

ТЕЛЕСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

КАК ИЗМЕНИТЬ
СУДЬБУ ЧЕРЕЗ ТЕЛО
И ВЕРНУТЬ ЖЕНЩИНЕ
САМУ СЕБЯ

Ксения Кошкина

Литературный редактор
Александр Никонов

ТЕЛЕСНАЯ

ПСИХОЛОГИЯ

Как изменить
судьбу через тело
и вернуть женщине
саму себя



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922.1

ББК 88.52

К76

Кошкина, Ксения.

К76 Телесная психология: как изменить судьбу через тело и вернуть женщине саму себя / Ксения Кошкина ; под редакцией Александра Никонова. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 256 с. — (Здоровье Рунета).

ISBN 978-5-17-135296-7

Половина людей на нашей планете — женщины. Но только формально, по паспорту. Потому что большинство их женщинами себя не чувствуют. И оттого несчастны, ибо все причины женских несчастий — и социальных, и личностных, и со здоровьем — в неумении быть женщиной.

Я исправляю своим клиенткам судьбу, попутно решая медицинские проблемы. Я не работаю отдельно с психикой, как это делает психолог, или с телом, как это делает врач. Моя задача — склеить натуру, сделать ее целостной по всем параметрам: и на уровне физики, и на уровне психологии.

Не обязательно понимать, как работает телевизор, чтобы им пользоваться! Я практик, поэтому просто научу вас пользоваться собой. Покажу, как нужно работать с телом и мозгом, чтобы излечить болезни и выправить линию судьбы. И что этому мешает.

Кроме подробного разбора причин ваших жизненных неурядиц и проблем со здоровьем, в этой книге есть комплекс упражнений психотелесной гимнастики для всех сегментов тела. Имея такую инструкцию по эксплуатации к себе самой, вы очень скоро запустите процесс трансформации — очищения организма, самоисцеления и получения удовольствия от жизни.

УДК 159.922.1
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-135296-7

© Кошкина К., Никонов А., текст
© ООО «Издательство АСТ»

Обнаружить, что структура реальности поддается изменению в тот момент, когда я освобождаюсь от внутренних противоречий, было для меня знаковым открытием, как и осознание того, что все внутренние противоречия являются продуктами страха...

Пирс Джозеф Чилтон

*Про зубы и чудо —
вместо предисловия*

Вот флюс. Воспаление корня под коронкой. Раздуло щеку. Нормально?..

Можно это бабкиным заговором вылечить? Нет? Резать надо?

Хорошо, тогда с этого и начну свое длинное вступление в тему и книгу. Потому что самой удивительно, чего только не бывает на свете!..

Вообще-то я планировала начать книгу с небольшой лекции о том, как мышечные зажимы влияют на линию судьбы и социальную успешность. Рассказать, как женщины, которые не могут зачать самостоятельно и надеются только на экстракорпоральное оплодотворение, через месяц после сеанса сообщают, что забеременели без всякого ЭКО (или же просто приходят через год с готовой лялькой, чтобы продемонстрировать кричащие успехи психотелесной терапии). Поделиться историями, как крепкие мужчины во время сеанса могут неожиданно для себя начать сглатывать слезы и даже зарыдать, что избавляет от проблем со здоровьем, которые их мучили годами и с которыми не могли справиться клиники Германии и Израиля, — а потом открывают новый успешный бизнес. Я хотела рассказать о женщинах, которые не могут найти пару, а после работы с их телом и психикой на четырехчасовом сеансе вдруг раскрываются и начинают пользоваться необъяснимым успехом у противополож-

ного пола. О женщинах, у которых до 18 лет не было ни одной менструации и первая приходила прямо во время сеанса.

Но начну с зубов. Потому что ко всему перечисленному выше за долгие годы практики привыкла. А тут наблюдала нечто новое!

Пишет мне клиентка из Канады: зуб болит, а разбирать все это — снимать коронку, высверливать «забутовку», каналы опять чистить, ликвидировать воспаление, потом все обратно собирать без гарантии на прекрасный результат — целое дело. И дело не одного дня! А вдруг через год-два-три опять то же самое случится?

Говорит: «Знаю, Ксения, ты можешь! Верю, у меня это психосоматическое. Чем мне здешним дантистам платить, сделай мне заодно и зуб...»

