

# Психосоматика на пальцах. Не верить, а проверить!

**Автор:**

Вадим Санжаров

Психосоматика на пальцах. Не верить, а проверить!

Вадим Санжаров

Здоровье Рунета

Вадим Санжаров – практикующий психолог, гипнолог и специалист по психосоматике, который в своем аккаунте @sanzharovvadym рассказывает своим подписчикам о психосоматике просто и наглядно. Проводит бесплатные прямые эфиры, медитации и практики на аудиторию более 180 тыс. человек. Его авторские программы помогли тысячам людей посмотреть по-новому на свое здоровье и помочь себе.

«Меня всегда занимал вопрос: «Почему люди болеют?». Стандартные ответы: экология, наследственность, образ жизни – меня не устраивали. Влияние этих факторов несомненно, но почему при сходных условиях картина заболеваний каждого человека настолько уникальна, почему у всех есть свои «слабые места». Не вступает ли здесь в силу таинственный четвертый фактор – образ мыслей?»

Психосоматика – это не «волшебная таблетка» и не панацея от всех болезней, это важная часть в комплексном подходе к здоровью. Насколько важная – решать вам. Задача этой книги – дать вам максимальное количество простой, понятной любому человеку практической информации. Научить помогать себе и близким.

Вадим Санжаров

Психосоматика на пальцах. Не верить, а проверить!

Вы можете прочитать эту книгу из трех состояний:

### 1. Отрицание.

«Докажите мне. Я не верю! Это все чушь».

Если какая-то информация вызывает у вас особенное сопротивление – именно там находится ваша самая большая зона роста. Подумайте: почему именно эти слова возмущают вас больше всего? Какова истинная причина? Почему эта книга попала к вам руки? Для чего?

Да, психосоматика в настоящее время не входит в область доказательной медицины, просто потому что мы не можем измерить наши мысли, а уж тем более их конкретное воздействие на наше тело. Поэтому я не прошу вас Верить, я прошу вас Проверить. А уже после этого решать, вписывать вам эту информацию в вашу картину мира или нет.

### 2. Эйфория.

«Каждое слово откликается! Все именно так! Есть только психосоматика – остальное чушь. В больницы я больше не хожу. А еще мне нужно всем теперь рассказать об этом и убедить их».

Это прекрасно, что вы готовы воспринимать новую информацию. Но задача книги – не поменять ваше мировоззрение, а расширить его. Руководствуйтесь девизом: «Слушаю, но думаю своей головой». Знание о психосоматике не отменяет похода к врачу!

### 3. Открытость.

«Я открыт(а) новой информации, хочу глубже узнать эту тему. Сделать практики, попробовать, оценить».

Психосоматика – это не «волшебная таблетка» и не панацея от всех болезней, но это важная часть в комплексном подходе к здоровью как дополнение(!) к традиционной терапии. Насколько важная – решать вам. Задача этой книги – дать вам максимальное количество простой, понятной любому человеку, практической информации. Научить помогать себе и близким.

Мне никто не может помочь...

– Я не знаю, что мне делать, я в отчаянии.

– Расскажите подробнее: что вас привело ко мне?

– Как я вам и писала, я уже у всех была, у кого только можно... и ноль результатов. Все говорят, что я придумываю. Этого не может быть. Анализы чистые, все показатели в норме. Предпосылок к моему самочувствию нет. Но уже третий год меня мучает цистит. Страдает интимная сторона моей жизни, что приводит к непониманию со стороны мужа. Да и постоянный дискомфорт, честно говоря, уже надоел.

– Сколько вам лет?

- 27.

- Во сколько лет появились первые симптомы, предпосылки?

- В 24 года.

На часах было 10.00 – начало рабочего дня. Напротив меня сидела красивая девушка с распущенными волосами и в строгом костюме. Ее лицо выражало внутреннюю боль и растерянность. Она нуждалась в помощи.

- Знакомы ли вы с психосоматикой?

- Немного. Я подписана на ваш инстаграм и давно вас читаю. Это когда тело о чем-то мне говорит, а я его не слышу? Честно говоря, у меня есть некоторые обиды на моего отца, но это было так давно. Не знаю, может ли это повлиять на ситуацию, которая есть у меня сейчас.

- У каждого из нас есть какие-то обиды или невыраженные эмоции, но не всегда это приводит к изменениям в тканях организма или к заболеваниям. Наше тело и психика имеют очень тесную связь.

