



АНА ФОРРЕСТ

РЕВОЛЮЦИОННЫЕ
ПРАКТИКИ
ИСЦЕЛЕНИЯ ТЕЛА
И ДУХА



ФОРРЕСТ-ЙОГА:

танец с драконами

СОСРІЯ

Ана Форрест

ФОРРЕСТ-ЙОГА: ТАНЕЦ С ДРАКОНАМИ

Революционные практики
исцеления тела и духа

«СОФУЯ»  2 0 1 2

УДК 615.85:294.527

ББК 53.59

Ф79

Перевод с английского Д. Трегубова

Форрест Ана

Ф79 Форрест-йога: танец с драконами. Революционные практики исцеления тела и духа. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 256 с.

ISBN 978-5-399-00344-3

Эта книга — вызов общепринятым представлениям о йоге! Описанная здесь уникальная йогическая практика позволяет использовать стрессовые энергии обыденной жизни для телесной, эмоциональной и духовной трансформации.

Форрест-йога учит общению с собственным телом и, посредством тела, — с Духом. Она исцеляет, расширяет возможности тела и сознания и помогает жить в полную силу.

Благодаря этой практике ее автор Ана Форрест победила тяжелейшие болезни и стала одной из ярчайших звезд современной йоги.

УДК 615.85:294.527

ББК 53.59

FIERCE MEDICINE

Breakthrough Practices to Heal the Body and Ignite the Spirit

Copyright © 2011 by Ana T. Forrest

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc.

ISBN 978-5-399-00344-3

© «София», 2012

© ООО Издательство «София», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| Посвящение | 10 |
| Моя молитва | 11 |
| Вступление | 12 |
| Глава 1. Выслеживая страх: из добычи в охотники..... | 15 |
| Упражнения на страх | 19 |
| Выбираем путь отважных | 20 |
| Духовный аспект: упражнения для прохода через пугающие вас места | 21 |
| Назовите свой страх | 21 |
| Повернитесь к страху лицом, охотьтесь на него, выслеживайте его | 23 |
| Перестаньте принимать основанные на страхе решения | 25 |
| Найдите в страхе свое исцеление | 27 |
| Нежно прикоснитесь к своему страху | 30 |
| Физический аспект: позы йоги для обнаружения страхов, работы с ними и освобождения от них | 31 |
| Четыре основных принципа форрест-йоги | 32 |
| Готовимся к работе с позами | 38 |
| Выпад | 40 |
| Верблюд | 41 |
| Голубь | 42 |
| Поза собаки, потягивающейся мордой вниз | 43 |
| Стойка на руках | 44 |
| Глава 2. Жизнь без боли: страдать не обязательно | 47 |
| Пройти через дверь боли | 52 |
| Духовный аспект: исцеление от боли начинается с избавления от мешающих поведенческих шаблонов | 53 |
| Как избавиться от вредных привычек: формула изменения | 55 |
| Исцеление эмоциональной боли | 61 |
| Исцеление духовной боли | 62 |
| Физический аспект: упражнения для избавления от боли | 63 |
| Шесть шагов к избавлению от боли в спине | 64 |
| Позы йоги для большой спины | 67 |
| Локти к коленям | 67 |
| Упражнение на пресс с валиком | 68 |
| Приподнимающаяся лягушка | 69 |
| Мост | 70 |

| | |
|---|------------|
| Наклон вбок со скрещенными ногами | 70 |
| Воин I | 71 |
| Воин II | 72 |
| Воин, продленный вариант | 72 |
| Позы йоги для облегчения боли в шее и плечах | 73 |
| Поза «Освобождение шеи» | 73 |
| «Пожимание плечами» в позе «Воин II» | 74 |
| Скручивание позвоночника | 75 |
| Глава 3. Говорение Правды: качество Сердца Воина | 76 |
| Важно, что человек говорит. | 84 |
| Встаем на путь Отважного Сердца — путь с Сердцем Воина. | 84 |
| Духовный аспект: упражнения для укрепления вялого сердца | 86 |
| Начало сердечной оттепели — рождение чувства истины | 86 |
| Говорение Правды себе | 87 |
| Говорение Правды другим | 89 |
| Говорящий круг | 91 |
| Интуитивная истина | 92 |
| Говорение Правды: если над вами надругались | 94 |
| Подводные камни, мешающие Говорению Правды | 94 |
| Физический аспект: позы для укрепления и открытия сердца | 96 |
| Дыхание уждажайи | 97 |
| Позы, укрепляющие стержневую часть вашего тела | 97 |
| Выпады с дыханием льва | 98 |
| Верблюд, руки на пятках | 98 |
| Верблюд у стены | 99 |
| Раскрытие грудной клетки у стены | 99 |
| Глава 4. Сильнейшее из лекарств: небольшая пауза перед смертью | 101 |
| Танец со смертью | 103 |
| Моменты красоты | 107 |
| Шаманская смерть | 108 |
| Духовный аспект: жестокое лекарство | 110 |
| Медитация смерти | 112 |
| Глава 5. Выбирая жизнь: определение намерения | 118 |
| Выбирая жизнь | 122 |
| К чему вы стремитесь? | 123 |
| Духовный аспект: сфокусируйте свое намерение | 124 |
| Дхармические поединки | 126 |
| Придумайте практику | 127 |
| Добейтесь поддержки племени | 129 |
| Физический аспект: медитация | 130 |
| Простое начало: отслеживание чувств | 131 |
| Брамари — подготовьте себя к медитации, настроив чакры | 134 |
| После того, как вы сели | 138 |

