

MOSCOW

Reach out

Тренинг телесной осознанности для
миротворчества

ПОЛ ЛИНДЕН

Reach Out

Тренинг телесной осознанности для миротворчества – пять простых уроков

Бесплатная электронная книга

Пол Линден, доктор наук, центр изучения двигательных практик в Коламбусе, штат Огайо, США

www.being-in-movement.com

Перевод подготовлен студентами программы Embodied Facilitator Course Russia

Содержание:

Введение

Урок 1 – Мягкий Живот

Урок 2 – Любовь

Урок 3 – Сила

Урок 4 – Фокус

Урок 5 – Расширение

Исцеление мира

ВВЕДЕНИЕ

Некоторое время назад, когда мой сын был в пятом классе, мы с женой преподавали четыре часа телесного миротворчества в каждом классе школы. В этой школе уже была очень хорошая программа разрешения конфликтов и медиации сверстников, но она была вербальной и концептуальной, т.е. была связана с мышлением и речью, в то время как тело было исключено из уравнения.

Мы начали с идеи, что мирные слова не работают хорошо, когда они произносятся кем-то в состоянии реакции «сражайся-или-беги». Эта реакция сообщает невербальным способом: «Угроза, опасность, сражайся, беги!». И это невербальное сообщение будет разрушать мирные слова.

Мы учили детей простому систематическому способу привести тело в состояние расслабленной бдительности. Это интегрированное состояние сознания, силы и доброты. В этом состоянии вы не чувствуете страха, злости или отчуждения от противника (или от самого себя). В этом состоянии у вас есть способность говорить слова с миром из мирного места, которое является сильным и достойным, которое вызывает уважение и призывает дружбу.

В последний день работы в школе, я пошел помочь моему сыну очистить свой шкафчик. В то время как я поднимался в комнату моего сына, маленький мальчик дернул меня за рукав и остановил меня на лестнице.

– Мистер Линден, – сказал он. – Помните, вы учили нас упражнению «Мягкий животик»?

Я вспомнил занятие, на котором он был.

– Ну, я был на площадке, и ко мне подошел мальчик, старше меня. Он был жадным, и хотел украсть мой мяч. Я смягчил дыхание, открыл мое тело и сказал ему: «Я не хочу бороться с тобой. Почему бы нам не играть с моим мячом вместе?». И так мы играли и не боролись.

Это был пример телесного миротворчества.

ПОЧЕМУ ТЕЛО?

Почему фокус на теле? Принято считать, что конфликт и мир имеют принципиально психический, эмоциональный и духовный характер. Однако прежде чем увидеть конфликт и мир с чисто психологической и духовной точки зрения, важно понять, что решающую роль играет тело.

Начнем с того, что важно разделять два разных значения конфликта. Конфликт может относиться либо к теме спора, либо к чувствам, которые почти всегда сопровождают споры. Это два отдельных аспекта. Как правило, споры проходят в духе недоверия, конкуренции, страха и гнева, что приводит к эскалации и рождению новых споров. Однако, если было бы возможно спорить, чувствуя спокойствие и уважение, это могло бы привести к наиболее эффективному разрешению спора.

Конфликт, как показывает опыт, включает в себя страх и гнев. Когда люди боятся или сердятся, они набрасываются и стараются ранить людей, которые заставляют их бояться или сердиться. Разрешение конфликтов и миротворчество должны начинаться с контроля своих эмоций страха и гнева, и оттуда переходить на культивирование чувства сотрудничества и гармонии.

Трудность в том, что эмоции очень трудно контролировать или культивировать, когда вы думаете о них, как о ментальных событиях. Но, когда эмоции рассматриваются как телесные процессы, это делает их более конкретными и легче поддающимися идентификации и управлению. Работа с телом является особенно

эффективной, потому что тело осязаемо и наблюдаемо. В этой книге, вы будете работать с двигательными экспериментами, которые представляют конфликт в уменьшенной, безопасной форме. Таким образом, вы будете иметь время и возможность изучать конфликт и практиковать мирный ответ на него.

Этот процесс будет включать отмечание (наблюдение) и прочувствование момент за моментом того, что происходит в вашем теле, в то время как оно реагирует на вызовы. Вы узнаете, что улучшение осанки, устойчивости и мобильности является путем к целенаправленной бдительности, силе и любви. Затем вы будете практиковать, используя это состояние осознанной телесной целостности (mindbody)¹, как основу для мирного реагирования на вызовы в двигательных экспериментах.

Важно помнить, что миротворчество – это не интеллектуальное озарение или приверженность. Это телесный процесс реагирования на вызовы физически мирным путем. Он требует практики, чтобы преодолеть старые стереотипы реагирования и культивировать новый, лучший навык.

Конечно, реальное использование процесса – в ответе на вызовы и столкновения, которые преподносит повседневная жизнь. Благодаря этой книге вы узнаете практические навыки и сможете воспользоваться ими, применяя телесное миротворчество в своей жизни.

В ДВУХ СЛОВАХ

Процесс, которому вы будете учиться, можно определить просто и кратко. Сущностью конфликта является физическое сокращение, а сущностью телесного миротворчества является преднамеренное замещение сокращения расширением.

Страх, гнев, недоверие, эгоизм, зависть, жадность, обольщение, и другие негативные чувства связаны со сжатием дыхания, мышц и осанки. Сжатие создает физическую слабость и нестабильность. Это создает узкое восприятие и узкое мышление.

Доброта, чувствительность, великодушие, правдивость, настойчивость и другие положительные чувства связаны с открытостью и свободой в дыхании, мышцах и осанке. Открытость создает чувствительность, силу и сострадание. Это создает открытое восприятие.

Делая упражнения из этой книги, вы узнаете, как определить сжатие и заменить его открытостью. Это поднимет вас от физиологического «сражайся или беги» в состояние телесной целостности (mindbody), способствующее установлению мира.

ТЕЛО И ЭТИКА

Существует интересная разница между окончанием конфликта и началом мира. Мир гораздо больше, чем просто отсутствие конфликта. Все конфликты в конечном итоге заканчиваются, тем или иным образом, но возникают новые. Мир это состояние, при котором конфликты рассматриваются и разрешаются вежливыми, жизнеутверждающими способами. Мир – это не отсутствие конфликтов. Учитывая сложность нашего общества, это невозможно. Мир является ситуацией, в которой люди имеют средства для разрешения конфликта неразрушающими продуктивными способами.

Мир должен быть основан на миролюбии. Наши тела предназначены для того, чтобы функционировать любящим, представляющим возможности образом. Страх и

¹ Mindbody (англ.) - Или состояние психосоматической целостности.

гнев ослабляют наше тело и нас целиком. Действия, которые строятся на чувствах страха и гнева, создают, усиливают и сохраняют конфликт. Я бы сказал, что миролюбие является сутью нравственного поведения.

Нравственность – не некоторые абстракции, навязанные извне. Нравственность встроена в саму структура тела. Нравственность исходит от единства тела, силы и любви. Телесное миротворчество является выражением фундаментальной нравственности строения тела. Метод миротворчества, описанный в этой книге, основан не на философии и убеждениях, а просто на том, как работает человеческое тело.

BEING IN MOVEMENT®

Телесное миротворчество является, пожалуй, самым важным применением метода обучения осознанию тела, который я создал. Этот метод, который я разрабатывал приблизительно последние тридцать лет, называется BEINGINMOVEMENT® (BIM). Он уходит свои корнями в айкидо, ненасильственное японское боевое искусство, фокусирующееся на этике самозащиты. В BIM, путем разработки легко усваиваемых навыков осознания тела, я сделал простым, явным и точным то, что является сложным, трудным и скрытым в искусстве айкидо.

Обучаю ли я эффективности движения игроков в гольф, уменьшению страха сцены скрипачей, навыкам по предупреждению травматизма пользователей компьютеров, восстановлению травмы выживших после сексуального насилия, предотвращению выгорания для психотерапевтов, или разрешению конфликта и миротворчеству, я сосредотачиваюсь на осознании тела, как пути к эффективности. Конкретные детали сильно отличаются для каждого применения, но основа та же.

Этот метод является детальным изучением взаимодействия намерения, позы, движения, чувств, действия и социальной справедливости. Существует много больше материала, с которым работал, и который можно было бы использовать по теме воплощенного миротворчества, но я решил включить в эту книгу только основной материал, чтобы люди могли обучаться и использовать его так легко и быстро, как это возможно.

Если вы хотите получить дополнительную информацию о воплощенном миротворчестве или других вариантах использования BIM, вы можете найти ее на моем сайте, www.being-inmovement.com. Я также опубликовал две книги, которые объясняют телесный процесс, который я использую. Первая: «Комфорт на вашем компьютере: тренировка телесной осознанности для безболезненного использования компьютера». Вторая - электронная книга «Исцеление: осознание тела и расширение прав и возможностей для переживших насилие». Люди, заинтересованные в разрешении конфликта и миротворчестве, будут особенно заинтересованы в «Исцелении». Хотя ее конкретная тема - восстановление после травмы, это обширный и подробный анализ того, как создать психофизическое (mindbody) состояние внутреннего мира и внешней эффективности.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Я написал эту книгу, потому что нам нужен мощный, но простой путь для движения общества к миру. Я надеюсь, что люди будут использовать эту книгу в качестве учебного пособия для обучения навыкам телесного миротворчества в школах, компаниях, молельных домах, психиатрических учреждениях, тюрьмах и так далее.

Некоторые из упражнений требуют работы с партнерами или группами. Может быть полезно выбрать одного или нескольких лидеров, которые будут отвечать за чтение и изучение упражнений. Они также могут следить за временем выполнения упражнений и предлагать участникам поменяться ролями или партнерами.

На обучение каждому уроку из книги дается от получаса до часа, в зависимости от количества людей на занятии и от количества времени на обсуждение. Все пять уроков можно изучить на одном занятии, продолжительностью от двух до четырех часов. Уроки построены друг на друге и повторяют тот же материал разными путями. Они предлагают достаточно практики, чтобы преобразовать процесс из идеи в привычку.

Тем не менее, если у вас мало времени, первый урок может стать полным и достаточным опытом миротворчества.

Метод воплощенного в теле разрешения конфликтов, которые я разработал, достаточно прост для детей и работает так же хорошо для взрослых. Он специальный и конкретный.

Эта книга предоставит вам простую дорожную карту для телесного миротворчества. Вы можете использовать эту книгу в качестве серии учебных планов, чтобы находить решение конфликтов и развивать миротворческие навыки в ситуациях семейного раздора, социальных разногласий, в деловых переговорах. Телесное миротворчество может быть применено к небольшим межличностным разногласиям или к международному конфликту.

Возможно, вы захотите освоить навыки чтобы улучшить собственную жизнь или пожелаете использовать книгу в качестве основы для обучения других тому, как улучшить свою жизнь. Возможно, вы захотите научить взрослых или детей. Человеческое тело и навыки самосознания и расширения одинаковы по всем направлениям.

Я, конечно, написал книгу и описал упражнения на языке и в стиле, который подходит для взрослых. Я включил не только упражнения, но и некоторые обсуждения основного социального и теоретического смысла упражнений.

Когда я учу детей, я делаю ситуацию более простой и ориентированной на игру. Я не включаю сложность теоретического материала и упрощаю инструкции для упражнений. При работе с детьми важно веселиться самому. Если вы весело учите, они весело обучаются.

БЕЗОПАСНОСТЬ

В этой книге вы будете изучать конфликт. Вы будете разыгрывать фиктивные конфликты. Без этого невозможно учиться и практиковать. Но, поскольку конфликт по самой своей природе дискомфортный и пугающий, нужен договор безопасности.

Договор безопасности — это то, за что вы сами отвечаете. Если вы хотите остановить упражнение, любыми способами сделайте это. Если вы хотите выполнять его медленнее, сделайте это. Не нужно объяснений. Вы можете просто сказать вашему партнеру, что вам нужно, и он должен это сделать.

За пределами тревожной природы конфликта есть упражнения, которые принесут вам контакт с собственным телом и вашими реакциями. Я хотел бы предложить быть осторожнее. С одной стороны, возвращение к своему телу очень расширяет возможности и исцеляет. С другой стороны, если вы пережили травму, например, жестокое обращение с детьми, изнасилование, травмы, такие как автомобильная авария или недавняя потеря любимого человека, вы можете найти, что увеличение осознания своего тела ведет к большему осознанию незаживающей боли и гнева, которые могли бы стать непреодолимыми. Если вы думаете, что эта осторожность

может относиться к вам, то, возможно, было бы целесообразно, найти психотерапевта или специалиста по соматике, чтобы помочь вам работать с вашим телом и внутренней болью.

Урок 1.

МЯГКИЙ ЖИВОТ

Как мы можем получить практический подход к тому, что такое конфликт и каковы его физические эффекты? Когда я сталкиваюсь с этой загадкой, я стараюсь создать живой двигательный эксперимент, лабораторную версию большого, реального события жизни. То, с чего мы должны начать исследование, – это маленькое насилие. Если это насилие безопасно и достаточно слабо, не масштабно, то оно не будет вызывать невыносимый стресс и будет достаточно безопасно для целей обучения. Тем не менее, это небольшое насилие должно быть достаточно реалистичным, чтобы пробудить в вас отклик, в противном случае его не стоит изучать.

Бросание салфеток

Этот эксперимент поможет вам узнать, как вы реагируете на конфликт. Для этого упражнения вам понадобится партнер. Попросите вашего партнера встать на расстоянии нескольких шагов (около двух метров) и бросить в вас скомканную салфетку.

