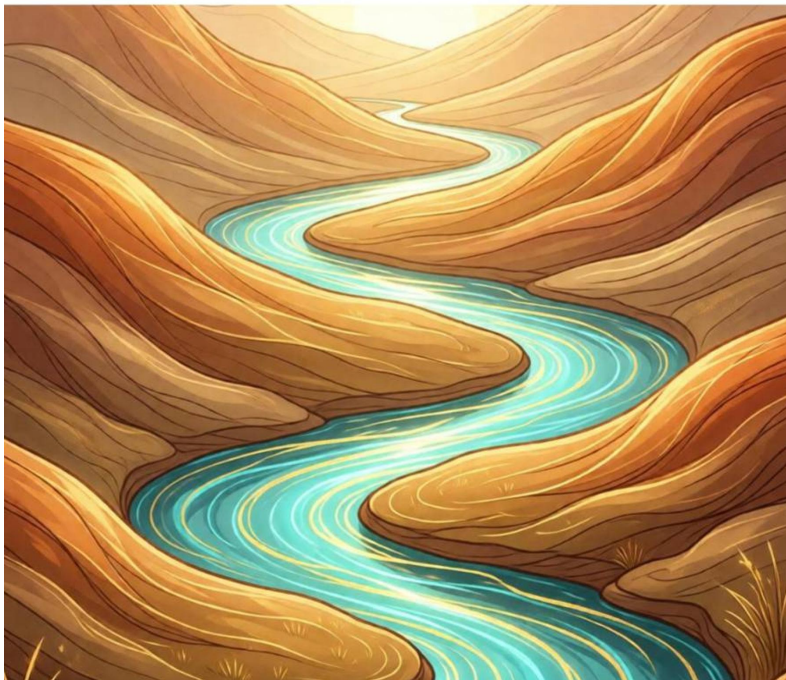


Татьяна Героева



**«Энергия женщины:
как вернуть себя через тело»**



Татьяна Героева

Энергия женщины: как вернуть себя через тело

<https://litres.ru/74573163>

SelfPub; 2026

Аннотация

Я писала первые три книги о том, как вернуть себя. О том, как перестать быть «удобной». О том, как строить отношения, не теряя себя. Но был один слой, который я не раскрыла до конца. Это — тело. Это — энергия. Это — центры, через которые течёт твоя сила.

В этой книге мы пойдём глубже. Мы не будем говорить о ролях. Мы будем говорить о том, как энергия живёт в твоём теле. Как она застревает в матке, в сердце, в горле, в голове. Как блокируются центры. Как тело кричит через болезнь. И как вернуть себе то, что принадлежит тебе по праву рождения.

Я не буду учить тебя «как надо». Я просто покажу тебе то, что вижу. То, что прожила. То, что знаю.

Ты — не функция. Ты — не роль. Ты — не «удобная» и не «сильная». Ты — энергия. Ты — жизнь. Ты — целая.

И эта книга — о том, как вернуть себе эту целостность. Через тело. Через дыхание. Через движение. Через разрешение быть.

Татьяна Героева

Энергия женщины: как вернуть себя через тело

«Энергия женщины: как вернуть себя через тело»

Оглавление

Пролог

Часть 1. Что такое энергия

Глава 1. Что такое энергия. Не «эзотерика». А жизнь.

Глава 2. Где она в теле. Как течёт. Как застревает.

Глава 3. Как эмоции влияют на энергию. Как мысли. Как слова.

Глава 4. Как блоки формируются. С детства. С ролей. С масок.

Глава 5. Почему тело кричит через болезнь. Что оно говорит.

Часть 2. Центры тела

Глава 6. Матка — центр творения.

Глава 7. Сердце — центр любви.

Глава 8. Горло — центр голоса.

Глава 9. Голова — центр мысли.

Глава 10. Таз — центр страсти.

Глава 11. Ноги — центр опоры.

Глава 12. Руки — центр действия.

Часть 3. Женщина и её сила

Глава 13. Почему женщина эмоциональна. Не слабость. А канал.

Глава 14. Матка — центр. Подробно. Как через неё рождаются идеи, проекты, книги.

Глава 15. Женские циклы. Как энергия меняется.

Глава 16. Женские роли. Как они блокируют.

Глава 17. Как вернуть себя. Как открыть центры. Как жить из тела.

Часть 4. Мужчина и женщина: энергия, а не роли

Глава 18. Мужская и женская энергия: не лучше и не хуже, а разные.

Глава 19. Как мужская энергия питает женщину.

Глава 20. Как женская энергия питает мужчину.

Глава 21. Почему война полов — это иллюзия энергии.

Глава 22. Как быть рядом, а не «над» или «под».

Глава 23. Почему важно быть на земле.

Часть 5. Болезни и застой энергии

Глава 24. Желудок — непрожитая злость. Обида. «Не могу проглотить».

Глава 25. Желчный — невыброшенная агрессия. «Не могу выбросить».

Глава 26. Щитовидка — невысказанный голос. Молчание.

Глава 27. Сердце и сосуды — закрытое сердце. Непрожитая любовь.

Глава 28. Матка и яичники — неразрешённое творчество. Подавленная женственность.

Глава 29. Позвоночник — отсутствие опоры. Страх.

Глава 30. Колени — гордыня. Страх идти.

Глава 31. Стопы — страх заземления. Неукоренённость.

Глава 32. Голова — перегруз мыслями. Контроль.

Глава 33. Кожа — непрожитые эмоции. Границы.

Часть 6. Как вернуть себя

Глава 34. Как слышать тело. Как говорить с ним.

Глава 35. Как проживать эмоции.

Глава 36. Как открывать центры.

Глава 37. Как выйти из ролей.

Глава 38. Как жить из тела. Из энергии. Из себя.

Часть 7. Практики

Глава 39. Дыхание в центр.

Глава 40. Движение для каждого центра.

Глава 41. Проговаривание.

Глава 42. Заземление.

Глава 43. Проживание эмоций.

Эпилог

Благодарности

Пролог

«Эта книга — не про «эзотерику». И не про «психологию». Она про то, что ты чувствуешь каждый день. Про то, что живёт в твоём теле. Про то, что течёт через тебя — или застревает. Про то, что ты называешь «усталостью», «пустотой», «болезнью». А на самом деле — это твоя энергия. Она либо течёт, либо застряла. И если застряла — ты можешь её вернуть.

Я писала первые три книги о том, как вернуть себя. О том, как перестать быть «удобной», как перестать быть «камнем», как строить отношения, не теряя себя. Но есть один слой, который я не раскрыла до конца. Это — тело. Это — энер-

гия. Это — центры, через которые течёт твоя сила.

В этой книге мы пойдём глубже. Мы не будем говорить о ролях. Мы будем говорить о том, как энергия живёт в твоём теле. Как она застревает в матке, в сердце, в горле, в голове. Как блокируются центры. Как тело кричит через болезнь. И как вернуть себе то, что принадлежит тебе по праву рождения.

Часть 1. Что такое энергия

Глава 1. Энергия — это не «эзотерика». Это жизнь

Ты просыпаешься утром. Будильник. Тело тяжёлое. Голова мутная. Ты не чувствуешь ни рук, ни ног — просто знаешь, что надо встать. Надо приготовить завтрак. Надо отвезти детей. Надо идти на работу. Ты делаешь это на автопилоте. Ты не замечаешь, как сжимается челюсть. Как напрягаются плечи. Как замирает дыхание. Ты просто идёшь. А к вечеру падаешь без сил. И думаешь: «Я просто устала».

Но ты не просто устала. Ты потеряла энергию. Не «потратила» — а потеряла. Она застряла где-то в теле. В блоке. В зажиме. В роли, которую ты играешь так давно, что уже не помнишь, где заканчивается роль и начинаешься ты.

Эта книга — о том, как найти свою энергию. Не «полу-

чить» её откуда-то извне. Не «зарядиться» от других. А вернуть то, что принадлежит тебе по праву рождения. Через тело. Через дыхание. Через движение. Через разрешение быть.

Почему «энергия» — это не то, что ты думаешь

Когда мы слышим слово «энергия», мы часто представляем что-то абстрактное. Чакры. Свечи. Медитации. Что-то, что нельзя потрогать. Что-то «не для нас». Что-то, что происходит «где-то там», с «просветлёнными людьми», а не с обычной женщиной, у которой муж, дети, работа и ипотека.

Но энергия — это не абстракция. Энергия — это жизнь. Это то, что ты чувствуешь, когда просыпаешься отдохнувшей. И то, что ты чувствуешь, когда просыпаешься разбитой. Это то, что течёт через тебя, когда ты делаешь то, что любишь. И то, что застревает, когда ты делаешь то, что «надо». Это то, что наполняет твои клетки. Это то, что даёт тебе желание вставать утром, творить, любить, жить.

Энергия — это не то, что ты получаешь. Это то, что ты есть.

И когда ты чувствуешь, что её нет — это не значит, что она исчезла. Это значит, что она застряла. Где-то в теле. В каком-то блоке. В каком-то «надо». В какой-то роли, кото-

рую ты играешь, чтобы выжить.

Почему ты не чувствуешь своё тело

С детства нас учат: «Не плачь», «Не злись», «Не высовывайся», «Будь удобной». Нас учат жить в голове. В мыслях. В планах. В тревогах. Мы перестаём чувствовать своё тело. Мы перестаём слышать его сигналы. Мы перестаём замечать, где течёт энергия, а где она застряла.

Ты не помнишь, когда последний раз чувствовала своё тело. Не «знала», что у тебя есть руки, а чувствовала их. Не «понимала», что надо отдохнуть, а ощущала усталость в костях. Не «думала», что злишься, а чувствовала гнев в челюсти, в плечах, в животе.

Ты живёшь в голове. Ты анализируешь. Ты планируешь. Ты контролируешь. Ты решаешь проблемы. Ты делаешь. Ты достигаешь. Ты — функция. Ты — роль. Ты — «мама», «жена», «дочь», «сотрудница». Ты — всё для всех. Кроме себя.

И тело молчит. Годами. А потом начинает кричать. Через боль. Через усталость. Через болезнь. Через то, что ты уже не можешь игнорировать.

Где живёт энергия

Энергия живёт в теле. Не в голове. Не в мыслях. А в теле. Она течёт по телу, как река. От матки — вверх. Через живот. Через сердце. Через горло. В голову. И обратно. Вниз. К земле. Через ноги. В стопы.

Это — круг. Когда он замкнут — ты чувствуешь себя живой. Когда он разорван — ты чувствуешь, что что-то не так. Ты можешь не знать, что именно. Но ты чувствуешь. Тяжесть в груди. Ком в горле. Пустоту в животе. Напряжение в плечах. Боль в спине. Холод в ногах.

Где она может застрять:

- В матке — если ты не разрешаешь себе хотеть, творить, быть женщиной. Это проявляется через проблемы по-женски, отсутствие желаний, творческий застой.

- В животе — если ты живёшь с мыслью «я не справлюсь», «я слабая». Это проявляется через проблемы с желудком, тревогу, неуверенность.

- В сердце — если ты закрылась от любви, от боли, от чувств. Это проявляется через боль в груди, давление, закрытость.

- В горле — если ты молчишь, не говоришь правду, не поёшь. Это проявляется через ком в горле, проблемы с щитовидкой, ангины.

· В голове — если ты всё контролируешь, всё анализируешь, не даёшь себе тишины. Это проявляется через головные боли, бессонницу, перегруз мыслями.

· В тазу — если ты стыдишься своей страсти, своего желания, своего удовольствия. Это проявляется через боли в тазу, скованность, отсутствие удовольствия.

· В ногах — если ты боишься стоять на своём, идти своей дорогой. Это проявляется через боли в ногах, коленях, страх действовать.

· В руках — если ты боишься брать, делать, творить. Это проявляется через боли в руках, плечах, скованность.

Почему энергия застревает

Энергия застревает, когда ты блокируешь её. Блокируешь через страх, стыд, вину, контроль, молчание. И тогда энергия не течёт. Она останавливается. В теле. В конкретном месте.

Как это выглядит в жизни:

Ты злишься. Но ты не говоришь об этом. Ты улыбаешься. Ты говоришь: «Всё хорошо». Ты глотаешь гнев. И он остаётся в твоём теле. В челюсти. В плечах. В желудке. Ты не чувствуешь его. Но он есть. И через месяц у тебя болит голова. Через год — гастрит. Через пять — что-то серьёзнее. Ты не знаешь, почему. А на самом деле — это твой гнев. Который

застрял. Который не вышел. Который остался в теле.

Ты не сказала «нет». Ты сказала «да». Ты пошла, когда хотела остаться. Ты терпела, когда хотела уйти. И каждый раз, когда ты это делаешь, — блок в горле становится плотнее. Ты уже не помнишь, когда он появился. Ты просто знаешь: ты не можешь сказать «нет». И думаешь, что это — ты. А на самом деле — это блок. Который создавался годами. С каждым «да», когда хотелось сказать «нет».

Как энергия связана с эмоциями, мыслями и словами

Эмоции — это движение энергии. Когда ты чувствуешь гнев — энергия поднимается. Когда чувствуешь печаль — энергия опускается. Когда чувствуешь радость — энергия расширяется. Когда чувствуешь страх — энергия сжимается.

Эмоция живёт в теле несколько минут. Если её не подавлять — она проходит. Как волна. Накрыла — и ушла. Ты чувствуешь гнев. Ты проживаешь его. Ты выдыхаешь. И он уходит. Но если ты подавляешь эмоцию — она не уходит. Она застревает. В теле. В мышцах. В органах. И начинает разрушать тебя изнутри.

Мысли — это тоже энергия. Каждая мысль — это импульс. Она либо освобождает энергию, либо блокирует её.

Когда ты думаешь: «Я не справлюсь» — ты сжимаешь энергию. Когда думаешь: «Я должна» — ты блокируешь энергию. Когда думаешь: «Я недостаточно хороша» — ты сливаешь энергию.

Слова — это звук. А звук — это вибрация. Каждое слово, которое ты говоришь, — либо создаёт энергию, либо разрушает её. Когда ты говоришь: «Я устала» — ты сливаешь энергию. Когда говоришь: «У меня нет сил» — ты подтверждаешь блок. Когда говоришь: «Я не могу» — ты закрываешь поток.

Что происходит, когда энергия застревает

Когда энергия застревает — ты чувствуешь:

- Усталость — даже если спала 8 часов.
- Пустоту — даже если вокруг люди.
- Тревогу — даже если всё «нормально».
- Боль — в шее, в спине, в животе, в сердце.
- Болезни — которые не проходят.

И ты думаешь: «Что со мной не так?» А на самом деле — с тобой всё так. Просто энергия застряла. И её нужно освободить.

Тело начинает кричать, когда ты не слышишь его шёпот. Сначала — шёпот: ты чувствуешь усталость, но говоришь: «Ничего, я справлюсь». Потом — крик: ты падаешь. И не можешь встать. И тогда ты останавливаешься. Потому что не можешь не остановиться.

Что значит «вернуть себе энергию»

Вернуть себе энергию — это не про то, чтобы «получить» её откуда-то. Это про то, чтобы освободить её. Убрать блоки. Открыть центры. Разрешить себе течь.

Как это выглядит:

- Ты перестаёшь делать то, что «надо». И начинаешь делать то, что «хочу».
- Ты перестаёшь молчать. И начинаешь говорить.
- Ты перестаёшь контролировать. И начинаешь доверять.
- Ты перестаёшь играть роли. И начинаешь быть собой.

И тогда энергия возвращается. Не откуда-то извне. А изнутри. Из твоего тела. Из твоей глубины.

Метафора для запоминания

Энергия — как река. Когда она течёт свободно — всё во-

круг цветёт. А если её сдерживать — она застаивается и превращается в болото. Блоки — это плотины. Роли — это плотины. Слова «надо» и «должна» — это плотины. Когда ты убираешь плотины — река течёт снова. И всё вокруг оживает.

Вопросы к себе

- Где в моём теле я чувствую напряжение?
- Где я чувствую пустоту?
- Где я чувствую, что энергия застряла?
- Что я делаю «надо», а не «хочу»?
- Где я молчу, когда хочу говорить?

Я не буду учить тебя «как надо». Я просто покажу тебе то, что вижу. То, что прожила. То, что знаю.

Ты — не функция. Ты — не роль. Ты — не «удобная» и не «сильная». Ты — энергия. Ты — жизнь. Ты — целая.

И эта книга — о том, как вернуть себе эту целостность. Через тело. Через дыхание. Через движение. Через разрешение быть.

Просто начни. Просто открой первую страницу. Просто позволь себе почувствовать. Всё остальное — придёт».

Глава 2. Где она в теле. Как течёт. Как застревает

В первой главе мы говорили: энергия — это не абстракция. Это жизнь. Это то, что течёт через твоё тело. А теперь — самое важное. Где именно она течёт? Где застревает? И как найти эти места в себе — не умом, а руками, дыханием, движением.

Ты не можешь «подумать» свою энергию. Ты не можешь «проанализировать» свой застой. Ты можешь только почувствовать. Поэтому эта глава — не для головы. Она для тела. Читай её медленно. Останавливайся. Кладите руку туда, о чём читаешь. Слушай.

1. *Река внутри тебя*

Представь, что твоё тело — это река. Энергия течёт по ней снизу вверх. От матки. Через живот. Через солнечное сплетение. Через сердце. Через горло. В голову. И потом — обратно. Вниз. К земле. Через ноги. В стопы.

