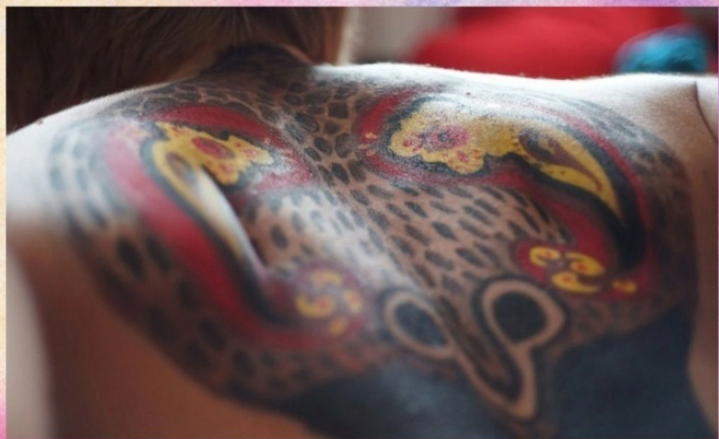



Йога: мой путь
к внутреннему
ашраму



● Анна Старухина

Анна Старухина

Йога: мой путь к внутреннему ашраму. Или как пойожить в своё удовольствие

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70354240

ISBN 9785006226630

Аннотация

У вас в руках история о том, как одна молодая женщина скиталась по всему свету, чтобы заглушить истинные чувства, а в результате – нашла себя, решила на переезд и прекращение разрушительных отношений. Как она вышла из всего этого, если в качестве помощи у нее были только путешествия, психотерапия и йога?

Содержание

Вступление	5
Структура книги	9
Как договориться со своими тараканами	10
Об Авторе	17
Моя история	20
Инструктор	21
Панические атаки.	26
И я начала терапию...	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Йога: мой путь
к внутреннему ашраму
Или как пойожить
в своё удовольствие**

Анна Старухина

Редактор Ирина Кузьмич

© Анна Старухина, 2024

ISBN 978-5-0062-2663-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Когда я открыла для себя йогу и медитацию, эти практики помогли мне сначала создавать новую энергию, а чуть позже и вовсе поменять всю свою жизнь.

Но чтобы прийти к такой точке невозврата, мне пришлось столкнуться с определенными проблемами. До этого я не интересовалась никакими духовными практиками, тренингами, и даже не знала об их существовании. И тем более, представить себя ведущей таких практик и ретритов я никак не могла.

Долгое время мне казалось нормальным перегружать себя объемом задач по работе: просыпаться и засыпать с телефоном в руке, ведь «все так живут».

Если жить так и дальше, то фоновое состояние стресса не замечается и кажется «нормальным» долгие годы. Наблюдать за своим состоянием просто некогда, потому что настолько занят и перегружен, что даже жить-то не успеваешь!

Тогда я не искала способ улучшить жизненные условия, но внутренне хотела до неузнаваемости изменить собствен-

ную реальность.

Но это казалось почти невозможным – сколько усилий нужно приложить, чтобы избавиться от пагубных привычек и токсичных отношений, но при этом не изменить себе?

Есть ли такая возможность и место, где это проходит само собой, когда пространство и окружение поддерживает вас в этом обновлении?

Где сознание неизбежно очищается?

Где вы можете наконец понять и увидеть себя, проникнутая тем, чего действительно желаете.

Такое возможно не только в путешествиях по сакральным местам планеты, но и... лёжа на коврике!

Сейчас я преподаю йогу в том числе как один из видов творческой деятельности, а не как чистую тренировку для тела, – хотя именно такой подход одобряется ведущими эту древнюю практику и основной массой практикующих.

Собирая материалы для моей книги, я столкнулась со стереотипным отношением к йоге в целом: одинаковые практические пособия на книжных полках магазинов, часто с иллюстрациями по технике выполнения, с описаниями влияния асан на организм человека и т. п.

Но я так и не нашла материалов о том, что йога – это связь с чем-то большим, чем вы сами, о том, как эта практика энергетически наполняет душу и тело.

Поэтому я решила написать об этом сама.

