

Сюзан Баркновиц



ДЫХАНИЕ  
проявление жизни

Сьюзан Баркновиц

**Дыхание**  
**проявление жизни**

© 1996 Издательство Грааля, Париж

Перевод с немецкого языка на французский «Atmen ein lebendiges Geschehen»

Русский текст и электронная верстка Ильи Беленкова

*«Лишь тот, кто правильно выдыхает, может автоматически совершать полный и здоровый вдох. Правильно понятый выдох приведет и даже подтолкнет его к этому целительному вдоху. И этот вдох дарует телу силу и здоровье.*

*Выдыхая, человеческое существо **отдает**. Отдает что-то нужное творению. Упомянем лишь углекислый газ, необходимый растениям для их существования. В результате закона обратного действия лишь старательно выдыхающий человек способен вдохнуть вновь и с удовольствием. И тогда значительная сила вливается в него; чего не происходит при поверхностном дыхании. Однако обратное не верно. Человек может вдыхать глубоко и с наслаждением и совсем не быть при этом вынужденным **автоматически** совершать полный выдох. И поэтому именно выдох люди осуществляют поверхностно.*

*Они стараются «взять» - таковы уж искатели наслаждений, но им и в голову не приходит, что они также должны и **«отдавать»** что-то».*

*Абд-ру-шин*

## Содержание

Введение .....	1
Физиологические аспекты .....	3
Основы здорового дыхания .....	6
<i>Внутренняя концентрация</i>	
<i>Дыхание, мост между телом и сознанием</i>	
<i>Ритм дыхания – энергия дыхания</i>	
Осанка .....	18
Движения внутренние и внешние .....	21
Дыхание и голос.....	25
Кому адресована дыхательная терапия? .....	30
<i>Общие положения</i>	
<i>Дети</i>	
<i>Физические инвалиды</i>	
<i>Умственные инвалиды</i>	
Описание некоторых случаев из моей терапевтической практики .....	35
Практические дыхательные упражнения .....	43
Упражнения, стимулирующие дыхательные движения и кровообращение .....	44
<i>Растягивающие движения</i>	
<i>Пружинящие движения</i>	
<i>Покачивание корпуса</i>	
<i>Маятникообразные движения</i>	
Упражнения для улучшения осанки.....	49
<i>Корректное положение сидя</i>	
<i>Корректное положение стоя</i>	
<i>Сгибание позвоночника</i>	

**Упражнения для мобилизации стоп, ног и таза ..... 53***Упражнение с теннисным мячиком**Проработка подошвенной части стопы и пятки**Растирание таза и ног**Суставные вращения в положении стоя**Тазовые вращения**Подвешивание ноги в петле из двух сцепленных рук**Наклоны таза**Перемещение на ягодницах***Упражнения, направленные на область диафрагмы  
и среднюю часть корпуса ..... 62***Кругообразные растирания «середины»**Голосовое упражнение с произнесением «ш»**Голосовое упражнение с произнесением «п – т – к»**Сопровождение дыхательного движения руками***Упражнения для мобилизации плеч, рук и головы ... 67***Вращение плеч**Вращение плечевого пояса**Боковой наклон плеч**Мобилизация различных суставов рук**Боковой наклон головы**Наклон головы вперед***Упражнения в положении лежа ..... 74***Умение «доверять свой вес»**Поднимание таза**Упражнение с мешочком риса или песка**«Полумесяц»*

# Введение

---

Как определить живой процесс, который мы называем дыханием, то действие, которое преданно нам сопутствует с самого рождения до момента, когда земная жизнь оставляет нас с последним выдохом?

На протяжении миллионов лет земной шар развивается, не прекращая дышать. Происходит непрерывный процесс газообмена между окружающей средой и организмами, от простейших до самых сложных. Именно так производится кислород необходимый человеку для жизни. Один лишь факт того, что мы вдыхаем кислород и выдыхаем необходимый для жизни других организмов углекислый газ, включает нас в великий цикл взаимодействия, цикл отдавания и принятия. Некоторые чувствуют, что понятие «дыхание» затрагивает нечто большее, чем этот природный процесс, нечто менее очевидное чем то, что наука в состоянии объяснить. Я нашла этимологию и значение слова дыхание<sup>1</sup>. Его индоевропейское происхождение показывает, что в его значение входит круг понятий гораздо шире вышеупомянутого газообмена. На древнем хинди «àtmán» значит душа, дыхание, сознание. В древнегерманском мы находим слова «atoneian», обозначающее исправлять, освобождать, и «wiho àtum», которое обозначает Святой Дух. А каково было мое удивление, когда я, листая свой словарь, наткнулась на имя Адам, согласные которого очень схожи с согласными немецкого слова «Atem», которое на санскрите означает «я дарую»<sup>2</sup>.

Из дальнейшего изложения вам станет понятно, что дар, осуществляемый при выдохе, является ключом к здоровому дыханию без отклонений. Наш современный язык изобилует яркими примерами выражений, связанных с дыханием. Что вы чувствуете, когда слышите что-нибудь вроде – от этого дух захватывает, да тут не продохнуть, некогда перевести дух, собраться с духом, работать без передышки, делать что-либо на одном дыхании, все затаили дыхание, этот человек просто дышит здоровьем, он совсем выдохся, да он уже на ладан дышит, открылось второе дыхание, испустить дух, поднять дух, падать духом, у меня не хватило духу, она сегодня не в духе<sup>3</sup>. А в русском слове отдых даже сегодня еще можно уловить связь с дыханием. В восточных культурах, например в культурах Индии, Китая или Тибета, древние знания о целительной мощи дыхания глубоко укоренены в терапии. Оно и сегодня влияет на глобальную эволюцию многих людей. Некоторые индусские племена и некоторые обитатели высокогорных деревушек – в частности Хунзы в Гималаях – настолько хорошо владеют законами дыхания, что способны выполнять работу, требующую немислимых физических усилий в атмосфере бедной кислородом.

---

<sup>1</sup> Речь идет о немецких словах atmen – дышать; der Atem - дыхание

<sup>2</sup> Имя «Адам» произошло от еврейского «adâmâ», что значит «земля», «почва», из которой он создан

<sup>3</sup> Переводчик позволил себе заменить французские выражения, в свою очередь являющиеся эквивалентами оригинальных немецких, на эквивалентные им выражения русского языка

В наше время, в нашей западной цивилизации, мы не обращаем внимания на наше дыхание, пока оно не нарушено или не стало не столь свободно, как нам этого бы хотелось. Виной стремительно растущим проблемам с дыханием является наша жизнь в противоречии с законами природы. Загрязнение воздуха, неправильное питание, повышенная техногенность, нехватка движения, и, что также важно, ярко выраженная тяга к комфорту, как внешнему, так и внутреннему (иногда превращающемуся в цель жизни!) сковывают дыхание и мешают ему быть генератором хорошего самочувствия. Кроме этого, наш способ дыхания отображает наше восприятие жизни.

На последующих страницах я постараюсь помочь вам понять, что такое настоящее дыхание; и первой моей целью будет обозначить вам естественные рамки, в которые оно вписывается. Под этим я подразумеваю, что я не чувствую за собой никакого права подчинять дыхательную функцию какой-либо технике, требующей осуществления дыхания по каким-либо определенным принципам (например, счет во время дыхания, задержку выдоха, искусственное убыстрение или замедление дыхательного ритма, и т.п.) В данном случае речь пойдет о возврате посредством личного опыта нашего естественного дыхания, дыхания присущего нам при рождении, и о том, как ему позволить обосноваться и развиваться.

Подобное обучение невозможно на основе умственного решения. Здесь, напротив, важно отдалиться именно естественному дыханию, а затем уже сознательно к нему привыкнуть. Я нисколько не хочу поддаваться какой бы то ни было мистификации. Практика показала, что это приводит только к разного рода проблемам и сложностям. Естественный же процесс всегда отличается ясностью и простотой. Он свободен от ярких переживаний и надуманных фантазий. Что подлинно, то и верно, и только простота, являясь несомненным признаком подлинности, помогает нам его распознать.

*«Будьте **просты** в мыслях и действиях, поскольку именно в простоте покоится не только величие, но и сила! Действуя так, вы не отступаете, но напротив, создаете прочную структуру для новой жизни. Структуру, в которой каждое человеческое существо сумеет найти себе место, поскольку она не будет ничем ни осложнена, ни замутнена, но ясна, проста и открыта с любой точки зрения; одним словом здоровую и естественную!»*

Эта цитата взята из Послания Грааля Абд-ру-шина под названием «В свете Истины», доклад «Осознай, что для тебя важно!». Это послание позволило мне найти связи между явлениями высшего порядка и дыханием, включить его в некий глобальный процесс. Там же я открыла для себя четко обозначенные и вместе с тем очень простые пути. Я часто буду ссылаться на это произведение. Оно не только описывает структуру мироздания и незыблемые законы, правящие им, но также и путь, которым должен следовать человек, чтобы жить в согласии с этими законами.

Я бы хотела поблагодарить Илзу Миддендорф и ее коллег, которые на протяжении всего моего образования передавали мне свои знания и опыт, и тем самым дали мне прочное основание для дальнейшей работы. Илза Миддендорф является автором многих упражнений представленных во второй части книги.

Сьюзан Баркновиц, Инсбрук, май 1994

## Физиологические аспекты

Как сказал Гете, «Кровь – есть сок особый». Но кто действительно осознает, что означает это «сок особый», а также тесную взаимосвязь между дыханием и кровью?

Дыхание – это целительный приток носителя жизни, кислорода, к самым мельчайшим составляющим человеческого организма, которыми являются клетки, благодаря воздуху, приходящему со вдохом. Это также и выброс углекислого газа, вредного для человеческого тела, во время выдоха. Кровь при этом является средством транспортировки, и ее цвет помогает нам определить, насыщена ли она кислородом (в этом случае она ярко алая) или углекислым газом (в этом случае она темно красная с синевой). Одной из основных характеристик крови является наличие в ней красных кровяных телец, обеспечивающих перенос кислорода. Она также производит излучение, удерживающее наше сознание. Понятие сознания требует здесь краткого объяснения. В повседневной речи у нас есть тенденция смешивать понятия «рассудка» и «интеллекта» с понятием «сознания». А ведь сознание – единственный живой элемент в человеке; это его самое сокровенное ядро, его Я. Все остальное – лишь оболочки, самой верхней из которых является физическое тело. В наше время многие ученые готовы признать существование сознания. Если не иметь его в виду, то любые попытки помочь человеку оставались бы поверхностными и в своей сути бессмысленными.

Вернемся к дыхательной функции. Человек может обходиться без воды и пищи в течение дней и недель соответственно. Но он не может прожить больше нескольких минут без дыхания. Прекращение дыхания, таким образом, эквивалентно отсечению притока силы, несущей жизнь.

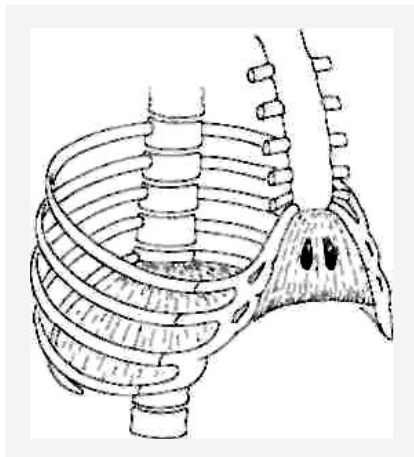
Как мы упоминали ранее, в результате сложного химического процесса, человеческий организм поглощает в процессе вдоха кислород производимый растениями и выводит в процессе выдоха углекислый газ, необходимый растительному царству. Газообмен происходит в легочных альвеолах, и мы не только не осознаем этот процесс, но даже не можем его почувствовать.

Но чтобы этот обмен произошел, ему обязательно должно предшествовать что-то, в данном случае это то, что мы называем дыхательным движением. Но что же следует под этим понимать?

Высоко структурированный процесс дыхания регулируется дыхательным центром, совокупностью нервных клеток, расположенных в продолговатом мозге, части головного мозга, также называемой «мозгом рептилий». Нервный дыхательный центр поэтому хорошо защищен, и его работа не может быть нарушена анестезией или сном, которые никак не влияют и на другие явления нервно-вегетативного порядка. Этот центр регистрирует информацию, связанную с соотношением кислорода и углекислого газа в крови; в зависимости от нее он направляет посредством предназначенных для этого нервов, импульсы диафрагме, основной дыхательной мышце, а также вспомогательным мышцам, принимающим участие все в том же дыхательном движении.



Под этим воздействием диафрагма опускается и происходит вдох, что позволяет грудной клетке – а следовательно и легким – расшириться. В легких при этом понижается давление, что позволяет воздуху проникнуть внутрь. Как только уровень кислорода в крови станет достаточным, диафрагма вернется в свое первоначальное положение. Автоматическое опускание диафрагмы и ее возврат предстает нашему вниманию за счет расширения и стенок нашего корпуса. Мы можем наблюдать этот процесс у людей из нашего ближайшего окружения и очень четко его ощутить в своем теле, положив, например, руки на живот.



Вдох

При опускании диафрагмы, давление волной распространяется вниз. Можно сравнить это действие с камнем, брошенным в воду. Волны от него распространяются, формируя все увеличивающиеся в диаметре концентрические окружности. Во время опускания диафрагмы грудная клетка расширяется; эти два действия связаны.

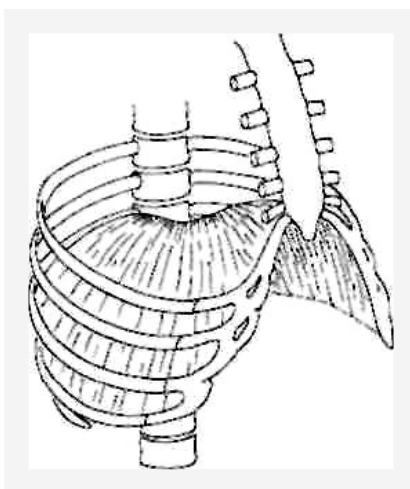
И наоборот, в результате выдоха, когда диафрагма занимает свое первоначальное положение, стенки живота возвращаются к своему обычному объему. Когда я говорю о дыхании – процессе,

который каждый может самостоятельно ощутить – я имею в виду движение диафрагмы, которое может распространяться на все тело целиком в зависимости от его проницаемости и ненатяженности. Дыхание, следовательно, – это внутреннее движение, которое, тем не менее, можно почувствовать.

Где же находится диафрагма, так важная для дыхания? Она расположена посередине корпуса. Ее края прикрепляются к нижней части грудины, а также вдоль нижних ребер. От ребер они переходят сзади к передней поверхности поясничных позвонков.

Диафрагма – самая (!) важная из всех мышц. Начиная с этого места, мне хотелось бы подчеркнуть, что правильное положение тела – это основное условие для свободных и здоровых дыхательных движений. Далее я вернусь к этому в деталях. Когда мышцы не перенапряжены, но в то же время и не дряблы, а суставы освобождены, дыхательные движения, то есть колебательные движения диафрагмы, распространяются в ноги до самых стоп; также они проходят от плеч через руки до самых кончиков пальцев, и достигают головы, проходя через шейные позвонки. Чем дальше эти движения от диафрагмы, тем больше их колебания сдерживаются. Если мы хотим сохранять весь организм здоровым, то оптимальное и свободное движение диафрагмы приобретает основное значение, поскольку только движение сохраняет тело здоровым; оно – само выражение жизни. Бездеятельность, напротив, быстро приводит к регрессии, затем к болезни и, наконец, к оцепенению.

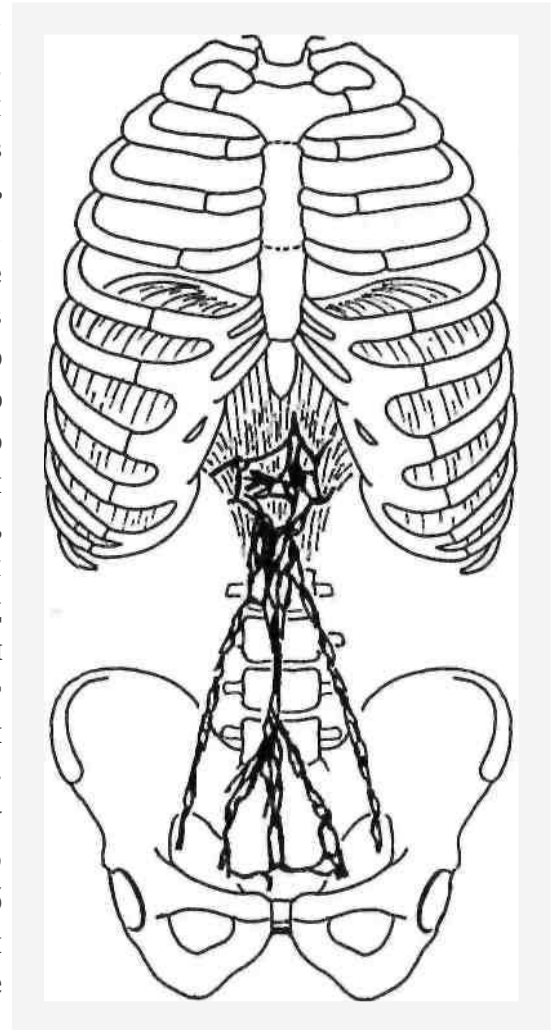
Позволить диафрагме двигаться естественно и здорово, то есть без препятствий, равносильно деликатному массажу всех органов, в частности органов брюшной полости, таких как печень, желудок, почки, поджелудочная железа и кишечник. Движения



Выдох

диафрагмы также способствуют току физиологических жидкостей – желчи, поджелудочного сока, лимфы, и особенно кровообращению. Поскольку часть диафрагмы соприкасается с оболочкой сердца, его деятельность также стимулируется дыхательными движениями.

В одной из статей журнала «Raum und Zeit» (Пространство и Время), обращается внимание на то, что дыхательные движения являются двигателем для непрерывной циркуляции крови. Действительно, в момент вдоха, когда диафрагма опускается, кровь спускается до уровня нижней части спинного мозга. На выдохе же, когда диафрагма занимает свое нейтральное положение, кровь отправляется в головной мозг. Это также стимулирует вегетативную нервную систему. Что же касается часто упоминаемого солнечного сплетения, то оно находится непосредственно под диафрагмой. Я бы даже назвала «сферой чувств» пространство, занимаемое диафрагмой, сердцем, солнечным сплетением, печенью и легкими, подразумевая под чувствами способ выражения сознания. Посредством солнечного сплетения сознание распространяет волны своей силы на все тело. Именно в этой области тела, которую я дальше буду называть «середина» - другими словами область, расположенная между грудной и пупком – мы можем наиболее явно физически ощущать порывы и волнения души. Об этом свидетельствуют всем известные поговорки вроде «от этого мне тепло на сердце», «не порть себе кровь», «изливать свою желчь», «сидеть в печенках», «у него кишка тонка» и другие. Смех и плач соответствуют резким сокращениям диафрагмы. Боль, страх, но также и радость провоцируют глубокие реакции в области желудка. Все это позволяет нам предположить, что потоки силы сознания могут беспрепятственно распространяться по всему телу через солнечное сплетение лишь настолько, насколько свободны и беспрепятственны движения диафрагмы.



# Основы здорового дыхания

---

## 1. Внутренняя концентрация

Большинство из тех, кто приходит на мои консультации, просят меня им помочь, поскольку они напряжены и стянуты до такой степени, что уже не в состоянии расслабиться самостоятельно. У этого напряжения могут быть самые различные причины; чаще всего это либо следствие семейных проблем или проблем в отношениях, либо проявление приступов перевозбуждения, которые в настоящее время овладевают нами все чаще. Причиной этому также могут являться разного рода переутомления в профессиональной области или других самых разнообразных сферах деятельности.

Вот тому пример:

Одна из пациенток жалуется мне, что с трудом засыпает. Она пытается убедить себя в том, что она, наконец, успокоилась, и что ей больше ничего не нужно делать, ни о чем больше не нужно думать, но ей это не удается. Она наоборот ощущает себя еще более зажатой, напряженной и возбужденной. Наутро она просыпается в этом же состоянии, а ее боли в области поясницы и плеч, как правило, становятся сильнее.

Мыслей и желания уснуть недостаточно для того, чтобы справиться с мучениями. Человек должен сам осознать ситуацию, в которой он находится, и постараться ее исправить. И он располагает для этого гораздо большим количеством возможностей, чем ему кажется.

Если говорить в общем, то мы не склонны осознавать свое тело, пока его проявления не переходят некоторую черту, например, боли. Благодаря нервной системе и тактильным ощущениям мы способны ощущать то, что происходит в глубине нашего тела, и воспринимать происходящие в нем органические явления. Если мы посвятим необходимое этому время и сохраним необходимый покой, то сможем благодаря этому распознать связывающие их отношения. Я попросила пациентку выполнить следующее упражнение:

Она лежит на кушетке, на спине. Поначалу она не чувствует ничего особенного и не знает что делать со своим телом. Она его едва ощущает. Я прошу ее осознать ее правую стопу, почувствовать контакт этой стопы с кушеткой, а затем осознать, что кушетка поддерживает ее стопу, и что она может ей доверить вес своей стопы. Один за другим мы проšliсь по всем частям ее тела, чтобы она смогла осознать, что кушетка поддерживает все ее тело, и что она может ей доверить весь свой вес. И по мере того, как ей это удается, ей больше не нужно себя поддерживать. Таков естественный закон.

Все, что является трудным поначалу, постепенно благодаря хорошей концентрации становится все легче и легче. Под *концентрацией* я понимаю ментальное присутствие, то

есть сознательное участие в упражнении. Если во время упражнения она позволяет мыслям рассеиваться – что часто происходит с моими пациентами – и если она плохо выполняет предлагаемые движения, то ничего или почти ничего не происходит. Она не чувствует никакого результата после выполнения упражнений. И наоборот, когда она полностью сконцентрирована – то есть участвует не только мысленно, но и всем своим существом, и следит за всем происходящим в том месте, над которым работает – она отмечает поразительные перемены. Она осознает, что поддерживается; и что это к тому же еще и реальность, закон. И такой опыт возводит мост к сознанию, к духу. Пациентка постепенно расслабляется; изменяется ее телесный тонус. Благодаря концентрации он превращается в идеальный тонус, не имеющий ничего общего с перенапряжением или апатией, но одновременно являющийся базой как для отдыха, так и для здоровой деятельности. Поверхность тела расширяется, порождая ощущение внутреннего пространства; дыхательные движения становятся более свободными и амплитудными во всем теле. Мысли успокаиваются, а у некоторых даже и исчезают. Затрагиваются сами чувства; настроение меняется. Конечно же, как правило, все эти явления приходят не сразу; речь здесь идет о постепенном процессе.