Итак, атака скомканной салфеткой действительно минимальна с точки зрения того, что такое насилие. Для большинства людей такое нападение является выносимым. Большинство людей находят, что этот в основном символический жест вызывает некоторый страх, но, поскольку «атака» минимальна, то и страх тоже минимальный. Когда атака минимальна, вы можете позволить себе потратить время на то, чтобы изучить ее и узнать о вашей реакции на нее.

Калибровка очень важна. Упражнение должно подходить для клиента. Однажды я работал с бывшим «зеленым беретом». Как вы можете себе представить, смятые салфетки, которые я бросал в него, не беспокоили его вообще. Мне пришлось усиливать интенсивность стимула довольно сильно, пока мы не нашли тот вид атаки, который ему было интересно исследовать. В работе с людьми, которые не очень чувствительны, часто необходимо увеличивать интенсивность стимула, так чтобы они получали достаточно ясный телесный отклик, который они в состоянии заметить. Я могу намочить салфетку, так чтобы шлепок был влажным и издавал явно уловимый звук. Или я могу бросать подушки вместо салфеток. Я бы не стал бросать камень, но я бы мог кого-то удивить, подняв камень и сделав вид, что я собираюсь бросить его.

В то же время, часто люди говорят мне, что даже бросание в них салфетками кажется им слишком навязчивым и насильственным. В таком случае я отхожу подальше, так, чтобы салфетка не долетала до человека, что делает «атаку» минимальной. Может быть, даже нужно сделать только движение, имитирующее бросание салфетки, не бросая ее вообще. Возможно, поможет повернуться в другую сторону и бросить салфетку в неправильном направлении. Или просто поговорить о броске, не производя никаких движений, ведущих к броску вообще.

Суть в том, чтобы отрегулировать интенсивность «насилия» в этом упражнении так, чтобы это было терпимо и безопасно для изучения. Для большинства людей это означает, снизить интенсивность «атаки».

Уверен, вы поняли, о чем я. «Нападение» должно быть достаточно интенсивным, чтобы вызвать ответ, и минимальным, чтобы вы чувствовали себя в безопасности для его изучения.

После того, как вы определили предпочтительный для вас способ «нападения», попросите партнера атаковать и обратите внимание, что происходит в ответ на нападение. Что вы чувствуете? Что вы делаете? Что вы хотите сделать?

Есть ряд общих реакций на бросание салфеток. Люди, в которых бросают салфетку, часто испытывают страх или удивление. Они ощущают вторжение и бессилие. Зачастую они напрягаются, чтобы противостоять нападению и тем чувствам, которые оно вызывает. Некоторые люди бесконтрольно хихикают или воспринимают нападение как игру. Многие люди сердятся и хотят нанести ответный удар. Люди могут застыть в панике, а некоторые впадают в состояние шока или диссоциации.

Большинство людей говорят о чувствах и состоянии ума. Они удивлены, рассержены, испытывают страх и так далее. Они хотят убежать или сопротивляться. Однако очень разными способами можно обращать на себя свое внимание.

Обратите внимание на детали вашего мышечного тонуса, дыхание, положение тела, ритмы и качества движения. Где в вашем теле вы чувствуете значительные изменения? Что вы чувствуете в этих местах? Вместо того, чтобы использовать ментальные выражения – говорить о чувствах, мыслях и эмоциях, – может быть очень продуктивным говорить о теле. Обращая внимание на физические детали ваших ответов, вы начнете видеть более глубоко то, как вы справляетесь, находясь в конфликте. И узнавание того, что вы делаете, – есть первый шаг в изменении и совершенствовании.

Обратите внимание, что вы делаете горлом, животом и тазом. Что происходит в вашей груди и спине? Обратите внимание, что вы делаете с вашим лицом и головой. Обратите внимание, что вы делаете своими руками / кистями и ногами / ступнями. Что происходит с вашим дыханием? Есть что-нибудь еще, что обращает на себя внимание?

Большинство людей понимают, что они подтягиваются или поджимаются, когда на них нападают. Они поджимают плечи или напрягают грудную клетку. Скорее всего, они напрягают или останавливают дыхание. Они могут откинуться назад или наклониться вперед, но и то, и другое будет напряженным движением. Иногда это напряжение – страх, и тогда люди уклоняются от нападения. Иногда это напряжение – гнев, и тогда люди наклоняются вперед, желая нанести ответный удар. Вы делаете что-то из описанного? Или вы делаете что-то еще?

Многие люди отмечают, что у них подкашиваются ноги в ответ на атаку. Их дыхание и мышцы обвисают. Или они глядят в сторону и пространство вовне, просто ожидая окончания нападения. Они могут чувствовать, как их сознание сжимается в точку и ускользает вдаль. Многие люди испытывают жесткость и слабость одновременно в разных участках тела.

Некоторые люди считают роль атакующего гораздо более трудной, чем роль жертвы, но мы сосредоточимся на реакциях человека, на которого напали. Однако одна идея может сделать роль нападающего проще для вас. Помогает помнить, что ваша атака является подарком для вашего партнера. Желая напасть и будучи достаточно доброжелательным по отношению к своим партнерам, вы даете им возможность развивать их навыки самосознания. Без вашего благосклонного сотрудничества, они не освоят этих навыков, и когда они столкнутся с реальными проблемами в своей жизни, они будут абсолютно не готовы.

Общим знаменателем в ответных реакциях напряжения или опадания (подкашивания ног) является процесс уменьшения. Страх и гнев сужают нас физически, умственно, эмоционально и духовно. Однако смягчение тела является противоядием от сжатия.

Расслабляя живот

Встаньте и походите. Как чувствует себя ваш живот? Поджимаете ли вы его? Многие люди напрягают и поджимают живот. Если вы так делаете, как это влияет на ваше дыхание?

Как вы относитесь к вашему животу? Многие люди стесняются своего живота и пытаются скрыть его или сделать так, чтобы он выглядел меньше.

Для того, чтобы усилить вашу осознанность в том, как вы держите центр вашего тела, сознательно напрягите живот, половые органы и анальный сфинктер, а затем пройдите. Действительно держите крепко все эти мышцы. Как это влияет на ваше движение? Обратите внимание, какими жесткими и напряженными это делает ваши ноги, бедра и нижнюю часть спины, ваше движение в целом. Обратите внимание, каким ограниченным это делает ваше дыхание.

Кстати, перед тем, как делать это упражнение, проверьте, является ли ваша одежда достаточно просторной и комфортной. Если одежда слишком узкая, то вы будете ощущать постоянное давление на тело. Ваши мышцы будут напрягаться и бороться с давлением, обращаете ли вы на это внимание или нет, и вам будет трудно расслабить живот. Как правило, для расслабления и для всего остального, что будет обсуждаться в этой книге, лучше надевать максимально комфортную одежду.

Теперь встаньте и поочередно напрягайте, и расслабляйте живот. Когда вы расслабляете живот, позвольте ему просто шлепнуться вниз. Следующим шагом попытайтесь расслабить живот, не напрягая его до этого. Каким бы ни был тот способ, которым вы обычно напрягаете живот, просто позвольте ему свободно плюхнуться вниз. Наряду со смягчением живота для достижения еще большего расслабления сознательно позвольте расслабиться мышцам промежности. Было ли там напряжение, даже когда вы не напрягали живот сознательно? Как это ощущается, когда ваш живот полностью расслаблен?

Большинство людей испытывают заметное освобождение, даже когда они сначала не напрягали живот сознательно, и они начинают понимать, что подсознательно крепко удерживали себя и, вероятно, делают это большую часть времени.

Попробуйте походить снова с мягким животом. Каково это? Многие испытывают большую легкость, текучесть, прочность при такой ходьбе. И это то, какой ходьба должна быть – без напряжения и сжатия. Иногда те люди, которые очень зажаты, могут испытывать дискомфорт, когда расслабляют мышцы брюшного пресса. Это потому, что они не расслабили до конца остальное тело при расслаблении живота. Если вы чувствуете подобный дискомфорт, расслабляйтесь и отпускайте все тело. Постепенно вы будете чувствовать себя более и более комфортно.

Почти всегда, когда я учу взрослых расслаблять живот, отпускать/шлепать/плюхать им, я должен потратить время на борьбу с идеей, что втянутый живот выглядит лучше. (Маленькие дети не имеют этой проблемы). Люди очень быстро начинают чувствовать, что они дышат и двигаются легче, когда они отпускают живот, но также часто при этом они ощущают себя толстыми и неряшливыми. Им неловко выйти на публику расслабленными и сбалансированными. Многим приходится долго практиковаться, чтобы чувствовать себя комфортно.

Многие люди отождествляют красоту и силу с напряжением и сжатием. Наша культура представляет нам опрятность и подтянутость как идеал красоты, однако, если вы загляните в глубину идеи, окажется что подтянутость – это еще одно название напряжения.

Задумайтесь об этом на мгновение. Когда для нас естественно втягивать/поджимать живот? Когда что-то пугает нас! Напряженность и втянутый

живот – это реакция на страх/испуг. Разве это не странно, что нас всех мотивируют жить в состоянии постоянного страха/испуга?

Удержание напряженности в любой области вашего тела доставляет всему телу неудобство и дискомфорт, однако мышцы живота, анус и гениталии имеют особое значение. Они являются ядром тела и центром движения и равновесия. Удержание напряженности в этих частях тела не позволяет расслабиться и передвигаться свободно, сильно и комфортно.

Втянутый, поджатый живот создает напряженность и слабость во всем теле. Если вы возьмете с собой эту приверженность напряженности для изучения того, как реагировать на конфликт мирным путем, вы будете делать два шага назад и один вперед. Для того чтобы стать мирным, вы должны быть готовы почувствовать, как ваше тело работает и что сделает вас по-настоящему спокойным и расслабленным.

Следующий этап в практике навыка телесного (embodied) миротворчества – это дыхание. Дыхание – интересная деятельность. Это что-то, что обычно происходит непроизвольно и автоматически, но при этом легко контролируется сознательно. Дыша так, как вы дышите во время отдыха, в ситуациях «бей-беги» вы сможете сохранять расслабленное и пробужденное состояние ума и тела и быть готовыми иметь дело с проблемами, стоящими перед вами. Цель расслабления живота была в том, чтобы подготовить вас к расслаблению дыхания.

Прежде чем вы начнете делать следующее упражнение на дыхание и расслабление, вы должны понять, как на самом деле работает дыхание. Ключ в том, что легкие не делают движений при дыхании. Легкие – это пассивные мешки, которые обеспечивают контакт крови с воздухом таким образом, чтобы кислород поступал, а углекислый газ выпускался наружу.

Мышца диафрагмы является движущей силой в работе дыхания. Это куполообразная мышца, расположенная вдоль грудной клетки, и она работает как поршень. Когда он тянет вниз, воздух всасывается в легкие, и когда он расслабляется и идет обратно вверх, воздух выдыхается. Ниже диафрагмы располагаются желудок, печень и кишечник, и все это должно куда-то опускаться, когда диафрагма давит. Плоть, будучи в основном водой, несжимаема, поэтому он не может стать меньше при сжатии. Она также не может двигаться вверх из-за диафрагмы. И она не может двигаться вниз, так как там находятся кости таза и целая сеть мышц, удерживающих тазовое дно.

Когда диафрагма толкает вниз, все, что ниже ее смещается в направлении наружу, в первую очередь вперед, туда, мышцы брюшной полости могут позволить движение (и в некоторой степени в стороны и назад, так как грудная клетка позволяет некоторое движение). Это то, как дышат младенцы, и это является анатомически естественным способом дышать, но это не то, как дышит большинство взрослых.

Мне интересно, связан ли этот напряженный способ дыхания с распространенностью конфликта в нашем мире. Реакция страха и испуга является ответом организма на чрезвычайные ситуации, но люди застревают в таком способе реагирования и воспринимают как угрозу все, что попадает на их пути, и реагируют на это в духе конфликта. Обучение расслаблению дыхания имеет большое значение в предупреждении и выходе за рамки реакции «бей-беги».

ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ

Встаньте. Теперь, положите руку на живот и заметьте, втягиваете ли вы живот или позволяете ему расширяться на вдохе? Затем дотроньтесь до нижней части спины, затем коснитесь груди. Они расширяются, когда вы вдыхаете?

Расслабьте живот, и пусть он остается расслабленным, пока вы вдыхаете. Пусть воздух медленно опускается вниз вашего живота на вдохе и пусть ваш живот расширяется. Конечно, воздух остается в легких, но пусть этот образ поможет вам чувствовать движение воздуха на всем пути вниз по вашему телу. Ваш живот должен быть центром вашего дыхания, но также важно, чтобы грудь и спина нежно наполнялись воздухом, когда вы вдыхаете.

Сжимая живот на вдохе, вы напрягаете вашу грудь и спину, а также создаете много напряженности во всем вашем теле. Однако если вы уже привыкли к постоянному сжатию живота/кишечника, когда вы вдыхаете, то дыша более расслабленным комфортным образом, вы будете чувствовать себя несколько странно. Это может быть настолько незнакомо, что дышать менее удобным образом вам будет более комфортно.

Если расширяться и вдыхать трудно, то для начала выталкивайте живот в то время, как вдыхаете для того, чтобы войти в ритм. Позже вы можете отказаться от этого дополнительного усилия.

Некоторые люди считают, что это очень трудно понять, как это – выталкивать живот или расширяться. Помочь с этим можно так: лечь на спину, положить подушки под голову и под колени, положить камень примерно размером с кулак (или что-то подобное) на ваш живот чуть ниже пупка, и концентрировать внимание на поднимании камня во время вдоха.

После того как вы поняли, как расширяться во время вдоха, попробуйте стоя вдыхать через нос и выдыхать через рот. Не вытягивайте губы, когда вы выдыхаете, ваша цель скорее смягчить губы и осторожно приоткрыть рот. Пусть весь ваш торс расслабится и откроется так, чтобы воздух поступал и мягко опускался в область таза.

