

Суставы свободы

Колёсам на рельсах руль не нужен

ПРИВЫЧКИ

ОЖИДАНИЯ

СТРАХИ

ЧУЖИЕ ЦЕЛИ

КОМФОРТ

СВОЙ ПУТЬ

ВЫБОР

РАЗВИТИЕ

ГАРМОНИЯ

ЖИЗНЬ

ДВИГАЙСЯ
ТАК, КАК
ХОЧЕШЬ

НЕ
ПО РЕЛЬСАМ,
А ПО СЕБЕ

Игорь Паламонов



18+

ДВИЖЕНИЕ

Игорь Паламонов

**Суставы свободы: колёсам
на рельсах руль не нужен**

«Автор»

2026

Паламонов И. Ю.

Суставы свободы: колёсам на рельсах руль не нужен /
И. Ю. Паламонов — «Автор», 2026

Колёсам на рельсах руль не нужен. А человеку? Эта книга началась с больного колена. Пытаясь понять, почему одни движения стали трудными, а другие тело словно перестало выбирать, я постепенно пришёл к более широкому вопросу: сколько степеней свободы мы теряем задолго до того, как замечаем ограничение? Когда-то полезные решения становятся привычками. Привычки — правилами «надо» и «должен». Потребности меняются, мир меняется, а мы продолжаем двигаться по старой карте, тратя силы на поддержание маршрутов, которые уже не обязательно ведут туда, куда нам нужно. «Суставы свободы» — не книга рецептов и не руководство по лечению. Это приглашение стать исследователем самого себя: пользоваться знаниями врачей и специалистов, но продолжать собирать собственную информацию — что я ощущаю, чего ожидаю, как двигаюсь, что меняется и что становится возможным. Свобода начинается не с борьбы с ограничением, а с вопроса: Что стало известно теперь — и куда я могу двинуться дальше?

© Паламонов И. Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Как колесо сделало меня исследователем	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Игорь Паламонов

Суставы свободы: колёсам на рельсах руль не нужен

Глава 1. Как колесо сделало меня исследователем

Я человек достаточно упорный.

Не в силовом смысле. Мне совсем не обязательно кого-то победить или заставить принять мою точку зрения. Моё упорство устроено иначе: если уж я за что-то взялся, то обычно волоку это до победы.

Иногда волоку задачу.

Иногда — самого себя вместе с задачей.

Долгое время я считал это достоинством. Во многом оно действительно мне помогало. Начатое должно быть закончено. Возникшую проблему надо решить. Если решение не найдено, значит, нужно ещё подумать, ещё попробовать, ещё поискать.

Только с возрастом я стал замечать, что у такого способа жить есть цена.

Организм не всегда разделяет наши убеждения о том, сколько ещё следует потерпеть ради победы.

Постепенно стали напоминать о себе позвоночник, суставы ног, затем и другие части тела. Ничего удивительного в этом вроде бы не было. Возраст. Нагрузки. Последствия прежней жизни. Можно было принять обычное объяснение: человек стареет, тело изнашивается, нужно приспособливаться.

Наверное, именно моё упорство и не позволило мне на этом остановиться.

Несколько лет назад я купил видеокурс тай-чи с упражнениями, которые называют «наматыванием шёлковой нити». Мне понравилась сама идея плавного движения, в котором всё тело соединяется в единое целое.

Я занимался самостоятельно.

Теперь я не могу утверждать, что именно эти занятия стали причиной последующих проблем с коленями. Возможно, я неправильно выполнял движения. Возможно, нагрузка просто выявила то, что уже происходило в суставах. Возможно, совпали несколько факторов.

Но по моему тогдашнему ощущению после занятий колени стали менее устойчивыми.

Настоящий поворот произошёл позже — в совершенно бытовой ситуации.

Я спускался с тротуара на дорогу. Опустил левую ногу с бордюра, поставил её почти выпрямленной и повернул корпус вправо, чтобы посмотреть, нет ли машин.

Движение было настолько обычным, что в другой день я, вероятно, даже не запомнил бы его.

Но корпус повернулся, когда нога уже принимала вес.

Колено оказалось опорой для ротации.

Пронзительная боль.

После этого оно стало вести себя иначе.

Так в моей жизни появилась новая задача.

Сначала я делал то, что делаю обычно

Если появляется проблема — надо найти решение.

Я начал искать.

Что можно делать? Как ходить? Как ставить ногу? Какие упражнения помогают? Какие движения лучше временно исключить? Где тянуть? Где укреплять? Как переносить вес?

