

18+

ТЕЛО

ПСИХИКА

ЭНЕРГИЯ

НАУКА

ОПЫТ

ПРАКТИКА

ТЕЛО

ИНСТРУКЦИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

КАК ПОНЯТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ,
ЕГО ЯЗЫК И СКРЫТЫЕ МЕХАНИЗМЫ
ДЛЯ ПОЛНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ



ЗОЯ ГЕРАСИМЕНКО

Зоя Герасименко

Тело, инструкция к применению

«Издательские решения»

Герасименко З.

Тело, инструкция к применению / З. Герасименко —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-693992-9

Как часто мы забываем, что мы живем и получаем нашу жизнь через тело. Только тело может ощущать, создавать и пользоваться всем, что генерит наш потрясающий ум. Эта книга — честный и глубокий разговор о связи тела, сознания и подсознания. Мы привыкли думать, что управляем своей жизнью разумом, но на самом деле большинство решений, эмоций и реакций рождаются в подсознании и отражаются в теле. Как услышать сигналы своего тела, пока оно не начало болеть?

ISBN 978-5-00-693992-9

© Герасименко З.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Обо мне	7
Травмы и блокировки в теле	9
Обычно нет	14
ПРАКТИКА	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Тело, инструкция к применению

Зоя Герасименко

© Зоя Герасименко, 2026

ISBN 978-5-0069-3992-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эта книга не по стандартному сценарию. Она не имеет единой сюжетной линии или хронологии, не следует строгой логике. Вместо этого это сборник размышлений, мыслей и наблюдений, которые постепенно складываются в целостную картину. Картину того, как наша жизнь проявляется в теле, как оно становится не только отражением, но и активным участником всех наших переживаний, эмоций и процессов. И как наше тело, порой на уровне подсознания, помогает нам или, наоборот, блокирует наш путь, мешая двигаться вперед.

Здесь собраны статьи, которые я написала за годы практики, и мысли, которые родились в процессе работы с собой и моими клиентами. Я сознательно оставила повторения, чтобы каждый смог уловить суть, почувствовать информацию на более глубоком уровне. Порой одна и та же мысль, сказанная с разных точек зрения, позволяет увидеть что-то новое или актуализировать то, что казалось забытой истиной.

В этой книге много личных примеров — моих и тех, кто решился пойти со мной этим путем. Я верю, что каждый из нас может найти в этих строках отклик. Это не просто теоретические рассуждения, а реальные, ощутимые практики, которые помогут вам в повседневной жизни. Упражнения, которые можно применять прямо в домашних условиях, простые, но глубокие способы вернуться в контакт с собой и своим телом.

Я приглашаю вас в путешествие, в котором каждый шаг — это не столько поиск ответов, сколько открытие новых вопросов. В этой книге нет единого решения для всех — она о том, как научиться слушать свое тело и понимать его язык, как научиться гармонии внутри себя, чтобы она отразилась в мире вокруг.

Эти мысли родились из моего личного опыта и из того, что я вижу и переживаю в работе с людьми. И, возможно, в какой-то момент, читая эти строки, вы почувствуете, что ваша собственная история уже началась.

Обо мне

Меня зовут Зоя Герасименко, и за 23 года в профессии я побывала в самых разных точках человеческой боли, роста, страха и света.

Мой путь в психологии начался с крайних состояний — я была военным психологом, работала с жизнями, которые могли оборваться в любой момент. Там я впервые увидела, насколько важно не просто «знать теорию», а действительно чувствовать человека. Сладить за реакцией — боль. За агрессией — страх. За внешней стойкостью — истощённую, ранимую душу.

С тех пор многое изменилось.

Я — не только психолог. Я — человек, женщина, мать, душа в теле, которая, как и вы, проходит свои кризисы, трансформации, потери и восстания из пепла.

Я действующий член Профессиональной Психотерапевтической Лиги, закончила Санкт-Петербургский БИЭПП по специальности «психология», а до этого — с красным дипломом — медицинское училище по направлению «операционная сестра». Это дало мне не только знания о теле, но и опыт, как работать в острых, предельных состояниях.

За эти годы я собрала в своей профессиональной копилке десятки обучений, техник и подходов, чтобы помогать людям разными способами, чувствуя, что подходит именно вам. Вот лишь часть моего пути:

- Гештальт, телесная и семейная пситерапия
- Кризисная и экстренная психологическая помощь
- Работа с травмой, страхами, агрессией, нарушениями пищевого поведения
- Игротерапия и психосоматика
- Техники гипноза и ДПДГ, метод легализации правды.
- Расстановки и трансформационные тренинги
- Софрология, запуск энерговолны, дао-практики
- Access Consciousness: Bars, Facelift, Body Processes (Facilitator CFMW)

Создала свой уникальный метод «Активация жизни» соединивший в себе все мои знания и дающий быстрые изменения без откатов.

Всё, чему я училась, я пропускала через себя. Я не боюсь идти в глубину — и не веду туда, где сама не была.

Я верю в телесность как главный ресурс, навигатор и портал к себе настоящему.

В каждом из нас живёт сила и мудрость, просто иногда она оказывается под завалами боли, запретов и чужих ожиданий. Я помогаю разгрести это.

Эта книга — не стандартный учебник. Это живая ткань мыслей, чувств, опыта. Здесь есть и истории из моей жизни, и истории моих клиентов (конечно, с изменёнными деталями), и практики, которые можно делать дома, не дожидаясь «подходящего момента».

Я не люблю искусственного пафоса. Мне ближе простота, глубина, искренность.

Я знаю, как это — быть «на грани». Я знаю, как это — не чувствовать себя живой.

Но я также знаю, как возвращаться. И как можно жить иначе — мягко, ярко, в согласии с собой и телом.

Если вам отзывается этот путь — я рада, что мы встретились.

Значит, вы уже начали идти туда, где вас ждали.

Тело как источник силы и самопознания: Путеводитель по телесной психотерапии.

