

Кэролин Коуэн: удивительная история исцеления

Я стала учиться принимать своё тело и собственный опыт, смогла посмотреть своим переживания в лицо.

Кэролин Коуэн — учитель кундалини-йоги и психотерапевт, преподаватель [фестиваля Free Spirit 2106](#). Она ведёт регулярные занятия, проводит семинары и мастер-классы, нацеленные на преодоление зависимостей, расширение женских границ, повышение осознанности, раскрытие сексуальности и многое другое.

Мы предлагаем вам увлекательный рассказ о жизни удивительного человека, чей путь пересекался с культовыми личностями XX столетия.

И это рассказ от первого лица!

ДЕТСТВО

Я родилась в Челси. Мой отец был модным фотографом 60-х. Именно в его студии режиссер Антониони снял «Фотоувеличение» (англ. Blowup) — скандальный фильм того времени. Я тогда была ребенком и участвовала в работе отца в качестве модели, выполняла роль манекена. В витринах каких только магазинов я не стояла, в том числе в самом Harrods, самом фешенебельном универмаге мира. Еще когда я была ребенком, отец ушел от нас. Мама встретила другого мужчину и вышла за него замуж. Мы переехали из Лондона на ферму, которая располагалась высоко на холме, посреди леса. Не могу назвать мою жизнь там приятной.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ

Мой отчим никогда не любил то, что было не его. Он до сих пор не изменился. А меня он не любил особенно. Он отправил меня учиться в закрытую католическую школу, а ведь я даже не была католичкой. Такие школы в 70-е годы только начали появляться, и правила там царили суровые. Каждый день меня ставили перед всем классом и священник всем говорил, что со мной никому нельзя разговаривать, потому что я протестантка и потому буду гореть в аду. И тот же самый человек приглашал меня к себе домой, предлагал мне сигареты и спиртное... Он не очень любил совсем молоденьких девочек, поэтому большинству из нас ничего не угрожало. Это был сложный, неприятный опыт.

Смогла ли я освободиться от тех негативных переживаний? Трудно сказать... Сейчас, когда кто-то начинает говорить о феминизме, а я феминистка, и частично моё настоящее отношение к йоге с позиции феминизма сформировано теми религиозными событиями прошлого, когда я видела, как мужчины диктовали женщинам правила поведения, то дискуссия может получить политическую окраску. Особенно это касается Кундалини йоги. Что я как женщина представляю из себя? Что я пытаюсь сказать своим ученикам, будучи учителем женщиной? До кого я пытаюсь донести свои знания? Я счастлива, что большинство людей не испытали то, что тогда испытала я. Но мне тот опыт дал почву для размышлений и во многом определил тот образ жизни, который я сейчас веду, то, за что несу ответственность и кому передаю свои знания.



ЖИЗНЬ ДО ЙОГИ: Sex & Drugs & Rock & Roll

Я убежала из школы в 15 лет и отправилась в Лондон искать отца. Такой опыт не пожелаешь и врагу, но я всё же нашла отца. Он вернулся в Англию для того, чтобы умереть на родине, у него был рак легких. Он давно ушёл от нас и с тех пор ему не было до нас никакого дела. Мне было тяжело это принять и чтобы заглушить боль, я подсела на легкие наркотики. В 16 лет я сошлась с музыкантом, приходила домой за полночь, и мать в один прекрасный день выгнала меня из дома. Мы стали жить с этим музыкантом в Брайтоне, но через 4 года он уехал на гастроли с панк-группой. А я к тому моменту поняла, что хочу рисовать. Мне хотелось пойти учиться, но не сложилось, вместо этого я стала визажистом, а моими полотнами — лица знаменитых певцов. Так в моей жизни наступило время встреч с интересными людьми, ведь Лондон был центром клубной жизни.

