

ФАСЦИАЛЬНАЯ КОГЕРЕНТНОСТЬ

Соединительная ткань
как инфраструктура сознания



FLAMMA
MENTIS
ORDINATA

Феникс Фламм



Феникс Фламм

Фасциальная когерентность: соединительная ткань как инфраструктура сознания

<https://litres.ru/74385783>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга предлагает не готовую теорию сознания, а иной способ смотреть на тело: не как на набор отдельных частей, а как на связанную живую систему.

Фасция — соединительная ткань тела — становится здесь не «тайным органом» и не медицинским объяснением всего, а образом и инфраструктурой опыта: тем, через что дыхание, пауза, движение, напряжение и присутствие могут быть замечены как единый процесс.

Здесь появляются Дарий — внутренний приказ, превращающий тело в территорию долга, — и Анастасис — импульс возвращения к движению. Здесь возникает Трещина Дария: зазор между требованием и ответом, в котором становится видимой возможность свободы.

Эта книга не лечит, не ставит диагнозов и не обещает универсальных решений. Она не пытается объяснить сознание

целиком. Но она приглашает заметить немного больше: как ваше тело дышит; как оно сжимается под приказом; как отвечает на усталость, страх и необходимость; как иногда может не подчиниться.

Сознание не парит над телом. Оно проходит через него.

Феникс Фламм

Фасциальная

когерентность:

соединительная ткань как

инфраструктура сознания

ВВЕДЕНИЕ. КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Не знать — допустимо.

Эта книга — не учебник анатомии. Не руководство по самолечению. Не манифест новой духовности. Она — гибрид.

В ней есть факты, которые можно проверить. Есть интерпретации, которые можно обсуждать. Есть гипотезы, которые можно оспорить. Есть философские модели, которые можно принять или отклонить. Есть метафоры, которые могут отозваться или остаться чуждыми. Есть практики, которые можно попробовать — и отложить, если они не работают.

Я буду различать эти уровни. На протяжении всей книги вы встретите маркеры:

- [ФАКТ] — утверждение, опирающееся на надёжные, проверяемые анатомические, физиологические или клини-

ческие данные.

- [ИНТЕРПРЕТАЦИЯ] — способ связать известные факты в общую картину; не сам факт, а авторское чтение их возможной связи.

- [ГИПОТЕЗА] — предположение, которое в принципе можно проверить, но для которого пока недостаточно данных.

- [ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ] — описание субъективного телесного опыта; оно может быть узнаваемым, но не становится от этого универсальным законом.

- [МЕТАФОРА] — поэтический или философский язык, не претендующий на буквальную физиологическую точность.

- [ПРАКТИКА] — упражнение самонаблюдения или мягкой саморегуляции, а не медицинская процедура и не замена диагностики или лечения.

Эти пометки не должны отвлекать. Они нужны, чтобы вы знали, с чем имеете дело. Вы можете читать книгу как непрерывный текст. Но если какое-то утверждение покажется вам слишком смелым, вы сможете проверить его статус.

ПЯТЬ ЧАСТЕЙ

Книга разделена на пять частей. Это не просто главы, собранные по темам. Это шаги.

Часть I. Ткань — о том, что известно о фасции и соединительных тканях, которые в разных научных традициях

включают в понятие фасциальной системы. Анатомия, физиология, свойства тканей, механические нагрузки, сенсорные функции. Здесь я буду говорить фактами и интерпретациями. Это основа, на которой строится всё остальное. Если вы хотите понять, что именно называют фасцией, почему этот термин не всегда употребляют одинаково и почему он стал предметом нового интереса, — эта часть для вас.

Часть II. Телесная интеграция — о том, как дыхание, поза, движение, внимание и чувство тела могут соотноситься с переживанием собранности или разрозненности. Здесь появятся гипотезы и феноменологические наблюдения. Это часть, где наука встречается с переживанием — но не подменяет его.

Часть III. Режимы — о том, как тело может переживаться в разных состояниях: адаптации, выращивания, молчания, свечения, паузы. Это философская модель. Она не утверждает, что фасция буквально «переключает режимы». Она предлагает язык для описания того, что многие чувствуют, но не всегда могут назвать.

Часть IV. Дарий и Анастасис — о внутренней империи и возможности выхода из неё. Дарий — имя хронического приказа, удерживания, долженствования. Анастасис — имя возвращения к движению, к выбору, к жизни, которая не полностью подчинена долгу. Это драматургическое ядро книги.

Часть V. Практика и пределы — о том, что можно делать,

и о том, чего делать не стоит. Дыхание, пауза, мягкое сканирование, движение. А также предупреждения: когда остановиться, когда обратиться к специалисту и чего эта модель не объясняет.

ДВЕ ОПТИКИ

Книга использует две оптики, которые могут показаться несовместимыми. Но они не обязаны противоречить друг другу, пока каждая остаётся в своих границах.

Первая оптика — современная наука. Анатомия, физиология, биомеханика, клинические наблюдения. Данные, которые можно проверить. Исследования, на которые можно сослаться. Эта оптика нужна, чтобы книга не стала спекуляцией. Она даёт ей почву.

Вторая оптика — футурологическая. Временами я буду заглядывать в XXII век, использовать язык гипотетических терминов из несуществующего словаря клинической и экзистенциальной психологии будущего. Это не предсказание. Это приём, позволяющий увидеть, какие проблемы могут сохраниться или усилиться, и каким образом телесная практика могла бы стать одним из способов ответа на них.

Эти две оптики не следует смешивать. Наука не нуждается в футурологии. Но футурология нуждается в якорю. Таким якорем может стать тело.

Вы можете читать книгу последовательно, от начала к кон-

цу. Это естественный путь: от фактов к опыту, от опыта к модели, от модели к практике и пределам.

Но вы можете читать её выборочно:

- Если вас интересует анатомия — начните с Части I.
- Если вас интересует телесный опыт — начните с Части II.
- Если вас интересует философская модель — начните с Части III.
- Если вас интересует драма освобождения — начните с Части IV.
- Если вас интересует практика — начните с Части V.

Вы можете вернуться к любой части в любое время. Книга не требует линейного прочтения. Она требует только одного: не путать факт с метафорой, гипотезу с диагнозом, практику с лечением.

