

СВЕТЛАНА
МУСТАФИНА



ТЕЛО
*хочет
жить*

*практики, которые помогают
услышать сигналы тела
и восстановить контакт с собой*

УДК 13
ББК 86.42
М91

Мустафина, Светлана Рафаиловна.

М91 Тело хочет жить : практики, которые помогают услышать сигналы тела и восстановить контакт с собой / Светлана Мустафина. — Москва : Эксмо, 2026. — 128 с. — (Душа и тело. Книги для развития себя).

ISBN 978-5-04-211872-2

Поймали себя на мысли «ничего не хочу», «где взять силы»? Запутались в бесконечных советах как привести тело в порядок?

Книга Светланы Мустафиной «Тело хочет жить» — это ваш проводник к возвращению внутренней силы и естественной энергии.

И главное, к контакту с собственным телом. Легко и понятно, без сложных схем, всего за несколько минут в день.

Внутри вас ждет: как восстановить тело после стресса, как наладить диалог ум-тело, тело-ум, что такое энергия тела и как с ней работать, как работать с энергией земли — и вообще, существует ли она, а также упражнения для восстановления и включения тела, возвращения вкуса к жизни, и даже комплекс для лица «100 движений».

Вы научитесь утром за 5 движений, прямо на кухне, включать тело, а с помощью антистрессовой зарядки MAGIC убирать блоки и зажимы в теле, узнаете, как вечером уйти в глубокий оздоравливающий сон и как легко поменять рацион питания.

Все упражнения сопровождаются видеоинструкциями!

Тело знает, как жить. Нужно лишь научиться его слышать и начать жить в гармонии с телом. И тогда тело поможет нам в реализации жизненных задач.

УДК 13
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-211872-2

© Мустафина С. Р., текст, 2025
© Художница Ю. Март
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ	4
ГЛАВА 1. Анатомия энергии	6
ГЛАВА 2. Структура энергии, а также поговорим про состояние тела и успехи в жизни: что откуда берётся	14
ГЛАВА 3. Русский путь	25
3.1. Состояние тела и успехи в жизни: что откуда берётся....	29
3.2. Когда всё идёт своим чередом	39
ГЛАВА 4. Стресс, ресурс и причём здесь посевной фонд.....	43
4.1. Посевной фонд	45
ГЛАВА 5. Дыхание.....	65
ГЛАВА 6. Диагностика.....	74
ГЛАВА 7. Практические советы и упражнения.....	82
7.1. Советы автолюбителям при разрядившемся аккумуляторе: если у вас выгорание	84
7.2. С чего нельзя начинать?.....	86
7.3. Правила отстройки дыхания.....	90
7.4. Вечерний ритуал: чай, самомассаж лица и живота, а что ещё надо?	93
7.5. Как сделать магниевый травяной скраб.....	97
7.6. Полный комплекс «Включаемся с чайником»	98
7.7. Моё личное мнение по поводу диет	103
7.8. Советы на каждый день.....	105
ГЛАВА 8. Если бы всё было так просто	110
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	124

ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ

Чтобы дать телу слово, нужно для начала понять, на каком языке оно с нами говорит. Очень часто мы думаем, что тело разговаривает с нами только на языке капризов или каких-то животных желаний (вот эта вот «попа нашла себе приключения»), но на самом деле тело начинает разговаривать с нами, как правило, сразу на языке болезни, боли и проблем.

Сейчас уже нередко мы слышим: «а вы подружитесь со своим телом», «сделайте из тела друга», «начните с ним общаться как с другом». Для этого желательно бы понимать, во-первых, на каком языке оно с нами говорит, его знаки, жесты, а во-вторых, слышать его тихий разговор, который всегда происходит внутри. Когда разговор становится громче — это значит, что уже началась болезнь.

Я предлагаю в этой книге изучить язык тела, но не с точки зрения жестов, а с точки зрения тихого разговора, и понять, как тело с нами разговаривает, а главное, как сделать так, чтобы тело начало слышать нас, а мы — тело.

