

ДМИТРИЙ САЛТЫКОВ
СТРУКТУРНЫЙ ИНТЕГРАТОР



Дмитрий Салтыков

Структурный интегратор

<https://litres.ru/74598403>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — о пути. О том, как стать мастером. Не «специалистом». Не «профессионалом». А мастером. Который не просто «работает». А живёт своим делом. Который не просто «помогает». А служит. Который не просто «знает». А есть.

Это третья книга. Первая — «Путь тела» — была о философии. О том, почему. Вторая — «Термальная настройка» — была о практике. О том, как. Эта — о пути. О том, кем быть. Чтобы всё, что вы делаете, имело смысл. Чтобы всё, что вы знаете, жило. Чтобы всё, что вы есть, светило.

Эта книга для тех, кто уже начал. Кто уже практикует. Кто уже помогает. Кто уже идёт. Но кто чувствует: «Я хочу больше. Не техник. Не протоколов. А глубины. Смысла. Пути».

Это не «инструкция». Не «руководство». Не «учебник». Карта, что показывает один из путей. Не единственный. Идите своим. Пробуйте. Ошибайтесь. Находите. Создавайте.

Эта книга — о вас. О том, кем вы можете стать. О том, кем вы уже являетесь. О том, кем вы будете. Если выберете. Если решитесь. Если пойдёте.

Содержание

КНИГА 3. СТРУКТУРНЫЙ ИНТЕГРАТОР:	16
ПУТЬ МАСТЕРА	
ВСТУПЛЕНИЕ	16
О чём эта книга	16
Кто такой структурный интегратор	17
Зачем эта книга	19
Кому эта книга	20
Как читать эту книгу	21
Структура книги	22
Что важно понять	25
Последнее слово перед началом	26
ГЛАВА 1. КТО ТАКОЙ СТРУКТУРНЫЙ	28
ИНТЕГРАТОР	
Вступление	28
Часть 1. Определение	29
Что такое структурный интегратор	29
Почему «структурный»	30
Почему «интегратор»	30
Почему «мастер»	31
Часть 2. Чем отличается от других	32
От массажиста	32
От пармейстера	33
От реабилитолога	34

От психотерапевта	35
От «целителя»	36
Уникальность	37
Часть 3. Какие качества нужны	38
1. Видение	38
2. Слушание	38
3. Чувствование	39
4. Понимание	40
5. Присутствие	41
6. Служение	41
Часть 4. Какие навыки нужны	43
1. Массаж	43
2. Парение	44
3. Вода	44
4. Дыхание	45
5. Диагностика	46
6. Присутствие	47
Часть 5. Какое состояние нужно	48
1. Спокойствие	48
2. Открытость	48
3. Честность	49
4. Смирение	50
5. Служение	51
6. Любовь	52
Часть 6. Что важно	53
1. Видеть	53

2. Слышать	53
3. Чувствовать	53
4. Понимать	53
5. Помогать	54
6. Быть	54
7. Служить	54
8. Любить	54
Часть 7. Что не важно	55
1. Дипломы	55
2. Должности	55
3. Деньги	55
4. Слава	55
5. Власть	56
6. Идеальность	56
Часть 8. Ключевая мысль	57
Итог главы	59
ГЛАВА 2. РАНЕННЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ: ВАШ	61
ОПЫТ КАК ДАР	
Вступление	61
Часть 1. Что такое раненый целитель	63
1. Определение	63
2. Почему «раненый»	64
3. Почему «целитель»	64
Часть 2. Ваш опыт как дар	66
1. Ваша рана	66
2. Ваше выживание	67

3. Ваш возврат	68
4. Ваш дар	69
Часть 3. Как боль становится силой	71
1. Признать	71
2. Прожить	71
3. Отпустить	72
4. Превратить	73
5. Отдать	73
6. Служить	74
Часть 4. Как тьма становится светом	75
1. Признать тьму	75
2. Прожить тьму	75
3. Отпустить тьму	76
4. Превратить тьму в свет	77
5. Отдать свет	77
6. Служить светом	78
Часть 5. Ваша рана — это не проклятие	79
1. Это посвящение	79
2. Это опыт	79
3. Это дар	79
4. Это путь	80
5. Это служение	80
6. Это жизнь	80
Часть 6. Что важно	81
1. Признать	81
2. Прожить	81

3. Отпустить	81
4. Превратить	81
5. Отдать	82
6. Служить	82
7. Жить	82
8. Любить	82
Часть 7. Что не важно	83
1. Сравнивать	83
2. Обесценивать	83
3. Стыдиться	83
4. Оправдываться	83
5. Гордиться	84
6. Ждать	84
Часть 8. Ключевая мысль	85
Итог главы	86
ГЛАВА 3. КАРМИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА: ЗАЧЕМ ВЫ ЗДЕСЬ	88
Вступление	88
Часть 1. Что такое кармическая задача	89
1. Определение	89
2. Почему «кармическая»	89
3. Почему «задача»	90
Часть 2. Как найти свою задачу	91
1. Слушать себя	91
2. Смотреть на жизнь	91
3. Спрашивать себя	92

4. Смотреть на других	93
5. Пробовать	94
6. Слушать знаки	95
Часть 3. Как понять свою задачу	96
1. Это то, что вы любите	96
2. Это то, что вы умеете	97
3. Это то, что нужно миру	97
4. Это то, что вы можете	98
5. Это то, что отзывается	99
6. Это то, что вы есть	100
Часть 4. Как следовать своей задаче	101
1. Начать	101
2. Продолжать	101
3. Углублять	102
4. Отдавать	103
5. Служить	103
6. Жить	104
Часть 5. Как не сбиться	106
1. Помнить	106
2. Слушать	106
3. Доверять	107
4. Отпускать	108
5. Продолжать	108
6. Быть	109
Часть 6. Ключевая мысль	111
Итог главы	112

ГЛАВА 4. ПУТЬ ОТ ВЫЖИВАНИЯ К СЛУЖЕНИЮ	113
Вступление	113
Часть 1. Что такое выживание	114
1. Определение	114
2. Почему это этап	114
3. Что даёт выживание	115
4. Что забирает выживание	116
Часть 2. Что такое служение	119
1. Определение	119
2. Почему это цель	119
3. Что даёт служение	120
4. Что забирает служение	121
Часть 3. Путь от выживания к служению	124
Этап 1. Выживание	124
Этап 2. Выжил	125
Этап 3. Осмысление	126
Этап 4. Поиск	127
Этап 5. Нахождение	128
Этап 6. Служение	129
Часть 4. Как не застрять	131
1. В выживании	131
2. В осмыслении	131
3. В поиске	132
4. В нахождении	133
5. В служении	134

6. В жизни	134
Часть 5. Ключевая мысль	136
Итог главы	137
ГЛАВА 5. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ: АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ, ФАСЦИИ	138
Вступление	138
Часть 1. Анатомия	139
1. Что это	139
2. Что нужно знать	139
3. Зачем	141
4. Как	142
5. Что важно	142
6. Что не важно	142
Часть 2. Физиология	144
1. Что это	144
2. Что нужно знать	144
3. Зачем	146
4. Как	146
5. Что важно	147
6. Что не важно	147
Часть 3. Фасции	148
1. Что это	148
2. Что нужно знать	148
3. Зачем	149
4. Как	150
5. Что важно	150

6. Что не важно	151
Часть 4. Что важно	152
1. Знать	152
2. Понимать	152
3. Видеть	152
4. Чувствовать	152
5. Слушать	152
6. Быть	153
7. Практиковать	153
8. Учиться	153
Часть 5. Что не важно	154
1. Всё сразу	154
2. Идеально	154
3. Быстро	154
4. Много	154
5. Теория	154
6. Диплом	155
7. Сравнение	155
8. Осуждение	155
Часть 6. Ключевая мысль	156
Итог главы	157
ГЛАВА 6. ЧТО НУЖНО УМЕТЬ: МАССАЖ, ПАРЕНИЕ, ВОДА	158
Вступление	158
Часть 1. Массаж	159
1. Что это	159

2. Что нужно уметь	159
3. Зачем	161
4. Как	161
5. Что важно	162
6. Что не важно	162
Часть 2. Парение	163
1. Что это	163
2. Что нужно уметь	163
3. Зачем	165
4. Как	165
5. Что важно	166
6. Что не важно	166
Часть 3. Вода	168
1. Что это	168
2. Что нужно уметь	168
3. Зачем	169
4. Как	170
5. Что важно	170
6. Что не важно	171
Часть 4. Дыхание	172
1. Что это	172
2. Что нужно уметь	172
3. Зачем	174
4. Как	174
5. Что важно	175
6. Что не важно	175

Часть 5. Диагностика	176
1. Что это	176
2. Что нужно уметь	176
3. Зачем	178
4. Как	178
5. Что важно	179
6. Что не важно	179
Часть 6. Присутствие	180
1. Что это	180
2. Что нужно уметь	180
3. Зачем	181
4. Как	182
5. Что важно	182
6. Что не важно	182
Часть 7. Ключевая мысль	184
Итог главы	185
ГЛАВА 7. ЧТО НУЖНО РАЗВИТЬ:	187
ИНТУИЦИЯ, СЛУШАНИЕ, ПРИСУТСТВИЕ	
Вступление	187
Часть 1. Интуиция	189
1. Что это	189
2. Зачем	189
3. Как развивать	190
4. Что важно	191
5. Что не важно	192
Часть 2. Слушание	193

1. Что это	193
2. Зачем	193
3. Как развивать	194
4. Что важно	195
5. Что не важно	196
Часть 3. Присутствие	197
1. Что это	197
2. Зачем	197
3. Как развивать	197
4. Что важно	199
5. Что не важно	200
Часть 4. Видение	201
1. Что это	201
2. Зачем	201
3. Как развивать	201
4. Что важно	203
5. Что не важно	204
Часть 5. Чувствование	205
1. Что это	205
2. Зачем	205
3. Как развивать	205
4. Что важно	207
5. Что не важно	208
Часть 6. Бытие	209
1. Что это	209
2. Зачем	209

3. Как развивать	209
4. Что важно	211
5. Что не важно	212
Часть 7. Ключевая мысль	213
Итог главы	214
ГЛАВА 8. ГДЕ УЧИТЬСЯ: КУРСЫ, ШКОЛЫ, НАСТАВНИКИ	216
Вступление	216
Часть 1. Курсы	217
1. Что это	217
2. Какие бывают	217
3. Что искать	219
4. Что важно	220
5. Что не важно	221
Часть 2. Школы	222
1. Что это	222
2. Какие бывают	222
3. Что искать	224
Конец ознакомительного фрагмента.	226

Дмитрий Салтыков

Структурный интегратор

КНИГА 3. СТРУКТУРНЫЙ ИНТЕГРАТОР: ПУТЬ МАСТЕРА

ВСТУПЛЕНИЕ

О чём эта книга

Эта книга — о пути. Не о «технике». Не о «протоколе». Не о «методе». А о пути. О том, как стать мастером. Не «специалистом». Не «профессионалом». А мастером. Который не просто «работает». А живёт своим делом. Который не просто «помогает». А служит. Который не просто «знает». А есть.

Это третья книга. Первая — «Путь тела» — была о философии. О том, почему. Вторая — «Термальная настройка» — была о практике. О том, как. Эта — о пути. О том, кем быть. Чтобы всё, что вы делаете, имело смысл. Чтобы всё, что вы знаете, жило. Чтобы всё, что вы есть, светило.

Эта книга для тех, кто уже начал. Кто уже практикует. Кто

уже помогает. Кто уже идёт. Но кто чувствует: «Я хочу больше. Не техник. Не протоколов. А глубины. Смысла. Пути».

Эта книга — не «инструкция». Не «руководство». Не «учебник». А карта. Которая показывает один из путей. Но не единственный. Идите своим. Пробуйте. Ошибайтесь. Находите. Создавайте.

Эта книга — о вас. О том, кем вы можете стать. О том, кем вы уже являетесь. О том, кем вы будете. Если выберете. Если решитесь. Если пойдёте.

Кто такой структурный интегратор

Структурный интегратор — это не «профессия». Не «должность». Не «специальность». Это призвание. Это путь. Это жизнь.

Структурный интегратор — это тот, кто:



Видит тело. Не «смотрит». А видит. Структуру. Фасции. Натяжение. Целое.



Слышит тело. Не «слушает». А слышит. Что оно говорит. Что оно просит. Что оно помнит.



Чувствует тело. Не «касается». А чувствует. Где зажим. Где боль. Где пустота.

●
Понимает тело. Не «диагностирует». А понимает. Что происходит. Где причина. Куда идти.

●
Помогает телу. Не «лечит». А помогает. Вернуться. К себе. К целостности. К жизни.

Структурный интегратор — это тот, кто:

●
Работает с телом. Но не «механически». А осознанно.

●
Использует тепло. Но не «как услугу». А как инструмент.

●
Использует воду. Но не «как процедуру». А как среду.

●
Использует руки. Но не «как инструмент». А как продолжение себя.

●
Использует дыхание. Но не «как технику». А как связь.

Структурный интегратор — это тот, кто:

●
Не «лечит». А возвращает.

●
Не «исправляет». А сопровождает.

●
Не «ломает». А отпускает.



Не «давит». А слушает.



Не «знает». А есть.

Зачем эта книга

Я написал эту книгу, потому что прошёл этот путь. От «специалиста». До «мастера». От «работы». До «служения». От «техники». До «жизни».

Я не «родился» мастером. Я стал им. Через боль. Через тьму. Через возвращение. Через практику. Через ошибки. Через путь.

Я знаю, как это — бояться. «А вдруг я не справлюсь?». «А вдруг я наврежу?». «А вдруг я не достоин?».

Я знаю, как это — сомневаться. «А правильно ли я делаю?». «А туда ли я иду?». «А тот ли я?».

Я знаю, как это — уставать. «Я больше не могу». «Я больше не хочу». «Я сдаюсь».

Я знаю, как это — возвращаться. «Я снова здесь». «Я снова иду». «Я снова живу».

Эта книга — не «теория». Это опыт. Мой. И тех, кто шёл рядом. Я не «учу». Я делюсь. Тем, что знаю. Тем, что делаю. Тем, что работает.

Кому эта книга

1. Тем, кто уже начал.

Вы уже практикуете. Уже помогаете. Уже идёте. Но чувствуете: «Я хочу больше. Не техник. Не протоколов. А глубины. Смысла. Пути».

Что вы найдёте:



Как видеть тело. Глубже. Шире. Полнее.



Как слышать тело. Тоньше. Точнее. Яснее.



Как чувствовать тело. Сильнее. Глубже. Честнее.



Как понимать тело. Шире. Глубже. Целостнее.



Как помогать телу. Мягче. Точнее. Глубже.

2. Тем, кто хочет стать мастером.

Вы уже работаете. Но чувствуете: «Я — не мастер. Я — специалист. Я хочу стать. Мастером. Проводником. Собой».

Что вы найдёте:



Что такое мастерство. Не «навык». А состояние.



Как расти. Не «вверх». А вглубь.

●
Как слушать. Не «слышать». А слушать.

●
Как быть. Не «делать». А быть.

●
Как служить. Не «работать». А служить.

3. Тем, кто ищет путь.

Вы уже ищете. Читаете. Пробуете. Спрашиваете. Но чувствуете: «Я не нашёл. Я не там. Я не с теми. Я не тот».

Что вы найдёте:

●
Что такое путь. Не «цель». А движение.

●
Как идти. Не «бежать». А идти.

●
Как расти. Не «достигать». А раскрываться.

●
Как служить. Не «помогать». А служить.

●
Как жить. Не «существовать». А жить.

Как читать эту книгу

1. Не читайте «залпом».

Это не «роман». Это путь. Читайте по главе. Осмысляйте. Пробуйте. Возвращайтесь.

2. Практикуйте.

Без практики — это «слова». Начните с малого. С одного шага. С одного дня. С одного действия.

