

12+ Виталий Баннов

Интегративный массажист,
преподаватель йоги и массажа

Записки массажиста из Нижнего Новгорода

→ О теле и душе в одном городе ←



Виталий Баннов
Записки массажиста
из Нижнего Новгорода.
О теле и душе в одном городе

<https://litres.ru/74503084>

ISBN 9785007125550

Аннотация

Эта книга — честный рассказ о том, как я, обычный офисный работник из Нижнего Новгорода, ушёл из офиса и стал интегративным массажистом. Как я учился слушать — сначала себя, потом других. Как ошибался, вставал и снова шёл. Здесь нет готовых рецептов «как вылечить спину за пять минут». Здесь есть живые истории, размышления о теле, боли, тишине и свободе. И тихое приглашение остановиться, прислушаться и разрешить себе дышать. Для тех, кто устал от офиса, боится перемен или просто ищет свой путь.

Содержание

От автора	5
Глава 1. От офиса к пониманию тела	7
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Записки массажиста
из Нижнего Новгорода
О теле и душе
в одном городе**

Виталий Баннов

© Виталий Баннов, 2026

ISBN 978-5-0071-2555-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Когда я начинал писать эту книгу, я не знал, зачем она нужна. Было ощущение, что накопилось слишком много всего, чтобы просто оставить это в голове. Истории, встречи, ошибки, прозрения. Мне хотелось не просто рассказать о том, как я стал массажистом, — мне хотелось остановиться, оглянуться и понять: а что из этого действительно важно? Что я могу передать дальше?

И я понял, что эта книга — не про массаж. И не про йогу. И не про медицину. Она про то, как человек ищет себя, когда вокруг нет карты. Про то, как тело становится мостом между тем, кем мы были, и тем, кем можем стать. Про то, что боль — это не враг, а сигнал. И что исцеление начинается не с таблеток и не с чуда, а с простого решения — остановиться, прислушаться, разрешить себе дышать.

Я не даю готовых ответов. Я предлагаю тебе пройти рядом со мной по моему пути — не для того, чтобы ты его повторил, а для того, чтобы, возможно, увидеть что-то своё. Услышать что-то, что давно ждало, чтобы его слышали.

Эта книга для тех, кто устал от офисных кресел и бесконечных отчётов. Для тех, кто чувствует, что его тело кричит, а он не понимает языка. Для тех, кто стоит на пороге перемен и боится шагнуть. Для тех, кто уже шагнул и иногда сомневается, туда ли. Для тех, кто ищет не просто здоровье, а

целостность.

Здесь нет рецептов «как вылечить спину за пять минут». Здесь нет обещаний, что всё будет легко. Здесь есть честный рассказ о том, как я учился слышать — сначала себя, а потом других. О том, как я ошибался, вставал, перестраивался. О том, что десять лет — это не финиш, а только начало.

Я написал эту книгу так, как говорю с людьми в своём кабинете. Просто. Без лишней сложности. С уважением к каждому, кто решил заглянуть внутрь себя.

И если после прочтения ты хотя бы на минуту почувствуешь своё дыхание, заметишь, как сидишь, или просто улыбнёшься — значит, я сделал всё правильно.

А если захочешь написать мне — я буду рад. Мы всегда можем продолжить разговор. Потому что в конце концов каждый из нас ищет одно и то же: быть собой. И быть живым.

Виталий Баннов

Интегративный массажист, преподаватель йоги и массажа.

Глава 1. От офиса к пониманию тела

«Не верь глазам своим. Они видят только преграды».

— Ричард Бах, «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»

Мой путь к массажному столу не был прямым — скорее, он напоминал маршрут пьяного таксиста, который объезжает ямы, но всё равно в них влетает.

Сначала техническое образование: «компьютерный техник». Это дало странную привычку — видеть систему. Тело, как сеть, где всё связано друг с другом. Тогда я ещё не знал, что эта привычка когда-нибудь спасёт меня.

Потом была гитара. Я брал её на тусовки, но чаще сидел в углу, перебирая струны, пока другие орали песни. Я искал себя в шуме — и не находил. Затем — офис. Двенадцать часов перед монитором, скрипт продаж, выученный наизусть, и трубка, которую бросали ровно на третьей минуте. Я считал эти сбросы. К концу дня пальцы сами сжимались в кулак.