Когда мы говорим о теле, мы часто вспоминаем его как о механизме, который помогает нам двигаться по жизни. Но что, если тело — это не просто биологический аппарат? Что, если оно может быть порталом к нашему глубокому внутреннему миру, который способен помочь нам справиться с проблемами, раскрыть эмоции и раскрыть скрытые ресурсы, которые нам так нужны для того, чтобы жить полной жизнью?

Как эксперт в области телесной психотерапии с многолетним опытом и исследовательским взглядом, я хочу пригласить вас на уникальное путешествие, которое поможет вам понять, как эмоции, переживания и даже травмы оставляют свои следы в теле, как с ними работать и как освободить свои ресурсы для достижения гармонии и свободы.

Понимание связи тела и эмоций.

Тело — это не просто контейнер для нашего сознания и эмоций. Это важнейший посредник между нашим внутренним состоянием и внешним миром. Каждый жест, каждое движение, каждый вдох — это отражение того, что происходит в нашем уме, сердце и эмоциях.

Когда мы испытываем эмоции, наш организм реагирует. У каждого чувства есть свой физический отклик. Гнев может вызывать напряжение в челюстях, сердце может учащенно биться от страха, а радость может проявляться в ощущении лёгкости в теле. Эти физические проявления не просто случайность — они являются важным индикатором того, что происходит в нашем внутреннем мире.

К сожалению, мы часто не осознаем, как важно слушать своё тело, и что оно может рассказать нам. Воспитание, общественные нормы и наш личный опыт часто заставляют нас игнорировать сигналы тела и подавлять эмоции. Мы учимся подавлять боль, гнев, печаль, чтобы выглядеть более «нормальными» или «успешными». Но именно в этом подавлении скрывается источник многих проблем — и физического, и эмоционального характера.

Травмы и блокировки в теле

Как происходит процесс «блокировки» эмоций в теле? Когда человек переживает травматичный опыт — будь то физическое насилие, психологическое давление, утрата близкого человека или что-то другое — эмоции не всегда могут быть прожиты в момент происшествия. Это приводит к тому, что эти эмоции «застревают» в теле.

Например, если человек переживает сильный страх, но не может его выразить (например, из-за страха наказания или осуждения), это может привести к возникновению хронического напряжения в области шеи и плеч. Этот блок, образовавшийся в теле, может оставаться там на долгое время и привести к болезненным ощущениям, нарушению осанки и даже головным болям.

Каждое чувство, которое мы не проживаем, создает в теле «запечатанный» отпечаток. Это могут быть зажимы, боли в спине, хронические заболевания, нарушения сна. Человек начинает ощущать эти симптомы, но не всегда связывает их с подавленными эмоциями, потому что многие из нас не обучены понимать язык тела. В теле, как в зеркале, отражаются все те чувства, которые мы не выразили, все переживания, с которыми мы не справились.

Путь освобождения: как телесная психотерапия помогает.

И вот тут на помощь приходит телесная психотерапия. Это направление психотерапии, которое включает в себя работу с телом, чтобы освободить его от блокировок, напряжений и подавленных эмоций. Через внимание к телесным ощущениям, дыханию и движению мы можем научиться лучше понимать и работать со своими эмоциями.

Я, как телесный психотерапевт, утверждаю, что для того, чтобы освободиться от этих блокировок, нужно начать с работы с телом. Мы не можем просто «поговорить» о проблемах — их нужно почувствовать, прожить и отпустить.

Процесс освобождения начинается с того, что мы начинаем слушать своё тело. На первом этапе важно научиться распознавать физические симптомы и их связь с нашими эмоциями. Например, если вы чувствуете дискомфорт в животе, это может быть признаком того, что у вас есть страх или беспокойство. Если вы ощущаете сжатие в груди, возможно, вы подавляете печаль или тревогу.

Практики телесной терапии (часть из них будет представлена в этой книге) помогают выйти за пределы только словесных методов работы. Это процесс, который помогает пробудить глубинные ресурсы нашего тела и духа. Мы учимся доверять своему телесному опыту и искать в нём ответы. Это может быть работа с дыханием, различными движениями, прогреванием мышц или даже направленными телесными практиками, которые позволяют выпустить зажимы.

Как работает освобождение эмоций через тело?

Каждое упражнение в рамках телесной психотерапии направлено на то, чтобы «освободить» заблокированные эмоции и сделать тело более чутким, живым и отзывчивым. Например, в рамках телесной практики я часто использую методики глубокой релаксации и осознания

напряжённых зон тела. Это позволяет человеку не только прочувствовать, где он ощущает боль или дискомфорт, но и выяснить, какие эмоции были связаны с этим состоянием в прошлом.

К примеру, упражнение, которое я применяю с моими клиентами, называется «телесный поиск». Мы начинаем с того, что сосредотачиваем внимание на теле, не осуждая его и не пытаясь его изменить. Это позволяет нам понять, какие блоки или напряжения скрыты в теле. Как только человек начинает осознавать эти ощущения, мы с ним прорабатываем их через движение или дыхание, создавая пространство для того, чтобы эмоции «освободились» и начали двигаться.

Очень важно понимать, что в этом процессе не нужно бороться с собой. Мы не боремся с болью, мы не пытаемся её изгнать. Напротив, мы позволяем себе быть с этим состоянием, признаём его, и это само по себе становится началом исцеления. Через принятие боли или напряжения, через работу с ощущениями, мы можем увидеть, какие эмоции скрыты за этими состояниями, и через их выражение освободить тело.

Преимущества телесной психотерапии.

1. Работа с телом помогает выйти из умственного «замкнутого круга». Когда человек переживает эмоциональный кризис, он часто замкнут в своих мыслях, анализах, переживаниях. Телесная терапия помогает выйти за пределы мыслей и начать чувствовать. Это помогает переключиться с анализа на восприятие.

2. Эмоции проявляются в теле, и мы можем научиться их выражать. Порой люди не могут выразить свои эмоции словами, но могут сделать это через тело. Телесная терапия помогает найти этот канал и использовать его для работы с эмоциями.

3. Укрепление связи с собой. Через осознание своих телесных ощущений человек начинает чувствовать себя более «живым», более связанным со своими потребностями и желаниями.

