



Дмитрий Салтыков

Путь тела

<https://litres.ru/74525424>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга про то, как человек, потерявший себя, может вернуться домой — в своё тело, в свою жизнь, к своему источнику.

Автор прошёл через реанимацию, три операции, выгорание и безысходность. Он не «выжил» — он возродился. Через тело. Через тепло. Через воду. Через тишину.

«Путь тела» — это карта возвращения. Не «духовная практика» и не «философия». А практическое руководство, которое соединяет древние знания о пяти элементах с современной нейрофизиологией. Тишина. Дыхание. Прикосновение. Тепло. Вода. Массаж. Очищение.

Книга для тех, кто устал. Для тех, кто потерял контакт с телом. Для тех, кто ищет не «успех», а покой. Не «достижение», а жизнь.

Здесь нет обещаний просветления. Есть приглашение в путь. Шаг за шагом. Дыхание за дыханием. Возвращение домой.

Содержание

Глава	12
Путь возвращения к себе	14
ПРЕДИСЛОВИЕ. Зачем эта книга	15
ГЛАВА 1. ЧЕТЫРЕ ИСТИНЫ, С КОТОРЫХ ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ	16
Истина первая: Жизнь редка и ценна	17
Что это значит	17
Почему это важно	18
Что это значит на практике	19
Что мешает это увидеть	20
Как вернуть ощущение ценности	21
Истина вторая: Всё меняется	22
Что это значит	22
Почему это важно	23
Что это значит на практике	24
Что мешает это увидеть	25
Как вернуть ощущение перемен	26
Истина третья: Что посеешь — то пожнёшь	27
Что это значит	27
Почему это важно	28
Что это значит на практике	29
Что мешает это увидеть	30
Как вернуть ощущение причины и следствия	31

Истина четвёртая: Всё, за что цепляешься,	32
приносит боль	
Что это значит	32
Почему это важно	33
Что это значит на практике	34
Что мешает это увидеть	35
Как вернуть ощущение свободы	36
Как связаны эти четыре истины	37
Итог главы	38
ГЛАВА 2. ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ ВНУТРИ И	39
СНАРУЖИ	
Часть первая: Что такое пять элементов	41
Земля	41
Вода	42
Огонь	43
Воздух	44
Пространство	45
Часть вторая: Пять элементов в вашем теле	46
Где живёт земля	47
Где живёт вода	48
Где живёт огонь	49
Где живёт воздух	50
Где живёт пространство	51
Часть третья: Как читать своё тело	52
Простой тест	53
Что делать с этой картой	54

Часть четвёртая: Как работать с элементами через тело	55
Работа с землёй	55
Работа с водой	56
Работа с огнём	57
Работа с воздухом	58
Работа с пространством	59
Часть пятая: Пять элементов в вашей жизни	60
В отношениях	61
В работе	62
В здоровье	63
Часть шестая: Практика на каждый день	64
Утро	64
День	65
Вечер	66
Часть седьмая: Что делать, когда элементы в дисбалансе	67
Если земля в дисбалансе	67
Если вода в дисбалансе	68
Если огонь в дисбалансе	69
Если воздух в дисбалансе	70
Если пространство в дисбалансе	71
Итог главы	72
ГЛАВА 3. ТЕЛО КАК ХРАМ	73
Часть первая: Что значит «тело как храм»	74
Храм — это не здание	74

Почему именно тело	75
Что это меняет	76
Часть вторая: Тело как хранилище памяти	77
Всё, что вы пережили, — записано в теле	77
Где живут зажимы	79
Почему это важно	80
Что с этим делать	81
Часть третья: Тело как учитель	82
Тело знает больше, чем ум	82
Как слушать тело	83
Что тело может рассказать	84
Часть четвёртая: Тело как путь к источнику	85
Что такое источник	85
Почему через тело	86
Как вернуть связь	87
Часть пятая: Как заботиться о храме	88
Ежедневная забота	88
Еженедельная забота	90
Ежемесячная забота	91
Ежегодная забота	92
Часть шестая: Что мешает видеть тело как храм	93
1. Привычка	93
2. Отвлечение	94
3. Страх	95
4. Ложные цели	96
5. Игнорирование	97

Часть седьмая: Практика «Возвращение в храм»	98
Шаг 1. Сесть	99
Шаг 2. Дыхание	100
Шаг 3. Сканирование	101
Шаг 4. Вопрос	102
Шаг 5. Принятие	103
Шаг 6. Благодарность	104
Шаг 7. Возвращение	105
Итог главы	106
ГЛАВА 4. ОСНОВА — СИДЕТЬ СПОКОЙНО	107
Часть первая: Почему это так важно	108
Ум — как обезьяна	108
Что происходит, когда вы бежите	110
Что происходит, когда вы сидите спокойно	111
Часть вторая: Как сидеть спокойно	112
Простая инструкция	112
Что будет происходить	113
Что НЕ делать	114
Часть третья: Что это даёт	115
Первые дни	115
Первая неделя	116
Первый месяц	117
Через три месяца	118
Часть четвёртая: Почему это работает	119
Научное объяснение	119
Духовное объяснение	121

Часть пятая: Частые вопросы	122
«Сколько сидеть?»	122
«Когда сидеть?»	123
«Где сидеть?»	124
«Что делать с мыслями?»	125
«Что делать с телом?»	126
«Что делать, если не получается?»	127
«Когда будет результат?»	128
«Можно ли это делать с музыкой?»	129
«Можно ли это делать в транспорте?»	130
«А если я пропустил день?»	131
Часть шестая: Как встроить это в жизнь	132
Утро	132
День	133
Вечер	134
Когда трудно	135
Когда хорошо	136
Часть седьмая: Практика «Пять минут тишины»	137
Шаг 1. Место	138
Шаг 2. Поза	139
Шаг 3. Глаза	140
Шаг 4. Дыхание	141
Шаг 5. Мысли	142
Шаг 6. Тело	143
Шаг 7. Время	144
Шаг 8. Завершение	145

Шаг 9. Благодарность	146
Часть восьмая: Что дальше	147
Дыхание	148
Тепло	149
Вода	150
Массаж	151
Очищение	152
Жизнь	153
Итог главы	154
ГЛАВА 5. ДЫХАНИЕ	155
Часть первая: Почему дыхание — это ключ	156
Дыхание — единственная автоматическая функция, которой можно управлять сознательно	156
Как дыхание связано с нервной системой	157
Почему это важно	158
Часть вторая: Как вы дышите сейчас	159
Простой тест	159
Что происходит, когда вы дышите грудью	160
Что происходит, когда вы дышите животом	161
Часть третья: Основы дыхания	162
Тип 1: Диафрагмальное дыхание	162
Тип 2: Дыхание с удлинённым выдохом	163
Тип 3: Квадратное дыхание	164
Тип 4: Дыхание 4–7–8	165
Тип 5: Дыхание «Уджайи» (победоносное)	166

Часть четвёртая: Дыхание и тело	167
Дыхание и фасции	167
Дыхание и нервная система	168
Дыхание и гормоны	169
Дыхание и мозг	170
Часть пятая: Дыхание в повседневной жизни	171
Утро	171
Перед едой	172
В транспорте	173
Перед разговором	174
Когда тревожно	175
Когда злитесь	176
Перед сном	177
Часть шестая: Дыхание и практика тишины	178
Практика «Пять минут тишины + дыхание»	179
Часть седьмая: Дыхание и массаж	180
Ваше дыхание	181
Дыхание клиента	182
Синхронизация	183
Дыхание в конце	184
Часть восьмая: Частые ошибки	185
Ошибка 1: Форсировать дыхание	185
Ошибка 2: Контролировать дыхание	186
Ошибка 3: Ожидать мгновенного результата	187
Ошибка 4: Делать только когда плохо	188
Ошибка 5: Бросать	189

Часть девятая: Практика «Дыхание на каждый день»	190
Утро	190
День	191
Вечер	192
Когда трудно	193
Часть десятая: Что дальше	194
ГЛАВА 6. ПРИКОСНОВЕНИЕ	195
Часть первая: Почему прикосновение так важно	196
Кожа — самый большой орган	196
Прикосновение — это сигнал	197
Что происходит в теле при безопасном прикосновении	198
Конец ознакомительного фрагмента.	199

Дмитрий Салтыков

Путь тела

Глава

“Абсолютная реальность и сияющий свет изначального ума, проявитесь! Пусть гнев, неведение и другие яды превратятся в чистое просветлённое присутствие.

Силой изначального света я открыто признаю все свои ошибки, омрачения речи, тела и разума, а также нарушения духовных обязательств.

Пусть все кармические долги, следы дурных поступков и иллюзии растворятся в этом великом сиянии. Пусть восстановится изначальная, незагрязнённая природа сознания.

Да пребуду я неотделимо от Тела Света и пространства божественного. Всё полностью очищено. Да будет благо. Всё сказано. Всё сделано. Всё есть.”

Это не «заклинание». Это намерение. Вы обращаетесь к источнику. Вы признаёте. Вы очищаете. Вы объединяетесь. Это не «просьба». А подтверждение. Вы уже чистый. Вы уже дома. Вы уже в источнике. Текст просто напоминает.

Читайте. Дышите. Помните. Всё получится.

Путь возвращения к себе

Как через тело, тепло и воду вернуть ясность, силу и связь
с Творцом

Автор: Дмитрий Михайлович Салтыков

ПРЕДИСЛОВИЕ. Зачем эта книга

Эта книга про то, как человек, потерявший себя, может вернуться домой — в своё тело, в свою жизнь, к своему источнику.

