

Корни

A surreal and atmospheric illustration. In the center, a man stands with his back to the viewer, his entire body composed of thick, gnarled tree roots. He is positioned in a misty forest at sunrise or sunset, with a bright sun low on the horizon behind him, creating a strong backlight effect and lens flare. The roots of his body spread out across the ground, merging with the roots of a large tree behind him. The scene is bathed in a golden, ethereal light, with mist or fog filling the air between the trees.

Вадим Корниенко

Вадим Корниенко

Корни

«Автор»

2025

Корниенко В. М.

Корни / В. М. Корниенко — «Автор», 2025

Книга о возвращении к естественности, к простой и живой связи с телом, природой и собой. В мире шума, спешки и искусственного комфорта мы всё чаще теряем внутренний ритм, забываем слушать дыхание, есть осознанно, спать в такт солнцу и луне. Эта книга — приглашение остановиться, вдохнуть глубже и вспомнить, что значит быть живым. Через тело, дыхание, еду, движение и тишину автор ведёт читателя к состоянию внутренней устойчивости — к корням, которые питают, дают силу и возвращают гармонию. Это не манифест отказа от современности, а мягкое руководство по тому, как снова стать частью мира, а не его пленником. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

© Корниенко В. М., 2025

© Автор, 2025

Вадим Корниенко

Корни

Глава 1. Отрыв от природы

Как современный ритм жизни лишил нас естественности. Почему мы перестали слышать сигналы тела. Болезни цивилизации: стресс, усталость, переедание, выгорание. Первый шаг – осознать разрыв между природой и собой.

Когда-то человек жил в тесной связи с землёй. Мы вставали с восходом солнца, двигались в течение дня, ели то, что давал сезон, и отдыхали, когда приходила ночь. Наши биологические ритмы были встроены в естественный цикл природы: день и ночь, зима и лето, голод и насыщение, активность и покой.

Но сегодня мы живём в мире, где природа стала фоном, а не домом. Мы окружены искусственным светом, информацией, скоростью, пластиком и звуками городов. И в этой гонке – потеряли самое главное: связь с собой.

Современный ритм жизни диктует новые «правила выживания». Мы спим меньше, чем нужно, питаемся на ходу, двигаемся по минимуму и работаем по максимуму. Наши тела, миллионы лет эволюции которых были заточены под движение, солнце, сезонные изменения и покой, вынуждены адаптироваться к жизни в режиме постоянной стимуляции. Свет экрана заменил рассвет, кофе – энергию, шум – тишину.

Тело больше не живёт в согласии с природой – оно живёт в ритме уведомлений, дедлайнов и будильников. И цена этого отрыва – хроническая усталость, тревожность, нарушение сна, расстройства пищевого поведения, гормональные сбои и эмоциональное выгорание. Мы называем это «нормой», но по сути – это форма разрыва между человеком и его природой.

Как современный ритм жизни лишил нас естественности

Наши предки просыпались от света, а не от звука телефона. Их утро начиналось с движения – чтобы добыть еду или заготовить воду. Их питание было простым: сезонные овощи, фрукты, корнеплоды, мясо, рыба. Их организм жил в балансе с окружающей средой.

Сегодня всё иначе. Мы едим в любое время суток, даже если не голодны. Мы пьём кофе, чтобы бодриться, и вино – чтобы расслабиться. Мы перестали доверять внутренним ритмам, полагаясь на внешние стимуляторы.

Мир ускорился – но тело не изменилось. Его биология осталась прежней. Оно всё ещё нуждается в свете утра, в движении, в медленном дыхании, в отдыхе. Но мы ведём себя так, будто можем переписать эволюцию.

С каждым годом растёт число заболеваний, связанных с образом жизни – диабет, ожирение, сердечно-сосудистые болезни, депрессия. Все они имеют общий корень: хроническое напряжение, перегрузку и потерю связи с природными процессами.

Мы живём в бетонных джунглях, где природа становится «местом отдыха на выходных», а не естественной средой существования. Мы боимся тишины, потому что она напоминает нам о внутренней пустоте.

Почему мы перестали слышать сигналы тела

Наш организм постоянно посылает сигналы: голод, жажда, усталость, потребность в отдыхе, потребность в движении. Но мы научились их игнорировать. Когда устали – включаем стимулятор. Когда тревожно – едим. Когда скучно – листаем экран.