4. Целостный подход. В отличие от традиционных психотерапевтических методов, телесная терапия не ограничивается лишь разговором. Она включает в себя работу с телом, что позволяет достичь более глубоких и устойчивых изменений.

Телесная психотерапия — это мощный инструмент для людей, которые хотят восстановить связь с собой, своими эмоциями и телом. Этот путь не всегда прост, но он невероятно эффективен. Он помогает нам освободиться от скрытых травм и блокировок, вернуть себе силы и радость жизни.

Процесс восстановления через тело — это процесс принятия и внимания к себе, своей боли, радости и страха. Он требует открытости и готовности быть настоящим в каждом моменте своей жизни. Но он может стать мощным источником исцеления и преобразования, позволяя нам быть целыми, живыми и свободными.

Сознание, подсознание и тело: единая система или три независимых мира?

Когда человек сталкивается с жизненными трудностями — будь то эмоциональное выгорание, проблемы в отношениях, хроническая усталость или даже финансовые затруднения — он чаще всего ищет решение в анализе («Надо просто собраться и всё получится») или в поиске мотивации («Пора взять себя в руки»). Но многим знакома ситуация, когда логически всё понятно, но изменить свою жизнь не получается. Почему?

Дело в том, что сознание, подсознание и тело — это не три отдельных мира, а единая система. И если хотя бы один из них остаётся вне внимания, человек снова и снова возвращается к своим прежним сценариям.

Сознание: логика и контроль.

Сознание — это наш внутренний аналитик. Здесь рождаются решения, осознания, стратегии. Например, человек понимает, что хочет зарабатывать больше, выстраивать гармоничные отношения, улучшить здоровье. Он читает книги, проходит тренинги, изучает новые методики. Но почему-то шаги либо не делаются, либо не приводят к результату.

Причина проста: сознание — это лишь вершина айсберга. Оно не действует само по себе, а всегда связано с подсознанием, где хранятся глубинные убеждения о том, что возможно, а что нет.

Подсознание: тайный рулевой

Если сознание — это капитан корабля, то подсознание — команда, которая либо помогает двигаться вперёд, либо тихо саботирует. Именно здесь записаны детские убеждения, родовые сценарии, травмы, страхи.

Например, если в семье передавался страх нестабильности, человек может сколько угодно мечтать о больших деньгах, но его подсознание будет удерживать его в привычном «безопасном» состоянии нехватки. Или если в детстве был усвоен сценарий «любовь — это боль» или «меня не слышат», то даже осознавая, что хочется гармоничных отношений, человек снова и снова будет сталкиваться с непониманием и одиночеством.

Но есть ещё один важный уровень — тело.

Тело: зеркало подсознания

Тело никогда не врёт. Оно отражает все скрытые эмоции и установки, даже если разум их игнорирует. Если внутри есть страх — тело напряжено. Если человек привык подавлять эмоции, это проявляется в виде зажимов, болей, проблем

Как слышать своё тело, прежде чем оно заболит?

Мы привыкли обращать внимание на тело, когда оно начинает болеть. До этого момента мы его практически не замечаем, считая чем-то само собой разумеющимся. Мы перегружаем себя работой, игнорируем усталость, подавляем эмоции, живём в постоянном напряжении — и удивляемся, когда тело вдруг «подводит».

Но правда в том, что оно предупреждало нас задолго до болезни. Просто мы не слышали.

Язык тела: как оно говорит с нами?

Тело не умеет говорить словами, но оно передаёт сигналы другими способами:

- Напряжение и зажимы — если вы чувствуете скованность в спине, плечах или груди, возможно, вы живёте в стрессе и тревоге, даже если сознательно это не осознаёте.

- Хроническая усталость — если даже после сна вы не чувствуете бодрости, это может быть признаком эмоционального истощения или внутреннего конфликта.
- Периодические боли без видимых причин — сигнал о том, что в теле накопилось напряжение, которое не находит выхода.
- Проблемы с пищеварением — нередко связаны с подавленными эмоциями, особенно со страхом и гневом.
- Одышка, тяжесть в груди — тело может буквально «запирать» эмоции, которые мы не позволяем себе чувствовать.

Если не обращать внимания на эти сигналы, со временем тело прибегает к более радикальным способам привлечь наше внимание — болезням.

Почему мы не слышим своё тело?

С детства нас учат игнорировать телесные ощущения. В школе нужно сидеть смирно, даже если хочется двигаться. Нельзя плакать, даже если больно. Нужно терпеть, даже если что-то не нравится. Мы вырастаем с убеждением, что тело — это просто «инструмент», а главное — это голова и разум.

Но проблема в том, что тело помнит всё. Любая эмоция, которую мы не прожили, остаётся внутри. Любое напряжение, которое не вышло естественным путём, накапливается. И рано или поздно оно начнёт говорить громче — через боль, хронические болезни и даже серьёзные диагнозы.

Как научиться слышать тело?

1. Замедляться и прислушиваться

Каждый день хотя бы на несколько минут останавливайтесь и спрашивайте себя: «Что сейчас чувствует моё тело? Где есть напряжение? Как мне дышится?».

2. Давать выход эмоциям

Часто мы носим в себе напряжение просто потому, что не позволяем себе проживать эмоции. Дайте себе возможность выплеснуть накопившееся — через движение, голос, дыхание.

3. Работать с телом

Телесные практики, массаж, дыхательные техники, растяжка — всё это помогает высвобождать напряжение и возвращаться в контакт с собой.

4. Не терпеть, а действовать

Если что-то болит, это не просто «само пройдёт». Это сигнал, который важно расшифровать. Иногда тело говорит о физическом дисбалансе, иногда — о глубинных эмоциональных причинах.

Беречь тело — значит беречь себя.

Тело — это не просто оболочка, а сложная, умная система, которая всегда пытается нам помочь. Оно не делает ничего «просто так» и никогда не идёт против нас.

Чем раньше мы научимся его слышать, тем меньше нам придётся страдать от болезней, усталости и выгорания.

