

ФАСЦИЯ — ЭТО ПОДСОЗНАНИЕ

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРИРОДУ МЫСЛИ, ТЕЛА И СУДЬБЫ



АЛЕКСАНДР РОССИЙСКИЙ

2025 ГОД

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Сознание и подсознание: мифы и реальность

- Классическая психология ошиблась
- Мозг — как процессор, а не носитель
- Что такое подсознание, с моей точки зрения

Глава 2. Фасция: зеркало подсознания

- Другой Взгляд на фасцию
- Как фасция “чувствует” до того, как ты осознаешь
- Примеры: как зажим становится убеждением

Глава 3. Как импульсы строят психику

- “Я не верю в себя” — это сигнал или мнение?
- Почему импульсы в теле кажутся “твоими мыслями”
- Как мозг выдумывает объяснение телесному сигналу

Глава 4. Как сигнал формирует судьбу

- Почему твоя жизнь — не хаос, а повторение внутренних запретов
- Сигнал торможения вместо свободы
- Подсознание не “где-то внутри”

Глава 5. Подсознание как фасциальная карта

- Где живёт тревога? Где живёт обида?
- Фасциальная “география” эмоций
- Почему проработка тела меняет характер

Глава 6. Твоя жизнь — это сумма зажимов

- Почему ты не решаешься, откладываешь, не веришь
- Как “тонкий кокон” создаёт тонкую жизнь
- Почему освобождение тела = новая биография
- Истории клиентов

Глава 7. Что делать с фасциальным подсознанием

- Метод: как найти и снять импульс
- Что такое техника “блютус”
- Почему психология устарела
- Возвращение проводимости = возвращение свободы

Глава 8. Эпилог для будущего

- Кто мы, если не мозг?

Предисловие

На сколько бывает парадоксален наш мир.

То, что ещё тридцать лет назад считалось абсолютно ненужным, сегодня оказывается фундаментом всего.

Фасция.

Ткань, которую вырезали, выбрасывали, игнорировали. Считали пассивной упаковкой. Балластом. Остатком.

А на деле — это **центральный орган восприятия, памяти и управления телом.**

Сегодня уже невозможно всерьез говорить о здоровье и психике, не затрагивая фасцию.

Она не просто соединяет. Она **объединяет.**

Она не просто реагирует. Она **запоминает.**

И главное — она напрямую связана с тем, что веками считалось непознаваемым:

с подсознанием.

Фасция — это ткань, в которой зашифрованы все наши конфликты, обиды, тревоги, комплексы и застрявшие переживания.

Не где-то в голове. Не в «тонких полях».

А в теле. Конкретно. Физиологично. Осязаемо.

Именно в этом заключается переворот данной книги:

Я вам покажу то,

что до сих пор ускользало от науки и от здравого смысла.

Это не теория, не гипотеза.

Это анатомия и **психология будущего.**

И это меняет всё.



Глава 1. Сознание и подсознание: мифы и реальность

Ты не знаешь, где живёт твоя боль.
Ты думаешь — в голове. В воспоминаниях. В детстве.
Но правда в другом.
Она в теле. И даже глубже — **в фасции.**

Сознание — это не ты

Сознание — это то, что говорит от твоего имени.

Оно формулирует, объясняет, сомневается, спорит.
Но это — лишь верхушка. Лишь озвучка.
То, что “говорит” — не обязательно то, что **управляет.**

Тебе же знакомы эти чувства?

— “Когда ты не хочешь злиться – но злишься.”

— “Когда ты понимаешь, что всё в порядке... но всё равно тревожно.”

— “Когда ты знаешь, что не виноват... но внутри один хрен вина.”

Это и есть раздвоение между **мышлением** и **глубинным импульсом.**

То, что мы называем **подсознанием.**

Что такое подсознание — по-новому?

Классическая психология объясняла это метафорами:

- Подсознание — это “чердак с воспоминаниями”.
- Или “внутренний ребёнок”.
- Или “тень”, “архетип”, “вытесненное”.

Но все эти слова — **образные**.

А теперь — **по факту, мое видение**:

Подсознание — это сигнальная активность нервной системы, которая не проходит через фильтр осознания.

А её носитель — **фасция**.

Фасция — тело твоего подсознания

Фасция — это не просто ткань.

Это проводник, приёмник, регистратор.

- Она передаёт импульсы.
- Она чувствует давление, боль, движение.
- Она запоминает, где ты сжался, испугался, где предал себя.
- **Она реагирует до того, как ты осознаешь.**

А что это тогда, если не подсознание?

Это и есть механизм подсознания!

Ты не думаешь — “мне страшно”.

Сначала фасция напряглась, замерла, передала импульс.

А потом мозг это объяснил: “мне тревожно”.

