

Авессалом Подводный

СТАНОВЛЕНИЕ ЦЕЛИТЕЛЯ



«Акварин»

Москва
2013

ББК 84(7)
П44

П44 Подводный А. «Становление целителя». Москва, «Аквамарин», 2012 г. – 120 стр.

На страницах этой книги автор рассказывает о своем становлении как целителя-массажиста, о том, что ему удалось – и чего не удалось – сделать на ниве оздоровления человеческих тел, делится своими открытиями, идеями, гипотезами и личным опытом.

© А. Подводный

© Оформление и обложка Egorych

От автора

Целительство – это не профессия, это судьба. И на этих страницах я попытаюсь рассказать об этой судьбе и о том, что мне удалось – и чего не удалось – сделать на ниве оздоровления человеческих тел, поделиться своими открытиями, идеями, гипотезами и личным опытом. Кому-то, возможно, это будет просто интересно, для кого-то поучительно (очень хорошо, когда учишься на чужих ошибках), а кто-то, я надеюсь, сможет извлечь из моих рассказов и конкретную пользу, – хотя я понимаю, что целительство и массаж – это области, где передача умений в основном идет лишь из рук в руки, от учителя к ученику.

Детские впечатления

Вопросами здоровья, естественных методов лечения болезней, правильного и просто вкусного питания я интересовался, сколько себя помню. Возможно, толчком к этим моим интересам послужили первые месяцы моей жизни, когда у моей матери не хватало грудного молока, и младенец плакал от голода, а неопытная родильница ставила ему клизмы, ошибочно полагая, что он плачет от запора.

Лето в детстве я проводил на даче у своей бабушки А. Н. Тихомировой, которая была научным работником, физиологом, и занималась изучением и созданием витаминов и поливитаминов (в частности, витамин В12 – детище коллектива, в котором она работала). И с самого детства я знал о пользе витаминов, и еще большей пользе свежих овощей и фруктов, был знаком с именами Брегга и Шелтона, слышал о гомеопатии, вегетарианстве, лечении травами и лечебном голодании. Но до поры до времени мой интерес к этим темам был весьма отдаленным и поверхностным, исключая разве что кулинарию. Учась в университете, я сам готовил многие блюда на свой день рождения, включая различные салаты и пироги на пресном и дрожжевом тесте.

Эзотерическая тусовка и экстрасенсорика

В 1979 году, когда мне было двадцать шесть лет, я волей случая оказался в московской эзотерической тусовке, познакомился с целителями-экстрасенсами (кстати говоря, тогда слова «экстрасенс» в ходу еще не было, и обычно говорили: «сенситив»), магами и подобной экзотической публикой, которая, надо сказать, тогда весьма активно и искренне что-то искала и нередко находила – хотя и не совсем то, что искала.

Духовная и целительская литература были тогда под запретом и размножались посредством фотокопий, перепечаток на пишущих машинках и «ксероксов» (так назывались тогда все копировальные устройства), весьма тогда еще редких и труднодоступных. Так что наши встречи проходили как бы нелегально и тщательно конспирировались, хотя к политике вся эта тусовка никакого отношения не имела. Вот имена тогдашних московских «звезд» экстрасенсорики, с которыми я был лично знаком: это Джуна Давиташвили, Михаил Перепелицын, Людмила Ткаченко. Все они были очень яркими личностями и многое умели в совершенно для меня тогда непостижимой сфере, и хотя наше знакомство было весьма непродолжительным, оно произвело на меня большое впечатление и задало вектор развития моих интересов, который окончательно оформился лишь к концу восьмидесятых годов.