В основе этой книги разговоры с наставниками, которые

не разрешали делать записи (устная передача), личная практика, порой совершенно экстремальные техники, которые меняют сознание человека. Словом, такую книгу, как эта, – сложно найти.

Она для тех, кто в поиске, кто запутался на пути осмысления себя и своего места в мире, кто ищет глубины в йоге.

Эта книга о том, как вести тренерскую работу, она поможет ответить на вопрос, для чего это делать лично вам – учить других?

Через собственный пример я показываю, как и чем именно была очарована на самом первом уроке по йоге как практикующий новичок, и как дошла до своего собственного первого занятия, которое проводила в Голландии для иностранцев.

Эта книга о том, как чудесным образом исполнилась моя заветная мечта – подняться с группой на одну из Гималайских вершин...

Я передаю свой опыт и знания о том, как заниматься йогой с полным погружением внимания в тело, как получить неповторимую, уникальную – вашу личную практику. Как через неё можно осознать и принять себя в гармонии, почувствовать и полюбить своё тело, понять окружающую действительность.

Здесь вы не найдёте набор упражнений, которые в большом количестве представлены в интернете и онлайн уроках. Но здесь вы обнаружите глубинный смысл и основы йоги

с древности до сегодняшнего времени.

Я приглашаю вас совершить со мной это увлекательное путешествие и погрузиться в тотальное отпусканье. Да! Я призываю сдаться: убрать из головы все ожидания, чтобы пойти по своему пути, порой через саботаж и сопротивление, – и в конечном счёте вывести свою формулу энергетической силы и практики.

Надеюсь, моя история вдохновит вас слушать и услышать себя. Здесь вы найдёте утешение и поддержку, которых так не хватает, как и мотивации практиковать йогу – не идеально отстраивать асаны, а с фокусом внимания на ощущениях и удовольствии от контакта с телом.

Вы получите свои личные откровения и сделаете такие открытия, которые помогут вам найти себя через йогу и отыскать Мастера в самом себе.

Структура книги

Говорят, что в йогу, как и в другие духовные практики, идут не от хорошей жизни. Рассказ о том, как и с чем пришла я на самое первое занятие, что предшествовало этому и как переросло в нечто больше, чем просто увлечение – вы найдёте в самом начале книги. Здесь же я постараюсь развеять мифы о йоге и перейти к тому, зачем заниматься йогой, какие бывают заблуждения и предрассудки, связанные с идеально выверенным и точным выполнением статических поз. На что важно обратить внимание в самой практике как во время самостоятельных занятий, так и преподавателю йоги.

Во второй части мы немного погружаемся в основу возникновения практики, вспоминая сутры Патанджали – затрагиваем тему просветления и выясняем, что существуют различные уровни прохождения по этому пути.

Третья часть носит более прикладной характер. Здесь вы найдёте пару упражнений (всё же в книге о йоге я не могла вас оставить совсем без практики!), эти занятия помогут вам настроиться на работу со своим телом и сознанием.

Как договориться со своими тараканами

В самом начале был таракан.

Потом ещё один. И ещё, ещё... они посыпались откуда-то из самых разных точек: крупные и мелкие – как будто кто-то открыл кран на полную мощность. Я начала суетливо вскакивать, убивать одного за другим, судорожно стряхивать со своей одежды и рюкзака, надеясь, что это скоро прекратится – это какое-то недоразумение, ошибка, – ведь так не бывает!

Зажмурившись от отвращения и ужаса, я верила в то, что и это пройдет.

Так начались мои первые часы в Индии.

..Я так мечтала об этой встрече! Как выхожу из аэропорта: тёплый воздух, похожий на бриз, пропитанный ароматом специй и благовоний, окутывает меня с головы до ног... Где-то вдалеке играет восточная мелодия и звенят колокольчики музыки ветра. А женщины в экзотических сари, и мужчины в тюрбанах смотрят на меня, слегка покачивая головой, улыбаются...

После долгого перелета, который длился с пересадкой около 18 часов, с учётом разницы во времени, прохождения паспортного контроля (в бесконечной очереди я просто-

яла полтора часа), обмена денег на местную валюту (еще одна очередь), и поиска такси внутри аэропорта, наш, и еще несколько рейсов выплонуло на улицу города – в кипящий котёл криков, гудков грузовиков и безумно-хаотичного передвижения людей.