Пробовал одни варианты, отказывался от них, переходил к другим.

Наблюдал.

Сравнивал.

Снова пробовал.

К этому постепенно добавилась ментальная часть. Я давно занимался связями между состоянием человека, его представлениями, мышечными напряжениями и привычными способами реагирования. Поэтому было естественно спросить:

а что делает с движением не только сам сустав, но и моя готовность к движению?

Например, если я ожидаю боль, нога уже заранее начинает двигаться иначе.

Если я боюсь нагрузить колено, вес переносится иначе.

Если мне кажется, что движение опасно, тело может ограничить его ещё до того, как я выяснил, действительно ли оно сейчас опасно.

Но и это сначала оставалось частью прежнего вопроса:

Как мне починить движение?

Примерно год я так или иначе возвращался к этой задаче.

И постепенно заметил странную вещь.

Чем больше я искал **способ исправить колено**, тем больше рисковал превратить собственное тело в объект ремонта.

Нашёл упражнение — сделал.

Стало легче — упражнение хорошее.

Не стало — ищем следующее.

Появилась новая методика — пробуем.

Получил рекомендацию — выполняем.

Логика абсолютно разумная.

Но в ней всё время чего-то не хватало.

Кто в этой истории исследователь?

Врач может знать значительно больше меня о патологии.

Специалист по движению может видеть то, чего я сам не замечаю в своей походке.

Исследователь может знать значительно больше о хряще, связках, мышцах, фасциях, нервной системе.

И было бы странно отказываться от этих знаний.

Но однажды я увидел другую сторону проблемы.

Есть источник информации, которого нет ни у одного специалиста.

Я сам.

Только я нахожусь внутри этого организма всё время.

И только мне непрерывно доступна последовательность:

что я ощущаю чего ожидаю как двигаюсь что изменилось после воздействия в какой ситуации стало легче или тяжелее.

В кабинете врача видна часть картины.

На снимке — другая часть.

В движении перед специалистом — ещё одна.

Но между этими эпизодами проходит моя жизнь.

Я встаю утром.

Спускаюсь по лестнице.

Выгуливаем пёсика.

Сажусь за компьютер.

Встаю после нескольких часов работы.

Переношу вес с одной ноги на другую.

Иду по ровной дороге или по неровной.

Устаю.

Тороплюсь.

Чего-то опасуюсь.

На что-то перестаю обращать внимание.

И всё это — тоже информация.

Тогда для меня изменился сам вопрос.

Не:

Кто знает, что мне надо делать?

А:

Что я могу узнать о происходящем, используя и знания других людей, и собственное непрерывное наблюдение?

Это не означало отказаться от помощи.

Наоборот.

Внешнее знание стало ценнее, потому что перестало быть приказом и стало ещё одним источником информации.

Постепенно сложилась формула, которая затем оказалась важнее самого колена:

Я пользуюсь чужими знаниями, но продолжаю собирать собственную информацию.

Облегчение — ещё не ответ

Здесь возникла ещё одна проблема.

Допустим, я нашёл положение, в котором колену легче.

Хорошо.

Нашёл упражнение, после которого становится комфортнее.

Ещё лучше.

Но что произошло дальше?

Очень легко сказать:

помогло — значит, делаем это.

И больше ничего не искать.

Так мы обычно и поступаем. Если неприятный симптом уменьшился, естественная потребность в исследовании тоже уменьшается.

Проблема перестала мешать — зачем продолжать ею заниматься?

И вдруг я подумал: а что, если именно здесь теряется самая интересная информация?

Пока мне больно, внимание захвачено болью.

Пока трудно двигаться, я ищу способ облегчить движение.

Но когда состояние стало легче, появляется свободное внимание.

И его можно использовать не только для того, чтобы забыть о проблеме.

Можно спросить:

Что теперь стало известно?

Например, стало легче после того, как я иначе поставил стопу.

Это не обязательно значит, что я нашёл «правильную постановку стопы».

Но я получил информацию.

Стало легче, когда изменил положение таза.

Ещё одна информация.

На одной поверхности движение ощущается так, на другой иначе.

Информация.

Когда спешу, движение меняется.

Когда перестаю ждать боли, иногда меняется ещё до самого шага.

Опять информация.

Так улучшение состояния постепенно перестало быть только целью.
Оно стало **возможностью увидеть больше**.

