

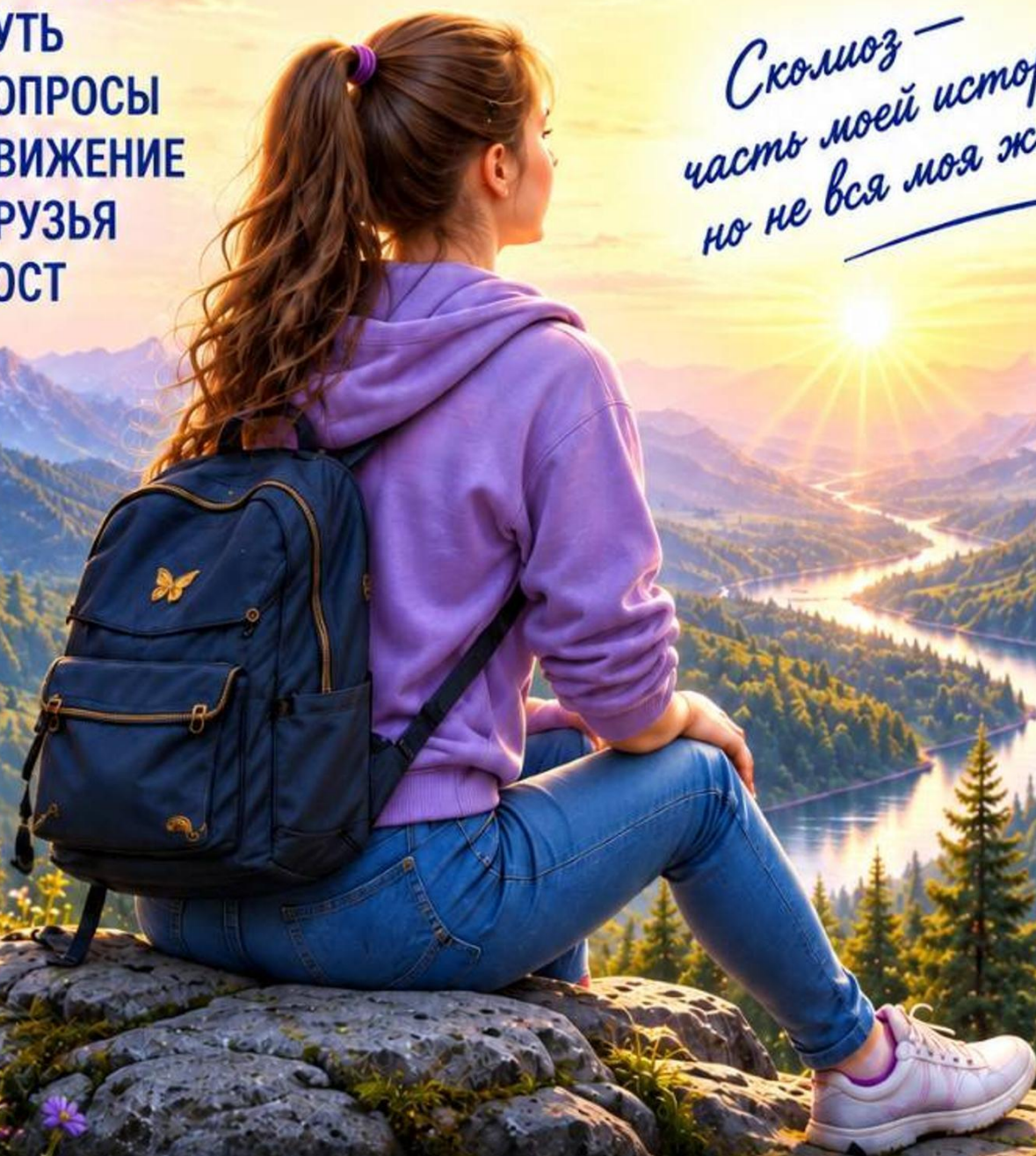
КНИГА 5

КРИВАЯ РОСТА

ИСТОРИЯ ОДНОЙ СПИНЫ,
ДВУХ КНИГ И ТЫСЯЧ ШАГОВ
К СВОБОДЕ

ДИАГНОЗ
ПУТЬ
ВОПРОСЫ
ДВИЖЕНИЕ
ДРУЗЬЯ
РОСТ

*Сколиоз —
часть моей истории,
но не вся моя жизнь!*



НИКОЛАЙ ГРИШИН

В ПРИЛОЖЕНИИ — МЕТОД «1000 ДВИЖЕНИЙ»
51 упражнение с фотографиями

Николай Гришин

**Кривая роста. История
одной спины, двух книг
и тысяч шагов к свободе**

«Автор»

2026

Гришин Н. В.