Как только садишься в такси, и хочешь на минуту выдохнуть и расслабиться – не тут-то было! Именно в этот самый уязвимый момент пролезают руки откуда-то взявшихся местных попрошаек через окно. Они бегут параллельно с машиной и, умоляюще заглядывая в глаза, просят рупии... Если не успеваешь от усталости закрыть окно, то отвязаться невозможно, а если даешь – набегает столько же! Я думала, что мы никогда не сможем уехать от стоянки такси!..

Ожидание заветного поезда Мумбай-Гоа продлилось три часа: жара +40, сильно клонит ко сну и хочется есть. Доверившись здешним рикшам, которые возили по городу, чтобы найти местную забегаловку, я попробовала вкуснейшее блюдо из риса со специями на банановых листьях, совершенно забыв, что моя сумка, рюкзак остались в их тук-туке. Когда я это вспомнила, прямо в кафе, было ощущение, что земля уходит из под ног – мой первый день в Индии прямо сейчас закончится потерей всего. А путешествовать по этой удивительной стране я планировала 3 месяца...

Увидев мои от ужаса внезапно широко раскрывшиеся глаза, сопровождающие местные индийцы, сразу почувствовали что-то неладное, и подумали, что дело в еде и специях.

Когда я объяснила, что меня так сильно испугало, они успокоили, что всё в порядке, позвонили водителю, и быстро проводили на улицу, чтобы показать, что вещи лежат всё так же в машине – в целостности и сохранности.

Мне стало неловко и стыдно. Сильно смутившись, и поблагодарив их за заботу, мы вернулись в кафе.

Подъезжая к вокзалу, я попрощалась с местными гидами, заплатив им за помощь. С радостью зашла в поезд, который должен был отвезти меня к океану. Уже представляя, как я сладко усну, провалившись в негу долгожданного сна...

Мне казалось, после двух лет психотерапии я вытравила всех тараканов из своей головы. А тут было такое чувство, что это они и выбежали наружу как олицетворение проделанной работы, будто захотели попрощаться или задержать еще немного возле меня и моих вещей..?

Тараканное нашествие началось прямо в поезде дальнего следования.

Потому деваться от них было некуда: я сидела в вагоне плацкарте, и самое худшее в этом положении была очень сильная усталость и желание просто выспаться. После перелёта и катания с остановками в рикше, я очень рассчитывала отдохнуть в этом вагоне, пока поезд едет к океану на Гоа. А ехать оставалось ещё 8 часов... Усталость навалилась разом такая, что в полусне я сдалась, и как будто со стороны наблюдала, как они бегают по мне, а у меня нет сил даже смахнуть их. Через некоторое время я перестала следить за тараканами.

канами, мне стало всё равно, бегают они по мне и моим вещам или нет.

Я тихо положила голову на рюкзак, мысленно обращаясь к насекомым с просьбой не мешать мне во время сна, ведь это невыносимо, когда тебя постоянно такое будит...

Проваливаясь в царство Морфея, я отметила про себя, что не вижу ни одного таракана рядом. Неужели они поняли?

Тогда я не осознавала, что эти события, которыми встретила и испытывала меня Индия, даны мне для того, чтобы пережить опыт принятия.

Доверяя самой Вселенной свое спокойствие, я проспала очень крепко несколько часов, а, проснувшись, обнаружила, что тараканов и след простыл. И даже серьёзно задумалась, а не приснилось ли мне всё это?

Как будто прочитав мои мысли, соседствующий индеец, взглянул на меня, и сказал на английском:

– Они исчезли, как будто их и не было!

..Не помню, как добралась от поезда к океану, но мне точно не забыть то ощущение размаха и масштаба на всём побережье: необъятный простор, как переход с края Земли на новую Землю, то место, где небо сливается с морем, экзотический соленый запах воды и огромное пространство, куда ни глянь!.. Люди всматриваются в сизый горизонт беспокойной стихии, тихонько рокочут волны, дымящиеся королевские креветки на столике в кафе на берегу...