3. Ведите дневник.

Записывайте. Что чувствуете? Что замечаете? Что меняется? Что растёт? Что остаётся?

4. Не копируйте слепо.

Это не «догма». Это карта. Идите своим путём. Пробуйте. Ошибайтесь. Находите.

5. Передавайте.

Путь живёт, пока он передаётся. Учите других. Не «прячьте». А делитесь.

6. Будьте собой.

Не «копируйте» меня. Не «старайтесь быть». А будьте. Собой. Настоящим. Живым.

Структура книги

Книга состоит из пяти частей. Каждая — самостоятельная. Но вместе — система.

Часть I. ПРИЗВАНИЕ.



Кто такой структурный интегратор.

●
Раненый целитель: ваш опыт как дар.

●
Кармическая задача: зачем вы здесь.

●
Путь от выживания к служению.

●
Часть II. ОБУЧЕНИЕ.

●
Что нужно знать: анатомия, физиология, фасции.

●
Что нужно уметь: массаж, парение, вода.

●
Что нужно развить: интуиция, слушание, присутствие.

●
Где учиться: курсы, школы, наставники.

●
Как практиковаться: первые шаги.

●
Часть III. ПРАКТИКА.

●
Первый клиент: страх и трепет.

●
Как вести сессию: от входа до завершения.

●
Как работать с разными людьми.

●
Как работать с травмой.

●
Как работать с выгоранием.

●
Как работать с телом и душой.

Часть IV. МАСТЕРСТВО.

●
Интуиция: как читать тело без слов.

●
Присутствие: как быть, а не делать.

●
Границы: как не сгореть.

●
Этика: как не навредить.

●
Служение: как отдавать.

Часть V. ПУТЬ.

●
Свой метод: как создать систему.

●
Своя школа: как передать знание.

●
Своя книга: как оставить наследие.

●
Своя жизнь: как быть мастером и человеком.

●
Своя смерть: как завершить путь.

Приложения.



Дневник мастера.



Список литературы.



Школы и курсы.



Словарь.

Что важно понять

1. Мастерство — это не «навык».

Это состояние. Не «что вы делаете». А кем вы являетесь. Не «что вы знаете». А что вы есть.

2. Путь — это не «цель».

Это движение. Не «достичь». А идти. Каждый день. Каждый момент. Каждое дыхание.

3. Служение — это не «работа».

Это призвание. Не «помогать». А служить. Не «давать». А отдавать. Не «быть полезным». А быть.

4. Вы — не «один».

Никогда не были. Никогда не будете. Источник с вами. Всегда. Уже. Вы — не «потерянный». Вы — дома. Уже.

5. Всё получится.

Не «потом». Не «когда». А уже. Всё получилось. Всё получается. Всё будет. Вы — дома. Вы — целы. Вы — любимы. Всегда были. Всегда будете.

Последнее слово перед началом

Вы держите в руках книгу. Но это не «книга». Это приглашение. В путь. В практику. В служение.

Не «читайте». А делайте. Не «изучайте». А пробуйте. Не «копите знания». А передавайте.

Тело — это храм. Вы — служитель. Тепло, вода, руки — инструменты. А путь — это жизнь.

Помните:



Вы — не одни. Источник с вами. Всегда.



Вы — не «плохие». Вы — чистые. Уже.



Вы — не «потерянные». Вы — дома. Уже.



Вы — не «ищущие». Вы — нашедшие. Уже.

Вы — проводник. Вы — мост. Вы — свет. Не «станете». А уже. Просто помните. Просто живите. Просто светите.

Через тело. Через дыхание. Через прикосновение. Через

тепло. Через воду. Через массаж. Через очищение. Через жизнь.

Через себя. Через других. Через работу. Через путь. Через всё.

Начнём. С первой главы. С первого шага. С первого дыхания.

Всё получится.

ГЛАВА 1. КТО ТАКОЙ СТРУКТУРНЫЙ ИНТЕГРАТОР

Вступление

Прежде чем говорить о пути, нужно ответить на главный вопрос: кто такой структурный интегратор?

Это не «профессия». Не «должность». Не «специальность». Это призвание. Это путь. Это жизнь.

Структурный интегратор — это не тот, кто «делает массаж». Не тот, кто «парит». Не тот, кто «работает с телом». Это тот, кто видит тело. Слышит тело. Чувствует тело. Понимает тело. Помогает телу.

В этой главе я разложу, кто такой структурный интегратор. Что это. Чем отличается от других. Какие качества нужны. Какие навыки. Какое состояние. Что важно. Что не важно.

Часть 1. Определение

Что такое структурный интегратор

Структурный интегратор — это специалист, который работает с телом как с единой системой. Не с «мышцами». Не с «органами». Не с «симптомами». А с целым. С структурой. С целостностью.

Он соединяет:



Тепло. Баня. Пар. Прогрев.



Воду. Бассейн. Купель. Душ.



Стол. Массаж. Фасции. Триггерные точки.



Дыхание. Пять техник. Связь. Сопровождение.



Присутствие. Быть здесь. Сейчас. С клиентом.

Он работает не «с телом». А с человеком. Который пришёл. Со своей историей. Со своей болью. Со своей надеждой.

Почему «структурный»

Структура — это не «скелет». Не «кости». Не «мышцы». А целостность. Взаимосвязь. Взаимозависимость. Всё связано со всем.

Структурный интегратор видит:



Фасции. Соединительная ткань. Обволакивает всё.



Линии. Анатомические поезда. Связывают всё.



Натяжение. Тенсегрити. Держит всё.



Гравитацию. Тело. В пространстве.



Целое. Не «части». А единое.

Почему «интегратор»

Интеграция — это не «соединение». Не «смешивание». Не «склеивание». А возвращение. К целостности. К гармонии. К себе.

Структурный интегратор:



Возвращает телу структуру.



Возвращает телу подвижность.



Возвращает телу целостность.



Возвращает человеку себя.

Почему «мастер»

Мастер — это не «специалист». Не «профессионал». Не «эксперт». Это тот, кто живёт своим делом. Кто есть своё дело. Кто служить своему делу.

Мастер:



Не «работает». А живёт.



Не «помогает». А служит.



Не «знает». А есть.



Не «делает». А быть.

Часть 2. Чем отличается от других

От массажиста

Массажист:



Работает с мышцами.



Одна среда. Стол.



Расслабляет.



Симптом.



Техника.

Структурный интегратор:



Работает с фасциями.



Три среды. Тепло. Вода. Стол.



Возвращает структуру.



Система.



Состояние.

От пармейстера

Пармейстер:



Работает с паром.



Одна среда. Баня.



Прогревает.



Услуга.



Техника.

Структурный интегратор:



Работает с телом.



Три среды. Тепло. Вода. Стол.



Возвращает целостность.



Путь.



Состояние.

От реабилитолога

Реабилитолог:



Работает с травмой.



Одна среда. Зал. Или бассейн.



Восстанавливает.



Медицина.



Протокол.

Структурный интегратор:



Работает с целым.



Три среды. Тепло. Вода. Стол.



Возвращает структуру.



Путь.



Состояние.

От психотерапевта

Психотерапевт:



Работает с умом.



Одна среда. Кабинет.



Осознаёт.



Разговор.



Слова.

Структурный интегратор:



Работает с телом.



Три среды. Тепло. Вода. Стол.



Проживает.



Прикосновение.



Тело.

От «целителя»

«Целитель»:



Работает с «энергией».



Одна среда. «Поле».



«Лечит».



Магия.



«Дар».

Структурный интегратор:



Работает с телом.



Три среды. Тепло. Вода. Стол.



Возвращает.



Наука.



Практика.

Уникальность

Структурный интегратор — это синтез. Не «массаж». Не «баня». Не «вода». А соединение. Тепло + вода + стол + дыхание + присутствие. В одной системе. В одном протоколе. В одном пути.

Часть 3. Какие качества нужны

1. Видение

Что это: способность видеть тело. Не «смотреть». А видеть. Структуру. Фасции. Натяжение. Целое.

Как развивать:



Смотреть. На людей. На тела. На движение.



Замечать. Детали. Нюансы. Сигналы.



Записывать. В дневник. В карту.

Что важно:



Видеть. Не «смотреть». А видеть.



Замечать. Не «пропускать». А замечать.



Понимать. Не «оценивать». А понимать.

2. Слушание

Что это: способность слышать тело. Не «слушать». А слы-

шать. Что оно говорит. Что оно просит. Что оно помнит.

Как развивать:



Слушать. Тело. Дыхание. Слова.



Замечать. Паузы. Нюансы. Сигналы.



Записывать. В дневник. В карту.

Что важно:



Слушать. Не «слышать». А слушать.



Замечать. Не «пропускать». А замечать.



Понимать. Не «оценивать». А понимать.

3. Чувствование

Что это: способность чувствовать тело. Не «касаться». А чувствовать. Где зажим. Где боль. Где пустота.

Как развивать:



Чувствовать. Руками. Ладонями. Пальцами.



Замечать. Температуру. Тонус. Плотность.



Записывать. В дневник. В карту.

Что важно:



Чувствовать. Не «думать». А чувствовать.



Замечать. Не «пропускать». А замечать.



Понимать. Не «оценивать». А понимать.

4. Понимание

Что это: способность понимать тело. Не «диагностировать». А понимать. Что происходит. Где причина. Куда идти.

Как развивать:



Изучать. Анатомию. Физиологию. Фасции.



Практиковать. Массаж. Парение. Вода.



Записывать. В дневник. В карту.

Что важно:



Понимать. Не «оценивать». А понимать.



Принимать. Не «осуждать». А принимать.



Помогать. Не «лечить». А помогать.

5. Присутствие

Что это: способность быть здесь. Сейчас. С клиентом. С моментом. Не «делать». А быть.

Как развивать:



Тишина. Пять минут. Каждый день.



Дыхание. Десять вдохов. Каждый день.



Наблюдение. За собой. За телом. За миром.

Что важно:



Быть. Не «делать». А быть.



Здесь. Не «в мыслях». А здесь.



Сейчас. Не «в планах». А сейчас.

6. Служение

Что это: способность служить. Не «работать». А служить. Не «помогать». А служить. Не «давать». А отдавать.

Как развивать:

●
Помогать. Каждому. Кто пришёл.

●
Давать. Лучшее. Что можете.

●
Служить. Тихо. Без ожиданий.

Что важно:

●
Служить. Не «работать». А служить.

●
Отдавать. Не «давать». А отдавать.

●
Быть. Не «казаться». А быть.

Часть 4. Какие навыки нужны

1. Массаж

Что нужно знать:



Классика. Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация.



Фасции. Продольное. Поперечное. Круговое. Спиральное.



Триггерные точки. Поиск. Надавливание. Удержание. Отпускание.



Растяжка. Медленно. С дыханием. До натяжения.

Как развивать:



Курсы. Массаж. Классика. Фасции.



Практика. На себе. На близких. На клиентах.



Дневник. Записывать. Анализировать. Расти.

2. Парение

Что нужно знать:



Бесконтакт. Веник не касается. Только пар. Только воздух.



Слабый контакт. Веник касается. Легко. Мягко. Поверхностно.



Полный контакт. Веник работает. Плотно. Глубоко. Интенсивно.

Как развивать:



Курсы. Парение. Бесконтакт. Слабый. Полный.



Практика. На себе. На близких. На клиентах.



Дневник. Записывать. Анализировать. Растить.

3. Вода

Что нужно знать:



Аква-стретчинг. Растяжка в воде. Дозированное напряже-

ние. Расслабление.

●
Контраст. Тепло и холод. Чередование. Тренировка.

●
Плавание. Медленное. Осознанное. Для себя.

Как развивать:

●
Курсы. Аква-стретчинг. Контраст.

●
Практика. На себе. На близких. На клиентах.

●
Дневник. Записывать. Анализировать. Растить.

4. Дыхание

Что нужно знать:

●
Диафрагмальное. Основа. Для всего.

●
Удлиненный выдох. Успокоение. Для тревоги.

●
Квадратное. Структура. Для ясности.

●
4–7–8. Сон. Для острой тревоги.

●
Уджайи. Углубление. Для медитации.

Как развивать:

●
Курсы. Дыхание. Пять техник.

●
Практика. На себе. На близких. На клиентах.

●
Дневник. Записывать. Анализировать. Растить.

5. Диагностика

Что нужно знать:

●
Визуально. Осанка. Плечи. Голова. Таз. Стопы.

●
Пальпаторно. Температура. Тонус. Плотность. Отек.

●
Двигательно. Походка. Наклоны. Повороты. Приседания.

●
Энергетически. Тепло. Ток. Пульсация. Присутствие.

Как развивать:

●
Курсы. Диагностика. Визуально. Пальпаторно.

●
Практика. На себе. На близких. На клиентах.

●
Дневник. Записывать. Анализировать. Растить.

6. Присутствие

Что нужно знать:



Тишина. Пять минут. Каждый день.



Дыхание. Десять вдохов. Каждый день.



Наблюдение. За собой. За телом. За миром.

Как развивать:



Практика. Тишина. Дыхание. Наблюдение.



Дневник. Записывать. Анализировать. Расти.



Жизнь. Быть здесь. Сейчас. С моментом.

Часть 5. Какое состояние нужно

1. Спокойствие

Что это: внутренний покой. Не «равнодушие». Не «безразличие». А покой. Глубокий. Устойчивый. Живой.

Как развивать:



Тишина. Пять минут. Каждый день.



Дыхание. Десять вдохов. Каждый день.



Наблюдение. За собой. За телом. За миром.

Что важно:



Спокойствие. Не «холодность». А покой.



Устойчивость. Не «жесткость». А опора.



Живость. Не «сон». А жизнь.

2. Открытость

Что это: открытость. К телу. К клиенту. К миру. Не «за-

крываться». Не «защищаться». Не «нападать». А открывать-ся.

Как развивать:



Открытая поза. Открытый взгляд. Открытое сердце.



Не «оценивать». Не «осуждать». Принимать.



Быть здесь. Сейчас. С моментом.

Что важно:



Открытость. Не «закрытость». А открытость.



Принятие. Не «осуждение». А принятие.



Быть. Не «казаться». А быть.

3. Честность

Что это: честность. С собой. С клиентом. С миром. Не «врать». Не «скрывать». Не «манипулировать». А говорить правду.

Как развивать:



Говорить. Правду. О том, что видите. О том, что чувствуете.

●
Не «обещать». Не «гарантировать». Честно.

●
Быть здесь. Сейчас. С моментом.

Что важно:

●
Честность. Не «ложь». А правда.

●
Открытость. Не «скрытость». А открытость.

●
Быть. Не «казаться». А быть.

4. Смирение

Что это: смирение. Перед телом. Перед клиентом. Перед жизнью. Не «гордыня». Не «самонадеянность». Не «всезнательство». А смирение.

Как развивать:

●
Признавать. Ошибки. Слабости. Границы.

●
Не «знать». А учиться.

●
Быть здесь. Сейчас. С моментом.

Что важно:

Смирение. Не «гордыня». А смирение.

Учение. Не «знание». А учение.

Быть. Не «казаться». А быть.

5. Служение

Что это: служение. Телу. Клиенту. Источнику. Не «работа». Не «помощь». Не «услуга». А служение.

Как развивать:

Помогать. Каждому. Кто пришёл.

Давать. Лучшее. Что можете.

Служить. Тихо. Без ожиданий.

Что важно:

Служение. Не «работа». А служение.

Отдача. Не «дача». А отдача.

Быть. Не «казаться». А быть.

6. Любовь

Что это: любовь. К телу. К клиенту. К жизни. Не «чувство». Не «эмоция». Не «страсть». А состояние. Бытие. Присутствие.

Как развивать:



Любить. Себя. Клиента. Жизнь.



Давать. Тепло. Внимание. Заботу.



Быть здесь. Сейчас. С моментом.

