасность.
Просто необходимость продолжить движение, несмотря на сопротивление.
Что изменилось?
Не ушёл ли таз немного вперёд?
Не собралось ли плечо?
Не стал ли корпус жёстче?
Не изменилось ли ощущение поясницы?
Ничего не исправляйте.
Задача — не добиться правильного положения.
Задача — заметить, существует ли разница между:
просто идти;

и заранее готовиться преодолевать.
Теперь вернитесь к свободному пространству.
Слегка смягчите колени.
Не выдвигайте таз и не возвращайте его назад намеренно.
Разрешите телу самому найти положение над стопами.
Сделайте совсем небольшой перенос веса вперёд.
Не шагайте специально.
Заметьте момент, когда одна нога сама начинает готовиться подставиться.
Тело умеет предотвращать падение.
А теперь не делайте следующего шага.

Спросите:

Куда я собирался перенести вес?

Не географически.

Не в какую сторону комнаты.

А ради чего движение должно было продолжиться?

Если ответ сразу звучит:

получить;

успеть;

добиться;

избежать;

защититься;

закончить —

не спорьте с ним.

Это привычные направления.

Добавьте ещё один вопрос:

Что я могу узнать благодаря маленькому движению?

И ещё один:

Что начинает меняться такого, к чему мне полезно стать способнее?

Не требуйте ответа.

Если появился хотя бы новый вопрос, упражнение уже состоялось.

Я закончил примерно так же.

Стоял посреди комнаты.

Никуда не шёл.

Правый тазобедренный сустав ощущался чуть иначе.

Поясница — мягче.

Но главным результатом было не это.

Раньше освобождение движения означало для меня возможность пойти.

Теперь стало ясно:

свободное движение само по себе ещё не создаёт направления.

Можно снять тормоз и побежать не туда.

Можно стать энергичнее и быстрее истратить силы.

Можно раньше начать прежнюю борьбу.

Можно прекрасно научиться переносить вес и всю жизнь переносить его к очередному дефициту.

Значит, новая программа не может отличаться от старой только скоростью начала действия.

Разница глубже.

Старая ждёт, пока потребность станет настолько сильной, что сама укажет направление.

Новая должна заметить изменение раньше.

Пока ещё ничего не отняли.
Пока не стало больно.
Пока не возникла крайняя необходимость.
Пока направление нельзя увидеть по готовому дефициту.
И тогда вместо вопроса:
где находится нужный мне кусок?
появляется другой:
какую возможность мне стоит начать развивать, пока она ещё не стала необходимостью?
Я посмотрел на Ждуна.
Он молчал.
Возможно, впервые у него не было основания ни согласиться, ни отказаться.
Новое ещё не стало хорошим.
Но и плохим его объявлять было рано.
Сохранник тоже молчал.
Для него это была непривычная пауза.
Не:
опасно или безопасно.
Не:
выгодно или невыгодно.
Сначала:
что происходит?
Пожалуй, именно такая пауза и была нужна слабому сигналу.
Если оценить его слишком быстро, он исчезнет под готовым ответом.
Если испугаться — мы начнём защищаться.
Если обрадоваться — начнём хватать.
В обоих случаях перестанем слушать.
Я снова сделал маленький перенос веса.
Правая нога приготовилась к шагу.
Рыцарь ждал.
На этот раз я не торопил его.
Подставить ногу он умел.
Тормозить тоже.
Оставалось гораздо более трудное.
Понять, когда слабое изменение действительно говорит о том, что пора становиться другим.
И ещё труднее:
какую именно возможность начинать развивать, если потребность в ней пока даже не появилась?
Вот с этим вопросом мы и пошли дальше.

Глава 2

Непотребность, а возможность

Зачем тратить силы до того, как стало нужно

Не успеть ухватить.

Успеть измениться.

Фраза осталась со мной после вчерашнего разговора.

Утром я снова произнёс её мысленно.

И почти сразу почувствовал ответ тела.

Только на этот раз не справа.

Отозвался левый кистевой сустав.

Не мизинец.

С него всё когда-то началось, но сейчас он лежал спокойно.

Напряжение находилось выше — в месте, где кисть соединяется с предплечьем.

Я несколько раз осторожно повернул руку.

Без растягивания.

Без попытки разработать сустав.

