

A watercolor illustration of a flower and its leaves. The flower has large, overlapping petals in shades of orange, red, and yellow, with a dark blue center. The leaves are green and yellow, with visible veins. The background is a light, textured paper.

ЮЛИЯ СОЛЬ

ЦВЕТА ПОМОГАЮТ ЖИТЬ

ЦВЕТОТЕРАПИЯ В МЫСЛЯХ
И ДЕЙСТВИЯХ

Юлия Соль
Цвета помогают жить.
Цветотерапия в
мыслях и действиях

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70197751
ISBN 9785006205390*

Аннотация

Вспомните детство. Вот цвет скатерти, штор и вашего одеяла. Вспомните цвета обложек детских книг... Наверное, здорово? Приятно знать, что у тебя в жизни есть твоя история. Она наполнена твоими переживаниями и опытом. И среди всего-всего вороха жизненных подробностей – цвета. Цвета нашей жизни. А вдруг с помощью цвета можно пригласить в свою жизнь изменения и нечто новое? Да не вдруг – а точно можно! Книга как раз про это. Приятного чтения!

Содержание

Вступление	5
Что такое цветотерапия и с чем ее едят	8
Свет, цвет и всё такое	15
Красный цвет: общая характеристика	24
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Цвета помогают жить Цветотерапия в мыслях и действиях

Юлия Соль

Иллюстратор Открытый домен базы Rijksmuseum

© Юлия Соль, 2023

© Открытый домен базы Rijksmuseum, иллюстрации, 2023

ISBN 978-5-0062-0539-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Уважаемые читатели!

Я бы назвала эту небольшую книгу нескорой психологической помощью. Или – психологической помощью в гомеопатических дозах.

Понимаю, что в современном мире главная ценность – время. Когда я консультирую клиентов по вопросам самореализации и отношений, понимаю, что во многих случаях их глубинный запрос звучит так: не теряю ли я время на то, что не мое, и то, что не принесет мне счастья?

Скорость изменений или достижения результата нередко становится определяющей в нашем выборе чего угодно – хоть услуги, хоть товара.

И все-таки я предлагаю вам нескорую помощь. Цветотерапия в том ее виде, в котором она изложена в этой книге, действует очень мягко и оттого безопасно. Да, вы не наполнитесь в один момент силами и энергией оттого, что просто поставите на стол кружку красного цвета. Но вы постепенно, шаг за шагом, начнете вводить энергию жизни, яркости, личной проявленности в свое бытие. Ровно в том темпе, который будет психологически комфортен именно вам.

Я делаю такой акцент на неторопливости и психологическом комфорте потому, что точно знаю: если наша психика к чему-то не готова – она это не примет ни под каким соусом.

Если подсознание не готово впустить в вашу жизнь счастливые гармоничные отношения с любимым человеком – вы не встретите свою половинку, сколько бы денег ни потратили на платные сервисы знакомств. Если подсознание считает, что вам надо болеть, чтобы выразить лояльность кому-то из членов семьи, – вы будете болеть, сколько бы витаминов ни пили и сколько бы врачей ни обошли.

Или возьмем для примера эксперименты с проявленностью. «Накрась губы красной помадой, позволь себе быть яркой!» – говорят бьюти-блогеры и лайфстайл-коучи. И девушки, женщины следуют этому в целом дельному совету. Но кому-то он приходится по душе, а кому-то, увы, быть яркой некомфортно. Одной из моих клиенток было неуютно в красной помаде даже дома, когда она накрасила губы, чтобы привлечь к ним внимание годовалого малыша и помочь ему в развитии речи.

Цветотерапия работает с нашими страхами и ограничениями очень бережно и неторопливо. Не заставляет стать яркими или, напротив, спокойными как удав «вотпрямщас», а помогает получше познакомиться с этими качествами и впустить их в свою жизнь не спеша. Не разбивать годами подерживавшиеся установки кувалдой, а ненавязчиво корректировать их.

Медленный результат – самый устойчивый.

Желаю вам удачи и искренне надеюсь, что эта книга будет вам полезной.

*Ваши,
Юлия Соль*



Sintra, Portugal, James Holland, 1837

Что такое цветотерапия и с чем ее едят

Из самого слова «цветотерапия» ясно, что мы говорим о лечении, исцелении цветом.

