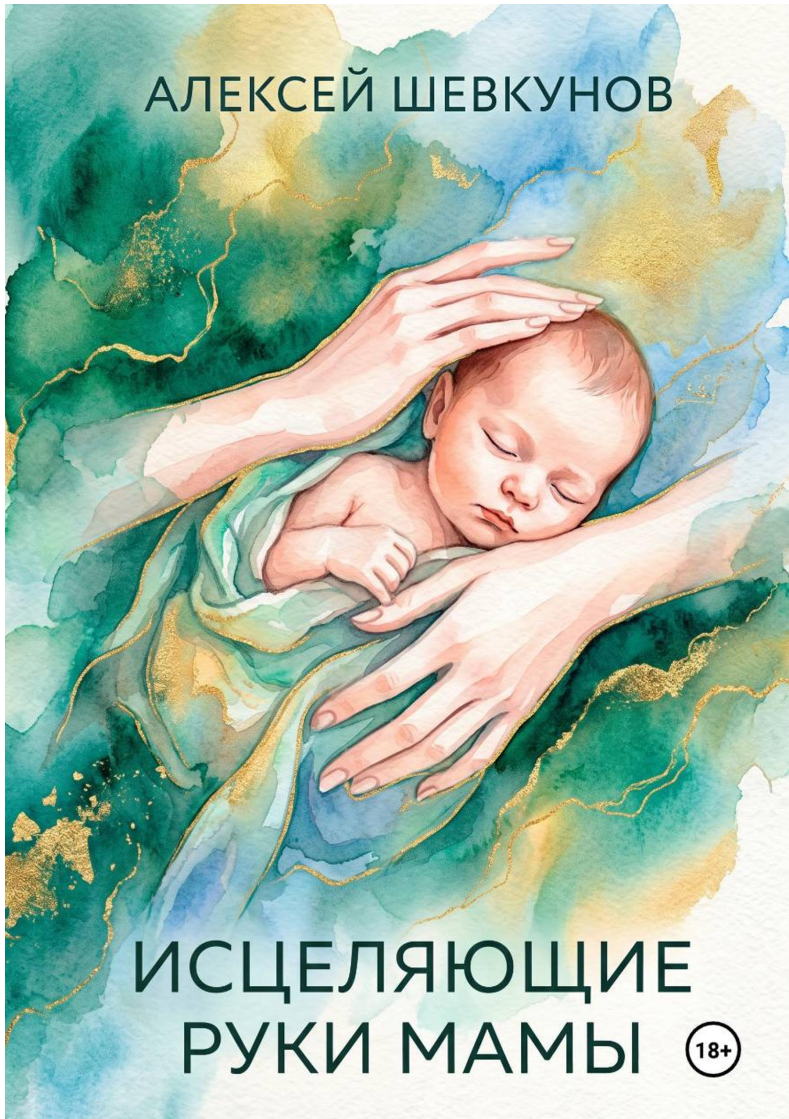


АЛЕКСЕЙ ШЕВКУНОВ



ИСЦЕЛЯЮЩИЕ
РУКИ МАМЫ

18+

Алексей Шевкунов

Исцеляющие руки мамы

<https://litres.ru/74413907>

SelfPub; 2026

Аннотация

Каждая мама знает это чувство: вы просыпаетесь за секунду до плача малыша и чувствуете его жар на расстоянии. Это не совпадение, а древний дар целительства, который природа подарила вам в момент рождения ребенка.

В современном мире мы привыкли доверять здоровье детей только врачам, забыв, что лучший специалист по малышу — это сама мама. Биолог Алексей Шевкунов написал эту теплую книгу, чтобы помочь женщинам вспомнить свою первозданную силу и научиться чувствовать ребенка руками.

Это не сухой медицинский справочник, а бережное руководство. Чтобы помочь малышу, вам не нужно учить анатомию — эта способность уже вшита в ваш базовый код.

Из книги вы узнаете:

* Как находить внутри «золотую печь» — источник покоя даже при глубокой усталости.

* Как через состояние «зеркальной пустоты» снимать боль и тревогу ребенка мягким, теплым прикосновением.

Позвольте этой книге обнять вас. Разрешите себе пробудить свой дар, чтобы ваши руки стали для ребенка главным лекарством из тепла и любви!

Содержание

Глава	7
Благодарности	9
Введение. Незримая пуповина	12
Там, где заканчиваются возможности медицины	14
Что происходит, когда женщина вспоминает себя	17
Почему об этом пишет мужчина	19
Глава первая. Что делает твои руки волшебными?	20
Природа уже сделала всё за тебя	23
Суперспособности, которыми не пользуются	25
Почему руки могут быть волшебными	27
Почему нужны обе половины	31
Прозрачное сознание	34
Тихий голос	36
Как это передаётся физически	37
Почему ребёнок зеркалит тебя	39
Зеркало — а не отстранённость	41
Почему именно для тебя	43
Как войти: три ключа	45
Первый ключ: Золотая печь здоровья	46
Второй ключ: Нити, в которые ты вплетена	48
Третий ключ: Твоя зона безопасности	50

Когда нет двадцати минут	53
Рука как тёплая вода	54
Зачем настраиваться, прежде чем прикасаться	56
Возвращение к кровати	58
Упражнения этой главы	60
Научные факты для углублённого изучения	62
Перестройка мозга матери	63
Нейронная цепь окситоцина	64
Узнавание по запаху	65
Кардиальная синхронизация	66
Зеркальные нейроны	67
Базовая потребность в безопасности	68
Реакция «tend-and-befriend»	69
Теория струн и вибрационная природа реальности	70
Механотрансдукция: как прикосновение становится сигналом	71
Живая Матрица и пьезоэлектричество	73
Микробиота и тепло тела	74
Внимание и эмоция вместе — влияние на вегетативную нервную систему	75
Что важно понимать	76
Глава вторая. Золотые ключи от дверей здоровья	77
Что такое состояние?	79
Первая дверь: как мысли управляют телом	82
Вторая дверь: как тело управляет мыслями	84

Почему мы «заедаем» стресс — и почему так сложно остановиться	86
Две двери — один дворец	88
Третья дверь	90
Где сознание встречается с телом	92
Куда вставляются ключи	95
Начинаем с себя	97
Сила внимания	99
Практики этой главы	100
Практика 1. Погладь себя	101
Практика 2. Внимание в ладонь	103
Практика 3. Мысленное проглаживание	104
Практика 4. Быстрый вход через тело	106
Конец ознакомительного фрагмента.	107

Алексей Шевкунов

Исцеляющие руки мамы

Глава

Алексей Шевкунов

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ РУКИ МАМЫ

*Как вернуть себе способность чувствовать
своего ребёнка с помощью рук*

Москва · 2026

Шевкунов Алексей Андреевич

Исцеляющие руки мамы. Как вернуть себе способность
чувствовать своего ребёнка с помощью рук.

© А. А. Шевкунов, текст, 2026

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может
быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без пись-
менного разрешения правообладателя.

ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Эта книга носит образовательный и оздоровительный ха-
рактер. Она не является медицинским пособием, не содер-
жит рекомендаций по диагностике или лечению заболеваний
и не заменяет консультацию врача. Описанный в ней метод
фасциопатии не относится к медицинской деятельности.

При остром состоянии — резкой боли, высокой температуре, травме, вялости ребёнка или любом ухудшении — необходимо обратиться к врачу. Практики из этой книги не отменяют ни врачебного наблюдения, ни назначенного лечения, ни курсов реабилитации: они применяются вместе с ними, а не вместо них.

Метод структурально-биодинамической фасциопатии — авторская разработка А. А. Шевкунова. Способ оздоровительного воздействия на организм человека путём структурально-биодинамической фасциопатии защищён евразийским патентом на изобретение № 053557 от 27 мая 2026 г.

Школа Фасциопатии: fasciopatia.ru

Table of Contents

Благодарности

С самого начала хочу сказать слова благодарности всем тем, благодаря кому была написана эта книга. Может быть, тебе это будет не так удивительно, как мне, но когда я осознал, что никакие мои знания и практический опыт не получили бы воплощения в виде книги, которую ты сейчас читаешь, если бы не эти люди, — я буквально завис на несколько дней, осознавая эти факты.

Какие? Что этого бы не получилось без моей мамы.

Моей маме.

Безусловно, само моё рождение было очень важным этапом, но не только. Она вырастила меня в любви к медицине, причём самым надёжным способом — не рассказами, а тем, что просто брала с собой на работу.

Меня в детстве называли сыном отделения физиотерапии. Это почти не шутка: до школы я проводил там практически всё время после садика, а довольно часто и вместо садика. Так что рос я среди аппаратов УВЧ, кварцевателей и магнитов, и для меня это было обычной обстановкой, вроде кухни или двора. Гудящая техника, запах озона после кварца, люди, которым здесь становилось легче.

Наверное, оттуда всё и пошло. Мысль, что телу можно помогать, не воюя с ним, я усвоил раньше, чем научился читать.

Спасибо, мама.

Моей жене.

Есть вещь, о которой учёные обычно не пишут в предисловиях к научным книгам, а стоило бы. Всегда надо помнить, что идеи приходят в голову не просто так.

За всеми годами работы любого учёного и исследователя стоит быт, который кто-то создаёт и которым ежедневно кто-то занимается. Пока я уезжал на семинары, проводил занятия, сидел с записями по ночам и в тысячный раз перепроверял то, что уже проверял, — кто-то создавал условия для всего этого. Именно на моей жене всё это время держится весь дом, именно на ней лежит груз заботы не только обо мне, но и о наших троих детях.

Я очень чётко осознал, что без этой тихой незаметной помощи никакая, даже самая гениальная мысль просто не доходит до бумаги — не по вдохновению, а чисто физически, потому что у исследователя ровно те же двадцать четыре часа, что у всех остальных. И если бы у меня не было такой жены, которая создала мне условия для работы, — этой книги тоже бы не было.

Моим ученицам и коллегам.

Всем, кто пришёл учиться и — самое трудное — поверил, что у него это получится. Поверить в собственные руки оказывается гораздо сложнее, чем освоить любую технику, и эту работу каждый проделал сам.

И отдельно — за смелость. Фасциопатия метод новый и

пока не сильно известный. За ним не стоит ни кафедры, ни столетней традиции, ни строчки в дипломе, которую можно кому-то показать. Прийти учиться такому — это решение, которое принимаешь на свой страх и риск, и я хорошо понимаю, чего оно стоит. Спасибо, что решились.

Но я благодарен вам не только за это. Вы ведь не просто учились. Вы возвращались и рассказывали, что вышло, а что не вышло. Присылали свои находки — и очень многое из того, что теперь называется методом, я услышал первым делом от вас, а не придумал за столом. Вы делились тем, чем поделиться труднее всего: сомнениями, страхом сделать хуже, тем самым «а вдруг я всё это придумываю». И вопросами, на которые у меня не было готового ответа, — за них отдельное спасибо, потому что они заставляли думать дальше.

Без этого живого разговора с вами, мои дорогие, эта книга получилась бы сухим справочником техник. Их можно было бы аккуратно перечислить, снабдить схемами, и никто бы не заметил, что главного в ней нет. Всё живое, что в ней есть, пришло от вас.

И, конечно, спасибо тебе, читательница.

Ты взяла эту книгу, когда у тебя и без неё дел хватает. Постараюсь не потратить твоё время впустую.

Введение. Незримая пуповина

Человек — это вселенная, которую мы только начали открывать.