ЧАСТЬ I. ТКАНЬ

Сознание не живёт в одной точке. Сознание не сводится только к ткани, как и тело не сводится только к мозгу.

Эта часть — фундамент. В ней мы рассматриваем фасцию как анатомическую и физиологическую реальность. В этой части основное внимание уделено анатомическим и физиологическим данным. Философские интерпретации будут появляться только там, где они помогают связать свойства ткани с общей моделью книги. Мы будем говорить о том, что из-

вестно: структура, свойства, иннервация, механика. Это основа, на которой строится всё остальное.

Глава 1. Что такое фасция

Глава 2. Свойства фасции

Глава 3. Фасция как холархия

Глава 4. Фасция и сознание

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ФАСЦИЯ

I. ЧТО ИЗВЕСТНО

Фасция — это соединительная ткань. Она присутствует во всём теле: под кожей, между мышцами, вокруг органов, вдоль сосудов и нервов. В строгом анатомическом смысле фасция — это коллагеново-эластиновая сеть, насыщенная гиалуроновой кислотой, содержащая фибробласты и жидкость. Она не является «листом» или «оболочкой» в упрощённом смысле. Это непрерывная, динамичная, трёхмерная среда, пронизывающая всё тело и связывающая его структуры в единое механическое и сенсорное целое.

Современные исследования описывают фасцию не как пассивную упаковку, а как ткань, активно участвующую в передаче механических нагрузок, в движении, в проприоцепции (ощущении положения тела), в интероцепции (ощущении внутренних процессов) и в болевой сигнализации. В ней есть нервные окончания, которые реагируют на растяжение,

сжатие, вибрацию и химические изменения. Её механические свойства меняются в зависимости от нагрузки, обезвоживания, воспаления, движения и покоя.

Фасция — это не «второй мозг». Но она является одной из важнейших сред, через которые тело чувствует себя, организует себя и отвечает на мир.

II. ПОЧЕМУ ТЕРМИН «ФАСЦИЯ» СЛОЖЕН

В различных профессиональных традициях слово «фасция» употребляется в разных значениях.

В анатомии это может быть плотная соединительнотканная пластинка, покрывающая мышцу. В остеопатии — более широкая сеть, включающая поверхностные и глубокие слои. В биомеханике — тенсегрити-система, распределяющая нагрузку по всему телу. В популярных текстах — иногда почти мистическая субстанция, способная хранить эмоции и память.

Эта книга будет придерживаться широкого, но строгого понимания: фасция — это непрерывная сеть соединительных тканей, связывающая все структуры тела и участвующая в его механической, сенсорной и метаболической жизни. Там, где потребуется уточнение, я буду говорить о конкретных слоях: поверхностная фасция (связана с кожей и жировой тканью), глубокая фасция (связана с мышцами, сухожилиями, связками), висцеральная фасция (связана с внутренними органами).

Границы между ними условны. В живом теле всё соединено.

III. ПОЧЕМУ ФАСЦИЮ ИГНОРИРОВАЛИ

Фасция долгое время оставалась за пределами системного внимания анатомов и физиологов. Причина не в заговоре и не в невежестве. Причина — в методе.

Анатомия Нового времени строилась вокруг препарирования: ткани разделяли, чтобы увидеть структуры. Фасция при этом либо удалялась как помеха, либо разрезалась, чтобы добраться до мышц, нервов и сосудов. Она не была «объектом» — она была «фоном».

Кроме того, фасция плохо визуализируется в традиционных методах. Она не даёт яркого сигнала на стандартных томограммах. Её механические свойства — вязкость, эластичность, гистерезис — трудно измерить в живом теле. Её роль в движении и боли долгое время считалась второстепенной.

Ситуация начала меняться в последние десятилетия. Развитие методов визуализации (эластография, ультразвук высокого разрешения), рост интереса к механике тканей, исследования механочувствительности клеток и интероцепции — всё это вернуло фасцию в поле зрения науки и клинической практики.

IV. ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ

Сегодня фасция рассматривается как динамическая си-

стема.

Она участвует:

- в передаче механических усилий по всему телу;
- в движении и координации;
- в проприоцепции и интероцепции;
- в болевой сигнализации и её модуляции;
- в ремоделировании тканей после нагрузки, травмы или обездвиженности.

Её состояние зависит от возраста, гидратации, движения, питания, стресса, гормонального фона и состояния нервной системы. Она не изолирована — она всегда взаимодействует с мышцами, нервами, сосудами и органами. Её «поведение» нельзя понять в отрыве от целого.

Это не означает, что фасция — новый центр организма. Она — часть сети. Но именно это делает её философски интересной: она напоминает, что организм не сводится к отдельным деталям и что связность имеет материальную основу.

V. ФИЗИЧЕСКИЙ ЯКОРЬ И ФУТУРОЛОГИЧЕСКОЕ ОКНО

В XXII веке, по некоторым предположениям, психология столкнётся с феноменом, который могут назвать синдромом размытой онтологии: потерей способности проводить границу между физической реальностью, виртуальной средой, воспоминаниями и коллективным бессознательным. Паци-

ент может спросить: «Эта стена — из нашей реальности или из общего сна команды?»

В такой ситуации фасция может стать не решением, но якорем. Она предлагает то, что невозможно симулировать до конца: сопротивление, вязкость, плотность, температуру, напряжение, вес. Она напоминает, что есть нечто, что можно потрогать, и оно не зависит от того, верим мы в него или нет.

Тело, которое чувствует свою границу, легче отличает «внутри» от «снаружи». А граница, как мы увидим дальше, — это не линия. Это зона перехода. И фасция, возможно, является одной из самых тонких и сложных зон такого перехода.

VI. КЛЮЧЕВОЙ ВЫВОД

Фасция — это соединительная ткань, непрерывная, динамичная, иннервированная и активно участвующая в механике, чувствительности и ремоделировании тела. Она долгое время оставалась незамеченной из-за методов анатомии и ограничений визуализации. Сегодня она становится предметом активного исследования и переосмысления.

Но главное, что делает фасцию философски значимой, — это не её анатомия. Это её роль как напоминания о связности. Тело не состоит из частей. Оно существует в отношениях между ними. Фасция — материальное выражение этой связности.