На моих практиках и в индивидуальной работе я помогаю людям научиться понимать своё тело, высвобождать накопленные блоки и возвращаться к жизни в ресурсе. Если чувству-

ете, что ваше тело уже давно пытается вам что-то сказать — возможно, пришло время прислушаться. zoyagerasimenko.com

Слышать своё тело: как понимание симптомов меняет жизнь.

Мы привыкли воспринимать тело как инструмент, который должен работать без сбоев. Когда оно начинает болеть, уставать, давать сбои, мы скорее стремимся заглушить симптомы, чем понять, почему они появились. Таблетка от головной боли, массаж напряжённой спины, крем от высыпаний на коже — мы устраняем последствия, но редко задумываемся о причинах.

Но что, если тело не просто так подаёт нам сигналы? Что, если за болью, усталостью и хроническими симптомами скрывается важное послание?

Когда человек начинает слышать своё тело, его жизнь меняется. Он начинает не просто «чинить» себя, а понимать, что именно требует внимания. И тогда симптомы исчезают не потому, что их приглушили, а потому, что устранена их истинная причина.

Тело говорит с нами, но мы его не слушаем.

Тело — это самый честный собеседник. Оно не умеет врать, не запутывает, не вводит в иллюзию. Если что-то идёт не так, оно сразу подаёт сигнал. Но слышим ли мы этот сигнал?

Обычно нет

Мы привыкли рационализировать. «Спина болит, потому что много работаю». «Головные боли? Ну, стресс на работе». «Усталость? Просто недосып».

Но если копнуть глубже, становится понятно: тело всегда отражает наши внутренние процессы. Оно показывает, где есть зажимы, блоки, невыраженные эмоции, нереализованные желания, подавленные импульсы.

Боль в пояснице — не просто следствие сидячего образа жизни, а страх потери стабильности. Головная боль — это не только усталость, но и внутренний конфликт между желаниями и долгом. Напряжение в плечах — груз ответственности, который мы несем за себя и за других.

Тело говорит с нами. Вопрос только в том, готовы ли мы его услышать.

Что происходит, когда человек начинает слышать своё тело?

Когда человек прислушивается к своему телу и понимает причины его сигналов, происходят удивительные изменения.

1. Уходят хронические боли и напряжение

Когда мы понимаем, что за болью стоит эмоциональная причина, и работаем с ней, напряжение уходит само. Оно больше не нужно — ведь послание услышано.

2. Меняется эмоциональное состояние

Напряжённое тело удерживает эмоции. Когда мы снимаем телесные блоки, эмоции начинают свободно течь. Уходит подавленность, тревожность, появляется лёгкость, радость, ощущение жизни.

3. Повышается уровень энергии

Когда тело не тратит силы на поддержание хронического напряжения, у человека появляется больше энергии. Уходит постоянная усталость, появляется желание действовать, жить, создавать.

4. Меняются отношения с окружающими

Если человек привык подавлять эмоции, не отстаивать свои границы, «зажиматься» в отношениях, тело это отражает. Когда он учится слышать себя, расслабляться, осознавать свои потребности, его отношения меняются — они становятся более здоровыми и гармоничными.

5. Приходит внутренняя уверенность

Когда человек в контакте со своим телом, он лучше чувствует себя, свои желания, свои границы. Это даёт ему естественную уверенность, которая не строится на логике, а идёт изнутри.

Как начать слышать своё тело?

1. Обращать внимание на симптомы

Если что-то болит или вызывает дискомфорт — не игнорируйте это. Задайте себе вопрос: «Что мне хочет сказать моё тело?».

2. Работать с напряжением

Если вы ощущаете зажимы, попробуйте мягко с ними поработать: через дыхание, растяжку, телесные практики.

3. Отслеживать эмоции

Часто мы не замечаем, какие эмоции испытываем, но тело их фиксирует. Если вы чувствуете напряжение, задайте себе вопрос: «Что я сейчас чувствую? Что я не позволяю себе выразить?»

4. Давать телу движение

Движение помогает энергии циркулировать. Если тело напряжено, дайте ему возможность двигаться: танец, прогулка, растяжка, телесные практики — всё это помогает.

5. Учиться расслабляться

Многие живут в состоянии хронического напряжения и не знают, что значит по-настоящему расслабиться. Практики глубокого расслабления, дыхательные техники и телесная терапия помогают телу вспомнить это состояние.

Когда работа с телом меняет жизнь.

Одна из моих клиенток много лет страдала от хронических болей в пояснице и сильного напряжения в плечах. Врачи говорили: «Остеохондроз, сидячая работа, возраст». Но настоящая причина была глубже.

В ходе работы выяснилось, что она жила в постоянном страхе потерять стабильность. Страх быть уволенной, страх не оправдать ожидания, страх, что «если я расслаблюсь, всё рухнет». Тело реагировало на это постоянным напряжением.

Когда мы начали работать с этим страхом, осознавать его, проживать подавленные эмоции, тело постепенно расслабилось. Спина перестала болеть, появилась лёгкость, стало легче дышать.

Но самое удивительное — изменилась жизнь. Она начала больше доверять себе, позволила себе сменить работу на ту, что приносит удовольствие. Отношения с мужем стали теплее, ушла раздражительность, которая раньше была вызвана постоянным внутренним напряжением.

Когда человек слышит своё тело — меняется всё.

Вы готовы услышать себя?

Тело говорит с вами. Оно всегда говорило, просто, возможно, вы не прислушивались. Но если начать обращать внимание, делать маленькие шаги к пониманию себя, можно увидеть удивительные перемены.

Если вы хотите научиться слышать своё тело, понимать его сигналы и убирать блоки, приглашаю вас на мои тренинги и индивидуальные сеансы. Вместе мы разберёмся, что стоит за вашими симптомами, и начнём путь к жизни в гармонии с собой.

Как нас отучают слышать своё тело — и к чему это приводит.

С самого детства нам внушают, что тело — это нечто второстепенное. Мы слышим:

- «Не хнычь, ты уже большой!»
- «Терпеть надо!»
- «Сначала сделай дело, а потом отдыхай!»
- «Перестань ёрзать, сиди спокойно!»

