

Anat Baniel

Move into Life

Random House

А. Баниэль

9 правил жизненной силы



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск

2010

Анат Баниэль

9 правил жизненной силы

Перевела с английского Е. Карманова

Руководитель проекта
Ведущий редактор
Литературный редактор
Художественный редактор
Корректоры
Верстка

Е. Андропова
Е. Власова
А. Буянова
С. Маликова
В. Листова, Н. Першакова
Е. Егорова

ББК 88.5
УДК 316.6

Баниэль А.

Б23 9 правил жизненной силы. — СПб.: Питер, 2010. — 272 с.: ил. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 978-5-49807-469-6

Эта книга — о том, что каждый из нас, независимо от возраста и состояния здоровья, может возродить свою жизненную силу.

Последние тридцать лет я помогаю людям, получившим серьезную травму, вновь доверять жизни; спортсменам — добиваться личных рекордов; маленьким детям с серьезными неврологическими проблемами — лучше овладеть своим телом и сознанием; мужчинам и женщинам любого возраста достигать физической, умственной и эмоциональной гибкости. Необыкновенные результаты, которых добивались мои клиенты благодаря нашей совместной работе, побудили меня сформулировать ключевые требования — девять правил жизненной силы, — которые позволяют мозгу пробудиться, сбросить прежние ограничения и процветать, увеличивая нашу силу, интеллект, здоровье и способность находить общий язык с окружающими. Правила легко усвоить, они почти очевидны, стоит только обратить на них внимание.

Не сомневаюсь, что благодаря этим правилам ваша жизнь станет богаче, интереснее и полнее и вы будете вознаграждены жизненной силой и счастьем, к которым стремились.

ISBN 978-0307395290 (англ.)
ISBN 978-5-49807-469-6

© Random House, 2009
© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2010
© Издание на русском языке, оформление
ООО Издательство «Питер», 2010

Права на издание получены по соглашению с Random House.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ООО «Лидер», 194044, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 29а.
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93,
том 2; 95 3005 — литература учебная.

Подписано в печать 19.11.09. Формат 60х90/16. Усл. п. л. 17. Тираж 3000. Заказ 1967.

Отпечатано по технологии СІР в ИПК ООО «Ленинградское издательство». 195009, Санкт-Петербург,
ул. Арсенальная, д. 21/1. Телефон/факс: (812) 495-56-10

Нажмите здесь, чтобы купить полную версию книги

Оглавление

Введение	8
1. Девять правил жизненной силы	11
Пробудите свою жизненную силу	12
Перемены к лучшему	16
Пусть развивается ваш разум	22
2. Правило 1. Осознавайте каждое движение	29
Где зарождается движение?	30
Танец — источник жизненной силы	35
Движения, которые управляют нашей жизнью	39
Сила осознания	45
Притягательность привычки	47
Вырваться из рутины	49
Движение в жизнь	50
3. Правило 2. Настройтесь на обучение	54
Переключатель на обучение	60
Переключаемся на обучение	63
Включаем и выключаем	76
Как переключиться на обучение	80
Пять шагов к новой жизни	81
4. Правило 3. Не торопитесь применять силу	88
Минимум усилий, максимум настроя	90
Парадокс: станьте сильнее, ослабив усилия	94
Замечая тонкие различия	96

6 □ 9 правил жизненной силы

Победа без напряжения	100
Разорвать порочный круг	102
Наслаждайтесь оттенками эмоциональной жизни	105
Тонкость восприятия способствует развитию ума	109
Интуиция и чувствительность — еще один путь к полноте жизни	110

5. Правило 4. Привнесите в свою жизнь

разнообразие	113
Большие достижения без напряжения	117
Зачем менять, если не ломается?	118
Движение вперед по пути разнообразия	121
Никогда не поздно	124
Неправильно? Какой ужас!	127
Потерявшийся ребенок	129
Не повторяй за мной	131
Боль — это просто требование нового	132
Радость ошибок	137
Создание вариаций — это не привычка	138
Этот шторм для вас	139

6. Правило 5. Не спешите — наслаждайтесь

богатством ощущений	142
Хочу мужчину с нежными руками	143
Взаимоотношения и сила неспешности	146
Чудо преображенного стресса	149
Медленный путь к мастерству	153
Медленно, быстро и снова медленно	158
Всего превыше: верен будь себе	159

7. Правило 6. Познайте преобразующую

силу воодушевления	163
Воодушевление — это навык	164
Течение жизни	171
Восемь шагов к воодушевлению	172
От возбуждения к воодушевлению	173
Восстанавливаем силу энтузиазма	177
Когда энтузиазма не хватает	179
Когда здравый смысл не здрав	181
Энтузиазм и свобода выбора	184

Как изменить положение к лучшему, когда возникают затруднения	187
8. Правило 7. Ставьте гибкие цели	191
Во главе угла	192
Мы умнее павианов?	197
Человеческий способ достижения целей	204
Двенадцать шагов к постановке гибких целей	206
Наслаждение от процесса	209
Не позволяйте успеху притупить ваши жизненные силы	212
9. Правило 8. Мечтайте	215
Мечты — богатая и плодородная почва	216
Сила воображения	220
Представить сложнее, чем сделать	223
Невидимая сила, дающая энергию	225
Развиваем воображение	229
«У меня есть мечта...»	231
Мечта может быть у каждого	233
У вас должна быть мечта	235
Действие превращает мечту в реальность	239
Мечты — драгоценный источник	241
10. Правило 9. Осознавайте себя	244
Осознание себя побеждает автоматизм	247
Наблюдение — сущность осознания себя	251
Осознание себя — это действие	253
Осознание в повседневной жизни	257
11. Движение в жизнь	262
Больше, чем просто совокупность частей	264
Девять правил жизненной силы: краткий обзор	268
Образ Бога	271

Введение

Эта книга — о том, что каждый из нас, независимо от возраста и состояния здоровья, может возродить свою жизненную силу. Последние тридцать лет моим увлечением было помогать людям жить более полной жизнью, делая невозможное возможным. Я считаю, что мне очень повезло, поскольку благодаря своей работе я ежедневно вижу, каким творческим потенциалом обладает человеческий мозг. Каждый раз, когда я учу людей, получивших серьезную травму, вновь доверять жизни; спортсменов — добиваться личных рекордов; маленьких детей с серьезными неврологическими проблемами — лучше овладевать своим телом и сознанием; мужчин и женщин любого возраста — достигать физической, умственной и эмоциональной гибкости, я становлюсь свидетелем чуда — возрождения жизненной силы.

В основу моего метода легли естественные науки, клиническая психология и искусство танца. Мой подход сформировался благодаря тесному сотрудничеству с доктором Моше Фельденкрайзом, физиком и пионером психосоматической медицины, а также в результате тридцати лет активной практической работы с тысячами пациентов в возрасте от пяти дней до девяноста с лишним лет, среди которых были преуспевающие спортсмены, бизнесмены, ученые и музыканты, люди, истощенные повседневным стрессом и болью,

но стремившиеся в жизни к большей свободе, самореализации и счастью.