Кривая роста. История одной спины, двух книг и тысяч шагов к свободе / Н. В. Гришин — «Автор», 2026

Лене шестнадцать. Диагноз «сколиоз» заставляет её тревожиться о своём теле и будущем. Она ищет человека, который всё исправит, но постепенно открывает собственный путь: узнавать, задавать вопросы, принимать помощь и действовать. Книги Николая Гришина становятся для неё источником идей для самопомощи. Телесные перекрёстки, мышечные цепи, «Лентяи» и «Работники» помогают по-новому взглянуть на движение. Лена учится наблюдать, пробовать и проверять свои ощущения, а в созданном ею чате находит единомышленников. «Кривая роста» — история о страхе, дружбе, настойчивости и небольших победах. О том, как забота о здоровье становится частью взросления, а полученная поддержка — возможностью помочь другим. В приложении — авторский оздоровительно-профилактический метод «1000 движений»: руководство для ведущего группы и 51 упражнение с фотографиями и анатомическими схемами.

© Гришин Н. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Глава 1. Плечи, капюшон и одно слово	7
Глава 2. Один кусочек	11
Глава 3. Между «возможно» и «точно»	14
Глава 4. Чужая спина	17
Глава 5. Под ладонью	19
Глава 6. Крепенькая	21
Глава 7. Где начинается движение	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Николай Гришин

Кривая роста. История одной спины, двух книг и тысяч шагов к свободе

Вступление

На первой странице моей тетради было написано:

«Что со мной не так?»

Я собиралась составить список.

Потом подумала, что одной тетради может не хватить.

Мне шестнадцать. Я умею делать вид, что не услышала вопрос, за четыре минуты собираться в школу и узнавать по маминым шагам, идёт она просто поговорить или опять спросить про мою спину.

В последнем случае я обычно уже сплю.

Даже если пять секунд назад смеялась над видео.

Ещё я люблю танцевать. Дома, когда никто не видит. В школе на вопрос «Кто хочет участвовать?» у меня почему-то сразу появляются очень важные дела.

Подруга говорит, что я сама себя не пускаю.

Возможно. Но ей легко говорить: она может увидеть общую фотографию и первым делом посмотреть на своё лицо.

Я сначала смотрю на плечи.

Потом на то, как сидит одежда.

Потом увеличиваю снимок.

Потом жалею, что увеличила.

У меня сколиоз. До некоторого времени это слово означало упражнения, приёмы у врача и мамино «Лен, ты помнишь?». Я помнила. Просто хотелось, чтобы иногда меня спрашивали о чём-нибудь другом.

О контрольной.

О музыке.

О том, почему я третий день не разговариваю с подругой.

Но однажды на приёме прозвучало слово, после которого всё остальное стало трудно слышать.

«Операция».

Мама что-то спрашивала. Врач отвечал. Я смотрела на снимок своей спины и пыталась представить, что будет дальше.

Не получалось.

В тот вечер я открыла ноутбук.

Сначала искала, как избежать операции. Потом — как исправить сколиоз. Потом добавила слово «быстро».

Интернет немедленно предложил мне всё, что я хотела услышать.

Один человек обещал результат за месяц. Другой объяснял, что врачи ничего не понимают. Третий продавал вещь, которая на фотографии выглядела как орудие пытки, но называлась «комфортным решением».

Я закрыла несколько вкладок.

Открыла новые.

Мне хотелось найти человека, который скажет: «Я знаю, что делать».

А потом, желательно, сделает всё за меня.

Вместо этого я нашла незнакомое название метода. Записала его на клочке бумаги, потому что тетрадь лежала под учебниками, а двигать учебники было опасно: они могли напомнить о домашнем задании.

Рядом написала фамилию автора.

И поставила вопросительный знак.

Тогда я ещё не знала, что начну искать книги на Литрес, читать чужие истории, спорить, задавать вопросы и возвращаться к одним и тем же страницам. Что некоторые находки мне придётся отложить, а некоторые — пересмотреть.

И что однажды я сама напишу незнакомому человеку:

«Я тоже сначала не понимала. Давай разберёмся, где это найти».

Но до этого было далеко.

Пока у меня был только клочок бумаги. Одно название. Одна фамилия. И ощущение, что за ними может оказаться что-то важное.

Я вытащила тетрадь из-под учебников.

Перечитала вопрос на первой странице.

Зачёркивать не стала.

Просто ниже написала второй:

«Что я могу узнать?»

А под ним — третий:

«С чего начать?»

Глава 1. Плечи, капюшон и одно слово

16 сентября. 7:42

— Лена, завтрак!

— Иду!

Я стояла перед зеркалом с линейкой.

Вообще-то линейка предназначалась для геометрии. Но геометрия давно вышла за пределы учебника и поселилась у меня в комнате.

