СВЕТЛАНА
МУСТАФИНА

ТЕЛО *хочет жить*

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



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Светлана Рафаиловна Мустафина

Тело хочет жить. Практики, которые помогают услышать сигналы тела и восстановить контакт с собой

Серия «Душа и тело. Книги для развития себя»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73381393
Тело хочет жить. Практики, которые помогают услышать сигналы тела и восстановить контакт с собой: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-240568-6

Аннотация

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.

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.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Вместо введения 6
Глава 1. Анатомия энергии 9
Глава 2. Структура энергии, а также поговорим про состояние тела и успехи в жизни: что откуда берётся 21
Глава 3. Русский путь 38
3.1. Состояние тела и успехи в жизни: что откуда берётся 44
Конец ознакомительного фрагмента. 48

Светлана Мустафина
Тело хочет жить. Практики, которые помогают услышать сигналы тела и восстановить контакт с собой

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

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 ме-

тодом 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 неспокойного 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?

Эзотери́зм (от др. – греч. ἐσωτερικός – «внутренний»), **эзоте́рика** – 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).

Экзоте́рика, **экзотери́зм**, **экзотери́ческое уче́ние** (от др. – греч. εξωτερικός «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 пропуская 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 иглоукалывание». 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 вел-

несс-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 чуять «попой» реальные методики воздействия на тело, здоровье, сознание.

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 получи-

ли 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 применять 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.

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 учится 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.

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.

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 произ-

ведённых действий. 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.



Глава 2. Структура энергии, а также поговорим про состояние тела и успехи в жизни: что откуда берётся

Так почему же знания об энергии тела относятся к эзотерическим?

Когда появились первые открытия в восточной медицине об энергии, меридианах и энергетических каналах в теле человека ЗНАНИЙ ОБ ЭЛЕКТРИЧЕСТВЕ НЕ БЫЛО. Не было языка описания. Не было использования электричества. Не было исследований инфракрасного излучения, как, впрочем, и электромагнитного.

Это сейчас нам легко представить, что такое электрическая цепь.

Из курса физики за 8 класс мы помним, что электрическая цепь состоит из источника, проводов, и конечного устройства, потребляющего ток. Ну и включателя/выключателя. Выключатель изобрели в 1881 году. Кстати, если проводить аналогию, сильный стресс является тем самым выключателем энергии.

История китайской медицины началась намного раньше.

Целительские практики, основанные на меридианах, опи-

саны в классическом тексте «Хуан-Ди нэй цзин», или «Трактат Желтого императора о внутреннем», датируемого примерно 2698 годом до н. э.

Из электричества человечеству тогда были знакомы только молнии.

Неудивительно, что энергию тела отнесли к тайным знаниям, которые обычный человек познать не может.



Китайская система знаний о меридианах и теория пяти элементов были распространены буддистскими монахами в Японии, а благодаря практике об этом узнали в других странах. Жители Запада были последними, кто получил эти знания, главным образом от французских иезуитов, которые отправлялись в Китай в XVI–XVII веках, выполняя миссионерскую работу. Хотя об электричестве они тоже ещё не знали и везли именно «тайные знания».

Надо сказать, что в современном Китае тоже далеко не все верят в меридианы и энергию Ци. Чтобы верить, современному человеку нужны научные доказательства.

А первые опыты были неудачны. В период правления династии Хань был проведён первый опыт по поиску меридианов.

Императорские войска захватили в плен одного из вождей повстанцев по имени Ван Суньцин и приговорили к казни. Император приказал придворным медикам заодно провести эксперимент – несчастному вскрыли грудную клетку, вставили тонкие кусочки бамбука в кровеносные сосуды и проследили за их движением. Так экспериментаторы обнаружили, что расположение кровеносных сосудов не соответствует описанным в медицинских трактатах схемам меридианов. Для науки о меридианах этот первый опыт анатомического исследования оказался провальным.

В период правления режима Ван Цзинвая даже всерьёз обсуждался вопрос о государственном запрете на китайскую

медицину.

В современной китайской научной среде есть и те, кто считает энергию Ци выдумкой, а есть и те, кто пытается доказать её существование научными методами.

Вот один из удачных экспериментов.

В 1998 году группа китайских исследователей смогла доказать наличие физических уплотнений в соединительной ткани по типу канатов. А в местах, соответствующих активным точкам, содержание кальция, фосфора, цинка, магния и хрома превышало норму в 40–200 раз, по сравнению с окружающими тканями.