- «Не жадничай, доедай всё, что есть на тарелке!»

Каждое такое слово — маленький кирпичик в стене между нами и нашим телом. В детстве мы ещё чувствуем его, двигаемся естественно, радуемся прикосновениям, понимаем, когда нам холодно, жарко, страшно или весело. Но потом нас учат не доверять себе.

И что же в итоге?

Как мы теряем контакт с телом.

1. Мы перестаём слышать свои желания

Когда ребёнку говорят, что он должен доесть суп, даже если не хочет, он учится игнорировать свои ощущения. Потом это превращается в привычку не слышать, чего хочется: «Я не знаю, чего хочу», «У меня нет желаний».

2. Мы привыкаем терпеть боль и дискомфорт

«Перетерпи, это не страшно» — говорят ребёнку, который плачет. Он учится подавлять боль. А во взрослой жизни это приводит к тому, что люди терпят токсичные отношения, ненавистную работу, неудовлетворённость.

3. Мы забываем, как расслабляться

Нам с детства внушают, что расслабление — это лень. «Сначала работа, потом отдых». В итоге человек живёт в постоянном напряжении и даже не замечает этого. Он не умеет расслабляться. И даже когда отдыхает, он тревожится, что «не делает что-то полезное».

4. Мы перестаём доверять себе

Если ребёнку говорили «ты не хочешь пить, тебе кажется», «ты не замёрз, просто капризничаешь», он учится сомневаться в своих ощущениях. Взрослый человек потом не доверяет себе: не понимает, когда устал, когда ему что-то не подходит, когда нужно остановиться.

5. Мы перестаём ощущать радость тела

С детства нас учат, что удовольствие — это что-то неважное, а иногда и постыдное. «Не бегай, не кричи, води себя прилично!» — говорят дети, когда они играют, радуются. Постепенно они учатся подавлять спонтанность, а вместе с ней — радость от движения, от жизни, от тела.

Во что это выливается во взрослой жизни.

- Хроническое напряжение и усталость. Человек не замечает, как постоянно живёт в напряжении. Он не даёт себе отдыхать, а потом удивляется, почему у него болит спина, голова, шея.
- Эмоциональная подавленность. Если эмоции в детстве запрещали («не реви», «не бесись»), во взрослом возрасте человек перестаёт их чувствовать. Отсюда апатия, депрессия, ощущение, что «всё как будто не по-настоящему».
- Проблемы с границами. Если в детстве не давали отстаивать своё («ты не хочешь, тебе кажется»), человек потом не умеет говорить «нет». Он терпит лишнее, а потом не понимает, почему чувствует себя опустошённым.
- Неспособность получать удовольствие. Запрет на радость тела

Мы говорили о том, как нас с детства учат игнорировать сигналы тела, почему это приводит к эмоциональной подавленности, хроническому напряжению, проблемам с границами. Но давайте разберёмся глубже: как именно тело реагирует на этот разрыв связи и какие последствия это имеет для жизни.

1. Тело как архив подавленных эмоций

Представьте, что каждое непрожитое чувство — это письмо, которое тело вам отправляет. И если вы не читаете его сразу, оно не исчезает, а складывается в архив. Архив становится всё больше, а место в нём — всё меньше. В какой-то момент письма начинают буквально выплёскиваться в виде симптомов:

- Ком в горле, сдавленное дыхание — загнанный внутрь крик, невысказанная правда.
- Зажатые плечи, напряжённая шея — страх перед ответственностью, груз неоправданных ожиданий.
- Проблемы с поясницей — страх нестабильности, запрет на поддержку, подавленный импульс к движению вперёд.
- Головные боли — внутренний конфликт, зажатая энергия, попытка контролировать всё сразу.
- Напряжённый таз, снижение либидо — запрет на удовольствие, подавленная витальность.

Пример:

Одна из моих клиенток много лет страдала от хронического напряжения в шее и частых головных болей. В работе выяснилось, что в детстве её учили быть «хорошей девочкой», сдерживать злость, не повышать голос. Любой протест — внутрь. Когда она начала безопасно выпускать гнев, напряжение в теле начало отпускаться.

2. Когда тело сопротивляется жизни

Если ребёнку постоянно говорили: «Терпи!», он вырастает с установкой, что дискомфорт — это норма. А значит, тело перестаёт ему сигнализировать: «Эй, что-то не так!» Вместо ясного сигнала о том, что ситуация разрушительна, человек просто продолжает жить в токсичной среде — будь то отношения, работа, образ жизни.

Пример:

Мужчина лет 40, который пришёл с жалобами на постоянную усталость. Он спал по 4—5 часов, работал без выходных. Тело буквально выгорало, но он не мог остановиться — пока не случился серьёзный сбой. Когда он начал восстанавливать контакт с собой, он осознал, что за этой усталостью скрывалось чувство бессмысленности его деятельности.

Чем больше мы игнорируем сигналы тела, тем жёстче оно заставляет нас остановиться. Сначала лёгкое недомогание, потом боль, потом хронические заболевания.

3. Почему мы боимся чувствовать тело?

Тело — это правда. Оно не врёт. Если ему плохо — оно скажет. Но вот проблема: нас приучили бояться этой правды.

- Чувствуешь усталость? «Да ладно, соберись».
- Испытываешь страх? «Не трусь!»
- Чувствуешь, что не хочешь соглашаться? «Ну неудобно же отказать».
- Не можешь расслабиться? «Ты просто ленишься».

И мы учимся не чувствовать. Потому что, если признать, что нам страшно, больно, некомфортно — придётся что-то менять. А это страшнее всего.

4. Как возвращаться к себе?

Восстановить связь с телом — значит снова научиться его слышать. Но после десятков лет игнорирования это непросто.

1. Замечать симптомы как сигналы, а не врагов.

Вместо того чтобы заглушать боль таблеткой, попробуйте задать себе вопрос: «Что моё тело хочет мне сказать?»

2. Практиковать микропаузы.

В течение дня на несколько секунд останавливайтесь и спрашивайте: «Как моё тело сейчас?»

3. Перестать терпеть.