Следующая глава — о свойствах фасции: пьезоэлектри-

честве, механочувствительности, памяти и пластичности.

ГЛАВА 2. СВОЙСТВА ФАСЦИИ [ФАКТЫ + ГИПОТЕЗЫ]

Фасция — это не пассивная обёртка. Она обладает свойствами, которые делают её активным участником телесной жизни. Эти свойства позволяют ей не только соединять, но и реагировать, передавать, запоминать и перестраиваться.

В этой главе я разделю то, что известно с высокой степенью уверенности, и то, что остаётся гипотезой. Граница между ними важна, потому что вокруг фасции существует много популярных утверждений, которые звучат как факты, но не имеют надёжного научного подтверждения.

I. ПЬЕЗОЭЛЕКТРИЧЕСТВО [ФАКТ]

Коллаген — основной структурный белок фасции — обладает пьезоэлектрическими свойствами. Это означает, что при механической деформации (растяжении, сжатии, скручивании) коллагеновые волокна генерируют электрический потенциал.

Этот эффект был обнаружен в 1950-х годах в костной ткани, а затем подтверждён в сухожилиях, связках и фасциальных структурах. Механизм: механическое напряжение изменяет кристаллическую структуру коллагена, что приводит к разделению зарядов и возникновению электрического поля.

[ИНТЕРПРЕТАЦИЯ] Пьезоэлектричество фасции может участвовать в механосенсорной трансдукции — преобразовании механического сигнала в электрический, который может влиять на нервную активность, клеточное поведение и, возможно, на восприятие тела. Однако прямая связь между пьезоэлектричеством фасции и сознанием остаётся гипотетической.

[ГИПОТЕЗА] Пьезоэлектрические сигналы фасции могут вносить вклад в интероцепцию — ощущение внутреннего состояния тела. Но их роль в этом процессе пока не установлена.

II. МЕХАНОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ [ФАКТ]

Некоторые фасциальные ткани содержат многочисленные нервные окончания; их плотность зависит от анатомической области. В ней присутствуют свободные нервные окончания, тельца Пачини (реагируют на вибрацию и давление), тельца Руффини, чувствительные к деформации и растяжению, а также ноцицепторы — болевые рецепторы.

Это означает, что фасция является чувствительной тканью. Она «слышит» механические изменения: растяжение, сжатие, сдвиг, вибрацию. Эти сигналы передаются в центральную нервную систему и участвуют в формировании ощущения положения тела, движения и боли.

[ФАКТ] Механочувствительность фасции играет роль в проприоцепции — ощущении положения тела в простран-

стве. Она также участвует в болевой сигнализации, особенно в случаях миофасциальной боли.

[ГИПОТЕЗА] Фасциальная механочувствительность может влиять на эмоциональное состояние через связи между тканями, нервной системой и лимбической системой. Но эта связь опосредована сложными путями и не является прямой.

[МЕТАФОРА] Фасция — это не «второй мозг», но она — один из голосов тела. Она сообщает о давлении, натяжении, усталости, границе. Вопрос в том, умеем ли мы слушать этот голос.

III. ПАМЯТЬ ФАСЦИИ [ФАКТ + ГИПОТЕЗА]

Коллагеновые волокна обладают вязко-упругими свойствами. Это означает, что после деформации они возвращаются к исходной форме не мгновенно, а с задержкой. При повторяющихся нагрузках они могут сохранять изменённую структуру — это называется гистерезисом.

[ФАКТ] Фасция демонстрирует механическую память: она «помнит» предыдущие нагрузки и изменяет свою структуру в ответ на них. Это проявляется в ремоделировании коллагеновой сети при хронических паттернах движения, иммобилизации или травме.

[ГИПОТЕЗА] Может ли фасция «помнить» эмоциональные или психологические состояния? Прямых доказательств нет. Но есть косвенные наблюдения: хроническое напряжение, связанное со стрессом, изменяет механические свой-

ства тканей. Эти изменения могут сохраняться, создавая телесный паттерн, который переживается как «зажатость», «скованность», «тяжесть».

[МЕТАФОРА] Фасция не хранит воспоминания как мозг. Но она хранит историю движений, привычек, нагрузок, защит. Тело помнит не только травму, но и то, как мы учились её избегать. И эта память иногда остаётся дольше, чем само событие.

IV. ПЛАСТИЧНОСТЬ [ФАКТ]

Фасция — пластичная ткань. Она способна к ремоделированию: изменению своей структуры, плотности, эластичности в ответ на нагрузку, обезвоживание, воспаление, гормональные изменения.

[ФАКТ] Фибробласты — клетки, производящие коллаген и другие компоненты внеклеточного матрикса — реагируют на механические сигналы. Они могут увеличивать или уменьшать производство коллагена в зависимости от нагрузки. Это основа адаптации тканей к движению, тренировкам, иммобилизации.

[ГИПОТЕЗА] Пластичность фасции может быть связана с телесной интеграцией. Чем более пластична ткань, тем легче она адаптируется к новым паттернам движения, дыхания, осанки. Чем менее пластична, тем более ригидной становится, закрепляя старые паттерны.

[ПРАКТИКА] Мягкие, постепенные, повторяющиеся на-

грузки (дыхание, движение, растяжение) могут способствовать положительному ремоделированию. Резкие, чрезмерные, болевые нагрузки — скорее травматическому.

V. КОГЕРЕНТНОСТЬ [ГИПОТЕЗА]

Это центральное понятие книги нуждается в чётком определении.

[ГИПОТЕЗА] Под фасциальной когерентностью я понимаю состояние, в котором механические, электрические и сенсорные сигналы в соединительной ткани согласованы — не хаотичны, не фрагментированы, не заморожены. Эта согласованность проявляется как:

- ровное дыхание
- свободное движение
- чувство телесной непрерывности
- способность замечать внутренние сигналы
- возможность переключаться между состояниями (напряжение / расслабление, активность / покой)

[ГИПОТЕЗА] Декогерентность — противоположное состояние: фрагментация, автоматизм, зажатость, потеря контакта с телом.