Кто-то живёт этим, ловит азарт. Я чувствовал себя чужим на этом празднике жизни.

Каждый день тело сопротивлялось. Глаза горели, шея зажата, голова раскалывалась к вечеру. Кофе — попытка включиться. Я пил его, чтобы проснуться. Блокировал аде-нозин — тот нейромедиатор, который накапливается в тече-

ние дня и даёт мозгу сигнал об усталости. Кофеин временно занимает его рецепторы, и мы чувствуем бодрость. Но когда эффект проходит, наступает резкий спад. Аденозин возвращается с удвоенной силой. Поэтому я вставал дико разбитым, не понимая, почему утро начинается с усталости. И снова тянулся за чашкой. Замкнутый круг. Химия тела кричала о перегрузке, но я не слышал. А потом удивлялся: «Почему нет сил?»

Вспоминался «Бойцовский клуб»:

«Работа, которую ты ненавидишь, чтобы купить дерьмо, которое тебе не нужно».

Тело говорило: «Это не твой путь». Но я тогда не слышал.

— Ну что, сегодня чувствуешь то же самое? — спросила врач, заглядывая в карту.

Я кивнул. Тяжесть в правом подреберье не проходила неделями.

— Что ты ел вчера?

— Картошку с тушенкой.

— Это бесполезная еда в твоём случае. Нужно пересмотреть рацион.

— Но она же нежирная! — возразил я, будто это что-то меняло.

Врач выписала таблетки. Я проглотил одну вечером. Через час голова закружилась так, что я схватился за стену. Скорая. Врач в маске: «Аллергия?» — «Не знаю». — «Тогда отменяйте и идите снова к своему врачу».

Я не пошёл.

Таблетки я выбросил, тяжесть в ЖКТ осталась. А следом пришли экстрасистолы, тахикардия, гипертония. Мне было двадцать четыре года, а сердце уже сбивалось с ритма. Кардиолог, глядя на холтер, вынес приговор:

— Придётся пить таблетки пожизненно.

— А если я не хочу?

Он усмехнулся:

— Если найдёте другой путь — расскажете.

Я не стал пить. Через год давление пришло в норму, тахикардия ушла. Тогда я не знал слова «образ жизни». Я просто перестал жить как раньше — уволился, бросил кофе, начал ходить пешком. Но настоящего понимания тела у меня ещё не было. Только смутное ощущение, что ответ где-то рядом.

А потом в моей жизни появилась девушка-врач. Она подрабатывала массажисткой. Через неё я заглянул в мир, о котором раньше не знал: связь тела и сознания, восточные практики, дыхание, которое можно направить в больное место.

Она не дала мне новых знаний — она напомнила о том, что я уже знал, но забыл. Однажды, когда я жаловался на боль в плече, она сказала: «Положи руку на то место, где болит, и дыши туда». Я сделал так — и через минуту плечо стало теплее, боль ушла. Я не понял, как это работает, но запомнил навсегда. Тогда впервые я не просто услышал тело — я почувствовал его ответ.

Мы расстались. Но выбор был сделан.

Я много читал. Шаталова — врач-нейрохирург, Амосов — кардиохирург, Неумывакин — врач и космонавт. Каждый из них шёл своим путём, но все говорили об одном: здоровье — это не только анализы, но и мышление, движение, питание, дыхание. Шаталова писала: «Современная медицина отлично ставит диагнозы, но здоровыми люди не становятся. Лечат следствие, а не причину».

Я понял: работа с телом — это не про «вылечить боль», а про «восстановить человека».

Потом я работал в торговле стройматериалами. Люди строили дома, пространства, жизнь. Я вспоминал теорию разбитых стёкол: если в здании разбито одно окно и его не заменяют, вскоре не останется ни одного целого. Порядок вокруг создаёт порядок внутри. Но даже там я не справлялся с грузом своих травм — старых, детских, о которых не говорил вслух. Я просто зажимал их ещё глубже, и тело ныло по ночам.

Курсы массажа нашлись быстро: «Массаж за 8 занятий — диплом, практика, работа». Преподавательница — яркая, с искромётным юмором. Первое занятие началось с мытья рук. Тщательно, как перед операцией. «Руки — ваш главный инструмент. Если вы не умеете их мыть — вы не умеете делать массаж». Мы мыли. Смеялись. Учились.

