

АНАСТАСИЯ КОВАЛЁВА

ЙОГА ПРОТИВ СТРЕССА



Йога: измени жизнь к лучшему

Анастасия Ковалева

Йога против стресса

«Книжное издательство Бабицкого»

2021

Ковалева А. В.

Йога против стресса / А. В. Ковалева — «Книжное издательство Бабицкого», 2021 — (Йога: измени жизнь к лучшему)

ISBN 978-5-907403-21-5

В современном обществе вряд ли найдется человек, не испытывающий стресса, а у каждого третьего стресс переходит в затяжную форму, самую разрушительную для организма. Эта книга подскажет, как при помощи правильного дыхания и различных техник йоги научиться бороться с главной напастью нашего общества и обрести гармонию в жизни. Обосновано ли это с научной точки зрения? Мы беремся доказать, что да, подкрепив тысячелетнюю мудрость йоги подробным обзором анатомии и физиологии тех систем и органов, на которые оказывает влияние дыхание в данном контексте. Кроме теории будет и практика: подробное описание дыхательных техник, простые и эффективные способы погружения в состояние медитации, комплексы асан для поддержки иммунитета и для обретения различных эмоциональных состояний. Для достижения гармонии практическую часть книги необходимо не только читать, но и выполнять! Автор – Анастасия Ковалева, биолог, преподаватель хатха-йоги и йогатерапии, инструктор международного Йога Альянса, преподаватель и руководитель факультета коррекции и оздоровления позвоночника в Московском Университете Йоги, сооснователь проекта «Йога и медицина – лучшее для женщин», специалист по Юмейхо-терапии, руководитель студии йоги и здоровья «Prema».

ISBN 978-5-907403-21-5

© Ковалева А. В., 2021
© Книжное издательство
Бабицкого, 2021

Содержание

Предисловие автора	6
История стресса	8
“Хороший” и “плохой” стресс	11
Нервная система и гомеостаз	12
Центральная нервная система	13
Головной мозг	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Анастасия Ковалева

Йога против стресса

Предисловие автора

“Январь, февраль, карантин, декабрь”. Этот интернет-мем лучше всего иллюстрирует самый тревожный год не только в России, но и в мире за последние десятилетия.

Страдали от стресса школьники на удаленке (хотя, скорее, их родители), офисные сотрудники под угрозой сокращения, бизнесмены из “пострадавших от коронавируса отраслей”. Особенно досталось развлекательным сферам, ресторанам и фитнес-клубам в период трехмесячного закрытия “живого” бизнеса.

Основной проблемой стало не то, что мы испытали стресс (мы вскоре узнаем, что кратковременный стресс чаще всего несет пользу), а то, что этот стресс затянулся, что всегда является разрушительным для человека состоянием. Кроме того, он проходил на фоне тотального дефицита информации.

Эволюционно для выживания человек стремился иметь как можно более полную картину того, что происходит вокруг, чтобы анализировать ситуацию и принимать решения. Если же в картине окружающего мира возникают слепые зоны, появляется состояние неудовлетворенности, тревожности, беспомощности.

В этот странный период мне пришлось не только наблюдать за тем, как меняется мир, но и оперативно адаптировать йога-студию к новым реалиям. Вопреки опасениям, переход в онлайн формат прошел естественно и легко с помощью современных технологий, и был принят посетителями студии как нечто важное и необходимое именно сейчас, когда “мир в опасности”, а мы никак не можем повлиять на ситуацию.

К моменту всеобщего заточения большинство практикующих прекрасно осознавали, что йога – не только и не столько физическая практика, а в большей степени – способ справиться со стрессом и прожить любой непростой период максимально гармонично и комфортно для себя и близких.

По запросу клиентов студии в расписании появилось больше занятий. И это были не те практики, что помогают похудеть или совершенствуют физическую форму, а спокойные, медитативные, дыхательные занятия для снятия тревожности. Мы получали обратную связь, что онлайн-занятия помогают успокоиться и найти в себе ресурс выполнять обычные бытовые дела.

По моим наблюдениям, за последнее десятилетие ожидания от йоги существенно изменились.

Если раньше 7 из 10 впервые пришедших на йогу создавали запрос на физическое состояние: похудеть, сесть на шпагат или в Лотос, встать на голову, развить силу и гибкость, то сейчас такое же большинство ожидают от занятий по йоге спокойствия и гармонии не только на коврике, но и в жизни.

Обосновано ли это с научной точки зрения или является всего лишь эффектом плацебо, так как йога окутана мифами и ей приписывают фактически свойства панацеи?

