

# А ВЕРНЕЕ, ПАУЗА, ИЛИ ПОСТАНОВКА ДУШИ

Как отпустить себя в отпуск

*Человек рождается свободным, но не знает об этом; а узнает — уже несвободным.*

*Внутренней свободе приходится учиться каждому заново, как инопланетному языку, который никто не знает.*

С чего я начинаю свой рабочий день, знаете?.. С перекура. Вспоминаются добрые традиции тружеников позднесоветских лет?.. Я, правда, не курю уже, слава Богу, много лет, так что не перекур, а перерыв, простой перерыв, но не простой. Я хочу сказать — игра слов получилась — что нет простоя, потери времени в моем перерыве, а лишь только пауза.

Да, коротенький **от-пуск** в полном смысле этого слова. Прежде чем впустить себя в дело, я себя **от-пускаю**: позволяю себе минуты три-пять походить, полежать, подурачиться, поиграть на фоно...

А последние полминутки люблю посидеть молча, спокойно, медитативно-молитвенно, как в народе принято — перед дальней дорогой, уже у порога.

*...всякую деятельность прерываю,  
всяческую суету прекращаю...*

*...освобождаю в себе место и время...  
....освобождаю в себе Себя...*

*...становлюсь спокойной прозрачной водой,  
чтобы отразилось в ней небо...*

*...становлюсь белоснежно-чистым листом, чтобы  
начать думать и жить с новой страницы...*

*...становлюсь пленкой для светописаи —  
чтобы проступило во мне Целое,  
которое есть моя Жизнь с Замыслом обо мне...*

*...испросив благословения у Тишины —  
да свершится, чему быть должно, —  
впускаю себя в поток действия —  
но оставляю открытым слух,  
чтобы вновь услышать, когда Тишина позовет...*

Опыт человечества, опыт тысячелетий: йога, христианская аскеза, буддийские медитации, японское «тихое сидение»...

Всюду и все, желающие войти в осознанное и целенаправленное взаимодействие с миром, начинают с Себя. А встречу с Собой начинают с освобождения. С само-отпуска. С паузы.

С внутренней Тишины...

## ВОЛЬНО Пауза — самоотпуск

**Зачем.** ДЛЯ прочувствования Внутренней Свободы.

Как подготовительный настрой входит во множество психологических техник.

**Задача номер один:** освобождение от задачи.

**Задача номер два:** осознание освобождения.

Сразу после прочтения этого абзаца — на пять-семь минут оторвемся от текста, уведем взор куда-нибудь в сторону, посмотрим в окно, в небо... Или закроем глаза.

Можно не менять позы, можно и пошевелиться, подвигаться, встать, выйти — все можно, все — вольно, свободно.

Сменим занятость на свободу, отложим обязанности, отрешимся ото всего — кроме свободы делать что хочется и быть какими хотим. Смотрим на часы — и...

Время пошло!

...! ?.. Телефон звонил?.. Вспомнилась куча дел?..  
Беспокойство зашевелилось?..

Обида свежая или давняя всплыла в памяти?..  
Спать (есть, пить, курить...) захотелось?..

Кто служил в армии, помним? «Смирррноо!!!..  
Вольно...» Призыв-дембель в одной упаковке, мобилизация-релаксация в приказном порядке.

«Смирно» враз получается, напрягается все, что надо и что не надо. А вот «Вольно»...

Да просто в него не веришь, в подневольное «Вольно». Самоосвобождение по обязанности, как и сон по приказу или любовь по долгу, — абсурд по определению, изначальная чужь.

Ну, пробьешь ты головой стену. И что  
будешь делать в соседней камере?..

СТАНИСЛАВ ЕЖИ ЛЕЦ

Однажды на моем групповом тренинге посреди дружных попыток разжаться один солидный мужчина среднего возраста вдруг завопил, покраснев: «Блин, ребята, ведь мы же в зоне!.. Мы в тюрьмах сидим!.. Каждый в своей камере-одиночке!.. Бежим, ребята!..»

Это было еще при советской власти.

