

НАСТРОЙКА ДЫХАНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И АКТИВАЦИИ
БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА

ДЖИЛЛ МИЛЛЕР



МЕДПРОФ

Москва

Почему мои легкие не справляются со своей задачей?

Приступы астмы — это страшно. В детстве — просто невыносимо. Я знаю об этом не понаслышке, ведь прошел через все это сам. До сих пор помню то бесчисленное количество раз, когда забывал ингалятор. В эти моменты меня охватывало чувство куда более глубокое, чем просто страх. Я оказывался в ловушке не только своих отказывающихся легких, но и в водовороте стыда и чувства предательства.

Каждый приступ приносит с собой волну слабости и неполноценности. Мне никогда не хотелось быть тем самым астматиком-ботаником из фильмов и сериалов, который при малейшей опасности достает ингалятор и судорожно им пшикает. *Неужели это я?*

Бывало, что стероиды (и ингаляционные, и пероральные) переставали помогать. В такие ночи чувство вины пересиливало даже панику от удушья. Я лежал без сна, надеясь, что тяжелое дыхание пройдет само, лишь бы не идти с поникшей головой в родительскую спальню. Легче не становилось. Никогда.

Сначала я будил маму, она поворачивалась и тормозила папу. После мы отправлялись в вынужденное путешествие в приемный покой скорой помощи в два часа ночи. Там мои хрипы постепенно стихали, пока по вене в локтевом сгибе в тело вливалась какая-то спасительная жидкость.

После этой изнурительной битвы каждая клеточка тела ныла от напряжения. Я пытался своими непослушными легкими выхватить хоть глоток кислорода из неподатливого воздуха. За долгой борьбой всегда следовала свинцовая усталость. А стыд... стыд накатывал волной, снова и снова.

Все эти походы в ванную во время встреч с друзьями, украдкой, ради дозы стероидного облака. Все эти ночевки, когда я задышался в одиночестве в дальней комнате, боясь, что родители приедут за мной или, того хуже, привезут лекарства на глазах у всех. Попытки незаметно засунуть ингалятор в крошечный карман спортивных шорт, чтобы никто из команды не заметил. Бесшумный осмотр каждого нового места на предмет опасности: *пыль? пыльца? жара? трава? табачный дым? кошки? собаки? шерсть?*

Чашка за чашкой кофе, пока не наступит утро (теперь к хрипам добавилась изжога), пока не удастся добраться до бесплатной клиники и выпросить несколько «пробных» ингаляторов у понимающего врача. Кофеин был слабой заменой ингалятору, но аспиранту без медицинской страховки, по крайней мере, помогал ослабить хватку удава, терпеливо обвивавшего мои легкие.

Все изменилось, когда я познакомился с Джилл на ее курсе Глубинной Интеграции в 2009 году.

Она познакомила меня с моими легкими. Впервые в жизни я по-настоящему увидел и прочувствовал их суть. Она показала, как подружиться с ними — выстроить глубокую и тесную связь.

«К концу четвертого дня ты сможешь делать вот так». Она приподняла футболку, обнажив живот, сделала глубокий вдох, а затем еще более глубокий выдох. Задержав дыхание на выдохе, произнесла: «Нужно полностью расслабить живот», — опустила подбородок к груди и прижала ладони к бедрам так, что плечи приподнялись. Не делая вдоха, она раскрыла ребра, а ее живот впал настолько глубоко, что, казалось, сквозь него стало видно позвоночник. Но то, что произошло дальше, было еще более удивительно.

Все так же задерживая дыхание, Джилл начала словно перемешивать что-то внутри живота, будто работала невидимым миксером. Казалось, под кожей ее живота извивается в танце настоящая анаконда.

Я считал эту древнюю йогическую технику чем-то мистическим и недостижимым. Как будто доступную лишь избранным, годами практикующим аскезу в гималайских пещерах у ног обнаженных мудрецов с длинными бородами и спутанными волосами, уложенными как пчелиные ульи с дредами, змеящими по пепельной коже, покрытой прахом кремированных костей. Но вот передо мной стоит Джилл и делает это!