Я приложила её к зеркалу, попыталась сравнить плечи, переставила ноги. Потом выпрямилась так сильно, что стало трудно дышать.

На несколько секунд показалось, что получилось.

Я расслабилась.

Всё вернулось.

В дверь постучали.

— Ты готова?

Я бросила линейку на стол и потянулась за толстовкой.

Мама вошла как раз в тот момент, когда я натягивала капюшон.

— На улице тепло.

— Значит, мне повезло.

Она посмотрела на меня, потом на линейку.

Я увидела, как она собирается что-то сказать.

— Мам, пожалуйста.

— Я только хотела спросить, будешь ли ты кашу.

Мы обе знали, что не только.

Но я была благодарна за кашу.

На кухне пахло яблоками и поджаренным хлебом. Младший брат сидел боком на стуле и пытался поймать ложкой кусочек яблока, плавающий в тарелке.

— Оно убегает, — объяснил он.

— Умное яблоко, — сказала я.

Мама поставила передо мной завтрак.

— К одиннадцати нужно быть в клинике. Снимки я взяла.

Я кивнула.

Рядом с её сумкой стояла папка. Обычная прозрачная папка с кнопкой. В таких хранят документы, которые постоянно нужны и постоянно куда-то исчезают.

Нашу мама не теряла никогда.

Телефон завибрировал.

Сообщение от подруги:

«Сегодня после уроков собирают желающих на спектакль. Ты идёшь?»

Я прочитала два раза.

Потом напечатала:

«Не знаю».

Стёрла.

Написала:

«Я сегодня к врачу».

Ответ пришёл сразу:

«А потом?»

Я перевернула телефон экраном вниз.

— Кто пишет? — спросила мама.

— По школе.

— Что-нибудь важное?

— Нет.

Врать оказалось легче, когда во рту была каша.

11:15

На двери кабинета было написано: «Макаров Андрей Викторович. Травматолог-ортопед».

Я знала эту дверь. Знала стулья вдоль стены, растение у окна и плакат, на котором нарисованные люди стояли гораздо ровнее настоящих.

Мама села рядом.

— Ты можешь сама спросить всё, что хочешь.

— А что я хочу?

Она не ответила сразу.

— Наверное, что будет дальше.

Я потянула рукава толстовки на ладони.

В кабинете доктор открыл снимки на экране. Сравнил их с предыдущими. Что-то отметил.

Я смотрела на его лицо.

Мне казалось, если следить достаточно внимательно, можно понять ответ раньше, чем он заговорит.

— Лена, искривление выраженное. На новом снимке основная дуга — сорок восемь градусов.

Я уставилась на экран.

Странно было видеть собственное тело изнутри. На снимке не было ни толстовки, ни волос, ни лица. Только кости и та линия, о которой мы разговаривали уже столько раз.

— Насколько стало хуже? — спросила мама.

Доктор показал предыдущий снимок и начал объяснять. Он говорил о росте, наблюдении, о том, что важно сравнивать исследования.

Я старалась слушать.

Получалось плохо.

— Что нам делать сейчас? — спросила мама.

— Нужно обсудить дальнейшее лечение. При такой величине дуги рассматривают в том числе хирургический вариант. Я рекомендую консультацию специалиста по хирургии позвоночника.

— Операцию? — спросила я.

Доктор повернулся ко мне.

— Этот вариант нужно оценить, да. Консультация ещё не означает, что решение уже принято.

Но слово успело прозвучать.

Операция.

Я посмотрела на мамины руки. Она сцепила пальцы так крепко, что побелели костяшки.

— А упражнения? — спросила я.

— План занятий тоже нужно обсудить. Но обещать, что упражнения исправят такую дугу, было бы неправильно.

— Значит, всё, что я делала...

Я не закончила.

— Не всё измеряется только углом на снимке, — сказал доктор. — Важно, как ты себя чувствуешь, как двигаешься. Но и само искривление мы должны учитывать.

Мне хотелось задать ещё один вопрос.

Я даже знала какой.

Я смогу танцевать?

Но после слова «операция» он показался каким-то несерьёзным.

Мама спрашивала про консультацию, сроки, документы. Доктор отвечал, писал рекомендации.

Я молчала.

В конце он посмотрел на меня:

— Лена, у тебя есть вопросы?

Я покачала головой.

На самом деле у меня были только вопросы.

На улице светило солнце.

Это почему-то раздражало.

Люди выходили из магазина, разговаривали по телефону, торопились к остановке. Одна девочка на ходу рассказывала другой что-то смешное и размахивала бутылкой воды.

Никто не знал, что мы только что вышли из кабинета, где говорили о моей спине и операции.

— Давай посидим, — предложила мама.

— Я хочу домой.

— Хорошо.

