

Айлин С. Розен,
Роберт Бутера, PhD,
Дженнифер Гилберт, MS



применение комплексной
йога-терапии во всех сферах
вашей жизни



Айлин С. Розен

**Йога: применение комплексной
йога-терапии во всех
сферах вашей жизни**

ИГ "Весь"

2021

УДК 159.9
ББК 88.9

Розен А.

Йога: применение комплексной йога-терапии во всех сферах вашей жизни / А. Розен — ИГ "Весь", 2021

ISBN 978-5-9573-3855-0

Цель йоги – самопознание и самореализация. Прочитав эту книгу, вы осознаете, что мешает вам быть здоровыми и что нужно сделать, чтобы исцелиться. Повторение предлагаемых авторами упражнений поможет утихомирить поток сознания и установить контакт с телом, постичь его мудрость и раскрыть потенциал. Включив эти практики в повседневную жизнь, вы сформируете новые привычки, которые улучшат физическое здоровье и поспособствуют ясному мышлению. Йога-терапия позволит вам наполнить свои дни удовлетворением, благополучием и уверенностью, не останавливаясь на достигнутом и быть лучшей версией себя.

УДК 159.9
ББК 88.9

ISBN 978-5-9573-3855-0

© Розен А., 2021
© ИГ "Весь", 2021

Содержание

Посвящение	7
Внимание	8
Предисловие	9
Введение	11
Что такое йога-терапия?	12
Кому все это подходит?	14
Как работать с этой книгой	15
Шаги на пути личностной трансформации	16
Часть первая. Основы	17
Глава первая. Комплексная йога-терапия	18
История «бытовой йоги»	19
Продолжение традиции	20
Переход к жизни с йогой	21
Перемены в мозге	22
Принципы жизни с йогой и западная медицина	23
Определение намерений	25
Упражнение. Определение намерения для йога-терапии	25
Краткое содержание главы	26
Глава вторая. Ваш стиль обучения	27
Сонастройка с внутренней мудростью	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Айлин С. Розен, Роберт
Бутера, Дженнифер Гилберт**
**Йога: применение комплексной йога-
терапии во всех сферах вашей жизни**

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA. www.llewellyn.com

Koshas figure by Llewellyn Art Department

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2021 by Ilene S. Rosen, Robert Butera, PhD, & Jennifer Hilbert, MS

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2022

* * *



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпри-

нимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о близких, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of a large loop on the left and a series of sharp, angular strokes on the right.

Посвящение

Эта книга посвящается вам, йогини и йоги, и написана, чтобы привлечь внимание к работе по адаптации учения йоги к современной жизни в виде йога-терапии, проделанной нашим сообществом. В результате совместных усилий люди самых разных профессий обнаружили, что систематические занятия йогой и ее изучение могут пробудить в людях все самое хорошее. Спасибо вам за то, что стараетесь сделать мир лучше.

Внимание

Практики, движения и методы, описанные в этой книге, не следует использовать в качестве альтернативы профессиональной диагностике или лечению. Авторы и издатели данной книги не несут никакой ответственности за какие бы то ни было травмы и негативные последствия использования указаний и советов, приведенных в данном издании. Перед началом любого лечения или комплекса упражнений рекомендуется проконсультироваться у врача.

Предисловие

Вы уже знаете, кем хотите быть в этом мире. Йога соединяет наше представление о нас самих с той личностью, которая представляет наши истинные «Я». Это относится ко всем нам, не важно, практикуем мы йогу или нет. У каждого есть представление о себе, на которое мы равняемся. Иногда получается лучше, иногда хуже. Следуйте приведенной в этой книге модели, чтобы наполнить свои дни удовлетворением, благополучием и уверенностью. Здесь вы прочтете, как систематически и без стресса избавляться от барьеров. Йога помогает достичь этого, предоставляя формулу для оценки препятствий, стоящих между нами и нашей лучшей версией.

Многие люди страдают от травматического опыта, страха, депрессии, нехватки уверенности в себе, проблем с питанием и представлениями о собственном теле, а также от хронических болезней и боли. Йога зарекомендовала себя как часть процесса восстановления. Читая эту книгу и используя приведенную в ней информацию в своих целях, можно создать жизнь, наполненную легкостью, разобраться с беспокоящими симптомами и привычками. В книге описывается колоссальное число возможностей, рассчитанных на самых разных читателей.

«Йога: применение комплексной йога-терапии во всех сферах вашей жизни» – прекрасная поддержка на пути становления. Чтобы начать чувствовать себя лучше, достаточно самых простых изменений. Жизнь и наши представления о ней наполняются гармонией и уверенностью. Улучшается самовосприятие. Налаживается здоровье. Приходит благополучие. Такой подход состоит из ясных действенных шагов, направленных на формирование сбалансированного существования. Вы решаете, какой будет она – ваша жизнь, ведь она ваша! Прелесть этой книги в том, что она дает ясные объяснения и упражнения.