- И что, даже цистит может быть связан с психосоматикой? Это же не просто так. Говорят, его вызывают бактерии... Правда, у меня их не находят...

- Сейчас мы с вами проверим это. Какие события происходили в вашей жизни накануне появления первых симптомов? О чем вы постоянно думали? Что вызывало эмоциональное напряжение?

Девушка начала плакать...

## Моя история

### Как я пришел к психосоматике

Я не всегда знал о связи между психикой и телом. К этому пониманию меня привел определенный жизненный путь. Меня всегда мучал вопрос: «Почему люди болеют?» Стандартные ответы: «Экология. Наследственность. Образ жизни», – меня не устраивали. Эти факторы, несомненно, влияют. Но почему при сходных условиях картина заболеваний каждого человека настолько уникальна, почему у всех есть свои «слабые места»? Не вступает ли здесь в силу таинственный четвертый фактор – образ мыслей?

Тема здоровья появилась в моей жизни не просто так. Мой прадед – донской казак, который дожил до 115 лет и, однозначно, знал что-то о здоровье.

Мой дедушка по материнской линии был хирургом, а по отцовской линии – как говорится, целителем от Бога. Это было советское время, он работал на заводе, а по вечерам учился, чтобы получить среднее медицинское образование и диплом массажиста. Он жил в деревне, и к нему выстраивалась очередь – он владел точечным массажем и помогал людям с разными недугами. Его уважали и любили. Он следил за своим здоровьем, ел здоровую пищу, выращенную на своем огороде, а по утрам делал особую зарядку кунг-фу. Как вы понимаете, для того времени это было в диковинку. Он искал все возможные пути для улучшения здоровья.

Мой отец – профессиональный массажист и на протяжении многих лет спасает людей от физических болей и помогает улучшить качество их жизни.

Когда я вернулся домой после армии, разумеется, ни одной мысли о том, чтобы продолжать семейную традицию, у меня не было. Да и вообще ничего не было в голове, кроме ветра и желания наслаждаться жизнью. Я пробовал разные сферы деятельности, время шло, и ничего конкретного так и не отзывалось в моей душе.

Это продолжалось до тех пор, пока однажды буквально насильно отец не отправил меня учиться массажу. «Ты просто попробуй! А если не понравится, выберешь что-то другое». И, как ни странно, это меня увлекло. Мне стало интересно: мы учили анатомию, физиологию, как все в теле взаимодействует между собой, как помочь людям.

Как сейчас помню свой первый массаж, когда человек встал с кушетки, улыбнулся и сказал: «Спасибо! Мне стало намного лучше! Боли практически нет». В тот момент в моей голове что-то щелкнуло, и я понял, что хочу заниматься именно этим – помогать людям.

Я изучал разные техники массажа, осваивал новые направления и постоянно учился. Круг моих довольных клиентов постоянно рос, что мотивировало меня делать новые шаги в этом направлении. В какой-то момент я понял, что мне нужны фундаментальные знания о функционировании человеческого организма, и поступил в медицинский колледж. Днем ходил на лекции, а после обеда помогал людям с помощью массажа.

Ко мне приходили разные люди: разного телосложения, из разных социальных групп, с разным образом жизни. Между ними было что-то общее, а в чем-то они отличались. Меня всегда интересовал вопрос: «Почему те или иные мышцы спазмируются? Как это происходит?» Ответы, что это зависит от образа жизни, наследственности, недостатка или переизбытка физической активности и т. д. не совсем удовлетворяли мою жажду познания.

Ежедневно я видел множество людей. Конечно, их лиц я не помнил, а вот мышцы, осанка и проблемы запоминались... Когда ты увлечен своей работой, то смотришь не на человека, а вглубь тела, на то, как работают мышечные цепи. Порой я мог вспомнить человека только лишь по его спине.

В то время моя методика заключалась в следующем: расслабить напряженные участки тела и включить в работу слабые мышцы. И у меня были хорошие результаты. Вот только люди периодически должны были ко мне возвращаться. А меня это не устраивало. Почему так? Разве они должны зависеть от меня? – думал я.

И тут мне попала информация об обучении прикладной кинезиологии. В аннотации к ней мало что было понятно. Речь шла о мышечном тестировании.

Остальных терминов, изложенных в программе, я тогда еще не знал. Помню, как пришел к отцу за советом, и он сказал: «Я не знаю, что это такое и как это работает, но знаю точно, что тебе нужно это попробовать».