Мы прошли несколько шагов.

— Лен, врач же сказал, что сначала консультация.

— Я слышала.

— Нужно спокойно разобраться.

— Я слышала, мам.

Она замолчала.

Я сразу почувствовала себя виноватой. Потом разозлилась ещё сильнее, потому что теперь, кроме страха, нужно было куда-то девать и вину.

У остановки мама достала телефон.

— Я узнаю, куда нас могут записать.

— Прямо сейчас?

— А когда?

— Не знаю!

Это прозвучало громче, чем я собиралась.

Мама убрала телефон.

Несколько секунд мы стояли молча.

— Я боюсь упустить время, — сказала она.

Я смотрела на дорогу.

— А я боюсь, что теперь у меня вообще ничего другого не будет.

— В каком смысле?

— В смысле: снимки, врачи, упражнения. И все будут спрашивать только про это.

Подъехал автобус. Люди вокруг двинулись к дверям, а мы остались на месте.

Мама взяла меня за руку.

— Давай следующий, — сказала она.

Мы сели на скамейку.

Она не стала говорить, что всё обязательно будет хорошо. Я, наверное, не поверила бы.

Просто сидела рядом.

Через какое-то время я достала телефон.

Подруга прислала фотографию объявления о спектакле.

Прослушивание — в пятницу.

Сегодня был понедельник.

«Я могу узнать, чтобы ты пришла позже, — написала она. — Если сегодня не успеваешь».

Я увеличила фотографию. Прочитала время, номер кабинета, имя руководителя.

— Что там? — спросила мама.

— Спектакль.

— Ты хотела участвовать?

Я пожала плечами и тут же подумала о плечах.

Мама заметила, но ничего не сказала.

— Хотела, — ответила я.

Это слово оказалось труднее произнести, чем я ожидала.

Дома я сняла толстовку и бросила её на стул.

На столе лежала линейка.

Я убрала её в ящик.

Потом открыла тетрадь по литературе, нашла чистую страницу и выписала вопрос, который не смогла задать в кабинете:

«Что мне можно делать сейчас?»

Ниже:

«Что будет с танцами?»

Подумала и добавила:

«Почему я ничего не спросила?»

На последний вопрос ответ у меня был.

Потому что испугалась.

Телефон снова завибрировал.

«Записать тебя на пятницу?»

Я держала палец над экраном.

Написала:

«Пока не знаю. Не вычёркивай меня».

Отправила, прежде чем успела передумать.

Потом открыла ноутбук.

В поисковой строке мигал курсор.

Я набрала:

«Сколиоз 48 градусов что делать».

Глава 2. Один кусочек

16 сентября. 19:40

Через двадцать минут поиска у меня было семнадцать открытых вкладок и ни одного понятного ответа.

В одной писали, что всё зависит от возраста.

В другой — от величины искривления.

В третьей продавали курс со скидкой, которая должна была закончиться через восемь минут.

Я закрыла третью.

Через некоторое время снова открыла.

Скидка опять должна была закончиться через восемь минут.

Хотя бы здесь всё было стабильно.

Я добавила к запросу слова «без операции».

Ответов стало больше. Спокойнее не стало.

Под одним видео люди спорили:

«Мне помогло».

«Вы просто неправильно делали».

«А вы вообще кто?»

Я посмотрела на свои вопросы в тетради.

Что мне можно делать сейчас?

По-прежнему не знала.

В дверь постучала мама.

— Можно?

— Да.

Она поставила рядом кружку чая.

— Нашла что-нибудь?

— Много всего.

— А что из этого тебе понятно?

Я открыла рот.

Потом закрыла.

— Пока почти ничего.

Мама придвинула второй стул.

Мне не хотелось, чтобы она садилась. И одновременно хотелось.

В одном видео женщина рассказывала о своей спине.

Без музыки, без яркого обещания на заставке. Иногда заглядывала в записи, поправляла очки.

Она говорила о разных этапах лечения, о занятиях, о том, как трудно было понять, чего ждать.

Мне понравилось, что она не выглядела счастливой каждую секунду.

В какой-то момент упомянула книгу Николая Гришина.

Я поставила видео на паузу.

— Подожди.

— Что? — спросила мама.

— Фамилию запишу.

На клочке бумаги появились имя автора и название: «Сколиоз — не приговор. Как расслабить позвоночную спираль».

