

Алена Алиджик

**ДЫШИ!**  
Медитируй,  
действуй, исцеляй



Москва  
Издательство АСТ

УДК 615.8  
ББК 53.54  
А50

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

*Книга ранее выходила в серии «Книга тренинг».*

**Алиджик, Алена.**

**А50** ДЫШИ! Медитируй, действуй, исцеляй / А. Алиджик. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2022. — 256 с. — (Звезда тренинга).

ISBN 978-5-17-152179-0

Алена Алиджик — эксперт по психосоматике, автор методик работы с нервной системой с помощью йоги, дыхания, энергетических практик и медитаций. Основатель онлайн-школ дыхания и психосоматики, клуба ДЫШИ, автор различных курсов и инструктор йоги с большим опытом. С Аленой практиковали дыхание Рита Дакота, Алекс Малиновский, Светлана Бондарчук, Анфиса Чехова, Натали Осман, Сергей Лазарев, Александр Дробыш и многие другие.

Почему именно дыхание? Алена убеждена, что дыхание — это волшебный ключ для всех процессов в нашем организме. С помощью различных техник дыхания можно справиться не только с негативными эмоциями, но и со всевозможными психологическими и даже физическими недугами. Неважно, на каком этапе пути вы находитесь сейчас — начните сегодня, и ваша жизнь преобразится буквально на одном дыхании. Через страницы этой книги проложен путь к исцелению и гармонии с собой. В ней вы найдете:

- множество уникальных медитативных и энергетических практик;
  - вдохновляющую личную историю о духовном преображении;
  - практические упражнения для проработки внутренних проблем;
- а также исчерпывающую теоретическую информацию.

УДК 615.8  
ББК 53.54

ISBN 978-5-17-152179-0

© Алиджик А., текст, 2021  
© ООО «Издательство АСТ», 2022

*Говорят, бомба в одно место  
дважды не попадает.*



# НАЧАЛО

Почему же, почему это снова случилось со мной?

Пальцы судорожно цепляются за спинку кровати больничной палаты, слезы заливают лицо, а из горла рвется чужой звериный вой.

Что впереди?

Теперь я в 33 года — инвалид!

Моя жизнь, будущее, о котором я так мечтала — яркое, полное приключений, открытий, успехов, где это все?

Теперь впереди только госпитали, палаты с такими же страдальцами, как и я, сумка с обезболивающими и шприцами, обмороки от оглушающих приступов боли, отнявшиеся ноги.

Врачи объявили приговор — новая операция, а ведь с предыдущей прошло всего-то 7 лет.

Ничего меня больше не ждет! Ни свободы, ни путешествий...

Бог, где ты? Я ведь тебе так молилась, с первых шагов после той, первой операции!

Я ведь так верила, что ты мне pomoжешь начать новую жизнь...

Я точно, точно самый несчастный человек во всем мире!

Я одна со своим горем, без поддержки, без семьи.

Только эти чужие люди в палате, в сердцах которых уже давно погасла любая надежда.

Закрываю глаза.

Я не сдамся!

Мне 45.

Я в той самой палате. Не по-настоящему, к счастью, а только мыслями. Нахожу себя глазами — съёжившуюся под простыней, одинокий комочек страдания. Подхожу и обнимаю, шепчу — выдыхай, ты даже не представляешь, как важен этот момент, и куда он тебя приведет. Ты не поверишь, но все твои мечты сбудутся, и даже больше: ты станешь учителем, сможешь десяткам и сотням тысяч людей обрести здоровье, ты окрепнешь, поверь, ты встанешь на голову и сядешь на шпагат. А еще легко, как настоящий атлет, сможешь поднимать взрослого человека на руки.

Ты еще ничего не знаешь о том, как твоя жизнь повернется на 180 градусов, ты ничего не знаешь о практиках медитации и дыхания, поэтому сейчас просто — ДЫШИ.

Я знаю, что твои мысли сейчас в панике, что эмоции зашкаливают, и кажется, что ты и вся твоя жизнь летят в пропасть, ты просто зацклилась и не можешь увидеть ничего, кроме своей боли и отчаяния.

А знаешь, просто посмотри вокруг, давай, попробуй, подними глаза.

Услышала ли я эти слова самой себя, но на 12 лет старше?

Или просто почувствовала?

Но именно в тот миг я совершила нечто совершенно нехарактерное и особенное. Вытерла слезы и заговорила с соседкой по палате.

- А что у тебя? — спросила я у нее.
- Инвалидность третьей группы.
- И давно ты здесь?
- Уже месяц...
- Как давно болеешь?
- Восемь лет. Еще и дочка инвалид.
- А живете на что?
- Работать не могу, на пенсию живем...