| | |
|---|------------|
| Глава 6. Голодная боль: учимся прислушиваться к себе | 140 |
| Исцеление от булимии | 147 |
| Духовный аспект: прислушиваемся к мудрости тела | 150 |
| Поймите свой истинный голод | 150 |
| Насыщение изголодавшегося «я» | 151 |
| Детоксикация: что питает ваш мозг | 154 |
| Физический аспект: насыщение тела и души | 155 |
| Позы, которые помогут определить то, по чему вы изголодались | 155 |
| Позы, повышающие осознанность | 155 |
| Наклон в сторону в позе «баддхаконасана» с двумя положениями рук | 156 |
| Мост с валиком | 157 |
| Дельфин | 158 |
| Кобра с валиком | 159 |
| Колесо | 159 |
| Скручивание со скрещенными ногами | 160 |
| Поза «Освобождение спины» | 160 |
| Шавасана | 161 |
| Глава 7. Вперед по чудесному красному пути: стать целителем | 162 |
| Станьте своим собственным целителем | 171 |
| Духовный аспект: видение энергии и эмпатия | 172 |
| Интуиция в вашей повседневной жизни | 175 |
| Сила молитвы | 175 |
| Физический аспект: йога и интуиция | 178 |
| Лежа на валике лицом вниз | 180 |
| Глава 8. Воплощенный дух: роман с душой | 182 |
| Призыв к духу | 188 |
| Духовный аспект: упражнения для очарования души | 189 |
| Обращаемся к духу с призывом | 189 |
| Путешествие в красоте | 191 |
| Очищение от духовного смога | 193 |
| Этика духа и жизнь в соответствии с ней | 193 |
| Медитация на будущее более мудрое «я» | 196 |
| Физический аспект: из тьмы к свету | 198 |
| Погружение во тьму | 199 |
| Уддияна в позе лошади с освобождением спины | 200 |
| Глава 9. Как превратить дерьмо в удобрение: справляемся со срывами | 202 |
| Орлиная вошь | 210 |
| Духовный аспект: не повинуйся диктату своей обусловленности | 211 |
| Поединки с дхармой | 211 |
| Перестаньте играть роль жертвы | 214 |
| Используйте триггеры, чтобы добраться до истины | 215 |

| | |
|--|------------|
| Урок сисиутля | 216 |
| Лечим раны разбитого сердца | 217 |
| Физический аспект | 218 |
| Очистите сердце от паутины | 219 |
| Приветствие Солнцу | 219 |
| Глава 10. Сила ритуалов: создание равновесия и празднования | 225 |
| Присутствия на церемонии | 226 |
| Духовный аспект: придумайте значимые ритуалы | 227 |
| Церемонии равноденствия и солнцестояния | 227 |
| Церемония в День Усопших | 229 |
| Благословляющее курение | 230 |
| Время сновидений | 230 |
| Физический аспект: дыхание — основа мудрых решений | 232 |
| Процесс использования чакр | |
| для принятия жизненно важных решений | 232 |
| Глава 11. Развивайтесь или умрите: приветствуем перемены | 233 |
| Перемены: единственная постоянная | 234 |
| Духовный аспект: понимание цикличности перемен | 236 |
| Упражнения для развития | 236 |
| Ритуал освобождения и отпускания | 238 |
| Кости динозавра | 242 |
| Растите к своей мудрости | 243 |
| На волне женских природных циклов | 244 |
| Физический аспект: на волне перемен | 247 |
| Двигайтесь! | 247 |
| Пение, барабаны и гимны | 248 |
| Послесловие | 250 |
| Шнур из трех истин | 250 |
| Индекс поз | 254 |
| Благодарности | 255 |

Моя молитва

О Святейшие, как можно танцевать с тем, что в наших жизнях неподвижно? Помогите нам создать из нашей жизни шедевр.

Помогите нам, научите нас вселять своим дыханием новую жизнь в ткани тела, чтобы наши клетки могли перестроиться и быть здоровыми.

Я молюсь, чтобы нам было ниспослано знание, как сделать так, чтобы мечты всей нашей жизни сбылись.

И я знаю, что мы должны быть достаточно гибкими и быстрыми, чтобы приспособиться к тому, как изменится наша жизнь, когда мечты начнут осуществляться.

Я буду танцевать с мечтами, которые должны воплотиться в этой книге, хотя пока еще не могу себе этого даже представить.

И я молюсь — пусть мои ноги будут достаточно быстры, чтобы этот танец получился красивым.

Ахоу!

Вступление

Грохочущий гром, мечущиеся молнии, жестокие ветры и бури — вот то, чем была наполнена моя жизнь. Я говорю не о возмущениях в верхних слоях атмосферы, а о своем трудном детстве. В четыре года я попробовала алкоголь, в шесть начала курить, а несколькими годами позже стала употреблять травку и таблетки. Я также говорю о свирепых бурях, бушевавших в моем организме: паралич, эпилепсия, мигрени и булимия. Эти бури разрушали меня, оставляя глубоко во мне свои отметины, пока я не придумала, как направить их энергию на самоисцеление. И еще — я научилась озвучивать истины, которые сообщал мне каждый раскат грома и каждая вспышка молнии в моем теле и в моей душе.

Теперь я понимаю, что один из моих даров — индуцировать катаклизмы и быть голосом Истины. Я та, чье предназначение — говорить о сложных и обычно скрываемых вещах, открывать красоту мира, учить и исцелять. Чтобы исцелить себя, я сначала должна была научиться управлять наполнявшими мою жизнь хаотичными и неистовыми энергиями. Я открыла, что я — проводник-лоцман, помогающий другим людям находить их собственные Истины, что именно я могу помочь им справиться с их бурями и найти избавление от боли и что предназначение моей души — вести других людей через сильные изменения.

Поиск учителей и техник, способствовавших моему продвижению вперед, привел меня к великим мастерам Индии, в пещеры Гималаев и к народной медицине американских индейцев. Чтобы убедиться в том, что сказочные обещания не врут, я овладела самыми сложными и странными эзотерическими практиками, которые только можно найти в древних текстах целителей. И я отбрасывала те концепции, в которых, на мой взгляд, не было *истины*. Я изучала йогу под личным руководством Б. К. Айенгара. Самый важный урок, который я от него получила, — не повиноваться диктату учителя, если ты считаешь, что его характер не соответствует тому, чему он пытается тебя учить. Смирная женщина, помогавшая индийским беднякам, и *садху* — необузданные святые индийские женщины и мужчины — подарили мне гораздо больше знаний об истинном исцелении и истинной мудрости, чем гуру с непомерно раздутой репутацией, окруженные массой последователей.

Почти шесть лет я провела в индейской резервации, где сначала должна была научиться превращать свои внутренние бури в собственных друзей. Пройдя обучение как Хранительница Трубки и Целительница, я познала силу ритуалов. Я изучала техники энергетического исцеления у получившей международное признание Целительницы Розалин Брюйер. Как в древних, так и в современных традициях я отвергала все, что не работало, и делала

частью своего опыта то, что работает. Так был создан уникальный подход к исцелению, который я назвала форрест-йогой. Я изучала и преподавала йогу более тридцати шести лет и теперь в этой книге хочу представить вам техники трансформации жизни, выкованные в горниле моего опыта и проверенные на тысячах учеников, обученных мною за это время.

