

Содержание

Предисловие 6

ГЛАВА 1

Ответы находятся внутри

Путешествие начинается 8

ГЛАВА 2

Пять мифов о теле

Тупики, уводящие нас с курса 23

ГЛАВА 3

Признаки оптимального здоровья

Поиск пути «домой к себе» 45

ГЛАВА 4

Полное ощущение тела

Практики для жизни 55

ГЛАВА 5

Ваше сердце

Дар вдохновения 86

ГЛАВА 6

Ваш кишечник

Дар инстинктивного знания 106

ГЛАВА 7

Ваш газ

Дар силы 125

ГЛАВА 8

Ваши ноги и стопы

Дар движения 136

ГЛАВА 9

Ваши кости

Дары уравновешенности и ясности 146

ГЛАВА 10

Ваш мозг

Дары интегрированной системы 156

ГЛАВА 11

Жизнь во всех своих клетках

Жизнь вас ждет 172

ГЛАВА 12

Намеренное открытие жизни

Действия в течение 28 дней 177

Благодарности 183

Об авторе 186

Предисловие

Информация, содержащаяся в этой книге, родилась более 30 лет назад благодаря опыту моего собственного исцеления, а также осмыслению того, что способствовало этому. В то время я практиковала и преподавала *краниосакральную терапию* (КСТ) — мягкий метод мануального воздействия, который сначала практиковался только остеопатами. Сейчас его изучают и применяют на практике целители разных направленностей. В рамках этого метода используются легкие прикосновения, высвобождающие и обнаруживающие посредством различных физических и эмоциональных воздействий мудрость тела и его способность к самоисцелению. Во время такой терапии вы мобилизуете кости, а также мембраны головного и спинного мозга. Моим наставником был доктор Джон Апледжер, и с 1986 года я сама преподаю в Институте Апледжера. В главе 11 я расскажу историю о том, как я открыла для себя эту область знания и обучилась данному методу.

КСТ исцелила мою хроническую боль и направила на поиск того, как можно снова подружиться с собственным телом. В течение всех этих лет в процессе моего исцеления я видела, что клетки моего тела содержат мудрость, которая «ждет, чтобы ее услышали». И я слушала — все больше и больше — все части себя. Используя мудрость моего тела, — присутствующую в моем сердце, кишечнике, тазе и костях для исцеления и наставления, — я разработала программу, которую я называю «*Исцеление изнутри*» (ИИ), чтобы поделиться с другими этой внутренней мудростью и опытом тела.

Истории в этой книге являются реальными примерами клеточного интеллекта, который пробудился в ходе моей работы по программе ИИ или в сочетании с КСТ. Я была воистину одержима своим исследованием. Надеюсь, что после того, как вы увидите, насколько это революционно, когда будете реально увлечены гармонизацией отношений со своим телом, вы со мной согласитесь. В моем разуме или теле нет никаких сомнений относительно достоверности и эффективности данной методики.

Однако наша культура в целом не всегда признает то, что так очевидно для меня. Еще 10–20 лет назад все последние достижения в области исследований мозга и травмы (которые я описываю ниже) считались ересью. Когда я преподаю этот метод в новой профессиональной группе, то предполагаю, что люди знают и понимают, что такое «мудрость собственного тела». Как можно этого не осознавать? Это так просто и очевидно для меня.

Я вновь и вновь поражаюсь, когда наблюдаю совершенно противоположное. Отличная новость состоит в том, что в наши дни люди уже знакомы с основными понятиями, необходимыми для восстановления связи с собственным телом. Они понимают, почему им, может быть, нужно заземляться и центрироваться, что йога и медитация воплощают эти идеи в жизнь. «Присутствие» — модное слово в мире коучинга и психотерапии. Наше осознание присутствия в настоящем моменте постоянно растет с тех пор, как Рам Дасс указал нам на это несколько десятилетий назад. Моя собственная работа по исцелению и исследованию в этой книге опирается на данные концепции.

Тем не менее, многие люди на самом деле никогда не имели такого *опыта*, и данная работа описывает этот опыт — непосредственный опыт полного телесного присутствия и мудрости тела, — как ощущается, каково оно на вкус, как оно пахнет и выглядит. За пределами наших пяти чувств — это невыразимый *опыт переживания* простого ощущения жизни, охватывающий наши тело, разум и душу. Многие люди даже не осознают, что они упускают. Но без присутствия в теле наш опыт становится чем-то совсем иным. Он будет весьма ограничен. Это — как дом без прочного фундамента. Надеюсь, что эта книга поможет вам построить этот фундамент.