Предлагаю не плутать в дебрях истории, физики и метафизики и ограничиться самыми важными (как мне кажется) принципами, на которых это исцеление строится.

1. Цветотерапия – это комплементарная, то есть дополняющая предписания врача, терапия. Она лечит прежде всего пациента, но не симптомы болезни и не саму болезнь.

Поэтому, если вам скажут: «Растущая опухоль уйдет сама, только медитируйте час в день на квадратик синего цвета» – бегите скорее от этого шарлатана к доказательному врачу.

Но цвет действительно поможет вам быстрее восстановиться после операции или подольше оставаться в ремиссии.

Вы, вероятно, спросите: как можно лечить пациента, но не саму болезнь? Отвечу в следующем принципе.

2. Цвет – это одна из форм жизненной энергии.

Весь видимый и тем более невидимый мир соткан из энергии, принимающей самые разные формы. Воздух, вода,

огонь, земля – это энергия. Растения, животные, ваше тело – энергия. Звук, аромат, свет или отсутствие света – энергия. Все состоит из мельчайших частиц, которые находятся в постоянном движении, причем движении столь стремительном, что наши глаза не успевают за ним следить и видят только общую картинку. Вот стол. Рядом с ним стул. На стуле кот...

Мне здесь вспоминается опыт Макса Вертгеймера, одного из основателей гештальтпсихологии. Если в двух разных углах темной комнаты по очереди зажигать на доли секунды фонарик, то наблюдатель увидит не две отдельные световые точки, а ленту света, перетекающую из стороны в сторону. Если ускорить это движение в разы, лента света будет казаться плотной и неподвижной.

Итак, каждый из нас – это непрерывный поток подвижной энергии. И нам вполне по силам работать над тем, чтобы этот поток оставался текучим, свободным, чистым. Мы можем воздействовать на него и на любые нарушения в нем всеми доступными нам формами энергии – не только цветом, но и звуком, и ароматами. И еще мыслями.

2.1. Кстати, мысли и мировоззрение – нередко определяющий фактор в любом деле, и уж тем более в терапии. Ясно, что каждый человек уникален. У каждого своя картина мира, через призму которой мы смотрим на всё, что происходит вокруг нас. Поэтому то, что хорошо одному, плохо другому. Что работает у одного, у другого даже как идея не возника-

ет. Если человек уверен, что ему есть за что получить пинка, он и будет вести себя так, чтобы неизбежно этот пинок получить. А получив, только укрепится в своей вере в то, что другие спят и видят, как бы его пнуть.

Древние люди хорошо знали свое место в мире и не претендовали властвовать над тем, что им объективно неподвластно. Современная наука, ориентированная на познание и раскрытие тайн природы, создала у нас впечатление всемогущества, господства человека над всем и вся. Впечатление, к сожалению, ложное – иначе, к примеру, природные катаклизмы, включая коронавирус, не становились бы для нас катастрофой и неразрешимой проблемой.

Это не означает, что надо отказаться от достижений техники, медицины и вообще цивилизации и уйти в лаптях в лес. Это означает, что если мы – море подвижной энергии, то и картина мира наша подвижна и поддается изменениям.

И если снять корону всевластия и признать, что над человеком царят некоторые законы и закономерности (кто-то называет их божественными, кто-то – судьбой, кто-то – просто удачей), в жизни начнут происходить те самые чудеса, которых все так ждут.

3. Цвет – одна из самых доступных нам и простых для работы форм энергии.

Наша одежда, посуда, мебель и вообще всё, что окружает нас, имеет цвет. Иногда для того, чтобы запустить изменения

в жизни, достаточно сменить черную чашку на оранжевую или приколоть на платье желтую брошку.

(Забегу немного вперед: помните популярный оберег – красную нить? Считается, что он защищает от сглазов, болезней, зависти... в общем, хранит жизненную силу. Красный – цвет жизни и витальности.)

4. Цвет работает на уровне бессознательного.

Наше бессознательное – очень тихий омут, в котором водятся всевозможные черти. Одни психотерапевты считают, что этих чертей можно изгнать, другие предлагают провести перепись чертового народонаселения и оставить его в покое. Цветотерапия подействует и там, и там.