Поясню читательницам — я зубами не занимаюсь. У меня другое направление. И мы с ней — на дальней связи, беседуем по скайпу. Она — в Канаде, я — в Москве. И она в меня верит, а я-то в себя не верю в этом смысле! Сама к зубному хожу!

У меня, конечно, есть о зубах своя особая теория, но на практике целенаправленно зубами я никогда не занималась. Тем не менее, решила кое-что проверить, и через два часа разговора у клиентки из Торонто воспаление ушло. Сдулся флюс. Чем не бабкин заговор?

И сразу расскажу вдогонку историю про себя, а потом вернусь к вышеупомянутой особой теории. Был у меня один зуб с детства немного кривенький. Передний, причём. И я его однажды сделала у зубного врача — подточили, нарастили, повернули, все стало пряменько. А через много лет я поправила себе таз. Вообще, таз — фундамент нашего тела и во многом, как ни странно, нашей личности.

Строго говоря, у всех нас в той или иной степени таз стоит немного кривовато, и далее в книге я покажу, к каким ужасным проблемам соматического и житейского свойства это может привести. Таз, кстати, править нелегко, потому что за ним потянется вся скелетная цепочка — позвоночник, плечи, ноги, внутренние органы, связки, мышцы... Тем не менее, я поправила себе таз. Выпрямила. После чего через некоторое время тот самый зуб, который мне выправляли, взял и встал вслед за прочим скелетом по своему природ-

ному положению — как он должен был бы стоять с детства, если бы таз занимал естественное, прямое положение. Но поскольку зуб был правленным, теперь его краешек вылез вперед, и образовалась щель.

Удивлению моей дантистки не было предела:

— В первый раз в жизни подобное вижу. Да еще у вас, ко всему прочему, под пломбами начал расти дентин. Такого вообще не бывает!

— Я просто положение таза исправила, и вслед за всем скелетом сдвинулся зуб.

— Ксения, с вами во что угодно поверишь...

А тут и веры особой не надо: челюсть связана с тазом — такова моя теория. Некоторые перекосы таза ведут к челюстным зажимам, я это наблюдаю в своей практике постоянно. А что такое челюстной зажим и чем он грозит, кроме ночного скрежета зубового, именуемого бруксизмом?

Тем, что у вас зубы посыплются, начнут стачиваться, может начаться артроз челюстного (височно-нижнечелюстного) сустава. Дело в том, что перманентный мышечный спазм пережимает сосуды, снабжающие челюсть, десны и зубы питательными веществами, а главное — поджимает тройничный нерв, внося существенные помехи в управление. Результат — вы сидите в кресле у дантиста с открытым ртом.

Дантисты — это «окончательные» врачи. Они лечат болезнь «на самом кончике». То есть исправляют лишь симптомы системных нарушений, по сути. А лечить надо причину, то бишь идти издалека, от центральных областей организма к дистальным. В идеале желательное устранение всех телесных асимметрий*.

* В этой связи позволю себе процитировать работу нескольких авторов «Гипертонус жевательных мышц...», опубликованную в «Dental Magazine» 1 августа 2010 г.: «Гипертонус жевательной мускулатуры представляет значительную проблему для стоматологии... Заболевания жевательных мышц имеют полиэтиологическую природу, и для развития заболевания необходимо сочетание нескольких предрасполагающих факторов: изменения состояния мышечного аппарата, окклюзионные нарушения, **патология позвоночника (чаще шейно-грудного), асимметрия плеч, лопаток, укорочение одной ноги** и т.д. ...Одной из разновидностей парафункциональной активности жевательных мышц является бруксизм... Основная причина — **психологические проблемы** конкретного пациента. Безусловно, **сократительная активность жевательных мышц увеличивается при стрессовых воздействиях...**»

Еще история. Которая случилась после первого опыта, инициированного клиенткой из Торонто. У моего доброго знакомого случилась та же проблема — воспаление кончика зубного корня под коронкой.

— Как ты думаешь, почему именно здесь воспалилось, под этим зубом? — спрашиваю у него.

— Ясен перец! — отвечает. — Потому что на нем коронка.

— А почему именно на нем коронка? Почему именно он сгнил от кариеса? А теперь гниет от корней?

Задумался.