1 Ответы находятся внутри *Путешествие начинается*

*Я был и остаюсь искателем, но уже перестал обращаться
к звездам и книгам; я начал слушать знание,
которое содержится в шепоте моей крови.*

— ГЕРМАН ГЕССЕ

*По сравнению с тем, кем мы должны быть, мы только наполовину
проснулись. Наши огни притушены, наши вытяжки прикрыты.
Мы используем только малую часть наших возможных психических
и физических ресурсов.*

— УИЛЬЯМ ДЖЕЙМС

Тело имеет собственный язык, более древний и первородный, чем большинство из нас могут себе представить. Наше тело говорит с нами через ощущения, образы, эмоции и внутреннее знание, находящиеся за пределами слов. Было ли у вас когда-либо такое смутное сомнение, мучившее вас несколько дней, непроходящая непонятная боль в ноге, какая-то тяжесть в сердце, которая могла означать либо «нужно позвонить маме», либо «необходимо позвонить доктору»? Эта книга поможет вам понять, что именно означают эти ощущения и как на них реагировать.

Распространенные выражения, маленькие повседневные фразы часто являются отражениями этой мудрости тела. Например, выражение «мое сердце тянется к вам», очевидно, не означает

ничего такого буквально. Это фигура речи, которая означает «я испытываю симпатию к вам, хочу установить с вами контакт». Но что вы *ощущаете*, когда слышите или читаете эти слова? Когда я читаю «мое сердце тянется к вам», чувствую прилив тепла в груди — и становлюсь мягче. Моя грудная клетка расширяется, когда я наблюдаю за тем, как мое сердце активно охватывает тех, кто нуждается в помощи.

Большинство людей в очень юном возрасте приучаются выключать эту внутреннюю систему управления через ощущения, образы и внутреннее знание. Наша бесценная мудрость тела теряется по мере того, как мы впитываем культ спешки и все больше ориентируемся на технологии. Усугубляет эту проблему то, что жизненные травмы также отрезают нас от мудрости нашего тела.

В результате мы можем колебаться при принятии решений, оставаться в неидеальных или опасных ситуациях. И тогда мы будем проживать жизнь, которая на самом деле не является нашей, — в то время как все наше тело продолжает бешено посылать нам сигналы с ответами и решениями, которые мы ищем.

И сейчас настало время, чтобы начать слушать! Эта книга — о том, как вернуть себе эту животворную систему, находящуюся внутри каждого из нас и терпеливо ждущую, когда мы ее услышим.

Начало моего отчуждения

Когда я была маленьким ребенком, я ощущала связь со своим телом. Я бегала по траве, лазила по деревьям, строила крепости, каждый день до самого вечера играла на улице. Я чувствовала, что мое сердце было большое, как небо, и жизнь глубоко трогала меня.

Одним теплым осенним днем, когда мне было почти четыре года, к нам во двор забежал пес, и я почувствовала мгновенную связь с этим нежным существом с золотистой шерстью. Ощущение было такое, как будто мы знали друг друга всегда. Я обнимала его, мы вместе валялись в траве и прижимались друг к другу в течение нескольких часов. Я была уверена, что это замечательное четвероногое существо станет моим другом на всю жизнь. Когда я привела его в дом, чтобы поделиться своей радостью, мои родители сообщили

мне, что я не могла оставить его себе — у собаки наверняка был хозяин, и мы должны были его найти.

Я была потрясена! Я плакала так сильно, что едва могла дышать. Разве они не видели, насколько глубоко мы связаны? Как они могли разлучить меня с моим только что найденным старым другом? Я до сих пор помню теплоту в его глазах и ту глубокую связь, которая была между нами на уровне сердца.

Этот опыт стал для меня сигналом о том, что сердечная связь не имеет значения. В тот день уменьшилась моя естественная способность испытывать радость и восторг.

Как старшая из трех детей в нашей семье я отправилась в садик в возрасте четырех лет, но я еще не была эмоционально к этому готова. В мой первый день в этом огромном темном старом здании моя мама заверила меня, что если мне там не понравится, то она будет ждать снаружи, чтобы отвезти меня домой.

Когда через 10 минут я посмотрела в комнате на угрюмое улыбочливое лицо воспитательницы миссис Хойбергер, то поняла — глубоко внутри, — что мне там не место. Этот мир ощущался как замкнутый, сухой и слишком регламентированный. Я тихо проскользнула в раздевалку, а оттуда — за дверь. Я бежала по коридору в поисках мамы. Наружная дверь была очень тяжелой, и мне пришлось приложить все свои силы, чтобы ее открыть, но я была полна решимости!

Оказавшись на улице, я испытала страшное разочарование, потому что мама уехала без меня. И тут миссис Хойбергер схватила меня сзади и резко потащила обратно в комнату, из которой больше не было выхода.

В тот день я научилась сдерживать слезы и чувство подавленности, чтобы приспособиться к окружению. Пока росла, я училась отключать другие части себя, чтобы сформировать приемлемую и приятную личность для моей семьи и учителей.

Мой страх перед новыми начинаниями стал паттерном, остававшимся со мной на протяжении десятилетий. В колледже я осознала: когда начинала проект, все было в порядке. Но в течение нескольких недель до начала проекта я ощущала тревогу, которая могла меня психически парализовать.