[ИНТЕРПРЕТАЦИЯ] Когерентность не является объективно измеряемым параметром фасции в современной медицине. Это авторская модель, которая позволяет описывать телесный опыт и связывать его с известными свойствами соединительной ткани. Я использую её не как диагноз, а как

рабочую гипотезу.

[ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ] Многие люди могут узнать в этом описании собственные состояния: моменты, когда тело «собрано» и «присутствует», и моменты, когда оно «разваливается» на отдельные части, действует на автомате, не отзывается на внимание. Когерентность — это попытка назвать первое состояние.

VI. КЛЮЧЕВОЙ ВЫВОД

Фасция обладает пьезоэлектричеством, механочувствительностью, механической памятью и пластичностью. Это факты.

Она может быть связана с interoception, эмоциональными состояниями и телесной интеграцией. Это гипотезы.

Когерентность — рабочая модель для описания согласованного состояния тела и сознания. Это интерпретация и философское предложение.

Следующая глава — о фасции как холархии. О том, как ткань соединяет уровни тела и как это может быть понято в рамках панцентризма.

ГЛАВА 3. ФАСЦИЯ КАК ХОЛАРХИЯ [ФИЛОСОФСКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ]

Мы рассмотрели свойства фасции: пьезоэлектричество, механочувствительность, память, пластичность. Теперь нам

нужен язык, который позволит увидеть, как эти свойства организуются в целое.

Фасция — это не просто ткань. Это среда, в которой существуют все другие структуры тела. Она окружает мышцы, пронизывает органы, связывает кости. Она не является отдельным слоем — она существует между.

В этом смысле фасция напоминает холархию.

I. ЧТО ТАКОЕ ХОЛАРХИЯ

Термин «холархия» ввёл Артур Кёстлер, описывая системы, где каждая единица является одновременно целым для своих частей и частью для более крупного целого.

Холон — это единица такой системы. Он не просто «часть» и не просто «целое». Он — и то и другое одновременно.

Классический пример: клетка является целым для своих органелл и частью для ткани. Ткань является целым для своих клеток и частью для органа. Орган является целым для тканей и частью для организма.

В холархии нет единого центра управления. Есть множество уровней, каждый из которых обладает относительной автономией. Управление не спускается сверху, а возникает из согласования уровней.

[ИНТЕРПРЕТАЦИЯ] Холархия — это не иерархия. Иерархия подразумевает, что верхний уровень командует нижним. Холархия подразумевает, что каждый уровень об-

ладает собственной логикой и ответственностью, но при этом включён в более широкий контекст.

[МЕТАФОРА] Холархия похожа на русскую матрёшку, но с одним важным отличием: каждая матрёшка не просто вложена в другую — она живёт своей жизнью, дышит, меняется, и при этом остаётся частью целого.

II. ФАСЦИЯ КАК СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО

В теле человека холархия обычно описывается как последовательность:

клетка → ткань → орган → система → организм

Но эта схема упускает один важный элемент: связь между уровнями.

Клетки не просто «находятся» в ткани. Они соединены. Ткани не просто «прилегают» к органам. Они переходят друг в друга. Органы не просто «расположены» в теле. Они связаны между собой.

Фасция — это ткань, которая обеспечивает эту связь. Она не является отдельным уровнем холархии. Она — среда, в которой все уровни существуют и взаимодействуют.

[ФИЛОСОФСКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ] Фасция может быть понята как инфраструктура холархии. Она не командует уровнями, но делает возможным их согласование. Она не является центром, но создаёт условия для связи.

III. ФАСЦИЯ КАК СРЕДА

Если мы думаем о теле как о наборе уровней, мы упускаем непрерывность. Если мы думаем о теле как о едином целом, мы упускаем различие.

Фасция позволяет удерживать оба взгляда одновременно. [ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ] Когда тело чувствуется собранным, оно не воспринимается как набор органов или мышц. Оно воспринимается как единое поле. Это ощущение целостности может быть связано с состоянием фасции.

[ГИПОТЕЗА] Декогерентность фасции может переживаться как потеря этой целостности: тело «распадается» на части, движение становится нескоординированным, внимание дробится.

[ПРАКТИКА] Ощущение целостности можно тренировать. Мягкое сканирование тела, дыхание, медленное движение — всё это может восстанавливать чувство связности.

IV. ФАСЦИЯ И ПАНЦЕНТРИЗМ

В этой книге я связываю фасцию с панцентризмом — философской позицией, согласно которой реальность состоит из множества центров, каждый из которых является одновременно целым и частью.

[ФИЛОСОФСКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ] Панцентризм утверждает: у опыта нет одного центра. Нет одной части тела, которая «производит» сознание. Сознание возникает из согласования множества центров — нейронных, телесных,

средовых, социальных.

[ИНТЕРПРЕТАЦИЯ] Фасция может быть понята как один из таких центров. Не главный, не решающий. Но важный. Она участвует в формировании телесного чувства себя — того фона, на котором возникают более сложные формы сознания.

[ФИЛОСОФСКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ] Панцентризм не сводит сознание к ткани. Он показывает, что сознание требует множества условий, и ткань — одно из них.

V. КЛЮЧЕВОЙ ВЫВОД

Фасция — это не просто ткань. Это среда, в которой существуют все уровни тела. Она связывает клетки, ткани, органы и системы в единое целое.

В терминах холархии фасция может быть понята как инфраструктура связи.

В терминах панцентризма она может быть понята как один из центров, участвующих в формировании телесного опыта.

Эта глава — переход. От свойств ткани — к модели, в которой эти свойства обретают смысл.

Следующая глава — о фасции и сознании. О том, как соединительная ткань может быть связана с переживанием себя, своего тела, своего присутствия в мире.

ГЛАВА 4. ФАСЦИЯ И СОЗНАНИЕ [ГИПОТЕЗА + ФИ-

ЛОСОФСКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ]

Мы подошли к самому сложному и самому спорному вопросу книги.

Фасциальные ткани участвуют в организации и механике тела. Многие из них иннервированы; они связаны с передачей сенсорной информации, в том числе информации о боли, движении и положении частей тела. Но может ли фасция быть связана с сознанием?

Ответ, который я предлагаю, требует осторожности.

Не: «Фасция производит сознание».

Не: «Сознание находится в фасции».

Не: «Работа с фасцией лечит расстройства сознания или психики».