Чуть позже я решила заняться боди-артом. Но дела пошли не так, как я хотела, денег стало катастрофически не хватать, из одних отношений я переходила в другие... и в конце концов мне даже пришлось продать свою одежду. На полученные деньги я купила билет в Милан, где меня естественно никто не ждал. Приехав в Милан, я пошла в Vogue и в прямом смысле постучалась им в дверь. Мне дали работу. Разве сейчас можно представить себе такое? Каждый мой день был расписан. Это было очень тяжелое время. Мне было безумно одиноко и тяжело работать с модными фотографами и красивыми очень-очень тонкими моделями. Я получала 35 фунтов в день и жила на эти деньги все 3 месяца. Но эта работа стала моим карьерный трамплином. Там же я попробовала себя в качестве боди-арт художника и в Лондон вернулась уже с новой профессией.

В Англии меня стали приглашать для съемок видеоклипов. Первая моя работа была сделана для группы «ABC» и всем очень понравилась. А поскольку продюсеры были успешными, то я получила возможность работать с такими музыкантами, как Брайан Ферри, Фредди Меркьюри («I want to break free»), затем была работа с группой Дюран-Дюран («I still standing»). Я оказалась в нужное время в нужном месте и просто попала в поток, увидела удивительный мир шоу-бизнеса. Это был незабываемый опыт. Мне посчастливилось продолжительное время работать с неординарными людьми.

Позже меня пригласили в команду, которая занималась съемками ТВ-роликов, так я стала путешествовать по миру. Но затем всё рухнуло... я слишком много пила алкоголя и принимала наркотиков.

ДЭВИД БОУИ И ПУТЬ ИСЦЕЛЕНИЯ

Как-то я поехала в Дублин, где команда Дэвида Боуи искала себе визажиста для съемок его клипа, и проводила отбор среди лучших мировых визажистов. Я выиграла отборочный конкурс. И вот, в ночь перед съемками я сидела в баре и выпивала, не ложилась спать до утра, а утром ко мне подошел Дэвид Боуи со своим другом и они первые сказали мне, что у меня зависимость. Они убеждали меня принять меры все три последующих съемочных дня. Благодаря их стараниям, я стала посещать встречи анонимных алкоголиков С 1991 года.

Мы много употребляем веществ, вызывающих зависимость, и причины для этого могут быть абсолютно разными: чтобы снять душевную или физическую боль, кто-то просто подражает другим людям, кто-то употребляет их, потому что не может по-другому бороться со своим состоянием. Мне было интересно понять, сколько жизненных невзгод человек может вынести?

Причина моей зависимости была в том, что я хотела убежать от реальности — моё трезвое состояние в то время было просто ночным кошмаром. Я практически не спала на протяжении трёх месяцев, все мои воспоминания постоянно всплывали, это было ужасно. Наверное, я была «не в себе». Думаю, мне потребовалось около двух лет на восстановление. Я работала с психотерапевтами, и постепенно мое состояние стало улучшаться. Тогда я встретила своего мужа, человека за которого я вышла замуж и от которого у меня двое детей.

Постепенно я освободилась от алкогольной зависимости.

Я убеждена, что алкоголизм — это заболевание. В большинстве случаев мы таким образом маскируем боль, вызванную стыдом, одиночеством, тем, что нас отвергали, особенно если это случилось в детстве, если был нарушен привычный правильный ход вещей. Даже если у вас были любящие родители, в жизни случается всякое, и все люди проходят через негативные переживания. Внешне это может проявляться через алкоголизм, наркоманию, булимию, анорексию, другие пищеварительные расстройства, пристрастие к азартным играм и т.д., а внутри — это ваша боль, раненая душа...

Проблемы нарастают, как снежный ком, и могут привести к депрессии, которую мы иногда просто загоняем внутрь себя. Если мы считаем себя плохими, то этот стыд за себя и свои поступки мы тоже прячем внутри, а стыд запускает в организме механизм, который вносит в нашу жизнь различные зависимости. Нам катастрофически не хватает дофамина, вот почему люди так стремятся в йогу.



ЗНАКОМСТВО С КУНДАЛИНИ ЙОГОЙ

Поскольку я была зависимой от алкоголя, я потеряла свою работу в киноиндустрии, переехала в Ирландию, прошла курс освобождения от алкогольной зависимости, вышла замуж, немного поработала боди-арт художником и решила стать фотографом. С 1993 по 1996 я ездила в Индию снимать кочевников. В результате снимки получились отличными и даже были выставлены на престижной индийской выставке.