Мы перестали распознавать простые ощущения. Мы больше не знаем, где настоящий голод, а где привычка. Где усталость, а где прокрастинация. Где сигнал о переутомлении, а где просто нехватка сна.

Тело стало «механизмом», который должен работать без сбоев. И если оно ломается, мы затыкаем симптомы таблетками, вместо того чтобы услышать, о чём оно говорит.

Но тело не враг. Оно всё время старается вернуть нас к равновесию. Когда мы не даём ему отдыха, оно делает это за нас – через болезнь, апатию, тревогу. Это не наказание, а способ сказать: «Остановись».

Чтобы услышать тело, нужно замедлиться. Вспомнить, каково это – чувствовать, а не контролировать. Замечать дыхание, вкус, температуру воздуха, усталость в мышцах. Это и есть возвращение к естественности – не как мода, а как необходимость.

Болезни цивилизации: стресс, усталость, переедание, выгорание

Сегодня стресс – не эпизод, а фон. Мы постоянно находимся в состоянии «боевой готовности»: уведомления, звонки, задачи, ожидания. Кортизол, гормон стресса, почти не снижается, и организм живёт в режиме выживания.

В таком режиме невозможно чувствовать лёгкость или радость. Мы живём не в теле, а в голове. Мы думаем о будущем, анализируем прошлое, но редко бываем в настоящем моменте – а именно в нём тело живёт.

Усталость стала хронической. Даже после сна мы чувствуем себя разбитыми. Мы теряем интерес к жизни, заменяя живые эмоции потреблением – еды, информации, покупок.

Переедание – не про еду, а про попытку компенсировать пустоту.

Выгорание – не про работу, а про то, что мы забыли, ради чего живём.

Первый шаг – осознать разрыв между природой и собой

Нельзя исцелить то, что не замечаешь. Поэтому первый шаг к возвращению к себе – признать, что мы действительно оторвались от природы. Мы утратили естественные ориентиры и пытаемся компенсировать их искусственными средствами.

Но хорошая новость в том, что восстановить связь можно. Не нужно бросать городскую жизнь и уезжать в лес. Всё, что нужно – это вернуть себе внимание. Внимание к дыханию. К еде. К телу. К свету и тьме. К простым ритмам, которые были всегда.

Мы – часть природы, и она всегда ждёт возвращения.

Когда человек снова находит свои «корни» – он перестаёт бороться. Энергия возвращается, дыхание становится ровным, мысли – ясными.

И именно отсюда начинается путь, о котором эта книга – путь домой, к естественности, устойчивости и внутреннему покою.

Глава 2. Вспомнить тело

Тело как древняя система с миллионами лет эволюции. Почему тело всегда стремится к равновесию. Слушание тела: как понять, что оно «говорит». Простые практики возвращения чувствительности и внимания к себе.

Мы привыкли думать, что тело – это просто оболочка, инструмент, который нужно «держат в форме». Но тело – не механизм. Это древняя, мудрая, саморегулирующаяся система, созданная миллионами лет эволюции.

Оно хранит память всех наших предков, всех адаптаций, которые позволили человеку выжить.

Оно знает, как дышать, когда мы не думаем. Как заживлять раны, когда мы спим. Как подстраиваться под жару, холод, голод, боль.

Тело – это нечто гораздо большее, чем просто «физиология».

Это живая, чувствующая среда, через которую мы воспринимаем мир. Оно тонко реагирует на всё – на свет, звук, движение, дыхание, эмоции.

И если мы научимся слушать его, оно начнёт вести нас – к балансу, к покою, к здоровью.

Тело как древняя система с миллионами лет эволюции

Мы живём в телах, которые были отточены природой. Всё в них имеет смысл – от строения клеток до ритма дыхания. Каждый орган, каждая система работает не по случайности, а по принципам, выработанным тысячелетиями взаимодействия с окружающей средой.

Тело не нуждается в управлении – оно нуждается в доверии.

Сердце бьётся без команды, лёгкие дышат сами, клетки обновляются каждую секунду. Мы не контролируем эти процессы, и всё же они происходят без сбоев, если мы не мешаем.

Главная задача тела – поддерживать жизнь. Его миссия – сохранить баланс, даже когда внешние условия этому не способствуют.