Это обнадёживающее открытие можно назвать первым в истории человечества научным подтверждением материальной природы меридианов. Теперь уже нельзя было назвать теорию меридианов околонаучным бредом.

> *Как вам такая идея, что соединительная ткань реагирует на звук, свет, электричество, температуру, магнитное поле? И значит, качество соединительной ткани влияет на то, как вы воспринимаете музыку, речь другого человека, и даже на то, как вы реагируете на температуру окружающей среды.*

При анализе структуры надкостной ткани выяснилось, что она подобна канату, сплетенному из отдельных пучков, а каждый пучок, в свою очередь, образован из трех коллагеновых волокон. Бесчисленные канаты, переплетаясь, создают надкостный слой. Отдалённо это напоминает пучок компью-

терных проводов. Следом был проведён структурный молекулярный анализ коллагенового волокна, и выяснилось, что оно образовано различными молекулами белка и представляет, по сути, жидкий биокристалл.

Согласно законам физики, материя кристаллической структуры особым образом реагирует на звук, свет, электричество, температуру, магнитное поле.

Всё это происходит в надкостнице, которую не только никогда не изучали, но и особо во внимание не принимали.

Из собственного опыта работы с телом могу сказать: чем рыхлее слой надкостницы, чем он болезненнее и отечнее, тем хуже общее самочувствие, тем больше нерешаемых проблем со здоровьем.

Группа учёных под руководством Фэй Луня решила подвергнуть образец соединительной ткани анализу на прозрачность для инфракрасного излучения. Результаты оказались воодушевляющими: коллагеновые волокна показали почти 100 %-ную радиальную прозрачность для инфракрасных волн длиной 9–20 микрон и оказались практически непрозрачными для этого излучения в горизонтальной плоскости. Другими словами, в обозначенном частотном диапазоне коллагеновые волокна обладают свойствами оптического волокна.

Мы умеем проводить через себя тепло!

Дальше – больше.

Согласно результатам исследований в западных медицинских лабораториях, любые ткани человеческого организма, даже отдельные молекулы, соединяются с другими тканями, коллагеновыми волокнами – скоростной магистралью для передачи сигналов внутри организма. Кроме того, все внутренние органы имеют защитную оболочку, которая тоже является по сути оптическим волокном. Согласно воззрениям китайской медицины, активные каналы подразделяются на меридианы и коллатерали. Меридианы составляют главные линии, именно их обычно изображают на схемах. Коллатерали – ответвления меридианов, соединяющие в одну систему все внутренние органы тела.

Когда я прочитала об этих открытиях, стало понятно, почему соединительнотканный или миофасциальный массаж или любое иное воздействие на соединительную ткань помогают восстановить самочувствие эффективнее, чем просто воздействие на мышцы.

Биоэлектричество, энергия, «живёт» в соединительной ткани, в надкостнице и фасциях. Так мы подошли к самой важной составляющей энергии – соединительной ткани.

Если мы принимаем на веру исследования учёных, что электричество живёт в фасциях, в соединительной ткани, значит, её качество имеет значение.

Посмотрите на рекомендации восстановления состояния, самочувствия, энергии, которые есть в интернете. Что они включают?

1. Питание.
2. Витамины.
3. Закаливание.
4. Зарядку.
5. Сон.
6. Дыхание.

Дальше частности – йога или бег, голод или вегетарианство, витамины из аптеки или квашеная капуста. Смотрим шире, на общую формулу.

Эти рекомендации позволяют уплотнить и восстановить соединительную ткань. Обратимся снова к науке. Ещё 20 лет назад соединительную ткань в мединститутах как отдельную систему не рассматривали. Уж очень она разная, и не всегда понятно, как и кости, и волосы, и кровь могут быть одновременно соединительной тканью. Во-вторых, сложно вывести единые законы для таких разных на первый взгляд органов.

Соединительная ткань составляет до 85 % массы тела, присутствует во всех органах и обеспечивает их нормальную работу.

Что есть соединительная ткань? Выделяют коллаген, эластин, внеклеточный матрикс. Что относится к соединительной ткани? Почти всё.