Гигантский и всемогущий – он смыл все мои ожидания и представления о том, как это будет – первая встреча с Индийским океаном. Я сняла первое попавшееся бунгало из пальм и соломы в 300—500 м от воды, и без сил рухнула на кровать. Всё-таки усталость пересилила любопытство.

Первое осознанное духовное путешествие... как я решилась в него отправиться?

Несмотря на то, что мой немецкий психотерапевт «отпустил» меня в это приключение, почти что благословив (я видела впервые слезы на его глазах на последнем сеансе, пока мы прощались, а я его благодарила), я до конца не понимала, что ведет меня в Индию. Зачем я здесь? Практиковать йогу в одиночестве, пропитаться волшебной атмосферой святых мест и красотой природы, наполниться впечатлениями, калейдоскоп которых унесет меня далеко-далеко...

Мне очень нравился такой образ жизни: когда можно скитаться по миру, путешествовать, заводить новые знакомства, вдохновляться постоянным потоком новых пейзажей. Это отвлекало от чего-то такого, что я пока не могла понять. Ну а пока – путешествия и практика йоги нужны как воздух и вода. А ещё – желательно приключения!

В одну из таких поездок в Индию к океану, я оказалась в два часа ночи совсем одна где-то в полях южного штата

Тамил-Наду.

Меня высадил таксист там, где я указала. Я вышла с рюкзаком из машины, меня окружила стая собак, ни одной души вокруг, из звуков – только треск цикад и пугающая тишина. В полной уверенности, что я встречу кого-нибудь, я прошла по дороге дальше с этой стаей, но по пути никого не было. Вокруг только запущенные растительностью поля, никаких домов и людей.

Почему я тогда не запаниковала? Почему не подумала о том, что надо было ещё в аэропорту позаботиться о том, чтобы подключить интернет, найти дорогу к дому, который арендует моя немецкая подруга, и очень ждёт меня... Как оказалось позже, она проспала все мои звонки, а я чудом нашла её дом.

Дойдя до ближайшей улицы, я очень обрадовалась, когда увидела индийцев, а точнее, тамиллов, и кинулась спрашивать, как добраться по адресу, но никто не смог мне помочь – оказывается, не все говорят по-английски – это подействовало отвращающе.

Судорожно соображая, что же делать дальше, я решила, что останусь, наверное, в этом месте до утра, пока ко мне не подошёл длинноволосый парень. Он был небольшого роста, легко одет, и немного взволнован. Когда он заговорил со мной, у меня было ощущение, что мы знаем друг друга, хотя ни он, ни я друг друга ни разу в жизни не видели. Оказалось, что он из Франции, давно отдыхает в Индии, и ока-

зался в этом захолустье чисто случайно, потому как поссорился с подругой, психанув, уехал на мотоцикле куда глаза глядят, – в эту дыру...

Увидев меня, он опешил:

– Ты в очень опасном месте. Как ты здесь очутилась?

– Я думала, что дом, в котором живёт и ждёт моя подруга – недалеко отсюда...

– Ну-ка, покажи адрес!

– Вот, – показываю бумажку с адресом.

– Это очень далеко отсюда, и пешком ты вряд ли доберешься. Более того, в это время, и в этот час (особенно в этом месте) – с тобой может произойти всё, что угодно! Как ты вообще ещё ходишь, разговариваешь? – удивился он совершенно серьёзно, а я думала, что он так подтрунивает...

Я всё ещё не до конца понимала серьёзность ситуации, когда он предложил мне доехать до места на его мотоцикле. Такой неожиданный поворот воодушевил и обрадовал, вцепившись в него с рюкзаком на спине, мы рванули по пыльной дороге, оставляя облако красноватой дымки.

Я только и успела с благодарностью выдохнуть:

– Ты же ангел! Тебя послали сюда, чтобы помочь мне...

Как же мне повезло!

– Похоже, что так! Потому как я здесь – в этой дыре, в 2 часа ночи – впервые, и вряд ли ещё когда-нибудь сюда заеду, – удивленно ответил он и довез меня до дома.

Об Авторе
Меня зовут Анна, я инструктор
по йоге (хатха, виньяса)
и каучук (конторшн).
На данный момент, опыт
в практике йоги уже 18 лет,
а преподавания – 10.