Потом я ввела их в поиск.
Нашлась страница на Литрес.
Я открыла описание и ознакомительный фрагмент.
Первые три слова названия хотелось прочесть ещё раз.
— Здесь есть и другая книга, — сказала я.
На странице автора была «Сколиоз внутренних органов. Метод самопомощи “23+5”».
Я нахмурилась.
— При чём здесь органы?
Мама посмотрела на экран.
— Почитай, что автор имеет в виду.
Я открыла фрагмент.
Тело сравнивалось со зданием: основание, этажи, разные части, влияющие друг на друга.
Образ был понятный.
Подробности — не очень.
Но я впервые за вечер читала что-то, что хотелось обдумать, а не просто принять или испугаться.
— Может, это и есть то, что нужно? — спросила я.
Мама помолчала.
— Может, найдёшь полезное. Только мы пока не знаем, что из этого относится к тебе.
Мне не понравилась вторая половина ответа.
Я хотела, чтобы находка уже что-нибудь решила.
Сохранила страницу.
Рядом с фамилией поставила вопросительный знак.
Мама ушла звонить насчёт консультации.
Я ещё немного полистала страницу автора. Среди книг о теле оказались сказки: «Крылья Любви» и «Крылья Силы».
Из коридора выглянул брат.
— Ты что смотришь?
— Книги.
Он подошёл ближе.
— А это кто?
— Супергерой, наверное.
— Он летает?
— Надо читать.
— Прочитай.
— Не сейчас.
Брат вздохнул так, будто я лично запретила нарисованному человеку взлетать.
— Сохрани.
Я сохранила и эту страницу.
Потом вернулась к открытому фрагменту.

22:06

Спина не изменилась.
Консультация по-прежнему была нужна.
Но на столе лежал листок с названием, к которому можно было вернуться.
Я вклеила его в тетрадь.
Наверху написала:
«Мой пазл».
Потом подумала и добавила:

«Кусочек №1. Есть где искать дальше».

Подруга прислала сообщение:

«Тебя пока оставили в списке. В пятницу можно просто прийти посмотреть».

Я ответила:

«Спасибо».

И перевернула тетрадь на предыдущую страницу.

Под вопросом «Почему я ничего не спросила?» написала:

«В следующий раз взять записи с собой».

Глава 3. Между «возможно» и «точно»

17 сентября. 7:18

Вчера я нашла книги.

Сегодня проснулась с той же спиной.

Это было очевидно, но почему-то неприятно.

На несколько секунд после пробуждения вообще забыла про кабинет. Потом увидела папку на столе — и вспомнила.

Открыла ноутбук.

Вечером слова «не приговор» согревали. Утром захотелось спросить: а что именно они означают?

Что можно исправить?

Что можно остановить?

Или что с этим можно жить?

Мне хотелось первого.

Я даже сердито подумала, что остальные варианты меня не устраивают.

В школе подруга ждала возле кабинета.

— Как ты?

— Нормально.

Она посмотрела на меня.

— Ты вчера не рассказала, как сходила.

Кто-то пробежал между нами, задев мой рукав.

— Не здесь.

— После уроков?

Я кивнула, хотя не знала, смогу ли говорить.

На литературе записала дату и тему. Потом заметила, что вывожу на полях цифры из названия метода.

Обвела.

Стёрла.

На бумаге осталось серое пятно.

После уроков мы вышли вместе.

Подруга рассказывала про спектакль. Я слушала, пока она не спросила, выбрала ли я текст.

— Нет.

— Можно тот отрывок, который ты весной читала.

Я помнила, как тогда все замолчали.

Сейчас от воспоминания стало страшно.

— Мне вчера сказали про операцию.

Подруга остановилась.

— Когда?

— Не знаю. Ещё консультация нужна.

Она явно пыталась найти правильные слова.

— А другой врач что говорит?

— Пока никакой.

— Может, ещё...

— Я знаю.

Прозвучало резко.

Мы дошли до перекрёстка.

— Прости, — сказала я. — Я сама ничего не понимаю.

— Можно вечером написать?

— Можно.

Дома я читала медленно.

Образ телесного здания запомнился. Но я сразу начала делать из него выводы.

Найти, где всё началось.

Исправить там.

И дальше...

Остановилась.

Дальше я уже придумала сама.

На странице не было ни моего снимка, ни ответа, понадобится ли мне операция.

Я записала:

«Где начинается моя проблема?»

И ниже:

«Можно ли вообще это узнать?»

Потом встретилось незнакомое слово.

Я нашла объяснение.

В объяснении было ещё два незнакомых слова.

Когда вернулась к книге, забыла, зачем ушла со страницы.

Вчера назвала тетрадь «Мой пазл».

Сегодня казалось, что в коробку высыпали детали от нескольких разных картинок.

Мама пришла около шести.

Я показала ей страницу и начала объяснять.

На середине запуталась.

— В общем, тут всё связано.

— Что именно?

— Сейчас.

Я посмотрела на текст.

Хотелось, чтобы она сразу поняла и сказала: «Вот оно».

Но мама спросила:

— Что ты хочешь узнать?

— Что делать.

— С чем?