За время поездок я потихоньку восстановила свой внутренний мир.

В мою последнюю поездку мы решили поехать в индийскую солончаковую пустыню Большой Качский Ранн. Это бескрайнее место, где нет абсолютно ничего и температура зашкаливает за 50 градусов. Мне очень хотелось заснять диких ослов. Я села в повозку, в которой оказалось два белых человека, мужчина и женщина. Я села рядом с женщиной, она оказалась учителем кундалини-йоги. Каждую неделю она стала приходить ко мне домой, и так мы начали заниматься. Затем я вернулась в Лондон и начала вставать в 6.30 утра, чтобы заниматься кундалини-йогой. Не могу передать, как сильно я не любила эти занятия...

Мне было безумно тяжело. Внутри меня было столько гнева, и он стал выходить наружу. Всё скрытое стало выходить наружу. Постепенно я стала меняться, даже против своей воли. Я стала учиться принимать своё тело и собственный опыт, смогла посмотреть своим переживания в лицо. Тогда я пошла на свой первый курс для инструкторов йоги.

КУНДАЛИНИ ЙОГА — ВЗГЛЯД УЧИТЕЛЯ

Понятие «Кундалини» означает «божественное внутри». Возьмём, к примеру, христианскую традицию, которая подразумевает, что человек рождается совершенным, невинным, а затем жизнь и получаемый

опыт меняют его. А теперь наложим на это концепцию чакр, основную идею многих учений, где первая чakra отвечает за наш опыт, вторая за сексуальность и т.д.. Энергия чакр влияет на то, как мы проявляем себя в этом мире. Кундалини даёт человеку возможность понять, что весь накопленный им негативный опыт он носит внутри себя в виде зажимов и блоков.

В нашей жизни много всего происходит. У нас умирают родители, у нас было сложное детство, нас никто не хотел слушать... И подобные ситуации отдаляют нас от состояния невинности, данного нам при рождении. Мы лишаемся возможности смотреть на мир и реагировать без включения в нас защитного механизма. Мы трансформируемся, меняемся, становимся другими. Концентрируемся, пытаемся себя защитить. Мы меняемся для того, чтобы нас любили, одобряли, уважали. Мы создаем, так называемое, ложное «я».

Цель Кундалини – раскрыть в нас ту первозданную энергию и дать нам возможность выразить себя, не опираясь на требования социума. Мы живем в 21 веке, а это значит, что у нас есть фейсбук, нарциссизм, модная индустрия, мода на тонкие, очень тонкие тела... и мы начинаем подстраиваться под это, оценивать себя с этих позиций. Влияние социума огромно. Мы надеваем на себя такие маски, которые позволяют нам чувствовать себя более властными и успешными.

И если представить концепцию, в которой есть позы, выстроенная система и намерение, позволяющие освободить ваше внутреннее «я», снять оковы, раскрыться, освободиться от всех блоков и зажимов, то вы получите Кундалини йогу.

Одну из интерпретаций Кундалини йоги дал нам Ошо. Это так называемая кундалини-тряска. Многие люди занимаются йогой, не осознавая что это Кундалини йога. Также Кундалини йога дошла до нас через традиции Йоги Бхаджана. Йоги Бхаджан был одним из моих первых учителей.

УЧЕНИЦА ЙОГИ БХАДЖАНА

Я много с ним общалась и достаточно продолжительное время практиковалась под его руководством. Он был интересным и харизматичным человеком. И основное, чему меня научил Йоги Бхаджан, если есть намерение, то сила вашего намерения усиливает действие той или иной позы в 10 раз.

Допустим, вы пришли в спортзал и сели на велосипед, стали крутить педали и вы знаете, что сейчас тренируется ваше сердце и уходит лишний вес. Всё просто. А что если при этом закрыть глаза, касаться кончиком языка неба, делать горловой замок, то сразу запускается другой процесс. Происходит стимуляция тимуса, прошлые негативные переживания начинают сгорать, естественным образом начинают вырабатываться антидепрессанты.