Возвращайтесь к этой книге снова и снова, наслаждайтесь процессом выбора целей в многомерной реальности. Поскольку мы не можем существовать лишь какой-то отдельной частью – все, что мы делаем, воздействует на наше существо в целом, – уважайте свои решения. Мне кажется полезным помнить, что от любого усилия, направленного на самосовершенствование, возникают «круги на воде», приводящие к улучшениям во всех областях бытия. Например, человек, решивший пить каждый день достаточное количество жидкости, также улучшает качество сна, повышает осознанность, ему становится проще общаться. Все это – вследствие одного небольшого изменения. Я рада, что книга открывает для читателей мириады подобных возможностей. Признавая и принимая собственные привычки, автоматические реакции, таланты, интересы, слабости и стремления, мы можем создать такую жизнь, которая нас полностью устроит. Йога-терапия упрощает процесс, делая его доступным любому человеку. Эта книга пригодится и тем, кто практикует йогу много лет, и йога-терапевтам, и профессионалам, ищущим новые пути работы с клиентами, и тем, кто никогда не занимался йогой!

Одно из самых потрясающих свойств йога-терапии заключается в том, что мы узнаем правду о самих себе. Мы глубоки, разнообразны и можем бесконечно исследовать самих себя. Чем больше мы узнаем о том, что мешает нам жить так, как нравится – убеждения и автоматические реакции, – тем больше у нас шансов отказаться от нездорового поведения до того, как оно нас погубит. Так что давайте углублять понимание самих себя. Мы имеем право вмешаться в собственную жизнь, избавиться от негативных мыслей, перестать делать ошибочный выбор и начать двигаться в нужном направлении, которое у каждого свое. Вы сами расставляете приоритеты.

Больше двадцати лет прошло с момента, как мне понадобился консультант по йоге, имеющий ученую степень в области йога-терапии. Роберт «Боб» Бутера соответствовал всем критериям и, к счастью для меня, отреагировал на запрос. С тех пор мы сотрудничаем на поприще йоги. Я была приятно удивлена и тронута, когда он предложил мне написать предисловие к

этой выдающейся книге. Это произошло во время занятия для йога-терапевтов, на котором мне повезло работать и с Айлин Розен, и с Дженнифер Гилберт. Для меня большая честь – наблюдать, как эти люди продолжают развиваться и делать вклад в йога-терапию, в том числе на страницах этой книги.

Каждый из ее авторов в рамках йога-терапии работает с человеком в целом. Это читается и в тексте. Люди прибегают к йога-терапии по разным причинам. Например, чтобы справиться со стрессом или продвинуться по пути просветления. Может быть, человеку хочется научиться медитировать ежедневно или необходимо восстановиться после физических, психологических или эмоциональных проблем. Йога-терапия – программа, меняющая образ жизни. Именно поэтому читатели этой книги смогут изменить свою жизнь надолго. Причины, по которым люди оказываются на йога-терапии, так же разнообразны, как они сами. Формирование образа жизни, подходящего конкретному человеку, подразумевает принятие во внимание множества факторов. Каждая страница этой книги написана для того, чтобы помочь читателям осмысленно меняться. Посредством маленьких, но важных шажков жизнь улучшается день за днем, неделя за неделей, год за годом. В этой книге описываются инструменты, философия и конкретные шаги, которые помогут вам двигаться к мечтам.

Надеюсь, йога-терапия вас вдохновит, и вы не раз улыбнетесь, читая эту прекрасную книгу.

*Эрин Байрон, психотерапевт, йога-терапевт
Брантфорд, Онтарио, Канада
3 декабря 2019 года*

Введение

Йога-терапия – это обучение формированию образа жизни, основанное на классической йоге. Она помогает привести в порядок физическое, психическое, эмоциональное и духовное здоровье. Это система постижения деликатной оценки прекрасной сложности нас самих и определения способов устранения препятствий на пути к балансу. Холистический подход подразумевает, что все составляющие человеческого существа равно важны. Наука и медицина показали, какие преимущества дает понимание принципов работы отдельных частей или систем тела. Совмещение этих двух моделей – холистической и научной/медицинской – расширяет горизонты и улучшает состояние здоровья, сводя воедино мудрость древних практик и современные инновации. Йога-терапия работает на стыке медицинского и аллопатического подхода к лечению и прибегает к таким холистическим вариантам, как натуропатия, хиропрактика, остеопатия, аюрведа и консультации психолога. Помимо современных медицинских открытий она обращается к древним йогическим текстам, в особенности к *Йога-сутрам*, *Упанишадам* и *Бхагавадгите*.

Что такое йога-терапия?