Но и нам надо освоить язык, на котором мы будем разговаривать с телом. Никакая жёсткая диета, никакой жёсткий массаж не приводят к диалогу с телом — никакое насилие не приводит к дружбе и не может длиться вечно. Все знают, что любая жёсткая диета или жёсткая зарядка рано или поздно будут телом проигнорированы либо через якобы

лень, либо через занятость. Либо тело найдёт ещё тысячу способов, как не заниматься и не делать с собой агрессивные вещи. И диалог — это не раз в полгода созвониться в отпуске. Это означает: утром наладить связь, день провести в контакте тела, души, ума, вечером подвести итоги и хорошо отдохнуть за ночь.

В этой книге я рассказываю, как пришла к взаимодействию со своим телом — сначала через работу в стационаре, затем через работу с теми, кто ходит на массаж раз в неделю, через работу с теми, кто в эмиграции искал себя, и в конечном счёте — через построение своего бизнеса. Ибо невозможно добиться успеха, да и просто быть здоровым, если вы не в ладу с вашим телом.

Когда ко мне приходят на консультацию — и в режиме онлайн в Телегам-канале, и в режиме офлайн в Студию системного массажа, — я реально сначала выслушиваю тело. И вы даже не представляете, как оно умеет жаловаться! Затем восстанавливаю контакт тела с умом — вот как если бы вы решили помирить давних друзей, которые поссорились, — и затем уже вместе разрабатываем план дальнейшей жизни. Это моя основная деятельность — быть переводчиком между телом и разумом человека.



ГЛАВА 1.

АНАТОМИЯ ЭНЕРГИИ

Слово «энергия» по отношению к телу, а не только как термин в физике употреблялось нами всегда и в разных смыслах: энергия как результат расщепления пищи, или энергичный человек, или работа митохондрий, или выполнение зарядки и ведение правильного образа жизни, чтобы быть энергичным. Фраза «напитаться энергией», кстати, ещё лет 30 назад не имела под собой никакого эзотерического значения.

В советской медицине было заложено понятие энергии человека, но в утилитарном смысле. Правда, это больше напоминало пропаганду спорта, нежели понимание работы тела. Существовала производственная гимнастика, которую транслировали в обед по радио и — молодёжь не поверит — под фортепиано. Плюс санатории, спортивные школы, уроки физкультуры с нормативами и туризм со всеми атрибутами и специально разработанным питанием в придачу.

Восстановлению тела, профилактике болезней, крепкой нервной системе и здоровому мышлению в нашей стране внимание уделялось, но это скорее были некие внешние рекомендации. О внутренней настройке, дружбе с телом и управлении своим здоровьем через работу с сознанием и дыханием речь не шла. «Преодоление и работа на износ» — вот девиз советского человека. Это, кстати, никуда не делось — только поменялась мотивация. Именно эта настройка меня интересует больше всего. Как достичь целей, построить бизнес и прожить качественную и интересную жизнь, не убившись при этом, оставшись в живых. Что

может быть хуже, когда вроде бы всё сделал, а жить и радоваться нечему? Для меня лично это самый интересный философский вопрос.

В основном существуют две схемы — добиться результата любой ценой, убив при этом тело, либо жить и кайфовать из принципа «я наслаждаюсь тем, что есть, мне достаточно того, что уже существует».

Ни та, ни другая точка зрения мне не интересны. Поэтому и хочется найти некий философский камень — и цели достичь, и кайф от жизни не потерять. И то и другое невозможно без нормально работающего тела и наличия энергии в нём.

«Нет сил», «нет ресурса», «нет энергии», «что-то я совсем сдулся», «радоваться нечему» — этими фразами мы обозначаем отсутствие энергии. Не всегда это состояние сопровождается болезнями и конкретными диагнозами. Даже скорее наоборот, анализы в этот момент в норме. Где-то чуть понижен ферритин, чуть повышены гормоны стресса, но не критично.