Это был шок! Оказывается, можно научиться «разговаривать» с телом через мышечное тестирование. Я узнал, что в нашем теле все взаимосвязано, есть некое единство: структура (само тело) + биохимия + психика. И все они друг на друга влияют и формируют различные заболевания. Для качественной работы нужно найти первопричину, понять, на каком уровне она возникла, и устранить ее. Тогда все тело начинает перестраиваться. И это не всегда просто зажимы в теле.

Теперь я понял, почему мои клиенты возвращались ко мне – я просто не находил первопричину! Я работал на уровне следствия.

Как вы понимаете, для простого классического массажиста это было за гранью реальности. У нас было много практики! И мы все тестировали на человеке. Находишь проблему, тестируешь, делаешь технику и опять тестируешь. И – о чудо! Мышцы включаются – появляется сила! Сам бы не поверил, если бы не попробовал.

На этом обучении произошел очень интересный случай. Я сидел рядом с девушкой. Когда мы с ней познакомились, она сказала мне: «Ты будешь лечить сердцем!» Тогда эти слова показались мне скорее забавными, я не принял их всерьез. И только через пять лет я понял, о чем она говорила. Те техники, которые я применяю сейчас, нужно делать От сердца, точнее, Из сердца. Потому что любовь – это самая чистая и сильная энергия, а мы все состоим из любви.

В конце семинара произошло еще одно важное событие, которое повлияло на весь мой дальнейший путь. Обучение закончилось, и мы собирались уходить. И тут ко мне подошла женщина со словами: «Не могу на это смотреть. Почему ты такой напряженный? Ляг на кушетку, я с тобой немного поработаю».

Как сейчас помню этот момент. Она слегка прикоснулась к моему затылку... И по моему позвоночнику побежал поток энергии. Тело размякло, как сыр в микроволновке. Пришла следующая картинка: я в светлой комнате и открываю окно. Комната еще больше заливается светом и я вместе с ней. В этот момент я начинаю безудержно смеяться. Пытаюсь себя сдерживать, чтобы не обидеть

коллегу, но особо не получается. Это был смех счастья и освобождения. В этот момент она сказала: «Очень хорошо! Пошла эмоциональная реакция. Нужно еще немного подождать, у тебя напряжение в 10–12-м грудных позвонках». Как ей это стало известно? Ведь она просто держала меня за голову. Что происходит? Откуда она это знает, чувствует? Она продолжала: «Вот теперь хорошо, можешь вставать». Сеанс длился всего 4–5 минут, а я чувствовал себя так, как будто только что родился! Это что было вообще? Оказалось, что она занимается остеопатией. Я поблагодарил ее, рассказал о своих впечатлениях. Она объяснила мне, что в теле отпечатываются невыраженные эмоции. И через тело же мы можем их выпустить, что и произошло. В этот момент я понял, чем я буду заниматься дальше. Я хочу уметь так же! Мы обсудили, какая остеопатическая школа подойдет мне больше всего.

Я записался на обучение и ждал его с нетерпением. А параллельно пополнял знания по прикладной кинезиологии. Она тоже затронула мое сердце. До начала занятий оставалось три месяца, и чтобы подготовиться, я начал читать книги по остеопатии, краниосакральной терапии и т. д. Оказалось, что это очень интересно. В основе анатомия, анатомия и еще раз анатомия. В книге автор писал, что при должном развитии перцепции [1 - Перцепция (от лат. perceptio, восприятие) – чувственное познание предметов окружающего мира, чувствительность.] мы можем почувствовать, как движутся наши кости черепа, позвонки, внутренние органы и т. д. Меня завораживала эта информация, но я не знал, как ее применить в жизни. После каждого массажа я клал руки на голову клиенту и пытался почувствовать, как движутся кости... но ничего не получалось. Это же кость, как она может двигаться? Но я не терял надежды и ждал обучения.

И вот занятия начались. Было много теории и практики. Мне очень понравилась информация. Она помогла мне ответить на многие вопросы, которые я раньше не мог понять в своей работе. И самое главное, все техники оказались очень мягкими – без напряжения. Чего не скажешь о массаже, где чем глубже, сильнее, тем лучше.