Мы каждый раз добавляем в позу осознанность и намерение. Перед каждым занятием учитель должен провести с учениками что-то вроде беседы, подкрепив серию асан осознанным посылом, чтобы максимально усилить действие поз. Затем мы добавляем в позу еще и дыхание. Я учу Кундалини йоге в том виде, в котором мне её давал Йоги Бхаджан, а именно совместное выполнение асан и пранаямы. И тогда воздействие практики увеличивается ещё в 10 раз.

Работая с намерением, ты создаешь изменение, ты принял решение добиться изменения в себе. Для многих это работает стопроцентно. Многие приходят ко мне на занятия снова и снова, потому что я знаю, как дать людям стимул. Я в этом заинтересована. Мой опыт позволяет сделать так, чтобы человеку было комфортно с самим собой, чтобы он мог создавать у себя чувство принятия самого себя. Я терапевт, психолог и сексолог, и я работаю с зависимостями. Мне известна роль и функции гормонов и органов, я знаю, как тело откликается на ту или иную ситуацию. Я могу дать людям такую мотивацию, которая заставит их сделать шаг вперед в их практике.

КУНДАЛИНИ ЙОГА КАК МОЩНЫЙ ТРАНСФОРМАТОР

На занятиях Кундалини йогой мы решаем вопросы зависимости, избавляемся от беспокойства, депрессивных состояний, злобы, стыда и низкой самооценки. Дыхание и поза (асана), это практически единственные два ключа, которые позволяют человеку управлять настроением. Всё что нам действительно нужно – это дофамин. И есть такие позы, которые за 3 минуты дадут вам столько дофамина, сколько в обычной жизни вы получите за месяц. И если вы можете сесть и сделать ту или иную позу, слушая при этом тело и создавая намерение, то вам не нужно никуда идти, чтобы изменить свое настроение. Я не могу войти в человека и изменить его способность помнить или не помнить то или иное событие, но я могу научить его входить в такое состояние, которое даст ему руль управления его настроением и самочувствием.

ГЛАВНОЕ — ДОВЕРЯТЬ СЕБЕ

За все 20 лет, в течение которых люди снова и снова приходили на мои занятия, я поняла насколько действительно важно доверять себе. Это главное, что я должна объяснить своим ученикам. Ведь вы пришли на занятие, сели на коврик, и абсолютно неважно, что вас привело сюда, именно сейчас начинается тот самый процесс, когда у вас есть ваше пространство и вы можете начать прямо сейчас доверять себе. И тогда совсем неважно, какой вид йоги вы предпочитаете. Я всегда прошу закрыть глаза, потому что когда вы в потоке выполняете позу, дышите, а потом «раз» и открыли глаза, вы пропустите тот самый выброс дофамина, а значит пропустите чувство наслаждения, которое словами невозможно описать. И если заниматься осознанно, с полным присутствием, то вы начнете думать «Я САМ могу сделать так, что буду чувствовать себя просто великолепно!». И я, как учитель, делаю так, чтобы ученики помнили, что они могут это сами. Но в конечном итоге, за свое состояние они отвечают сами.

ДУШЕВНАЯ БОЛЬ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА И ПУТЬ ИЗБАВЛЕНИЯ

Я наблюдаю во время занятий невероятное количество стыда, разобщенность внутреннего и внешнего «я», невероятное количество самобичевания. Также я вижу насущную потребность людей в том, чтобы их принимали. Эта потребность приводит к тому, что мы зависим от мнения других людей. Нам важно, чтобы нам сказали, что с нами всё в порядке. Люди не доверяют себе, поэтому надевают на себя ложные «я» и стремятся соответствовать каким-то мнениям – быть более богатыми, тонкими, светловолосыми и т.д. И я думаю, что Кундалини йога помогает раскрыться человеку как личности, а не воспринимать себя только в качестве объекта. Для меня Кундалини йога всё еще раскрывает свои границы, я никогда ничем не занималась так долго, мне всегда всё очень быстро надоедало, но я всё еще с ней, мне по-прежнему интересна Кундалини йога.