В этот день я впервые за три дня встала на ноги. А через неделю меня выписали. Другая соседка по палате, которую привезла скорая вместе со мной, так и не поднялась.

А у той, что с инвалидностью, я, сама не знаю зачем, взяла телефончик.

Я дома. Надо устраивать быт. Квартира на 14 этаже, где температура в ту зиму не поднималась выше 17 градусов, лифт не работает, машина постоянно замерзает, сынишке нет и двух лет. Врачи запретили переохлаждаться, поднимать сумки с продуктами и тем более ребенка. Не дай бог сын опять простынет. Надо работать, а из головы не выходит та соседка по палате, живущая на свою и дочкину пенсии по инвалидности в общаге с тремя детьми..

— Алена, чем ты ей можешь помочь? У тебя самой три кредита, папа умер, мама на другом конце страны. Дыши ровно и забудь о ней.

— А если...

На одном дыхании звоню ей, сбивчиво спрашиваю, где они живут, что носят дети, как она вообще справляется? Отвечает:

— Милая, знала бы ты, сколько нас таких, целое общество инвалидов...

И оказалось, в каждом районе свое такое общество. Идея пришла моментально, тогда мысли «а кто я такая?» даже не возникло.

Пишу объявление на местном сайте о том, что собираю ненужные детские вещи для помощи инвалидам.

Так начался мой путь исцеления.

Раз в неделю я ездила по адресам с маленьким сынишкой, забивала машину игрушками, памперсами, одеждой и отвозила нуждающимся.

Целый год.

Затем в мою жизнь стали приходить больные дети: Егорка с раковой опухолью, Артур с поражением легких, Денис с черепно-мозговой травмой...

Жизнь обрела смысл, но не лишила боли.

— Знаете, наша жизнь как пазл, мы собираем центральную картинку, а на нее нанизываются все остальные. Я сижу в своем баийском йога-центре True Love, что в переводе ни больше ни меньше — Настоящая Любовь. Передо мной мои ученики с широко распахнутыми глазами, их путь только начинается, сейчас так важно вдохновить их, поддержать, окутать заботой и любовью, дать почувствовать, что они не одни.

Я делаю паузу и продолжаю:

— Когда-то я не видела просвета и надежды, научилась делать себе уколы прямо в бедро через джинсы, жила от одного курса ЛФК и массажей до другого, видела целью купить очередной дорожный набор ампул для моих разрушенных хрящей и не загромоздить на титановое протезирование позвоночника.

Каждый вечер я укладывала сынишку спать и, закрыв глаза, подсчитывала остатки зарплаты, но картинка упрямо менялась, и я видела будто наяву, что живу совсем иначе: счастливо интересно, активно. Живу там, где всегда лето и нет ненавистного опасного холода, где люди улыбаются мне в ответ на мою улыбку, где море, где небо... Я хохочу и одновременно плачу.

Мечтать о другой жизни я могла почти до звонка будильника на работу, а потом сердито говорила себе — хватит фантазировать!

# УТРО

Мне 45. Я мысленно стою в той самой промерзшей комнате на 14 этаже, прислонившись к стене, наблюдаю как та, другая Алена натягивает свитер, шлепает по студеному полу в детскую и поднимает заспанного малыша Ленчика в ясли.

Шепчу: мечтай, не останавливайся, все твои самые прекрасные мечты непременно сбудутся! Придет время, и ты будешь учить людей начинать новую жизнь именно с этих мечтаний.

## УРОК

Январь 2013. Я в офисе, перед глазами монитор с судебными документами, индийский загар после отпуска уже облезит, но я все еще пахну свободой и пряностями. В голове вертится фраза: «Я живу 2 недели в году, а все остальное время жду эти 2 недели».

Подношу запястье к ноздрям и дышу, вдох, и я задаю себе вопрос — что ты выбираешь?

Выдох.

Апрель. Я выбрала.

Украдкой все поглядываю на электронный билет в один конец, заявление об увольнении написано, все зимние вещи подарены подругам, а родственникам представлена красивая легенда о длительном отпуске от греха подальше.

Страшно так, что сводит живот и цепенеет челюсть. Кажется, что я стою на краешке пропасти и сейчас полечу кубарем вниз.

Я все такой же одинокий воин на поле битвы.

И ведь никто тогда не шепнул — просто дыши.

Не продышала. Не умела, но это и хорошо.

Не пройди я через все свои испытания, чему бы я учила своих студентов?

# ПЕРВЫЕ ПОБЕДЫ

Индия! Свобода! И, ура — йога! В моих мытарствах традиционная медицина топила меня все глубже, теперь я решила пойти иным путем.

В 36 лет я впервые встаю на коврик для практики.