Многие научные исследования подтверждают, что медитация действительно снижает уровень стресса. Но о таком же эффекте говорят и практикующие, которые посещают занятия только по хатха-йоге и не владеют навыками медитации. На самом деле все техники йоги против стресса имеют научное обоснование, о чем вы и узнаете из этой книги.

Мы не станем верить на слово древним йогическим текстам и писать “считается, что это дыхание избавляет от стресса”, а найдем научное обоснование. Скорее всего, наука подтвердит данное утверждение, но если этого не произойдет на данном этапе, вы тоже об этом узнаете.

Немного общей информации по анатомии и физиологии тех систем и органов, на которые оказывает влияние йога в данном контексте, поможет узнать, как функционирует организм. Возможно, вы станете относиться к нему с еще большим уважением и вниманием.

В практической части вы найдете подробное описание дыхательных техник для разных целей, простые и эффективные практики для погружения в состояние медитации, техники для поддержки иммунитета, комплексы асан для обретения различных эмоциональных состояний.

Но помните, йога – не волшебная таблетка, выпив которую однажды, мир изменится навсегда. Это ежедневная практика, которая не заканчивается за пределами вашего коврика. Теория, которую вы получите в этой книге, без практики – лишь накопительство знаний, но не изменение качества жизни.

Поэтому практическую часть книги необходимо не только читать, но и выполнять!

История стресса

Мы привыкли произносить слово “стресс” исключительно в негативном ключе и обвинять его в большинстве проблем человечества. Как минимум, в проблемах со здоровьем. “Все болезни от нервов” (спойлер: это почти всегда правда), – говорим мы, когда не можем понять, откуда взялось то или иное заболевание.

Стресса стараются избегать, подавлять, бороться с его последствиями. Он ассоциируется с нервозностью, усталостью, болезнями, тяжелой жизнью, а также окружением – если бы не “все это вокруг” (родственники, начальство, телевидение, инфляция), жили бы мы долго и счастливо.

Однако ученые утверждают, что стресс – это всего лишь ответная реакция организма на повышенные требования, которые в данный момент предъявляет ему окружающий мир. В ответ на эти требования наше тело реагирует осознанными или неосознанными процессами, которые могут закончиться очень даже позитивно: мы становимся сильнее, выносливее, умнее, хитрее, приобретаем полезные навыки. Это значит, что организм справился и закрепил позитивный опыт. Но иногда требования превышают физические или психические возможности, и все заканчивается плачевно. Мы не будем демонизировать или оправдывать стресс, а постараемся разобраться в его механизмах и схемах воздействия на уровне физиологии, чтобы вовремя купировать те реакции, которые принесут лишь негатив и болезни, или же в состоянии осознанности пройти ситуации, которые только в моменте кажутся нам негативными, но на самом деле помогают развиваться.

Все системы и органы любого живого существа настроены на выживание:

Чтобы не стать жертвой хищника, антилопа бежит еще быстрее.

Чтобы не потерять работу, офисный служащий повышает квалификацию. Абсолютно разные ситуации, но оба существа борются за свою жизнь. В первом случае угроза жизни непосредственная: антилопа не хочет стать чьим-то обедом, и если она будет достаточно проворна, то получит позитивный опыт (“от хищника можно спастись”) и укрепит мышечную систему. У офисного служащего в голове фоном проносится: “сокращение”, “потеря работы”, “кризис”, “долги”, “нищета”, “голод”, “смерть”. Что он может не осознавать, а даже маскировать мыслями о саморазвитии, повышая свою квалификацию. Тут тоже может быть приобретен и закреплен положительный опыт в виде повышения должности и зарплаты. Суть этих ситуаций одна – борьба за выживание. И стресс – основной фактор, способствующий успеху в этом важном предприятии. Хотя для обоих персонажей все могло бы закончиться и плачевно. Тогда мы скажем, что жизнь предъявила им слишком высокие требования или их защитные механизмы оказались слишком слабыми.

“Стресс” в переводе с английского означает “напряжение”.

“Стрессогенами” называют экстремальные факторы, воздействующие на организм.

Путаница в том, положительный или отрицательный персонаж – стресс, возникает чаще всего из-за различия в определениях – они менялись в процессе изучения реакций организма. Наука развивается, и отношение ученых к стрессу тоже меняется.

Впервые термин «стресс» ввел в научные круги канадский доктор медицины и химии Ганс Селье в 1936 году. Ученый показал стресс исключительно с положительной стороны – как реакцию, помогающую любому живому существу выжить.