Вдыхать через нос, а выдыхать через рот полезно по двум причинам. Это делает абсолютно обычный процесс дыхания чем-то новым, что помогает вам сосредоточиться на этом процессе. Кроме того, это является мостом между внутренним и внешним фокусом внимания. Обычно вы дышите через рот, только когда вы говорите или затрачиваете физические усилия. Обе этих задачи направлены на внешний мир. Это дыхательное упражнение фокусирует ваше внимание на том, что вы делаете внутри своего тела, но при этом его цель усилить внутреннее расслабление, что в свою очередь позволяет эффективно функционировать во внешнем мире.

Применять полученные знания важно. Когда вы применяете новую информацию и испытываете успешный опыт применения, то это запечатлевается в вашем мозгу. Мы запоминаем то, что работает, и мы будем применять в будущем то, в чем мы испытали успех в прошлом. Итак, давайте использовать этот новый способ дыхания в конфликтной ситуации.

БРОСАНИЕ САЛФЕТКАМИ II.

Давайте вернемся к нападению с помощью салфеток. Это будет то же упражнение, но с одной разницей: в то время как партнер бросает в вас салфетками, используйте то, что вы только что узнали о смягчении живота и фокусировании дыхания в центре вашего тела. Расслабьте живот, и независимо от того, что ваш партнер будет делать с салфетками, оставляйте живот мягким, а ваше дыхание устойчивым и спокойным.

Что вы заметили? Как вы себя чувствуете? Какую разницу в ощущениях тела вы заметили от того, что смягчили живот?

Большинство людей замечают, что они совсем по-другому реагируют на атаку, когда их дыхание становится мягче. Нападение тогда не кажется столь угрожающим. Они не реагируют сжатием, страхом или злостью. Они отмечают, что, оставаясь

мягкими, они не испытывают нелюбви к нападающему, а могут поддерживать свое спокойствие. Нападение становится просто событием, с которым мы сталкиваемся.

Другими словами, смягчая живот, мы убираем много эмоций из факта нападения. Это уменьшает атаку до уровня события, с которым предстоит разобраться. И это дает защищающемуся спокойствие и присутствие духа, которые позволяют ему/ей найти конструктивные и мирные способы реагирования в конфликте.

Один из способов вырваться из умственного/ментального сжатия, происходящего во время конфликта, это сосредоточиться на мышцах центра и расслабить/расширить их. Когда вы будете помнить, что надо концентрироваться на том, чтобы расслабить живот и дышать оттуда, вы начнете процесс воплощенного телесного(embodied) миротворчества.

УРОК 2

ЛЮБОВЬ

Большинство усилий в мире по разрешению конфликтов сконцентрировано на урегулировании внешних условий для решения конфликтных ситуаций. При этом внутренний накал и кипение, ощущения тревоги, гнева и недоверия могут подорвать соглашения в отношении внешних условий. Очевидно, работа над внешними вопросами необходима и важна, но в этой книге мы сфокусируемся на внутренней работе.

Является ли внутреннее состояние гармонии и доброй воли только физиологическим феноменом или явлением, касающимся взаимосвязи между духовностью и умом? Конечно, и то, и другое. Я предпочитаю думать о словах «ум» и «тело» как о двух различных языковых системах. С одной стороны, идет отсыл к опыту бытия живого человека. С другой, к физическому «объекту», в котором человек воплощен. Но также как мы произносим слово "стол" на английском, французском или немецком языках, при этом называем тот же самый стол; подобным образом мы можем говорить о теле, уме и духе, все же имея в виду только одну вещь. В этой книге мы сосредоточимся на телесной работе как средстве, создающем психологические и духовные изменения.

Этот урок будет сфокусирован на состояниях любви и доброжелательности как способах, которые делают тело мягким. Однако в начале обучения, перед людьми часто встают конкретные вопросы, в том числе, следует ли использовать мягкость с силой, властью и границами. Не сделает ли смягчение вашего центра вас слабее? Достаточно ли это прочно? Не потребуются ли жесткости, чтобы предотвратить вторжения других людей? Следующее упражнение адресовано именно этим вопросам.

Выберите место на полу и встаньте на него. Попросите своего партнера толкать вас. Ваша задача – стоять на месте и не позволять себя оттолкнуть.

Перед началом, чтобы упражнение не стало слишком безумным, давайте поставим некоторые ограничения на то, что это означает. Позвольте партнеру толкать вас ладонями обеих рук в грудь или плечи. Толчок должен быть постепенным толканием, а не внезапным ударом. Толчок должен быть довольно сильным, но недостаточно жестким, другими словами, ни вялый, ни грубый.

Что вы делаете для поддержания своего положения и своего баланса? Что происходит с вашим дыханием и осанкой? Большинство людей собирают свои силы для воздействия. Они напрягаются и пытаются сопротивляться толчку. Стань таким

жестким и крепким как ты можешь, чтобы выдержать толкание. Это работает? Большинство людей находят, что это не работает.

А сейчас попробуйте это снова, но на этот раз расслабьтесь. Вспомни, как это не быть вялым и не улетать в космос. Расслабьте живот. Дышите спокойно, вдыхая через нос и выдыхая через рот. Когда вас толкают, будьте мягкими, но сфокусированными. Что происходит?

Большинство людей обнаруживают, что, когда они расслабили живот, они начинают чувствовать себя более тяжелыми. Они ощущают себя более крепкими, плотными и могут сопротивляться. Они также чувствуют себя достаточно гибкими, чтобы приспособиться к толканию, и могут рассеивать и перенаправлять его силу, слегка сдаваясь толчку. Часто люди чувствуют, что злость является источником силы. Попробуйте стать злым и, используя эту энергию сопротивляться толчку. Что происходит? Большинство людей обнаруживают, что злость, являясь фиксированной формой, в действительности делает их слабее. Если вы хотите быть достаточно сильным, чтобы твердо стоять на земле, вам следует отказаться от вашей злости.

Конечно, это не означает, что нужно стать до такой степени мягким, чтобы не чувствовать себя вполне мужественно и внушительно. Кроме того, чтобы вы предпочли, чувствовать себя хорошо, будучи жестким и сильным, и при этом быть побежденным? Или вам было бы приемлемо ощущать себя спокойно и обычно именно благодаря раскрытию собственного потенциала и собственной безопасности? Я думаю, выбор очевиден.

Несмотря на то, что ощущения напряжения подобны силе, в действительности это уплотненный вид слабости. Напряжение (или старание) - это процесс применения своей силы к своему собственному телу, а не к объекту в окружающей среде. Когда вы напрягаетесь, вы ощущаете свою силу, потому что вы используете ее против себя. Напряжение снижает вашу эффективность. Истинная сила будет ощущаться гораздо менее очевидно. Я не говорю о том, что людям следует подавлять свою злость, или что злость и другие "негативные" эмоции — это плохо. Они являются естественными, разумными ответами организма на вторжение, и в целом может оказаться полезным ощущать и изучать свои обиды и оскорбленные чувства, когда у тебя есть на это время. В конфликтной ситуации, однако, вы не можете позволить себе быть злым, разгневанным. Вы будете двигаться и чувствовать себя лучше, если расслабитесь и сфокусируетесь.

Это просто. Наша культура полагает, что твердость и жесткость сильны, но это неверно. Твердость только выглядит очевидным способом быть сильным и сопротивляться угрозам, но как мы только что это продемонстрировали, этот способ не работает.

Поиск силы в жесткости, я думаю, является частью того, что продлевает существование конфликтов и насилия. Люди, которые были обижены, и те, кто чувствует себя слабым и испуганным, стараются быть сильными настолько, чтобы дать отпор и оскорбить тех, кто их обидел. Это, безусловно, не тот путь, который ведет к миру. Истинная сила - мягкая, деликатная и нежная. Мягкость может стать ключом как к миру, так и к силе.

СИЛА БРОВЕЙ

Сделайте большой шаг вперед (одна нога расположена перед другой) и оказывайте сопротивление, когда ваш партнер толкает вас в грудь. Как в последнем упражнении делайте это мягким и поступательным толчком, а не резким ударом. Расслабьте живот и ваше дыхание, слегка наклонитесь вперед навстречу толчку и сопротивляйтесь ему. Наиболее вероятно, вас будет трудно толкать.

А теперь одно маленькое изменение. Поднимите ваши брови, когда вы оказываете сопротивление партнеру. Почти наверняка вас будет легко толкнуть назад. Почему?

Когда человек, как правило, поднимает брови? В случае, если он застигнут врасплох или испуган. А какие еще телесные действия он будет делать, когда его брови поползли вверх? Наиболее вероятно, он отклонится назад. Все это – реакции страха/испуга.

Таким образом, когда брови поднялись, ваше тело понимает, что ему следует быть застигнутым врасплох или испуганным, и оно запускает оставшуюся часть рефлекторного пакета. Когда ваше тело входит в паттерн реакций страха/испуга, осанка становится слабой. Очевидно, что страх в такой же степени телесный, как и ментальный, и страх ослабляет вас.

Вернитесь к состоянию «Мягкий, расслабленный живот и дыхание», попробуйте сопротивляться толканию вашего партнера. В тех случаях, когда вы осознанно помещаете ваше тело в паттерн стабильной осанки, это тормозит эмоцию страха.

НЕПРИЯЗНЬ

Начните толкать в грудь так, как было в предыдущем упражнении. Дышите, раскройте ваше тело, и сопротивляйтесь толчку партнера. В это же время представьте кого-то, кто стал для вас источником постоянного раздражения и помехой. Возможно босс, который постоянно недооценивает вас, или коллега, который всегда увиливает от своей работы, при этом пытается воспользоваться тем, что уже сделано вами. Вы перепробовали все, что только пришло в голову, чтобы разрешить ситуацию, а этот придурок просто издевается над вами и вашими усилиями. Позвольте себе почувствовать раздражение и негодование. Даже неприязнь или ненависть.

Что произошло с вашим телом? Что вы делаете с вашим дыханием? Что вы делаете с вашей грудью или осанкой в целом? Можете ли вы сопротивляться толканию? Вероятно, нет.

Негативные чувства, такие как страх или злость вызывают сокращение, твердость и нарушение баланса в вашем дыхании, груди, лице и в других частях вашего тела. Действие из состояния неприязни делает движения стесненными и неуклюжими. Что привносит в действие слабость.

Другими словами, как страх, так и злость будут делать вас слабее. Созидание мира требует значительной внутренней силы. Слабость не может быть основой для мира, и по этой причине страха и злости следует избегать.

Что именно про ослабляющее действие страха и злости говорят нам эти упражнения? Просто то, что тело плохо действует из состояния злости и страха. И наоборот, что тело функционирует лучше из интегрированного состояния любви и силы, как мы видели ранее. Мы созданы действовать любящим способом. Страх и ненависть ослабляют личность. Этика не является некоторой абстракцией, навязанной извне. Этика встроена в саму структуру тела.

МЯГКОЕ ЛИЦО

Сделайте очень злое лицо. Сделайте свирепые глаза и нахмурьтесь.

Сделайте всерьез испуганное лицо. Широко откройте глаза и раскройте рот в немом крике.

Почувствуйте ваш язык, горло, губы, подбородок и челюсть. Отметьте, как ощущаются ваши лоб, веки, щеки. Заметьте, как напряжено и искривлено ваше лицо. Вполне вероятно, что другие части вашего тела также напряжены.

А теперь позвольте вашему лицу расслабиться. Расслабьте подбородок. Смягчите ваш язык и горло. Пусть отдыхают щеки, веки и лоб. Слегка приоткройте рот. Как вы чувствуете себя в результате этого? Скорее всего, тише и более расслабленно. Выберите объект и посмотрите на него.

Вместе с лицом позвольте также расслабиться вашим глазам. Убедитесь, что вы не смотрите жестко, пусть ваши глаза становятся свободными и мягкими. Убедитесь, что не перестаете мигать, когда вы смотрите на свою целевую точку. Не двигая глазами, заметьте, что находится по обеим сторонам вашей целевой точки. Обратите внимание на то, что находится сверху и снизу от вашей целевой точки.

Когда вы злы и обеспокоены, ваше зрение становится тоннельным. Вы смотрите только на одну вещь, которая расстраивает вас и овладевает вашим сознанием. Если вы позволите вашим глазам и лицу быть мягкими, вы увидите намного больше из того, что находится вокруг вас, и вы ощутите спокойствие, а не раздражение.

УЛЫБАЮЩЕЕСЯ СЕРДЦЕ

У каждого из вас есть кто-то или что-то, возможно, друг, любовник, ребенок, цветы или произведения искусства. Что-то такое, что заставляет ваше сердце улыбаться, когда вы думаете об этом.

Встаньте с закрытыми глазами и проведите несколько моментов, думая о том, что заставляет ваше сердце улыбаться. Что происходит в вашем теле? Как это повлияло на ощущения в вашей груди? Что случилось с вашим дыханием? Что за эмоции протекают сквозь вас?

Большинство людей испытывают мягкость и теплоту в груди, освобождение во

всем их теле, и ощущение расширения.

Во время конфликта вы можете попробовать вспомнить что-то, что дает вам ощущение любви. Это выбор, действие с вашей стороны. Это не будет ответной реакцией вашему агрессору, который, как бы то ни было, действует очень недружелюбно по отношению к вам. Но если вы можете ощущать любовь и действовать с любовью по отношению вашему противнику, это послужит началом для разрушения стены угроз и установления мирных отношений.

Все уроки в этой книге несут общую структуру. Вы изучаете что-то, что помогает вам поместить ваше тело в состояние мира, и затем мы создаем конфликт, внутри которого вы можете практиковать сохранение этого мира.