Через восемь занятий — диплом. Я уволился с работы. Думал, клиенты выстроятся в очередь. Но телефон молчал.

Клиенты были, но редкие. Массаж на диване, на полу. О столе я даже не думал — денег не было. Помню первого клиента на полу: колени болели, спина затекала, но я старался не показывать, что сам еле стою. Потом — салон. И там — затишье. А главное — вопрос, который звучал снова и снова. «А у вас есть медицинское образование?» У меня его не было. В медицинские учреждения без него не берут. Пациенты находили разницу.

Массажист без массажа — как сапожник без сапог. Только когда сам ложишься на стол, понимаешь, что чувствует клиент. Только тогда замечаешь нюансы — где надавить сильнее, где мягче, где просто поддержать ладонь.

Вопросы становились сложнее. «Почему болит спина, если на МРТ всё чисто?» Без системы знаний я просто гадал. Я знал техники, но не знал причины. Это как чинить компьютер, не глядя в системный блок.

«Что мы знаем о нашем теле? Для многих из нас оно остаётся неизведанной территорией».

— Гэвин Фрэнсис

Сократ говорил: «Образование — это разжигание огня, а не наполнение сосуда». Я пошёл зажигать. Но не знал тогда, что первый же огонь обожжёт мне руки. Потому что учиться массажу — это не про технику. Это про то, чтобы выдержать прикосновение к чужой боли, когда своя ещё не зажила.

Я держал в руках диплом, но внутри всё ещё был тем офисным парнем, который пил кофе и не слышал своё тело.

Я понимал это, сидя в пустом салоне, и думал: «Как же научиться слышать других, если я едва научился слышать себя?»

Этот вопрос вёл меня дальше. В следующую главу. Туда, где начинается настоящее понимание.

Глава 2. Зачем массажисту медицинское образование?

Этот вопрос я слышу так часто, что уже узнаю его по глазам. Клиент ложится на стол, я начинаю разминать спину, и вдруг в тишине звучит:

— А вам обязательно было учиться на медика? Неужели нельзя просто отучиться на курсах?

Я улыбаюсь, продолжаю работать, а перед глазами встаёт осень, первые лекции и тот горький, но бесценный опыт, который навсегда изменил моё отношение к телу.

Мне было двадцать шесть, когда я понял: курсов массажа мне мало. Я уже работал на дому — диван, пол, редкие клиенты. Они приходили, задавали вопросы, показывали диагнозы, и я чувствовал, что не понимаю глубины того, что делаю. Мои руки знали техники, но голова молчала.

Я пошёл на вечернее отделение медицинского колледжа.

Стыдно признаться, но я боялся. Вдруг уже поздно? Вокруг меня сидели не вчерашние школьники — взрослые люди. Бывшие чиновники, юристы, те, кому за двадцать пять и под сорок. В другой группе я заметил мужчину лет пятидесяти — он спокойно писал конспект, не обращая внимания

на молодёжь вокруг. Его присутствие говорило мне громче любых слов: возраст — это всего лишь цифра.

Учёба была интенсивной. Днём — работа санитаром, вечером — лекции, ночью — учёба. Это была школа, которую не найти ни в одном учебнике. Больницы изнутри, живые пациенты, их страхи, надежды и боль.

А параллельно я вёл производственную гимнастику на основе йоги. Собирались коллеги, мы дышали, двигались, и даже выделили на это деньги из бюджета — так я впервые ощутил вкус преподавания. Тогда ещё не знал, что это станет моей второй профессией.

Первый день практики я запомнил навсегда.

Я стоял у поста, разбирал бумаги. Ко мне подошёл медбрат, лет под сорок, с усталым лицом, и без всякого предисловия бросил:

— Пошли, труп в морг перевозить.

Он уставился на меня — ждал реакции. Испугаюсь? Скажу, что не могу? Я сглотнул и кивнул. Мы зашли в палату. Тело лежало на койке, накрытое простыней. Я надел перчатки. Вдвоём мы переложили тело на каталку — оно было тяжёлым, безжизненным. Руки не дрожали. Практики медитации не прошли даром — я научился смотреть на жизнь и смерть без лишней суеты, спокойнее, чем многие мои однокурсники. Мы накрыли тело, покатали каталку по коридору, спустились в лифте. Холодный подвал. Толкнул дверь — внутри было около пяти тел на металлических столах,

неприкрытых, в воздухе стоял специфический запах. Тишина, только гул холодильника. Я зашёл, поставил каталку. Переложили тело на стол — в перчатках. И вышел.