Только осознанное ощущение того, что тебя поддерживают, позволяет расслабиться. Однако расслабление это не только физическое явление. Даже если это не проявляется в теле, оно не теряет от этого своей душевной составляющей.

Его основная задача – позволить человеку быть более открытым внутренне. Естественное расслабление тела отражается на сознании, которое при этом освобождается, духовная память пробуждается, а способность ее воспринять усиливается.

Вот еще один пример:

Представим себе пациента, сидящего на табурете. Допустим, что его осанка корректна (смотрите главу «осанка»). Я сижу рядом с ним и кладу ему ладонь на крестец. И здесь возможны разные варианты. Если ни один из нас не сконцентрирован, то пациент не почувствует никаких изменений после лечебного сеанса. К тому же у него будет ощущение жара в месте, на котором лежала моя ладонь. Если осознанной буду только я, то ничего особенного не произойдет. Мне будет казаться, что пациента нет. Я действительно почувствую странное ощущение пустоты под своей ладонью. И только если мы оба будем сконцентрированы, произойдут заметные изменения. Иногда от мышечного расслабления по телу проходит легкая волна вздрагивания.

Моя ладонь вместе с областью крестца моего пациента все больше и больше разогреваются. И крестец начинает излучать легкую вибрационную волну, взаимодействующую с моей ладонью: это дыхательное движение. В начале, когда пациент еще не научился воспринимать незнакомые ему ощущения, дыхательное движение настолько слабое, что он еще не в состоянии его различить. Но по мере того, как он привыкает к подобному способу лечения и к подобному внутреннему расслаблению, его дыхательное движение приобретает амплитуду и становится глубоким настолько, что он сам его может воспринимать.

Рассмотрим последний пример:

Пациент лежит на спине, на кушетке. Я приподнимаю его ногу и осторожно начинаю мобилизовать его тазобедренный сустав. Для этого я обеспечиваю ему крепкую

опору, позволяющую ему отдать мне вес его ноги. В начале эффект не будет заметен, и движение будет останавливаться сильным сопротивлением со стороны пациента. Но, чем лучше он будет ощущать присутствие своей собственной ноги, осознавать ее, полностью доверяя мне ее мобилизацию, тем четче он будет понимать, где он еще может что-то расслабить, и как он может это сделать.

Некоторые отделяют себя от своего тела, особенно от его частей, которые болезненны, слабы или кажутся им неприятными. В случае этого упражнения, их манера отстраняться дала бы мне, например, ощущение, что их нога очень легкая, даже несмотря на хорошую подвижность. Откуда я сделала бы вывод, что пациент не полностью «присутствует», и что он не осознает существование своей ноги. И даже мобилизация этой ноги не позволит этого достичь; дыхание на это не реагирует, оно остается редуцированным и малоамплитудным.

И только если он расслабится – то есть полностью будет участвовать в мобилизации ног – глубокое и свободное дыхание сможет распространиться в нижнюю часть тела, рождая тем самым ощущение широты и амплитуды.

## 2. Дыхание, мост между телом и сознанием

Послание Грааля объясняет нам, что тело нам необходимо, что оно является оболочкой, позволяющей нашему сознанию созреть. Земное тело служит орудием для сознания, это инструмент, которым оно располагает для осуществления деятельности на Земле.

*«Итак, забота о **здоровом** теле – вот то, что является абсолютно необходимым. Человеку надлежит не только давать **здоровому** телу все, в чем оно нуждается, он должен наблюдать со всем тщанием, на которое он способен, за его состоянием и реакциями, ибо оно есть инструмент, абсолютно необходимый для правильной деятельности в этой грубой вещественности. Ведь среди всего того, что предоставлено в распоряжение земного человека на время его земного бытия, нет ничего драгоценнее тела!»* (доклад «Физическое тело»)

Следовательно, у нас есть долг естественно и разумно использовать свое тело, заботиться о нем и благоприятствовать его развитию, каждый в своем собственном ритме.

Тело и сознание тесно связаны. Они управляются посредством обмена; то есть перекося в сторону развития одного из них нарушает их гармоничное сотрудничество.

Возвращение к необходимому владению своим телом – другими словами полностью жить в нем – вот конечная цель дыхательных упражнений. Дыхание, в котором проявляются природные силы, позволяет укрепить связи, создаваемые излучениями тела и сознания; вместе с их способностью действовать усиливается и их взаимное притяжение.

Но этот процесс не может случиться только от того, что мы умом решим направить дыхание в какую либо часть тела. Предпочтительнее будет предварительно создать необходимые для этого физические и психические условия, распуская, например, зажимы и блоки, чтобы дыхание смогло распространиться, и все тело сталоместилищем

дыхательного движения. Качество дыхания позволяет опытно ладони лечащего почувствовать, здорова и стабильна ли связь между телом и сознанием, либо она, напротив, нездорова и ослаблена.

Люди, часто предающиеся медитации и следующие так называемой «духовной инициации», или же имеющие тенденцию уходить от реальности и предаваться мечтаниям и фантазиям, часто настолько далеки от своего тела, что их присутствие внутри дыхательного процесса едва уловимо. Их дыхание необитаемо.

Дойдя до этой точки моей книги, я хочу четко дать вам понять, что я держусь в стороне от всех учений о дыхании, касающихся «гипервентиляции» (специально усиленное дыхание) или сознательной остановки естественного дыхательного ритма, использующих сознание только для того, чтобы достичь состояния «расширенного сознания». Они достигают его посредством наполнения крови кислородом или углекислым газом, но этот процесс чреват для мозга. Он имеет действие, схожее с действием наркотиков.

Естественное и гармоничное излучение, связывающее тело и сознание, тем самым нарушается.

Я часто встречаюсь на своих консультациях с пациентами, проделывавшими подобные эксперименты. Хотя они и осознают эти нарушения, они не способны их объяснить и тем более от них избавиться.

Дыхательные упражнения, выполняемые в моем присутствии, позволяют им осознать свое состояние. Если дела не зашли слишком далеко, то они могут, после более или менее продолжительной серии дыхательных упражнений, действительно восстановить восприятие собственного тела и, следовательно, осознать его существование<sup>4</sup>.

Интересно отметить, что переходная фаза лечения часто сопровождается судорогами, похожими на судороги, случающиеся при засыпании. Эти последние прекращаются, как только пациент вновь овладевает своим телом. Эта трансформация осуществляется благодаря углубленному восприятию тела, вызывающему дополнительные двигательные возможности и новые нервные импульсы, которые в итоге занимают стабильное положение в мозгу и становятся бессознательными.

Конечно, здоровое дыхание чудесным образом гармонизирует лучистую связь между телом и сознанием, но оно, очевидно, не гарантирует становление сознания, целью которого является научиться все лучше понимать непреложные законы творения и к ним приспособливаться. Приобщившись к этому, сознание призывается к сотрудничеству в деятельности механизмов творения.

Настоящее дыхание, также как и здоровое питание, могут быть благоприятной почвой для доброй воли человеческого сознания, но только сама эта воля является определяющей для становления человека.

Я настаиваю на этом, поскольку сегодня часто пытаются прийти к освобождению души посредством психических или дыхательных упражнений. Тогда как это не возможно по только что изложенным причинам. Однако возможно почувствовать в себе, благодаря дыханию, действие законов творения. Но чтобы к этому прийти, работа, выполняемая в ходе упражнений, непременно должна подчиняться этим законам. Также необходимо эффективное в данном смысле внутреннее участие.

<sup>4</sup> Автор играет на двойном смысле слова Dasein (существование), которое она разделяет на два слова «da sein» (быть здесь)

Другими словами, нужно изнутри прокладывать путь и готовить почву, чтобы позволить дыхательным движениям осуществляться свободно, а физическим силам развиваться. Тело, и особенно дыхание, не говорят двусмысленно. Только принятие во внимание законов, управляющих творением, позволяет избежать того, чтобы дыхательная терапия была вещью в себе; она остается простым процессом в ряду других, позволяющим присоединиться к совокупности вибраций наполняющих это творение.

**Упражнения позволяющие расслабиться, осознать свое тело и пространство, отведенное дыханию.**

1.

Сидя на табурете подходящей высоты, положите одну из голеней на бедро другой ноги и двумя руками обнимите лодыжку, как будто вы замыкаете ее в кольцо. Мысленно осознайте это объятие: руки ваши почувствуют контакт с лодыжкой, а лодыжка в ответ будет чувствовать контакт с ладонями. Когда вы почувствуете, что ваше внимание ослабло, уберите руки и поставьте стопу на пол. Сравните теперь ваши ощущения обеих ваших ступней: вы заметите, что они различаются. Во всех случаях важно то, что вы ощущаете; несмотря на то, что ощущения могут варьироваться от раза к разу, даже для одного и того же упражнения. Вот лишь несколько различий в ощущениях, которые могут произойти после выполнения вышеописанного упражнения. Вы можете ощущать, что ваша стопа стоит на полу ниже, чем другая. Она может вам казаться теплее, чем раньше, легче, а иногда наоборот тяжелее с более сильной пульсацией, или же более живой, лучше воспринимаемой сознанием, чем раньше, по отношению к другой стопе. Повторите это же упражнение с другой стопой.

2.

Вы стоите, стопы параллельны, колени смягчены. Начиная от голеностопного сустава, делайте легкие пружинистые движения; во время этого ваши пятки будут приподниматься и слегка отрываться от пола и затем становиться на него обратно. Важно при поднимании пяток достаточно сгибать колени; в противном случае спина будет блокироваться, что может спровоцировать смещения позвонков. Распространите постепенно эти пружинистые движения на все суставы – а именно колени, тазобедренные суставы, позвоночник, плечи и затылок – стараясь оставлять их как можно более мягкими. Наконец расслабьте нижнюю челюсть.

Если поначалу такие пружинистые движения будут сильно напрягать ваши икроножные мышцы, присядьте и постарайтесь почувствовать явления, продолжающиеся в вашем теле. Более того рекомендуется после каждого упражнения почувствовать произведенные изменения, поскольку довольно часто глубокое влияние проявляется лишь после выполнения упражнения. Поступая так, вы сможете их воспринять сознанием.

После этих пружинистых движений вы заметите, насколько все ваше тело чувствуется более мобильным и удобным. И это не только на поверхности, но и в глубине. Дыхание после этого сможет самопроизвольно течь через все тело. Оно станет более свободным и глубоким. Исчезнут многие зажимы.

3.

Снова сядьте на табурет (познакомьтесь с главой, посвященной правильному положению сидя). Ваше тело расслаблено, и подошвы ваших стоп полностью покоятся на полу. Перенесите вес вашего тела на одну из ваших седалищных костей и оттуда назад на копчик: поясничные позвонки тут же скруглятся! Затем перенесите вес тела на другую седалищную кость, затем вперед. Продолжайте упражнение в этой же последовательности, таким образом, чтобы перенос веса вашего тела вызвал равномерное вращательное движение таза. Важно, чтобы движение исходило действительно от таза, верхняя часть корпуса остается полностью свободной. Когда движение станет более гармоничным, более плавным, постарайтесь ощутить могут ли передняя стенка живота и ноги оставаться при этом мягкими. Для разнообразия выполните упражнение в другом направлении. Если вы захотите почувствовать результаты упражнения, вы отметите некоторые изменения: среди прочего смягчение и улучшенное кровоснабжение таза. Расслабление внутренней мускулатуры может вызвать доселе неизвестное ощущение того, что таз увеличился. У вас будет впечатление, что там теперь больше места. Это одно из первоначальных условий необходимых для того, чтобы дыхательные движения могли распространяться вплоть до самого таза и до нижнего дыхательного пространства, в которое входят также и голени и стопы. Выполнив несколько упражнений вращения таза, вы заметите, что дыхание само поселится в тазу.

Постарайтесь не выполнять эти упражнения чисто механически, как гимнастику. Постарайтесь напротив полностью осознавать выполняемые движения, и оставаться сконцентрированным. И тогда вы увидите, насколько внешнее движение может спровоцировать внутренние изменения и повлиять на дыхание.

4.

Чтобы прочувствовать среднюю часть корпуса проделайте следующее упражнение. Сядьте на табурет так, чтобы средняя часть корпуса, которая находится между пупком и нижним краем грудины, могла быть настолько свободной, насколько это возможно. Ни в коем случае не скругляйте спину, иначе передняя часть этой области окажется сжатой. И не слишком выпрямляйте грудь, иначе задняя часть обездвижится и станет жесткой.

Начните легкие кругообразные растирания обеими ладонями по всей средней области корпуса, Затем боковые и заднюю поверхности. Постепенно увеличивайте силу нажима на эту область; наконец массируйте и растягивайте мускулатуру. К концу упражнения вы ощутите это кругообразное трение; на уровне этого среднего кольца также находится диафрагма. Изнутри мысленно следуйте вдоль этого кольца до тех пор, пока вы не сможете ощущать каждый его сантиметр. Вам может также помочь образ шарика, катящегося по этому среднему кольцу.

Если вы попытаетесь осознать эффект от этого упражнения, вы заметите, что вся эта область ощущается как гораздо более просторная. Также можно положить одну ладонь на переднюю часть средней области, а вторую тыльной стороной на спину точно напротив первой; так вы сможете ощутить пространство, разделяющее обе ладони. Многим достаточно приятно проецировать себя в это пространство и осознавать его. Одна из пациенток мне однажды сказала: «Мне кажется, что я вернулась домой!» Именно в этой средней области располагается солнечное сплетение, которое послужит вам посредником в контакте с самим собой.



5.

Также сидя, прощупайте сначала одно плечо, чувствуя его контуры и структуру. Обычно у вас возникнет образ, довольно отличный от того, что был у вас до этого. После того, как вы оживите подобным же образом второе плечо, выполните медленно одним из них вращательное движение спереди вверх, затем назад и наконец вниз. Постарайтесь мобилизовать весь сустав и мысленно пропитывать все это движение, пока оно не станет более мягким, круглым и гармоничным.

Осознавая действие этого движения, вы заметите, что мобилизованное таким образом плечо, ощущается более большим и живым. Также может возникнуть ощущение более сильной амплитуды.

Затем мобилизуйте второе плечо подобным же образом, стараясь, не прерывая движения, почувствовать, как реагирует на него дыхание. Вы действительно ощутите дыхательное движение в верхней части корпуса. Даже когда это движение происходит естественно, оно, однако, не так ярко выражено, как в средней и нижней областях.

6.

Опять же в положении сидя, свесьте руки вдоль корпуса. Для выполнения этого упражнения легче будет представить аптекарские весы, перекалиной которых являются плечи; чашечки находятся на кончиках рук, голова и затылок представляют собой стрелочку весов. Опустите одно плечо – голова от этого слегка наклонится в противоположном направлении, и мускулатура боковой поверхности затылка натянется. Опустите затем другое плечо; Голова наклонится слегка в противоположную сторону. Вдох случится спонтанно и одновременно с опусканием плеча, тогда как на выдохе голова вернется в линию позвоночника. Это упражнение позволяет расслабиться мускулатуре плечевого пояса, а также затылку и нижней челюсти.

### 3. Ритм дыхания – энергия дыхания

*«Мы говорим, как мы дышим. Мы дышим так, как мы живем. Мы живем согласно нашей глубинной природе...»*

*Значит дыхание – это наш верный проводник на пути самосознания. Оно есть зеркало нашего состояния. Следовательно, дыхательные упражнения являются бесценными помощниками, которые позволяют нам начать серьезную работу над своим я. Именно наше дыхание предоставляет нам возможность контролировать свое глубинное я и замечать достигнутые нами успехи».*

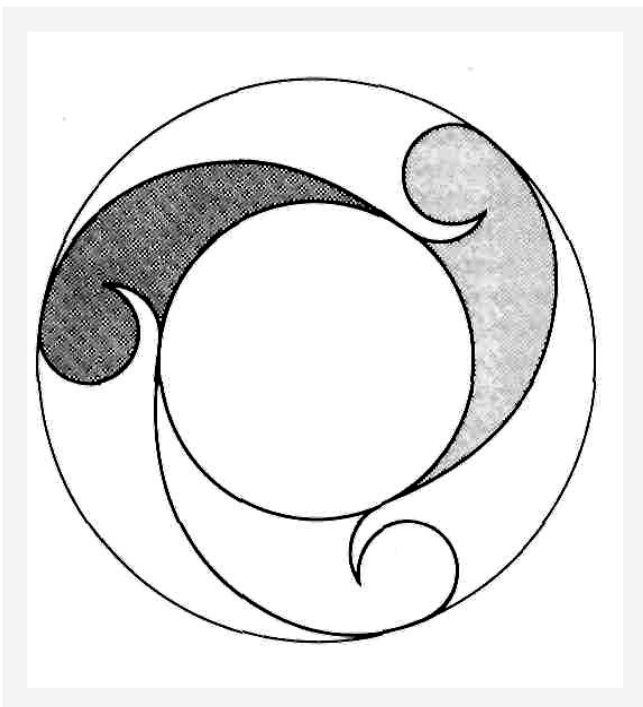
Эти слова Элис Шааршух, выдающегося специалиста в вопросе дыхательного переобучения, нашли во мне живой отклик. Их справедливость подтвердилась в течение моей долгой профессиональной карьеры. Я к тому же никогда не встречала двух людей с одинаковым дыхательным ритмом. Даже в самых малейших нюансах дыхание есть отражение четко выраженной индивидуальности. История каждого человека, состояние, в котором он находится в какой-либо момент, то, что он думает и чувствует, включая и то, что видит, и его манера двигаться – все это отражается в каждом акте дыхания. У каждого человека есть свой собственный подходящий только ему ритм дыхания, но этот ритм часто

довольно глубоко запрятан. Он может постепенно быть раскопан, по мере того, как продвигается осознание нашего Я. Дыхание всегда дает верный ответ на наши вопросы, если только мы хотим его услышать. Наши слова могут лгать, наше дыхание никогда; оно может с легкостью стать нашей путеводной нитью.

Мы часто пытаемся достичь постоянства, то есть единообразия в нашем дыхательном ритме. Однако ритм не заключается в последовательности повторяющихся абсолютно идентичных движений. Напротив речь идет о живых движениях, каждое из которых влечет за собой следующее на одном и том же основании и похожим способом.

Мы сегодня очень далеки от этимологического смысла слова ритм. Слово «rhythmos» пришло к нам из греческой античности. Оно находится в тесной взаимосвязи с греческим глаголом, соответствующим глаголу «течь», и смысл которого примерно следующий: «Плавный и живой процесс, фазы которого непрерывно следуют друг за другом». Дыхание учит нас принципу повторения, благодаря которому всякая вещь оттачивается и компенсируется. Как и любой другой живой ритм, дыхательный ритм содержит в себе резерв свободы, который позволяет непрерывно обновляться. Каждый из нас уже должно быть заметил, что его дыхание реагирует совершенно по-разному в зависимости от выполняемой деятельности и совершаемых движений.

Если он бросится бежать наперегонки или начнет забираться на отвесную скалу, его дыхание ускориться и будет все больше укорачиваться в связи с нехваткой кислорода. Мы даже можем быть вынуждены прекратить какую-либо слишком напряженную деятельность из-за того, что наше дыхание не справляется, оно нам выдвигает естественные рамки. Когда мы идем, то дыхание точно подстраивается к нашему шагу. Когда мы отдыхаем, оно успокаивается, и его колебательный ритм замедляется. И эта разница проявляется до мельчайших деталей. Каждое дыхательное движение ново, и поэтому отличается от всех предыдущих. Оно несет в себе жизнь. И эта жизнь заслуживает уважения. Как мы описали уже это в главе, относящейся к



физиологическим взаимодействиям, дыхательные движения происходят спонтанно. Дыхательный процесс, развитие которого открыто и ритмично, состоит из трех фаз, составляющих своего рода триаду: выдох – пауза – вдох.

Начало процесса – это выдох. Первое проявление новорожденного это крик или, по крайней мере, вздох, и это его первый выдох. Выдох – это действие, оно соответствует акту давания; он обозначает путь, деятельность ориентированную вовне. Во время паузы ничего не происходит, и человек ждет чего-то нового. Следующий за ней вдох полностью ориентирован на открытие; он предназначен для получения, принятия предложенного дара; дара, позволяющего продолжать жизнь. Следующий выдох, который из него вытекает, происходит естественным образом и немедленно.

Многие специалисты дыхательного переобучения говорят о второй паузе, которая должна случаться после вдоха. Но эта пауза не естественна, поскольку выдох в этом случае искусственно задерживается.

Дыхательный цикл подчиняется закону, согласно которому мы можем что-то получить, лишь после того, как мы что-то отдали. Цитата, фигурирующая на одной из первых страниц этой книги, взята из одной книги Абд-ру-шина под названием «Вопросы и Ответы». Не лишним будет здесь ее напомнить:

*«Лишь тот, кто правильно выдыхает, может автоматически совершать полный и здоровый вдох. Правильно понятый выдох приведет и даже подтолкнет его к этому целительному вдоху. И этот вдох дарует телу силу и здоровье.*

*Выдыхая, человеческое существо **отдает**. Отдает что-то нужное творению. Упомянем лишь углекислый газ, в котором растения нуждаются для своего существования. В результате закона обратного действия или отражения лишь старательно выдыхающий человек способен вдохнуть вновь и с удовольствием. И тогда значительная сила вливается в него; чего не происходит при поверхностном дыхании. А ведь обратное не происходит. Человек может вдыхать глубоко и с наслаждением и совсем не быть при этом вынужденным **автоматически** совершать полный выдох. И поэтому именно выдох люди осуществляют поверхностно.*

*Они стараются «взять» - таковы уж искатели наслаждений – но им и в голову не приходит, что они также должны и **«отдавать»** что-то».*

Неполный выдох, например, приводит к тому, что тело накапливает углекислый газ, а это снижает абсорбцию кислорода и ухудшает качество крови. Повышенное содержание углекислого газа вызывает одышку, блокирование дыхательного центра головного мозга и общее перенапряжение. Другими словами, это значит, что энергия, полученная в процессе дыхания, после обработки должна быть обязательно перенаправлена во избежание застоя крови и кровоизлияний. Только перенаправив эту энергию посредством выдоха, мы можем создать пространство для нового вдоха. Это пространство, таким образом, есть плод передачи. Если мы задерживаем наш выдох или если мы не достаточно передаем полученную энергию, создается давление, действующее на тело изнутри. Здесь мне бы хотелось продолжить предыдущую цитату Абд-ру-шина.

