


НАЗАРЕТ КАСТЕЛЬЯНОС

невролог, физик

МОЗГ НЕ УМЕЕТ ОТДЫХАТЬ

Исследование о необычных возможностях
нашего разума и способах развить их
с помощью нейропрактик и медитации

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 612.8
ББК 28.707
К28

Nazareth Castellanos
EL ESPEJO DEL CEREBRO:
NEUROCIENCIA Y MEDITACIÓN

© De los textos: Nazareth Castellanos c/o Editorial La Huerta Grande

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Naiadin, ICON TOPPER, wowomnom, Zvereva Yana, Igor Zakowski, Teguh Mujiono, Jayhermiony, VectorMine, HappyPictures, Anna Kornak, Sertaki / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Кастельянос, Назарет.

К28 Мозг не умеет отдыхать. Исследование о необычных возможностях нашего разума и способах развить их с помощью нейропрактик и медитации / Назарет Кастельянос ; [перевод с испанского А. А. Швеца]. — Москва : Эксмо, 2026. — 128 с. — (МозгоВЕДЕНИЕ. Инструменты для активации наших скрытых ресурсов).

Эта книга — увлекательное окно во вселенную нашего разума. Обладая ясным и доступным стилем, Кастельянос ведет нас по запутанным путям нейробиологии, создавая ощущение, что сложные темы похожи на беседу между друзьями. Это книга, которая пробуждает любопытство и питает интерес к работе нашего мозга.

УДК 612.8
ББК 28.707

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

МОЗГОВЕДЕНИЕ. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ АКТИВАЦИИ НАШИХ СКРЫТЫХ РЕСУРСОВ

Кастельянос Назарет

МОЗГ НЕ УМЕЕТ ОТДЫХАТЬ

**ИССЛЕДОВАНИЕ О НЕОБЫЧНЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ НАШЕГО РАЗУМА
И СПОСОБАХ РАЗВИТЬ ИХ С ПОМОЩЬЮ НЕЙРОПРАКТИК И МЕДИТАЦИИ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Главный редактор импринта «МЕДпроф»: атласы, книги для врачей» *О. Шестова*
Руководитель группы профессиональной медицины *О. Ключникова*
Ответственный редактор *О. Ключникова*
Научный редактор *А. Швеца*
Художественный редактор *В. Брагина*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*
Корректоры *В. Елетина, Ю. Дорогова*

Страна происхождения: Российская Федерация / Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Эндірүүл: -Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тәуар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дукен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Домбаровского, 3-а, литер Б, офис 1.

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбаровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»: www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification>
Произведено в Российской Федерации / Ресей Федерациясында өндірілген
Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 20.02.2026.
Формат 70x90^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,33.
Тираж экз. Заказ

© Швец А.А., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



ЧИТАЙ
ГОРОД



ЧИТАЙТЕ
И СЛУШАЙТЕ
в Литрес

ISBN 978-5-04-224048-5



9 785042 240485 >



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



eksмо.ru
Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



**ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН**
Официальная франшиза
издательства «Эксмо»

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bomбора.ru bomборabooks bomбора

ISBN 978-5-04-224048-5

СОДЕРЖАНИЕ

Примечание издателя.....	6
1. Вкушать слово	16
2. Мозг дона Сантьяго.....	24
3. Внимание к настоящему — осознанность.....	52
4. Внимание делает шаг вперед	58
5. Зеркало мозга	70



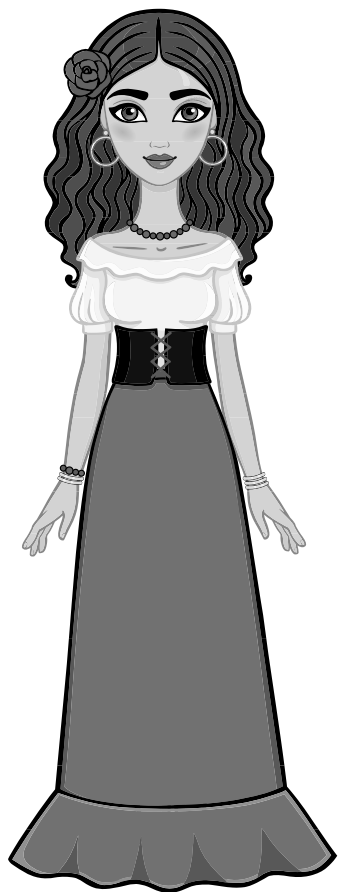
6. Много шума из ничего.....	82
7. Медитируя в лаборатории.....	92
8. Зритель и актер эмоции.....	96
9. Зеркало и свобода.....	113
Библиография.....	127