Основная суть метода: есть некое остеопатическое повреждение, которое может находиться на разных уровнях, в разных тканях (фасции, кости, мышцы, внутренние органы, сосуды, нервы). Вот его-то и нужно найти. Это повреждение «закручивает» все тело. Иными словами, тело адаптируется под него. Как только повреждение найдено, делается нужная техника, и оно перестает быть актуальным, а соответственно, телу больше не нужно подстраиваться. Оно

начинает раскручиваться и перестраиваться. Вуаля! Работа настолько мягкая и не выходящая за анатомические барьеры, что со стороны даже может показаться, что человек просто прикасается или вообще ничего не делает. Только профессионал поймет, что идет качественная работа высшего уровня. Ну и, конечно, клиент по результатам после.

Как сейчас помню, я приехал к папе в гости. А у него уже две недели болела спина в нижнем грудном отделе. Чем он только не мазался и чего только не делал, ничего не помогало. А мне как раз нужно было отработать одну технику, и я сказал, что могу помочь. Я положил одну руку на заднюю часть спины, а вторую на область солнечного сплетения и стал медленно, без особых усилий работать. Я-то знал, что делаю: проводил балансировку грудно-брюшной диафрагмы, так как частая причина болей в этом участке – это ее блокировка. Через несколько минут боль прошла. Отец удивился – это не соответствовало его картине мира. Чтобы ушла боль, нужно делать массаж! Долго, глубоко и тяжело. А тут без особых усилий достигнут результат! На тот момент он списал это на то, что просто по срокам пора бы уже боли прекратиться. Ему потребовалось еще некоторое время, чтобы полностью принять эту науку.

Сами по себе остеопатические техники несложные. Вот только, чтобы их выполнять, необходимо развивать свою перцепцию. Нам на обучении дали упражнение, которое мне очень помогало первое время. Я поделюсь им с вами.

### Упражнение для развития чувствительности

Первый этап – расширение.

Примите удобное положение в пространстве. Ноги касаются пола, спина опирается на спинку стула, плечи и голова в свободном, нейтральном положении.

Итак, вы сидите на стуле с закрытыми глазами. Включите свое воображение. Представьте, как на вашу макушку опускается золотой поток света и начинает наполнять вас: волосы, затылок, лицо, всю голову. Наполняет ваши плечи, кисти рук, грудную клетку, живот. Под влиянием света тело становится легким и невесомым. Позвоночный столб искрится в потоке света. Этот поток наполняет

внутренние органы, таз, бедра, голени, стопы. И через стопы поток света уходит в землю.

Второй поток энергии, наоборот, поступает из земли в ваши стопы и начинает вас наполнять снизу вверх. Таким образом, два потока наполняют вас, не мешая друг другу, а дополняя. И в какой-то момент тело полностью наполняется светом и начинает сиять. И этот свет начинает наполнять все пространство вокруг вас. Вашу комнату, дом, улицы, здания. Места, где вы любите гулять, вашу работу, родных и близких. Через некоторое время света становится еще больше, и он наполняет весь ваш город, природу, горы, вершины, моря, океаны, долины, луга, весь континент. И через какое-то время этот свет наполнит всю планету и пойдет дальше, наполняя другие планеты Солнечной Системы, звезды, другие галактики и, в итоге, всю нашу Вселенную. В тот момент, когда все вокруг будет наполнено светом, позвольте себе немного побыть в этом состоянии. А затем свет так же плавно возвращается в вас. И вы наполняетесь этим состоянием.

Второй этап – фокус на теле.

Сосредоточьте внимание на своих руках. Ощутите их вес, форму, объем. А теперь почувствуйте ритм своего сердца, как оно бьется. Вы можете ощутить этот ритм в своих руках. Посидите так несколько минут, почувствуйте. Даже можно поиграть с ритмом сердца, делая его немного слабее, если он ускорен.

А теперь почувствуйте свое дыхание: как кислород входит в легкие и выходит. Задержите свое внимание на этом на несколько минут.

А теперь направьте фокус внимания на позвоночник и головной мозг. Попробуйте ощутить ритм, который идет оттуда. Вы можете представить просто волны, которые приходят и уходят, гармонизируя и успокаивая вас.

Можно попробовать ощутить конкретный орган и просто «побыть там» некоторое время, удерживая на нем свое внимание.

Техника несложная, но для качественного выполнения необходимо ее многократное повторение. Постепенно ваша чувствительность будет расти. Это

упражнение поможет вам лучше понять свое тело и подготовиться к выполнению последующих практик.