Возьмем простой пример – невыраженный гнев, который застревает в человеке в виде зажимов, спазмов, блоков. Наше тело, иначе говоря, становится одновременно и тюрьмой, и стражником для этих не отреагированных вовремя переживаний, не дает им вырваться наружу: мол, кто не успел выйти, тот опоздал. Можно попытаться освободить их ломом или вообще подорвать тюрьму. А можно найти ключ, который аккуратно и без жертв откроет запертую дверь. Цвет является одним из таких ключей.

5. Цвет – это балансир между телом, психикой и духом.

Я лично исхожу из представления о трехмерной приро-

де человека: есть тело и разум, с одной стороны, и есть дух, с другой. Дух противостоит единству разума и тела и делает человека тем, кем он и является в действительности, – божественным творением, а не животным; помогает взглянуть на свои проблемы даже не стороны, а сверху.

Цвет работает на всех трех уровнях. Например, позволяет предупредить развитие боли и болезней.

Что такое болезнь? Нередко это сигнал о том, что в нашей жизни что-то идет не так, неправильно, из рук вон плохо. Вернее, болезнь – это уже набат, который невозможно не услышать. Но еще до него наши тело и интуиция подают нам весточки – просьбы о помощи, от которых мы зачастую отмахиваемся, заедаем таблетками или не слышим. В итоге стресс, негатив и нагрузка копятся. А психосоматика загребает под себя все больше болячек.

Если вовремя включить в свою жизнь комплементарную терапию, можно замедлить эти процессы, изменить негативный образ мышления, избавиться от патологических моделей поведения.

Кстати, Хильдегарда Бингенская, знаменитая германская целительница, советовала при малейшем ухудшении зрения бросать всё и идти смотреть на сочную траву. Дело, конечно, не в чудо-траве, а в успокаивающем воздействии зеленого цвета, снимающего напряжение.

6. Энергия цвета приходит к нам сразу по несколь-

ким каналам, прежде всего через зрительное восприятие и через кожу.

Поэтому, например, одежда определенного цвета может оказывать на нас как негативное, так и позитивное влияние. Я знаю, что у многих есть «счастливые вещи», которые надеваются тогда, когда нужна удача. Как формируется этот паттерн счастья (снова привет картине мира!) – тема отдельная, но цвет и здесь может сыграть свою роль.

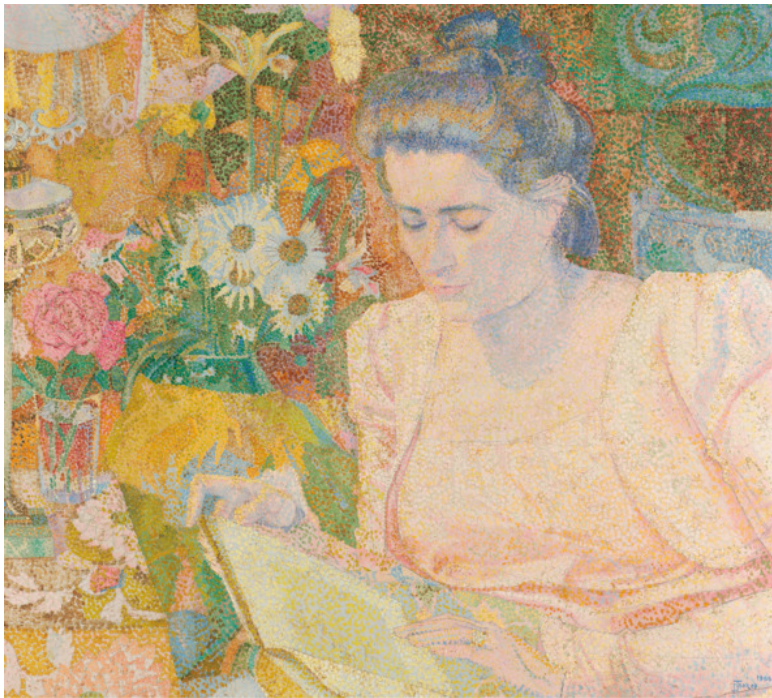
7. Цвет – это месседж. То есть сообщение, которое вы передаете миру.

Выбирая одежду, дизайн дома, украшения, машину того или иного цвета, мы что-то сообщаем о себе окружающим – осознанно или нет. Этот посыл считывается другими бессознательно и может стать либо помощью, либо препятствием в наших делах.