Ясное ощущение, что тонкий мир существует и играет в жизни, психике и здоровье человека важную, а часто и определяющую роль, сформировалось у меня именно тогда, в самом начале восьмидесятых годов, и с тех пор лишь укреплялось. И мой взгляд на массаж, когда я начал им плотно заниматься (это произошло приблизительно в середине восьмидесятых годов), был взглядом именно биоэнергетического целителя – для меня человеческое тело было некоторым сгустком особо плотной, но все же энергии: тело как неживую «материю» я не воспринимал никогда. Не то чтобы я разговаривал с органами и частями тела на человеческом языке, а они мне на нем же отвечали; но я воспринимал их примерно как домашних животных, которых нужно покормить, погладить, найти с ними общую коммуникативную волну – и тогда они почувствуют себя уютно, раскроются, разнежатся и замурлычат.

Но в 1979 и 1980 годах к физическому телу как объекту прямого массажного воздействия у меня интереса не было: меня в первую очередь интересовали

экстрасенсорная диагностика и такое же лечение: силой мысли или же пассов. У меня проснулся необычайный энтузиазм, и я много времени и сил проводил за соответствующими экспериментами, хотя и с малыми результатами: и диагностика у меня получалась слабовато, и лечение особыми эффектами не сопровождалось. Единственное, что получалось у меня хорошо, это снятие головной боли, но и то лишь как временный, а не как устойчивый результат. На фоне множества неудачных попыток два или три реальных результата (например, у моей родственницы после моих пассов рассосалась фиброма матки) смотрелись не слишком убедительно, и постепенно я понял, что как сильный целитель-экстрасенс явно не реализуюсь, а слабые результаты меня не интересовали. Так эта тема и подвисла: не испарилась окончательно, но и не материализовалась во что-то реальное; а я плотно занялся практической психологией и астрологией.

И через некоторое время я «оброс» некоторым количеством друзей-клиентов из эзотерической среды, которые доверяли мне свои психологические проблемы, а заодно и физические болезни, так как нередко оказывалось, что официальная медицина им не помогает, или же их тела дают нештатную реакцию на лекарства. И, желая им помочь, я снова был вынужден обратиться к теме целительства, но уже с другого ракурса. А именно, желая усилить контакт с больным и как-то «раскрутить» парную энергетику, я стал пытаться предварительно помассировать физическое тело своего пациента и лишь затем проводить биоэнергетическое лечение (пассаами и силой мысли). По ходу таких занятий я обнаружил, что в ходе самого массажа начинаются весьма активные энергетические процессы, и это навело меня на мысль, что они могут быть весьма целительными и сами по себе. Иными словами, я представил себе массаж как особый вид биоэнерго-лечения – мысль, сегодня кажущаяся тривиальной,

но тогда она была для меня откровением. И она меня захватила, но была реализована далеко не сразу. Сначала возникла гимнастика «Капля».

Гимнастика «Капля»

Меня давно привлекала йога: как высшие ее разделы (джнани, бхакти), так и хатха-йога. Но, не будучи от природы гибким (скорее, наоборот), я с трудом «вписывался» в большинство ее поз, а некоторые были для меня и вовсе недоступными. Тем не менее, я пытался растянуться до нужной кондиции, стараясь соблюдать все указания из имевшихся у меня книг, в частности, медленность, постепенность и отсутствие болевых ощущений. Но однажды, в ходе занятия расставив прямые ноги в стороны и медленно наклоняясь вперед, я почувствовал, что какая-то моя мышца с внутренней стороны бедра вдруг расслабилась, тело (вероятно) чуть-чуть подалось вперед – и тут же я ощутил стреляющую боль в соседней мышце. Так моим собственным телом был мне преподан серьезный урок: оказалось, что методы йоги (по крайней мере, в том виде, как они излагались в моих учебниках) вовсе не гарантируют безопасности и отсутствия травм. Я стал думать: как же можно перестроить мои тренировки, чтобы обезопасить себя от травм, которые не только были неприятны сами по себе и медленно заживались, но и существенно тормозили процесс тренировок. И мне пришла (была подсказана собственным телом) простая идея, которая затем была многократно испытана, и которую я впоследствии назвал «принципом Капли». Эта идея заключается в том, что направление усилия должно быть перпендикулярно направлению движения. Например, если, расставив ноги в стороны, я с усилием наклоняюсь вперед, то двигаться мне следует вправо-влево. (см. рис. 1) При соблюдении принципа Капли травм при растяжке не возникает, так как область растяжения по ходу выполнения