Я не учитель. Я проводник. Я прошёл через реанимацию, через выгорание, через потерю смысла. И я нашёл путь. Он лежит через тело. Через воду. Через тепло. Через тишину.

Эта книга — карта. Не догма. Идите по ней так, как идёт ваше тело. И вы вспомните, кем вы были до того, как мир сказал вам, что вы недостаточно хороши.

ГЛАВА 1. ЧЕТЫРЕ ИСТИНЫ, С КОТОРЫХ ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ

Эта глава — не про философию. Не про религию. Не про «духовные практики» в том смысле, который обычно вкладывают в это слово.

Эта глава — про честный взгляд на жизнь. Без иллюзий. Без самообмана. Без «всё будет хорошо» и «завтра начну».

Я не буду вас уговаривать. Не буду обещать просветления. Не буду рассказывать, что после прочтения этой книги вы станете другим человеком.

Я просто предложу вам четыре вещи, которые я понял, пройдя через реанимацию, выгорание, потерю смысла и возвращение. Если вы с ними согласны — читайте дальше. Если нет — отложите книгу. Она не для вас. Пока.

Эти четыре истины — не мои. Они старше меня. Они старше всех нас. Они есть в любой традиции: в буддизме, в христианстве, в даосизме, в философии стоиков, в психологии. Я просто пересказываю их простыми словами.

Они не требуют веры. Они требуют только честности.

Истина первая: Жизнь редка и ценна

Что это значит

Вы человек. У вас есть тело. У вас есть время. У вас есть силы. У вас есть интерес к чему-то.

Это не «данность». Это не «норма». Это редкая возможность, которая есть не у всех и не навсегда.

Посмотрите вокруг. Миллиарды людей живут, не задумываясь о том, что дышат. Миллиарды умирают, не успев понять, зачем жили. Миллиарды страдают, потому что не знают, что можно иначе.

Вы читаете эту книгу. Это значит, что у вас есть:



Время. Вы не на операционном столе. Вы не в тюрьме. Вы не в зоне боевых действий.



Силы. Вы можете читать, думать, двигаться.



Интерес. Вы ищете. Значит, вы живы внутри.

Это не «повод для гордости». Это повод для ответственности.

Почему это важно

Когда я лежал в реанимации в январе 2022 года, я не думал о смысле жизни. Я думал о том, как сделать вдох. Каждый вдох был борьбой. Каждый выдох — победой.

Я не думал о том, что «жизнь ценна». Я просто хотел жить. И тело делало всё, чтобы выжить.

После реанимации я понял: жизнь ценна не потому, что кто-то сказал. А потому, что она может закончиться в любой момент. Без предупреждения. Без права на «потом».

Мой сын родился в тот же месяц, когда я чуть не умер. Я не видел его рождения. Но я знал: я должен выжить. Не ради себя. Ради него.

Это не «героизм». Это простое понимание: жизнь — не моя собственность. Она дана. И её нужно прожить так, чтобы не было стыдно перед тем, кто дал.

Что это значит на практике

1. Перестаньте тратить время на пустоту.

Сколько часов в день вы проводите в телефоне? Сколько — на сплетни, на новости, на раздражение? Сколько — на общение с людьми, которые вас не уважают?

Посчитайте. Честно. Это ваша жизнь. Она уходит.

2. Начните замечать, что у вас есть.

Крыша над головой. Еда. Тепло. Вода. Люди, которые рядом. Тело, которое работает.

Это не «само собой». Это подарок. Каждый день.

3. Спросите себя: «Если бы мне осталось жить год — что бы я делал?»

Не «что бы я хотел». А «что бы я делал». Прямо сейчас. С этой минуты.

Ответ покажет, что для вас действительно важно. И что — просто шум.

Что мешает это увидеть



Привычка. Мы привыкаем к жизни. Она становится фоном. Мы перестаём её замечать.



Страх. Мы боимся смотреть правде в глаза. Боимся, что придётся что-то менять.



Ложные цели. Нам навязали, что «ценно»: деньги, статус. Мы гонимся за этим и забываем, что живы.

Как вернуть ощущение ценности

Упражнение «Пять вдохов».

Сядьте. Закройте глаза. Сделайте пять медленных вдохов и выдохов. На каждом вдохе думайте: «Я жив». На каждом выдохе думайте: «Это не навсегда».

После этого откройте глаза. Посмотрите на свои руки. На стены. На то, что рядом. Скажите себе: «Это моя жизнь. Я здесь. Я сейчас».

Делайте это каждое утро. Пять вдохов. Пятьдесят секунд. Это изменит ваше восприятие. Медленно, но изменит.

Истина вторая: Всё меняется

Что это значит

Всё, что вы видите, чувствуете, имеете — не вечно. Тело стареет. Отношения меняются. Планы рушатся. Настроение скачет. Люди уходят.

Это не «плохо». Это закон. Это то, как устроена жизнь.

Если вы это видите — вы перестаёте цепляться за то, что уходит. И начинаете ценить то, что есть сейчас.

Почему это важно

Большинство страданий — от нежелания принять перемены.

Вы хотите, чтобы жена всегда была ласковой. Но она человек. У неё есть усталость, боль, свои циклы. Она меняется. И вы меняетесь.

Вы хотите, чтобы тело всегда было сильным. Но оно стареет. Оно болеет. Оно устаёт.

Вы хотите, чтобы жизнь была стабильной. Но она — река. Она течёт.

Когда вы это принимаете — вы перестаёте воевать с реальностью. И начинаете с ней сотрудничать.

Что это значит на практике

1. Перестаньте требовать от жизни постоянства.

«Так было всегда» — не аргумент. «Я привык» — не причина. Всё меняется. И вы тоже.

2. Начните замечать перемены.

Каждый день что-то меняется. Погода. Настроение. Мысли. Тело. Если вы это видите — вы живёте в реальности, а не в иллюзии.

3. Перестаньте держаться за то, что уходит.

Люди уходят. Работа заканчивается. Тело слабеет. Если вы держитесь — вы страдаете. Если отпускаете — становится легче.

Это не «безразличие». Это мудрость.

Что мешает это увидеть



Страх. Мы боимся, что если всё меняется, то нет опоры. Но опора — не в постоянстве. Опора — в вас.



Привязанность. Мы привязываемся к людям, вещам, статусу. И страдаем, когда они уходят.



Иллюзия контроля. Нам кажется, что мы можем всё удерживать. Но это не так.

Как вернуть ощущение перемен

Упражнение «Наблюдение за изменениями».

Каждый вечер записывайте три вещи, которые изменились за день:



Что изменилось в теле? (усталость, голод, напряжение)



Что изменилось в настроении? (радость, тревога, покой)



Что изменилось вокруг? (погода, люди, планы)

Через неделю вы увидите: всё течёт. И вы — часть этого потока. Это не страшно. Это честно.

Истина третья: Что посеешь — то пожнёшь

Что это значит

Каждое ваше действие, слово, мысль оставляет след. Не «бог накажет». Не «карма ударит». А просто: причина — следствие.

Вы делаете добро — оно возвращается. Не всегда сразу. Не всегда от того же человека. Но возвращается.

Вы делаете зло — оно тоже возвращается. Через людей, через обстоятельства, через ваше же тело.

Это не «мистика». Это закон. Как гравитация. Как дыхание.

Почему это важно

Если вы это понимаете — вы перестаёте быть жертвой. Вы видите: то, что происходит в вашей жизни — не случайность. Это результат ваших выборов.

Это не значит, что вы виноваты во всём. Есть вещи, которые от вас не зависят. Но многое — зависит.

Ваши слова. Ваши поступки. Ваши мысли. Ваши привычки. Всё это формирует ваше будущее.

Что это значит на практике

1. Следите за словами.

Слова — это семена. Грубое слово — сорняк. Доброе — цветок. Что вы сеете?

2. Следите за поступками.

Каждый поступок — это выбор. Вы можете помочь. Можете пройти мимо. Можете поддержать. Можете разрушить. Что вы выбираете?

3. Следите за мыслями.

Мысли — тоже семена. Если вы думаете о человеке плохо — это уже посев. Если желаете добра — тоже.

4. Не ждите мгновенного результата.

Семя не всходит за день. Но оно всходит. Всегда. Рано или поздно.

Что мешает это увидеть



Иллюзия «сойдёт с рук». Нам кажется, что если никто не видел — ничего не будет. Но вы видели. И тело помнит.



Нетерпение. Мы хотим результат сразу. Но семена растут медленно.



Оправдания. «Я не виноват», «меня вынудили», «так все делают». Это ложь. Вы всегда выбираете. Даже когда не выбираете.

Как вернуть ощущение причины и следствия

Упражнение «Три семени».

Каждое утро задавайте себе три вопроса:

Какое доброе дело я сделаю сегодня?

Какое доброе слово я скажу сегодня?

Какую добрую мысль я посею сегодня?

Вечером проверьте: сделали? Если да — вы посадили семена. Если нет — завтра попробуйте снова.

Истина четвёртая: Всё, за что цепляешься, приносит боль

Что это значит

Даже хорошее. Даже любимое. Даже то, что «навсегда».

Потому что всё проходит. Всё меняется. Всё уходит.

Если вы держитесь — вы страдаете. Если отпускаете — становится легче.

Это не «призыв к безразличию». Это призыв к свободе.

Почему это важно

Большинство страданий — от цепляния.

Вы цепляетесь за человека. Он уходит. Вы страдаете.