\* \* \*

Первый этап обучения поменял мои старые представления о том, как работать с телом. Теперь я искал причину дисбаланса, а не только работал с напряженными участками. Новые знания я сразу стал использовать в дополнение к уже хорошо зарекомендовавшим себя рабочим инструментам.

Упражнение на развитие чувствительности я стал практиковать ежедневно несколько раз в день. Теперь перед сеансом с клиентом я сначала входил в это состояние, а уже потом начинал работать. С помощью упражнений моя перцепция с каждым днем становилась все лучше.

Обучение остеопатии открыло для меня много интересного о человеческом организме. Например, я узнал, что послеоперационные рубцы могут закручивать тело, что приводит к мышечному дисбалансу и нарушению осанки. И если с ними не работать, то все остальные техники будут неэффективны. Так что, если у вас были какие-то хирургические вмешательства и полостные операции, вас беспокоят болевые ощущения в опорно-двигательном аппарате – обязательно обратитесь к остеопату. Он поработает со спайками мягкими техниками и даст упражнения для закрепления результата.

Я закончил основную программу обучения по остеопатии и пошел на дополнительные курсы. Там я узнал, что на систему организма человека очень сильно влияет внутриутробный период и то, как проходили сами роды. И что некоторые причины органических нарушений лежат на уровне психики – это подавленные эмоции человека. Соответственно, просто работы на уровне «физики» порой бывает недостаточно.

Нам дали много разных техник по работе с этим периодом. Были и телесные практики (некая инсценировка родов), и психологические. Такая проработка у взрослых людей вызывала массу эмоций.

В то время я очень много работал с детьми. И часто делал следующее упражнение: я просил маму, сидящую рядом с ребенком, закрыть глаза и

вспомнить тот момент, когда она узнала о своей беременности. Реакции у мам были разные, но мы всегда меняли их на положительные, заполняя каждый месяц беременности положительными эмоциями, счастьем и любовью (иными словами, переписывая информацию). Во время сеансов мамы часто вспоминали давно забытые ситуации, которые были неприятными и вызывали слезы. Мы вместе формировали новые убеждения и переключали фокус внимания женщин на то хорошее, что у них есть. В процессе работы я чувствовал, как ребенок расслабляется в моих руках, после того как мама отпускала негативные эмоции. Такие сеансы были более глубокими, а результаты – лучше и стабильнее. Ведь ребенок и мама – одно целое. Когда расслабляется мамочка – расслабляется и малыш. Как правило, после нашей работы улучшалось состояние здоровья ребенка и отношения с мамой.

Безусловно, кому-то эта техника помогала, а кому-то нет. Я начал задумываться о добавлении других психологических инструментов в свою работу. Я послал запрос во Вселенную... и совсем скоро получил ответ.

У меня была запланирована встреча с коллегой-osteопатом в кафе. Мы давно не виделись и хотели просто поболтать, обсудить, кто где учился, какие новые методы применяет. Вот только на встречу он пришел не один, а с незнакомым мне человеком. Все бы ничего, но я его видел в первый раз, и он очень странно себя вел. Я бы даже сказал, глупо. Он раздражал меня весь вечер. Через какое-то время чаша моего терпения переполнилась, я уже был готов все ему высказать, как вдруг произошло что-то немыслимое.

Он попросил меня закрыть глаза и стал задавать вопросы, предложив представлять определенные образы.

Это была очень интересная техника, которая помогает вскрыть самые актуальные конфликты человека. В процессе работы открылись очень глубокие темы касательно моих отношений с отцом, о чем я даже не подозревал... я посмотрел на них совсем под другим углом. Я понял, в чем крылась причина нашего недопонимания. А корень был во мне, в моем восприятии.

Это был очень значимый день для меня. Я ощутил, как мои установки, убеждения и неправильные выводы искажали мою реальность, конечно, не в лучшую сторону. Мы перебирали одно событие за другим. Я ощущал себя, как в тумане: смешалось мое настоящее, прошлое и будущее. На моих глазах выступили слезы, а на лице сияла улыбка. Когда я пришел в себя, то заметил,

что кафе закрывается и кроме нас уже никого нет. Я поблагодарил этого прекрасного человека, который таким интересным образом ворвался в мою жизнь. Техники, которые он использовал, оказались инструментами по работе с психосоматикой. С этого дня мы стали друзьями. Это человек с большим сердцем, который всегда знает, как помочь людям, которые его окружают.