Книга познакомит вас с системой практик, основанных на йоге и народной медицине американских индейцев. Особенностью данной системы является обращение к проблемам, а также физическим, эмоциональным, ментальным и духовным стрессам, с которыми сталкиваются в наше время абсолютно *все*. Целитель из племени лакота Черный Лось пережил времена, трудные для его народа. Описывая отчаянную духовную опустошенность людей его племени, он сказал: «*Радужный Обруч Народа* был сломан». Говоря «Радужный Обруч», он имел в виду людей, живущих в гармонии, подобно соседствующим друг с другом цветам радуги, а «Народ» — это все без исключения обитатели Земли, включая животных. Форрест-йога — мой вклад в воссоздание *Радужного Обруча Народа*. Она — мое жизненное призвание и мой Обет Духа.

Многие люди обращаются к форрест-йоге потому, что в их душах и телах бушуют бури. Многие испытывают боль, хотя порой не понимают, что это за боль. Они пытались глушить эту боль едой или телевидением, сексом или работой, алкоголем или наркотиками, но потом решили найти другой, новый путь. Некоторые обращаются к форрест-йоге по той причине, что вообще *ничего* не чувствуют (в чем мы действительно преуспели — так это в умении отключать свои чувства) и хотят снова начать жить в своих телах. Есть и люди, которых приводит к форрест-йоге стремление воссоединиться с глубинными аспектами своей сущности, хотя они еще не научились высказывать это свое стремление и даже не знают, как его назвать. Разумеется, есть и такие, которые просто хотят иметь подтянутую йогическую задницу, как у Кристи Тарлингтон, — таким людям я тоже не отказываю в помощи.

Первое, что я делаю, — это помогаю им всем научиться прислушиваться к тому, что говорят их тела. В этом заключается моя работа: учить людей не пропускать мгновения, когда их тела говорят с ними с глубочайших уровней бытия, а затем доводить трансформацию до конца, направляя их рост, исцеление и эволюцию. Трансформация обычно дается нелегко, однако мне не раз доводилось быть свидетелем того, как люди проходят через настоящую внутреннюю революцию.

Развитие нередко начинается с квантового скачка — это прекрасное мгновение, даже если оно и пугает. Когда у вас появится возможность такого скачка, сможете ли вы его узнать? Будете ли вы *готовы* к такому скачку? Удовольствие, которое я получаю, становясь повивальной бабкой трансформации, неизменно наполняет меня энергией и придает силы. Вот почему я пишу эту книгу.

Хотя каждый из нас ведет свою собственную уникальную борьбу, мы танцуем в общем-то с одними и теми же чудовищами: страхом, болью,

нежеланием изменяться, готовностью сдаться перед лицом неудач и боязнь открыть свое сердце. Я много раз танцевала танго с каждым из этих мучителей человеческих душ — и мой танец еще не окончен. Поэтому в каждой из глав я буду рассказывать вам мои собственные истории — о том, чему они меня научили, как я использовала полученные мною уроки, чтобы помогать столкнувшимся с похожими трудностями людям, и как вы можете применить эти знания прямо сейчас.

Я построила эти уроки вокруг того, что называю Духовным и Физическим Аспектами. Речь идет не о наборе каких-то банальностей, которые якобы могут все мгновенно исправить, и не о красивых, но бессмысленных позах (как говорил Солнечный Медведь, один из старейшин резервации в штате Вашингтон: «Если на этом не может расти кукуруза, какой в этом прок?»), а о духовных и физических упражнениях, которые может выполнять каждый, если только он готов вложить в практику капельку труда.

Я делюсь своими историями с моими учениками и поведаю их в этой книге вам, ведь хотя опыт каждого человека уникален, все мы ищем одного и того же — не просто исцеления, но связи с чем-то намного большим, чем мы сами. Я называю это *что-то* Духом. Теперь, когда я испытала радость связи с Духом, мною движет желание реализовать его в себе, идти его путем и показать вам, что вы можете сделать то же самое. Для этого вы должны открыть в себе и *почувствовать* то, что давно погребено в ваших телах, — только так вы исцелите свои раны. Вам предстоит пересмотреть решения, которые вы принимали исходя из страха и под воздействием ваших травм. Эта работа поможет вам принять свои переживания и обрести мудрость.

Наши тела зывают к нам и всегда говорят правду, нужно только прислушаться к ним. Я хочу помочь вам услышать рассказываемые вашими телами истории и познать скрытую в них истину.

Я преподаю свою уникальную систему йоги и, что более важно, учу использовать обретаемую в итоге осознанность так, чтобы она приносила исцеление телу и духу, давая людям возможность самим управлять своей жизнью и творить ее. Я надеюсь, что моя книга поможет вам не только исцелиться, но и постичь то, *что* наполняет вашу душу, питая ее. И пусть она поможет вам внести ваш собственный вклад в дело восстановления *Радужного Обруча Народа* и одаривать их своим изобилием!

В традиции американских индейцев, где я нашла столько мудрости и вдохновения, слово *Красота* (с заглавной «К») означает особое восприятие мира, исполненное тонкого равновесия и гармонии. Идти в Красоте — одно из главнейших условий для того, чтобы прожить жизнь правильно. Я верю, что это личная ответственность каждого — идти путем, который указывает нам Дух. Это и называется «Идти в Красоте». Если вы хотите этого в своей жизни, учитесь слушать голос своего Духа. И направляйтесь в путь.

Да будет наш путь Путем Красоты!

Ана Тайгер Форрест

ДУХОВНЫЙ АСПЕКТ: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОХОДА ЧЕРЕЗ ПУГАЮЩИЕ ВАС МЕСТА

Есть такая поговорка: «*Сходя от страха с ума в ночи, бегай по кругу, вопи и кричи*».

Наши внутренние реакции на страх довольно разнообразны. Мы отталкиваем его, мы его отрицаем, мы застываем, пытаемся бежать, атаковать (рефлекс «сражайся-или-беги»). Но есть и другие, альтернативные способы реагировать на страх. Представьте свой страх как не зависящую от вас энергию — как зажатую в угол кошку, яростно на вас шипящую. Вы можете подойти к ней, сесть рядом, прислониться бедром к ее взъерошенному, напряженному телу — и ваши отношения сразу станут другими. Внутренняя природа кошки и ее настрой не изменятся — изменится ваша реакция на нее, что бы ее ни пугало и как бы она ни шипела. И все же я не советовала бы вам брать кошку на руки, пытаться гладить и прижимать ее к себе, пока она немного не успокоится. Ваш страх — до смерти напуганная часть вас самих. Приблизьтесь к ней и попытайтесь ее успокоить — это же часть вас, а не то, что вы должны победить или от чего можете отгородиться.