До недавних пор принято было считать, что пик нашей активности приходится на возраст двадцати с небольшим лет, а после этого жизненная сила постепенно иссякает и воспрепятствовать этому практически невозможно. Также предполагалось, что мозг перестает расти и развиваться после первых нескольких лет жизни человека, а в дальнейшем может лишь меняться к худшему, регрессировать. Однако же мой опыт работы с людьми доказывает обратное. Многие из моих учеников и клиентов обращались ко мне после того, как доктора и учителя уже теряли надежду. Я знала: найди я способ пробудить их мозг и заставить его творить и создавать новые способы решения проблем, возможности этих людей были бы беспредельны. Это не просто мечта: недавние исследования показывают, что наш мозг и в самом деле обладает способностью расти, развиваться и меняться на протяжении всей жизни. Каждый раз, когда я работаю со своими учениками и клиентами, их жизненная сила пробуждается. Мне очень радостно наблюдать, как на наших семинарах, индивидуальных занятиях и тренингах они становятся активнее, сильнее и свободнее физически, умственно, эмоционально, духовно, избавляются от ограничений и рамок, привыкают думать более ясно и креативно, словом, начинают жить полной жизнью.

Эти необыкновенные результаты, которых достигали мои ученики благодаря нашей совместной работе, побудили меня начать поиски и в конечном итоге найти ключевые требования — *девять правил жизненной силы*, — которые позволяют нашему мозгу пробудиться, сбросить прежние ограничения и процветать, вознаграждая нас гибкостью тела и ума, увеличивая нашу силу, интеллект, здоровье и способность находить общий язык с окружающими. Эти *девять правил*, в случае, если они будут выполняться, принесут пользу каждому из нас.

Из этой книги вы узнаете, что это за правила и как их применять в собственной жизни. Это не список того, что вы должны или не должны делать. Это фундамент, который позволит вашему мозгу отлично работать и в итоге приведет вас к успеху. Эти правила легко усвоить, они почти очевидны, стоит только обратить на них внимание. В конце каждой главы, где описывается одно из правил, приведен небольшой вопросник, который поможет вам узнать, насколько хорошо вы это правило выполняете. Применять эти правила можно по мере чтения книги, и перемены к лучшему не заставят себя ждать.

Эта книга поможет вам понять, на что вы способны. Вы не должны испытывать затруднения и как-то ограничивать себя, применяя *девять правил* на практике. Жизнь неизбежно давит на нас, и проблемы подтачивают нашу жизненную силу. Если вы чувствуете, что у вас нет сил, чтобы двигаться вперед, вам скучно, вы подавлены и несчастны или больны, в таком случае вашему мозгу требуется дополнительная поддержка, чтобы вытянуть вас из рутины и вернуть к жизни. Ваш мозг способен работать лучше и приносить в вашу жизнь больше удовольствия, энергии, творчества и успеха. Я искренне надеюсь, что, прочитав мою книгу, вы начнете незамедлительно выполнять эти правила. Не сомневаюсь, что благодаря этому ваша жизнь станет богаче, интереснее и полнее и вы будете вознаграждены жизненной силой и счастьем, к которым стремились.

1 ГЛАВА

Девять правил жизненной силы

Существует жизненная сила, энергия, которая через вас претворяется в действие, и поскольку вы уникальны во все времена своего бытия, это претворение уникально.

Марта Грэхем

Много лет назад, когда я возвращалась домой после двухнедельного семинара в Чикаго, меня осенила мысль: каждый раз, когда мне удавалось помочь своему студенту или пациенту, они начинали буквально излучать энергию. Выражение их лиц смягчалось, цвет кожи делался насыщеннее, глаза светились, а голоса становились бодрыми и мелодичными. Их плечи расправлялись, а в движениях появлялись раскованность, свобода, пластика, грация и уверенность. Если у меня была возможность понаблюдать за пациентами в течение некоторого времени, а такое в моей практике не редкость, я замечала, что их мысли становились четче и они выражали их яснее. Люди чаще смеялись, а их отношение к жизни становилось легче. Они излучали красоту, которая исходила из глубины их существа и отражалась в каждой черте лица, в каждом жесте, в каждом действии.

Я поняла это, работая с огромным количеством непохожих друг на друга людей — мужчин и женщин самых раз-

ных профессий и возрастов. Я помогала шестидесятилетним политикам, которые оправлялись после удара, тридцатилетним мамам, которые восстанавливались после тяжелых родов, и сорокалетним агентам по продаже, мечтавшим добиться успехов в гольфе. Я работала даже со студентами университетов, у которых было отличное здоровье, но они искали возможности добиться бóльших успехов в учебе и творчестве. Многим посоветовали обратиться ко мне их друзья и близкие, которым помогла наша совместная работа; их жизнь и без того была прекрасна, но семинары открыли перед ними массу новых возможностей. Были и всемирно известные музыканты, танцоры, спортсмены, которые искали способ достичь еще бóльших высот в своей деятельности. Кроме того, я много работала с детьми, у которых были различные проблемы в развитии, и это помогло мне понять, что нужно взрослым людям, чтобы преуспевать в жизни. В течение многих лет я помогала людям преодолевать преграды — интеллектуальные, эмоциональные, физические и даже заложенные генетически.

Независимо от того, кто они и почему пришли ко мне, все эти люди, чье сознание было открыто для работы, начинали излучать жизненную силу.

Пробудите свою жизненную силу

Если вы хоть раз испытали даже недолгий прилив жизненной силы, то вряд ли об этом забудете. Возможно, вы помните, как влюбились когда-то: вас переполняла энергия, вы словно бы парили над землей и были полны надежд на будущее. Или вы получили работу, о которой мечтали, и у вас родилось множество новых креативных идей. Если вы играете в теннис, футбол или занимаетесь другим видом спорта, то наверняка ставили личные рекорды и при этом чувствовали в себе силы достигать новых высот. Вспомните,

как вас переполняли силы, когда вы неистово предавались любви; как вас захлестывало возбуждение, когда вы вдруг находили новый способ повысить свои доходы или изменить карьеру. Что такое прилив жизненной силы, известно каждому из нас. Даже если ничего из вышеперечисленного вам испытать не посчастливилось, вы ощущали эту силу в детстве, в период наискорейшего развития, когда в наш мозг постоянно поступают потоки новой информации и он беспрестанно получает новые возможности для роста.

Попробуйте хотя бы на миг задуматься о первых часах вашей жизни на этом свете. Поразмышляйте, какой длинный путь вы прошли, чтобы стать тем, кем являетесь сейчас. В те первые часы вашей жизни, на руках у матери, вы реагировали на прикосновения, звуки, свет, движения, ощущение комфорта и дискомфорта, и вам еще только предстояло научиться совершать даже самые простые осмысленные действия. Тогда вы практически ничего не умели, разве что следить за кем-нибудь глазами, сосать грудь и плакать. Долгие месяцы и даже годы ваше развитие шло как будто бы само по себе. И пока вы зависели от эмоциональной, физической и интеллектуальной поддержки окружающих, кривая вашего развития резко поднималась вверх, как горная тропа.