— Со спиной, мам. С чем ещё?

Она села.

— Ты сейчас рассказываешь сразу обо всём.

Я закрыла ноутбук.

Некоторое время мы слышали только воду в кастрюле.

— Я хочу понять, есть ли у меня выбор, — сказала я.

Мама повернулась ко мне.

— Я тоже.

Вечером снова включила вчерашнее видео.

Женщина улыбалась.

Я поймала себя на том, что выбираю её улыбку вместо всех остальных ответов. Потому что смотреть на неё было легче.

Потом заметила комментарий:

«У меня не получилось».

Открыла ответы.

Через несколько минут уже читала спор о том, кто достаточно старался.

Закрыла всё.

Почему-то стало стыдно за собственную надежду.

Хотя я не понимала, что в ней стыдного.

Поздно вечером купила первую книгу — ту, с которой автор предлагал знакомиться с методом.

До этого несколько раз возвращалась назад.

Мне казалось, покупка обяжет поверить.

Потом решила: можно просто читать.

Прочитала немного. Выписала одно слово и оставила место для ответа.

Не стала немедленно искать.

Затем достала заключение врача.

Там тоже были непонятные слова. Только их я до сих пор почти не замечала: искала главным образом число.

Положила заключение рядом с тетрадью.

Написала:

«Попросить объяснить мой снимок».

Ниже:

«Что известно точно? Что ещё нужно выяснить?»

До этих вопросов хотелось добраться раньше, чем до следующего чужого обещания.

Глава 4. Чужая спина

18 сентября. 6:54

Мне приснилось, что пришла на консультацию без снимка.

Открыла папку.

Внутри лежали школьные фотографии. На каждой я стояла спиной.

Проснулась до того, как врач успел что-нибудь сказать.

За стеной мама открыла воду.

Хотелось позвать её.

Но пришлось бы объяснять, чего боюсь. А я боялась сразу всего: операции, отказа от операции, следующего снимка.

Я села и стала искать носки.

На физкультуре осталась на скамейке, пока рекомендации по нагрузке уточнялись.

Подруга играла со всеми. Промажнулась, рассердилась, засмеялась и побежала дальше.

Я смотрела на неё и вдруг испугалась: а если теперь моя жизнь будет проходить вот так — рядом, но отдельно?

После уроков она позвала в магазин.

Я отказалась.

— Ты всё время домой, — сказала подруга.

— Не надо меня жалеть.

Она остановилась.

— Я за тетрадью иду, Лен.

Мы расстались неловко.

Я села на остановке, хотя автобус мне был не нужен.

Дома искала людей с похожим искривлением.

Добавляла возраст и число градусов.

Казалось, если найдётся девочка с таким же снимком, можно будет посмотреть, что случилось дальше. Почти ответ про меня.

Но люди не совпадали.

У одной другой возраст.

У другой другое лечение.

Третья показывала фотографии без дат.

Я увеличивала изображения, пока не поняла, что не умею их сравнивать.

Закрыла.

Открыла рассказ девушки, которая носила корсет. Она писала, как раздражает вопрос: «Ну что, уже лучше?»

Дочитала, не выясняя её угол.

В комментариях женщина рассказывала, что после операции вернулась к учёбе и теперь живёт в другом городе.

На её странице были друзья, собака и пирог.

Я долго смотрела на пирог.

В моей голове после операции были только больница, металл и ограничения. Дальше ничего не представлялось.

В тетради написала:

«Что бывает после, если операция нужна?»

Мелко, внизу.

Будто большой почерк означал бы согласие.

Мама прочитала рассказ вместе со мной.

— Что тебя заинтересовало?

— Она сама живёт. В другом городе.

— Ты думала, этого уже не будет?

Я пожала плечами.

— Я не знаю, что будет.

Мама села рядом.

— Поэтому и нужно разобраться.

Я потянула рукав.

— Только не говори, что всё обязательно будет хорошо.

Она помолчала.

— Не буду.

Мы остались у ноутбука.

Через некоторое время я спросила:

— А если сейчас выбрать неправильно?

Мама посмотрела на меня.

— Тогда сначала узнаем, что именно нам предлагают и почему. Мы пока даже этого толком не понимаем.

Вечером разделила лист на две колонки:

«Что произошло у другого человека».

«Что нужно выяснить про меня».

Не все записи удалось распределить.

Потом написала подруге:

«Прости за тетрадь».

«Тетрадь пережила».

Я улыбнулась.

Перед сном мама сообщила, что консультация назначена на следующую неделю.

Проверила вопрос внизу страницы.

Не зачеркнула.

Глава 5. Под ладонью

19 сентября. 17:36

Я открыла первую книгу и сразу перешла к упражнениям.

Двадцать три.

И ещё пять «восьмёрок».