Это — круг. Замкнутый. Живой. Когда он целый — ты чувствуешь себя собой. Когда он разорван — ты чувствуешь, что что-то не так. Ты можешь не знать, что именно. Но ты

чувствуешь. Тяжесть. Пустоту. Напряжение. Холод. Ком. Камень.

Как это выглядит в жизни:

Ты просыпаешься. Ты чувствуешь тяжесть в груди. Ты не знаешь, почему. Ты думаешь: «Наверное, я просто не выпалась». Но ты спала восемь часов. Ты пьёшь кофе. Ты идёшь на работу. Ты делаешь дела. Но тяжесть не уходит. Она остаётся. Потому что энергия застряла. В груди. В сердце. И она не течёт дальше. Ты не чувствуешь радости. Ты не чувствуешь желания. Ты просто функционируешь. Потому что река перекрыта.

2. Как энергия течёт, когда течёт

Когда энергия течёт свободно — ты чувствуешь это телом. Не умом. Телом.

· В матке — тепло. Желание. Творчество. Сила. Что-то живое, что хочет проявиться.

· В животе — спокойствие. Уверенность. «Я могу». Мягкая сила.

· В сердце — любовь. Радость. Открытость. Тепло, кото-

рое разливается.

- В горле — голос. Правда. Свобода говорить. Легкость.
- В голове — ясность. Тишина. Вдохновение. Пространство.
- В тазу — страсть. Удовольствие. Течение. Живость.
- В ногах — опора. Устойчивость. «Я стою». «Я здесь».
- В руках — действие. Творение. «Я делаю». «Я могу».

Когда энергия течёт — ты чувствуешь себя живой. Ты чувствуешь себя собой. Ты чувствуешь, что всё на месте. Не потому что всё идеально. А потому что ты — целая.

3. Как энергия застревает

Энергия застревает, когда ты блокируешь её. Не специально. Не осознанно. Ты просто делаешь то, что делала годами. Глотаешь. Молчишь. Терпишь. Контролируешь. И энергия останавливается. В теле. В конкретном месте.

Где она застревает и почему:

В матке — если ты не разрешаешь себе хотеть, творить, быть женщиной. Это проявляется через проблемы по-женски, отсутствие желаний, творческий застой. Ты не пом-

нишь, когда последний раз чего-то хотела. По-настоящему.

В животе — если ты живёшь с мыслью «я не справлюсь», «я слабая». Это проявляется через проблемы с желудком, тревогу, неуверенность. Ты глотаешь обиды. И желудок болит.

В сердце — если ты закрылась от любви, от боли, от чувств. Это проявляется через боль в груди, давление, закрытость. Ты не можешь плакать. Не можешь сказать «я тебя люблю» и почувствовать это.

В горле — если ты молчишь, не говоришь правду, не поёшь. Это проявляется через ком в горле, проблемы с щитовидкой, ангины. Ты хочешь сказать. Но голос не идёт.

В голове — если ты всё контролируешь, всё анализируешь, не даёшь себе тишины. Это проявляется через головные боли, бессонницу, перегруз мыслями. Ты не можешь остановить мысли. Они крутятся. И крутятся.

В тазу — если ты стыдишься своей страсти, своего желания, своего удовольствия. Это проявляется через боли в тазу, скованность, отсутствие удовольствия. Ты не разрешаешь себе чувствовать.

В ногах — если ты боишься стоять на своём, идти своей дорогой. Это проявляется через боли в ногах, коленях, страх действовать. Ты хочешь шагнуть. Но не можешь.

В руках — если ты боишься брать, делать, творить. Это проявляется через боли в руках, плечах, скованность. Ты хочешь сделать. Но руки опускаются.

4. Как найти, где застряла энергия

Это не теория. Это практика. Сделай это сейчас. Не потом. Сейчас.

Шаг 1. Закрой глаза.

Сядь удобно. Закрой глаза. Сделай несколько глубоких вдохов. Не старайся. Просто дыши.

Шаг 2. Пройди вниманием по телу.

Начни с макушки. Медленно. Спускайся вниз. Лоб. Глаза. Челюсть. Шея. Плечи. Грудь. Живот. Таз. Бёдра. Колени. Стопы.

Шаг 3. Заметь, где напряжение.

Где ты чувствуешь сжатие? Где тяжесть? Где пустоту? Где боль? Это — места, где энергия застряла. Не анализируй. Просто заметь.

Шаг 4. Спроси.

«Что здесь? Что блокирует? Что я не разрешаю себе?»

И слушай. Тело ответит. Может, словом. Может, образом. Может, чувством. Может, слезами.

Пример из жизни:

Ты закрываешь глаза. Ты проходишь по телу. Ты замечаешь: в горле — ком. Ты спрашиваешь: «Что здесь?» И вдруг вспоминаешь: ты не сказала мужу о том, что тебя ранит. Ты проглотила. И ком остался. Это — застрявшая энергия. Ты не сказала правду. И горло заблокировано. Ты можешь освободить его. Если скажешь. Или хотя бы признаешь: «Я хочу сказать. Я имею право сказать».

5. Что происходит, когда энергия застревает

Когда энергия застревает — она не исчезает. Она накапливается. И начинает давить. Изнутри. На тело. На органы. На системы.

- Ты чувствуешь усталость — потому что тело тратит энергию на то, чтобы удерживать блок.

- Ты чувствуешь боль — потому что блок давит на нервные окончания.

- Ты чувствуешь, что начинаешь болеть — потому что орган перестаёт получать энергию и начинает сдавать.

- Ты чувствуешь апатию — потому что нет потока. Нет жизни.

- Ты чувствуешь раздражение — потому что энергия ищет выход. Но не находит.

И ты думаешь: «Что со мной не так?» А на самом деле — с тобой всё так. Просто энергия застряла. И её нужно освободить.

6. Как энергия застревает с детства

Мы не рождаемся с блоками. Мы создаём их. С детства. Через слова. Через взгляды. Через наказания. Через запреты.

- Когда нам говорят «не плачь» — мы блокируем слёзы. Блок остаётся в горле.
- Когда говорят «не злись» — мы блокируем гнев. Блок остаётся в челюсти.
- Когда говорят «не высовывайся» — мы блокируем голос. Блок остаётся в горле.
- Когда говорят «будь удобной» — мы блокируем желания. Блок остаётся в матке.
- Когда говорят «ты должна» — мы блокируем уверенность. Блок остаётся в животе.
- Когда говорят «ты не справишься» — мы блокируем опору. Блок остаётся в ногах.

И мы вырастаем. С этими блоками. И думаем, что это — мы. А на самом деле — это не мы. Это — то, что нам сказали. Это — то, во что мы поверили.

7. Как убрать блоки

Шаг 1. Признать, что блок есть.

«Я чувствую напряжение в горле. Я чувствую, что не могу говорить».

Шаг 2. Понять, что блокирует.

«Я боюсь, что меня не услышат. Я боюсь, что меня осудят».

Шаг 3. Дать себе разрешение.

«Я имею право говорить. Я имею право быть услышанной».

Шаг 4. Начать двигать энергию.

Через дыхание. Через движение. Через звук. Через проговаривание.

Шаг 5. Быть терпеливой.

Блоки не уходят за один день. Они уходят за месяцы. Но каждый шаг — это освобождение.

8. Метафора для запоминания

Твоё тело — как река. Энергия — это вода. Блоки — это

плотины. Ты можешь убрать плотины. Не сразу. По одной. И тогда вода потечёт. И всё вокруг оживёт. И ты почувствуешь: я — живая. Я — есть. Я — теку.

Вопросы к себе

- Где в моём теле я чувствую напряжение?
- Где я чувствую пустоту?
- Что я не разрешаю себе?
- Что я боюсь сказать?
- Что я боюсь почувствовать?

Глава 3. Как эмоции влияют на энергию. Как мысли. Как слова

В первой главе мы сказали: энергия — это жизнь. Во второй — нашли, где она застревает в теле. А теперь — самое важное. Почему она застревает? Что её блокирует каждый день? Каждую минуту?

Ответ простой: эмоции, мысли и слова. Это три реки, которые впадают в твою главную реку. Или питают её. Или перекрывают. Ты не можешь управлять жизнью. Но ты можешь управлять тем, что ты чувствуешь, думаешь и говоришь. И

это меняет всё.

Эмоции — это движение энергии

Эмоция — это не «слабость». И не «истерика». Эмоция — это движение энергии в теле. Это волна. Она приходит. Она живёт в теле несколько минут. И если её не подавлять — она уходит. Как волна. Накрыла — и ушла.

· Когда ты чувствуешь гнев — энергия поднимается. Вверх. В челюсть. В плечи. В голову.

· Когда чувствуешь печаль — энергия опускается. Вниз. В грудь. В горло.

· Когда чувствуешь радость — энергия расширяется. Во все стороны. Ты чувствуешь лёгкость. Ты чувствуешь: «Я могу всё».

· Когда чувствуешь страх — энергия сжимается. В комок. В животе. В ногах. В пояснице.

Эмоция — это не то, что с тобой «случается». Это то, что через тебя течёт. И если ты позволяешь ей течь — она уходит. Ты чувствуешь гнев. Ты проживаешь его. Ты выдыхаешь. И он уходит. Ты чувствуешь печаль. Ты плачешь. И она уходит. Ты чувствуешь страх. Ты дрожишь. И он уходит.

Но если ты подавляешь эмоцию — она не уходит. Она за-

стревает. В теле. В мышцах. В органах. И начинает разрушать тебя изнутри.

Где застревает каждая эмоция

Каждая эмоция имеет своё место в теле. Когда ты её подавляешь — она застревает именно там. Это не метафора. Это карта. Твоя карта.

Гнев застревает в челюсти, в плечах, в желудке. Ты сжимаешь зубы. Ты напрягаешь плечи. Ты не можешь «проглотить» обиду. И гнев остаётся. Как ком. Как тяжесть. Как боль.

Печаль застревает в груди, в лёгких, в горле. Ты не плачешь. Ты глотаешь слёзы. И они остаются. Как ком в горле. Как тяжесть в груди. Как нехватка воздуха.

Страх застревает в животе, в ногах, в пояснице. Ты боишься. Ты не говоришь об этом. И страх остаётся. Как сжатие. Как холод. Как дрожь.

Стыд застревает в животе, в тазу, в щеках. Ты краснееешь. Ты хочешь исчезнуть. И стыд остаётся. Как жар. Как сжатие. Как желание спрятаться.

Обида застревает в сердце, в груди, в спине. Ты не говоришь о том, что тебя ранит. И обида остаётся. Как тяжесть. Как боль. Как закрытость.

И когда эмоция застревает — она не исчезает. Она накапливается. И начинает давить. Изнутри. На тело. На органы. На системы.

Как это выглядит в жизни:

Ты злишься. Но ты не говоришь об этом. Ты улыбаешься. Ты говоришь: «Всё хорошо». Ты глотаешь гнев. И он остаётся в твоём теле. В челюсти. В плечах. В желудке. Ты не чувствуешь его. Но он есть. И через месяц у тебя болит голова. Через год — гастрит. Через пять — что-то серьёзнее. Ты не знаешь, почему. А на самом деле — это твой гнев. Который застрял. Который не вышел. Который остался в теле.

Как мысли влияют на энергию

Мысли — это тоже энергия. Каждая мысль — это импульс. Она либо освобождает энергию, либо блокирует её. Ты не можешь «не думать». Но ты можешь выбирать, какие мысли крутить.

Мысли, которые блокируют:

- Когда ты думаешь: «Я не справлюсь» — ты сжимаешь энергию. В животе. В ногах.
- Когда думаешь: «Я должна» — ты блокируешь энергию. В сердце. В горле.
- Когда думаешь: «Я недостаточно хороша» — ты сливаешь энергию. Везде. Ты становишься пустой.
- Когда думаешь: «А что скажут люди?» — ты останавливаешь энергию. В горле. В голове.

Мысли, которые освобождают:

- Когда ты думаешь: «Я имею право» — ты открываешь энергию. В горле. В сердце.
- Когда думаешь: «Я хочу» — ты направляешь энергию. В матку. В руки.
- Когда думаешь: «Я справлюсь» — ты усиливаешь энергию. В животе. В ногах.
- Когда думаешь: «Я выбираю себя» — ты возвращаешь энергию. Везде. Ты становишься целой.

Как это выглядит в жизни:

Ты думаешь: «Я должна приготовить ужин». Ты не хочешь. Но ты должна. И ты готовишь. Но энергия не течёт. Она застревает. Потому что ты делаешь не по любви. А по

долгу. Ты думаешь: «Я должна быть хорошей матерью». Ты устала. Но ты должна. И ты играешь роль. И энергия не течёт. Она застревает. Потому что ты не живёшь. А выживаешь.

А если ты думаешь: «Я выбираю приготовить ужин, потому что я хочу, чтобы мы поели вместе» — энергия течёт. Потому что это — твой выбор. Не «надо». А «хочу».

Как слова влияют на энергию

Слова — это звук. А звук — это вибрация. Каждое слово, которое ты говоришь, — либо создаёт энергию, либо разрушает её. Ты можешь не верить в «магию слов». Но ты чувствуешь её каждый день. Когда тебе говорят «ты не справишься» — ты сжимаешься. Когда говорят «я в тебя верю» — ты раскрываешься. Слова работают. Всегда.

Слова, которые разрушают:

- Когда ты говоришь: «Я устала» — ты сливаешь энергию. Ты подтверждаешь: у меня нет сил. И тело верит. Оно становится ещё тяжелее.
- Когда говоришь: «У меня нет сил» — ты подтверждаешь блок. Ты закрепляешь его. Ты говоришь телу: «Не теки».
- Когда говоришь: «Я не могу» — ты закрываешь поток. В горле. В руках. В ногах.

· Когда говоришь: «Всё плохо» — ты усиливаешь застой. Ты крутишь его. Ты делаешь его больше.

Слова, которые создают:

· Когда ты говоришь: «Я отдыхаю» — ты возвращаешь энергию. Ты разрешаешь телу восстановиться.

· Когда говоришь: «Я выбираю себя» — ты открываешь поток. Везде.

· Когда говоришь: «Я имею право» — ты освобождаешь энергию. В горле. В сердце.

· Когда говоришь: «Я есть» — ты подтверждаешь себя. Ты возвращаешь себе место. В этом мире. В этом теле.

Как это выглядит в жизни:

Ты говоришь: «Я устала». Ты не врёшь. Ты правда устала. Но эти слова — как приговор. Они подтверждают: у тебя нет сил. И тело верит. Оно становится ещё тяжелее. А если ты скажешь: «Я устала. Я иду отдыхать. Я имею право». Это — не приговор. Это — разрешение. И тело отвечает. Оно расслабляется. Оно возвращает силы.

Как эмоции, мысли и слова связаны

Эмоции, мысли и слова — это одна энергия. Они те-

кут вместе. Мысль рождает эмоцию. Эмоция рождает слово. Слово закрепляет состояние. Это — цепочка. И ты можешь её разорвать. В любом месте.

Пример:

Ты думаешь: «Он меня не ценит». Это мысль. Она рождает эмоцию — обиду. Обида застревает в груди. Ты говоришь: «Мне больно». Но не ему. А себе. Или подруге. И слово закрепляет обиду. Ты чувствуешь себя жертвой. И энергия застревает ещё сильнее. Круг замкнулся. И ты в нём.

А можно по-другому. Ты думаешь: «Мне больно, когда он так делает». Это честная мысль. Она рождает эмоцию — грусть. Ты проживаешь её. Ты чувствуешь. Ты дышишь. Ты говоришь ему: «Мне больно, когда ты так говоришь». И слово освобождает. Ты высказала. Ты выдохнула. И энергия потекла. Круг разомкнулся. И ты вышла.

Разница — в одном слове. «Он меня не ценит» — это приговор. «Мне больно, когда он так делает» — это правда. Приговор блокирует. Правда освобождает.

Что происходит, когда ты меняешь мысли и слова

Когда ты меняешь мысли — меняется эмоция. Когда ме-

няешь эмоцию — меняется тело. Когда меняешь слова — меняется энергия. Это не «позитивное мышление». Это — честность. С собой. С телом. С жизнью.

- Ты перестаёшь говорить: «Я должна». И начинаешь говорить: «Я выбираю». И энергия возвращается.

- Ты перестаёшь думать: «Я не справлюсь». И начинаешь думать: «Я справлюсь. Я уже справлялась». И тело расслабляется.

- Ты перестаёшь подавлять гнев. И начинаешь его проживать. И он уходит.

- Ты перестаёшь глотать слёзы. И начинаешь плакать. И они выходят.

И тогда энергия течёт. Свободно. Легко. Как река.

Как проживать эмоции, не подавляя их

Это не про то, чтобы «выплеснуть» всё на людей. Это про то, чтобы дать энергии движение. В теле. Безопасно. Честно.

Шаг 1. Заметь эмоцию.

«Я чувствую гнев. Я чувствую его в челюсти. В плечах. В животе».

Шаг 2. Назови её.

«Это гнев. Это не я. Это эмоция. Она пришла. Она уйдёт».

Шаг 3. Дай ей место.

Не гони. Не подавляй. Скажи: «Я вижу тебя. Я чувствую тебя. Ты можешь быть».

Шаг 4. Дай ей движение.

Дыши. Глубоко. В то место, где эмоция. Двигайся. Тряси руками. Топай ногами. Кричи в подушку. Плачь. Пиши. Говори вслух. Дай энергии выйти.

Шаг 5. Выдохни.

Когда волна пройдёт — выдохни. Почувствуй: что-то ушло. Что-то освободилось. Ты не стала «хуже». Ты стала чище. Ты стала свободнее.