«Наули крийя начинается с вакуума диафрагмы — это пневматическое действие», — подчеркнула она, предупреждая распространенное заблуждение, что нужно подтягивать пупок к позвоночнику. Это является прямо противоположным действием, лишающим диафрагму растяжки, которую создает вакуум.

С помощью остео (своего скелета-компаньона) Джилл соорудила подобие диафрагмы из спущенных мячиков и резиновых лент, чтобы показать нам, как эта «куполообразная мышца» крепится к ребрам и позвоночнику, двигая кости и дыхание. Мышца? Я даже не знал, что это мышца! ПОЧЕМУ НИКТО НЕ РАССКАЗАЛ АСТМАТИКУ О ДЫХАТЕЛЬНОЙ МЫШЦЕ?! Я имел о ней лишь смутное представление, как о соседе, которого видишь мельком, или как о тени от стертых карандашных линий.

Почувствовать отчетливые сокращения диафрагмы было все равно, что включить свет в темной комнате. Двигалась она до смешного просто. Мы легли, положили руки на живот и следили за процессом.

Когда верхушка этой куполообразной мышцы опускается на вдохе, живот выпячивается. Это брюшное дыхание. Если живот остается неподвижным при вдохе, диафрагма поднимается и раздвигает ребра — это грудное дыхание. При брюшном дыхании ребра не двигаются. При грудном — не двигается живот. Эта огромная мышца, выстилающая внутреннюю поверхность нижней по- ловины ребер, также служит опорой для легких (и сердца).

Раньше я думал, что мои легкие (и сердце тоже) свободно плавают в грудной клетке, как экспонат в банке с формалином. Но нет. Джилл показала, как внешняя поверхность легких на самом деле прижимается к внутренней поверхности ребер, мягко покоясь на диафрагме, скользя в медленном, нежном танце. Джилл предложила нам присоединиться к этому «празднику» и почувствовать все с помощью мяча.

Прижав мяч Coregeous к коже грудной клетки, она попросила нас «крутить и дышать в мяч», закручивая кожу и фасцию (еще одно важное понятие), чтобы разъединить межреберные мышцы, как ириски. *Я и о существовании этих мышц не знал! Эта решетка крошечных волокон прошивает пространство между ребрами. И я могу ими управлять! ПОЧЕМУ НИКТО НЕ РАССКАЗАЛ АСТМАТИКУ ОБ ЭТИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЫШЦАХ?!* Мой стыд перерастал в негодование.

Я сразу почувствовал, как эта измученная реберная плоть кричит от десятков лет бездействия и перенапряжения из-за астмы. В голову пришли жареные ребрышки (хоть я был вегетарианцем и отрекся от техасских корней). Используя мяч как точку опоры, я направлял каждый дыхательный цикл на него, с энтузиазмом открывая и закрывая ребра, как жалюзи. Мы обследовали всю грудную клетку. *Здравствуй, грудной отдел, приятно познакомиться!*

Я жил (нет — выживал) в «ключичной» зоне, где дыхание заточено между плечами, шеей и верхними ребрами. Здесь и обитала астма. Недиафрагмальный почтовый индекс в неблагополучном районе. А следующие слова Джилл заставили меня почувствовать себя еще более обделенным:

Настройка дыхания

у дыхания четыре части: вдох, пауза, выдох, пауза. Совершенно упущенное из виду. Буквально под самым носом. Ну, технически, прямо через нос.

Более того, сердце тесно связано с легкими. Вдохи его ускоряют. Выдохи замедляют. Регулируя это сочетание любой комбинацией четырех частей, можно менять свое физиологическое состояние. Подготовиться к действию или расслабиться для спокойствия. ПОЧЕМУ НИКТО НЕ ОБЪЯСНИЛ АСТМАТИКУ, КАК РАБОТАЕТ ДЫХАНИЕ?! Водя мячом по животу и освобождая пространство для опускания диафрагмы, я испытывал одновременно восторг и злость. *Это потрясающе, но почему я узнаю об этом только сейчас? Мне было сорок два.*

По схемам Джилл мы создали и воссоздали архитектуру каждого нашего вдоха. Это был момент истины — момент осознания, что у меня есть необходимые инструменты для создания воздушного пространства в любом месте моего «тела-сердца». Инструменты, такие же необходимые для дыхания, как сложение, вычитание, умножение и деление для алгебры. Без алгебры высшая математика невозможна. Без этих основ дыхания вы будете блуждать в темноте, и ваше дыхание, как и математика, превратится в хаос.

