

УДК 821.161.1-32
ББК 84(2Рос=Рус)6я43
М89

Художественное оформление серии *А. Ивановой*

Музафарова, Анна.
М89 Йога для истинной женщины / Анна Музафарова. — Москва : Эксмо, 2019. — 288 с.

ISBN 978-5-04-104914-0

Кате, молодой, симпатичной, умной девушке, с детства твердили: «учись на пятерки», «работай честно и много», «не думай о себе – это эгоизм», в общем, будь Золушкой и все сложится. Она честно старалась успевать за вечно поднимающейся планкой, но в результате ее не ценили, и появилось чувство ужасного одиночества и собственной несостоятельности. Наташа рано осталась вдовой и, полностью посвятив себя детям, к своим тридцати восьми годам превратилась в обрюзгшую тетку. Красавица Тамара потеряла любимого мужа, внутренне заделена и никак не может впустить в свою жизнь любовь.

Все три героини так или иначе приходят к йоге, и жизнь их постепенно меняется.

УДК 821.161.1-32
ББК 84(2Рос=Рус)6я43

ISBN 978-5-04-104914-0

© Музафарова А., текст, 2019
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2019

— А теперь опустите правую руку за спину, левую под бедро и соедините ладони.

«Что?!» — едва не вырвалось у Кати. Все тело дрожит от напряжения, левое бедро того гляди вообще отвалится, а она хочет — что? Чтобы руки *куда*? Ненормальная, что ли?

Инструктор поймала ее взгляд и безмятежно улыбнулась, без малейшего усилия соединив руки в замок в какой-то совершенно космической позиции и откинувшись на собственном бедре, как будто то сделано из железобетона.

— Попробуйте расслабиться в этой позе, — посоветовала она.

Кате не хотелось расслабляться. Кате хотелось убивать. Пропади оно все пропадом, подумала она. Йога эта, эта Тамара, которая ее сюда отправила, инструкторша эта проклятая, самое ей место в пыточной камере в застенках инквизиции лет этак пятьсот назад. Да кто вообще все это изобрел? За что? Вышла, называется, на новую работу, раскрыла горизонты сознания. Сидела бы дома, варила борщи, гладила бы котика, никто бы не издевался так над телом...

Катя попробовала опустить руку за спину, закусила губу. Попробовала потянуться под бедро левой рукой и чуть не загремела носом в пол.

— Да как это вообще возможно? — проворчала она, собираясь с духом поднять колено с пола. Боже, какое это счастье — опустить колено на пол. Она никогда не знала, что есть такое счастье. — У меня рука так не выворачивается.

— Попробуйте еще раз, — посоветовала инструктор с невозмутимостью, которая должна быть уголовно наказуема. — Только медленно. Не забывайте дышать.

Катя с детства привыкла уважать старших и слушаться. Родителей, учителей, руководителей. Она никогда не была бунтаркой. Кто же знал, что, дожив до двадцати семи лет и придя в класс «расслабляющей практики» — вот же чувство юмора у кого-то, — ей нестерпимо захочется не только огрызнуться, а прямо-таки начать кулачный бой. Ну и что, что силенок мало, инструктор небось тоже невелика ростом и комплекцией, уж как-нибудь одолеем. Злость — великая сила.

Катя посмотрела на железобетонное бедро в легинсах с оскалившейся черной богиней Кали и как-то обреченно выдохнула. Скрипнув зубами, подняла колено с пола, добровольно вернувшись в пыточную позицию. Попробовала опустить руку.

Инструктор вышла из позы одним плавным движением, сильная и грациозная, как сытая пантера на прогулке, и подошла к Кате. Катя посмотрела на идеальный педикюр и колечко на втором пальце и тихонечко вздохнула, в который раз остро ощутив собственную неполноценность.

— Сейчас все получится, — мягко сказала инструктор и бережно отвела Катину руку назад. Что-то шершавое коснулось ладони. — Это ремешок, захватите.

Катя послушно схватила рукой широкий ремень. Инструктор протянула ремешок, пока Катя не смог-

ла захватить его и второй рукой. Мягко, но уверенно инструктор направила Катин корпус выше и влево, пока он не оказался ровно над бедром. Катя ахнула от удивления. Она по-прежнему чувствовала напряжение в бедре, но держать позу вдруг стало заметно легче. Небо и земля, насколько легче.

— И все? — не сдержавшись, спросила она.

— И все, — весело подтвердила инструктор, направляясь в обход зала, аккуратно корректируя позиции других учеников.

— Но ведь руки не соединяются, — недоуменно пробормотала Катя. — И я высоко.

— Ну и что? Зато спина теперь ровная, целостность асаны сохранена. Постепенно плечевой пояс раскроется и руки соединятся. Это не главное.