Йога-терапия отличается и от других видов терапии, направленных на лечение симптомов болезни, и от занятий йогой, в ходе которых участники повторяют последовательности поз, показываемых учителем. Слово «*йога*» означает «единство», и позы в йоге – это часть процесса достижения единства. В соответствии с *Йога-сутрами*, одним из основных йогических текстов, «йога – это успокоение волн разума» (часть 1: 2). В популярной западной культуре йога рассматривается как движения или позы, направленные на развитие силы и гибкости. Изначально же целью этих упражнений было достижение внутренней устойчивости и комфорта, направленных на избавление от недомоганий и обретение единства с чистым сознанием (*Йога-сутры*, часть 2: 46–48). Позы используются вместе с применением этических и моральных принципов и дыхательных упражнений, освоением сенсорной стимуляции, фокусировки разума, медитации и установления контакта с чистейшим умиротворением. Следующие такой схеме люди сообщают об улучшении состояния здоровья и отношений, о нормализации эмоций и мыслей, об ощущении установления контакта с благим началом. В следующих главах вы узнаете, как применять систему йоги во всех областях вашей жизни.

Йога-терапия фокусируется на целях конкретного человека. В рамках частного сеанса с сертифицированным йога-терапевтом применяются различные элементы всей системы йоги. В зависимости от целей и задач это может быть обсуждение разных вопросов, обучение определенному образу жизни, йогическая философия, а также непосредственно упражнения: позы из йоги, дыхательные практики, управляемое расслабление, медитация и заземление. Чаще всего на йога-терапию приходят, чтобы изменить образ жизни, улучшить состояние здоровья, справиться с болезнью, избавиться от стресса, боли и эмоциональных расстройств, а также обрести психическое равновесие и добиться духовного роста. Упражнения в первых главах «*Йоги*» помогут прояснить задачи, связанные со здоровьем, и покажут, как выявлять собственные неповторимые цели.

Йога-терапия все активнее признается наукой в качестве подхода к физическому и ментальному здоровью. Все больше и больше врачей отправляют пациентов на йогу и йога-терапию по самым разным причинам. Чаще всего для снижения стресса и тревожности, облегчения боли. Дыхательные упражнения помогают перестать волноваться, замедлить круговорот мыслей и научиться присутствовать в моменте. Позы йоги увеличивают ментальную и психическую силу и способствуют принятию собственного тела. Движения могут облегчить боль и даже привести к ее полному исчезновению. В процессе занятий йогой часто улучшаются общее настроение и самооценка, что дает ощущение благополучия в повседневной жизни. Философские идеи йоги, основанные на доброте, сострадании и принятии, позволяют выйти за рамки самоограничений.

Будучи интегративной системой улучшения и восстановления здоровья, йога-терапия обучает клинически проверенным подходам к работе, питанию, отдыху, отношениям, движению и мыслительному процессу. Вкупе с дарующими баланс йогическими практиками она позволяет снизить стресс и раздражительность, замедлить дегенеративные физические процессы, усилить иммунный ответ, поддержать работу желез и внутренних органов, повысить жизненную энергию, увеличить подвижность и избавиться от боли.

Принципы и практики йога-терапии, описанные в этой книге, учат комплексному подходу к здоровью. Они также предлагают взглянуть на себя как на целостное человеческое существо, обладающее неповторимыми качествами, каждое из которых важно для здоровья. Работая с образом жизни, личностью, ее историей и взаимоотношениями разума и тела, йога-терапия расширяет понятие здоровья, рассматривая человека целиком, а не по частям. Это означает, что все области вашей жизни влияют на самочувствие. Вы знали о том, что отноше-

ние к финансам, работе и отдыху оказывает влияние на физическое состояние? Что смех и хобби не менее важны, чем движение и правильное питание? А ведь так оно и есть!

Изучая собственное здоровье в рамках целостного подхода, вы начнете лучше понимать, что вам необходимо для благополучной жизни. В этой книге показано, как йога сводит все наши части воедино. Иначе говоря, вы не можете постичь какую-то из систем в теле или какой-то аспект жизни, не учитывая всего остального. Йога-терапия создана для культивирования здоровья и гармонии во всех областях бытия.

Йога учит нас искать ответ на вопрос о том, как жить, дыша полной грудью, внутри себя. *«Йога: применение комплексной йога-терапии во всех сферах вашей жизни»* побуждает с любовью и пониманием постичь прекрасную сложность вашего существа и понять, как устранить препятствия, мешающие оздоровиться и поддержать физическое, психическое и духовное благополучие.

Йога-терапия обеспечивает базу для восстановления здоровья и принятия собственного «Я». Она подразумевает активные действия и контроль над факторами, ведущими к проблемам с самочувствием, а также внесение позитивных изменений во все сферы жизни. Наконец, для каждого человека составляется своя программа, позволяющая увидеть себя как личность и обрести инструментарий, подходящий для работы именно над вашим физическим, психическим, интеллектуальным и духовным здоровьем. Все это основывается на личностной силе, которой вы обладаете, которая позволяет достичь благополучия на всех уровнях бытия. Книга поможет на этом пути.

Кому все это подходит?