На следующее утро я проснулся другим. Мир поменял краски, мое отношение ко многим вещам полностью изменилось. Эмоции зашкаливали, а настроение было нестабильным. Интуитивно я понимал: во мне происходят глубокие процессы по перестройке, и на это необходимо время. И теперь точно знал: я хочу уметь так же! Если всего лишь после одного разговора могут произойти такие качественные перемены, то это однозначно то, что мне необходимо.

Я начал обучаться в школе психосоматики и параллельно получать высшее образование по психологии. Я узнал о связи психики, мозга и тела. И самое главное – я понял, как работают механизмы психосоматики, и теперь с помощью специальных техник мог помогать людям.

Психосоматика перевернула полностью мое представление о мире, болезнях и человеке. Каждый день я удивлялся своим новым результатам, которые получал в работе, но нотки сомнения во мне все равно присутствовали. Поэтому я прекрасно понимаю тех людей, которые до сих пор относятся со скепсисом к этим знаниям. Нашему уму нужно время, чтобы принять новую информацию.

Но я получил то, что так давно искал. Я получил свободу! Теперь мое здоровье и будущая жизнь зависели только от меня, а не от воли случая. Как сейчас помню, я пришел к любимой жене и сказал: «Я не знаю, правда это или нет, но мне этот подход ближе, чем остальные. Буду проверять».

Следующая вершина, которую я захотел покорить – гипноз. Это было логичным продолжением моего образования. У меня не было никакого представления о гипнозе – ни хорошего, ни плохого. Все мои познания ограничивались фильмами и шоу. Было безумно интересно, но непонятно, как это работает.

Сейчас на своих обучающих программах для специалистов я учу, что гипноз невозможно объяснить словами – это состояние. И чтобы понять это, нужно его прочувствовать. Обычно я говорю так: «Впереди у нас с вами три дня волшебства и перемен. Будет много практики и осознаний. А в конце последнего

дня вы сами мне расскажете, что такое гипноз». И вместе со всеми слушателями мы подбираем определения этому слову уже из личного опыта.

Я очень рад, что первая школа, которая открыла для меня мир гипноза – Французский Институт Эриксоновского и Гуманистического гипноза. Ничего так название, правда? Оставалось узнать, что это такое. На обучающей программе собрались люди с опытом в этой сфере и мои коллеги по психосоматике.

Было очень много теории из психологии, квантовой физики, философии и т. д. Много различных упражнений, которые помогают открыть чувствительность. Мы глубже знакомимся с собой. Безумно интересно узнавать о себе то, о чем ты раньше даже и не подозревал.

Скажу честно, на первом обучении информации было настолько много, что в последний день я уже ничего не понимал. Ходил как в тумане. Сказался информационный перегруз.

Я прошел весь обучающий курс, сдал экзамены и стал официальным практиком гуманистического гипноза в России. После этого я еще два раза проходил эту программу повторно, настолько она интересная и увлекательная. Обучение – это не только познание нового, но еще и работа над собой. Это полезно!

После этого я прошел курсы по классическому регрессивному гипнозу и эриксоновскому гипнозу. В каждой школе есть свои нюансы и техники. И, безусловно, в работе я использую микс из тех техник, которые необходимы конкретному человеку.

Какое-то время я пытался соединять свои знания в психологии и остеопатии и получал прекрасные результаты. Но я заметил, что мое мышление изменилось. Я уже видел не фасции, мышцы и кости, а конфликты, в которых находится человек. Плюс некоторые люди изначально не готовы работать с психологическими блоками. И я решил сделать выбор в пользу психологии, где смогу помочь большему количеству людей. Я понял, что лучше разделять работу с телом и с психикой. Это должны быть два специалиста.

С каждым днем я открываю для себя уникальность нашего внутреннего мира. Насколько гениально и неповторимо мы устроены! И как все тесно связано между собой! Порой ответы находятся прямо у твоего носа – нужны просто

инструменты для работы над собой.

Сейчас я активно делюсь знаниями и навыками, которые приобрел за свою практику. Я веду личные консультации, преподаю, провожу очные обучающие курсы для специалистов и обычных людей. У меня две большие онлайн-программы, которые помогли тысячам людей посмотреть по-другому на свое здоровье и помочь себе и близким людям: интенсив «Осторожно! Вы здоровы» и шестинедельный курс «Психосоматика на пальцах».