Я, Алексей Шевкунов, посвятил жизнь биологии и изучению тела. Но чем больше я узнаю, тем яснее понимаю: мы до сих пор стоим лишь на пороге истинного знания о человеке. Современная наука расшифровала геном, научилась пересаживать органы, заглянула внутрь живой клетки. Но есть вещи, перед которыми микроскопы и томографы бессильны. Есть тайны, которые не поддаются сухим формулам.

И самая великая из этих тайн — это связь матери и ребёнка.

Природа наделила тебя способностью, которая граничит с чудом: создавать жизнь внутри себя. Ты только вдумайся в этот масштаб. Из небытия — сотворить человека. Но неужели ты думаешь, что этот дар заканчивается в момент перерезания пуповины?

Конечно нет. Природа мудра и бесконечно добра. Доверяя женщине самое дорогое — новую жизнь — она не могла оставить её без инструментов для защиты этого сокровища. Рождение — это не разрыв связи, а переход её на новый, более тонкий уровень.

Ты наверняка замечала это за собой.

Просыпаешься за секунду до того, как заплачет малыш в

соседней комнате. Чувствуешь жар у ребёнка, находясь на работе. Знаешь, что «что-то не так», даже когда врачи говорят, что все анализы в норме.

— Да, бывало такое. Но я думала, это просто совпадение...

Это не совпадение. Я называю это древним даром целительства, который дремлет в каждой женщине. Ты настроена на его частоту. Твои руки, касаясь малыша, способны не просто успокоить — но и заметить разницу: где мягче, а где будто застыло, где тело отзывается, а где закрывается.

К сожалению, мы живём в мире, где эту тихую суперспособность заглушил шум цивилизации. Медицина за последний век сделала невероятное: научилась справляться с тем, что раньше уносило детей за неделю. Появились протоколы, антибиотики, точная диагностика — и слава богу, что они появились.

Но вместе с этим тихо случилось и другое. Ответственность за здоровье ребёнка целиком переехала в кабинеты поликлиник и больниц, а про мамину часть работы просто перестали говорить. Не потому что её отменили — просто она осталась без слов. И женщины постепенно решили, что своего у них ничего и нет.

И поверили в это. Забыв, что лучший специалист по своему ребёнку — это сама мама. А то, что у неё есть, с медициной не спорит — оно просто про другое.

Там, где заканчиваются возможности медицины

Особенно ясно это видно там, где у медицины заканчиваются инструменты. Бывает, что ребёнок приходит в этот мир с непростой судьбой — со сложными врождёнными нарушениями. И врач честно говорит то, что знает: вот диагноз, вот прогноз, вот чего мы сделать не можем.

— Именно так говорили и мне. «Смирись. Это навсегда».

И вот здесь я хочу, чтобы ты поняла меня максимально правильно, без всяких двусмысленностей. Врач не ошибся. Он сказал правду — про медицину. Прогноз описывает то, что могут её методы, и границы у них действительно есть. Но прогноз — это про возможности медицины, а не про предел твоего ребёнка. Это разные вещи, и путать их не надо ни в одну сторону.

Там, где медицина сделала всё, что умеет, работа не заканчивается. Она просто переходит в другие руки. В твои. И это не спор с врачом и не замена его — это следующий этаж, на который у медицины пока нет лестницы.

И раз уж мы об этом заговорили, я скажу сразу то, что обычно оставляют на потом. Курс, из которого выросла эта книга, я создавал именно для таких мам. Не для всех вооб-

ще, а для женщин, у которых растёт особенный ребёнок.

ДЦП, аутизм, СДВГ, нарушения развития костно-мышечной системы. И многое другое, что объединяется одним общим свойством: это требует постоянного медицинского контроля, регулярных курсов реабилитации, ЛФК, санаторного лечения, а между всем этим — массажистов и остеопатов, к которым нужно ездить снова и снова.

В две тысячи двадцать первом году я проводил в Новосибирске семинар для мам с особенными детьми. Там мы как раз это и разбирали. И оттуда всё началось.

Потому что вот в чём главная трудность у такого ребёнка, и любая мама особенного ребёнка это знает лучше меня. Ему нужна не разовая помощь, а регулярная. А регулярность — самое дорогое, что есть на свете. Курс реабилитации закончился, до следующего три месяца. К остеопату раз в две недели, потому что чаще не потянуть ни по деньгам, ни по времени, ни по силам. И между этими точками ребёнок остаётся без всего.

Так вот, между этими точками есть ты. Каждый день, дома, без записи и без дороги через весь город.

Я не предлагаю тебе отказаться от специалистов, и хочу, чтобы это было услышано верно. Врач, реабилитолог, остеопат — всё остаётся на своих местах. Просто ни один из них физически не может быть рядом с твоим ребёнком каждый вечер, а ты можешь. И то, что даёт эта ежедневность, никакими двумя сеансами в месяц не заменяется.

И самое интересное здесь вот что. Чтобы это делать, тебе не нужно осваивать ни массаж, ни мануальную терапию, ни остеопатию. Ты вообще не будешь учить техники. Ты будешь учиться погружаться в свои ощущения и в ощущения тела своего ребёнка — и всё. Это и есть фасциопатия. Или, как я это называю, интуитивное целительство: когда руки сами знают, куда лечь и что делать.

Я знаю, что мамина любовь, помноженная на чувствительность рук, способна очень сильно изменить качество жизни таких детей. А иногда ребёнок уходит так далеко за прогноз, что впору говорить о полном восстановлении.

Я видел это своими глазами. Много раз. И таких историй — сотни, их рассказывают друг другу родители, которые не сдались.

Обещать этого я тебе не буду: никто не может. Но и заранее вычёркивать — тоже не буду. Ребёнок растёт, и никто по-настоящему не знает, где его потолок.

Что происходит, когда женщина вспоминает себя

Когда я создал Школу Фасциопатии, ко мне стали приходить женщины, желающие помочь своим близким. И наблюдая за ними, я каждый раз поражаюсь одному и тому же.

Я вижу, как спадает пелена неуверенности. Как просыпается эта первозданная мощь. Стоит женщине отбросить страх и довериться чувствительности своих рук — происходят вещи, которые классическая медицина просто не описывает. Она ориентирована на другое, изучает другие явления и смотрит на живое тело глазами датчиков и анализов, а они видят далеко не всё. А с точки зрения самого живого тела в этих вещах нет ничего удивительного.

Боль уходит. Дыхание выравнивается. Тело ребёнка расцветает под мамиными руками.

— Но я не врач. Разве я могу так уметь?

Именно это я и хочу тебе показать. Тебе не нужно учить сложные термины анатомии или становиться врачом. Эта способность вшита в твой «базовый код». Она дана тебе по праву рождения твоего дитя.

Этому не нужно учиться с нуля — это нужно вспомнить. А потом немного потренировать, как вспоминают язык, на котором говорили в детстве: слова возвращаются сами, но

первые дни ещё спотыкаешься.

Почему об этом пишет мужчина

Может показаться странным, что эту книгу написал мужчина. Но я здесь — лишь твой помощник, биолог, который с восхищением наблюдает за чудом женской природы. Я лишь подбираю слова, чтобы описать то, что ты делаешь сердцем.

Истинными же авторами этой книги я считаю моих учениц — тех смелых женщин, которые вернули себе свою силу и подарили здоровье своим детям.

Эта книга — о тепле. О любви, которая становится лекарством. И о твоих руках, которые могут творить чудеса. Они уже умеют больше, чем ты думаешь. Осталось это заметить — и немного попрактиковаться.

Глава первая. Что делает твои руки волшебными?

Однажды я приехал на приём к молодой женщине сразу после очень тяжёлых родов. Она не спала несколько суток. Её малыш лежал у неё на груди и заходился криком — от боли, от страха, от того, что мир оказался слишком громким и колючим для его первых дней. Мама была вся внутри этого крика, она вибрировала им, была им пропитана.

Я положил руки. И понял, что не могу работать.

Не потому что не хватало знаний или техник. У меня за плечами был уже немалый опыт — сотни приёмов, тысячи случаев. Но любая, даже самая мягкая техника здесь натыкалась на стену. И стеной была не девочка-малышка, а её мама. Тело ребёнка зеркалило маму, и мама дрожала в каждой его клеточке.

Я попробовал так и эдак. И понял одну простую вещь: пока я не успокою всё, что есть в этой комнате — и маму, и ребёнка, и пространство между ними — никакая техника не сработает.

В тот день у меня не нашлось решения. Но у меня появился вопрос. И из этого вопроса через несколько лет родилась фасциопатия — тот метод, который я преподаю сегодня.

Нужно понимать важную вещь: моя школа выросла не из

работы со взрослыми спортсменами. Она родилась из работы с младенцами и беременными. С теми, кого нельзя мять, нельзя давить, нельзя «вправлять». С теми, на кого можно только смотреть и слушать. И с их мамами — теми женщинами, в чьих руках на самом деле живёт исцеление.

Эта книга — для тебя. И первая глава — самая важная. Потому что прежде чем твои руки коснутся ребёнка, должно произойти кое-что внутри тебя. Без этого внутреннего движения никакие приёмы не работают. С ним — работают самые простые прикосновения.

Я расскажу, что это за движение и как его сделать.

На семинарах я часто повторяю одну простую вещь, и я хочу, чтобы ты запомнила её прямо сейчас. Сделай её внутренним правилом всей этой работы.

Руки — продолжение тела. Тело — продолжение ума.

Когда я учу методу, меня часто спрашивают: «А с чего начать? С каких движений? С каких приёмов?» И я всегда отвечаю одно и то же: вы начинаете не с того. Вот и тебе скажу то же самое.

Прежде чем превратить твои руки в инструмент исцеления, нужно превратить в инструмент исцеления твоё сознание. Сознание должно зазвучать на определённой частоте — на волне здоровья. И тогда оно через тело передаст эту волну в руки, а руки — в тело ребёнка.

Это единая цепь. И её начало — не в кончиках твоих пальцев. Её начало — в твоём уме.

Запомни эту цепочку: ум $\rightarrow$ тело $\rightarrow$ руки $\rightarrow$ ребёнок.

Мы пройдем её всю по порядку. Но начнём с самого первого звена.

Природа уже сделала всё за тебя

Прежде чем мы пойдём дальше, я хочу, чтобы ты знала одну вещь. То, что я буду рассказывать, — это не моя выдумка и не древняя эзотерика. Это подтверждено современной наукой. Если твой муж скажет, что ты занимаешься ерундой, — дай ему почитать научное приложение в конце этой главы. Там приведены конкретные исследования.

А сейчас — самое главное.

Знаешь, что происходит с твоим мозгом после рождения ребёнка? Он физически перестраивается. И это не красивая метафора — это видно на МРТ, своими глазами. Меняются вполне конкретные области — те, что отвечают за восприятие, за эмпатию, за способность улавливать тончайшие сигналы малыша. То есть ты не учишься быть мамой с нуля, как учат водить машину. Ты становишься ею биологически. Природа за миллионы лет встроила в женщину особый механизм, который запускается родами — и потом работает всю жизнь.

Подумай об этом. Когда женщина не кормила грудью, грудь у неё всё равно была — но молоко появляется именно тогда, когда рождается ребёнок. Природа включает эту опцию в нужный момент. Точно так же в момент рождения ребёнка меняется и прикосновение женщины. Меняется её сознание — и как следствие меняется то, как она чувствует

малыша, как с ним взаимодействует.

Это не мистика. Это заложено природой как необходимость.

Когда ты слышишь плач своего ребёнка из соседней комнаты — у тебя работает не просто слух. Учёные обнаружили специальную нейронную цепочку, которая ведёт звук плача напрямую к нейронам, выбрасывающим окситоцин. Поэтому ты реагируешь не как обычный человек, услышавший детский крик. Ты реагируешь как мама. Биохимически. Мгновенно. Без участия рассудка.