Просто хотел понять, почему внимание остановилось именно здесь.

Кисть слегка изменила положение.

Локоть отозвался.

И почти сразу левое плечо немного ушло назад.

Я повторил.

Кисть.

Предплечье.

Локоть.

Плечо назад.

Ещё раз.

Связь ощущалась достаточно отчётливо.

— Значит, опять нашли причину? — спросил Ждун.

— Нет.

Разум вмешался раньше меня:

— Нашли движение.

— Какая разница?

— Большая.

Я согласился.

Пока я мог сказать только одно:

при определённом напряжении в левом кистевом суставе мне легче было удерживать левое плечо отведённым назад.

Не сустав «управлял» плечом.

Не существовала известная мне анатомическая программа:

напряги кисть — отведи плечо.

Это было только моё ощущение связи.

Но дальше стало ещё интереснее.

Я позволил этому движению немного усилиться.

Кисть собралась.
Локоть занял более определённое положение.
Плечо ушло назад.
И вся левая сторона вдруг стала жёстче.
Возник странный образ.
Треугольник.
Один участок — левая сторона.
Другой — правая сторона.
Третий — положение ног.
Не настоящий геометрический треугольник.
Скорее треугольник усилий.
Стоило закрепить несколько его точек — и вся конструкция становилась устойчивее.
— Устойчивая — это хорошо, — сказал Сохранник.
Я не ответил.
Потому что уже знал подвох этого слова.
Устойчивость и удерживание неизменности — не одно и то же.
Я чуть отпустил кистевой сустав.
Плечо приблизилось.
Совсем немного.
Треугольник словно потерял один жёсткий угол.
И неожиданно стало легче дышать.
Не намного.
Но заметно.
Я снова собрал кисть.
Плечо назад.
Корпус плотнее.
Отпустил.
Плечо ближе.
Дыхание свободнее.
— Вот теперь интересно, — сказал Разум.
— Что?
— Раньше мы всё время спрашивали, сколько энергии потребуется для нового движения.
— И?
— А сколько её уже требуется, чтобы новое движение не произошло?
Я замер.
Вопрос был настолько простым, что сначала даже показался нечестным.
Ждун тоже почувствовал опасность.
— Подождите. Мы опять называем напряжение энергией.
— Нет, — сказал Разум. — Не называем.
Он был прав.
Мы ничего не измеряли.
Не знали количества джоулей.
Не могли посчитать стоимость одного отведённого плеча.
Но усилие существовало.
Чтобы удерживать кисть определённым образом, требовалась работа мышц.
Чтобы сохранять плечо сзади, тоже.
Чтобы удерживать всю конструкцию годами, тело должно было продолжать что-то делать.
Торможение не было отсутствием действия.
Рыцарь работал.

Только его действием было не движение вперёд.
А удерживание движения.
Я снова слегка собрал левую кисть.
Плечо послушно отошло назад.
— Вот твоя работа? — спросил я Рыцаря.
Он ничего не объяснил.
Просто удержал положение.
Я перестал помогать ему кистью.
Плечо немного изменилось.
— Значит, если я захочу приблизить плечо, мне не обязательно сначала искать дополнительную энергию?
Ждун насторожился.
Разум ответил осторожнее:
— Пока можно предположить другое. Если часть усилия уже расходуется на удерживание движения, то маленькое новое движение иногда может начаться не за счёт дополнительной мобилизации, а за счёт прекращения части старой работы.
Я повторил это про себя.
Не найти ещё силы.
Перестать тратить часть имеющихся сил на сдерживание.
Вот это меняло дело.
Потому что главный довод Ждуна против развития возможностей звучал убедительно: зачем расходовать сегодня то, что понадобится завтра?
Особенно теперь.
Когда мне уже не двадцать.
Когда восстановление иногда занимает больше времени.
Когда организм достаточно быстро сообщает о перегрузке.
Зачем тратить силы на возможность, потребность в которой ещё даже не возникла?
Но если часть энергии уже тратится на то, чтобы эту возможность не допустить?
Тогда вопрос становится другим.
Не:
сколько придётся дополнительно потратить?
А:
что я уже оплачиваю своим постоянным торможением?
Ждун нахмурился.
— Ты хочешь сказать, что новая жизнь бесплатна?
— Нет.
— Хорошо.
— Я хочу понять, сколько старой жизни мы оплачиваем каждый день.
Он замолчал.
Это было ближе к правде.
Я вспомнил машину.
За рулём я больше сорока лет.
Когда начинал ездить, дорога выглядела совсем иначе.
Бензозаправок было намного меньше.
На незнакомом маршруте нельзя было особенно рассчитывать, что через двадцать километров появится следующая.
Поэтому канистра с бензином в багажнике была не странностью.
Она была частью безопасности.
Запас.

