

# Осознанное дыхание как способ работы с психосоматикой

**Автор:**

[Алена Алиджик](#)

Осознанное дыхание как способ работы с психосоматикой

Алена Алиджик

Книга-тренинг

Алена Алиджик – инструктор йоги с опытом более 7 лет. Автор методик работы с нервной системой с помощью йоги, дыхания, энергетических практик и медитаций. Эксперт по психосоматике. Более 10 000 учеников, среди которых Рита Дакота, Федор Белогай, Алекс Малиновский, Сергей Лазарев, Александра Дробыш и многие другие. Автор и основатель онлайн-школы Дыхания, Школы Психосоматики, Академии преподавания дыхательных практик и медитаций, курсов оздоровления и улучшения иммунитета.

Вдохновляющая, искренняя история Алены Алиджик @alijik, жизнь которой кардинально изменилась благодаря дыханию. Мир рушился под ногами. Будущее, полное приключений, открытий, успехов, – все это могло остаться лишь мечтой. Но было принято решение – не сдамся...

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Алена Алиджик

Осознанное дыхание как способ работы с психосоматикой

Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Серия «Книга тренинг»

© Алиджик А., текст, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

\* \* \*

Говорят, бомба в одно место дважды не попадает.

Начало

Почему же, почему это снова случилось со мной?

Пальцы судорожно цепляются за спинку кровати больничной палаты, слезы заливают лицо, а из горла рвется чужой звериный вой.

Что впереди?

Теперь я в 33 года – инвалид!

Моя жизнь, будущее, о котором я так мечтала – яркое, полное приключений, открытий, успехов, где это все?

Теперь впереди только госпитали, палаты с такими же страдальцами, как и я, сумка с обезболивающими и шприцами, обмороки от оглушающих приступов боли, отнявшиеся ноги.

Врачи объявили приговор – новая операция, а ведь с предыдущей прошло всего-то 7 лет.

Ничего меня больше не ждет! Ни свободы, ни путешествий...

Бог, где ты? Я ведь тебе так молилась, с первых шагов после той, первой операции!

Я ведь так верила, что ты мне поможешь начать новую жизнь...

Я точно, точно самый несчастный человек во всем мире!

Я одна со своим горем, без поддержки, без семьи.

Только эти чужие люди в палате, в сердцах которых уже давно погасла любая надежда.

Закрываю глаза.

Я не сдамся!

Мне 45.

Я в той самой палате. Не по-настоящему, к счастью, а только мыслями. Нахожу себя глазами – съёжившуюся под простыней, одинокий комочек страдания. Подхожу и обнимаю, шепчу – выдыхай, ты даже не представляешь, как важен этот момент, и куда он тебя приведет. Ты не поверишь, но все твои мечты сбудутся, и даже больше: ты станешь учителем, поможешь десяткам и сотням

тысяч людей обрести здоровье, ты окрепнешь, поверь, ты встанешь на голову и сядешь на шпагат. А еще легко, как настоящий атлет, сможешь поднимать взрослого человека на руки.

Ты еще ничего не знаешь о том, как твоя жизнь повернется на 180 градусов, ты ничего не знаешь о практиках медитации и дыхания, поэтому сейчас просто – ДЫШИ.

Я знаю, что твои мысли сейчас в панике, что эмоции зашкаливают, и кажется, что ты и вся твоя жизнь летят в пропасть, ты просто зацклилась и не можешь увидеть ничего, кроме своей боли и отчаяния.

А знаешь, просто посмотри вокруг, давай, попробуй, подними глаза.

Услышала ли я эти слова самой себя, но на 12 лет старше?

Или просто почувствовала?

Но именно в тот миг я совершила нечто совершенно нехарактерное и особенное. Вытерла слезы и заговорила с соседкой по палате.

– А что у тебя? – спросила я у нее.

– Инвалидность третьей группы.

– И давно ты здесь?

– Уже месяц...

– Как давно болеешь?

– Восемь лет. Еще и дочка инвалид.

– А живете на что?

– Работать не могу, на пенсию живем...

В этот день я впервые за три дня встала на ноги. А через неделю меня выписали. Другая соседка по палате, которую привезла скорая вместе со мной, так и не поднялась.

А у той, что с инвалидностью, я, сама не знаю зачем, взяла телефончик.