А так:

Фасциальные ткани могут быть одной из составляющих телесной среды, через которую организм получает и организует сенсорный опыт. Возможная связь этой среды с субъективным качеством присутствия — гипотеза, а не установленный нейробиологический вывод.

Это различие критично.

I. ЧТО МЫ ЗНАЕМ О СОЗНАНИИ И ТЕЛЕ

Современные подходы к познанию и сознанию всё чаще обращаются к телу. Один из широких исследовательских подходов называют embodied cognition, или воплощён-

ное познание. Его общая идея такова: телесные возможности, действие и взаимодействие со средой могут существенно участвовать в когнитивной жизни человека. При этом внутри этого подхода существуют разные, иногда несогласованные теории. [ФАКТ]

[ФАКТ] Мозг не изолирован от тела. Нервная система непрерывно получает и интегрирует сигналы, связанные с состоянием внутренних органов, кожи, мышц, суставов и других тканей. Эти сигналы участвуют в регуляции поведения, эмоций, внимания и восприятия собственного состояния.

[ФАКТ] Интероцепцией называют процессы, посредством которых организм ощущает, интерпретирует, интегрирует и регулирует сигналы внутреннего состояния. В неё входят не только осознаваемые ощущения — например, сердцебиение, одышка, голод или тепло, — но и множество процессов, происходящих ниже уровня явного внимания. Интероцепция связана с эмоциональной жизнью и саморегуляцией, но не сводится к простому умению «хорошо чувствовать тело».

[ФАКТ] Систематический обзор исследований иннервации фасций показывает, что фасциальные ткани в разных зонах тела могут содержать свободные нервные окончания, ноцицепторы и проприоцептивные структуры. Их устройство и плотность различаются в зависимости от анатомической области и состояния ткани.

[ГИПОТЕЗА] Поскольку фасциальные ткани участвуют в

сенсорной информации о движении, натяжении, давлении и боли, они могут быть одним из многих источников сигналов, из которых нервная система строит текущее телесное состояние. Их точный вклад в интероцепцию и субъективное чувство присутствия пока нельзя считать установленным.

II. ФАСЦИЯ И ТЕЛЕСНОЕ ЧУВСТВО СЕБЯ

Одно из фундаментальных измерений опыта — чувство воплощённого себя: ощущение, что тело принадлежит мне, что я нахожусь здесь, что я могу двигаться и воспринимать движение как своё.

Это чувство не создаётся одной тканью, одним рецептором или одним участком мозга. Оно складывается из совместной работы сенсорных систем, движения, зрения, прикосновения, равновесия, памяти, внимания, эмоционального состояния и социального контекста.

[ГИПОТЕЗА] Согласованность разных сенсорных потоков может быть важна для переживания телесной целостности. При болезни, боли, сильном стрессе, сенсорной перегрузке, усталости или изменённых состояниях восприятия человек иногда может переживать тело как непривычно тяжёлое, отдалённое, чужое или фрагментированное.

[ИНТЕРПРЕТАЦИЯ] Фасциальные ткани, образующие непрерывные механические и сенсорные связи в теле, можно рассматривать как одну из материальных составляющих этой целостности. Они не создают чувство себя. Но в автор-

ской модели этой книги они входят в ту среду, на фоне которой это чувство получает свой телесный тон: лёгкость или тяжесть, устойчивость или скованность, опору или распад.

[ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ] Многие люди описывают состояния, в которых тело словно «собирается»: дыхание становится свободнее, движение — менее принуждённым, внимание — устойчивее. Бывают и обратные состояния: напряжение, скованность, ощущение внутренней рассеянности, потеря контакта с собственным телом.

Эти переживания нельзя приписывать одной фасции. В них могут участвовать дыхание, мышечный тонус, боль, сон, усталость, стресс, эмоциональное состояние, окружающая среда и сенсорные сигналы от множества тканей. Но фасциальные ткани могут быть частью этой сложной телесной картины.

III. ГРАНИЦА ГИПОТЕЗЫ

Здесь необходимо провести границу.

[ФАКТ] Нет оснований считать фасцию носителем сознания или отдельным «вторым мозгом». Фасциальная иннервация не равна способности ткани производить мысли, хранить личность или объяснять происхождение субъективного опыта.

[ФАКТ] У науки нет единой завершённой теории сознания. Однако серьёзные подходы к его изучению рассматривают сознательный опыт в связи с распределённой работой

нервной системы, тела и взаимодействия организма со средой. Вопрос о том, какие телесные процессы являются необходимыми, достаточными или лишь сопутствующими, остаётся открытым.

[ГИПОТЕЗА] Можно предположить, что изменения в состоянии телесной сенсорной и механической среды, частью которой являются фасциальные ткани, способны соотноситься с изменениями субъективного тонуса опыта: собранности, напряжения, устойчивости внимания, чувства опоры или присутствия.

Это не означает, что фасция определяет содержание мыслей, происхождение эмоций или наличие психического расстройства. Это означает только одно: тело может быть не фоном сознания, а одним из условий, в которых оно меняется.

[ФИЛОСОФСКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ] Сознание можно представить не как предмет, который находится в одной точке организма, а как событие координации. Оно не «лежит» в мозге, теле или мире по отдельности. Оно возникает в отношениях между нервной системой, организмом, действием, памятью, средой и другим человеком.

В этой модели фасция — не источник сознания. Она может быть одной из материальных сред, через которые тело участвует в событии сознания.

[МЕТАФОРА] Если сознание — пламя, мозг нельзя свести к кислороду, а тело — к топливу: такая схема слишком проста для живого организма. Но можно сказать иначе.

Мозг, тело и среда образуют условия горения. Фасциальные ткани — не тайный источник огня. Они принадлежат к той внутренней геометрии, от которой зависит, как пламя удерживает форму в движении воздуха.

IV. ЧТО ЭТО МЕНЯЕТ

Если телесная связность действительно влияет на субъективное качество присутствия, меняется способ думать о теле и о себе.

[ИНТЕРПРЕТАЦИЯ] Внимание к дыханию, движению, позе и телесным ощущениям может быть не только заботой о физическом комфорте. Для некоторых людей это способ заметить условия, в которых меняются напряжение, рассеянность, чувство опоры и способность остановиться перед автоматической реакцией.