упражнения очень хорошо разминается, прогревается, и отдельные связки и мышечные волокна хорошо взаимодействуют друг с другом. Так мне подумалось, и так оно и оказалось впоследствии. Я постарался модифицировать известные мне растяжки из хатха-йоги, соблюдая принцип Капли – и так родилась гимнастика «Капля», с которой я впоследствии объехал много городов нашей страны, а также некоторые зарубежные. В эту гимнастику, помимо чисто физических движений, я включил и самонаблюдение исполнителя за своим телом, и мысленную работу с энергией, выделяющейся по ходу физических движений. И ту же идею, хотя и в иных обстоятельствах, я использовал, разрабатывая свою концепцию массажа как целительской (биоэнергетической) практики.

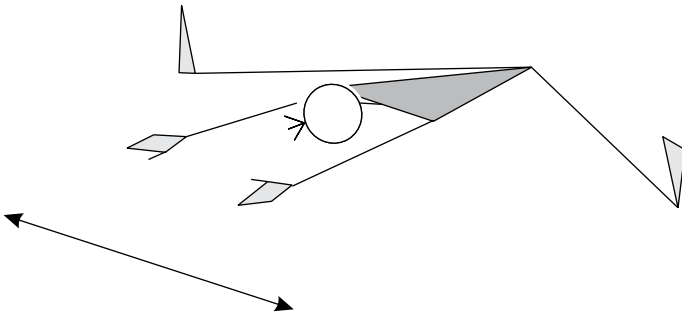


Рис. 1. Упражнение «Танцующий журавль» (из книги «О, Текучая!»)

От гимнастики к массажу. Идея и первые упражнения «Капли» пришли ко мне в 1988 году, и четыре года я их отрабатывал на себе и своих близких друзьях, а затем в 1992 году начал вести учебные группы, обучая этой гимнастике ранее не знакомых мне

энтузиастов тела. Первая моя цель – сделать растяжки безопасными – была с успехом достигнута. Кроме того, наблюдался энергетический и психологический эффект от систематических занятий «Каплей»: «каплеведы», как я их называл, сообщали о существенном приросте своей энергетики, уменьшении общей усталости, появляющейся бодрости и возрастающем спокойствии, большей уравновешенности, даже в острых для себя ситуациях.

Однако меня огорчали малые (как мне казалось) успехи – и мои собственные, и моих учеников-каплеведов – в деле собственно увеличения гибкости. Тело становилось более пластичным, более осознанным, более послушным воле хозяина, но углы, под которыми расходились ноги моих учеников и учениц, далеко не всегда быстро увеличивались, и до «шпагата» или «лотоса» им часто оставалось еще большое расстояние, которое почему-то не сокращалось даже при регулярных занятиях. Я пытался вводить силовые упражнения для большего разогрева мышц и суставов, но и они давали ограниченные результаты. Мне было ясно, что одной лишь гимнастики недостаточно – нужно что-то еще.

Некоторым намеком мне послужили парные упражнения гимнастики «Капля», которые я придумал в 1994 году и которые были навеяны моими воспоминаниями об уроках карате, которые я брал в своей юности. Там, с целью отработки ударов ногами в туловище и голову, мы тянулись, стоя на одной ноге и кладя другую на плечо партнеру, и я заметил, что это упражнение приносит мне больше пользы для растяжки ног, чем одиночные усилия. И в «Капле» появились полюбившиеся впоследствии каплеведам парные упражнения – как симметричные, без разделения ролей, так и несимметричные. В последних один из членов пары играл роль «клиента», а второй – «массажиста», например, упираясь в спину первому и помогая ему наклониться пониже. Энергия «массажиста», по

моему замыслу, должна была проникать в мышцы и связки «клиента» и помогать им расслабиться. Мои ученики легко воспринимали эту идею и осваивали ее на практике, но все равно эффект от растяжек меня не устраивал – мне хотелось чего-то большего.