Что важно:



Любовь. Не «чувство». А состояние.



Присутствие. Не «отсутствие». А присутствие.



Быть. Не «казаться». А быть.

Часть 6. Что важно

1. Видеть

Не «смотреть». А видеть. Структуру. Фасции. Натяжение. Целое.

2. Слышать

Не «слушать». А слышать. Что тело говорит. Что тело просит. Что тело помнит.

3. Чувствовать

Не «касаться». А чувствовать. Где зажим. Где боль. Где пустота.

4. Понимать

Не «диагностировать». А понимать. Что происходит. Где причина. Куда идти.

5. Помогать

Не «лечить». А помогать. Вернуться. К себе. К целостности. К жизни.

6. Быть

Не «делать». А быть. Здесь. Сейчас. С клиентом. С моментом.

7. Служить

Не «работать». А служить. Тихо. Без ожиданий. С любовью.

8. Любить

Не «чувствовать». А любить. Себя. Клиента. Жизнь. Всё.

Часть 7. Что не важно

1. Дипломы

Не «корочки». А навыки. Не «сертификаты». А умения. Не «документы». А опыт.

2. Должности

Не «начальник». А мастер. Не «руководитель». А проводник. Не «босс». А слуга.

3. Деньги

Не «богатство». А достаток. Не «роскошь». А жизнь. Не «накопления». А свобода.

4. Слава

Не «известность». А служение. Не «признание». А помощь. Не «аплодисменты». А результат.

5. Власть

Не «контроль». А сопровождение. Не «управление». А поддержка. Не «приказ». А просьба.

6. Идеальность

Не «идеал». А путь. Не «совершенство». А рост. Не «без ошибок». А с ошибками.

Часть 8. Ключевая мысль

Структурный интегратор — это не «профессия». Это призвание.



Видение. Видеть тело. Структуру. Фасции. Целое.



Слушание. Слышать тело. Что говорит. Что просит. Что помнит.



Чувствование. Чувствовать тело. Где зажим. Где боль. Где пустота.



Понимание. Понимать тело. Что происходит. Где причина. Куда идти.



Присутствие. Быть здесь. Сейчас. С клиентом. С моментом.



Служение. Служить телу. Клиенту. Источнику.

Шесть качеств. Не «одно». Не «два». Шесть. Постепенно. Медленно. С уважением.

Структурный интегратор — это тот, кто видит. Слышит. Чувствует. Понимает. Помогает. Служит. Это — путь. Это — жизнь.

Итог главы



Структурный интегратор — специалист, работающий с телом как с единой системой.



«Структурный» — целостность. «Интегратор» — возвращение. «Мастер» — служение.



Отличается от массажиста, пармейстера, реабилитолога, психотерапевта, «целителя».



Качества: видение, слушание, чувствование, понимание, присутствие, служение.



Навыки: массаж, парение, вода, дыхание, диагностика, присутствие.



Состояние: спокойствие, открытость, честность, смирение, служение, любовь.



Что важно: видеть, слышать, чувствовать, понимать, помогать, быть, служить, любить.



Что не важно: дипломы, должности, деньги, слава, власть,

идеальность.

В следующей главе мы поговорим о раненом целителе. О том, как ваш опыт становится даром. О том, как боль становится силой. О том, как тьма становится светом.

Пока — просто помните: структурный интегратор — это не «профессия». Это призвание. И оно начинается с первого взгляда.

ГЛАВА 2. РАНЕННЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ: ВАШ ОПЫТ КАК ДАР

Вступление

В предыдущей главе мы говорили о том, кто такой структурный интегратор. О видении. О слушании. О чувствовании. О понимании. О присутствии. О служении.

Теперь — о раненом целителе. О том, как ваш опыт становится даром. О том, как боль становится силой. О том, как тьма становится светом. О том, как ваша рана — это не «слабость». А источник. Вашей силы. Вашей глубины. Вашего служения.

Это — не «теория». Не «абстракция». Не «красивые слова». А реальность. Каждый мастер — ранен. Каждый целитель — проходил через тьму. Каждый проводник — знает боль. Это — не «совпадение». Это — закон. Чтобы вести других — нужно самому пройти. Чтобы помочь другим — нужно самому понять. Чтобы исцелить других — нужно самому исцелиться.

В этой главе я разложу раненого целителя по блокам. Что это. Кто это. Как это работает. Как ваш опыт становится даром. Как боль становится силой. Как тьма становится светом.

Как ваша рана — это не «проклятие». А благословение.

Часть 1. Что такое раненый целитель

1. Определение

Раненый целитель — это архетип. Древний. Универсальный. Присутствует во всех культурах. Во всех традициях. Во всех временах.

Это тот, кто:



Прошёл через боль. Через тьму. Через страдание.



Выжил. Не «сломался». А выжил.



Вернулся. Не «убежал». А вернулся.



Помогает. Не «забыл». А помогает.



Служит. Не «мстит». А служит.

Раненый целитель — это не «жертва». Не «страдалец». Не «мученик». Это тот, кто превратил свою рану. В дар. В силу. В свет.

2. Почему «раненый»

Раненый — не «сломанный». Не «повреждённый». Не «неполноценный». А прошедший. Через боль. Через тьму. Через страдание.

Рана — это не «слабость». Это опыт. Это знание. Это понимание. Вы знаете боль. Не «теоретически». А телесно. Вы знаете тьму. Не «по книге». А на себе. Вы знаете страдание. Не «от других». А изнутри.

Это — не «проклятие». Это посвящение. Чтобы стать целителем — нужно пройти через рану. Чтобы понять боль — нужно её пережить. Чтобы помочь другим — нужно самому пройти.

3. Почему «целитель»

Целитель — не «врач». Не «массажист». Не «специалист». А проводник. Тот, кто помогает другим. Вернуться. К себе. К целостности. К жизни.

Целитель — это не тот, кто «лечит». Это тот, кто сопровождает. Не тот, кто «исправляет». А тот, кто помогает. Не тот, кто «знает». А тот, кто есть.

Целитель — это тот, кто:



Видит боль. Но не «боится».



Слышит боль. Но не «погружается».



Чувствует боль. Но не «сливается».



Понимает боль. Но не «осуждает».



Помогает боли. Но не «лечит».

Часть 2. Ваш опыт как дар

1. Ваша рана

Что это: то, через что вы прошли. То, что вас сломало. То, что вас изменило.

У каждого — своё:



Болезнь. Травма. Операция.



Потеря. Развод. Смерть.



Выгорание. Депрессия. Тревога.



Предательство. Насилие. Отвержение.



Бедность. Голод. Бездомность.

Что важно:



Не «сравнивать». Не «у кого больше». Не «у кого хуже».



Не «обесценивать». Не «это ерунда». Не «это неважно».



Принять. Свою рану. Свою боль. Свою историю.

2. Ваше выживание

Что это: то, как вы прошли. То, как вы выжили. То, как вы вернулись.

У каждого — своё:



Кто-то. Через врачей. Через лекарства.



Кто-то. Через практики. Через дыхание.



Кто-то. Через людей. Через поддержку.



Кто-то. Через время. Через терпение.



Кто-то. Через смысл. Через веру.

Что важно:



Не «обещать». Не «я знаю, как». Не «делай, как я».



Не «давить». Не «ты должен». Не «ты обязан».



Поделиться. Своим опытом. Своей историей. Своим путём.

3. Ваш возврат

Что это: то, как вы вернулись. То, как вы снова начали жить. То, как вы нашли смысл.

У каждого — своё:



Кто-то. Через помощь другим.



Кто-то. Через творчество.



Кто-то. Через служение.



Кто-то. Через любовь.



Кто-то. Через путь.

Что важно:



Не «ждать». Благодарности. Награды. Признания.



Не «требовать». Внимания. Уважения. Любви.



Служить. Тихо. Без ожиданий. С любовью.

4. Ваш дар

Что это: то, что вы получили. То, что вы обрели. То, что вы принесли.

У каждого — своё:



Понимание. Вы знаете боль. Не «теоретически». А телесно.



Сочувствие. Вы чувствуете других. Не «абстрактно». А глубоко.



Терпение. Вы знаете, что всё проходит. Не «сразу». А постепенно.



Смирение. Вы знаете, что не всё в ваших руках. Не «всё». А достаточно.



Смысл. Вы знаете, зачем вы здесь. Не «просто так». А для чего-то.

Что важно:



Не «прятать». Свой дар. Свою глубину. Свою силу.



Не «хвастаться». Не «я — особенный». Не «я — избран-

ный».



Отдавать. Свой дар. Другим. Тем. Кто нуждается.

Часть 3. Как боль становится силой

1. Признать

Что это: признать. Свою боль. Свою рану. Свою историю.

Как:



Не «отрицать». Не «скрывать». Не «забывать».



А признать. «Да, это было. Да, это больно. Да, это моё».

Что важно:



Не «стыдиться». Не «винить». Не «осуждать» себя.



Не «оправдываться». Не «объяснять». Не «доказывать».



Принять. Свою боль. Свою рану. Свою историю.

2. Прожить

Что это: прожить. Свою боль. Свою рану. Свою историю.

Как:



Не «подавлять». Не «игнорировать». Не «откладывать».

●
А прожить. «Я чувствую. Я плачу. Я злюсь. Я боюсь».

Что важно:

●
Не «застрывать». Не «зацикливаться». Не «жить в прошлом».

●
Не «торопиться». Не «скорее». Не «надо».

●
Прожить. Свою боль. Свою рану. Свою историю.

3. Отпустить

Что это: отпустить. Свою боль. Свою рану. Свою историю.

Как:

●
Не «держаться». Не «цепляться». Не «носить».

●
А отпустить. «Я отпускаю. Я не держу. Я свободен».

Что важно:

●
Не «забывать». Не «стирать». Не «вычёркивать».

●
Не «мстить». Не «обижаться». Не «затаивать».

●
Отпустить. Свою боль. Свою рану. Свою историю.

4. Превратить

Что это: превратить. Свою боль. В силу. В дар. В свет.

Как:



Не «страдать». Не «жаловаться». Не «винить».



А превратить. «Я прошёл. Я выжил. Я вернулся. Я помогаю».

Что важно:



Не «гордиться». Не «хвастаться». Не «превозноситься».



Не «сравнивать». Не «я лучше». Не «я хуже».



Превратить. Свою боль. В силу. В дар. В свет.

5. Отдать

Что это: отдать. Свою боль. Другим. Тем. Кто нуждается.

Как:



Не «прятать». Не «хранить». Не «копить».



А отдать. «Я помогаю. Я служу. Я отдаю».

Что важно:



Не «ждать». Благодарности. Награды. Признания.



Не «требовать». Внимания. Уважения. Любви.



Отдать. Свою боль. Другим. Тем. Кто нуждается.

6. Служить

Что это: служить. Своей болью. Другим. Тем. Кто нуждается.

Как:



Не «работать». Не «помогать». Не «давать».



А служить. Тихо. Без ожиданий. С любовью.

Что важно:



Не «ждать». Благодарности. Награды. Признания.



Не «требовать». Внимания. Уважения. Любви.



Служить. Своей болью. Другим. Тем. Кто нуждается.

Часть 4. Как тьма становится светом

1. Признать тьму

Что это: признать. Свою тьму. Свою тень. Свою боль.

Как:



Не «отрицать». Не «скрывать». Не «забывать».



А признать. «Да, это было. Да, это темно. Да, это моё».

Что важно:



Не «стыдиться». Не «винить». Не «осуждать» себя.



Не «оправдываться». Не «объяснять». Не «доказывать».



Принять. Свою тьму. Свою тень. Свою боль.

2. Прожить тьму

Что это: прожить. Свою тьму. Свою тень. Свою боль.

Как:



Не «подавлять». Не «игнорировать». Не «откладывать».

●
А прожить. «Я чувствую. Я плачу. Я злюсь. Я боюсь».

Что важно:

●
Не «застрывать». Не «зацикливаться». Не «жить в прошлом».

●
Не «торопиться». Не «скорее». Не «надо».

●
Прожить. Свою тьму. Свою тень. Свою боль.

3. Отпустить тьму

Что это: отпустить. Свою тьму. Свою тень. Свою боль.

Как:

●
Не «держать». Не «цепляться». Не «носить».

●
А отпустить. «Я отпускаю. Я не держу. Я свободен».

Что важно:

●
Не «забывать». Не «стирать». Не «вычёркивать».

●
Не «мстить». Не «обижаться». Не «затаивать».

●
Отпустить. Свою тьму. Свою тень. Свою боль.

4. Превратить тьму в свет

Что это: превратить. Свою тьму. В свет. В дар. В силу.

Как:



Не «страдать». Не «жаловаться». Не «винить».



А превратить. «Я прошёл. Я выжил. Я вернулся. Я помогаю».

Что важно:



Не «гордиться». Не «хвастаться». Не «превозноситься».



Не «сравнивать». Не «я лучше». Не «я хуже».



Превратить. Свою тьму. В свет. В дар. В силу.

5. Отдать свет

Что это: отдать. Свой свет. Другим. Тем. Кто нуждается.

Как:



Не «прятать». Не «хранить». Не «копить».



А отдать. «Я помогаю. Я служу. Я отдаю».

Что важно:



Не «ждать». Благодарности. Награды. Признания.



Не «требовать». Внимания. Уважения. Любви.



Отдать. Свой свет. Другим. Тем. Кто нуждается.

6. Служить светом

Что это: служить. Своим светом. Другим. Тем. Кто нуждается.

Как:



Не «работать». Не «помогать». Не «давать».



А служить. Тихо. Без ожиданий. С любовью.

Что важно:



Не «ждать». Благодарности. Награды. Признания.



Не «требовать». Внимания. Уважения. Любви.



Служить. Своим светом. Другим. Тем. Кто нуждается.

Часть 5. Ваша рана — это не проклятие

1. Это посвящение

Не «наказание». Не «кара». Не «проклятие». А посвящение. Чтобы стать целителем — нужно пройти через рану. Чтобы понять боль — нужно её пережить. Чтобы помочь другим — нужно самому пройти.

2. Это опыт

Не «слабость». Не «недостаток». Не «проблема». А опыт. Вы знаете боль. Не «теоретически». А телесно. Вы знаете тьму. Не «по книге». А на себе. Вы знаете страдание. Не «от других». А изнутри.

3. Это дар

Не «обуза». Не «груз». Не «тяжесть». А дар. Ваш опыт — это инструмент. Ваша боль — это сила. Ваша тьма — это свет. Для других. Для тех. Кто идёт за вами.

4. Это путь

Не «конец». Не «финал». Не «точка». А путь. Вы прошли. Вы выжили. Вы вернулись. Теперь — вы идёте. Дальше. С другими. К свету.

5. Это служение

Не «работа». Не «помощь». Не «услуга». А служение. Вы служите. Своей болью. Своим опытом. Своим светом. Другим. Тем. Кто нуждается.

6. Это жизнь

Не «существование». Не «выживание». Не «терпение». А жизнь. Полная. Глубокая. Настоящая. Вы живёте. Своей болью. Своим опытом. Своим светом. Своей жизнью.

Часть 6. Что важно

1. Признать

Не «отрицать». Не «скрывать». Не «забывать». А признать. Свою боль. Свою рану. Свою историю.

2. Прожить

Не «подавлять». Не «игнорировать». Не «откладывать». А прожить. Свою боль. Свою рану. Свою историю.

3. Отпустить

Не «держать». Не «цепляться». Не «носить». А отпустить. Свою боль. Свою рану. Свою историю.

4. Превратить

Не «страдать». Не «жаловаться». Не «винить». А превратить. Свою боль. В силу. В дар. В свет.

5. Отдать

Не «прятать». Не «хранить». Не «копить». А отдать. Свою боль. Другим. Тем. Кто нуждается.

6. Служить

Не «работать». Не «помогать». Не «давать». А служить. Своей болью. Другим. Тем. Кто нуждается.