*Моему племяннику Матео
за то, что подарил мне настоящее.*

ПРИМЕЧАНИЕ ИЗДАТЕЛЯ

ЧЕТЫРЕ ГОДА НАЗАД в дверь издательства вошла незнакомая женщина, которая, словно россыпь искр из сказок моего детства, заставила все в кабинете засиять тем утром.

Назарет Кастельянос только что вернулась в Испанию после нескольких лет работы исследователем за пределами родной страны. Она сказала нам, что пришло время закрепить плоды своих исследований и предоставить знания тем из нас, кто не возвращается в научных кругах. Рассказала, что ее исследования в области нейронауки провели ее по альтернативным путям



оздоровления тела и мозга и что, воодушевленная параллельными интересами и изысканиями, она открыла направление работы, которое в сфере нейронауки навсегда — и, кажется, надолго — свяжется с обширной и не столь известной областью медитации и тела.

Она хотела поведать нам о плодах своих исследований в интимном тоне, далеком от формальных речей и научных статей. Ей хотелось заниматься популяризацией, как определяет это Королевская академия испанского языка: «Придумать, как говорить и одновременно наслаждаться», — говорит она в первой главе этой книги. В конечном счете она хотела поделиться своими знаниями так, чтобы это было доступно тем из нас, кто имеет лишь базовые представления о медицине, неврологии или биологии.

Спустя несколько минут разговора у меня возникло ощущение, что я знаю ее уже давно, — настолько легко с ней было общаться. Мы говорили о том зарождающемся писательском проекте, который сразу же меня пленил, о грядущих достижениях, которые в определенном смысле революционизируют изучение нейронауки, о важности хорошего самочувствия — что, очевидно, легко сказать, но чего не так просто достичь. А еще мы говорили о танцах — одной из моих главных страстей, и это в итоге еще





больше нас сблизило. С тех пор как она рассказала мне о благотворном влиянии танца, я танцую с невероятным ощущением того, что питаю свои тело и дух.

Когда я закончил читать и редактировать для публикации небольшую часть этой книги, я сказал ей, что это безумно интересно и хочется узнавать все больше и больше. Как и следовало ожидать, Назарет Кастельянос

Нам важно заботиться об обществе, в котором мы живем, и мы верим, что более мудрое общество — это лучшее общество.

продолжила писать и расширять область своих исследований, подарив нам еще несколько замечательных глав этой книги и новых произведений. Рекомендую тем, кто еще не читал ее книгу «Телесный интеллект», изданную издательством Кайрос в Испании и издательством «Эксмо» в России, обязательно прочитать ее. Дело в том, что уже некоторое время на-

зад Назарет с достоинством взяла на себя роль щедрой мудрой женщины, которая заключается не в чем ином, как в умении делиться своими знаниями. Она делает это с такой самоотдачей, которая измотала бы любого. Но ее призвание — делать то, что она умеет, со страстью. И ее энергия не перестает меня удивлять.

Прошло почти четыре года с первого издания книги, которую вы держите в руках, и сегодня та популяризатор науки, что когда-то ворвалась ко мне в кабинет, превратилась в общественный феномен. Несмотря на свой успех, а может быть, благодаря ему, она продолжает сиять. С желанием учиться, учить и говорить, что демонстрируют ее бешеная активность и щедрость.

Когда мы создавали наше издательство, мы записали в качестве декларации о намерениях: «Нам важно заботиться об обществе, в котором мы живем, и мы верим, что более мудрое общество — это лучшее общество. Мы хотим популяризировать знания и поощрять мышление». Было замечательно увидеть, что благодаря этому очерку Назарет увеличилось число читателей и людей, которые смогли приблизиться к нейронауке как пути познания и обучения — что, как мы уверены, приносит пользу обществу. Так что мы можем с гордостью сказать, что нас бесконечно радует, как со временем эта небольшая книга Назарет Кастельянос и другие ее издания, а также авторы, с которыми она делит книжную полку, воплощают те первоначальные желания этого издательского проекта, который, если в чем-то и похож на автора данного очерка, так это в страсти, вложенной в дело.