[ПРАКТИКА] Мягкие практики внимания к дыханию, движению и ощущениям тела иногда могут поддерживать субъективное чувство собранности и контакта с собой. Их действие индивидуален. Они не являются диагностикой, не заменяют психотерапию, лечение, обезболивание или медицинскую оценку симптомов.

[ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ] Если телесное наблюдение вызывает паническую реакцию, усиливает диссоциацию, боль, страх или навязчивый контроль над ощущениями, практику следует остановить. При выраженной боли, травме, неврологических симптомах, стойкой тревоге, депрессии или пере-

живании отстранённости от себя нужна помощь квалифицированного специалиста.

[ФИЛОСОФСКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ] Игнорировать тело — не значит освободиться от него. Это значит не замечать условий, в которых мы уже думаем, выбираем, боимся, любим и действуем. Ясность мышления не гарантируется телесным комфортом, а напряжённое тело не делает мысль ложной. Но забота о телесной среде может расширить диапазон возможных ответов на мир.

V. КЛЮЧЕВОЙ ВЫВОД

Фасция не является носителем сознания.

Фасциальные ткани — часть сложной сенсорной и механической среды тела. Они могут участвовать в тех телесных процессах, на фоне которых человек переживает движение, боль, положение, напряжение и собственную воплощённость.

Связь состояния фасциальных тканей с ясностью, устойчивостью и присутствием сознания — не доказанный факт. Это рабочая гипотеза данной книги.

Её ценность не в том, что она даёт простое объяснение человека. Её ценность в другом: она предлагает внимательнее отнестись к телу не как к машине для перевозки мозга, а как к живой среде человеческого опыта.

Следующая часть книги посвящена телесной интеграции: дыханию, позе, движению и вниманию. Мы будем рассмат-

ривать не «методы исправления фасции», а способы бережно наблюдать, как меняется качество присутствия в теле.

ЧАСТЬ II. ТЕЛЕСНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ

Тело живёт не только органами. Оно живёт отношениями между ними.

Здесь мы переходим от ткани к опыту. Мы рассматриваем тело не как объект, а как процесс: дыхание, поза, движение, внимание. Мы исследуем, как телесные паттерны могут быть связаны с состоянием присутствия, напряжения, свободы. Эта часть — мост между анатомией и переживанием.

Глава 5. Тело как множество сигналов

Глава 6. Дыхание, поза, движение, внимание

Глава 7. Напряжение и расслабление

Глава 8. От ткани к сознанию

ГЛАВА 5. ТЕЛО КАК МНОЖЕСТВО СИГНАЛОВ [ФАКТЫ + НАБЛЮДЕНИЯ]

Мы переходим от фасции как ткани к фасции как части живого, чувствующего тела.

В предыдущих главах мы рассматривали её анатомию, свойства, роль в холархии и возможную связь с сознанием.

Теперь мы смещаем фокус: от того, что есть фасция, к тому, как тело, включая фасциальную систему, становится источником опыта.

Тело — это не пассивный контейнер для сознания. Это непрерывный поток сигналов. Некоторые из них мы замечаем. Большинство — нет. Но все они участвуют в создании того, что мы называем «чувством себя», «присутствием», «собранностью» или их отсутствием.

Эта глава — о том, как тело чувствует себя.

I. ТРИ КАНАЛА ТЕЛЕСНОГО ВОСПРИЯТИЯ

Телесное восприятие обычно разделяют на три канала, хотя в живом теле они непрерывно переплетаются.

[ФАКТ] Экстероцепция — восприятие внешнего мира через органы чувств: зрение, слух, осязание, вкус, обоняние. Это то, что мы обычно называем «ощущением мира».

[ФАКТ] Проприоцепция — восприятие положения и движения частей тела в пространстве. Благодаря проприоцепции мы знаем, где находятся наши руки и ноги, даже если мы не смотрим на них. Мы знаем, что тело находится в вертикальном положении или в наклоне. Мы чувствуем движение, даже когда не видим его.

[ФАКТ] Интероцепция — восприятие внутреннего состояния тела: сердцебиения, дыхания, наполнения желудка, температуры, напряжения, усталости. Это самый глубокий и самый малоосознаваемый канал.

[ИНТЕРПРЕТАЦИЯ] Фасциальные ткани могут участвовать в формировании сигналов, связанных со всеми тремя каналами. Она связана с кожей (экстероцепция), с мышцами, сухожилиями и суставами (проприоцепция) и с внутренними органами (интероцепция). Она не является отдельным каналом, но связывает их в единую сеть.

II. КАК ТЕЛО ЗНАЕТ СЕБЯ

Тело не просто «есть». Оно постоянно сообщает о своём состоянии.

[ФАКТ] Нервная система получает сигналы от тканей тела. Эти сигналы обрабатываются на разных уровнях: спинномозговом, стволовом, подкорковом, корковом. Большая часть этой обработки происходит вне сознательного внимания.

[ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ] Мы замечаем тело только в определённых случаях:

- когда оно болит,
- когда оно устало,
- когда оно напряжено,
- когда оно не даёт нам сделать то, что мы хотим,
- когда оно неожиданно даёт нам возможность.

В остальное время тело становится фоном. Мы перестаём его замечать. Но оно продолжает работать, продолжает сигнализировать, продолжает влиять на наше состояние.

[ГИПОТЕЗА] Качество этого фона влияет на качество со-

знания. Когда тело чувствуется собранным и целым, внимание устойчивее, мысли яснее, эмоции менее захватывающими. Когда тело чувствуется разрозненным, напряжённым, тяжёлым, сознание становится рассеянным, тревожным, усталым.

[ИНТЕРПРЕТАЦИЯ] Фасциальная сеть является частью этого фона. Она не определяет его полностью, но участвует в его формировании.

III. ФАСЦИЯ И ИНТЕРОЦЕПЦИЯ [ГИПОТЕЗА]

Интероцепция — один из самых активных и наименее изученных каналов телесного восприятия. В последние десятилетия она привлекает всё большее внимание исследователей, поскольку связана с эмоциональной регуляцией, принятием решений, телесным чувством себя и психическим здоровьем.