Вы цепляетесь за тело. Оно стареет. Вы страдаете.

Вы цепляетесь за статус. Он теряется. Вы страдаете.

Вы цепляетесь за идею «как должно быть». Реальность не совпадает. Вы страдаете.

Но если вы отпускаете — боль уходит. Остаётся то, что есть. И это — не плохо. Это просто жизнь.

Что это значит на практике

1. Перестаньте требовать, чтобы всё было «по-вашему».

Мир не обязан соответствовать вашим ожиданиям. Люди не обязаны быть такими, как вы хотите.

2. Начните замечать, за что вы цепляетесь.

Прямо сейчас. Что вы боитесь потерять? Что вы не хотите отпускать? Кого вы держите?

3. Отпустите хотя бы малое.

Не всё сразу. Начните с малого. Отпустите обиду. Отпустите контроль. Отпустите желание, чтобы кто-то изменился.

Вы почувствуете: стало легче.

4. Научитесь быть с тем, что есть.

Не «хочу, чтобы было иначе». А «есть так. Я с этим». Это не смирение. Это зрелость.

Что мешает это увидеть



Страх пустоты. Нам кажется, что если мы отпустим, то останемся ни с чем. Но на самом деле — останемся с собой.



Привычка контролировать. Мы думаем, что если держим — всё под контролем. Но это иллюзия.



Ложная идея «я справлюсь сам». Мы не хотим просить помощи. Мы держим всё на себе. И ломаемся.

Как вернуть ощущение свободы

Упражнение «Отпускание».

Возьмите лист бумаги. Напишите: «Я отпускаю...» и перечислите всё, за что вы цепляетесь:



Обиды.



Ожидания.



Контроль.



Страх.



Идею «как должно быть».

Прочитайте вслух. Скажите: «Я отпускаю это. Я не держусь. Я свободен».

Сожгите лист. Или порвите. Или просто выбросьте.

Делайте это раз в неделю. И вы почувствуете, как становится легче.

Как связаны эти четыре истины

Они не отдельные. Они — одна система.



Жизнь ценна — поэтому я не трачу её на пустоту.



Всё меняется — поэтому я не цепляюсь за то, что уходит.



Что посеешь, то пожнёшь — поэтому я слежу за словами, поступками, мыслями.



Всё, за что цепляешься, приносит боль — поэтому я отпускаю и становлюсь свободным.

Это не «философия». Это практика. Каждый день.

Итог главы

Если вы дочитали до этого места — вы уже сделали шаг. Вы не просто читали. Вы думали. Вы примеряли. Вы чувствовали.

Теперь ваша задача — не забыть. Каждое утро — пять вдохов. Каждый вечер — три записи. Каждую неделю — одно отпускание.

Это не «духовный путь». Это гигиена. Для тела и ума вместе.

В следующей главе мы поговорим о пяти элементах — земле, воде, огне, воздухе и пространстве. О том, как они работают внутри вас и вокруг вас. И о том, как через тело вернуть себе целостность.

Пока — просто помните: вы живы. Это уже много. Это уже начало. Всё получится.

ГЛАВА 2. ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ ВНУТРИ И СНАРУЖИ

В первой главе мы говорили о четырёх истинах. О том, что жизнь ценна, что всё меняется, что причина рождает следствие и что цепляние приносит боль.

Теперь давайте поговорим о том, из чего сделана эта жизнь. Из чего сделано ваше тело. Из чего сделан мир вокруг вас.

В любой древней традиции — в тибетском Боне, в даосизме, в индийской аюрведе, в греческой философии — есть учение о стихиях. О первоэлементах. О том, что всё сущее состоит из нескольких базовых «кирпичиков».

Их пять:



Земля.



Вода.



Огонь.



Воздух.



Пространство.

Это не «абстракция». Это не «метафора». Это язык, на котором можно описать и тело, и ум, и жизнь. И, что самое важное, — на этом языке можно работать.

Эта глава — про то, как увидеть пять элементов в себе. И как через них вернуть себе целостность.

Часть первая: Что такое пять элементов

Земля

Земля — это структура.

Кости. Мышцы. Фасции. Связки. Всё, что держит форму. Всё, что даёт опору.

Земля — это не «грязь». Это плотность. Это устойчивость. Это способность стоять.

Когда земля в балансе — вы чувствуете опору под ногами. Вы знаете, где вы. Вы не «размазаны».

Когда земля в дисбалансе — тело слабеет. Кости хрупкие. Мышцы дряблые. Ощущение «я не стою на ногах». Или, наоборот, — жёсткость. Зажимы. Спазмы. Тело как камень.

Вода

Вода — это текучесть.

Кровь. Лимфа. Слизь. Жидкости тела. Всё, что течёт. Всё, что переносит. Всё, что смазывает.

Вода — это не «мокрое». Это движение. Это гибкость. Это способность приспосабливаться.

Когда вода в балансе — вы гибкий. Подвижный. Вы можете меняться. Вы можете течь.

Когда вода в дисбалансе — отёки. Застои. Или, наоборот, — сухость. Жёсткость. Невозможность расслабиться.

Огонь

Огонь — это тепло.

Метаболизм. Пищеварение. Кровообращение. Иммунитет. Всё, что согревает. Всё, что трансформирует. Всё, что превращает одно в другое.

Огонь — это не «пламя». Это энергия. Это воля. Это страсть.

Когда огонь в балансе — вы тёплый. Живой. Вам интересно. Вы действуете.

Когда огонь в дисбалансе — либо холод. Апатия. Усталость. «Ничего не хочу». Либо — воспаление. Раздражение. Гнев. «Всё горит».

Воздух

Воздух — это движение.

Дыхание. Нервы. Пульс. Импульсы. Всё, что передаёт сигналы. Всё, что связывает одно с другим.

Воздух — это не «ветер». Это связь. Это лёгкость. Это способность двигаться без усилий.

Когда воздух в балансе — вы дышите глубоко. Вы чувствуете тело. Вы легки.

Когда воздух в дисбалансе — тревога. Поверхностное дыхание. Зжатость. Или, наоборот, — «я разбросан». Мысли скачут. Нет фокуса.

Пространство

Пространство — это пустота.

Не «дыра». Не «ничто». А то, что вмещает всё остальное.

То, в чём происходят все процессы.

Пространство — это осознанность. Это тишина. Это покой.

Когда пространство в балансе — вы спокойны. Вы видите. Вы не реагируете мгновенно. У вас есть пауза.

Когда пространство в дисбалансе — либо хаос. Всё валится. Мысли не успокаиваются. Либо — пустота. Апатия. «Меня нет».

Часть вторая: Пять элементов в вашем теле

Теперь — самое важное. Пять элементов — не где-то там.
Они внутри вас.

Где живёт земля



Кости. Весь скелет. Это ваша структура.



Мышцы. Особенно глубокие. Те, что держат осанку.



Фасции. Соединительная ткань. Она обволакивает всё.
Это тоже земля.



Стопы. Опора. Контакт с землёй.

Когда земля в дисбалансе — вы сутулитесь. Или, наоборот, зажимаетесь. Вы чувствуете тяжесть. «Ноги не идут».

Где живёт вода



Кровь. Она течёт по всему телу.



Лимфа. Она очищает.



Слизистые. Они защищают.



Суставы. Синовиальная жидкость смазывает их.



Почки. Они управляют водным балансом.

Когда вода в дисбалансе — отёки. Или сухость. Вялость.
«Я как будто неживой».

Где живёт огонь



Сердце. Оно гонит кровь.



Желудок. Он переваривает.



Печень. Она трансформирует.



Кишечник. Он усваивает.



Иммунитет. Он защищает.

Когда огонь в дисбалансе — холод в теле. Или жар. Воспаление. Раздражение.

Где живёт воздух



Лёгкие. Дыхание.



Нервная система. Она передаёт сигналы.



Диафрагма. Она разделяет грудь и живот.



Кровеносные сосуды. По ним течёт кровь.

Когда воздух в дисбалансе — тревога. Поверхностное дыхание. «Я не могу вдохнуть».

Где живёт пространство



Сознание. Оно вмещает всё.



Мозг. Он обрабатывает.



Сердце. Оно чувствует.



Тишина между мыслями. Это тоже пространство.

Когда пространство в дисбалансе — хаос. Или пустота.

Часть третья: Как читать своё тело

Теперь, когда вы знаете, где живут элементы, — вы можете читать своё тело.

Простой тест

Сядьте. Закройте глаза. Сделайте пять медленных вдохов.

Теперь задайте себе пять вопросов:

Где я чувствую тяжесть? Это земля в дисбалансе.

Где я чувствую застой? Это вода в дисбалансе.

Где я чувствую холод или жар? Это огонь в дисбалансе.

Где я чувствую напряжение или поверхностное дыхание?

Это воздух в дисбалансе.

Где я чувствую пустоту или хаос? Это пространство в дисбалансе.

Запишите ответы. Это ваша карта.

Что делать с этой картой

Не «лечить». Не «исправлять». А возвращать баланс.



Земля: движение, заземление, работа со структурой.



Вода: питьё, плавание, тепло.



Огонь: тепло, дыхание, движение.



Воздух: глубокое дыхание, тишина.



Пространство: пауза, медитация, покой.

Это не «магия». Это физиология.

Часть четвёртая: Как работать с элементами через тело

Работа с землёй

Заземление.

Встаньте босиком на пол. Закройте глаза. Почувствуйте стопы. Как они касаются пола?