Йога-терапия доступна любому человеку независимо от возраста, веса и способностей. Она поддерживает физическое тело, энергию, ощущения, интеллект и дух посредством движений, дыхательных упражнений, ментальных техник, обучения образу жизни и философии личностного роста, уравнивая физические и психологические процессы и восстанавливая жизненную силу во всей системе.

Следует отметить, что йога-терапия и сертифицированные йога-терапевты не могут диагностировать заболевания и лечить их. Они помогают улучшить качество жизни посредством практического применения йоги в рамках вашей конкретной ситуации.

Занимаясь йога-терапией, не забывайте при необходимости прибегать к медицинской помощи. Если вы страдаете хронической депрессией, тревожностью или у вас имеются какие-то иные заболевания, обязательно обратитесь к врачу. Если есть потребность связаться с йога-терапевтом, соответствующую информацию можно найти на сайте www.YogaLifeInstitute.com.

Как работать с этой книгой

Пожалуйста, рассматривайте упражнения, приведенные в каждой главе, как пищу для размышлений. Некоторые читатели делают заметки, но это необязательно. Возможно, вам захочется пролистать книгу, остановившись подробно лишь на отдельных темах. Не забывайте, что упражнения являются инструментами интеграции новых знаний.

Мы начинаем с вашей личности и образа жизни. Именно так нам удастся помочь людям улучшить состояние здоровья, именно этот подход лежит и в основе настоящей книги. Здесь вы найдете много ссылок на научные и медицинские работы. Мы всячески поощряем дальнейшее изучение заинтересовавших вас тем. Можно начать делать это со списка литературы, приведенного в конце книги.

Йога-терапия подстраивается под нужды клиента. Мы подходим к каждому человеку как к неповторимому существу с уникальными ДНК, внешним видом, заботами и обстоятельствами, определяющими, что именно ему нужно. Йога, среди прочего, является системой снижения стресса и повышения жизненной силы. Йога-терапия рассматривает каждого человека как единое целое, оценивает, как влияет на здоровье его стиль жизни, и предлагает усилить позитивные аспекты для достижения долгосрочных изменений. Вот почему в данной книге вы не найдете конкретных диет и программ упражнений или указаний, сколько минут в день нужно медитировать. Вместо этого на вас обрушатся тонны информации, перемежаемой примерами из личного опыта и провоцирующими на размышление вопросами.

В каждой главе речь идет об определенном аспекте нашего здоровья. Все области жизни, включая физические упражнения, питание, сон, работу, отношения, обстановку, финансы, отдых, медитацию и духовность, подходят для самосовершенствования. Мы хотим подтолкнуть вас к переоценке своего образа жизни и поддержать в планировании изменений и оценке возможностей на данный момент.

Шаги на пути личностной трансформации

В книге речь идет о четырех шагах к длительным переменам к лучшему. Путь начинается с честной оценки себя с помощью *слушания*¹. Разобравшись с исходной позицией, ученик готов к *обучению*. Это требует времени, ведь сначала вы учитесь *любить* процесс, а потом *жить* в рамках новой модели поведения. Вы увидите, что эти четыре шага будут возникать в связи со всеми сферами жизни, описанными в книге.

- Шаг 1: слушать, чтобы понять свою исходную позицию.
- Шаг 2: обучиться новому.
- Шаг 3: полюбить здоровые привычки, практикуя новое поведение.
- Шаг 4: жить, внедрив новый подход в повседневные дела.

* * *

В данной книге все области жизни рассматриваются как равновеликие и способные улучшить общее состояние нашего здоровья. Мы можем превратить любые занятия в полезные для нас. Давайте начнем.

¹ Эти четыре шага являются основой метода личностной трансформации Бутера.

Часть первая. Основы

В главах первой части понятие йоги расширяется от занятий в спортзале до осознанного холистического образа жизни. Если вы уже практикуете йогу, то поймете, что практиковать следует целую систему здорового подхода к себе. Если йога для вас в новинку, вы удивитесь тому, сколько здоровых привычек у вас уже есть. Западный взгляд на вещи будет совмещен с восточным. Делая упражнения, вы увидите, как достижение гармонии в одной сфере жизни может повлечь за собой изменения в других.

Глава первая. Комплексная йога-терапия

Рост интереса и уважения к йоге в нашем обществе привел к появлению различных возможностей ею заниматься. Здорово, что так много людей могут двигаться, растягиваться и потеть, практикуя йогические позы. Но что же происходит, когда занятие заканчивается? Как мы можем использовать йогу в полном объеме – всю систему, не ограничивающуюся упражнениями, – чтобы поддерживать здоровье, не только находясь на коврик?

Йога обычно понимается как спорт, однако она гораздо шире, практиковать ее в оздоровительных целях можно где и когда угодно. Это прекрасная, богатая, старинная, мудрая традиция, это история, помогающая улучшить состояние именно вашего здоровья. Жемчужины мудрости Древней Индии, передаваемые от учителя к ученику через поколения и континенты, и составляют ваш путь через эту книгу.