Я дома. Надо устраивать быт. Квартира на 14 этаже, где температура в ту зиму не поднималась выше 17 градусов, лифт не работает, машина постоянно замерзает, сынишке нет и двух лет. Врачи запретили переохлаждаться, поднимать сумки с продуктами и тем более ребенка. Не дай бог сын опять простынет. Надо работать, а из головы не выходит та соседка по палате, живущая на свою и дочкину пенсии по инвалидности в общежитии с тремя детьми.

– Алена, чем ты ей можешь помочь? У тебя самой три кредита, папа умер, мама на другом конце страны. Дыши ровно и забудь о ней.

– А если...

На одном дыхании звоню ей, сбивчиво спрашиваю, где они живут, что носят дети, как она вообще справляется? Отвечает:

– Милая, знала бы ты, сколько нас таких, целое общество инвалидов...

И оказалось, в каждом районе свое такое общество. Идея пришла моментально, тогда мысли «а кто я такая?» даже не возникло.

Пишу объявление на местном сайте о том, что собираю ненужные детские вещи для помощи инвалидам.

Так начался мой путь исцеления.

Раз в неделю я ездила по адресам с маленьким сынишкой, забивала машину игрушками, памперсами, одеждой и отвозила нуждающимся.

Целый год.

Затем в мою жизнь стали приходить больные дети: Егорка с раковой опухолью, Артур с поражением легких, Денис с черепно-мозговой травмой...

Жизнь обрела смысл, но не лишила боли.

– Знаете, наша жизнь как пазл, мы собираем центральную картинку, а на нее нанизываются все остальные. Я сижу в своем балийском йога-центре True Love, что в переводе ни больше ни меньше – Настоящая Любовь. Передо мной мои ученики с широко распахнутыми глазами, их путь только начинается, сейчас так важно вдохновить их, поддержать, окутать заботой и любовью, дать почувствовать, что они не одни.

Я делаю паузу и продолжаю:

– Когда-то я не видела просвета и надежды, научилась делать себе уколы прямо в бедро через джинсы, жила от одного курса ЛФК и массажей до другого, видела целью купить очередной дорогуший набор ампул для моих разрушенных хрящей и не загромоздить на титановое протезирование позвоночника.

Каждый вечер я укладывала сынишку спать и, закрыв глаза, подсчитывала остатки зарплаты, но картинка упрямо менялась, и я видела будто наяву, что живу совсем иначе: счастливо интересно, активно. Живу там, где всегда лето и нет ненавистного опасного холода, где люди улыбаются мне в ответ на мою улыбку, где море, где небо... Я хохочу и одновременно плачу.

Мечтать о другой жизни я могла почти до звонка будильника на работу, а потом сердито говорила себе – хватит фантазировать!

Утро

Мне 45. Я мысленно стою в той самой промерзшей комнате на 14 этаже, прислонившись к стене, наблюдаю как та, другая Алена натягивает свитер, шлепает по студеному полу в детскую и поднимает заспанного малыша Ленчика в ясли.

Шепчу: мечтай, не останавливайся, все твои самые прекрасные мечты непременно сбудутся! Придет время, и ты будешь учить людей начинать новую жизнь именно с этих мечтаний.

Урок

Январь 2013. Я в офисе, перед глазами монитор с судебными документами, индийский заггар после отпуска уже облазит, но я все еще пахну свободой и пряностями. В голове вертится фраза: «Я живу 2 недели в году, а все остальное время жду эти 2 недели».

Подношу запястье к ноздрям и дышу, вдох, и я задаю себе вопрос – что ты выбираешь?

Выдох.

Апрель. Я выбрала.

Украдкой все поглядываю на электронный билет в один конец, заявление об увольнении написано, все зимние вещи подарены подругам, а родственникам представлена красивая легенда о длительном отпуске от греха подальше.

Страшно так, что сводит живот и цепенеет челюсть. Кажется, что я стою на краешке пропасти и сейчас полечу кубарем вниз.

Я все такой же одинокий воин на поле битвы.

И ведь никто тогда не шепнул – просто дыши.

Не продышала. Не умела, но это и хорошо.

Не пройди я через все свои испытания, чему бы я учила своих студентов?