В то время вы были переполнены энергией, любопытством и креативностью, и это помогало вам радоваться жизни. Жизненная сила ребенка непосредственно связана с тем, что в его головном мозге постоянно ведется работа: строятся новые связи с потрясающей скоростью — 1,8 миллиона новых связей в секунду! Каждый новый комплекс связей дает ребенку новые возможности двигаться, чувствовать, думать, действовать. Почти ежедневно он овладевает новыми навыками и совершает новые открытия. Жизнь бурлит. Но вот вы стали взрослым человеком. Что же изменилось и почему ваша жизненная сила уменьшилась?

Все очень просто: когда мы достигаем определенного этапа развития, большинство начинает плыть по течению.

Мы прекращаем снабжать свой мозг тем, что ему необходимо для дальнейшего роста и что создает для нас новые возможности. Наш мозг замедляет и даже прекращает создавать новые связи, в результате мы снова и снова действуем по одной и той же модели. В конечном итоге, лишенная значительных перемен, наша жизнь становится обыденной и мы начинаем деградировать в своих мыслях, действиях и чувствах.

Мы, взрослые, находим наиболее продуктивные, эффективные и практичные модели для своих мыслей и действий, а затем действуем по этой схеме снова и снова. В конце концов, невозможно ведь вставать по утрам, приезжать на работу и выполнять свои привычные обязанности каждый раз по-новому. День за днем мы по возможности эффективно решаем повседневные задачи. Но у этого есть обратная сторона — мы можем превратиться в роботов, которые изо дня в день бегают по кругу.

Часть нашего естества должна воспротивиться этой бесконечной рутине. Наш мозг развивается, когда создает новую информацию, и это необходимо нам, чтобы обладать энергией и наслаждаться полнотой жизни, то есть быть полностью вовлеченными в жизнь. Не обеспечивая мозг всем необходимым для творчества и развития, мы становимся апатичными и негибкими, начинаем болеть и теряем чуткость к окружающим нас людям и событиям. Чем дальше, тем больше новая информация отвлекает и даже пугает нас. Притупляются физические ощущения, острота ума, мы все хуже воспринимаем все, что кажется нам новым и незнакомым.

Возможно ли заново пробудить жизненную силу, не взирая на возраст, физическое состояние и условия жизни? Разумеется, да! Вы можете обладать высоким уровнем жизненной силы и восстанавливать ее в течение всей жизни. У нашего мозга есть врожденная потребность делать открытия и искать новые варианты мыслей и действий. Он наиболее активен, когда имеет возможность дифференци-

ровать, то есть тонко распознавать нюансы, формировать новые модели, что позволяет нам достигать более высоких ступеней утонченности, мастерства, комфорта и помогает преуспевать в жизни.

В этой книге вы прочитаете о *девяти правилах*, которые необходимы для максимально эффективной работы головного мозга. Вы сможете сами попробовать выполнить несколько простых упражнений для тела и ума, которые активизируют мозг и пробуждают жизненную силу. Я поделюсь с вами информацией, почему и как эти методы работают. И вы обнаружите, что практическое применение этих правил настолько естественно, что вы не испытаете никаких затруднений, интегрируя их в вашу повседневную жизнь.

Я снова и снова вижу людей, которые возвращаются к жизни после чувства беспросветности и апатии, которое порой длилось годами. Я видела людей, страдавших от непрекращающейся боли, которая притупляла их интерес к жизни, и людей, погрязших в рутине, и все они пробуждали свой мозг и обретали энергию, которая делала их жизнь стоящей того, чтобы прожить ее. «Я помолодел на 20 лет!», «Я снова чувствую себя ребенком!», «Мне никогда не было так хорошо, как сейчас!» — такими словами они описывают свое возрождение. Они находят в себе способности наслаждаться большей свободой, гибкостью и силой, они светятся энергией и радостью.

Упражнение № 1.1

С новыми знаниями и невозможное возможно

«Я все перепробовал, но ничего не получается». Кто из нас не сталкивался с такой ситуацией? Мы переживаем нечто подобное, когда сталкиваемся со сложностями, и нам кажется, что желаемое недостижимо. Но чаще всего дело не в том, что вы действительно *все испробовали*, а лишь в том, что ваших знаний недостаточно. Новые решения и новые

возможности кроются в том, что мы еще не знаем, что мы не развили в себе.

Вспомните, как когда-то вы чувствовали себя в тупике, но, приобретя новые знания, нашли верное решение. Это может касаться проблем взаимоотношения с окружающими, вашей сексуальности, здоровья или развлечений. Пусть этот случай напоминает вам, что всегда существует нечто за пределами известного и вы не должны ограничивать себя имеющимися на текущий момент знаниями. Осмельтесь верить в то, что кажется невероятным.

Есть замечательный диалог между Алисой и Королевой в книге «Алиса в Зазеркалье» Льюиса Кэрролла: когда Алиса пожаловалась, что она не может поверить в то, что невозможно, Королева ответила: «Полагаю, у тебя просто не было практики. Когда я была в твоём возрасте, я всегда занималась этим по полчаса в день. Порой я успевала еще до завтрака шесть раз поверить в невозможное».

Выберите время, составьте список или вспомните хотя бы одно событие, о котором вы даже не осмеливались мечтать и которое казалось вам совершенно невероятным, но, после того как вы обрели новые знания, оно все же произошло. Ежедневно пополняйте этот список новыми примерами из любой области вашей деятельности: физической, эмоциональной, интеллектуальной, пусть это касается взаимоотношений, веры, работы, денег или отдыха. Неважно, случилось ли это недавно или много лет назад. Практикуйтесь в этом до тех пор, пока не убедитесь, что с новыми знаниями вы можете достичь того, что раньше вам казалось невозможным.

Перемены к лучшему

Я имела счастье работать с самыми разными людьми — учителями, бухгалтерами, домохозяйками, дальнобойщиками, бабушками, профессорами, секретарями... Тысячи раз

я становилась свидетелем того, как меняются люди, когда они раздвигают личные барьеры и избавляются от ограничений и, в конечном счете, достигают того, о чем когда-то лишь мечтали. История Мэдисон особенно убедительна. На первый взгляд ее ситуация показывает, как боль — будь она физической или душевной — ломает нашу жизнь и нам становится сложно или вообще невозможно заниматься даже любимым делом. Именно боль заставила ее искать помощи, но ведь это могло и не произойти. История Мэдисон посвящается каждому, кто хочет обрести жизненную силу и радость бытия.

* * *

Когда Мэдисон входила в кабинет, люди непроизвольно выпрямлялись, восхищенные ее особой аурой уверенности в себе и профессионализма. В свои 42 она выглядела на десять лет моложе — стройная, невысокого роста, с великолепными темными волосами и всегда со вкусом одетая. Успешная бизнес-леди, она была президентом собственной консалтинговой компании, которая сотрудничала с крупными преуспевающими организациями. Ее муж был адвокатом, они были счастливы в браке, и жизнь ее казалась идеальной.

Я познакомилась с Мэдисон, когда она стала членом моего центра. Я начала семинар, попросив участников сесть в круг, представиться и рассказать, почему они решили прийти сюда. В тот день в кругу были: музыкант из симфонического оркестра, два школьных учителя, психотерапевт и хирург, домохозяйки, пенсионеры и студентка биологического факультета. У каждого имелись свои причины участвовать в семинаре, начиная от желания доктора на пенсии побороть депрессию и заканчивая попытками молодого отца преодолеть приступы панических атак.