История «бытовой йоги»

По сути, эта книга рассказывает прекрасную историю о наследии, передаваемом от народа к народу и от учителя к ученику, историю классической йоги, на которую опирается йога-терапия. С каждой прочитанной страницей, с каждым выполненным упражнением вы все в большей мере становитесь частью этой традиции.

Шри Йогендра основал Институт йоги в Санта-Круз (Мумбаи, Индия) в 1918 году. Это был первый йога-центр в мире, открытый для всех желающих. Еще студентом Шри Йогендра стал ярким последователем йоги, после того как встретил Парамахамсу Мадхавдасджи, ставшего его гуру. Шри Йогендра пошел не тем путем, которому следовали адепты того времени. Единственный сын в семье, он пообещал своему вдовому отцу, что женится и станет семьянином, а не соблюдающим целибат йогом. Так он пришел к «бытовой йоге». Решение было по тем временам революционным, потому что до этого йоге обучали исключительно гуру в монастырской обстановке, где обязательным условием было отсутствие жены и детей.

Шри Йогендра был убежден, что многие начинают заниматься йогой, пытаясь решить проблемы со здоровьем. Он посвятил жизнь изучению того, как улучшение состояния здоровья с помощью йоги постепенно проложит людям путь к лучшей жизни, и написал много книг об этом.

Шри Йогендра скончался в 1989 году. Его старший сын доктор Джаядева Йогендра стал директором Института йоги в 1985 году и продолжал дело отца до самой смерти в 2018 году. Он создал несколько новых курсов и является пионером в деле йога-терапии. Джаядева Йогендра написал несколько книг об обучении йоге и был редактором журнала *«Институт йоги»*, известного во всем мире. Его жена, доктор Ханса Йогендра – нынешний директор института, известный спикер, рассказывающий о йоге живо и увлекательно. Ее простой и практичный подход к йоге как к образу жизни способствует распространению классического учения как источника здоровья.

Продолжение традиции

В 1989 году Роберт Бутера, один из авторов этой книги, каждый день занимался в Мумбаи в Институте йоги с доктором Джаядевой Йогендрой. Боб жил в институте на протяжении шести месяцев, осваивая философию йоги параллельно с прохождением курса классической йоги и обучением на инструктора-терапевта. Уже в Индии он преподавал йогу, а вернувшись домой, начал обучать философии и практике классической йоги и в 1996 году открыл в Пенсильвании YogaLife Institute. В то же время он защитил кандидатскую диссертацию по теме *«Йога как образ жизни для людей с ВИЧ/СПИД»*. Предложенная в этой работе программа была разработана на основе холистического подхода, применявшегося в Институте йоги.

YogaLife Institute является североамериканской штаб-квартирой для 100 йога-центров, спонсируемых Институтом йоги в Мумбаи, Индия. Сам институт находится в Индии, в Соединенных Штатах есть YogaLife Institute, а по всему миру разбросаны центры, практикующие все тот же подход: в Австралии, Бразилии, Великобритании, Гонконге, Испании, Италии, Канаде, Таиланде, Финляндии, Франции, Швейцарии и не только. Вместе они несут идеи Шри Йогендры в сердца и дома по всей планете, обучая людей иметь «здоровое тело, превосходный разум и духовное сознание».

Переход к жизни с йогой

Что такое жизнь с йогой? Посещение занятий, употребление зеленых смузи, особая диета – такие мысли обычно приходят на ум в ответ на этот вопрос. Эти варианты могут оказаться подходящими для вас, но они все равно всего лишь части жизни с йогой. На самом деле необязательно делать что-то из вышеназванного, чтобы жить такой жизнью. Например, вы можете предпочитать заниматься йогой дома, а не в студии. Ваша пищеварительная система может не справляться со смузи, а тело быть приспособленным для питания, типичного для страны вашего происхождения. Это нормально! Вскоре вы поймете, что йога – это умение понимать потребности тела и слышать его мудрость. Учиться уделять этому внимание – в той же мере йога, что и учиться держать баланс в позе дерева.

Мы предлагаем отказаться от имеющихся у вас представлений о том, что такое йога, от конкретных ожиданий. Идеального или универсального подхода к йоге не существует. Йога подходит всем, всегда и везде. Да, даже вам, здесь и сейчас.

Став образом жизни, йога начинает определять все ваше существование, присутствуя в вашем мире и как древнее учение, и как философия поз, и как дыхательные упражнения, и как способ постижения себя. По сути, цель йоги – самореализация, то есть самопознание. Йога помогает интегрировать тело, чувства и разум. Мы осознаем, что мешает нам быть здоровыми, и понимаем, что нужно сделать, чтобы обрести баланс. Повторение тех или иных практик помогает утихомирить поток сознания и установить контакт с телом, чтобы постичь его мудрость и раскрыть потенциал. Включая их в повседневную жизнь, мы формируем новые привычки, оздоравливающие мозг. Так что мы не только улучшаем физическое здоровье, но и в прямом смысле развиваем мозги.