Ты узнаёшь запах своего ребёнка из тысячи. Через час контакта после родов — все мамы без исключения безошибочно узнают «своего» по запаху.

Твоё сердце буквально синхронизируется с сердцем малыша, когда вы рядом. Учёные измеряли это: сердечные ритмы мамы и ребёнка координируются с задержкой меньше секунды. Особенно сильно — в моменты эмоциональной близости и контакта.

И самое поразительное. Эти изменения в твоём мозге не «гаснут». Через два года, через шесть лет после родов МРТ всё ещё показывает: это мозг матери. С точностью более 90% его можно отличить от мозга нерожавшей женщины.

Суперспособности, которыми не пользуются

Я называю это твоими суперспособностями. И говорю это слово серьёзно, не ради красоты. Природа дала тебе способность не просто чувствовать ребёнка — она дала тебе способность ему помогать. Исцелять его своими руками. Это реальная опция, встроенная в тебя.

Но вот беда: как и многими другими дарами, женщины этим не пользуются. Чаще всего потому, что просто о нём не знают.

И тут, конечно, в тебе рождается законный вопрос: если это так естественно — почему же тогда никто об этом не говорит? Знаешь, именно этот вопрос меня самого долго мучил. Давай возьмём самый простой пример — грудное вскармливание. Природа задумала так: у женщины есть грудь, в ней вырабатывается молоко, ребёнок получает идеально подобранное под него питание, готовый иммунитет, эмоциональный контакт с мамой. Встроенный механизм. Совершенный. Работающий сам собой.

Что мы видим вокруг? Огромное количество мам отказывается от грудного вскармливания. Не хватает времени. Не модно. Сложно совмещать с работой. Причины у каждой свои, и я никого не осуждаю — за каждой историей чело-

век. Но факт остаётся: одна из самых важных опций, которую природа вложила в женщину, часто оказывается выключенной.

И это закономерность. Природа дала женщине гораздо больше, чем женщина сегодня использует. Целительский дар прикосновения — одна из этих способностей. Она тоже встроена природой. Она тоже работает сама собой. Но она выключена у большинства — просто потому что женщины не знают, что она у них есть.

Эта книга — не о том, как тебе что-то развить в себе с нуля. Не о том, как стать лучше, чем ты есть. Эта книга — о том, как включить то, что в тебе уже есть. Природа уже всё сделала. Дар уже в тебе.

Почему руки могут быть волшебными

Теперь, когда мы понимаем, что у тебя есть встроенный аппарат восприятия, возникает следующий вопрос. Как это работает физически? Что происходит, когда мама кладёт руку на ребёнка — и ребёнку становится легче?

Тут ты, может быть, насторожишься: это что — какая-то мистическая энергия, биополе? И вот тут я как биолог хочу сразу тебя успокоить: нет, никаких мистических энергий нет. Зато есть кое-что гораздо более интересное — и при этом строго научное.

Долгое время наука считала, что материя состоит из крошечных твёрдых частиц — маленьких шариков, из которых сложены все вещи. Но в двадцатом веке физика заглянула глубже. И там, на самом фундаментальном уровне, никаких шариков не нашла. Современная физика — теория струн и квантовая теория поля — пришла к удивительному выводу: всё в этом мире на самом фундаментальном уровне есть вибрация. То, что мы видим как «частицу», на самом деле крошечное возбуждение поля.

Если совсем просто: представь струну скрипки. Щипнули одним способом — одна нота. Щипнули по-другому — другая. Сама струна та же. Меняется только характер её коле-

бания. Современная физика говорит примерно то же самое про весь наш мир: каждая «вещь» — это устойчивая фигура колебания.

Удивительно, но эта идея совпадает с тем, что говорили древние традиции. В индийской философии есть понятие «нада» — звук, вибрация, лежащая в основе мира. В Китае говорят о «ци» — колебательном движении жизни. Древние говорили это образно, а современная физика — формулами. Но описывают одно и то же.

Теперь возвращаемся к твоему ребёнку. Твоё тело — это сложная система ритмов. Сердце бьётся ритмично. Лёгкие дышат ритмично. Мозг работает на своих частотах. Тело ребёнка — то же самое. Вы обе — волновые системы.

Но тут ты вправе меня остановить и спросить по-честному: хорошо, колебания, ритмы — а как это вообще попадает внутрь? Рука ведь снаружи.

И вот здесь начинается самое интересное, потому что ответ на этот вопрос получил Нобелевскую премию — совсем недавно, в две тысячи двадцать первом году. Ардем Патапутян нашёл в наших клетках белки, которые сидят прямо в клеточной оболочке и открываются от механического давления. Их так и называли — пьезо, от греческого «давить». Один из них, пьезо-два, отвечает за само чувство прикосновения: без него человек не чувствует, что до него дотронулись.

Смотри, что это значит. Твоя рука нажала — пусть еле-еле, пусть почти невесомо. Оболочка клетки чуть натяну-

лась. Канал открылся. Внутри пошёл сигнал. И дальше он идёт не по нервам, а прямо внутрь клетки: через её каркас — к ядру, где включаются и выключаются гены. У этого есть скучное название — механотрансдукция. Механическое движение превращается в биологический ответ.

А теперь главное. Что связывает всё тело в одну такую сеть? Фасция. Хелена Лангевин показала: соединительная ткань — вовсе не упаковочный материал между органами, как думали раньше, а сплошная сигнальная сеть на всё тело. Её клетки меняют форму и работу генов в ответ на натяжение.

Вот и вся цепочка, без единого пропуска. Мир на самом глубоком уровне — колебание. Твоё тело и тело ребёнка — системы ритмов. Рука приносит своё колебание в ткань. Ткань его проводит. Клетка его слышит и отвечает.

Так что когда я говорю, что мамыны руки работают, — я не прошу тебя верить на слово. Я показываю дорогу, по которой сигнал идёт.

Когда ты кладёшь руку на ребёнка — ты не передаёшь ему «энергию». Это неточное слово. Ты передаёшь ему состояние своей волновой системы. Если твои ритмы согласованы — сердце ровное, дыхание спокойное, нервная система в покое — ты передаёшь малышу образец согласованности. Если твои ритмы хаотичны — ты передаёшь малышу образец хаоса.

Вот что делает твои руки волшебными. Не магия. Не био-

поле. Физика резонанса между двумя волновыми системами.

И твоя задача — настроить свою волну так, чтобы малыш получал через неё именно то, что ему нужно. Спокойствие. Любовь. Здоровье. Возвращение в равновесие.

Почему нужны обе половины

Знаешь, что я чаще всего вижу, когда мама впервые кладёт руки на малыша с желанием помочь? Она делает что-то одно. Либо изо всех сил думает: «так, мне очень надо, чтобы он сейчас успокоился» — сосредоточенно, с морщинкой на лбу, будто сдаёт экзамен. Либо, наоборот, вся уходит в чувство: обнимает, тает, любит до слёз — а мысли в это время разбегаются кто куда. И вот что удивительно: и в том, и в другом случае почти ничего не происходит. Тело малыша не отзывается. А мама тихонько решает: «значит, у меня не получилось, это не моё».

А теперь давай я тебя немного удивлю — как биолог. Дело вовсе не в том, что ты сделала мало или плохо. Дело в том, что ты взяла только одну половину. А работают они исключительно вдвоём — как адрес и письмо в одном конверте.

Смотри, в чём тут вся хитрость. У твоего состояния есть две части, и работают они только вместе. Первая часть — мысль. Это то, куда направлено твоё внимание. Знаешь, это как адрес на конверте: мысль показывает телу, в какую сторону смотреть, куда нести тепло. Это и есть, по сути, намерение — тихое внутреннее «вот сюда, к тебе, мой хороший». Вторая часть — чувство. Это то, что делает написанный адрес живым и настоящим: тепло, нежность, спокойствие, ощущение «всё хорошо, ты в безопасности».

И вот тут самое интересное. Одна голая мысль без чувства — это конверт с правильным адресом, который так и остался лежать на столе. Письмо написано, а внутри пусто, и никуда оно не пошло. А одно голое чувство без направленного внимания — это порыв, которому некуда идти: он растекается во все стороны и тихо гаснет. И только когда они соединяются — мысль показывает направление, а чувство наполняет его теплом — замок тихо щёлкает. И дверь открывается.

Намерение — это не «сильно захотеть». Намерение — это спокойно показать телу адрес и наполнить его теплом.

И знаешь, что в этом самое красивое? Это вовсе не эзотерика и не «магия мысли». Это обычная, честная физиология. Наше тело всё время слушает не слова — оно слушает вот это слитное состояние: внимание плюс чувство. Когда ты спокойно направляешь внимание на малыша и внутри тебя при этом живёт тёплая нота покоя — твоё тело быстрее переходит в особый, восстановительный режим. Включается та ветвь нервной системы (учёные называют её парасимпатической), которая отвечает за «можно выдохнуть, расслабиться, восстановиться». А по отдельности — одно сухое внимание или одно чувство без фокуса — сдвигают этот рычажок куда слабее. Исследователи замечают это снова и снова: внимание и эмоция, соединённые вместе, действуют сильнее, чем каждое поодиночке.

Вот почему, когда мы будем разжигать «золотую печь», я всё время буду просить тебя не просто подумать о животе, а

почувствовать, что там есть. И почему зеркальная пустота — это не «отключить голову», а тихо соединить ясное внимание с тёплым спокойствием. Это и есть твой настоящий ключ. И он, как ты теперь понимаешь, всегда поворачивается двумя бороздками сразу.

Прозрачное сознание

Этим летом я гулял с дочкой возле дачи. Там есть родник, из него вытекает ручей — небольшой, но удивительно чистый. Я подошёл и остановился — меня прямо током ударило. Я смотрю на воду — а её нет. Она настолько чистая, что я смотрю на траву, которая растёт под водой, а сама вода невидима. Вода есть, но через неё видно всё, как будто её там вообще нет.

Вот таким должно быть твоё сознание, когда ты хочешь услышать своего ребёнка.

Прозрачным, как родниковая вода. Тогда через него виден настоящий мир. Тогда видно, что на самом деле происходит с малышом, что говорит его тело, где у него болит и почему.

А что мешает? Муть. Когда ты тревожишься, боишься, лихорадочно вспоминаешь, что прочитала вчера в интернете, что сказала свекровь, что прогнозировал врач, — вся эта муть поднимается со дна и плывёт перед глазами. Песок, глина, мысли, обрывки чужих мнений. Ты смотришь на ребёнка через эту муть — и не видишь его. Ты видишь только свою муть.

— Но как не тревожиться, когда ребёнок болеет? Это же невозможно.

Ты права — невозможно совсем. И я не прошу тебя пере-

стать любить и беспокоиться. Я прошу о другом: научиться осаждать муть. Превращать беспокойный поток в прозрачное озеро — хотя бы на те минуты, когда ты рядом с малышом и хочешь ему помочь. Это не сложно. Это естественно. Именно этому посвящена эта глава.

Тихий голос

И знаешь, есть ещё одна причина, почему тебе так важно научиться устанавливать внутри себя эту «тишину». Сейчас расскажу — и, мне кажется, это тебя тронет.

Тело ребёнка говорит с тобой постоянно. Но говорит очень тихо.

Представь: в комнате тихо звучит музыка. Какая-то прекрасная мелодия. А ты в это время разговариваешь в полный голос. Ты не слышишь эту музыку — она просто перекрыта твоим голосом. Не потому что её нет. Просто ты громче.