Если бензин закончится раньше заправки, рассуждать о развитии возможностей поздно.
Нужен бензин.
Сейчас.
Везёшь его с собой.
Занимаешь место.
Возишь дополнительный вес.
Следишь, чтобы канистра была исправна.
Помнишь, сколько в ней осталось.
Но платишь эту цену потому, что альтернатива дороже.
Можно встать посреди дороги.
Сегодня на большинстве моих привычных маршрутов картина другая.
Заправок много.
И заправка уже давно перестала быть только местом, где автомобилю дают бензин.
Можно зайти внутрь.
Перекусить.
Выпить кофе.
Купить нужную мелочь в дорогу.
А на некоторых больших дорожных комплексах — даже принять душ.
Я вдруг увидел в этом не просто развитие сервиса.
Изменилась сама стратегия путешествия.
Раньше значительную часть автономности приходилось везти с собой.
Теперь часть автономности обеспечивает среда.
Не потому, что мир стал идеально надёжным.
И не потому, что запас больше никогда не нужен.
А потому, что изменилась организация восполнения.
Канистра не стала плохой.
Изменился мир, в котором её обязательно нужно было возить постоянно.
— И, если у тебя завтра маршрут там, где заправок нет? — тут же спросил Ждун.
— Возьму канистру.
— Вот!
— А если следующие три месяца езжу там, где топливо доступно повсюду?
Он замолчал.
Вот здесь появлялось ещё одно различие.
Запас полезен не сам по себе.
Он полезен относительно вероятности дефицита.
Если впереди действительно ожидается нехватка жизненно важного ресурса — запас увеличивает возможности.
Но если в обозримом будущем дефицита не предвидится, избыточный запас сам начинает чего-то стоить.
Его нужно хранить.
Перемещать.
Контролировать.
Защищать.
Обслуживать.
Иногда бояться потерять.
И постепенно возникает странная ситуация.
Человек продолжает тратить силы на защиту от дефицита, которого вокруг уже нет.
Я подумал о ближайших трёх-четырёх месяцах.
Не обо всей жизни.

Её всё равно невозможно рассчитать.
Но несколько месяцев иногда можно увидеть достаточно отчётливо.
Есть жильё.
Есть еда.
Есть доступ к воде.
Есть минимально необходимое.
Не ожидается немедленного исчезновения жизненно важных ресурсов.
И тогда возникает вопрос:
что из накопленного мной действительно продолжает обеспечивать жизнь,
а что я уже просто продолжаю носить с собой из прошлого?
Не только вещи.
Обязанности.
Предосторожности.
Привычные способы контроля.
Лишнюю работу.
Запасные планы к запасным планам.
Напряжения.
Готовность к дефициту, которого пока нет.
— Предлагаешь всё выбросить? — спросил Ждун.
— Нет.
— Тогда что?
— Пересмотреть стоимость хранения.
Разум поддержал:
— И не принимать решение навсегда.
Вот это было особенно важно.
Старая система любила решения «раз и навсегда».
Если запас полезен — накапливать.
Если вреден — избавиться.
Если движение хорошее — закрепить.
Если плохое — убрать.
Сохраннику нравились чёткие границы.
Хорошо.
Плохо.
Нужно.
Не нужно.
Оставить.
Выбросить.
Но мир менялся быстрее таких решений.
Сегодня канистра лишняя.
Завтра предстоит маршрут, где она снова пригодится.
Поэтому новая задача заключалась не в том, чтобы заменить одну жёсткую установку другой.
А научиться раньше замечать изменение условий.
Я снова почувствовал левую кисть.
Треугольник усилий никуда не исчез.
Кисть.
Локоть.
Плечо.
Правая сторона.

Стоило слегка собрать первую точку — и остальные готовились поддержать старую конструкцию.