Перемены в мозге

Нейронаука убеждает нас, что перемены возможны. Более того, мы можем запрограммировать наш мозг так, чтобы он работал на перемены. Ученые уже давно знают, что детский мозг по мере роста и обучения претерпевает невероятные трансформации. Это называется пластичностью. Но до недавнего времени считалось, что, когда человек вырастает, мозг практически полностью теряет способность меняться. Исключение составляет травма или болезнь.

Теперь мы знаем, что дела обстоят не так. С помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) исследователи могут наблюдать работу мозга. Мозги взрослого человека умеют адаптироваться. Обучение, новые навыки и даже новые *мысли* приводят к физическим изменениям мозга. Исследование, позволившее сделать такие выводы, было проведено на водителях лондонских кэбов. Чтобы получить лицензию на вождение кэба, человек обязан сдать сложный экзамен на знание всех дорог, фирм и достопримечательностей города. С помощью фМРТ ученые наблюдали за мозгом водителя, в особенности за гиппокампом – областью, отвечающей за навигацию. Гиппокамп у кэбменов оказался больше среднего. Исследователи считают, что это прямое следствие их профессиональной деятельности. Когда мы что-то изучаем, в мозге создаются новые клеточные связи. Повторяя то или иное поведение или прокручивая в голове ту или иную мысль снова и снова, мы усиливаем эти связи настолько, что иногда можно увидеть физические изменения в мозге.

То же самое происходит при формировании новой привычки. Представьте себе, что обычно до офиса на четвертом этаже вы добираетесь на лифте, а теперь решили подниматься по лестнице, чтобы добавить себе физической нагрузки. Для этого необходимо предпринять сознательное усилие. Результат будет ощущаться как нечто новое. В мозге образуются новые связи. Чем чаще вы поднимаетесь по лестнице, тем более привычным становится это действие. Связи крепнут. В конце концов вы начнете автоматически направляться к лестнице, а не к лифту, делая это без раздумий. Мозг сформирует привычку. Режим «лифт» не исчезнет, и вы будете время от времени возвращаться к нему – например, когда сильно устанете или погрузитесь в размышления. Но он будет становиться все слабее и слабее. Мозг предпочтет следовать новому варианту.

Такой вид мозговой активности можно представить себе как тропинку в снегу. Сначала это просто отпечаток двух ног, потом узенькая тропка, а в итоге проторенная дорожка, по которой можно попасть из пункта А в пункт Б.

Как это влияет на здоровье? Осваивая более здоровый образ жизни, вы в буквальном смысле меняете мозг. Мозг, в свою очередь, облегчает следование новым привычкам. Поначалу нужно приложить усилия, чтобы не возвращаться к старым схемам. Со временем новые привычки победят.

Принципы жизни с йогой и западная медицина

Йога-терапия, в основе которой лежит весь спектр факторов, влияющих на образ жизни, описанных в *Йога-сутрах*, *«Бхагавадгите»* и других древних текстах, в комбинации с последними достижениями медицины способна помочь любому человеку оздоровиться.

Процесс самоосознания с помощью йоги во многом противоположен следованию рекомендациям. Здесь вы не просто пассивный пациент. Подход к лечению болезни нынешней аллопатической или западной медициной ограничен. Да, в нем сильна диагностика, но в том, что касается поддержания образа жизни, западная медицина слаба. Исследования продолжают подтверждать, насколько эффективен подходящий образ жизни для предотвращения хронических заболеваний и борьбы с ними. Например, в случае болезней сердца. Однако аллопатическая медицина не умеет обучать людей жить правильно. Визит к врачу длится недолго, изучить стиль жизни сложно, медики не обладают образованием, необходимым для анализа всего спектра проблем, связанных с переменой образа жизни. Нам нужно связать лечение болезней с изменением образа жизни на уровне культуры. Пришло время совместить старое с новым.

Следует отметить, что йога-терапия не создана для диагностики болезней или их лечения. Йога-терапевты не являются врачами. Йога-терапия не прописывает позы для устранения симптомов. Ее задача – в значительном улучшении качества жизни с помощью практического использования йоги в вашей жизненной ситуации. Обратились вы к этой книге, чтобы разобраться с конкретным диагнозом, или же просто хотите улучшить состояние здоровья, наша цель – использовать учение йоги и разнообразные упражнения, чтобы показать, как небольшие изменения в каждой сфере жизни становятся ключами к физическому, психическому и эмоциональному здоровью.

Йога-терапия основана на пяти равно важных фундаментальных принципах. Эти связанные между собой идеи помогают понять, как активно заняться собственным здоровьем.

1. Вы уже являетесь единым целым. Принципы йоги включают в себя холистическое сознание, в представлении которого каждый человек – в том числе вы – с самого начала является целостным. Вы не сломаны, в вашем теле нет ничего неправильного. Вы представляете собой единство, а йога – способ познания этой врожденной целостности. Включаясь в процесс, описанный в этой книге, вы поймете, какие небольшие шаги можете предпринимать каждый день, чтобы увеличить жизненную силу и обрести внутреннее спокойствие.