И тогда поиск источника проблем смещается в сторону энергии, ибо где ещё искать? Кстати, это тоже особенность русского ума — либо пытаться понять всю глубину процесса, либо, не читая инструкцию, воткнуть вилку в розетку и методом тыка понять, как работает данный прибор. То есть мы либо хотим сначала «что-то почитать», либо с разгону идём на холотропное дыхание, йогу кундалини, семинары по просвещению, лишь бы было написано — «повышается уровень энергии», «ведет к просветлению». Тему беспокойного ума мы тоже затронем, ибо это самый большой потребитель той самой энергии.

Когда в нашей стране появился термин «энергия»? И почему именно в эзотерическом смысле этого слова?

Эзотеризм (от др.-греч. ἑσωτερικός — «внутренний»), **эзотерика** — совокупность знаний и сведений, недоступных непосвящённым, несведущим в мистических учениях людям, а также особых способов восприятия реальности, которые имеют тайное содержание и выражение в «психодуховных практиках». Противопоставляется экзотерике (экзотеризму).

Экзотэ́рика, экзотери́зм, экзотери́ческое учéние (от др.-греч. εἰωτηρικός «внешний») — религиозное или философское учение, не представляющее собой тайны, предназначенное для непосвященных. Противоположно эзотерике (эзотеризму) — тайному учению. Экзотерическое учение не имеет глубокого смысла и понятно всем (общедоступно).

А ведь, если вдуматься, понятие энергии тела, управление собственным здоровьем и ресурсом должно относиться к эзотерике. Но мы с вами ещё не раз будем наблюдать такие подмены понятий.

В конце 1980-х в стране появились самиздатовские книги и первые полуподпольные секции цигун, айкидо и карате. Многие мастера оттуда начали свой путь, а меня это всё миновало: я выросла в Поволжье, и из всех веяний Востока были только фильмы с Брюсом Ли да пара секций карате.

Когда же я в 1998 году начала своё погружение в массаж, то в учебниках Васечкина (один из самых известных авторов по классическому массажу) был раздел «Точечный массаж» со схемами воздействия на организм в целом и работу с некоторыми диагнозами через воздействие на активные точки. Я попробовала, ничего не поняла и не почувствовала, и на этом понятие «энергетического воздействия» у меня закончилось, даже не начавшись. И конечно, классический массаж был ближе, понятнее, осязаемее. Но знания о восточных методах исцеления стали просачиваться в страну, и в общем доступе появились первые книги. То, что невозможно изучить энергетику по книгам, только читая, не пропускаемая через себя, не работая со своим телом через дыхание и движение, я поняла спустя 15 лет.

Именно тогда у меня появилась книга В. Д. Молостова «Точечный массаж и иглоукальвание». Какие точки, какие меридианы? Полная тьма. Для нас понятнее широчайшая мышца спины, трапеция и бицепс. А ещё в нашей медицине расчленёнка — правая верхняя конечность, левая нижняя, шейно-воротниковая зона, лор, гинеколог, гастроэнтеролог и терапевт на раздаче направлений. Но! Автор книги,

проведя аналогию между энергией тела, проходящей по меридианам, с электричеством в квартире, буквально потряс меня. Точно! Электрокардиограмма и энцефалограмма — это же про биоэлектричество! Но «прочитать и понять» и «почувствовать и научиться управлять» — две большие разницы.

Вообще человек всячески пытается воздействовать на непонятную энергию тела. И витамины, и массаж, и медитация, и аскезы, и вегетарианство, и тайные секты, и дыхательные практики... Ничего не забыла? А... и, конечно, различные подаяния богам и жертвоприношения, плюс маги и деревенские ведьмы.

Парадокс — чтобы получить управляемый результат, надо понимать, на какую структуру мы воздействуем. Электричество в квартире — это что? Кстати, а давайте ответим на этот вопрос. Электричество — это?.. Пока этот вопрос пусть поживёт в голове. Ибо там есть очень много ответов.

Так что же произошло за последние 30 лет в отношении к телу и энергии у специалистов и просто людей?

Несмотря на то, что сейчас вроде как появляются специалисты общего профиля — нутрициологи, функциональные тренеры, телесные психологи, — общая картина так и не сложилась. Всё равно каждый смотрит в свою замочную скважину.