Джилл заставила нас делать вакуум диафрагмы уже в первый день! Она предварила свои инструкции тем, как делать «действительно глубокий выдох», что особенно важно для астматиков, которым труднее других выводить CO₂ (что усугубляется напряженными межреберными мышцами).

С этими дополнительными основами (сброс остаточного объема и умение выдыхать «трубочкой») я увидел свой новый путь до конца жизни. Путь, где астма переходит в низшую лигу, а я вступаю в профессионалы.

Это было более десяти лет назад. Сейчас мне пятьдесят четыре, и с тех пор у меня был всего один приступ (иронично, после поездки в Индию). Постепенно мои ингаляторы из постоянных спутников превратились в обитателей ящика с хламом. Несколько раз в год грудь может сдавить,



и я начинаю рыться среди выброшенных, забытых, однократно использованных или израсходованных рецептов в поисках своего старого друга.

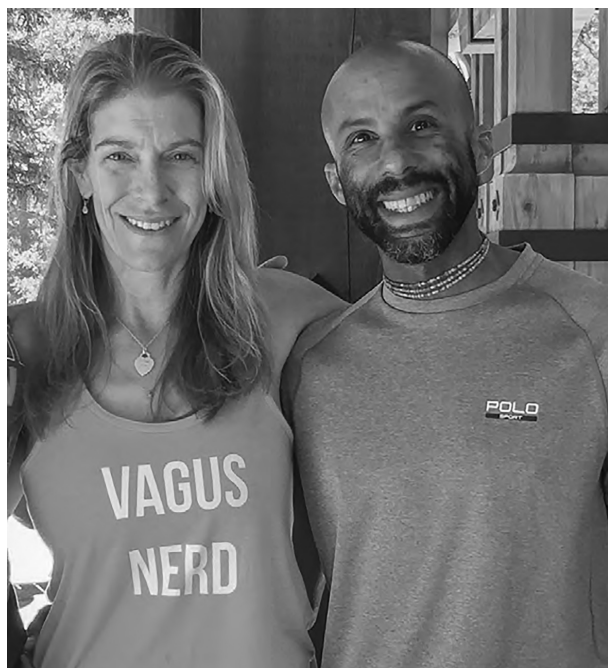
Хоть я и не вылечил астму, но лишил ее ядовитых зубов. Она отступила на второй план. Проходят месяцы и годы, а я не вспоминаю о ней. Правила игры кардинально изменились. Теперь я могу решать алгебраические задачи.

Я расчистил пространство за сердцем, вокруг печени, желудка и кишечника (неисследованный кишечник — это неисследованное дыхание). Вернул себе пространство, где почки спрятаны под диафрагмой. Составил карту рельефа мышечных слоев, окружающих три зоны, и научился направлять дыхание между ними. Тренировал полукупола диафрагмы с помощью воздушных шаров и точного положения тела. Я дышал через коктейльную соломинку (почти как при хрипах), чтобы увеличить эластичность тканей вплоть до тысяч волосоподобных бронхиол. Исследовал позвоночник и множество способов растягивать диафрагму и использовать ее как опору.

И да, теперь я могу заставить свою диафрагму прыгать, как на батуте, чтобы взбодрить внутренности. Это требует мягкости, уязвимости и готовности быть в своем самом глубоком смысле. В своем самом сокровенном «я».

Так что да, я не избавился от астмы, но перерос ее, благодаря Джилл. Вдохновение происходит от латинского *spirare*: дышать. *Inspirare* означает дышать на «что-то» или во «что-то». Жизнь — это вдохновение, и оно живет в легких. Любопытство — его двоюродный брат. В тот математический момент разговора с Джилл любопытство и вдохновение победили стыд и превратились в близость. Я чувствую те места, которые выжгла астма. Эта пустошь теперь зеленеет от любопытства и пышно цветет вдохновением. Прана ждет с распростертыми объятиями. Стыду больше негде расти.