Когда мы едим слишком много сахара – тело пытается снизить уровень глюкозы. Когда мы не спим – оно замедляет обмен веществ, чтобы сэкономить энергию. Когда мы стрессуем – включает защитный режим, активируя надпочечники и выбрасывая кортизол.

Это не ошибки. Это попытки выжить.

Проблема лишь в том, что мы живём так, будто тело – наш слуга, а не партнёр. Мы требуем от него эффективности, бодрости, стройности, но не даём ему пространства на восстановление. Мы глушим его сигналы таблетками, кофе, допамином, привычками – лишь бы не останавливаться.

Но тело помнит. Оно хранит каждое перенапряжение, каждую бессонную ночь, каждое «потом отдохну». И в какой-то момент начинает говорить громче – болью, усталостью, тревогой, апатией.

Почему тело всегда стремится к равновесию
Главный закон тела – гомеостаз, внутреннее равновесие.

Тело не хочет крайностей – оно хочет устойчивости. Это как маятник, который всё время возвращается к центру.

Когда температура повышается – тело охлаждается. Когда давление падает – сосуды сужаются. Когда мы теряем воду – оно удерживает влагу.

Этот баланс – основа жизни.

Но современный человек живёт в постоянных колебаниях: стресс – стимуляция – истощение. Мы выходим из равновесия десятки раз в день: от кофе и сладостей до информационных перегрузок. Тело всё время вынуждено компенсировать то, что мы делаем с ним из-за невнимательности.

И всё же – оно не сдаётся. Даже в самых жёстких условиях оно старается вернуть нас к покою.

Каждый зевок – это сигнал о нехватке кислорода.

Каждая боль в спине – просьба о движении.

Каждый приступ тревоги – напоминание о том, что мы забыли дышать.

Тело говорит постоянно. Просто мы перестали понимать его язык.

Когда мы перестаём слушать, тело начинает кричать. Болезни – это не враги, а крайние формы коммуникации. Это способ обратить внимание туда, куда мы давно не смотрели.

Осознанное возвращение к себе – это не борьба с симптомами, а восстановление диалога.

Слушание тела: как понять, что оно «говорит»

Чтобы услышать тело, нужно перестать его оценивать.

Мы привыкли смотреть на него через призму «хорошее – плохое», «красивое – некрасивое», «нормальное – неправильное». Но тело не нуждается в оценке – оно нуждается в присутствии.

Начни с простого наблюдения.

– Что я чувствую прямо сейчас?

– Где в теле есть напряжение?

– Какое у меня дыхание – поверхностное или глубокое?

– Что я чувствую после еды – лёгкость или тяжесть?

– Что даёт мне энергия, а что её отнимает?

Ответы на эти вопросы – начало новой чувствительности.

Когда мы снова начинаем замечать, как реагирует тело на еду, эмоции, людей, информацию, – мы возвращаем себе внутренний компас.

Иногда тело говорит через тонкие ощущения – усталость, сухость во рту, головокружение, сонливость. Иногда – через эмоции. Злость, грусть, раздражение – это не только «психологические» состояния, но и физиологические сигналы.

Например, тревога часто живёт в животе, печаль – в груди, гнев – в плечах и челюсти. Когда мы научаемся ощущать это, мы можем работать не только с мыслями, но и с телом, помогая ему высвободить напряжение.

Простые практики возвращения чувствительности и внимания к себе

Утренняя проверка тела

Пробудившись, не спеши хвататься за телефон. Просто останься на несколько секунд с закрытыми глазами. Почувствуй дыхание, тяжесть тела, тепло, ритм сердца.

Заметь, как ты себя чувствуешь, не оценивая. Это простое наблюдение пробуждает контакт с собой.

Дыхание как якорь внимания

Когда ум уносит тебя в заботы, вернись к дыханию. Почувствуй, как воздух входит и выходит, как движется грудная клетка. Это возвращает сознание в тело, в настоящий момент.

Медленное движение

Пройдись босиком по полу, почувствуй текстуру, температуру, контакт. Сделай несколько плавных движений – не ради спорта, а ради ощущения. Тело оживает, когда его чувствуют.

Осознанное питание

Перед едой сделай паузу. Почувствуй запах, текстуру, вкус. Заметь, как тело реагирует на первую ложку. Это возвращает связь между головой и телом, между потреблением и присутствием.

