

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие. Недостающая часть головоломки: холистическое лечение и эмоциональное мышечное тело</i> . . . . .	11
I. Связь между эмоциями и мышцами. . . . .	29
Глава 1. Мышцы, память, эмоции и связь . . . . .	31
Глава 2 Эмоциональное, ментальное и энергетическое тело . . . . .	51
Глава 3. Высвобождение эмоций и работа с энергией . . . . .	74
II. Эмоциональный компонент каждой группы мышц . . . . .	99
Глава 4. Спина: хранилище для предательства, защиты и поддержки . . .	101
Глава 5. Ягодичные мышцы: хранилище раздражения и подавления . . .	126
Глава 6. Ноги: хранилище поступательного движения и пробуксовок	135
Глава 7. Мышцы брюшной полости, диафрагма и поясничная мышца: маркер подлинной уязвимости . . . . .	171
Глава 8. Руки, плечи и кисти: хранилище принятия любви и реализации своей жизненной силы . . . . .	188
Глава 9. Грудная клетка: ваше хранилище того, что составляет суть проблемы. . . . .	210
Глава 10. Голова, лицо и челюсти: ваше хранилище для обретения ясности и широты видения . . . . .	220
Глава 11. Шея: ваше хранилище стресса, гибкости, осознанности и утверждения вашей жизни . . . . .	234
Глава 12. Комплексное применение всего этого для раскрытия своих целительных способностей . . . . .	255
Приложение А. Дополнительные инструменты для очищения, снятия эмоционально-мышечного напряжения, заземления и укрепления	272
Приложение Б. Дополнительные средства: различные подношения на пути к исцелению . . . . .	293
Приложение В. Коллективные ответы, полученные в ходе опроса других специалистов в области здоровья и телесно-ориентированных практик . . . . .	322
Глоссарий . . . . .	327
Библиография . . . . .	335



## СПИНА: ХРАНИЛИЩЕ ДЛЯ ПРЕДАТЕЛЬСТВА, ЗАЩИТЫ И ПОДДЕРЖКИ

**В**ы когда-нибудь ощущали удар «ножом в спину»? Свое название эта рана получила не просто так. Мышцы спины – это хранилище стресса, горя, печали, страха и, самое главное, предательства. Существуют способы наконец залечить эти старые раны и жить дальше без всей этой боли, которая так часто скрывается под лопатками (особенно правой). В этой главе описываются мышцы спины и предлагаются способы раз и навсегда избавиться от скованности, боли и дискомфорта в мышцах.

Взрослые часто жалуются на боли в спине, что неудивительно, поскольку спина представляет собой мощный массив мышц, в которых находятся некоторые из наших самых негативных и неприятных эмоций, начиная с воспоминаний о прошлых предательствах и заканчивая горестными переживаниями из-за текущих событий. По всей спине проходят поверхностные и глубокие мышцы, поэтому эмоции, которые скрываются под этими массивными мышцами, мо-

гут вызвать сильное напряжение и скованность, если их не лечить и не отпускать.

Спина представляет собой нашу поддерживающую структуру. Позвоночник вместе с мышцами спины поддерживает нас во всех сферах жизни, поэтому очень важно, чтобы спина была здоровой и не подвергалась перенапрягающим ее физическим и эмоциональным воздействиям. На спине много мышц, но нас интересуют самые эмоционально заряженные из них, которые содержат самую эмоционально заряженную информацию. По этой причине мы сосредоточимся в первую очередь на этих наиболее распространенных и самых частых проблемных местах: трапециевидных мышцах, мышцах лопатки, параспинальных и поясничных мышцах.



## ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ МЫШЦА

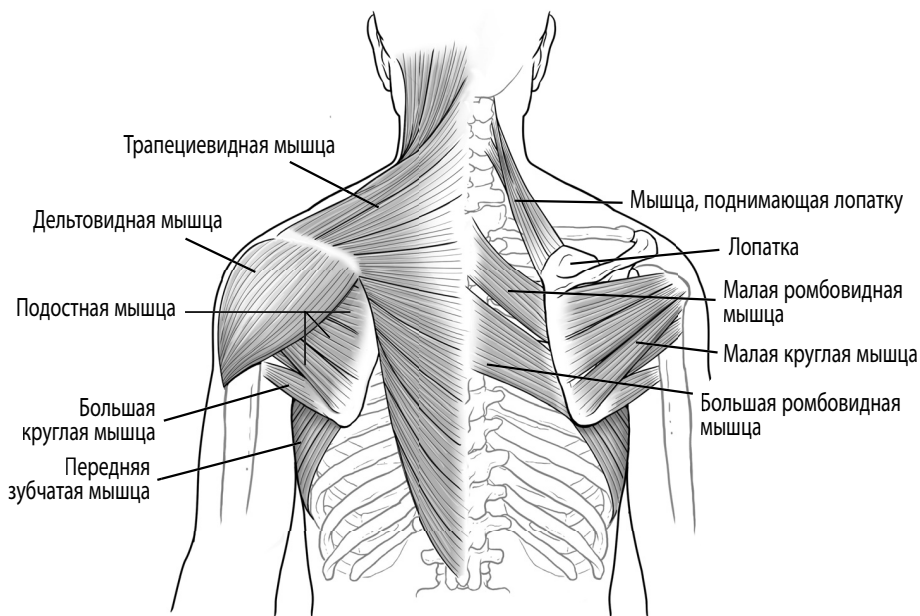
Говоря о трапециевидной мышце (см. рис. 3), мы подразумеваем верхнюю часть наших плеч, но на самом деле эта мышца занимает гораздо большую площадь. Она начинается в верхней части шеи, идет к самым концам каждого плеча и спускается в форме буквы V до двенадцатого ребра. Это очень большая мышца, а также самая поверхностная мышца спины, то есть она лежит поверх других мышц, которые проходят под ней в разных направлениях. Эта мышца собирает наше психоэмоциональное напряжение.

Каждый человек (буквально каждый) из тех, кто приходит на массаж, жалуется на дискомфорт в плечевых областях трапециевидных мышц. Боль возникает в этой мышце по двум основным причинам. Если говорить о физическом уровне, спазмы в ней возникают из-за того, что мы неподвижно сидим в вертикальном положении, но не все-

гда в правильной позе. Мы весь день проводим в жестком кресле, уставившись в экран компьютера, — это не проходит бесследно! Второй по важности виновник боли в трапеции — эмоции. Если вы чрезмерно ответственны по своей природе, вам нелегко сбросить стресс и расслабиться. Сдерживаемое напряжение может привести к сильной боли в трапециевидной мышце. Кстати, не секрет, что проблемы в этой мышце характерны для женщин, у которых есть дети!

Когда мы говорим об ощущении тяжести мира на наших плечах, мы нередко осознаем ее в области трапециевидных мышц. На эмоциональном уровне это означает, что на нас навалились проблемы. Зачастую, когда люди ощущают стресс и подавленные чувства в этой области, они бессознательно переносят эти переживания на всю свою личность. Люди с наибольшим количеством проблем в этой области, как правило, относятся к типу личности А, то есть это перфекционисты, все контролирующие и недоверчивые. Может быть, вы не отпускаете бразды правления и верите в то, что только вы можете делать все так, как следует — разумеется, согласно вашим представлениям. Это важный момент, потому что данная проблема коренится в личном мировосприятии. И хотя не исключено, что боль полностью имеет физическую природу (если вы носите свою сумочку только на одном плече и она при этом до неприличия тяжела), важно изучить свои склонности и умерить их там, где это необходимо. Когда люди жалуются на боль в плече, они часто указывают на трапециевидную, а не на дельтовидную мышцу. Или они имеют в виду напряжение в шее и плечах. Эти места опять-таки на самом деле являются вершиной трапециевидных мышц, которую часто условно называют плечами.

Трапециевидные мышцы отвечают за подъем и опускание, и эта функция охватывает всю мышцу. Работа трапецие-



**Рис. 3.** Мышцы верхнего отдела спины

видной мышцы заключается в подъеме плеч вверх. Когда эта мышца активируется, она напрягается и поднимается вверх. Однако когда эта мышца бездействует, она должна быть расслабленной и опущенной, а не напряженной и сокращенной. Проверьте, не застряли ли ваши плечи и трапецевидные мышцы в активной позиции.

Если вы выполняете какую-то задачу, плечи должны быть расположены непосредственно напротив того, с чем вы сталкиваетесь. Между подбородком и плечами должно быть достаточно места – возможно, гораздо больше, чем вы привыкли. И хотя трапецевидная мышца может удерживать невероятное напряжение, освободиться от боли в этой области на самом деле довольно легко.