Поколение рабов социализма уходит, на смену идут роботы капитализма (так ребенок моей пациентки определил строй, при котором Россия живет сегодня), и у них первая же попытка самоосвобождения упирается в ту же судорогу...

## ЕСЛИ СТРЕСС ПОД ШКУРУ ВЛЕЗ...

Сильнее всего мы зависим  
от того, чему сопротивляемся.

*Тадеуш Голас*

Вот как описали уже в нынешнее время несколько мучеников разжим-тренинга свои состояния при усилиях освободиться:

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ДЕЛАТЬ УРОКИ**

Вступительная беседа с рецептами  
срочного поумнения. . . . . 5

### **ГЛАВА 1**

**А ВЕРНЕЕ, ПАУЗА,  
ИЛИ ПОСТАНОВКА ДУШИ . . . . . 14**

*Вольно. Пауза — самоотпуск . . . . . 16*

Если стресс под шкуру влез . . . . . 17

Кто в доме хозяин: я или тараканы? . . . . . 19

Как отрубить себе лишнюю голову . . . . . 23

### **ГЛАВА 2**

**ПОИСК СВОЕЙ ТАРЕЛКИ.  
СТУПЕНИ МЫШЕЧНОГО ОСВОБОЖДЕНИЯ . . . . . 28**

Не мясом единым . . . . . 30

Тонус-плюс, тонус-минус . . . . . 31

Сила воли: возможность возможностей . . . . .	33
<i>Выпусти бабочку. Тонизнуться,     чтобы проснуться . . . . .</i>	34
Гений спит на третьем боку . . . . .	35
<i>Разжим зажимов . . . . .</i>	36
Преимущества позы покойника . . . . .	38
63 % пеленок на душу населения . . . . .	38
Трехшаговый поиск своей тарелки . . . . .	39
<i>Сезам-откройся.     Напряг спецназначения . . . . .</i>	40
Верить покою . . . . .	42
<i>Снять галстук, не развязывая.     Освобождающие положения . . . . .</i>	43
Не лежите как на экзамене . . . . .	45
Рискометр подсознания . . . . .	47
Зонная идеология . . . . .	49
Характеристики еще некоторых зажимоносцев . . . . .	50
Два способа освобождения . . . . .	51
<i>Пять ступеней к себе.     Самоосвобождение покоем . . . . .</i>	52
Нельзя «надо» . . . . .	54
Танцуй с жизнью . . . . .	56

### ГЛАВА 3

#### СКОЛЬКО ВЕСИТ КИЛОГРАММ МЫСЛЕЙ.

#### ОСВОБОЖДЕНИЕ РУК . . . . . 60

Тонопластика и гениальность . . . . . 61

Тонопластика: семь основ . . . . . 64

Где и когда встречаться с Собой . . . . . 65

Сколько времени нужно  
для получения устойчивых  
результатов? . . . . . 65

Главный настрой . . . . . 65

Золотое правило веры в себя:  
мухи отдельно, котлеты  
отдельно! . . . . . 66

Составляем связку ключей . . . . . 66

Что сказал бы наш Внутренний  
Дирижер, если бы он говорил  
словами . . . . . 66

Слишком сытых просим  
не беспокоиться . . . . . 67

Нужно ли давать волю рукам? . . . . . 67

*Ломик гномика. Освобождение  
кистей . . . . . 68*

*Кистелистья. Освобождение кистей,  
запястий, предплечий . . . . . 71*

Цветок свободы . . . . . 73

Вопросы для ответа себе . . . . . 75

*Пальцепад. Освобождение  
пальцев . . . . . 75*

Ласковый звон нокаута .....	76
<i>Руки Пьеро. Освобождение локтей,     предплечий и плеч</i> .....	79
О чем рассказали руки Каспарова .....	81