Сделайте пять медленных вдохов. На каждом выдохе представляйте, что вы «врастаете» в землю. Как дерево. Корни вниз.

Это возвращает структуру. Это даёт опору.

Движение.

Земля любит движение. Не «спорт». А простое: прогулка, растяжка, работа руками.

Если земля в дисбалансе — двигайтесь. Медленно, но двигайтесь.

Работа с водой

Питьё.

Вода — это жизнь. Пейте воду. Не «когда хочется». А регулярно. стакан утром. стакан днём. стакан вечером.

Плавание.

Вода снимает тяжесть. Если есть возможность — плавайте. Если нет — стойте под душем. Чувствуйте, как вода смывает всё лишнее.

Тепло.

Тёплая ванна. Тёплый душ. Тепло расслабляет. Вода и тепло вместе — это ваша стихия.

Работа с огнём

Дыхание.

Огонь — это энергия. Дыхание — это топливо. Дышите глубоко. Медленный вдох. Медленный выдох.

Движение.

Огонь любит действие. Не «сидеть и ждать». А делать. Хотя бы малое.

Тепло.

Баня. Сауна. Грелка. Тепло разогревает. Огонь возвращается.

Работа с воздухом

Дыхание.

Воздух — это связь. Дышите носом. Медленно. Чувствуйте, как воздух входит и выходит.

Тишина.

Воздух любит тишину. Пять минут без телефона. Без музыки. Без разговоров. Просто тишина.

Лёгкость.

Воздух — это лёгкость. Не «напрягаться». А «отпускать». Делать без усилий.

Работа с пространством

Пауза.

Пространство — это пауза. Между мыслями. Между действиями. Между словами.

Сделайте паузу. Просто посидите. Ничего не делайте. Это и есть работа с пространством.

Наблюдение.

Пространство — это осознанность. Наблюдайте. За телом. За мыслями. За дыханием.

Не «исправляйте». Просто смотрите. Это уже работа.

Часть пятая: Пять элементов в вашей жизни

Пять элементов — не только в теле. Они во всём.

В отношениях



Земля: надёжность. Опора. Верность.



Вода: гибкость. Умение прощать. Текучесть.



Огонь: страсть. Интерес. Живость.



Воздух: общение. Связь. Лёгкость.



Пространство: уважение к личному пространству. Пауза.
Тишина.

Если чего-то не хватает — отношения сохнут.

В работе

- Земля: структура. План. Дисциплина.
 - Вода: адаптация. Гибкость. Умение меняться.
 - Огонь: мотивация. Энергия. Действие.
 - Воздух: общение. Связи. Информация.
 - Пространство: отдых. Пауза. Тишина.
- Если чего-то не хватает — работа выматывает.

В здоровье



Земля: кости, мышцы, фасции.



Вода: кровь, лимфа, суставы.



Огонь: метаболизм, иммунитет.



Воздух: дыхание, нервы.



Пространство: сознание, покой.

Если чего-то не хватает — тело болеет.

Часть шестая: Практика на каждый день

Утро

Пять вдохов.

Сядьте. Закройте глаза. Сделайте пять медленных вдохов. На каждом вдохе думайте: «Я жив». На каждом выдохе думайте: «Это не навсегда».

Заземление.

Встаньте босиком на пол. Почувствуйте стопы. Пять вдохов. Представьте, что вырастаете в землю.

Стакан воды.

Выпейте стакан воды. Медленно. Чувствуя каждый глоток.

День

Движение.

Хотя бы 15 минут. Прогулка. Растяжка. Работа руками.

Тишина.

Хотя бы 5 минут. Без телефона. Без музыки. Просто тишина.

Тепло.

Если есть возможность — тепло. Душ. Ванна. Баня.

Вечер

Наблюдение.

Сядьте. Закройте глаза. Пройдите вниманием по телу. Где тяжесть? Где застой? Где холод? Где напряжение? Где пустота?

Отпускание.

Скажите: «Я отпускаю то, за что цеплялся сегодня». Выдохните.

Благодарность.

Скажите: «Спасибо этому дню. Спасибо телу. Спасибо жизни».

Часть седьмая: Что делать, когда элементы в дисбалансе

Если земля в дисбалансе



Двигайтесь.



Заземляйтесь.



Работайте со структурой.



Просите помощи.

Если вода в дисбалансе



Пейте.



Плавайте.



Грейтесь.



Отдыхайте.

Если огонь в дисбалансе



Дышите.



Двигайтесь.



Грейтесь.



Делайте.

Если воздух в дисбалансе



Дышите глубоко.



Тихо.



Легко.



Отпускайте.

Если пространство в дисбалансе



Пауза.



Тишина.



Наблюдение.



Покой.

Итог главы

Пять элементов — это язык. На нём можно описать всё: тело, ум, жизнь, отношения, работу.

Вы можете читать себя. Вы можете читать других. Вы можете возвращать баланс.

Это не «духовная практика». Это гигиена. Для тела и ума вместе.

В следующей главе мы поговорим о теле как о храме. О том, почему тело — это не «механизм», а место, где живёт дух. И о том, как через тело вернуть себе связь с источником.

Пока — просто помните: вы состоите из земли, воды, огня, воздуха и пространства. Всё это есть в вас. Всё это работает. Всё это можно настраивать.

Всё получится.

ГЛАВА 3. ТЕЛО КАК ХРАМ

В первой главе мы говорили о четырёх истинах. Во второй — о пяти элементах. Теперь пришло время поговорить о том, где всё это происходит.

Где живут эти истины? Где работают эти элементы? Где находится то самое «я», которое ищет смысл, которое страдает, которое хочет быть счастливым?

Ответ простой: в теле.

Но не в том смысле, который обычно вкладывают. Не «тело как биологический объект». Не «тело как набор органов и систем». А тело как храм. Как место, где живёт дух. Как дом, в котором обитает сознание.

Эта глава — про то, как увидеть тело по-новому. И как через это новое видение вернуть себе целостность.

Часть первая: Что значит «тело как храм»

Храм — это не здание

Когда мы слышим слово «храм», мы представляем здание. С куполами. С иконами. Со свечами. С тишиной.

Но храм — это не здание. Храм — это место встречи. Место, где человек встречается с чем-то большим, чем он сам. Место, где земное касается небесного. Место, где дух обретает форму.

Ваше тело — это такое место.

Каждое утро, когда вы просыпаетесь, — вы входите в храм. Каждый вечер, когда вы засыпаете, — вы покидаете его на время. Всё, что происходит между этими двумя моментами, — это ваша жизнь в храме.

Почему именно тело

Потому что тело — это единственное, что у вас есть прямо сейчас. Не «потом». Не «в будущем». Не «в другой жизни». А здесь и сейчас.

Вы не можете жить без тела. Вы не можете чувствовать без тела. Вы не можете думать без тела. Всё, что вы переживаете, — происходит в теле и через тело.

Тело — это не «оболочка» для души. Это не «временное пристанище». Это инструмент духа. Это способ, которым дух проявляется в мире. Это мост между невидимым и видимым.

Что это меняет

Если тело — храм, то:



Вы не «владелец» тела. Вы — служитель. Вы заботитесь о нём. Вы уважаете его. Вы не разрушаете его.



Тело — не «объект». Оно — субъект. У него есть своя мудрость. Своя память. Свой голос.



Боль в теле — не «поломка». Это сигнал. Тело говорит с вами. Оно просит внимания.



Забота о теле — не «эгоизм». Это духовная практика. Это способ вернуться к себе. И через себя — к источнику.

Часть вторая: Тело как хранилище памяти

Всё, что вы пережили, — записано в теле

Вы когда-нибудь замечали, что:



После стресса болит шея?



После обиды сжимается грудь?



После страха напрягается живот?



После усталости ноет поясница?

Это не «случайность». Это тело помнит.

Тело — это не просто «мясо и кости». Это живая книга. Каждое событие вашей жизни оставило в ней свой след. Каждая эмоция. Каждая мысль. Каждый страх. Каждая радость.

Когда вы переживаете что-то сильное — тело реагирует. Мышцы напрягаются. Дыхание меняется. Сердце бьётся быстрее. Это нормально. Это естественно.

Но если вы не отпускаете — напряжение остаётся. Оно

застревает. Оно превращается в зажим. И этот зажим живёт в теле годами.

Где живут зажимы



Шея и плечи. Здесь живёт ответственность. «Я должен». «Я не справляюсь». «Я всё тащу на себе».



Грудь. Здесь живёт печаль. «Мне больно». «Меня не понимают». «Я один».



Живот. Здесь живёт страх. «Мне угрожают». «Я не в безопасности». «Я не контролирую».



Поясница. Здесь живёт вина. «Я виноват». «Я недостаточно хорош». «Я подвёл».



Таз. Здесь живёт стыд. «Я не имею права». «Я плохой». «Меня нельзя любить».



Ноги. Здесь живёт страх движения. «Я не могу идти». «Я боюсь». «Я не стою на ногах».

Это не «метафоры». Это реальные ощущения. Если вы прислушаетесь к телу, вы почувствуете эти зажимы. Они — как тугие узлы. Они не дают течь энергии. Они не дают дышать.

Почему это важно

Потому что пока зажим живёт в теле — он влияет на вас. На ваши мысли. На ваши чувства. На ваши решения. На вашу жизнь.

Вы можете сколько угодно «работать над собой». Читать книги. Ходить к психологу. Медитировать. Но если зажим в теле не отпущен — он будет возвращать вас в старое состояние.

Тело — это якорь. Оно держит вас в прошлом. Оно не даёт вам выйти в новое.