Изучение своего страха — настолько непривычное занятие, что уже само это действие начинает изменять ту часть вас, которая боится.

Измените свою реакцию на страх. Перестаньте пытаться его заглушить. Проследите, откуда он берется, учитеесь и растите. Я хочу предложить вам пять шагов, с помощью которых вы сможете изменить свое отношение к страху:

1. Назовите свой страх.
2. Повернитесь к нему лицом, охотьтесь на него, выслеживайте его.
3. Перестаньте принимать основанные на страхе решения.
4. Найдите в страхе свое исцеление.
5. Нежно прикоснитесь к своему страху.

НАЗОВИТЕ СВОЙ СТРАХ

Чего именно вы боитесь и откуда ваш страх взялся? Начните над этим работать, встаньте на путь открытий. У страха всегда есть причины. *Всегда!* Люди, страдающие приступами паники, могут со мной не согласиться, но это действительно так; просто они пока еще не знают причин своего страха. Как только вы обнаруживаете источник вашего страха, можете обращаться прямо к нему.

У меня была подруга, которая боялась, что сорвется, не сможет себя контролировать и начнет объедаться. Она периодически ловила себя на том, что сидит в Интэрнете и пытается найти, сколько калорий содер-

жится в одной-единственной конфете «M&M». Как-то она мне призналась, что боится конфет «M&M»:

— Я чувствую себя глупо и все-таки боюсь, что если съем хотя бы одну такую конфету, то потеряю контроль над собой и начну обжираться.

— И что же тогда произойдет? — спросила я.

— Я съем целый пакет, — ответила она.

— И что тогда?

— Тогда я нарушу обещание, которое дала самой себе и своей подруге, — мы вместе сидим на диете.

Больше всего она боялась, что это повредит ее прекрасным дружеским отношениям; она боялась предательства, которое ее подруга будет очень болезненно переживать. Однако за этим страхом скрывались и другие самоуничижительные мысли: *«Я никогда не похудею. Я идиотка, которая не может противостоять одной маленькой конфетке M&M»*. А еще глубже прятался ее самый главный и самый сильный страх: *«Если я не стройная, не худенькая и не привлекательная — я ничего не стою и никому не нужна. Я нелюбима и бесполезна. Меня все бросят»*. Быть изгнанным из своего племени — разве это не страшно? Иначе говоря, то, что на первый взгляд выглядело как страх обжорства, на самом деле оказалось намного более сложным. Как только моя подруга смогла это понять, она занялась своим чувством ненужности и никчемности.

Наши тела хранят в себе все переживания, которые мы испытывали в жизни, и нередко рассказывают нам о наших самых глубоко запрятанных страхах. Когда ко мне на занятие по йоге пришел доктор Тимоти МакКолл, я заметила, что его спина странным образом изогнута; он был похож на огромную запятовую. Откуда *это* пришло? Я предложила ему просто дышать и оставаться в чуть согнутом вперед положении. Неожиданно он вспомнил, как мальчишкой лез на дерево, сорвался и упал, ударившись головой, шеей и верхней частью спины. Тогда его тело серьезно пострадало. Его семья всполошилась, родители ужасались: *«О Боже, он мог сломать шею и на всю жизнь остаться парализованным!»* Итак, давайте представим себе этого маленького мальчика: испытывающий боль, в шоке, беззащитный, а родители делают все возможное, чтобы ужас, который пережили они, пережил также и он. Иными словами, их любовь и забота, смешанные с изрядной долей страха, заставили его тело согнуться и запечатлеть в себе этот физиологический импринт. А он, годами сидя за компьютером сгорбившись и производя на свет свои книги, еще и усугубил ситуацию. Его тело скрючилось под грузом когда-то испытанных переживаний и не распрямлялось до тех пор, пока он не пришел на мои занятия. Я помогла ему выпрямить верхнюю часть спины, и с тех пор его тело значительно изменилось.

Хотя и в подростковом возрасте, и будучи уже довольно взрослой я много времени потратила на то, чтобы проработать свои страхи (а ведь я могла просто оправдывать их, ссылаясь на жуткие условия моего детства), я все равно еще долгие годы боялась, чувствуя, что схожу с ума и

не владею собой. Я не понимала, почему это со мной происходит. У меня было такое чувство, что я еще не добралась до темной сущности происходящего. И вот однажды, находясь в позе «Дельфин», когда ягодицы высоко подняты вверх, я почувствовала некий толчок. Это было не просто воспоминание о руках, сжимавших мои бедра, пока меня грубо насиловали, — я испытывала настоящую боль. Внезапно в моей памяти всплыли ужасные подробности — как я просыпалась утром с ощущением сильнейшей боли в гениталиях и покрытой синяками попе, чувствуя, что нахожусь под воздействием каких-то одурманивающих веществ, ощущая головокружение и слабость. Это был не первый раз, когда у меня появилось подозрение, что, когда я была маленькой девочкой, надо мной надругались и использовали меня для удовлетворения похоти, — именно тогда я приняла решение перестать быть жертвой и превратиться в хищника.

Я стала судорожно хватать ртом воздух, мое тело неконтролируемо тряслось и немело, но я думала: «Нет, черт побери! Я буду преследовать этого насильника и выгоню его из моего тела!» Мысленно я принялась тщательно исследовать свой таз и кишечник, стараясь найти места, где могли сохраниться хотя бы мельчайшие частички страха — в суставах бедер, в кровеносных сосудах. Я чувствовала запах страха, его вкус, ощущала его кислотное жжение. Находя очередное болезненное место в моем теле, я делала вдох и наполняла эту область своим естеством, волевым усилием заставляя ее вернуться к жизни. Подробнее я расскажу об этом в следующих главах. Мне понадобились многие годы терапии, чтобы освободиться от последствий физического и сексуального насилия, которому меня подвергли в детстве. Однако хотя я и не хочу преуменьшать значимость этой эмоциональной, физической, психологической и духовной работы, все-таки именно принятое мною в тот день решение превратиться из жертвы в хищника наделило меня смелостью, необходимой для того, чтобы отправиться в это мое путешествие.