2. Каждый неповторим. Йога-терапия рассматривает каждого человека как неповторимую личность с уникальным набором привычек и убеждений, определяющих образ жизни. Двух человек с одинаковым прошлым не найти, поэтому невозможно решить проблемы разных людей одним и тем же способом, особенно если речь идет о здоровье. Например, человек, у которого болит поясница вследствие старой травмы, нуждается в подходе, отличном от того, который поможет человеку, чьи боли в пояснице вызваны стрессом, а тому, кто состоит в проблемных отношениях, необходимо что-то третье. В рамках западного подхода первый человек пойдет к физиотерапевту, второй – к психологу, а третий – к консультанту по брачным отношениям. Йога-терапия применяет принципы йоги практически, подбирая подходящие варианты для каждого человека, страдающего от болей в спине. Йога-терапевт придет на помощь именно вам с вашей историей.

3. Вы активно изучаете собственное здоровье. В рамках аллопатической медицины пациент играет пассивную роль исцеляемого от болезни. Йога практикует противоположный подход. Мы стараемся вдохновить вас на изучение собственного здоровья. Упражнения, приведенные в книге, должны помочь вам зажечь внутренний свет, проанализировать тело, разум, дух и их совместную работу. Изучение внутреннего «Я» позволяет активно менять образ жизни, улучшая состояние здоровья и общее благополучие.

4. Исцеление начинается в сознании. Отправьтесь мысленно в ваше любимое место: парк, пляж, любимый город, туда, где ощущаете умиротворение. Подумайте о том, как пребывание в любимом месте влияет на ход ваших мыслей. Сравните эту ситуацию со стрессовой. Скорее всего, в первом случае вы более комфортно чувствуете себя в собственном теле и в большей мере присутствуете в моменте. Во втором случае мысли могут начать бегать по кругу, появится тревожность. Научиться достигать мыслительного спокойствия важно для нашего здоровья. Йога говорит о том, что умиротворенный разум успокаивает тело, и наоборот. По мере освоения этой книги вы научитесь это делать.

5. Подход к здоровью должен быть целостным, учитывающим образ жизни, личность, историю и отношения между разумом и телом. Аллопатическая медицина редко действует подобным образом, чаще всего сосредоточиваясь на подавлении симптомов медикаментозными или иными физическими методами. Йога-терапия рассматривает человека в целом, его личную историю и контекст, в который вписана его жизнь. У атлета иные потребности, чем у больного, а двадцатилетнему нужно не то, что более взрослому. Йога позволяет провести глубинную самооценку, чтобы определить корень проблемы, понять, какие шаги необходимо предпринять для достижения улучшения, поставить правильные цели для выработки новых привычек, которые будут полезны и для тела, и для разума.

Определение намерений

В рамках освоения этой книги принципы, положенные в основу образа жизни, будут теми якорями, которые не дадут вам оторваться от холистического подхода к здоровью. Изучая различные аспекты своего существования (физическую активность, питание, сон и отдых, работу, отношения, окружающий мир, финансы, расслабление и медитацию, духовность и радость), вы будете использовать предлагаемые указания как базовую структуру, облегчающую понимание вашего пути в йоге и его направления.

Еще одним якорем станут намерения. В философии йоги намерение определяется как стремление сердца, страстное желание или решимость что-то совершить. Намерения – мощный мотивационный инструмент, позволяющий претворить мечты в жизнь. Намерение в йоге иногда путают с постановкой цели, но оно является изменением мировоззрения, позволяющим перевернуть жизнь. Многим из нас знакома традиция давать себе обещание начать что-то менять с наступлением нового года, которая обычно приводит к тому, что самое позднее через пару месяцев у нас заканчивается «сила воли» – и мы возвращаемся к привычному поведению. В итоге то, что должно было проложить путь к счастью и новым возможностям, оборачивается претензиями к самим себе.

Если рассмотреть эту ситуацию с точки зрения йоги, окажется, что мы не придерживаемся принятых решений, потому что принимаем их, исходя из идеи, что с нами что-то не так и это что-то необходимо изменить. Движущей силой является уверенность в том, что какой-то изъян не дает нам в полной мере наслаждаться жизнью. Сменив подход и исходя из парадигмы изобилия, из того, что внутри нас уже есть все необходимое, чтобы достичь желаемого, мы обнаруживаем, что путь становится намного легче. Мы ощущаем совсем иную тягу к цели и легкость. Любовь к себе, принятие себя, радость внезапно оказываются доступны, и мы понимаем, чего хотим на самом деле.

Вот несколько примеров намерений, касающихся здоровья.

- Мое намерение – лелеять радость в любом занятии.
- Мое намерение – ценить то, что мое тело для меня делает.
- Мое намерение – установить контакт с собственной жизненной силой.
- Мое намерение – воспитывать терпение к себе.
- Мое намерение – набраться смелости попробовать что-то новое.