Филиппин Гонсалес-Камино





«Когда мы впервые осознаем, как движется удивительный поток нашего сознания, первое, что нас поражает, — это разнообразный ритм его частей. Как жизнь птицы, он кажется чередованием полетов и остановок. Ритм языка отлично отражает это: каждая мысль выражается в предложении, и каждое предложение заканчивается точкой. Места отдыха обычно заняты сенсорными образами какого-то рода, особенность которых в том, что они могут удерживаться перед разумом неопределенное время и созерцаться без изменений. Места полета наполнены мыслями об отношениях, статических или динамических, которые по большей части возникают между предметами, созерцаемыми в периоды сравнительного покоя».

Принципы психологии, Уильям Джеймс (1890)

Четыре года назад впервые была опубликована эта книга — текст, который собрал научные эксперименты, показывающие изменения в мозге, которые производит регулярная практика медитации. С глубокой

благодарностью издательство Ла Уэрта Гранде и я получили признание и любовь тысяч читателей, для которых эта книга стала приглашением приблизиться к самому себе с помощью научной биологии, но в конечном счете это было предложение для интимной встречи.

Нужна смелость, чтобы обратиться к себе. Блез Паскаль, физик, философ и для некоторых мистик XVII века, пишет в своих размышлениях: «Нет ничего более невыносимого для человека, чем жить в полном покое, без страстей, без дел, без развлечений, без занятий. Тогда он чувствует свое ничтожество, свою покинутость, свою недостаточность, свою зависимость, свое бессилие, свою пустоту». Сопротивление практике медитации принимает множество обличий — известные препятствия вроде лени, нетерпения, сонливости или отсутствия мотивации. Все они основаны на системе приоритетов, которая также имеет свое место в мозге. Упорство определяется как способность генерировать и поддерживать возбуждение изнутри, тогда как настойчивость — это

Когда мы впервые осознаем, как движется удивительный поток нашего сознания, первое, что нас поражает, — это разнообразный ритм его частей.





поддержание усилий во времени. И то и другое противоположно апатии, согласно профессору Ле Херону.

Различные нейронные модели отмечают переднюю поясную кору в качестве области, наиболее вовлеченной в упорство и настойчивость. Не столько потому, что она помогает поддерживать выполнение задачи, это делает фронтальная кора, сколько потому, что она устанавливает, что является приоритетным по отношению к чему.

Для этого поясная кора интегрирует информацию, которую получает от внутреннего восприятия, то есть от внутренних органов, с телесными ощущениями. Эта зона взвешивает предполагаемые нейронные затраты с вознаграждениями. Если она предсказывает выигрыш, то вовлекает больше нейронных ресурсов в выполнение данной задачи. Если цель сомнительна, она не будет подбрасывать столько дров

Упорство и настойчивость сосредоточены в передней поясной коре головного мозга.

в огонь. Именно в этом и заключается цель, или движущая сила, этой научно-популярной книги — дать понять, почему важны определенные здоровые привычки. Худший пациент или ученик — тот, кто повинуется,

говорили еще в Греции. Изучение всегда делало меня непослушным человеком. Я просто делаю что-то, потому что понимаю это, и потому что каким-то образом способен предсказать выигрыш.

Одна из областей мозга, которой мы уделили больше всего внимания в этой книге, — именно передняя поясная кора. Мы рассказали, как начинается реорганизация мозга через пять дней после начала регулярной практики медитации. Медитация определяется как упражнение полного внимания, во время которого медитирующий фокусирует полное внимание на самом себе. Если внимание сосредоточено на дыхании — еще лучше. Через восемь недель уже наблюдаются анатомические изменения, которые к тому же коррелируют с показателями благополучия.

За четыре года существования этой книги мировое население испытало значительное ухудшение качества ментального здоровья. Тревожность, стресс и снижение благополучия и удовлетворенности затрагивают население в целом, от подростков до взрослых. В мире 25% населения страдает каким-либо расстройством ментального здоровья хотя бы раз в жизни, число людей с депрессией увеличилось на 18,4% между 2005 и 2015 годами, и от 35% до 50% пациентов