Я ежедневно получаю отзывы о своих программах, вебинарах и авторских медитациях (@sanzharovvadym\_otzyv).

В своем инстаграм-аккаунте @sanzharovvadym и Youtube-канале я даю много бесплатной информации и практик.

Как я работаю?

В своей работе я использую те навыки, которые получил в процессе обучения в разных школах.

Отдельно мне хотелось бы остановиться на слове «гипноз». К моему приятному удивлению, многие сейчас уже перестают опасаться этого способа работы.

Ключевой момент в том, что люди боятся слова, а не метода, так как ничего о нем не знают.

– Гипноз – это опасно!

– Сколько книг вы прочитали по гипнозу?

– Э-э-э-э... ни одной! Но моя знакомая слышала, как шурин ее свекра говорил, что это опасно.

Если вы прочитаете хоть одну книгу по гипнозу (научную! за эзотерику я не ручаюсь), то вам станет понятно, как это работает. В основе метода – наша физиология. Рекомендую классику – труды нашего соотечественника, человека с большой буквы – В. М. Бехтерева. Читайте Милтона Эриксона, Майкла Д. Япко. Эти книги вы точно найдете в общем доступе, и у вас сформируется свое мнение. А вообще, интересно читать разных авторов. Сразу становится понятно, что каждый живет в своей определенной парадигме и смотрит на понятие «гипноз» под своим углом.

Итак, чего мы боимся в гипнозе?

- «Мы потеряем свободу», «Нам внушат что-то страшное!», «И так было не очень, и еще хуже станет!»

Давайте немного порассуждаем, мы ведь с вами взрослые люди. Если бы было все так просто – какую бы мы картину наблюдали? Все гипнотизеры стали бы миллионерами! Внушали бы направо и налево то, что им необходимо, а люди, как марионетки, выполняли бы их команды. Это, кстати, очень удобно. «Ты здоров! Все, иди», «Ты больше ничего не боишься! До свидания», «Нет у тебя аллергии!»

Но мы видим совсем иную реальность: люди почему-то болеют, а некоторые убеждения нельзя убрать даже после курса гипноза. Почему так? Да потому, что наше сознание – «умное». Если у человека есть симптом, то есть и причины, которые его породили. И поменять их не так просто. Невозможно заставить вас сделать что-то без вашей воли.

- «Не буду себя контролировать!» Это тоже не так – всегда остается внутренний контроль, вы никогда не отключаетесь полностью. Даже в сильном трансе сознание будет начеку.

- «Могу ляпнуть что-нибудь не то!» Люди боятся рассказать то, что они пытаются забыть или не хотят вспоминать. Но дело в том, что их болезнь зачастую и является следствием этой недосказанности. Выпуская эту энергию, человек обретает свободу.

Вы погружаетесь настолько сильно, насколько сами хотите. Иными словами, вы погружаете себя сами. Как вам такое? Любителям перекладывать ответственность за свою жизнь на кого-то другого ой как не нравятся такие слова. Они все любят искать таких людей, которые их глубже, сильнее погрузят в измененное сознание. «Меня не берет, я не гипнабельный».

– А как же шоу? Я по телевизору видела.

И тут нужно разделить два понятия: эстрадный гипноз (шоу) и лечебный гипноз. Так вот, чаще всего большинство людей понимают под гипнозом именно «эстрадный гипноз», где человек выступает на представлении в роли марионетки. Вот только ничего общего с изменениями это не имеет. На человеке показывают гипнотические феномены, но у него не пройдут от этого страхи и аллергия.

Если мы говорим про лечебный гипноз, то там шоу нет. Происходит сотрудничество со специалистом. И если в первом случае это «воздействие», то во втором – «взаимодействие». У человека есть желание измениться – он готов работать. У специалиста есть инструменты для этого. Они совместно работают. Если человеку что-то не нравится или не подходит, он в любой момент может прервать сеанс или открыть глаза – как правило, это обсуждается в начале работы. Человек будет все слышать и отвечать специалисту на его слова. Так они вместе меняют программы в подсознании.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

1

Перцепция (от лат. perceptio, восприятие) – чувственное познание предметов окружающего мира, чувствительность.

----

Купить: [https://tellnovel.me/ru/sanzharov\\_vadim/psihosomatika-na-pal-сах-ne-verit-a-proverit](https://tellnovel.me/ru/sanzharov_vadim/psihosomatika-na-pal-сах-ne-verit-a-proverit)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)