Первые победы

Индия! Свобода! И, ура – йога! В моих мытарствах традиционная медицина топила меня все глубже, теперь я решила пойти иным путем.

В 36 лет я впервые встаю на коврик для практики.

Трудно, больно, ничего не получается, но я упорно тружусь.

Я учусь в Гималаях – на крыше мира, на родине самой йоги.

Этот городишко зовется Ришикеш, что по одной из версий означает повелитель чувств или мудрец.

Городок разделён священной и мощной рекой Гангой на 2 части, но одновременно соединен величественным и знаменитым мостом Лакшман Джулай.

По обе стороны реки разбросаны храмы, ашрамы, прекрасные величественные статуи индуистских богов.

Каждый вечер народ собирается на берегу и начинает петь мантры, слушать мудрые слова духовных учителей и просветленных мастеров.

Каждый здесь одет скромно и просто, почти на каждом плече висит йога-коврик.

Ришикеш – любимец израильтян, а потому здесь самая вкусная еда и самые уютные заведения с мягкими топчанами и подушками вместо привычных мне столов и стульев.

Каждое кафе здесь – с самым лучшим видом на Гангу.

Каждое блюдо – настоящий экстаз.

А каждое лицо озарено улыбкой.

Эти улыбки как драгоценный нектар для меня, сибирячки из суровых краев, где незнакомым людям, да что там незнакомым, и своим-то редко кто улыбается.

Я покупаю обжигающие лепешки прямо на улице.

Я выпиваю по 3 чашки имбирного чая и не могу наслушаться историй незнакомых мне людей за соседними столиками.

И шепчу – спасибо! Спасибо самой себе за то, что решилась, за каждое мгновение.

В июне здесь в самом разгаре мунсун – сезон дождей.

Бушующая Ганга на моих глазах встает из берегов кипящей лавиной.

Мы смотрим во все глаза, как река несет вырванные с корнем огромные деревья, статуи и даже дома!

Удивительно принимают местные любые неожиданности: пожимают плечами, покачивают головой и возводят глаза к небу – карма.

Никто не посылает проклятья и не брызжет слюной, не строчит жалобы и не выходит на митинги. И удивительным образом как-то все налаживается.

Здесь мы живем почти месяц, гуляем, занимаемся йогой, пьем терпкую масалу.

Но хочется большего, хочется двигаться дальше, повидать другие уголки Индии.

И опьяняющее чувство безграничной свободы будто даже отрывает меня от земли – как захочу, так и будет, куда решу, туда и поеду. Я творец своей жизни, каждого дня, каждой минуты. Это все со мной впервые, ведь начиная с 16 лет, я жила по графику, по чужим правилам и расписанию.

В 34 я встретила тех, кто живет по своим правилам, кто сам себе хозяин. Долгие годы я мечтала о такой жизни, и вот – я так живу.

Мы отправляемся в длинный путь через всю страну, с самого севера на самый Юг, в штат Керала, город Тривандрум.

Почти три дня в индийском поезде – это проверка боем для любого новичка.

Каждое действие здесь – настоящий квест.

Прежде всего, перед посадкой – не забыть купить металлические цепи и навесной замок – ими нужно приковать к стене багаж, алучше всего – себя.

Не раз я слышала байки, как русский вышел в туалет на минуту, вернулся, а багажа и след простыл. Ну не ходить же в уборную с чемоданом!

Вагоны с купе есть далеко не в каждом поезде, здесь царит плацкарт с местным колоритом.

Лучшее место – самое верхнее. Вы не ослышались, их более двух, официально – три, но многие умудряются залечь и на сетках для багажа.

Нижняя полка – самая неудобная, ведь на ней вместе с вами будут сидеть абсолютно все с верхних полок, независимо от того, хотите вы спать или нет. Зато если вдруг забыли прихватить себе закуску, то в индийском поезде вы точно не пропадете.

Каждый здесь друг другу train friend, друзья по поезду, и у каждого с собой целый чемодан еды! Смеркается, и разговоры потихоньку умолкают, индийцы ложатся рано, но, как я узнала еще до рассвета, – рано и встают. Я лежу на верхней узкой полке и трогаю цепь, призванную спасти меня, сына и багаж от ночных неприятностей. Мы все на одной полке на высоте выше человеческого роста.

Не спится, я вспоминаю истории, как людей обирали до нитки даже во сне.