Выследив наконец причины своего страха, я поняла, почему всегда чувствовала себя такой дикой и психованной. Когда вы отслеживаете страх до его источника, вы с ним примиряетесь. В процессе же охоты и выслеживания вы непременно заметите, что страх усиливается. Значит, вы на верном пути — продолжайте идти вперед! Если вы пережили любой вид насилия или ваша психика была травмирована, пожалуйста, продолжайте работу вместе со специалистом, которому вы можете доверять.

ПОВЕРНИТЕСЬ К СТРАХУ ЛИЦОМ, ОХОТЬТЕСЬ НА НЕГО, ВЫСЛЕЖИВАЙТЕ ЕГО

Если вы еще не знаете, что именно стало причиной вашего страха, пришло время начать на него охотиться. Страх — это сигнал. Будьте настороже. Будьте бдительны. Прошло не так уж много времени с тех пор, когда на нас охотились другие люди или хищники. Это значит, что вы должны

действовать. Вы не можете просто сидеть и медитировать в надежде, что ваша проблема исчезнет, — многие практикующие медитацию стали моими учениками потому, что от совершенного над человеком насилия, от злости и ярости нельзя избавиться средствами одной только медитации. И все же медитация учит нас успокаиваться и находить внутренний баланс. Успокойтесь, обретите равновесие и — *начинайте охоту*.

Выслеживайте свои страхи точно так же, как вы выслеживали бы животное. Вы можете заметить какой-то отпечаток в грязи и узнать в нем след — небольшие сломанные прутики, приставшая к коре дерева шерсть, отпечатки зубов на стволе, маленькая кучка экскрементов — все это знаки. Когда вы подберетесь достаточно близко, вы начнете чувствовать мускусный запах оленя или услышите смешное постукивание его копыт по земле, которым он надеется вас отогнать. Страх будет вести себя точно так же — когда вы к нему приблизитесь, он постарается вас напугать, чтобы вы больше никогда не осмелились к нему приблизиться. Что бы ни вынуждало ваше сердце бешено колотиться, что бы ни заставляло вас покрываться испариной от ужаса, поднимало ваш уровень адреналина или вызывало противный привкус страха во рту — все это знаки того, что вы уже близко. Каждый раз, когда на вас обрушивается новая порция ужасов, это хороший и благоприятный знак — он указывает вам на то, что в первую очередь требует вашего внимания. Помните: чтобы охотиться на страх, нужно быть отважным! Продолжайте идти вперед, пока не приблизитесь к тому, что является источником вашего страха, и вы совершите невероятно ценные, касающиеся лично вас открытия.

Иногда наш страх основывается на прошлых опытах или на том, что случилось после или в результате каких-то событий. Не отмахивайтесь от своих прошлых переживаний, ответственных за ваш нынешний страх. Порой спусковым крючком нашего страха в настоящем становится нечто, похожее на то, что вызвало у нас страх когда-то, — например, плохо закончившееся любовное приключение. В этом случае вы начинаете себя убеждать: *«Я не могу снова полюбить, это меня просто убьет»*. Такой страх может быть всего лишь одним из многих.

Когда вы выслеживаете свой внутренний страх, совсем не обязательно кого-то убивать. Некоторые из величайших охотников охотятся с фоторужьем — им удается подобраться к животному достаточно близко, чтобы сделать замечательную фотографию. Вы должны уметь мастерски подкрадываться и часами сидеть в засаде, что требует невероятного терпения. Только тогда вы поймете, что оставляло след, по которому вы идете, и к чему этот след вас приведет.

Но настоящая работа начинается тогда, когда вы добираетесь до источника ваших страхов. То, что вы увидели оленя, еще не значит, что вы можете поакомиться им на ужин или повесить на стену его фотографию. Вы всего лишь готовы сделать следующий шаг и задаете себе вопрос: *«Что дальше?»*

А дальше начинается процесс распутывания найденного вами клубка. Спросите себя: «Откуда и когда это пришло в мою жизнь?» Вероятно, вам придется задать себе много вопросов, чтобы понять, что же на самом деле произошло и происходит (повторю еще раз: прежде чем приступить к серьезной работе, найдите соответствующих специалистов, которые смогут вам помочь). Вы не всегда получаете исчерпывающий ответ — *опля, все было именно так!* — но все же обычно узнаете, как прошлый опыт стал источником вашего страха.

В конце семидесятых годов прошлого века я мчалась по одной из горных дорог Северной Калифорнии, извивающейся змеей вдоль обрыва. Я хвасталась своим 914-м «порше» перед парнем, который скоро должен был стать моим любовником. Я была смела, безрассудна и готова к любым авантюрам. Внезапно машина оказалась на скользком участке дороги, ее закрутило, и она врезалась в гору всего в нескольких футах от края обрыва. Пострадали все — и я, и мой друг, и машина. Маленькие травмы, но большая драма. В одно мгновение мои возвышенные, беззаботные, бурные чувства сжались во мне и превратились в страх, чувство вины и стыда — из-за своей глупости я подвергла опасности жизнь другого человека. Это заставило меня мрачно замкнуться в себе.

Несколько позже, в том же году, я оказалась на пассажирском сиденье машины, которую вел мой тогдашний бой-френд. Под проливным дождем мы спускались по скользкой дороге. Я так сильно давила ногой на воображаемый тормоз, что все мое тело напрягалось от страха. «*Что бы это могло значить?*» — удивилась я. Ах да, конечно, все дело в той моей аварии. Друг. Мокрая, скользкая дорога. Слишком большая скорость. «Сбавь скорость, — попросила я водителя. — Мне очень страшно». Но когда позднее я стала отслеживать этот страх, мне стало ясно, что дело вовсе не в той аварии. На самом деле он коренился скорее в моем безотчетном желании вернуть испытываемые мною тогда высокие, яркие, беззаботные чувства, которые стали причиной аварии. Мне потребовалось совершить не одну охотничью вылазку, прежде чем я поняла, что же в действительности со мной происходит. Мне очень не хватало того *наслаждения* — того восторга и наполненности, которых мне так не хватало теперь. Наградой за мою настойчивость стало осознание того, что я утратила ощущение полноты и изобилия жизни. И это ощущение мне удалось себе вернуть.