Научиться замечать, когда вам некомфортно — и не игнорировать это.

4. Работать с телесными блоками.

Техники телесной терапии помогают высвободить зажатые эмоции.

5. Как изменится жизнь, если услышать тело?

- Больше энергии. Напряжение перестанет забирать ресурсы.
- Чёткие границы. Легче понимать, где «моё», а где чужое.
- Больше удовольствия. Разрешение чувствовать даёт разрешение жить полноценно.
- Меньше тревоги. Контакт с телом = контакт с собой = устойчивость.

Чем внимательнее мы слушаем тело, тем меньше оно кричит через боль и болезни.

Слышите ли вы его сейчас?

Как тело выражает эмоции и что оно пытается нам сказать.

Наше тело — это не просто физическая оболочка. Это активный участник нашей жизни, который отражает все эмоциональные и психологические процессы. Каждый день мы сталкиваемся с симптомами — боль в спине, головные боли, напряжение в шее и плечах, усталость. Но что они на самом деле значат? Почему наше тело начинает «кричать», когда мы не обращаем на него должного внимания?

Каждая часть тела отвечает за определённые аспекты нашей жизни.

Например, напряжение в спине и пояснице может быть связано с ощущением небезопасности и страхом за будущее. Это может быть как физическое выражение переживаний по поводу финансов или работы, так и глубинные страхи о жизни вообще. Когда мы испытываем хроническую боль в пояснице, это сигнал о том, что мы не доверяем жизни и боимся потерять опору.

Другим ярким примером является напряжение в плечах. Мы часто находимся в постоянной тревоге о том, что на нас лежит ответственность за других людей. Это может быть связано с перегрузкой на работе или в личной жизни. Напряжение в плечах — это физическое отражение того, что мы не можем отпустить свои обязательства и нуждаемся в освобождении от чрезмерной ответственности.

Головные боли, в свою очередь, часто говорят о внутреннем конфликте. Мы можем думать, что хотим одно, но в глубине души чувствуем, что это не то, что нужно для нашего

роста. Такое противоречие между желаниями разума и подсознанием может вызывать боль, напряжение и блокировки.

Так что же делать, когда тело подаёт нам эти сигналы? Ответ прост: прислушиваться и работать с тем, что оно нам говорит. Телесная терапия помогает вернуть гармонию между телом и душой, устраняя блоки и позволяя энергии свободно течь. Когда мы начинаем осознавать, какие эмоции стоят за физической болью, мы можем работать с ними и исцелять своё тело.

С помощью специальных техник, таких как телесно-ориентированная терапия, дыхательные практики, растяжки и глубокое расслабление, мы можем освободиться от тех блоков, которые заставляют наше тело страдать. Ведь здоровье начинается с понимания, что происходит внутри нас. И когда мы начинаем работать с нашими эмоциями, тело отпускает напряжение, боль и дискомфорт.

Если вы хотите научиться слушать своё тело и устранять причины болезней, я приглашаю вас на мои тренинги и индивидуальные сеансы. Вместе мы сможем раскрыть те глубинные причины, которые стоят за вашими симптомами, и научиться жить в гармонии с собой.

Как напряжение в теле блокирует энергию и почему важно с этим работать.

Каждый из нас хоть раз сталкивался с чувством, что тело «запрело». Мы ощущаем постоянное напряжение, усталость, болевые ощущения в разных частях тела. В чём же причина? Почему наше тело так реагирует на обычные вещи, такие как стресс или тревога? Всё дело в том, что напряжение в теле — это блокировка энергии. Когда мы переживаем стрессы или не разрешаем себе отдыхать, энергия застаивается, не может свободно течь и проявляться в нашей жизни.

Важнейшей задачей телесной терапии является восстановление этого энергетического потока. Когда энергия свободно течёт по нашему телу, мы чувствуем лёгкость, радость и уверенность в себе. Однако, если эта энергия блокируется, мы начинаем чувствовать физический дискомфорт: мышцы становятся напряжёнными, появляются боли, усталость и даже болезни.

Наиболее ярким примером блокировки энергии является хроническое напряжение в плечах и шее. Это зоны, которые подвержены перегрузкам, связанным с эмоциональными переживаниями, стрессами и ответственностью. Когда мы слишком много на себя берём, энергия в этих зонах застаивается, вызывая боль и тяжесть. Тело начинает кричать, чтобы мы обратили внимание на свои границы и научились отпускать лишний груз.

Ещё один яркий пример блокировки энергии — это тазовая область. Это зона, которая отвечает за нашу сексуальность, творчество и способность получать удовольствие от жизни. Когда мы не разрешаем себе испытывать радость, когда подавляем свои желания или чувствуем вину за удовольствия, энергия в этой части тела также блокируется. Это может привести не только к физическим болям, но и к эмоциональным проблемам, таким как отсутствие либидо или творческого вдохновения.

Что происходит, когда мы начинаем работать с телом? На индивидуальных сеансах мы устраняем блоки, обучаем тело расслабляться и восстанавливать нормальный поток энергии. Например, благодаря дыхательным практикам, глубокой растяжке и осознанному движению,

мы можем освободить напряжённые мышцы и вернуть ощущение лёгкости. Это даёт возможность телу восстановиться и начать работать с полной отдачей.

Через телесную терапию мы не только избавляемся от боли, но и восстанавливаем свою жизненную энергию. Когда энергия свободно течёт, появляются новые возможности для роста, для самовыражения и для счастья.

Как работать с эмоциональными блоками через тело и получать глубокие изменения в жизни.

Мы часто не осознаём, что многие наши физические симптомы и эмоциональные проблемы тесно связаны между собой. Зачастую, когда мы сталкиваемся с хроническими болезнями, болями или недомоганиями, мы не задумываемся о том, что за этими симптомами могут скрываться более глубокие эмоциональные и психологические проблемы.

Понимание того, что тело и эмоции неразрывно связаны, даёт нам ключ к решению многих вопросов в жизни. Тело может быть как источником боли, так и источником исцеления. Телесная терапия — это эффективный способ проработки эмоций, страхов и подавленных переживаний, которые накапливаются в теле и проявляются в виде физических симптомов.