Иногда для успеха в каком-то деле достаточно использовать правильный цвет.

8. Как и любая терапия, цветотерапия не является постоянным и неизменным назначением.

Если сегодня нам не хватает энергии красного цвета, это не значит, что завтра или послезавтра у нас не будет ее избытка. Поэтому цветовые проективные тесты, включая Люшера, дают срез для работы здесь и сейчас, а не раз и навсегда.



Portrait of Mrs Marie Jeannette de Lange, Jan Toorop, 1900

Свет, цвет и всё такое

Итак, каждый из нас – это поток живой энергии. Эту мысль можно еще немного развить.

1. Цвет, если говорить совсем упрощенно, – это составная часть или единица света. А чистый белый свет Солнца – необходимое условие для сохранения жизни на Земле.

Пока мы подпитываемся животворящим солнечным светом, мы и сами живы и полны сил. Но стоит солнечной энергии застрять на полпути к нам, как у нас возникает разлад между телом, душой и разумом, мы заболеваем, чахнем и начинаем хандрить.

Простой пример. Вспомните свое настроение и вообще состояние поздней осенью или зимой, когда солнечного света мало, а вместо снега на улице черная слякоть. И вы бредете на работу, надев на себя темные немаркие вещи, под стать погоде. Упадок сил, тоска, подавленность, подверженность простудам и гриппам... Знакомо? Тогда попробуйте носить зимой яркую одежду – восполнять недостаток цветовой энергии.

2. Мы не только принимаем энергию цвета, но и сами излучаем ее.

Черные мысли, тоска зеленая, красная ярость – это не просто психические состояния, в которых мы находимся без особого вреда для окружающих. Это еще и энергия, сигнал, которые мы посылаем в мир. Мы, словно живые антенны, постоянно ловим такие сигналы от других людей и передаем свои в ответ.

Эти сигналы могут быть ситуативными, а могут – и постоянными, эдакой частотой, на которой работает человек. Например, в ссоре, когда спорящих охватывает гнев, превалирует красный цвет. Оба человека находятся на одной – красной – частоте и подпитывают друг друга, поддерживают уровень агрессии. Ссора утихнет, если хотя бы один из оппонентов резко сменит свою тактику.

Рядом с грустным человеком становится грустно, с тем, кто хохочет, хочется смеяться вместе. Все это – проявления ситуативных сигналов. Упрощенно их можно назвать эмпатией.

Что касается постоянной цветовой частоты, то каждый человек в тот или иной период своей жизни (или неизменно) транслирует энергию какого-либо цвета. Есть такая поговорка: мы на одной волне. Ее можно применить и к цвету, ведь цвета – это электромагнитные волны разной длины, воспринимаемые глазом.

С кем-то всегда и везде комфортно, с кем-то вы можете общаться только по работе, а в неформальной обстановке неловко молчите... Пока ваши цветочные частоты совпадают

или дополняют друг друга, вы общаетесь, но можете разойтись, как только это созвучие исчезнет.

Во многих компаниях, требующих иерархии и подчиненности правилам, есть дресс-код, в том числе цветовой. Он помогает обуздать разноцветие личностей и привести их, хотя бы на время рабочего дня, к единому знаменателю.

3. Есть много причин, почему световая энергия может быть заблокирована.

Среди них много внешних факторов – непрерывный звуковой фон (музыка в парках, общественном транспорте и кафе; глуховатый сосед за стенкой, который смотрит телевизор на полной громкости), загрязненный воздух (машины, промышленность, горящие мусор и пластик), а равно нестабильность и всевозможные трудности и проблемы, которые держат нас в напряжении и тревоге.

Но нередко мы и без того активно идем по пути саморазрушения: неправильно питаемся, курим, накручиваем себя и думаем тяжелые думы, пытаемся подавить эмоции.

И если человек работает в условиях высокой напряженности, агрессии, стресса, конфликта, не давая себе отдохнуть (переизбыток красного цвета), стоит ли удивляться тому, что у него заодно растет давление (тот же переизбыток красного цвета)?

Задача цветотерапии – восстановить баланс и поток световой энергии в организме. А до того, соответственно, по-

нять, в чем именно состоит дисбаланс. Этим мы с вами вскоре и займемся.

Но сначала – еще немного теории цвета.