А потому все так случилось, что именно этот зуб оказался из-за небольшого перенапряжения мышц в анатомически самом дефицитном состоянии.

Потрогала ему лицо. Так и есть — застойные явления в челюстных мышцах по правой стороне, ощущение при пальпации болезненное. В принципе, такой застой можно разогнать внешней работой руками или самостоятельно выполняемыми упражнениями. Это улучшит кровоток и рассосет проблему. Но упражнения придется делать постоянно, потому как формируемый перекосом таза челюстной зажим будет воспроизводить ситуацию с воспалением раз за разом. Надо править таз, и тогда анатомические поезда исправят нам зубы.

Сделали... Я, конечно, не стала после того случая заниматься зубами. У меня задачи более масштабные — я исправляю своим клиенткам судьбу, попутно исправляя проблемы со здоровьем (точнее, последнее происходит автоматически — изменившийся ментально и физически организм сам все дисбалансы внутри себя довольно быстро устраняет). А рассказала сейчас про эту зубожевательную историю потому, что для самой произошедшее было неожиданным, хотя, казалось бы, я уже ко всему в жизни привыкла! Вон на групповых занятиях у меня до половины женщин начинают менструировать досрочно — кто на три, а кто на десять дней раньше срока — в случае, если у меня самой критические дни. Подстраиваются. Это разве не чудо? Но оно уже привычное для меня, повторюсь, поэтому

всегда на такие занятия приношу с собой прокладки. А вот зубы... В новинку мне было!

И, как всегда бывает в таких случаях, раз возникнув, явление начало повторяться. А может, просто я стала обращать внимание на зубы клиентов и просить их отследить сей момент.

*Анатомические поезда —
вместо «От автора»*

Мне трудно ездить в метро. Грохочут составы, раскачиваются вагоны, а я опускаю глаза, чтобы не видеть людей. Потому что едва взгляд находит чье-то лицо, скользит вниз по фигуре, как у меня в голове непроизвольно начинается расшифровка личности. И через некоторое время я уже все знаю про этого человека — какие у него проблемы со здоровьем и в социальной жизни, в каких отношениях он с супругом и есть ли вообще супруг, что было у него в детстве, в каком возрасте его в первый раз сильно обидели, чего он боится, но не хочет признаться себе в этом... Это у меня профессиональное. Стараюсь не включать попусту этот довольно затратный процесс.

Вообще, чтение человека по его фигуре и лицу, особенно в личном контакте, который позволяет провалиться глубоко в прошлое (и тогда яркие цветные картинки из его детства буквально вспыхивают перед моим внутренним взором, как кино), — дело весьма энергоемкое. Порой во время сеанса я так растрачиваюсь энергетически, что потом начинаю жадно поглощать жирную сметану. Организм требует!

Поэтому тратиться на пустую расшифровку в метро для меня — роскошь непозволительная. Конечно, непроизвольная расшифровка личности в метро без личного контакта с человеком — штука менее трудоемкая и более грубая, поскольку контакт и беседа есть не что иное, как точная подстройка под человека. Но многое о человеке я могу понять и так — по лицу и телу. Вот только зачем мне вся эта лишняя информация?

Зачем мне знать, что вон у той женщины возле надписи «не прислоняться» муж моложе ее на десять лет и что она имитирует оргазм в постели? А вон у той наверняка проблемы с зачатием, всех врачей уже оббегала, никаких проблем на уровне органики не нашли, а ребенок не получается. Сейчас копит деньги на ЭКО. Бесплезно! Будет выкидыш. А вон та девушка, заснувшая над книгой, никак не может замуж выйти, хотя привлекательна на вид. Но наверняка уже кучу денег разным колдуньям переплатила, чтобы снять венец безбрачия, которого не существует, или расколдовать себя от проклятий, которых тоже не бывает. Вернее, все проклятья у нас в голове *или на уровне тела нашей породы.*

И в теле.

Я считываю всю биографию, все проблемы женщины с ее тела, с фигуры. Если бы случайно встречаемые мною женщины — продавщицы в магазине, парикмахерши, учителя моих детей, медсестры и официантки — знали, как много я могу рассказать об их сексуальной жизни, просто взглянув на них со стороны!..