С телом ребёнка то же самое. Оно постоянно шепчет тебе: здесь напряжено, здесь холодно, здесь застряло, здесь уже отпустило, спасибо. Этот шёпот идёт всегда. Но мама обычно говорит громче — своими мыслями, своей тревогой, своим «надо срочно что-то делать».

Когда ты становишься тихой внутри — ты вдруг начинаешь его слышать. Без слов, без объяснений. Просто понимаешь: ага, ему сейчас вот это нужно. Руку сюда. Сейчас отпустить. Сейчас просто посидеть рядом.

Это не магия и не интуиция в эзотерическом смысле. Это работа той самой встроенной в тебя системы восприятия. Она и так включена — её просто заглушает внутренний шум.

Как это передаётся физически

Я хочу показать тебе, что всё это работает не где-то в эзотерических сферах. А буквально физически. Через каждое твоё прикосновение к ребёнку.

Вот самое простое доказательство. Положи палец себе на шею сбоку, чуть прижми. Что ты чувствуешь? Пульс. Биение собственного сердца. Эта пульсовая волна доходит до кончиков твоих пальцев. Каждый раз, когда ты прикасаешься к ребёнку, ты передаёшь ему свою пульсовую волну.

Если твоё сердце бьётся ровно и спокойно — он чувствует через твоё прикосновение ровный, мягкий ритм. Если твоё сердце колотится от тревоги — он чувствует хаотичную, рваную, тревожную волну.

Кожа ребёнка — особенно маленького — невероятно чувствительна. Для малыша внешняя среда — это и есть мама. Её прикосновение — главный сигнал из внешнего мира. И этот сигнал может звучать как колыбельная, мягкая и ритмичная. А может — как сирена тревоги.

Это не предположения. Это измерено. Исследовательница Рут Фельдман в 2011 году показала: сердца мамы и младенца координируются с задержкой меньше одной секунды, и эта согласованность значительно усиливается в моменты близости и контакта. Мама буквально задаёт ритм малышу. Не образно — физически.

Вот почему первая задача — успокоиться самой. Не из соображений психологии. Из чистой физики.

Это хорошо ложится на нашу формулу. Если ум прозрачен — тело успокаивается. Если тело успокоилось — пульс ровный. Если пульс ровный — рука передаёт мягкую волну. Если рука передаёт мягкую волну — ребёнок входит в твой ритм. Единая цепь, и ты только что увидела, как она работает.

Почему ребёнок зеркалит тебя

А теперь — ещё один удивительный уровень. И он уже про устройство мозга твоего малыша.

В начале 1990-х итальянский нейрофизиолог Джакомо Риццолатти со своей командой случайно открыл удивительный класс нервных клеток. Их называли зеркальными нейронами. Это особые клетки, которые активируются не только когда человек сам что-то делает — но и когда он видит, как это делает другой. Мозг наблюдателя буквально проигрывает действие, как будто сам его совершает.

Что это значит для тебя и твоего ребёнка?

Когда ты улыбаешься малышу — в его мозгу активируются те же области, как если бы он улыбался сам. Когда ты хмуришься от тревоги — он внутренне хмурится. Когда ты расслабляешься — он начинает расслабляться. Ребёнок буквально зеркалит твоё состояние через свои нейроны. Это не его выбор и не слабость. Это устройство его мозга.

И вот тут, наверное, ты узнаёшь до боли знакомую картину: ты говоришь малышу «успокойся, всё хорошо», а сама внутри вся напряжена, как струна. Чувствует ли он это? Ещё как. Его зеркальные нейроны считывают вовсе не слова — они считывают состояние. Если снаружи ты изображаешь покой, а внутри тревога — малыш зеркалит именно тревогу. И не успокаивается, а наоборот, тревожится сильнее: он ведь

чувствует несовпадение.

Техника — не в словах. Техника — в состоянии.

Это снова возвращает нас к началу: сначала твоё состояние, всё остальное потом.

Зеркало — а не отстранённость

Состояние, в которое тебе нужно научиться входить, я называю зеркальной пустотой.

В остеопатии это чаще всего называют «нейтральностью». Я долго пытался использовать это слово — и понял, что оно не работает. Слишком часто люди путают нейтральность с пофигизмом, с равнодушием. Никакая мама в принципе не может быть равнодушной к своему ребёнку. И не должна.

Знаю, само слово «пустота» поначалу звучит немного пугающе — будто я прошу тебя отключить чувства, стать холодной и пустой внутри. Но нет, всё ровно наоборот. Зеркальная пустота — это активное, живое присутствие. Просто присутствие особого качества.

Представь гладь горного озера на рассвете. Нет ни малейшего ветерка. Вода лежит абсолютно неподвижно. Она ничего не делает, ничего не анализирует. Но она не мёртвая. Она отражает всё, что над ней — небо, облака, склоны гор, пролетающую птицу. Она присутствует полно, тотально. И когда в неё падает крошечный листочек — она мгновенно реагирует всей своей массой, по ней идут круги. Не теряя при этом своей гладкости.

Вот это и есть зеркальная пустота. Ты не отстранена от ребёнка. Наоборот — ты присутствуешь рядом с ним полнее, чем когда-либо. Но не суетишься, не анализируешь, не пани-

куешь. Ты — отражающая поверхность, на которой малыш видит сам себя.

Здесь помогает аналогия с камертоном. Если рядом стоят два камертона и один начинает звучать — второй постепенно подхватывает его частоту. Это закон физики — резонанс. Когда тыходишь в зеркальную пустоту, ты сама начинаешь звучать на чистой частоте спокойствия. И всё вокруг постепенно настраивается на эту частоту.

Малыш, муж, который пришёл с работы взвинченный, кошка, которая металась по дому, — все начинают входить в твой ритм. Это не эзотерика. Это закон, по которому устроена семья как живая система.

Почему именно для тебя

Скажу прямо: эта практика особенно важна именно для женщин. Не потому что ты хуже или не справляешься. Наоборот. Просто ты устроена по-другому.

Женщина — очень эмоциональное существо. Это не оскорбление, это особенность нервной системы. Ты включаешься там, где нужно. И там, где не нужно — тоже. Мужчину гораздо сложнее включить эмоционально. Зато он легче сам выключается. А тебя включить легко — и дальше ты горишь внутри, иногда часами, иногда сутками.

Болеет ребёнок — ты вся в этой болезни. Поссорились с мужем — тащишь это в себе ещё неделю. Прочитала тревожную статью в интернете — она прокручивается в голове до ночи. Психика женщины буквально не имеет паузы.

— Это про меня. Я ложусь спать, а голова всё равно работает.

Я знаю. Это то, о чём мне говорит каждая вторая женщина на семинарах. И вот что важно понять: этот постоянный внутренний пожар — главный враг твоей чувствительности. Природа дала тебе уникальный аппарат восприятия, но включить его в режиме горящего леса невозможно. Огонь съедает всё.

Чтобы услышать тихий голос ребёнка, тебе нужны паузы. Островки тишины внутри. Умение выключаться.

Однажды на занятии три женщины заплакали прямо во время объяснения. Они говорили: «Нам никогда никто этого не объяснял. Мы стараемся для семьи, всё для детей, всё для дома — а получается, что мы постоянно на взводе, и дети от нас отворачиваются. Мы только сейчас поняли, что нужно научиться выключаться. Что это не эгоизм».

Поэтому, когда я даю тебе эту практику, я даю не просто «упражнение для целительства». Я даю инструмент психической гигиены, который может изменить твою жизнь — отношения с ребёнком, с мужем, с собой. Целительство — лишь побочный эффект.

Как войти: три ключа

Вход в зеркальную пустоту состоит из трёх частей. Это не «три шага» как ступеньки лестницы и не три отдельных действия. Это три аспекта одного движения, которое ты постепенно научишься делать целиком.

Но осваивать их нужно по очереди. Сначала первый ключ, пока он не станет для тебя естественным. Потом второй. Потом третий. И только когда каждый стал понятен по отдельности — соедини их в одно движение. Это как учиться играть на пианино: сначала правой рукой, потом отдельно левой, и только потом вместе.

Каждая часть имеет физический отклик в теле. Это важно. Мы не работаем с фантазиями — мы работаем с тем, что ты реально чувствуешь. Если пока ничего не чувствуется — это нормально, особенно в первые разы. Просто повтори спокойно, без экзамена. Только не ругай себя — у всех получается, просто по-разному и в своём темпе.

Первый ключ: Золотая печь здоровья

Первое, что нужно сделать — найти и осознанно «зажечь» у себя в животе сферу силы. Твою золотую печь здоровья.

Знаешь, у разных народов этот центр называют по-своему. Японцы говорят «тандэн». Китайцы — «нижний даньтянь», «океан ци». Для нашего уха это, честно говоря, пустые слова. Поэтому давай назовём проще и теплее: золотая печь здоровья. Представь печь в доме — тёплую, сытую, тихую печь, у которой грелись и младенцы, и старики, которая держала тепло в избе всю долгую зиму. Печь — это основа дома. Вот и твоя внутренняя печь — основа всего, что ты делаешь.

Твой живот — это и есть та самая печь здоровья. И это не образ, это физиология. В твоём животе живут триллионы бактерий. Их около 39 триллионов — больше, чем собственных клеток в твоём теле. Эта микрофлора ферментирует пищу, и при этой работе выделяется реальное физическое тепло — порядка 60 килокалорий в час. Как маленькая лампочка, которая постоянно горит у тебя в животе.

Кстати, обрати внимание на само слово — «живот». На древнерусском «живот» означало «жизнь». «Не щадя живота своего» — это «не щадя жизни своей». Наши предки интуитивно знали: живот — это место жизни. Современная

биохимия теперь это подтверждает.

Где находится твоя печь? Весь твой живот — большая область от диафрагмы до промежности. Огромное пространство, в котором живёт твой внутренний огонь.

Здесь нужно сказать важную вещь: не пытайся почувствовать «как написано в книжках». Не ищи «огненный шар». Я сам много лет ощущал свою печь как прохладу — не как огонь. И мне говорили: ты делаешь неправильно. А я был прав, мне просто навязывали чужой образ.

У одной мамы это огненный шар. У другой — тёплая каша. У третьей — мерцающая лампа. У четвёртой — прохладный родник. У пятой — просто плотность, объём, пульсация. Всё это правильно. Всё это твоё. Чувствуй, как чувствуется.

Это первое разрешение, которое я даю тебе как биолог: доверяй своим ощущениям, а не чужим описаниям.

Простая практика. Сделай прямо сейчас.

Отложи книгу. Сядь удобно. Положи ладонь на живот, чуть ниже пупка. Закрой глаза. Сделай три медленных вдоха и выдоха. И задай себе тихий вопрос внутрь, в живот: «Что я там чувствую? Что там есть?» И подожди. Не пытайся придумать ответ — просто слушай. То, что поймаешь — тепло, прохладу, плотность, движение, любое ощущение — это и есть начало твоей золотой печи.

Второй ключ: Нити, в которые ты вплетена

Когда печь ощутилась — даже если только намёком — мы переходим ко второй части.

Между небом и землёй проходят миллионы тонких нитей. Травинки тянутся от земли к небу. С неба — лучи. Древние египтяне рисовали эти лучи как протянутые руки солнца. Это не сказка — это согласуется с физикой. Земля держит нас. Солнце держит землю и нас вместе с ней. Луна тянет каждую клеточку твоего тела, в которой так много воды.

Самое поразительное: эти нити уже здесь. Их не нужно создавать. Их нужно заметить.