Что с этим делать

1. Замечать.

Начните слушать тело. Где у вас напряжение прямо сейчас? Где тяжесть? Где пустота?

2. Дышать.

Дыхание — это ключ. Когда вы дышите глубоко, зажимы начинают отпускать. Медленно. Но отпускать.

3. Работать с телом.

Массаж. Тепло. Вода. Движение. Всё это помогает освободить зажимы. Не сразу. Постепенно.

4. Принимать.

Не «бороться» с зажимом. А «принимать» его. «Я вижу тебя. Я знаю, откуда ты. Я отпускаю тебя». Это не «магия». Это работа.

Часть третья: Тело как учитель

Тело знает больше, чем ум

Ум часто врёт. Он говорит: «Всё хорошо», когда на самом деле плохо. Он говорит: «Я справлюсь», когда на самом деле нужна помощь. Он говорит: «Это неважно», когда на самом деле — важно.

Тело не врёт. Тело всегда честно. Если вы устали — тело скажет. Если вам страшно — тело скажет. Если вам больно — тело скажет.

Проблема в том, что мы не слышим. Мы привыкли игнорировать тело. Мы говорим ему: «Потом». «Не сейчас». «Потерпи».

А тело ждёт. И копит. И однажды — взрывается. Болезнью. Истощением. Депрессией.

Как слушать тело

1. Замедлиться.

Вы не можете слышать тело, когда бежите. Нужно остановиться. Хотя бы на пять минут.

2. Закрывать глаза.

Глаза отвлекают. Закройте их. Переведите внимание внутрь.

3. Сканировать.

Пройдите вниманием по всему телу. От стоп до макушки. Где тяжесть? Где зажим? Где пустота?

4. Спрашивать.

Спросите тело: «Что ты хочешь мне сказать?». И слушайте. Не умом. А телом. Ответ может прийти как ощущение. Как образ. Как слово.

5. Принимать.

Что бы тело ни сказало — примите. Не спорьте. Не оправдывайтесь. Просто примите. И тогда тело начнёт доверять вам. И откроется глубже.

Что тело может рассказать



О ваших истинных желаниях. Не «надо», а «хочу».



О ваших страхах. Не «я не боюсь», а «я боюсь вот этого».



О ваших потребностях. Не «мне ничего не нужно», а «мне нужен отдых».



О ваших границах. Не «я всё стерплю», а «это мне не подходит».



О вашем пути. Не «я должен», а «я хочу идти туда».

Тело — это компас. Оно всегда показывает направление. Нужно только научиться читать его сигналы.

Часть четвёртая: Тело как путь к источнику

Что такое источник

Источник — это то, из чего всё пришло. То, к чему всё вернётся. То, что стоит за всем.

Называйте его как хотите: Абсолют, Творец, Природа, Небо, Бог, Дао. Имя не важно. Важно — связь.

Вы не отделены от источника. Вы не «отрезаны». Вы — часть. Вы — проявление. Вы — рука, которая творит.

Но чтобы чувствовать эту связь, нужно вернуться в тело. Потому что тело — это мост между вами и источником.

Почему через тело

Потому что тело — это воплощение. Это дух, ставший плотью. Это невидимое, ставшее видимым.

Когда вы работаете с телом — вы работаете с источником. Когда вы исцеляете тело — вы исцеляете связь. Когда вы настраиваете тело — вы настраиваете канал.

Это не «эзотерика». Это физика. Тело — это антенна. Оно принимает сигнал. И оно же может быть помехой.

Если тело зажато — сигнал не проходит. Если тело свободно — сигнал течёт. И вы чувствуете: вы не один. Вы часть большего. Вы дома.

Как вернуть связь

1. Через дыхание.

Дыхание — это мост. Каждый вдох — это приём. Каждый выдох — это отдача. Когда вы дышите осознанно — вы соединяетесь с источником.

2. Через тепло.

Тепло — это любовь. Это принятие. Когда вы в тепле — вы в безопасности. И в этой безопасности вы чувствуете: вас держат.

3. Через воду.

Вода — это жизнь. Это очищение. Это возвращение. Когда вы в воде — вы возвращаетесь к истоку.

4. Через тишину.

Тишина — это пространство. Это пустота, из которой всё приходит. Когда вы в тишине — вы в источнике.

5. Через прикосновение.

Прикосновение — это контакт. Это встреча. Когда вы касаетесь другого с уважением — вы касаетесь источника. Потому что другой — тоже его проявление.

Часть пятая: Как заботиться о храме

Ежедневная забота

Утро.



Пять вдохов.



Стакан воды.



Заземление.

День.



Движение.



Тишина.



Тепло.

Вечер.



Наблюдение.



Отпускание.



Благодарность.

Это не «ритуал». Это гигиена. Как душ. Как чистка зубов.
Только для тела и духа вместе.

Еженедельная забота



Баня. Тепло, вода, отдых.



Массаж. Если есть возможность — сделайте. Если нет — сделайте самомассаж.



Прогулка. На природе. Без телефона.



Тишина. Хотя бы час без информации.

Ежемесячная забота



День тишины. Без телефона. Без людей. Без дел. Только вы и тишина.



Разговор с телом. Сядьте. Спросите. Выслушайте.



Отпускание. Напишите, что вы держите. Сожгите. Отпустите.

Ежегодная забота

●
Ретрит. Хотя бы один. Баня. Природа. Тишина.

●
Проверка. Что вы делаете с телом? Что вы делаете с жизнью? Куда идёте?

●
Благодарность. За год. За тело. За жизнь.

Часть шестая: Что мешает видеть тело как храм

1. Привычка

Мы привыкли к телу. Оно стало фоном. Мы не замечаем его, пока не заболит.

Что делать: Замечать. Каждый день. Хотя бы пять минут.

2. Отвлечение

Телефон. Новости. Работа. Суета. Всё это уводит нас от тела.

Что делать: Тишина. Хотя бы пять минут в день. Без информации.

3. Страх

Мы боимся смотреть в тело. Потому что там — боль. Там — память. Там — то, что мы не хотим видеть.

Что делать: Идти туда. Медленно. С поддержкой. С дыханием. Боль — это не враг. Это сигнал.

4. Ложные цели

Нам говорят: «Будь красивым». «Будь сильным». «Будь идеальным». Мы гонимся за этим. И забываем, что тело — не для «красоты». Оно для жизни.

Что делать: Перестать гнаться. Начать слушать. Что тело хочет на самом деле?

5. Игнорирование

Мы говорим телу: «Потом». «Не сейчас». «Потерпи». И тело ждёт. И копит. И однажды — отказывает.

Что делать: Не ждать. Слушать сейчас. Действовать сейчас.

Часть седьмая: Практика «Возвращение в храм»

Это практика на каждый день. Пять минут. Она поможет вам вернуться в тело. И через тело — к себе.

Шаг 1. Сестъ

Сядьте удобно. Спина прямая. Стопы на полу. Руки на коленях.

Шаг 2. Дыхание

Закройте глаза. Сделайте пять медленных вдохов. Вдох — четыре секунды. Выдох — шесть. Пауза — две.

Шаг 3. Сканирование

Пройдите вниманием по телу. От стоп до макушки. Замечайте: где тяжесть? Где зажим? Где пустота?

Шаг 4. Вопрос

Спросите тело: «Что ты хочешь мне сказать?». Слушайте.
Не умом. А телом.

Шаг 5. Принятие

Что бы ни пришло — примите. Скажите: «Я слышу тебя. Я с тобой».

Шаг 6. Благодарность

Скажите: «Спасибо тебе, тело. Спасибо, что ты есть. Спасибо, что ты работаешь. Спасибо, что ты мой храм».

Шаг 7. Возвращение

Откройте глаза. Посмотрите на руки. На стены. На мир. Скажите: «Я здесь. Я в теле. Я дома».

Делайте это каждое утро. Или каждый вечер. Или когда чувствуете, что потеряли себя.

Это не «медитация». Это возвращение. Это гигиена. Для тела и духа вместе.

Итог главы

Тело — это не «оболочка». Это храм. Это место, где живёт дух. Это место встречи с источником.

Всё, что вы пережили, — записано в теле. Всё, что вы чувствуете, — происходит в теле. Всё, что вы ищете, — находится в теле.

Заботьтесь о теле. Слушайте его. Уважайте его. И тогда оно откроет вам то, что вы давно искали: себя. И через себя — источник.

В следующей главе мы поговорим о практике. О том, как начать. С чего начать. И как не бросить.

Пока — просто помните: ваше тело — это храм. И вы — его служитель. Относитесь к нему с уважением. И он ответит вам тем же.

Всё получится.

ГЛАВА 4. ОСНОВА — СИДЕТЬ СПОКОЙНО

Три главы мы говорили о теории. О четырёх истинах. О пяти элементах. О теле как храме. Теперь пришло время практики.

Без практики всё это — просто слова. Красивые. Умные. Но мёртвые. Слова не меняют жизнь. Меняет — действие. Маленькое. Ежедневное. Конкретное.

И начинается всё с одного: сидеть спокойно.

Это не «медитация». Не «духовная практика». Не «достижение просветления». Это просто. Пять минут. Сесть. И не бежать.

Звучит легко. Но это самое трудное, что вы будете делать. Потому что ум не хочет сидеть. Он хочет бежать. Он хочет думать. Он хочет решать. Он хочет отвлекаться.

И всё же — начните здесь. Потому что без этого — ничего не работает. Ни дыхание. Ни тепло. Ни вода. Ни массаж. Всё начинается с тишины.