Мэдисон рассказала нам, что она словно «умирает медленной смертью», но поскольку она хорошо умеет скрывать

свои чувства, то мало кто догадывается о ее постоянной боли. Когда она описала, что ей довелось пережить, я удивилась тому, насколько она откровенна перед группой. Самым ужасным было то, что эта боль съедала ее энергию. Что это значит, понятно было практически каждому из присутствующих на семинаре, ведь многие по себе знают, как боль высасывает энергию и мешает жить. Раньше Мэдисон просто фонтанировала энергией и не могла представить, что все изменится. За последние семь лет она выстроила успешный бизнес, в основном своими силами, а сейчас вынуждена была передавать руководство своим ассистентам и опасалась, что без ее управления дело пойдет на спад. Эти вынужденные перемены разбивали ей сердце, но у нее не было другого выбора. Ей нужно было больше внимания уделять своему лечению и найти возможность возродить энергию и здоровье, которыми она наслаждалась в прошлом.

Я попросила Мэдисон рассказать, как все произошло, пытаясь найти связь между ее физическим состоянием и потерей энергии, о которой она поведала.

Она сделала паузу и глубоко вздохнула, прежде чем продолжить. Это случилось два года назад. Был туман, Мэдисон ехала домой. Водитель машины, за которой она ехала, на повороте потерял управление. Мэдисон ударила по тормозам и избежала столкновения с машиной, но в следующую секунду в нее въехал грузовик. Ее сильно потрянуло, этим все, кажется, и ограничилось, но полиция настояла на том, чтобы Мэдисон обратилась в госпиталь и прошла обследование. Доктор не обнаружил трещин, переломов и прочих повреждений и отпустил ее в тот же вечер, сказав, что все в порядке. Ей нужно только немного отдохнуть.

Однако оказалось, что не «все в порядке». На следующее утро Мэдисон проснулась с мучительной болью в шее и спине. Медицинское исследование показало, что у нее классическое хлыстовое повреждение, и ее направили к физиотерапевту. На какое-то время наступило некоторое облег-

чение, но подрывающая силы боль не прекратилась. Мэдисон пугала мысль о работе. У нее не было сил ни на что. Ей приходилось заставлять себя даже подниматься с кровати.

Дальнейшие медицинские обследования оказались безрезультатными, и Мэдисон начала искать другие источники поддержки. Она перепробовала йогу, массаж, иглоукалывание — и все это приносило некоторое облегчение, но боль окончательно не отступала. Она нашла одного талантливой инструктора по пилатесу, который помог ей значительно снизить боль, однако Мэдисон по-прежнему вынуждена была ограничивать себя в движении. В 42 года она почувствовала себя старой. После нескольких занятий пилатесом инструктор рассказал ей о моей работе, и она записалась на семинар.

Один из участников семинара, пожилой доктор, заметил, что, когда Мэдисон стоит, она кажется достаточно гибкой, но идет она как будто бы по тонкому льду. Я согласилась. Это была первая ниточка, указывающая, что Мэдисон чувствует боль и боится движений. Между тем уверенная манера поведения скрывала ее страдания от окружающих.

Когда я спросила, как долго она испытывает боль и ограничения, она ответила так: «Десять страшных жизней!» Слезы выступили у нее на глазах, когда она призналась, что наши занятия — ее последняя надежда.

Я объяснила ей: для того чтобы исцелиться и вновь начать жить полной жизнью, она должна найти новые способы двигаться, чувствовать и думать, и наши занятия для этого определенно полезны. Ее мозг должен выработать новые принципы, которые исключают боль и ограничения, имеющиеся сейчас. Я была уверена, что она на это способна. Я знала, что движения и упражнения, которые она будет выполнять под моим руководством, дадут ее мозгу информацию, необходимую для поиска новых решений.

Мэдисон забеспокоилась. Она призналась, что любой вызов пугает ее. В итоге мы договорились: если какое-то

упражнение, которое я предлагаю выполнить группе, вызывает у нее даже небольшой дискомфорт, она просто выполняет его мысленно. Ведь в качестве источника новой информации для мозга воображение часто столь же эффективно, как и любые физические упражнения.

В начале большинства семинаров я предлагаю участникам лечь на пол и обратить внимание на свои ощущения в разных частях тела. Нет ничего проще. Но когда они это делают, я прошу их отметить для себя также, что они при этом думают и какие эмоции испытывают. Затем я прошу выполнить совсем несложную последовательность движений и более внимательно отнестись к своим ощущениям в спине, ребрах, шее, плечах и даже в глазах. После этого я прошу их встать и описать свои ощущения. Одни говорят, что, встав, они чувствуют себя выше и свободнее. Другие уверяют, что стали глубже и легче дышать. Эти изменения, возникшие после всего лишь нескольких несложных упражнений под незначительным руководством, дают результаты, которые заставляют людей пересмотреть свои убеждения.

Во время этого семинара я внимательно наблюдала, как Мэдисон делает упражнения, и совсем не удивилась, что она прекрасно выполнила их. Она совершала все движения аккуратно и мягко, мало-помалу обретая смелость, избавляясь от неуверенности и страха, и справилась гораздо легче, чем я могла ожидать. Во время перерыва я заметила, что она оживленно разговаривает с женщиной по соседству. Мэдисон сидела на своем коврикe, скрестив ноги, оживленно жестикулируя и даже легко откидывая голову назад, прежде чем засмеяться. Ее возбуждение привлекало внимание всех окружающих.

Я с трудом сдерживала свое любопытство. Когда я подошла к ней, она подняла голову, посмотрела на меня, и все лицо ее светилось радостью. Мэдисон уже двигала шеей свободнее. С огромным восторгом она призналась мне: «Не могу в это поверить, но я чувствую себя гораздо лучше!»

Три дня семинара прошли быстро, и Мэдисон, прежде чем уйти, остановилась поблагодарить меня. Она спросила, можно ли пройти со мной несколько индивидуальных занятий. Отчасти она хотела этого, чтобы поддерживать со мной связь на случай, если боль вернется. Но была и другая причина. «Анат, — сказала она. — В эти дни, на семинаре, для меня открылось нечто совершенно новое и я хочу больше узнать об этом. Знаете, что это? Мой мозг делает то, что он раньше, кажется, никогда не делал. Это чудо».

Я уверила ее, что это чудо — больше наука, чем волшебство. Нужно многое сделать, чтобы освободиться от привычных мыслей и действий, которые стали настолько рутинными и «естественными» для нас, что мы их даже не замечаем.

Следующую пару месяцев Мэдисон регулярно приходила ко мне на индивидуальные занятия. Уже на третьем занятии она выглядела гораздо моложе и энергичнее, чем в начале нашего знакомства. Я совершенно искренне сказала ей об этом и выразила уверенность в том, что она возвращается к новой, захватывающей жизни. Мэдисон засмеялась и, энергично кивнув, призналась, что чувствует себя просто потрясаяще.