4. В цветотерапии используются семь видимых человеческому глазу цветов спектра. Вы все их хорошо знаете: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан», они же – красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый цвета.

На Западе некоторые цветотерапевты исходят из того, что разные люди видят цвета по-разному (это уже к нейрофизиологии), и предлагают для взаимопонимания уточнять, о каком именно цвете идет речь: красный, как мак; зеленый, как сочная трава. Лично мне кажется, что для цветотерапии эта детализация излишняя, а вот для развития образности мышления – очень полезная. Но здесь вам решать.

Есть еще маджента, который часто называют восьмым цветом спектра. Он не включается в КОЖЗГСФ, потому что невидим глазу. Но для нашего удобства и из утилитарных соображений его соотносят с пурпурным цветом (как результатом смешения инфракрасной и ультрафиолетовой частей спектра).

Черный, белый, коричневый, а также сочетания цветов можно использовать для диагностики.

5. Цвета, как и вообще всё в природе, не бывают хо-

рошими или плохими, они нейтральны. Один и тот же цвет может подходить одному человеку или явлению и совершенно не подходить другому.

Цвета могут исцелять и разрушать, помогать и вредить, привлекать и отталкивать. Но дело не в том, что они плохие или хорошие, а в их свойстве и способности влиять на наше физическое, эмоциональное, духовное состояние.

Поэтому наше восприятие цвета позволяет диагностировать наше состояние.

6. Каждый цвет несет в себе информацию и символику.

Мы с вами будем работать с общепризнанными свойствами, но в каждой культуре цвет наделяется еще дополнительным, свойственным только для этой культуры значением. Поэтому при работе с людьми других культур, вероисповеданий и взглядов желательно узнавать этот нюанс.

В России, например, тоска считается зеленой, а в англоязычных культурах – голубой (синей). В буддизме оранжевый – символ смирения, а в Китае – счастья и полноты жизни.

7. Цвета бывают горячие (красный, оранжевый, желтый) и холодные (голубой, синий, фиолетовый), то есть, соответственно, разогревающие и охлаждающие. Зеленый цвет – нейтральный, он ни холодный, ни го-

рячий, он балансирует эти противоположные качества.

В старых книгах цвета делятся также на возбуждающие (оживляющие) и успокаивающие. Красный «разжигает» кровь, а синий и фиолетовый – успокаивают ее. Оранжевый и желтый стимулируют (возбуждают) нервную систему, а голубой и синий – расслабляют ее.

8. Если мы смешиваем любые из семи цветов между собой, то мы смешиваем и их свойства. При этом ведущим будет доминирующий цвет – либо тот, которого в пропорции больше, либо, если пропорция равная, тот, который стоит ближе к какому-либо полюсу спектра (проще говоря, к красному или фиолетовому цвету).

Например, в сине-зеленом цвете доминирует синий. В красно-оранжевом – красный.

9. Если мы смешиваем цвета с белым или черным, мы ослабляем или, напротив, усиливаем их воздействие или свойство: чем больше белого, тем этот цвет (и его влияние на нас) мягче, воздушнее, легче, ненавязчивее. Например, светло-розовый – цвет чистой безусловной любви, мягкости, невинности.

Чем больше черного, тем, напротив, воздействие тяжелее, грубее, приземленнее. Либо, скажем так, энергия этого цвета остается сокрытой, подавленной. Например, бордовый – подавленная агрессия и сексуальность, тайные страсти.

10. Дуальность – один из главных законов мироздания, и цвета не исключение. Каждый цвет влияет на противоположную ему энергию.

Комплементарные, или дополнительные, цвета можно увидеть на любом цветовом круге: они противоположны друг другу. Но противоположность здесь означает не борьбу, а сотрудничество; и в цветотерапии именно комплементарные цвета используются для того, чтобы восстановить нарушенный баланс.

Есть разные варианты комплементарности (посмотрите, если интересно, 12-частный и 10-частный цветовые круги), в цветотерапии для начала можно исходить из такого:

красный комплементарен синему (в терминах КОЖЗГСФ это голубой),

оранжевый – темно-синему, или индиго (синий в КОЖЗГСФ),

желтый – фиолетовому,

зеленый – пурпурному (точнее, маджента).

Это в теории.