Кажется, что я только сомкнула веки, как уже захлопали двери, и по вагонам полетело фирменное: «Чая-чая!» Это разносчики масалы начали свой рабочий день.

Все подсакивают со своих полок, а я накрываюсь с головой, побрякивая цепью. Но не тут-то было, соседи теребят меня за ноги – спускайся, у нас чай и плюшки!

Три дня пролетели в разговорах и нескончаемых «чая-чая».

И вот мы в заветном коммунистическом и самом богатом штате Индии.

## Ашрам Шивананда

Попасть в ашрам, приехав наобум, без предварительной регистрации – большая удача, попать в него с четырехлетним сыном – фантастика.

Но фантастика – мое второе имя, и вот мы регистрируемся и получаем заветное койко-место.

Ашрам – это как пионерлагерь, только для взрослых.

Жизнь по расписанию, занятия целыми днями, общий зал с малыми закутками на 2 кровати. В одном закутке поселились мы с сыном.

Узкая кровать с антимоскитной сеткой. На ней мы с сыном спим валетом, по-другому просто не помещаемся.

Я учусь дотягиваться до кончиков пальцев ног, скручиваться и не терять при этом сознания. Тело пробуждается очень тяжело, ночи все еще полны боли, но учитель говорит не сдаваться, и я не сдаюсь!

Мне кажется, моему присутствию здесь удивлены все, включая меня.

Я почти не знаю английского и тем более санскрита, не знаю как и что делать, как дышать, как держать спину, не умею петь мантры.

Сын постоянно выкидывает номера – то схватит тележку с камнями у зазевавшегося садовника и понесется с ней, радостно гремя булыжниками, во время практики, то залезет на забор.

– Не сдавайся! – говорю я себе. И не сдаюсь.

В ашраме мы проучились без малого месяц, а после рванули в местечко Варкала, что раскинуло свои симпатичные домишки на живописном склоне неподалеку, прямо на берегу Индийского океана.

Я продолжала заниматься сама, но очень скоро в Варкалу потихоньку потянулись русские учителя с йога-турами и программами.

С восторгом и трепетом я познаю новое. Уму не постижимо – в этом мире столько наших ребят, кто практикует уже многие годы! В основном они, конечно, из Питера или Москвы.

4 месяца регулярной практики и первая победа – перестаю то и дело хвататься за корсет для спины.

Я начинаю чувствовать свою правую ногу, а ведь врачи говорили – не почувствую никогда, нервы погибли. Чувствую, как становлюсь сильнее и выносливее, как начинаю расправлять плечи и поднимать голову, как расправляется многолетняя складка между бровей.

И каждое утро я просто неспешно готовлю завтрак, долго-долго пью чай на своей веранде, и сердце заходится от сладостной мысли – мне не надо в офис!

Практика в то время плохо мне давалась, суставы скрипели, ныл копчик, тело болело и не слушалось, все еще простреливала поясница, я понимала, что понадобятся годы, чтобы овладеть навыком, и еще годы, чтобы закрепить результат и чего-то достичь. А этих лет впереди нет, мне 37 и кардинальные перемены нужны сейчас.

Осенью встречаю ребят, что занимаются дыханием и медитацией. Вот оно! Дышать гораздо легче, чем делать мудреные асаны и переходы, с дыханием у меня стремительно начинают крепнуть спина и ноги, чувствую это буквально с

каждым днем.

И я начинаю учебу в школе «Искусство Жизни».

Заканчиваю первый курс, еду в ашрам и прохожу второй, затем третий.

Я вижу изменения сразу и на всех уровнях – меняется ум, стало больше сил, пришел нормальный сон впервые за многие годы, стало лучше настроение, корсет для спины переехал на дно чемодана. Его я, как особую реликвию, храню еще 3 года.

Дышать и медитировать может каждый, даже больные, немолодые или ограниченные в возможностях, в точности такие, как я.

Самое первое, что я узнала о дыхании – это то, что оно приносит в наше тело энергию с каждым вдохом, а с выдохом – очищает, а еще, комбинируя осознанное дыхание с определенными движениями, можно проработать проблемы тела: боли, обострения, напряжение и застой.

Как думаете, на чем я опробовала свои первые дыхательные практики?

Конечно на пояснице.