*«Это справедливо как для области сознания, так и в области телесных проявлений. Сознанию необходимо черпать, то есть получать, и следует трансформировать то, что он получил. Трансформация – или переработка – происходящая перед передачей усиливает и закаливает сознание. Это упрочение постоянно делает его более способным к восприятию все более ценной информации, место для которой создано передачей полученного, будь то устно, письменно или любым другим способом. И только после передачи сознание находит покой. В противном случае полученное будет давить на него; он будет им постоянно удручен и обеспокоен и, в конце концов, он может оказаться полностью им угнетен. Только отдавая, то есть передавая, сознание в свою очередь способно вновь принимать».*

Многие из нас понимают, что этот закон также подтверждается и в других областях; например, в сфере человеческих взаимоотношений. Как правило, выдох – другими словами дар – сегодня сводится большинством людей к наиболее примитивному его выражению и в целом соответствует нашему образу жизни, нашему духовному состоянию.

Расслабление, расширение внутреннего пространства и т. п., не являются, в общем, конечной целью продвинутой дыхательной терапии. Качество дыхания, сама его сущность – вот их главная задача. Дыхание при этом приобретает силу по мере того, как оно находит связь с настоящим Я человека, по мере того, как они сближаются и сливаются.

Дыхательный ритм часто нарушен, но эти нарушения принимают совершенно разные формы. Терапевт должен обладать недюжинной интуицией для того чтобы их обнаружить и указать пациенту новые ориентиры, помогающие ему найти здоровый дыхательный ритм.

Вот несколько примеров, которые послужат иллюстрацией к сказанному. Но не следует их воспринимать слишком схематично, поскольку они указывают лишь внешние проявления нарушенной дыхательной функции, тогда как глубинные причины куда как сложнее и, конечно же, они варьируются в зависимости от конкретного человека. Человек, подверженный депрессии долгие годы, часто обладает характерным дыхательным ритмом. Дыхание его, если можно так сказать, «теряется» во время дыхательной паузы; другими словами интервал, отделяющий выдох от вдоха ненормально долгий. Если попросить этого человека сказать, «где он пребывает», он пугается и описывает свое состояние как своего рода черную дыру, как небытие, как нечто доставляющее ужас. Он «обретает себя вновь» только при следующем вдохе. Терапевт может помочь такому человеку, пытаясь поддержать или даже спровоцировать вдох до тех пор, пока пациент не сможет его принять и позволить ему развиваться. Подобные моменты часто сопровождаются невероятным чувством радости, и пациент чувствует себя «заново родившимся».

Человек, совершенно не отдыхающий в повседневной жизни и перебрасывающийся с одной деятельности на другую, как правило, тоже обладает своеобразным дыхательным ритмом. Его дыхание короткое и быстрое, в основном неглубокое; дыхательная пауза часто вообще отсутствует. И уже сам его статус пациента обеспечивает некоторый покой. Он предоставляет ему возможность заново научиться находить для себя дыхательную паузу в процессе ожидания нового вдоха. Этот дыхательный отдых предоставляет возбужденному пациенту точку опоры, позволяющую находить остановки в его каждодневной суете. И эту паузу он научиться ценить по праву. То, что он при этом испытает, постепенно послужит ему в повседневной жизни. Пациенты после этого не прекращают рассказывать, насколько их жизнь начинает меняться.

Особенно выдох подвергается разного рода ограничениям. В одном случае он, так сказать, поглощается телом, в другом же он «тает» как при глубоком вздохе. В третьем, человек едва начав выдыхать, тут же чувствует необходимость вновь вдохнуть. Позволение выдоху развиваться естественно находится в тесной связи с решением отпустить себя, то есть поддаться и расслабиться.<sup>5</sup> Расслабление часто путают с попустительством, в смысле потери опоры, забывтья, что в данном случае становится источником страхов. Тогда как при ощущении, что тебя поддерживают, расслабление значит быть включенным в естественные процессы. Понятная терапия и точные действия предоставляют многочисленные возможности для развития хорошего выдоха, что и показывают следующие примеры.

<sup>5</sup> Немецкий глагол «*loslassen*» состоит из «*los*» (отвязывать) и «*lassen*» (позволять). Он буквально значит больше ни за что не цепляться, позволить себе упасть. Он также значит расслабиться.

## Упражнения на осознание дыхательных движений и дыхательного ритма.

1.

Встаньте, слегка разведите стопы, примерно на ширину таза. Наклоните грудь вперед.

Примите решение и выпрямитесь на выдохе, не слишком прогибаясь в пояснице. Позвольте затем груди упасть обратно; голова и задняя часть шеи от этого наклонятся вперед, а колени смягчатся и слегка присогнутся. Вдох случится спонтанно, сам собой. На самом деле вам совершенно не нужно о нем думать; он обязательно случится, поскольку перед этим вы выдохнули. Теперь вновь без лишних усилий выпрямляйтесь на выдохе, и так начинается равномерное движение туда и обратно, которое мы назовем – покачивание корпуса. Некоторые из вас возразят, что раньше делали прямо противоположное. Это связано с тем, что подобное покачивание часто преподается в несколько другом контексте.

Я просто не хочу способствовать выдоху нисходящим движением. Во время выдоха диафрагма перемещается вверх. Так я избегаю сознательно совершаемого вдоха и хочу напротив, чтобы он произошел сам собой, вследствие рефлекса, который связан с движением тела.

Благодаря этому упражнению вы также почувствуете стимуляцию дыхательного движения и всей системы кровообращения.

2.

Это упражнение в своей основе сходно с предыдущим. На этот раз сядьте и для начала прислушайтесь к ритму вашего дыхания; почувствуйте это естественное движение туда и обратно, происходящее без вашего вмешательства. Затем перенесите вес вашего корпуса на заднюю часть таза; ваши поясничные позвонки при этом немного скруглятся, но ваш живот должен оставаться полностью мягким.

Именно во время этой фазы и произойдет вдох, который вольется в таз, как в сосуд. Выдыхая, медленно выпрямите корпус, и в последнюю очередь голову. Таким образом, это выдох помогает вам вырасти. Вы можете выполнять это движение так долго, пока вы ощущаете его как комфортное. При этом, прежде всего, важно, чтобы вы строили движение на основе вашего дыхательного ритма, а не наоборот, и достигли полного слияния движения и дыхания. Они должны стать одним целым. Но это не случится сразу. Однако, если вы хоть немного доверитесь своей интуиции и оставите все свои ранее сформированные представления о дыхании, гармония постепенно установится. Это упражнение благоприятствует вашему естественному дыхательному ритму, и благодаря выдоху поможет вам вырасти изнутри.

Это движение также можно выполнять лежа. При этом важно поставить подошвы стоп на пол и слегка приподнять таз. Совсем не высоко, чтобы живот не подвергался никакому напряжению. При этом вдох вольется внутрь. Выдыхая, верните таз на пол.

Этот вариант упражнения используется для устранения проблем с кишечником, запоров, болезненными менструациями и болей в пояснице.

3.

Сядьте на табурет и положите ваши руки на живот под пупком. Ваши руки чувствуют этот контакт, ваше внимание направлено на то, что чувствуют ваши руки, и вы ждете, что из этого произойдет. Через некоторое время вы почувствуете дыхательное движение. Начните тогда сопровождать это движение вашими руками; вы ощутите, как стенка живота движется назад, как затем последует пауза, в течение которой стенка живота начнет сама расширяться. Вы постепенно начнете чувствовать, как это движение развивается, при условии, что вы не будете его делать, а лишь позволите ему случаться. Подобным же способом вы можете ощутить интенсивность дыхания в других частях тела, кладя руки на крестец, затем на поясницу. Положите руку под левую ключицу, потом под правую. Наконец расположите обе ваши руки посередине корпуса, между пупком и нижним концом грудины. Задержитесь в каждом из этих мест, чтобы с удивлением отметить, насколько по-разному проявляется дыхательное движение, оставаясь при этом постоянным в своей основе. Поначалу вы, возможно, не будете ничего ощущать в некоторых местах. Не насилуйте себя, поскольку лишь естественное является источником силы. Дыхательное движение само собой достигнет этих мест, если вы отдадите им все свое внимание.

#### 4.

Если предыдущее упражнение вам покажется слишком тонким, поскольку оно не требует ничего, кроме внутренней концентрации, то для начала расположите руки на окружность диафрагмы. Начните издавать звук «ш» сквозь зубы; и тогда вы ясно заметите, насколько края диафрагмы втягиваются внутрь. Не форсируйте движение, не продолжайте его долее, чем этого требует естественный, спонтанный выдох. После небольшой паузы края диафрагмы вновь расширятся, естественно, без вашего вмешательства в процесс. Вы можете почувствовать те же явления, если расположите руки по бокам. Там также ощущается очень четкое движение, усиленное звуком «ш».

Осанка человека позволяет определить, управляет ли естественно его сознание телом, или, что не редкость, оно им не управляет. Здоровое нравственное состояние отражается в телесной осанке. Очень часто именно по осанке мы составляем свое первое впечатление о человеке. Впечатление, которое на нас произведет человек с впалой грудью и опущенными плечами будет совсем не похожим на впечатление от человека, держащегося ровно, и чья походка свободна. Осанка указывает на многие черты характера. У читателя наверняка хранится достаточно примеров в памяти. Гордость, высокомерие, робость также легко читаются, как и положения, вызванные чувством уныния или радости.

Со временем дурные примеры и плохие привычки позволяют развиваться многим неправильным телесным положениям. И это можно отнести не только к отдельным личностям, но и ко всей западной цивилизации в целом. Верно и то, что другие народы также сформировали свои неправильные телесные привычки, но я ограничусь лишь привычками, касающимися нас. Мало того, что мы не придаем особого значения своим телесным привычкам, желая их исправить, мы обращаемся к традиционной модели, зародившейся в армии и представляющей собой следующее: жесткие, негнущиеся ноги, вес корпуса приходится на пятки, грудь спереди, живот втянут и плечи отведены. («Грудь вперед! Живот втянуть!»)

Попробуйте принять это положение и почувствовать, что происходит внутри вашего тела. Вы заметите, что вы не можете свободно дышать. Тело снаружи напряжено, словно его затанули в корсет. Конечности теперь не могут принимать участие в дыхательных колебаниях, поскольку они должны быть неподвижны.

Естественное положение не может быть жестким, оно мягкое и свободное; оно не препятствует внутреннему движению и в то же время предоставляет необходимые условия для движения внешнего. Движение, осуществляемое из фиксированной позы, требует гораздо больше энергии, нежели то, которое осуществляется мягко и свободно.

Поэтому, где-то глубоко внутри, мы ощущаем необходимость найти свою идеальную осанку. А также и то, что состояние души каждого из нас отражается в теле, также как и то, что тело в свою очередь влияет на сознание; много еще чего всплывает в сознании, если мы подумаем на эту тему. Именно поэтому исправление осанки – это процесс индивидуальный. Было бы ошибочно предлагать конкретно взятому человеку какой бы то ни было идеальный вариант осанки. Нужно обратное, нужно чтобы он сам постепенно открыл для себя корректное положение, подходящее к его личности, к его индивидуальности. Есть неправильные осанки, которые трудно заметно исправить извне. Если какая-то часть тела болезненна, затвердела или ее тянет от неправильной осанки, то ее в любом случае можно реадаптировать, сделать ее частью всего организма. Она при

этом заново оживится изнутри и приобретет совершенно другое излучение, которое даже можно будет увидеть снаружи.

Во время упражнений направленных на исправление осанки, важно учитывать возможности пациента, идти ему навстречу и встретить его на том уровне, на котором он находится, не предлагая ему чего бы то ни было.

Следующие указания, поэтому, следует воспринимать лишь как путеводную нить.

### 1. Корректное положение стоя:



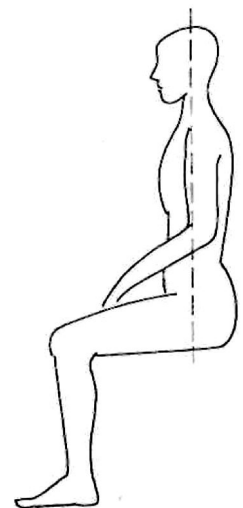
Расположите стопы параллельно на ширине таза; сохраняйте колени мягкими, не выключая их назад. Твердо опирайтесь стопами на пол; вес тела сосредоточен на полу, и это пол держит этот вес. Не правильно стоять, как это часто бывает, на пятках, но на передней части стопы. Тогда вес распространится через свод на всю стопу. И начиная от стоп, все тело вырастет совершенно естественно до самой макушки без того, что вам нужно будет специально для этого тянуться вверх. Чем основательнее стопы будут стоять на полу, тем свободнее тело будет выстраиваться наверх под воздействием внутренней реакции на опору.

Часто таз наклонен вперед, а поясница прогибается, бывает даже, что таз отведен назад. Одно лишь сохранение коленей мягкими поможет избежать этой тенденции. Постепенно можно будет почувствовать, что тело выстраивается, кирпичик за кирпичиком, и приобретает свое настоящее вертикальное положение. Так создается однородное внутреннее пространство, что позволяет благодаря мягким суставам отдать вес в пол, соответственно закону гравитации. В тех местах, в которых ощущается напряжение – например в спине (излишний прогиб в пояснице), или в коленях – вес тела амортизируется и сдерживается.

Так и появляются, помимо прочего, широко распространенные перегруженность отдельных частей тела и явление износа суставов.

### 2. Корректное положение сидя:

Чтобы добиться хорошей осанки в положении сидя предпочтительно использовать табурет с ровной поверхностью. Здесь также расположите ваши стопы параллельно на полу на расстоянии таза. Они должны «чувствовать» пол и «отдыхать» на нем. Бедра должны образовывать прямой угол с голенями. Вы должны ощущать контакт ваших седалищных костей с твердой поверхностью табурета. Можно совершить несколько небольших наклонов таза вперед и назад на седалищных косточках для того, чтобы действительно найти вертикальное положение таза. Тогда вы действительно будете сидеть, и вес вашего тела эффективно расположится на табурете. Множество людей имеют тенденцию «вытаскивать» себя из таза, тогда как обратное более разумно: в сидячем положении именно таз образует





основание тела. Постараемся же пребывать, покоиться на нем, но нам это удастся только в том случае, если мы также осознаем, что таз поддерживает нас.

И на этом основании позвоночный столб сам выстроится вверх до макушки черепа. Плечевой пояс покоится на грудной клетке, важно его не приподнимать во время сидения. Руки расслабленно лежат на бедрах.

В сидячем положении также важно удерживать корпус отвесно, чтобы освободить пространство для дыхательного движения.

Именно в положении сидя у многих есть тенденция оседать, что приводит к тому, что мобильность диафрагмы значительно снижается в передней половине тела. От этого дыхательные движения имеют меньшую амплитуду, и приток кислорода естественно снижается. Другие же наоборот слишком выпрямляются и наклоняют корпус назад, создавая тем самым напряжение в области поясницы и в районе живота. В этом случае вся область диафрагмы подвергается избыточному напряжению, сама она тоже естественно участвует в этом напряжении, и дыхательная амплитуда, как следствие снижается.

### **3. Сгибание позвоночника: упражнение для улучшения осанки**

Вы находитесь в положении стоя, описанном выше. Голова медленно наклоняется вперед, шейные позвонки вытягиваются. Свободная голова и руки затем постепенно вовлекают грудь вниз, и позвонки заворачиваются один за другим. Вы должны четко ощущать, какой позвонок вы сейчас растягиваете. Нужно следить за тем, чтобы движение происходило в спине. Спина во время выполнения этого упражнения должна быть скругленной, а колени присогнутыми. Когда голова достигнет нижней точки, останьтесь там на некоторое время перед тем, как вы начнете разворачивать позвоночник снизу вверх; последними будут шейные позвонки и голова. На протяжении всего упражнения вес тела будет смещен вперед. После этого упражнения у вас будет впечатление, что вы ощутимо подросли, и вы более четко будете осознавать вертикальность позвоночного столба. Это упражнение позволит вам распустить многие напряжения и блоки в позвоночнике. И вы действительно станете немного выше, поскольку межпозвоночные диски приобретут больше пространства для движения. Множество нервов отходящих от спинного мозга окажутся после этого более сильными и освеженными.

Упражнение можно повторять несколько раз. Однако, его не рекомендуется выполнять, едва соскочив с постели.

## Движения внутренние и внешние

---

Еще раз напомним, что дыхание – это движение. Мы это уже показали в главе о физиологических взаимодействиях. Но что следует понимать под движением? Нам кажется, что мы это знаем, но Послание Грааля открывает нам настоящий, глобальный смысл этого слова:

*«Движение – фундаментальный закон всего мироздания; так же и на Земле, но речь идет о движении в его истинной форме...»*

*Ничто не приобретает форму, кроме как через движение. Именно поэтому непрерывное движение гарантирует поддержку и очищение всему мирозданию... Непрерывная эволюция в движении – это закон, коренящийся в Божественной Воле, и поэтому его невозможно безнаказанно игнорировать»* (доклад «Закон мироздания: Движение»)

В физиологическом процессе дыхания движение осуществляется в форме обмена между «отдавать» и «принимать», проявляющимся в виде выдоха и вдоха. Если движение осуществляется правильно, то есть оно в гармонии с вибрациями мироздания, то оно позволяет сохранять телу надлежащую мобильность и поэтому оставаться здоровым. Гармоничность, проявляющаяся в движениях нашего тела, их легкость и красота, находятся в тесной взаимосвязи с тем, насколько наше сознание владеет телом.

Напомним, что по этому поводу говорит Послание Грааля:

*«Если чистая сила сознания полностью проникает в физическое тело и его направляет, то движения также отмечены красотой, поскольку по-другому и быть не может»* (доклад «Физическое тело»)

Чтобы проиллюстрировать этот отрывок, вспомним о людях, подвергающих свое тело интенсивным нагрузкам; идет ли речь о соревновательных видах спорта, бодибилдинге или классическом танце, везде мы встречаемся с чрезмерностью. Перетренированное таким образом тело больше не позволяет выполнять естественные движения. Спортсмены и танцоры часто страдают от преждевременной дегенерации суставов и мышечной ткани. На самом деле, как только тело не получает больше таких интенсивных нагрузок, оно «рушится» как тепличное растение, внезапно лишенное тепла и удобрения.

Я помню, как лечила в индивидуальном порядке спортсмена высокого класса. На одном из сеансов, кроме всего прочего, я десять минут удерживала ладонь на его поясничных позвонках, когда мы работали в положении сидя. Его мышцы были тверды как сталь, и все тело было словно взято в корсет этим слоем чрезвычайно твердых мышц. Я чувствовала, с какой осторожностью он пытался проложить изнутри путь к моей ладони, и

я ощущала, как его поясничные позвонки постепенно начинали оживать. И вдруг он расплакался, оттого что ему удалось преодолеть невероятное напряжение, и сказал мне: «Теперь я могу по-настоящему сидеть!» Но вернемся к дыханию! Существует взаимозависимость между внешними движениями тела и дыхательными движениями, которые суть внутренние движения. Внешнее движение воздействует на дыхание, а дыхательное движение «течет» в место, где осуществляется внешнее движение. Если я поднимаю, например, руку, чтобы достать какой-то предмет, стоящий сверху на полке, дыхание мне сопутствует, если я оставляю ему свободное пространство и специально его не сдерживаю. Оно развивается в верхней части тела задействованной стороны. Вообще, если я расширяю какую-либо поверхность моего тела, например спины, то туда «течет» вдох! А когда эта поверхность занимает свое первоначальное положение, происходит выдох.

Это можно проиллюстрировать следующим упражнением. Это упражнение следует выполнять «изнутри»; нужно медленно один за другим мобилизовать каждый сустав одной из ног: сначала стопы, затем колена, и в последнюю очередь бедра. После выполнения упражнения, если вы попытаетесь ощутить его результат, то вам покажется, что нога, с которой вы работали, занимает больше места и она более проницаема для дыхания. В самом деле, в отличие от другой ноги, над которой еще не поработали, и которая еще не осознана, наша нога пропиталась тонким дыхательным движением.

Чтобы внутреннее и внешнее движение могли быть синхронными, внешнее движение – в данном случае движение суставов ноги – не должно выполняться механически, но так как было описано выше. И это имеет основное значение. Здесь мы возвращаемся к естественному владению своим телом, о котором мы говорили в начале главы, и это владение должно строиться изнутри.

Когда мы выполняем особенно тяжелые движения – например бег, бросание или поднимание каких-либо предметов – было бы тем более разумно найти равный ритм дыхания, который бы синхронизировался с внешними движениями, в данном случае, осознавать выдох. Когда я поднимаю тяжелый предмет или бросаю его вдаль, выдох сопутствует движению. Дыхательная энергия, связанная с выдохом, поддерживает физические действия. Вы заметите, что у вас будет меньше одышка, а ваша физическая выносливость улучшится.

И обратно, дыхательные движения влияют на внешние движения. Наблюдение снаружи за формой, которую принимают дыхательные движения в процессе движения тела – это удивительное зрелище, похожее на танец. Все наши движения говорят о том, что дыхание – наш помощник в поиске нашего равновесия. Например, если человек, стоящий на одной ноге, задержит дыхание, то он непременно начнет шататься. Уравновешенными являются лишь движения, оживленные дыханием.

И это не случайность, что орган нашего равновесия вестибулярный аппарат, и дыхательный центр расположены рядом друг с другом. Есть также еще один закон, объясняющий взаимодействие дыхания и внешних движений. Чем тоньше движение, тем глубже оно действует, и тем благотворнее его внутреннее действие. И наоборот, чем грубее внешние движения, тем сильнее их действие задерживается во внешнем мышечном слое.