— Луис Джексон



Настройка дыхания



Человек может прожить три недели без еды и три дня без воды, но всего трех минут без дыхания достаточно, чтобы оборвалась жизнь. Очевидно, что дыхание критически важно для выживания, но оно отвечает за гораздо большее, чем только продолжительность жизни. Это один из самых мощных инструментов для улучшения ее качества.

Дыхание — главный инструмент для достижения расслабления, здоровья, телесного осознания, силы и внутренней мощи. Я намеренно поставила расслабление в начало этого списка преимуществ, потому что оно — врата к исцелению. Ваше тело изначально оснащено уникальной способностью расслабления — противоположной реакцией на стресс. Только когда расслабление преобладает, а стресс ослабевает, ваше тело может восстановить баланс и исцелиться. Дыхание — это ваша встроенная кнопка перезагрузки. Легкодоступно и весьма эффективно. Осознанное и целенаправленное дыхание запускает каскад позитивных изменений, включая:

Улучшение качества сна

Правильное пищеварение, уменьшение изжоги и ГЭРБ (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь)

Динамически сильный корпус и лучший поструральный контроль

Усиленные восстановительные способности

Облегчение физической боли

Эмоциональная настройка на себя и других

Улучшение когнитивных функций

Расширенная способность чувствовать мысли и ощущения своего тела — «седьмое чувство»



Настройка дыхания

Работа с дыханием может обеспечить все эти преимущества, потому что уменьшает негативный стресс и накопление аллостатической нагрузки. Аллостатическая нагрузка относится к совокупному бремени хронического стресса и износа физиологических систем человека от него¹. Человеческое тело создано для стрессоустойчивости. Вы приходите с заводской установкой двух режимов в вегетативной нервной системе, которая управляет всеми телесными функциями, происходящими без сознательных усилий, такими как дыхание, сердцебиение, пищеварение и сексуальное возбуждение:

Симпатическая система управляет реакцией «бей или беги» (физиологическая реакция организма на стресс, которая мобилизует его для борьбы с угрозой или бегства от нее)

Парасимпатическая регулирует функции отдыха, пищеварения и восстановления

Я подробнее расскажу о физиологических особенностях в Главе 1, но пока знайте, что вы разумно спроектированы, чтобы инстинктивно активизироваться и справляться с вызовами для преодоления трудностей. Ваш внутренний план также включает способность погружаться в спокойствие, отдыхать и восстанавливаться. Целостность и благополучие находятся всего в нескольких вдохах от вас, потому что дыхание — это ваш биологический регулятор для настройки на различные вегетативные состояния.

Проблема в том, что мир эволюционировал таким образом, что вам приходится полагаться на перегруженную симпатическую нервную систему, которая смещает баланс в сторону стресса. Другими словами, слишком много времени, проведенного в ежедневной рутине без полноценного отдыха и восстановления, может привести к физическому и эмоциональному истощению. Хуже того, это может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Выход из этого дисбаланса — качественная забота о себе, которая является важнейшим компонентом исцеления, адаптации и гармонии тела. Эта книга предлагает множество телесных исследований, создающих условия для глубокого расслабления, повышения осознанности тела и связи между разумом и телом. Она объединяет информацию о самых восстанавливающих способностях, известных человеку.

Независимо от того, какая двигательная практика вам нравится, на этих страницах вы найдете сокровищницу новых инструментов для улучшения жизни. Вы научитесь прислушиваться к своему дыханию и телу, восстанавливать эмоциональное и физиологическое состояния и укреплять корпус, чтобы делать все с большей силой и поддержкой. Включите эти практики в свой ежедневный ритм и рутину, и со временем почувствуете себя гепардом — сильным, гибким, готовым к действию и способным умиротворенно отдыхать на ветке дерева, когда активное время закончилось.

Развивая способность отдыхать, восстанавливаться и регенерировать, вы обретете динамическую силу, которой сможете управлять. Мгновенно набираться сил, а также быстро возвращаться в расслабленное состояние, когда необходимость в активности прошла. Вы станете в разы выносливее.