Запомни этот принцип, мы к нему ещё не раз вернёмся. Где твоё внимание — там процесс. Где ты заметила — там начинается взаимодействие. Внимание — это не пассивное наблюдение. Это активная сила.

Простая практика. Сделай прямо сейчас.

Сядь на край стула, ноги стоят на полу всей ступнёй. Слегка покачайся из стороны в сторону. Запомни, как качается тело.

Теперь обрати внимание на то, что под ногами. Под полом — земля. Из неё тянутся травинки — мягко прикасаются к твоим ступням, щиколоткам, икрам, бёдрам. Они тебя дер-

жат.

Снова покачайся. Чувствуешь разницу? У большинства людей с первого раза тело становится явно устойчивее. Тебя как будто прижало к стулу.

Теперь — что сверху. С неба идут лучи, тянут твою спину вверх, твою шею, голову. Не так чтобы оторвать тебя от стула — а так, чтобы вытянуть вверх без напряжения.

Снова покачайся. Тело разгрузилось. Шея вытянулась сама. Тебя держат снизу и сверху — и тебе не нужно напрягаться, чтобы удерживать себя вертикально.

На всё это уходит две минуты. И уже работает.

Третий ключ: Твоя зона безопасности

И вот теперь — самое тонкое. То, ради чего, собственно, всё это нужно.

Базовая потребность женщины — безопасность. Это не моё личное мнение. Ещё в 1943 году американский психолог Абрахам Маслоу показал: без ощущения безопасности невозможно подняться к высшим состояниям. Сначала человек должен чувствовать, что он в безопасности. И только тогда у него освобождаются силы на всё остальное.

В 2000 году профессор Шелли Тейлор открыла: у женщин стрессовая реакция принципиально иная, чем принято думать. Не «бей или беги», а «заботься и притянись к своим». В её основе — окситоцин. Тот же гормон, что при родах, при кормлении грудью, при прикосновении к ребёнку.

И самое важное для нас: твои суперспособности раскрываются только в безопасности. Это не каприз. Это биология.

Если ты в безопасности — окситоциновая система работает, материнские способности раскрываются, тело держит ровный тон, и ребёнок к нему подстраивается. Если нет — включается тревога, тело переходит в режим выживания, и все суперспособности сворачиваются. Эволюционная логика: когда вокруг опасность — не время тонко настраиваться

на ребёнка, время выживать.

Природа задумала так: безопасность женщине должен обеспечивать её партнёр. Это его задача и её право. Но сегодня — здесь и сейчас — здесь у всех по-разному. Где-то муж рядом и поддерживает. Где-то его нет. Где-то — непростые отношения. Эта книга не может изменить твою жизненную ситуацию мгновенно. Но она может научить тебя возвращаться в состояние безопасности изнутри. И это рабочий путь, доступный тебе всегда.

В теле каждой женщины есть место, где живёт её безопасность. Многие женщины забыли, как туда возвращаться. Сейчас я покажу, как.

Простая практика. Найди свою зону безопасности.

Печь зажжена. Тело подвешено в нитях. И в этом состоянии — теперь, не раньше — ты задаёшь себе тихий вопрос. Внутрь, в тело, не в голову: «Где у меня зона максимальной тишины и спокойствия? Где у меня живёт ощущение безопасности?»

И слушаешь отклик. Не ищи умом — просто слушай, что ответит тело. У одной мамы это окажется в груди. У другой — в животе, рядом с печью. У третьей — в колене или пятке. Всё это правильно.

Когда нашла — мысленно или физически положи туда левую руку. И почувствуй, как из неё тишина начинает расширяться. Растекаться. Заполнять собой грудь, плечи, шею, потом всё тело. Мягко, без усилия.

А теперь поймай образ. У каждой мамы он свой. У одной — гамак на даче у бабушки в детстве. У другой — запах яблочного пирога. У третьей — берег реки на закате. У меня — пряничный домик на полянке в лесу. Я в нём пью какао. Никто его не ищет. Это моё.

Этот образ потом станет твоим якорем. Когда жизнь понесётся, и у тебя будет всего три вдоха на то, чтобы собраться, — ты вспомнишь этот образ, и тело сразу узнает дорогу.

Зеркальная пустота — это печь плюс нити плюс твоя зона безопасности. Три ключа в одном замке. Поверни их по очереди — и дверь откроется.

И вот что я тебе обещаю. К этому состоянию мы ещё вернёмся — отдельно и гораздо подробнее. Сейчас важно только научиться в него входить. А почему пустота вообще работает, от чего она тебя бережёт и почему ребёнок открывается именно ей — про это будет отдельный разговор, попозже, когда твои руки уже кое-что попробуют. Тогда он ляжет на твой собственный опыт, а не на моё слово.

Когда нет двадцати минут

Я понимаю, как это всё звучит, когда ты читаешь книгу с чашкой чая в спокойный вечер. И как это будет звучать в три часа ночи, когда у малыша температура, и ты не спала уже сутки.

— Алексей, у меня нет двадцати минут на медитацию. У меня вообще нет времени.

Поэтому будем честными. Полный вход — для тренировки. Тренируйся в спокойное время. Когда дети спят. Когда пьёшь чай по вечерам. По две-три минуты в день, неделю-две. Просто чтобы тело запомнило дорогу.

А потом — всё работает быстро. Когда дорога знакома, путь занимает секунды.

Три вдоха — и ты там.

Первый вдох — печь. Просто внимание в живот. «Тепло на месте». Второй вдох — нити. Просто заметить: они здесь. Одна секунда. Третий вдох — твой образ места безопасности. Тело само поедет туда, как машина по знакомой дороге.

Всё. Ты в зеркальной пустоте. Можешь класть руку на ребёнка.

Поэтому, пожалуйста, не оставляй практику «на потом». Сейчас, пока всё спокойно, — самое время её освоить. Чтобы потом, когда понадобится, не пришлось учиться в момент кризиса.

Рука как тёплая вода

Когда ты в зеркальной пустоте, твоя рука сама становится особенной. Она становится жидкой.

Это не отдельная техника, которую нужно учить — это физическое продолжение состояния, в которое ты вошла. Из тишины внутри сама собой рождается тишина в руке.

— Жидкая рука — это расслабленная рука?

Нет. Это разные вещи, и это важно. Расслабленная рука всегда тяжёлая. Положи расслабленную руку на ребёнка — и ты его раздавишь. Я не шучу. Когда моя жена кладёт свою совершенно расслабленную руку мне на грудь, я через минуту начинаю задыхаться. Женская рука в расслабленном виде по-настоящему тяжёлая.

Жидкая — другое. Жидкая рука наполненная. Тёплая. Она не давит, она течёт. Она обтекает каждый бугорок, заполняет каждую впадинку. Присутствует — но не давит. Это рука, которая не боится тела ребёнка — и тело ребёнка не боится её.

Именно из работы с грудничками и родилась эта техника. Грудничка нельзя мять. Положила руку с напряжением — и грудничок «закончился». Сжался, заплакал, ушёл в защиту. Поэтому я долго искал: какой должна быть рука, чтобы тело младенца принимало её с радостью. И ответ оказался простым: жидкой.

Простая практика. Кружка тёплой воды.

Возьми обычную кружку, набери тёплой воды. Вытяни одну руку. И начни медленно, не торопясь, лить воду на эту руку. На тыл ладони, на запястье, на предплечье. Наблюдай за ощущениями. Как вода обтекает руку. Как тёплая. Как кожа на это отвечает.

Вылей кружку. Налей ещё. Сделай это пять-семь раз. Не спеши. Просто чувствуй.

Теперь поставь кружку. Возьми вторую руку и проведи ею по первой — медленно, плавно. И попробуй почувствовать свою руку как тёплую воду. Будто ты продолжаешь лить тёплую воду, только теперь из своей же руки.

С первого раза может не получиться полностью. Но что-то — какой-то оттенок этого ощущения — обязательно поймается. Это и есть жидкая рука. Теперь твой мозг знает, что это за ощущение, и сможет его повторить уже без воды.

Зачем настраиваться, прежде чем прикасаться

Мне часто задают один вопрос. Звучит он по-разному, но смысл один.

— А может ли что-то плохое случиться со мной, если я буду работать с ребёнком? А вдруг я заберу его болезнь на себя?

Я понимаю этот вопрос. Он идёт из старых представлений про целительство, где мама — это «губка», впитывающая «плохую энергию». Но мы с тобой уже знаем: никакой «энергии» в этом эзотерическом смысле нет. Есть вибрация. Есть резонанс между двумя волновыми системами.

Вспомни два камертона. Если один звучит чисто и устойчиво — он настраивает второй на свою частоту. Но только при одном условии: первый камертон сам стабилен. Если же первый сам дребезжит — он не настроит второй, наоборот, может сам ещё больше сбиться.

Когда ты в зеркальной пустоте — твоя волна устойчива и чиста. Малыш рядом начинает звучать чище. Это и есть исцеление.

Но если ты вошла к ребёнку не настроенной — со своей тревогой — вибрация страдающего ребёнка повлияет на твою. Ты будешь уставать сильнее, сама приходить в трево-

гу. Вот почему правило простое: сначала настройка, потом прикосновение.

А если после работы с ребёнком тебя «накрыло» — это не значит, что ты впитала болезнь. Это значит, что ты вошла в работу не до конца настроенной. Решение простое: вернись в зеркальную пустоту. Печь, нити, образ безопасности. Три ключа. Они вернут тебя к себе.

Возвращение к кроватке

Помнишь, с чего мы начали? С истории про роженицу. С момента, когда никакая техника не работала, потому что мама была в напряжении. И я понял: сначала надо успокоить всё вокруг.

Теперь ты знаешь, что это значит.

Представь себя у кроватки своего ребёнка. Он плачет. У него болит животик, или температура, или беспокойный сон. И ты — теперь другая. Не та, что бросается действовать.

Ты садишься рядом. Не торопишься. Делаешь несколько вдохов. Внутри живота проступает твоя золотая печь. Под ногами — травинки, снизу подхватывают, держат. Сверху лучи тянут спину вверх. Ты вспоминаешь свой образ — и безопасность растекается по телу.

Тишина.

И только теперь твоя рука опускается на ребёнка. Жидкая. Тёплая, как вода в кружке. Она ничего не делает — она просто кладётся туда, куда хотят руки. А руки знают, потому что в тебе включился тот самый аппарат восприятия, который природа встроила в тебя в момент родов.

Когда эта рука опускается на ребёнка — это уже не просто рука. Это продолжение прозрачного сознания, через которое идёт чистая волна здоровья.

Зеркальные нейроны малыша считывают твой покой. Его

сердце входит в ритм твоего сердца. Его волновая система настраивается на твою — потому что твоя теперь стабильна и чиста. Камертон мамы звучит — и малыш откликается.

Это и есть исцеляющая рука мамы. И она была у тебя всегда. Природа уже всё сделала. Тебе нужно было только — вспомнить.

Упражнения этой главы

Возвращайся сюда, когда хочешь быстро вспомнить, что и как делать. Осваивай по одной практике — не торопись сделать всё сразу.

Найди свою золотую печь

2 минуты · Тихое место, где тебя не отвлекают

Сядь удобно, положи ладонь на живот ниже пупка. Сделай три медленных вдоха. Спроси себя тихо внутрь: «Что я там чувствую?» Подожди. Не придумывай ответ — слушай. Запомни то ощущение, что поймала.

Что ты заметишь: С каждым разом ощущение становится ярче. Это твой внутренний центр, твоя печь здоровья.