Прикоснулся к горячему – отдернул руку, стало жарко – вспотел, испугался – убежал. Когда организм повышает температуру тела при встрече с инфекцией – это тоже ответная реакция. Именно при исследовании инфекционных заболеваний Селье и предположил, что в

ответ на различные возбудители инфекции организм реагирует примерно одинаковым набором ответных реакций, которые по сути – мобилизация ресурсов. Тогда-то и появилась в журнале “Nature” статья еще никому неизвестного ученого «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами». Это была первая попытка описания стресса.

Изначально стресс изучался Селье и его последователями как **физиологическая реакция организма на изменения внешней среды**, то есть реакция нервной системы и эндокринной системы под руководством гипофиза, которая запускает общий адаптационный синдром – совокупность реакций организма на значительное по силе и/или продолжительности неблагоприятное воздействие.

Первым же определением стресса от Селье стало: “Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.” “Неспецифический” означает общий, типичный ответ, который будет одинаков для всех существ одного вида на какое-то воздействие.

“Возросшие требования” – увеличение или снижение степени обычного воздействия на организм. Как это принято сейчас говорить – выход за рамки комфорта.

С одной стороны, хорошо бы вовсе не покидать эти самые рамки, но с другой, – это тренировка нервной системы, формирование новых нейронных связей, благодаря которым организм адаптируется к новым условиям жизни, а рамки комфорта становятся шире. И тут важно, чтобы раздражитель был не слишком сильным и/или не слишком продолжительным по воздействию, иначе организм “устанет” адаптироваться и начнет терять свои ресурсы – истощаться.

Селье выделил три фазы, через которые проходит организм при адаптации на раздражитель:

Первая фаза: тревога. Это “фаза шока” – организм только что столкнулся с неожиданным воздействием и еще не готов к ответной реакции. Соппротивление организма резко снижается, но в конце этой фазы начинается мобилизация защитных сил и ресурсов организма.

Вторая фаза: сопротивление (резистентность). Организм благополучно включает защитные механизмы и приспособливается к новым условиям.

Третья фаза: истощение. Если воздействие на организм происходит слишком длительное время, его ресурс истощается, адаптационные возможности снижаются, что приводит к нарушению жизненных функций.

Тогда стресс все еще рассматривался с сугубо физиологической точки зрения. Но вскоре, на фоне событий второй мировой войны, в научных публикациях различных ученых стали появляться такие термины как “эмоциональный стресс” и “психологический стресс”. Далее Ганс Селье с коллегами-учеными продолжил изучение психологической стороны стресса. Пришло понимание, что стресс бывает разный, и его можно классифицировать. Первую классификацию ввел американский психолог Ричард Лазарус.

Так появились виды стресса:

Стресс физиологический, связанный с объективным раздражителем (жара, холод, инфекция, травма и т. п.)

Стресс психический (эмоциональный) – раздражитель субъективный, когда человек использует свои знания и опыт, чтобы оценить угрозу и выдать свою личную реакцию.

Позже физиологический и психологический стрессы тоже разделят на виды, но при этом ученые отмечают, что любые разделения условны. В любом физиологическом стрессе есть доля стресса психического и наоборот.

В процессе изучения этих состояний возникло новое, современное определение стресса.

Стресс – это особое состояние психики, организма в целом, определяемое широкой мобилизацией функциональных резервов для преодоления какого-либо экстремального воздействия.

Если проще – способность нашего тела и ума выдать ту реакцию, которая в конечном итоге поможет всё вернуть на свои места или приспособиться к новым условиям существования – “раздвинуть” рамки комфорта.

“Хороший” и “плохой” стресс

При исследовании психического (эмоционального) стресса ученые вывели понятия дистресс и эустресс.

Дистрессом стали называть состояния, связанные с отрицательными переживаниями, а **эустрессом** – с приятными, положительными. Если понятие “стресс” было вполне нейтральным – лишь ответная реакция организма на изменения окружающей среды, то теперь стресс стал “хорошим” и “плохим”. При этом эустресс – это не всегда сплошной праздник и воздушные шарик. Это может быть какое-то неприятное в моменте действие (например, студент готовится к экзамену), которое влечет за собой приятное последствие (получение положительной оценки).