Это был мой внутренний запас прочности.

Левая сторона словно говорила:

не выходи полностью.

Оставь часть себя у стенки.

Сохрани дорогу назад.

Правая:

если всё-таки вышел, приготовься встретить сопротивление.

Обе системы когда-то увеличивали возможности выживания.

Но сейчас на их обслуживание тоже уходило усилие.

А что произойдёт, если не добавлять к телу новую работу?

Не тянуть плечо вперёд.

Не заставлять себя быть открытым.

Не приказывать:

расслабься.

А только перестать поддерживать один из элементов старого треугольника?

Я мягко отпустил кисть.

Ничего больше не делал.

Плечо чуть приблизилось само.

Рука стала тяжелее.

Дыхание изменилось.

Совсем немного.

Но именно это небольшое изменение оказалось важным.

Я не потратил дополнительное усилие на движение плеча вперёд.

Я прекратил часть усилия, удерживавшего его сзади.

— И куда делась энергия? — спросил Ждун.

— Не знаю.

— Тогда почему ты говоришь, что её можно использовать?

Хороший вопрос.

Я действительно не знал.

Мы пока не умели определять, сколько усилия освобождается при прекращении старого торможения.

И освобождается ли оно сразу для нового действия.

Нельзя было просто объявить:

вот здесь десять единиц напряжения, сейчас мы снимем их и потратим на развитие чувствительности.

Но появился принцип, который стоило проверять дальше.

Если для создания возможности достаточно той части усилия, которая до этого тратилась на сдерживание этой же возможности, дополнительная цена изменения может оказаться значительно меньше, чем предполагает Ждун.

А иногда, возможно, главный расход уже происходит.

Только на сохранение старого.

Я сказал:

— Значит, нам нужно научиться находить эту работу.

— Какую?

— Ту, которую тело выполняет, чтобы движение не началось, не продолжилось или не завершилось.

Разум уточнил:

— Не измерять пока её величину. Сначала научиться различать саму функцию.
Где я удерживаю?
Где торможу?
Где уменьшаю движение?
Где не завершаю выдох?
Где фиксирую сустав?
Где сохраняю готовность?
Где после каждого маленького изменения возвращаю тело обратно?
Возможно, именно там уже находится часть ресурса будущей возможности.
Не где взять.
А что перестать постоянно оплачивать.
Мне понравилась новая формула:
Не откуда взять силы на новую жизнь?
Где мои силы уже заняты тем, чтобы новая жизнь не началась?
Ждун поморщился.
— Опять красиво.
— Поэтому пока только гипотеза.
Разум остался доволен.
Но возникла следующая проблема.
Допустим, я действительно найду избыточную работу.
Отпущу часть торможения.
Высвобожу возможность небольшого движения.
Куда его направить?
Мы снова возвращались к предыдущей главе.
Подставить ногу можно.
Но куда переносить вес?
Развивать возможность выгоднее, чем бесконечно увеличивать запас.
Хорошо.
Но какую возможность?
Навык?
Чувствительность?
Способность договариваться?
Умение получать информацию?
Физическую подвижность?
Организацию работы?
Связи?
Способность восстанавливать контакт?
— На всё энергии не хватит, — напомнил Ждун.
— Именно.
— Значит, выбирай.
И здесь появилась ещё одна старая ловушка.
Ждун хотел, чтобы я заранее нарисовал результат.
Чётко.
Подробно.
Чтобы Сохранник мог оценить:
это нам нужно.
Это не нужно.
Если нужно — Рыцарь получает направление.
Удобно.

Но чем подробнее я представлял желаемый результат, тем больше окружающая реальность должна была ему соответствовать.

Я хочу именно это.

Именно так.

Именно к этому времени.

Именно с таким результатом.

Тогда всё, что происходит немного иначе, очень быстро превращается в препятствие.

Человек не просто движется.

Он начинает проталкивать заранее нарисованное будущее через меняющийся мир.

И если мир отвечает иначе, Сохранник получает привычный материал: не получилось.

Плохо.

Ошибка.

Помеха.

Нужно сильнее.

Ещё больше Рыцаря.

Ещё больше правого плеча.

Ещё больше таза вперёд.

Я вспомнил понятие У-вэй.

Когда-то я слишком просто переводил его для себя как недеяние.