Подключись к нитям

2 минуты · Стул со спинкой, ровный пол

Сядь на край стула, ноги на полу, спина прямая. Покачайся немного. Заметь: из земли тянутся травинки, держат тебя снизу — и тебя прижало к стулу. Заметь: с неба идут лучи, тянут спину вверх — и шея вытянулась сама.

Что ты заметишь: Тело разгружается без усилия. Тебя держат и снизу, и сверху.

Найди свою зону безопасности

5–10 минут · Спокойное время, можно перед сном

Сначала печь и нити. Потом спроси тело: «Где у меня живёт ощущение безопасности?» Подожди отклика. Поло-

жи туда руку. Почувствуй, как тишина расширяется. Поймай образ места, где тебе спокойно. Он твой.

Что ты заметишь: Тело узнаёт дорогу домой. Образ становится якорем — за секунды возвращает в спокойствие.

Кружка тёплой воды (жидкая рука)

5 минут · Кружка, тёплая вода, ванная

Медленно лей тёплую воду на одну руку — наблюдай за ощущениями. Сделай так 5–7 раз. Потом проведи второй рукой по первой, стараясь почувствовать её как тёплую воду.

Что ты заметишь: Твой мозг запоминает ощущение жидкой руки. Сможешь повторить без воды.

Быстрый вход (после освоения трёх ключей)

30 секунд · Когда нет времени, но нужно собраться

Первый вдох — внимание в живот, печь на месте. Второй вдох — травинки снизу, лучи сверху. Третий вдох — твой образ безопасности.

Что ты заметишь: За три вдоха возвращаешься в зеркальную пустоту. Работает только после того, как полные практики освоены.

Научные факты для углублённого изучения

Этот раздел — для тех, кому важно видеть конкретные исследования. Хочешь только практику — спокойно пропусти. Если же важна фактическая база — вот она.

Перестройка мозга матери

В 2017 году группа под руководством Эльселин Хокземас (Nature Neuroscience) показала: беременность вызывает существенные и долговременные изменения в структуре мозга женщины — в областях, отвечающих за социальное познание, эмпатию, способность считывать эмоции. В 2021 году команда Мартинес-Гарсия и Хокземы показала: через шесть лет после родов изменения в мозге матери всё ещё видны — мозг рожавшей женщины определяется по МРТ с точностью более 90%. Степень изменений коррелирует с силой привязанности к ребёнку.

Нейронная цепь окситоцина

В 2023 году в журнале Nature описана конкретная нейронная цепь, по которой плач младенца передаётся в материнском мозге: от слухового таламуса напрямую к окситоциновым нейронам гипоталамуса. Когда ты слышишь плач своего ребёнка, включается специальная цепочка, выбрасывающая гормон заботы и привязанности.

Узнавание по запаху

Классическое исследование Расселла (1983): после 10 минут – 1 часа контакта 90% матерей безошибочно узнают своего новорождённого только по запаху. После более чем часа — все матери. Это обоняние превосходит обычный человеческий уровень.

Кардиальная синхронизация

Рут Фельдман и коллеги (Infant Behavior and Development, 2011): сердечные ритмы матери и младенца координируются с задержкой меньше одной секунды, и согласованность усиливается в моменты эмоциональной и голосовой синхронности. Твоё сердце действительно бьётся в ритм с сердцем ребёнка, когда вы рядом.

Зеркальные нейроны

Открыты командой Джакомо Риццолатти в Парме в начале 1990-х. Активируются и когда человек сам совершает действие, и когда наблюдает его у другого. Зеркальные нейроны развиваются у младенцев в первый год жизни (Acharya, Shukla, 2012), и первое лицо, на котором они тренируются, — лицо матери.

Базовая потребность в безопасности

Абрахам Маслоу, «A Theory of Human Motivation» (1943):
безопасность — второй уровень иерархии потребностей. Без него невозможно движение к высшим потребностям. Современные исследования показывают: при тревожных расстройствах потребность в безопасности становится фундаментальнее даже физиологических.

Реакция «tend-and-befriend»

Профессор Шелли Тейлор (UCLA, Psychological Review, 2000): у женщин стрессовая реакция принципиально иная, чем «бей или беги». Женский организм запускает защиту потомства и поиск социальной поддержки. В основе — окситоцин. Следствие: женщина раскрывает материнские способности только в условиях безопасности. В режиме угрозы окситоциновая система выключается.

Теория струн и вибрационная природа реальности

Квантовая теория поля — экспериментально подтверждённая основа современной физики — описывает частицы не как точечные шарики, а как возбуждения полей. Электрон, фотон, кварк — устойчивые фигуры колебания. Теория струн развивает ту же идею дальше и рассматривает частицы как разные режимы колебания струн (Грин, Каку, Сасскинд); она остаётся математически красивой, но пока не проверенной экспериментально гипотезой. Существенно здесь одно: на фундаментальном уровне физика описывает мир не через неподвижные кирпичики, а через колебание. Это поразительно перекликается с древними представлениями: индийское «нада» и китайское «ци».

Механотрансдукция: как прикосновение становится сигналом

Нобелевская премия по физиологии и медицине 2021 года присуждена Дэвиду Джулиусу и Ардему Патапутяну за открытие рецепторов температуры и прикосновения. Патапутян обнаружил механочувствительные ионные каналы PIEZO1 и PIEZO2 — белки в мембране клетки, открывающиеся под механическим давлением. PIEZO2 необходим для самого чувства прикосновения и для проприоцепции — ощущения положения тела.

Дальше механический сигнал идёт внутрь клетки: через интегрины и фокальные адгезии он передаётся на цитоскелет и доходит до ядра, меняя транскрипцию генов. Это и есть механотрансдукция — превращение механического воздействия в биохимический ответ. Механизм установлен твёрдо и описан для многих типов клеток.

Применительно к фасции картина пока складывается. Фибробласты соединительной ткани меняют форму, механические свойства и экспрессию генов в ответ на растяжение. В фасциальных клетках описаны кальциевые каналы PIEZO1 и TRPV4, а также сигнальный путь YAP, связанный с перестройкой межклеточного матрикса и синтезом гиалу-

ронана. Это направление активно развивается, и отдельные звенья цепи здесь пока следует считать рабочими гипотезами, а не установленными фактами.

Что можно утверждать уверенно: механическое воздействие на ткань — не «просто давление». Оно доходит до клетки и меняет её работу, и путь этого сигнала известен.

Живая Матрица и пьезоэлектричество

Джеймс Ошман («Energy Medicine», 2000) описал тело как Живую Матрицу — непрерывную сеть соединительной ткани. Физическое воплощение — фасция. Хелена Лангевин показала: фасциальная сеть — активный сенсорный и сигнальный орган. В 1957 году Эити Фукада и Иваро Ясуда показали: коллаген обладает пьезоэлектрическими свойствами. В живой, насыщенной водой ткани этот эффект слабее, чем в сухом коллагене, и заметную роль играют также потенциалы течения, возникающие при движении жидкости сквозь ткань. Так что пьезоэлектричество — один из механизмов, а не единственный: рядом с ним работает механотрансдукция, описанная выше.

Микробиота и тепло тела

Кишечник человека населён примерно 39 триллионами бактерий (Sender, Fuchs, Milo, PLOS Biology, 2016). Они производят порядка 60 ккал тепла в час во время активной работы. «Центр силы» в животе — не метафора, а вполне физическая биохимическая печь.

Внимание и эмоция вместе — влияние на вегетативную нервную систему

И направленное внимание, и эмоциональное состояние по отдельности влияют на вегетативную нервную систему и тонус блуждающего нерва. Однако наибольший сдвиг в сторону парасимпатической («восстановительной») активности наблюдается, когда они действуют совместно: спокойное сфокусированное внимание, окрашенное тёплой положительной эмоцией, заметнее повышает вагальный тонус, чем нейтральное внимание или эмоция без фокуса. Это согласуется с исследованиями практик сострадательного и любящего внимания (loving-kindness), показывающими рост variability сердечного ритма — маркера парасимпатической активности. Важно: речь идёт о тенденции, а не о жёстком законе; точные величины эффекта зависят от методики и индивидуальных особенностей.

Что важно понимать

Многие из этих направлений молоды и активно развиваются прямо сейчас. Не все механизмы имеют исчерпывающее объяснение — но это нормально для живой области знания. Главное: то, что происходит в руках матери, когда она входит в правильное состояние, — реально. Оно не противоречит науке. Бабушки знали, что мамины руки лечат. Сегодня учёные показывают — почему. А ты соединяешь в себе обе эти линии.

Глава вторая. Золотые ключи от дверей здоровья

Скажи мне — ты замечала это за собой?

Понервничала перед важным разговором — и заболел живот. Испугалась за ребёнка — и перехватило дыхание, сердце застучало где-то в горле. Получила обидную новость — и в груди будто положили камень. А бывает наоборот: расправила плечи, глубоко выдохнула — и на душе вдруг стало легче, светлее, спокойнее.

— Ну да, замечала. И что с того? Просто заболел живот.

Вот именно. «Просто заболел живот». Мы привыкли к этому настолько, что перестали удивляться. А зря. Потому что в этой простой связи — мысль тревожная, и вот уже живот сжался — скрыта главная тайна твоих целительских способностей. Та самая, о которой ты, возможно, никогда не думала применительно к себе.

В этой главе мы пройдем по пути раскрытия этого секрета. Вместе, шаг за шагом. Не торопясь, потому что знание только тогда становится твоим, когда ты сама до него дошла, а не просто прочитала.

Итак, первый шаг. Твоё тело и твоё сознание — или психика (кстати, знаешь, как переводится слово «психология»? Психо с греческого — душа!) — не две отдельные вещи. Они

связаны теснее, чем принято думать. Настолько тесно, что управляют друг другом. И если научиться пользоваться этой связью — станет наконец понятно, к каким дверям подходят те три ключа, которые ты держишь в руках с первой главы. Но об этом чуть позже.

А начнём мы с простого вопроса, на который, как ни странно, мало кто может ответить.

Что такое состояние?

Мы постоянно используем это слово. «У меня сегодня такое состояние». «Ребёнок весь день был в странном состоянии». «Изменённые состояния сознания». Слово привычное — кажется, что всем понятно, о чём речь.

Но попробуй дать ему точное определение прямо сейчас. Что такое состояние?

— Ну... это когда мне хорошо или плохо. Настроение, наверное.

Близко, но не совсем. Толковые словари скажут: «совокупность признаков, характеризующих бытие». В психологии говорят о «целостной характеристике психической деятельности». В НЛП — нейролингвистическом программировании — под состоянием понимают «совокупность переживаний человека в данный момент». Все определения правильные — но ни одно из них не даёт тебе рабочего инструмента. Они описывают состояние снаружи, не объясняя, как с ним работать изнутри.

Поэтому у меня есть своё определение. Простое и очень прикладное. Я пришёл к нему за годы работы с людьми, и оно действительно помогает. Вот оно:

Состояние — это совокупность трёх вещей. Определённые ощущения в теле. Определённые мысли. И определённые эмоции. Когда эти три компонента складываются вместе

определённым образом — возникает определённое состояние. Всегда три: ощущения в теле, мысли, эмоции.

Давай на примере, чтобы стало совсем понятно. Представь бегунью на старте. Она стоит, замерла, ждёт выстрела. В каком она состоянии? В предстартовом. Из чего оно состоит?

Её тело напряжено — мышцы собраны, вес чуть подан вперёд. Это ощущения в теле. Её эмоция — собранность, азарт, «надо победить». Её мысли направлены на технику: как правильно оттолкнуться. Три компонента сошлись — вот оно, предстартовое состояние. Убери любой из трёх — и состояние рассыплется. Расслабь тело — это уже не старт. Зameni «надо победить» на «мне всё равно» — и она не побежит как следует.