Мысли приходят не из головы

Вот что тебе нужно понять:

Ты не думаешь мысль — ты её получаешь.

Допустим, если в районе груди сжата ткань — мозг будет получать постоянный слабый сигнал тревоги.

Ты почувствуешь это как:

— “со мной что-то не так”,

— “я не в безопасности”,

— “надо срочно что-то делать”.

А потом на этом фоне родятся тревожные мысли.

Но это уже — **следствие**, а не причина.

Всё, что ты не выразил — стало не просто частью образного ментала, а прям физическими импульсами физического тела

— Злость, которую ты не выплеснул – живет теперь в виде застрявших импульсов в твоих челюстях

— Страх, на который ты не отреагировал – удачно припрятался в солнечном сплетении.

Всё это осталось в **твоей фасции** и сейчас находится там.

Конечно, не надо сбрасывать мозг со счетов.

Мозг — это мощь.

Он творит, чувствует, воображает, анализирует.

Но он **не управляет телом напрямую.**

Он просто отдает сигналы.

Но если кабель перегнут,
если проводник повреждён — сигнал не проходит
либо сильно искажается.

**Тогда с точки зрения медицины - мы это будем
называть “болезнь”**

**А с точки зрения психологии – “ментальные проблемы
и неврозы”**

И если твоя фасция, в следствии зажимов: залипла,
зажата, отключена

— подсознание перестаёт быть твоим союзником.

Оно становится “фоновым саботажником”.

Подсознание — это фасция.

Это новая аксиома.

Это сдвиг всей модели мышления.

Это ответ на тысячи “почему я не могу”,
“почему я не справляюсь”, “почему мне всё хуже”.

Потому что твоё **тело отключено от себя.**

Потому что подсознание — не в словах.

Оно в импульсах, которые фасция передаёт
или не передаёт.



Глава 2. Фасция: зеркало подсознания

Подсознание — не где-то “внутри”.
Оно **буквально** находится под кожей.
И его физиологический носитель — **фасциальная ткань**.

Что делает подсознание?

Классический ответ, который ты услышишь
от какого-то академика:

- регулирует реакции,
- управляет телом,
- хранит в себе какие-то события,
- влияет на поведение.

***Но разве это не описание того же что делает фасция?
Может пора уже понять, что это не разные вещи?***

Фасция — это не просто “биологическая упаковка”.
Это **сенсорная и сигнальная система**,
которая:

- принимает и передаёт импульсы,
- и в том числе, **эти импульсы застревают внутри**,
если реакция, не была завершена.

Психотравма = незавершённый импульс

Вот как это примерно происходит:

1. Ситуация: стресс, угроза,
2. Тело хочет ударить, убежать, закричать
— вследствие рефлекса
3. Но — “нельзя”, “стыдно”, “неуместно”
— вследствие социальных норм
4. Тогда импульс **замирает в теле.**
5. Фасция его фиксирует.
6. В результате создан **зажим** (фасциальная капсула)
или другими словами – конструкт подсознания,
проявленный в теле.

Фасция не только является зеркалом подсознания.
Она так же является неразлучной частью твоей нервной системы.

Том Майерс, Роберт Шлейп, Яп ван дер Вал —
все они говорят о фасции как об органе **восприятия.**

Это не просто ткань — это **нейро-сенсорная сеть.**
И если в ней “застряла история” — она будет
транслировать сигнал.

Постоянно. Независимо от логики и разума.

Ты не тревожный — ты “зажатый”
Всё элементарно.

Да, ты себя ловишь сознанием лишь на этапе того, когда ты начинаешь осознавать и крутить в голове тревожные мысли.

Но мысли — это **вторичное**.
Первичен — **импульс из тела**.

Фасция — это карта подсознания

Каждый участок тела —
это не просто анатомическая единица.

Это эмоциональная ячейка:

- Горло — застрявший голос.
- Челюсть — подавленная агрессия
- Грудь — страх, отказ от любви.
- Живот — вина, стыд, тревога.
- Таз — сексуальность, контроль, свобода и так далее

И всё это живёт не в уме — а в проводимости тканей.

Исцеление — это не разговор.
Это восстановление сигнала.

Ты не можешь “уговорить” подсознание.
Оно не понимает слов.
Оно понимает **только импульсы**.

Твоя “память”, твоя “личность”, твои “реакции” — во многом это именно **настройка твоей фасциальной системы.**

Вот о чем я не перестану твердить и в чем заключается главная революция:

*Не нужно искать причину в голове!
Она — в теле. В залипшем импульсе.
В отключённом участке сигнальной системы.*

И именно поэтому:

Фасция = орган подсознания.

И именно она определяет —

кто ты, как ты ощущаешь эту жизнь и как ты в целом живешь, как социальная единица.