Часть первая: Почему это так важно

Ум — как обезьяна

В древних традициях ум сравнивают с обезьяной, которая прыгает с ветки на ветку. Ни секунды покоя. Ни секунды тишины. Всегда что-то хватает. Всегда куда-то бежит.

Понаблюдайте за собой. Прямо сейчас. Закройте глаза на минуту. Что происходит?



Мысли о работе.



Мысли о деньгах.



Мысли о прошлом.



Мысли о будущем.



Мысли о том, что «надо было сделать иначе».



Мысли о том, что «будет, если...».

Это не вы. Это ум. Он не враг. Он инструмент. Но он вы-

шел из-под контроля. Он бежит сам по себе. И вы бежите вместе с ним.

Что происходит, когда вы бежите



Тело напрягается. Плечи поднимаются. Челюсть сжимается. Живот втягивается.



Дыхание становится поверхностным. Вы дышите грудью, а не животом.



Пульс учащается. Сердце бьётся быстрее.



Кортизол растёт. Гормон стресса заливает тело.



Вы устаёте. Даже если ничего не делаете.

Это — хронический стресс. Это — фон современной жизни. Это — то, что разрушает тело и ум.

Что происходит, когда вы сидите спокойно



Тело расслабляется. Плечи опускаются. Челюсть разжимается. Живот мягчает.



Дыхание становится глубоким. Вы дышите животом.



Пульс замедляется. Сердце успокаивается.



Кортизол падает. Стресс уходит.



Вы восстанавливаетесь. Тело начинает лечить себя.

Это не «магия». Это физиология. Когда вы сидите спокойно, включается парасимпатическая нервная система. Та самая, которая отвечает за отдых, восстановление, пищеварение, иммунитет.

Без этого — тело не может восстановиться. Оно работает на износ. И однажды — ломается.

Часть вторая: Как сидеть спокойно

Простая инструкция

1. Найдите место.

Тихий угол. Без телефона. Без музыки. Без людей, которые могут отвлечь.

2. Сядьте.

На стул. На подушку. На пол. Спина прямая. Но не напряжённая. Стопы на полу. Руки на коленях.

3. Закройте глаза.

Или оставьте открытыми, но смотрите вниз. Не на что-то конкретное. Просто вниз.

4. Дышите.

Обычно. Не «глубоко». Не «медленно». Просто дышите. И замечайте дыхание.

5. Сидите.

Пять минут. Не больше. Не меньше. Просто сидите.

Что будет происходить



Мысли придут. Это нормально. Они всегда приходят. Не боритесь с ними. Не гоните их. Просто замечайте: «А, мысль». И возвращайтесь к дыханию.



Тело будет чесаться. Тоже нормально. Это не «сигнал». Это просто тело. Не чешитесь. Просто заметьте: «А, зуд». И вернитесь к дыханию.



Вы будете скучать. Это самое трудное. Скука — это пустота. А пустота — это то, чего мы избегаем всю жизнь. Сидите со скукой. Это часть практики.



Вы будете хотеть встать. Тоже нормально. Это ум хочет бежать. Не бегите. Оставайтесь. Ещё минуту.

Что НЕ делать



Не «медитировать». Это не медитация. Это просто сидение.



Не «достигать». Нет цели. Нет результата. Просто сидите.



Не «оценивать». Не «получается» / «не получается». Просто сидите.



Не «бороться». С мыслями. С телом. С скукой. Просто замечайте. И возвращайтесь.



Не «ждать». Что что-то произойдёт. Ничего не произойдёт. И это — самое важное.

Часть третья: Что это даёт

Первые дни

Первые дни — самые трудные. Ум будет сопротивляться. Тело будет чесаться. Скука будет невыносимой.

Вы будете думать: «Зачем я это делаю? Это бессмысленно. Я теряю время».

Это нормально. Это часть процесса. Не сдавайтесь.

Первая неделя

Через неделю вы заметите: стало чуть легче. Мысли приходят, но вы уже не бежите за ними так быстро. Тело чешется меньше. Скука уже не такая страшная.

Вы начнёте замечать: вы стали спокойнее. Не «просветлённым». Не «пробуждённым». Просто спокойнее. Меньше раздражения. Меньше тревоги. Меньше спешки.

Первый месяц

Через месяц вы заметите:



Сон улучшился. Вы засыпаете быстрее. Спите глубже.



Пищеварение улучшилось. Живот стал мягче. Еда усваивается лучше.



Раздражение уменьшилось. Вещи, которые раньше бесили, теперь не так задевают.



Ясность появилась. Вы стали лучше понимать, чего хотите. И чего не хотите.



Связь с телом укрепились. Вы стали замечать тело раньше. Не когда уже болит, а когда только начинает напрягаться.

Через три месяца

Через три месяца это станет привычкой. Вы уже не «заставляете» себя сидеть. Вы просто садитесь. Как чистить зубы. Как принимать душ.

И вы начнёте замечать: вы стали другим. Не «лучше». Не «хуже». Просто другим. Более устойчивым. Более спокойным. Более собой.

Часть четвёртая: Почему это работает

Научное объяснение

Когда вы сидите спокойно, происходит несколько вещей:

1. Активируется префронтальная кора.

Это часть мозга, которая отвечает за осознанность, контроль, планирование. Когда вы просто сидите и наблюдаете — она включается. И вы становитесь менее реактивным.

2. Снижается активность миндалевидного тела.

Это часть мозга, которая отвечает за страх и тревогу. Когда вы не бежите за мыслями — она успокаивается. И вы перестаёте реагировать на всё как на угрозу.

3. Повышается вариабельность сердечного ритма (ВСР).

Это показатель того, насколько гибкая у вас нервная система. Чем выше ВСР — тем лучше вы справляетесь со стрессом. Тем быстрее восстанавливаетесь. Тем меньше болеете.

4. Снижается кортизол.

Гормон стресса. Когда вы сидите спокойно — он падает. И тело начинает восстанавливаться.

5. Повышается серотонин.

Нейромедиатор, который отвечает за спокойствие и удовлетворение. Когда вы сидите спокойно — он растёт. И вы чувствуете: «Всё хорошо. Я в порядке».

Духовное объяснение

Когда вы сидите спокойно, вы встречаетесь с собой. Без отвлечений. Без масок. Без бегства.

И в этой встрече вы видите: вы не только мысли. Не только тело. Не только эмоции. Вы — пространство, в котором всё это происходит.

Это пространство — ваша истинная природа. Это то, что не меняется. То, что не рождается и не умирает. То, что есть всегда.

И когда вы это видите — вы перестаёте бояться. Вы перестаёте цепляться. Вы перестаёте бежать. Вы просто есть.

Часть пятая: Частые вопросы

«Сколько сидеть?»

Начните с пяти минут. Через неделю — семь. Через месяц — десять. Через три месяца — пятнадцать–двадцать.

Но не гонитесь за временем. Лучше пять минут каждый день, чем час раз в неделю.

«Когда сидеть?»

Утро — лучшее время. Ум ещё не разогнался. Тело ещё расслаблено. Но если утром не получается — сидите вечером. Главное — регулярно.

«Где сидеть?»

Тихое место. Без телефона. Без людей. Без музыки. Если такого места нет — создайте. Хотя бы угол.

«Что делать с мыслями?»

Ничего. Не боритесь. Не гоните. Не анализируйте. Просто замечайте: «А, мысль». И возвращайтесь к дыханию.

«Что делать с телом?»

Ничего. Не «исправляйте» позу. Не «расслабляйте» специально. Просто сидите. Тело само найдёт удобное положение.

«Что делать, если не получается?»

Ничего. Просто сидите. «Не получается» — это тоже мысль. Заметьте её. И вернитесь к дыханию.

«Когда будет результат?»

Не ждите результата. Результат — это мысль. Просто сидите. Результат придёт сам. Незаметно. Постепенно.

«Можно ли это делать с музыкой?»

Можно. Но лучше без. Музыка — это отвлечение. А цель — встретиться с собой. Без отвлечений.

«Можно ли это делать в транспорте?»

Можно. Но лучше в тишине. Хотя бы дома. Хотя бы пять минут.

«А если я пропустил день?»

Ничего. Не вините себя. Просто вернитесь. Начните снова. Это не «провал». Это жизнь.

Часть шестая: Как встроить это в жизнь

Утро

Проснулись. Умылись. Выпили стакан воды. Сели. Пять минут тишины. Потом — дела.

Это займёт пять минут. Но изменит весь день.

День

В середине дня — пауза. Даже если нет возможности сесть — просто остановитесь. Три вдоха. И дальше.

Вечер

Перед сном — пять минут тишины. Это поможет успокоить ум. И заснуть быстрее.

Когда трудно

Если чувствуете тревогу. Если злость. Если обиду. Сядьте. Пять минут. Просто сидите. И наблюдайте. Не «исправляйте». Не «боритесь». Просто сидите.

Когда хорошо

Если чувствуете радость. Если покой. Если благодарность. Сядьте. Пять минут. Просто сидите. И наблюдайте. Не «цепляйтесь». Не «удерживайте». Просто сидите.

Часть седьмая: Практика

«Пять минут тишины»

Это ваша ежедневная практика. Пять минут. Каждый день.

Шаг 1. Место

Найдите тихое место. Без телефона. Без отвлечений.

Шаг 2. Поза

Сядьте. Спина прямая. Стопы на полу. Руки на коленях.