ПЕРЕСТАНЬТЕ ПРИНИМАТЬ ОСНОВАННЫЕ НА СТРАХЕ РЕШЕНИЯ

Как только вы определили свой страх, посмотрите, как он ограничивает вашу жизнь. Насколько вредят вам ваши основанные на страхе действия? Ответив себе на этот вопрос, вы обретете возможность более свободно принимать решения и выбирать. Приведу такой пример: я работала со многими женщинами, не прерывающими унизительных для них отношений потому, что они боялись остаться без материаль-

ной поддержки. Они становились теми, кого я называю Жертвенными Шлюхами, — они слишком много отдают, живут тем, что слишком много отдают, и получают за это физическое и нервное истощение. Такие женщины отказываются от любых возможностей начать более богатые и плодотворные отношения, так как боятся остаться одни или принять на себя ответственность за свою жизнь.

Обычно наши страхи включаются триггерами, которые появились у нас в результате переживания каких-то неприятных ситуаций в прошлом. Внутри меня есть некая моя часть, которую я называю *Пожарником*. Это комплекс пусковых механизмов, возникших в самых разных ситуациях, сопровождавшихся ужасом и чрезвычайным нервным напряжением. Когда в настоящем я оказываюсь в не столь уж и ужасной ситуации, например ссорюсь с другом или подругой или же волнуюсь за чье-либо здоровье, то есть испытываю всего лишь напряжение, но никак не ужас, — появляется *Пожарник* и заливают меня страхом, яростью или каким-либо другим, требующим немедленного выплеска чувством. И если я в таком состоянии принимаю какие-либо решения, в девяноста девяти случаях из ста они оказываются просто ужасными.

Идти Путем Отважных означает дать себе клятву перестать принимать основанные на страхе решения. Работать с тем, что я называю *Сердцем Воина*, означает стоять на месте, когда вы чувствуете, что некая сила заставляет вас бежать, а также находить время, чтобы разобраться в тех сигналах, которые вы сами себе посылаете, и постоянно задавать себе вопрос: «Какая моя реакция будет иметь наибольший исцеляющий эффект и приведет к результатам, которыми я могла бы гордиться?»

Когда я действую исходя из страха и забывая, что есть другой, верный путь, которым в таких ситуациях следует идти, я начинаю набрасываться на людей. Это расстраивает и обескураживает меня, особенно когда достается тем, кого я сильно и искренне люблю. С другой стороны, я не хочу убивать *Пожарника* или запираю его в несгораемый шкаф — я хочу, чтобы он стал более уравновешенным и обрел способность правильно распознавать жизненные обстоятельства, в которых мне доводится оказываться. Я знаю, что это моя предупреждающая сирена. Чтобы находить правильные решения, вы должны рассматривать ситуацию и судить о ней исходя из подсказок мудрости, — после того, как вы сверитесь со своей головой, сердцем, внутренностями, тазом и с вашими чакрами, связанными с эндокринной системой центрами мудрости и знаний.

У некоторых людей страх скрывается под множеством различных благородных оправданий — эти люди не видят, как он задерживает их развитие. Однажды ко мне пришла клиентка-банкир. Ее истинной страстью была живопись, но она выбрала профессию работника банка, чтобы иметь возможность содержать семью и избежать участи бедной и вечно голодной художницы. Я предложила ей практиковать позу «*Верблюд*». Для нее это была чрезвычайно неудобная позиция, которая пробудила в ней множество страхов: «*Я не могу этого делать. Я боюсь*». Прошло до-

вольно много времени, прежде чем она смогла вслух заявить о желаниях своего сердца: «*Я хочу быть художником*». Сначала она перечислила мне все причины, по которым это невозможно. Я не сдаюсь: «*К концу недели напиши мне картину — и не вздумай отказываться*». В итоге она принесла мне очень хорошую картину. Это был первый раз, когда она что-то нарисовала с тех пор, как бросила заниматься искусством.

Рисуя эту картину, она пришла к болезненному и очень драматичному осознанию того, что когда-то отвернулась от стремления своего сердца и своего Духа. Ей пришла в голову идея: «*А что, если я раз в неделю буду спускаться в подвал, где стоит стиральная машина, и рисовать там в течение, скажем, двадцати минут?*» Вдобавок она начала посещать класс живописи во время отпуска. Ей удалось совершить несколько подобных небольших прорывов, но затем старое программирование взяло верх, и она заболела. Но чем больше она принимала свои страхи, тем больше исцелялась и тем скорее возвращался к ней ее Дух.

НАЙДИТЕ В СТРАХЕ СВОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

Как только вы найдете своего дракона, ваша задача — сделать его союзником. Не будьте идиотами, не убивайте бедного зверя, ибо в нем — ваша сила! Это архетип странствий героя: вам встречаются драконы и демоны, вы неустанно сражаетесь с ними, пока в конце не забираете себе охраняемые ими сокровища. Тогда ваше странствие заканчивается и вы с этими скрытыми внутри вас сокровищами, преобразившиеся, возвращаетесь домой. Каждый раз, когда вы выслеживаете свой страх и выбираете осознанность вместо неведения, вы возвращаете себе части себя самих, которые ранее были заблокированы и вам недоступны.

Когда вы наконец добираетесь до причины и источника вашего страха: «*Я все еще тяжело переживаю такое-то разочарование, или утрату такой-то надежды, или отказ от такой-то мечты*» или «*Я все еще боюсь водить машину из-за той произошедшей со мной аварии*», в это самое мгновение у вас появляется возможность сделать *Выбор Воина* и предпринять следующий шаг к исцелению. Шаг к исцелению может быть совсем небольшим, — например, вы решаете сделать один глубокий вдох, или отказаться от позволяющей вам забыть шоколадки, или записаться на массаж вместо того, чтобы истязать себя в тренажерном зале, или прислушаться к своему усталому телу и просто лечь спать. И каждый из таких небольших шагов будет приближать вас к вашей цели — к исцелению.

Выбор героя — это отказ повиноваться тому, что диктует страх. Ваш страх может приказывать вам бежать, но вы должны приложить все усилия, чтобы оставаться на месте и встретить его, повернувшись к нему лицом. Может быть, вам придется сталкиваться с одним и тем же страхом не раз и не два, а раз двадцать пять. И если вы двадцать четыре раза убежали, а на двадцать пятый встретились со своим страхом лицом к лицу, отсюда

не следует, что вы потерпели неудачу, — наоборот, это значит, что вы победили!