Зачем я это объясняю? Затем, что это превращает состояние из чего-то туманного и неуправляемого в рабочий инструмент. Раньше состояние «накатывало» само, как погода. Теперь у тебя есть способ его понять — проверь три вещи: что в теле, какие мысли, какие эмоции. И, главное, способ в него войти — собери эти три компонента осознанно.

Помнишь зеркальную пустоту из первой главы? Теперь мы можем сказать точно, что это такое.

Когда мы разжигали золотую печь — искали в животе центр силы, у каждой свой: у кого тепло, у кого плотность, у кого прохлада, — это была работа с телом. Когда находили внутри себя зону безопасности — это была работа с эмо-

циями. А нити, в которые ты вплетена, успокаивали мысли: пока помнишь, что держишься не на себе одной, голове не за что цепляться. Три ключа первой главы — три компонента одного состояния. Теперь понятно, почему они работают вместе?

Зеркальная пустота — это состояние, в котором тело ослаблено и живо, эмоции — спокойствие и любовь, мысли — тихие, прозрачные. Собрала эти три — вошла в зеркальную пустоту. Вот что на самом деле происходило в первой главе.

А теперь — главный вопрос. Ощущения тела с одной стороны, мысли с эмоциями с другой — как они между собой связаны? Кто кем управляет? Давай разбираться.

Первая дверь: как мысли управляют телом

Вернёмся к тому, с чего начали. Понервничала — заболел живот. Это первое направление связи: от сознания к телу. От мыслей и эмоций — к ощущениям. Сегодня об этом много говорят, называют красивым словом «психосоматика». И, честно говоря, вокруг него накопилась немало путаницы — кто-то уже все болезни подряд объясняет «нервами». Давай без перегибов, спокойно и точно.

Когда ты боишься, ждёшь чего-то, нервничаешь — тело немедленно отвечает. Что делают сосуды? Сужаются или расширяются. Что делают мышцы? Напрягаются. Что делает дыхание? Сбивается. Это не воображение — это мгновенная физическая реакция тела на то, что происходит в душе.

Вот знакомая картина. Студентка сидит перед дверью аудитории — ждёт своей очереди на экзамен. Она не бежит, не дерётся — просто сидит на стуле. Но посмотри, что происходит с её телом: ладони потеют, сердце колотится, дыхание участилось, живот скрутило. Всё это — от одной только мысли: «А вдруг не сдам?». Никакой физической нагрузки нет. Есть только мысль — но тело уже в бою.

Или другая картина — ближе к твоей жизни. Ты укладываешь ребёнка спать. Наконец-то засыпает. И вдруг телефон:

незнакомый номер, пропущенный от мужа, который должен был уже приехать. И — раз — сердце сжалось. Ты не решала: «Сейчас я испугаюсь». Тело само среагировало мгновенно. Без участия воли.

За этим стоят две древние программы, доставшиеся нам от предков. Первая — «бей или беги»: сердце колотится, мышцы наливаются, всё тело готово драться или убежать. Вторая — «замри»: тело входит в ступор, всё сжимается, цепенеет. У разных людей — по-разному. Скажи одному что-то обидное — он сразу вспыхнул. А другой в той же ситуации застывает, теряет дар речи. Это и есть работа психики, которая мгновенно становится телом.

И вот здесь — самое важное для нас с тобой. Если мама тревожна — её тревога становится её телом: напряжённые руки, сбитое дыхание, рваный пульс. А это всё малыш считывает мгновенно. Не «мама понервничала где-то внутри» — а «мама понервничала, её тело изменилось, и ребёнок это почувствовал».

— То есть я не могу скрыть своё состояние от ребёнка?

Именно. Не можешь. Особенно от маленького — он ещё не умеет читать слова, но тело мамы читает безошибочно. Это первая дверь. Психика управляет телом. Это знают почти все, хотя редко задумываются о масштабе. А вот про вторую дверь знают куда меньше — и, по моему мнению, для нас она даже важнее.

Вторая дверь: как тело управляет мыслями

Связь работает и в обратную сторону. И об этом удивительно мало говорят! Оказывается, есть не одна только психосоматика — существует ещё и соматопсихика. Не только сознание управляет телом, но и тело управляет сознанием. Расслабила тело — успокоилась круговерть мыслей в голове. Изменила позу, выровняла дыхание — изменилось настроение.

Для мамы это — настоящее спасение. Сейчас объясню, почему.

Когда ты пытаешься успокоиться «через голову» — уговорить себя, взять себя в руки, перестать думать о плохом — это, по моему опыту, практически никогда не получается. Особенно когда ты уже на пределе. Голова в таком состоянии не слушается. Мысли несутся сами, эмоции захлёстывают, и команда «успокойся» только злит.

— Да, именно так! Говоришь себе «успокойся» — и становится только хуже.

Я знаю. Это не твоя слабость — это просто анатомия. Когда ты уже в тревоге, вербальный контроль почти не работает. Потому что тревога живёт глубже слов. Но вот в чём спасение: когда главный вход — через голову — закрыт, почти

всегда остаётся открытым запасной вход. Через тело.

Ты не можешь приказать себе перестать тревожиться. Но ты можешь медленно выдохнуть. Можешь опустить и расправить плечи. Можешь потянуться. И — вот что удивительно — вслед за телом начнёт успокаиваться голова. Не сразу, но начнёт. Потому что связь работает в обе стороны.

Почему мы «заедаем» стресс — и почему так сложно остановиться

Есть один очень яркий пример того, как тело управляет сознанием. Пример, который знаком тебе точно, хотя мало кто понимает, что за ним стоит. Это «заедание стресса».

Тяжёлый день. Поругались. Ребёнок плохо спал. Работа навалилась. К вечеру — холодильник. Ещё кусочек шоколада. Ещё печенье. Рука сама тянется.

— Это моя история. Каждый вечер примерно так и выглядит.

Тогда слушай внимательно — потому что сейчас ты поймёшь, почему это происходит, и перестанешь себя за это ругать. Жевание — это ритмичное, мерное движение мышц. Оно само по себе успокаивает нервную систему. Тёплый напиток — физическое ощущение тепла внутри. Сладкое — моментальный выброс нейромедиаторов. Всё это телесные сигналы, которые нервная система расшифровывает как: «Опасности нет. Всё хорошо. Можно расслабиться».

Это не слабость характера. Это не отсутствие силы воли. Это — вторая дверь. Твоё тело нашло инструмент и пользуется им. Умное тело, кстати.

Вся разница между «заеданием стресса» и тем, чему мы учимся в этой книге, только в одном: в осознанности. Неосо-

знанное тело хватается за еду, потому что не знает других путей. Ты, читая эту книгу, узнаешь другие пути. Расправить плечи. Выдохнуть медленно. Потянуться. Погладить себя — буквально. Все эти простые телесные действия говорят нервной системе то же самое, что и шоколад: «Всё хорошо. Я в безопасности». Только без чувства вины потом.

И ещё важная новость. Всё это можно тренировать. Наши телесные реакции на стресс — не приговор. Я видел это своими глазами, когда занимался с детьми в спортивном зале. Новичок на первом учебном бою — застывает, цепенеет, только что не убегает. Одна тренировка, вторая, третья — и вот он уже спокойно действует там, где раньше впадал в ступор. Тело переучилось. И психика вслед за ним.

Учёные называют это нейропластичностью — способностью нервной системы перестраиваться в любом возрасте. И значит, маме, которая привыкла реагировать тревогой и спазмом, не нужно ставить на себе крест. Через тело, шаг за шагом, можно переучить себя на спокойствие. Именно этому посвящена эта книга.

Две двери — один дворец

Давай соберём то, что у нас получилось. У здоровья есть две двери. Дверь сознания — её замки это мысли и эмоции. И дверь тела — её замки это ощущения, поза, дыхание, движение. Ты можешь пройти к своему здоровью через любую из них, в зависимости от ситуации.

Когда у тебя есть силы и обстановка спокойная — входи через дверь сознания. Это путь зеркальной пустоты из первой главы. Прекрасный путь, когда есть ресурс.

Но будем честными. Не всегда у мамы есть этот ресурс. — Честно говоря, у меня он бывает редко.

Я знаю. Именно поэтому вторая дверь так важна. Иногда ребёнок кричит, ты не спала третью ночь, нервы натянуты до предела — и «просто успокоиться» через голову невозможно. В такие минуты — заходи через тело. Одно движение: медленно выдохнуть, опустить плечи, почувствовать спиной спинку кресла. И что-то чуть-чуть отпускает. А потом — медленно погладь себя по голове, по рукам, по животу. Обними себя, нежно обхватив плечи. И сознание начнёт приходить в покой.

Две двери. Два пути. Открыта одна — заходи в неё. Заперта — заходи в другую. Это и делает тебя по-настоящему свободной: что бы ни случилось, у тебя всегда есть путь внутрь.

А теперь — то неожиданное, ради чего всё и затевалось:
эти две двери ведут в одно и то же место.

Третья дверь

Представь дом, в котором две двери ведут в две разные комнаты — комната души и комната тела. Ты зашла в любую из них. Огляделась. И вдруг замечаешь: в каждой комнате есть ещё одна дверь. И обе эти внутренние двери ведут дальше — в одно и то же место. В третью комнату, общую для обеих.

Что это за комната? Это место, где душа и тело перестают быть раздельными. Где уже не понять, где кончается мысль и начинается ощущение, потому что они стали единым целым. Я называю это психофизическим резонансом.

— Звучит красиво. Но что это значит на практике?

На практике это значит вот что. Когда твоё тело спокойное, и душа спокойна, и они звучат вместе — рождается особое состояние. Не два звука, а один. Помнишь камертон из первой главы? Вот именно это. И именно из этого состояния твои руки становятся целительными. Не потому что ты что-то делаешь — а потому что ты в резонансе. Твоё спокойствие буквально передаётся ребёнку через прикосновение.

Зеркальная пустота — это и есть вход в третью дверь. Входишь хоть через дверь сознания, хоть через дверь тела — но приходишь всегда в одно место. Туда, где руки начинают по-настоящему ощущать и помогать.

Остаётся последний вопрос, и он самый интересный. Ес-

ли душа и тело действительно сливаются — то где именно в теле это происходит? Должна же быть какая-то реальная физическая среда, где мысль превращается в телесный процесс. И она есть.

Где сознание встречается с телом

Здесь я расскажу тебе о том, что считаю сердцевиной своего метода фасциопатии. О том, где именно в теле происходит встреча сознания и тела.

Это место — фасция.

Что такое фасция — соединительная ткань? Уже в самом этом названии заложен смысл — ткань, которая соединяет. Это непрерывная сеть, которая пронизывает всё твоё тело насквозь. Она оплетает каждую мышцу, каждый орган, каждый сосуд и нерв. Помнишь, в первой главе мы уже говорили: долго считали, что это просто «упаковка» для мышц, что-то второстепенное, а сегодня знаем — это один из главных органов восприятия и связи в теле. Теперь пора разобраться, как именно она это делает.

Представь паутину — идеальную, тонкую, залитую утренней росой. Тронь её в одном месте лёгким касанием — дрожь пробегает по всей сети до самых дальних нитей. Вот так работает твоя фасция. Мягкое прикосновение мамы к ребёнку — и сигнал идёт по всей этой живой сети, до каждой клетки. Не локально. Везде.