К счастью, вам необязательно попадать в аварию или получать травму для того, чтобы добиться таких результатов. Благодаря моей программе энергию можно пробудить и без травм, хронических заболеваний, переутомления, стресса и пожилого возраста. То, что испытала Мэдисон, не отдельный и исключительный случай, это может произойти с каждым. Мы должны лишь предоставить нашему мозгу новую информацию и новые возможности, чтобы заново обрести жизненную силу. Когда наш мозг формирует новый паттерн¹, мы чувствуем мощный прилив энергии и бодрости, что дает нам новые возможности, воодушевление и радость.

¹ Паттерн — набор стереотипических поведенческих реакций или последовательностей действий. — *Примеч. перев.*

Пусть развивается ваш разум

Выполнение девяти правил не только принесет пользу нашему физическому телу, но и поможет восстановить умственные способности.

Кирстен, концертирующая пианистка и учитель музыки, впервые пришла ко мне с болью в плече, предполагая, что это результат длительных репетиций. Когда я стала ее расспрашивать, у меня закралось подозрение, что дело не столько в переутомлении, сколько в попытках Кирстен найти что-то важное, чего не хватало в ее жизни. Оказалось, что я была права.

Боль в плече ушла после двух сеансов. Однако она записалась на недельную программу и стала посещать все мои семинары. Однажды она спросила, можно ли ей записаться на мою программу профессионального обучения. Я поинтересовалась, зачем ей это, ведь она уже сделала прекрасную карьеру в музыке и преподавании.

Ее ответ удивил меня: она хотела научиться лучше относиться к себе. Кирстен выросла в семье, где от девочек не только не ждали большого ума, но и учили не высказывать свое мнение и не стремиться к каким бы то ни было личным достижениям. Она бросила серьезный вызов этим принципам, став отличным учителем и музыкантом, но никак не могла отделаться от мысли, что она недостаточно умна. Это убеждение препятствовало развитию ее интеллектуальных навыков. Привычка думать так о себе, привитая в семье, стала для нее барьером, но спустя несколько месяцев работы со мной она начала преодолевать его. Ее отношение к себе претерпело кардинальные перемены, и она стала более уверенной в своих способностях. Но Кирстен поняла, что это не предел, и хотела развиваться дальше и глубже заняться интеллектуальной деятельностью. Она почувствовала потенциал своего ума, и остановить ее было уже невозможно.

В последующие недели и месяцы Кирстен продолжала работать со мной, формировать и реализовывать собственное, уникальное понимание жизни. Она становилась все более смелой и оригинальной в своем интеллектуальном выражении, ее мысли стали четче и креативнее. Она часто говорила мне, какой сильной она ощущает себя и как ей нравится резонанс и энергия ее интеллектуальной жизни.

Она продолжает преподавать музыку и выступать, используя во всех областях своей деятельности то, чему научилась у меня. Вы наверняка не удивитесь, узнав, что ей особенно хорошо удается помогать своим ученикам в осознании их интеллектуальных и творческих способностей и приносить эти способности в музыку и жизнь.

* * *

Девять правил жизненной силы — это основа моего метода. Каждое из этих правил необходимо вашему мозгу для того, чтобы он пробудился и вновь стал работать с полной отдачей. Они помогают создавать новые связи и возможности, избавляться от косности и ограничений в любом возрасте и независимо от того, как и почему вы перестали развиваться, причиной ли тому травма, как в случае с Мэддисон, условия, в которых вы росли, как Кирстен, или ваша безынициативность — результат рутины и однообразия, которые убаюкивают и затуманивают наш мозг. Пробужденный, наш мозг возобновляет рост и меняется так же быстро, как в детстве.

До недавнего времени принято было считать, что как только человек достигает зрелости, его головной мозг замедляет или совсем прекращает свой рост. По сути, предполагалось, что уже в двадцать с небольшим лет способность создавать новые связи между областями головного мозга ослабляется и даже исчезает. Мы все знаем, что клетки головного мозга в пожилом возрасте начинают стремительно

умирать. Но современная наука доказала, что нейрогенез, производство новых клеток головного мозга, не только продолжается, но и может быть усовершенствован в любом возрасте. Мозг взрослого человека обладает впечатляющей нейропластичностью — способностью видоизменять свою структуру и функционирование в зависимости от опыта. Например, даже при умеренных занятиях спортом или регулярных упражнениях начинают разветвляться новые клетки головного мозга, появляются новые нейроны и устанавливаются новые связи с другими группами нервных клеток. Нейробиолог Альваро Паскаль-Леон из Гарвардской медицинской школы¹ установил, что в ходе обретения новых навыков, как физических, так и интеллектуальных, изменяется как деятельность, так и структура серого вещества мозга.

Мой личный опыт работы с тысячами моих учеников подтверждает эти данные. Более того, когда наш мозг формирует новые паттерны, нас переполняет энергия, радость новых возможностей, возбуждение и удовлетворение.

Девять правил жизненной силы помогут вам обнаружить ресурсы вашего мозга и открыть для себя целый мир новых возможностей. Вы на самом деле станете умнее. Вы научитесь лучше управлять своим телом, оно станет легче и податливее. Вы обнаружите, что можно любить и быть любимым еще крепче. Вы сможете наслаждаться здоровьем, жизненной силой, чувственностью, гибкостью, силой и креативностью на протяжении всей своей жизни.

1. Осознавайте каждое движение. Движения, как привычные, так и новые, упорядочивают наш мозг. Чем привычнее движения, тем сложнее нам удовлетворить потребность мозга в развитии. Когда мы разучиваем новый комплекс движений, делая это сосредоточенно, мозг на-

¹ Одна из лучших профессиональных медицинских школ в США. Входит в состав Гарвардского университета. — *Примеч. перев.*

чинает создавать тысячи, миллионы и даже миллиарды новых связей. Эти изменения помогают нам яснее мыслить, легче двигаться, избавляться от боли, действовать успешнее, и новая деятельность, о которой в прошлом мы разве что мечтали, становится осуществимой.

2. **Настройтесь на обучение.** Процесс обучения происходит в нашем головном мозге. Однако для этого необходимо «настроиться на учебу». В детстве такой настрой — обычное явление. Но по мере взросления у нас появляются обязанности, и мы вырабатываем типичные модели поведения и порядок действий, строгий и невосприимчивый к переменам. Настрой пропадает, и процесс обучения замедляется. Но мы можем заново настроиться на учебу независимо от возраста. И когда мы сделаем это, все в нашей жизни станет счастливой возможностью, чудо будет поджидать нас на каждом шагу, у нас появятся новые идеи, улучшится память, обострятся чувства, и жизнь станет полнее и интереснее.
3. **Не торопитесь применять силу.** Ваш мозг развивается лучше, когда информация в него поступает мягко и непринужденно. Народная мудрость гласит: не попотеешь, не заработаешь. Однако мой опыт показывает, что более тонкий подход предоставляет нам множество новых возможностей, которые изменяют то, как вы общаетесь со своими близкими, представляете свои идеи, готовите и ощущаете вкус, двигаетесь и живете. «Тонкость» поможет вам понять, что пробуждает ваш мозг и что его усыпляет, наполнит вас новым возбуждением, жаждой жизни, творчеством и радостью.
4. **Привнесите в свою жизнь разнообразие.** Жизнь полна возможностей и тем самым чудесна. Пробуя разные способы двигаться, думать, чувствовать и действовать, вы станете жизнерадостнее и здоровее. Двигаясь по-новому, вы сможете избавиться от боли в спине. Думая по-новому,

вы обнаружите новые идеи и решения, которые иначе открыть было невозможно. Ощущая по-новому, вы обострите свое восприятие и откроете двери новых миров чувственности и радости.