На улице я выдохнул. Не от отвращения — от того, что выдержал.

Дальше были ДТП, реанимационные палаты, кардиология. Отделение острого нарушения мозгового кровообращения — там люди теряли речь, память, способность двигаться. Я видел, как рушится личность, и как врачи борются за каждое мгновение.

Моя дипломная работа была посвящена транзиторным ишемическим атакам — тем кратким «предвестникам» инсульта, которые многие игнорируют. Покалывание в руке, внезапная слабость, потеря зрения на секунду. «Да это просто усталость», — думают люди. А через месяц — инсульт.

Николай Амосов когда-то сказал: «Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому». И я видел это своими глазами. Врачи вытаскивали пациентов с того света, но иногда, когда никто не слышал, шептали: «Фарм-рекомендации такие, но, ребята, знайте, в итоге всё зависит от вас».

Я изучал работы врачей, которые отошли от системы протоколов, искали альтернативные пути. Но опыт в медицинской сфере показал мне другое: отрицать пользу фармакологии при критических состояниях нельзя. Она поддерживала жизнь там, где саморегуляция была бессильна. Я видел, как таблетки возвращали людей с того света, и я видел, как они

же превращали их в овощей. Всё зависело от момента, от дозы, от организма. Медицина — это не чёрное или белое. Это бесконечный оттенок серого.

Тогда же, на фоне всего этого, меня настигли панические атаки.

Болезнь студента-медика. Ты узнаёшь симптомы болезней и начинаешь находить их у себя. Однажды я почувствовал, как закололо в груди. «Инфаркт?» — мелькнуло в голове. Я измерил давление, пульс — всё начинало разгоняться. Внутри уже начинался холодный пот, сердце ускорялось, мысли неслись вскачь. «А если сейчас? А если я упаду?» Я стоял посреди коридора, держась за стену, и не мог дышать.

Это длилось несколько недель. Я уходил в себя, замыкался, боялся выходить из дома. Но потом — прошло. Как прошло давление и тахикардия в двадцать четыре. Я не знаю, что именно сработало — йога, дыхание, или просто время. Но это подарило мне нечто ценное: я стал понимать тех, кто через это проходит. Эмпатия родилась не из книг, а из собственного страха.

Одна история врезалась в память навсегда.

В реанимацию привезли мужчину с огнестрельным ранением. Пуля застряла между полушариями мозга. Хирурги работали несколько часов. Он выжил.

Я стоял у его койки, смотрел на аппараты, на его неподвижное лицо. Он был без сознания, но дышал. Тишину нарушал только ритмичный писк кардиомонитора. Я смотрел

на него и думал: это чудо. Врачи, технологии, судьба — но факт оставался фактом: человек, которому было суждено умереть, дышал рядом со мной. В тот момент я понял, что тело — это не просто механизм. Это нечто, что может состоять из мёртвых, если дать ему шанс.

После выпуска я попал в спортивную медицину. Это был другой уровень. Там я увидел, как тело работает на пределе, как восстанавливаются спортсмены после нагрузок и травм. Не «лечить боль», а «помогать быть сильным» — вот что стало моим новым девизом.

Илья Мечников писал: «Человеческий организм есть величайшая загадка, которую мы можем разгадать только через синтез всех знаний о нём». Я чувствовал это каждой клеткой.

Потом был переход в неврологию. Самый ценный опыт в моей жизни. Я работал массажистом в медицинском центре, где люди теряли способность двигаться и чувствовали острую и хроническую боль. Я видел и другое: если подойти правильно, они могли восстанавливаться.

Именно там я понял, что массаж — это не просто «разминание». Это инструмент восстановления нервной системы. Я начал жадно учиться у неврологов, постигать, как связаны мышцы и нервы, как боль в пояснице может быть отражением проблем в мозге. Эта связь стала для меня очевидной.

А параллельно я учился на преподавателя йоги. Тело, дыхание, движение и осознанность складывались в единую си-

стему.