Практика «Когда спине совсем плохо»

В такой ситуации часто даже невозможно толком сесть на йога-коврик со скрещенными ногами.

Поэтому мы сядем на стул и поставим стопы на пол, колени под прямым углом.

Дышим глубоко и интенсивно, но не спешим.

Нам нужно снять спазм с мышц спины.

Вдох – вытягиваем руки вверх и тянемся за кончиками пальцев к небу всем позвоночником, выдох – перекрещиваем руки на груди и бережно тянемся к бедрам, округляя спину. Делаем неспешно и осознанно 5–10 подходов, не забывая о глубоком, ровном дыхании. Затем отдохнем, прочувствуем изменения в ощущениях спины. Если закружилась голова – выпейте воды. Если затекли ноги – мягко помассируйте их.

Следующее упражнение:

Сидим с прямой спиной, одной рукой придерживаем себя за колено, делаем хороший полный вдох, длинный выдох – аккуратно тянемся второй рукой к полу у стопы, неспешно наклоняя корпус к бедрам.

Вновь основательный проявленный вдох – вернемся к исходной позиции. Делаем 3–5 медленных, аккуратных подходов. Отдохните, выпейте воды. Повторите на вторую руку. Не забывайте хорошо дышать.

Третье упражнение:

Держимся за края сиденья или ручки стула, поднимаем одну ногу вверх параллельно полу – длинный вдох. Придерживая себя руками и контролируя неспешность и бережность движения, наклоняем корпус вперед к вытянутой ноге – полный медленный выдох. Оставляем ногу в том же положении. Делаем 3–5 наклонов к вытянутой ноге и отдыхаем. Затем меняем ногу.

Если у вас межпозвоночные грыжи, протрузии, воспаления, делайте эту практику очень аккуратно, прислушиваясь к ощущениям в теле, поддерживайте корпус руками и никаких резких движений, все очень медленно и вдумчиво, помните – главное хорошее, основательное дыхание.

Если будет тяжело, вы можете вдыхать носом, а выдыхать через губы, сложенные трубочкой.

## Мой первый дом

Первые дни в Варкале мы жили где придется, начало июля – самый разгар низкого сезона, дожди заливают Индию, стоят стеной порой день или даже несколько дней подряд, дороги бурлят потоками грязной воды так, что иногда приходится брести по колени в ней, гадая, что же там движется вместе с тобой в этой бурой жиже.

Туристов нет, почти все закрыто: гостиницы, кафешки, торговые лавочки.

Я понятия не имею, как здесь искать жилье.

Мне набиваются в посредники чуть ли не все жители деревушки.

В итоге я беру первый предложенный мне дом и подписываю документы на аренду сроком почти на год.

Хозяева – милейшие люди, муж с женой, двое деток и две пожилые старушки – мамы хозяев.

Они приглашают меня на семейные праздники и на церемонии в местный храм Сарасвати – богини, которой поклоняются издревле их предки.

Эта милая семья еще через несколько страниц покажет мне обратную сторону добросердечности.

## Сигналы вселенной

Я думаю, кем я теперь буду: открою кафе или стану татуировщицей, а может, создам студию йоги или дыхания?

Не страшно, у меня еще есть время и деньги, я успею найти свое дело.

Но так непривычно: время летит, а мой быт не меняется – утренняя практика, неспешный завтрак, прогулка по побережью, приятный обед с видом на океан, встречи и беседы, закат, книги, лекции.

Я перебираю в голове варианты, как я могу здесь осесть, какие у меня таланты?

Что я любила? О чем мечтала? От чего будет петь моя душа?

Похоже, нужна подсказка.

Еще один кусочек паззла – новая встреча.

Астролог, что сидит напротив меня, говорит какие-то невообразимые вещи – ты духовный наставник, международный учитель, проводник многих к их новой жизни. Это что – сон? Я же просто Алена, ничем не выделяющаяся из толпы!

– Ученики стоят у твоего порога, не сделаешь шаг – погибнешь. Это твоя миссия, а не просто выбор.

– Ученики? Мои??? Кого я могу учить – больная, запуганная женщина, утратившая веру в себя? Где мне их искать? С чего начать?

Но он, почти растворившись в воздухе, шепнул: «они сами тебя найдут...»