Например, если вы долго страдаете от головных болей или мигреней, это может быть сигналом, что вы не в гармонии с собой. Такие боли часто возникают из-за внутреннего конфликта между тем, что вы хотите, и тем, что на самом деле важно для вашего роста. Терапия через тело помогает вам освободиться от этих конфликтов, проработать эмоции, которые стоят за болью, и вернуть ясность и спокойствие.

Другим ярким примером являются проблемы с дыханием. Когда мы подавляем свои эмоции, особенно страхи и тревоги, дыхание становится поверхностным, а тело начинает зажиматься. Это создаёт неприятные ощущения, например, затруднённое дыхание или чувство тяжести в груди. Через проработку этих блоков мы можем вернуть нормальное дыхание и расслабление, а также почувствовать, как исчезают панические атаки и тревожность.

Важно понимать, что работа с телесными блоками — это не только избавление от боли, но и возможность раскрыть новые горизонты для роста и развития. Когда вы начинаете работать с эмоциями через тело, вы не просто лечите симптомы, но и меняете своё восприятие жизни. Вы становитесь более осознанным, более гармоничным, а это открывает вам новые возможности для счастья и самореализации.

Если вы хотите узнать больше о том, как работать с телом и эмоциями, приходите на мои тренинги или запишитесь на индивидуальные сеансы. Мы сможем глубже разобраться в причинах ваших симптомов и начать путь к исцелению и восстановлению внутреннего баланса.

Реальные примеры из моей практики, имена изменены.

1. Тело как зеркало души.

До: Часто испытываете усталость и боль, не понимая, откуда они берутся.

После: Прислушиваясь к своему телесному состоянию, вы начинаете осознавать, что эти симптомы — это сигналы тела о скрытых эмоциях. Проработка этих эмоций освобождает вас от хронической усталости и даёт вам ощущение лёгкости и энергии.

Пример: Маша приходила с хронической усталостью и болями в спине. После проработки своих эмоций и стрессов на тренингах она почувствовала значительное улучшение, а уровень энергии увеличился в два раза.

2. Что скрывает боль в пояснице?

До: Поясница болит, когда вам нужно принять важное решение или когда вы переживаете по поводу финансов.

После: Когда вы начинаете осознавать страхи и тревоги, связанные с деньгами и будущим, и работаете с ними, боль в пояснице уходит, а вы обретаете уверенность в себе и своих силах.

Пример: Алексей приходил с сильными болями в пояснице, которые обострялись при стрессе. На сеансах мы выявили, что это связано с его страхом потери работы. После проработки этих страхов боль ушла, а Алексей смог почувствовать уверенность в своём будущем.

3. Плечи: тяжесть ответственности и перегрузки.

До: Постоянное напряжение в плечах и шее. Проблемы с расслаблением и ощущение, что на вас лежит весь мир.

После: Проработка ответственности и принятие того, что не нужно всё держать на себе, даёт вам лёгкость в теле и освобождение от хронического напряжения.

Пример: Ирина ощущала сильную тяжесть в плечах и спине из-за постоянной перегрузки на работе. После нескольких сеансов она освободилась от ощущения «переноски мира» на себе и почувствовала, как её тело расслабилось, а энергия вернулась.

4. Таз и либидо: блокировка эмоций и творчества.

До: Напряжение в тазу, проблемы с интимной сферой и отсутствие творческого вдохновения.

После: Когда вы открываетесь своим эмоциям и сексуальной энергии, блоки исчезают, и появляется свободное движение как в теле, так и в жизни.

Пример: Юлия страдала от постоянного напряжения в тазовой области и чувствовала блокировку в интимной жизни. После проработки эмоциональных блоков и страхов в этой зоне её либидо восстановилось, а творчество стало активнее.

5. Как понять, что вы не можете принимать?

До: Немение рук и отсутствие энергии для того, чтобы открыться и принять помощь.

После: Когда вы начинаете разрешать себе принимать любовь и поддержку, исчезает не только физическое ощущение немения, но и внутреннее напряжение.

Пример: Олег не мог принять помощь от друзей, он ощущал, что не заслуживает её. После работы над этим блоком он заметил, что его руки больше не немеют, а он стал гораздо легче общаться с окружающими.

6. Головные боли: внутренний конфликт между разумом и душой.

До: Постоянные головные боли, чувство зажатости в голове и разочарование от того, что не можешь найти решения важного вопроса.

После: Когда внутренний конфликт между мыслями и чувствами разрешается, головные боли исчезают, а человек ощущает умиротворение и ясность.

Пример: Марина страдала от мигреней, которые не давали ей сосредоточиться на работе. После проработки эмоциональных конфликтов и страхов она почувствовала, как головные боли исчезли, а мысли стали ясными.

7. Аллергия: защита от внешнего мира.

До: Частые аллергические реакции и повышенная чувствительность к внешним раздражителям.

После: Когда вы отпускаете страхи и начинаете принимать окружающий мир, аллергия может исчезнуть, и вы начинаете чувствовать себя более свободно.

Пример: Игорь страдал от аллергии на пыльцу и пыль, чувствовал неприязнь к миру вокруг. После работы с внутренними страхами и сопротивлением мир начал восприниматься более мягко, и симптомы аллергии исчезли.

8. Кармические блоки и здоровье.

До: Хронические болезни, которые не поддаются лечению, и ощущение, что всё «не по судьбе».

После: Работа с кармическими блоками помогает освободиться от прошлого, и здоровье начинает восстанавливаться, а жизнь наполняется смыслом и лёгкостью.

Пример: Владимир долго страдал от хронического бронхита, и врачи не могли найти причину. На сеансах мы разобрались с его прошлым, и это помогло ему избавиться от симптомов и обрести внутренний баланс.

9. Освобождение через тело: как начать?

До: Постоянное ощущение зажатости, напряжения, страха и недовольства жизнью.

После: Работа с телом и эмоциями освобождает от тяжести и блоков, и жизнь становится легче, ярче и осознаннее.