Раньше мне постоянно снились одни и те же кошмары. Когда в моей жизни намечались какие-либо серьезные перемены, мне снился гигантский тиранозавр. Как вы думаете, что может быть ужаснее очень сильного, очень быстрого и очень зубастого тиранозавра? Он наводил ужас на небольшую деревню (в моих снах легко перемешиваются различные эпохи). Тиранозавр внезапно нападал и, перемещаясь по деревне с такой скоростью, что за ним едва можно было уследить, отрывал несчастным селянам головы и утаскивал их тела. Иногда я от него убегала, а иногда просто смотрела на эту бойню как бы сверху, сожалея, что ничем не могу помочь людям. Проснувшись, я записывала подробности, в том числе писала о стыде и чувстве вины, которые испытывала во сне. В итоге благодаря этим записям я осознала свою обусловленность, отражавшуюся на моей повседневной жизни: когда меня, уже наяву, а не во сне, что-то пугало, я ничего не предпринимала, выбирая бездействие и при этом купаюсь в стыде и чувстве вины. Но мои сны хотели, чтобы я принимала совсем другие решения и сделала лучший выбор.

После этого меня начали посещать совсем другие сны про тиранозавра. В первый раз это было так. Он гнался за мной через лес. Внезапно я ощутила, что прочно стою на земле, развернулась и прокричала ему: «Стоять!» Тиранозавр замер. Это было очень странно. Затем он начал на меня наступать. «Я сказала: стоять!» — опять приказала я ему. Он остановился, и я начала с ним играть: проходила у него между лапами, щекотала брюхо и яички (да, уж такое своеобразное у меня чувство юмора). И я подружилась с этим чудовищем, с этим драконом. Я все еще очень боялась, однако уже могла думать о том, как найти с ним общий язык. Во всех легендах и сказках говорится: «Убей дракона!» — но ведь именно драконы были первыми, кто начал говорить, они — хранители древнейшей магии и самых древних воспоминаний. Неужели мы должны убивать их только потому, что они сильнее нас и больше, чем мы? Удалось ли мне окончательно приручить моего тиранозавра? Нет, но мы с ним вступили в странный союз.

Так как же сделать свой страх союзником? Как встретиться с чудовищем лицом к лицу и пощекотать его животик? Из-за пережитого в детстве самым большим моим страхом был страх остаться калекой. Но оказалось, что решение этой проблемы — прямо у меня перед глазами. Мой страх говорил мне: «Если ты станешь калекой — умрешь. Ты не сможешь себя обеспечивать и станешь никому не нужной». И тогда я задумалась: «Но ведь я неплохо соображаю, у меня светлая голова — я умею решать проблемы и нахожу выходы из самых разных ситуаций. Не значит ли это, что я в любом случае смогу себя обеспечить, да еще и помогать другим?» Положительный ответ на этот вопрос стал моим первым шагом к исцелению.

Я пошла учиться на терапевта. Лечить людей можно и без ног. И мой страх существенно уменьшился, так как я нашла область деятельности (работа с энергией — исцеление наложением рук и другие подобные практики), в которой могла с успехом себя применить. Учеба захватила меня. В йоге есть *асаны*, или позы, которые воздействуют на душу; я узнала о них, обучаясь целительству. И я научилась работать с техниками, которые раньше удивляли и озадачивали меня, — так, например, мне было невдомек, почему, если оставить на некоторое время человека в определенной позе, он начинает рыдать. Иными словами, я открыла для себя секрет исцеления. Работая с лошадьми, я уже сталкивалась с тем, что накопленные в мышечных тканях болезненные переживания могут выйти на поверхность. Если лошадь пострадала и была очень напугана, перепрыгивая через какое-то препятствие, в дальнейшем она, видя то же препятствие, останавливается или шарахается в сторону, закатывает глаза и запрокидывает голову. То есть лошади настолько умны, что способны придумывать себе неврозы. Это ничего вам не напоминает?

Помимо того что я страшно боялась стать калекой, меня терзала боязнь растолстеть и превратиться в такое же чудовище, как моя мать. Целительство стало для меня по-настоящему революционным способом использовать свои страхи. Я чувствовала, что могу стать для других людей катализатором и помогать им высвободить накопившийся в их телах страх, но сначала мне следовало разобраться с тем, что накопилось во мне самой. Научиться исследовать свои страхи, а не убежать от них, поддавшись первому и такому естественному побуждению, мне помог дневник моих страхов.

Должна сказать, что терапевт, который учил меня моей новой профессии, был очень толстым — тоже калека в своем роде. Но он был чрезвычайно умен, талантлив и хотел помочь мне преодолеть последствия пережитого мною жестокого обращения. Благодаря его заботе и навыкам я, помимо всего прочего, смогла преодолеть свое первоначальное отвращение и неприязнь к нему — следствие того, что он был до неприличия толстым. Такая негативная обусловленность была прямым результатом моих взаимоотношений с матерью. Мои страхи начали постепенно ослаблять свою звериную хватку, и это сделало меня более свободной. Я стала более открытой, во мне пробудилось сострадание.

Я научилась сознавать свои привычные внутренние реакции на то, что меня пугало, и не убежать, а внимательно рассматривать все, что скрывалось у меня внутри. Это дало мне возможность принимать такие решения, которыми я могу гордиться и чувствовать, что я чего-то стою.

Если вы решаете вступить на путь союза — стратегического взаимодействия со своим страхом, — вы должны будете пройти через достаточно длинный испытательный период и проверить, как это работает на практике. Сможете ли вы по достоинству оценить свой страх и признать, что в определенный период времени он был вам необходим и полезен?

МОСТ

Я люблю упражнение «Мост», так как оно укрепляет ноги и облегчает деятельность пищеварительного тракта, в то же время растягивая заднюю часть шеи. Благодаря растягиванию задней части шеи и расширению костей черепа мой мозг ощущает больший простор.

Лежа на спине, согните колени. Ступни прочно стоят на полу примерно в 30 сантиметрах друг от друга, пятки на одном уровне с коленями. На выдохе немного подтяните копчик вверх и поднимите вверх таз и торс, удерживая плечи, шею и голову прижатыми к полу. На вдохе расширьте грудную клетку в направлении лица. На выдохе подтяните копчик еще больше вверх, отталкиваясь от пола ступнями. Сделайте таким образом 5–8 глубоких вдохов-выдохов. Выходя из позы, продолжайте подтягивать копчик.



«Мост»

НАКЛОН ВБОК СО СКРЕЩЕННЫМИ НОГАМИ

Упражнение «Наклон вбок со скрещенными ногами» растягивает межреберные мышцы, тем самым улучшая вашу способность глубоко дышать. Это изменит вашу жизнь во всех аспектах!