По своему устройству фасция — это жидкий кристалл. Звучит странно, ведь мы привыкли, что кристалл твёрдый. Но есть особое состояние вещества, где сочетается и то, и другое: молекулы выстроены в строгом порядке — как в кри-

сталле, но подвижны — как жидкость. Из жидких кристаллов сделаны экраны, на которые ты смотришь каждый день. И твоя фасция устроена так же.

А у кристаллов есть замечательное свойство: если чуть деформировать — они рожают электрический заряд. Это называется пьезоэлектричеством — тот же принцип в кварцевых часах. Так вот, твоя фасция обладает тем же свойством: при деформации в ней рождается слабый электрический сигнал. Правда, в живой ткани, насыщенной водой, этот эффект слабее, чем в сухом коллагене, — и работает он не один. Помнишь каналы, которые открываются от давления, из первой главы? Вот они рядом и трудятся. Прикосновение доходит до клетки сразу несколькими путями.

Теперь соедини это с тем, что мы уже знаем. Твоя мысль, твоя эмоция меняет тонус тела — ты напряглась или расслабилась. Это меняет натяжение фасции. А изменение натяжения рождает сигнал, который бежит по всему телу. Видишь? Вот она, точка встречи. В фасции мысль буквально становится физическим сигналом.

И это не красивая выдумка, не «энергия» в туманном смысле. Это физика живой ткани — измеримая и описанная. Когда фасция здорова — увлажнена, подвижна — она проводит сигналы чисто. Когда зажата, «засохла» от напряжения и стресса — проводимость падает, связь нарушается. И вот тут появляется мамина рука. Мягким, тёплым прикосновением она возвращает фасции подвижность. Восстанавливает

проводимость. Возвращает телу способность звучать в лад.

— То есть когда я глажу ребёнка — я не просто успокаиваю его. Я буквально помогаю его телу?

Именно. Буквально. Не метафорически — физически. Вот что на самом деле делают твои руки.

Куда вставляются ключи

Вот теперь можно назвать вещи своими именами.

Помнишь три ключа из первой главы? Печь, нити, зона безопасности. Тогда я не сказал тебе главного — к каким дверям они подходят. Теперь двери есть.

Три ключа — и три двери, одна за другой. Печь: если ты понимаешь, что в животе есть отклик, — прекрасно, первая дверь открыта. Дальше нити неба и земли, второй ключ: ощущаешь, как они тебя держат, как тело отпускает, — значит, открылась вторая, значит, ты прошла дальше. И третий ключ, зона безопасности, ощущение тишины и покоя, — он открывает третью.

И как ты не можешь пройти по коридору с закрытыми дверями, пока их не откроешь, — здесь то же самое. Каждая по очереди.

А за третьей дверью — та самая общая комната, про которую мы только что говорили. Место, где сознание и тело перестают быть раздельными. То самое слияние, из которого и работают руки.

И знаешь, что тут самое удобное? В любую секунду можно себя проверить. Я ощущаю свой нижний котёл, свою печь здоровья? Я чувствую нити, они меня держат? Я в безопасности? Это не вера и не настроение — это чёткие ощущения твоего тела, и они либо есть, либо их пока нет.

— А руки тогда что?

А руки — это то, чем ты поворачиваешь ключ. Не связка из десятка отмычек, где надо подбирать нужную, — просто две тёплые ладони, левая и правая.

И прикосновение — это и есть поворот ключа в замке. Сам момент, когда ты кладёшь руку — и дверь начинает открываться. Не рывком, не силой. Помни: фасция не открывается под напором. Она открывается под мягким, тёплым, терпеливым присутствием. Поверни ключ ласково — и дверь откроется сама.

И вот что тут самое важное, хотя до конца это станет понятно чуть позже. Ты не даёшь ребёнку свои ключи. Ты своими руками поворачиваешь его собственные — те, что у него и так есть, просто он пока не умеет ими пользоваться.

Начинаем с себя

Теперь, когда у тебя есть ключи, возникает вопрос: с кого начать?

Я часто провожу на занятиях такое упражнение. Прошу женщину написать список — кому в её семье нужно здоровье. Она пишет: мужу, детям, маме, свекрови. Длинный список. А потом я спрашиваю: а себя почему не вписала?

— Потому что о себе как-то не думаешь. Сначала все остальные.

Я знаю. Я слышу это на каждом занятии, почти от каждой женщины. И каждый раз говорю одно и то же: это самая дорогая ошибка, которую ты можешь допустить. Не из-за злого умысла — а просто из привычки ставить себя в конец очереди.

Подумай вот о чём. Всё, о чём мы говорили в этой главе, ты сначала проверяешь на себе. Не потому что надо стать идеальной, прежде чем подходить к ребёнку, — а потому что руки не научатся чувствовать чужое тело, пока не почувствовали своё. И потому что твоё состояние передаётся ребёнку без твоего участия, помнишь? Значит, работая с собой, ты уже работаешь с ним.

Заботиться о себе — не значит отложить семью на потом. Это и есть первый шаг к ней.

Это не эгоизм. Это ровно наоборот. Ты заботаешься о себе

не вместо семьи — а ради семьи. И заметь: речь не о том, чтобы набраться сил про запас. Речь о том, чтобы внутри перестало дребезжать. Помнишь камертон? Камертон не производит ноту из себя — он просто настроен верно и потому держит её ровно. Вот и всё, что от тебя требуется.

И есть ещё одна причина начать с себя — сугубо практическая. Прежде чем работать руками с хрупким телом ребёнка, нужно потренироваться. А где тренироваться? На себе. Твоё тело — это первый и самый удобный тренажёр. Оно всегда с тобой. На нём не страшно ошибиться. Тренируясь на себе, ты получаешь сразу три подарка: учишь руки чувствовать, помогаешь своему телу отпустить накопленное — иходишь в нужное состояние. Три в одном.

Сила внимания

Когда ты последний раз осознанно смотрела на свои ладони?

Не мельком, пока ищешь потерявшийся телефон. А именно осознанно — остановилась, посмотрела, почувствовала. — Честно? Не помню когда.

Вот именно. Руки есть — они работают, делают сотни дел каждый день. Но внимания на них — ноль. Они живут в режиме полного автоматизма.

На своих семинарах я прошу людей сделать одно простое действие: прямо сейчас положить руки на колени и посмотреть на них. Просто посмотреть. И почти всегда кто-то говорит с удивлением: «Странно, я их как будто вижу первый раз». Потому что раньше смотрел сквозь них — на задачу, на ребёнка, на экран. Но не на сами руки.

Попробуй прямо сейчас. Положи руки на колени. Посмотри на них. Просто посмотри.

Помнишь принцип из первой главы — где твоё внимание, там и процесс? Сейчас ты убедишься в нём на собственном теле.

Практики этой главы

Все практики этой главы — про внимание и про вход через тело. Осваивай по одной, встраивай в обычный день. Ты не тратишь дополнительное время — ты просто по-другому проживаешь то время, которое и так есть.

Практика 1. Погладь себя

Это упражнение мы делаем на каждом занятии. И каждый раз оно удивляет. Потому что ничего проще быть не может — погладить себя. Буквально. Как гладят детей. Как успокаивают. Как показывают любовь.

— Себя? По голове? Это немного странно...

Знаю, что странно. Именно поэтому большинство людей этого никогда не делают. И именно поэтому — делай.

Начни с головы. Медленно, плавно — правой рукой. Потом левой. Не торопись, как будто у тебя есть всё время мира. Обрати внимание: ощущения в правой и левой руке одинаковые? А голова по-разному откликается на правую и левую ладонь?

Почти у всех обнаруживается разница. Это не странность и не болезнь — это просто твоя нервная система, у каждого она своя. Ты только что включила осознанность там, где её никогда не было.

Теперь продолжай — и иди дальше вниз. По шее, по плечам, по рукам. По животу — мягко, тепло. По бёдрам. Погладь себя везде, где можешь достать. Обращай внимание: где ощущения яркие, а где почти ничего нет? Эти молчащие зоны — те самые места, которые больше всего нуждаются в твоём внимании и нежности.

Переключи внимание в голову: что она ощущает под тво-

ими ладонями? Тепло? Лёгкость? Что-то отпускает? Это и есть то, о чём мы говорили: тело начинает управлять сознанием. Мозг получил сигнал: «Меня любят. Я в безопасности. Можно выдохнуть».

Пара минут — и уже достаточно.

Практика 2. Внимание в ладонь

Эта практика покажет тебе силу внимания напрямую. Сделай прямо сейчас, пока читаешь.

Положи руки на колени ладонями вверх. Закрой глаза. И просто перенеси всё внимание в одну ладонь — например, в правую. Не двигай ею, ничего не делай. Просто направь туда внимание, как луч, и удерживай. Чувствуй ладонь изнутри: тепло, покалывание, пульсацию, тяжесть — что угодно, что появится.

Через минуту сравни руки. Та, в которую ты направляла внимание, скорее всего, ощущается иначе — теплее, тяжелее, живее. Это не самовнушение: туда, куда мы направляем внимание, действительно усиливается кровоток. Вот тебе прямое физическое доказательство: внимание — это сила, которая меняет тело.

Почему начинаем с ладоней? Потому что у них особенно хорошо налажена связь с мозгом. Это как первый, самый простой замок, на котором ты пробуешь свой ключ. Получилось с ладонью — дальше сможешь направлять внимание куда угодно.

Практика 3. Мысленное поглаживание

Когда внимание в ладонях будет ощущаться легко — переходим к практике побольше. Она делается в два шага, и важно не пропустить первый.

Шаг первый — физический. Возьми правую ногу и медленно проведи ладонью по голени снизу вверх — от подъёма до колена. Не торопясь. Почувствуй ногу под рукой: её температуру, форму, напряжение. Погладь два-три раза, пока ощущение не станет ясным.

Шаг второй — мысленный. Убери руку. И теперь повтори то же движение мысленно — представь, что рука всё ещё там. Постарайся воспроизвести ощущения. Если не получается — не страшно, погладь ещё раз физически и попробуй снова.

Пройди так всё тело: обе ноги, живот, грудь, руки, лицо. Обращай внимание на молчащие зоны — места, где почти нет отклика. Это твои «слепые зоны» — части тела, которые ты давно перестала замечать. Само их обнаружение уже есть начало работы.

С детьми: эту практику можно делать вместе как игру. Погладь ребёнка по руке — пусть запомнит ощущение — затем спроси, чувствует ли он руку, когда ты не касаешься. Или ри-

суй на спине: кружок, треугольник — пусть угадывает. Это не просто игра — это тренировка сенсорного восприятия, которая пригодится ему на всю жизнь.

Особенно хорошо делать перед сном: мягко успокаивает тело — и вслед за ним затихает душа.

Практика 4. Быстрый вход через тело

Я знаю, что ты думаешь. «Алексей, это всё хорошо, но у меня ребёнок, дом, работа. Когда мне заниматься всеми этими практиками?»

Слушай — специального времени не нужно. Никаких ковриков и отдельного часа в тишине. Всё это встраивается в обычную жизнь.

Чистишь зубы — направь внимание в ладонь, держащую щётку. Моешь посуду — почувствуй тёплую воду на руках, проведи вниманием по плечам, опусти их. Везёшь коляску — мягко погладь себя свободной рукой по плечу. Стоишь в очереди — мысленно пройдишь по телу, найди, где зажато, и отпусти. Минута здесь, минута там.

Есть хорошее правило: лучше сорок раз по разу, чем ни разу сорок раз. Не пытайся сделать всё и сразу. Тело и нервная система перестраиваются именно так — спокойно, регулярно, без надрыва. Капля камень точит.

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.