НОСЫ

В этом упражнении вместо того, чтобы бросать салфетку, ваш партнер будет кричать на вас. Находитесь на том конце, который подвергается оскорблению и громкому крику, часто очень напряженно, и это даст вам возможность использовать техники «Дыхание животом», «Мягкое лицо» и «Улыбающееся сердце», чтобы сохранять спокойствие.

Помните о необходимости калибровки силы нападения. Вы имеете право и ответственность решить для себя, какого уровня атаки были бы трудны для вас, чтобы извлечь максимум пользы из практики, но не настолько сложны, чтобы вы не смогли добиться успеха.

Когда я работаю с детьми, я обычно наклоняюсь поближе и кричу: " У тебя слишком много носов!". Большинство детей будут хихикать над глупостью такого нападения, но в то же самое время они будут реагировать с некоторым опасением на громкий голос со стороны взрослого. Используя эту глупую "атаку", я атакую, в то же самое время мгновенно показывая, что в действительности это не нападение вообще.

Возможно, ваш партнер будет громко кричать что-то типа "гад" или "придурок". Или пусть его крик будет более спокойным, или, например, он может выбрать другие формулировки - "лицо жабы" или "обезьяньи мозги".

Что происходит, когда ваш партнер кричит на вас? Смогли ли вы вспомнить про смягчение вашего тела и открытие сердца? Это было легко или потребовало усилий?

УРОК 3

СИЛА

Сила является важным шагом в развитии мира, и это довольно-таки удивительно для большинства людей. Любовь создает мягкость в теле, восприятии и движениях. Сила создает стабильность, которая является необходимым условием для уязвимости и мягкости любви. Конечно, мягкость остается главным условием для гибкого и мудрого использования силы.

Сила и любовь, в отличие от модели, которая используется в нашей культуре, на самом деле неразделимы. В действительности они тождественны. Любовь без силы

вялая и бесплодная, и сила без любви жесткая и грубая. И в том и в другом случае, любовь или сила уменьшается до точки и в итоге становится всего лишь тенью, а не истинной силой или любовью. Сила является основой для способности любить, и любовь основой для мудрого использования силы. Это не просто философия, это удобный и простой способ показать, что тело и собственная личность должны быть мягкими и восприимчивыми, едиными и сильными, чтобы хорошо функционировать.

Любовь мягкая, и сила яркая, но обе они об открытости и свободе.

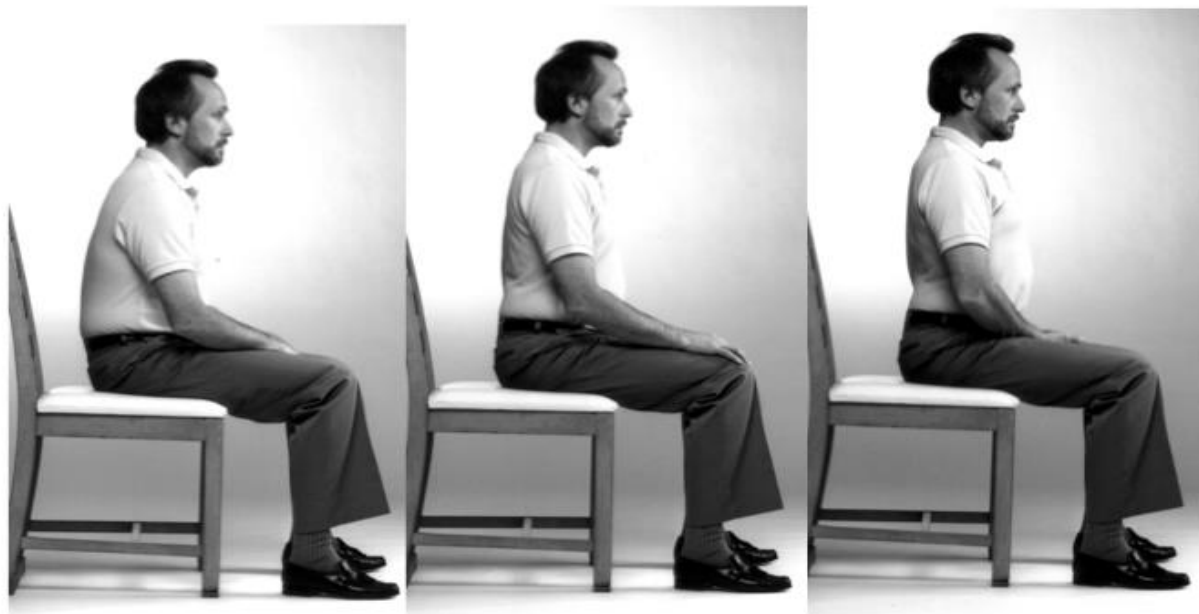
Физическое состояние силы/любви становится эмоциональным и духовным. В этом состоянии люди будут чувствовать себя по-настоящему мирными, и действовать, используя подлинно мирные пути.

Сила является основой для этического, сочувственного и эффективного поведения. Без определенного уровня силы, сочувствие будет слабым и неполноценным.

В этом уроке мы будем иметь дело с поструральной (осанка) стабильностью и устойчивостью, как с основой для мягкости и открытости, которые мы практиковали до сих пор.

Тем не менее, использование тела для изучения эффективного движения - сложная тема, возможно, более трудная, чем темы других уроков. Я включаю этот урок потому, что книга не будет полной и сбалансированной без него, однако этот урок всего лишь царапины на поверхности. Так, переживание базового опыта ощущений силы, поможет вам понять, что миротворчество должно основываться на интегрированном состоянии мягкости и прочности. Давайте начнем наше рассмотрение силы с изучения того, как вы уравниваете ваш позвоночник на тазу. Это очень похоже на вертикальное балансирование бутылки на шаре для боулинга.

Ваш позвоночник похож на бутылку, а ваш таз как будто шар для боулинга. Если бутылка находится в точности прямо на этом шаре, она будет сбалансирована и сможет оставаться в вертикальном положении. Однако даже когда она сбалансирована, если шар для боулинга будет катиться под ним, то бутылка упадет с шара. Ваш позвоночник, конечно, не может упасть с таза. Но, если ваш таз поворачивается вперед, спину будет тянуть вперед в положение «наклона»; и если ваш таз поворачивается назад, ваша спина будет втянута назад в положение «отклонение назад, падение».



<p><i>Таз направлен назад, Грудь «спавшаяся», стянутая, Наклоненная вперед поза.</i></p>	<p><i>Таз сбалансирован, Грудь открыта, Центрированная поза.</i></p>	<p><i>Таз направлен вперед Грудь и спина напряжены, Поза «удержание от падения»</i></p>
--	--	---

ВРАЩЕНИЕ ТАЗА

Существует простое упражнение, которое поможет вам прочувствовать, как ваш таз и позвоночник работают вместе, чтобы обеспечить поддержание осанки. Найдите устойчивый стул с плоским сиденьем. Некоторые стулья имеют ковшеобразные или очень мягкие сиденья, а также сиденья с уклоном назад. Тем не менее, для того, чтобы сделать это упражнение, вы должны будете сидеть на стуле, который обеспечивает нейтральную поддержку. Если ваш стул слишком мягкий и легкий, или заставляет вас отклоняться назад, это не будет работать. Если у вас нет стула с плоским, ровным сиденьем, вы можете использовать обычный стул с минимальным наклоном или ковшеобразное сиденье, такое, как стул в библиотеке или кафе. Или просто заполните кастрюлю сложенными полотенцами, чтобы создать ровную горизонтальную поверхность, на которой можно сидеть.

Сядьте, не прислоняясь к спинке, и попытайтесь резко «упасть» вниз и сесть прямо. Под «падением» я имею в виду движение, в котором вы позволите вашему телу свернуться вниз. Ваши плечи немного опустятся вперед. Некоторые люди, когда их просят сделать падение, будут наклоняться вперед от талии и ронять голову вниз, к коленям, но это не то, что я имею в виду.

Обратите внимание, что когда вы делаете «падение корпуса», ваш таз поворачивается в обратном направлении. «Стопка» позвонков не имеет фундамента, поэтому скручивается и скользит вниз.

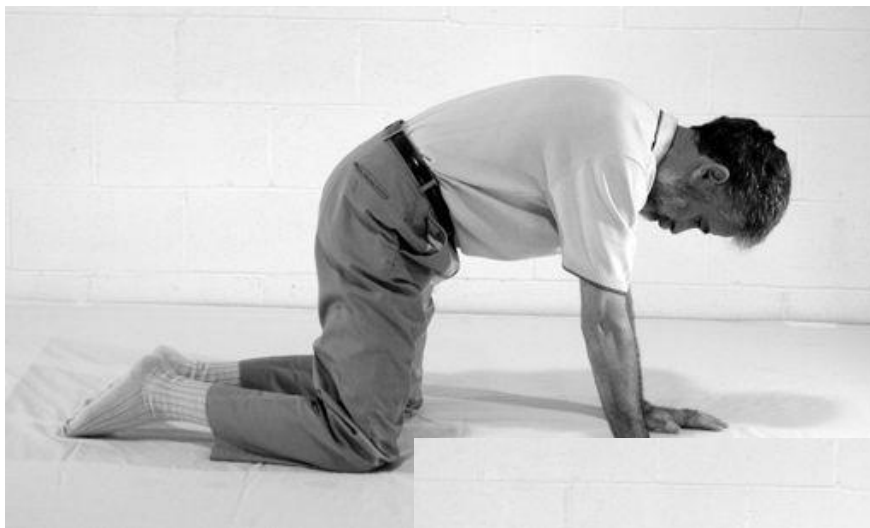
Таз можно рассматривать как чашу, которая содержит внутренности и повернута в «обратном направлении», в котором чаша поворачивалась бы, чтобы оставлять внутренности позади тела.

Обратите внимание, что когда вы поворачиваете таз вперед, ваше тело движется вверх, чтобы удерживать выпрямленное положение. И если вы будете продолжать поворачивать таз вперед, проходя точку прямой осанки, ваша спинная дуга придет в положение патологически усиленного поясничного лордоза.

Вопреки тому, что думает большинство людей, выпрямление из наклоненного положения осуществляется путем прокатывания таза вперед, а не за счет отбрасывания плечевого пояса назад или выпрямления спины. Если вы не уверены в этом, наклонитесь и почувствуйте, как ваш таз откатывается назад. Теперь, не двигая тазом вообще, попробуйте сесть, перемещая только ваши плечи. Это невозможно.

Попробуйте прокатить таз вперед, чтобы сесть из наклоненного положения, и одновременно выпячивайте грудь и отклоняйте ваши плечи назад. Обратите внимание, что движения вашего плечевого пояса, груди или спины - это дополнительные движения, для которых используются «лишние» мышцы и идет потеря энергии.

Некоторые люди отмечают, что это движение тазом трудно сделать в положении сидя, но практиковать его в другом положении может быть проще. Стоя низко на четвереньках, опираясь на ладони и колени, или с руками и ногами, расположенными более вертикально (но не заблокированными) и прямо под вами. Теперь, осторожно прогните спину в дугу, позволяя ей прогибаться вниз в положение патологического усиления поясничного лордоза - как лошадь, которая несет слишком много тяжелых всадников. А потом сгорбите спину вверх - как рассерженная кошка. Двигайтесь медленно и осторожно назад и вперед от арочного (прогнутого) к сгорбленному положению, чувствуя, как таз прокручивается, и ваш позвоночник следует за этим движением. После того, как вы ясно почувствовали движение, попробуйте еще раз в положении сидя.

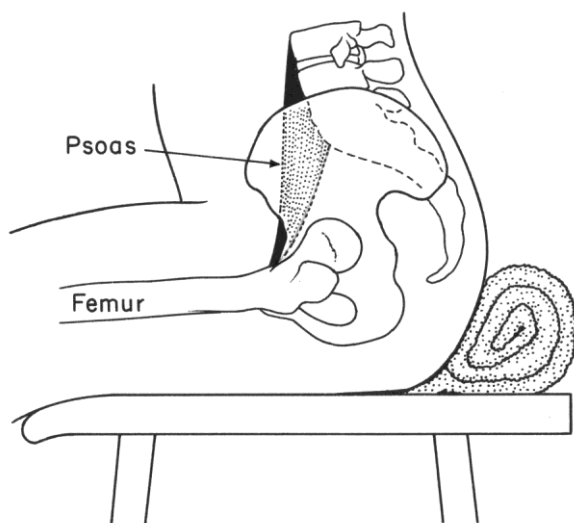


Таз поворачивается
назад (верх) и
вперед (низ).



Есть две очень разные группы мышц, которые осуществляют вращение таза вперед. Использование одной группы вызывает напряжение и дисбаланс в вашем теле, а с помощью другой создается баланс, сила и легкость. Чтобы понять это, рассмотрим два основных способа, позволяющих наклонить таз вперед - поднять задний край, или опустить передний край. То, какой край таза перемещается, определяет, где будет находиться ось вращения, и то, какой край таза находится в центре движения, определяет будет ли вращение таза легким, или вызовет напряжение.

Большинство людей сидят «прямо» за счет выгибания спины. Это делается с помощью мышцы, идущей вдоль поверхности спины, которая подтягивает задний край таза.