Provincetown, Joel Meyerowitz, 1977

А на практике мы увидим, что не все так однозначно, потому что многие проблемы, особенно на психологическом уровне, просят комплексного подхода, то есть использования не одного, а сразу нескольких цветов.

Маленькая хитрость: посмотрите в течение нескольких секунд на какой-либо цвет, а затем закройте глаза. Вы увидите комплементарный ему цвет.

В следующий раз поговорим об общих характеристиках цветов.

А пока давайте немного попрактикуемся.

Практика, самопознание

Подумайте, с каким цветом вы ассоциируете себя. Это

один из семи цветов радуги, а может, их оттенок или смешанный цвет?

А какой цвет вам совершенно не близок?

Практика, наблюдения

А вот задание со звездочкой: этого урока вам вполне достаточно, чтобы понять, какой цвет может помочь некоему А., если:

(а) с утра без кофе А. не человек, а рассеянный с улицы Бассейной;

(б) на работе А. постоянно мерзнет;

(в) вечером А. никак не может заснуть.

Удачи!

Красный цвет: общая характеристика

Ключевые слова: источник жизненной силы, физическая сила и здоровье, выносливость и живучесть, работоспособность, мощь, мужество, смелость, отвага, сила воли, настойчивость, страсти, инстинкты, ярость, агрессия, гнев, ревность, эгоизм, энергия

Красный цвет связан прежде всего с выживанием, преодолением естественного отбора, сохранением своего вида. Если соотносить красный с пирамидой потребностей Маслоу, то ему, конечно, соответствуют физиологические потребности (голод, жажда, продолжение рода) и потребности в безопасности. Красный влияет на наше умение почуять опасность, перейти в режим «бей или беги», а также на все без исключения страсти, сильные чувства и эмоции, которые полностью отключают разум.

«Снесло крышу», «забрало упало», «напала шиза», «вскипела кровь», «не знаю, что на меня нашло» – всё это состояния, когда человека, образно говоря, затопило энергией красного цвета. Аффект – тоже красная реакция.

Красный – важнейший цвет в нашей жизни. Возможно, именно поэтому мы легко впадаем как в его избыток, так

и в его недостаток. И то, и другое смертельно опасно, я не преувеличиваю.

Откуда берется избыток красного?

Например, из образа жизни, экстернального локуса контроля (то есть возложения ответственности за свою жизнь на кого-то или что-то вовне), притязаний в духе «мне все должны» и агрессии от того, что «должное» не отдают.

Сегодня режим «бей или беги» включается не столько в ситуации реальной опасности, сколько из-за стрессов на работе, конфликтов в семье, упущенных возможностей... Но мы, как культурные люди, не ввязываемся в драку с настырным коллегой, не улепетываем, сверкая пятками, прочь от разъяренного начальника, не разбиваем монтировкой лобовое стекло подрезавшему нас автохаму. Напротив: подавляем в себе раздражение, улыбаемся сквозь зубы и продолжаем держаться своей полосы.

Ну... пока не дойдем до ручки. Если хотите наглядный пример, что делает с человеком перебор красного, посмотрите «С меня хватит!» 1992 года; там все очень хорошо показано.

Так вот, постоянный некомпенсированный стресс, тревожность, состояние «на взводе» говорят о том, что нас переполняет энергия красного цвета; причем в ее худших проявлениях – гнева, агрессии, ярости, конфликтности. Отсюда, кстати, могут развиваться и соматические симптомы: раздражения на коже, воспаления, повышенная температура и дав-

ление.

Играет свою роль и культура. Современная культура индивидуализма требует быть активным, первым и лучшим среди первых, заставляет каждодневно бороться за место под солнцем – и порой не за то, чтобы занять место получше, а за то, чтобы уже с завоеванного не спихнули, – лезть по головам, быть эгоистом и думать только о себе своем комфорте. Все это тоже стимулирует энергию красного цвета.

Многие интуитивно или осознанно пытаются бороться с избытком красного. Кто-то выбирает для этого неконструктивный путь. Например, спорит в интернете в надежде спустить пар на невидимого противника. Кто-то, наоборот, находит правильные средства: силовые упражнения, боевые искусства...



New Babylon, Constant, 1963

Кстати, модный нынче отказ от красного мяса – тоже способ бороться с излишним красным цветом.

Откуда берется недостаток?