Главное — спокойное сознание. Принимайте свое тело там, где оно есть, а не там, где вам хотелось бы, чтобы оно было.

Это просто. Это очень просто, подумала Катя, все еще под впечатлением от внезапной перемены. Неужели это может быть так просто и при этом работать?

— Молодцы, аккуратно выходите, ладони на пол — «Собака мордой вниз».

«Собака мордой вниз» тоже давалась Кате не просто, руки дрожали, спина не вытягивалась, пятки не опускались. Но сейчас она совершенно об этом забыла, оттолкнулась руками и потянула что было силы копчик вверх — просто чтобы спине стало приятно.

— Прекрасно, — донесся из глубины зала голос инструктора. — Пять вдохов, пять выдохов. Ровное, свободное дыхание.

Катю вдруг накрыло волной какого-то удивительного спокойствия. Да, у нее дрожат руки, а ладони разъезжаются. Да, она не может простоять так минуту или две. Но она может сделать пять ровных вдохов и пять ровных выдохов — и это все, что от нее требуется прямо сейчас. А если она упадет, мат близко, он поймает. Она улыбнулась и оттолкнулась руками с удвоенной энергией.

— Направьте колени в стороны, таз к пяткам, лоб к полу — отдыхаем.

Как, уже? Посмеявшись над собственным удивлением, Катя опустила в позу отдыха. Все тело слегка дрожало, как будто под воздействием какого-то веселящего тока. Руки и ноги вибрировали от желания двигаться, которое застало Катю врасплох.

Последний раз она испытывала что-то подобное в далеком детстве — этот импульс, пробегающий по всему телу, сдувающий с места, требующий бежать, играть, прыгать, лезть на дерево, танцевать — просто так, от радости.



Она забыла, что так бывает. От удивления Катя засмеялась, тихонько, чтобы не потревожить соседей, но остановиться не могла.

Рука инструктора мягко опустилась Кате на спину между лопаток.

— Смех — хорошая реакция, — сказала она. — Не удерживайте его внутри.

Мало того, что у нее бедра железобетонные, так она еще и мысли читает. Даже эта мысль вызвала только улыбку. Катя до сих пор не понимала, зачем Тамара отправила ее сюда и как это должно помочь с ее проблемой, но это больше не имело значения. Она знала в этот момент с абсолютной уверенно-

стью, которая так редко посещала ее в жизни, что придет в этот класс снова. Даже если он никакого отношения к решению ее проблем не имеет, она придет сюда, чтобы почувствовать это еще раз. И еще раз, и еще. И не важно, как коряво у нее получается или что подумают о ней соседи по залу. Совершенно не важно.

Когда Кате было восемь лет, отец впервые забрал ее из школы. В первом классе ее поначалу забирала мама, потом, поддавшись Катиным уговорам, перестала. До школы было рукой подать, да и подружки шли в ту же сторону. Поэтому, увидев отца, зависшего, как призрак, возле ограды, Катя удивилась и даже подумала, что отец, наверное, пришел не к ней — наверное, у него было тут какое-то дело. Он всматривался с неуверенным прищуром в стайки ярко одетых детей, выпорхнувших на волю после долгого дня занятий, как будто не был уверен, что найдет знакомое лицо. Вдруг не узнает, подумалось Кате, и почему-то это было стыдно. Она почти собралась помахать, но спохватилась в последний момент — вдруг не из-за нее он здесь все-таки, будет позору, если начнет кричать «Папа!» как маленькая.

Она почти протоптала дырку в газоне, пытаясь высчитать, как все-таки правильнее будет поступить, когда он ее заметил, и выражение облегчения промелькнуло по его лицу.

— Катюха! — Он помахал ей рукой — неловкий, скованный жест.

Катя неуверенно приблизилась, мысленно перебирая события дня. Пятерка по математике, но четверка по русскому. «Родной язык надо знать, Катерина». Ругаться будет. Она прикусила губу, подходя ближе.

— Вот и ты, — как-то странно сказал он и ухватил ее за плечо. Отпустил. Ухватил снова. Внезапно, устремив взгляд в пространство, сказал скороговоркой: — Катя, мама умерла. Больше нет мамы.

Катя моргнула от неожиданности и кивнула головой, поняла, мол. Она ничего не понимала. Все слова были знакомыми, но не имели никакого смысла.

Отец что-то еще говорил, бормотал больше, про какого-то пьяного водителя и «уродов, выдавших ему права», но Катя ничего не понимала, только кивала, потому что отец смотрел на нее, как будто требовал ответа. Как только их глаза встречались, он отводил взгляд и снова начинал бормотать.

Потом была больница, длинные коридоры и странный, затхлый запах, высокий мужчина — мятый белый халат, бледно-зеленая пижама — врач, огромная женщина-медсестра, резкий, громкий голос: «Вам не сюда на опознание, мужчина». Ее взгляд падает на Катю. «Ребенка-то зачем притащил?»