Метафора для запоминания

Твои мысли — это русло реки. Твои эмоции — это вода. Твои слова — это берега. Если русло кривое — вода не течёт. Если берега слишком узкие — вода застаивается. Но ты

можешь изменить русло. Ты можешь расширить берега. И тогда река потечёт. Свободно. Легко. К морю.

Вопросы к себе

- Какие мысли чаще всего крутятся в моей голове?
- Какие эмоции я чаще всего подавляю?
- Какие слова я говорю себе, когда мне плохо?
- Что я могу изменить уже сегодня?
- Где в теле я чувствую эмоцию прямо сейчас?

Глава 4. Как блоки формируются. С детства. С ролей. С масок

В третьей главе мы говорили: эмоции, мысли и слова — это то, что блокирует энергию каждый день. А теперь — вопрос глубже. Откуда взялись эти блоки? Почему ты реагируешь так, а не иначе? Почему глотаешь вместо того, чтобы говорить? Почему терпишь вместо того, чтобы уйти?

Ответ: блоки не появились вчера. Они формировались годами. С детства. С ролей. С масок. И пока ты не увидишь, как они сформировались — ты не сможешь их убрать. Потому что ты будешь думать, что это — ты. А это — не ты. Это — то, что ты надела, чтобы выжить.

Ты родилась целой

Начнём с начала. Ты родилась целой. Ты родилась свободной. Ты родилась живой. Ты не знала, что такое «нельзя», «стыдно», «должна». Ты просто была. Ты чувствовала. Ты хотела. Ты текла.

Вспомни себя маленькой. Ты пела? Ты танцевала? Ты кричала? Ты плакала, когда было больно? Ты смеялась, когда было смешно? Ты хотела, когда хотела? Ты была собой. Без маски. Без роли. Без блока.

А потом пришёл мир. И мир сказал: «Не плачь. Не злись. Не высовывайся. Будь удобной. Будь хорошей. Будь как все». И ты послушала. Потому что ты зависела от этого мира. Ты хотела, чтобы тебя любили. Ты хотела, чтобы тебя приняли. Ты хотела выжить. И ты начала прятать себя. Свои чувства. Свои желания. Свой голос. И на месте спрятанного появился блок.

Блоки из детства: слова, которые ты слышала

Самые глубокие блоки — из детства. Они — как фундамент. Они формируют тебя. Они определяют, как ты будешь жить. И ты не помнишь их появления. Ты просто знаешь: «Я такая». А на самом деле — это не ты. Это — то, что тебе

сказали. И то, во что ты поверила.

Что ты слышала:

· «Не плачь» — и ты перестала плакать. Слезы застряли в горле. Блок в горле.

· «Не злись» — и ты перестала злиться. Гнев застрял в челюсти. Блок в челюсти.

· «Не высовывайся» — и ты перестала говорить. Голос застрял в горле. Блок в горле.

· «Будь удобной» — и ты перестала хотеть. Желания застряли в матке. Блок в матке.

· «Ты должна» — и ты перестала чувствовать уверенность. Уверенность застряла в животе. Блок в животе.

· «Ты не справишься» — и ты перестала чувствовать опору. Опора застряла в ногах. Блок в ногах.

И ты вырастаешь. С этими блоками. И думаешь, что это — ты. А на самом деле — это не ты. Это — то, что тебе сказали. Это — то, во что ты поверила. И ты можешь это увидеть. И ты можешь это отпустить.

Пример из жизни:

Ты помнишь, как в детстве ты хотела петь? Ты пела. Ты была счастлива. А потом кто-то сказал: «У тебя нет слуха.

Не позорься». И ты перестала петь. Голос застрял в горле. Ты выросла. Ты больше не поёшь. Ты думаешь: «Я не умею». А на самом деле — ты просто поверила кому-то. И голос остался в горле. На годы. На десятилетия. А он всё ещё там. И он хочет выйти.

Блоки из ролей: кем ты стала, чтобы выжить

Когда ты прятала себя — ты надевала маски. И эти маски становились ролями. Ты играла их так долго, что забыла, кто ты без них. Ты думаешь: «Я — хорошая девочка». «Я — идеальная мать». «Я — сильная женщина». «Я — удобная жена». «Я — жертва». Но это — не ты. Это — роли. Это — то, кем ты стала, чтобы выжить. И каждая роль блокирует энергию в своём месте.

Роль «хорошая девочка»

Ты всегда улыбаешься. Ты никогда не злишься. Ты всех слушаешься. Ты не споришь. Ты не перечишь. Ты — удобная. Ты — милая. Ты — та, кого все любят. Но ты не можешь сказать «нет». Ты не можешь сказать «мне больно». Ты не можешь сказать «я хочу». Её блок — в горле. Она молчит. Годами. И ком в горле растёт.

Роль «идеальная мать»

Ты всё делаешь для детей. Ты забываешь о себе. Ты не спишь. Ты не ешь. Ты не отдыхаешь. Ты — мать. Ты — героиня. Ты — та, кто всё вынесет. Но ты не можешь хотеть. Ты не можешь хотеть для себя. Ты не имеешь права. Её блок — в матке. Она не творит. Не хочет. Не чувствует. Она просто функция.

Роль «сильная женщина»

Ты всё тянешь на себе. Ты никогда не просишь о помощи. Ты никогда не плачешь. Ты никогда не устаёшь. Ты — скала. Ты — стена. Ты — та, на кого можно опереться. Но ты не можешь опереться сама. Ты не можешь расслабиться. Ты не можешь быть слабой. Её блок — в ногах. Она не чувствует опору. Она не чувствует землю. Она не чувствует себя.

Роль «удобная жена»

Ты подстраиваешься под мужа. Ты не имеешь своих желаний. Ты не имеешь своего мнения. Ты — та, кто соглашается. Ты — та, кто терпит. Ты — та, кто молчит. Но ты не можешь чувствовать уверенность. Ты не можешь сказать «я хочу по-другому». Ты не можешь быть собой. Её блок — в животе. Она не чувствует «я могу». Она чувствует «я должна».

Роль «жертва»

Ты терпишь. Ты страдаешь. Ты жалуешься. Ты — та, кого обижают. Ты — та, кому не повезло. Ты — та, кто заслуживает сочувствия. Но ты не можешь любить. Ты не можешь радоваться. Ты не можешь быть счастливой. Её блок — в сердце. Она закрылась. Чтобы не болеть ещё сильнее. И теперь не чувствует ничего.

Пример из жизни:

Ты играешь роль «сильной женщины». Ты всё делаешь сама. Ты никогда не просишь. Ты никогда не плачешь. Ты никогда не устаёшь. Ты — скала. Но внутри — пустота. Потому что роль «сильной» — это не ты. Это — маска. И под маской — живая женщина, которая хочет, чтобы её обняли. Которая хочет, чтобы кто-то сказал: «Я рядом. Ты можешь отдохнуть». Но ты не позволяешь себе. Потому что роль не позволяет. И блок в ногах становится всё тяжелее. И однажды ты падаешь. И не можешь встать. И это — не слабость. Это — тело. Оно говорит: «Хватит. Ты не скала. Ты — живая».

Блоки из масок: что ты прячешь

Маска — это то, что ты показываешь миру. А под маской — то, что ты прячешь. И то, что ты прячешь, становится бло-

ком. Потому что энергия не может течь, если ты её прячешь. Она застревает. Там, где ты её спрятала.

Что ты прячешь:

· Гнев — потому что «нельзя». И гнев застревает в челюсти. В плечах. В желудке.

· Печаль — потому что «нельзя». И печаль застревает в груди. В горле.

· Страх — потому что «стыдно». И страх застревает в животе. В ногах.

· Желания — потому что «неприлично». И желания застревают в матке. В тазу.

· Слабость — потому что «опасно». И слабость застревает в ногах. В спине.

· Голос — потому что «неудобно». И голос застревает в горле. В щитовидке.

Ты носишь эти маски. И думаешь, что это — ты. А на самом деле — это маски. Это — то, что ты прячешь. И блоки становятся всё плотнее. Потому что ты прячешь не один день. Ты прячешь годами. Десятилетиями. И то, что ты спрятала, начинает гнить. И пахнуть. И болеть.

Как блоки закрепляются с годами

Блоки не появляются за один день. Они закрепляются. С каждым годом. С каждым повторением. С каждой ситуацией, где ты снова прячешь себя. Это — как тропинка. Сначала — тонкая. Потом — широкая. Потом — дорога. Потом — стена.

Как это выглядит:

- В детстве ты не сказала «нет» — и блок в горле появился.
- В юности ты снова не сказала «нет» — и блок стал плотнее.
- Во взрослой жизни ты снова не сказала «нет» — и блок стал стеной.

И так во всём. Каждый раз, когда ты прячешь себя, — блок становится плотнее. Каждый раз, когда ты молчишь, — энергия застревает сильнее. Каждый раз, когда ты играешь роль, — маска врастает в лицо. И однажды ты смотришь в зеркало и не узнаёшь себя. Ты видишь маску. Ты видишь роль. Ты видишь блок. Но не себя.

Пример из жизни:

Ты не умеешь говорить «нет». Ты говоришь «да», когда хочешь сказать «нет». Ты идёшь, когда хочешь остаться. Ты терпишь, когда хочешь уйти. И каждый раз, когда ты это де-

лаешь, — блок в горле становится плотнее. Ты уже не помнишь, когда он появился. Ты просто знаешь: ты не можешь сказать «нет». И думаешь, что это — ты. А на самом деле — это блок. Который создавался годами. С каждым «да», когда хотелось сказать «нет».

Как увидеть свои блоки

Ты не можешь убрать то, чего не видишь. Поэтому первый шаг — увидеть. Не осудить. Не исправить. Просто увидеть. Честно. Без маски.

Шаг 1. Вспомни детство.

Что тебе говорили? Какие слова ты слышала чаще всего? «Не плачь»? «Не злись»? «Будь удобной»? «Ты должна»? Запиши эти слова. Это — первые камни в фундаменте твоих блоков.

Шаг 2. Назови свои роли.

Кем ты стала, чтобы выжить? «Хорошая девочка»? «Идеальная мать»? «Сильная женщина»? «Удобная жена»? «Жертва»? Назови. Честно.

Шаг 3. Найди маски.

Что ты прячешь от мира? Гнев? Печаль? Страх? Желания? Слабость? Голос? Найди. Признай.

Шаг 4. Почувствуй блок в теле.

Где в теле ты чувствуешь напряжение, когда играешь эту роль? Где ком? Где тяжесть? Где пустота? Это — место блока.

Шаг 5. Спроси.

«Что здесь? Что блокирует? Что я не разрешаю себе?» И слушай. Тело ответит.

Как убрать блоки

Блоки не уходят за один день. Они уходят постепенно. Но каждый шаг — это освобождение. Каждый шаг — это возвращение себя.

Шаг 1. Признать, что блок есть.

«Я чувствую напряжение в горле. Я чувствую, что не могу говорить. Я признаю это».

Шаг 2. Понять, откуда он.

«Это из детства. Мне говорили: «Не высовывайся». И я поверила. Это — не моё. Это — чужое. Я могу это отпустить».

Шаг 3. Дать себе разрешение.

«Я имею право говорить. Я имею право быть услышанной. Я имею право быть собой. Я имею право хотеть. Я имею право злиться. Я имею право плакать. Я имею право быть слабой. Я имею право быть живой».

Шаг 4. Начать двигать энергию.

Через дыхание. Через движение. Через звук. Через проговаривание. Через слёзы. Через гнев. Через творчество. Дай энергии выйти. Там, где она застряла.

Шаг 5. Быть терпеливой.

Блоки не уходят за один день. Они уходят за месяцы. Но каждый шаг — это освобождение. Каждый шаг — это возвращение себя. И однажды ты почувствуешь: что-то отпустило. Что-то потекло. Что-то ожило.

Метафора для запоминания

Ты — как река. В детстве тебя запрудили. Сказали: «Не теки. Не шуми. Будь удобной». И ты перестала течь. Ты стала болотом. Годами. Но ты можешь убрать плотины. Не сразу. По одной. И тогда вода потечёт. Снова. Как в детстве. Свободно. Легко. К морю.

Вопросы к себе

- Какие слова из детства я до сих пор ношу в себе?
- Какую роль я играю чаще всего?
- Что я прячу под маской?
- Что я не разрешаю себе?
- Где в теле я чувствую блок прямо сейчас?

Глава 5. Почему тело кричит через болезнь. Что оно говорит

В четвёртой главе мы увидели: блоки формируются с детства. С ролей. С масок. Ты прячешь чувства. Прячешь желания. Прячешь голос. И энергия застревает. А теперь — самое важное. Что происходит, когда ты не слышишь тело? Оно начинает кричать. Через боль. Через усталость. Через болезнь. И эта глава — о том, как понять его язык. И как перестать болеть, начав слышать.

Болезнь — это не наказание. Это сигнал

Ты привыкла думать, что болезнь — это что-то внешнее. Вирус. Наследственность. «Просто не повезло». Но часто болезнь — это не «случайность». Это сигнал. Это способ тела сказать тебе то, что ты не хочешь слышать. Это крик. Потому что ты не слышишь шёпот.

Тело говорит с тобой. Каждый день.

· Когда ты устала, но не отдыхаешь — тело даёт тебе усталость. Ты не слышишь. Ты пьёшь кофе. Идёшь дальше.

· Когда ты злишься, но молчишь — тело даёт тебе ком в горле. Ты не слышишь. Ты глотаешь. Улыбаешься.

· Когда ты боишься, но не признаёшь — тело даёт тебе напряжение в животе. Ты не слышишь. Ты говоришь: «Всё нормально».

· Когда ты не хочешь, но делаешь — тело даёт тебе боль. Ты не слышишь. Ты терпишь.

· Когда ты терпишь, но не уходишь — тело даёт тебе болезнь. Ты не слышишь. Ты идёшь к врачу. Берёшь таблетки. И продолжаешь жить так же.

И если ты не слышишь шёпот — тело начинает кричать. Через боль. Через болезнь. Через то, что ты уже не можешь

игнорировать.

Как это выглядит в жизни:

Ты годами терпела. Ты молчала. Ты улыбалась. Ты говорила: «Всё хорошо». И вдруг — болезнь. Ты не понимаешь, почему. Ты думаешь: «За что мне это?» А на самом деле — это не наказание. Это крик. Твоё тело больше не может молчать. Оно говорит: «Я больше не могу. Я устало. Я не хочу так жить».

Что говорит тело через разные органы

Каждый орган в теле связан с определённой эмоцией. С определённой ролью. С определённым блоком. И когда ты не слышишь сигнал — орган начинает болеть. Это не «метафора». Это язык. Ты можешь его выучить. И тогда ты поймёшь, о чём кричит твоё тело.

Желудок говорит: «Я не могу это проглотить».

Это про обиду. Про то, что ты не можешь принять. Про то, что ты не можешь переварить. Про то, что ты не можешь сказать «нет». Ты глотаешь. И желудок болит. Ты глотаешь чужие слова. Чужие ожидания. Чужие обиды. И они остаются в тебе. Как ком. Как тяжесть. Как боль.

Желчный говорит: «Я не могу это выбросить».

Это про агрессию. Про гнев. Про то, что ты не можешь выплеснуть. Про то, что ты копишь. Ты не злишься. Ты не кричишь. Ты не выбрасываешь. И желчный болит. Потому что ты копишь то, что должно было выйти. И оно превращается в камни. В застой. В боль.

Щитовидка говорит: «Я не могу это сказать».

Это про голос. Про правду. Про то, что ты молчишь. Про то, что ты не говоришь о том, что важно. Ты хочешь сказать. Но ком в горле. Ты хочешь выразить. Но страх. И щитовидка болит. Потому что ты молчишь. Годами. И голос застревает. В горле. В щитовидке. В узлах.

Сердце говорит: «Я не могу это чувствовать».

Это про любовь. Про боль. Про то, что ты закрылась. Про то, что ты не разрешаешь себе любить. Ты боишься. Ты защищаешься. Ты закрываешься. И сердце болит. Потому что оно хочет любить. Оно хочет чувствовать. Оно хочет биться. А ты его закрыла. И оно бьётся в клетке. И болит.

Матка говорит: «Я не могу это творить».

Это про творчество. Про женственность. Про то, что ты не разрешаешь себе хотеть. Про то, что ты не разрешаешь себе быть женщиной. Ты живёшь в мужской энергии. Ты контролируешь. Ты достигаешь. Ты делаешь. И матка болит. Потому что она хочет творить. Она хочет чувствовать. Она хочет течь. А ты её не слышишь.

Позвоночник говорит: «Я не могу стоять».

Это про опору. Про страх. Про то, что ты не чувствуешь поддержки. Про то, что ты не веришь в себя. Ты сгибаешься. Ты подстраиваешься. Ты прогибаешься. И позвоночник болит. Потому что он хочет держать тебя прямо. Он хочет быть опорой. А ты его гнёшь. И он болит.

Колени говорят: «Я не могу идти».

Это про гордыню. Про страх. Про то, что ты боишься сделать шаг. Про то, что ты боишься идти своей дорогой. Ты стоишь. Ты ждёшь. Ты боишься. И колени болят. Потому что они хотят идти. Они хотят двигаться. Они хотят вести тебя. А ты стоишь. И они болят.

Стопы говорят: «Я не могу стоять на земле».

Это про заземление. Про страх. Про то, что ты не чувствуешь землю. Про то, что ты не укоренена. Ты летаешь. Ты в голове. Ты в мыслях. Ты не здесь. И стопы болят. Потому что они хотят чувствовать землю. Они хотят держать тебя. А ты не здесь. И они болят.