Опять же из нашего образа жизни. Скажем, из чрезмерных нагрузок, когда мы берем на себя больше, чем реально можем вынести. Из гиперответственности, персонализации (то есть склонности видеть в себе причину всего, что происходит вокруг) и перфекционизма. Из заведомо недостижимых целей.

Играет свою роль и культура. Установка быть быстрее, выше, сильнее предполагает, что мы всегда недостаточно хороши, что наше место недостаточно прочно, и надо нестись со всех ног, чтобы только остаться там, где мы есть. И мы бьемся как рыба об лед, дабы перепрыгнуть через себя, – а в итоге наши жизненные силы быстро истощаются.

Я это вижу на примере молодых мам, которые хотят дать своим детям все самое лучшее или лелеют мечту вырастить вундеркинда. Дети посещают сотни кружков, учатся в частных школах с углубленной программой, но из-за возрастных или индивидуальных особенностей попросту не тянут такую нагрузку. В ход идут психологи, терапевты, витамины и БАДы... но ситуация если и улучшается, то ненадолго.

При работе с красным цветом важно помнить: каждый человек рождается с неким неизменным количеством энергии и у каждого это количество свое. Это значит, что важно не преодолеть себя, а грамотно распорядиться тем, что есть.

Не переборщить, а грамотно поддержать.

И принимать красный цвет в небольших терапевтических дозах.

Практика, медитация

Вы можете прочитать медитацию, представляя образы перед собой, или записать аудио и прослушать его.

В случае работы с аудио вы можете работать с открытыми или закрытыми глазами. Если вы в стрессе, напряжении или не хотите погружаться в практику глубоко, работайте с открытыми глазами.

Ты поднимаешься на рассвете, когда на горизонте только-только показывается красное от мороза солнце.

Надеваешь спортивный костюм, кроссовки, часы. Выходишь из квартиры и сбегашь вниз по лестнице. Первый пролет, второй, третий. Тебе хочется перепрыгивать через ступеньки, но ты не пропускаешь ни одной – это важная часть разминки.

Задерживаешься перед дверью из подъезда на улицу, а затем решительно распахиваешь ее и выходишь в зиму.

Морозный воздух тут же обжигает твои легкие, будто ударя под дых. Ты прикрываешь глаза, делаешь глубокий спокойный вдох и выдох, позволяя холоду пройти через себя. Начинаешь круговые вращения руками – восемь вперед, восемь назад. Размяв плечи, наносишь воздуху несколько ударов, отводишь руки назад, растягивая грудную клетку, и на-

конец начинаешь медленный бег. Скользишь по тротуару, вдоль твоего дома. Поворот направо – к выходу из двора, и еще один – налево, к большому парку.

На светофоре у дороги, по которой ты движешься, собралась длинная пробка. Разноцветные машины выстроились в ряд и светят красными фарами в ожидании проезда. Ты бежишь вдоль длинной очереди урчащих моторами механических тел. Ты знаешь, что сейчас, пока ты в движении, тебя ничто и никто не способен задержать. И в самом деле: при твоём приближении красный сигнал светофора гаснет, сменяясь приветственным зеленым. Будто напоминает: беги, дружище, но не торопись слишком сильно!

Проскальзываешь мимо сонных витрин магазина.

Обгоняешь неторопливых пешеходов.

Огибаешь фонарный столб.

Перебегаешь дорогу – и перед тобой открывается вход в парк.

Разминочный путь окончен. Тебе уже стало намного теплее, ты чувствуешь, как согрелись предплечья и как разливается жар по ключицам. Из твоего рта вырывается пар.

Ты медленно втягиваешь носом воздух и на мгновение замираешь на парковой дорожке. Здесь и сейчас – твоя точка ориентировочного замирания, когда тело само выбирает, куда и с какой скоростью оно хочет бежать, с какой ноги лучше сделать первый шаг и как глубоко вдохнуть. Ты доверяешь своему сердцу и отключаешь сознание. Ближайший

час – время для тела, не для ума.

Выдох. Вдох. Ты начинаешь бег. Руки принимают удобное полусогнутое положение, кисти и пальцы расслабляются, колени становятся мягче. Твое внимание переходит в стопы – несмотря на толстую подошву кроссовок, ты чувствуешь твердую поверхность асфальта, его мелкие трещинки и кристаллы соли, которой посыпана дорожка.