7. Жить

Не «существовать». Не «выживать». Не «терпеть». А жить. Полной. Глубокой. Настоящей. Жизнью.

8. Любить

Не «чувствовать». Не «эмоция». Не «страсть». А любить. Себя. Клиента. Жизнь. Всё.

Часть 7. Что не важно

1. Сравнивать

Не «у кого больше». Не «у кого хуже». Не «у кого тяжелее». А принять. Свою боль. Свою рану. Свою историю.

2. Обесценивать

Не «это ерунда». Не «это неважно». Не «это не больно». А признать. Свою боль. Свою рану. Свою историю.

3. Стыдиться

Не «винить». Не «осуждать». Не «стыдиться» себя. А принять. Свою боль. Свою рану. Свою историю.

4. Оправдываться

Не «объяснять». Не «доказывать». Не «оправдываться». А принять. Свою боль. Свою рану. Свою историю.

5. Гордиться

Не «хвастаться». Не «превозноситься». Не «гордиться». А служить. Тихо. Без ожиданий. С любовью.

6. Ждать

Не «ждать». Благодарности. Награды. Признания. А служить. Тихо. Без ожиданий. С любовью.

Часть 8. Ключевая мысль

Раненый целитель — это не «жертва». Это посвящение.



Признать. Свою боль. Свою рану. Свою историю.



Прожить. Свою боль. Свою рану. Свою историю.



Отпустить. Свою боль. Свою рану. Свою историю.



Превратить. Свою боль. В силу. В дар. В свет.



Отдать. Свою боль. Другим. Тем. Кто нуждается.



Служить. Своей болью. Другим. Тем. Кто нуждается.

Шесть шагов. Не «один». Не «два». Шесть. Постепенно.

Медленно. С уважением.

Ваша рана — это не «проклятие». Это посвящение. Это опыт. Это дар. Это путь. Это служение. Это жизнь.

Итог главы

●
Раненый целитель — архетип. Древний. Универсальный.

●
Ваш опыт — это дар. Ваша боль — это сила. Ваша тьма — это свет.

●
Как боль становится силой: признать, прожить, отпустить, превратить, отдать, служить.

●
Как тьма становится светом: признать, прожить, отпустить, превратить, отдать, служить.

●
Ваша рана — это не проклятие. Это посвящение, опыт, дар, путь, служение, жизнь.

●
Что важно: признать, прожить, отпустить, превратить, отдать, служить, жить, любить.

●
Что не важно: сравнивать, обесценивать, стыдиться, оправдываться, гордиться, ждать.

В следующей главе мы поговорим о кармической задаче. О том, зачем вы здесь. О том, куда идти. О том, что делать. О том, как найти свой путь. О том, как понять своё предна-

значение.

Пока — просто помните: ваша рана — это не «проклятие». Это посвящение. И оно начинается с первого шага.

ГЛАВА 3. КАРМИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА: ЗАЧЕМ ВЫ ЗДЕСЬ

Вступление

В предыдущей главе мы говорили о раненом целителе. О том, как ваш опыт становится даром. О том, как боль становится силой. О том, как тьма становится светом. О том, как ваша рана — это не «проклятие». А посвящение.

Теперь — о кармической задаче. О том, зачем вы здесь. О том, куда идти. О том, что делать. О том, как найти свой путь. О том, как понять своё предназначение.

Это — не «абстракция». Не «философия». Не «красивые слова». А реальность. У каждого — своя задача. Своё предназначение. Свой путь. Вы не «случайно» здесь. Вы не «просто так» родились. Вы не «один из многих». Вы — нужны. Вы — важны. Вы — здесь. Для чего-то. Для кого-то. Для чего-то большего.

В этой главе я разложу кармическую задачу по блокам. Что это. Как её найти. Как понять. Как следовать. Как не сбиться. Как не потерять. Как жить. Как служить.

Часть 1. Что такое кармическая задача

1. Определение

Кармическая задача — это предназначение. То, зачем вы пришли. То, ради чего живёте. То, к чему идёте.

Это не «цель». Не «план». Не «мечта». А задача. Которая стоит перед вами. Которая ждёт вас. Которая ведёт вас.

Кармическая задача — это не «работа». Не «профессия». Не «должность». А путь. Который вы проходите. Который вы проживаете. Который вы есть.

2. Почему «кармическая»

Карма — это не «наказание». Не «судьба». Не «рок». А закон. Причины и следствия. Что посеешь — то пожнёшь. Что сделаешь — то вернётся.

Кармическая задача — это то, что вы должны сделать. Не «обязаны». Не «принуждены». А должны. Потому что выбрали. Потому что решили. Потому что пришли. Сюда. Сейчас. Для этого.

3. Почему «задача»

Задача — это не «проблема». Не «трудность». Не «испытание». А возможность. Роста. Развития. Служения.

Задача — это то, что нужно решить. То, что нужно сделать. То, что нужно пройти. Не «для себя». А для других. Для мира. Для источника.

Часть 2. Как найти свою задачу

1. Слушать себя

Что это: слушать. Себя. Своё тело. Своё сердце. Свою душу.

Как:



Тишина. Пять минут. Каждый день.



Дыхание. Десять вдохов. Каждый день.



Наблюдение. За собой. За телом. За мыслями.

Что важно:



Слушать. Не «слышать». А слушать.



Замечать. Не «пропускать». А замечать.



Понимать. Не «оценивать». А понимать.

2. Смотреть на жизнь

Что это: смотреть. На свою жизнь. На свой путь. На свою

историю.

Как:



Вспомнить. Что было. Что происходило. Что вело.



Заметить. Что повторяется. Что возвращается. Что зовёт.



Понять. Что важно. Что ценно. Что истинно.

Что важно:



Смотреть. Не «оглядываться». А смотреть.



Замечать. Не «пропускать». А замечать.



Понимать. Не «оценивать». А понимать.

3. Спрашивать себя

Что это: спрашивать. Себя. О том, что важно. О том, что ценно. О том, что истинно.

Как:



«Что я люблю?» — Что радует? Что зажигает? Что вдохновляет?



«Что я умею?» — Что получается? Что легко? Что есте-

ственно?

●
«Что нужно миру?» — Что болит? Что страдает? Что просит?

●
«Что я могу?» — Что могу дать? Что могу сделать? Что могу изменить?

Что важно:

●
Спрашивать. Не «отвечать». А спрашивать.

●
Слушать. Не «думать». А слушать.

●
Понимать. Не «оценивать». А понимать.

4. Смотреть на других

Что это: смотреть. На других. На тех. Кто идёт. Кто служит. Кто живёт.

Как:

●
Наблюдать. За мастерами. За учителями. За проводниками.

●
Замечать. Что они делают. Как они живут. Чему они служат.

●
Понимать. Что отзывается. Что резонирует. Что зовёт.
Что важно:

●
Смотреть. Не «копировать». А смотреть.

●
Замечать. Не «сравнивать». А замечать.

●
Понимать. Не «оценивать». А понимать.

5. Пробовать

Что это: пробовать. Разное. Новое. Незнакомое.

Как:

●
Пробовать. Разные практики. Разные подходы. Разные пути.

●
Замечать. Что отзывается. Что радует. Что зажигает.

●
Понимать. Что ваше. Что не ваше. Что истинно.

Что важно:

●
Пробовать. Не «бояться». А пробовать.

●
Замечать. Не «пропускать». А замечать.

●
Понимать. Не «оценивать». А понимать.

6. Слушать знаки

Что это: слушать. Знаки. Подсказки. Синхронии.

Как:

●
Замечать. Что приходит. Что повторяется. Что зовёт.

●
Слушать. Сны. Интуицию. Тело.

●
Понимать. Что важно. Что ценно. Что истинно.

Что важно:

●
Слушать. Не «игнорировать». А слушать.

●
Замечать. Не «пропускать». А замечать.

●
Понимать. Не «оценивать». А понимать.

Часть 3. Как понять свою задачу

1. Это то, что вы любите

Что это: то, что радует. То, что зажигает. То, что вдохновляет.

Как понять:



Что вы делаете. С радостью? С удовольствием? С любовью?



Что вы делаете. Без усилий? Без напряжения? Без борьбы?



Что вы делаете. И не замечаете времени? И не устаёте? И не хотите останавливаться?

Что важно:



Любить. Не «терпеть». А любить.



Радоваться. Не «страдать». А радоваться.



Жить. Не «существовать». А жить.

2. Это то, что вы умеете

Что это: то, что получается. То, что легко. То, что естественно.

Как понять:



Что вы делаете. Легко? Естественно? Без усилий?



Что вы делаете. Лучше других? Быстрее? Точнее?



Что вы делаете. И другие говорят: «У тебя получается»? «У тебя талант»? «У тебя дар»?

Что важно:



Уметь. Не «учиться». А уметь.



Делать. Не «стараться». А делать.



Быть. Не «казаться». А быть.

3. Это то, что нужно миру

Что это: то, что болит. То, что страдает. То, что просит.

Как понять:



Что болит. В мире? В людях? В жизни?



Что страдает. От чего? От кого? Почему?



Что просит. Помощи? Внимания? Любви?

Что важно:



Слушать. Не «игнорировать». А слушать.



Замечать. Не «пропускать». А замечать.



Помогать. Не «ждать». А помогать.

4. Это то, что вы можете

Что это: то, что вы можете дать. То, что вы можете сделать.

То, что вы можете изменить.

Как понять:



Что вы можете. Дать? Сделать? Изменить?



Что вы можете. Для других? Для мира? Для жизни?



Что вы можете. Сейчас? Здесь? Сегодня?

Что важно:



Мочь. Не «хотеть». А мочь.



Делать. Не «планировать». А делать.



Быть. Не «казаться». А быть.

5. Это то, что отзывается

Что это: то, что резонирует. То, что зовёт. То, что тянет.

Как понять:



Что отзывается. В теле? В сердце? В душе?



Что зовёт. Утром? Вечером? Ночью?



Что тянет. Вперёд? Вверх? Вглубь?

Что важно:



Слушать. Не «игнорировать». А слушать.



Замечать. Не «пропускать». А замечать.



Следовать. Не «ждать». А следовать.

6. Это то, что вы есть

Что это: то, что вы есть. Ваша суть. Ваша природа. Ваше бытие.

Как понять:



Что вы есть. Без ролей? Без масок? Без масок?



Что вы есть. В тишине? В покое? В присутствии?



Что вы есть. Всегда? Неизменно? Вечно?

Что важно:



Быть. Не «казаться». А быть.



Знать. Не «верить». А знать.



Жить. Не «существовать». А жить.

Часть 4. Как следовать своей задаче

1. Начать

Что это: начать. Сейчас. Здесь. Сегодня.

Как:



Не «ждать». Не «когда». Не «потом».



А начать. С первого шага. С первого действия. С первого дня.

Что важно:



Начать. Не «планировать». А начать.



Действовать. Не «думать». А действовать.



Быть. Не «казаться». А быть.

2. Продолжать

Что это: продолжать. Каждый день. Каждый момент. Каждое дыхание.

Как:

●
Не «останавливаться». Не «сдаваться». Не «бросать».

●
А продолжать. Шаг за шагом. День за днём. Момент за моментом.

Что важно:

●
Продолжать. Не «останавливаться». А продолжать.

●
Идти. Не «бежать». А идти.

●
Быть. Не «казаться». А быть.

3. Углублять

Что это: углублять. Свою практику. Своё понимание. Своё служение.

Как:

●
Не «стоять». Не «застывать». Не «останавливаться».

●
А углублять. Каждый день. Каждый момент. Каждое дыхание.

Что важно:

●
Углублять. Не «расширять». А углублять.

●
Расти. Не «достигать». А расти.

●
Быть. Не «казаться». А быть.

4. Отдавать

Что это: отдавать. Своё. Другим. Тем. Кто нуждается.

Как:

●
Не «прятать». Не «хранить». Не «копить».

●
А отдавать. Своё тепло. Своё внимание. Свою любовь.

Что важно:

●
Отдавать. Не «давать». А отдавать.

●
Служить. Не «работать». А служить.

●
Быть. Не «казаться». А быть.

5. Служить

Что это: служить. Своей задачей. Другим. Тем. Кто нуждается.

Как:

●
Не «работать». Не «помогать». Не «давать».

●
А служить. Тихо. Без ожиданий. С любовью.
Что важно:

●
Служить. Не «работать». А служить.

●
Отдавать. Не «давать». А отдавать.

●
Быть. Не «казаться». А быть.

6. Жить

Что это: жить. Своей задачей. Своим путём. Своей жизнью.

Как:

●
Не «существовать». Не «выживать». Не «терпеть».

●
А жить. Полной. Глубокой. Настоящей. Жизнью.

Что важно:

●
Жить. Не «существовать». А жить.

●
Любить. Не «чувствовать». А любить.



Быть. Не «казаться». А быть.

Часть 5. Как не сбиться

1. Помнить

Что это: помнить. Свою задачу. Свой путь. Свою цель.

Как:



Каждый день. Напоминать. Себе. Зачем. Вы здесь.



Каждый день. Напоминать. Себе. Ради чего. Вы живёте.



Каждый день. Напоминать. Себе. Кому. Вы служите.

Что важно:



Помнить. Не «забывать». А помнить.



Знать. Не «верить». А знать.



Быть. Не «казаться». А быть.

2. Слушать

Что это: слушать. Себя. Тело. Сердце. Душу.

Как:

●
Тишина. Пять минут. Каждый день.

●
Дыхание. Десять вдохов. Каждый день.

●
Наблюдение. За собой. За телом. За мыслями.
Что важно:

●
Слушать. Не «слышать». А слушать.

●
Замечать. Не «пропускать». А замечать.

●
Понимать. Не «оценивать». А понимать.

3. Доверять

Что это: доверять. Себе. Жизни. Источнику.
Как:

●
Не «контролировать». Не «управлять». Не «требовать».

●
А доверять. Жизнь ведёт. Всё идёт так, как надо.
Что важно:

●
Доверять. Не «контролировать». А доверять.

Отпускать. Не «держать». А отпускать.

Быть. Не «казаться». А быть.

4. Отпускать

Что это: отпускать. То, что уходит. То, что не нужно. То, что мешает.

Как:

Не «держать». Не «цепляться». Не «носить».

А отпускать. «Я отпускаю. Я не держу. Я свободен».

Что важно:

Отпускать. Не «держать». А отпускать.

Освобождать. Не «терять». А освобождать.

Быть. Не «казаться». А быть.

5. Продолжать

Что это: продолжать. Идти. Даже когда тяжело. Даже когда страшно. Даже когда больно.

Как:

●
Не «останавливаться». Не «сдаваться». Не «бросать».

●
А продолжать. Шаг за шагом. День за днём. Момент за моментом.

Что важно:

●
Продолжать. Не «останавливаться». А продолжать.

●
Идти. Не «бежать». А идти.

●
Быть. Не «казаться». А быть.

6. БЫТЬ

Что это: быть. Здесь. Сейчас. С моментом. С жизнью. С собой.

Как:

●
Не «делать». Не «достигать». Не «стараться».

●
А быть. Просто. Здесь. Сейчас. С моментом.

Что важно:

●
Быть. Не «делать». А быть.

Жить. Не «существовать». А жить.



Любить. Не «чувствовать». А любить.

Часть 6. Ключевая мысль

Кармическая задача — это не «цель». Это путь.



Найти. Слушать. Смотреть. Спрашивать. Пробовать. Слушать знаки.



Понять. Что любите. Что умеете. Что нужно миру. Что можете. Что отзывается. Что вы есть.



Следовать. Начать. Продолжать. Углублять. Отдавать. Служить. Жить.



Не сбиться. Помнить. Слушать. Доверять. Отпускать. Продолжать. Быть.

Четыре шага. Не «один». Не «два». Четыре. Постепенно. Медленно. С уважением.