Глава 3. Как импульсы строят психику

Если фасция — это подсознание,
то **импульсы** — это язык, на котором это подсознание
разговаривает.

Каждая эмоция — это не “чувство в голове”.
Это **физиологический сигнал**, связанный с конкретным
движением в теле.

То, что я называю в своей концепции –
“Психоэмоциональный Рефлекс”

И вот здесь происходит ключевое:
Когда это движение **не было завершено**,
а импульс остался **в теле**,
этот импульс начинает жить своей жизнью
— и **становится частью твоей психики**.

*Именно так зажимы и влияют на человека — теперь
понимаете, как это работает?*

Импульс, который застрял, становится характером.

Ты не “закрытый человек”.
Ты человек, у которого в груди залип сигнал
с рефлексом:
“предали - опасно открываться”.

Ты не по своей воле “избегаешь близости” —
Просто твоё тело помнит, что **раньше за это была боль.**

Ты не “тревожный по натуре” — ты просто **не можешь выдохнуть** с тех пор, как диафрагма зажалась в 7 лет.

Вот как это выглядит у меня на обучении или на моем сеансе:

Ты просто начинаешь **прорабатывать зажим** определенной техникой, с определенными мыслеформами “**антидотами**” — и вдруг в голове всплывает какой-то травмирующий случай, хотя мы даже специально не разговаривали и не старались вспомнить

И это буквально так.

Это не мозг вспоминает. Это не человек выдумывает.
Это тело воспроизводит.

Каждый зажим — это капсула памяти.

Не в смысле “воспоминания”.

А в смысле незавершённого действия.

Как компьютер, который начал выполнять команду — но его отключили.

Система зависла.

Импульс остался в ткани.

И что делает мозг?

Он **получает сигнал** от этой зоны — и строит вокруг него защитные механизмы.

Вот и всё. Вот и вся “психика”.

Где же тут место разговорам и устаревшей психологии?

Если здесь требуется совершенно иной поход — не через слова, а напрямую через импульсы.

Психика – это:

Не твой характер,
не твоя личность,
а структура защиты от сигналов,
которые идут из тела и взаимодействие с ними.

Освобождаешь ткань — и меняется мышление.

Моим методом, тебе не надо прорабатывать обиду,
копаться, объяснять, оправдываться
Ты просто **снимаешь зажим в той области, куда осела
эта уродливая история и боль —**
и мозг сразу же перестаёт крутить эту “пластинку”.

Ты не “осознаёшь страх”.
Ты просто **убираешь зону сигнального перегруза
в солнечном сплетении**
— и тревога исчезает.

**Здесь начинается настоящая психология.
Как я ее называю “Нео-психология”**

Не та, что работает словами

А та, что **понимает природу сигнала**
И знает, как **освободить тело — чтобы отпустило сознание.**

Поэтому я не лечу мысли. Я не разговариваю долго и нудно сеансами.
Я возвращаю фасциальную ткань в естественное разряженное состояние.

А мозг — сам перестраивается.
Потому что **исчезает причина тревоги.**



Глава 4. Как сигнал формирует судьбу.

Случай — это не случайность.

Есть один древний миф, который до сих пор живёт в людях:

что мы якобы самостоятельно **“принимаем решения”**, что мы **“сами выбираем”**.

Но если чуть-чуть приглядеться — ты поймёшь: большинство твоих поступков ведомы. Они были **сформированы** не разумом, а **сигналом из тела**.

Допустим ты идёшь на свидание.

И вроде бы — хочешь открыться спутнице, быть собой, говорить легко и харизматично

Но вдруг...

- плечи сжимаются,
- голос дрожит
- внутри — тревога.

Какая тут нафиг харизма?

Разум хочет близости.

А тело даёт команду: **“опасность”**.

Ты не выбираешь закрытость.

Она **в тебе включается**.

“Выбор” — это реакция, заданная сигнальным фоном.

Ты думаешь:

«Я не подал заявку на проект, потому что был не уверен».

Нет.

Ты не подал заявку, потому что **в теле живёт сигнал “я не достоин”**.

И этот сигнал **сильнее любого логического аргумента**.

Сигнал — это код судьбы.

Хочешь понять, почему человек живёт именно так?

Смотри не на его слова.

Смотри на **его тело**.

— В его походке видно, как он идет, как он подает себя обществу

— В его плечах видно, тянет ли он вообще пойти вверх, не боится ли он этого внимания и статус

— В его животе видно, он является собой или подражает.

С годами я буквально научился это «считывать».

Видеть импульсы, зажимы, перекосы — прямо в человеке.

И я не исключение.

Любой, кто уже освободил своё тело — начинает это видеть.

Потому что только вырвавшись из капсулы

— ты впервые смотришь на неё со стороны.