*Рис –
Psoas - поясничная мышца
Femur – бедренная кость
Thigh bone - бедренная кость
Sitbone - седалищная кость
Tail bone - копчик*

Но таким образом создается напряжение и дискомфорт, а это как раз и является причиной того, что обычно люди сидят «прямо» считанные минуты, только когда их заставляют, а затем сдаются, поскольку это неудобно. Наиболее эффективный и удобный способ повернуть таз вперед включает в себя использование двух мышц, находящихся глубоко в ядре тела, а не мышц, расположенных вдоль поверхности спины. То есть поясничной мышцы (произносится «псо-ас») и подвздошной (и-ле-а-кус). Это глубоко расположенные внутренние мышцы, которые лежат рядом друг с другом, спадают к переднему краю таза и обеспечивают очень сильную и комфортную физическую структуру таза и позвоночника.

ПАХОВОЕ СИДЕНИЕ

Как вы можете обнаружить этот новый способ перемещения таза? Сядьте ближе к переднему краю твердого ровного стула, спина не касается спинки. (Или, если вам удобнее на коленях, вы можете встать на колени на полу, ягодицы на пятках). Держите ваши колени на комфортном расстоянии друг от друга, ваши ступни стоят на земле и ваши голени перпендикулярно земле, не прячьте их под себя и не вытягивайте вперед.

Просто для контраста, начните двигаться неправильно, поднимая заднюю часть таза. Поверните таз вперед, выгибая спину и за счет этого поднимая ее вверх к вашим плечам. Обратите внимание, что движение происходит в спине, в области вашей талии. Заметьте, как это движение вызывает напряжение в нижней части спины. Большинство людей, как правило, будет стараться опустить лопатки вниз, в то время как «спинные карманы» поднимаются вверх, и это будет распространять напряжение на всю спину.

Теперь давайте найдем более эффективный путь. «Падение» вниз. Новое движение происходит в самой нижней части вашего тела, оно начинается глубоко в тазу, вокруг бедер, где расположены паховые складки. Тазобедренные суставы, где бедренная кость соединяется с тазом. То, что мы обычно называем "таз" – это гребень тазовой кости, около нашей талии.

Обратите внимание, что когда вы сидите «уронив тело», ваш лобковый симфиз (кость чуть выше ваших гениталий в передней части таза) указывает вверх. Поверните таз вперед за счет перемещения лобкового симфиза вперед и вниз так, чтобы он был направлен в сторону пола. Важно, чтобы ваши колени и ноги остались расставлены врозь, когда вы пытаетесь найти правильный способ вращения таза. Большинство людей считают, что поворот лобкового симфиза к полу обеспечивает им легкость поднятия тела вверх в сбалансированную позу в положении сидя.

Когда таз находится в сбалансированном положении, тело наклоняется чуть вперед, оно перемещается в стабильную конфигурацию пирамиды. Прокатите таз, чтобы сидеть прямо, а затем наклонитесь немного назад. Что это дает? Большинство людей будут чувствовать, что движение с линии баланса создает напряженность в спине и дыхании. Когда вы были ребенком, вы пытались сбалансировать ложку на краю тарелки с кашей во время завтрака? Балансирование на вашем тазовом поясе очень похоже на это. Если вы найдете положение, в котором вес размещен правильно, балансировать будет легко, и если вы будете отклоняться от этого положения, вы будете терять баланс.

Вы поймете, что вы делаете движение правильно, когда вы будете легко приходить в выпрямленное положение. Ваша спина и плечи не будут принимать активного участия в мышечной работе, но вы будете двигаться мягко и расслабленно, просто за счет вращения таза.

Это новый способ сидеть, расположившись на костях таза и поставив позвоночный столб в положение оптимального архитектурного выравнивания. Вес тела оказывается на вертикальной линии головы и туловища. Тело само садится прямо за счет расположения седалищных костей на стуле.

Ваши «кости для сидения» - это седалищные бугры, две заостренных кости в тазовом дне, которые упираются в то, на чем вы сидите. Если вы не уверены, что знаете, где находятся ваши седалищные кости, посидите на плоской бетонной поверхности, и вы, безусловно, начнете замечать твердые кости которые давят на жесткий бетон).

Я стараюсь не использовать слово «прямо», говоря о теле. Я предпочитаю слово «вертикаль».

Просьба сидеть или стоять прямо подразумевает напряжение, необходимость удерживать позу, намекает на военное положение тела. Позволить себе быть вертикальным - является комфортным и расслабленным способом пребывания в вашем теле. Вертикально-ориентированное положение создает удлинение вверх и раскрытие, как растущий цветок тянется к солнцу, при этом корнями врастает в землю. Вертикальная ориентация позволяет весу вашего тела падать прямо на опорную поверхность ниже вашего тела, и вес отражается от поддерживающей поверхности, чтобы удлинить ваше тело мягко вверх - в отличие от прогиба или «сползания».

Вертикальная поза не означает «прямо, как властелин». В простом положении сидя или стоя, тело вертикально, когда все нормальные изгибы тела расположены так, что скелет направляет вес тела прямо в землю. В правильном вертикальном положении существует небольшой наклон вперед (как показано на фотографии сбалансированного таза ранее). Когда вы сидите с небольшим наклоном вперед, вес тела движется вперед по бедру от заднего края тела. Приведение центра тяжести немного вперед позволяет распределить вес тела на земле более стабильным и сбалансированным способом.

Устойчивость нужна не просто для удовольствия или потому, что позволяет чувствовать себя хорошо. Устойчивость и использование опорной конструкции тела является основой для развития психологической и духовной силы.

ДАВЛЕНИЕ НА ГРУДЬ

Вы легко поддаетесь давлению? Каков ваш мгновенный, непосредственный ответ, когда я задаю этот вопрос? Вы становитесь вялым, безвольным и чувствуете "Да". Или вы становитесь жестким и чувствуете "НЕТ!"

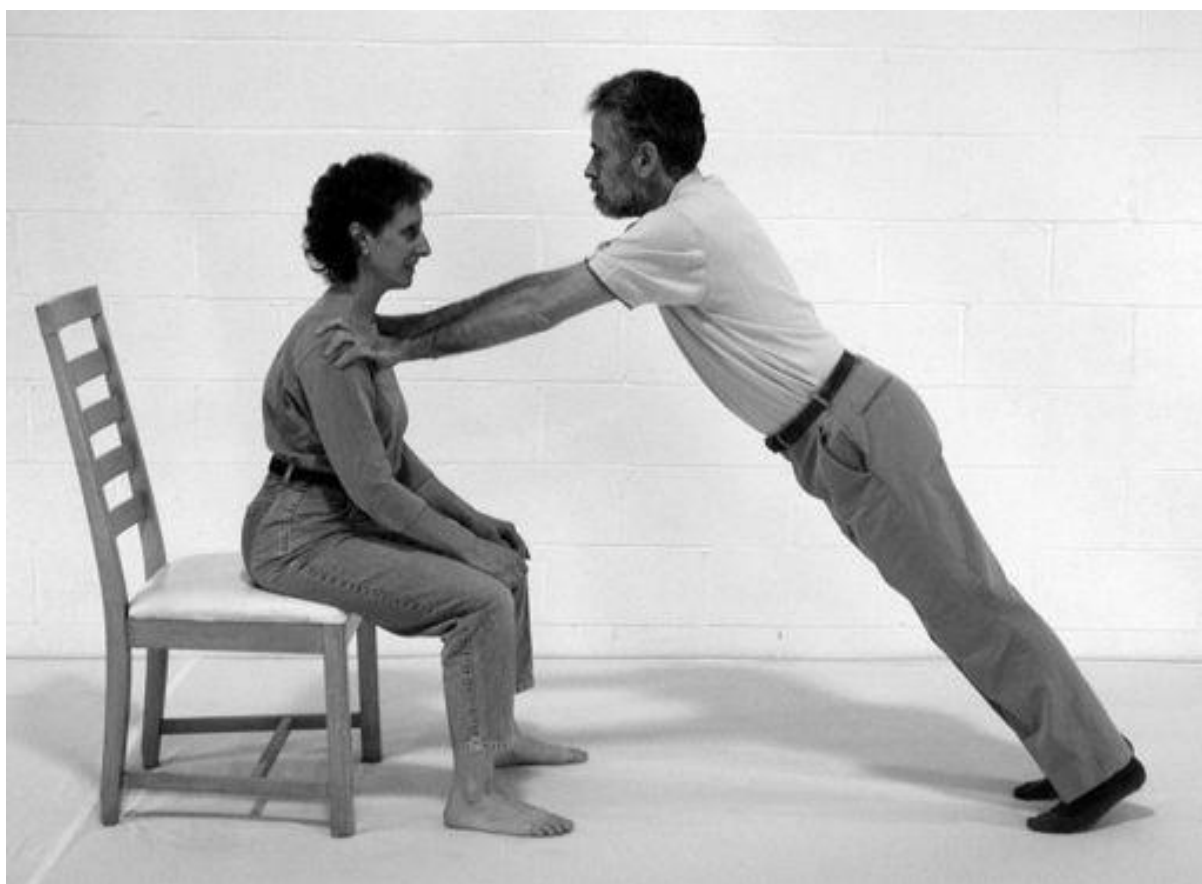
Давайте сделаем эксперимент, который заключается в противостоянии и в том, чтобы не сопротивляться. Ваш партнер будет оказывать давление на ваше тело в области груди, и ваша работа будет заключаться в том, чтобы поддерживать вашу осанку и не опрокинуться на спину. (Женщины могут попросить своих партнеров надавливать на плечи.) Сядьте ближе к переднему краю плоского нейтрального стула, не опираясь на спинку.

Сначала сядьте прямо, как модель "социальной справедливости". Втяните живот и отбросьте назад свои плечи. Ваш партнер будет давить на область груди с устойчивым уровнем давления, но не очень сильно. В таком положении сидя вы можете противостоять давлению? Если вы не очень массивны и сильны, то, наверное, нет. Теперь, сбросьте напряжение вниз, а затем перейдите к хорошей осанке, садясь за счет прокатывания таза вперед в надлежащем порядке. (Кстати, поясничная и подвздошная мышцы очень мало ощущаются. Вы не будете чувствовать их, когда вы их используете. Вы просто будете чувствовать себя сбалансированным и сильным.) Расслабьте живот и дышите. Смягчите и откройте ваши гениталии и анус. Расположите ноги на ширине плеч. Ваш партнер опять надавливает на грудь. Если вы правильно сидите, вы будете чувствовать, как давление от нажатия отклоняется от линии, идущей через вашу грудь назад и переходит в линию, движущуюся по диагонали вниз и назад. Давление будет на самом деле вжимать вас в стул и стабилизировать ваше положение, и вы будете чувствовать, что вам не надо сильно напрягаться, чтобы добиться устойчивости. Конечно, есть пределы тому, сколько давления вы можете поглотить. Ваш партнер должен быть разумным и не давить

слишком сильно. На фото ниже я опираюсь всей своей массой на моего партнера, но большинство людей должны начать с меньшего давления.

Просто для еще одного сравнения, сядьте правильно и измените только одну вещь. Поставьте ваши ноги вместе. Что происходит? Большинство людей сразу отклоняются назад. Почему? Когда вы сидите, держа ноги вместе, и поворачиваете таз немного назад, это создает напряженность и слабость в пояснице и в дыхании. Перемещение ног в положение врозь выгибает нижнюю часть спины немного назад и облегчает возможность расположить таз правильно и прочно.

Снова сделаем сравнение - сядьте должным образом, а затем сожмите анус или горло. Опять же, большинство людей сразу становятся слабыми и их легко опрокинуть назад. Это примеры того, как сжатие вызывает слабость, а открытость и расслабление создают прочность и устойчивость.



Многие женщины ощущают, что раскрытое положение ног воспринимается как сексуальное приглашение или делает их сексуально доступными. Наша культура заставляет женщин сидеть со сведенными вместе ногами. Это воспринимается как женский способ сидеть, и многие женщины считают, что сидение с открытыми коленями – мужской способ сидеть. К сожалению, вместо того, чтобы делать человека менее уязвимым, сидение с ногами прижатыми друг к другу, делает его гораздо более уязвимым. Положение сидя, ноги вместе – слабое и неудобное, и делает вас слабым противником, в буквальном смысле.

Для женщин, которые носят короткие юбки держать колени открытыми неудобно, и тем, кто носит узкие юбки, скорее всего это будет невозможно сделать, но вы можете носить брюки или широкие, длинные юбки, и тогда сможете открыть свои колени, расположив ноги на комфортном расстоянии друг от друга. И, раз уж я коснулся темы одежды, ожидается также, что женщины должны носить острые косолапые туфли или, что еще хуже, туфли на высоких каблуках. Они также сужают

ноги, и создать комфорт и силу невозможно. Мужская обувь и формальные костюмы также сжимают. Обратите внимание на то, что вы носите, и посмотрите, возможно, ваша одежда мешает развитию мирного тела.

Если у вас не получилось создать эту сильную позицию сидя, сделав несколько упражнений приведенных выше, не отчаивайтесь. Некоторые люди имеют такие сильные бессознательные привычки сжимать и ограничивать тело, что им нужно больше практики, и, возможно, дополнительное обучение, чтобы преодолеть привычные шаблоны.

На что это похоже, сидеть устойчиво и быть в способным противостоять давлению? Большинство людей считают, что это возможность быть сильным без напряжения, без сопротивления. Вот почему я охарактеризовал процесс именно так - как быть в противостоянии и не сопротивляться. Это о сопротивлении в смысле применения силы, а не в отталкивании назад. Речь идет о не-сопротивлении в том смысле, что физическая сила и умственное внимание не находятся в состоянии антагонизма или борьбы. Скала не сопротивляется власти волн. Она просто находится в безопасности, в собственной сильной личности, и волны разбиваются об нее и откатываются назад. Когда люди сидят правильно, они испытывают подобное чувство в этом упражнении (давления на грудь). Они не борются против него, а просто сидят с чувством сильного присутствия.

Такой способ взаимодействия с давлением или угрозой является не оппозиционным и не насильственным, и это прочный фундамент для миротворчества.