## Упражнение на освобождение от эмоционального напряжения для трапециевидной мышцы



Ключ к умению получать доступ к мышцам и освободить их заключается в понимании того, чем конкретно они занимаются. Зная о том, что трапециевидная мышца ответственна за подъем, мы можем пойти противоположным путем, чтобы помочь ей расслабиться и двигаться пассивно. Существует простой способ получить доступ к нашим трапециевидным мышцам и помочь им самостоятельно освободиться от напряжения.

Сожмите кулак и напрягите всю руку. Прижмите кулак к твердой поверхности. Если вы стоите у письменного стола, поместите плоскую часть сустава на его поверхность и надавите. При этом медленно наклоните голову в противоположную сторону. Например, если вы давите вниз правой рукой, вытяните шею так, чтобы левое ухо шло к левому плечу. Чтобы еще больше повысить эффективность этой растяжки, чуть приоткройте рот, пока не почувствуете, что растяжка охватила всю шею, и не ощутите небольшое потепление.

Это упражнение быстро снимет значительную часть боли и напряжения, которые накапливаются в области плеч и шеи, где расположены трапециевидные мышцы. Чтобы расслабить трапециевидные мышцы, будьте внимательны, когда выполняете это упражнение. Поговорите с мышцами. Объясните им, что, хотя они напряжены из-за всего бремени, которое вы ощущаете на себе, они больше не должны нести этот груз. Позвольте им расслабиться. Когда во время выполнения данной растяжки вы говорите все это своим мышцам вслух или мысленно, вы обращаетесь не только к мышцам, но и к уму. Этим

намерением вы создаете аффирмацию, а это помогает разблокировать весь контур.

Эта растяжка помогает мышцам вернуть предполагаемый диапазон движения. Однако на самом деле вы также должны обратить внимание на эмоциональную составляющую того, что находится в глубине трапециевидных мышц. Вы должны научиться немного отпускать бразды правления и понять, что выходом для вас является командная работа. Вы можете быть лучшим в том, что делаете, но существует много подходов и способов выполнения задач. Как говорится, ты можешь сказать мне, что делать или как сделать... но не можешь сказать мне сразу и то и другое.

Когда я жила в ашраме, где обучалась йоге, я получила бесценный урок. Каждый день мы занимались практикой, которая называется карма-йогой. Нам поручали определенные задачи (я, например, должна была чистить ваннные комнаты). Таким образом мы сжигали часть нашей индивидуальной кармы. Нам объясняли это так: «Вы выполняете эту работу для Бога». Поэтому никому нельзя было помогать нам в выполнении наших заданий. Но больше всего меня поразило то, что никому не разрешалось ни критиковать, ни хвалить чью-либо работу. Было трудно удержаться от таких слов: «Ух ты, у тебя хорошо получилось!» или «Гляди, ты кое-что пропустила!». Каждый человек получал свободу, потому что ему было позволено просто делать свою работу, в которую никто не вмешивался.

Может быть, вам нужно сделать это своей психологической установкой. Отпустите себя хотя бы чуть-чуть. Нам не всегда нужно заимствовать чужую манеру делать что-то. Если дело не очень важное, поручите его кому-нибудь другому. Кроме того, может быть, стоит

подумать о том, чтобы доверить другим людям делать то же самое. Научитесь лучше осознавать, что не только ваш подход позволяет делать что-то хорошо. Ничего страшного не случится, если кто-то сделает что-то не по вашим правилам. Особенно это касается взаимоотношений с детьми. Пусть они делают все, что в их силах, и не возвращаются, чтобы что-то исправить. Радуйтесь от души победам и усилиям других людей. Это может стать очень важным уроком. Обратите внимание: если вы усвоите его, он облегчит ваше физическое бремя.



## АФФИРМАЦИИ

Во время выполнения этого упражнения на освобождение от эмоционально-мышечного напряжения вы направляете внимание на определенную группу мышц. Добавляя к упражнению аффирмацию, вы соединяете тело с умом и укрепляете свои намерения для достижения наилучшего результата. Для каждой аффирмации подберите одно или несколько утверждений, которые лучше всего подходят для вашего нынешнего положения, или сформулируйте собственное. Повторяйте это утверждение в течение дня.

- Мне больше не нужно носить на своих плечах тяжесть мира.
- Когда есть возможность, я отдаю то, что у меня есть, не требуя от себя отдавать больше этого.
- Я отдаю все, что могу, не привязываясь.
- Я поступаю наилучшим образом с тем, что у меня есть, где бы я ни оказалась, и остальные поступают точно так же.