Строма (основа органов животных, состоящая из неоформленной соединительной ткани) органов, надкостница, надхрящница, сухожилия, связки, капсулы, фасции, фиброзные мембраны, оболочки мозга и нервов. Мягкая строма

(остов, скелет) органов кроветворения и иммунитета (селезенка, лимфатические узлы, миндалины, лимфоидные фолликулы, красный костный мозг). Жировая (подкожно-жировая клетчатка, жировая капсула, окружающая почки и другие органы). Пигментная (располагается на отдельных участках кожи, в радужке глаз). Хрящи – суставный хрящ, рёберный, хрящ гортани. Волокнистый хрящ – усилен мощными толстыми коллагеновыми волокнами, находится в межпозвоночных дисках. Кровь – особая разновидность соединительной ткани с жидким межклеточным веществом (плазма).

Поэтому изменения и нарушения функционирования и структуры соединительной ткани приводят к изменениям функции и патологии не только опорно-двигательного аппарата, но и любого органа.

Межклеточный матрикс (аморфное вещество, коллагеновые и эластические волокна) выступает как единое целое, благодаря общности происхождения (синтезируется фибробластами), а также тесным химическим и структурным связям.

В последние десятилетия учёные пришли к мысли о наличии у человека и животных регуляторной системы – системы соединительной ткани, которая функционирует во взаимодействии с нервной, гуморальной и иммунной системами, дополняя их.

Почему я так подробно остановилась на описании соеди-

нительной ткани? Потому что она везде, мы из неё сделаны практически полностью, при изменении качества соединительной ткани у нас портится самочувствие и внешний вид, сыплется здоровье. И она проводит биоэлектричество! И огромный плюс, что на неё легко воздействовать.

Вернёмся к китайской теме. В традиционной китайской культуре «Ци» считается жизненной силой, жизненной энергией. Её связывают с материальным, физическим проявлением в мире. Активно используют в оздоровительных и боевых методиках. Она связана с понятиями «воздух» или «дыхание».

То есть то, о чем я пишу, имеет отношение не к духовному росту, не к философии, а прямой физике тела, здоровью, проявленности в мире. К земле. Не случайно соединительная ткань, образующая надкостницу, у древних китайцев называлась «земля». При этом каналам, находящимся в ногах, и самим ногам в цигун и иглоукалывании придаётся большое значение.

В русском языке встречаются фразы, говорящие о том же: «ноги подкосились», «ноги не держат», «ноги не идут», «земля ушла из-под ног» и прочие. «Как вата ноги!» – жаловался дядя Митя в фильме «Любовь и голуби».

Так что китайская тема не так далеко от нас, как кажется на первый взгляд.

Что такое энергия земли в нашем понимании, если совместить старые и новые знания? Это физическая энергия те-

ла, это здоровье, проявленность в мире, это то, что больше имеет отношение к животному миру. У здорового и сильного животного и с границами всё хорошо, и с добычей он разберется, и размножится без проблем.

Человек от животного отличается тем, что может осознанно эту энергию направить в разные процессы, а не только туда, куда ему нашёптывает весна и мурлычат мартовские коты. Творчество, социум, бизнес – да что угодно!..

Энергия тела одна, а вариантов работы с ней множество. Считайте, что ваше физическое тело – это счёт в банке, ваша личная валюта. Без этой силы все мечты останутся мечтами. Сначала необходим онлайн-перевод за мечту, и затем она может стать явью.

Если научиться энергией земли/тела управлять, усиливать её, накачивать, уплотнять, то мир в целом и собственная жизнь в частности станут иными. Кстати, с этой точки зрения становится понятен цигун. Утром подышать, подвигаться, накачать энергии в живот – и пойти делать дела. Как за бензином заехать на заправку. Я это назвала сакральным смыслом утренней зарядки. Только русскому человеку нужен не цигун, а что-то своё, родное и понятное. Поэтому и появились энергетические приседания – вспомните Комаринского.

Сравнение энергии с бензином я буду использовать и дальше. Это намного ближе для нашего ума, нежели энергия Ци. Не заехал утром на заправку – никуда не доехал. Не про-

верил тормоза – приехал туда, куда не планировал. С электричеством сравнения сложнее, мало кто бывал на экскурсии на электростанции. Так что будем обращаться то к образу машины, то к образу квартиры и электричеству.

Даже наши бабушки были очень крепкими физически – в нашем клубе мы проводим занятия по хороводам и народному пению, и, поверьте, чтобы одновременно топать и голосить – нужно очень много сил. Кстати, это отлично разгружает тело и освобождает от блоков в области грудной клетки и шеи.