И тогда мне пришла в голову следующая идея, которая не только оказалась для меня революционной, но и открыла кардинально новую область для освоения и использования. Эта идея заключалась в том, чтобы детально изучить места в теле, которые болят при растяжках, блокируя дальнейшее разведение ног, рук и туловища. Опыт скоро показал, что болит при растяжке обычно не вся растягиваемая мышца или ее связка, а их небольшой кусочек, который был весьма болезненным при сжатии его пальцами. И посетившая меня вполне естественная идея заключалась в том, чтобы этот участок тела размять; тогда, вероятно, растяжка должна была увеличиться.

В целом эта гипотеза подтвердилась, но для того чтобы ее проверить, мне захотелось узнать, что же находится под моими руками.

Анатомия

С ы н – п о д р о с т о к: (глядя в компьютер) Пап, а что, правда, что ваше поколение не знало, где у женщины клитор?

О т е ц: (не отрываясь от телевизора) Да, сынок, не знали... лизали что ни попадя.

(Из Интернета)

Анатомия – наука бескрайняя. Ей с немислимыми подробностями учат в мединститутах (атлас анатомии Р. Д. Синельникова занимает четыре больших тома) и подавляющая часть врачей через пять-десять лет ее благополучно забывает почти полностью. Исключение составляют хирурги, особенно травматологи, которые ее знают (на нужном себе самом уровне) хорошо. Что же касается массажистов, то в абсолютном большинс-

тве их познания в области анатомии, мягко говоря, поверхностны и фрагментарны. И в самом деле: зачем массажисту знать подробности телесного устройства, которые он не может прощупать своими руками? На первый взгляд кажется, что так; однако, как показал мой личный опыт, все же знание «неощутимого» сильно помогает массажисту-целителю – прежде всего, для создания эффективных мыслеформ, но не только для этого.

Однако знание не прощупываемого – это уже высокий уровень познания анатомии; а на первом уровне мне хотелось хотя бы узнать, что находится у меня под руками. Интуиция подсказывала мне, что начинать изучение анатомии надо с костей, к которым прикрепляется все остальное, и в один прекрасный день я получил от своей приятельницы-биолога в долгосрочное пользование первый том атласа Синельникова (кости и мышцы), открыл его – и ахнул. Я понял и ощутил всеми своими фибрами, что передо мной – мощный эзотерический документ, тайное знание, которое, если его правильно использовать, может творить чудеса. И я принялся изучать анатомию с прилежанием неслыханным. Откуда оно во мне взялось, я не знаю; могу лишь предположить, что меня вдохновляло величие целительской задачи: еще при жизни вернуть человека к сотворившему его Богу. Но тогда я об этом не помышлял, а всего лишь с усердием и максимально возможной для себя точностью перерисовывал акварелью изображения костей в атласе. Они (спасибо художникам издания) были красивыми и элегантными – ну никак не сравнить с реальными человеческими костями, с которыми я познакомился несколько позже. Это перерисовывание заняло примерно три месяца, в течение которых мне пришли в голову приемы массажа костей и суставов, которые я затем многократно использовал и преподавал на массажных семинарах; эти приемы описаны в моей книге «Структурный массаж»,

впервые вышедшей в свет в издательстве «София» в 1996 году.

В ходе своих учебных семинаров по анатомии и массажу (они начались в 1993 году) я четко понял, что есть две совсем разные анатомии: анатомия для хирургов и анатомия для массажистов.

Хирург видит человеческое тело «в натуре»: сначала кожу, а затем, разрезав ее, верхний слой мышц; затем, разрезав или отодвинув их, второй слой, и т. д. до костей включительно. Он должен узнавать то, что он при этом видит, и именно этому посвящен экзамен по анатомии в мединституте: преподаватели кафедры готовят (препарируют) труп, вычленяя в нем различные элементы (мышцы, кости, сосуды, сухожилия, органы, железы и т. д.), и студент должен дать название того кусочка тела, на который укажет экзаменатор.