5. Не спешите — наслаждайтесь богатством ощущений. Когда вы действуете медленно, ваш мозг становится внимательнее, различает и усваивает даже небольшие изменения и формирует новые связи. Чтобы создавать новые паттерны, вы должны *чувствовать*, а для этого необходимо снизить темп жизни. Если вы спешите, вы можете лишь воспроизвести то, что уже умеете. Когда вы сбавляете скорость, ваши чувства становятся разнообразнее и богаче. Вы сразу же заметите разницу и откроете новое в движении и общении, во вкусах и запахах, в занятиях сексом. Как сказала Мей Уэст¹, «если это стоит делать, то это стоит делать медленно».

6. Познайте преобразующую силу воодушевления. Воодушевление — это усилитель, который может увеличить громкость, то есть усилить энергию наших действий, мыслей, чувств. Многие считают, что воодушевление могут вызывать лишь внешние события. Однако же его можно преднамеренно вырабатывать изнутри, чтобы изменить все в своей жизни. Воодушевление позволяет превратить мелкое, скучное, надоедливое и несущественное в нечто новое и удивительное. Научившись накачивать мускулы своего воодушевления, позволив малому стать великим, вы вернете себе энергию и страсть.

7. Ставьте гибкие цели. Чтобы достичь желаемого, важно ставить себе цели. Однако сам процесс достижения этих целей может оказаться для нас серьезной преградой,

¹ Американская кинозвезда 1930–1940-х гг., драматург, сценарист и секс-символ, одна из самых скандальных звезд своего времени. — *Примеч. перев.*

поскольку порой ему сопутствует неприятие перемен, ступор и даже полный провал. Путь к цели зачастую оборачивается потерей энергии, тупиком. Но, умея ставить нежесткие цели, мы даем мозгу возможность открывать новые способы воплощения наших самых заветных желаний. Так мы достигаем большего с наименьшими усилиями и открываем для себя новые возможности. Свободный, легкий путь к цели, в котором предусмотрена неизбежность ошибок и предоставлено место чуду, помогает сохранить жизненную силу и здоровье.

8. Мечтайте. Мечты могут изменить вашу жизнь. Мечты, как ночное зрение, помогают вам создавать то, чего раньше никогда не было, и тем самым приближают вас к будущим открытиям. Если ваша способность мечтать притупилась и исчерпалась вследствие травмы, разочарования или возраста, эта книга поможет вам возродить ее и научиться пробуждать этот богатый и жизненно важный источник в любое время. Мечты отнюдь не «необязательны», если вы хотите добиться того, что вам предначертано судьбой.

9. Осознавайте себя. Осознавать — это означает знать и осознавать, что ты знаешь. Это прямо противоположно автоматизму и принуждению. Осознание — это пребывание здесь и сейчас, в настоящем. Осознание — это навык, необходимый для того, чтобы расти и развиваться в течение всей своей жизни, если мы хотим наслаждаться свободой и делать правильный выбор. С осознанием мы научимся жить яркой, энергичной, радостной жизнью.

Я рекомендую вам претворять в жизнь все эти правила по мере того, как вы читаете о них. Вы можете работать над ними в том порядке, в каком они приводятся в книге, или выбрать те, которые привлекают вас в первую очередь, либо же те, в которых, по вашим ощущениям, вы испытываете

наибольший недостаток. Как только вы начнете работать с девятью правилами, то немедленно почувствуете, как высвобождается ваша жизненная сила и сами вы меняетесь и развиваетесь. Скорость, с которой это произойдет, возможно, даже удивит вас. Новые паттерны в головном мозге и энергия могут появиться тотчас же, и вместе с этим у вас увеличится запас жизненных сил, здоровье, чего вы, возможно, не ощущали с самого детства.

В каждой главе мы будем подробно обсуждать одно из девяти правил. Вы узнаете, почему они работают, найдете ряд советов и упражнений, которые помогут вам самим узнать их действенность. Часть из них — физические упражнения, часть — упражнения для ума, чувств, эмоций, которые выполняют мысленно. Их не видно невооруженным глазом, но при этом они очень эффективны. И все они адресованы вашему мозгу, дают ему ценную информацию, которая позволяет формировать новые паттерны и менять вашу жизнь. Быть может, вас удивляет, что эти несложные и подчас почти незаметные упражнения приводят к таким значительным переменам, но это действительно так.

Вы обнаружите, что просыпаетесь полные сил и больше не испытываете обычной скованности. Боль, которая мешала вам жить, уменьшится. Вам проще будет общаться с вашими близкими и даже с теми людьми, которые вызывают в вас неприязнь. Вы почувствуете легкость в движениях, и ходьба станет для вас истинным удовольствием. Ваши чувства обострятся, увеличится запас жизненных сил. Улучшится память. Вам станет проще думать и решать проблемы, и все чаще вы будете чувствовать творческий подъем и силу своего ума. Если вы занимаетесь спортом, будь то теннис, баскетбол, бег, или посещаете гимнастический зал, то заметите, что стали выполнять все упражнения лучше, с большей легкостью и без боли. И что самое главное, вы почувствуете, что живете более полной жизнью.

2

ГЛАВА

Правило 1.

Осознавайте каждое движение

Ничего не происходит без движения.

Альберт Эйнштейн

Наша жизнь — это постоянное движение, миллионы маленьких и больших перемещений. Даже самые простые движения осуществляются за счет мышц и костей. Мой учитель, Моше Фельденкрайз, физик и основатель первой в Европе школы дзюдо, который развил революционный психосоматический метод, помогающий людям преодолеть собственные ограничения, — часто говорил своим ученикам: «Движение — это жизнь, и без движения жизнь невысказанна». Благодаря движениям вы издаете звуки, которые упорядочиваются в вашем головном мозге в виде языка и позволяют вам сообщать другим людям свои мысли и эмоции. Посредством движений, иногда в одиночку, иногда вместе с другими людьми, вы осуществляете все, что связано с профессиональной деятельностью, семьей, отдыхом и творчеством.

Благодаря научным исследованиям мы знаем, что даже простейшие наши мысли и чувства включают в себя

движение внутри миллиардов клеток головного мозга и между ними. Вспоминаете ли вы, что вам нужно забрать белье из прачечной по дороге домой, радуетесь ли, потому что сегодня пятница, наслаждаетесь музыкой любимой радиостанции — все это движение. Даже ваши мечты и сны сопряжены с движением. Совокупный результат всех этих движений — это вы сами и то, что вас отличает от других. А если вдуматься, что значит движение, мы поймем, что качество наших движений — это проявление качества работы нашего ума, и оно, в конечном счете, определяет качество нашей жизни и нашу жизнеспособность.

Где зарождается движение?