[ФАКТ] Интероцептивные сигналы поступают от внутренних органов, сосудов, мышц и других тканей. Их обработка включает стволовые структуры, таламус, инсулу, переднюю поясную кору и другие области.

[ГИПОТЕЗА] Фасциальные ткани, особенно глубокие и висцеральные слои, могут быть источником интероцептивных сигналов, которые пока не выделены в отдельный «фасциальный канал». Их роль, скорее всего, состоит в том, чтобы дополнять другие сигналы: сообщать о натяжении, сжатии, смещении, давлении — о том, что происходит в соеди-

нительной ткани между органами и структурами тела.

[ИНТЕРПРЕТАЦИЯ] Способность замечать фасциальные сигналы — не врождённый навык. Это умение, которое может развиваться. Пауза, сканирование, медленное движение — практики, которые могут сделать эти сигналы более доступными.

IV. ФУТУРОЛОГИЧЕСКОЕ ОКНО

В XXII веке, как предполагают некоторые футурологи, человечество столкнётся с феноменом, который могут назвать «эндопсихической дезагрегацией»: распадом внутренней непрерывности на отдельные потоки — роли, реакции, сообщения, чужие ожидания.

Возможно, в той же клинической картине появится и понятие «синдрома размытой онтологии» — утраты способности проводить границу между физической реальностью, виртуальной средой, коллективными образами и личными воспоминаниями. Человек будущего может спросить: «Эта стена — из нашей реальности или из общего сна команды?»

В таком мире телесный якорь — ощущение опоры, дыхания, границы тела, сопротивления и веса — может стать одной из немногих стабильных точек отсчёта. Не единственной, но надёжной.

[МЕТАФОРА] Тело — это не просто «вещь», которую мы имеем. Это среда, в которой мы живём. И если мир вокруг становится всё более виртуальным и многозначным, те-

ло остаётся тем, что нельзя симулировать до конца: его сопротивление, его плотность, его тяжесть, его тепло.

V. КЛЮЧЕВОЙ ВЫВОД

Тело — это множество сигналов. Три канала — экстероцепция, проприоцепция, интероцепция — постоянно сообщают о состоянии тела.

Фасция участвует во всех трёх каналах. Она связывает кожу, мышцы, суставы и внутренние органы в единую сеть.

Качество этой сети может влиять на качество телесного фона — а через него — на качество сознания.

Следующая глава — о дыхании, позе, движении и внимании. О том, как мы можем замечать этот фон и работать с ним.

ГЛАВА 6. ДЫХАНИЕ, ПОЗА, ДВИЖЕНИЕ, ВНИМАНИЕ [НАБЛЮДЕНИЯ + ПРАКТИКА]

Тело — это множество сигналов. Но сигналы не существуют в изоляции. Они организуются в паттерны: дыхание, поза, движение, внимание.

Эти паттерны связаны между собой. Дыхание меняет позу. Поза меняет движение. Движение меняет внимание. Внимание меняет дыхание.

Фасция участвует во всех этих процессах. Она не является их причиной, но является их средой: напряжением, рас-

тяжением, скольжением, опорой.

Эта глава — о том, как эти паттерны работают и как мы можем их замечать.

I. ДЫХАНИЕ КАК МОСТ

Дыхание — единственный физиологический процесс, который происходит автоматически и одновременно может быть сознательно изменён. Это делает его мостом между телом и сознанием.

[ФАКТ] Дыхание связано с вегетативной нервной системой. Вдох активирует симпатическую систему (возбуждение). Выдох активирует парасимпатическую систему (расслабление). Ритм дыхания влияет на частоту сердечных сокращений, кровяное давление, активность блуждающего нерва.

[ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ] Когда дыхание становится поверхностным и частым, тело часто чувствует тревогу. Когда дыхание становится глубоким и медленным, тело часто чувствует покой. Это не универсальный закон, но устойчивая тенденция.

[ГИПОТЕЗА] Фасция участвует в дыхании через диафрагму, межрёберные мышцы, фасции грудной и брюшной полостей. Напряжение в фасциальной сети может ограничивать дыхание. Свобода в фасции может его расширять.

[ПРАКТИКА] Простое наблюдение за дыханием — не для того, чтобы его «исправить», а чтобы заметить его качество.

Где оно — в груди или в животе? Какое оно — быстрое или медленное? Глубокое или поверхностное? Меняется ли оно, когда вы обращаете на него внимание?

II. ПОЗА КАК ВЫРАЖЕНИЕ

Поза — это не просто «положение тела». Это телесная установка — отношение к опоре, к пространству, к себе.

[ФАКТ] Поза связана с мышечным тонусом, равновесием, распределением веса. Она меняется в зависимости от настроения, состояния, контекста.

[ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ] В состоянии тревоги поза часто становится закрытой: плечи поднимаются, грудная клетка сжимается, голова уходит вперёд. В состоянии покоя поза становится более открытой и вертикальной.

[ГИПОТЕЗА] Фасция участвует в поддержании позы через непрерывность напряжения от стоп до головы. Напряжение в одной части тела передаётся через фасциальную сеть. Расслабление в одной части — тоже.

[ПРАКТИКА] Обратите внимание на свою позу прямо сейчас. Где находятся ваши плечи? Челюсть? Живот? Есть ли место, где вы чувствуете напряжение? Просто заметьте. Не исправляйте.

III. ДВИЖЕНИЕ КАК ДИАЛОГ

Движение — не просто способ перемещаться. Это способ

быть в контакте с пространством и гравитацией.

[ФАКТ] Движение связано с проприоцепцией. Каждое движение создаёт сигналы о положении, напряжении, скорости. Эти сигналы поступают в нервную систему и влияют на восприятие и координацию.

[ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ] В состоянии напряжения движение становится скованным, ограниченным, прерывистым. В состоянии покоя движение становится более свободным, плавным, текущим.

[ГИПОТЕЗА] Фасция участвует в передаче механических сил во время движения. Её состояние влияет на то, как движение ощущается — как лёгкое или тяжёлое, свободное или ограниченное.

[ПРАКТИКА] Медленное, осознанное движение — например, подъём руки или поворот головы — может быть способом заметить, где есть напряжение и где есть свобода.