Эта книга не о том, как улучшить подвижность плечевого сустава или облегчить боль в колене. Умение правильно дышать, безусловно, может помочь в обоих случаях, поскольку в организме все взаимосвязано. Скорее, моя цель — дать новое понимание внутренних слепых зон, которые, возможно, вы упускаете из виду. Этот материал выходит за рамки технического движения. Он знакомит вас с сенсорным аквариумом внутри вашего тела, который часто притуплен и разъединен. Практики «Дыхание тела» подключаются к внутреннему резервуару, который развивает осознанность, самопознание, эмпатию и улучшает связь с остальным.

Практики в этой книге направлены на развитие вашей способности чувствовать себя, оценивать свои потребности и затем удовлетворять их. Также они создают безопасное пространство для проявления эмоций, чтобы вы могли их чувствовать, выражать и поддерживать. По сути, вы сможете стать не только сильным выжившим, но и осознанным участником своей жизни.

Независимо от того, пережили ли вы травму или испытываете стресс более повседневного характера, типичным механизмом совладания может быть попытка вашего разума отключиться и «улететь» от тела. Испытав такую реакцию, бывает трудно взять себя в руки. Дыхание — это ваш способ вернуться домой к своему телу самым любящим образом, настроить связи с собой так, чтобы чувствовать себя менее раздробленным и сломанным, но более цельным и полным.

Книга в значительной степени посвящена физиологии и анатомии. Вы узнаете о своей нервной системе то, что стало известно науке только недавно, и хорошо познакомитесь с многими мышцами и фасциями вашего торса — как концептуально, так и практически. *Улучшите* внутримышечную подвижность в своем корпусе, и когда это произойдет, ваше дыхание станет более глубоким, боль в спине исчезнет, правильная осанка станет постоянной.

Возможно, вы взяли эту книгу, потому что хотите найти способ справиться со своим стрессовым состоянием — успокоить себя и достичь умиротворения. Прекрасно то, что это также может дать вам понимание и ясность. Из этого более спокойного и мудрого состояния вы сможете справиться с любимыми эмоциональными «слепыми зонами», которые продолжают нарушать вашу гармонию. Я буду с вами на этом пути. Как я узнала в своем собственном путешествии исцеления от травмы, критически важно встретиться и проработать неразрешенные эмоции. В противном случае они могут подорвать ваше благополучие на всех уровнях.

Хорошая новость в том, что вам не нужно прилагать усилия, чтобы получить любую пользу: эмоциональную, ментальную или физическую. Практики, описанные в этой книге, не требуют усилий. Они направлены на создание условий для исцеления, а затем на то, чтобы позволить ему произойти.



Мое увлечение дыханием началось рано. Когда я была маленькой девочкой, то была певчей птичкой. В семь лет мама взяла наши весьма ограниченные ресурсы и записала меня на частные уроки вокала и автоарфы. (Да, я только что написала «автоарфа». Что поделывать? Это были 1970-е.) Именно там я впервые узнала о диафрагме — как она работает и как наладить с ней контакт, чтобы я могла исполнять песни из «Энни» и стать своим собственным лучшим духовым инструментом.

В детстве я также наблюдала, как мама борется с хронической астмой. У нее часто случались настолько тяжелые приступы, что ее приходилось срочно везти в больницу. Я помню, что очень остро чувствовала две вещи, когда это происходило: полную беспомощность в попытках спасти ее и понимание того, что нет такого момента, когда способность дышать не была бы важна.

Став старше, я продолжила изучать драму и исполнительское искусство. Я помню, как режиссеры и хореографы вели меня через медитативные дыхательные путешествия, которые расслабляли, разжигали мое воображение. Переносили в фантастическое состояние, где я была одновременно заземлена в своем теле и могла свободно путешествовать, куда бы ни направлялся мой разум.

Я также познакомилась в детстве с йогой. В одиннадцать лет я была самой низкой и пухленькой в классе, совершенно неактивной. Носила самые толстые очки в начальной школе и предпочитала книги, домашние задания и кукол спорту. Однажды в конце шестого класса мама принесла домой кучу видеокассет с тренировками, включая одну с Ракель Уэлч, практикующей йогу. Это было мое первое знакомство с этой древней практикой, которая позже сыграет огромную роль в моей жизни, и я мгновенно увлеклась.