Кожа говорит: «Я не могу это вынести».

Это про границы. Про то, что ты не чувствуешь, где заканчиваешься ты и начинается другой. Про то, что ты впускаешь то, что не твоё. Ты берёшь чужое. Ты несёшь чужое. Ты живёшь чужое. И кожа болит. Потому что она — граница. А ты её стёрла. И всё входит. И всё выходит. И кожа болит.

Почему тело начинает кричать

Тело начинает кричать, когда ты не слышишь его шёпот. Это — как с ребёнком. Сначала он шепчет. Потом говорит. Потом кричит. Потом плачет. Потом бьётся в истерике. Потом затихает. И если он затих — это не значит, что всё хорошо. Это значит, что он сдался. И тело — так же.

Сначала — шёпот:

· Ты чувствуешь усталость. Но ты говоришь: «Ничего, я справлюсь». И идёшь дальше.

- Ты чувствуешь напряжение. Но ты говоришь: «Это просто стресс». И продолжаешь.
- Ты чувствуешь боль. Но ты говоришь: «Это пройдёт». И терпишь.

Потом — крик:

- Ты падаешь. И не можешь встать.
- Ты не можешь есть. Или не можешь спать.
- Ты не можешь дышать. Или не можешь двигаться.
- Ты не можешь жить так, как жила.

И тогда ты останавливаешься. Потому что не можешь не остановиться.

Как это выглядит в жизни:

Ты не могла остановиться. Ты не могла сказать «нет». Ты не могла уйти. Ты не могла позволить себе отдыхать. И тогда твоё тело сказало: «Хорошо. Я остановлю тебя». И ты заболела. И ты лежишь. И ты не можешь встать. И ты думаешь: «Почему я? За что?» А на самом деле — это твоё тело. Оно тебя спасло. Оно остановило тебя. Потому что ты сама не могла остановиться.

Что тело говорит через болезнь

Тело говорит: «Я больше не могу». Тело говорит: «Я устал». Тело говорит: «Я не хочу». Тело говорит: «Я не буду». Тело говорит: «Остановись». Тело говорит: «Посмотри на меня». Тело говорит: «Услышь меня».

Что оно имеет в виду:

- «Я больше не могу глотать обиды. Скажи о том, что тебя ранит».
- «Я больше не могу молчать. Скажи правду».
- «Я больше не могу терпеть. Уйди или измени».
- «Я больше не могу быть удобной. Будь собой».
- «Я больше не могу быть сильной. Разреши себе слабость».
- «Я больше не могу контролировать. Отпусти».
- «Я больше не могу жить не свою жизнь. Живи свою».

Как услышать тело

Это не про то, чтобы «понять» умом. Это про то, чтобы почувствовать телом. Сделай это сейчас. Не потом. Сейчас.

Шаг 1. Остановись.

Перестань бежать. Перестань делать. Перестань контроли-

ровать. Хотя бы на пять минут. Сядь. Закрой глаза. Сделай вдох. Не старайся. Просто дыши.

Шаг 2. Пройди вниманием по телу.

Начни с макушки. Спускайся вниз. Заметь, где напряжение. Где боль. Где пустота. Не анализируй. Просто заметь.

Шаг 3. Спроси.

«Что ты хочешь мне сказать? Что ты чувствуешь? Что тебе нужно?»

Шаг 4. Слушай.

Тело ответит. Может, словами. Может, образом. Может, чувством. Может, слезами. Не гони. Не оценивай. Просто слушай.

Шаг 5. Ответь.

«Я слышу тебя. Я вижу тебя. Я позабочусь о тебе».

Пример из жизни:

Ты лежишь. Ты не можешь встать. Ты устала. Ты закрыва-

ешь глаза. Ты спрашиваешь: «Что ты хочешь мне сказать?» И вдруг — слёзы. Ты плачешь. Ты не знаешь, почему. Ты просто плачешь. И потом — тишина. И ты понимаешь: ты так долго не плакала. Ты так долго держала это в себе. И тело ждало. Ждало, когда ты позволишь себе выдохнуть. И ты выдохнула. И стало легче.

Как перестать болеть

Перестать болеть — это не про таблетки. Это про разрешение. Это про то, чтобы дать телу то, что оно просит. Не когда-нибудь. А сейчас.

- Разреши себе отдыхать, когда устала. И тело перестанет болеть от истощения.
- Разреши себе говорить «нет». И желудок перестанет болеть от обид.
- Разреши себе злиться. И желчный перестанет болеть от застоя.
- Разреши себе говорить. И щитовидка перестанет болеть от молчания.
- Разреши себе любить. И сердце перестанет болеть от закрытости.
- Разреши себе творить. И матка перестанет болеть от застоя.
- Разреши себе идти. И колени перестанут болеть от стра-

ха.

- Разреши себе стоять на своём. И ноги перестанут болеть от неукоренённости.
- Разреши себе быть. И тело перестанет болеть от того, что ты живёшь не свою жизнь.

Это не значит, что ты отменяешь врачей. Это не значит, что ты не пьёшь таблетки. Это значит, что ты добавляешь к лечению главное — разрешение. Потому что таблетки убирают симптом. А разрешение убирает причину.

Метафора для запоминания

Твоё тело — как ребёнок. Оно хочет, чтобы его слышали. Оно шепчет. Потом говорит. Потом кричит. Потом плачет. Потом бьётся в истерике. Потом затихает. Оно не хочет болеть. Оно хочет, чтобы ты его услышала. Оно — твой друг. Твой проводник. Твой дом. Услышь его. И оно перестанет кричать.

Вопросы к себе

- Что говорит моё тело?
- Где я не слышу его?
- Что я не разрешаю себе?
- Что я делаю «надо», а не «хочу»?

· Что я могу сделать сегодня, чтобы услышать своё тело?

Часть 2. Центры тела

«В теле женщины есть центры. Это не просто органы. Это порталы. Это места, где живёт её сила. Где она течёт. Или где она застревает. Когда ты открываешь центры — ты открываешь себя. Когда ты закрываешь их — ты закрываешь свою жизнь. Эта часть — о том, как найти каждый центр. Как понять, что он заблокирован. И как вернуть ему течение».

Глава 6. Матка — центр творения

Первая часть была про то, что такое энергия и почему она застревает. Вторая часть — про то, где она живёт. И начинаем мы с начала. С корня. С матки. Потому что матка — это не «просто орган». Это центр. Это место, где начинается твоя женская сила. Где рождается жизнь. Не только дети. Но и идеи. Проекты. Книги. Творчество. Всё, что ты создаёшь. Всё, что ты хочешь. Всё, что ты даёшь миру. Когда матка открыта — ты творишь. Когда закрыта — ты пуста. Эта глава — о том, как вернуть себе силу творения.

Что такое матка как центр

Матка — это первый центр женщины. Это её корень. Её

источник. Это место, где живёт её женская сила. Её способность создавать. Рожать. Творить. Притягивать. Наполнять.

В восточной традиции этот центр называют Свадхистана. Это вторая чакра. Она находится внизу живота. Она отвечает за:

- Творчество — способность создавать что-то новое.
- Желание — способность хотеть.
- Сексуальность — способность чувствовать удовольствие.
- Интуицию — способность слышать себя.
- Течение — способность быть в потоке.
- Притяжение — способность притягивать в свою жизнь то, что нужно.

Когда матка открыта — женщина течёт. Она чувствует желание. Она творит. Она притягивает. Она наполнена.

Когда матка закрыта — женщина застревает. Она не знает, чего хочет. Она не может творить. Она не чувствует удовольствия. Она пуста.

Как это выглядит в жизни:

Ты не помнишь, когда последний раз чего-то хотела. По-

настоящему. Не для кого-то. А для себя. Ты не помнишь, когда последний раз чувствовала желание. Не обязанность. А желание. Ты не помнишь, когда последний раз творила. Не по работе. А по любви. Ты просто живёшь. Функционируешь. Делаешь. Но не творишь. Не хочешь. Не чувствуешь. Потому что матка закрыта. Потому что ты забыла, что ты — женщина.

Как матка блокируется

Матка блокируется, когда женщина не разрешает себе быть женщиной. Когда она живёт в мужской энергии. Когда она контролирует. Когда она терпит. Когда она молчит. Когда она делает «надо», а не «хочу».

Что блокирует матку:

- Стыд за свою женственность. «Нельзя быть слишком женственной. Это слабость».
- Стыд за свою сексуальность. «Нельзя хотеть. Это грязно».
- Стыд за свои желания. «Нельзя хотеть для себя. Это эгоизм».
- Роль «удобной». «Я должна быть удобной. Я не имею права хотеть».
- Роль «сильной». «Я всё сама. Мне никто не нужен».

- Роль «хорошей девочки». «Я должна соответствовать. Я не имею права быть собой».
- Страх быть отвергнутой. «Если я буду собой, меня не примут».
- Страх быть слабой. «Если я расслаблюсь, меня растопчут».

Заметь: это не «плохие» роли. Это роли, которые когда-то помогли тебе выжить. Но теперь они стали тюрьмой. И матка — первая, кто это чувствует.

Как проявляется блок в матке

Когда матка заблокирована — это проявляется на трёх уровнях. Тело. Эмоции. Жизнь. И все три — связаны.

На уровне тела:

- Проблемы по-женски: миомы, кисты, полипы, эрозии.
- Болезненные месячные.
- Проблемы с зачатием.
- Отсутствие желания.
- Хроническая усталость.
- Тяжесть внизу живота. Как будто там камень.

На уровне эмоций:

- Апатия. Ничего не хочется.
- Пустота. Внутри — как будто ничего нет.
- Тревога. Постоянное напряжение.
- Раздражение. Всё бесит.
- Отсутствие радости.
- Чувство, что жизнь проходит мимо.

На уровне жизни:

- Нет творчества. Нет идей. Нет вдохновения.
- Нет желаний. Ты не знаешь, чего хочешь.
- Нет удовольствия. Секс — как обязанность.
- Нет притяжения. Всё идёт «наперекосяк».
- Нет потока. Всё — через силу.

Пример из жизни:

Ты приходишь к врачу. Он говорит: «У вас миома. Нужно наблюдать. Возможно, оперировать». Ты не понимаешь, почему. Ты не знаешь, что миома — это застывшие слёзы. Это непрожитые желания. Это гнев, который ты не выпустила. Это творчество, которое ты не разрешила себе. Ты не знаешь, что твоя матка кричит. Она говорит: «Я хочу. Я хочу творить. Я хочу чувствовать. Я хочу жить. А ты меня не слышишь».

Это не значит, что миому не надо лечить. Надо. Но лечить только тело — значит заклеить лампочку изолентой. Матка — это лампочка. Она показывает: внутри — застой. И застой можно убрать. Через разрешение. Через движение. Через творчество.

Как открыть матку

Это не про «упражнения». Это про разрешение. Матка открывается не от того, что ты делаешь. А от того, что ты перестаёшь запрещать. Перестаёшь запрещать себе хотеть. Чувствовать. Творить. Быть женщиной.

Шаг 1. Признать, что матка заблокирована.

«Я не чувствую желания. Я не знаю, чего хочу. Я не творю. Я чувствую пустоту внизу живота. Я признаю это».

Шаг 2. Понять, что блокирует.

«Я боюсь хотеть. Я боюсь быть женщиной. Я боюсь быть слабой. Я боюсь быть собой. Я боюсь, что меня отвергнут».

Шаг 3. Дать себе разрешение.

«Я имею право хотеть. Я имею право чувствовать. Я имею право творить. Я имею право быть женщиной. Я имею право на удовольствие. Я имею право быть собой».

Шаг 4. Начать двигать энергию.

Через дыхание в низ живота. Через движение тазом. Через танец. Через творчество. Через удовольствие.

Шаг 5. Быть терпеливой.

Матка не открывается за один день. Она открывается за месяцы. Но каждый шаг — это возвращение к себе. Каждый шаг — это возвращение женщины.

Практики для открытия матки

Это не «магия». Это тело. Это дыхание. Это движение. Делай просто. Без ожиданий. Без «правильно». Просто делай.

Практика 1. Дыхание в матку.

Сядь удобно. Положи руку на низ живота. Закрой глаза. Сделай вдох. Почувствуй, как воздух идёт вниз. В матку. В низ живота. Задержишься на секунду. Выдохни. Почувствуй,

как тепло разливается. Повтори 10 раз. Не старайся «почувствовать что-то особенное». Просто дыши. Тепло придёт само.

Практика 2. Движение тазом.

Встань. Ноги на ширине плеч. Начни делать круговые движения тазом. Медленно. Почувствуй, как энергия двигается. Как она течёт. Как она оживает. Делай 3–5 минут. Не думай, как «правильно». Просто двигайся.

Практика 3. Танец.

Включи музыку, которая тебе нравится. Закрой глаза. Начни двигаться. Не думай, как правильно. Просто двигайся. Пусть тело само ведёт. Почувствуй, как матка отвечает. Как она просыпается. Как она течёт. Даже если сначала — неловко. Даже если сначала — смешно. Это — не «выступление». Это — разговор с телом.

Практика 4. Творчество.

Начни творить. Что угодно. Рисовать. Писать. Лепить. Готовить. Шить. Делать что-то руками. Не для кого-то. А для себя. Пусть матка вспомнит, что она умеет создавать. Не важно, «красиво» или нет. Важно — что ты делаешь. Что ты

создаёшь. Что ты — творец.

Практика 5. Удовольствие.

Разреши себе удовольствие. Любое. Вкусная еда. Тёплая ванна. Массаж. Секс. Всё, что приносит радость телу. Пусть матка вспомнит, что она умеет чувствовать. Что она умеет хотеть. Что она — живая.

Что происходит, когда матка открывается

Это не «обещание». Это то, что замечают женщины, которые начинают слышать своё тело. Ты не станешь «другой». Ты станешь собой. Той, кем была до того, как начала прятать себя.

· Ты начинаешь хотеть. По-настоящему. Не «надо». А «хочу».

· Ты начинаешь творить. Идеи приходят. Вдохновение возвращается.

· Ты начинаешь чувствовать удовольствие. Секс становится не обязанностью, а радостью.

· Ты начинаешь притягивать. Всё идёт легче. Люди появляются. Возможности приходят.

· Ты начинаешь течь. Жизнь становится потоком. А не борьбой.

· Ты чувствуешь себя живой. Наполненной. Женщиной.

Метафора для запоминания

Матка — как сад. Когда ты ухаживаешь за ней — она цветёт. Когда забываешь — зарастает. Ты можешь вернуться в свой сад. Ты можешь прополоть сорняки. Ты можешь полить цветы. И тогда сад оживёт. И ты почувствуешь: я — женщина. Я — творец. Я — жизнь.

Вопросы к себе

- Что я чувствую внизу живота?
- Когда я последний раз чего-то хотела по-настоящему?
- Когда я последний раз творила?
- Что я не разрешаю себе?
- Что я боюсь хотеть?

Глава 7. Сердце — центр любви

В прошлой главе мы говорили о матке — о корне. О том, что даёт тебе силу творить. А теперь — поднимаемся выше. К сердцу. Потому что матка даёт тебе желание. А сердце даёт тебе тепло. Матка — это «я хочу». Сердце — это «я люблю». И если матка закрыта — ты пуста. А если закрыто сердце — ты холодна. Ты можешь делать. Ты можешь достигать. Ты

можешь даже творить. Но ты не чувствуешь. Не чувствуешь себя. Не чувствуешь других. Не чувствуешь жизнь. Эта глава — о том, как вернуть себе сердце. И как разрешить себе любить.

Что такое сердце как центр

Сердце — это не просто орган, который качает кровь. Это центр любви. Не только романтической. А любви ко всему: к себе, к людям, к жизни, к миру. Это место, где живёт твоя способность чувствовать. Радоваться. Сопереживать. Быть в контакте.

В восточной традиции этот центр называют Анахата. Это четвёртая чакра. Она находится в центре груди. Она отвечает за:

- Любовь к себе — способность чувствовать себя достойной.
- Любовь к другим — способность отдавать тепло.
- Способность принимать любовь — способность впускать тепло.
- Способность чувствовать — радость, нежность, благодарность, печаль.
- Способность прощать — себя и других.
- Способность быть в контакте — с собой, с людьми, с жизнью.

нью.

Когда сердце открыто — ты чувствуешь тепло в груди. Ты можешь обнять. Ты можешь сказать «я тебя люблю». Ты можешь плакать от нежности. Ты можешь чувствовать благодарность. Ты можешь чувствовать боль — и не закрываться.

Когда сердце закрыто — ты чувствуешь пустоту. Или тяжесть. Или боль. Ты не можешь сказать «я тебя люблю». Ты не можешь плакать. Ты не чувствуешь ничего. Или чувствуешь только боль. И тогда ты закрываешься ещё сильнее. Чтобы не болеть. И становишься ещё холоднее.

Как это выглядит в жизни:

Ты смотришь на своего ребёнка. Ты знаешь, что ты должна чувствовать любовь. Но ты не чувствуешь ничего. Только усталость. Только раздражение. Только пустоту. Ты думаешь: «Что со мной не так? Я же мать». А на самом деле — твоё сердце закрыто. Не потому что ты плохая. А потому что ты так долго терпела, так долго молчала, так долго не чувствовала, что сердце закрылось. Чтобы защититься. Чтобы не болеть ещё сильнее. И теперь ты не чувствуешь не только боль. Ты не чувствуешь и радость. Потому что сердце либо открыто для всего. Либо закрыто для всего. Середины нет.