Помимо сидения, есть другой вид деятельности, на который мы тратим много времени – ходьба, так что давайте обратим на нее внимание. Превращение ходьбы в медитацию о легкости и устойчивости, позволит использовать вашу повседневную ходьбу как практику миротворчества. То, как вы ходите, является показателем вашей основной философии, действующей в мире. Существует способ ходьбы, который позволяет привнести чувство прочности и устойчивости в подвижность.

ОТТАЛКИВАНИЕ ЗАДНЕЙ СТОПОЙ

Каков ваш образ ходьбы? Попробуйте ходить и замечать, как вы идете. Как ваши ноги и ступни позволяют вашему телу двигаться вперед по полу? Сделайте это босиком, так чтобы вы могли чувствовать свои ноги без помех и ограничений обуви. Как вы несете вес вашего тела? Вы наклоняетесь вперед, отклоняетесь назад, или вы балансируете свое тело в середине вашего шага? Сосредоточьтесь на правой ноге во время ходьбы. Как ваша нога трогает пол? Вы бьете пяткой об землю или приземляете стопу мягко? Как переходит вес от пятки до пальцев ног? Как и когда во время шага ваша нога оказывает давление на пол, чтобы вы двигались вперед?

Многие люди считают, что они делают мах ногой вперед, а вес ноги тащит все тело вперед. Некоторые люди считают, что они ставят ногу на пол впереди себя, а затем подтягивают себя вперед. Некоторые люди считают, что, когда их нога позади тела, они толкают себя вперед с ее помощью. Какой самый эффективный способ передвижения?

Представьте, что вы гуляете вскоре после дождя, это может обеспечить некоторые подсказки. Как будто вы гуляете вокруг и пробуете перепрыгнуть через воображаемые лужи. Вам придется использовать длинный, низкий прыжок. Как вы это делаете? Перейдите с левой ноги вперед и обратите внимание на момент непосредственно перед тем, как правая нога оставит пол. Где ваш вес, и что ваша правая нога делает?

Чтобы перескочить лужу, ваш вес должен двигаться вперед. Если вы откинётесь назад, то вы не сможете прыгнуть ни на какое расстояние. На момент, когда вы прыгаете, ваша правая нога позади вас, ваши пальцы согнуты, и подушечки пальцев вашей ноги касаются пола. В этот момент, вы делаете явный толчок назад от пола подушечками пальцев вашей ноги. Ваша левая нога в воздухе перед вами, движется вниз, чтобы опуститься на землю. Задний толчок является тем, что движет вас вперед.

Перепрыгивание через лужи является несколько преувеличенным движением, но вы можете использовать тот же обратный толчок в меньшем объеме в обычной ходьбе, а это является наиболее эффективным способом ходьбы.

Попробуйте ходить и фокусироваться на этом. Держите свой вес сбалансированным между ног, даже когда одна нога в воздухе. Давите назад каждой ногой, когда она находится позади вас. Это действие является эффективным координированным способом использования таза и ног в осуществлении толчка в обратном направлении, которое создает движение вперед.

Помните основные физические закономерности.

Каждое действие создает равное противодействие.

Когда вы двигаетесь вперед, должна быть сила, действующая в обратном направлении. Тем не менее, для того чтобы оттолкнуться точно назад, вам потребовалась бы нога, торчащая прямо назад, а так можно оттолкнуться только от стены, деревьев и так далее. В действительности, когда ваша нога находится позади вас, это происходит в наклонной плоскости, так что и тяга осуществляется под уклоном. Вы отталкиваетесь от подушечек пальцев ноги, которая находится позади тела, толкая в обратном направлении, вниз.

Попробуйте ходить, концентрируя внимание на этом процессе. С каждым шагом нажимайте вниз и назад подушечками пальцев ноги, расположенной позади тела. Почувствуйте, как направленная назад/вниз энергия стопы отражается от пола и переходит в движение тела вперед/вверх.



Люди обычно отмечают, что, когда они ходят, осознавая давление ног вниз/назад, они ощущают прочную опору и фундамент для себя. Восходящая энергия открывает осанку вверх. Их ходьба становится более прямой, ясной и энергичной. Движение энергии вперед позволяет им идти быстрее, при этом легко и изящно. Когда люди ходят, «падая» на переднюю ногу, а не опираясь на заднюю, они провисают и падают во время ходьбы. Когда они тянут себя вперед с помощью передней ноги, они сдавливают и сжимаются. Осуществление толчка назад/вниз приводит к способу перемещения, который является механически более эффективным и мощным, что также психологически дает гораздо большую уверенность и внимательность. Именно эта бдительность и уверенность важны в миротворчестве. С этой телесной мудростью в качестве основы намного проще чувствовать себя мирным посреди конфликта.

ХОДЬБА СКВОЗЬ СТРОЙ

Для этого упражнения, вам понадобится группа, состоящая как минимум из восьми или десяти человек. Попросите их разделить на две равные группы и

образовать две линии в метре или двух друг от друга. Эти две линии должны быть обращены друг к другу, и между ними оставлен проход.

Ваша задача состоит в том, чтобы пройти вдоль между двумя линиями людей (пройти сквозь строй), сохраняя ваш живот мягким, дыхание в полном объеме, оставляя лицо и глаза мягкими, и держа сердце открытым. В частности, сделайте свою ходьбу энергичной и внимательной, гладкой и сбалансированной. Их работа заключается в том, чтобы отвлекать вас. Они могут бросать в вас бумажные салфетки, кричать на вас, притворяться, что делают шаг на вас, или делать что-нибудь еще, что является для вас неприятным и раздражающим, но при этом безопасным. Люди должны быть уверены, что не тронут ваше лицо, не сделают вам подножку, или что-нибудь еще, что может привести к какой-то травме.

Как это для вас? Можете ли вы удержаться от ощущения опасности, страха и/или гнева?

Дайте каждому человеку шанс попробовать это упражнение.

УРОК 4

ФОКУС

В оставшихся двух уроках мы будем двигаться от дыхания и механики тела – то есть более ясных уровней практики – к менее осязаемым вещам.

К ним относится целенаправленность (создание намерения) как основа эффективного действия. Целенаправленность или «намерение» (intentionality) – это процесс, в ходе которого волевое усилие совершить действие создает мышечный ответ, необходимый для выполнения задуманного. Лежащий в основе этого процесса физический акт сокращения мышц – это *интенциональный* процесс сокращения, и два последних урока в этой книге сфокусированы на том, как целенаправленно создавать открытое и мирное телесное состояние.

Хотеть карандаш

Положите карандаш на пол, затем встаньте примерно в десяти футах от него. Стойте комфортно. Смотрите на карандаш. О, я забыл вам сказать, это волшебный карандаш. Все, что вы напишете этим карандашом, осуществится. Вы можете заполучить бассейн, наполненный шоколадом и мороженым. Или двадцать крутых спортивных машин. Что угодно. Не хотите ли вы пойти и взять этот карандаш?

Когда я работал с детьми, я обычно использовал образ большой, горячей, вкусной пиццы, стоящей на столе. Это больше привлекает их, чем волшебный карандаш. Если вы похожи на них, вы тоже можете использовать образ пиццы. Или что-нибудь еще, что пробуждает в вас желание завладеть этим.

Создайте внутри себя ощущение, что это замечательный карандаш и вам бы на самом деле хотелось иметь его. Пробудите в себе намерение пойти и взять его. Вам приходилось видеть детей, когда они хотят игрушку и это видно по ним? Таким должно быть и ваше желание. Вы должны чувствовать его в теле.

Важно ясно понимать, что значит «хотеть карандаш». «Хотеть» - не то же самое, что «идти». Не надо идти и брать карандаш. Вместо этого фокусируйтесь на желании взять его.

Также важно не становиться жестким и зажатым. Когда я говорю, что идти и брать карандаш не нужно, я не имею в виду, что вам нужно лишить тело всякого движения. Для того чтобы фокусироваться на процессе желания, не нужно становиться обездвиженным, как ледяная скульптура, и физически предотвращать движение тела. Позвольте телу испытывать желание и реагировать на него естественно и спонтанно – но не идти к карандашу.

Другая трудность этого эксперимента состоит в том, что «желание» не равняется мыслям о том, чтобы заполучить карандаш. Есть разница между тем, чтобы думать о любви к кому-то и любить его. «Думать о» - это больше об интеллектуальной картинке, отсоединенной от всего остального. Но «чувствовать» - это о том, чтобы делать что-то «всем сердцем», всем телом. Расслабьтесь, будьте естественным, создавайте неподдельное ощущение в теле-сознании² и намерение пойти взять карандаш. Большинство людей может создать это ощущение, просто фокусируясь на поставленной задаче, другим же нужны специальные инструкции, чтобы понять, как это сделать.

Что происходит, когда вы стоите и фокусируетесь на желании заполучить карандаш? Уделите некоторое время тому, чтобы почувствовать это. Возможно, вы невольно наклоняетесь в направлении карандаша. Для большинства людей это будет крошечное перемещение в направлении карандаша, несколько миллиметров, хотя некоторые перемещаются на значительное расстояние. Многие люди в этот момент ощущают, что карандаш – это волшебный магнит, мягко притягивающий их к себе. (У некоторых будут другие реакции, но в целом все они будут связаны с движением в направлении того, что они хотят).

Я называю этот процесс проекцией намерения (интенциональной проекцией)³.

Что это означает – когда вы наклоняетесь к карандашу или воображаемой пицце? Это означает, что желание, переживаемое во внутреннем плане, заставляет ваши мышцы двигаться. Таким образом, наблюдение за работой ваших мышц – это способ наблюдать за тем, что происходит у вас в уме.

Когда у вас есть образ движения и намерение выполнить его, ваш мозг посылает нервные импульсы мышцам, которые отвечают за выполнение этого движения. Мышцы могут совершать действие с разным усилием - от едва заметного напряжения до того, чтобы вцепиться изо всех сил. Как бы там ни было, даже если движение находится ниже того уровня, который может воспринять большинство людей, оно, тем не менее, уже является физической активностью, тончайшим побуждением к движению. Эти слабые, незаметные напряжения можно назвать микро-движениями.

Важность процесса интенциональной проекции в том, что, уделяя внимание ему, мы можем различать тончайшее начало мышечного напряжения, и в результате получаем мощный метод, позволяющий заменить сжатие, связанное с конфликтом, расширением, ведущим к миру.

Дотянуться до карандаша

В этом упражнении ваша работа состоит в том, чтобы хотеть карандаш и удерживать этот фокус, несмотря на то, что может происходить все, что угодно. Тем

² Тело-ум – тоже, что и *bodymind* - термин, в котором ум и тело обозначаются как одно целое. Не две стороны одной медали и не взаимосвязанные вещи, а именно один феномен, - прим. переводчика

³ В оригинале – *intentional projection*, прим. переводчика

не менее, мы собираемся выразить желание получить карандаш немного по-другому. Посмотрите на карандаш. Поднимите руку и потянитесь к карандашу с целью прикоснуться к нему.

В этом упражнении ваш партнер будет обеспечивать некоторые помехи. Какого рода? Одна из них – просто стоять на пути между вами и карандашом, мешая вам смотреть на него. «Размывает» ли это ваш фокус? Ваш партнер может стоять рядом с карандашом и петь, или танцевать, или рассказывать дурацкие анекдоты. Ухудшит ли это фокус?

Чтобы усилить концентрацию, смягчите живот и вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. Ваш фокус одновременно – внутри и снаружи, на вашем теле и на том, чтобы дотянуться до карандаша и прикоснуться к нему. Еще большим отвлечением будет, если партнер станет постукивать по разным частям вашего тела или даже щекотать.

Что нужно, чтобы позволить вам сохранить фокус? Важно не игнорировать помехи. Если есть какой-то конфликт, вам нужно иметь с ним дело, но также важно не позволить ему переполнить вас.

Дотянуться до пиццы

Представьте себе два куска вкуснейшей пиццы, летающих в воздухе прямо перед вами и чуть по сторонам – один левее, другой правее. Потянитесь руками к обоим кускам одновременно. Можете ли вы держать фокус на том, что происходит внутри вашего тела и в то же время – на двух объектах снаружи?

Теперь усложним задачу. Представьте, что ваш партнер вчера ночью был в своем саду и снимал слизняков с листьев салата. И сохранил всех слизняков. И когда вы тянетесь за двумя кусками пиццы, ваш партнер стоит перед вами и втирает вам в лицо пригоршню слизняков. Что вы делаете, когда ваш партнер делает это? Что происходит с вашим дыханием? Меняется ли ваша осанка? Остаетесь ли вы в состоянии расслабленности и готовности одновременно? Вы напрягаетесь и тянетесь прочь? Или что-то еще? Начинает ли подрагивать ваша концентрация на том, чтобы тянуться наружу к двум кускам пиццы? Или вы можете сохранять свое дыхание и тело стабильным и ясным, сохранять концентрацию и не позволять конфликтному мышлению засосать вас? Воображаемые слизняки вкупе с физическим вторжением почти всегда заставляют людей ощущать брезгливость и дискомфорт. Большинство людей в этом упражнении начинают тянуть руки к себе, гримасничать, напрягаться и перестают дышать.

Когда ваш партнер втирает слизняков вам в лицо, сознательно расслабьте живот. Расслабьте язык и горло, и позвольте мышцам тазового дна (мышцы вокруг ануса и гениталий) тоже расслабиться. Вдобавок вдыхайте носом и выдыхайте ртом, фокусируя дыхание на животе. Сохраняйте дыхание мягким, размеренным и постоянным. Откройте сердце. Почувствуйте, как ноги и стопы контактируют с полом. Как все это влияет на то, что вы делаете, на то, как вы тянетесь за пиццей?

