**Проблемное тело: что на самом деле определяет наше внутреннее состояние?**

Тело и внутреннее состояние человека взаимосвязаны. При этом здоровое во всех отношениях тело еще не гарантирует внутреннее состояние счастья и радости, хотя проблемное тело гарантирует, что его владелец счастливым всерьез быть не может. Но: что же такое проблемное тело? А здоровое тело? Конкретно, как определить разницу между ними?

Чтобы ответить на этот вопрос, есть список зон тела, которые в первую очередь определяют внутреннее состояние человека, и их относительную силу. Основываясь на своей практике и наблюдениях, расставим их приоритеты. В начале списка - зоны с самым сильным влиянием, далее - зоны с влиянием слабее.

**Первое место: ЛИЦО.** Главный пункт лица - глаза. Глаза бывают разные: живые и потухшие, внимательно-сосредоточенные и где-то плавающие... Вы думаете, что глаза - это только отражение вашего состояния? Не так. С какими глазами вы начнете ходить, такое состояние и получите. Глаза - главный ключ наших состояний.

**Второе место: СПИНА.** Главный пункт спины - разворот плеч. Сутулость слабых плеч практически всегда означает неуверенность, при этом сутулость не столько отражает слабую личную позицию, сколько её формирует. Разверните плечи, да?

**Третье место: МЫШЕЧНЫЙ ПОКОЙ, ОТСУТСТВИЕ ДРЕБЕЗЖАНИЯ**. Два главных пункта: [мышечное расслабление](https://www.psychologos.ru/articles/view/rasslablenie) и спокойное [дыхание](https://www.psychologos.ru/articles/view/dyhanie_i_vnutrennee_sostoyanie). Потоки расслабления и дыхательные практики - основа мудрой йоги. Итого: каждый человек этим вещам должен учиться, учиться и учиться...

**Четвертое место:**[**ГОЛОС**](https://www.psychologos.ru/articles/view/golos)​​​​​​​. Главные пункты - интонации и тембр. Подбирая актера на роль благородного человека из высшего света, обращают в первую очередь на голос: он должен быть с красивой бархатной окраской, что достигается подключением грудных резонаторов. Аналогично: хотите развить в своих детях душевность, научите их читать стихи с задушевными интонациями. Голос, интонации и тембр дают тончайшие настройки нашей личности.

**Пятое место:**[**РИСУНОК ТЕЛА**](https://www.psychologos.ru/articles/view/kak_risunok_tela_vliyaet_na_nashu_dushevnuyu_zhizn_i_lichnost)**.** Главные пункты - жесты и походка. Не так давно во время прогулки встретил двух женщин, идущих абсолютно королевской походкой... Какие же у них были красивые лица! Рисунок этой походки я заметил, осваиваю уже несколько месяцев: как только включаю эту походку (я назвал ее всё-аки императорской), внутреннее состояние меняется практически мгновенно: добавляется достоинство, сила и легкость одновременно. Эх, если бы мне освоить эту походку еще тогда, в детстве!

Если вы к себе внимательны, сделайте инвентаризацию всех этих зон. Что выражают ваши глаза? Как держите свои плечи? Тело расслаблено? Всегда ли спокойно дыхание? Послушайте тембры своего голоса... Обратите внимание на свои жесты и походку - всё прекрасно?

*Заметим при этом, что серьезные проблемы в даже как будто не самых сильных зонах могут поставить крест не только на вашей профессиональной карьере, но и поломать вашу личную жизнь. У вас неудачный тембр - и вы никогда не станете популярным психологом. У вас плачущая интонация в голосе - и вас всю жизнь будет преследовать склонность к депрессии...*

Тем не менее, веселые и внимательные глаза будут вас держать, даже если вы немного сутулитесь и несколько дребезжите. Глаза - сильнее. Если вы держите развернутые плечи, вы можете жить с мышечным напряжением: у вас всё получится. Осанка - важнее! У вас может быть неудачный голос, вялые интонации и тусклый тембр, но если вы дышите всегда ровно и тело расслаблено, вам всё равно будет всё хорошо! Вы - спокойны!

Множество россиян ходят с отвратительными походками, пользуясь ужасными жестами - и они при этом бывают вполне счастливы, если у них есть при этом хоть что-то из позитивного телесного капитала: то ли живой голос, то ли веселые глаза.

Возможно, у вас не хватит сил и внимания проследить за всем хозяйством своего тела, но уж если за чем следить, то помните о приоритетах: важнее всего для вашего внутреннего состояния - ваши глаза и ваша осанка. На осанку у вас всегда (надеюсь) хватит сил, поскольку спину, а точнее осанку держат самые сильные мышцы тела: широчайшие мышцы спины. Они - справятся. А что касается глаз, то глаза легкие, и для управления мышцами глаз больших усилий не требуется. Это - легко! Главное - привыкнуть обращать на это внимание.