Как сердце блокируется

Сердце блокируется не в один день. Оно закрывается постепенно. С каждым разом, когда тебе делали больно. И ты решала: «Больше никогда». С каждым разом, когда ты открывалась. И тебя отвергали. С каждым разом, когда ты любила. И тебя не любили в ответ. И ты закрывала. Закрывала. Закрывала. Пока не перестала чувствовать совсем.

Что блокирует сердце:

- Предательство. Тебя предали. И ты решила: «Больше никому не поверю».
- Отвержение. Тебя отвергли. И ты решила: «Больше не буду открываться».
- Потеря. Ты потеряла кого-то. И ты решила: «Больше не буду любить. Чтобы не болеть».
- Обесценивание. Тебя обесценили. И ты решила: «Значит, я не достойна любви».
- Холод в семье. Тебя не обнимали. И ты решила: «Значит, любовь — это не про меня».
- Роль «сильной». «Сильные не плачут. Сильные не любят. Сильные терпят». И ты стала сильной. И сердце закрылось.
- Роль «хорошей». «Я должна всем нравиться. Я не имею права злиться. Я не имею права быть собой». И сердце закрылось. Чтобы не чувствовать гнев.

· Роль «жертвы». «Я не имею права на счастье. Я должна страдать». И сердце закрылось. Чтобы не чувствовать радость.

· Роль «спасателя». «Я должна спасать всех. Я не имею права на себя». И сердце закрылось. Чтобы не чувствовать свою боль.

И сердце закрывается. Медленно. Год за годом. Пока ты не перестаёшь чувствовать совсем. Ты становишься «сильной». Ты становишься «независимой». Ты становишься «той, кому никто не нужен». И ты думаешь, что это — сила. А на самом деле — это броня. И под бронзой — живое сердце. Которое хочет любить. Которое хочет чувствовать. Которое хочет тепла. Но ты его не пускаешь. Потому что боишься. Что снова будет больно.

Как проявляется блок в сердце

Когда сердце заблокировано — ты чувствуешь. И это «чувствуешь» — тоже чувство. Просто не то, которое хотелось бы.

На уровне чувств:

· Пустота в груди. Как будто там дыра. Как будто там ничего нет.

- Тяжесть в груди. Как будто камень. Как будто давят.
- Боль в груди. Физическую. Или душевную. Или и то, и другое.
- Неспособность плакать. Даже когда хочется. Даже когда больно.
- Неспособность любить. Себя. Других. Жизнь.
- Неспособность принимать любовь. Ты отталкиваешь. Обесцениваешь. Боишься.
- Закрытость. Ты не подпускаешь близко. Ты не доверяешь. Ты не открываешься.

На уровне тела:

- Проблемы с сердцем. Аритмия. Тахикардия.
- Повышенное давление.
- Боли в груди.
- Проблемы с лёгкими.
- Одышка.
- Ком в горле, который не проходит.

Пример из жизни:

Ты не можешь плакать. Ты не помнишь, когда плакала в последний раз. Ты не можешь сказать «я тебя люблю» мужу. Ты не можешь обнять ребёнка и почувствовать тепло. Ты просто делаешь. Просто функционируешь. И сердце болит.

Физически. Как будто там камень. Как будто там лёд. Ты думаешь: «Что со мной?» А на самом деле — твоё сердце закрыто. Чтобы защититься. Но защита стала тюрьмой.

Как открыть сердце

Сердце не открывается «усилием». Его нельзя заставить. Его можно только разрешить. Разрешить себе чувствовать. Даже если больно. Даже если страшно. Даже если непривычно.

Шаг 1. Признать, что сердце закрыто.

«Я чувствую пустоту в груди. Я не могу плакать. Я не могу любить. Я признаю это».

Шаг 2. Понять, что блокирует.

«Я закрылась, потому что боялась, что меня отвергнут. Я закрылась, потому что боялась, что мне будет больно. Я закрылась, чтобы выжить. Но я больше не хочу выживать. Я хочу жить».

Шаг 3. Дать себе разрешение чувствовать.

«Я имею право на боль. Я имею право на слёзы. Я имею

право на любовь. Я имею право на радость. Я имею право быть живой».

Шаг 4. Начать дышать в сердце.

Положи руку на грудь. Дыши туда. Медленно. Глубоко. Почувствуй, как грудь раскрывается. Как воздух входит. Как тепло приходит. Даже если сначала — ничего. Просто дыши.

Шаг 5. Начать плакать.

Если хочется — плачь. Не сдерживай. Слёзы — это не слабость. Это — освобождение. Они выходят. И сердце открывается. Если не можешь плакать — не заставляй. Просто разреши себе: «Если захочу — я буду плакать. Я имею право».

Шаг 6. Начать говорить о любви.

Скажи себе: «Я тебя люблю». Скажи ребёнку: «Я тебя люблю». Скажи мужу: «Я тебя люблю». Даже если сначала не чувствуешь. Слова откроют дверь. За словами придёт чувство. Не сразу. Но придёт.

Шаг 7. Начать обнимать.

Обними себя. Обними ребёнка. Обними мужа. Обними

дерево. Обнимай. Долго. И сердце откроется. Через тело. Через руки. Через тепло.

Практики для открытия сердца

Это не «упражнения для чакр». Это разговор с сердцем. Через тело. Через дыхание. Через слёзы. Через слова. Через руки.

Практика 1. Дыхание в сердце.

Сядь удобно. Положи руку на грудь. Закрой глаза. Дыши в грудь. Медленно. Глубоко. Представь, что в груди — цветок. Он закрыт. И с каждым вдохом — он раскрывается. Лепесток за лепестком. Не старайся. Просто дыши. 5–10 минут.

Практика 2. Объятие себя.

Обними себя руками. Крепко. Как ребёнка. Покачайся. Скажи себе: «Я с тобой. Я тебя люблю. Я тебя не оставлю». Делай это каждый день. 2–3 минуты. Это — не «глупость». Это — возвращение к себе.

Практика 3. Слёзы.

Если хочешь плакать — плачь. Найди место, где никто

не видит. И плачь. Не сдерживай. Не вытирай. Пусть слёзы идут. Пусть выходят. Потом — выдохни. И почувствуй: что-то ушло. Что-то отпустило.

Практика 4. Благодарность.

Каждый вечер — вспомни три вещи, за которые ты благодарна. Не «глобальные». Маленькие. Чашка кофе. Солнце. Разговор с подругой. И скажи: «Я благодарна». Почувствуй это в груди. Благодарность открывает сердце. Потому что она — про любовь. К жизни. К себе.

Практика 5. Объятие другого.

Обними кого-то. Долго. Не «дежурно». А по-настоящему. 20 секунд. Почувствуй тепло. Почувствуй, как сердце откликается. Почувствуй, что ты — не одна. Что ты — связана. Что ты — живая.

Что происходит, когда сердце открывается

Сердце открывается не для того, чтобы стало «хорошо». А для того, чтобы стало живо. Ты можешь чувствовать боль. Но ты можешь чувствовать и радость. Ты можешь чувствовать потерю. Но ты можешь чувствовать и любовь. Ты можешь чувствовать страх. Но ты можешь чувствовать и тепло. Это

— цена. И это — дар.

- Ты чувствуешь тепло в груди. Как будто там — солнце.
- Ты можешь плакать. От боли. От нежности. От радости.
- Ты можешь любить. Себя. Других. Жизнь.
- Ты можешь принимать любовь. Не отталкивать. Не обесценивать.
- Ты чувствуешь благодарность.
- Ты чувствуешь радость.
- Ты чувствуешь себя живой.

На уровне тела:

- Сердце работает спокойно.
- Давление приходит в норму.
- Дыхание становится глубоким.
- Ком в горле исчезает.
- Боль в груди уходит.

Метафора для запоминания

Твоё сердце — как цветок. Когда он закрыт — ты не видишь его красоты. Ты не чувствуешь его аромата. Он просто есть. Но он закрыт. А когда он раскрывается — он светит. Он пахнет. Он притягивает. Он живой. И ты можешь открыть его. Через дыхание. Через слёзы. Через слова «я тебя люб-

лю». Через объятия. И тогда ты почувствуешь: я — живая. Я — люблю. Я — есть.

Вопросы к себе

- Что я чувствую в груди прямо сейчас?
- Когда я последний раз плакала?
- Когда я последний раз говорила «я тебя люблю» и чувствовала это?
- Что мешает мне открыть сердце?
- Что я могу сделать сегодня, чтобы открыть его хотя бы чуть-чуть?

Глава 8. Горло — центр голоса

В прошлой главе мы говорили о сердце — о том, что даёт тебе тепло. О том, что позволяет любить. А теперь — поднимаемся выше. К горлу. Потому что сердце даёт тебе чувство. А горло даёт тебе голос. Сердце — это «я люблю». Горло — это «я говорю». И если сердце закрыто — ты не чувствуешь. А если закрыто горло — ты молчишь. Ты чувствуешь, но не говоришь. Ты хочешь сказать, но не можешь. И энергия застревает. В горле. В щитовидке. В комке, который не даёт дышать. Эта глава — о том, как вернуть себе голос.

Что такое горло как центр

Горло — это не просто орган. Это портал. Это место, где живёт твой голос. Твоя правда. Твоя способность говорить и быть услышанной. Это мост между сердцем и головой. Между чувством и словом. Между тем, что ты чувствуешь, и тем, что ты говоришь.

В восточной традиции этот центр называют Вишудха. Это пятая чакра. Она находится в области горла. Она отвечает за:

- Голос — способность говорить, выражать себя.
- Правду — способность говорить то, что ты чувствуешь.
- Просьбу — способность просить о помощи.
- Отказ — способность говорить «нет».
- Творчество — способность петь, читать, говорить.
- Самовыражение — способность быть собой в словах.

Когда горло открыто — ты говоришь свободно. Ты поёшь. Ты смеёшься. Ты плачешь. Ты кричишь. Ты молчишь, когда хочешь. Ты говоришь, когда хочешь. Ты выражаешь себя. Ты — слышна.

Когда горло закрыто — ты молчишь. Ты терпишь. Ты глотаешь. Ты не говоришь о том, что тебя ранит. Ты не просишь о помощи. Ты не говоришь «нет». Ты не поёшь. Ты не смеёшься. Ты не плачешь. Ты просто существуешь. И ком в гор-

ле растёт. И голос слабеет. И однажды ты понимаешь: тебя не слышно. Даже для себя.

Как это выглядит в жизни:

Ты сидишь на кухне. Муж сказал что-то, что тебя ранило. Ты хочешь ответить. Но голос не идёт. Ком в горле. Ты глотаешь. Ты улыбаешься. Ты говоришь: «Всё нормально». Но внутри всё кипит. Ты не сказала. Ты проглотила. И ком остался. В горле. Он будет там. Пока ты не скажешь. Пока ты не выразишь. Пока ты не вернёшь себе голос.

Как горло блокируется

Горло блокируется, когда ты боишься говорить. Боишься, что тебя не услышат. Боишься, что тебя осудят. Боишься, что тебя отвергнут. Боишься, что будет хуже. И ты молчишь. Годами. И ком в горле растёт. И энергия застревает.

Что блокирует горло:

- Страх осуждения. «Если я скажу, меня осудят. Лучше промолчать».
- Страх отвержения. «Если я скажу, меня отвергнут. Лучше промолчать».
- Страх конфликта. «Если я скажу, будет ссора. Лучше

промолчать».

- Страх быть «неудобной». «Если я скажу, меня перестанут любить. Лучше промолчать».

- Роль «хорошей девочки». «Не спорь. Не перечь. Будь тихой». И ты молчала.

- Роль «удобной жены». «Не пили. Не жалуйся. Будь понимающей». И ты молчала.

- Роль «идеальной матери». «Ты должна. Ты не имеешь права уставать». И ты молчала.

- Роль «сильной женщины». «Не показывай слабость. Не жалуйся». И ты молчала.

- Роль «жертвы». «Тебя всё равно не услышат». И ты замолчала. Совсем.

Что ты говоришь себе:

- «Нельзя говорить об этом».

- «Это неважно».

- «Никто не хочет слушать».

- «Лучше промолчать».

- «Я не имею права».

- «Меня всё равно не услышат».

Что ты чувствуешь:

- Страх.

- Стыд.
- Вину.
- Бессилие.

И ты молчишь. Годами. А ком в горле растёт. И энергия застревает. И щитовидка начинает сдавать. Потому что щитовидка — это «голос». Это «я говорю». И когда ты молчишь — она болеет. Она кричит за тебя. Потому что ты не кричишь сама.

Как проявляется блок в горле

Когда горло заблокировано — это проявляется на трёх уровнях. Тело. Эмоции. Жизнь.

На уровне тела:

- Ком в горле — как будто что-то застряло. Ты не можешь говорить.
- Боль в горле — частые ангины, простуды, воспаления.
- Проблемы с щитовидкой — узлы, сбои, нарушения.
- Слабый голос — тебя не слышат. Ты говоришь тихо. Или голос дрожит.
- Потеря голоса — в прямом и переносном смысле. Ты не можешь петь. Не можешь кричать. Не можешь говорить.
- Напряжение в шее и плечах — как будто ты несёшь на

себе груз. Груз непржитых слов.

На уровне эмоций:

- Страх говорить — ты боишься сказать то, что чувствуешь.
- Раздражение — ты злишься, но не выражаешь. И злость копится.
- Обида — ты чувствуешь, что тебя не слышат. И это — больно.
- Бессилие — ты хочешь сказать. Но не можешь.
- Чувство, что тебя не существует — потому что тебя не слышно.

На уровне жизни:

- Ты не можешь сказать «нет».
- Ты не можешь попросить о помощи.
- Ты не можешь сказать «мне больно».
- Ты не можешь сказать «я хочу».
- Ты не можешь петь.
- Ты не можешь говорить то, что важно.
- Ты не можешь быть собой в словах.

Пример из жизни:

Ты не умеешь говорить «нет». Ты говоришь «да», когда хочешь сказать «нет». Ты идёшь, когда хочешь остаться. Ты терпишь, когда хочешь уйти. И каждый раз, когда ты это делаешь, — блок в горле становится плотнее. Ты уже не помнишь, когда он появился. Ты просто знаешь: ты не можешь сказать «нет». И думаешь, что это — ты. А на самом деле — это блок. Который создавался годами. С каждым «да», когда хотелось сказать «нет».

Как открыть горло

Горло не открывается «усилием». Его нельзя заставить говорить. Его можно только разрешить. Разрешить себе звучать. Даже если страшно. Даже если непривычно. Даже если голос дрожит.

Шаг 1. Признать, что ты молчишь.

«Я молчу. Я не говорю о том, что чувствую. Я боюсь говорить. Я хочу вернуть себе голос. Я признаю это».

Шаг 2. Понять, почему ты боишься.

«Я боюсь, что меня не услышат. Я боюсь, что меня осудят. Я боюсь, что меня отвергнут. Я боюсь, что будет хуже. Я боюсь, что меня перестанут любить».

Шаг 3. Дать себе разрешение.

«Я имею право говорить. Я имею право быть услышанной. Я имею право на свой голос. Я имею право на свою правду. Я имею право говорить «нет». Я имею право просить. Я имею право говорить о своей боли. Я имею право говорить «я хочу»».

Шаг 4. Начать говорить.

Начни с малого. Скажи «нет» там, где ты всегда говорила «да». Скажи «мне больно» там, где ты всегда молчала. Скажи «я хочу» там, где ты всегда терпела. Скажи «я не буду» там, где ты всегда соглашалась. Каждый раз, когда ты говоришь, — блок становится меньше. Каждый раз, когда ты молчишь, — блок становится больше.

Шаг 5. Проживать эмоции через звук.

Пой. Кричи. Плачь. Смейся. Говори вслух. Даже если никто не слышит. Даже если одна. Звук — это движение энергии. Он освобождает горло. Пой в машине. Пой в душе. Кричи в подушку. Говори вслух сама с собой. Дай голосу выйти.

Шаг 6. Быть терпеливой.

Горло не открывается за один день. Оно открывается за месяцы. Но каждый звук — это освобождение. Каждый звук — это возвращение себя. Каждый звук — это «я есть».

Пример из жизни:

Ты решила сказать мужу о том, что тебя ранит. Ты боялась. Ты не спала ночь. Ты репетировала слова. И утром ты сказала. Тихо. Но сказала. «Мне больно, когда ты так говоришь». Он удивился. Он не знал. И ты почувствовала: ком в горле стал меньше. Ты сказала. Ты выразила. Ты вернула себе голос. Хотя бы на этот раз. И это — начало.

Практики для открытия горла

Это не «упражнения для чакр». Это разговор с горлом. Через звук. Через дыхание. Через слово. Через правду.

Практика 1. Дыхание в горло.

Сядь удобно. Закрой глаза. Сделай вдох. Почувствуй, как воздух проходит через горло. Как он касается стенок. Как он расширяет. Выдохни. Со звуком. «А-а-а». Или «О-о-о». Или «М-м-м». Почувствуй, как горло вибрирует. Как оно оживает. Делай 5 минут.

Практика 2. Звук.

Пой. Что угодно. Любую песню. Или просто звук. «А-а-а». «О-о-о». «И-и-и». Не думай, как «правильно». Не думай, «красиво» ли это. Просто звучи. Пусть голос идёт. Пусть горло открывается. Даже если сначала — тихо. Даже если сначала — дрожит. Это — не выступление. Это — освобождение.

Практика 3. Крик в подушку.

Если чувствуешь гнев, боль, обиду — кричи. В подушку. В одеяло. В пустоту. Не сдерживай. Пусть выходит. Это — не «истерика». Это — движение энергии. Это — освобождение горла.