Это явление находится в тесной связи с деятельностью мозжечка. Здесь неплохо было бы привести краткое объяснение того, что принято называть мозжечком, заднюю часть головного мозга, а что передними долями головного мозга. Я бы вновь хотела сослаться на Послание Грааля:

*«В переднем мозгу происходит вся интеллектуальная деятельность для того, чтобы действовать в сфере самой грубой субстанции, то есть материи, на мозжечок же возлагается функция восприятия и передачи (с целью обработки) впечатлений свыше, более легких и более светлых, нежели грубая материя.*

*И это гармоничное взаимодействие, дарованное человеку во благо, нарушилось из-за того, что человек полностью отдался лишь одной земной, то есть материальной деятельности. А со временем это взаимодействие прекратилось, а точнее было пресечено, поскольку от ненужности мозжечка передний мозг в результате слишком бурной деятельности чрезмерно увеличился, от чего мозжечок стал менее восприимчив и ослаб» (доклад «Оцепенение»)*

Движения, требующие тонкой моторики, и их координация управляются мозжечком. И это проявляется в сфере ощущений. Краткая таблица, составленная Гизелой Рэйнерс на основе опыта своей долгой практики, поможет нам разобраться в различии функций переднего мозга и мозжечка соответственно в связи с совершаемыми внешними движениями.

### **Передний мозг движущая сила**

### **Мозжечок центр интуиции и образов**

1. грубая регуляция  
- включение отдельных групп мышц  
- мобилизация конечностей

1. тонкая регуляция  
- целостность  
- мобилизация центра тела, корпуса

2. движение жесткое, угловатое, с тенденцией к чрезмерности

2. Движение плавное и гармоничное

3. точные импульсы в каком-либо одном направлении

3. импульсы согласуются с окружением

4. постоянное мышечное напряжение либо внезапное расслабление, что приводит к усталости

4. мускулатура испытывает чередующиеся напряжения и расслабления; она способна восстанавливаться

5. развитие движений: короткие прямолинейные траектории, движения развиваются в борьбе с силой тяжести

5. развитие движений: использование силы тяжести, что позволяет экономить силы; способствует колебательным движениям

6. возможности: первичная организация тела; возможные опасности в случае перегиба: сужение, обеднение пространственного восприятия, потеря чувства времени, ускорение темпа, нарастание возбуждения.

6. возможности: гармонизация со временем и пространством; способность описывать фигуры в соответствии с ритмом и динамикой; уравнивание и координация каждого движения в процессе их индивидуальной адаптации.

### **Упражнение «маленькие шажки»**

Для начала в положении стоя расставьте ноги немного шире обычного, перенесите весь свой вес на одну стопу, слегка сгибая колено и сохраняя прямым верхнюю часть тела. И если только дыхание не вмешается и не помешает вдоху, то он случится сам собой. Во время фазы выдоха восстановите вертикальное положение. Вес тела тогда перейдет обратно в середину корпуса. Выждите дыхательную паузу, а затем выполните это же движение в другую сторону. Выполняйте его до тех пор, пока не гармонизируете движение и ваш дыхательный ритм.

Соедините затем обе стопы вместе, прижимая их друг к другу до тех пор, пока они не превратятся в единую небольшую опору.

Скользните затем одной стопой вперед на полстопы, не отрывая подошвы от пола, и перенесите весь вес на переднюю ногу, колено снова присогнется.

Давление на подошву вызовет вдох. Скользните затем задней стопой вперед так, чтобы она перешла переднюю также на полстопы. Во время того, как вы ее двигаете вперед, выдыхайте, выпрямляя ваше колено. Это движение выпрямления отразится на всем вашем теле. Вдох произойдет, как только вы перенесете вес на только что передвинутую стопу, и так далее. Первое время вы будете полностью поглощены выполнением движения и поиском равновесия; ни в коем случае не думайте еще и о том, как правильно дышать. Дыхательное движение устроится со временем; чем меньше вы будете о нем думать, тем скорее это произойдет. Как только ритм дыхания совпадет с ритмом движения, движение будет поддерживаться изнутри дыханием, и вы достигнете равновесия.

Это упражнение необходимо выполнять дольше, чем другие. И в самом деле, необходимо некоторое время для того, чтобы движение выполнялось естественно, и чтобы напряжения распустились. Но как только это произойдет, его действие достигнет самых глубин тела и подарит нам ощущение, что мы нашли наше внутреннее равновесие.

Вестибулярный аппарат, центр дыхания и мозжечок действуют здесь в гармонии друг с другом.

Голос обладает особенной связью с дыханием. Именно выдох порождает звук нашего голоса и нашу речь, обращенную к себе подобным. Что касается вдоха – в зависимости от того, насколько мы позволяем ему свободно развиваться – то он обеспечивает полноту и ясность звука. Многие, не обладая компетенцией в этом вопросе, думают, что голос формируется только органами голосового аппарата, то есть гортанью и голосовыми связками. Несомненно, эти органы играют важную роль, но от этого они не перестают быть частью глобального процесса, в котором они участвуют наряду с другими частями тела, будь то диафрагма или внутреннее пространство, из которого развивается дыхание. В голосе, как и в движении, дыхание находит способ и форму своего выражения. Но для его свободного течения, для того, чтобы он был мелодичным и естественным, требуется «обитаемое» и «проницаемое» тело, внутри которого дыхательные пространства и дыхательный ритм могут быть осознанно восприняты и быть в нашем полном распоряжении. Наподобие музыкального инструмента, человеческое тело представляет собой резонатор для голоса.

Еще до того, как я подвергла экспериментам мой собственный голос, на одной из лекций в Берлине я познакомилась с Хьюго Кюкельхаусом, скульптором, художником и специалистом по графике, а также консультантом по строительству образовательных и медицинских сооружений. Он зачаровывал свою аудиторию лекциями, отличающимися чрезвычайной простотой, на которых он буквально руками прикасался к законам природы, иллюстрируя свои предложения поразительными и яркими примерами. Его лекции на самом деле состояли из практических примеров. Так вот на этой лекции он предложил некоторым добровольцам из аудитории лечь на специально приготовленные для этого столы. С большим тибетским гонгом он расположился в ногах у лежащих. Удары гонга позволили им испытать ни с чем не сравнимый акустический опыт, который имел дело уже не только с их слухом, но и со всем телом, воспринимающим их как вибрации.

Позднее, во время моей учебы у Илзы Миддендорф, я также была удивлена и даже захвачена резонансом моего собственного голоса в моем теле, полнотой его звучания и вибрации; усиленный голосами других, мой голос вибрировал в комнате, и я могла его ощущать. Тембральные переливы голоса, которые нам следует распространять на все наше тело, таят в себе лечебные и очистительные свойства. Они воздействуют на разные органы тела. И это еще не все! Не может быть случайностью, что в немецком языке слова *голос* и *состояние души* являются однокоренными.<sup>6</sup> Любой, кто любит петь, на опыте знает, какое «маленькое чудо» может произвести песня, и сколько радости и свободы тело ощущает после пения. Этот эффект также, в конце концов, обязан движению. Кроме того, что вокальной деятельностью значительным образом стимулируются движения диафрагмы,

---

<sup>6</sup> Автор имеет в виду немецкие слова «Stimme» - голос и «Stimmung», обозначающее «настроенность инструмента», а также «состояние души».

происходящие внутри, в так называемой сфере чувств, тембральные вибрации голоса тоже производят движение. И если мы погружаемся в это движение и позволяем ему свободно развиваться, то оно не может нам принести ничего кроме радости и избавить нас от любых застоев и зажимов.

Параллельно с некоторыми своими соратниками терапевтами, Илза Миддендорф в ходе долгой практики нашла то, что обычно называют «работой с пространством гласных», которая основывается на очень ясных закономерностях. Каждая гласная, неважно произнесена ли она вслух или мысленно, занимает внутри тела совершенно определенное пространство. «О» занимает пространство отличное от пространства, занимаемого «э», «у» отличное от «и» и т. д.

Я бы хотела, чтобы каждый из вас смог присутствовать на одном из сеансов, посвященных произнесению гласных, похожих на те, в которых я участвовала во время моей учебы в Берлине в Институте Илзы Миддендорф. Мы сидели по кругу на табуретах. Госпожа Миддендорф для начала предложила нам потянуться, что немедленно нас расслабило и позволило нам погрузиться в мир нашего тела. Каждый нашел подходящее ему положение и сразу же его принял. Дыхание теперь происходило естественным образом; оно нас мобилизовало. И уже не мы дышали, но дыхание разворачивалось в нас. Во время вдоха мы про себя произносили звук «о», а затем позволяли ему расположиться в нас. Когда наступал момент выдоха, мы его выпускали наружу, но поначалу молча. Я постепенно начала ощущать, насколько дыхание становилось все спокойнее и глубже. Через некоторое время я заметила, что оно становилось все сильнее в центральной области, и что там оно концентрировалось. После упражнения, мы прервали свою внутреннюю концентрацию и обменялись впечатлениями.

Почти все участники смогли очень четко ощутить наличие центрального дыхательного пространства. Следующий этап состоял в произнесении вслух звука «о» на выдохе. Вдоху на этот раз мы позволили свободно заполнять предназначенное ему внутреннее пространство, из которого на выдохе можно было извлечь звук «о», произносимый вслух. Поначалу звуки были немного робкими: мы сдерживали себя; у каждого из участников было ощущение, что его звуки не были достаточно красивыми, и мы больше наблюдали за звуками рядом сидящих. Каждый пытался спрятаться за этими звуками, чтобы его собственный голос не выделялся. Голос ведь тоже – что-то очень личное. Он выражает чувственность, отражающую многие черты нашей личности. Поэтому первые сеансы произнесения гласных почти всегда сопровождаются стесненными смешками и другими проявлениями стесненности и неловкости. И голосу, также как и дыханию, надлежит освободиться от этого стеснения, и тем ценнее и прекраснее предстоящий опыт.

Чем больше мы по-настоящему достигаем центрального пространства, и чем больше позволяем свободно развиваться выдоху, тем больше звук голоса высвобождается, и тем больше он достигает своей полноты. И тогда можно начать слышать, даже у рядом сидящих, что звук уже извлекается не только горлом. Можно сказать, что все тело целиком теперь больше вибрирует со звуком, что оно участвует в его выражении, что оно им наполнено, если звук поддерживается дыханием. Все более и более мелодичные звуки стали рождаться в комнате, которая ими наполнилась и ими зазвучала. Уже тогда их тональность и гармония различались, но на последующих сеансах они стали только лучше. В конце упражнения, когда я пыталась осознать его воздействие, я почувствовала что-то

вроде теплых покалываний в середине моего тела, которое заметно оживилось. Мое дыхание стало сильнее, оно достигло своей полноты. Действие гласного «о» прежде всего централизующее.

Вслед за этим, мы подобным же образом работали с гласным «е».<sup>7</sup>

Эта гласная занимает пространство, расположенное приблизительно на той же высоте, что и «о», но горизонтально и более узкое. Если четко произносить звук «е», его вибрации переходят в бока. Во время упражнения наши руки расслабленно висели. Звук начал меняться. По мере того как звук ширился и наполнялся, руки слегка начинали отходить от корпуса и перемещаться наружу: мы испытывали чудесное ощущение амплитуды. Именно простота этих физических следствий завладела моим интересом в то время, и я до сих пор не перестаю удивляться.

На этих сеансах упражнений мы также научились произносить гласные «и» и «у». Звук «у» коренится глубоко в тазу: это его пространство. Он производит эффект скорее успокаивающий. Я часто работаю над этим звуком с моими пациентами, попросив их слегка наклониться вперед, чтобы вдох мягко мог проникнуть в таз. По мере того, как звук усиливается, позвоночник медленно начинает выпрямляться снизу вверх, а пациент обнаруживает себя в правильном сидячем положении. Во время фазы выпрямления четко ощущается дыхание, которое вдоль позвоночника развивается снизу вверх, поддерживая звук.

Звук «и» занимает все внутричерепное пространство и пространство плечевого пояса; его действие проявляется, начиная оттуда кверху. Не рекомендуется произносить этот звук очень долго, потому что его вибрации очень сильны. Но если упражнение коротко, то он позволяет освежить мысли; он стимулирует нервную ткань головного и спинного мозга.

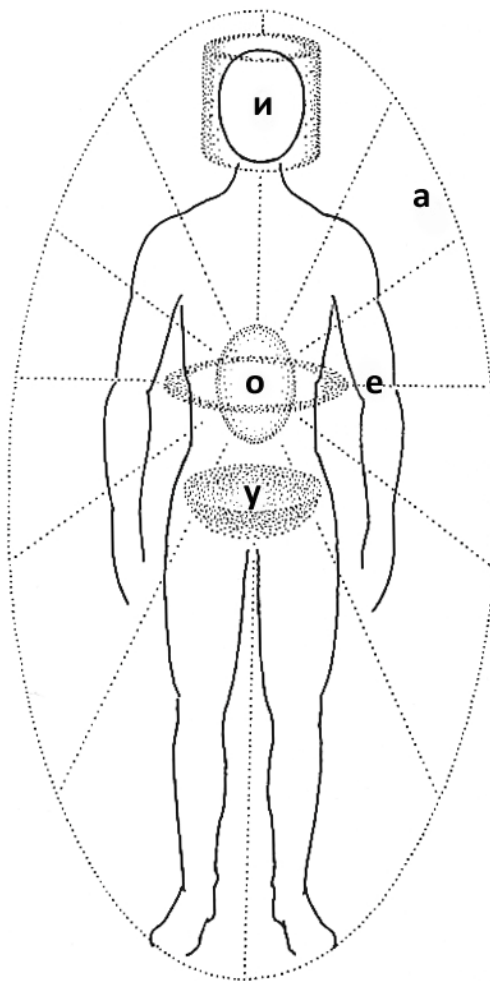
Мне также очень хотелось бы упомянуть мой любимый гласный «а». Он исходит из центра и оттуда распространяется равномерно во всех направлениях. Его действие распространяется на все тело, которое он окутывает. Приходит осознание того, что ты есть нечто целостное, и если говорить о воздействии упражнения, то чувствуешь себя взбодренным и подкрепленным.

Как и при произнесении других звуков, можно почувствовать резонанс звука на периферии тела и во внутричерепном пространстве. Однако его развитие происходит в пространствах, отличных от вышеописанных.

Можно произносить различные комбинации гласных и согласных и немного поиграть с этим, что по естественным законам живительно подействует на тело. Согласные, так же как и гласные, положительным образом влияют на тело, и стимулирующе действуют на дыхание. Но они не формируют дыхательного пространства наподобие гласных. Они скорее проявляются точечно, в форме небольших сухих толчков; но они также могут помочь расслаблению и наладить связи. Согласные «п» «т» и «к» заметно стимулируют движения диафрагмы. Они воспринимаются как небольшие толчки в ребрах, или скорее в различных частях грудной клетки. Что касается звука «ф», то он хорошо стимулирует тазовое дно, за счет попеременных напряжений и расслаблений. От этого тазовое дно, активизирующееся параллельно с диафрагмой, оказывается вовлеченным в дыхательные движения. Согласный «ф» действует восстанавливающе.

<sup>7</sup> Звук «е» в немецком языке более передний и закрытый, чем русский «э». Он больше похож на «э» аккомодированный спереди и сзади мягкими согласными, как, например, в словах *лесть*, *песня*, *речка* и т. п.





На особом счету у моих учеников находится согласный «м», вибрирующий во всех уголках тела и стимулирующий клеточную деятельность. В основном он воздействует на нервную систему, кровообращение, мозг и железы. Сама же я произношу звук «м», когда меня пробирает холод. Через некоторое время, благодатная теплота окутывает мое тело.

Приведенные мною примеры могут вас подтолкнуть к выполнению этих упражнений, а может быть и заставят вас отправиться на поиски, с целью исследовать разнообразные воздействия голоса, звука и речи не только на тело, но и на общее состояние.

По мере того, как вы будете продвигаться в практике вокальных упражнений, вы будете охватывать и другие аспекты огромного количества взаимодействий, происходящих в рамках физиологических процессов. Любой, кто обратится к вокальным упражнениям, поймет, насколько дыхание и голос поддерживают и дополняют друг друга. Выдох, сопровождающийся звуком, сам собой становится более долгим и поддерживающим. Следовательно, если ему позволить течь свободно, то он придаст голосу более вибрирующий и живой резонанс. Чем больше все тело поддерживает звук, тем очевиднее становится необходимость использовать землю в качестве «партнера», в качестве опоры для звука. Звук при этом приобретает напряженность, то есть необходимый тонус, в свою

очередь действующий на мускулатуру, расслабляя и раскрепощая ее. В конечном счете, все только что описанные мной упражнения обеспечат крепкую базу для извлечения мелодичного и живого звука. Но степень, в которой мы способны наладить контакт с близким нам человеком посредством нашего голоса, выражая им то, что желаем, зависит только от того, как мы присутствуем в этом голосе, от степени человеческого тепла, настоящего тепла души, которое мы способны в него вдохнуть. И если нам это удастся, то я могу только полностью подписаться под высказыванием Клары Шлафхорст и Хюдвиг Андерсон, двух пионерок в исследованиях голоса и дыхания:

*«Голос своими вибрациями прекращает оцепенение души, негибкость мозга и жесткость тела».*

# Кому адресована дыхательная терапия?

---

## 1. Общие положения

Когда меня спрашивают о моей работе – в частности о людях, для которых предназначена дыхательная терапия – я чувствую себя немного растерянной. Поначалу моей целью было посвятить себя предупредительной терапии, работать с людьми относительно «здоровыми», чтобы ориентировать их на путь, который был бы им полезен и помогал бы им сохранять это здоровье. Сама цель не изменилась, но на практике все выходит не совсем так. Профилактическая работа занимает самое незначительное место. Практически у всех пациентов явные патологические отклонения. И в таких условиях необходимо предполагается параллельное медицинское наблюдение. Мое сотрудничество с врачами часто оказывается эффективным. Большинство людей, приходящих ко мне на консультации, уже долгое время страдают, и традиционная медицина не способна им ничем помочь. На первой консультации я не в состоянии ничего сказать о продолжительности предстоящей терапии. Лечение некоторых пациентов достаточно короткое. Они либо удовлетворяются исчезновением симптомов, либо приходят к осознанию того, что если они хотят продвинуться вперед, то им непременно придется менять свое жизненную позицию и свой образ жизни. А они совсем на это не настроены, несмотря на то, что они на самом деле этого не осознают. В целом, большинство пациентов выбирают достаточно долгие циклы терапии; некоторые иногда даже посещают мои занятия в течение нескольких лет, потому что считают работу над собой процессом, позволяющим им развиваться. В настоящее время, причины, приводящие людей ко мне, очень разнообразны. В основном, у людей нет никакой другой цели кроме как улучшить свое здоровье и научиться как это делать; они стремятся осознать свое тело и чувствовать себя в нем свободно.

С другой стороны, мне часто приходится вести образовательные курсы для преподавателей, ортофонистов, певцов и актеров. На мои консультации также приходят люди, страдающие от тяжелых судорог, от деформаций, спровоцированных неправильной осанкой, от головных болей, от проблем с пищеварением, болезненных менструаций, артрозов и артритов. Приходят пациенты, страдающие от таких дыхательных недугов как бронхиальная астма и эмфизема легких.

Я также принимаю пациентов с тяжелыми и неизлечимыми недугами, как например рак в последней стадии. Им нужно облегчение, смягчение их страданий и, прежде всего, человеческое сочувствие их болезни. Многие из моих пациентов подвержены психическим недугам, которые включают в себя самые разнообразные патологические депрессии, сопровождающиеся специфическими психосоматическими симптомами. В разговорах именно с этими серьезно болеющими и страдающими людьми, разговорах сопровождающих терапию, естественным образом всплывает вопрос о смысле болезни, и как следствие другой вопрос, фундаментальный, вопрос о смысле жизни.

Потеря смысла моральных ценностей, внутренняя пустота, голый материализм как замещение утерянных духовных ценностей, отсутствие основы, блуждание в потемках в буквальном смысле этого слова, факт отрезанности от настоящего источника Силы, в равной степени суть важные вопросы, на которые мы должны обращать наше внимание, если мы хотим преодолеть наши болезни и нравственные проблемы. Поскольку существует высший порядок, ясный и всем понятный, в сердце которого мы должны постараться оставаться, потому что любое отклонение несет последствия, рождает страдания и требует невероятных усилий для поддержания равновесия. Часто терапия заключается в осторожном подведении пациента к мысли о том, что он лично ответственен за состояние своего здоровья, и что ему надлежит вновь принять на себя эту ответственность. На самом деле, согласно великому закону обратного действия, все, что мы порожаем, рано или поздно возвращается к нам. Вот что Послание Грааля говорит нам по этому поводу:

*«... закон причины и следствия гласит, что человек обязательно однажды пожнет то, что он когда-то посеял. Он не может жать пшеницу, если сеял рожь, косить клевер, если сеял чертополох. То же справедливо и для мира тонкой вещественности. В итоге невозможно испытать счастье, если живешь ненавистью, радость, если питаешь зависть!»* (доклад «Заблуждения»)

То что мы называем судьбой, в данном случае болезнь, не поражает произвольно того или иного человека. Она приходит к каждому из нас, чтобы перенаправить нашу жизнь, если он желает найти верный путь, путь ведущий ввысь.

Благодаря знаниям, почерпнутым из Послания Грааля, я пришла к признанию, или точнее мне было дано признать, что помощь, предназначенная человеку, приходит в рамках интерактивных процессов гораздо более глобальных и гораздо более широких, чем я могла себе представить. Даже если мои способности играют роль в каком-то конкретном случае, я отдаю себе отчет в том, что помощь, переданная моим пациентам, в конечном итоге зависит не от меня. Моя роль терапевта на самом деле ограничивается посредничеством. Иногда я пребываю в глубоком потрясении, видя, насколько улучшается состояние моего пациента, потому что чувствуется, что он преодолел и открыл нечто, и тем самым подготовил почву, необходимую для ниспослания помощи. Также я удивляюсь, понимая, что тому или иному пациенту необходимо испытывать боль или страдание в течение некоторого времени, чтобы он осознал некоторые реалии, благодаря которым он утвердится, и в этом для него и будет помощь.