Можно подумать, что после всех этих ранних знакомств с практиками работы с телом и разумом я всегда чувствовала глубокие, любящие отношения с физическим воплощением, но это было не так. Я впитывала все эти инструменты, потому что нуждалась в механизмах совладания со стрессом, самоуспокоении и эмоциональной интеграции.

История моей семьи полна травматическими разводами и драматическими потрясениями. Я пыталась справляться с этими событиями, не только «отделяясь» от своего тела, но и активно наказывая его. После открытия для себя йоги я сбросила шестнадцать килограммов к двенадцати годам. У меня также развилась анорексия. Даже моя практика йоги была палкой, которой я себя била — усердно занимаясь на каждом занятии, мое юное тело превратилось в руины, с болью и нестабильностью в каждом суставе.

В Северо-Западном университете близ Чикаго я изучала все аспекты исполнительского искусства — танец, театр, ораторское искусство и сравнительное литературоведение. Каким-то образом этого широкого спектра дисциплин мне было недостаточно — я люблю учиться, но теперь понимаю, что моя внутренняя мудрость искала что-то, что помогло бы мне исцелиться. Так я оказалась на дне открытых дверей школы шиациу всего в нескольких кварталах от университета. (Шиациу — это японская форма массажа.)

Во время открытого урока учитель попросил добровольца помочь ему продемонстрировать движение. Когда он положил руку мне на живот, я почувствовала незнакомые ощущения. Волна тепла от его руки проникла в меня и распространилась от живота к конечностям, как грелка. Перед глазами циркулировали волны света, и я одновременно падала, парила и была в безопасности. Мне не хотелось, чтобы это заканчивалось. Мое маленькое тело пульсировало ощущением связи, экстаза и целостности — и все это исходило от пупка. Я никогда раньше не испытывала такого заземленного, безопасного чувства и не осознавала до этого момента, насколько потерянной была в собственном теле и как нуждалась в ощущении безопасности.

Примерно в это время моя анорексия прекратилась, и дисфункциональные отношения с едой и телом превратились в булимию. У меня появился ритуал обжорства и очищения. Обычно это происходило на выходных, когда не было строгих правил относительно занятий и домашних заданий. Наконец я ела, но все еще голодала по чему-то, что помогло бы мне обрести покой.

Я знала, что булимия наносит серьезный вред здоровью, особенно в долгосрочной перспективе, поэтому обратилась к разговорной терапии. Не хочу сказать, что она не работала, но она не работала. То, что наконец сработало, случилось, когда я сказала учителю йоги, что не чувствую своего пресса. В то время мы с соседкой по комнате много занимались пилатесом на коврик. Мы ходили на занятия и делали наши «сотни» и другие интенсивные упражнения для пресса. Она жаловалась на боль в течение нескольких дней после занятий, но я никогда не чувствовала боли; на самом деле, я вообще ничего не чувствовала. Я была настолько отключена от своего тела, что не имела никаких ощущений, что логично, потому что я разрушала свой живот. Сначала морила его голодом, а потом начала вызывать рвоту. На пике болезни я неоднократно била себя в живот, как наказание за передавание. Интуитивно я знала, что единственный выход из этого разрушения — обратиться к практике йоги и подружиться с внутренностями, которые так ненавидела.

Когда я рассказала своему учителю йоги, что не чувствую пресс, я также призналась, что страдаю булимией. Даже в восемнадцать лет я знала, что эти два факта как-то связаны. Она предложила мне лечь на пол, подложив под живот опору. Этой опорой был мешочек с фасолью в форме булочки для гамбургера. Я послушно легла лицом вниз, положив живот на эту опору, и просто дышала. По сути, это был самостоятельный массаж живота.

В первые мгновения я почувствовала свой пресс. Я почувствовала больше, чем просто пресс. Я почувствовала свои эмоции. Почувствовала свою боль. И я осознала, что вся моя сущность была грязной, никчемной и недостойной любви. Я плакала, чувствуя стыд, ярость, растерянность, беспомощность, одиночество и другие чувства, от которых убегала. Я не знала, почему практика сработала; только поняла, что она затрагивает что-то необходимое.