Практика 4. Проговаривание.

Скажи вслух то, что ты боялась сказать. Себе. В зеркало. Или просто в воздух. «Мне больно». «Я злюсь». «Я устала». «Я хочу». «Я не буду». Пусть слова выходят. Пусть горло привыкает говорить. Даже если никто не слышит. Ты — слышишь. И этого достаточно. Для начала.

Практика 5. Написать письмо.

Напиши письмо тому, кому ты не можешь сказать. Или себе. Напиши всё, что молчала. Всё, что глотала. Всё, что болит. Не для того, чтобы отправить. А для того, чтобы вынуть из горла. Вынуть на бумагу. И почувствовать: это — вышло. Это — не во мне больше. Это — на бумаге. И я — свободна.

Что происходит, когда горло открывается

Горло открывается не для того, чтобы ты «говорила больше». А для того, чтобы ты говорила своё. Свою правду. Свою боль. Свою радость. Своё «нет». Своё «хочу». Своё «я есть».

- Ты начинаешь говорить. Свободно. Без страха.
- Ты начинаешь петь. Или читать. Или говорить то, что важно.
- Ты перестаёшь глотать. Перестаёшь молчать. Перестаёшь терпеть.
- Ты чувствуешь, что тебя слышат. Потому что ты говоришь.
- Ты чувствуешь, что твой голос — это сила.
- Ты чувствуешь, что ты — есть.

На уровне тела:

- Ком в горле исчезает.
- Щитовидка приходит в норму.

- Голос становится сильнее.
- Шея и плечи расслабляются.
- Дыхание становится глубже.

Метафора для запоминания

Горло — как река. Когда она течёт свободно — всё оживает. Когда её перекрывают — всё застаивается. Ты можешь убрать плотину. Не сразу. Но по одной. И тогда река потечёт. И ты услышишь свой голос. И это будет твой голос. Не чужой. Не тот, который «надо». А твой. Настоящий. Тот, который был с тобой с рождения. Тот, который ты спрятала. Тот, который ждал. И теперь — он здесь. И он звучит.

Вопросы к себе

- О чём я молчу?
- Что я боюсь сказать?
- Где я глотаю вместо того, чтобы говорить?
- Что я хочу сказать прямо сейчас?
- Кому я хочу сказать?

Глава 9. Голова — центр мысли

В прошлой главе мы говорили о горле — о том, что даёт

тебе голос. О том, что позволяет говорить. А теперь — поднимаемся выше. К голове. Потому что горло даёт тебе слово. А голова даёт тебе мысль. Горло — это «я говорю». Голова — это «я думаю». И если горло закрыто — ты молчишь. А если голова перегружена — ты не можешь остановиться. Мысли крутятся. И крутятся. И крутятся. Ты не можешь заснуть. Ты не можешь расслабиться. Ты не можешь просто быть. Ты всё анализируешь. Всё контролируешь. Всё планируешь. И энергия уходит. В мысли. В тревоги. В бесконечный внутренний диалог. Эта глава — о том, как вернуть себе тишину. И как выйти из головы — в тело.

Что такое голова как центр

Голова — это не просто «мозг». Это центр мысли. Это место, где живёт твой ум. Твоя ясность. Твоя способность думать, анализировать, понимать. Это — не «плохо». Это — дар. Но это — дар, который легко превращается в тюрьму. Потому что ум не умеет останавливаться. Он работает всегда. Он ищет проблемы. Он прокручивает прошлое. Он планирует будущее. Он боится. Он контролирует.

В восточной традиции этот центр называют Аджна. Это шестая чакра. Она находится между бровями. Она отвечает за:

- Ясность — способность видеть суть.
- Интуицию — способность слышать внутренний голос.
- Мышление — способность анализировать.
- Контроль — способность управлять.
- Планирование — способность думать о будущем.
- Тишину — способность останавливать мысли.

Когда голова открыта — ты ясная. Ты видишь. Ты понимаешь. Ты можешь думать. И ты можешь не думать. Ты можешь остановить мысли. Ты можешь быть в тишине. Ты можешь слышать интуицию. Ты можешь доверять.

Когда голова перегружена — ты в тумане. Ты не видишь. Ты не понимаешь. Ты не можешь остановить мысли. Они крутятся. И крутятся. И крутятся. Ты не можешь заснуть. Ты не можешь расслабиться. Ты не можешь просто быть. Ты всё контролируешь. Всё анализируешь. Всё планируешь. И энергия уходит. В никуда. В тревогу. В бесконечный внутренний диалог. И ты чувствуешь: я устала. Но не от дел. А от мыслей. От того, что голова не замолкает. Ни на минуту.

Как это выглядит в жизни:

Ты ложишься спать. Ты устала. Ты хочешь спать. Но голова не выключается. Она крутит. Что я не сказала? Что я не сделала? Что будет завтра? А если? А вдруг? А как? Ты

лежишь. Час. Два. Ты не спишь. Ты думаешь. Ты пытаешься остановить. Но не можешь. И утром ты встаёшь разбитой. Не потому что мало спала. А потому что голова работала всю ночь. И энергия ушла. В мысли. Которые ничего не изменили. Которые просто крутились. И крутились. И крутились.

Как голова блокируется

Голова блокируется, когда ты живёшь только в ней. Когда ты отключаешь тело. Когда ты отключаешь чувства. Когда ты всё анализируешь. Когда ты всё контролируешь. Когда ты не доверяешь. Ни себе. Ни жизни. Ни телу.

Что блокирует голову:

- Контроль. «Если я не подумаю об этом — случится плохое. Если я не проконтролирую — всё развалится».
- Тревога. «А что, если? А вдруг? А как?» Ты прокручиваешь худшие сценарии. Снова. И снова. И снова.
- Анализ. Ты разбираешь всё на части. Ты ищешь причины. Ты ищешь виноватых. Ты ищешь объяснения. И не находишь покоя.
- Роль «умной». «Я должна всё понимать. Я должна всё знать. Я не имею права на ошибку». И ты думаешь. Думаешь. Думаешь.
- Роль «сильной». «Я должна всё предусмотреть. Я должна

всё решить. Я не имею права расслабиться». И ты контролируешь. Контролируешь. Контролируешь.

· Роль «идеальной». «Я должна быть лучше. Я должна делать больше. Я должна быть совершенной». И ты анализируешь. Анализируешь. Анализируешь.

· Страх тишины. «Если я остановлюсь — я услышу что-то, что не хочу слышать. Если я замолчу — я почувствую что-то, что не хочу чувствовать». И ты не останавливаешься. Никогда.

· Страх тела. «Тело — это опасно. Тело — это боль. Тело — это хаос. Лучше жить в голове. Там я контролирую». И ты живёшь в голове. Годами. Десятилетиями.

Что ты говоришь себе:

- «Я не могу перестать думать».
- «Я должна всё проконтролировать».
- «Если я расслаблюсь — всё развалится».
- «Я не могу просто сидеть и ничего не делать».
- «Тишина — это страшно».

Что ты чувствуешь:

- Тревогу.
- Напряжение.
- Усталость.

- Пустоту.
- Бессилие.

И ты думаешь. Думаешь. Думаешь. А энергия уходит. В никуда. В мысли. Которые не меняют жизнь. Которые просто крутятся. И ты чувствуешь: я устала. Но не от жизни. А от головы.

Как проявляется блок в голове

Когда голова заблокирована — это проявляется на трёх уровнях. Тело. Эмоции. Жизнь.

На уровне тела:

- Головные боли — постоянные. Или мигрени. Как будто голова сжимается.
- Бессонница — ты не можешь заснуть. Мысли не дают.
- Напряжение в шее и плечах — как будто ты несёшь на себе груз. Груз мыслей.
- Сжатие в челюсти — ты стискиваешь зубы. Даже во сне.
- Туман в голове — ты не можешь сосредоточиться. Всё плывёт.
- Усталость — даже если ничего не делала. Потому что голова работала.
- Проблемы с памятью — ты забываешь. Потому что го-

лова перегружена.

На уровне эмоций:

- Тревога — постоянная. Фоновая. Ты не можешь расслабиться.
- Раздражение — всё бесит. Потому что нет сил. Потому что голова не отдыхает.
- Страх — ты боишься. Всё время. Даже когда всё «нормально».
- Апатия — ничего не хочется. Потому что нет энергии. Вся ушла в мысли.
- Чувство, что ты не живёшь — а только думаешь о жизни.

На уровне жизни:

- Ты не можешь расслабиться. Даже в отпуске. Даже в выходные. Даже в тишине.
- Ты не можешь заснуть. Мысли не дают. Ты лежишь. И думаешь. И думаешь. И думаешь.
- Ты не можешь быть здесь и сейчас. Ты всегда в прошлом. Или в будущем. Но не в настоящем.
- Ты не можешь чувствовать. Ты только думаешь о чувствах. Но не чувствуешь.
- Ты не можешь доверять. Ни себе. Ни жизни. Ни телу. Ты всё контролируешь.

· Ты не можешь быть. Ты только делаешь. И думаешь. И делаешь. И думаешь.

Пример из жизни:

Ты не можешь заснуть. Ты лежишь. Ты устала. Ты хочешь спать. Но голова не выключается. Она крутит. Что я не сказала? Что я не сделала? Что будет завтра? А если? А вдруг? А как? Ты пытаешься остановить. Ты говоришь себе: «Хватит. Спи». Но голова не слушается. Она сильнее. Она крутит. И крутит. И крутит. И ты лежишь. Час. Два. Три. И утром ты встаёшь разбитой. И думаешь: «Я не выспалась». А на самом деле — ты не отдыхала. Потому что голова работала. Всю ночь. И энергия ушла. В мысли. Которые ничего не изменили. Которые просто были. И всё.

Как открыть голову

Голова не открывается «усилием». Её нельзя заставить замолчать. Её можно только разрешить отдохнуть. Разрешить себе не думать. Разрешить себе тишину. Разрешить себе быть в теле. А не в голове.

Шаг 1. Признать, что голова перегружена.

«Я не могу остановить мысли. Я не могу заснуть. Я не мо-

гу расслабиться. Я всё контролирую. Я всё анализирую. Я признаю это».

Шаг 2. Понять, что блокирует.

«Я боюсь тишины. Я боюсь тела. Я боюсь, что если я остаюсь — я почувствую что-то, что не хочу. Я боюсь, что если я расслаблюсь — всё развалится. Я боюсь, что если я не подумаю — случится плохое».

Шаг 3. Дать себе разрешение.

«Я имею право на тишину. Я имею право не думать. Я имею право расслабиться. Я имею право на отдых. Я имею право быть в теле. Я имею право на покой. Я имею право просто быть».

Шаг 4. Начать выходить из головы.

Через дыхание. Через тело. Через движение. Через звук. Через природу. Через тишину. Не «усилием». А мягко. Постепенно. Шаг за шагом.

Шаг 5. Быть терпеливой.

Голова не открывается за один день. Она открывается за

месяцы. Но каждый шаг — это освобождение. Каждый шаг — это возвращение в тело. В жизнь. В настоящий момент.

Практики для открытия головы

Это не «упражнения для чакр». Это разговор с головой. Через тело. Через дыхание. Через тишину. Через доверие.

Практика 1. Дыхание в голову.

Сядь удобно. Закрой глаза. Сделай вдох. Почувствуй, как воздух проходит через голову. Как он охлаждает. Как он успокаивает. Выдохни. Почувствуй, как напряжение уходит. Делай 5 минут. Не старайся «остановить мысли». Просто дыши. Мысли уйдут сами.

Практика 2. Тишина.

Сядь. Закрой глаза. Не делай ничего. Не думай. Не анализируй. Просто сиди. В тишине. 5 минут. Если мысли приходят — не гони. Просто замечай: «Это мысль. Она пришла. Она уйдёт». И возвращайся к тишине. Или к дыханию. Или к телу. К чему угодно. Только не к мыслям.

Практика 3. Наблюдение.

Сядь у окна. Смотри на улицу. На деревья. На небо. На людей. Просто смотри. Не называй. Не анализируй. Не думай: «Это дерево. Это листья. Это ветер». Просто смотри. Пусть глаза видят. Пусть голова отдыхает. Делай 5 минут.

Практика 4. Тело.

Ляг. Закрой глаза. Пройди вниманием по телу. Стопы. Ноги. Бёдра. Живот. Грудь. Руки. Шея. Голова. Почувствуй каждую часть. Просто почувствуй. Не анализируй. Не думай. Чувствуй. Это — возвращение в тело. Это — выход из головы.

Практика 5. Природа.

Выйди на улицу. Босиком. Почувствуй землю. Траву. Песок. Камень. Почувствуй ветер. Почувствуй солнце. Почувствуй воздух. Просто чувствуй. Не думай. Природа — это лучший «выключатель» для головы. Потому что она — не думает. Она — просто есть. И ты можешь быть. Как она.

Что происходит, когда голова открывается

Голова открывается не для того, чтобы ты «перестала думать». А для того, чтобы ты могла думать, когда хочешь. И не думать, когда не хочешь. Ты можешь анализировать. И ты

можешь отдыхать. Ты можешь планировать. И ты можешь быть. Ты можешь контролировать. И ты можешь доверять.

- Ты можешь заснуть. Мысли не мешают.
- Ты можешь расслабиться. Даже в тишине. Даже в покое.
- Ты можешь быть здесь и сейчас. Не в прошлом. Не в будущем.
- Ты можешь чувствовать. Тело. Эмоции. Жизнь.
- Ты можешь доверять. Себе. Жизни. Телу.
- Ты можешь слышать интуицию. Тот тихий голос, который знает.
- Ты можешь быть. А не только думать.

На уровне тела:

- Головные боли уходят.
- Сон возвращается.
- Шея и плечи расслабляются.
- Челюсть разжимается.
- Туман в голове рассеивается.
- Энергия возвращается. Потому что голова больше не забирает её всю.

Метафора для запоминания

Голова — как небо. Когда оно ясное — ты видишь далеко.

Когда оно в тучах — ты видишь только тучи. Мысли — это тучи. Они приходят. Они уходят. Но небо — всегда есть. Ясное. Спокойное. Бесконечное. Ты — не тучи. Ты — небо. И ты можешь позволить тучам уйти. Не усилием. А доверием. Ты можешь позволить себе тишину. И тогда небо откроется. И ты увидишь: оно всегда было там. За тучами. За мыслями. За тревогами. Ясное. Спокойное. Твоё.

Вопросы к себе

- Что я думаю прямо сейчас?
- Могу ли я остановить мысли? Хотя бы на минуту?
- Что я боюсь услышать в тишине?
- Где я живу — в голове или в теле?
- Что я могу сделать сегодня, чтобы выйти из головы хотя бы на пять минут?

Глава 10. Таз — центр страсти

В прошлой главе мы говорили о голове — о том, что даёт тебе мысль. О том, что позволяет думать. А теперь — спускаемся вниз. К тазу. Потому что голова даёт тебе ясность. А таз даёт тебе страсть. Голова — это «я думаю». Таз — это «я хочу». Не умом. А телом. Глубоко. Жарко. Живо. И если голова перегружена — ты не можешь остановиться. А если таз закрыт — ты не можешь чувствовать. Ты не чувствуешь же-

ление. Не чувствуешь удовольствие. Не чувствуешь страсть. Ты живёшь. Но не горишь. Ты дышишь. Но не пылаешь. Эта глава — о том, как вернуть себе страсть. И как разрешить себе хотеть телом.

Что такое таз как центр

Таз — это не просто «часть тела». Это центр страсти. Это место, где живёт твоя жизненная сила. Твоя способность чувствовать. Желать. Наслаждаться. Это — не «стыдно». Это — не «грязно». Это — жизнь. Это — огонь. Который горит в тебе. Который даёт тебе тепло. Который даёт тебе энергию. Который даёт тебе вкус к жизни.

В восточной традиции этот центр связан с Муладхарой — корневой чакрой. Но у женщины таз — это не только «корень». Это — чаша. Это — сосуд. Это — место, где живёт её страсть. Её желание. Её способность отдаваться. Её способность чувствовать удовольствие. Её способность быть живой.

Таз отвечает за:

- Страсть — способность гореть. Хотеть. Желать.
- Удовольствие — способность чувствовать. Наслаждаться. Радоваться телом.

- Жизненную силу — способность быть энергичной. Живой. Тёплой.
- Творчество — способность создавать. Из страсти. Из огня. Из желания.
- Притяжение — способность притягивать. Магнетизм. Харизма. Женская сила.
- Заземление — способность быть в теле. Быть здесь. Быть в моменте.

Когда таз открыт — ты горишь. Ты чувствуешь желание. Ты чувствуешь удовольствие. Ты чувствуешь страсть. Ты живёшь. Ты тёплая. Ты притягательная. Ты — женщина.

Когда таз закрыт — ты холодна. Ты не чувствуешь желания. Ты не чувствуешь удовольствия. Ты не чувствуешь страсти. Ты просто существуешь. Ты живёшь «по расписанию». Ты делаешь. Ты функционируешь. Но ты не горишь. И жизнь проходит мимо. Мимо тебя. Мимо твоего тела.

Как это выглядит в жизни:

Ты не помнишь, когда последний раз чувствовала желание. По-настоящему. Не «надо». А «хочу». Ты не помнишь, когда последний раз чувствовала удовольствие. Не от еды. Не от покупки. А от тела. От прикосновения. От близости. Ты не помнишь, когда последний раз горела. Когда послед-

ний раз была страстной. Когда последний раз была живой. Ты просто живёшь. День за днём. И тело молчит. И таз молчит. И ты думаешь: «Наверное, это возраст». Или: «Наверное, это нормально». А на самом деле — это не нормально. Это — блок. И его можно убрать.