#### ГЛАВА 4

#### КРЫЛЬЯ ГЕРМЕСА. ОСВОБОЖДЕНИЕ НОГ .....

Чем обусловлен интеллект ног .....	84
<i>Две ведущие оси на земле яко     на небеси. Хождение     на четвереньках</i> .....	87
Польза от обрезания, но смотря от какого .....	88
В ногах правда есть .....	90
<i>Долой вериги!     Сброс зажимов ног</i> .....	91
Шпион выше этажом .....	91
<i>Превратим ноги в руки!     Освобождение пальцев ног</i> .....	92
Ноги могут слышать и видеть .....	93
Как огурчик бодр со сна, если в дом пришла сосна .....	94
<i>Аккумулятор здоровья.     Сосновый коврик</i> .....	95
<i>Воздушные педали.     Освобождение     голеностопов и голеней</i> .....	96

<i>Танцы сороконожки.</i>	
<i>Освобождение</i>	
<i>бедер, таза, поясницы и живота . . . .</i>	97
<i>Аист думает. Ножной тренинг</i>	
<i>психофизического равновесия . . . . .</i>	99
<i>Аист спит. Пик равновесия</i>	
<i>физического и психического . . . . .</i>	101

## ГЛАВА 5

### ПОЛЕТ НА МЕСТЕ

#### ОСВОБОЖДЕНИЕ КОРПУСА. . . . . 102

<i>Без вина поддадые. . . . .</i>	104
<i>Хмель, или Море-по-колени.</i>	
<i>Тонопластическое освобождение</i>	
<i>корпуса и всего тела . . . . .</i>	104
<i>Поклюй носом — и станешь боссом.</i>	
<i>Освобождение тела и шеи . . . . .</i>	106
<i>Выбрось это из головы. Самая</i>	
<i>полезная встряска . . . . .</i>	107
<i>Земные поклоны Бахусу.</i>	
<i>Освобождение поясницы, спины,</i>	
<i>живота, груди . . . . .</i>	107
<i>Подарок от йоги. Движение шей</i>	
<i>и головой в позе забвения . . . . .</i>	109
<i>Танец как образ жизни . . . . .</i>	109
<i>Легкопляс. Тонопластический</i>	
<i>танец . . . . .</i>	111

## ГЛАВА 6

### КНИГА МЕЖДУ КНИГ.

#### ТОНОПЛАСТИКА ЛИЦА . . . . . 113

Истина в оттенке. . . . . 114

Незнакомец по имени Я . . . . . 115

*Как дружить с зеркалом.*

*Из заповедей Нарцисса*

*Продвинутого . . . . . 116*

Наоборотики, или Жизнь

без морщин . . . . . 117

Тонопластика лица:

синица в руках. . . . . 120

Что написано на лбу? . . . . . 121

*Человек = чело + век.*

*Освобождение*

*лба, переносья, бровей, век . . . . . 123*

Любовь, зажатая в бровь . . . . . 124

Зеркало, которое живет . . . . . 125

*Крылья мотылька.*

*Взоротонизация мозга . . . . . 126*

Быть с веком наравне. . . . . 127

*Вековод.*

*Овладение тонусом век . . . . . 128*

Мускулы мысли . . . . . 132

*Сам себе гипнотизер свой*

*отслеживает взор . . . . . 133*

*Каа думает.*

*Взороспокоение мозга . . . . . 134*

<i>Взор-бродяга. Управляемое рассредоточение</i> . . . . .	135
<i>Взор-восьмер. Разгонка внимания</i> . . . . .	137
<i>Взорокрест. Молитва себе и выше</i> . . . . .	139
Взгляд в бесконечность . . . . .	140
<i>Насквозь и глубже: взгляд в бесконечность</i> . . . . .	141
Шевелить ушами заблаговременно . . . . .	142
Как правильно ковырять в носу . . . . .	144
<i>Доктор Ухонос</i> . . . . .	144
Жизнь как звукодвижение . . . . .	147
<i>Ротик-наоборотик. Массаж подкорки</i> . . . . .	148
<i>Поцелуй ребенка. Средство от морщин</i> . . . . .	149
<i>Дать волю жвачности. Средство от мрачности</i> . . . . .	150
<i>Зевака-рот-разевака</i> . . . . .	151
<i>Язык-вольнотпущенник</i> . . . . .	152
<i>Сам себе идиот</i> . . . . .	152
Большой бум мордосмайла . . . . .	153
<i>Антисмайл. Вместо антидепрессанта и нашатыря</i> . . . . .	155
Не улыбайся никому, кроме себя . . . . .	155
<i>Нирвана. Как оттянуться совершенно бесплатно</i> . . . . .	156