IV. ВНИМАНИЕ КАК ИНСТРУМЕНТ

Внимание — это не просто направленность на объект. Это способ присутствия.

[ФАКТ] Внимание может менять восприятие телесных сигналов. Когда вы обращаете внимание на дыхание, оно становится более заметным. Когда вы обращаете внимание на напряжение, оно может усилиться или ослабнуть.

[ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ] Внимание к телу может менять качество присутствия. Иногда оно

создаёт большую целостность. Иногда оно активирует тревогу. Это нормально.

[ГИПОТЕЗА] Внимание может влиять на состояние фасциальной сети не напрямую, а через дыхание, мышечный тонус и нервную регуляцию.

[ПРАКТИКА] Мягкое, безоценочное внимание к телу — не усилие, а позволение. Вы не пытаетесь «исправить» тело. Вы просто замечаете его.

V. КЛЮЧЕВОЙ ВЫВОД

Дыхание, поза, движение и внимание — четыре взаимосвязанных паттерна телесного опыта.

Они не являются отдельными функциями. Они образуют единое поле. Фасция — часть этого поля.

Вы можете наблюдать за ними. Не для того, чтобы исправить, а для того, чтобы заметить.

Следующая глава — о напряжении и расслаблении. О том, как тело реагирует на давление и как оно возвращается к покою.

ГЛАВА 7. НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ [ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ]

Дыхание, поза, движение, внимание — они всегда происходят в поле напряжения и расслабления.

Тело никогда не бывает полностью расслабленным или

полностью напряжённым. Оно всегда находится в некотором тоне. Тонус — это не «плохо» и не «хорошо». Это условие жизни. Без него мы не можем стоять, двигаться, реагировать.

Но когда тонус становится хроническим, когда напряжение застывает, когда расслабление становится недоступным — тело перестаёт быть средой и становится тюрьмой.

Эта глава — о том, как мы переживаем напряжение и расслабление и как фасция может быть в этом замешана.

I. ТОНУС КАК ФОН

[ФАКТ] Мышечный тонус — это постоянное, неосознаваемое напряжение, необходимое для поддержания позы и готовности к движению. Он регулируется нервной системой и зависит от состояния организма, усталости, стресса, эмоций.

[ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ] Мы замечаем тонус только тогда, когда он становится слишком высоким (напряжение, скованность) или слишком низким (вялость, слабость). В норме он остаётся невидимым фоном.

[ГИПОТЕЗА] Фасция, как соединительная ткань, участвует в поддержании тонуса. Она не создаёт его, но передаёт и распределяет механическое напряжение по всему телу. Её состояние может влиять на то, как мы переживаем тонус — как ровный, текучий или как жёсткий, прерывистый.

[МЕТАФОРА] Тонус — это настройка инструмента перед игрой. Слишком слабо — звук не рождается. Слишком сильно — струна может лопнуть. Тело ищет ту натяжку, в кото-

рой возможно движение.

II. ХРОНИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

[ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ] Хроническое напряжение — это состояние, в котором тело остаётся в режиме готовности даже тогда, когда угроза давно прошла. Плечи подняты, челюсть сжата, дыхание поверхностно, живот напряжён.

[ГИПОТЕЗА] Хроническое напряжение может быть связано с состоянием фасциальной сети. Коллагеновые волокна, длительное время находящиеся под нагрузкой, могут терять эластичность. Это создаёт ощущение «застывшей» ткани, которая не откликается на движение и дыхание.

[ИНТЕРПРЕТАЦИЯ] Хроническое напряжение — не просто «физическая» проблема. Это способ тела помнить. Помнить стресс, помнить защиту, помнить необходимость соответствовать. Иногда тело продолжает защищаться даже тогда, когда защита больше не нужна.

[ПРАКТИКА] Заметить, где именно в теле вы удерживаете напряжение. Не пытаться его убрать. Просто заметить. Это уже шаг.

III. РАССЛАБЛЕНИЕ КАК ВОЗВРАЩЕНИЕ

[ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ] Расслабление часто воспринимается как нечто, что нужно «сделать»: расслабить плечи, отпустить челюсть, выдохнуть. Но насто-

ящее расслабление — не действие. Это прекращение действия. Это возвращение к состоянию, в котором тело не должно ничего доказывать.

[ГИПОТЕЗА] Расслабление может влиять на состояние фасции. При снижении мышечного тонуса фасциальная сеть может перераспределять напряжение, возвращая тканям подвижность и эластичность.

[ИНТЕРПРЕТАЦИЯ] Расслабление — не слабость. Это способность позволить телу быть. Не напрягаться, чтобы соответствовать. Не сжиматься, чтобы защищаться. Просто быть.

[ПРАКТИКА] Попробуйте выдохнуть чуть дольше, чем обычно. Заметьте, как меняется ощущение в теле. Это не «правильное» дыхание. Это просто наблюдение за тем, как тело реагирует на паузу.

IV. ДЕКОГЕРЕНТНОСТЬ КАК ОПЫТ

[ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ] Состояние, которое в этой книге называется декогерентностью, знакомо почти каждому: тело действует на автомате, дыхание становится поверхностным, внимание дробится, плечи поднимаются раньше мысли. Человек ещё работает, говорит, отвечает на сообщения, принимает решения. Но он уже не вполне присутствует в том, что делает.

[ИНТЕРПРЕТАЦИЯ] Декогерентность — это не диагноз. Это переживание. Оно может быть связано с усталостью,

стрессом, перегрузкой, а также с состоянием фасциальной сети, которая перестала быть гибкой и текучей.

[ПРАКТИКА] Когда вы замечаете это состояние, не пытайтесь его «исправить». Просто заметьте. «Я сейчас в декогеренции». Это уже возвращает часть присутствия.

V. КЛЮЧЕВОЙ ВЫВОД

Напряжение и расслабление — это не «хорошо» и «плохо». Это два полюса, между которыми движется тело.

Хроническое напряжение — память тела о том, что когда-то нужно было защищаться.

Расслабление — возвращение к состоянию, в котором тело не должно ничего доказывать.

Декогерентность — переживание, которое можно заметить и не пытаться сразу исправить.

Следующая глава — о переходе от ткани к сознанию. О том, как наблюдение за телом может стать способом присутствия, а не способом контроля.

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.