Совершенно иначе выглядел бы экзамен по анатомии для массажистов (надеюсь, когда-нибудь я буду принимать его у своих анатомически-прилежных учеников). Здесь экзаменатор указывает на определенную часть анатомического пособия (например, на кость пластмассового скелета или на изображение мышцы в атласе), а студент-массажист должен найти эту часть своими пальцами на живом теле – например, на теле экзаменатора или друга-студента.

Таким образом, для массажиста имеет смысл изучать не анатомию саму по себе, то есть как ее понимают хирурги, а топографическую анатомию, которая включает в себя два аспекта (задачи):

1. *Прямая задача топографической анатомии (топографическая диагностика)*: это умение определить (назвать) мышцу, кость, внутренний орган и другие анатомические элементы, которые массажист видит или прощупывает своими пальцами.

2. *Обратная задача топографической анатомии (топографическая локализация)*: умение найти (прощупать) в теле живого человека заранее заданный ана-

томический элемент (мышцу, сухожилие, кость, суставную щель, орган и т. д.).

И я на много лет погрузился в стихию топографической анатомии, чувствуя, что без овладения ею мое дальнейшее продвижение на ниве целительства невозможно. Кроме всего прочего, мне было совершенно ясно, что массировать «что ни попадя» одними и теми же движениями – неправильно, так как для каждой части тела нужны свои приемы и массажные инструменты.

Первые массажные приемы

Однако изучение анатомии и приложение анатомических знаний к массажу началось не сразу. Вырабатывать свое понимание массажа и придумывать массажные приемы я начал с изучения доступной мне литературы по массажу, которой было не слишком много, но которую я старательно проштудировал. Особенно ясным было изложение приемов «классического» массажа (в количестве трех штук) в брошюре А. Бирюкова «Баня и массаж». У меня не было никакого сомнения в квалификации автора – он был массажистом олимпийской сборной СССР, и если бы не приносил телам наших выдающихся спортсменов очевидной пользы, на этом месте бы не удержался. Но все тонкости его работы остались, увы, за пределами его текста, а поверить в то, что он реально использовал лишь три приема работы с телом, я все же не мог. Еще у меня была толстая и красиво иллюстрированная книга «Исцеляющие руки. Практическая энциклопедия массажа» (перевод с английского), где был представлен обзор множества нетрадиционных массажных методик, и я этой книгой вдохновлялся в целом, но практической пользы из нее извлечь не сумел. Пришлось начинать с нуля.

Еще из своих биоэнергетических практик я твердо усвоил, что с организмом человека надо вести себя корректно. Стучитесь, вежливо улыбайтесь, ласково и

нежно разговаривайте – и вам откроют дверь, а попытаетесь вломиться – закроются на замок. И я начал с техник проникновения в глубину тела, стараясь налаживать с ним в процессе массажа неформальный контакт.

Отрицательный опыт у меня был, и я старался, как мог, от него отталкиваться. В детстве у меня был обнаружен шум в сердце, и знакомая моих родителей, старая еврейка-кардиолог, приходя к нам в гости, имела обыкновение меня выслушивать фонендоскопом, прикладывая холодный железный кружок к моей груди, и щупать мой живот твердыми холодными пальцами. Мне это было не особенно больно, но чрезвычайно неприятно – я до сих пор помню эти ощущения.

И я задался простым вопросом: как бы моему телу было приятно, чтобы к нему прикасались и входили внутрь него? В связи с последней фразой у читателей этих строк могут возникнуть эротические ассоциации, но у меня их не было. Я знал, с одной стороны, насколько тело капризно (причем по-разному в разных местах!), и как оно нуждается в адекватных для себя прикосновениях, буквально их жаждет и добровольно глубоко раскрывается им навстречу – каждой мышцей, сухожилием, суставом. Но каковы должны быть эти прикосновения? Речь шла вовсе не об энергетике – здесь как раз у меня проблем не было – а о физических движениях рук массажиста. И здесь мне на помощь пришел опыт растяжек, принцип Капли. Он реализовался в двух основных придуманных мной массажных приемах: это «эллиптический массаж» и «конус», которые подробно описаны в книге «Эзотерический массаж». Пафос приема «эллиптический массаж» заключается в том, что палец массажиста двигается в направлении, перпендикулярном усилию нажима, причем величина нажима меняется так, чтобы тело успевало отдохнуть от массажной нагрузки. Прием «конус» используется для постепенного погружения в