Кармическая задача — это не «бремя». Это дар. Это путь. Это жизнь. Вы — не «случайно» здесь. Вы — нужны. Вы — важны. Вы — здесь. Для чего-то. Для кого-то. Для чего-то большего.

Итог главы



Кармическая задача — предназначение. То, зачем вы пришли. То, ради чего живёте.



Как найти: слушать себя, смотреть на жизнь, спрашивать себя, смотреть на других, пробовать, слушать знаки.



Как понять: это то, что вы любите, что умеете, что нужно миру, что можете, что отзывается, что вы есть.



Как следовать: начать, продолжать, углублять, отдавать, служить, жить.



Как не сбиться: помнить, слушать, доверять, отпускать, продолжать, быть.

В следующей главе мы поговорим о пути от выживания к служению. О том, как пройти этот путь. О том, как превратить выживание в служение. О том, как жить не для себя. А для других. О том, как стать проводником.

Пока — просто помните: кармическая задача — это не «цель». Это путь. И он начинается с первого шага.

ГЛАВА 4. ПУТЬ ОТ ВЫЖИВАНИЯ К СЛУЖЕНИЮ

Вступление

В предыдущей главе мы говорили о кармической задаче. О том, зачем вы здесь. О том, куда идти. О том, что делать. О том, как найти свой путь. О том, как понять своё предназначение.

Теперь — о пути от выживания к служению. О том, как пройти этот путь. О том, как превратить выживание в служение. О том, как жить не для себя. А для других. О том, как стать проводником.

Это — не «теория». Не «философия». Не «красивые слова». А реальность. Каждый мастер прошёл этот путь. Каждый целитель. Каждый проводник. От выживания. К служению. От «я». К «другим». От «мне». К «им». От «моё». К «наше». От «страдание». К «смысл». От «тьма». К «свет».

В этой главе я разложу путь от выживания к служению по этапам. Что это. Как пройти. Что делать. Что важно. Что не важно. Как не сбиться. Как не застрять. Как жить. Как служить.

Часть 1. Что такое выживание

1. Определение

Выживание — это борьба. За жизнь. За тело. За здоровье. За деньги. За безопасность.

Это не «жизнь». Не «существование». Не «бытие». А борьба. Каждый день. Каждый час. Каждую минуту.

Выживание — это когда вы:



Боретесь. С болезнью. С болью. С травмой.



Боретесь. С бедностью. С долгами. С нуждой.



Боретесь. С одиночеством. С потерей. С горем.



Боретесь. С собой. С мыслями. С чувствами.

2. Почему это этап

Выживание — это не «проклятие». Не «наказание». Не «кара». А этап. Который нужно пройти. Который нужно прожить. Который нужно понять.

Без выживания — нет силы. Без борьбы — нет глубины.

Без тьмы — нет света. Выживание — это школа. Которая учит. Которая закаляет. Которая готовит.

3. Что даёт выживание

1. Силу.



Вы знаете, что можете. Выжить. Пройти. Вернуться.



Вы знаете, что тело. Сильное. Крепкое. Живое.



Вы знаете, что дух. Сильный. Крепкий. Живой.

2. Глубину.



Вы знаете, что такое. Боль. Страх. Отчаяние.



Вы знаете, что такое. Потеря. Горе. Одиночество.



Вы знаете, что такое. Тьма. Ночь. Бездна.

3. Понимание.



Вы знаете, что чувствуют. Другие. Когда им больно.



Вы знаете, что чувствуют. Другие. Когда им страшно.



Вы знаете, что чувствуют. Другие. Когда им тяжело.

4. Смирение.



Вы знаете, что не всё. В ваших руках.



Вы знаете, что не всё. Зависит от вас.



Вы знаете, что не всё. Будет так, как вы хотите.

5. Благодарность.



Вы знаете, что такое. Дар. Жизнь. Дыхание.



Вы знаете, что такое. Тепло. Вода. Еда.



Вы знаете, что такое. Люди. Поддержка. Любовь.

6. Смысл.



Вы знаете, что вы. Здесь. Не случайно.



Вы знаете, что вы. Нужны. Важны.



Вы знаете, что вы. Для чего-то. Для кого-то.

4. Что забирает выживание

1. Силы.



Вы устаёте. Постоянно. Не проходяще.

Вы истощаетесь. Физически. Эмоционально.

Вы выгораете. Медленно. Но верно.

2. Радость.

Вы не радуетесь. Ничему. Никому.

Вы не улыбаетесь. Даже когда хорошо.

Вы не живёте. А выживаете.

3. Связь.

Вы отдаляетесь. От людей. От близких.

Вы закрываетесь. От мира. От жизни.

Вы остаётесь. Один. В своей борьбе.

4. Смысл.

Вы забываете. Зачем. Вы здесь.

Вы забываете. Ради чего. Вы живёте.

Вы забываете. Кому. Вы служите.

5. Веру.



Вы теряете. Веру. В себя. В людей. В жизнь.



Вы теряете. Надежду. На лучшее. На будущее.



Вы теряете. Смысл. Всё. Всё.

6. Себя.



Вы теряете. Себя. Настоящего. Живого.



Вы теряете. Свою суть. Свою природу. Своё бытие.



Вы теряете. Всё. Что было. Что есть. Что будет.

Часть 2. Что такое служение

1. Определение

Служение — это отдача. Себя. Другим. Тем. Кто нуждается.

Это не «работа». Не «помощь». Не «услуга». А служение. Тихое. Без ожиданий. С любовью.

Служение — это когда вы:



Отдаёте. Своё тепло. Своё внимание. Свою любовь.



Отдаёте. Своё время. Свои силы. Свои знания.



Отдаёте. Свою боль. Свой опыт. Свой свет.



Отдаёте. Себя. Другим. Тем. Кто нуждается.

2. Почему это цель

Служение — это не «обязанность». Не «долг». Не «принуждение». А цель. Которую нужно достичь. Которую нужно прожить. Которую нужно понять.

Без служения — нет смысла. Без отдачи — нет радости.

Без любви — нет жизни. Служение — это путь. Который ведёт. Который освобождает. Который исцеляет.

3. Что даёт служение

1. Смысл.



Вы знаете, зачем. Вы здесь.



Вы знаете, ради чего. Вы живёте.



Вы знаете, кому. Вы служите.

2. Радость.



Вы радуетесь. Другим. Их успехам. Их росту.



Вы радуетесь. Жизни. Её дарам. Её чудесам.



Вы радуетесь. Себе. Своему пути. Своему служению.

3. Связь.



Вы связаны. С другими. С миром. С жизнью.



Вы связаны. С источником. С чем-то большим.



Вы связаны. С собой. Настоящим. Живым.

4. Силу.



Вы сильны. Не «мощью». А любовью.



Вы сильны. Не «властью». А служением.



Вы сильны. Не «знанием». А бытием.

5. Свободу.



Вы свободны. От «себя». От «мне». От «моё».



Вы свободны. От «страха». От «гнева». От «обиды».



Вы свободны. От «эго». От «маски». От «роли».

6. Любовь.



Вы любите. Себя. Других. Жизнь.



Вы любите. Всё. Всегда. Везде.



Вы любите. Просто. Тихо. Глубоко.

4. Что забирает служение

1. Время.



Вы не «принадлежите» себе. Вы принадлежите. Другим.

Вы не «делаете» что хотите. Вы делаете. Что нужно.

Вы не «живёте» для себя. Вы живёте. Для других.

2. Силы.

Вы устаёте. Постоянно. Не проходяще.

Вы истощаетесь. Физически. Эмоционально.

Вы выгораете. Медленно. Но верно.

3. Себя.

Вы теряете. Себя. В других. В служении.

Вы теряете. Свою жизнь. Своё время. Свои желания.

Вы теряете. Всё. Что было. Что есть. Что будет.

4. Отдачу.

Вы не «получаете». Взамен. Благодарности. Награды.

Вы не «ждёте». Признания. Уважения. Любви.

Вы не «требуете». Ничего. Ни от кого. Никогда.

5. Границы.



Вы не «говорите» «нет». Даже когда нужно.



Вы не «отказываете». Даже когда тяжело.



Вы не «бережёте» себя. Даже когда больно.

6. Себя.



Вы теряете. Себя. Настоящего. Живого.



Вы теряете. Свою суть. Свою природу. Своё бытие.



Вы теряете. Всё. Что было. Что есть. Что будет.

Часть 3. Путь от выживания к служению

Этап 1. Выживание

Что это: борьба. За жизнь. За тело. За здоровье. За деньги.
За безопасность.

Что делать:



Бороться. Не «сдаваться». Не «опускать руки». Не «сдаваться».



Выживать. Не «умирать». Не «сдаваться». Не «сдаваться».



Идти. Не «останавливаться». Не «сдаваться». Не «сдаваться».

Что важно:



Не «сдаваться». Не «опускать руки». Не «сдаваться».



Не «сравнивать». Не «у кого хуже». Не «у кого лучше».



Не «жаловаться». Не «страдать». Не «винить».

Что не важно:



Не «быстро». Не «сразу». Не «мгновенно».



Не «легко». Не «просто». Не «без усилий».



Не «идеально». Не «правильно». Не «как надо».

Этап 2. Выжил

Что это: вы выжили. Вы прошли. Вы вернулись.

Что делать:



Признать. «Я выжил. Я прошёл. Я вернулся».



Поблагодарить. Тело. Жизнь. Источник.



Отдохнуть. Восстановиться. Накопить силы.

Что важно:



Не «спешить». Не «скорее». Не «надо».



Не «требовать». От себя. От других. От жизни.



Не «сравнивать». Себя. С другими. С прошлым.

Что не важно:

●
Не «быстро». Не «сразу». Не «мгновенно».

●
Не «легко». Не «просто». Не «без усилий».

●
Не «идеально». Не «правильно». Не «как надо».

Этап 3. Осмысление

Что это: вы осмысляете. Что было. Что произошло. Что это значит.

Что делать:

●
Смотреть. На свою жизнь. На свой путь. На свою историю.

●
Замечать. Что повторяется. Что возвращается. Что зовёт.

●
Понимать. Что важно. Что ценно. Что истинно.

Что важно:

●
Не «торопиться». Не «скорее». Не «надо».

●
Не «осуждать». Себя. Других. Жизнь.

●
Не «винить». Себя. Других. Жизнь.

Что не важно:

●
Не «быстро». Не «сразу». Не «мгновенно».

●
Не «легко». Не «просто». Не «без усилий».

●
Не «идеально». Не «правильно». Не «как надо».

Этап 4. Поиск

Что это: вы ищете. Смысл. Путь. Предназначение.

Что делать:

●
Слушать. Себя. Тело. Сердце. Душу.

●
Смотреть. На других. На тех. Кто идёт. Кто служит.

●
Пробовать. Разное. Новое. Незнакомое.

Что важно:

●
Не «сдаваться». Не «опускать руки». Не «сдаваться».

●
Не «сравнивать». Себя. С другими. С прошлым.

●
Не «жаловаться». Не «страдать». Не «винить».

Что не важно:

Не «быстро». Не «сразу». Не «мгновенно».



Не «легко». Не «просто». Не «без усилий».



Не «идеально». Не «правильно». Не «как надо».

Этап 5. Нахождение

Что это: вы находите. Смысл. Путь. Предназначение.

Что делать:



Признать. «Я нашёл. Я понял. Я знаю».



Принять. Свою задачу. Свой путь. Своё служение.



Поблагодарить. Тело. Жизнь. Источник.

Что важно:



Не «хвастаться». Не «превозносятся». Не «гордиться».



Не «сравнивать». Себя. С другими. С прошлым.



Не «требовать». От себя. От других. От жизни.

Что не важно:



Не «быстро». Не «сразу». Не «мгновенно».

●
Не «легко». Не «просто». Не «без усилий».

●
Не «идеально». Не «правильно». Не «как надо».

Этап 6. Служение

Что это: вы служите. Другим. Тем. Кто нуждается.

Что делать:

●
Отдавать. Своё тепло. Своё внимание. Свою любовь.

●
Отдавать. Своё время. Свои силы. Свои знания.

●
Отдавать. Свою боль. Свой опыт. Свой свет.

Что важно:

●
Не «ждать». Благодарности. Награды. Признания.

●
Не «требовать». Внимания. Уважения. Любви.

●
Не «сравнивать». Себя. С другими. С прошлым.

Что не важно:

●
Не «быстро». Не «сразу». Не «мгновенно».



Не «легко». Не «просто». Не «без усилий».



Не «идеально». Не «правильно». Не «как надо».

Часть 4. Как не застрять

1. В выживании

Что это: вы застряли. В борьбе. В боли. В страдании.

Как:



Признать. «Я застрял. Я в выживании. Я борюсь».



Принять. «Это этап. Это не навсегда. Это пройдёт».



Идти. Дальше. К следующему этапу. К осмыслению.

Что важно:



Не «винить». Себя. Других. Жизнь.



Не «жаловаться». Не «страдать». Не «ныть».



Не «сдаваться». Не «опускать руки». Не «сдаваться».

2. В осмыслении

Что это: вы застряли. В мыслях. В анализе. В понимании.

Как:

●
Признать. «Я застрял. Я в осмыслении. Я думаю».

●
Принять. «Это этап. Это не навсегда. Это пройдёт».

●
Идти. Дальше. К следующему этапу. К поиску.
Что важно:

●
Не «торопиться». Не «скорее». Не «надо».

●
Не «осуждать». Себя. Других. Жизнь.

●
Не «винить». Себя. Других. Жизнь.

3. В поиске

Что это: вы застряли. В поиске. В пробовании. В искании.
Как:

●
Признать. «Я застрял. Я в поиске. Я ищу».

●
Принять. «Это этап. Это не навсегда. Это пройдёт».

●
Идти. Дальше. К следующему этапу. К нахождению.
Что важно:



Не «сдаваться». Не «опускать руки». Не «сдаваться».



Не «сравнивать». Себя. С другими. С прошлым.



Не «жаловаться». Не «страдать». Не «винить».

4. В нахождении

Что это: вы застряли. В нахождении. В знании. В понимании.

Как:



Признать. «Я застрял. Я в нахождении. Я знаю».



Принять. «Это этап. Это не навсегда. Это пройдёт».



Идти. Дальше. К следующему этапу. К служению.

Что важно:



Не «хвастаться». Не «превозносятся». Не «гордиться».



Не «сравнивать». Себя. С другими. С прошлым.



Не «требовать». От себя. От других. От жизни.

5. В служении

Что это: вы застряли. В служении. В отдаче. В помощи.

Как:



Признать. «Я застрял. Я в служении. Я отдаю».



Принять. «Это этап. Это не навсегда. Это пройдёт».



Идти. Дальше. К следующему этапу. К жизни.

Что важно:



Не «ждать». Благодарности. Награды. Признания.



Не «требовать». Внимания. Уважения. Любви.



Не «сравнивать». Себя. С другими. С прошлым.

6. В жизни

Что это: вы застряли. В жизни. В бытии. В присутствии.

Как:



Признать. «Я застрял. Я в жизни. Я живу».



Принять. «Это этап. Это не навсегда. Это пройдёт».



Идти. Дальше. К следующему этапу. К служению.

Что важно:



Не «останавливаться». Не «застывать». Не «останавливаться».



Не «сдаваться». Не «опускать руки». Не «сдаваться».



Не «жаловаться». Не «страдать». Не «винить».

Часть 5. Ключевая мысль

Путь от выживания к служению — это не «прямая». Это путь.



Выживание. Борьба. За жизнь. За тело. За здоровье.



Выжил. Признать. Поблагодарить. Отдохнуть.



Осмысление. Смотреть. Замечать. Понимать.



Поиск. Слушать. Смотреть. Пробовать.



Нахождение. Признать. Принять. Поблагодарить.



Служение. Отдавать. Отдавать. Отдавать.

Шесть этапов. Не «один». Не «два». Шесть. Постепенно. Медленно. С уважением.