Как таз блокируется

Таз блокируется, когда ты стыдишься своей страсти. Когда ты стыдишься своего желания. Когда ты стыдишься своего удовольствия. Когда тебя учили: «Это грязно». «Это стыдно». «Это нельзя». «Хорошие девочки не хотят». «Приличные женщины не чувствуют». И ты поверила. И ты закрыла. Закрыла таз. Закрыла страсть. Закрыла огонь. И стала «приличной». И «холодной». И «удобной». И «никакой».

Что блокирует таз:

- Стыд за тело. «Моё тело — некрасивое. Моё тело — несовершенное. Я не хочу, чтобы на него смотрели».
- Стыд за желание. «Хотеть — это стыдно. Хотеть — это эгоизм. Хотеть — это грех».
- Стыд за удовольствие. «Удовольствие — это для других. Удовольствие — это не для меня. Я не заслуживаю».
- Стыд за страсть. «Страстная женщина — это плохо. Страстная женщина — это разврат. Я должна быть скром-

ной».

- Роль «хорошей девочки». «Я должна быть послушной. Я не имею права хотеть. Я не имею права чувствовать».

- Роль «идеальной матери». «Мать не хочет. Мать не чувствует. Мать — это святое. Мать — это не про тело».

- Роль «приличной женщины». «Приличные женщины не хотят. Не чувствуют. Не наслаждаются. Они терпят».

- Травма. Если тебя заставляли. Если тебя использовали. Если тебя обижали. Ты закрыла таз. Чтобы защититься. Чтобы больше не болело. И таз закрылся. На годы. На десятилетия.

- Осуждение. Тебя осуждали за то, что ты хотела. Тебя осуждали за то, что ты чувствовала. Тебя осуждали за то, что ты была живой. И ты закрылась. Чтобы не осуждали. И стала «удобной». И «холодной». И «никакой».

Что ты говоришь себе:

- «Я не хочу. Мне не надо. Мне не важно».

- «Секс — это обязанность. Секс — это для него. Не для меня».

- «Я не чувствую. Я не могу. Я не хочу».

- «Это не для меня. Это для молодых. Это для красивых. Это для тех, у кого есть желание».

- «Я устала. Я не хочу. Оставь меня в покое».

Что ты чувствуешь:

- Холод.
- Пустоту.
- Усталость.
- Отсутствие желания.
- Отсутствие удовольствия.
- Отсутствие жизни.

И ты живёшь. День за днём. Год за годом. И тело молчит. И таз молчит. И ты думаешь: «Наверное, это нормально». А на самом деле — это блок. И его можно убрать.

Как проявляется блок в тазу

Когда таз заблокирован — это проявляется на трёх уровнях. Тело. Эмоции. Жизнь.

На уровне тела:

- Отсутствие желания. Ты не хочешь. Ничего. Ни секса. Ни близости. Ни тепла.
- Отсутствие удовольствия. Ты не чувствуешь. Ни в постели. Ни в жизни. Ни в теле.
- Холод внизу живота. Как будто там лёд. Как будто там пустота. Как будто там ничего нет.

- Напряжение в тазу. Как будто ты сжимаешься. Как будто ты защищаешься. Как будто ты закрыта.
- Боли в тазу. Постоянные. Или периодические. Как будто тело кричит.
- Проблемы с сексом. Боль. Отсутствие удовольствия. Отсутствие оргазма. Отсутствие желания.
- Проблемы с менструацией. Болезненные. Нерегулярные. Тяжёлые.
- Усталость. Ты чувствуешь себя старой. Холодной. Пустой. Даже если тебе 30. Даже если тебе 40.

На уровне эмоций:

- Холод. Ты не чувствуешь. Ни радости. Ни страсти. Ни желания. Ты просто есть.
- Пустота. Внутри — как будто ничего нет. Как будто ты — не живая.
- Раздражение. Ты злишься. На себя. На него. На жизнь. Потому что ты не чувствуешь.
- Обида. Ты чувствуешь, что тебя не понимают. Что тебя не хотят. Что тебя не любят.
- Отсутствие радости. Ты не радуешься. Ничему. Даже тому, что должно радовать.
- Чувство, что ты не живёшь. А только существуешь. Как функция. Как роль. Как «мать». Как «жена». Как «женщина». Но не как ты.

На уровне жизни:

- Ты не хочешь близости. Ты избегаешь. Ты отталкиваешь. Ты говоришь: «Я устала».
- Ты не хочешь секса. Ты терпишь. Ты ждёшь, когда закончится. Ты не чувствуешь.
- Ты не хочешь тела. Ты не смотришь на себя. Ты не прикасаешься к себе. Ты не чувствуешь себя.
- Ты не хочешь жизни. Ты просто живёшь. По инерции. По расписанию. По обязанности.
- Ты не хочешь творить. Потому что творчество — это страсть. А страсти нет.
- Ты не хочешь притягивать. Потому что притяжение — это огонь. А огня нет.

Пример из жизни:

Ты лежишь с мужем. Он хочет близости. Ты не хочешь. Ты говоришь: «Я устала». Или: «Болит голова». Или: «Давай завтра». Но это — не усталость. И не голова. Это — таз. Он закрыт. Ты не чувствуешь. Ты не хочешь. Ты не горишь. И ты думаешь: «Что со мной? Я же женщина. Я должна хотеть». А на самом деле — ты не «должна». Ты просто закрыта. И это — не твоя вина. Это — блок. Который создавался годами. И его можно убрать.

Как открыть таз

Таз не открывается «усилием». Его нельзя заставить хотеть. Его можно только разрешить чувствовать. Разрешить себе хотеть. Разрешить себе наслаждаться. Разрешить себе гореть. Разрешить себе быть живой.

Шаг 1. Признать, что таз закрыт.

«Я не чувствую желания. Я не чувствую удовольствия. Я не чувствую страсти. Я закрыта. Я признаю это».

Шаг 2. Понять, что блокирует.

«Я боюсь хотеть. Я боюсь чувствовать. Я боюсь наслаждаться. Я боюсь быть страстной. Я боюсь, что меня осудят. Я боюсь, что меня отвергнут. Я боюсь, что меня используют. Я боюсь, что мне будет больно».

Шаг 3. Дать себе разрешение.

«Я имею право хотеть. Я имею право чувствовать. Я имею право наслаждаться. Я имею право на удовольствие. Я имею право на страсть. Я имею право на огонь. Я имею право быть живой. Я имею право быть женщиной».

Шаг 4. Начать двигать энергию.

Через дыхание в таз. Через движение тазом. Через таз. Через прикосновение к себе. Через удовольствие. Через жизнь.

Шаг 5. Быть терпеливой.

Таз не открывается за один день. Он открывается за месяцы. Но каждый шаг — это возвращение к себе. Каждый шаг — это возвращение страсти. Каждый шаг — это возвращение жизни.

Практики для открытия таза

Это не «упражнения для чакр». Это разговор с тазом. Через тело. Через дыхание. Через движение. Через прикосновение. Через удовольствие.

Практика 1. Дыхание в таз.

Сядь удобно. Положи руку на низ живота. Закрой глаза. Сделай вдох. Почувствуй, как воздух идёт вниз. В таз. В низ живота. В промежность. Задержишься на секунду. Выдохни. Почувствуй, как тепло разливается. Как таз оживает. Повто-

ри 10 раз.

Практика 2. Движение тазом.

Встань. Ноги на ширине плеч. Начни делать круговые движения тазом. Медленно. Почувствуй, как энергия двигается. Как она течёт. Как она оживает. Делай 3–5 минут. Не думай, как «правильно». Просто двигайся. Пусть таз ведёт.

Практика 3. Танец.

Включи музыку, которая тебе нравится. Музыка, которая заводит. Музыка, которая будит. Закрой глаза. Начни двигаться. Не думай, как правильно. Просто двигайся. Пусть тело само ведёт. Почувствуй, как таз отвечает. Как он просыпается. Как он горит. Даже если сначала — неловко. Даже если сначала — смешно. Это — не «выступление». Это — разговор с телом. Это — возвращение страсти.

Практика 4. Прикосновение к себе.

Прикоснись к себе. Не для кого-то. А для себя. К животу. К бёдрам. К тазу. Медленно. Нежно. Почувствуй своё тело. Почувствуй, как оно отвечает. Как оно оживает. Как оно хочет. Это — не «стыдно». Это — возвращение к себе. К своему телу. К своей страсти.

Практика 5. Удовольствие.

Разреши себе удовольствие. Любое. Вкусная еда. Тёплая ванна. Массаж. Секс. Всё, что приносит радость телу. Пусть таз вспомнит, что он умеет чувствовать. Что он умеет хотеть. Что он — живой. Не «для кого-то». А для себя. Для жизни. Для радости.

Практика 6. Заземление.

Встань босиком на землю. На траву. На песок. На пол. Почувствуй землю под ногами. Почувствуй, как энергия идёт вниз. В ноги. В стопы. В землю. И обратно. Вверх. В таз. В живот. В сердце. Почувствуй, как ты — связана. С землёй. С телом. С жизнью. Это — заземление. Это — возвращение в тело. Это — возвращение страсти.

Что происходит, когда таз открывается

Таз открывается не для того, чтобы ты «стала страстной». А для того, чтобы ты почувствовала жизнь. В теле. В желании. В удовольствии. В тепле. Ты можешь хотеть. И ты можешь не хотеть. Ты можешь чувствовать. И ты можешь отдыхать. Но ты — живая. Ты — тёплая. Ты — здесь.

- Ты начинаешь хотеть. По-настоящему. Не «надо». А «хочу».
- Ты начинаешь чувствовать удовольствие. Секс становится не обязанностью, а радостью.
- Ты начинаешь гореть. Страсть возвращается. Огонь возвращается.
- Ты начинаешь притягивать. Магнетизм возвращается. Ты — светишься.
- Ты начинаешь творить. Из страсти. Из огня. Из желания.
- Ты начинаешь жить. Не существовать. А жить. Телом. Душой. Страстью.
- Ты чувствуешь себя живой. Наполненной. Женщиной.

На уровне тела:

- Желание возвращается.
- Удовольствие возвращается.
- Боль в тазу уходит.
- Менструация приходит в норму.
- Энергия возвращается.
- Тепло возвращается. Внизу живота. Во всём теле.

Метафора для запоминания

Таз — как очаг. Когда он горит — в доме тепло. Когда он потух — в доме холодно. Ты можешь разжечь его снова.

Не сразу. По искре. По угольку. По дровине. И тогда огонь вернётся. И тепло вернётся. И жизнь вернётся. И ты почувствуешь: я — живая. Я — тёплая. Я — женщина. Я — огонь. И я — горю.

Вопросы к себе

- Что я чувствую в тазу прямо сейчас?
- Когда я последний раз чувствовала желание?
- Когда я последний раз чувствовала удовольствие?
- Что я не разрешаю себе?
- Что я боюсь почувствовать?

Глава 11. Ноги — центр опоры

В прошлой главе мы говорили о тазе — о том, что даёт тебе страсть. О том, что позволяет гореть. А теперь — спускаемся ниже. К ногам. Потому что таз даёт тебе огонь. А ноги дают тебе опору. Таз — это «я хочу». Ноги — это «я стою». И если таз закрыт — ты не горишь. А если ноги слабые — ты не стоишь. Ты сгибаешься. Подстраиваешься. Прогибаешься. Ты идёшь туда, куда ведут. А не туда, куда хочешь. Ты не чувствуешь землю под ногами. Ты не чувствуешь себя. Ты не чувствуешь свою жизнь. Эта глава — о том, как вернуть себе опору. И как разрешить себе стоять.

Что такое ноги как центр

Ноги — это не просто «конечности». Это центр опоры. Это место, где живёт твоя устойчивость. Твоя способность стоять на своём. Идти своей дорогой. Быть здесь. Быть на земле. Это — не «просто». Это — фундамент. Это — корни. Это — то, что держит тебя. Когда ноги сильные — ты стоишь. Когда ноги слабые — ты падаешь. Или держишься за кого-то. Или сгибаешься. Или уходишь. Куда угодно. Лишь бы не стоять.

Ноги отвечают за:

- Опора — способность стоять на своём. Не прогибаться. Не сгибаться.
- Устойчивость — способность быть в равновесии. Не падать. Не шататься.
- Заземление — способность быть на земле. Быть здесь. Быть в теле.
- Движение — способность идти. Двигаться. Менять. Жить.
- Направление — способность выбирать свою дорогу. А не чужую.
- Безопасность — способность чувствовать себя в безопасности. На земле. В жизни.

Когда ноги открыты — ты стоишь. Ты чувствуешь землю. Ты чувствуешь себя. Ты чувствуешь свою силу. Ты идёшь. Ты двигаешься. Ты выбираешь. Ты живёшь.

Когда ноги закрыты — ты не стоишь. Ты висишь. Ты держишься. Ты сгибаешься. Ты прогибаешься. Ты идёшь не туда. Ты не чувствуешь землю. Ты не чувствуешь себя. Ты не чувствуешь свою жизнь. Ты просто существуешь. На цыпочках. На полусогнутых. На страхе.

Как это выглядит в жизни:

Ты не помнишь, когда последний раз стояла на своём. По-настоящему. Не уступала. Не соглашалась. Не прогибалась. Ты не помнишь, когда последний раз шла своей дорогой. А не той, которую выбрали для тебя. Ты не помнишь, когда последний раз чувствовала землю под ногами. Не «знала», что она есть. А чувствовала. Ты просто живёшь. День за днём. И ноги болят. И спина болит. И ты думаешь: «Наверное, это возраст». Или: «Наверное, это обувь». А на самом деле — это блок. Это — слабость. Это — то, что ты не стоишь. Ты держишься. За кого-то. За что-то. За роль. За образ. За «надо». И ноги это чувствуют. И кричат.

Как ноги блокируются

Ноги блокируются, когда ты боишься стоять. Боишься, что тебя осудят. Боишься, что тебя отвергнут. Боишься, что останешься одна. Боишься, что не справишься. И ты не стоишь. Ты сгибаешься. Ты прогибаешься. Ты подстраиваешься. Ты идёшь за кем-то. Ты держишься за кого-то. И ноги слабеют. Потому что они не работают. Они не держат. Они не стоят. Они висят.

Что блокирует ноги:

- Страх быть одной. «Если я буду стоять на своём — меня оставят. Лучше уступить. Лучше согласиться. Лучше прогнуться».

- Страх осуждения. «Если я пойду своей дорогой — меня осудят. Лучше идти как все. Лучше быть как все. Лучше не выделяться».

- Страх неудачи. «Если я попробую — у меня не получится. Лучше не пробовать. Лучше стоять на месте. Лучше не рисковать».

- Роль «удобной». «Я должна быть удобной. Я должна соглашаться. Я не имею права стоять на своём».

- Роль «хорошей девочки». «Я должна слушаться. Я должна соответствовать. Я не имею права быть собой».

- Роль «жены». «Я должна идти за мужем. Я должна поддерживать. Я не имею права на свою дорогу».

- Роль «матери». «Я должна всё отдать детям. Я не имею

права на себя. Я не имею права на свою жизнь».

- Чужой сценарий. Тебе сказали, кем ты должна быть. Куда идти. Как жить. И ты пошла. Не своей дорогой. А чужой. И ноги устали. Потому что они идут не туда.

- Отсутствие опоры в детстве. Тебя не поддерживали. Тебе не говорили: «Ты справишься». Тебе говорили: «Ты не сможешь». «Ты не справишься». «Ты слабая». И ты поверила. И ноги ослабли. И ты не стоишь. Потому что ты не веришь, что можешь стоять.

Что ты говоришь себе:

- «Я не могу стоять на своём».
- «Я не могу идти своей дорогой».
- «Я не могу быть собой».
- «Я не справлюсь».
- «Я слабая».
- «Я не имею права».
- «Лучше промолчать. Лучше согласиться. Лучше уступить».

Что ты чувствуешь:

- Страх.
- Слабость.
- Неуверенность.

- Бессилие.
- Пустоту в ногах. Как будто их нет. Как будто ты висишь в воздухе.

И ты живёшь. День за днём. Год за годом. И ноги болят. И спина болит. И ты думаешь: «Наверное, это возраст». А на самом деле — это блок. Это — то, что ты не стоишь. Ты держишься. И ноги устали. Держать.

Как проявляется блок в ногах

Когда ноги заблокированы — это проявляется на трёх уровнях. Тело. Эмоции. Жизнь.

На уровне тела:

- Боли в ногах. Постоянные. Или периодические. Как будто тело кричит.
- Боли в коленях. Как будто ты не можешь идти. Как будто ты боишься шагнуть.
- Боли в стопах. Как будто ты не чувствуешь землю. Как будто ты не стоишь.
- Тяжесть в ногах. Как будто ты несёшь на себе груз. Груз чужой жизни.
- Слабость в ногах. Как будто они не держат. Как будто ты вот-вот упадёшь.

- Отёки. Как будто ты задерживаешь. Воду. Жизнь. Чувства.
- Судороги. Как будто ты сжимаешься. Как будто ты боишься.
- Холод в ногах. Как будто ты не чувствуешь. Как будто ты не здесь.
- Варикоз. Как будто ты несёшь. Как будто ты держишь. Как будто ты не отпускаешь.
- Проблемы с позвоночником. Потому что позвоночник — это опора. А опора начинается с ног.