Земля – источник силы для человека. И эта сила проходит в тело через ноги.

А богатыри – сила земли русской, мощь, мудрость? Были недавно на экскурсии в Коломне, потрогали-поподнимали булавы и мечи – обычные воины были очень мощными мужчинами. Куда делись? Да никуда не делись. Просто мы ушли в голову, а тело совсем перестало активничать. Сто лет назад туалет был на улице, вода в колодце, еда в печи, которую ещё натопить надо. Когда я погрузилась в изучение даосских техник – практически ничего не нашла в них про ноги. Дыхание, упражнения для тазового дна – да, а где ноги? Древним даосам в голову не приходило, что надо дополнительно включать ноги. Было два средства передвижения – ноги и лошадь. Разве что иногда на повозке, если повезёт. Наши тела сейчас бездействуют. Даже спортзал три раза в

неделю не спасает ситуацию. Тем более что укреплять фасции и сухожилия нужно специальными упражнениями, и это не кардио и не обычные тренажеры. Иначе бы с выгоранием было бороться гораздо легче.

Что же делать человеку для того, чтобы набраться силы? По колено закапывать ноги в землю? Лошадь заводить? Каждый день босиком по земле ходить? Или этой силы в городах и тем более на 10 этаже не существует?

Сила как была, так и есть. Только она сама в тело заходить не может. Надо включить ноги через упражнения и использовать дыхание. За бензином надо заехать на заправку и залить его.



Энергию земли мы можем в тело накачать через ноги, используя специальные приседания с дыханием. Всего за 5 минут утром. Единственное условие – делать каждый день.

Возвращаясь к электрической цепи, можно сложить такую формулу – земля – это источник. Причём земля в общем понимании, а не только когда ногами на газоне стоим. Соеди-

нительная ткань и конкретно ноги – это провода. Конечные потребители – сначала органы и затем, через работу с мышлением, – наши цели. В традиционной китайской медицине выделяют точки, которые называют «бурлящий родник». Часто во время консультации у клиентов, у которых нет сил и наблюдается апатия, очень вялые связки и мышцы ног.

Чтобы понять и увидеть, как работает энергия земли, давайте проведём эксперимент. Открываете видео с энергетическими приседаниями – и несколько дней утром приседаете. Всего 5–7 раз. Вот как обычно делаете утреннюю зарядку. Мы просто включаем ноги, ведь в обычной жизни они практически не функционируют.

На первом уровне прокачки будут прилив сил, хорошее настроение, отсутствие усталости.

На втором уровне советую вспомнить какое-то незавершённое дело и, приседая утром, думать о нём, буквально держать его в руках. И вы увидите, как быстро и легко его сделаете. Думаете, вопрос просто в концентрации внимания? Так почему раньше это не работало?

Переходим на третий уровень. Во время приседаний вспоминаем насущные дела и задачи на грядущий день. Наблюдаем, как легко и радостно этот день проходит.

Затем плавно подключаем спину и тело целиком. Опора в ногах, осанка, походка – всё подключается постепенно, и за пару-тройку месяцев мы получаем ожившее тело, которому уже вкусно жить.

Есть ещё и четвёртый уровень, его мы прокачиваем на живых тренировках, ибо убиться можно и об овсяную кашу, не то что об энергию.

Начинать знакомство с энергией земли надо через обычную жизнь, через дела и самочувствие. А потом уже погружаться в тонкости – где там меридиан перикарда или почек.

А как же духовный рост и медитации? ***Духовный рост нам нужен, чтобы не покалечиться об эту самую нижнюю энергию.*** Часто участницы марафонов после того, как начинают приседать и дышать, жалуются, что энергии становится слишком много и они не справляются со своими эмоциями. Как в народе говорят – «дурная голова ногам покоя не даёт». В этот момент и начинается духовный рост.

Моральные качества придётся прокачивать, без этого справиться с энергией тела сложно. Кстати, многие её боятся, а надо не боятся, а управлять.

Когда начинает включаться энергия, одних это пугает – теперь машина не стоит у подъезда, теперь она едет, так страшно же! – а у вторых вышибает на поверхность потоком всё то, что заталкивалось внутрь. И вот скандал на работе, с мужем кидались друг в друга посудой, на работе наконец всем всё высказала.