Ничего не делать.

Но сейчас смысл ощущался иначе.

Не бездействовать.

А не добавлять лишнее действие туда, где процесс уже способен идти.

Не проталкивать форму результата раньше, чем появилась информация.

Не тащить растение вверх за стебель, чтобы оно росло быстрее.

Создать условия.

Сделать маленькое движение.

Посмотреть, что ответит среда.

И продолжить уже с учётом ответа.

Это было почти противоположностью последнего броска.

Последний бросок заранее собирает максимум энергии, чтобы продавить препятствие.

У-вэй в моём сегодняшнем понимании предлагал сначала проверить:

а препятствие вообще существует?

Или оно возникло только потому, что я заранее решил, каким должен быть путь?

Ждун задумался.

— То есть желания теперь тоже запрещены?

— Нет.

— Цели?

— Нет.

— Планы?

— Нет.

— Тогда что ты опять усложняешь?

Я улыбнулся.

— Направление и заранее нарисованный результат — не одно и то же.

Можно хотеть улучшить состояние тела.

Но заранее решить, что это обязательно означает определённый вес, определённую диету и конкретный комплекс упражнений — уже другое.

Можно прочитать десятки рекомендаций.

Какие продукты исключить.

Сколько шагов проходить.

Какие мышцы качать.

Как дышать.

Когда спать.

Чужой опыт способен сильно изменить информационный поток.

Для этого и нужен Учитель.

Но рекомендация ещё не является ответом моего тела.

Она только предлагает вариант, куда посмотреть.

Я могу потратить годы на поиск идеальной диеты.

Или начать внимательнее изучать:

после какой еды моё состояние действительно меняется;

какая нагрузка восстанавливает, а какая истощает;

после какого движения становится свободнее;

после какого — тело начинает защищаться;

что улучшает сон;

что увеличивает чувствительность;

что уменьшает потребность в постоянном контроле.

— Сам себе врач? — насторожился Разум.

— Нет.

— Хорошо.

— Специалист даёт знания, диагностику, ограничения и варианты. Но моё состояние всё равно сообщает, что происходит со мной между встречами со специалистом.

Разум согласился.

Так было точнее.

Не заменить знания других собственными ощущениями.

А перестать заменять собственное наблюдение чужими рекомендациями.

Учитель меняет информационный поток.

Разум сопоставляет.

Ждун учится представлять новый вариант будущего.

Сохраник не спешит объявлять его хорошим или плохим.

Рыцарь делает маленькую пробу.

А Животное сообщает:

что изменилось?

Вот система начинала собираться.

Упражнение 6. Не добавлять усилие

Для этого опыта не нужно заставлять тело расслабляться.

Не выполняйте его через боль, головокружение или неустойчивость.

Если исследуете положение стоя, находитесь рядом с надёжной опорой.

Выберите небольшое действие или возможность, которую вы вроде бы хотели бы реализовать, но постоянно откладываете.

Не что-то жизненно важное.

Лучше совсем небольшое.

Позвонить.

Задать вопрос.

Начать разговор.

Посмотреть новую информацию.

Сделать пробное движение.

Выйти на короткую прогулку.

Изменить один элемент привычного действия.

Сначала ничего не делайте.

Спросите:

Что моё тело сейчас делает, чтобы это действие не началось?

Не почему.

Не из-за какой травмы.

Не «правильно» это или «неправильно».

Только:

что делает?

Удерживает дыхание?

Собирает плечи?

Напрягает кисть?

Фиксирует поясницу?

Давит стопой в пол?

Отклоняет корпус?

Сжимает челюсть?

Создаёт желание заняться чем-нибудь другим?

Если ничего не замечаете — этого достаточно.

Не ищите напряжение специально.

Если замечаете, не убирайте его.

Сначала почувствуйте функцию.

Как будто Рыцарь выполняет работу.

Какую?

Не выходить?

Не приблизиться?

Не закончить движение?

Не стать заметнее?

Не потерять возможность вернуться?

Не встретиться с неопределённостью?

Теперь спросите:

Можно ли не делать только один маленький элемент этой работы?

Не заставить себя двигаться.

Не победить сопротивление.

Просто на несколько секунд перестать добавлять одно удерживающее усилие.