Это был поворотный момент. Это не был конец булимии для меня — он наступил только через три года, когда я встретила своего первого настоящего учителя, Гленна Блэка, — но это было начало конца. И это было началом моего интуитивного пути и изучения новой формы заботы о себе, которая объединяла йогу, самомассаж и работу с дыханием с придуманными мной приспособлениями. Через свое путешествие и истории учеников, прошедших мои курсы «Дыхание тела» и «Погружение в интеграцию корпуса», я узнала, что эти практики могут развить те качества, которые вам пришлось подавить, чтобы выжить.

На самом деле неудивительно, что мы не говорим больше о наших глубочайших эмоциональных переживаниях. Вы не можете по-настоящему погрузиться в это, находясь в гуще повседневной жизни. Вам нужно ходить на работу, водить машину, думать об ужине и заботиться о детях. Другими словами, вам приходится сублимировать. Эта сублимация становится привычной, поэтому эти эмоции никогда не прорабатываются, что может разъедать вас изнутри. Цель этой книги — мягко направить вас к тем частям себя, которые пришлось подавлять, прятать или от которых пришлось убежать, чтобы все части вас были желанными в жизни. Это работа, основанная на процессах, которые вы можете выполнять, продолжая делать все остальные вещи, необходимые для функционирования жизни.



Настройка дыхания

Подробнее о том, как мне удалось справиться с двумя эпизодами расстройства пищевого поведения, можно послушать в подкасте на английском языке *Liveng Proof*, выпуск 82: «Как подружиться со своим страдающим телом, преодолеть пищевые расстройства и отпустить навязчивые мысли».



Упражнения в этой книге возвращают голос тем чувствам, что были загнаны в недра подсознания. С каждым их проявлением разрозненные и спрятанные части вашей личности постепенно воссоединяются. И тогда вы перестаете быть заложником бессознательных триггеров, обретая способность управлять своим поведением и принимать решения, которые откроют новую главу вашей жизни.

Я пришла к этой работе благодаря удивительному стечению обстоятельств: детская травма, увлечение тайнами человеческого тела, удачные знакомства с нужными практиками и учителями в переломные моменты, неустанная преданность практике и годы ведения занятий, ставших настоящими «лабораториями» для моих учеников. После первого опыта с той подушкой для живота я каждое утро воссоздавала его в своей комнате общежития, подкладывая под себя свернутое полотенце. Тогда я следовала лишь интуиции, но за прошедшие десятилетия легкость и результаты, которые я обнаружила, нашли научное подтверждение в исследованиях, упомянутых в этой книге.

То, что начиналось как личный эксперимент, давно переросло эти рамки. Обученные мной врачи и преподаватели находят все новые протоколы и области применения. Кто-то помогает детям с аутизмом и нарушениями сенсорной обработки. Кто-то исследует возможности помощи ветеранам с ПТСР и расстройствами сна. На страницах этой книги вы найдете как последние научные открытия, так и живые истории, показывающие, как эти практики могут изменить вашу жизнь.

Упражнения в книге «*Дыхание тела*» — естественное продолжение работы, начатой в моей первой книге «*The Roll Model*» («*Ролевая модель*» или «*Образец для подражания*»). После определенного времени работы с мячами — у каждого свой темп, и любой опыт ценен — ваше телесное сознание обострится. Вы начинаете чувствовать не просто механические ощущения вроде напряжения в локте. Расширяется палитра эмоций, возникают новые телесные ассоциации. Глубоко спрятанные части вашего внутреннего мира начнут требовать внимания. Эта книга объяснит природу этих изменений.

По мере углубления в практики вы поймете, почему определенные части тела постоянно ощущают дискомфорт или почему ваше тело по-разному реагирует на обстановку вокруг. Возможно, обнаружите корень этих явлений. Прозрения чаще всего приходят в состоянии глубокого покоя. Когда разум затихает и становится восприимчивым, появляется способность взглянуть на себя и свой опыт со стороны. Целительное состояние возникает само собой — только не в моменты стресса или перевозбуждения.

Практики, описанные в этой книге, — не просто набор упражнений с мячом в ожидании чуда. Это путь к созданию состояния глубокой физиологической безопасности, в котором становятся возможными тончайшие преобразования тела, ума, эмоций и духа.