Сама я из Санкт-Петербурга, но 15 лет жила в Германии, и вот уже 7 лет как я в Петербурге.

Провожу занятия по всему миру: на английском, немецком и русском языках, т. к. обучалась на йога инструктора в Кёльне, при университете, где писала диссертацию. Я провела 5 ретритов под Санкт-Петербургом и 2 выездных – в духовном центре планеты – Гималаях.

Диссертацию, правда, так и не дописала, оставив свою офисную работу и размеренную жизнь в Германии, отправилась в моё первое 3-х месячное путешествие в Индию... И всё закрутилось и завертелось так, что я, несмотря на страхи и сомнения, выбрала преподавание йоги в качестве про-

фессии по душе.

Именно об этом написала книгу.

Книга эта о том, как я была беззаботной и немного легкомысленной девушкой, открывала в поисках счастья новые горизонты в буквальном и переносном смысле: путешествуя, пробуя новые духовные практики, экспериментируя с расширением сознания... О том, как через йогу мне удалось избавиться от комплексов и оков неуверенности в себе. Да, потребовалось больше времени и практики для освобождения от внутренней боли, излечения душевной травмы и распутывания клубка заблуждений.

Та запутанная дорожка уводила девушку от себя настоящей, отправляла в далёкие скитания в поисках новых впечатлений, чтобы заглушить истинные ощущения.

Как муха, бьющаяся о стекло, хочет вырваться на свободу, ей кажется, что вот-вот, и она улетит, – ведь всё ясно и прозрачно! Но она путает стекло с волей из-за преломления света, так что ей все время что-то мешает. Какая-то последняя преграда.

Я тоже когда-то так «билась о стекло», но в какой-то момент, нашла выход и вылетела на свободу.

В итоге уже нет неосознанного желания куда-то бежать, чтобы что-то найти, окунуться с головой в приключения, чтобы почувствовать себя живой = биться головой о сте-

ну/стекло. Навязанное кем-то – уходит, а на это место встаёт реальное понимание себя и своих потребностей.

Возникает искренняя любознательность, стремление реализоваться в любимом деле, невольное желание проявиться и показать себя этому миру. Причем, дело не столько в самосовершенствовании или самоутверждении своей ценности и пользы, а больше в искреннем желании эту пользу отдавать.

Помогая себе (не играя в профессию спасателя!), я помогаю другим, и наоборот – помогая другим – себе. К этому пониманию я пришла не сразу. Но именно это осознание движет мной, когда я расстилаю коврик, сажусь в позу со скрещенными ногами.

Моя история

С закрытыми глазами делаю вдох и выдох.

Открываю.

Смотрю на группу – их взоры в ожидании...

Одна из основных задач в йоге – это раскрыть тело, освободить ум. Жар практики действительно очищает психику от таких проявлений, которые искажают отношения между собой и миром.

Повышая запас духовной энергии, становясь устойчивым, ты чувствуешь внутреннюю силу, которая растет с каждым пройденным этапом.

Инструктор

Когда я начинала свое обучение на инструктора по йоге в Германии, моему ребёнку было 2 года, я работала в найме по 45—50 часов в неделю с одним выходным и дорогой на работу и обратно по 1,5 часа в пути. Тогда я удивлялась и не осознавала: почему лежу пластом дома в свободные часы, моё тело изнывает от усталости, и интересов в жизни – ноль, только бы поспать? Сколько навалившихся дел еще нужно разгрести... где взять ресурс на осуществление задуманных планов и поставленных целей, не говоря уже об отношениях с семьей?!

Где взять вот эту самую энергию, чтобы хватило и на себя, и на ребёнка, чтобы меня слышали и прислушивались, понимали, оказывали поддержку?

Увидеть свое реальное место и значимость, признать дефицитное состояние («я-никто», «у меня не получается сбросить 5 кг», «сесть в шпагат», «заработать 1 млрд.» и пр.) – это первый шаг, когда поворачиваешься к себе и честно признаешься в том, от чего отворачиваешься и сбегаешь, тщательно скрываешь даже от себя. Дать место этому переживанию, которое своей внезапностью может сбить с ног, например, во время занятия по йоге – прожить его, побыть с этим, никуда не сбегаая, ощущая и признавая свою

уязвимость, – ведь это так нормально и по-человечески!