Упражнение. Определение намерения для йога-терапии

Подумайте о том, что сподвигло вас на чтение этой книги. Что вы надеетесь от нее получить? Когда будете готовы, с помощью приведенных ранее примеров сформулируйте намерения, которые хотите осуществить с помощью наших уроков и упражнений.

Примите во внимание следующее:

- формулируйте в настоящем времени;
- краткость – сестра таланта;
- позитивные формулировки без «не»;
- намерение должно соответствовать лично вам и *вашей* жизни.

Запишите намерения в дневник. Если хотите, используйте цветные чернила или нарисуйте картинки. Представьте, что будете чувствовать, когда каждое из них воплотится.

Не забывайте о своих намерениях, работая с книгой. Регулярно обращайтесь к дневнику.

Краткое содержание главы

В этой главе мы попросили вас отказаться от представлений о йоге как о наборе поз в студии и подумать о ней как об образе жизни, основанном на учении и философии Древней Индии. Вы узнали, как новые привычки могут изменить мозг и помочь на пути к здоровью. Подход йога-терапии к медицине отличается от западного аллопатического и дополняет его. Он придерживается пяти основных принципов:

1. Вы уже целостны.
2. Каждый человек неповторим.
3. Вы активно изучаете собственное здоровье.
4. Здоровье начинается в сознании.
5. К здоровью нужно подходить комплексно, принимая во внимание образ жизни, личность, историю и взаимодействие разума и тела.

И, наконец, вы определили намерения относительно собственного здоровья. Помните, что они могут развиваться и расти вместе с вами.

* * *

Йога – это путь самореализации, помогающий восстановить баланс и в теле, и в жизни. Совмещая философию йоги, научные исследования, примеры из личного опыта и наводящие вопросы, книга вдохновляет вас улучшить состояние здоровья и достичь благополучия.

В следующей главе мы начнем исследовать различные пути, предлагаемые йогой, и изучим десять областей жизни, позволяющих достичь здоровья.

Глава вторая. Ваш стиль обучения

Цель этой главы – помочь забыть о школьной парте и библиотечном столе, о том, что обучение – это зубрежка и подготовка к экзамену. Вам нужно было удовлетворять запросы учителей, школьной администрации и общества, чтобы стать добропорядочными гражданами. То же самое касалось и здоровья: следуйте рекомендациям врачей, и все будет в порядке.

Проблема такого универсального подхода в том, что ученик лишается личной силы и уверенности в себе. В этой главе мы предлагаем понять, как ваши природные склонности помогут в формировании здорового образа жизни. Читая эти страницы, не забывайте, что программа должна соответствовать именно вашим потребностям, как и составленный план по ее реализации. Давайте приступим!

Сонастройка с внутренней мудростью

Намерения, связанные со здоровьем, которые вы сформулировали, читая первую главу, подобны семенам, готовым пробиться сквозь слой почвы, чтобы расти в соответствии с программой, заложенной в их ДНК. У вас эта природная программа тоже есть. Она называется мудростью. Внутренняя мудрость проявляется по-разному: как чутье, мысли, ощущения, голод, усталость, прилив энергии, боль, сны и не только. Некоторые послания эфемерны, некоторые – очевидны. Но вне зависимости от интенсивности они служат одной цели: привлечь ваше внимание к чему-то важному.

Например, некоторым постоянный распорядок дня дает ощущение спокойствия, стабильности и движения вперед. В таком случае простые ритуалы, такие как утренняя чашка чая или короткая медитация, могут быть способом вступить в контакт с внутренней мудростью. Многих эмоции толкают на то, чтобы то не спать по полночи, то радоваться рассвету. Некоторым важны отношения и умиротворение от молитвы. Кому-то необходимо движение и контакт с природой. Есть и те, кто не мыслит жизни без постижения грандиозных идей великих мыслителей. Обо всем этом речь пойдет в этой главе в разделе «Пути йоги». Отметьте, что из перечисленного отозвалось в вашем сердце.

Поскольку информация, которую мы пытаемся «услышать», касается изменений в нашей жизни, забуксовать можно уже на этом этапе: пытаюсь принять собственную мудрость и научиться адекватно на нее реагировать. Например, если я знаю, что новая диета принесет мне пользу, то не могу придерживаться ее систематически. Или не справляюсь с новой программой упражнений, которая больше соответствует моему текущему физическому состоянию. Кроме того, умению прислушиваться к собственным мыслям и телу обычно не учат. Начинать делать это часто бывает нелегко. Иногда мы даже чувствуем себя глупо. Это нормально. Большинство из нас обращается к йоге еще до того, как наладит контакт с собственной мудростью. Мы ищем что-то, что будет способствовать нашему физическому, психическому, эмоциональному и/или духовному здоровью. Со временем последовательные занятия йогой позволяют понять, чего мы ищем, и увидеть, как этого достичь.

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.