Путь — это не «цель». Это движение. От выживания. К служению. От «я». К «другим». От «мне». К «им». От «страдание». К «смысл». От «тьма». К «свет».

Итог главы



Путь от выживания к служению — путь мастера. От борьбы к отдаче.



Выживание — борьба. За жизнь. За тело. За здоровье.



Служение — отдача. Себя. Другим. Тем. Кто нуждается.



Шесть этапов: выживание, выжил, осмысление, поиск, нахождение, служение.



Как не застрять: признать, принять, идти. Дальше. К следующему этапу.

В следующей главе мы поговорим о обучении. О том, что нужно знать. О том, что нужно уметь. О том, что нужно развивать. О том, где учиться. О том, как практиковаться.

Пока — просто помните: путь от выживания к служению — это не «прямая». Это путь. И он начинается с первого шага.

ГЛАВА 5. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ: АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ, ФАСЦИИ

Вступление

В предыдущих главах мы говорили о призвании. О том, кто такой структурный интегратор. О раненом целителе. О кармической задаче. О пути от выживания к служению.

Теперь — об обучении. О том, что нужно знать. О том, что нужно уметь. О том, что нужно развить. О том, где учиться. О том, как практиковаться.

Это — не «теория». Не «абстракция». Не «книжные знания». А основа. Без неё — вы «тыкаете пальцем в небо». С ней — вы понимаете, что делаете. Знаете, куда идёте. Видите, что происходит.

В этой главе я разложу знания по блокам. Анатомия. Физиология. Фасции. Что нужно знать. Зачем. Как. Где. Что важно. Что не важно.

Часть 1. Анатомия

1. Что это

Анатомия — это структура тела. Кости. Мышцы. Связки. Сухожилия. Органы. Всё, из чего состоит тело. Всё, что можно увидеть. Всё, что можно потрогать.

Без анатомии — вы не знаете, что под руками. Не знаете, куда идти. Не знаете, что делать. Анатомия — это карта. Которая показывает путь.

2. Что нужно знать

1. Кости.



Скелет. Основа. Опора. Структура.



Позвоночник. 33 позвонка. 5 отделов. Шея. Грудь. Поясница. Крестец. Копчик.



Таз. Основа. Центр. Опора.



Грудина. Ребра. Ключицы. Лопатки.



Конечности. Руки. Ноги. Плечи. Локти. Кисти. Бедро. Колени. Стопы.

2. Мышцы.



Спина. Трапеция. Ромбовидные. Широчайшие. Разгибатели. Квадратная.



Шея. Грудино-ключично-сосцевидная. Лестничные. Подзатылочные.



Плечи. Дельтовидные. Вращательная манжета. Надостная. Подостная.



Грудь. Большая грудная. Малая грудная. Передняя зубчатая.



Живот. Прямая. Косые. Поперечная.



Ноги. Квадрицепсы. Бицепсы бедра. Ягодичные. Икроножные.



Руки. Бицепсы. Трицепсы. Предплечья. Кисти.

3. Связки. Сухожилия.



Связки. Соединяют. Кости. С костями.



● Сухожилия. Соединяют. Мышцы. С костями.

● Фасции. Обволакивают. Всё. Всё тело.

4. Органы.

● Сердце. Гонит кровь.

● Лёгкие. Дышат.

● Желудок. Переваривает.

● Кишечник. Усваивает.

● Печень. Очищает.

● Почки. Фильтруют.

● Мозг. Управляет.

3. Зачем

● Знать. Что под руками. Где. Как.

● Понимать. Что происходит. Где причина. Куда идти.

Видеть. Структуру. Целое. Связи.

4. Как



Книги. Анатомия. Атласы. Учебники.



Курсы. Анатомия. Для массажистов. Для телесных практиков.



Практика. На себе. На других. На клиентах.

5. Что важно



Знать. Не «примерно». А точно.



Понимать. Не «заучивать». А понимать.



Видеть. Не «смотреть». А видеть.

6. Что не важно



Не «всё». Не «все мышцы». Не «все кости».



Не «идеально». Не «наизусть». Не «без ошибок».



Не «сразу». Не «быстро». Не «мгновенно».

Часть 2. Физиология

1. Что это

Физиология — это функции тела. Как работает. Как дышит. Как движется. Как реагирует. Как живёт.

Без физиологии — вы не знаете, что происходит. Не знаете, почему. Не знаете, как. Физиология — это карта. Которая показывает процессы.

2. Что нужно знать

1. Кровообращение.



Сердце. Насос. Гонит кровь.



Сосуды. Артерии. Вены. Капилляры.



Кровь. Кислород. Питание. Токсины.

2. Лимфоток.



Лимфа. Жидкость. Очищает. Защищает.



Лимфоузлы. Фильтры. Очищают. Защищают.

●
Движение. Мышцы. Дыхание. Массаж.

3. Дыхание.

●
Лёгкие. Обмен. Кислород. Углекислый газ.

●
Диафрагма. Мышца. Дыхание. Массаж органов.

●
Дыхание. Глубокое. Поверхностное. Грудью. Животом.
4. Пищеварение.

●
Желудок. Переваривает.

●
Кишечник. Усваивает.

●
Печень. Очищает.

●
Поджелудочная. Ферменты.

5. Нервная система.

●
Центральная. Мозг. Спинной мозг.

●
Периферическая. Нервы. Всё тело.

●
Вегетативная. Симпатика. Парасимпатика.

6. Эндокринная система.

●
Гормоны. Кортизол. Тестостерон. Эстроген.

●
Железы. Гипофиз. Щитовидная. Надпочечники.

●
Баланс. Гомеостаз. Равновесие.

3. Зачем

●
Знать. Что происходит. Где. Как.

●
Понимать. Почему. Зачем. Куда.

●
Видеть. Процессы. Связи. Целое.

4. Как

●
Книги. Физиология. Учебники. Атласы.

●
Курсы. Физиология. Для массажистов. Для телесных практиков.

●
Практика. На себе. На других. На клиентах.

5. Что важно



Знать. Не «примерно». А точно.



Понимать. Не «заучивать». А понимать.



Видеть. Не «смотреть». А видеть.

6. Что не важно



Не «всё». Не «все процессы». Не «все гормоны».



Не «идеально». Не «наизусть». Не «без ошибок».



Не «сразу». Не «быстро». Не «мгновенно».

Часть 3. Фасции

1. Что это

Фасции — это соединительная ткань. Обволакивает. Всё. Каждую мышцу. Каждую кость. Каждый орган. Создаёт единую сеть. Если где-то зажим — страдает всё.

Без фасций — вы не знаете, что связывает. Не знаете, что тянет. Не знаете, что держит. Фасции — это карта. Которая показывает связи.

2. Что нужно знать

1. Анатомические поезды.



Поверхностная задняя линия. От подошвы. До лба. По задней поверхности.



Поверхностная фронтальная линия. От пальцев ног. До лба. По передней поверхности.



Латеральная линия. По бокам. От стопы. До уха.



Спиральная линия. Спиралью. От затылка. До стопы.

●
Глубинная фронтальная линия. От подошвы. До челюсти.
В глубине.

●
Функциональные линии. Соединяют. Одну конечность. С
противоположным тазом. Или плечом.

2. Тенсегрити.

●
Натяжение. Тело. Не «набор костей». А сеть. Натяжений.

●
Баланс. Всё связано. Всё держит. Всё тянет.

●
Гравитация. Тело. В пространстве. По вертикали.

3. Фасциальные техники.

●
Продольное. Вдоль линии. Медленно. Глубоко.

●
Поперечное. Поперёк линии. Медленно. Глубоко.

●
Круговое. Круговыми движениями. Медленно. Глубоко.

●
Спиралевидное. Спиралью. Медленно. Глубоко.

3. Зачем

Знать. Что связывает. Что тянет. Что держит.



Понимать. Почему болит. Там. Где не «должно».



Видеть. Целое. Связи. Линии.

4. Как



Книги. «Анатомические поезда» Майерса.



Курсы. Фасции. Рольфинг. Структурная интеграция.



Практика. На себе. На других. На клиентах.

5. Что важно



Знать. Не «примерно». А точно.



Понимать. Не «заучивать». А понимать.



Видеть. Не «смотреть». А видеть.

6. Что не важно

- Не «всё». Не «все линии». Не «все связи».
- Не «идеально». Не «наизусть». Не «без ошибок».
- Не «сразу». Не «быстро». Не «мгновенно».

Часть 4. Что важно

1. Знать

Не «примерно». А точно. Что под руками. Где. Как. Почему.

2. Понимать

Не «заучивать». А понимать. Почему. Зачем. Куда. Как.

3. Видеть

Не «смотреть». А видеть. Структуру. Целое. Связи.

4. Чувствовать

Не «думать». А чувствовать. Где зажим. Где боль. Где пустота.

5. Слушать

Не «слышать». А слушать. Что тело говорит. Что тело просит. Что тело помнит.

6. Быть

Не «делать». А быть. Здесь. Сейчас. С телом. С клиентом.

7. Практиковать

Не «теория». А практика. Каждый день. Каждую сессию. Каждый момент.

8. Учиться

Не «всё сразу». А постепенно. Каждый день. Каждую книгу. Каждый курс.

Часть 5. Что не важно

1. Всё сразу

Не «всё». Не «все мышцы». Не «все кости». Не «все процессы».

2. Идеально

Не «наизусть». Не «без ошибок». Не «как в учебнике».

3. Быстро

Не «сразу». Не «быстро». Не «мгновенно».

4. Много

Не «много». Не «всё подряд». Не «без остановки».

5. Теория

Не «только теория». Не «только книги». Не «только курсы».

6. Диплом

Не «корочка». Не «сертификат». Не «документ».

7. Сравнение

Не «сравнивать». Себя. С другими. С прошлым.

8. Осуждение

Не «осуждать». Себя. Других. Жизнь.

Часть 6. Ключевая мысль

Знания — это основа. Без них — нельзя работать.



Анатомия. Структура. Кости. Мышцы. Связки. Органы.



Физиология. Функции. Кровь. Лимфа. Дыхание. Нервы.



Фасции. Связи. Линии. Натяжение. Целое.

Три блока. Не «один». Не «два». Три. Постепенно. Медленно. С уважением.

Знания — это не «цель». Это инструмент. Который помогает. Видеть. Понимать. Чувствовать. Помогать.

Итог главы

●
Знания — основа. Без них — нельзя работать.

●
Анатомия: кости, мышцы, связки, сухожилия, органы.

●
Физиология: кровообращение, лимфоток, дыхание, пищеварение, нервная система, эндокринная система.

●
Фасции: анатомические поезда, тенсегрити, фасциальные техники.

●
Что важно: знать, понимать, видеть, чувствовать, слушать, быть, практиковать, учиться.

●
Что не важно: всё сразу, идеально, быстро, много, теория, диплом, сравнение, осуждение.

В следующей главе мы поговорим о том, что нужно уметь. О массаже. О парении. О воде. О дыхании. О диагностике. О присутствии.

Пока — просто помните: знания — это основа. И она начинается с первой книги.

ГЛАВА 6. ЧТО НУЖНО УМЕТЬ: МАССАЖ, ПАРЕНИЕ, ВОДА

Вступление

В предыдущей главе мы говорили о том, что нужно знать. Об анатомии. О физиологии. О фасциях. О структуре. О функциях. О связях.

Теперь — о том, что нужно уметь. О массаже. О парении. О воде. О дыхании. О диагностике. О присутствии.

Это — не «теория». Не «книжные знания». Не «абстракция». А навыки. Которые нужно развить. Которые нужно натренировать. Которые нужно прожить.

Знать — мало. Нужно уметь. Понимать — мало. Нужно делать. Видеть — мало. Нужно чувствовать.

В этой главе я разложу навыки по блокам. Массаж. Парение. Вода. Дыхание. Диагностика. Присутствие. Что нужно уметь. Зачем. Как. Где. Что важно. Что не важно.

Часть 1. Массаж

1. Что это

Массаж — это работа с телом руками. Через прикосновение. Через давление. Через движение. Через ритм.

Это не «услуга». Не «процедура». А диалог. Ваши руки говорят. Тело отвечает. Вы слушаете. Тело говорит. Вы отвечаете.

2. Что нужно уметь

1. Классика.



Поглаживание. Мягкие, скользящие движения. Ладонью. Медленно. Без давления.



Растирание. Более глубокие движения. Круговые. Спиралевидные. Подушечками пальцев.



Разминание. Захват мышцы. Оттягивание. Перетирание. Всей ладонью.



Вибрация. Быстрые, ритмичные движения. Похлопыва-

ние. Поколачивание. Рубление.

2. Фасции.



Продольное. Вдоль линии. Медленно. Глубоко.



Поперечное. Поперёк линии. Медленно. Глубоко.



Круговое. Круговыми движениями. Медленно. Глубоко.



Спиралевидное. Спиралью. Медленно. Глубоко.

3. Триггерные точки.



Поиск. Пальцами. Медленно. По мышце. Ищите «уплотнение». «Точку». «Спазм».



Надавливание. Подушечкой пальца. Или локтем. Медленно. Глубоко. На выдохе.



Удержание. Подержите. 30–60 секунд. Не «давите». А держите.



Отпускание. Медленно. Постепенно. Не «отдёргивайте». А отпускайте.

4. Растяжка.



Медленно. Не «быстро». А медленно.



С дыханием. На вдохе — углубляйтесь. На выдохе — расслабляйтесь.



До натяжения. Не «до боли». А до натяжения. Комфортного.



С возвратом. Медленно. Постепенно. Не «резко». А плавно.

3. Зачем



Помогать. Телу. Вернуться. К себе. К целостности.



Снимать. Напряжение. Зажимы. Боль.



Возвращать. Подвижность. Структуру. Лёгкость.

4. Как



Курсы. Массаж. Классика. Фасции. Триггерные точки.



Практика. На себе. На близких. На клиентах.



Дневник. Записывать. Анализировать. Растить.

5. Что важно



Слушать. Не «делать». А слушать. Тело. Дыхание. Слова.



Чувствовать. Не «диагностировать». А чувствовать. Где зажим. Где боль.



Спрашивать. Не «решать». А спрашивать. «Можно? Как это? Не больно?».



Сопровождать. Не «ломать». А сопровождать. Тело само найдёт путь.

6. Что не важно



Не «сила». Не «до боли». А до комфорта.



Не «схема». Не «по учебнику». А по телу.



Не «быстро». Не «скорость». А качество.

Часть 2. Парение

1. Что это

Парение — это работа с телом паром. Через веник. Через движение. Через ритм. Через тепло.

Это не «помахать веником». Не «прогревание». А диалог. Вы ведёте. Тело отвечает. Вы слушаете. Тело говорит.

2. Что нужно уметь

1. Бесконтакт.



Веник не касается. Только пар. Только воздух. Только тепло.



Движения. Медленные. Вокруг тела. Рядом.



Ритм. 6–10 движений в минуту. Синхронизация с дыханием.

2. Слабый контакт.



Веник касается. Легко. Мягко. Поверхностно.



Движения. Поглаживание. Медленно. По направлению. К сердцу.



Ритм. 10–15 движений в минуту. Синхронизация с дыханием.

3. Полный контакт.



Веник работает. Плотно. Глубоко. Интенсивно.



Движения. Поглаживание. Похлопывание. Стегание. Компресс. Растирание.



Ритм. Разный. В зависимости от зоны. От цели. От тела.

4. Зоны.



Спина. Основная зона. Начните здесь.



Ноги. От стоп к ягодицам.



Руки. От кистей к плечам.



Живот. Осторожно. Мягко.



Грудь. Осторожно. Мягко.

5. Веники.



Берёзовый. Классика. Универсальный.



Дубовый. Плотный. Тяжёлый.



Хвойный. Ароматный. Смолистый.



Травяной. Мягкий. Ароматный.



Комбинированный. Берёза + дуб. Берёза + хвоя.