Через некоторое время я сам начал преподавать массаж. Сначала в академии красоты, где когда-то учился. А потом дорос до преподавания медицинского массажа фельдшерам.

Я помню свой первый урок. Я стоял перед группой, и у меня тряслись руки. Я открыл рот, и голос сорвался на шёпот. «Так, — сказал я себе. — Ты работал в реанимации, видел смерть, выжил после панических атак. Ты справишься с этим». Я глубоко вздохнул и начал. Через пять минут я уже не думал о страхе — я говорил о том, что люблю.

Стоять по ту сторону учебного стола было непривычно, но чертовски интересно.

Теперь у меня своя частная практика, я веду группы. Медицинское образование дало мне не просто «корочку» — оно подарило мне систему мышления. Я вижу тело не как набор мышц, а как сеть связей. Я знаю, когда можно работать глубоко, а когда нужно быть бережным.

Годы сложились в целостный подход:

- техническое образование — привычка видеть систему;
- медицинское — понимание анатомии и физиологии;
- неврология и спортмедицина — глубина;
- преподавание — умение передавать.

А ещё я наконец-то разобрался, что такое боль на самом деле.

Это не просто сигнал из повреждённой зоны. Это интерпретация. Дотронувшись до горячей плиты, я отдёргиваю ру-

ку ещё до того, как мозг осознаёт боль — рефлекс срабатывает на уровне спинного мозга. И это хорошо, иначе мы бы жгли руки на каждом шагу.

Но с хронической болью всё иначе. Тело вырабатывает собственные обезболивающие — эндорфины и энкефалины. Это чистая биохимия, а не эзотерика. Восприятие боли сильно зависит от установки. Если я знаю, что сейчас будет больно, но потом станет легче — я терплю легче. Это то, что называют «good pain» — хорошая боль. На тайском массаже, когда мастер нажимает на спазмированную мышцу, я знаю: через секунду она расслабится, и я жду.

Концентрация внимания усиливает боль. Поэтому пациенты, узнавшие на МРТ о грыже, часто начинают чувствовать боль, которой до этого не было. Центральная сенситизация — когда болевой порог снижен настолько, что обычное прикосновение ощущается как боль. Здесь помогают те, кто умеет работать с головой: психологи, гипнотерапевты, йоги. Нервная система успокаивается, гормональная система приходит в норму, да и плацебо работает — это научный факт.

Михаил Булгаков, сам врач, писал: «Одна боль всегда уменьшает другую». Наступите на хвост кошке, у которой болят зубы, и ей станет легче. Так и с людьми. Но если не понимать, откуда берётся боль, можно годами передавать её с места на место, не дойдя до первопричины.

Поэтому, когда меня спрашивают, нужно ли массажисту медицинское образование, я отвечаю честно.

Для расслабляющего, спа-массажа — возможно, и не нужно. Курсы дают старт, учат базовым движениям. Но если ты хочешь работать с телом по-настоящему, если хочешь понимать, что скрывается под кожей, если хочешь помочь тем, кто уже перепробовал всё и отчаялся — тогда да. Нужна система. Тело — сложнейшая мозаика, и без целостной картины её не собрать.

Только с системным мышлением перестаёшь быть тем, кто просто «мнёт». Становишься специалистом по восстановлению тела.

И я ни разу не пожалел, что пошёл этим путём.

Глава 3. Тайский массаж — не то, что вы думаете

«Тайский массаж — это искусство исцеления, которое объединяет тело и дух. Он учит нас слушать не только мышцы, но и то, что за ними стоит».

Когда я только начинал, одна преподавательница поделилась лайфхаком, который тогда показался простым, а теперь я вижу в нём житейскую мудрость.

— Массажисту полезно знать хотя бы одну экзотическую технику, — сказала она. — Основная часть заработка — классика, к ней привыкли. Но клиент — существо любопытное. Захочет экзотики — пойдёт к тому, кто это предлагает. А там познакомится, проникнется доверием — и потом возьмёт курс классического.

Я запомнил. И когда перешёл на второй курс меда, вспом-

нил её совет. Мне нужно было расширять клиентскую базу. И тут я увидел объявление: в наш Нижний Новгород приезжает мастер с трёхдневным курсом базовой программы тайского массажа.

Друзья только подзадорили:

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.