## 2. Дети

В первую очередь хочу разочаровать тех читателей, которые, дочитав книгу до этого места, предположат: «Может быть, здесь я найду указания, как помочь моему ребенку, который плохо себя ведет или страдает астмой.»

К сожалению, терапевтическая работа, представленная в этом произведении, в принципе неприложима к детям. Она обращена только ко взрослым. Почему?

Я попыталась ясно объяснить, что одна лишь техника дыхания воздействует только внешне, дает только поверхностные результаты. Если мы хотим, чтобы по завершении

сеансов дыхательных упражнений с человеком произошли изменения, то нужно во что бы то ни стало распространить их так глубоко на его сущность, как это только возможно, чтобы ему самому удалось взять на себя инициативу в этом изменении. Поскольку в ходе нашей эволюции мы потеряли связь с природным и с ощущением само собой разумеющегося, то мы можем восстановить этот контакт, только осознанно проживая опыт, осознанно отрешаясь и осознанно перестраиваясь. А это по силам только сознательному человеческому духу.

Ребенок же – если мы позволяем ему оставаться ребенком – связан с илами природы совершенно не так, как мы. Он живет и развивается благодаря им, но не ведая того. Дыхание само является одной из основных сил Природы, поскольку оно подвижно именно ими. Речь идет о процессе, в который сознание не вмешивается никоим образом. Дыхание служит мостом, позволяющим духу достичь осознанности. И было бы неверно затрагивать с ребенком вопросы, находящиеся для него пока в сфере бессознательного. Он бы не понял, ни чем на самом деле является его дыхание, ни то, что с ним нужно делать. Но реальность, увы, состоит в том, что проблемы встречаются уже в самом нежном возрасте. Гармоничная подвижность, также как и мелкая моторика, поэтому не могут нормально развиваться; неправильная осанка порождает зажимы и дыхательная амплитуда уменьшается. И ребенок не может распусться согласно своей природе.

С детьми, конечно можно осуществлять телесную работу, но при условии, что она адаптирована. В этом случае я бы не стала обращаться к понятию дыхания. Некоторые из вышеописанных упражнений можно выполнять детям, но без концентрации на процессе дыхания. Упражнения должны быть им по силам, и быть для этого в игровой форме.

Телесная работа, проводимая с детьми, требует совсем иной последовательности, чем работа подходящая взрослым. Я не смогу достучаться ребенка, если только не погружусь в его собственную вселенную, вселенную игры, которая тесно связана с природой. Но это требует совершенно определенной способности к эмпатии и дара, позволяющего узнать пути, которыми нас ведет природа. Я встречала эту способность к эмпатии и этот дар у Эльфриде Хенгштенберг, которая на протяжении многих лет работала и делала «гимнастику» с детьми. Ее книга «Расцвет» дает осторожные советы, касающиеся детей. Она также содержит упражнения, стимулирующие дыхание без осознанного в этом участия ребенка. Я бы хотела закончить эту главу отрывком из ее книги, который бы дал вам представление о ее способе мышления:

*«Мы все знаем о естественных порывах детей, постоянно их заставляющих желать все испробовать на себе. Нам просто следовало бы быть более осведомленными на этот счет. Извлекая из своей собственной инициативы неумное желание преодолевать все встречающиеся на его пути трудности, ребенок приобретает тот самый физический тонус, который нам хотелось бы у него видеть. Более того, радость, испытываемая им при преодолении этих трудностей, происходит из одного лишь факта, что взрослый позволил ему наблюдать, исследовать и попробовать преодолеть самому препятствия на его пути... Как правило, поэтому я разрешаю детям самостоятельно открывать для себя и исследовать окружающую их среду. Я позволяю им экспериментировать, но в то же время не разрешаю делать все, что взбредет им в голову».*

### 3. Физические инвалиды

Одна из моих учениц однажды спросила меня, не согласилась бы я позволить пройти курс терапии ее подруге, страдающей параличом конечностей с шести лет. До этого мой опыт ограничивался случаем моей близкой подруги, испытывающей тяжелые последствия перенесенного полиомиелита. По правде сказать, несмотря на серьезные физические ограничения, она не утратила свои способности к чувствительности. Другими словами ее тело продолжает испытывать все ощущения. Но можно ли было ожидать этого от подруги моей ученицы? Я знала, что тело девушки была парализовано ниже двенадцатого грудного позвонка. Но я также знала, что согласно Герде Александер, при работе с парализованными женщинами в родовой палате, можно добиться некоторых всееляющих надежду результатов.

Мне не терпелось с ней встретиться. Симпатичная молодая девушка, довольная жизнью и сидящая в кресле-каталке открыла мне дверь. Она обустроила свою квартиру очень функционально и не нуждалась ни в чьей посторонней помощи. Во время разговора она мне сказала следующее: «Я бы так хотела почувствовать, где заканчивается мое тело! Я не ощущаю, где оно заканчивается! Я не чувствую себя целостно». Мы обе понимали, что она уже никогда не сможет ходить.

Во время лечения, я была очень удивлена, что дыхательные движения беспрепятственно и немедленно проникают в живот, несмотря на то, что эта область парализована. Я очень долго работала над поясничными позвонками, крестцом, ногами и стопами. Я двигала ими, сообщала им растяжения и давления. В конце сеанса я почувствовала, как легкие отголоски дыхательных движений доходят до обеих стоп. Я с трудом в это верила! И сама пациентка сказала мне, что испытывает легкие ощущения в правом бедре, и что какой-то легкий поток течет сквозь левую ногу. В ожидании следующего сеанса она сама предприняла кое-что; она положила одну ладонь на колено, а вторую на подошву. Затем она попробовала почувствовать амплитуду дыхательных движений. Сейчас она ощущает вес своих ног и нижнюю границу своего тела, коей являются ее стопы.

Подобный опыт особенно меня тронул. Пока я ее лечила, понимая, насколько она со мной сотрудничает и чувствует свою причастность, я вдруг осознала, сколько же людей уже «прошли через мои руки». Многие обладали прекрасным пропорциональным телом, но это было тело, никак не реагирующее и которое ничто не оживляло изнутри, тело компактное и неподвижное. В случае же с этой девушкой я вдруг ощутила, как под моими руками текут невероятное внутреннее тепло и вибрация, которые свидетельствуют о великой жизнеспособности. Они наполняли все тело вопреки тому факту, что некоторые определяющие функции отсутствовали.

В первый раз я конкретно пережила то, что в буквальном смысле обозначает выражение: «Дух оживляет тело».

#### 4. Умственные инвалиды

Если вы обратитесь к объяснению понятия «сознание», данному в начале этой книги, то вам станет очевидным, что никакой недостаток не может произойти с сознанием. Собственно человеческое сознание не может нарушиться или заболеть, в отличие от его оболочек, страдающих от образа жизни человека. Под «умственным недугом» на самом деле понимается заболевание мозга, то есть заболевание одной из частей тела. Но болезнь такого рода не позволяет больше сознанию беспрепятственно проявляться посредством тела.

Ко мне обратились полные отчаяния родители: их дочь двадцати двух лет имела синдром Ретта. По словам врачей, такое заболевание, вызывающее прогрессирующую атрофию головного мозга, оставляет больному надежду лишь на очень короткую жизнь; беря в расчет возраст, их дочь уже достигла предела.

Глубоко любящие ее родители не упускали никакой возможности ей помочь. Я им сказала, что не обладаю никаким опытом в лечении подобной болезни, но позволяю им прийти на консультацию.

Первый сеанс позволил познакомиться. Мне кажется, что молодая девушка и я испытали взаимную симпатию. Родители тоже очень удивились, что она настолько быстро приняла контакт моих рук.

На следующем сеансе мы играли с ее плюшевым мишкой. Затем я взялась за ее стопы, кровоснабжение которых было серьезно нарушено. Я наблюдала за ее способом дышать; она задерживала дыхание на несколько секунд, потом отбрасывала голову назад, ее живот от этого сильно надувался, и она выдыхала, издавая глубокий вздох. Эта реакция обеспокоила родителей. Я же наоборот считала, что это накапливаемое напряжение было лишь попыткой выразиться, к несчастью обреченной на неудачу, и что вздох, сопровождающий выдох, давал ей облегчение от этого напряжения. Я не находила в этом ничего вызывающего беспокойство, и смогла успокоить родителей, объяснив им ее реакции. Третий сеанс случился в заведении, в котором она проводила свои дни. Там она была под присмотром специализированного терапевта и ортофониста. Я показала им свой способ работы с ней. Само собой разумеется, что девушка была не в состоянии сознательно принимать участие в упражнениях; но мы с удивлением отметили, что она реагировала рефлексивно. Когда я клала свою руку ей на крестец, осуществляя легкое давление книзу, ее дыхание очень быстро «текло» вниз. Через некоторое время у нее появился рефлекс к выпрямлению, тогда как обычно она полностью оседала. Иногда она была не в состоянии контролировать свое слюноотделение, но когда я работала с ее стопами, она понемногу начала ее сглатывать и шевелить губами, которые приобрели хороший тонус. Она даже полностью прекратила пускать слюни. Мы осознавали, что она чувствует себя прекрасно. Очень важно установить личностный контакт с каждым пациентом. Для этого необходимо абстрагироваться от множества выученных и старомодных истин и обратиться на поиски новых путей.

# Описание некоторых случаев из моей терапевтической практики

---

Эти несколько примеров описывают развитие сеансов с учениками и пациентами и помогут читателю составить более полное представление о дыхательной терапии.

1.

Госпожа К. посетила лишь несколько моих индивидуальных сеансов перед тем, как покинуть город. Ей было от 20 до 30 лет, она пришла ко мне на консультацию с дерматозом на нервной почве в острой стадии. В детстве она страдала от аллергий и приступов астмы. Поскольку она обладала уже некоторым опытом, приобретенным во время посещения одной из моих групп, мы смогли на первом же индивидуальном сеансе непосредственно приступить к работе. С самого начала мы обе осознавали, насколько она была замкнута в себе. Вся поверхность ее тела казалась безжизненной, и в процессе беседы, мы смогли выявить связь между ее замкнутостью и ее дерматозом.

На следующий сеанс она принесла мне показать картины, которые она написала несколько месяцев назад, еще до того как начала посещать сеансы дыхательной терапии.

Эти картины много могли рассказать о ее душевных состояниях. Она изображала себя на них женщиной внутренне бурлящей, но в то же время покрытой плотной, непроницаемой оболочкой. Одна из них позволяла понять, что ее грудь будто пронзила шпага. Мне пришлось работать с ней с большой осторожностью, поскольку она едва выносила даже малейшее давление с моей стороны.

Во время первых сеансов она еще довольно сильно контролировала свое дыхание; она пыталась спрятаться за своим старым ригидным способом дыхания, испускаемого вовне, которое на самом деле вовсе не было ее настоящим дыханием. Иногда были короткие моменты, во время которых, когда мы работали над «серединой» - прямо под грудиной, на уровне солнечного сплетения – она проявляла некоторую открытость. Но она тут же закрывалась обратно.

Во время одного из следующих сеансов она мне призналась, что ей кажется, что каждое дыхательное движение требует с ее стороны новой инициативы и в то же время смелости вернуться к себе. Через несколько дней она мне прислала это стихотворение:

*«Смелость»*

*Прикоснуться к тому, чего никогда не касался,  
К тому, что неприкосновенно.  
Дышать! Найти в своих ранах силу  
Предложить Небу  
Внутреннее пространство.*

Постепенно она научилась доверять целительным силам дыхания, и довольно быстро ее кожа невероятно преобразилась.



2.

Господину О. давно уже перевалило за шестьдесят. Незадолго до сеансов терапии он перенес хирургическое вмешательство вследствие распространения метастазов в легкие. У него работало едва ли не 40% первоначальной легочной ткани, так как ему пришлось удалить одно легкое.

Когда он первый раз пришел ко мне на консультацию, его постоянно охватывали приступы удушья, что нетрудно понять. Поскольку это был активный мужчина, он не хотел смириться с новой ситуацией.

Помимо интенсивной работы над дыханием, одна из частей терапии состояла для меня в том, чтобы его выслушивать и поддерживать диалог. По причине иссечения легкого, у господина О. утвердилось совершенно парадоксальное диафрагмальное дыхание. Он вдыхал действительно изо всех сил, потому что ему казалось, что ему не хватает воздуха. Диафрагма, таким образом, поднималась очень высоко внутри пространства грудной клетки, которая в это время уменьшалась. Он также использовал невероятную силу на выдохе. Сильное давление, оказываемое на диафрагму, толкало ее вниз, и живот от этого надувался вместо того, чтобы уплощаться.

К счастью он смог за несколько сеансов понять правильное дыхательное движение, которое мы с ним сначала практиковали чисто механически, и изменить свой способ дыхания. Только позволив выдоху свободно выходить наружу, он смог заново привести в порядок пространство в области легкого и испытать легкое чувство расширения во время вдоха. Он был мне чрезвычайно благодарен за эту помощь, которая в последние месяцы его жизни принесла ему немного облегчения.

3.

Госпожа Д. пришла ко мне всего лишь несколько недель назад и все еще проходит курс терапии. Цвет ее лица был серым и мертвенно-бледным; ее глаза выступали из глазниц, и было видно, что она испытывает боль. Она с детства мучается от жутких головных болей. Ей ровно пятьдесят. В течение предшествующих ее визиту месяцев она не могла вырваться из адского круга приступов мигрени, за которыми следовали приемы лекарств в больших дозировках. Она явно достигла предела своей выносливости. Она мне сказала, что «дошла до ручки», физически и морально. Некоторым будет трудно принять мое мнение на этот счет, но именно ее плохое здоровье подготовило почву, позволяющую этой женщине, так терзаемой болью, улучшить ее состояние. Во время нашего первого разговора я ей порекомендовала обратиться к какому-либо врачу за разъяснением причин ее болей. Затем я дала ей более конкретные указания на счет частей, которые необходимо обследовать более подробно. А именно голову с ее нервной и кровеносной системами, печень, кишечник и позвоночник, особенно шейный его отдел. Обследование подтвердило, что у нее серьезные проблемы с кишечником, и что прием лекарств, конечно же, повлек серьезные расстройства функций печени. Эти органы впредь стали объектом медицинского лечения.

Опыт показывает, что проблемы с кишечником, как и нарушение функций печени часто проявляются в приступах мигрени. Наблюдая дыхательный ритм и физиологический тонус моей пациентки, я почувствовала, что они словно подавляются внутри головы и там застаиваются. После первого сеанса госпожа Д. покинула меня с

надеждой и желанием выполнить все, на что она способна, чтобы улучшить свое здоровье. Такое расположение духа естественно является чрезвычайно благоприятной почвой для дальнейшей работы. Но он, увы, не встречается часто! Госпожа Д., как губка, впитывала все, что я ей говорила. Преобладающим фактором во время лечения была обязательная и чрезмерная потребность в совершенстве, которая определяла всю ее жизнь и четко проявлялась в ее теле. В настоящее время она изо всех сил старается внедрить изменения в свою повседневную жизнь.

Для начала мы с ней решили заняться освобождением и расслаблением, особенно в области спины, плеч, затылка и головы. И было видно, как само ее тело желает измениться. Казалось, что оно ждет, чтобы ему показали, как расслабиться, потому что за годы накопления напряжения оно разучилось это делать! Очень быстро госпожа Д. почувствовала явное улучшение: дыхание действительно стало шире и смогло в некоторой степени достигнуть области спины. На последнем индивидуальном сеансе она мне сказала, что уже три недели не испытывает болей, кроме одного раза легкого ощущения удушья. Ее внешний вид полностью преобразился. Цвет лица вновь стал свежим; а уставшие опухшие глаза уступили место ясному и живому взгляду.

Она едва могла поверить в такое изменение, и все еще немного скептически настроена. Я и сама рассматриваю такое значительное улучшение как удачу, которую не встретишь каждый день, но, однако, такая удача доставляет мне много радости.

#### 4.

Больше года госпожа Ф. приходила ко мне на лечение раз в неделю. Она сделала блестящую карьеру, которая позволила ей объездить много стран. В течение нескольких лет ей доставляет неудобство хрипота, она даже несколько раз лечилась без какого-либо существенного результата. Иногда у нее даже пропадал голос. Поскольку я терапевт, и будучи им, очень интересуюсь голосом и языком, которые позволяют общение и самовыражение, то между нами возникла негласная договоренность говорить мало, только по явной необходимости; мы доверили функцию речи ее телу, ее дыханию и уже в последнюю очередь ее голосу. Я в данном случае неосознанно поддалась этой ее неявной просьбе. Она действительно была скорее сдержана. Тогда как ее профессия требовала от нее постоянных действий чуждых ее природе, что со временем ее истощало и доводило до переутомления.

Лечение явно указывало на вещи, которые она, несомненно, никогда бы не смогла выразить вербально. По началу, я ощущала лишь очень слабое дыхательное движение в области таза. Диафрагма занимала очень приподнятое положение; соединение между крестцом и поясничными позвонками, также как и между грудными и шейными, оказались очень жесткими и заблокированными; что далее влияло на переднюю половину тела, провоцируя напряжение в области живота и груди. На протяжении всего лечения пациентка компенсировала свое перенапряжение, часто отвлекаясь и даже время от времени засыпая. Я как можно дольше избегала работы над ее голосом; я наоборот старалась спровоцировать некоторое освобождение, чтобы периферия тела постепенно смягчилась, чтобы появилось ощущение внутреннего пространства, от которого дыхание могло бы развиваться более свободно, и, благодаря помощи моих рук, за выдохом следовало бы расслабление. Первые вокальные упражнения оказались очень болезненны, и моей пациентке пришлось приложить невероятные усилия, чтобы извлечь хоть какой-то

звук, который скорее был хриплым стоном. Ее тело уже конечно освободилось, но ей пока не удавалось перенести это ощущение в издаваемые звуки. Казалось даже, что она отделяет свое тело от своей речи. Поработав над спиной и сделав заключение о том, что она полностью расслаблена, я попросила ее произнести небольшое слово «да» оставаясь в лежачем положении. И в первый раз я услышала, как она издает полный и гармоничный звук.

По мере того, как постепенно расслаблялись ее голова, затылок, диафрагма и ее свод, как все ее тело на вид стало более «проницаемым», я прекращала лечение в положении лежа и начинала работать уже только в положении сидя и стоя. Она постепенно научилась осознавать свое тело и дыхание и пользоваться ими одновременно. И после этого, их взаимодействие позволило ей выпустить голос наружу. Тот факт, что она нашла внутри тела «контрдавление» во время извлечения звука, особенно ей помог. Например, когда она извлекала звук «у» она с одной стороны чувствовала, как выдох происходит вместе со звучанием, а с другой, как устанавливается контакт с землей. Это двойное осознание придавало звуку противоположное давление, которое его поддерживало, и на которое он мог опираться, чтобы увеличить свою амплитуду.

Однако ей пока не хватало голоса, если она пыталась выразить то, что чувствует. Пока она одновременно осознавала и себя и свое тело, у нее получалось извлекать полный звук, но только она пыталась с кем-то заговорить, то есть выразить себя, возникало давление.<sup>8</sup>

Только после того как мы выполнили с ней игровые упражнения, во время которых она говорила и извлекала звуки, ей постепенно удалось позволить выдоху, поддерживающему те же самые звуки, выходить наружу. Ее чрезмерный самоконтроль и ее напряжение тогда исчезли. Упражнения принимали в основном игровую форму и постепенно позволили ей забыть о своей осторожности. Она стала самовыражаться настолько естественно, чтобы понять, что, выпуская себя наружу, она испытывает радость и удовольствие.

В повседневной жизни, моменты, в которые ее голос ограничивался лишь небольшой амплитудой, стали редкими. Но если они вновь вернутся, то ей придется осознать свои собственные пределы.

## 5.

Госпоже Б. Около сорока лет; будучи профессиональной скрипачкой, она была в отчаянии, потому что воспаление и зажимы на уровне плечевых суставов и суставов рук не позволяли ей больше заниматься музыкой. Прежде всего, было важным, чтобы она свыклась с идеей больше не играть на скрипке. Это ей дорого стоило, и против этого она очень долго сопротивлялась! Но постоянно усиливающиеся боли сделали свое дело, и она вняла голосу рассудка. Наряду с работой над дыханием, которая затрагивала области внутренние и тонкие, она еще проходила курс кинезитерапии, больше направленной на внешнюю мускулатуру. Она также была под наблюдением врача, специалиста в музыкальной симптоматике.

<sup>8</sup> Игра слов между существительным «der Druck», которое обозначает давление и глаголом «ausdrücken». Его буквальный смысл – «выдавливает» или точнее «извлекать посредством давления». В русском языке можно провести аналогию между глаголами «выражать» и «рожать», в семантике которого также присутствует давление изнутри.

Вся область спины и плеч была тверда, как камень. По причине сильных болей, которые она испытывала, я ограничилась лишь легкими прикосновениями. Чтобы движение и дыхание могли развиваться без преград, было особенно важно, чтобы госпожа Б. принимала в них сознательное участие; к счастью у нее это очень хорошо получилось.

После многих сеансов, ее состояние улучшилось сразу в нескольких аспектах: ее дыхание, например, достигло амплитуды, позволяющей ему распространяться на верхнюю часть спины и плечи. Она даже была способна проделывать небольшие расслабленные движения, совсем не испытывая боли. Тогда она принесла свою скрипку, чтобы играть передо мной. Я заметила, что при игре она поднимает плечи и использует только руки и плечи, в то время как все остальное тело в этом не участвует, и будто заморожено. У нее не было никакого контакта с полом. Поэтому я заставила ее поработать в положении стоя. Так она поняла, что движения рук и плеч не должно быть изолированным движением. Оно напротив должно распространяться на все тело. И только в этом случае дыхание сможет углубиться и поддержать собой движение.

В конце сеанса она играла с гораздо большей легкостью. Она осторожно продолжила упражняться. По завершении сеансов она, по крайней мере, вновь была в состоянии безболезненно преподавать игру на скрипке.

К сожалению, она приняла участие, на мой взгляд, слишком рано, в конгрессе скрипачей. Конечно же, ей пришлось приложить необходимые для этого чрезмерные усилия, которые и перечеркнули все ее лечение. Тогда она решила пройти курс психотерапевтического лечения.

6.