Шаг 3. Глаза

Закройте. Или оставьте открытыми, но смотрите вниз.

Шаг 4. Дыхание

Просто дышите. Не «глубоко». Не «медленно». Просто дышите. И замечайте дыхание.

Шаг 5. Мысли

Придут. Это нормально. Замечайте: «А, мысль». И возвращайтесь к дыханию.

Шаг 6. Тело

Будет чесаться. Будет напрягаться. Будет хотеть встать. Это нормально. Замечайте: «А, ощущение». И возвращайтесь к дыханию.

Шаг 7. Время

Пять минут. Поставьте таймер. Но не смотрите на него. Просто сидите.

Шаг 8. Завершение

Когда таймер прозвенит — откройте глаза. Посмотрите на руки. На стены. Скажите: «Я здесь. Я в теле. Я дома».

Шаг 9. Благодарность

Скажите: «Спасибо этому времени. Спасибо тишине. Спасибо себе».

Часть восьмая: Что дальше

Когда вы освоите «пять минут тишины» — вы можете двигаться дальше.

Дыхание

В следующей главе мы поговорим о дыхании. О том, как через дыхание управлять состоянием. Как успокаивать ум. Как возвращать тело в баланс.

Тепло

Потом — тепло. Баня. Душ. Ванна. Как через тепло ослаблять тело. Как через тепло возвращать огонь.

Вода

Потом — вода. Плавание. Обливание. Как через воду снимать тяжесть. Как через воду очищаться.

Массаж

Потом — массаж. Как через прикосновение возвращать целостность. Как через прикосновение лечить тело и душу.

Очищение

Потом — очищение. Как перестать врать себе. Как увидеть, что вы уже чисты. Как протереть зеркало.

Жизнь

Потом — жизнь. Как жить с этим. Каждый день. В отношениях. В работе. В здоровье.

Но всё начинается здесь. С пяти минут тишины. С сидения. С покоя.

Итог главы

Сидеть спокойно — это основа. Без этого — ничего не работает. Ни дыхание. Ни тепло. Ни вода. Ни массаж.

Это не «медитация». Это гигиена. Для тела и ума вместе. Как душ. Как чистка зубов. Только для нервной системы.

Начните с пяти минут. Каждый день. Не пропускайте. Даже если не хочется. Даже если «нет времени». Особенно если «нет времени».

И через месяц вы заметите: вы стали спокойнее. Яснее. Устойчивее. Вы стали собой.

В следующей главе мы поговорим о дыхании. О том, как через дыхание управлять состоянием. Как успокаивать ум. Как возвращать тело в баланс. Как дышать, чтобы жить.

Пока — просто помните: всё начинается с тишины. Пять минут. Каждый день. Всё получится.

ГЛАВА 5. ДЫХАНИЕ

В предыдущей главе мы говорили о тишине. О том, как сидеть спокойно. О том, что всё начинается с покоя.

Теперь — следующий шаг. Дыхание.

Дыхание — это самое простое и самое важное. Вы дышите с рождения. Вы дышите во сне. Вы дышите, когда не думаете о дыхании. Это автоматическая функция. Как сердцебиение. Как пищеварение.

Но именно потому, что оно автоматическое, вы не замечаете его. А значит — не управляете им. И теряете ключ к своему состоянию.

Эта глава — о том, как через дыхание вернуть контроль над телом и умом. Без «пранаямы». Без «духовных практик». Просто. Доступно. Научно.

Часть первая: Почему дыхание — это ключ

Дыхание — единственная автоматическая функция, которой можно управлять сознательно

Сердце бьётся само. Печень работает сама. Гормоны выделяются сами. Вы не можете приказать сердцу: «Бейся медленнее». Не можете приказать печени: «Очищайся быстрее».

Но дыхание — можете. Вы можете вдохнуть глубже. Вы можете выдохнуть медленнее. Вы можете задержать дыхание. Вы можете изменить ритм.

И это — уникальная возможность. Потому что дыхание связано со всей нервной системой.

Как дыхание связано с нервной системой

Дыхание — это мост между сознательным и бессознательным. Между умом и телом. Между «я хочу» и «тело делает».

Когда вы дышите поверхностно, часто, грудью — включается симпатическая нервная система. Это режим «бей или беги». Тело готовится к опасности. Пульс учащается. Кортизол растёт. Мышцы напрягаются.

Когда вы дышите глубоко, медленно, животом — включается парасимпатическая нервная система. Это режим «отдых и восстановление». Пульс замедляется. Кортизол падает. Мышцы расслабляются. Тело лечится.

Вы можете переключать эти режимы через дыхание. Это не «магия». Это физиология. Это то, что доступно каждому. В любой момент. В любом месте.

Почему это важно

Большинство людей живут в режиме «бей или беги». Хронический стресс. Постоянная тревога. Поверхностное дыхание. И как результат — усталость, болезни, выгорание, депрессия.

Вы можете выйти из этого. Не через «позитивное мышление». Не через «аффирмации». А через дыхание. Через тело. Через физиологию.

Часть вторая: Как вы дышите сейчас

Простой тест

Положите одну руку на грудь. Другую — на живот. Сделайте обычный вдох.

Что поднялось? Грудь или живот?



Если грудь — вы дышите поверхностно. Это стрессовое дыхание. Оно не даёт телу расслабиться.



Если живот — вы дышите глубоко. Это здоровое дыхание. Оно включает парасимпатику.

Большинство людей дышат грудью. Особенно когда в стрессе. Особенно когда сидят за компьютером. Особенно когда думают о проблемах.

Что происходит, когда вы дышите грудью



Лёгкие не раскрываются полностью. Воздух поступает только в верхнюю часть.



Диафрагма не работает. Она зажата. Она не массирует внутренние органы.



Пищеварение замедляется. Живот напряжён. Кровь не поступает к желудку и кишечнику.



Сердце работает быстрее. Ему нужно больше усилий, чтобы прокачать кровь.



Кортизол растёт. Тело думает, что вы в опасности. Это — хронический стресс. Это — фон современной жизни. Это — то, что разрушает тело.

Что происходит, когда вы дышите животом



Лёгкие раскрываются полностью. Воздух поступает во все отделы.



Диафрагма работает. Она массирует внутренние органы. Улучшает пищеварение.



Пищеварение улучшается. Кровь поступает к желудку и кишечнику.



Сердце работает спокойнее. Ему легче прокачивать кровь.



Кортизол падает. Тело понимает: опасности нет. Можно расслабиться.

Это — здоровье. Это — покой. Это — то, что доступно каждому.

Часть третья: Основы дыхания

Тип 1: Диафрагмальное дыхание

Что это: дыхание животом. Когда вы вдыхаете — живот надувается. Когда выдыхаете — живот сдувается.

Зачем: включает парасимпатику. Успокаивает ум. Улучшает пищеварение.

Как делать:

Лягте на спину. Или сядьте прямо.

Положите одну руку на грудь. Другую — на живот.

Вдохните носом. Живот должен подняться. Грудь — остаться на месте.

Выдохните через рот. Живот должен опуститься.

Повторите 10 раз.

Когда делать: утром. Вечером. Перед едой. Когда тревожно.

Тип 2: Дыхание с удлинённым выдохом

Что это: вдох короче, выдох длиннее.

Зачем: активировать вагус. Снижает кортизол. Успокаивает нервную систему.

Как делать:

Сядьте прямо.

Вдохните носом на 4 счёта.

Выдохните через рот на 6–8 счетов.

Пауза на 2 счёта.

Повторите 10 раз.

Когда делать: когда тревожно. Когда злитесь. Когда не можете заснуть.

Тип 3: Квадратное дыхание

Что это: равные фазы: вдох — задержка — выдох — задержка.

Зачем: структурирует ум. Возвращает контроль. Успокаивает.

Как делать:

Сядьте прямо.

Вдох на 4 счёта.

Задержка на 4 счёта.

Выдох на 4 счёта.

Задержка на 4 счёта.

Повторите 5–10 раз.

Когда делать: когда нужно сосредоточиться. Когда ум разбросан. Когда нужно принять решение.

Тип 4: Дыхание 4–7–8

Что это: вдох на 4, задержка на 7, выдох на 8.

Зачем: мощное успокаивающее средство. Помогает заснуть.

Как делать:

Сядьте или лягте.

Вдох на 4 счёта.

Задержка на 7 счетов.

Выдох на 8 счетов.

Повторите 4 раза.

Когда делать: перед сном. Когда не можете успокоиться.

Тип 5: Дыхание «Уджайи» (победоносное)

Что это: дыхание с лёгким сужением горла. Звук как при запотевании стекла.

Зачем: успокаивает ум. Углубляет дыхание. Согревает тело.

Как делать:

Сядьте прямо.

Вдохните носом, слегка сузив горло. Должен быть лёгкий звук.

Выдохните так же.

Повторите 10 раз.

Когда делать: во время практики тишины. Перед массажем. Когда нужно сосредоточиться.

Часть четвёртая: Дыхание и тело

Дыхание и фасции

Фасции — это соединительная ткань. Она обволакивает всё тело. Когда вы дышите глубоко, фасции растягиваются. Они становятся эластичнее. Они отпускают зажимы.

Когда вы дышите поверхностно, фасции сжимаются. Они становятся жёстче. Они закрепощают тело.

Вывод: глубокое дыхание — это массаж фасций изнутри.

Дыхание и нервная система

Диафрагма — это не только мышца для дыхания. Это ещё и массажёр внутренних органов. Когда она работает, она массирует желудок, кишечник, печень, почки. Улучшает кровообращение. Улучшает пищеварение.