Я краем зацепила и ненаучное «правильное» питание — опыт печальный, к сожалению. И попытку через велнесс-воздействие влиять на гормональный фон и общее состояние — результаты также вышли нестабильные и половинчатые. Если бы на самом деле человек после 3-х месяцев питания и витаминов или 3-х недель в санатории получал то, что написано в рекламных буклетах, ммм... Мир был бы другой.

Кстати, именно критическое мышление (я всё-таки медик, а медики живут категориями «Голова прошла?», «Давление снизилось?») помогает продираться через шелуху рекламных обещаний, а врождённая аналитика — выискивать и чують «попой» реальные методики воздействия на тело, здоровье, сознание.

ТЕЛО ХОЧЕТ ЖИТЬ

Антистрессовая зарядка, диафрагмальное дыхание — работают и приносят результат. Воздействие на соединительную ткань и в плане качества (вот он, коварный кортизол и витамин Д с коллагеном) и в плане физической нагрузки первостепенно. Убери из этой формулы что-то — и результат будет не тот.

Итак, формула хорошего самочувствия:

- антистрессовая зарядка, спокойный ум;
- диафрагмальное дыхание, управление дыханием;
- воздействие на соединительную ткань, качество и физические свойства;
- порядок в тарелке.

Остальное тело сделает само, ему тоже хочется жить.

Когда мы совместили это в одном флаконе, то получили стабильные результаты. Тем, кто приходит в Студию системного массажа, без агрессии мы быстро восстанавливаем нормальное состояние тела, затем (при желании) учим дышать, обучаем антистрессовой зарядке. Кто занимается онлайн-дыханием и упражнениями — самомассаж обязательно. Обратите внимание — при желании даже просто системный массаж восстанавливает самочувствие, но, если хочется большего, идём глубже.

Этапность:

- ≈ Сначала снять стресс.
- ≈ Затем подключить диафрагмальное дыхание.
- ≈ Затем делать специальные упражнения.
- ≈ Отстроить сон.
- ≈ Навести порядок в тарелке.

ИМЕННО В ТАКОМ ПОРЯДКЕ ВЫ НЕ УСИЛИТЕ У СЕБЯ СТРЕСС И ПОМОЖЕТЕ ТЕЛУ.

И только затем навести порядок в тарелке с небольшими добавками в виде витаминов Д и С, пептидов рыбного коллагена и некоторых специй и трав (имбирь и другие), уменьшение хлеба и прочего. Я категорический противник диет, особенно при отсутствии работы с телом в виде массажа/самомассажа/дыхания/антистрессовой зарядки — ибо ничто так не отдаляет от тонкого диалога со своим телом, как жёсткая диета без видимых причин. Вот когда желчный пузырь или желудок начинают барахлить, тут мы легко переходим на ограничения.

Если начать с добавок, результат будет, но настолько мизерный по сравнению с той схемой, которую мы предлагаем, что даже сравнивать нечего. Если начать с диет и ограничений, дисбаланс в теле может усугубиться.

Когда-нибудь мы получим грант на исследование нашей формулы омоложения и докажем это научно. А пока можно просто попробовать что-то сделать из того, что мы предлагаем, и почитать про путь, поиск, создание формулы.

Последние 25 лет я занимаюсь восстановлением людей — сначала работала в стационаре, в неврологическом отделении: осложнённый остеохондроз и восстановление после инсульта, 15 лет назад увлеклась антистрессовыми зарядками и массажами, 10 лет назад создала свой антистрессовый массаж, 5 лет назад — антистрессовую программу. И я точно знаю, как восстановить энергию, направить её в свою жизнь.

Тема энергии тела наконец становится понятной русскому уму. Ибо девиз русского человека — понять, вникнуть, усвоить и потом применить по-своему. А не методом тыка.