Тишина и дыхание перед сном

Лежа в кровати, просто послушай своё дыхание. Не пытайся засыпать – просто наблюдай. Это поможет нервной системе успокоиться, а телу – восстановиться.

Тело не нужно «чинить» – его нужно вспомнить.

Когда мы перестаём воевать с ним и начинаем его слушать, оно открывает нам доступ к внутренней мудрости, которая всегда была внутри.

Тело знает, как жить. Оно знает, как исцеляться.

Нужно лишь перестать мешать.

И именно с этого момента – когда человек впервые снова слышит себя – начинается возвращение к естественности.

Следующая глава – о том, как дыхание становится мостом между телом и сознанием, между хаосом ума и природным покоем.

Глава 3. Еда как связь с землёй

Естественное питание: простые продукты, натуральные вкусы. Почему «живая» еда даёт энергию, а ультраобработанная – отнимает. Интуитивное питание и уважение к чувству сытости. Сезонность и локальные продукты как путь к гармонии.

Мы привыкли рассматривать еду как набор калорий, белков, жиров и углеводов. Как топливо, которое нужно «правильно рассчитать».

Но еда – это не просто энергия. Это язык общения с природой. Это живой мост между землёй и нашим телом, между растением и клеткой, между солнцем и дыханием.

Когда мы едим, мы в буквальном смысле впускаем в себя части мира – минералы из почвы, влагу из дождей, солнечную энергию, впитанную растением. Каждая клетка тела обновляется благодаря тому, что дала земля.

Современный человек утратил это ощущение.

Мы перестали видеть в пище жизнь. Она превратилась в товар с этикеткой, в источник удовольствия или в объект контроля. Мы едим не потому, что голодны, а потому что устали, тревожны, скучаем или следуем привычке.

Мы разорвали естественную связь: еда – как дар, как обмен с природой.

Эта глава – о возвращении к простоте. О том, как вспомнить, что еда – это часть живого цикла, а не способ заглушить внутреннюю пустоту.

Когда питание становится естественным, тело начинает возвращаться в равновесие, энергия возрастает, а еда перестаёт быть врагом или навязчивой идеей – она снова становится радостью.

Естественное питание: простые продукты, натуральные вкусы

Природе не нужны диеты.

Ни одно животное не сидит на «правильном питании». Оно просто ест то, что растёт и живёт рядом.

Лев не считает белки, олень не измеряет жиры, птица не подсчитывает калории – они следуют внутренней программе, созданной самой жизнью.

Эта программа есть и в нас. Мы просто перестали её слышать.

Естественное питание – это не мода и не система. Это возвращение к очевидности.

Это еда, которая требует минимальной обработки, содержит максимум жизни и даёт телу то, что оно действительно может усвоить.

Это овощи, которые росли под солнцем, фрукты, злаки, орехи, бобовые, цельные продукты, чистая вода.

Не нужно ничего выдумывать – нужно лишь убрать лишнее.

Натуральные вкусы – это язык тела. Когда человек долго ест «шумную» еду – пересоленную, переслащённую, перенасыщенную ароматизаторами, – он теряет способность различать. Настоящие вкусы начинают казаться скучными.

Но стоит хотя бы неделю поесть просто – вкус начинает возвращаться.

Яблоко вдруг становится сладким, вода – освежающей, хлеб – ароматным.

Это и есть восстановление чувствительности, не только вкусовой, но и телесной.

Почему «живая» еда даёт энергию, а ультраобработанная – отнимает
Каждый продукт несёт не только питательные вещества, но и энергию.

Живое питает живое.

Свежие овощи, зелень, фрукты, цельные злаки содержат биофотонную энергию – свет, который они впитали от солнца. Этот свет – не метафора, а физическая реальность: каждая клетка растений хранит энергию фотонов, которая передаётся нашим клеткам, усиливая их жизнеспособность.

Ультраобработанная еда – мёртвая.

Она может быть вкусной, удобной, долго храниться – но в ней нет жизни. Нет ферментов, нет влаги, нет природного дыхания. Тело вынуждено тратить больше ресурсов на её переработку, чем получает в ответ.

После такой еды хочется спать, а не жить.

Организм реагирует мгновенно: когда еда настоящая, после неё приходит лёгкость и ясность. Когда искусственная – туман и тяжесть.

Эта разница – не в калориях, а в вибрации. В том, как пища взаимодействует с телом на уровне энергии.

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.