Первые студенты

Я шла и твердила: они сами меня найдут, мне надо только решить, согласиться!

Сынишка радостно бегал по пляжу: «Мама, мама, я нашел новых друзей, ну пошли же, я тебя познакомлю!»

Познакомились, русская пара с таким же сыном, как мой.

Меня спрашивают, чем я занимаюсь. И за секунду до ответа я понимаю – вот оно! Отвечаю смущенно: йога, дыхание... Эти ребята стала моими первыми учениками. Они занимались почти каждый день, приводили даже сына. Мы сдружились, встречались на пляже, и мое сердце замирало от радости, когда Оля говорила своим парням: «А теперь подышим 15 минут» И мы дышали!

Эта история запомнилась мне фразой Оли: ты влюбила меня в практику.

После многие говорили мне подобное.

А через пару лет мы дышали вместе уже на Бали – ребята приехали на мой любимый остров, и мы до сих пор дружим.

Вскоре там же, в Индии, у меня появился и первый онлайн-студент – мой родной старший сын. Приболела спина, обращаться в Новосибирске ему было не к кому, и мы стали заниматься по скайпу.

## Мои первые инструкторы

В те месяцы я была как наркоман, помешана на практике. Училась всему и у всех. Организаторы центров и туров охотно приглашали меня на подработки в обмен на занятия. Английский я знала не ахти, но другие туристы и вовсе его не знали.

Если в туре работали индийцы-учителя, то я занималась в обмен на перевод. Таким же способом я впервые познакомилась с аюрведой, помогая врачам на приеме, тогда же я узнала и о марма-массаже. Знания лились рекой, я все впитывала, как истосковавшаяся по воде губка.

## ПЕРВЫЕ ПОБЕДЫ

Через полгода я с удивлением понимаю, что не приняла ни одной таблетки и не сделала ни одного укола.

Неужели возможно так жить?

А если да, то откуда вообще берутся болезни?

Я болела всю жизнь, болели мои дети и все, кого я знала.

Все постоянно лечились, пили лекарства, обследовались, я даже не предполагала, что можно иначе.

А сейчас снова берем маховик времени и крутим чуточку вперед – на май 2014.

Мое знакомство с психосоматикой

Напомню вам, что уезжала из России я настоящим медицинским туристом: бесконечные анализы, проверки, обследования и госпитали.

Уезжая, я знала свой главный диагноз – межпозвоноквые грыжи, но не прошло и года, как меня скрутила почечная колика.

Кто проходил через эту боль, знает – сильнее нее только роды.

Приступ почечной колики скручивает вас в крендель, забывающий слова и не узнающий окружающих.

Я корчусь в приемной и не понимаю слов врачей.

Диагноз буквально ошеломил меня – 2 камня огромных размеров, один более сантиметра, второй чуть поменьше.

Срочно нужна операция. Я в полном шоке: страховки нет, денег тоже, что делать?

Я дышу и пытаюсь думать – в чем причина и как я могу это исправить?

Трясущимися руками беру телефон и забиваю в поиск: ментальная причина болезней почек.

Осознание – это и взятие на себя ответственности.

Я больше не игрушка в руках судьбы, причина моих болезней – в моей голове.

Поверите ли, если я скажу, что наутро врачи были ошарашены: одного камня нет, второй меньше почти в два раза.

Причина болезни почек – это потеря ориентиров, внутренняя боль и печаль, обиды и злость.

Всю ночь, преодолевая невыносимую боль, я прощаю и прошу прощения, обнимаю себя и верю в себя.

Отложенная на вечер операция отменяется, еще одно обследование показывает, что камней больше нет.

Для избавления от болезни почек мне понадобился почти год, это было объяснимо, а вот камни исчезли за считанные часы – это уже невозможно было игнорировать.

Именно тогда я начала изучать вопрос влияния наших эмоций на состояние тела.

Когда мы испытываем сокрушительные эмоции, когда носим в себе ядовитые обиды, они оседают в нашем теле, блокируют движение энергии, тело заболевает. Через болезни наше тело говорит нам – что-то идет не так.

Я веду онлайн-семинар для тысяч моих учеников: «Кто из вас проживает жизнь в состоянии жертвы, кто утратил самооценку, уважение к себе, кто подвержен вспышкам гнева, ярости, обиды?»