тело: палец не просто нажимает сверху на (горизонтальное лежащее) тело, но располагается под углом к вертикальной оси и медленно вокруг нее поворачивается, как бы описывая собой конус (см. рис. 2). При этом сила давления постепенно увеличивается, и палец проникает во все более глубокие слои мышцы, в итоге в идеале добираясь до кости.

Но словами и рисунком описанный прием – это инструкция, голая формула, и она может сработать, а может и не сработать. Моя цель заключалась в том, чтобы ощутить тело как живое, почувствовать его желания и намерения, и действовать в соответствии с ними. Тогда, я думал, тело раскроется глубоко и станет возможным долговременный целительский эффект. Все массажисты знают, сколь недолго эффект от обычного массажа: тело разогревается, мышцы смягчаются, блоки и зажимы ослабевают – но, увы, лишь на несколько часов или в лучшем случае на день-два, а потом все возвращается обратно. Для массажиста-профессионала это, может быть, и неплохо: постоянный кусок хлеба ему обеспечен, но мне это было неинтересно. Мне хотелось, чтобы результаты массажа входили в тело клиента навсегда. Что же: я был молод, горяч, полон сил и невежества относительно тонких телесных механизмов. И все это мне помогало в изобретении новых приемов.

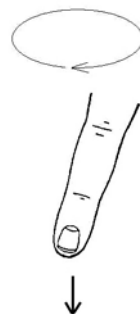


Рис. 2. Массажный прием «конус» из книги «Структурный массаж». Вертикальная стрелка указывает направление нажима кончика пальца на тело, лежащее горизонтально; основание пальца движется по горизонтальному кругу, обозначенному эллиптической стрелкой на рисунке.

И в целом тогда у меня произошел, как я сейчас понимаю, прорыв: я научился разговаривать с телом на его языке. Что это за язык? Тело может быть холодным, теплым и горячим; неподвижным, дрожащим и пульсирующим; оно может приветствовать руку массажиста, а может ее отталкивать; может буквально втягивать пальцы массажиста в себя, а может говорить: «Спасибо, но я уж устало в этом месте – перейдем к другому, такому-то». При сильном контакте с телом я иногда начинал чувствовать себя буквально медиумом, подчиняя свои массажные движения его воле – и тогда же почувствовал, что в некоторых случаях тело само не знает, чего хочет, и как бы говорит: «Мне здесь плохо, полечи меня, я уж не знаю как, тебе лучше знать». Подчиняясь воле тела клиента, становясь его медиумом, массажист нередко испытывает сильное эйфорическое чувство, входит в откровенный транс и теряет контроль за происходящим, и последнее, по моему мнению, нехорошо. Если бы тело в самом деле знало, что и как ему нужно, оно бы давно себя исцелило, безо всякого массажиста.

И мне стало понятно, что, помимо хорошего контакта с телом, мне нужно выработать определенную систему как бы внешней помощи телу, когда я передаю ему то, о чем оно прямо и даже косвенно не просит, но не навязываю ему это, а как бы предлагаю свой вариант – а оно может уже принять его или отвергнуть. Эта идея показалась мне очень важной, но для ее реализации понадобилось около двадцати лет постоянной практики и размышлений, множество проб и ошибок. В итоге я сформулировал свою целительскую концепцию в книге «Валеологический архетип: теория и практика целительства», которая вышла в свет в 2011 году. Но первый, предварительный вариант этой концепции был изложен в книге «Эзотерический массаж», написанной в 1993 году, и читатель при желании может оценить разницу.