## ГЛАВА 7

### ХЛЕБ НЕБЕСНЫЙ.

#### ДЫХАТЕЛЬНАЯ ТОНОПЛАСТИКА . . . . . 157

Оживание: служба вечности . . . . . 160

Дышать — это слишком просто? . . . . . 161

Типичная полупроизвольная  
функция . . . . . 162

Крылья души: дыхание и характер. . . . . 164

Отчего портится почерк дыхания . . . . . 166

Что такое дыхательная  
тонопластика? . . . . . 168

Осознание обыкновенного. . . . . 169

*Дыхательный автопортрет.*

*Познание своего дыхания . . . . . 169*

*Созерцательное дыхание.*

*Оно же дыхательное*

*самовнимание . . . . . 171*

Из чего образуются языки

дыхания. . . . . 173

*Подыши от души. Опыт*

*сознательного дыхательного*

*разнообразия . . . . . 174*

*Тройной дыхательный букет.*

*Преображение за три минуты . . . . . 178*

*Перевести дух. Свобода дыхания —*

*вход: вздох облегчения . . . . . 179*

*Освобождение дыхания. Свобода*

*дыхания — парадная лестница . . . . 180*

<i>Ровно минуту я только дышу.</i>	
<i>Свободное дыхание в любой обстановке</i> .....	182
Дышите глубже, вы взволнованы .....	183
<i>Дыхание-удовольствие.</i>	
<i>Благодарность дыханию</i> .....	185
<i>Сонное дыхание: царство покоя</i> .....	187
Идя своей дорогой, посоветуйся с йогой .....	189
<i>Полное дыхание йогов</i> .....	190
<i>Очищающее дыхание йогов</i> .....	191
<i>Оживляющее дыхание йогов</i> .....	191
<i>Дыхание с движениями</i> .....	192
<i>Дыхание одной ноздрей (ДОН)</i> .....	192
<i>Пульсодыхание</i> .....	193
<i>Великое психическое дыхание.</i>	
<i>Настоящая дыхательная медитация</i> .....	194
Хлеб небесный: определение свежести ...	195

## ГЛАВА 8

### СВЯЩЕННАЯ БЕЗЗАБОТНОСТЬ.

СОСУДИСТАЯ ТОНОПЛАСТИКА .....

Идеал потока .....	201
Подсознанию не соврешь .....	203
Мозг способен краснеть от стыда? .....	203

Четыре словца о цвете лица . . . . .	205
По приказу дирекции не будет эрекции . . . . .	208
Почему я больше не рыболов. . . . .	210
Помурлыкаем... . . . .	212
Тонопластика моржа: закаленная душа . . . . .	213
<i>Контрастный душ     для озябших душ . . . . .</i>	215
Тепловизор: зеркало подсознания . . . . .	216
<i>Мальчик-с-пальчик.     Войти в палец,     не забыв выйти . . . . .</i>	218
Старый конек не поперет поперек . . . . .	221
<i>Сам себе печка. Общий     тонопластический разогрев . . . . .</i>	222
Солнце взаимы . . . . .	223
<i>Доктор Руков.     Горчичник из руки . . . . .</i>	224
<i>Священная беззаботность.     Тонопластика для сосудов     и сердца . . . . .</i>	227
<i>Доктор Лежеход . . . . .</i>	229
<i>Доктор Отверткин:     отмычки к отвычке.     Привычки-противовесы:     шаги в свободу . . . . .</i>	230
<i>Доктор Разгибаев . . . . .</i>	231

<i>Доктор Промывайло.</i>	
<i>Зрит в корень уймы недугов:</i>	
<i>внутренние засоры</i> .....	232
<i>Доктор Отсыпон</i> .....	233
<i>Доктор Собирайский. Приглашает</i>	
<i>ко всем приглашениям творчески</i>	
<i>отнестись</i> .....	234

**ПРОБЛЕМАРИЙ:**

алфавитный указатель .....	235
----------------------------	-----