Если напряжена кисть — не расслабляйте всю руку.

Только перестаньте усиливать кисть.

Если стопа тормозит — не переносите резко вес.

Просто не увеличивайте давление.

Если задерживается дыхание — не делайте глубокий вдох.

Разрешите следующему дыхательному движению случиться без помощи.

Это и есть маленькая проба У-вэй в том смысле, который я сейчас исследую:

не сделать больше,

а перестать делать лишнее.

После этого спросите:

Что изменилось?

Не:

получилось ли?

Не:

стало ли правильно?

А:

что стало иначе?

Если появилось хотя бы небольшое изменение, остановитесь.

Не нужно немедленно использовать всю возникшую свободу.

Сейчас важнее другое:

заметить, что часть усилия до опыта уже расходовалась.

И задать следующий вопрос:

можно ли эту же работу постепенно заменить возможностью действовать иначе?

Не отвечайте сразу.

К этому вопросу мы ещё вернёмся.

Потому что сначала придётся научиться различать:

где находится избыточное сдерживание,

где — необходимая устойчивость,

а где — действительно освободившийся ресурс для следующего движения.

Я закончил опыт с левой кистью.

Не стал больше ничего делать.

Плечо находилось немного ближе.

Дыхание оставалось спокойным.

Правый таз тоже словно меньше стремился выскочить вперёд.

Возможно, это было связано.

Возможно, нет.

Разум пока не разрешал собирать из нескольких минут наблюдения новую теорию тела.

Но одну вещь я уже мог сформулировать.

Старая система рассматривала развитие возможности как дополнительный расход.

Сначала нужно сохранить себя.

Потом, если останется лишнее, можно чему-нибудь научиться.

Но что, если никакого «лишнего» никогда не появляется именно потому, что значительная часть доступного постоянно занята удерживанием старой конструкции?

Тогда развитие возможности может начинаться не после накопления нового запаса.

А после освобождения части уже используемого.

Это был совсем другой взгляд на достаточность.

Не накопить больше.

Освободить то, что уже не требуется для ближайшей жизни.

Особенно если в обозримые месяцы жизненно важного дефицита не ожидается.

Не потому, что будущее гарантировано.

А потому, что жить всё время так, будто дефицит начнётся завтра, тоже имеет цену.

Канистра нужна там, где нет заправки.

Но если заправки появились, бессмысленно доказывать надёжность человека количеством канистр в багажнике.

Ждун вздохнул.

— Хорошо. Допустим, что-то освободили.

— Допустим.

— Что будем развивать?

Опять.

Я посмотрел на левую кисть.

Потом на правую стопу.

На колено.

На таз.

Все эти части тела когда-то привлекали внимание раньше, чем я понимал, зачем.
Колено кричало болью.
Мизинец почти шептал.
Кистевой сустав сегодня сообщил о ещё одном участке старой конструкции.
Возможно, тело уже отвечало на вопрос Ждуна.
Только не словами:
«развивай именно эту возможность».
Животное вообще не говорило такими фразами.
Оно сообщало:
здесь что-то изменилось;
здесь стало теснее;
здесь движение остановилось;
здесь после маленькой пробы стало легче;
здесь напряжение усилилось;
здесь появилась свобода.
Чтобы узнать направление, нужно было сначала двигаться.
Стоя на месте, можно представить тысячу возможностей.
Сделав маленький шаг, получаешь первый ответ.
Мне вспомнилась простая фраза:
помогать нужно идущему, а не стоящему.
Возможно, с собственным телом было так же.
Оно не обязано заранее выдавать мне карту.
Но стоит начать небольшое движение — и оно получает возможность сообщить, что с нами происходит.
Пока это была только мысль.
До конца второй книги нам ещё предстояло проверить её не раз.
А сейчас появился более близкий вопрос.
Если часть энергии действительно уже расходуется на сдерживание возможностей —
как её обнаружить?
Не в джоулях.
Не приборами.
А по работе, которую тело продолжает выполнять.
Где проходит граница между необходимой устойчивостью и ненужным торможением?
Как понять, что можно отпустить сегодня, не лишая себя ресурса завтра?
И как услышать слабый сигнал раньше, чем для ответа снова понадобится последний бросок?
Я слегка повернул левую кисть.
Плечо отозвалось.
Совс

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.