3. Зачем



Прогреть. Тело. Глубоко. Ткани. Мышцы. Фасции.



Расслаблять. Мышцы. Ум. Тело.



Очищать. Через пот. Через дыхание.



Стимулировать. Кровообращение. Лимфоток.



Давать. Состояние. Покой. Лёгкость. Радость.

4. Как



Курсы. Парение. Бесконтакт. Слабый. Полный.



Практика. На себе. На близких. На клиентах.



Дневник. Записывать. Анализировать. Растить.

5. Что важно



Слушать. Не «делать». А слушать. Тело. Дыхание. Слова.



Чувствовать. Не «диагностировать». А чувствовать. Где зажим. Где боль.



Спрашивать. Не «решать». А спрашивать. «Можно? Как это? Не жарко?».



Сопровождать. Не «ломать». А сопровождать. Тело само найдёт путь.

6. Что не важно



Не «сила». Не «до боли». А до комфорта.



Не «схема». Не «по учебнику». А по телу.



Не «быстро». Не «скорость». А качество.

Часть 3. Вода

1. Что это

Вода — это работа с телом в воде. Через растяжку. Через движение. Через дыхание. Через присутствие.

Это не «плавание». Не «гимнастика». А диалог. Вы ведёте. Тело отвечает. Вы слушаете. Тело говорит.

2. Что нужно уметь

1. Аква-стретчинг.



Пассивный. Клиент лежит на воде. Вы двигаете его. Медленно. Осторожно.



Активный. Клиент сам двигается. В воде. С вашей поддержкой.



Интегративный. Соединение. Воды. Движения. Дыхания. Присутствия.

2. Контраст.



Тёплый — прохладный. 3–5 циклов.

●
Тёплый — холодный. 2–3 цикла.

●
Холодный — тёплый. 2–3 цикла.

3. Плавание.

●
Медленное. Не «на скорость». А для себя.

●
Осознанное. Чувствуйте воду. Тело. Дыхание.

●
С отдыхом. Отдых на спине. Смотрите в небо.

3. Зачем

●
Снимать. Гравитацию. Нагрузку. Тяжесть.

●
Разгружать. Позвоночник. Суставы. Мышцы.

●
Расслаблять. Мышцы. Ум. Тело.

●
Успокаивать. Нервную систему. Парасимпатику.

●
Очищать. Через воду. Через движение. Через дыхание.

●
Возвращать. Лёгкость. Свободу. Радость.

4. Как



Курсы. Аква-стретчинг. Контраст.



Практика. На себе. На близких. На клиентах.



Дневник. Записывать. Анализировать. Расти.

5. Что важно



Безопасность. Первое. Главное. Всё остальное — потом.



Слушать. Не «делать». А слушать. Тело. Дыхание. Слова.



Чувствовать. Не «диагностировать». А чувствовать. Где зажим. Где боль.



Спрашивать. Не «решать». А спрашивать. «Можно? Как это? Не больно?».



Сопровождать. Не «ломать». А сопровождать. Тело само найдёт путь.

6. Что не важно



Не «сила». Не «до боли». А до комфорта.



Не «схема». Не «по учебнику». А по телу.



Не «быстро». Не «скорость». А качество.

Часть 4. Дыхание

1. Что это

Дыхание — это работа с телом через дыхание. Через вдох. Через выдох. Через паузу. Через ритм.

Это не «упражнение». Не «техника». А инструмент. Который помогает. Успокоить. Углубить. Закрепить. Соединить.

2. Что нужно уметь

1. Диафрагмальное.

●
Основа. Для всего.

●
Как. Вдох носом. Живот поднимается. Выдох через рот. Живот опускается.

●
Когда. Утром. Вечером. Перед едой. Когда тревожно.

2. Удлинённый выдох.

●
Успокоение. Для тревоги.

●
Как. Вдох носом. 4 секунды. Выдох через рот. 6–8 секунд.

●
Пауза. 2 секунды.

●
Когда. Когда тревожно. Когда злитесь. Когда не можете заснуть.

3. Квадратное.

●
Структура. Для ясности.

●
Как. Вдох. 4. Задержка. 4. Выдох. 4. Задержка. 4.

●
Когда. Когда ум разбросан. Когда нужно принять решение.

4. 4–7–8.

●
Сон. Для острой тревоги.

●
Как. Вдох. 4. Задержка. 7. Выдох. 8.

●
Когда. Перед сном. При острой тревоге. При панике.

5. Уджайи.

●
Углубление. Для медитации.

●
Как. Вдох носом. Через суженное горло. Выдох носом. Через суженное горло.

Когда. Во время практики тишины. Перед массажем. Когда холодно.

3. Зачем

●
Успокаивать. Нервную систему. Ум. Тело.

●
Углублять. Работу. Ткани. Фасции.

●
Закреплять. Результат. Состояние.

●
Соединять. Тело и ум. Одно и другое.

●
Давать. Жизнь. Кислород. Энергию.

4. Как

●
Курсы. Дыхание. Пять техник.

●
Практика. На себе. На близких. На клиентах.

●
Дневник. Записывать. Анализировать. Расти.

5. Что важно

●
Регулярность. Каждый день. Утром. Вечером.

●
Медленность. Не «быстро». А медленно.

●
Глубина. Не «поверхностно». А глубоко.

●
Слушание. Слушайте. Тело. Дыхание. Ум.

●
Присутствие. Будьте здесь. С телом. С дыханием.

6. Что не важно

●
Не «сила». Не «до боли». А до комфорта.

●
Не «схема». Не «по учебнику». А по телу.

●
Не «быстро». Не «скорость». А качество.

Часть 5. Диагностика

1. Что это

Диагностика — это работа с телом через наблюдение. Через зрение. Через слух. Через осязание. Через интуицию.

Это не «медицинская диагностика». Не «постановка диагноза». А наблюдение. Способность видеть. Слышать. Чувствовать. Понимать.

2. Что нужно уметь

1. Визуально.



Осанка. Плечи. Голова. Таз. Стопы.



Движение. Походка. Наклоны. Повороты. Приседания.



Дыхание. Глубоко? Поверхностно? Грудью? Животом?



Лицо. Глаза. Мимика. Напряжение. Расслабление.

2. Пальпаторно.



Температура. Тепло? Холод?

●
Тонус. Напряжено? Расслаблено?

●
Плотность. «Камень»? «Мягко»?

●
Отёк. Застой? Вода?

●
Пульсация. Бьётся? Нет?

●
Движение. Двигается? «Застыло»?

3. Двигательно.

●
Походка. Ровно? Или хромает?

●
Наклоны. Свободно? Или зажато?

●
Повороты. Легко? Или скованно?

●
Приседания. Глубоко? Или поверхностно?

4. Энергетически.

●
Тепло. Где?

●
Ток. Где?

●
Пульсация. Где?



Присутствие. Где?



Связь. Где?

3. Зачем



Видеть. Структуру. Целое. Связи.



Понимать. Что происходит. Где причина. Куда идти.



Строить. Карту. План. Стратегию.

4. Как



Курсы. Диагностика. Визуально. Пальпаторно. Двигатель-
но.



Практика. На себе. На близких. На клиентах.



Дневник. Записывать. Анализировать. Растить.

5. Что важно



Видеть. Не «смотреть». А видеть.



Слышать. Не «слушать». А слышать.



Чувствовать. Не «думать». А чувствовать.



Понимать. Не «оценивать». А понимать.



Принимать. Не «осуждать». А принимать.

6. Что не важно



Не «диагноз». Не «болезнь». А наблюдение.



Не «оценка». Не «хорошо/плохо». А принятие.



Не «быстро». Не «скорость». А качество.

Часть 6. Присутствие

1. Что это

Присутствие — это работа с телом через бытие. Через здесь. Через сейчас. Через момент.

Это не «техника». Не «навык». А состояние. Бытие. Присутствие. Жизнь.

2. Что нужно уметь

1. Тишина.



Пять минут. Каждый день.



Без телефона. Без музыки. Без дел.



Просто сидеть. Просто дышать. Просто быть.

2. Дыхание.



Десять вдохов. Каждый день.



Медленно. Глубоко. Осознанно.



С наблюдением. За дыханием. За телом. За мыслями.

3. Наблюдение.



За собой. За телом. За мыслями. За эмоциями.



За другими. За клиентом. За его телом.



За миром. За жизнью. За моментом.

4. Быть.



Здесь. Не «в мыслях». А здесь.



Сейчас. Не «в планах». А сейчас.



В моменте. Не «в прошлом». Не «в будущем». А в моменте.

3. Зачем



Быть. С телом. С клиентом. С моментом.



Чувствовать. Тело. Дыхание. Жизнь.



Помогать. Телу. Вернуться. К себе. К целостности.



Служить. Тихо. Без ожиданий. С любовью.

4. Как



Практика. Тишина. Дыхание. Наблюдение.



Дневник. Записывать. Анализировать. Растить.



Жизнь. Быть здесь. Сейчас. С моментом.

5. Что важно



Быть. Не «делать». А быть.



Здесь. Не «в мыслях». А здесь.



Сейчас. Не «в планах». А сейчас.



В моменте. Не «в прошлом». Не «в будущем». А в моменте.

6. Что не важно



Не «схема». Не «по учебнику». А по телу.



Не «быстро». Не «скорость». А качество.



Не «идеально». Не «правильно». А честно.

Часть 7. Ключевая мысль

Навыки — это инструмент. Без них — нельзя работать.



Массаж. Классика. Фасции. Триггерные точки. Растяжка.



Парение. Бесконтакт. Слабый контакт. Полный контакт.



Вода. Аква-стретчинг. Контраст. Плавание.



Дыхание. Пять техник. Для разных состояний.



Диагностика. Визуально. Пальпаторно. Двигательно.
Энергетически.



Присутствие. Тишина. Дыхание. Наблюдение. Быть.

Шесть блоков. Не «один». Не «два». Шесть. Постепенно.
Медленно. С уважением.

Навыки — это не «цель». Это инструмент. Который помогает. Видеть. Понимать. Чувствовать. Помогать.

Итог главы



Навыки — инструмент. Без них — нельзя работать.



Массаж: классика, фасции, триггерные точки, растяжка.



Парение: бесконтакт, слабый контакт, полный контакт.



Вода: аква-стретчинг, контраст, плавание.



Дыхание: диафрагмальное, удлинённый выдох, квадратное, 4–7–8, уджайи.



Диагностика: визуально, пальпаторно, двигательно, энергетически.



Присутствие: тишина, дыхание, наблюдение, быть.



Что важно: слушать, чувствовать, спрашивать, сопровождать.



Что не важно: сила, схема, быстро.

В следующей главе мы поговорим о том, что нужно развивать. Об интуиции. О слушании. О присутствии. О видении.

О чувствовании. О бытии.

Пока — просто помните: навыки — это инструмент. И он начинается с первого прикосновения.

ГЛАВА 7. ЧТО НУЖНО РАЗВИТЬ: ИНТУИЦИЯ, СЛУШАНИЕ, ПРИСУТСТВИЕ

Вступление

В предыдущей главе мы говорили о том, что нужно уметь. О массаже. О парении. О воде. О дыхании. О диагностике. О присутствии.

Теперь — о том, что нужно развить. Об интуиции. О слушании. О присутствии. О видении. О чувствовании. О бытии.

Это — не «техника». Не «навык». Не «упражнение». А состояние. Которое нужно развить. Которое нужно натренировать. Которое нужно прожить.

Навыки — это «руки». А состояние — это «сердце». Без навыков — вы «не умеете». Без состояния — вы «не чувствуете». Навыки — это «инструмент». Состояние — это «вы». Без состояния — навыки мертвы. Без навыков — состояние слепо. Нужно и то, и другое. И то, и другое — в одном. В вас.

В этой главе я разложу состояния по блокам. Интуиция. Слушание. Присутствие. Видение. Чувствование. Бытие. Что это. Зачем. Как развивать. Что важно. Что не важно.

Часть 1. Интуиция

1. Что это

Интуиция — это знание без слов. Без «доказательств». Без «логики». Без «объяснений». Просто знание. Которое приходит. Из глубины. Из тела. Из источника.

Это не «гадание». Не «догадки». Не «фантазии». А чувствование. Которое точнее логики. Быстрее ума. Глубже слов.

2. Зачем



Видеть. То, что не видно. Глазами.



Слышать. То, что не слышно. Ушами.



Чувствовать. То, что не чувствуется. Руками.



Понимать. То, что не понимается. Умом.



Знать. То, что не знается. Логикой.

3. Как развивать

1. Тишина.

●
Пять минут. Каждый день.

●
Без телефона. Без музыки. Без дел.

●
Просто сидеть. Просто дышать. Просто быть.

2. Слушание.

●
Слушайте. Себя. Тело. Сердце. Душу.

●
Замечайте. Что приходит. Что отзывается. Что зовёт.

●
Понимайте. Что важно. Что ценно. Что истинно.

3. Доверие.

●
Доверяйте. Себе. Своему телу. Своему сердцу.

●
Не «контролируйте». Не «управляйте». Не «требуйте».

●
Отпускайте. «Я доверяю. Я отпускаю. Я знаю».

4. Практика.



Практикуйте. Каждый день. На себе. На близких. На клиентах.

●
Замечайте. Что работает. Что нет. Что точно.

●
Записывайте. В дневник. В карту. В жизнь.

5. Тело.

●
Слушайте. Тело. Своё. Других.

●
Чувствуйте. Тело. Своё. Других.

●
Понимайте. Тело. Своё. Других.

6. Жизнь.

●
Живите. Каждый день. Каждый момент. Каждое дыхание.

●
Замечайте. Что приходит. Что отзывается. Что зовёт.

●
Понимайте. Что важно. Что ценно. Что истинно.

4. Что важно

●
Слушать. Не «слышать». А слушать.

Замечать. Не «пропускать». А замечать.



Понимать. Не «оценивать». А понимать.



Доверять. Не «контролировать». А доверять.



Быть. Не «делать». А быть.

5. Что не важно



Не «логика». Не «доказательства». А знание.



Не «объяснения». Не «слова». А чувство.



Не «быстро». Не «скорость». А точность.

Часть 2. Слушание

1. Что это

Слушание — это внимание к другому. К его телу. К его дыханию. К его словам. К его тишине.

Это не «слышать». Не «понимать». Не «отвечать». А слушать. Без «я знаю». Без «а вот я». Без «ты должен».

2. Зачем



Понять. Другого. Его тело. Его состояние. Его запрос.



Услышать. То, что не сказано. Словами. Но сказано. Телом.



Почувствовать. То, что не выражено. Словами. Но выражено. Телом.



Помочь. Другому. Вернуться. К себе. К целостности.

3. Как развивать

1. Замолчать.

●
Остановите. Внутренний диалог.

●
Остановите. «Я знаю». «А вот я». «Ты должен».

●
Просто слушайте. Без «слышать». А слушать.

2. Смотреть.

●
Смотрите. На другого. В глаза. Но не «сверлите».

●
Смотрите. На тело. Но не «оценивайте».

●
Смотрите. На дыхание. Но не «контролируйте».

3. Слушать.

●
Слушайте. Слова. Но не только.

●
Слушайте. Паузы. Они — важны.

●
Слушайте. Дыхание. Оно — говорит.

4. Чувствовать.

●
Чувствуйте. Что стоит за словами.

●
Чувствуйте. Что чувствует. Он.

●
Чувствуйте. Что несёт. Он.

●
5. Не перебивать.

●
Не «вставляйте». Дайте высказаться.

●
Не «поправляйте». Дайте сказать.

●
Не «советуйте». Дайте подумать.

●
6. Проверять.

●
Проверяйте. «Я правильно понял?».

●
Проверяйте. «Ты хочешь сказать, что...?».

●
Проверяйте. «Это так?».

4. Что важно

●
Слушать. Не «слышать». А слушать.

●
Замечать. Не «пропускать». А замечать.