Сядьте на пол, удобно скрестив ноги. Вытяните левую руку влево, держа ее на полу примерно в 45 сантиметрах от левого бедра. На вдохе поднимите правую руку к правому уху, ладонь при этом смотрит вниз. На выдохе потянитесь влево. Не сокращайте мышцы шеи. Чувствуйте, как растягивается правая сторона вашего тела. Потяните левое плечо вниз, в направлении от левого уха.

Вторая фаза выполнения этого упражнения — расслабление шеи. Вытяните правую руку вправо — кончики ваших пальцев должны оказаться примерно в 30 сантиметрах над полом. Левое плечо и левое ухо должны находиться на одной линии. Сделайте глубокий вдох и затем по мере выдоха медленно расслабляйте шею и скулы. Затем верните правую руку к

туловищу, позволяя телу выпрямиться. При этом шея остается расслабленной и голова свисает влево.левой рукой поднимите голову. Каждый этап упражнения должен длиться четыре вдоха-выдоха. Повторите то же самое для другой стороны тела.

ВОИН I

Упражнения с общим названием «Воин» — сильные позы. Вы не можете выполнять их слабо и нерешительно. Сделайте шаг вперед правой ногой — ваши стопы должны оказаться на расстоянии приблизительно 1м 20 см друг от друга. Разверните ступни так, чтобы угол между ними составлял примерно 60°. На вдохе поднимите руки над головой, сохраняя активность пальцев и ступней и растягивая ребра. На выдохе согните правое, выставленное вперед колено на 90° и потяните копчик вниз. Сделайте пять глубоких вдохов-выдохов. Повторите то же самое для другой стороны тела.



*«Наклон вбок
со скрещенными ногами»*



«Воин I»

ВОИН II

Сделайте шаг в сторону — ваши ноги должны оказаться приблизительно на расстоянии 1м 20 см друг от друга. Разверните ступни так, чтобы угол между ними составлял примерно 60°. На вдохе вытяните руки в стороны, ступни и ладони активны, и потяните копчик вниз. На выдохе согните колено расположенной впереди ноги под углом 90°. Выровняйте подбородок — он должен быть по центру груди. Сделайте пять глубоких вдохов-выдохов. Повторите то же самое для другой стороны тела.



«Воин II»

ВОИН, ПРОДЛЕННЫЙ ВАРИАНТ

Примите позу «Воин II». Положите предплечье согнутой левой руки на левое бедро. На выдохе заведите правую руку за поясницу и возьмитесь пальцами за свое левое бедро или ухватитесь за пояс ваших спортивных штанов. Потяните левое плечо вниз. Приподнимите ребра над левым бедром, отталкиваясь левым предплечьем. Расслабьте шею, ступни остаются активными. Сделайте пять глубоких вдохов-выдохов. Верните правую руку в исходное положение, при этом выпрямляясь. Последней вы должны поднять голову. Повторите то же самое для другой стороны тела.



«Воин, продленный вариант»

ПОЗЫ ЙОГИ ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ БОЛИ В ШЕЕ И ПЛЕЧАХ

ПОЗА «ОСВОБОЖДЕНИЕ ШЕИ»

Сядьте удобно, скрестив ноги. Поместите левую руку под левую седалищную кость, ладонью вниз, кончики пальцев устремлены к копчику. Склоните голову направо и сделайте вдох. Охватите правой рукой свою голову так, чтобы кончики пальцев располагались вдоль линии левой скулы. Держите грудную клетку приподнятой. (Если это движение делает позу слишком напряженной, просто оставьте левую руку лежать на полу.) Немного наклоните туловище направо и сделайте два вдоха-выдоха, расслабляя шею. Наклоните голову на несколько сантиметров и сделайте еще два вдоха в новую область напряжения в вашей шее. Наклоните голову еще на несколько сантиметров, сделайте еще два вдоха-выдоха в область растяжения мышц шеи. Опустите вниз бывшую сверху руку. Опустите подбородок к груди и верните туловище в исходное положение. Пусть ваша голова немного повисит. Высвободите руку, на которой вы сидите, и сделайте вдох в заднюю часть шеи. Положите ладонь на лоб и



«Освобождение шеи»

на вдохе поднимите голову. Повторите то же самое для другой стороны тела.

«ПОЖИМАНИЕ ПЛЕЧАМИ» В ПОЗЕ «ВОИН II»

Сделайте шаг в сторону — ваши стопы должны оказаться на расстоянии 1 м 20 см друг от друга. Разверните ступни так, чтобы угол между ними составлял примерно 60°. Вытяните руки в стороны, пальцы остаются активными. На выдохе согните правое колено на 90° и подтяните вниз копчик. Подбородок должен находиться точно посередине линии грудной клетки. Вы приняли позу «Воин II». Теперь расслабьте руки и пусть они свободно повиснут. Вдохните, направляя воздух в верхнюю часть спины. Задержите дыхание и выполняйте пожимания плечами, поднимая их вверх и сразу же резко опуская вниз. На выдохе сведите средние части лопаток, разведите их в стороны и расслабьте. Вдохните, расширяя верхнюю часть спины. На выдохе сведите нижние кончики лопаток, оттягивая их вниз, и затем расслабьте. Сделайте вдох. Повторите упражнение два раза.



«Пожимание плечами»

СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Сядьте со скрещенными ногами. Положите левую ладонь на правое колено и обопритесь правой рукой о пол за крестцом, кончики пальцев развернуты от крестца. На вдохе расширьте грудную клетку вверх. Удерживая грудную клетку поднятой, на выдохе развернитесь влево так, чтобы ваш подбородок оставался на одной линии с центром груди. Если ваша гибкость позволяет, с каждым выдохом увеличивайте скручивание. Пребывайте в этой позе на протяжении пяти вдохов-выдохов. Поменяйте положение скрещенных ног и повторите упражнение для другой стороны тела.

Боль, будь то физическая, эмоциональная или духовная, не обязана присутствовать в вашей жизни. Вы всегда можете сами определить, как относиться к своей боли, и установить с ней те отношения, которые вас устраивают. И если вам пока еще не удастся от нее исцелиться, вы по крайней мере имеете возможность избавиться от тех страданий, которые у вас с ней ассоциируются. Это и есть Путь свободы.



«Скручивание позвоночника»