Одна коммерсантка приблизительно пятидесяти лет, страдающая от профессиональных трудностей и наследственных заболеваний, пришла ко мне на консультацию, так как страдала от приступов страха и имела проблемы со сном. Она также боялась задохнуться и умереть.

На первом сеансе ее дыхание было аритмичным, а ее диафрагма постоянно блокировалась. В конце сеанса все напряжение благоприятно вылилось в приступ слез. Но всю неделю, предшествующую второму сеансу, страх усиливался, и ее не покидал вопрос: «Что произойдет, если моя диафрагма заблокируется? Могу ли я от этого задохнуться?»

В ходе второго сеанса она пережила опыт, отвечающий на ее вопрос. Она осознала процесс дыхания и движения диафрагмы. Она поняла, что этот процесс осуществляется автоматически, и что только ее мысли и внутреннее напряжение порождают страх, останавливающий это естественное дыхательное движение. Я ей дала понять, что никто ей не мешает предаваться панике и позволять овладевать собой страху, и что только она сама может вместо этого переключиться на естественный и живой внутренний процесс, который мог бы ей обеспечить поддержку.

В течение последующих сеансов дыхание становилось все глубже, и постепенно пришло чувство безопасности. Шум, похожий на храп и появляющийся в положении лежа, исчез после интенсивной терапии направленной на область плеч и затылка.

Очень долго я не могла не только работать над «серединой», но даже и прикоснуться к этому месту. «Середина» – самый прямой путь внутрь тела – была для нее зоной слишком прямого воздействия. Она испытывала от этого страх и замыкалась в себе. Но, в конце концов, она приняла этот контакт.

После этого сеанса она прислала мне благодарственное письмо. Она также мне написала, что ей удалось преодолеть свой страх, и что она вновь может спать спокойно. Ее жизнь от этого изменилась, и она достигла поставленных целей. И с того времени она прекратила посещать мои лечебные сеансы.

Поэтому я не могу сказать, насколько долговременны были результаты ее осознания и произошедшего улучшения.

7.

Госпожа В. страдала от особенно болезненных менструаций, сопровождающихся коликами, рвотой и приступами пониженного давления, и заставляющих ее часто вызывать скорую помощь.

Таз, ноги и стопы были очень зажаты. Поначалу мне с большим трудом удавалось их мобилизовать. В целом она была психологически явно неустойчива, но поскольку она с самого начала доверилась мне и моим рукам, все благоприятные условия наложились и привели, в общем, к положительным результатам. От контакта моих рук ее дыхание выравнивалось и стало более глубоким, но поскольку она его еще не осознавала, оно все еще оставалось поверхностным. Порой оно вообще зависало. На уровне поясничных позвонков я чувствовала «разрыв», блок, отрезающий нижнюю часть ее тела от верхней. Ее таз часто казался «пустым». И при таком дисбалансе плечи были вроде противоположным полюсом, и были чрезвычайно напряжены.

Но так как она была настроена на внутреннюю открытость, работа над дыханием продвигалась все глубже и глубже с каждым сеансом. Настал и день, когда освободились поясничные позвонки, и дыхательное движение ворвалось в таз, вернув ему связь с верхней частью тела. Моя пациентка с тех пор никогда уже не испытывала таких болей, как раньше, и ей больше не нужно было обращаться к врачу по этому вопросу. Она действительно стала в состоянии помогать сама себе, практикуя освобождающие ее дыхательные упражнения.

По причине моего переезда дыхательные сеансы пришлось прекратить. И я теперь встречаю госпожу В. не чаще одного двух раз в год на курсах по дыханию. Но мне приятно видеть, что ее физическая стабильность и ее радость к жизни с каждым днем все возрастают.

8.

Госпожа С., молодая женщина, была одна из моих самых первых клиенток. После смерти отца она страдала хроническим ринитом. По совету врачей она перенесла операцию на слизистой оболочке носа. Вскоре после этого у нее развился хронический бронхит осложненный приступами астмы. Это был тот случай, когда агрессивная терапия только устранила симптомы. Когда глубокие причины заболевания не вскрываются и никак не подвергаются лечению, внутренняя предрасположенность к этому заболеванию будет проявляться в самых разнообразных симптомах. Молодая женщина стояла передо мной с жесткими ногами и втянутыми коленями. Она так высоко поднимала плечи, что ее голова едва показывалась из них. Ее грудная клетка была оборонительной стеной. Вначале я ограничилась работой с нижней частью ее тела. Так она меньше могла почувствовать воздействие на нее; постепенно она осознала, что что-то в ней может быть мобилизовано. Сначала она пришла к ощущению внутреннего пространства, затем пространства дыхания,

и понемногу она вновь стала доверять своим стопам и ногам. Но если я вдруг приближала руки к грудной клетке, или даже к спине на этом уровне, она тут же норовила вернуться.

Она значительно тормозила выдох и инстинктивно понимала, что не может «давать», что она не чувствует себя живой, одним словом, она вовсе себя не чувствовала. Громадное внутреннее сопротивление вызывало ощущение, что ее тело является защитным барьером, который ничто не способно преодолеть ни изнутри, ни снаружи. Первые сеансы дыхательных упражнений вызвали многочисленные реакции, новые и непривычные, и все симптомы только усилились. На самом деле она просто начала их осознавать. Иногда она пребывала в полной растерянности, поскольку неосознанно понимала, что совсем не хочет сохранять старые привычки, но пока еще полностью не разобралась, в каком же направлении она действительно желает продвигаться. После приблизительно десяти часов углубленной работы с нижней частью тела, после упражнений на осанку и, особенно, на расслабление и поддержание выдоха, работа с грудной клеткой стала возможна без какой либо паники с ее стороны.

У нее – как впрочем и у большинства астматиков – в процессе дыхания виден был страх невозможности вдохнуть достаточно воздуха. Здесь вопрос состоит в простом доверии и ежедневной практике, которая поможет решить эту проблему. Речь идет о том, что никоим образом не нужно препятствовать процессу выдоха, и о постепенном осознании, что за ним непременно последует вдох.

Мы много говорили о смерти ее родителей, о душевных переживаниях после смерти и о влиянии этого важного события на ее жизнь. Особенно при работе над спиной всплывало множество воспоминаний, а вместе с ними и глубокая печаль и чувство одиночества. По мере того, как ее спина смягчалась и становилась более доступной, ее кашель беспокоил ее все реже и наконец полностью исчез.

Она все больше и больше осознавала свое дыхание. Произнесение гласного «э» сыграло в этом определяющую роль. Произнося его, она почувствовала, насколько движение, происходящее на выдохе, задействовало бока. Она постепенно свыклась с идеей, что выдох обладает функцией поддержки, и что ему можно доверять. Она поняла, что ей необходимо больше отдыхать в повседневной жизни. Так множество ненужных контактов свелось к несчастным, но важным человеческим отношениям.

Настал тот день, когда мы смогли приступить к упражнениям, направленным на увеличение амплитуды верхней части тела. Голова и шея понемногу показывались. Полнота и легкость, значимость и беспристрастность почти всегда имеют свои корни в дыхании. Все увеличивающееся сознание личной ответственности – за себя и за свою жизнь – разрушило стену сопротивления. И у нее впредь возникали проблемы с дыханием только во время инфекции гриппа.

Поскольку она ждала своего первенца, она все глубже стала осознавать свое тело. Этот факт постоянно подтверждался и в других случаях моей практики. Будущая мать действительно лучше владеет своим телом и развивает невероятную чувствительность. В случае этой пациентки, астма полностью исчезла во время беременности и никогда уже не появлялась после рождения ребенка.

9.

В конце одного из курсов, я нашла перед своей дверью следующее стихотворение, сочиненное одним из участников прямо перед отъездом.

*«Дыхание»*

*Оно повсюду,  
Тонкое, как аромат цветов.  
Впустишь его в себя,  
Оно станет Твоим Дыханием.*

*Подарок Творца,  
Оно идет путем твоей глубинной самости.  
Вечный источник, сила любви,  
Оно поддерживает жизнь и ее обновляет.*

*Получать с благодарностью, отдавать с радостью,  
На этом зиждется жизнь вечная;  
Когда тело принимает дыхание,  
Поблагодари, и верни его вселенной!*

*Когда поток жизни наполняет легкие,  
Он окутывает саму душу.  
Дыши осознанно, спокойно,  
И станешь зрелым, не состарившись.*

*Найдешь источник дыхания,  
И здоровье расцветет, и счастье.  
Может быть.  
Но никогда не забывай:  
Воздух и дыхание суть подарки.*

10.

В завершение мне бы хотелось рассказать еще об одном случае из моей практики, чтобы выразить то, что близко моему сердцу. У меня в учениках один молодой тенор, выступающий на сцене. Я убеждена, что он очень одарен в вокальном плане. К его глубочайшему сожалению, он заикается, и поэтому может исполнять лишь певчие роли. Если ему нужно говорить – как это бывает в некоторых операх – ему приходится отказываться от роли. И эта ситуация, можно сказать, давит на него. Однажды он предложил мне прийти на концерт, в котором он поет сольно, и затем сообщить ему мое мнение. Я этим очень заинтересовалась и полностью сосредоточилась на нем. Его манера петь вдруг вызвала во мне следующий образ. Его голос был способен распускаться, но казалось, что он исходит из узкой трубочки. Я точно знала, что он способен на гораздо большее. После концерта он ясно выразил свое разочарование, сказав: «Я не чувствовал себя свободно; обычно получается лучше».

Я вдруг ему ответила: «Действительно, вы были не свободны! Но познать эту свободу вы сможете лишь в той мере, в которой вы открываетесь навстречу высшему и поете во славу Господа». «Да, - тихо ответил он, - я знаю об этом, я уже такое испытывал. И когда так случается, я ощущаю свой голос и свое дыхание подарками свыше».

# Практические дыхательные упражнения

---

На последующих страницах я собрала практические упражнения, которые легко может выполнить любой начинающий, независимо от уровня его интуиции, и которые, несомненно, принесут ему пользу. Однако если возникают вопросы или какая-либо неясность, то было бы целесообразно обратиться к терапевту или педагогу по дыханию, который смог бы дать необходимые разъяснения, поддержать и помочь продвинуться.

Настоятельно вам рекомендую не выполнять следующие упражнения, пока вы не прочтете всю книгу и не поймете все свойственные дыхательной функции интеракции.

Упражнения будут бесполезны, если их не прожить глубоко в себе. Если их выполнять чисто механически, как гимнастику, их действие окажется механическим и поверхностным. Улучшение и развитие зависят от степени слияния с этими упражнениями. Поэтому пусть направление, сообщаемое движениям, всегда будет изнутри наружу. Но нужно помнить и о втором направлении, таком же фундаментальном – направлении снизу вверх.

Если вы хотите достичь хорошего построения и корректной осанки, то вам необходимо действовать снизу вверх, чтобы хорошенько встать на ноги, на стопы, которые можно сравнить с фундаментом здания. Только крепкий фундамент не позволяет зданию рухнуть. Сейчас вы окажетесь в компании многочисленных упражнений, и не будете знать, с какого начать. Придется выбирать, поскольку, само собой разумеется, что вы не сможете выполнять их все сразу. И соблюдайте принцип, требующий работать снизу вверх, по крайней мере, если вы работаете самостоятельно, без терапевтической помощи.

К примеру: вы уже несколько дней страдаете от болей в области затылка и плеч, и вам хочется попробовать от них избавиться. В данном случае рекомендуется всегда начинать упражнения с растягивающих движений, они облегчат переход от вашей обычной деятельности к осознанию вашего тела. Затем было бы разумно выполнить одно из «стимулирующих упражнений», направленных на все тело целиком. Так вы постепенно перейдете к более глубокому осознанию тела. На второй фазе постарайтесь при помощи соответствующих упражнений проработать стопы, ноги и таз, чтобы они стали вам крепкой и живой опорой, на которую можно будет рассчитывать. Только так ваше напряжение сможет отступить и полностью исчезнуть. На самом деле не существует другого способа расслабить и смягчить плечи и затылок. Я также посоветовала бы перед тем, как заняться болезненной областью плеч и затылка, подвижность которых ограничена, выполнить упражнение на «середину» или спину. Речь идет об осторожной постепенной работе, в процессе которой вы будете создавать и наполнять внутреннее пространство, из которого дыхание сможет мягко распространяться; и увеличение объема дыхания позволит устранить все, что его нарушает, ограничивает или угнетает.

Не торопитесь, выполняя выбранные упражнения! Устраните все внешнее, что может вас отвлекать! Вам потребуется минимальное пространство, подходящее для того, чтобы при необходимости работать лежа, не наталкиваясь на окружающие предметы, и ровный и твердый табурет такой высоты, чтобы ваши бедра были горизонтальными.



# Упражнения, стимулирующие дыхательные движения и кровообращение

---

**1. Растягивающие движения**

**2. Пружинящие движения**

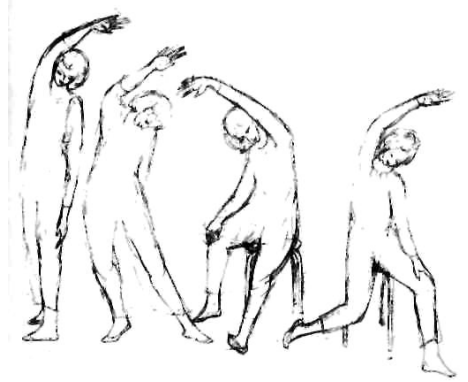
**3. Покачивание корпуса**

**4. Маятникообразные движения**

## 1. Растягивающие движения

### *Способ выполнения упражнения:*

Сначала сядьте на табурет и начните слегка потягиваться, лениво, как это делает кошка или вы, перед тем, как встать утром с постели. Не планируйте свои движения, пусть они будут спонтанными и естественными. В процессе растягивания и расширения вдох сам собой будет наполнять ваше тело; выдыхайте затем через рот. Очень важное уточнение: если вы тянетесь слишком усердно, и ваша мускулатура подвержена слишком сильному напряжению, то дыхание блокируется; оно не может свободно следовать вашему движению. Учитесь у кошки! Постепенно дыхание распространится по всему вашему телу. Тогда вы можете подняться и потянуться чуть подробнее стоя.



### *Результат:*

После растягивания вновь сядьте на табурет и, как это следует делать после каждого упражнения, постарайтесь осознать произошедшие изменения для того, чтобы их понять. При растягивании ваши конечности приобретают большую свободу и подвижность, они включаются и участвуют в дыхательном движении.

Вы более четко осознаете пределы вашего тела и почувствуете легкую стимуляцию, распространяющуюся на все тело целиком. Так вы возводите мост, позволяющий приступить вам к более глубоким упражнениям.

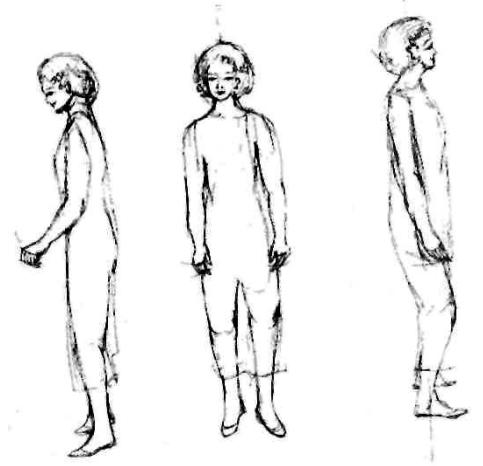
## **2. Пружинящие движения (см. текст на стр. 10)**

### *Способ выполнения упражнения:*

Вы стоите. Ваши стопы параллельны, колени смягчены. Вы начинаете делать легкие пружинистые движения, начиная от голеностопных суставов. В процессе выполнения этого движения ваши пятки слегка приподнимаются и отрываются от пола и затем становятся обратно. Важно при поднятии пяток сгибать колени; иначе ваша спина будет подвергаться напряжению, что может спровоцировать микровывихи позвонков.

Распространите постепенно эти пружинящие движения на все суставы – на колени, на тазобедренные суставы, на позвоночник, на плечевые суставы и затылок – стараясь при этом сохранять их как можно более мягкими. И наконец, подобным же образом расслабьте нижнюю челюсть.

Если от подобных движений ваши икроножные мышцы слишком устают, сядьте (это нужно делать как можно быстрее) и постарайтесь ощутить произведенные упражнением явления в теле. После некоторой паузы, постарайтесь возобновить движение.



### *Результат:*

После выполнения таких пружинящих движений вы увидите, насколько ваше тело целиком ощущается более подвижным, более непринужденным. И это не только на поверхности, но и в глубине. Дыхание после этого упражнения сможет самопроизвольно распространяться по всему телу. Оно станет более свободным и более глубоким. Исчезнут многие зажимы и напряжения.

Это упражнение особенно полезно тем, кому кажется, что они не могут дышать глубоко, и что их дыхание «блокировано». Благодаря пружинящим движениям дыхание получит дополнительную стимуляцию и в итоге станет рефлекторным.

### **3. Покачивание корпуса (см. также стр. 16)**

*Способ выполнения упражнения:*

Встаньте, стопы примерно на ширине таза. Слегка наклоните грудь вперед. На выдохе постарайтесь вернуть ее в вертикальное положение, стараясь при этом не слишком сжимать поясницу. Позвольте затем вашей груди вновь упасть вперед; голова и шея от этого наклонятся книзу; колени мягкие, слегка присогнутые, вдох случится сам собой. На самом деле вам вовсе не нужно о нем думать; нужно чтобы он случился только от того, что вы до этого выдохнули. Как только случился вдох, начните выпрямляться выдыхая. Так и образуется равномерное движение туда и обратно, которое мы назовем: покачивания корпуса.

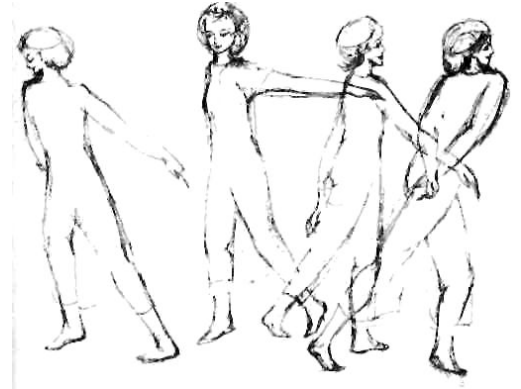
*Результат:*

В этом упражнении дыхание поддерживается действием вырастания. Диафрагма также поднимается на выдохе, и это препятствует вдоху. Вдох со временем будет случаться естественно, рефлекторно и подстроится к внешним движениям. Кроме этого, вы почувствуете, это движение стимулирует не только дыхание, но также и всю кровеносную систему.

#### 4. Маятникообразные движения

##### *Способ выполнения упражнения:*

Вы находитесь в корректном положении стоя, колени мягкие, руки расслаблены от плеч и свободно свисают вдоль тела. Теперь начните раскачивать руки из стороны в сторону вокруг вашего тела до тех пор, пока это покачивание не станет естественным. Не поднимайте руки; а также не нужно их сдерживать, пусть они, вращаясь, захлестывают вокруг вашего тела и затем открываются в другую сторону. Важно на протяжении всего вращения сохранять колени мягкими, чтобы облегчить поясничные позвонки. Вы



скоро заметите, что ваше дыхание само приспособится к ритму маятникообразного движения. Благодаря покачиванию из стороны в сторону выдох, так сказать, откроется. Вы выдыхаете на каждом захлестывании, а вдох случается сам собой в промежутках.

##### *Результат:*

Благодаря такой энергичной поддержке, выдох позволяет большому количеству застоявшегося воздуха, который обычно скапливается в легких, выйти наружу, освобождая тем самым большее пространство и придавая грудной клетке большую амплитуду. Даже на ощупь, она покажется более мобильной и свободной. Вся область диафрагмы стимулируется этим движением, а следовательно и дыхательное движение. А еще боковые раскачивания сообщают позвоночнику легкие импульсы.

# **Упражнения для улучшения осанки**

---

**1. Корректное положение сидя**

**2. Корректное положение стоя**

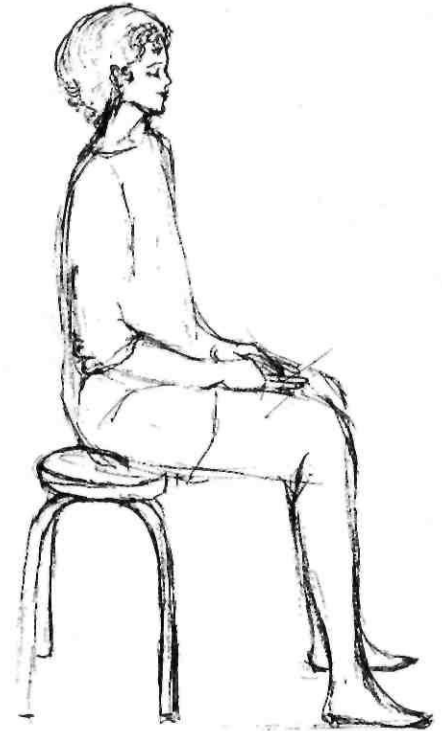
**3. Сгибание позвоночника**

## **1. Корректное положение сидя (сравните со стр.19)**

### *Способ выполнения упражнения:*

Вы сидите на краю табурета так, чтобы как можно меньшая часть бедер опиралась на его поверхность. Голени и стопы параллельны и стоят на ширине таза. Стопы, стоящие на полу, должны его «чувствовать». Бедра образуют прямой угол с голеньями. Нужно четко ощущать контакт седалищных косточек с твердой поверхностью табурета. Теперь можно сделать несколько легких наклонов вперед и назад, опираясь на седалищные косточки, чтобы найти вертикальное положение для таза. И тогда вес тела будет эффективно расположен на табурете.

У многих есть тенденция «выпрыгивать» из таза во время выпрямления. Хотя разумнее будет обратное. Когда мы сидим, таз образует фундамент тела. Постараемся же пребывать, покоиться на нем. Но нам это удастся только в том случае, если мы осознаем, что нас поддерживает табурет. Опираясь на это основание, позвоночник сам выпрямится наверх до самой макушки. Для ясности, скажите себе, что здесь вступают в действие две силы: сила тяжести, которая тянет вниз, и импульс выпрямиться, толкающий наверх. Плечевой пояс покоится на грудной клетке. И нет никакой нужды его приподнимать, когда вы сидите. Руки расслабленно лежат на бедрах. В положении сидя, также как и в положении стоя, важно чтобы корпус держался вертикально, чтобы освободить пространство для дыхательного движения.