Большинство людей находят, что вторжение, которое было очень некомфортным, становится не таким существенным, когда они сохраняют фокус и релаксацию. Большинство людей обнаруживает, что когда они открывают свои тела, им гораздо проще сохранять фокус на двух кусках пиццы.

Просто чтобы сравнить, попробуйте напрячь дыхание, горло и мышцы тазового дна, готовясь получить пригоршню слизняков в лицо. Большинство людей находят, что это не только возвращает весь дискомфорт, но что он становится сильнее. Это также разрушает фокус на пицце. Большую часть дискомфорта, связанного с получением пригоршни слизняков в лицо, вы создаете самостоятельно через недовольство вторжением. Конечно, там есть и конкретное реальное физическое

ощущение, потому что к вам по-настоящему прикасаются, но большую часть дискомфорта к этому минимуму вы добавляете с помощью своего воображения.

В следующем уроке вы научитесь дыхательному упражнению, которое очень ценно для практики смягчения, расширения и стабилизации вашего тела на уровне намерения. Как бы там ни было, в качестве подготовки к этому упражнению, я предлагаю сделать дыхательное упражнение попроще и сохранять комфортную осанку на протяжении обоих дыхательных упражнений.

Сидение на полотенце

Есть простой путь поддержки таза и спины, который позволяет сидеть легче и комфортнее, как в следующих дыхательных упражнениях, так и в любых будничных занятиях, когда приходится сидеть. Для этого вам понадобится банное полотенце. Оно не должно быть очень большим и толстым. Но также оно не должно быть тонким и маленьким. Возьмите обычное банное полотенце и сложите его поперек. Затем сложите его пополам вдоль. Затем скатайте из него валик, не слишком тугий и не слишком слабый.

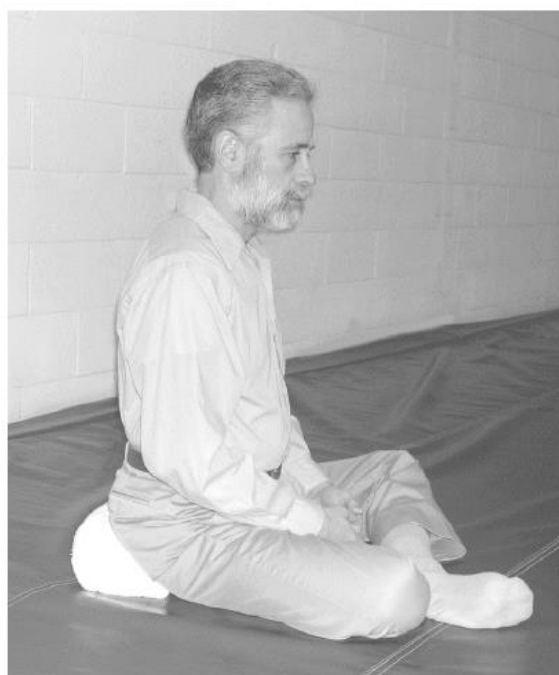
Вы можете сидеть как на кресле, так и на полу со скрещенными ногами. Если вы сидите со скрещенными ногами, наиболее комфортной позицией будет та, при которой обе голени лежат на полу, нежели когда одна голень лежит на другой. Когда одна лодыжка лежит на другой, бедра тоже оказываются на разном уровне, и осанка становится не балансирующей.

Сядьте, чуть-чуть подкрутите таз вперед. Затем нагнитесь вперед и уберите вес с седалищных костей. Поднимите седалищные кости с кресла или с пола на несколько дюймов, положите валик из полотенца под копчик и сядьте на него. Важно, чтобы полотенце располагалось под копчиком, а не под седалищными костями. Ваши седалищные кости находятся на той поверхности, на которой вы сидите.

Вернитесь к вертикальной позе (сидя). Если полотенце расположено правильно, вы ощутите, что ваш копчик расположен на нем и что оно поддерживает весь позвоночный столб и торс. Многие люди чувствуют себя легче, выше и свободнее, когда они сидят на полотенце. Они ощущают, что усилия, которые они обычно прилагают, чтобы поддерживать вертикальное положение тела, просто не нужны.

Валик из полотенца дает такой комфорт потому, что он стабилизирует таз и поддерживает позвоночник. Когда вы садитесь, седалищные кости контактируют с поверхностью целиком, и это очень нестабильное положение. Таз – это как табуретка на двух ножках, он имеет тенденцию перекашиваться назад. Чтобы держать таз в стабильном положении, нужно мышечное усилие, и люди обычно используют для этого мышцы спины. Это неправильные мышцы для этой задачи, они быстро устают от этого. Пытаясь прилагать меньше усилий, люди словно бы «сваливаются» на стул или поверхность, на которой сидят, пока тело не повисает на связках более-менее стабильно. Более удачный способ достижения стабильности – использовать поясничную и подвздошную мышцы, чтобы удержать таз в одном положении. Еще лучше – использовать эти мышцы для стабилизации таза и заполнять промежуток между копчиком и поверхностью стула полотенцем (как показано выше и на рисунке в Уроке 3). Это, в конечном счете, обеспечивает эффект «третьей ножки» у табуретки и уменьшает работу, которую приходится выполнять мышцам, – даже если это «правильные» мышцы. Чтобы получить больше информации о том, как эффективно

сидеть, обратитесь к моей книге «Комфорт за компьютером».



Вам нужно найти стабильное, вертикальное положение с помощью ваших собственных телесных действий, и как только вы его найдете, вы сможете применить ролик из полотенца для дополнительной поддержки в этой позе. Эта стабильная и расслабленная поза – основа для спокойствия под давлением и эффективной реакции в конфликтной ситуации. И превосходный способ практиковать спокойную стабильность через расширение в упражнении «Дыхание Животом».

Базовое дыхательное упражнение

Сядьте на стул. Поставьте стопы на пол, или сядьте на полу в позу со скрещенными ногами, когда обе голени лежат на полу. Используйте валик из полотенца для поддержки таза. Сидение на коленях и пятках – это тоже хорошая поза, когда пятки помещаются под копчиком и создают ту же самую вертикальную сидячую позу. Некоторые люди могут предпочитать эту коленную позу в дыхательных упражнениях.

Мягко прикройте глаза, вдыхайте носом и выдыхайте ртом. Когда вы вдыхаете, позволяйте животу мягко расширяться. Фокусируйте внимание на ощущении, что дотягиваете ваше внимание/осознанность вниз, до центра тела. Не зажимайте грудную клетку и верхнюю часть спины, когда вдыхаете, но позволяйте им также мягко и спонтанно расширяться. Вы должны чувствовать, что вдох начинается в вашем животе, и расширяет ваше тело, включая грудь и верхнюю часть спины. Когда вы выдыхаете, это похоже на вздох. Воздух выходит из вашего рта. Убедитесь, что губы и челюсть расслабленно приоткрыты. Не нужно поджимать губы и выдувать воздух.

Не форсируйте дыхание. Дышите в естественном ритме, не пытайтесь удерживать дыхание, или контролировать время вдоха и выдоха.

Если вы чувствуете, что дыхание на протяжении упражнения становится мягче и спокойнее, то вы движетесь в верном направлении. Если вам некомфортно, или не хватает воздуха – возможно, что вы сдерживаете напряжение где-то в теле. Если вы

изучаете эти упражнения самостоятельно по книге, без опытного учителя, тогда вам придется найти этот паттерн напряжения самостоятельно. Лучший способ продолжать – расслабиться и позволить себе испытывать дискомфорт. Не старайтесь слишком сильно, просто делайте это несколько минут, пока не почувствуете, где находится напряжение, которое вас беспокоит. Если вам по-прежнему некомфортно, помните, что вы не обязаны продолжать это упражнение.

Вам может захотеться делать это упражнение всего по несколько минут за раз, пока вы не привыкнете. Когда вы продолжите работать с ним, может появиться желание делать его двадцать минут или больше, один или два раза в день. Если вы делаете это упражнение по несколько минут ежедневно, вы выстраиваете привычку быть сильным и спокойным, и это очень поможет, когда понадобится совладать с конфликтом и разрешить его. Когда вы продолжите играть с этим упражнением, вы обнаружите, что несколько циклов дыхания, выполненных описанным образом посреди стрессовой ситуации, успокоят вас, помогут реагировать на конфликт новыми способами и быть более чутким.

Урок 5 РАСШИРЕНИЕ

Процесс миротворчества в эмбодимент подходе заключается в том, чтобы осознать, как мы сжимаемся, когда нам угрожают, и как возможно вместо этого открыться (буквально открыть тело). Противоположностью сжатию это размягчение. И это то, над чем мы недавно работали. Размягчение на самом деле очень эффективно, но это только начало.

Еще более действенной противоположностью сжатию является расширение. Этот последний урок будет посвящен тому, как стать более пространственным и занимать больше места внутри своего тела, а также тому, как выполнять это расширение в окружающую среду мягко и осознанно.

Этот урок посвящен тому, каким образом мы можем создать внутреннее пространство, которое будет являться основой для эффективных действий во внешнем мире.

РАСТЯГИВАНИЕ В ШЕСТИ НАПРАВЛЕНИЯХ

Встаньте на пол, ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль тела. Почувствуйте ступни ног, на которых вы стоите. Где центр земли? Прямо под вами далеко вглубь земли. А теперь дотянитесь ступнями до этого центра. Не просто визуализируйте и представляйте, как вы достаете до этого центра, а прочувствуйте это через ощущения в ногах, как вы проходите сквозь толщину земли и попадаете прямо в центр. Побудьте в этих ощущениях некоторое время.

Теперь отпустите эти ощущения и начните тянуться макушкой головы и плечами в противоположном направлении, вверх к небу. Это должно быть очень маленькое действие, просто намерение или микродвижение без напряжения.

А теперь ощутите, как вы вытягиваетесь вперед всей передней поверхностью тела. Потом тянитесь назад всей задней поверхностью тела.

Тянитесь вправо всей правой поверхностью тела, а потом в левую сторону всей левой поверхностью тела.

Вы можете расширяться до горизонта или можете найти какой-то более близкий предмет, на котором сфокусируете свое внимание. Главное, чтобы это растягивание, расширение происходило на уровне ощущений в теле. Если вы делаете это упражнение в помещении, то вы можете расширяться выше потолка, уходить ниже пола и за пределы стен помещения. Или вы можете расширяться всего лишь на 15 сантиметров во все стороны, если вам так проще телесно это почувствовать.

А теперь растянитесь, расширьтесь во всех направлениях. Растянитесь вверх и вниз, влево и вправо, вперед и назад.

Что вы чувствуете? Большинство людей начинает чувствовать себя более просторными, занимающими больше места и это приносит приятное энергичное состояние в теле. Вам не нужно больше сжиматься. Можно занимать много места.

Вы можете практиковать это упражнение в течение дня, занимаясь своими обычными делами. Это поможет вам быть в настоящем моменте и чувствовать себя более живым. Вы также можете добавить это упражнение в процесс ходьбы, чтобы двигаться по жизни более сильным и энергичным способом.

Можно использовать это упражнение во время конфликтов, чтобы поддержать свое внутреннее пространство расширенным. Это поможет вам сохранять ясность и силу в независимости от происходящего.

Упражнение растягивания в шести направлениях совершенно точно может использоваться и в обычной жизни, и в конфликтах. А вот следующее упражнение больше подходит для регулярной практики, чтобы ваш контакт с шестью направлениями и внутренним расширением укрепился и усилился.

ДЫХАНИЕ В ШЕСТЬ СТОРОН

В этом упражнении вы будете в той же позе, как и в Базовом Дыхательном Упражнении. Способ дыхания будет таким же, с тем отличием, что вы добавите направление своему выдоху. В упражнении по Дыханию в шесть сторон вы выдыхаете через свое тело в шести разных направлениях, что рождает микро-движения и в целом меняет восприятие тела. Практикуя намерение открываться телом в разных направлениях, вы разовьете привычку оставаться в открытой и гармоничной позиции в отношениях с окружающим миром.

Сядьте в комфортной вертикальной позиции, используя валик из полотенца для поддержки. Вы можете сидеть на стуле, не облокачиваясь на спинку, или на полу со скрещенными ногами. Закройте глаза. Сделайте спокойный вдох через нос и позвольте своему животу расширяться без напряжения. Наблюдайте за своим вдохом ниже пупка в области центра своего тела, хотя ваша грудь и ваша спина также будут расширяться во время вдоха. Затем выдохните через рот, расслабляя мышцы рта и горла.

Во время выдоха представьте себе, как вы мягко выдуваете воздух вниз по позвоночнику и за его пределы примерно на 15 сантиметров.

Не просто представляйте эту картинку у себя в голове, а по-настоящему ощутите это в своем теле, сделайте это внутри. Обратите внимание, не запрокидываете ли вы свою голову назад и не поднимаете ли глаза вверх к потолку, когда вы представляете, как воздух при выдохе идет вниз и выходит из вашего тела. Обычно этот взгляд вверх означает, что человек пытается вообразить, абстрактно представить этот процесс, нежели почувствовать его телесно. Выдыхайте вниз таким образом шесть-восемь раз.

Теперь поменяйте направление. Представьте и почувствуйте, что вы выдыхаете вверх вдоль вашего позвоночника, и воздух проходит через вашу макушку на 15

сантиметров выше головы. Дышите плавно. Не дуйте с силой, не напрягайте губы, просто откройте рот, расслабьте горло и позвольте воздуху выйти.

После того как вы повторили такие выдохи 6 раз, выдыхайте в правую сторону примерно на 15 сантиметров дальше вашего тела. Потом выдыхайте таким же образом в левую сторону. Теперь выдыхайте назад из спины и потом вперед из живота.

