

## 1.4. Как создать матрицу здоровья

Делай, что должно, и будь что будет!

*Сенека Луций Анней*

Мы уже говорили, что врожденные и приобретенные структуры внутри тела и психики ограничивают наш выбор. К счастью, нет необходимости долго копаться в прошлом, так как эти структуры проявляются здесь и сейчас. В Нагорной проповеди (Евангелие от Матфея) Христос учит, что нужно жить сегодняшним днем, а о завтрашнем дне позаботится Господь.

Гармония восстанавливается, когда мы отвечаем на вызов судьбы без уныния, страха или возмущения, когда делаем все зависящее от нас и не привязываемся к результату. Так реализуется принцип принятия ситуации «такой, какая она есть». А наши действия формируют день завтрашний. Если мы доверяем жизни, живем в ладу с собой и законами Вселенной, нет нужды беспокоиться. Природа не даст нам пропасть, пока мы в резонансе с ней. Принимая и работая с тем, что есть сегодня, мы создаем завтрашний день. Новый день подарит возможности, чтобы жить дальше и получить желаемое.

Болезнь и проблемы могут стать отправной точкой изменений. И тогда мы выходим из-под власти прошлого и создаем себе новое будущее. В процессе мы становимся более мудрыми, сильными и любящими. А для этого важно научиться:

- ✳справляться с конфликтами;
- ✳достигать цели и жить без страха;
- ✳управлять эмоциями и использовать их энергию во благо жизни.

Первый шаг — это решение изменить жизнь и начать действовать. Действуя, мы меняем пространство, меняем себя и свою судьбу. Речь идет об изменении привычных реакций, мыслей и поступков.

Второй шаг — инвентаризация того, что есть здесь и сейчас. Задайте себе вопрос: «Что я хотел бы оставить, а что — изменить?» Это касается и внутренних качеств, и обстоятельств. Само осознание, что у вас что-то хорошо идет и есть ресурсы, улучшает состояние.

Третий шаг — умение восстанавливать эмоциональное равновесие и убирать негативные установки.

Как использовать потенциал тела для достижения баланса в жизни? Когда человек жалуется, он либо не хочет ничего менять, либо не знает как. Уже на этом этапе язык тела позволяет получить максимально достоверную информацию и о том, что происходит, и о том, куда двигаться. Единство телесных, психических и духовных процессов дает возможность управлять переменами. Меняем тело — изменяются привычные реакции, мышление и поступки. Тогда мы вновь открываемся источнику бытия, приходит состояние внутренней тишины, радости и переживания мира в моменте, здесь и сейчас. А внутри запускаются механизмы саморегуляции и исцеления.

Инструмент, который творит музыку нашей жизни, — это наши мысли, эмоции, действия и вдохновение. Это происходит каждое мгновение, и в наших силах быть соавторами своей жизни. Но часто разум не позволяет нам быть в моменте и видеть вещи в их подлинном свете. Он стремится увести нас в прошлое или будущее.

Место, где находится наше прошлое, — это наши тело и разум. Будущее — это наши фантазии и ожидания. Мы часто вовлекаемся в игру ума. Ум изворотлив, и мысли способны создать бутафорскую реальность с целями и ценностями, навязанными обществом и средствами массовой информации. Суэта образов и «кукольные» цели и ценности забирают силы и рождают в душе и сердце пустоту.

Ум — хороший слуга, но плохой хозяин. Не позволяйте ему брать на себя роль вселенского разума. Развитие осознанности, умение быть в моменте, здесь и сейчас, позволит стать хозяином своей жизни, поставить ум себе на службу. Путь обретения гармонии лежит через очищение подсознания от негативных эмоций и последствий психологических травм. В процессе внутренней работы мы освобождаем застрявшую в теле энергию и направляем ее на исцеление тела и созидание жизни.

Воспользуйтесь приведенными в книге простыми и эффективными практиками работы с телом, и вы научитесь управлять эмоциями и не идти на поводу у жестких стереотипов мышления. У Бога нет других рук, кроме наших. Меняем тело — меняется и сознание, и наоборот. Процесс изменений идет по спирали:

от тела к сознанию, от сознания к телу и действию, снова к сознанию и т. д. Вслед за изменением внутреннего состояния меняется поток событий жизни.

Начать работать с телом, выполнять дыхательные или голосовые упражнения вполне реально. Стоит только выпрямиться, поставить стопы устойчиво, замедлить дыхание, как приходит состояние уверенности и спокойствия. Развивая гибкость, устойчивость, возвращая телу подвижность, грациозность, правильную осанку, мы посылаем в кору головного мозга целый спектр сигналов. Работа с телом влияет на эмоциональный и ментальный уровни. Создаются новые связи нейронов и формируется новый образ себя. Работа с телом открывает почти неограниченные возможности для изменений.

Следующий уровень наших возможностей — восстановить связь со своим внутренним центром и научиться черпать энергию оттуда. В психологии это пространство называют самостью или нашим высшим «я». Наш глубинный центр не связан ни с какой-либо религией, ни с нашей социальной ролью, ни со всем остальным, что мы привыкли о себе думать. Это центр осознанности. Иногда мы ощущаем его, находясь в красивом месте или на природе. Это пространство нашей внутренней глубины, мудрости и целостности. Оно лежит за пределами каждодневной суеты, забот и бесконечного бега мыслей и позволяет жить без оглядки на оценку и мнение других.

Когда мы обращаемся внутрь, приходит покой. И после абсолютного бессилия вдруг появляются силы. Ресурс открывается неожиданно, как бы ниоткуда, из самой глубины. Связь с неиссякаемым источником энергии, мудрости и внутреннего знания выводит нас из труднейших ситуаций.

В самые трудные периоды жизни глубинный центр берет на себя управление нашим телом и психикой, отключая на время тревожный разум. «Если ты не можешь изменить ситуацию, сейчас найти решение, не спеши делать резких, необдуманных действий — дай место Богу и времени, и Господь поставит тебя в новые условия, которые укажут путь», — наставляет православный священник Павел Гумеров.

Примите происходящее, позвольте событиям следовать своим чередом, и вы начнете относиться к себе и к другим людям с большей любовью, нежностью и одобрением. Придет интуитивное понимание, в каком направлении двигаться, где забрезжит рассвет. И вы выйдете из кризиса более целостными.

Восстановить контакт с глубинным центром можно через работу с телом. Телесные практики позволяют целенаправленно развивать тонкость ощущений и останавливать бег мыслей. Постепенно меняется восприятие реальности. Новое ощущение себя возникает постепенно, и в какой-то момент можно почувствовать центр. Это состояние должно стать естественным для тела и психики. И для этого достаточно просто вновь и вновь возвращаться к новому переживанию себя, используя возможности тела. Так набирает силу матрица здоровья.

Я много лет веду обучающие программы, оздоровительные группы, телесные тренинги и наблюдаю, как меняется человек, как только меняется его тело. Освобождаясь от мышечных блоков, восстанавливая естественный ритм дыхания, здоровую осанку и пластику, мы улучшаем свой характер в целом. Ведь тело и душа едины и влияют друг на друга. Изменяется тело — меняется характер. Меняется характер — меняются действия человека, меняются действия — меняется судьба.

Практики, приведенные в книге, восстанавливают течение жизненной энергии, учат управлять эмоциями, развивают психологическую гибкость и способствуют обретению жизнестойкости.