### *Примечания:*

Особенно в положении сидя у многих наблюдается тенденция оседать, что приводит к тому, что очень ограничивается подвижность передней части диафрагмы. От этого дыхательные движения обладают более слабой амплитудой, и приток кислорода естественным образом уменьшается. Другие наоборот слишком выпрямляются и даже наклоняют грудную клетку назад, чем создают прогиб в области поясницы и напряжение в бедрах и животе. В этом случае вся область диафрагмы подвергается чрезмерному напряжению, поскольку она участвует в этом зажиме, и дыхательная амплитуда уменьшается.

### *Результат:*

Вы чувствуете себя хорошо заземленным, что способствует свободному распространению дыхательного движения.

## **2. Корректное положение стоя (см. стр. 19)**

### *Способ выполнения упражнения:*

Поставьте стопы параллельно на ширине таза; колени мягкие, и поэтому они не втягиваются. Основательно опирайтесь стопами на пол; вес тела действительно должен быть сосредоточен на полу, который его держит. Он не располагается на пятках, как это обычно бывает, но на передней части стопы. Через свод стопы он распределяется на всю стопу. От стоп все остальное тело совершенно самостоятельно вырастает наверх без необходимости туда рваться. Чем основательнее стопы будут стоять на полу, тем легче выпрямится тело. Представьте себе дерево, крепко вросшее корнями в землю и становящееся все более зыбким по мере продвижения к верхушке. Здесь вы также ощутите легкое внутреннее движение противоположно направленным сил, как в положении сидя.



### *Примечание:*

Часто таз наклонен вперед, поясница прогибается или даже таз отведен назад. Если колени сохранять мягкими, то можно избежать этой тенденции. И удастся почувствовать, как тело элемент за элементом занимает свое настоящее вертикальное положение. Так оно образует внутри себя однородное пространство, что позволяет благодаря мягким суставам доверить свой вес земле согласно силе тяжести.

В тех местах, где ощущается напряжение – например в спине (поясничный прогиб), или коленях – вес тела амортизируется и удерживается. Это приводит к суставным перегрузкам, и, как следствие, к изнашиванию.

### *Результат:*

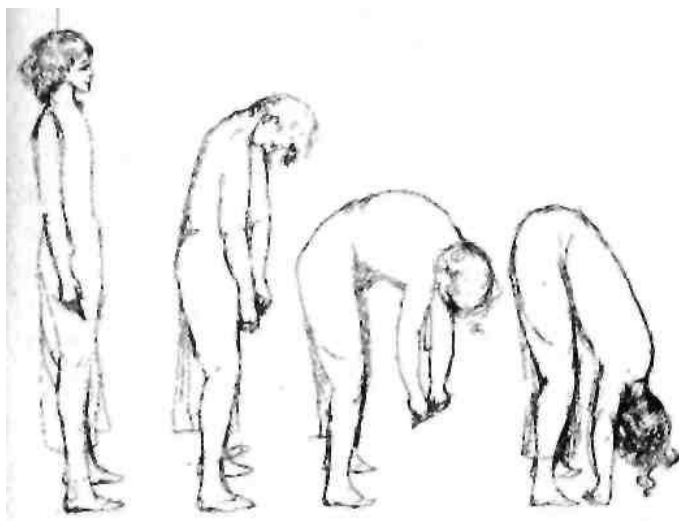
Тот же, что и в положении сидя.



**3. Сгибание позвоночника (см. стр. 20)***Способ выполнения упражнения:*

Вы находитесь в положении стоя, описанном ранее. Голова медленно наклоняется, и от этого шейные позвонки начинают вытягиваться. Голова свисает, и тяжелые руки постепенно увлекают грудь, и позвонки один за другим скатываются вниз.

Вы чувствуете очень отчетливо, который из позвонков в данный момент вытягивается. Постарайтесь выполнить это движение до конца, проработать весь позвоночник. В процессе выполнения упражнения спина остается скругленной, колени присогнуты, а голова как можно



ниже свисает вниз. Задержитесь на некоторое время в этом положении, перед тем как вырастать наверх. Шея и голова придут последними на вертикаль. На протяжении всего упражнения вес тела сосредоточен на подошвах стоп. Упражнение можно повторить несколько раз. Но не рекомендуется его выполнять, едва соскочив с постели.

*Результат:*

После этого упражнения у вас будет ощущение, что вы заметно подросли, и вы более четко будете ощущать вертикальность позвоночника.

Вы также сможете распустить многие напряжения и блоки в этой зоне. На самом деле вы действительно подрастаете от этого упражнения, потому что межпозвоночные диски наполняются и будут располагать большим пространством для движения. Многочисленные нервы, отходящие от спинного мозга ко всему телу, также укрепятся и оживятся.

# Упражнения для мобилизации стоп, ног и таза

---

---

**1. Упражнение с теннисным мячиком**

**2. Проработка подошвенной части стопы и пятки**

**3. Растирание таза и ног**

**4. Суставные вращения в положении стоя**

**5. Тазовые вращения**

**6. Подвешивание ноги в петле из двух сцепленных рук**

**7. Наклоны таза**

**8. Перемещение на ягодицах**

## 1. Упражнение с теннисным мячиком

### *Способ выполнения упражнения:*

Раздобудьте себе теннисный мячик. Лучше выполнять упражнение стоя, что позволит вам на что-нибудь опереться. Положите мячик на пол и начните перекатывать его стопой вперед назад, слегка на него надавливая. Если вы найдете какие-либо болезненные участки на стопе, постарайтесь освободить напряжение, не прекращая катать мячик по этому участку. Проследите за тем, чтобы в процессе упражнения была проработана вся стопа от пятки до пальцев ног и от внутреннего ребра до внешнего. Потратьте необходимое время для того, чтобы добросовестно выполнить это упражнение. После того, как вы проработали одну стопу, сравните ощущения в обеих стопах и перейдите к предыдущему упражнению, то есть сгибанию позвоночника. На этот раз, сгибая позвоночник, тщательно сравнивайте ощущения, которые вы испытываете в обеих половинах вашего тела, начиная со стоп, переходя затем к голеням, бедрам, тазу, спине, плечам и заканчивая руками и ладонями. Выполните затем это же упражнение с другой стопой и закончите подобным же сгибанием спины.



### *Результат:*

Как вы наверняка уже заметили, результатов несколько.

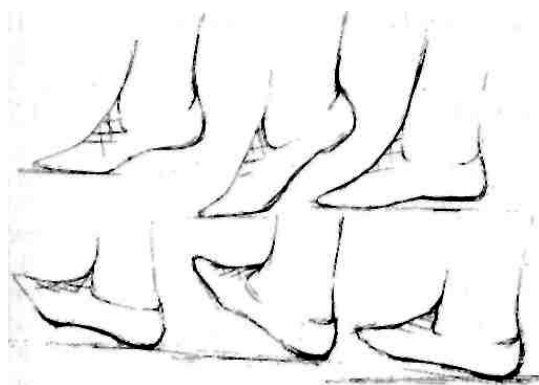
Во-первых, сами стопы оживляются, свод стопы тонизируется, а их подвижность увеличивается. Вы, конечно же, знаете, что существуют рефлекторные зоны стопы, которым соответствуют зоны на всем теле. Поэтому возможно, работая со стопой, стимулировать деятельность всех органов, что и позволяет только что описанное упражнение.

Если вы сравниваете ощущения в обеих сторонах благодаря сгибанию позвоночника, то возможно вы заметите, что стимуляция и освобождение распространяются на всю сторону. Во время наклона вперед вы почувствуете, что одна из ваших рук свисает с большей мягкостью, чем другая. Часто случается, что ладонь, находящаяся со стороны проработанной стопы, касается пола раньше, чем другая. Этот поразительный пример еще раз показывает, насколько все части тела взаимосвязаны и находятся в очень тесном взаимодействии. Никакой процесс не является независимым.

## **2. Проработка подошвенной части стопы и пятки**

*Способ выполнения упражнения:*

Сидя на табурете, сосредоточьте все ваше внимание на вашей правой стопе. Медленно поднимите пятку до тех пор, пока стопа не будет стоять только на носочке. Верните затем стопу на пол, так же медленно и осознавая свои ощущения в момент, когда стопа вновь приобретает опору и таким образом возвращает себе чувство надежности. Когда ваша правая стопа полностью встанет на пол, начните выполнять это же упражнение с левой стопой, а затем обеими стопами поочередно.



Выполнение этого упражнения постепенно смягчит голеностопные суставы; колени также слегка будут сгибаться насколько это необходимо.

Через некоторое время сообщите вашему движению другое направление: стопа сначала будет стоять на пятке, а затем вся вернется на пол. Когда стопа вновь полностью встанет на пол, начинайте движение другой стопой. Вы заметите, что при этом задействуются совершенно другие мышцы. После этого вы также можете проделать это упражнение стоя. Во время мобилизации свода стопы, вы можете слегка на него надавливать; голеностопные суставы также как и свод стопы от этого только укрепятся. Чередующееся движение двух стоп постепенно можно будет ускорить и делать его более слитно и ритмично. То же самое относится и к противоположному движению, когда давление будет приходиться на пятки.

Интересно заметить, что реакция дыхания отличается в зависимости от того, куда приходится давление: на пятку или на носок. Если давление осуществляется на носок, то вдох в основном происходит на уровне грудины, тогда как давление на пятку провоцирует вдох больше в области таза.

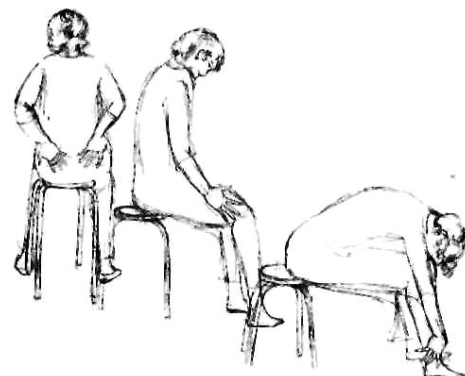
*Результат:*

Стопы и голени существенно прорабатываются и тонизируются. Если вы захотите осознать воздействие этого упражнения на ваше тело, то заметите, что дыхание мягко распространяется в нижнюю часть тела, без вашего активного в этом участия.

### **3. Растирание таза и ног**

*Способ выполнения упражнения:*

Следя за сохранением корректного положения сидя, скользните всеми ладонями (не только пальцами) по нижней части вашего тела, от крестца до стоп, проходя через бедра и внешнюю поверхность голеней. Затем поднимитесь по передней поверхности ног, потом на живот, и с него вернитесь на крестец. Повторяйте это движение, как это было только что описано, пока оно не станет текучим, и легким, как прикосновение ветра. Грудь глубоко наклоняется, а шея освобождается.



*Результат:*

Позволяет осознать существование стоп, ног и таза. Кровоснабжение ног активизируется, как и все кровообращение в целом. Дыхательное движение сопровождает внешнее движение и тем самым поддерживается и стимулируется.

#### **4. Суставные вращения в положении стоя**

*Способ выполнения упражнения:*

Встаньте прямо, ноги на ширине таза. Суставы стоп, колени и тазобедренные суставы должны быть расслаблены настолько это возможно.

В первую очередь обратитесь к суставам стопы, сообщая им вращательное движение в одном и том же направлении. Подошва должна плотно стоять на полу. Поэтому амплитуда вращения будет небольшой и будет полностью соответствовать потенциальной возможности суставов. Вы заметите, что вперед суставы гнуться гораздо лучше, чем назад.

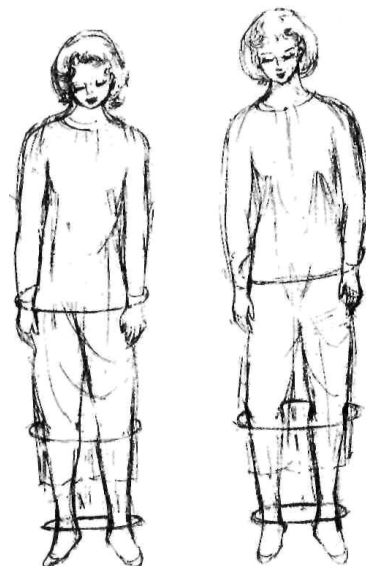
Во время вращения голеностопных суставов, коленные и тазобедренные суставы тоже слегка будут откликаться. Когда вам покажется, что голеностопные суставы стали более мягкими и проницаемыми, сконцентрируйте ваше внимание на коленях и позвольте им совершать те же вращения. Движение теперь будет начинаться от колен.

Когда вы подумаете, что коленные суставы стали достаточно проницаемыми, сконцентрируйтесь на тазобедренных суставах и осуществляйте движение от них.

До сих пор вы выполняли все ваши вращения в одном и том же направлении. Теперь вы можете выполнить их в обратном направлении, сверху вниз. Другими словами вы начинаете с тазобедренных суставов, затем подключаете коленные и заканчиваете голеностопными суставами. Сразу же после упражнения – и сохраняя положение стоя – постарайтесь полностью осознать все эффекты этих вращений.

*Результат:*

Вы осознали, как суставы ваших ног становятся более мягкими и более проницаемыми. Вместо того, чтобы удерживать вес вашего тела, они теперь способны его проводить к земле, позволяя ему на ней покоиться. Контакт с полом после этого будет прочно установлен. Может быть, вы даже осознаете, что стабильность не имеет ничего общего с жесткостью, а напротив она вся пропитана движением.



**5. Тазовые вращения (см. стр. 11)***Способ выполнения упражнения:*

Вновь сядьте на табурет. Подошвы ваших стоп полностью покоятся на полу. Переместите вес вашего тела на одну из седалищных костей, а оттуда назад к копчику: поясничные позвонки тут же скруглятся. Перенесите затем вес тела на другую седалищную кость, а потом к переду. Продолжайте движение в этой же последовательности так, чтобы перенос веса вашего тела постепенно перерос в равномерное вращательное движение таза. Верхняя часть



корпуса при этом совершенно свободна от напряжения. Когда движение станет текучим и гармоничным, постарайтесь понять, могут ли ноги и область живота также оставаться мягкими. Выполните упражнение и в противоположном направлении.

*Результат:*

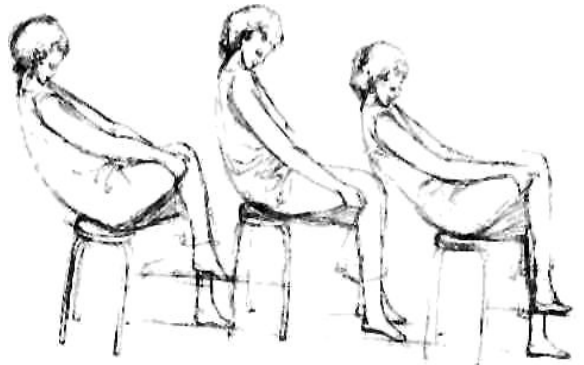
Пытаясь почувствовать действие этого упражнения, вы отметите некоторые изменения: среди прочего освобождение от напряжений и улучшенное кровоснабжение таза. Расслабление внутритазовой мускулатуры может вызвать доселе незнакомое ощущение того, что таз увеличился. Вам покажется, что в нем стало больше места. Это предварительное условие для того, чтобы дыхательное движение могло распространяться на таз и все нижнее дыхательное пространство, к которому также относятся не только ноги, но и стопы. После нескольких выполнений этого упражнения дыхание само проникнет в таз.

Некоторые пациенты сообщали мне, что это упражнение помогло им решить проблемы с пищеварением и болезненными менструациями.

## **6. Подвешивание ноги в петле из двух сцепленных рук**

*Способ выполнения упражнения:*

В положении сидя, сцепите руки под правым коленом так, чтобы нога оказалась подвешенной в петле из двух рук. Ваши руки, таким образом, будут натянуты, и вы наклоните спину как можно дальше назад. Ваш вес при этом переместится на заднюю часть таза, почти на крестец. Ваша спина в некотором смысле является противовесом вашей подвешенной ноге. Вы позволяете ноге спокойно висеть и сосредоточиваете все свои ощущения на вашей



правой стопе. Постепенно – я бы даже сказала «в замедленном действии» - позвольте весу вашей стопы увлечь вас вперед до тех пор, пока стопа не дотронется до пола, нежно и мягко. Теперь расцепите руки, встряхните их, если нужно, но также мягко, и проделайте это упражнение еще один-два раза с правой ногой. Затем тщательно сравните ощущения в правой и левой половинах тела перед тем, как выполнить это упражнение слева. И только в конце упражнения, пытаясь почувствовать его результат, вы поймете, насколько он глубок и благоприятен.

*Результат:*

Сравнивая ощущения после работы с одной ногой, некоторые произносят примерно следующее: «Сторона, с которой я работал, теперь гораздо ниже, как будто я сижу боком на ступеньке!..»

Потом вы поймете, насколько ваше внутреннее пространство открылось к низу. Это упражнение вызывает во мне образ подставки: как будто я сижу на подставке, которая обеспечивает мне ощущение спокойствия и защищенности. Это упражнение также позволяет прибавить дыхательному движению амплитуды вниз. К тому же, благодаря ему, возможно постепенно компенсировать искривление таза, если оно не бесповоротное.



**7. Наклоны таза (см. стр. 16)***Способ выполнения упражнения:*

Это упражнение основано на тех же принципах, что и «покачивание корпуса», описанное выше. Вы сидите и для начала прислушиваетесь к своему дыхательному ритму; ощущаете его поступательные движения и осознаете свое внутреннее пространство.

Затем позвольте весу вашего тела перетечь назад; ваши поясничные позвонки скруглятся, но живот должен остаться полностью мягким. Именно на этой фазе происходит вдох, который вливается в таз, как в сосуд.

С выдохом, вы медленно вырастаете, начиная с корпуса и заканчивая головой. То есть это выдох помогает вам вырасти.

Повторяйте это движение до тех пор, пока оно вам приятно.

Самое главное здесь полностью приспособить движение к вашему дыхательному ритму, а не наоборот, настолько, чтобы дыхание и движение действительно составляли одно целое. У вас не получится это немедленно. Однако если вы хоть немного доверитесь своей интуиции и оставите все свои ранее сформированные представления о дыхании, постепенно наступит нужная гармония.

*Результат:*

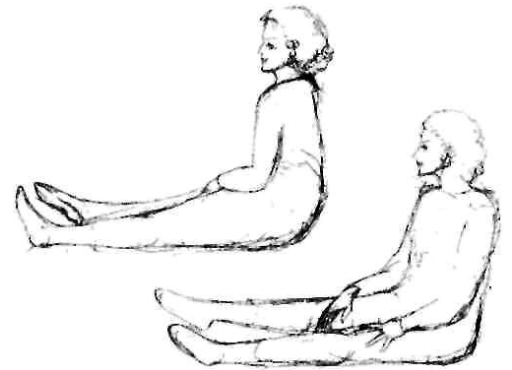
Упражнение благотворно влияет на естественный дыхательный ритм – особенно на глубину выдоха – и поможет вам вырасти изнутри благодаря выдоху.



## **8. Перемещение на ягодицах**

*Способ выполнения упражнения:*

Начните упражнение на табурете. Вы сидите на самом переднем краю. Теперь начинайте продвигаться назад, опираясь попеременно на каждую из ваших ягодиц. В то время как одна из ваших ягодиц передвигается назад, вес вашего тела находится на другой. Ваши седалищные кости оказываются на диагонали. Когда вы достигнете заднего края табурета, возвращайтесь тем же способом вперед.



Упражнение также можно выполнять на полу. Но некоторым это поначалу это не удастся, по причине того, что им будет достаточно сложно приподнимать таз и поясницу, не отрывая от пола вытянутые ноги. Однако при регулярных тренировках это постепенно станет возможным.

*Результат:*

Это упражнение позволяет разобраться с часто встречающимися болями, в частности с болями в пояснице и с ненавистным ишиасом (защемлением седалищного нерва).

Хорошо прорабатываются, вытягиваются и смягчаются суставные сочленения между крестцом и костями таза, другими словами крестцово-подвздошные сочленения. Кроме этого, это упражнение активизирует мышцу, начинающуюся от поясничных позвонков, и которая от них разветвляется к обеим сторонам таза и проходит через паховый канал к бедренной кости, на которой она крепится. Это подвздошно-поясничная мышца. Это она отвечает за основное движение между тазом и бедром, то есть за сгибание бедра. Поэтому она играет важную роль в ходьбе и в некоторых вращениях. Ее важность невозможно переоценить, поскольку речь идет об удержании корпуса и обеспечении прочной поддержки.

Если она подвержена напряжению, что встречается довольно часто, то слишком увеличивается поясничный прогиб (лордоз). И тогда совершенно невозможно, или невероятно трудно распространить дыхание к нижним конечностям, потому что напряжение этой мышцы не позволит ему пройти дальше. Описанное выше упражнение поможет вам добраться до этой мышцы и стимулировать ее деятельность, что позволит установить связь между ногами и тазом. А поясничные позвонки и крестец от этого укрепятся.

# **Упражнения, направленные на область диафрагмы и среднюю часть корпуса**

---

---

**1. Кругообразные растирания «середины»**

**2. Голосовое упражнение с произнесением «ш»**

**3. Голосовое упражнение с произнесением «п – т - к»**

**4. Сопровождение дыхательного движения руками**

### **1. Кругообразные растирания «середины» (см. стр. 11)**

*Способ выполнения упражнения:*

Для осознания средней области тела выполните следующее упражнение:

Расположитесь на табурете таким образом, чтобы средняя область тела, находящаяся между пупком и нижней частью грудины, могла быть максимально расслабленной. Постарайтесь ни в коем случае не горбиться; иначе передняя часть этой области подвергнется давлению. Но также и не перераспрямите корпус и не слишком задирайте грудь, или же задняя часть этой области окажется зажатой и



станет неподвижной. Начните затем выполнять легкие поглаживания по всей окружности средней области, по бокам и сзади. Через некоторое время можно увеличивать давление до тех пор, пока ваши движения не превратятся в растирания и массажирование мускулатуры. Упражнение состоит в том, чтобы ощущать это кругообразное поглаживание; кроме всего прочего на этом уровне располагается диафрагма. Пройдитесь мысленно вокруг этой зоны, чтобы прочувствовать каждый ее сантиметр. Можно облегчить себе задачу и представить, как небольшой мячик катится внутри вашего тела вокруг всей этой средней зоны.