Когда диафрагма зажата, всё это замедляется. Органы не получают достаточно крови. Пищеварение страдает. Имму-
нитет падает.

Вывод: глубокое дыхание — это массаж внутренних органов.

Дыхание и гормоны

Когда вы дышите глубоко, активируется вагус — блуждающий нерв. Он идёт от мозга к сердцу, лёгким, желудку, кишечнику. Когда он активен:



Пульс замедляется.



Кортизол падает.



Тестостерон растёт.



Серотонин растёт.



Дофамин растёт.

Вывод: глубокое дыхание — это гормональная перезагрузка.

Дыхание и мозг

Когда вы дышите глубоко, активируется префронтальная кора. Это часть мозга, которая отвечает за осознанность, контроль, планирование. Вы становитесь менее реактивным. Более спокойным. Более ясным.

Одновременно снижается активность миндалевидного тела. Это часть мозга, которая отвечает за страх и тревогу. Вы перестаёте реагировать на всё как на угрозу.

Вывод: глубокое дыхание — это тренировка мозга.

Часть пятая: Дыхание в повседневной жизни

Утро

Проснулись. Не вскакивайте. Полежите. Сделайте 10 медленных вдохов и выдохов. Животом. Потом вставайте.

Это займёт две минуты. Но изменит весь день.

Перед едой

Сядьте за стол. Не начинайте есть сразу. Сделайте 5 медленных вдохов и выдохов. Потом ешьте.

Это улучшит пищеварение. И вы съедите меньше. Потому что тело будет чувствовать насыщение.

В транспорте

Вы в автобусе. В метро. В машине. Вместо телефона — закройте глаза. Сделайте 10 медленных вдохов и выдохов. Животом.

Это займёт две минуты. Но вы приедете спокойным. А не раздражённым.

Перед разговором

Вам предстоит сложный разговор. Не начинайте сразу. Сделайте 5 медленных вдохов и выдохов. Потом говорите.

Это успокоит вас. И вы скажете то, что хотите. А не то, что вырвалось.

Когда тревожно

Тревога подступает. Сердце бьётся быстрее. Мысли скачут. Сделайте дыхание с удлинённым выдохом. Вдох на 4. Выдох на 8. 10 раз.

Через минуту тревога отступит. Не исчезнет. Но отступит. И вы сможете думать.

Когда злитесь

Злость закипает. Челюсть сжимается. Кулаки сжимаются. Сделайте дыхание 4–7–8. Вдох на 4. Задержка на 7. Выдох на 8. 4 раза.

Через минуту злость утихнет. Не исчезнет. Но утихнет. И вы сможете выбрать реакцию. А не действовать на автомате.

Перед сном

Вы лежите в кровати. Мысли не успокаиваются. Сделайте дыхание 4–7–8. Вдох на 4. Задержка на 7. Выдох на 8. 4 раза. Потом — просто дышите. Животом.

Через пять минут вы заснёте. Или почти заснёте. А это уже много.

Часть шестая: Дыхание и практика тишины

В предыдущей главе мы говорили о «пяти минутах тишины». Теперь — как соединить тишину и дыхание.

Практика «Пять минут тишины + дыхание»

Шаг 1. Сядьте. Спина прямая. Стопы на полу. Руки на коленях.

Шаг 2. Закройте глаза. Или смотрите вниз.

Шаг 3. Сделайте 10 медленных вдохов и выдохов. Животом. Вдох — 4 секунды. Выдох — 6 секунд. Пауза — 2 секунды.

Шаг 4. Потом — просто дышите. Не «контролируйте». Не «управляйте». Просто дышите. И замечайте дыхание.

Шаг 5. Когда мысли придут — заметьте: «А, мысль». И вернитесь к дыханию.

Шаг 6. Когда тело зачесется — заметьте: «А, ощущение». И вернитесь к дыханию.

Шаг 7. Сидите так пять минут. Потом — откройте глаза. Скажите: «Я здесь. Я в теле. Я дышу».

Часть седьмая: Дыхание и массаж

Если вы делаете массаж — дыхание становится инструментом.

Ваше дыхание

Перед началом сеанса — сделайте 10 медленных вдохов и выдохов. Это успокоит вас. И вы будете работать из состояния покоя. А не из тревоги.

Во время сеанса — дышите ровно. Не задерживайте дыхание. Если вы задерживаете дыхание — клиент это чувствует. Он напрягается.

Дыхание клиента

Следите за дыханием клиента. Если он дышит поверхностно — предложите ему подышать глубже. Если он задерживает дыхание — напомните: «Дышите. Не задерживайте».

Когда клиент дышит глубоко — его тело расслабляется. Мышцы отпускают. Фасции размягчаются. Ваша работа идёт глубже.

Синхронизация

Самое сильное — синхронизировать дыхание с клиентом. Не копировать. А сопровождать. Вы дышите чуть глубже. Чуть медленнее. И клиент бессознательно подстраивается.

Это создаёт глубокий контакт. Клиент чувствует: «Я не один. Кто-то рядом. Кто-то дышит со мной».

Дыхание в конце

В конце сеанса — попросите клиента сделать 5 медленных вдохов и выдохов. Животом. Потом — пусть полежит 2–3 минуты. В тишине.

Это закрепит эффект. Тело запомнит новое состояние. И оно останется с ним после сеанса.

Часть восьмая: Частые ошибки

Ошибка 1: Форсировать дыхание

Не «дышите глубоко». Не «дышите медленно». Не «старайтесь». Просто дышите. Естественно. Глубина придёт сама.

Ошибка 2:

Контролировать дыхание

Не «управляйте» дыханием. Не «следите» за ним. Просто замечайте. Наблюдайте. И дыхание само настроится.

Ошибка 3: Ожидать мгновенного результата

Дыхание — это не таблетка. Оно работает постепенно. Через неделю вы заметите. Через месяц — почувствуете. Через три — станете другим.

Ошибка 4: Делать только когда плохо

Дыхание — это не «скорая помощь». Это гигиена. Делайте каждый день. Утром. Вечером. В любое время. Тогда, когда плохо, — оно сработает быстрее.

Ошибка 5: Бросать

Первые дни — легко. Потом — скучно. Потом — забыва-ете. Потом — бросаете. Не бросайте. Пять минут в день. Это немного. Но это меняет всё.

Часть девятая: Практика «Дыхание на каждый день»

Утро



10 медленных вдохов и выдохов. Животом.



5 дыханий с удлинённым выдохом.



Стакан воды.

День



3 паузы по 5 вдохов.



1 дыхание 4–7–8. Если тревожно.



1 квадратное дыхание. Если нужно сосредоточиться.

Вечер

- 10 медленных вдохов и выдохов. Животом.
- 4 дыхания 4–7–8. Перед сном.
- 5 минут тишины. С наблюдением за дыханием.

Когда трудно



Тревога: дыхание с удлинённым выдохом.



Злость: дыхание 4–7–8.



Усталость: дыхание «Уджайи».



Бессонница: дыхание 4–7–8 + тишина.



Раздражение: квадратное дыхание.

Часть десятая: Что дальше

Дыхание — это второй шаг. Первый — тишина. Третий — тепло. Потом — вода. Потом — массаж. Потом — очищение. Потом — жизнь.

Но всё начинается с тишины и дыхания. Без этого — ничего не работает. Ни тепло. Ни вода. Ни массаж.

Потому что тишина и дыхание — это фундамент. Это база. Это то, на чём стоит всё остальное.

В следующей главе мы поговорим о тепле. О том, как через тепло расслаблять тело. Как через тепло возвращать огонь. Как через тепло лечить.

Пока — просто помните: дышите. Каждый день. Пять минут. Десять вдохов. И вы заметите: жизнь стала чуть легче.

Всё получится.

ГЛАВА 6. ПРИКОСНОВЕНИЕ

В предыдущих главах мы говорили о тишине и дыхании. О том, как сидеть спокойно. О том, как дышать осознанно. Теперь — следующий шаг. Прикосновение.

Это то, что доступно каждому. Каждый день. Без специальных условий. Без денег. Без оборудования.

И в то же время — это самое мощное средство, которое у нас есть. Потому что прикосновение — это первый язык. Тот, на котором мы говорили до слов. Тот, который помнит тело. Тот, который лечит глубже, чем любые слова.

Эта глава — о том, как использовать прикосновение для возвращения к себе. Как лечить себя через руки. Как лечить других. Как через прикосновение вернуть целостность.

Часть первая: Почему прикосновение так важно

Кожа — самый большой орган

Кожа — это не просто «оболочка». Это орган чувств. Самый большой. Самый древний. Самый важный для выживания.

Через кожу мы получаем информацию о мире:



Тепло или холод.



Мягко или жёстко.



Безопасно или опасно.



Свой или чужой.

Кожа — это граница. Но не стена. Это мембрана. Через неё мы связаны с миром. Через неё мы чувствуем. Через неё мы живём.

Прикосновение — это сигнал

Когда вас касаются — тело получает сигнал. Не «ум». А именно тело.

Если прикосновение безопасное, тёплое, уважительное — тело получает сигнал: «Ты в порядке. Тебе ничего не угрожает. Ты не один».

Если прикосновение холодное, резкое, агрессивное — тело получает сигнал: «Опасность. Защищайся. Беги».

Это не «психология». Это физиология. Тело реагирует раньше, чем ум.

Что происходит в теле при безопасном прикосновении

Когда вас касаются с уважением и теплом:

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.