Вы даже не представляете себе, друзья мои, как много о человеке можно рассказать просто по его осанке, развороту плеч, вдовьему горбику, поджтому тазу, повороту головы, выражению лица... Можете не прятать фигуру за длиннополым пальто, все равно все видно. А уж лицо и вовсе не спрячешь. Все проблемы на нем написаны большими крупными буквами.

Поэтому я опускаю глаза, стараясь не глядеть по сторонам. Это все не мои проблемы. Они станут моими, когда и если эти женщины придут ко мне в качестве клиенток и мне придется их проблемы решать. И я их решу, как всегда это делаю. Но не в метро!

А в метро я лучше предамся размышлениям о том, почему мы, женщины, так часто проживаем не свою жизнь. Может быть, эти мои размышления будут вам интересны и полезны. А советы и методы разрешения проблем в этой книге помогут вам найти себя. Кому-то эти методы могут показаться странными. Многие в них просто не поверят. В самом деле, разве можно разрешить социальные проблемы — в карьере или семейной жизни — путем работы с собственным

телом, в частности, определенными упражнениями, пусть и странно порой выглядящими? Но мой многолетний опыт показывает — это возможно.

Больше того, только это и возможно!

Вы вправе стать счастливой и удачливой. Точнее, вы можете сами сделать себя таковой. Вылепить. Нужно только немного поработать над материалом...

*Анализ материала — вместо введения,
и уже практически начало книги*

Кто я? Что я делаю? И как это называется?

Я антипсихолог.

Я анализирую человека как целое, а не только его программы, именуемые в психологии комплексами или паттернами.

И это никак не называлось до тех пор, пока я не придумала этому название — телесно-каузальная трансформация на основе сегментарного анализа. Имею право, потому что метод авторский, мой. Но он совершенно точно находится в области психотелесной терапии, которой я занимаюсь уже много лет.

В общем, я не психолог и не психотерапевт! Я не расковыриваю проблему за один оплаченный час и не отпускаю человека в мир с обнаженным нервом, голого, без кожи. Это антигуманно. Поэтому я работаю с людьми по 4–7 часов, пока проблема не будет выявлена, вылечена и «запломбирована».

Как работаю? И чему хочу научить вас?

Научить хочу самоисцелению тела и судьбы. А работаю я со всем человеком цельно, а не отдельно с его психикой, как это делает психолог, и не отдельно с его телом, как это делает врач (точнее, множество врачей, разобравших тело на специальности). Потому что психика и тело — это орел и решка одной монеты, две стороны одной медали. Сфера моего интереса — «медаль», а не ее стороны.

Если я закрою глаза и проведу по телу человека руками, я очень многое пойму о нем. Например, что тело вот этой женщины «перебито» в поясе и не проживает свою женскую природу, ей страшно опуститься в свой нижний — женский — треугольник. Она вся сосредоточена в верхнем, мужском треугольнике — в голове и плечах. Но об этом позже, сейчас же хочу лишь донести до вас, что тело человека — это выпуклая карта его судьбы.

А еще у меня есть глаза, и если я посмотрю ими на тело, то многое увижу. Как человек сидит, как он движется, по какому типу сформировался, какие у него глаза по яркости, блестят ли они, куда они обращены — внутрь или наружу, ровный ли покров кожи, насколько вывернуты ключицы... Это добавит к уже полученной тактильно информации сведения о том, какие эмоции были для этого человека в детстве недоступны, небезопасны. И как он все это внутри себя скомпенсировал. То есть, кто бы передо мной ни был, вне зависимости от возраста, я все равно работаю с его внутренним ребенком.

А еще у меня есть уши, и я услышу ими звуки тела и его историю, узнаю, как человек заявляет о себе. Пойму его голос — звенящий он, дребезжащий или глубокий. От меня люди всегда уходят с глубоким голосом, потому что после сеанса человек дает волю своим давным-давно запрятанным в теле эмоциям, разрешая им заявить о своем существовании в полный голос. И это означает на уровне физиологии, что у человека разблокировалась ранее поджатая диафрагма, которая как раз и участвует в формировании голоса.

Расшифровывая человека, я пропускаю через себя огромные потоки информации — сотни разных взаимозависимых параметров. Анализирую фигуру и событийный ряд жизни. Вижу в его прошлом то, о чем он забыл или что считает неважным, хотя это на самом деле не просто архиважно для его жизни, а является определяющим ее параметром. Я вижу, где в его теле застряла давно забытая обида и как она его разрушает.