Что придает постоянному движению определенный порядок и форму? Что побуждает вас именно так сбрасывать с себя одеяло и опускать ноги на пол, когда вы начинаете свой новый день? От чего зависит, как вы кладете хлеб в тостер, готовя себе завтрак, и как сквозь сон бормочите «доброе утро» своим родным? Что определяет ваше терпение или нетерпение, когда вы приходите на остановку и садитесь в транспорт, то, какие слова вы говорите и какое выражение придаете своему лицу, когда встречаете сослуживцев? Что дает вам возможность создавать, формировать свое мнение и развивать идеи? И что управляет вашими эмоциями в течение всего дня?

Ответ очевиден — ваш мозг, полтора килограмма серого вещества, содержащегося в вашей черепной коробке. Головной мозг состоит из миллиардов клеток. Каждая из этих клеток способна создавать от пяти до двадцати тысяч связей с другими клетками, и все они готовы получать информацию и отправлять ее в любую точку вашего организма. Число возможных связей беспредельно, и нам сложно его представить. Именно здесь, в вашем головном мозге, соби-

рается и структурируется информация, получаемая в результате движений, обрабатываются мириады принятых сообщений и, поскольку существует непрерывная обратная связь, формируются сигналы, позволяющие вам управлять каждым своим движением.

Движения — это язык нашего мозга, а мозг — великий организатор движений, который управляет миллиардами связей, необходимыми для каждого действия, большого или малого. Особенности этого процесса определяют ваши ощущения от жизни — оцепенелость и нечувствительность или воодушевление и активность.

Представьте на мгновение, сколько сил уходило бы на каждый шаг, если бы наши движения не были так хорошо организованы и мозг затрачивал бы на них в два раза больше энергии. Или вообразите, что в процессе своей организационной работы мозг окружал бы каждую мысль и каждое чувство миллионами противоречий, что заставляло бы нас тщательно обдумывать и возможно даже чрезмерно беспокоиться по поводу любого, даже самого простого своего действия. Жизнь и в самом деле превратилась бы в сплошное мучение. Чувство опустошения преследовало бы нас всегда.

В этой главе мы рассмотрим, насколько тесно зависит качество организации наших мыслей и действий, которое обеспечивает мозг, от качества информации, которую мы ему предоставляем. А один из лучших способов повысить качество предоставляемой мозгу информации — это осознание своих движений.

Большинство экспертов в области здравоохранения соглашаются, что движение, которое чаще всего понимается как упражнение, имеет важнейшее значение для нашего здоровья и процветания. Нас призывают тренировать как тело, так и ум. Важно отметить, что движение само по себе, выполняемое автоматически, без осознания, не дает мозгу никакой новой информации. Наоборот, такие движения даже углубляют уже существующие привычные паттерны.

Со временем это приводит к потере силы и гибкости как тела, так и ума. А мы думаем, что утратили энергию в силу своего возраста, жизненных обстоятельств или просто неудачи. Но это не так. Как только мы заострим *внимание* на своем движении, любом движении, наш мозг, как показывают исследования, возобновит рост новых связей, начнет создавать новые проводящие пути нервной системы и предоставит нам новые возможности.

Многое из того, что я знаю о жизненной силе и организационных способностях мозга, мне стало известно благодаря работе с детьми, рожденными с неврологическими отклонениями, и взрослыми, которые по причине заболеваний или травм жили с постоянной болью, утратили возможность нормальной жизнедеятельности и лишились жизненной силы. Занимаясь своей профессиональной деятельностью последние тридцать лет, я постоянно наблюдаю, какое огромное значение имеет качество организации движений для наших тел, мыслей, эмоций и чувств. Двигаясь осознанно, мы обретаем возможность помогать своему мозгу в поисках наиболее эффективного способа управлять всеми движениями нашей жизни.

Упражнение № 2.1.

Преобразующая сила осознанного движения

Благодаря этому простому упражнению вы на собственном опыте сможете испытать силу осознанного движения, которая изменит вашу продуктивность и самоощущение. Вы можете выполнять его, занимаясь йогой, любимым видом спорта или просто двигаясь.

1. Сядьте на край стула, поставьте ноги ровно и удобно на пол на расстоянии примерно тридцати сантиметров друг от друга.
2. Вытяните правую руку перед собой, выпрямив локоть, но без напряжения. Держите руку на уровне плеча и опу-

стите ее вниз два раза. Обращайте внимание на ощущения в руке во время движения. Опустите руку.

3. Теперь проделайте то же самое дважды левой рукой, вытяните ее на уровне плеча, выпрямив локоть, прислушиваясь к своим ощущениям. Опустите руку.
4. Проделайте это упражнение еще раз рукой, которой вы пишете — вашей доминантной рукой (если вы правша — правой, левша — левой).
5. Вытяните доминантную руку перед собой на уровне плеча, выпрямив ее в локте, но не напрягая. Удерживайте руку в этом положении и начинайте двигаться вслед за рукой, как будто вы хотите достать предмет, который находится сантиметрах в тридцати от вас. Убедитесь, что вы движетесь корпусом вслед за рукой. Затем вернитесь в исходную позицию (с вытянутой рукой). Выполните это упражнение два или три раза.
6. Остановитесь и займите исходное положение. Опустите руки вниз и немного отдохните. Прислушайтесь к ощущениям своего тела и дыханию.
7. Вновь вытяните доминантную руку на уровне плеча и выполните предыдущее упражнение два или три раза. Но в этот раз с небольшой разницей: потягиваясь корпусом за рукой и возвращаясь в исходную позицию, обратите особое внимание на свои ощущения в спине. Чувствуете ли вы движение там? Если да, то сгибается ли у вас спина, когда вы выполняете упражнение?
8. Остановитесь и займите исходное положение. Опустите руки вниз и обратите внимание на ощущения в плечах. Одинаковы ли они, правом и левом плече? Если нет, то в чем разница?
9. Вытяните доминантную руку на уровне плеча и еще дважды или трижды выполните упражнение. На этот раз прислушайтесь к своим ощущениям в животе. К примеру, втягиваете ли вы живот, когда подаетесь вслед за рукой,

или наоборот, надуваете? Затем обратите внимание на таз. Чувствуете ли вы, как он двигается, и если да, вращается ли он вслед за вашими движениями? Остановитесь, займите исходное положение и проанализируйте свои ощущения. Нет ли у вас впечатления, что одна рука длиннее другой? Легче другой? Энергичнее?

10. Еще раз поднимите доминантную руку и проделайте это упражнение. Теперь обратите внимание на ребра сзади со стороны доминантной руки. Чувствуете ли вы, как движутся ребра? Просто зафиксируйте в уме любое движение, которое вы ощущаете.
11. Теперь, с выпрямленной и вытянутой рукой, проделайте следующее: пусть ваше внимание, как поисковый маячок в темноте, пройдет по спине, затем по животу, грудной клетке, плечам, запястьям вплоть до кончиков пальцев.
12. Остановитесь, опустите руки вниз и примите исходное положение и отметьте ощущения в своей доминантной руке. Сравните с другой рукой. Чувствуете ли вы между ними какую-либо разницу? Обратите внимание на ощущения во всем теле с одной стороны — от лица до ступней. Сравните с ощущениями другой стороны тела и ответьте себе, чувствуете ли вы разницу?
13. Теперь просто вытяните доминантную руку перед собой и опустите ее, и так несколько раз. Изменились ли ощущения в ней по сравнению с первоначальными? Она может показаться вам легче, длиннее, больше, или вы можете поднять ее выше, прилагая при этом меньше усилий. Возможно, вы почувствуете, что она словно бы налилась энергией. А теперь один раз поднимите другую руку и заметьте, есть ли разница? Не кажется ли вам эта рука более тяжелой и неуклюжей? Не ощущаете ли вы в ней меньше жизненной силы?