Эта книга не могла появиться 20—30 лет назад. Лет 30 назад мы только заходили в бизнес и бесконечную многозадачность. 30 лет назад у женщин не было задачи к 50-ти годам строить бизнес, устраивать личную жизнь и конкурировать с 35—45-летними. В 50 они уже были бабушками и ждали пенсию. А мужчины не думали, что и в 60, и в 70 надо будет рулить делами.

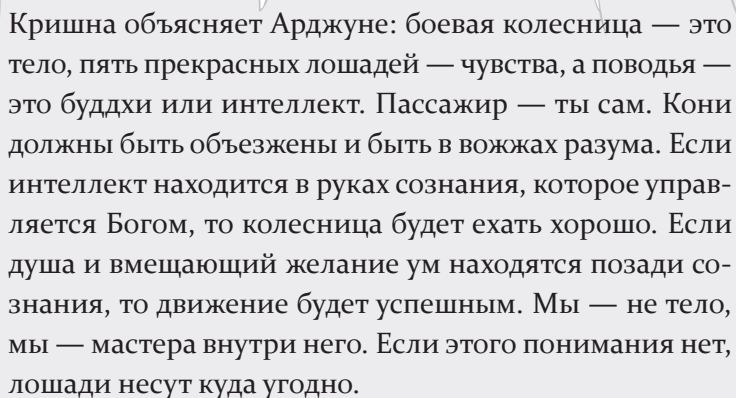
ТЕЛО ХОЧЕТ ЖИТЬ

Что сейчас в голове у 50-летних? Как можно дольше остаться в хорошей физической форме, не потерять радость от жизни.

У 35-летних свои задачи — запихнуть незапихиваемое и соответствовать сразу всему: и бизнес, и личная жизнь, и детей родить, не выходя из кабинета.

Поэтому давайте учиться управлять ресурсами тела.

Десять лет назад мне попалась прекрасная притча про человека, тело и душу.



Кришна объясняет Арджуне: боевая колесница — это тело, пять прекрасных лошадей — чувства, а поводья — это буддхи или интеллект. Пассажир — ты сам. Кони должны быть объезжены и быть в вожжах разума. Если интеллект находится в руках сознания, которое управляется Богом, то колесница будет ехать хорошо. Если душа и вмещающий желание ум находятся позади сознания, то движение будет успешным. Мы — не тело, мы — мастера внутри него. Если этого понимания нет, лошади несут куда угодно.

Вот давайте и будем опираться именно на такую формулу. Карета должна быть в норме, эмоции управляемы, мозг спокоен. Тогда и душа будет счастлива и удовлетворена.

Можно ли этим управлять просто и целиком? Можно.

По прочтении книги в вашей голове сложится цельная картина, а в руках появятся способы влияния на своё состояние — от антистрессовой зарядки до энергетических приседаний. Я вам обещаю.

Важный момент. Результат зависит от того, в какой системе мышления в данный момент находится ваш ум. По отношению к любой задаче

существуют три системы мышления: наблюдающая, анализирующая и деятельная.

Наблюдающая — ещё не прижало (из разряда — «А что почитать?»). Почитать будет интересно, мы расскажем много полезного и про энергию, и про стресс, и про массаж. Состояние — «Точно, это так и есть!».

Анализирующая — когда уже проблема есть и надо что-то решать. Почитать уже мало, надо понять, что и как решать. Оценить уровень сложности задачи, в конце концов. Определить, где мы и кто мы. В таком случае будет интересна глава «Диагностика». Уже пора что-то делать, или можно ещё не заморачиваться?

И деятельное состояние. Когда человек осознал наличие проблемы, сформировал задачи, поставил цель и начал движение. В этот момент важно оценивать результат от произведённых действий.

Линия жизни не по локоть.

Ибо линия жизни не по локоть, и надо искать и применять результативные и безопасные техники восстановления и управления здоровьем, энергией и состоянием в целом. Вам самим это будет интереснее всего — и вас уже не надо мотивировать приседать. Для вас в книге придуманы быстрые переходы по QR-коду на бесплатные упражнения. Практика сразу, и результат сразу.

Итак, его величество стресс и выгорание — главные герои-разрушители.

Начнём с анатомии энергии.