Возможно, читая эти строки, вы спрашиваете себя: «*А что, если мне никогда не удастся достичь этой внутренней тишины?*» — или даже: «*Что, если я вовсе не хочу погружаться в эту тишину и встречаться со всеми своими чувствами? Вдруг эта работа только ухудшит мою жизнь? Что тогда?*»

Психолог доктор Ариэль Шварц говорит о неизбежном дискомфорте, который испытывают люди, отправляясь в путешествие телесного самопознания. Иногда человек проходит через то, что доктор Шварц называет целительным кризисом. «Целительный кризис — это временное обострение симптомов на пути к исцелению. Выходя из оцепенения, мы острее осознаем, сколько боли таилось внутри. Нужно продолжать путь — пришло время исцеляться»².

Этот процесс займет столько времени, сколько потребуется. Здесь нет единственно верного пути. Цель метода — вовлечь вас в ваш собственный неповторимый процесс. Примите вызов: будьте здесь и сейчас, в самом сердце своего опыта. Все, что от вас требуется, — не прекращать заниматься.

Умение вовремя включать свою кнопку «ВЫКЛ» дает разные преимущества для ваших потребностей.

Если вы спортсмен, стремящийся улучшить результаты, вы разовьете большую силу, выносливость и способность к восстановлению. Научившись проводить больше времени в парасимпатическом состоянии, вы станете сильнее и устойчивее, а когда потребуются переключиться на энергозатратную деятельность, будете расходовать меньше энергии и быстрее возвращаться к равновесию. Проще говоря, глубокое расслабление укрепляет вашу выносливость, силу и долголетие.

Если вы хотите прекрасно выглядеть, работа изнутри поможет снаружи вашему «прессу» улучшить связь между мышцами, эластичность и силу. Вы разовьете упругую силу в средней части тела, укрепляя важнейшую из всех мышц корпуса — диафрагму. Осанка станет грациознее и сохранится равновесие, даже когда кажется, что жизнь намеренно пытается выбить вас из колеи. Но самые прекрасные перемены эти упражнения создают в вашем сердце.

Если вы преподаватель движения или специалист по целостному благополучию, эта работа даст вам инструменты саморегуляции, позволяющие лучше служить своим ученикам и клиентам. Она также предоставит множество приемов для эмоциональной регуляции, расслабления и устойчивости, которые вы сможете передавать дальше, создавая прекрасный эффект круговых волн.

Если вы руководитель, менеджер, предприниматель или офисный работник, эта практика улучшит исполнительные функции и выведет на первый план ваши лучшие способности к принятию решений. Она также повысит выносливость к рутине и, парадоксальным образом, сделает обыденность более управляемой и приятной, улучшая способность расставлять приоритеты из состояния мудрости, понимания и силы.

Если вы травмированы, эти инструменты подарят вам передышку от боли, погружая в глубины расслабленных состояний, где возможен истинный отдых и восстановление. Вы сможете стать более сильным и выносливым, чем когда-либо прежде.

Если вам сложно медитировать, а тишина вызывает неприятные ощущения или нервозность, вы найдете новые способы помочь своему мозгу и телу сосредоточиться. Тишина — не венец созерцательной практики. В этой книге сотни вариантов для вашей уникальной нервной системы.

Если вы больны или страдаете от хронической боли, эти практики повысят вашу устойчивость к взлетам и падениям. Вы сможете находить неожиданные моменты удовольствия, прежде подавляемые беспокойством о боли. Испытаете восторг и уверенность, чувствуя, как организм поддерживает вас, а не причиняет боль. Найдете путь к примирению с телом, с которым, как вам казалось, вы воевали. Освойте навыки, которые всегда с вами — без рецепта врача.

Если вы беременны, планируете беременность или недавно стали родителем, эти инструменты помогут стать радушным хозяином для своего будущего ребенка и создать плодотворную среду, когда дети уже в этом мире. Укрепление дыхательного аппарата и улучшение его работы помогают расположить матку так, как задумано природой, и снижают вероятность боли в пояснице и дисфункции крестцово-подвздошных суставов во время беременности. Они также помогут вам