Вы поднимаете руки много раз в день, даже когда вы просто ходите или выполняете свою повседневную работу. Однако эти движения не приносят каких-либо заметных изменений. А после этого упражнения, которое заняло у вас порядка пяти минут, вы, скорее всего, уже чувствуете некоторые вполне отчетливые перемены. Это доказывает, что сила осознанного движения способна незамедлительно преображать нас.

Танец — источник жизненной силы

Вы не замечали, что маленькие дети, бодрствуя, постоянно двигаются? Что значат все эти движения? Движения обеспечивают мозг постоянным потоком информации. Каждое движение, которое делает ребенок, вызывает образование новых связей в головном мозге, вследствие чего формируется едва ли не бесконечное число паттернов, которые он будет использовать в своей повседневной жизни — говорить, стоять, бежать, писать, думать, верить. Благодаря способности мозга получать новую информацию и организовывать новые паттерны ребенок развивает собственные, уникальные способности и способы воспринимать мир.

Никогда так ясно не проявляется взаимосвязь между движением, ростом и жизненной силой, как в детстве, когда движение, активность головного мозга и формирование новых паттернов происходят с большой интенсивностью. В эти первые годы нашей жизни, когда мы развиваем так много навыков и способностей, мы не только много двигаемся, но и ярко ощущаем свои движения. На этом этапе всесторонне проявляет себя жизненная сила — через полноту энергии, гибкость тела и ума, способность переживать каждое мгновение как новое. Мы любознательны, оптимистичны, радостны, креативны, изобретательны и беспредельно энергичны.

В основе всего этого лежит осознанное движение, не простое сокращение и расслабление наших мышц, а движение как проявление наших мыслей, чувств и эмоций. Двигаясь осознанно, вы способны возобновить этот процесс интенсивного роста, изобретательности и изменений, который мы наблюдаем у детей.

Каждый день благодаря людям, с которыми работаю, я вижу связь между движением и жизненной силой. Когда они обращают внимание на движения рук, ног, корпуса, глаз, на то, как они дышат, думают и чувствуют, их усталость сменяется любопытством и интересом, скованные плечи внезапно освобождаются, просыпаются скрытые эмоции.

Несколько лет назад я работала с женщиной по имени Мириам. Ей было за пятьдесят, незадолго до нашей встречи она пережила тяжелый развод. Он разбередил в ней боль и страдания очень тяжелого детства, и это усилило ее переживания. Мать-одиночка, она нашла работу в небольшой компании и создала стабильную финансовую основу для ребенка и себя самой. Однако же Мириам была глубоко несчастна. На нее обрушились боль и разочарование, она отчаялась когда-либо создать новые взаимоотношения и, пребывая в депрессии, свела всю свою жизнь к общению с очень ограниченным кругом людей, к жесткой системе убеждений и каждодневной рутине.

Однако она все-таки записалась на мои занятия. Мириам хорошо выполняла все физические упражнения и была очень внимательна. После занятия она подошла ко мне, улыбаясь. Она хотела поблагодарить меня, потому что уже чувствовала, что в ее жизни происходят значительные перемены.

Мириам объяснила мне, что она точно не понимает, что произошло, но по ходу занятия она стала чувствовать большую гибкость и комфорт в теле. Но это не все. «Что-то переменилось внутри меня», — сказала она. Мириам словно бы освободилась от тяжелой ноши. Ей стало про-

ще двигаться, она записалась в бассейн и стала больше общаться. Женщину так воодушевили наши занятия, что она попросила меня приехать в ее город и провести там семинары. Ей хотелось, чтобы ее друзья пережили то же, что и она. Она убеждала меня, что люди обязательно придут и им очень помогут наши занятия. Из-за нехватки времени я отказалась, но Мириам продолжала упрашивать меня, и я предложила ей пройти обучающую программу и самой проводить занятия со своими друзьями. Она приняла мое предложение и записалась на ближайший курс.

Меня поразили результаты, которых Мириам достигла, участвуя в этой программе. Когда она шла, то казалась выше, больше не сутулилась и не зажимала плечи. Ее движения стали сильными и плавными, она излучала уверенность в себе. Исчезла депрессия, прошли горечь и разочарование. Мириам становилась все более открытой эмоционально, это притягивало людей, и со многими участниками программы она близко подружилась. Ее звенящий смех создавал атмосферу легкости. В ее чувствах, объяснила она, теперь преобладали радость и благодарность за то, что у нее есть: прекрасная дочь, здоровье, уверенность в своем финансовом положении и все богатство красок жизни. Ее больше не беспокоило тягостное прошлое.

Каждый день на занятиях Мириам пристально наблюдала за движениями своих мыслей, эмоций, тела и рассказывала нам об этом. Изменения в ее мыслях, идеях и системе убеждений были настолько интенсивными, что первые две недели обучения она едва могла спать. Снова и снова Мириам поражалась, что чувствует такую свободу внутри себя, какой не ощущала никогда. После окончания курса она объявила своим друзьям об открытии собственных занятий. К ней записалось довольно много желающих.

Опираясь на собственный опыт занятий в моем центре, Мириам заботилась о том, чтобы все ее учащиеся обращали пристальное внимание на каждое свое движение. Однако

она убедилась, что они внимательно наблюдают не только за движениями тела. Рассказывая о собственных трансформациях, Мириам побудила своих учеников наблюдать за тем, что происходит в их сознании, как меняются их эмоции, мыли и система взглядов.

Мириам полюбила свою новую работу, и величайшим удовольствием для нее стало видеть, как ее ученики пробуждаются к жизни. Их энтузиазм побудил ее уделять все больше времени преподаванию. Вскоре она стала заниматься этим постоянно. На пятьдесят пятом году ее жизнь стала принадлежать ей самой.

Упражнение № 2.2.

Движение тела и движение мысли

С древних времен люди связывали движение с умственной деятельностью. Евреи раскачивались вперед и назад, изучая Тору. Сократ ходил вместе со своими учениками, когда они обсуждали сложные идеи. Недавно ученые продемонстрировали, что движение значительно усиливает способность мозга упорядочивать и создавать новые связи и паттерны.

Если вы читаете эту книгу, сидя неподвижно, прочитайте следующие несколько параграфов, не двигаясь, а затем продолжайте читать, тихо раскачиваясь вперед-назад или из стороны в сторону. Время от времени на несколько секунд обращайтесь внимание на свои движения и ощущения от них в теле. Не помогает ли осознанное движение лучше воспринимать информацию? В следующие несколько дней привнесите движение во все свои действия, которые требуют размышления. Например, когда вы пытаетесь найти решение проблемы на работе, составить важное письмо или ищите способ попросить об одолжении своего родственника или начальника, встаньте на какое-то время и пройдите по комнате. Или же, если позволяют обстоятельства, в те-