Вижу ответы и знаю, что эти люди сейчас открывают для себя новый путь.

Когда мы не справляемся с эмоциями, теряем ориентиры и собственный центр, начинается разрушение: болезни, пагубные пристрастия, депрессии и панические атаки.

Я тоже через это прошла.

Сейчас я беру на себя ответственность за все мои провалы, за то, как другие поступали со мной, за болячки, за крахи, за нелюбовь.

Говорят, что все проблемы из детства. Именно там они заселяются в наше сознание.

И я буду разматывать их с самого начала.

Мама

Почти 45 лет полного ада в отношениях. Я прошла через всех мыслимых эзотериков и практиков: делала 108 поклонов, расстановки, работала с психологом. Я ненавидела ее и жаждала ее любви, я пыталась забыть и смириться, что больше ее не увижу, я мечтала доказать ей на что способна, я хотела не помогать ей никогда, а затем помогать анонимно.

С мамой все было сложно почти с самого моего рождения – я помешала ее карьере.

Мама старалась как могла, но беда в том, что она не знала – как, ее собственная мама была холодна и ездила по командировкам с отцом-военным.

Меня точно так же растила половину детства бабушка – семейный сценарий, а мама получила меня в 9 лет, исстрадавшуюся по любви, уверенную уже тогда в своей ненужности, вредную девчонку.

Всю жизнь то хорошо, то катастрофа.

А когда я все бросила – Новосибирск, карьеру, да еще увезла с собой в Индию младшего сына, – мама перестала со мной общаться на целых 3 года.

Я очень страдала, просила ее через друзей и общих знакомых выйти на связь, принять от меня деньги, но она была непреклонна.

Я не могла понять – как же так! Ведь это я должна обижаться! Мама была со мной жесткой, не давала ласки, никогда не восхищалась, не поддерживала и не хвалила! Я не слышала за все детство слова дочка, тем более доченька, тем более – любимая дочурка!

И вот в 2020 году я понимаю, что изменить могу только себя, свои мысли, свои воспоминания. Мама не молодеет, и самое страшное – это ее одинокая старость и одинокий уход.

Я знаю, что вы думаете – это ее выбор. Ну, а мой – сделать так, чтобы я не страдала от маминых и своих обид и претензий, ведь и я была, прямо скажем, не подарок судьбы.

Я начала переписывать свое прошлое.

## Медитация

Шаг первый: медитация исцеления внутреннего ребенка.

Садитесь в удобную позу со скрещенными ногами, или если на стуле, то стопы поставьте на пол ровно.

Выпрямите спину и закройте глаза.

Дышите! Сделайте 5–7 глубоких вдохов и выдохов.

Представьте, что идете назад в свое детство, попадаете в ту самую ситуацию, где было больно, одиноко, страшно. Вы, взрослая или взрослый, подходите к тому ребенку, к самой или самому себе, и чувствуете все, что чувствует этот малыш. Обнимите его, скажите: «Я с тобой, не бойся, в тебе столько силы! А знаешь, сколько впереди будет прекрасных моментов! Сейчас тебе непонятно, почему это происходит, но оно тебе точно нужно, чтобы понять и полюбить себя, чтобы увидеть мир и каждого человека в его полноте и единстве. Чтобы осознать многогранность и красоту каждой души, чтобы пройдя через все это, испытать благодарность и понять смысл. Чтобы на этой боли выросли прекрасные цветы сострадания и принятия. А затем ты откроешь свое сердце, полное одной лишь любви и мудрости, и ощутишь свободу и счастье»

Посмотрите в лицо этого ребенка, в его глаза, полные сейчас не боли, а доверия и надежды. Его глаза теперь смотрят в будущее не с ужасом, а с интересом, его лицо озаряет улыбка, он обнимает вас, а вы шепчете: «Ты никогда больше не будешь одна или один, теперь я всегда с тобой, я люблю тебя, ты удивительный или удивительная, неповторимая, без тебя мир не был бы полным, ты столько еще ему дашь! А он, конечно же, тебе!»

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.me/ru/alidzhik\\_alena/soznannoe-dyhanie-kak-sposob-raboty-s-psihosomatikoy](https://tellnovel.me/ru/alidzhik_alena/soznannoe-dyhanie-kak-sposob-raboty-s-psihosomatikoy)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

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