Помню, как заснула на обучении в асане «поза младенца» (напоминает положение ребёнка в состоянии покоя), а когда очнулась – никто не смеялся, мои коллеги сделали вид, что ничего не заметили, хотя понимали и видели, насколько я без сил. За это я им очень благодарна по сей день!

А мой Учитель Стефан тогда предложил кружку горячего чая – не этого ли мы все ждём, когда растеряны, проживаем кризис?

Опыт присутствия, который нужно дать себе как поддерживающее пространство тепла, можно прожить на групповом или индивидуальном занятии по йоге. Поэтому мы смеемся или плачем от нахлынувших эмоций после практики (и даже в процессе!) – потому как нас она «распаковывает» – происходит избавление от боли настоящим и честным взглядом на неё без побега от неприятных переживаний. Для этого нужна стойкость и сила. Отсюда и берётся тот самый внутренний стержень, взращивать который получается от занятия к занятию.

Этот процесс очень похож на исцеление – и энергия восстанавливается, и приходишь в себя, заодно приводишь тело в форму, стабилизируя свое сознание.

Говоря о внутренней силе, хочется подчеркнуть возросшую в результате практики автономность и большее проявление харизмы, которые, как магнит притягивают к себе окружающих.

Например, подростки интуитивно тянутся к общению со своими родителями, практикующими йогу, потому как ощущают опыт принятия, который тоже развивается с практикой. Ведь какая-то асана или медитация может получиться у кого-то случайно с первого раза, а у кого-то – только через длительное время регулярных и кропотливых занятий. В любом случае, занятие йогой – это огромное поле для развития таких качеств как терпение и принятие.

Закрепляясь в практике йоги, меня перестал интересовать наёмный труд, захотелось отделиться и развивать своё дело. Ресурс, который даёт йога, позволил расширить пространство и в моей семье – мы стали больше путешествовать. Я нашла время на самое нужное – свои хобби, осуществила этот переход и транслирую его моим ученикам, а также тем, кто пришёл ко мне в первый раз. Я помогаю через практику йоги пошагово дойти до этой точки – обрести себя и внутреннюю опору, почувствовать свои границы.

Развивать способность «забывать о себе» – это когда ты думаешь о том, что ты делаешь, а не о том, что это делаешь именно ты.

Все навыки, полученные на йога-коврике, мы берем с собой в обычную жизнь. Сбрасывая напряжение и усталость в практике йоги, очищая ум от ежедневных забот и заикленности на себе и своих проблемах, происходит остановка внутреннего диалога и тяга кому-то что-то доказывать. Появляется возможность прекратить быть кем-то другим,

снять маску, и стать собой – это роскошь и потрясающая возможность проявить свою честность, открытость, милосердие и радость. Тогда не придется больше играть в человечность, вместо этого – осознать и принять её, хоть даётся это принятие и не просто.

Соппротивление, нежелание увидеть и признать правду о себе, какой бы она ни была – одно из препятствий на йоговском пути. Как же я смогу помочь другим, если не могу вынести саму себя?

По сути, в практике йоги очень хорошо проявляется осознание собственной ограниченности и уязвимости, может возникнуть чувство неполноценности, никчемности, самоотрицания, и даже ненависти к себе.

Справиться с этим – понять такие чувства, не осуждая, а поддерживая себя – поступок, для которого нужно едва ли не больше мужества, чем для стойки на голове.

В йоге мы развиваем умение переключать внимание и погружаемся в настоящий момент – «здесь и сейчас» – создаём тишину у себя в голове, освобождаясь от влияния социума, от внутренних диалогов и монологов.

Происходит работа над собой – неосознаваемая психотерапия, потому что вы в принципе сознанию разрешаете это сделать – тело перестает напрягаться, становится мягким и податливым за счёт того, что исчезают зажимы, потому что

ему разрешили быть самим собой, не напрягать себя быть каким-то.

Таким образом, йога – это про присутствие вниманием в теле.