Но этот этап длится не дольше недели, потом человек адаптируется к тому, что он уже не пешком, а на машине, и не надо никого давить, и можно, наконец, продвигаться к мечте.

В этот момент и нужны медитация или концентрация внимания. Это поможет направить энергию земли/тела в свои дела и цели. Точка А. Точка Б.

Со стороны будет казаться, что у вас всё происходит легко и радостно, и только вы будете понимать, где берёте утром бензин.

Мой личный поиск ответов на вопросы начался в стационаре, где я работала специалистом по реабилитации больных с инсультом, а проще – массажистом.



Глава 3. Русский путь

Рано или поздно думающий и пытливый медик начинает искать ответы на вопросы, которых не было в учебниках мединститутов, но которые возникают на практике. И этих ответов нет ни на снимках УЗИ, ни в анализах – это вопросы про энергию и то, что невозможно измерить аппаратами, но прекрасно видно глазом.

Мне в каком-то смысле повезло, я сразу начала работать со сложными пациентами. Ну как повезло? Это сейчас в моде формулировка «всё должно произойти само и легко», а тогда, в 1990-х, жили несколько иначе. Я была бодра после медколледжа (по профессии я фельдшер «Скорой помощи»), уже замужем, и работала заведующей здравпунктом в автотранспортном предприятии. И увлеклась массажем. Бухгалтерия была счастлива – я на них в обед отрабатывала бесплатно массаж шейно-воротниковой зоны, и я поняла, что хочу работать именно массажистом, именно в стационаре. И поехала в отдел кадров при местной ЦРБ. Три дня подряд мне отказывали в приёме на работу – мест нет, а я с упорством барана приезжала на следующий день: а может уже есть? На третий день меня взяли. Это к вопросу о том, если сразу не получается – надо или не надо продолжать. Я считаю, что минимум три попытки сделать необходимо. Как отличить своё от «не моё»? Когда меня после колледжа

не приняли в хирургию перевязочной медсестрой, у меня не было желания настаивать. Не взяли, и ладно. А здесь я прям уперлась и понимала – надо!

Неврологическое отделение районной больницы – это сразу все в одной палате. И инсульт, и осложнённый остеохондроз, и рассеянный склероз, и неврастения, и нейропарезы – и всем назначают массаж.

Инсульт – одна из самых сложных и безысходных болезней. Иногда уровень повреждения головного мозга настолько высок, что у пациента остается две мечты – дойти до туалета и пожарить себе картошки. И учишься ходить и держать заново ложку. Учишься сидеть, учишься жить новую, не очень интересную жизнь. И, конечно, первый вопрос, возникающий у обычного человека, – как этого заболевания избежать? Чтобы избежать, надо знать, где тонкие места у организма по отношению к конкретной болезни.

Инсульт ВСЕГДА результат острого стресса? В основном да, но не со всеми, находящимися в остром стрессе, случается инсульт. Не годится такой ответ, хотя эту причину часто и указывают в анамнезе. Значит, вопрос надо сформулировать по-другому.

Чтобы получить правильный ответ, надо правильно задать вопрос.

Кстати, именно тогда я научилась «думать в руки» – состояние концентрации в массаже, сильно влияющее на результат.

Я начала наблюдать и анализировать. Первый год работы в стационаре мне казалось, что болеют все. 40 лет исполнилось – пишем остеохондроз, в 50 – давление, в 60 – артроз. Затем атеросклероз и, видимо, Альцгеймер. Тем более что в наших учебниках так и написано. Ох уж эта фраза: «А что вы хотите в вашем возрасте?»! На закономерный вопрос: «Тетя Нина не болеет же!» находятся ответы типа – «Так у неё генетика хорошая».

Через 3 года я поняла, что болеют не все. Через 5 лет я уже могла прогнозировать, кто быстро выздоровеет, а кто нет.

Во-первых, в каком состоянии человек заболел – в ресурсе или нет. Не всегда болезнь – это отсутствие ресурса, иногда это просто случается.

Во-вторых, насколько человек подключает своё желание вылечиться или только уповает на врачей.

Понятно, что человеческое тело непредсказуемо, но тем не менее. Телу часто не хватает ресурса – и физического, и эмоционального. Сначала заканчивается ресурс, потом тело проходит точку невозврата. Именно так я для себя это определила. Есть некая точка, до которой ресурс тела почти безграничен. Кстати, хирургия учитывает этот фактор – есть плановая подготовка к операции, и хирург так или иначе оценивает, в каком эмоциональном и физическом состоянии находится пациент. Желательно, чтобы все понимали, где мы находимся в системе координат – есть у нас ресурс на

ещё один стресс, или надо уже помочь телу восстановиться.