Во время последнего цикла дыхания выдохните одновременно в шести направлениях: вниз и вверх, влево и вправо, вперед и назад.

Вы можете выдыхать в одном направлении столько раз, сколько вам нужно для того, чтобы научиться направлять выдох в этом направлении. Однако, как только вы попробуете проделать всю последовательность выдохов в разные стороны и почувствуете, как это работает, у вас появится более гармоничный способ выполнения этого упражнения. Если вы чувствуете, что уже готовы двигаться вперед, вы можете вместо шести выдохов в одну сторону выдохнуть по одному разу в каждое направление, а потом на седьмой раз выдохнуть во все направления. Всегда начинайте с выдоха вниз, поскольку это стабилизирует ваше тело. Затем выдыхайте вверх. А дальше уже нет особой разницы, в какую сторону выдыхать, но выдыхайте парами по горизонтали вперед-назад и вправо-влево. И на седьмой выдох выдохните во все шесть направлений. И потом начните цикл заново. Вы можете делать это упражнение в течение минуты или двух, десяти минут или столько, сколько вам комфортно по ощущениям.

С регулярной практикой у вас появится устойчивый навык такого дыхания, и вы можете попробовать выдыхать на более дальнее расстояние.

Вы также можете поэкспериментировать с другими направлениями выдоха, например, между основными. Или можете выдыхать любовь. Поиграйте с этим упражнением, и оно откроет вам много возможностей.

Это упражнение является хорошей практикой для поддержания открытой, равномерной, симметричной осознанности своего тела и пространства вокруг вас. Большинство людей, которые только начинают выполнять это упражнение, чувствуют, что некоторые направления их дыхания и части тела не совсем ими осознаются. И те места, которые вы плохо ощущаете, являются областью со сниженной телесной осознанностью и силой. Исследуя такие области в вашей телесной осознанности, и вдыхая в них жизнь заново, вы учитесь более полно присутствовать телом в своей жизни. Это также способствует возникновению чувства вашей большей сопричастности со всем миром. Это упражнение помогает развить более расслабленный, гармоничный и одновременно включенный всем телом опыт проживания жизни. Несомненно, стоит потратить несколько минут на практику этого упражнения ежедневно.

Это упражнение, которое я часто предлагаю людям, которые хотят научиться оставаться спокойными и любящими в условиях экстремального давления. Однако я должен вас предупредить, что это упражнение включает в себя проживание не травмирующей, но все же достаточно интенсивной боли. Это является логическим продолжением тех же самых сложных заданий, которые вы уже выполняли, однако оно более интенсивно. В момент проживания боли, обратите внимание на ощущения в теле, замечайте проявления зажиманий и асимметрии, и потом используйте уже имеющиеся у вас навыки дыхания, балансировки позы тела и намерение оставаться открытым этой боли, пока мы выполняем это упражнение. И самое главное, помните про тепло в сердце, с которым вы смотрите на своего «врага».

Помните, что если вы почувствовали, что это упражнение для вас не подходит, не выполняйте его. Просто используйте навыки для того, чтобы вернуться в расслабленное состояние и спокойно скажите партнеру, что вы не хотите делать это упражнение. Также помните, что ваш партнер тоже может быть эмоционально не готов «причинить вам боль». В таком случае он применяет полученные навыки для того, чтобы спокойно обозначить свои границы и отказать вам в выполнении этого упражнения. Тогда вы должны найти себе другого партнера.

Прежде чем мы начнем практиковать это упражнение, есть один аспект, на который я хотел бы обратить ваше внимание. Словосочетание «причинить боль» может быть воспринято неоднозначно: «причинение боли» или «нанесении увечий». Я не прошу вас покалечить вашего партнера. Это было бы неуместно и не привело бы к поставленной цели. Я прошу вас причинить боль вашему партнеру для того, чтобы он смог научиться оставаться достаточно сильным, чтобы иметь дело с болью. Боль в данном случае это дар вашему партнеру, с которым он может учиться и практиковать полученные навыки.

КОНТРОЛЬ БОЛИ

Когда вы давите на точку, где проходят нервные окончания, ваш партнер может испытать интенсивную, однако не повреждающую боль, которая сразу прекратится, как только вы перестанете давить. Она не повреждает ткани, однако у некоторых может образоваться синяк от надавливания. Это безусловно значительно больший вызов, чем просто «слизняки», которые кидают вам в лицо.

Попросите партнера сжать пальцами мышечную ткань между вашим большим и указательным пальцем на руке. Убедитесь, что у партнера коротко подстриженные ногти. В противном случае он может продырявить дырочки в вашей коже. Попросите его сжать достаточно сильно, чтобы подушечки его большого и указательного пальца погрузились в мышечную ткань. Если он делает все правильно, вы почувствуете очень сильную боль. Однако люди с высоким болевым порогом могут не почувствовать боли. Есть и другие точки для воздействия с более сильными нервными окончаниями, но очень сложно объяснить, как правильно на них давить. Поэтому вам придется иметь дело только с этим упражнением.

Что вы делаете, когда чувствуете боль? Многие люди прямо выпрыгивают из кожи, как только чувствуют острую боль. Обратите внимание на свое дыхание, на выражение лица и на положение тела. Большинство людей резко вдыхают, напрягают мышцы плеч и пытаются отстраниться от боли.

А теперь попробуйте одновременно расширить свое тело в шести направлениях и открыть свое сердце. Когда вы окажетесь в состоянии любящей силы, попросите своего партнера еще раз сжать вашу руку. Оставайтесь сфокусированными на том, чтобы дыхание ваше было спокойным и расширенным, а сердце открытым. Держите глаза открытыми и продолжайте наблюдать за движениями вашего партнера, однако отвечайте на это из состояния мягкого дыхания и открытого сердца. Что происходит на этот раз? Большинство людей отмечает значительное снижение боли. Им становится проще ее проживать. Они также отмечают, что они больше не чувствуют стресса и враждебности к своему партнеру. Также много людей неожиданно ощутили любовь к человеку, который причиняет им боль.

Просто для сравнения попросите своего партнера опять сильно сжать вашу руку и почувствуйте ненависть к нему и к боли, которую он вам причиняет. Что происходит в теле? Большинство людей отмечает, что когда они отвечают на вызов из состояния

ненависти, боль более интенсивная и сложная для проживания. Так же некоторым очень сложно сдержаться, чтобы не причинить боль в ответ своему противнику.

Интересно, что вначале упражнения у большинства людей осознание всепоглощающей боли сильно превалирует над осознанием других ощущений, возникающих в теле. Когда люди дышат, расслабляются и заземляют себя, они могут начать замечать, какие еще ощущения происходят в теле помимо боли. А если люди начинают использовать новые навыки расслабления и выстраивания позы тела с ощущением силы и любви внутри, то в какой-то момент они начинают понимать, что та боль, которую они испытывают, не такая уж сильная и что они вполне могут ее вынести. Они также начинают осознавать, что большая часть боли, которую они испытывали в жизни, как правило, является следствием их сопротивления изменениям в жизни, а не сутью происходящего.

Уязвимыми нас делают телесное напряжение и сжимание внутри – реакции, которые мы привыкли выбирать для того, чтобы справиться с конфликтными ситуациями. А быть готовым стать уязвимым – в смысле мягким и присутствующим, открытым конфликту - помогает справиться с угрозой. Эта открытость может быть достигнута через ощущения любви и силы в теле.

ПЕРЕГОВОРЫ В МИРОТВОРЧЕСКОМ КЛЮЧЕ

Очевидно, что когда вам угрожают, просто пребывать в спокойствии недостаточно. Вы не можете просто стоять и медитировать. Вы должны что-то сделать!

Самый простой выход – говорить о конфликте, о том, что происходит и о возможных путях выхода из ситуации. Для большей эффективности, вы должны говорить спокойно и с любовью, но одновременно уверенно и утвердительно. Ваша позиция должна быть четкой и правдивой. Конечно, бывают ситуации, когда не стоит напрямую что-то выяснять или вообще ввязываться в конфликт. Но даже это лучше делать с любовью и в расширенном состоянии.

Попросите своего партнера встать напротив вас на очень близком расстоянии. Совсем близко. А теперь пусть он закричит вам в лицо. Это может быть что-то глупое, например: «У тебя много носов». Или что-то распространенное: «Ты почему до сих пор не представил мне этот чертов отчет?» Или это может быть что-то злобное, например, «нигер», «квир».

Это вербальное нападение даст вам возможность попрактиковаться, только если это не чересчур для вас. Помните, что вы делаете упражнение только в том объеме, который вам подходит.

Расслабьте живот, выровняйте позу, откройте свое сердце, дышите вовне и поддерживайте ощущение своей расширенности. А теперь подумайте, что вы хотите ответить вашему партнеру, и скажите это вслух.

Когда в конфликте кто-то нападает на вас, полезно отвечать таким образом, чтобы вовлечь атакующих в открытую позицию, в расширение в теле. Это не всегда может быть возможным, но если это возможно, то это очень поможет наладить мир.

Первый шаг – самому быть в расслабленной и открытой позиции. Тогда вы не будете выглядеть как враг, а ваш голос будет звучать мягко и расслабленно.

Второй шаг, который поможет вашему противнику успокоиться, заключается в том, чтобы выбирать такие слова и идеи, которые не будут его ранить, и в которых он будет чувствовать себя услышанным и уважаемым. Держа свое тело открытым, вы увеличиваете возможность решить конфликт в неагрессивной, противоборствующей

манере. Вы можете подумать об этом противостоянии не как о конфликте, а как о ранней стадии развития сотрудничества и гармонии.

Может быть полезным отвечать в манере «да, и...», нежели «нет, но...». «Да, я понял, что ты хочешь сказать, и я так же прошу тебя подумать еще над одним аспектом.» Вместо: «Нет, я не понимаю, то ты хочешь сказать, но мне важнее моя точка зрения». Позиция «Да, и» концептуально более открытая, примерно так же вы обучались в этих пяти уроках открытому и размягченному телу. Это поспособствует физическому размягчению и концептуальной открытости вашего противника. Эта вербальная открытость станет началом мирного разрешения конфликта.

Весь смысл телесной осознанности, которую мы развиваем через эти упражнения, состоит в том, чтобы вы обрели место у себя внутри, где вы можете ощутить себя умиротворенным и спокойным в самый разгар конфликта. Если вы сами не умиротворены, то вам будет очень сложно или даже невозможно создать мир. Если вы умиротворены внутри, то вы не только будете себя вести и говорить как друг, а не как враг, но вы также сможете думать, ощущая опору в ногах и отвечать таким образом, что вопросы конфликта смогут быть решены конструктивно и жизнеутверждающе.

ИСЦЕЛЕНИЕ МИРА

Отдельной темой в этой книге является применение телесной осознанности для миротворчества и разрешения конфликтов. Основная идея этой книги - исцеление мира. Мы несомненно могли бы решить большинство мировых проблем, если бы мы в принципе смогли собраться вместе. Это действительно реальные проблемы, такие как голод, нищета, болезни, распад общества, войны, разрушение окружающей среды. Но основой всех проблем являются эмоции страха и гнева. Под давлением этих эмоций мы не можем ясно мыслить и эффективно сотрудничать. Было бы замечательно, если бы понимание физических/телесных основ страха и гнева были бы широко распространены. И когда люди в конфликтных ситуациях начинали бы чувствовать страх и гнев, то они бы знали, что необходимо осознанно расслабить тело. Страх и гнев являются внутренними телесными процессами и как таковые могут быть заменены на интегрированные телесные ощущения силы и любви. Создавая телесные ощущения силы и любви, мы производим замену разрушительных чувств на жизнеутверждающие чувства. Это состояние проживания телесной целостности. Человек, действующий из состояния целостности, будет чувствовать и принимать во внимание мир вокруг себя таким, какой он есть. Будет действовать мирно, конструктивно и этично. Это состояние повышает уровень чувствительности, сопереживания и эмпатии как к самому себе, так и к состоянию, потребностям и чувствам людей, животных, растений, почвы, воды и воздуха вокруг человека. Что означает, чувствовать себя частью паутины жизни и вселенной, нежели отдельным от нее.

Все работы в этой книге написаны, исходя из той точки зрения, что человеческое тело предназначено жить и функционировать из состояния силы и любви. Наши тела созданы для жизни и созидания. Негативные чувства, которые являются частью конфликта, ослабляют нашу энергию, которую можно было бы направить в творчество. Насилие – это поклонение смерти и разрушению.

Это работа о физиологических основах мира написана, чтобы вернуть свое тело для жизни. И если вы работаете над тем, чтобы исцелить свой собственный страх и гнев, вы действительно работаете над тем, чтобы спасти мир. Если вы помогаете другим найти состояния мира и покоя, вы спасаете не только людей вокруг вас, вы работаете над сохранением мира во всем мире. И это достойное занятие!

Пол Линден



Пол Линден – соматический педагог и мастер боевых искусств. Соучредитель центра исследования движений в г. Коламбусе и разработчик тренинга Being in movement. Линден получил степень бакалавра по философии и степень доктора наук по физической культуре. Он также является уполномоченным инструктором метода Фельденкрайза (соматического образования), имеет пятую степень черного пояса в айкидо, а также первую степень черного пояса по карате. Его работа включает в себя применение телесной осознанности и осознанности движения для управления стрессом, разрешению конфликтов, улучшению производительности и восстановлению после травм.

Он является автором книг «Комфорт за компьютером», «Тренинг по телесной осознанности и обучению безболезненного использования компьютера» и бестселлера «Исцеление: телесная осознанность и возвращение прав/сил жертвам насилия».