*Результат:*

Если вы постараетесь осознать произведенное действие, вы заметите, что вся эта область в целом производит впечатление значительного расширения. Вы также можете положить одну ладонь на переднюю часть этой области, а тыльную сторону ладони на спину точно напротив первой; и вы ощутите пространство, разделяющее ваши ладони. Многим очень приятно проецировать себя в это пространство, и осознавать его таким способом. Глубокая концентрация на «середине» порождает ощущение защищенности и вызывает доверие. Подобная концентрация может принести много положительного.

## **2. Голосовое упражнение с произнесением «ш» (см. стр. 17)**

### *Способ выполнения упражнения:*

В положении сидя, вы располагаете ваши ладони на груди, а точнее на сводах диафрагмы. Издавайте затем звук «ш» сквозь зубы, следя за тем, чтобы звук был очень мягким. И вы ясно ощутите, насколько своды диафрагмы втягиваются внутрь.

Не форсируйте выдох, не продолжайте его после момента, в который он естественно заканчивается. Через некоторое время, своды диафрагмы вновь расширятся, совсем без вашего вмешательства в этот процесс.

Вы можете почувствовать это расширение, если положите ладони сбоку на ребра или на спину рядом с поясничными позвонками. При извлечении звука «ш», там также довольно отчетливо проявляется дыхательное движение.

### *Результат:*

Освобождение и стимуляция движения диафрагмы. Мне кажется, что благодаря произнесению звука «ш», выдох освобождается гораздо легче, особенно, если звук «ш» произносится без всякого давления.

### **3. Голосовое упражнение с произнесением «п – т – к»**

*Способ выполнения упражнения:*

Сидя или стоя, четко и кратко произнесите несколько раз подряд звук «п». Вы почувствуете при каждом звуке небольшой внутренний толчок на ребра. Между подобным образом произносимыми «п» вдох будет случаться автоматически. Вы едва будете его замечать. Также поступите со звуками «т» и «к», которые вы также повторите несколько раз подряд. Закончите упражнение произнесением всех трех звуков несколько раз по очереди.

Если вы заметите, то толчки производимые звуками располагаются на разных уровнях грудной клетки. Звук «п» резонирует в верхней части, звук «т» в центральной, а звук «к» приблизительно на уровне диафрагмы.

*Результат:*

Эти три звука энергично стимулируют движения диафрагмы, но делают это довольно мягко. Не нужно искусственно их усиливать, позвольте им развиваться естественно и без препятствий.

Как следствие этого упражнения, у вас появится ощущение амплитуды, и ваши дыхательные движения смогут разворачиваться свободно. Это упражнение может служить неплохой подготовкой к пению.

#### **4. Сопровождение дыхательного движения руками**

##### *Способ выполнения упражнения:*

Это упражнение неплохо было бы выполнять вслед за одним из трех предыдущих упражнений, направленных на освобождение среднего пространства. Сядьте на табурет, чтобы диафрагма могла беспрепятственно двигаться. Затем положите ваши ладони одна на другую между пупком и грудиной. Глубоко сконцентрируйтесь на находящемся под ними пространстве и попробуйте ощутить ваше дыхательное движение. Постарайтесь полностью ему подчиниться и позволить ему течь свободно.

Когда вы будете ощущать идеальное с ним единение, медленно отведите ваши ладони от тела и удерживайте их на выбранной вами дистанции также на уровне середины, стараясь не терять контакта с вашим дыхательным движением.

Если вам будет проще, представьте, что ваши ладони и ваша «середина» связаны невидимыми ниточками. И в то время, как вдох увеличивает объем среднего пространства, ваши ладони и руки еще немного удаляются от корпуса и сопровождают дыхательное движение в его развитии, как увеличивающийся обруч. Во время выдоха бока вновь втягиваются внутрь. Руки и ладони следуют за движением, но не прикасаются непосредственно к телу. Делайте это движение, удаляя и приближая руки, в идеальной гармонии с дыхательным движением. Нужно также следить за тем, чтобы ваши движения не «замыливались». Что касается всего остального тела, то оно не сохраняет неподвижность, а немного участвует в движении. Если вам захочется выполнять это упражнение стоя, последуйте этому желанию, и вместе с тем сообщите рукам более широкое поле действия и более текучий характер движения. Задана лишь тема упражнения, то есть движение рук и ладоней, удаляющихся и приближающихся к телу, в идеальной гармонии с дыхательным ритмом, остальное остается свободным.

##### *Результат:*

Упражнение поможет отыскать ваш естественный, врожденный индивидуальный дыхательный ритм, и позволить ему свободно течь. Также оно помогает осознать «внутреннюю середину» способную к расширению.



# Упражнение для мобилизации плеч, рук и головы

---

**1. Вращение плеч**

**2. Вращение плечевого пояса**

**3. Боковой наклон плеч**

**4. Мобилизация различных суставов рук**

**5. Боковой наклон головы**

**6. Наклон головы вперед**



**1. Вращение плеч (см. стр. 12)**

*Способ выполнения упражнения:*

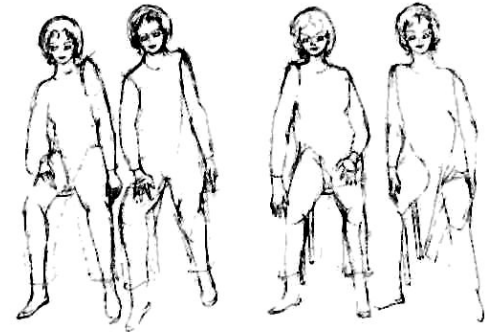
Сидя на табурете, ощупайте для начала одно из ваших плеч, почувствуйте его очертания и его структуру. У вас, скорее всего, возникнет несколько отличное от вашего обычного восприятие его образа. Прделайте то же самое со вторым плечом, это его также оживит. Затем одним из них начните медленно вращательное движение вперед, затем наверх, назад и, наконец, вниз. Постарайтесь задействовать весь сустав и мысленно проникнуть в движение, чтобы оно стало более мягким, более «круглым», более гармоничным.

Перед тем, как перейти к другой стороне, сравните ощущения обоих плеч, и начните подобным же образом движение другим плечом.

*Результат:*

Сравнивая ощущения разных плеч после работы только с одной стороной, вы заметите, что плечо мобилизованное таким образом ощущается как более большое, более живое. В нем также ощущается большая свобода.

После этого вы реально ощутите дыхательное движение в верхней части корпуса. Если это движение действительно выполняется естественным образом, то оно не будет таким ярким как в нижней и средней части корпуса.



## **2. Вращение плечевого пояса**

*Способ выполнения упражнения:*

Это упражнение можно выполнять сидя или стоя с опущенными руками. Движение состоит в том, чтобы наклонить весь плечевой пояс вправо, затем сообщить ему полукруговое вращение влево проходя спереди, плечи в это время ниспадают вперед. Доведите это движение до левой стороны и верните затем плечи в горизонтальное положение. Движение выполняется от плеч, голова и шея лишь следуют наклоняясь в сторону, затем вперед и наконец выпрямляясь через другую сторону. Вы можете выполнять это полукруговое вращение непрерывно несколько раз, но не забывайте менять направление, чтобы избежать головокружения.

Руки расслабленно следуют за движением плечевого пояса, старайтесь их не сдерживать.

*Результат:*

Мускулатура и суставы плечевого пояса смогут расслабиться, и это освободит пространство для дыхания.



**3. Боковой наклон плеч (см. стр. 12)*****Способ выполнения упражнения:***

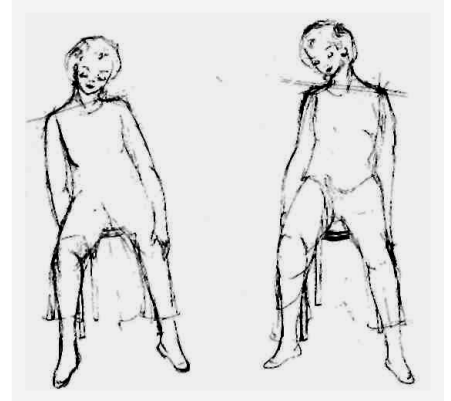
Это упражнение, как и предыдущее можно выполнять как сидя, так и стоя; руки свисают вдоль тела. Вам может помочь образ чашечных весов, перекалиной которых являются ваши плечи, чаши закреплены на концах рук, а голова и затылок их стрелочка.

Опустите одно плечо, и голова слегка наклонится в противоположную сторону, что спровоцирует натяжение мышц боковой поверхности шеи. Затем проделайте то же самое другим плечом; голова наклонится в противоположную сторону. Импульс для того, чтобы поменять направление, всегда исходит от верхнего плеча, которое понижаясь, увлекает вес в свою сторону.

Вдох происходит сам собой вместе с наклоном плеча, а с выдохом голова возвращается на ось позвоночника. Поначалу можно дышать свободно, не привязывая дыхание к движению.

***Результат:***

Упражнение позволяет мышцам плечевого пояса, шеи и нижней челюсти расслабиться.



#### **4. Мобилизация различных суставов рук**

##### *Способ выполнения упражнения:*

В этом упражнении также правильно сидеть, другими словами хорошенько опираться на таз и стопы. Иначе вы не сможете освободить верх и, как следствие, действие не будет достигать рук. Для разнообразия можно начать с левой руки. В данном случае рука должна быть мягкой и согнутой в локте, то есть предплечье образует угол с плечом. Сосредоточив на руке все свое внимание, задействуйте постепенно все суставы пальцев руки и поиграйте с ними. Постарайтесь определить все их пространство действия и использовать его.



Внимание, направленное на пальцы, а также движения, которые вы им сообщаете, смягчат суставы и сделают их более подвижными.

Мобилизуйте затем таким же образом ваше запястье, локоть и плечо. При переключении на следующий сустав сохраняйте мягкими уже проработанные, не позволяйте им вновь становиться жесткими. Когда вы будете работать с плечевым суставом, движение не ограничится этим суставом. Вы очень быстро поймете, что оно задействует также и лопатку и распространяется вниз, подключая мышцы спины. *При условии, конечно, что вы позволяете ему распространяться.*

На самом деле никакое движение в нашем теле не может осуществляться изолированно. В частности, суставы должны образовывать не барьеры для движения, а пути для прохождения как внешних, так и внутренних движений, коими являются дыхательные колебания и кровообращение.

Перед тем как начать это упражнение с правой стороны, еще раз сравните ощущения обеих сторон тела.

##### *Результат:*

Я знаю немало случаев, в которых это упражнение помогло людям избавиться от артритов или артрозов. В таких случаях, очевидно, что необходимо выполнять это упражнение достаточно часто и выполнять его интенсивно.

Особенно в процессе сравнения двух сторон вы ощущаете значительную разницу. Сторона, над которой вы работали, будет давать вам ощущение большей амплитуды; дыхание в ней будет более полным и в то же время легким и свободным. Оно никогда не становится затрудненным.

После этого упражнения, отложения шлаков и токсинов будут выводиться из организма. Следовательно, нужно обильно пить – как, в общем-то, и после любых упражнений – чтобы стимулировать очищение.

## **5. Боковой наклон головы**

### *Способ выполнения упражнения:*

Также сидя, осознайте весь свой позвоночник как целое, от крестца до шейных позвонков. Удерживая голову в вертикальном положении, медленно поверните ее горизонтально в правую сторону до первого ощущения сопротивления. Остановитесь там и наклоните голову слегка назад (в сторону правого уха) пока вы не почувствуете в левой, противоположной, половине шеи легкое удлинение боковых мышц шеи.

За этим удлинением сам собой последует вдох. В момент выдоха выпрямите голову и верните ее в исходное положение. Задержитесь там на несколько мгновений, чтобы вернуть ей ощущение вертикальности. Начните затем это же движение влево. Ваше дыхание свободно будет следовать медленному вращению головы. Рекомендуется выполнять это упражнение всего по два раза в каждую сторону, и то медленно и аккуратно.



### *Результат:*

Это упражнение имеет невероятно сильное воздействие и приводит к освобождению шейных позвонков. Это освобождение влияет в свою очередь на вестибулярный аппарат, мозговое кровообращение, а также на отношение головы к корпусу. Очень часто упражнение заканчивается глубоким вздохом облегчения.

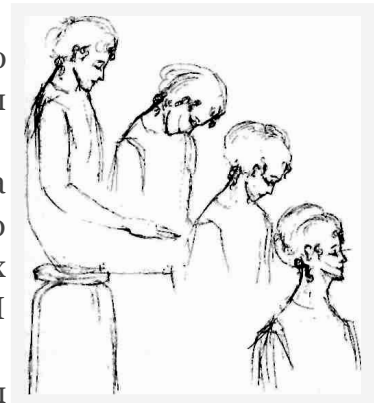
## **6. Наклон головы вперед**

*Способ выполнения упражнения:*

Сидя в корректном положении, медленно опустите голову до тех пор, пока она полностью не наклонится вперед; корпус при этом остается строго вертикальным.

Медленно затем поднимите голову медленно, словно она постепенно всплывает из плеч все выше и выше. Дыхание свободно и не привязывается к движению. Как и в остальных упражнениях постарайтесь осознанно почувствовать дыхательные колебания. И тогда вы лучше поймете их глубокое воздействие на вашу душу.

Опуская голову, максимально насладитесь этим погружением в себя, этой изолированностью от внешнего мира и чувством защищенности, вызываемым этим движением. Всплывая из глубины души, вырастая, вы вновь появляетесь, восстанавливаете контакт с внешним миром; вы вновь проявляете себя. В верхней части тела также как и в передней части грудной клетки и на лице очень четко отражается присущее каждому внутреннее свечение.



*Результат:*

Эти два ощущения, ощущение защищенности и ощущение рождаемое восстановлением контакта с миром, могут породить ощущение внутреннего равновесия.

Упражнение также позволяет разблокировать и выстроить шейные позвонки.

## **Упражнения в положении лежа**

---

---

**1. Умение «отдавать свой вес»**

**2. Поднимание таза**

**3. Упражнение с мешочком риса или песка**

**4. «Полумесяц»**

## **1. Умение «доверять свой вес» (позволять себя поддерживать)**

*Способ выполнения упражнения:*

Для последующих упражнений лягте на пол, или, по крайней мере, на относительно жесткую поверхность. Мягкая кровать для этого вряд ли подойдет.

Также поймите, удобней ли вам лежать с подушкой под головой или без нее.

Пред тем как приступить к следующим упражнениям, вы можете, как это было рекомендовано для положений сидя и стоя, хорошенько потянуть себя во всех направлениях. После этого спокойно вытянитесь на полу, стопы на ширине таза, руки вдоль тела.

«Отдавание веса» это внутреннее ощущение, процесс осознания; он не приведет к каким-либо значительным внешним изменениям. Начните с осознания вашей правой стопы; осознайτε затем контакт правой пятки с полом. Скажите себе, что это именно пол поддерживает вашу пятку, и что вы можете доверить полу поддерживать весь вес пятки. Затем подобным же образом осознайτε и позвольте полу поддерживать вашу голень и бедро. Так вы почувствуете, что вся ваша правая нога поддерживается полом, и что вы можете полностью позволить ему это делать и доверить ему вес ноги. Чем лучше у вас это получится, тем меньше вам нужно будет удерживать вес вашего тела. При этом не нужно представлять или внушать себе, что это пол поддерживает вашу ногу, поскольку это итак реально, это закон, которому вы сознательно подчиняетесь и который вы принимаете.

Прodelайте то же самое с левой ногой, затем, всегда двигаясь снизу вверх, охватите сознанием нижнюю часть спины, ладонь, предплечье и плечо правой руки. Затем проделайте все с левой рукой, плечевым поясом, всей спиной целиком и завершите затылком и головой. К концу упражнения вы будете чувствовать, что от стоп до макушки вы покоитесь на полу, и доверяете ему удерживать вес вашего тела. Только ощущение, что вас поддерживают, даст вам необходимую уверенность для того, чтобы вы могли полностью расслабиться. Такое расслабление – явление глубокое, касающееся вашей души; осознание нашего тела может нам в этом помочь.

*Результат:*

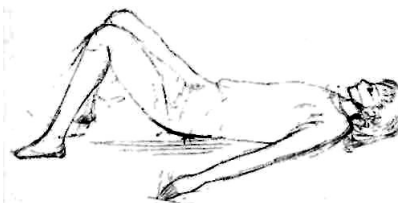
Это ощущение позволяет дыханию растечься по всему телу; оно становится глубоким и безмятежным. Телесный тонус сам собой придет в идеальное состояние, настолько, что можно будет немедленно подняться с ощущением, которое бывает от хорошего сна. Возможно, после этого исчезнут некоторые страхи и тревога.



## **2. Поднимание таза**

### *Способ выполнения упражнения:*

Движение наклона таза, которое было предложено для положения сидя, имеет свой вариант и для положения лежа. Расположите ваши стопы плотно на полу так, чтобы голени образовывали угол с бедрами. Затем слегка приподнимите таз таким образом, чтобы крестец как бы скруглился, а поясничные позвонки слегка вытянулись. Но старайтесь избегать напряжения живота. Затем аккуратно верните крестец на пол. И если движение выполняется естественно, без ненужных усилий, то вы можете все ваше внимание сосредоточить на дыхании.



Вдох случается во время поднятия таза (невысокого!); а выдох же происходит, когда вы возвращаетесь в исходное положение.

### *Результат:*

Дыхательное движение мягко растекается вплоть до самого таза. Это отличное упражнение, позволяющее решить проблемы с кишечником, запоры, болезненные менструации и то, что мы обычно называем «боли в спине».

### **3. Упражнение с мешочком риса или песка**

*Способ выполнения упражнения:*

Для этого упражнения вам потребуется небольшой тряпичный мешочек (размером приблизительно 10 см на 15 см), наполненный песком или рисом.

Лягте на спину и согните ноги в коленях, следя за тем, чтобы ваши стопы плотно стояли на полу. Вы почувствуете, как ваша спина – и особенно ваш крестец – прикасаются к полу. Теперь возьмите мешочек с песком и просуньте его под крестец, таким образом, чтобы вся костная поверхность крестца полностью располагалась на мешочке.

Постепенно постарайтесь больше не противодействовать давлению этого мешочка. Напротив, полностью лежите на нем, полностью отдавая ему весь вес вашего тела, и позволяя себе испытывать давление мешочка с песком. Через некоторое время, вы едва уже будете ощущать присутствие этого мешочка. Сохраняйте мышцы живота максимально мягкими, чтобы позволить дыханию течь без препятствий. На самом деле, любое напряжение неминуемо вызывает учащение дыхательного ритма. После некоторого промежутка времени, длительность которого вы определите сами, уберите мешочек. Сравните теперь положение вашего таза, поясничных позвонков и всей вашей спины с тем, что было до выполнения упражнения.

*Результат:*

Прежде всего, вы будете поражены положением вашего таза, который стал более мягким. Вам покажется, что он занимает больше места на полу и более глубоко в него погружается. Поясничные позвонки также более плоско располагаются на полу. Весь позвоночник немного вытянулся вследствие давления на крестец.

Это превосходное упражнение производит положительный эффект на поясничный отдел позвоночника и крестец. Возросшее дыхательное движение внутри таза и живота стимулирует активность органов этой области тела, а также и циркуляцию крови.

#### **4. «Полумесяц»**

*Способ выполнения упражнения:*

Лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль корпуса.

Переместите по очереди обе ноги влево приблизительно на 10 см. Затем поднимите правую руку и положите ее над головой. Наконец слегка наклоните голову налево и скользните туда же грудью и руками настолько, чтобы плечи и лопатки оставались на полу. Правая сторона вашего тела образует своего рода полукруг, откуда и название «полумесяц». Сохраняя это положение, потяните еще немного, но очень аккуратно, правую сторону тела. Это движение вовсе не должно быть большим. Вдох следует боковому вытяжению. Не форсируя вдох, позвольте произойти выдоху, пока вы, не отрываясь от пола, возвращаетесь в исходное положение. Повторите это движение три-четыре раза. Чем мягче вы выполняете упражнение, тем глубже его действие.

Лягте прямо на полу, стараясь расположить позвоночник прямо. Ноги вытянуты, а руки лежат на полу вдоль тела, как в начале упражнения.

Начните выполнять те же движения в другую сторону. Ноги на этот раз переместятся вправо, левая рука лежит над головой, голова и грудь наклонятся вправо. Левая сторона тела в свою очередь образует полукруг. Выполняйте вышеописанные действия. Вы можете затем выполнить упражнение несколько раз в каждую сторону.

*Результат:*

Бока приобретают лучший тонус, а позвоночник серьезно прорабатывается. Это упражнение, вне всякого сомнения, как нельзя лучше подходит для работы над сколиозом (боковым искривлением позвоночника). Рекомендуется выполнять это упражнение в обе стороны.



Сюзан Баркновиц родилась в 1952 году в городе Бохольт в Германии. Защитив степень бакалавра, она изучает педагогику и получает диплом воспитателя в Мюнстере. После пяти лет профессиональной практики в качестве директора женского пансионата, она возобновляет свое образование в Институте дыхательной терапии в Берлине.

В 1985 году она открывает свой кабинет в качестве независимого педагога по дыханию. В 1989 она переносит свою профессиональную деятельность в Тироль, в Австрии, и с тех пор работает в Инсбруке.

Моника Фрэйберг, независимый художник 1939 года рождения, иллюстрировала дыхательные упражнения Сюзан Баркновиц.

*В своих предварительных замечаниях Сюзан Баркновиц ясно показывает, что, несмотря на то, что дыхание – это совершенно естественный процесс, мы слишком плохо осознаем его глубокое воздействие на нас. Не только на наши физиологические процессы, но и на наше внутреннее равновесие.*

*Дыхание всегда дает честный ответ, при условии, что мы хотим его услышать. Мы можем лгать словами, но не дышанием; поэтому оно может стать для нас верной путеводной нитью. Такова основная идея философии, лежащей в основе книги Сюзан Баркновиц. Простые примеры из практики автора и иллюстрации делают дыхательные упражнения понятными читателю.*

Издательство Грааля, Париж