Чтобы понять, где мы, надо иметь некую шкалу, чёткие критерии самочувствия. Но парадокс в том, что в анализах на первых этапах это состояние не отражается.

Знакомая фраза – «Анализы в норме, но чувствую себя не очень»?

Ресурс тела заканчивается задолго до того, как пациент попадает в стационар (за исключением травматологии, куда попадают всё-таки в любом состоянии). Примерно полгода тело ещё дотягивает на остатках сил, и потом – всё. У кого какой орган слабый, какая система более изношена, там и происходит болезнь. Глядя на то, как сложно восстанавливается человек после инсульта, мне захотелось начать работать с человеком до той самой точки невозврата. Только тогда я не понимала, ни где эта точка, ни её параметров. Как определить состояние человека? Да и место работы для этих целей необходимо другое. Ведь в стационар человек попадает, когда уже совсем поломался.

Из стационара я ушла по приглашению на другую работу, отработав там 5 лет.

Это, кстати, тоже закон энергии – нельзя из минуса попасть в плюс. Когда мне кто-то из учеников рассказывает, что на работе всё плохо, ужасно, начальник – деспот и ничего не понимает, сослуживцы – змеи подколодные, надо найти другую работу, хорошего начальника или своё дело открыть, то я всегда говорю: сначала здесь выйдите в максимальный

плюс, насколько это возможно, а потом идите. Плюс по закону движения жизненной энергии превращается в ещё больший плюс. Минус же углубляется в полную безысходность. Деньги к деньгам, болезни к болезням. В плюс можно попасть только из плюса – это закон энергии жизни.

В стационаре у меня было всё отлично. Ко мне обращались исключительно «Светлана Рафаиловна», я пользовалась уважением врачей, ко мне стояла очередь из пациентов, а моё имя знал весь наш маленький городок Волжск. Работу я менять не собиралась, но жизнь часто предлагает новый путь. Вопрос только в ресурсе и желании: новое – это же всегда авантюра.

В момент, когда я была на максимальном рабочем подъёме, меня пригласили в частную клинику. Искали активного человека, готового осваивать новое и развивать перспективное направление – косметологию. Я пару дней подумала – и согласилась. Новое интересно, задора много, а в слове «косметология» мне мерещилось что-то волшебное на уровне «добыл Иван-царевич молодильных яблок».

Уходила я со слезами всего отделения, а спирта с глюкозой было выпито столько, что головная боль перебила душевную.

После стационара и сложных диагнозов я слегка офигела от простоты протоколов в косметологии. Классический массаж лица по Ахабадзе оказался невнятными поглаживаниями, маски для лица тогда в своём составе имели глину и жи-

рорастворимые витамины, а распаривание лица делали с помощью распаривателя «Ромашка». Это был 2004 год – косметология в целом и массаж лица в частности были в зачаточном состоянии. В стране только-только стали появляться импортные техники массажа тела и лица, и для меня было в диковинку учить миофасциальные массажи – настолько они отличались от классического. Да и само понятие – общий массаж тела на час или (боже!) на полтора после ШВЗ на 15 минут – это как поплавать в море после бассейна.

Самое правильное решение, которое я тогда приняла – учить не только новые техники массажа лица, но и тела. Миофасциальный массаж тела перевернул мой взгляд на работу с остеохондрозом. Потом я добавила в него лимфодренажный блок, структурирующий – и получила системный массаж.

И тут одна клиентка сказала, что в Казани ходит на баночный массаж и мне советует его тоже выучить. Антицеллюлитный массаж. Так я попала в Казань, по пути освоив массаж горячими камнями, массаж травяными мешочками и даже обёртывание водорослями и шоколадными масками. Я честно искала в этих техниках ответ на свой вопрос: где эта самая точка поломки у человека? Эти техники ответ не дали.

3.1. Состояние тела и успехи в жизни: что откуда берётся

Через пару лет работы в Казани меня сосватали на собеседование в очень крутой салон. Моя самоуверенность уже встала во весь рост – ибо что может быть лучше для работы с самооценкой как и с синдромом самозванца, как не полученные результаты! Умение работать на результат плюс аналитика, врождённая повышенная эмпатия и неуёмная энергия – это гарантия успеха для массажиста.