И моя задача — сцелить его натуру, то есть «склеить», сделать ее целостной по всем семи ключам здоровья — и на уровне физики,

и на прочих планах: например, на уровне эфирного тонкого тела... Не пугайтесь только этих слов из области эзотерики! Эфирное тонкое тело в другой терминологии есть просто ощущения — жарко, холодно, щекотно, вкусно, тянет, колет, болит... Причем, боль — это почти финальный этап катастрофы, когда тело уже буквально орет. И парадокс в том, что люди даже от физической боли умеют иногда отрезаться. А ведь боль — сторожевой пес организма, не зря ее так называют!

Если человек даже от боли отрезается — программно или посредством анаболиков — значит, придет хроническое воспаление, и болезнь обрушится на тот или иной орган, который генетически слаб в вашем роду. А все потому, что тело ранее не было услышано на уровне тонких ощущений, а эмоция была заглушена.

Это очень важно — ощущать самого себя. Если человек себя не ощущает телесно, он будет либо сам ранить других людей и портить им жизнь, либо его будут постоянно ранить и обижать.

КАК МОЗГ ПЕРЕКЛЮЧАЕТ КАНАЛЫ

Некоторые граждане не очень понимают, что означает «отрезаться от чувств». Многим вообще не верится, что какие-то ощущения, даже боль, человек может *испытывать, но не переживать*. Как это так?

А это шутки нашего мозга. Он умеет делать множество удивительных вещей! Вы наверняка слышали про выключение мозгом слишком травмирующих воспоминаний. Нет, эти травматичные воспоминания мозг не стирает! Информация о событиях продолжает храниться в базе данных, но доступ сознания к ним блокируется. Воспоминания словно окукливаются. Это напоминает защитную капсулу, рубцовый барьер, который создает организм вокруг опухоли или инородного тела. Советую посмотреть прекрасный американский фильм «Остров проклятых» о выключении мозгом куска жизни и даже его подмене, такой информационной заплатке.

Но если про блокировку детских или взрослых травмирующих воспоминаний все люди более-менее в курсе, то выключение телесных ощущений для многих в новинку. В самом деле, если меня уколют иглой, рассуждает человек, я же всяко почувствую боль!

Нет. Необязательно.

Даже боль, не говоря уже о менее выраженных ощущениях, мозг может отключить. Сигнал, приходящий по нервным проводам, физичен, и его куда не денешь. А вот боль — это иллюзия нашего мозга. Поэтому она может быть им стерта.

Что такое боль? Это кажимость. Это восприятие сознанием приходящего сигнала. Его обработка и предъявление. Обрабатывает сигнал животный мозг, и если для хозяина сигнал чрезмерен, мозг может сигнал отключить, тогда сознание боли не испытает. Иногда организм отключает сигнал от сознания, а иногда отключает само сознание целиком (человек падает в обморок от боли).

Еще раз: болит не орган, не травмированный молотком палец. Боль всегда в голове! Поясняя это, неврологи иногда приводят в пример так называемые фантомные боли, давно известные медицине. Фантомная боль — это когда у человека болит ампутированная конечность. Ноги нет, а ноет — сил нет, просто жить не дает...

Бороться с фантомными болями тяжело, потому как бороться, собственно, не с чем, но зато они прекрасно демонстрируют, что боль — не принадлежность органа (его нет), а результат работы ума. Именно голова оценивает: у меня жутко болит нога, которой нет.

Боль *всегда* фантомна! Она — иллюзия мозга. Так же, как и любые другие ощущения — «тянет», «сводит», «покалывает», «голубое», «красивое», «звонкое», «щекотное», «шершавое», «любимое», «грустное», «холодное», «смешное», «светлое», «прекрасное», «возвышенное»...

Иногда в умных книгах, проиллюстрировав сказанное выше классическим примером фантомных болей, авторы пишут, что боль чувствует мозг. Это неверно. Мозг боль не чувствует, в нем нет болевых рецепторов, поэтому операции на открытом мозге можно проводить вообще без анестезии. Боли, кстати, не чувствует и сам нервный ре-