Если делать по одному в день, меньше месяца. Я уже потянулась за тетрадью — составить расписание, — когда заметила пояснение: сначала научиться наблюдать и сравнивать.

Вернулась к началу.

Гришин предлагал представить тело как многоэтажный дом. Внизу — опора, выше — **«Кухня»**, затем **«Мотор и вентиляция»**, наверху — **«Диспетчерская»**.

До этого я думала о себе как о позвоночнике, к которому прикреплено всё остальное.

Теперь на рисунке появилось «всё остальное»: живот, грудная клетка, внутренние органы, дыхание. Они тоже участвовали в жизни этого дома.

Я положила ладонь под рёбра.

Там что-то двигалось даже сейчас, пока я сидела и читала.

Первым упражнением оказалось **«Дыхание животом»**.

Я почти разочаровалась.

Дышать-то умею. Хотелось чего-нибудь специально против моей кривой спины.

Но объяснение заставило задержаться.

Диафрагма разделяет грудную и брюшную полости. На вдохе её купол опускается, на выдохе поднимается. Вместе с ней движутся рёбра и меняется положение соседних органов.

Я представила широкий зонтик под нижними рёбрами.

Воздух поступает в лёгкие. Живот движется вслед за дыханием.

Перечитала ещё раз.

Получалось, внутри моего «дома» постоянно шла работа, которой я почти не замечала.

Мама заглянула в комнату.

— Нашла что-нибудь?

— Начинается с дыхания.

— Посмотрим?

Мы прочитали описание вместе. В рекомендациях после первого приёма у меня уже были спокойные дыхательные упражнения. Теперь хотелось понять, как выполнять их внимательнее.

Я освободила место возле кровати, легла на спину и согнула ноги. Одну ладонь положила на живот, другую — на верхнюю часть грудной клетки.

Телефон с книгой мама держала рядом.

Я вдохнула.

Большой, старательный вдох.

Плечи поднялись.

— Здесь написано спокойно, — сказала мама.

— Я спокойно.

Она посмотрела на меня.

Я выдохнула и засмеялась.

Старалась так, будто за вдох выставят оценку.

Начала снова.

Сначала спокойный выдох. Потом вдох — без попытки набрать побольше воздуха.

Ладонь на животе немного поднялась.

Я тут же решила ей помочь и выпятила живот.

Остановилась.

— Кажется, я изображаю дыхание.

Мама подвинула экран.

Мы вернулись к объяснению. Не нужно было выталкивать живот или силой втягивать его на выдохе. Нужно было замечать движение.

Я попробовала ещё раз.

Теперь оно оказалось меньше, чем ожидала.

Ладонь на грудной клетке тоже слегка двигалась. Уже хотела прижать её, но прочитала: небольшое естественное движение не является ошибкой.

Я убрала лишнее усилие.

Несколько дыхательных циклов прошли без спешки.

Затем полежала, опустив руки.

Комната была та же. Спина тоже никуда не выпрямилась.

Но я впервые различила, как много добавляю сама: поднимаю плечи, напрягаю шею, стараюсь сделать движение заметнее.

— Ну как? — спросила мама.

— Не знаю, как оценить. Но второй раз было легче.

— Что именно?

Я задумалась.

— Дышать без старания. И плечи меньше поднимались.

Она кивнула.

Я села, потом встала. Прошла до окна.

Очень хотелось увидеть перемену в отражении. Вместо этого прислушалась к тому, что только что делала.

В тетради написала:

Первый раз — большой вдох, плечи вверх. Второй — спокойнее. Не выпячивать живот специально.

Ниже добавила:

Уточнить выполнение на следующем занятии.

Мама прочитала.

— Понятная запись.

Мне тоже так показалось. По ней завтра можно было вспомнить работу, а не только настроение.

Брат остановился в дверях.

— Ты спишь?

— Учусь дышать.

Он нахмурился.

— А раньше как?

— Без внимания.

— Понятно, — сказал он с таким видом, будто всё действительно понял.

Я улыбнулась.

Позже открыла оглавление.

«Спасательный круг». «Качели». «Ковш».

Названия хотелось разгадать. Теперь я видела за ними не список, который надо поскорее закончить, а отдельные действия, которым предстоит научиться.

Сохранила вторую книгу на Литрес, чтобы вернуться к работе с опорой и ногами.

Глава 6. Крепенькая

20 сентября. 18:30

Мама принесла старый альбом.

— Ты хотела посмотреть, какой была маленькой.

На первой фотографии я лежала на одеяле, круглая и серьёзная. На руках — глубокие складочки, будто кто-то повязал тесёмочки и забыл снять.

— Все говорили: крепенькая, — сказала мама. — Родилась сбитой девочкой. Мы гордились. Думали: такая крепкая — значит здоровая.