И опять новый опыт работы. Стационар – одно. Косметология и общий массаж в маленьком городке – другое, а работа в вип-салоне крупного города – третье.

С точки зрения обывателя, на массаж надо идти, только когда хвост отваливается, врач назначил или деньги/время девать некуда, ибо это баловство. Нет в нашей стране такой культуры, как в Китае или Тайланде. Сейчас культура массажа стала ближе, а в 2005 году это ещё воспринималось как излишество.

Удивительно было работать с клиентами, у которых ничего не болит.

«А чего пришли?» – хотелось мне спросить.

Я поняла не сразу. Эти люди интуитивно держат тело в той плоскости координат, где до нулевой точки перехода, за которой минус, очень далеко. Они идут на опережение. Ибо

когда ты руководишь крупным бизнесом или организацией, болеть – непозволительная роскошь. Ведь можно привозить машину на ремонт, а можно заранее делать ТО.

Сейчас, спустя 20 лет, я применяю эту формулу по отношению к себе: 5–6 тренировок в неделю – от танцев до рукопашки, – и раз в неделю общий массаж тела плюс массаж лица. А тогда я довела себя до выгорания.

Со всей своей неуёмной энергией и перфекционизмом, я работала с 8, а то и с 7 утра до 9 вечера с полной записью, что привело к полному истощению ресурса и проблемам со здоровьем. Потому что про точку поломки я уже знала, но что с этим делать – понятия не имела. Бассейн? Спорт? Бег? Что? Никто ж не рассказал, что прежде, чем заходить в такой плотный рабочий день, нужно утром энергию накачать и тело подготовить.

Мозг и чувствительность у меня от природы хорошие, энергии действия много, а вот ресурса в теле маловато, соединительная ткань слабая. Поэтому возникают темы преодоления и выгорания, где границы нагрузки я исследую постоянно. Без преодоления невозможно получить новое, а вот насилие над собой неизбежно приводит к выгоранию.

Кстати, недавно ездила на Алтай – катались на лыжах при минус 25, трассы для меня сложные, плюс ходили по тайге на снегоступах. Было много преодоления. Я почувствовала – преодоление с наполненным телом и ресурсом даёт мощный рывок в жизни после, а вот если преодоление идёт без

ресурса – это разрушение тела.

В этот момент ***самый яркий сигнал, на который стоит обратить внимание, – сниженный интерес к жизни, отсутствие ресурса и времени на удовольствия, небо становится серым, и, кстати, теряется интерес к противоположному полу, а также цели и мечты отсутствуют***. Реально нечем мечтать. Именно эти сигналы я бы поставила основным маячком. В теле чёткая система энергопотребления. Если расходуем много, а пополняем мало, то будет дефицит.

Распределитель энергии – мозг. Вот это – «из последних сил», «на зубах», «на морально-волевых», «всю себя отдаю» – заставляет делать именно мозг. И в теле происходит перекос, на собственные нужды ничего не остаётся. Каждому органу, каждой клетке и системе нужна энергия на регенерацию. Энергия земли поднимается снизу и сначала попадает в нижние центры. Как говорят китайцы – нижний дянь тянь. Если же весь ресурс тратится на дела, то личная жизнь и собственное здоровье сыплются первыми.

«Но ведь в природе всё придумано разумно, – скажете вы, – как же происходит такой сбой? И есть же люди, которые и работают много, и успевают везде, и личная жизнь кипит». На самом деле природе важно одно – чтобы мы размножились и вырастили потомство до состояния самостоятельности. То есть дожили до 40–45 лет. Остальное ей, в общем-то, без разницы. А наш мозг вообще делает всё для того, чтобы

получить побольше дофамина, причём любыми способами.

Поэтому ***не будем полагаться на «разумную» природу и начнём помогать и телу, и себе.***

Два пусковых момента – нужен чётко работающий мозг, который не тратит энергию куда не надо, и хороший поток энергии снизу. Мы, кстати, всегда обращаем внимание на ноги и попу. Пресловутое излучение Земли, которое поднимается по ногам по тем самым каналам – притягивает внимание.

Современный человек имеет практически нефункциональные ноги и неправильно работающее дыхание. И бесконечно работающий мозг. Расходуем больше, чем есть. Жизнь в кредит.

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.