Трудно, больно, ничего не получается, но я упорно тружусь.

Я учусь в Гималаях — на крыше мира, на родине самой йоги.

Этот городишко зовется Ришикеш, что по одной из версий означает повелитель чувств или мудрец.

Городок разделён священной и мощной рекой Гангой на 2 части, но одновременно соединен величественным и знаменитым мостом Лакшман Джулай.

По обе стороны реки разбросаны храмы, ашрамы, прекрасные величественные статуи индуистских богов.

Каждый вечер народ собирается на берегу и начинает петь мантры, слушать мудрые слова духовных учителей и просветленных мастеров.

Каждый здесь одет скромно и просто, почти на каждом плече висит йога-коврик.

Ришикеш — любимец израильтян, а потому здесь самая вкусная еда и самые уютные заведе-

ния с мягкими топчанами и подушками вместо привычных мне столов и стульев.

Каждое кафе здесь — с самым лучшим видом на Гангу.

Каждое блюдо — настоящий экстаз.

А каждое лицо озарено улыбкой.

Эти улыбки как драгоценный нектар для меня, сибирячки из суровых краев, где незнакомым людям, да что там незнакомым, и своим-то редко кто улыбается.

Я покупаю обжигающие лепешки прямо на улице.

Я выпиваю по 3 чашки имбирного чая и не могу наслушаться историй незнакомых мне людей за соседними столиками.

И шепчу — спасибо! Спасибо самой себе за то, что решилась, за каждое мгновенье.

В июне здесь в самом разгаре мунсун — сезон дождей.

Бушующая Ганга на моих глазах встает из берегов кипящей лавиной.

Мы смотрим во все глаза, как река несет вырванные с корнем огромные деревья, статуи и даже дома!

Удивительно принимают местные любые неожиданности: пожимают плечами, покачивают головой и возводят глаза к небу — карма.

Никто не посылает проклятья и не брызжет слюной, не строчит жалобы и не выходит на митинги. И удивительным образом как-то все налаживается.

Здесь мы живем почти месяц, гуляем, занимаемся йогой, пьем терпкую масалу.

Но хочется большего, хочется двигаться дальше, повидать другие уголки Индии.

И опьяняющее чувство безграничной свободы будто даже отрывает меня от земли — как захочу, так и будет, куда решу, туда и поеду. Я творец своей жизни, каждого дня, каждой минуты. Это все со мной впервые, ведь начиная с 16 лет, я жила по графику, по чужим правилам и расписанию.

В 34 я встретила тех, кто живет по своим правилам, кто сам себе хозяин. Долгие годы я мечтала о такой жизни, и вот — я так живу.

Мы отправляемся в длинный путь через всю страну, с самого севера на самый Юг, в штат Керала, город Тривандрум.

Почти три дня в индийском поезде — это проверка боем для любого новичка.

Каждое действие здесь — настоящий квест.

Прежде всего, перед посадкой — не забыть купить металлические цепи и навесной замок — ими нужно приковать к стене багаж, алучше всего — себя.

Не раз я слышала байки, как русский вышел в туалет на минуту, вернулся, а багажа и след простыл. Ну не ходить же в уборную с чемоданом!

Вагоны с купе есть далеко не в каждом поезде, здесь царит плацкарт с местным колоритом.

Лучшее место — самое верхнее. Вы не ослышались, их более двух, официально — три, но многие умудряются залечь и на сетках для багажа.

Нижняя полка — самая неудобная, ведь на ней вместе с вами будут сидеть абсолютно все с верхних полок, независимо от того, хотите вы спать

или нет. Зато если вдруг забыли прихватить себе закуску, то в индийском поезде вы точно не пропадете.

Каждый здесь друг другу train friend, друзья по поезду, и у каждого с собой целый чемодан еды! Смеркается, и разговоры потихоньку умолкают, индийцы ложатся рано, но, как я узнала еще до рассвета, — рано и встают. Я лежу на верхней узкой полке и трогаю цепь, призванную спасти меня, сына и багаж от ночных неприятностей. Мы все на одной полке на высоте выше человеческого роста.

Не спится, я вспоминаю истории, как людей обирали до нитки даже во сне.

Кажется, что я только сомкнула веки, как уже захлопали двери, и по вагонам полетело фирменное: «Чая-чая!» Это разносчики масалы начали свой рабочий день.

Все подскакивают со своих полок, а я накрываюсь с головой, побрякивая цепью. Но не тут-то было, соседи теребят меня за ноги — спускайся, у нас чай и плюшки!

Три дня пролетели в разговорах и нескончаемых «чая-чая».

И вот мы в заветном коммунистическом и самом богатом штате Индии.