— Ты подожди здесь, Катюха, — сказал отец каким-то сиплым голосом. — Посиди тут на лавочке, никуда не уходи, поняла?

— Поняла, — кивнула она, но так и пошла за ним, потому что руку-то он не отпустил, просто забыл о ней.

Катя не понимала происходящего. Мама умерла, да. Зачем они теперь в больнице? Пока доехали, пока ходят здесь, а ведь у нее домашнее задание и контрольная по английскому завтра, а она еще глаголы не выучила, отложила на последний день. Надо ведь обязательно успеть сделать до ужина, чтобы помочь маме накрыть на стол. Или... как теперь? Маму не ждать, самой накрывать? А если она неправильно накроет, кто же скажет...

Катя вдруг остановилась и села на пол прямо в коридоре, рука безвольно выскользнула из руки

отца. Он не заметил, слепо пошел дальше, увлекаемый человеком в мягкой зеленой пижаме, от которого противно пахло сигаретами.

Катя долго просидела на полу, пока мозг увлеченно перебирал все эти внезапные «больше не». Мама больше не заплетет косички, не обнимет перед сном, не испечет пирог, не поможет нарисовать аиста, не засмеется над Катиными рожицами, не, не, не...

Пришла толстая сестра, от которой пахло чем-то сладким, увела Катю в комнату с белыми стенами и телевизором и усадила на диван. Она все время что-то говорила, но Катя не слушала, хотя это неуважительно, взрослых надо слушать всегда. Она моргнула, а когда открыла глаза — перед ней была тарелка с большим куском кремового рулета и чашка с горячим чаем. Чай был слишком черный и без сахара, а рулет был розовый, наверное, вишневый, и Кате вдруг нестерпимо его захотелось. Она начала есть, стараясь быть аккуратной, не крошить и даже поискала взглядом салфетку, чтобы положить на колени, как мама показывала. Она облизнула губы, и рулет показался ей странно соленым.

Внезапно дверь распахнулась. На пороге стоял отец, и взгляд его впился в Катю и в недоеденный рулет на тарелке, и Кате вдруг стало нестерпимо стыдно, что она тут ест сладости, пока там — пока...

— Идем, — сказал отец. — Давай быстро.

Кате хотелось сказать медсестре спасибо, но она постеснялась. Отец схватил ее руку почти резко, до боли сжав косточки в ладони. Катя не ойкнула, только попыталась и его крепче держать, пока они шли к выходу.

На ступеньках отец остановился, посмотрел под ноги, потом на далекий нахмурившийся горизонт и, наконец, на Катю, увидев ее, как ей показалось,

впервые за этот странный день. Плечи его опустились.

— Теперь только ты и я, Катюха. Только ты и я. Катя кивнула.

— Ну вот, а это как раз твоё рабочее место, — прошептала Алина, указав Кате на стандартный офисный стол уголком, девственно чистый, если не считать монитора и клавиатуры. — Устраивайся, IT-инструктаж у тебя в час, они тебе подключат почту и серваки, тогда введем тебя в систему. Туалет в конце коридора, чай-кофе вон в том углу, кулер за стойкой. Столовая внизу, ну да мы за тобой придем, не волнуйся. Если есть вопросы, я сижу через ряд.

Катя улыбнулась, стараясь держаться увереннее, чем себя чувствовала.

— Спасибо большое. Если что, я подойду.

«Устраивайся» — это только звучит хорошо. По Катиному опыту, первый день на новой работе — это всегда праздник неловкости, когда тебе еще нечего делать, и ты пока никого не знаешь, а выглядеть уже нужно профессионально и сосредоточенно. Она осторожно опустилась на стул и проверила, на месте ли все колесики. На первой своей работе она так села и тут же очутилась на полу. На этот раз стул не подвел. Катя поставила сумку на стол, но тут же схватила ее обратно, попробовала убрать в ящик стола, как рекомендовала статья по деловому этикету, но размеры сумки были гораздо внушительнее скромных возможностей ящика. Пришлось поставить на пол. Как на вокзале — припомнилась ей безжалостная фраза автора статьи. Катя прикусила губу.

Вокруг нее офис жил своей жизнью, звонили телефоны, шуршал листами принтер, где-то слева и сзади звонкий женский голос громко вопрошал, с каких это пор некто Василицын считал себя экспертом по детскому питанию. Раздался смех. На Катю никто не обращал внимания, даже не смотрел в ее сторону, как будто она была невидима. И в этом невнимании не было чего-то колюче-враждебного, не было даже ощущения, что все это нацелено на нее. Просто жизнь шла мимо, а Катя оставалась в стороне. Она и хотела бы включиться, влиться в общий бурный поток, но не знала, как. Другая бы прошла по комнате, представилась коллегам и за час уже была бы в курсе, у кого дети в какой класс ходят, кто на диете, а кто в прошлом году покорял Килиманджаро.