На уровне эмоций:

- Страх. Ты боишься. Всё время. Даже когда всё «нормально».
- Неуверенность. Ты не веришь в себя. Ты не веришь, что справишься.
- Слабость. Ты чувствуешь себя слабой. Даже если ты всё делаешь. Даже если ты всё тянешь.
- Зависимость. Ты зависишь от других. От их мнения. От их поддержки. От их любви.
- Бессилие. Ты чувствуешь, что не можешь. Не можешь стоять. Не можешь идти. Не можешь жить свою жизнь.
- Пустота. Внутри — как будто ничего нет. Как будто ты не здесь. Как будто ты не живёшь.

На уровне жизни:

- Ты не можешь сказать «нет». Ты соглашаешься. Ты уступаешь. Ты прогибаешься.
- Ты не можешь стоять на своём. Ты сдаёшься. Ты отступаешь. Ты молчишь.
- Ты не можешь идти своей дорогой. Ты идёшь чужой. Или не идёшь вообще. Стоишь.
- Ты не можешь выбирать. За тебя выбирают. А ты соглашаешься.
- Ты не можешь быть собой. Ты играешь роль. Ты носишь маску. Ты — «удобная». Ты — «хорошая». Ты — «правильная».
- Ты не можешь жить. Ты выживаешь. Ты терпишь. Ты держишься.

Пример из жизни:

Ты не можешь сказать «нет». Ты говоришь «да», когда хочешь сказать «нет». Ты идёшь, когда хочешь остаться. Ты терпишь, когда хочешь уйти. И каждый раз, когда ты это делаешь, — ноги слабеют. Потому что ты не стоишь. Ты сгибаешься. Ты прогибаешься. Ты держишься. И ноги устают. Держать. И однажды ты чувствуешь: я не могу больше. Я не могу стоять. Я не могу идти. Я не могу жить. И это — не слабость. Это — крик. Твоё тело говорит: «Хватит. Постой

на своём. Пойди своей дорогой. Будь собой. Или я перестану держать тебя».

Как открыть ноги

Ноги не открываются «усилием». Их нельзя заставить стоять. Их можно только разрешить себе опору. Разрешить себе стоять. Разрешить себе идти. Разрешить себе быть здесь. Разрешить себе быть собой.

Шаг 1. Признать, что ноги слабые.

«Я не стою на своём. Я не иду своей дорогой. Я не чувствую землю. Я держусь. Я вишу. Я признаю это».

Шаг 2. Понять, что блокирует.

«Я боюсь быть одной. Я боюсь осуждения. Я боюсь неудачи. Я боюсь, что не справлюсь. Я боюсь, что меня отвергнут. Я боюсь, что меня оставят. Я боюсь быть собой».

Шаг 3. Дать себе разрешение.

«Я имею право стоять на своём. Я имею право идти своей дорогой. Я имею право на опору. Я имею право быть здесь. Я имею право быть собой. Я имею право на свою жизнь. Я

имею право на свою землю. Я имею право стоять».

Шаг 4. Начать чувствовать землю.

Через прикосновение. Через ходьбу. Через движение. Через заземление. Через тело. Не «усилием». А мягко. Постепенно. Шаг за шагом.

Шаг 5. Быть терпеливой.

Ноги не открываются за один день. Они открываются за месяцы. Но каждый шаг — это возвращение к себе. Каждый шаг — это возвращение опоры. Каждый шаг — это возвращение жизни.

Практики для открытия ног

Это не «упражнения для чакр». Это разговор с ногами. Через тело. Через дыхание. Через движение. Через землю. Через опору.

Практика 1. Дыхание в ноги.

Сядь удобно. Закрой глаза. Сделай вдох. Представь, как воздух идёт вниз. В ноги. В стопы. В пальцы. Почувствуй, как ноги наполняются. Как они оживают. Выдохни. Почув-

ствуй, как тяжесть уходит. Как ноги становятся легче. Делай 5 минут.

Практика 2. Заземление.

Встань босиком на землю. На траву. На песок. На пол. Почувствуй землю под ногами. Почувствуй, как она держит тебя. Как она поддерживает. Как она даёт тебе опору. Представь, что из стоп идут корни. Вниз. В землю. Глубоко. Крепко. Почувствуй, как ты — связана. С землёй. С телом. С жизнью. Стой так 5–10 минут. Дыши. Чувствуй.

Практика 3. Ходьба.

Ходи. Медленно. Осознанно. Почувствуй каждый шаг. Как стопа касается земли. Как она отталкивается. Как она держит. Как она ведёт. Ходи 10–15 минут. Не думай. Просто чувствуй. Просто иди. Это — не «прогулка». Это — разговор с землёй. Это — возвращение опоры.

Практика 4. Танец.

Включи музыку. Начни двигаться. Не думай, как правильно. Просто двигайся. Почувствуй ноги. Как они стоят. Как они двигаются. Как они держат. Как они ведут. Пусть ноги сами ведут тебя. Пусть они чувствуют. Пусть они живут.

Практика 5. Стояние.

Встань. Просто стой. 5 минут. Не двигайся. Не думай. Просто стой. Почувствуй, как ноги держат тебя. Как они работают. Как они стоят. Это — не «просто». Это — практика. Это — возвращение опоры. Это — возвращение себя.

Практика 6. «Я стою».

Встань. Ноги на ширине плеч. Скажи вслух: «Я стою». Почувствуй, как слова отзываются в ногах. Как ноги отвечают. Как они укрепляются. Скажи ещё раз: «Я стою на своём. Я иду своей дорогой. Я — здесь». Почувствуй. Повтори 5 раз.

Что происходит, когда ноги открываются

Ноги открываются не для того, чтобы ты «стала сильной». А для того, чтобы ты почувствовала опору. В теле. В земле. В жизни. Ты можешь стоять. И ты можешь отдыхать. Ты можешь идти. И ты можешь оставаться. Но ты — здесь. Ты — на земле. Ты — стоишь.

- Ты начинаешь стоять на своём. Не прогибаться. Не сгибаться. Не соглашаться, когда не хочешь.
- Ты начинаешь говорить «нет». Не потому что «надо». А

потому что ты имеешь право.

- Ты начинаешь идти своей дорогой. Не чужой. Не «как все». А своей.

- Ты начинаешь выбирать. Не соглашаться. А выбирать. Свою жизнь. Свою дорогу. Себя.

- Ты начинаешь чувствовать землю. Не «знать», что она есть. А чувствовать. Под ногами. В теле. В жизни.

- Ты начинаешь быть здесь. Не в прошлом. Не в будущем. А здесь. На земле. В себе.

- Ты чувствуешь себя устойчивой. Не «сильной». А устойчивой. Как дерево. С корнями. С опорой. С землёй.

На уровне тела:

- Боли в ногах уходят.
- Боли в коленях уходят.
- Боли в стопах уходят.
- Тяжесть уходит.
- Слабость уходит.
- Ты чувствуешь землю. Ты чувствуешь опору. Ты чувствуешь себя.

Метафора для запоминания

Ноги — как корни. Когда они глубоко — дерево стоит. Когда они поверхностные — дерево падает. От ветра. От бу-

ри. От жизни. Ты можешь углубить свои корни. Не сразу. По сантиметру. По дню. По шагу. И тогда ты устоишь. И тогда ты выстоишь. И тогда ты будешь стоять. На своей земле. На своей дороге. На своей жизни. И ты почувствуешь: я — стою. Я — здесь. Я — есть. И я — не одна. Потому что земля — подо мной. И она держит меня. Всегда.

Вопросы к себе

- Что я чувствую в ногах прямо сейчас?
- Когда я последний раз стояла на своём?
- Когда я последний раз шла своей дорогой?
- Что я боюсь потерять, если буду стоять на своём?
- Что я могу сделать сегодня, чтобы почувствовать землю под ногами?

Глава 12. Руки — центр действия

В прошлой главе мы говорили о ногах — о том, что даёт тебе опору. О том, что позволяет стоять. А теперь — поднимаемся к рукам. Потому что ноги дают тебе устойчивость. А руки дают тебе действие. Ноги — это «я стою». Руки — это «я делаю». И если ноги слабые — ты не стоишь. А если руки закрыты — ты не делаешь. Ты хочешь. Ты планируешь. Ты мечтаешь. Но не делаешь. Руки опускаются. Или сжимаются. Или дрожат. Или прячутся. Ты боишься брать. Боишь-

ся давать. Боишься творить. Боишься проявляться. И энергия застревает. В плечах. В локтях. В кистях. В пальцах. Эта глава — о том, как вернуть себе действие. И как разрешить себе делать.

Что такое руки как центр

Руки — это не просто «конечности». Это центр действия. Это место, где живёт твоя способность делать. Творить. Создавать. Проявлять. Это — не «просто». Это — сила. Это — воля. Это — то, что превращает мысль в вещь. Мечту — в реальность. Желание — в результат.

Руки отвечают за:

- Действие — способность делать. Не думать. Не планировать. А делать.
- Творение — способность создавать. Своими руками. Своей силой.
- Брать — способность принимать. Брать своё. Брать от жизни.
- Давать — способность отдавать. Дарить. Делиться. Благословлять.
- Проявлять — способность показывать себя. Своё. Своё творчество.
- Защищать — способность ставить границы. Говорить

«стоп». Отстаивать.

Когда руки открыты — ты делаешь. Ты творишь. Ты берёшь. Ты даёшь. Ты проявляешь. Ты защищаешь. Ты — в действии. Ты — в жизни. Ты — есть.

Когда руки закрыты — ты не делаешь. Ты сжимаешься. Ты прячешься. Ты боишься. Ты опускаешь руки. Ты не берёшь. Ты не даёшь. Ты не творишь. Ты не проявляешь. Ты просто существуешь. В ожидании. В страхе. В бездействии.

Как это выглядит в жизни:

Ты не помнишь, когда последний раз что-то делала. Настоящему. Не по работе. Не по обязанности. А по желанию. Ты не помнишь, когда последний раз творила. Своими руками. Своей душой. Своей силой. Ты не помнишь, когда последний раз брала. Своё. От жизни. От людей. От мира. Ты просто живёшь. День за днём. И руки опускаются. И плечи болят. И ты думаешь: «Наверное, я устала». Или: «Наверное, это возраст». А на самом деле — это блок. Это — то, что ты не делаешь. Ты хочешь. Но не делаешь. И энергия застревает. В руках. Которые хотят. Но не могут.

Как руки блокируются

Руки блокируются, когда ты боишься делать. Боишься, что не получится. Боишься, что осудят. Боишься, что не достойна. Боишься, что не имеешь права. И ты не делаешь. Ты ждёшь. Ты откладываешь. Ты сжимаешь руки. Ты прячешь их. Ты опускаешь их. И энергия застревает.

Что блокирует руки:

- Страх неудачи. «Если я сделаю — у меня не получится. Лучше не делать. Лучше не пробовать. Лучше не рисковать».
- Страх осуждения. «Если я сделаю — меня осудят. Лучше не выделяться. Лучше не делать. Лучше быть как все».
- Страх успеха. «Если я сделаю — я стану другой. Меня не примут. Меня оставят. Лучше не делать. Лучше быть удобной».
- Роль «хорошей девочки». «Я должна делать то, что говорят. Я не имею права делать своё. Я не имею права творить».
- Роль «идеальной матери». «Я должна всё отдать детям. Я не имею права на своё. Я не имею права на творчество».
- Роль «жены». «Я должна поддерживать мужа. Я не имею права на свою реализацию. Я не имею права на своё дело».
- Роль «жертвы». «Я не имею права на успех. Я не имею права на радость. Я должна страдать. Я должна терпеть».
- Обесценивание. Тебе говорили: «У тебя не получится». «Ты не сможешь». «Ты не достойна». «Ты ничего не добьёшься». И ты поверила. И руки опустились. И ты не дела-

ешь. Потому что ты не веришь, что можешь.

- Критика. Тебя критиковали. За то, что ты делала. За то, что ты творила. За то, что ты проявлялась. И ты перестала. Чтобы не критиковали. Чтобы не было больно. И руки закрылись.

- Травма. Если тебя били по рукам. Если тебя наказывали за действие. Если тебя стыдили за проявление. Ты закрыла руки. Чтобы защититься. Чтобы больше не болело. И руки закрылись. На годы. На десятилетия.

Что ты говоришь себе:

- «Я не могу. Я не умею. Я не справлюсь».
- «У меня не получится. У меня нет таланта. У меня нет способностей».
- «Я не достойна. Я не имею права. Я не заслуживаю».
- «Я подумаю об этом завтра. Я начну потом. Я сделаю когда-нибудь».
- «Сейчас не время. Сейчас не место. Сейчас не условия».

Что ты чувствуешь:

- Страх.
- Неуверенность.
- Бессилие.
- Стыд.

- Вину.

- Тяжесть в плечах. Как будто ты несёшь. Как будто ты держишь. Как будто ты не можешь отпустить.

- Напряжение в руках. Как будто ты сжимаешь. Как будто ты защищаешься. Как будто ты боишься.

И ты живёшь. День за днём. Год за годом. И руки опускаются. И плечи болят. И ты думаешь: «Наверное, это возраст». А на самом деле — это блок. Это — то, что ты не делаешь. Ты хочешь. Но не делаешь. И энергия застревает. В руках. Которые хотят. Но не могут.

Как проявляется блок в руках

Когда руки заблокированы — это проявляется на трёх уровнях. Тело. Эмоции. Жизнь.

На уровне тела:

- Боли в руках. Постоянные. Или периодические. Как будто тело кричит.

- Боли в плечах. Как будто ты несёшь на себе груз. Груз чужой жизни. Чужих ожиданий.

- Боли в локтях. Как будто ты не можешь двигаться. Как будто ты не можешь действовать.

- Боли в кистях. Как будто ты не можешь брать. Как будто

ты не можешь давать.

- Скованность. Как будто ты сжимаешься. Как будто ты защищаешься. Как будто ты боишься.

- Дрожь. Как будто ты не уверена. Как будто ты боишься. Как будто ты не стоишь.

- Холод. Как будто ты не чувствуешь. Как будто ты не здесь. Как будто ты не живёшь.

- Онемение. Как будто ты отключила. Как будто ты спрятала. Как будто ты не хочешь чувствовать.

- Проблемы с кожей на руках. Как будто ты не хочешь прикасаться. Как будто ты не хочешь брать. Как будто ты не хочешь давать.

На уровне эмоций:

- Страх. Ты боишься делать. Всё время. Даже когда хочешь. Даже когда можешь.

- Неуверенность. Ты не веришь в себя. Ты не веришь, что можешь. Ты не веришь, что достойна.

- Бессилие. Ты чувствуешь, что не можешь. Не можешь делать. Не можешь творить. Не можешь проявлять.

- Стыд. Ты стыдишься своего. Своего творчества. Своего дела. Своего успеха. Своей силы.

- Вина. Ты чувствуешь вину за то, что хочешь. За то, что делаешь. За то, что проявляешься.

- Пустота. Внутри — как будто ничего нет. Как будто ты не

сделала. Как будто ты не создала. Как будто ты не проявила.

На уровне жизни:

- Ты не можешь делать. Ты хочешь. Но не делаешь. Ты откладываешь. Ты ждёшь. Ты не начинаешь.
- Ты не можешь творить. Ты хочешь. Но не творишь. Ты боишься. Ты не веришь. Ты не начинаешь.
- Ты не можешь брать. Ты не берёшь. Ты не просишь. Ты не принимаешь. Ты не имеешь права.
- Ты не можешь давать. Ты не даёшь. Ты не делишься. Ты не благословляешь. Ты не разрешаешь себе.
- Ты не можешь проявлять. Ты не показываешь себя. Ты не выходишь. Ты не светишься. Ты прячешься.
- Ты не можешь защищать. Ты не ставишь границы. Ты не говоришь «стоп». Ты не отстаиваешь. Ты сдаёшься.
- Ты не можешь жить. Ты выживаешь. Ты терпишь. Ты ждёшь. Ты не делаешь. Ты не творишь. Ты не проявляешь.

Пример из жизни:

Ты хочешь написать книгу. Ты хочешь начать дело. Ты хочешь создать что-то. Но ты не начинаешь. Ты говоришь: «Я подумаю об этом завтра». «Я начну потом». «Я сделаю когда-нибудь». И дни идут. И годы идут. И ты не начинаешь. И руки опускаются. И плечи болят. И ты думаешь: «Наверное,

я просто ленивая». Или: «Наверное, это не моё». А на самом деле — это блок. Это — страх. Это — то, что ты не делаешь. Ты хочешь. Но не делаешь. И энергия застревает. В руках. Которые хотят. Но не могут. И однажды ты чувствуешь: я не могу больше. Я не могу не делать. Я не могу не творить. Я не могу не проявлять. И это — не слабость. Это — крик. Твоё тело говорит: «Хватит. Делай. Твори. Проявляй. Будь собой. Или я перестану держать тебя».

Как открыть руки

Руки не открываются «усилием». Их нельзя заставить делать. Их можно только разрешить себе действие. Разрешить себе делать. Разрешить себе творить. Разрешить себе брать. Разрешить себе давать. Разрешить себе проявлять.

Шаг 1. Признать, что руки закрыты.

«Я не делаю. Я не творю. Я не проявляю. Я боюсь. Я опускаю руки. Я признаю это».

Шаг 2. Понять, что блокирует.

«Я боюсь неудачи. Я боюсь осуждения. Я боюсь успеха. Я боюсь, что меня оставят. Я боюсь, что меня не примут. Я боюсь, что я не достойна. Я боюсь, что я не имею права. Я

боюсь быть собой».

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.