Сердце начинает биться чуть быстрее.

Ты дышишь в такт движениям – точно так, как когда-то учили на уроках физкультуры. Вдох на два счета, выдох на два счета.

Вдох на два, выдох на два.

Вдох-вдох, вы-дох.

Вдох-вдох, вы-дох.

Внутри твоего живота разрастается горячий шар, тепло которого разливается по всему телу. Волна жара окатывает грудь, предплечья, шею, затылок. Мышцы ног начинают приятно ныть, как только кровь насыщается пузырьками воздуха.

На лбу выступает испарина. Ты выходишь на привычный ритм бега и ненадолго убираешь внимание с телесных ощущений – тело разберется само. Оно знает, что делать.

Оглядываешься вокруг.

За оградой парка, размытые заснеженными ветками деревьев, мелькают красные огни машин и светофоров. Красный цвет только раззадоривает тебя, будто жар твоей разгорячен-

ной от бега крови напитывает весь мир вокруг.

Вдох на два, выдох на два.

Вдох, вдох, вы-дох.

Вдох, вдох, вы-дох.

Навстречу тебе идут люди – кто-то спешит на работу, кто-то гуляет с собакой, кто-то ведет детей в школу. Каждый раз, когда ты ровняешься вместе с ними, ощущаешь небольшое сгущение в пространстве и легкое давление на коже. Это сигнал твоего тела: здесь кто-то есть. Препятствие.

Вдох на два, выдох на два.

Вдох, вдох, вы-дох.

Вдох, вдох, вы-дох.

Твои ноги и руки движутся равномерно и слаженно. Ты знаешь, что можешь закрыть глаза и продолжать бег, – твоя кожа сама чувствует, есть ли впереди кто-то или что-то. Твое тело считывает весь этот мир – считывает безошибочно, как животное, как вибриссы кота, как чуткий нос лисицы. Ты ощущаешь, как перед твоим корпусом расступается воздух, как пружинит асфальт под твоими ногами, как едва заметно качаются ветки кустов и деревьев, реагируя на твое приближение.

Здесь и сейчас ты и мир живете в едином ритме. Каждый твой шаг, каждый удар твоего сердца перекликается с пульсирующей жизнью матери-земли. Ты – часть этого мира.

Вдох на два, выдох на два.

Вдох, вдох, вы-дох.

Вдох, вдох, вы-дох.

Браслет на твоей руке начинает вибрировать, подавая сигнал, что пора замедляться. Ты немного сбавляешь скорость, начиная дышать медленнее и глубже. Ты настолько хорошо чувствуешь пространство вокруг и свое тело, что к концу пробежки оказываешься точно перед теми же воротами, через которые пришлось пройти час назад.

Ты снова перебегаешь дорогу.

Огибаешь тот же фонарный столб.

Бежишь вдоль витрин магазинов – они уже совсем проснулись и приветствуют тебя ярким светом.

На пути к твоему двору ты переходишь на быстрый шаг.

Останавливаешься на мгновение перед дверью в подъезд. Чувствуешь, как в тебе кипит кровь и жизненная сила. В твоём теле живут энергия и здоровье. Ты знаешь, что тебе ни-почем любые испытания.

Дверь в подъезд закрывается за тобой.

Мир принадлежит тебе.

Сделайте глубокий вдох, выдох и выйдите из практики. Откройте глаза, походите по комнате.

Практика, имагинативное упражнение

Вы можете выполнять эту практику с закрытыми или открытыми глазами. Если вы в стрессе, напряжении или не хотите погружаться в практику глубоко, работайте с открытыми глазами.

Представьте перед собой столп красного цвета. Какие ощущения он вызывает у вас? Желание приблизиться к нему или, напротив, отойти подальше? Приятное тепло или, напротив, провоцирующий чувство тревоги жар?

Поиграйте с этим столпом. Сделайте его форму, высоту, яркость, температуру комфортными для вас – так, чтобы вы могли спокойно подойти к нему.

Протяните к нему руки. Если хотите, можно зайти в этот красный цвет. Почувствуйте, как его тепло согревает и наполняет ваше тело здоровьем и силой. Эта сила свободно течет сквозь все ваше тело, от пяток до макушки. Позвольте себе напитаться ею.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.