Пример: Екатерина пришла с ощущением, что её жизнь не приносит радости. После курса телесной терапии и индивидуальных сеансов она почувствовала, как меняется её восприятие жизни, а внутреннее напряжение исчезло.

ПРАКТИКА

1. Осознание и принятие.

- Первое и важнейшее: осознание того, что твое тело говорит с тобой через эти симптомы. Это сигнал, что что-то в твоей жизни требует внимания. Признание этих сигналов и разрешение себе быть в состоянии «необходимости изменений» уже является первым шагом.

- Проговаривай себе: «Мое тело говорит со мной, и я готов выслушать его». Это настрой на готовность к работе с собой.

2. Работа с напряжением в теле.

- Начни с расслабления мышц, особенно в тех местах, где больше всего напряжения (шея, плечи, таз, поясница, ноги).

- Используй дыхательные практики, чтобы снять напряжение. Глубокие вдохи и выдохи с фокусом на расслабление помогут начать процесс освобождения от физического дискомфорта.

3. Вопросы к себе (самопознание).

- Сформулируй для себя ключевые вопросы, которые помогут разобраться в том, что вызывает напряжение:

- «Что я не могу принять или отпустить?»
- «Что в моей жизни мне мешает быть в гармонии?»
- «Что я не могу выразить или сказать?»

- Размышляй над этими вопросами, позволяя себе быть честным с собой. Иногда полезно записывать свои мысли.

4. Выражение эмоций.

- Если чувствуется подавление эмоций (страх, обиды, тревога), удели время тому, чтобы дать им выход. Проговори вслух или запиши свои чувства, чтобы освободиться от них.

- Подумай, есть ли что-то, что ты хочешь сказать, но не можешь (кому-то, себе или миру). Позволь себе выразить это, даже если это только на словах, в письменной форме или через творчество.

5. Техники самосознания и работы с границами.

- Работай над укреплением своих границ, осознавая, что тебе не нужно «переваривать» чужие проблемы или загружать себя вещами, которые тебе не принадлежат.

- Практикуй утверждения: «Мои границы важны. Я имею право не принимать чуждые мне вещи».

6. Освобождение от блоков и «освежение» восприятия.

- Проводя расслабляющие практики, представь, как ты освобождаешься от накопленных блоков и эмоций, которые не даёт тебе двигаться вперед.

- Можешь представить, что твоя кожа, дыхание и органы очищаются от всего лишнего, что не служит твоему благополучию.

7. Работа с конкретными симптомами.

- Для аллергических реакций, высыпаний и кашля используйте техники дыхания и визуализации, где ты «отпускаешь» всё лишнее и наполняешь себя светом, здоровьем и чистотой.

- Для проблем со зрением попробуй практики фокусировки на мелких деталях, которые помогут улучшить восприятие как на уровне тела, так и на уровне жизни.

8. Практики благодарности и самоподдержки.

• Благодарность — это важный элемент восстановления. Поблагодари свое тело за сигналы, которые оно посылает, и за его способность помогать тебе развиваться. Благодарность за тело и за внутренние усилия поможет тебе чувствовать себя в большей гармонии с собой.

Что делать первым?

Начни с самых болезненных или ярких симптомов. Это поможет тебе быстрее ощутить изменения и почувствовать себя более в контроле. Например, если ощущаешь сильное напряжение в теле или кашель, начни с расслабляющих практик и дыхания. Затем постепенно переходи к работе с эмоциями и внутренними блоками.

И помни: это путь, и шаг за шагом ты будешь идти к большему самосознанию и гармонии. Главное — не торопиться и давать себе время и пространство для изменений.

Синдром удобного человека: как стремление быть хорошим разрушает тело.

С детства нас учат быть удобными. Мы слышим: «Не кричи», «Не капризничай», «Не злись», «Не обижайся», «Будь хорошим мальчиком/девочкой». Нам объясняют, что важнее всего быть послушными, не создавать неудобств, угождать родителям, учителям, начальникам.

Мы привыкаем игнорировать свои желания, подавлять эмоции, переставать слышать себя — лишь бы соответствовать ожиданиям. А тело тем временем записывает всё.

Как тело реагирует на привычку быть удобным?

Когда человек постоянно подстраивается под других, в нём накапливается напряжение. Гнев, боль, обида, страх — если эти эмоции нельзя выразить, тело начинает хранить их внутри. Но просто «запереть» их не получится, они всё равно находят выход — через напряжённые мышцы, зажимы, боли, хроническую усталость.

Вот как это проявляется:

- Зажатая шея и плечи — знак, что человек носит на себе чужие ожидания, пытается оправдать их, даже ценой собственного комфорта.
- Боли в спине — часто связаны с ощущением, что человек «несёт» слишком много, но не может или не разрешает себе попросить помощи.
- Проблемы с ЖКТ — когда эмоции нельзя выразить словами, тело начинает «переваривать» их буквально. Чувство тревоги, неудовлетворённость, страх проявляться могут отражаться на желудке и кишечнике.
- Головные боли — если человек постоянно подавляет свои желания и старается соответствовать чужим требованиям, это создаёт внутренний конфликт, который организм переводит в физическое напряжение.
- Заболевания дыхательной системы — если человек боится «занимать место» в этом мире, боится говорить, выражать себя, его дыхание становится поверхностным, а тело — зажатым.

Почему мы не слышим своё тело?

Когда-то мы научились, что удобство для других важнее, чем наши собственные ощущения. И теперь мы воспринимаем свою усталость, боль и напряжение как норму. Мы не замечаем, как автоматически улыбаемся, когда нам больно, говорим «да», когда хотели бы сказать «нет», терпим, когда давно пора что-то поменять.

Но тело всегда честно. Оно не умеет лгать. Если мы его не слышим, оно будет напоминать всё громче и громче.

Как выйти из привычки быть удобным?

1. Замечать, когда хочется сказать «нет»

Простой тест: если на просьбу или ситуацию у вас внутри появилось напряжение, даже лёгкий дискомфорт — значит, вам не хочется этого делать. Важно учиться не игнорировать это чувство.

2. Разрешить себе быть неудобным

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.