Говоря о физическом аспекте занятий йогой – ко мне приходят в период и после реабилитации – здесь нужно смотреть, какие задачи конкретно вы хотите решить с помощью практики.

Например, я не гарантирую полное восстановление чувствительности онемевших частей тела, но это может случиться в результате регулярной практики и вашему стремлению восстановиться. При этом, в процессе выравниваются разбалансированные правая и левая стороны в тазобедренных и плечевых суставах, появляется возможность «вытянуть» позвоночник (есть письменный отзыв о том, как в результате моих занятий, клиентка выросла на 3 см – ее швея поменяла лекала).

Панические атаки.

Реальная встреча с собой

В тот период жизни я ничего не знала и не слышала о йоге, да и, честно говоря, не интересовалась ею. При этом я тихо страдала от панических атак, мучаясь, скрывала существование проблемы даже от самой себя. Мне не с кем было поделиться разрушающей ситуацией в отношениях с мужем, которую я на тот момент обесценивала и считала, что должна справиться с абьюзером сама. Почему такое случилось со мной, и что запустило процесс? Я нашла себе объяснение, что просто «случилось» – это моя карма, мой крест. Я уже была готова смириться и научиться как-то с этим жить дальше...

Но когда пришла-таки к психотерапевту, попыталась убедить себя и его в том, что просто забочусь об окружающих, а мне панические атаки уже как-то даже привычны. Ну и что, что паникой стало накрывать по 5—8 раз в день, – в отчаянии я попросила запереть меня в психушке.

Я действительно думала, что по-настоящему схожу с ума – разве нужна для этого причина? Но, погружаясь в психотерапию, мне удалось найти реальный катализатор: я достаточно продолжительное время закрывала глаза и не хотела признавать то, что проживаю в абьюзивных отношениях с чело-

веком, с которым жить страшно, разойтись тоже страшно, да и сложно – ведь я одна, в чужой стране – а ему удобно, что я есть в его коллекции.

Осознать и признать это получилось на сеансах открытых разговоров со специалистом, которому удалось раскрыть меня. Со временем я разоткровенничалась и поняла, в чём же дело...

Что было? Представьте: вегетативная система дает сильный сбой, в моменты атаки может наступить настоящее удушье, сильное сердцебиение, головокружение, потливость, а ознобоподобный тремор – это самое легкое, чем можно отделаться.

Настоящие панические атаки похожи на приступы с сильнейшим страхом смерти вперемежку; на короткое время теряешь понимание и контроль надо всем, что происходит и окружает тебя, включая собственное тело и сознание.

Чувство тревоги нарастает с каждой секундой, да так мощно и неотвратно, что хочется раствориться, исчезнуть вовсе, только бы не испытывать эту волну страха, будто сейчас произойдет что-то непоправимое.

Мне было очень стыдно с кем-то обсуждать это, тем более – обращаться к специалисту. Внутри меня работала уста-

новка, что «могла бы справиться и сама, а раз пошла за профессиональной помощью, значит слабая, сломалась»!

Только через несколько лет, когда психотерапия вошла в моду и стала считаться скорее роскошью, чем признаком слабости, я поняла, что это был очень своевременный и разумный выбор.

Мне нравится сравнение с зубной болью – к ней относятся серьёзнее, чем к душевной. Когда болит зуб, то никто не думает о том, что справится с этим сам, а недолго думая, идёт к врачу. При этом не начинает самолечение – сверлить самостоятельно зуб или удалять его по причине того, что другие сочтут меня слабым, раз пошёл к врачу и не справился сам. Боль, которую не видно, может проявиться самыми разными способами.

В моём случае – это уже была атака в буквальном и переносном смысле – крик организма о помощи.

И я начала терапию...

По итогу мы работали над устранением симптомов панических атак – я вела специальный протокол, в который записывала количество случившихся приступов во всех подробностях: что являлось триггером, как долго длилось, как я себя чувствовала после.

Так вышло, что параллельно психотерапии, меня потянуло попробовать различные практики: йогу, медитацию, тайчи... Я регулярно посещала занятия при университете, по 3—4 раза в неделю. Почему мне вдруг стало любопытно и интересно заниматься всеми этими практиками – не знаю.

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.