Для того, чтобы стресс, как исходное состояние, стал эустрессом, необходимы факторы, которые чаще всего являются социальными и основываются на прошлом опыте:

- Ожидание хорошей оценки, похвалы, одобрения
- Позитивный прогноз решения ситуации
- Физическое и эмоциональное состояние, которое сейчас принято называть ресурсным
- Однако стресс может перейти и в свою негативную форму – дистресс. Этому способ-

ствуют:

- Чрезмерная нагрузка, которая превышает адаптивные возможности организма
- Длительное воздействие факторов стресса

Если взять за пример тех же студентов, но с разными условиями жизни, различным опытом и целями, то для одного из них подготовка к экзамену станет эустрессом (он готовится в тишине, имеет необходимые материалы, все предыдущие экзамены сданы на “отлично”, и выбранная профессия – его призвание), для другого этот же процесс будет дистрессом (шумная комната в общежитии, профессия бухгалтера не имеет ничего общего с его мечтой стать музыкантом, и он на грани отчисления).

Огромное значение имеет предыдущий опыт и способность сознания на основе этого опыта анализировать ситуацию и составлять прогноз ее развития. В процессе получения индивидуального опыта создаются уникальные нейронные пути. Для нашего мозга уже сформировавшийся нейронный путь – это как многократно протоптанная тропинка в лесу. А он всегда ищет легкий способ и предпочитает пойти по проторенной дорожке, а не пробираться в лесной чаще, прокладывая новую дорогу. Мало того, что все мы имеем разный ресурс для преодоления жизненных трудностей, мы еще и по-разному можем реагировать на одну и ту же ситуацию – мозг запускает привычные реакции, “идет” удобной дорожкой.

Поэтому в ответ на ваши жалобы на непростую жизненную ситуацию друг может сказать: “Да ты чего, не парься, это пустяки”. У такой циничной реакции может быть несколько объяснений: 1) Друг никогда не был в подобной ситуации, и у него не сформированы нейронные связи, которые подскажут, что дальше будет хуже. 2) Друг был в подобной ситуации, но она решилась положительно, и он этой фразой пытается поделиться с вами позитивным опытом. 3) У вашего друга плохо с зеркальными нейронами, которые отвечают за эмпатию (о них мы узнаем позже).

Мозг управляет нашими реакциями, но и он не является самостоятельным, а работает в большой и слаженной команде, основу которой составляют три игрока: нервная, гуморальная (эндокринная) и иммунная системы.

Нервная система и гомеостаз

Наш организм имеет начальную, базовую настройку, при которой все системы органов функционируют оптимальным образом. Сердце совершает 60–80 ударов в минуту, легкие – 12–20 вдохов и выдохов, артериальное давление держится в пределах 120/70 мм. рт. ст.

Если же какой-либо внешний фактор нарушает этот баланс, запускается сложная и совершенная система саморегуляции, которая называется **гомеостаз**.

Очень удобно, что **нервная система** самостоятельно руководит этим процессом, не привлекая к решению текущих задач сознание. Представьте, что нам каждый раз нужно было бы отдавать команду сердцу совершить очередной удар или дыхательной мускулатуре – сделать вдох. На тревоги о смысле жизни времени бы точно не осталось.

Нервная система представляет собою сложнейшую сеть, которая пронизывает всё тело человека. Ее нельзя сравнить ни с каким самым современным компьютером. Даже если вы найдете по аналогии с гаджетами карту памяти, центр обработки информации, оперативную память, то чувства, мысли и эмоции, которые производит нервная система человека, пока не смогла воспроизвести ни одна машина.

По расположению нервная система состоит из **центральной** нервной системы и **периферической** нервной системы.

К **центральной** относится все, что находится внутри черепа (головной мозг) и в позвоночном канале (спинной мозг).

К **периферической** относятся все нервные структуры, расположенные вне черепной коробки и позвоночника.

Центральная нервная система

Головной мозг

Познакомимся с головным мозгом и теми частями и структурами, которые участвуют в реакции на стресс и в выработке специальных химических веществ для поддержания гомеостаза.

Мозг можно разделить на основные зоны:

– Ствол головного мозга: продолговатый мозг, мост, средний мозг – Промежуточный мозг – Мозжечок с двумя полушариями – Большие полушария (большой мозг, конечный мозг)

Ствол головного мозга осуществляет связь головного мозга со спинным. В нем находятся центры, связанные с регуляцией дыхания, кровообращения, мышечного сокращения и др.

Продолговатый мозг является прямым продолжением спинного мозга и по строению имеет сходные черты. В этой части мозга проходят сенсорные проводящие пути, в результате перекреста волокон которых информация из правой стороны тела передается в левое полушарие и наоборот.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.