— А я была спокойной?

Мама усмехнулась.

— Только на этой фотографии.

Она перевернула страницу.

— Плакала, плохо спала. Часто появлялась сыпь. То щёки, то сгибы рук. Говорили про диатез, аллергию. Меняли питание, лечили кожу. На время помогало, потом снова.

Я смотрела на свои руки на снимке.

— А дальше?

— Насморк. Аденоиды, миндалины. Обсуждали удаление, но в итоге обошлось без него. Живот часто болел. В садике кашляла, болела. Даже подозревали бронхиальную астму — обследовали и лечили у врача.

Об этой части детства я почти ничего не помнила.

— Почему раньше не рассказывала?

— Рассказывала понемногу. Ты спрашивала, когда начала ходить и что любила есть. Не про выписки.

Мама принесла папку. На листах были даты, назначения и слова, которые я теперь хотела понять.

Я открыла первую книгу на образе **Телесного дома**, затем вторую — на разделе о жидкостях. Кровь, лимфа, межтканевая жидкость: разные системы, у каждой свои пути и механизмы.

Автор использовал образы «**болота**» и «**пустыни**», чтобы объяснить нарушения распределения жидкости и необходимость искать их причину.

— Про это с вами говорили? — спросила я.

— Про задержку жидкости? Не помню. Мы обсуждали сыпь, кашель, живот. Массаж и движение не были в центре внимания.

— А складочки на руках?

Мама посмотрела на фотографию.

— Мы считали, что это просто крепкий ребёнок.

Я уже собиралась назвать их доказательством застоя. Вернулась к тексту: по форме тела или старой фотографии этого определить нельзя.

— Значит, сейчас мы тоже не узнаем по альбому, — сказала я.

— По альбому — нет. Но документы сохранились.

Мы разложили выписки по датам. Некоторые жалобы повторялись, другие исчезли задолго до нынешних проблем со спиной.

— Мне кажется, мы всё время пытались убрать то, что мешало сегодня, — сказала мама.

— Кожу, насморк, кашель. А спокойно посмотреть, как ты живёшь и двигаешься, не умели.

— Ты же ходила со мной по врачам.

— Ходила. И всё равно многого не замечала.

Я подвинулась к ней. Мама обняла меня и положила ладонь на спину.

— Сейчас хотя бы спрашиваешь, прежде чем выпрямлять.

Она засмеялась.

— Учусь.

Ладонь была тёплой. Я вспомнила вчерашнее дыхание: иногда мне не требовалось сильное действие. Требовалось перестать делать всё с усилием и почувствовать, что происходит.

— Давай соберём историю для врача, — предложила я. — И спросим про то, что беспокоит сейчас.

В тетради написала: «Сыпь и дерматиты. Частые насморки. Аденоиды. Боли в животе. Обследование из-за кашля». Рядом оставила место для дат и заключений.

На другой странице нарисовала четыре Телесных перекрёстка. Пока это была карта вопросов: где замечаю напряжение, как двигаюсь, как дышу, какие жалобы возвращаются.

Мне хотелось найти одно объяснение всему. Но старые болезни не складывались в простой ответ.

Мы убрали папку. Я повторила спокойное дыхание, а мама села рядом, уже без телефона и указаний.

— А что я любила делать, кроме капризов? — спросила я.

— Завтра покажу. Есть видео.

Она улыбалась так, что стало любопытно.

Глава 7. Где начинается движение

21 сентября. 12:08

— Больше всего ты любила танцевать, — сказала мама.

Я сначала не поняла.

— Ты вчера спрашивала, что тебе нравилось в детстве. Музыка включали — сразу вставала. Даже если минуту назад капризничала.

Она показала короткое видео. Я в пижаме топала перед телевизором, держась за край дивана. Потом отпускала его и торжественно падала на попу.

— Очень сложная хореография, — сказала я.

— Зато собственная.

Посмотрела ещё раз.

Мне нравилась эта маленькая девочка. Она пока не знала, что на своё тело можно смотреть с недовольством.

Днём я открыла первую книгу на разделе о статике.

Само слово казалось неподвижным. Как памятник: поставили — стоит.

Но в описании тело постоянно поддерживало равновесие. Даже когда человек просто ждал автобус.

Я встала у стола.

Сначала по привычке выпрямилась, отвела плечи и втянула живот.

Через несколько секунд захотелось всё отпустить.

В книге было другое: принять обычное положение, не изображать хорошую осанку.

— Мам, можешь сфотографировать меня сбоку?

Она потянулась за телефоном.

Я уже приготовилась смотреть на свою спину и расстраиваться.

Но теперь у меня был конкретный вопрос: как расположены голова, грудная клетка, таз и ноги относительно друг друга?

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.