Я начал относиться к облегчению не как к финалу:

«Вот, наконец-то стало лучше».

А как к освобождению следующего вопроса:

«Раз стало легче — что я теперь способен заметить?»

Не искать одну главную причину

В какой-то момент возникает соблазн найти единственную причину.

Вот она!

Это всё из-за того движения на бордюре.

Или всё из-за неудачных упражнений.

Или из-за возраста.

Или из-за прежних нагрузок.

Или из-за мышечного напряжения.

Или из-за психики.

Так гораздо спокойнее. Есть одна причина — значит, можно искать одно решение.

Но моё собственное исследование постепенно подталкивало в другую сторону.

Даже если когда-то существовал исходный триггер, сегодняшнее состояние уже поддерживается **системой**.

Я двигаюсь определённым образом.

Что-то избегаю.

Что-то компенсирую.

На что-то переношу нагрузку.

Чего-то ожидаю.

Одни движения считаю безопасными, другие — опасными.

Часть этих представлений соответствует действительности.

Часть, возможно, уже устарела.

Поэтому вопрос «откуда всё началось?» оказался недостаточным.

Гораздо интереснее другой:

Что сейчас продолжает воспроизводить ограничение?

И сразу вслед за ним:

Где сегодня находится доступная мне степень свободы?

Тогда мне ещё не было ясно, насколько далеко заведёт этот вопрос.

Сустав оказался больше сустава

До этого я много размышлял о мышечном панцире.

Мы привыкли говорить о напряжённых мышцах, привычной позе, телесной готовности к защите.

Человек когда-то приготовился выдержать удар — и продолжает быть немного готовым.

Приготовился отступить — и тело сохраняет соответствующее положение.

Привык сдерживать проявления — и часть тела участвует в этом сдерживании.

Но работа с коленом постепенно показала мне недостающее звено.

Мышца может напрячься.

Может удерживать.

Может потянуть.

Может толкнуть.

Но движение происходит не только благодаря мышцам.

Чтобы изменить положение тела, его части должны иметь возможность менять положение относительно друг друга.

Нужны суставы.

И тогда возник вопрос:

А почему я рассматриваю мышечный панцирь только как систему напряжений?

Если человек перестал пользоваться некоторым направлением движения, разве это не часть того же процесса?

Если он годами ставит тело только определённым образом?

Если одни движения кажутся ему естественными, а другие постепенно исчезают из репертуара?

Если сустав теоретически может участвовать в разных траекториях, но человек снова и снова выбирает одну?

Может быть, важнейшая характеристика панциря — не то, **насколько сильно я напряжён**, а то,

сколько вариантов движения у меня осталось?

Здесь впервые появилась тема степеней свободы.

Пока только как вопрос.

Я ещё не знал, что этот вопрос уведёт гораздо дальше колена.

Я начал смотреть не только на колено

Если часть тела имеет несколько возможных направлений движения, а использует одно, почему?

Потому что другое физически невозможно?

Потому что больно?

Потому что страшно?

Потому что когда-то было больно?

Потому что движение давно не использовалось?

Потому что всё остальное тело организовано так, что этот вариант неудобен?

Или потому, что я вообще живу так, что некоторые движения мне почти не нужны?

Последний вопрос оказался неожиданным.

Я мог сколько угодно исследовать колено, но значительную часть дня проводил за компьютером.

Я мог искать более свободное движение, но при этом мой образ жизни почти не требовал от меня многообразия движений.

Получалось странно:

я хотел вернуть свободу движения телу, не задавая вопроса, зачем моему нынешнему образу жизни эта свобода.

И здесь исследование впервые вышло за пределы тела.

Проблема могла быть не только в том, что сустав ограничил мою жизнь.

Возможно, **жизнь задолго до этого ограничила набор движений, которые от сустава требовались.**

А дальше возник следующий вопрос:

Почему я вообще живу именно так?

Вот с него и начинается следующая глава.

Потому что оказалось: прежде чем освободить колёса, неплохо выяснить, **не стоят ли они уже много лет на рельсах.**

Что стало известно?

Колено дало мне проблему.

Но проблема постепенно превратилась в источник информации.

Я всё ещё могу пользоваться готовыми способами облегчения состояния. Иногда это необходимо. Но теперь для меня важно не останавливаться на вопросе:

«Помогло или не помогло?»

За ним появляется другой:

«Что благодаря этому я узнал о себе?»

А затем ещё один:

«Какую новую степень свободы эта информация мне от

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.