Понимать. Не «оценивать». А понимать.



Не перебивать. Дайте высказаться.



Проверять. Убедитесь. Что поняли.

5. Что не важно



Не «ответ». Не «совет». А слушание.



Не «быстро». Не «скорость». А глубина.



Не «правильно». Не «идеально». А честно.

Часть 3. Присутствие

1. Что это

Присутствие — это бытие здесь. Сейчас. С моментом. С телом. С клиентом. С собой.

Это не «делать». Не «достигать». Не «стараться». А быть. Просто. Здесь. Сейчас. В моменте.

2. Зачем

- Быть. С телом. С клиентом. С моментом.
- Чувствовать. Тело. Дыхание. Жизнь.
- Помогать. Телу. Вернуться. К себе. К целостности.
- Служить. Тихо. Без ожиданий. С любовью.

3. Как развивать

1. Тишина.



Пять минут. Каждый день.



Без телефона. Без музыки. Без дел.



Просто сидеть. Просто дышать. Просто быть.

2. Дыхание.



Десять вдохов. Каждый день.



Медленно. Глубоко. Осознанно.



С наблюдением. За дыханием. За телом. За мыслями.

3. Наблюдение.



За собой. За телом. За мыслями. За эмоциями.



За другими. За клиентом. За его телом.



За миром. За жизнью. За моментом.

4. Быть.



Здесь. Не «в мыслях». А здесь.



Сейчас. Не «в планах». А сейчас.



В моменте. Не «в прошлом». Не «в будущем». А в момен-

те.

5. Слушать.



Слушайте. Тело. Своё. Других.



Слушайте. Дыхание. Своё. Других.



Слушайте. Тишину. Внутри. Снаружи.

6. Жить.



Живите. Каждый день. Каждый момент. Каждое дыхание.



Замечайте. Что приходит. Что отзывается. Что зовёт.



Понимайте. Что важно. Что ценно. Что истинно.

4. Что важно



Быть. Не «делать». А быть.



Здесь. Не «в мыслях». А здесь.



Сейчас. Не «в планах». А сейчас.



В моменте. Не «в прошлом». Не «в будущем». А в момен-

те.



Слушать. Не «слышать». А слушать.

5. Что не важно



Не «схема». Не «по учебнику». А по телу.



Не «быстро». Не «скорость». А качество.



Не «идеально». Не «правильно». А честно.

Часть 4. Видение

1. Что это

Видение — это способность видеть. Не «смотреть». А видеть. Структуру. Фасции. Натяжение. Целое.

Это не «зрение». Не «глаза». А видение. Которое идёт. Из глубины. Из тела. Из источника.

2. Зачем



Видеть. Тело. Структуру. Фасции. Целое.



Замечать. Детали. Нюансы. Сигналы.



Понимать. Что происходит. Где причина. Куда идти.



Помогать. Телу. Вернуться. К себе. К целостности.

3. Как развивать

1. Смотреть.



Смотрите. На людей. На тела. На движение.

Замечайте. Детали. Нюансы. Сигналы.

Понимайте. Что важно. Что ценно. Что истинно.

2. Слушать.

Слушайте. Тело. Своё. Других.

Замечайте. Что говорит. Тело.

Понимайте. Что происходит. Что болит. Что просит.

3. Чувствовать.

Чувствуйте. Тело. Своё. Других.

Замечайте. Где зажим. Где боль. Где пустота.

Понимайте. Что происходит. Где причина. Куда идти.

4. Практика.

Практикуйте. Каждый день. На себе. На близких. На клиентах.

Замечайте. Что работает. Что нет. Что точно.

Записывайте. В дневник. В карту. В жизнь.

5. Тело.



Слушайте. Тело. Своё. Других.



Чувствуйте. Тело. Своё. Других.



Понимайте. Тело. Своё. Других.

6. Жизнь.



Живите. Каждый день. Каждый момент. Каждое дыхание.



Замечайте. Что приходит. Что отзывается. Что зовёт.



Понимайте. Что важно. Что ценно. Что истинно.

4. Что важно



Видеть. Не «смотреть». А видеть.



Замечать. Не «пропускать». А замечать.



Понимать. Не «оценивать». А понимать.



Чувствовать. Не «думать». А чувствовать.



Быть. Не «делать». А быть.

5. Что не важно



Не «зрение». Не «глаза». А видение.



Не «логика». Не «доказательства». А знание.



Не «быстро». Не «скорость». А точность.

Часть 5. Чувствование

1. Что это

Чувствование — это способность чувствовать. Не «касаться». А чувствовать. Где зажим. Где боль. Где пустота. Где тепло.

Это не «осознание». Не «кожа». А чувствование. Которое идёт. Из глубины. Из тела. Из источника.

2. Зачем



Чувствовать. Тело. Своё. Других.



Замечать. Где зажим. Где боль. Где пустота.



Понимать. Что происходит. Где причина. Куда идти.



Помогать. Телу. Вернуться. К себе. К целостности.

3. Как развивать

1. Касаться.

●
Касайтесь. Тела. Своего. Других.

●
Замечайте. Температуру. Тонус. Плотность. Отёк.

●
Понимайте. Что происходит. Что болит. Что просит.
2. Слушать.

●
Слушайте. Тело. Своё. Других.

●
Замечайте. Что говорит. Тело.

●
Понимайте. Что происходит. Что болит. Что просит.
3. Видеть.

●
Видьте. Тело. Своё. Других.

●
Замечайте. Детали. Нюансы. Сигналы.

●
Понимайте. Что важно. Что ценно. Что истинно.
4. Практика.

●
Практикуйте. Каждый день. На себе. На близких. На клиентах.

●
Замечайте. Что работает. Что нет. Что точно.

●
Записывайте. В дневник. В карту. В жизнь.

5. Тело.

●
Слушайте. Тело. Своё. Других.

●
Чувствуйте. Тело. Своё. Других.

●
Понимайте. Тело. Своё. Других.

6. Жизнь.

●
Живите. Каждый день. Каждый момент. Каждое дыхание.

●
Замечайте. Что приходит. Что отзывается. Что зовёт.

●
Понимайте. Что важно. Что ценно. Что истинно.

4. Что важно

●
Чувствовать. Не «думать». А чувствовать.

●
Замечать. Не «пропускать». А замечать.

●
Понимать. Не «оценивать». А понимать.

Слушать. Не «слышать». А слушать.



Быть. Не «делать». А быть.

5. Что не важно



Не «осязание». Не «кожа». А чувствование.



Не «логика». Не «доказательства». А знание.



Не «быстро». Не «скорость». А точность.

Часть 6. Бытие

1. Что это

Бытие — это состояние присутствия. Здесь. Сейчас. В моменте. С телом. С клиентом. С собой.

Это не «делать». Не «достигать». Не «стараться». А быть. Просто. Здесь. Сейчас. В моменте.

2. Зачем

- Быть. С телом. С клиентом. С моментом.
- Чувствовать. Тело. Дыхание. Жизнь.
- Помогать. Телу. Вернуться. К себе. К целостности.
- Служить. Тихо. Без ожиданий. С любовью.

3. Как развивать

1. Тишина.



Пять минут. Каждый день.



Без телефона. Без музыки. Без дел.



Просто сидеть. Просто дышать. Просто быть.

2. Дыхание.



Десять вдохов. Каждый день.



Медленно. Глубоко. Осознанно.



С наблюдением. За дыханием. За телом. За мыслями.

3. Наблюдение.



За собой. За телом. За мыслями. За эмоциями.



За другими. За клиентом. За его телом.



За миром. За жизнью. За моментом.

4. Быть.



Здесь. Не «в мыслях». А здесь.



Сейчас. Не «в планах». А сейчас.



В моменте. Не «в прошлом». Не «в будущем». А в момен-

те.

5. Слушать.



Слушайте. Тело. Своё. Других.



Слушайте. Дыхание. Своё. Других.



Слушайте. Тишину. Внутри. Снаружи.

6. Жить.



Живите. Каждый день. Каждый момент. Каждое дыхание.



Замечайте. Что приходит. Что отзывается. Что зовёт.



Понимайте. Что важно. Что ценно. Что истинно.

4. Что важно



Быть. Не «делать». А быть.



Здесь. Не «в мыслях». А здесь.



Сейчас. Не «в планах». А сейчас.



В моменте. Не «в прошлом». Не «в будущем». А в момен-

те.



Слушать. Не «слышать». А слушать.

5. Что не важно



Не «схема». Не «по учебнику». А по телу.



Не «быстро». Не «скорость». А качество.



Не «идеально». Не «правильно». А честно.

Часть 7. Ключевая мысль

Состояния — это сердце. Без них — навыки мертвы.



Интуиция. Знание без слов. Из глубины. Из тела.



Слушание. Внимание к другому. К телу. К дыханию. К тишине.



Присутствие. Бытие здесь. Сейчас. В моменте.



Видение. Способность видеть. Структуру. Фасции. Целое.



Чувствование. Способность чувствовать. Где зажим. Где боль.



Бытие. Состояние присутствия. Здесь. Сейчас. В моменте.

Шесть состояний. Не «одно». Не «два». Шесть. Постепенно. Медленно. С уважением.

Состояния — это не «цель». Это вы. Ваша суть. Ваша природа. Ваше бытие. Без них — навыки мертвы. С ними — навыки живут. И вы — живёте. И тело — живёт. И жизнь — живёт.

Итог главы

●
Состояния — сердце. Без них — навыки мертвы.

●
Интуиция: знание без слов. Из глубины. Из тела.

●
Слушание: внимание к другому. К телу. К дыханию. К тишине.

●
Присутствие: бытие здесь. Сейчас. В моменте.

●
Видение: способность видеть. Структуру. Фасции. Целое.

●
Чувствование: способность чувствовать. Где зажим. Где боль.

●
Бытие: состояние присутствия. Здесь. Сейчас. В моменте.

●
Что важно: слушать, замечать, понимать, доверять, быть.

●
Что не важно: логика, объяснения, быстро.

В следующей главе мы поговорим о том, где учиться. О курсах. О книгах. О семинарах. О наставниках. О школах. О сообществах.

Пока — просто помните: состояния — это сердце. И оно начинается с первого вдоха.

ГЛАВА 8. ГДЕ УЧИТЬСЯ: КУРСЫ, ШКОЛЫ, НАСТАВНИКИ

Вступление

В предыдущих главах мы говорили о том, что нужно знать. О том, что нужно уметь. О том, что нужно развивать.

Теперь — о том, где учиться. О курсах. О школах. О семинарах. О наставниках. О сообществах. О том, как найти своего учителя. Как выбрать свой путь. Как не потеряться. Как не сбиться. Как не потратить время и деньги зря.

Это — не «список». Не «реклама». Не «каталог». А карта. Которая показывает ориентиры. Но не «единственный путь». Идите своим. Пробуйте. Ошибайтесь. Находите. Создавайте.

В этой главе я разложу обучение по блокам. Курсы. Школы. Семинары. Наставники. Сообщества. Что искать. Как выбирать. На что смотреть. Что важно. Что не важно.

Часть 1. Курсы

1. Что это

Курсы — это обучение. Структурированное. По программе. С преподавателем. С аттестацией. С сертификатом.

Это не «самообразование». Не «книги». Не «видео». А система. Которая даёт знания. Навыки. Практику.

2. Какие бывают

1. Базовые.

●
Что это: для новичков. С нуля. Основы.

●
Длительность: 1–3 месяца.

●
Стоимость: 10–30 тысяч рублей.

●
Что даёт: базовые знания. Базовые навыки. Сертификат.

2. Продвинутые.

●
Что это: для практикующих. Углубление. Специализация.



Длительность: 3–6 месяцев.



Стоимость: 30–100 тысяч рублей.



Что даёт: углублённые знания. Углублённые навыки. Сертификат.

3. Мастер-классы.



Что это: для опытных. Одна тема. Один навык. Один метод.



Длительность: 1–3 дня.



Стоимость: 5–15 тысяч рублей.



Что даёт: конкретный навык. Конкретный метод. Сертификат.

4. Онлайн.



Что это: для всех. Дистанционно. В удобное время.



Длительность: разная. От 1 недели. До 1 года.



Стоимость: разная. От 5 тысяч. До 100 тысяч.



Что даёт: знания. Навыки. Сертификат.

3. Что искать

1. Программа.



Что включено. Теория. Практика. Аттестация.



Сколько часов. Теории. Практики. Самостоятельной работы.



Какие темы. Анатомия. Физиология. Фасции. Массаж. Парение. Вода.

2. Преподаватель.



Кто он. Опыт. Квалификация. Репутация.



Что он делает. Практикует. Или «только учит».



Что о нём говорят. Отзывы. Рекомендации. Результаты.

3. Практика.



Сколько практики. Часов. Дней. Сессий.



На ком практика. На себе. На других. На клиентах.



С обратной связью. Или без. С разбором. Или без.

4. Аттестация.

●
Что сдавать. Теорию. Практику. Экзамен.

●
Кто принимает. Преподаватель. Комиссия. Независимые.

●
Что выдаётся. Сертификат. Диплом. Удостоверение.

5. Стоимость.

●
Сколько стоит. Полная. Или частями.

●
Что включено. Обучение. Материалы. Практика.

●
Что не включено. Проживание. Питание. Транспорт.

4. Что важно

●
Программа. Чёткая. Структурированная. Полная.

●
Преподаватель. Опытный. Практикующий. Честный.

●
Практика. Много. С обратной связью. С разбором.

●
Аттестация. Реальная. Не «для галочки».



Стоимость. Разумная. За качество.

5. Что не важно



Не «имя». Не «бренд». Не «раскрученность».



Не «быстро». Не «за 3 дня». Не «за неделю».



Не «дёшево». Не «бесплатно». Не «за спасибо».



Не «диплом». Не «корочка». А знания. Навыки. Практика.

Часть 2. Школы

1. Что это

Школы — это обучение. Долгосрочное. Системное. С традицией. С методом. С сообществом.

Это не «курсы». Не «мастер-классы». Не «семинары». А система. Которая даёт глубину. Путь. Принадлежность.

2. Какие бывают

1. Массажные школы.



Что это: обучение массажу. Классика. Фасции. Триггерные точки.



Длительность: 1–3 года.



Стоимость: 100–500 тысяч рублей.



Что даёт: глубокие знания. Глубокие навыки. Диплом. Сообщество.

2. Банные школы.



●
Что это: обучение парению. Бесконтакт. Слабый. Полный.

●
Длительность: 1–6 месяцев.

●
Стоимость: 30–150 тысяч рублей.

●
Что даёт: глубокие знания. Глубокие навыки. Сертификат. Сообщество.

3. Школы телесных практик.

●
Что это: обучение телесным практикам. Рольфинг. Фельденкрайз. Биосинтез.

●
Длительность: 1–4 года.

●
Стоимость: 200–1 000 000 рублей.

●
Что даёт: глубокие знания. Глубокие навыки. Сертификат. Сообщество.

4. Школы духовных практик.

●
Что это: обучение духовным практикам. Медитация. Дыхание. Йога.

●
Длительность: разная. От 1 месяца. До нескольких лет.

Стоимость: разная. От 10 тысяч. До 1 000 000 рублей.



Что даёт: глубокие знания. Глубокие навыки. Сертификат. Сообщество.

3. Что искать

1. Традиция.



Что это. Откуда школа. Кто основатель. Какая традиция.



Сколько лет. Школе. Традиции. Методу.



Что даёт. Глубину. Путь. Принадлежность.

2. Метод.



Что это. Какой метод. Какой подход. Какая система.



На чём основан. На науке. На традиции. На опыте.



Что даёт. Знания. Навыки. Практику.

3. Преподаватели.



Кто они. Опыт. Квалификация. Репутация.



Что они делают. Практикуют. Или «только учат».



Что о них говорят. Отзывы. Рекомендации. Результаты.

4. Сообщество.

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.