Катя же сидела на стуле как приклеенная, перелистывая свой ежедневник, всматриваясь в него с таким интересом, как будто хотела обнаружить тайны бытия на его страницах. Желудок сжался в тугой комок, и, как она ни старалась выпрямиться, плечи упорно опускались. Со вздохом она прикрыла на секунду глаза.

Примерно такое же чувство она испытала неделю назад, гуляя на свадьбе подруги. День получился замечательным, волшебным и веселым. Динара светилась изнутри, а Димка не отводил от нее взгляда, только что вилку мимо рта не проносил. И все было легко и радостно, пока отец невесты не начал говорить свой тост. «Динарочка всегда была особенная, — осипшим от эмоций голосом сказал он. — Никак не хотела играть с другими в детстве, все больше сама. Я так рад был, что у нее появились подружки, особенно такие хорошие девчонки, как вы, мои родные. Сколько лет уж вместе, поддерживаете друг друга, помогаете. Я до вас и не верил

толком в женскую дружбу, но вы меня переубедили. Добрые, хорошие, все красавицы. Очень я рад, что вы у Динары есть. И хоть из вас из всех она у меня последней выходит замуж — и я волновался по этому поводу, не скрою, но сейчас вижу, было, зачем ждать. Дмитрий, смотри, большая ответственность на тебе...»

Дальше Катя, признаться, пропустила много мимо ушей, потому что не последняя Динара выходила замуж. Была ведь еще и Катя, и добро дяде Ринату об этом не вспомнить, но все подружки устались на нее как по команде, включая невесту. Дима, и тот посмотрел. Динара глазами так сделала, терпи, мол, и прости, ну папа, что с него взять. Катя улыбнулась и головой покачала, но внутри вдруг стало жарко-жарко и едко так, как будто кислоту разлили. Кожей почувствовала, как на нее другие гости смотрят. На торт даже смотреть не смогла, во рту сладко, а в глазах слезы.

И не то чтобы ей так уж сильно хотелось замуж. Но вроде бы время пришло и даже чуть ли не прошло — шутка сказать, двадцать семь стукнуло в прошлом месяце. Родители ее поженились на пятом курсе, подружки тоже не тянули, пару лет как институт закончили и нет-нет да повыскакивали замуж. Даже бунтарка Машка остепенилась, кольцо из губы вынула (в носу оставила, правда), курить бросила и вон, снова круглая, как головка французского сыра, дома сидит, второго ждет.

А Катя и рада бы поддержать компанию, но все не получается. Ей всегда было тяжело с мальчиками. Хихикать и глазки строить — это целая наука, которой никто не научил, а своего таланта не досталось. Как в классе ритмики когда-то в детстве учительница наблюдала-наблюдала за ее мучениями и в конце урока не выдержала, вздохнула: «Как

же ты, деточка, такая деревянная...» Катя так и чувствовала себя всю жизнь — деревянной. Учиться на пятерки было легко, усидчивости и ответственности хоть отбавляй. Дом всегда чистый, опрятный, чтобы отец, проведя пальцем по полке в гостиной, не увидел пыли. Готовить даже научилась сама, потому что от сосисок тошнило, да и отец скучал по маминой кухне. У Кати не получалось, как у мамы, по его словам, но эту планку было не покорить, и даже отец признавал, что Катина еда лучше замороженных обедов.

Любая область, где нужно было приложить усилия и честно поработать, покорялась Кате прекрасно. Но в отношениях с противоположным полом усилиями и умом не преуспеть, и тут Катя терялась совершенно. На школьных дискотеках жалась по углам. В клубах, куда подружки таскали в институте, было немногим лучше. Как посмотреть, что сказать, говорить ли вообще, а не странно ли это — Катя чувствовала себя инопланетянкой в совершенно непонятном мире.

Ухаживавший за ней на втором курсе аспирант был почти таким же робким, как и Катя. Он водил ее в «Макдоналдс» и увлеченно рассказывал о новом эпизоде «Звездных войн» и о своей диссертации, что-то там про физику элементов. Когда дело дошло наконец до постели, все произошло так быстро и сумбурно, что Катя не поняла даже, что все уже закончилось. Катя поморгала растерянно в ответ на неожиданный вопрос: «Ну что, тебе понравилось?» — и медленно кивнула, потому что чувство неловкости и какого-то странного то ли стыда, то ли веселья зашкаливало. Очень хотелось засмеяться, но пришлось бы объяснять, а она и сама не понимала, что смешного, только догадывалась подспудным чутьем, что нанесет обиду, и пересилила себя. Они