



ARIELLE SCHWARTZ
АРИЭЛЬ ШВАРЦ

Йога

КАК ЛЕКАРСТВО

Улучшаем ментальное и физическое здоровье
с помощью асан и дыхательных практик

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 796.41
ББК 75.6
Ш33

Therapeutic Yoga for Trauma Recovery by Arielle Schwartz,
PhD, CCTP-II, E-RYT

Copyright © 2022 by Arielle Schwartz
All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form.

This edition published by arrangement with Susan Schulman
Literary Agency, New York.

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Marish / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Шварц, Ариэль.

Ш33 Йога как лекарство. Улучшаем ментальное и физическое здо-
ровье с помощью асан и дыхательных практик / Ариэль Шварц ;
[перевод с английского А. В. Ивановой, А. А. Сибуль]. — Москва :
Эксмо, 2024. — 320 с. : ил. — (Время йоги. Практики, доступные каж-
дому).

ISBN 978-5-04-185789-9

Не секрет, что занятия йогой позволяют укрепить позвоночник, улучшить подвижность мышц и расслабить тело. Но знали ли вы, что существуют практики, способные помочь справиться с психологическими травмами и обрести внутреннее спокойствие? Автор этой книги, Ариэль Шварц, преподаватель йоги, доктор клинической психологии и магистр соматической психологии создала собственную методику, сочетающую в себе элементы терапевтической йоги и поливагальной теории. Последняя наделяет древнюю мудрость, заключенную в йога-практиках, голосом современной науки, заявляя, что физиология человека неразрывно связана с психическими проявлениями, поэтому, тренируя тело, мы можем укрепить психику.

УДК 796.41
ББК 75.6

ISBN 978-5-04-185789-9

© **Иванова А.В., Сибуль А.А., перевод на русский язык, 2023**

© **Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024**

Содержание

Посвящение	8
Об авторе	9
Предисловие Стивена В. Порджеса	10
Предисловие Тиффани Круикшанк	17
Благодарности	20
Пролог	23
Введение	27
Путешествие по практикам	33

ГЛАВА 1

.....

Йога — путь к исцелению от травмы	35
Этапы восстановления после травмы	36
Священное место	39
Свобода выбирать	42
Восемь ступеней йоги	46
Обзор главы	84

ГЛАВА 2

.....

Применение поливагальной теории в йоге: практики для баланса и спокойствия ума	85
Спокойствие ума в разгар перемен	89
Осознанное дыхание и тонус блуждающего нерва	95
Слушание и блуждающий нерв	100
Соматический (телесный) интеллект	104

Движение глаз и естественная стимуляция блуждающего нерва.....	113
Гибкость позвоночника и здоровье нервной системы.....	119
Сорегулирование, согласованность и сочувствие.....	131
Обзор главы.....	137

ГЛАВА 3

На пути к восприятию собственного тела: практики для подвижности и витальности.....	138
Соединяем мозг и тело.....	140
Йога на грани.....	148
Фасции и матрица соединительной ткани.....	156
Сила игры.....	165
Меняем паттерны движения тела.....	172
Воплощение как обретение силы.....	182
Повышаем жизненные силы.....	193
Обзор главы.....	206

ГЛАВА 4

Умение сдаться: практики для реализации и расслабления.....	207
Путь к самореализации.....	208
Тонкое тело.....	215
Медленный поток.....	225
Дар смирения.....	237
Открываемся любви.....	244
Мягкая сторона йоги.....	252
Принятие неподвижности.....	264
Обзор главы.....	271

ГЛАВА 5

Путешествие — это пункт назначения: разрабатываем план ежедневных занятий.	272
Разработка персонализированной практики.	273
Руководящие принципы.	274
Заключение	278

ПРИЛОЖЕНИЕ

Руководство для терапевтов и учителей терапевтической йоги.	279
Установление безопасности и стабилизации.	279
Культивация нейровосприимчивой осознанности и сорегулирования	280
Ведение индивидуальной сессии йога-терапии	286
Ведение групповой сессии терапевтической йоги.	291
Список литературы	307
Алфавитный указатель	316

Посвящение

С благодарностью учителям, которые осветили путь моего сердца. Я навсегда останусь ученицей. Посвящаю эту книгу также и моим студентам, тем, кто доверился мне и позволил себя направлять. Вы вдохновили меня на написание этой книги. Все вместе мы храбро светим во тьме и делаем этот мир ярче.

Об авторе



Ариэль Шварц – доктор философии, лицензированный клинический психолог, специалист по работе со сложными травмами и опытный преподаватель йоги с личной практикой в Боулдере, Колорадо. Будучи востребованным на международном уровне профессионалом, специалистом по ДПДГ (десенсибилизации и переработке движением глаз), соматическим практиком и авторитетом в области исцеления ПТСР и сложных травм, она также является

автором шести книг, в том числе «Терапии комплексного посттравматического стрессового расстройства. Практическое руководство».

Узнайте больше об Ариэль на www.drarielleschwartz.com

Предисловие
Стивена В. Порджеса

Стивен В. Порджес
ДОКТОР ФИЛОСОФИИ

Выдающийся ученый
Директор-основатель Консорциума
по исследованиям травматического стресса
Институт Кинси
Индианский университет в Блумингтоне
Профессор психиатрии
Университет Северной Каролины в Чапел-Хилл

Мне повезло стать участником продолжительного и захватывающего диалога с Ариэль на тему того, как связаны несколько принципов поливагальной теории¹ и йога. Теперь, когда я пишу предисловие к этой книге, в которой Ариэль умело сочетает хорошо разработанную модель терапевтической йоги с применением поливагальной теории, у меня появилась возможность пригласить и вас, читатель, присоединиться к нашей беседе. Тем из вас, кто работает врачами, наверняка будет интересна эта дискуссия. А тех, кто впервые слышит о поливагальной теории или йоге, я готов заверить, что книга Ариэль будет прекрасным началом знакомства.

¹ От др.-греч. *πολύς* – многочисленный, и лат. *nervus vagus* – блуждающий нерв. – *Прим. ред.*

Я считаю, что сравнение моей поливагальной теории с йогой — большая честь.

Йога — продуманная, хорошо исследованная система, направленная на совершенствование разума и тела, которая развивалась в течение тысяч лет, а поливагальная теория была впервые сформулирована в 1994 году и все еще дорабатывается. Эта книга разбита на восемь ступеней, или йога-сутр, подробно описанных Патанджали почти 2000 лет назад. К ним относятся, как объясняет Ариэль, «этические принципы, физические позы, осознанное дыхание и практики медитации, которые помогают сосредоточить внимание на исцеляющем моменте в настоящем».

Как вы можете увидеть в таблице ниже, восемь ступеней можно описать с помощью нескольких определений, которые охватывают весь человеческий опыт. Как и поливагальная теория, они расставлены согласно иерархии. С помощью практик изучающие йогу двигаются по этим ступеням. С точки зрения поливагальной теории, такой прогресс ведет к личным трансформациям в зависимости от фокуса практики.

Сутра	Практика и Процесс	Функциональный опыт
Яма	Культурные/моральные ограничения	Наша связь с другими
Нияма	Самопознание	Наша связь с самими собой
Асана	Поза	Наша связь с нашим телом
Пранаяма	Дыхание	Наша связь с дыханием
Пратьяхара	Чувственное отстранение	Наша связь с органами чувств
Дхарана	Концентрация	Наша связь с разумом
Дхьяна	Медитация	Движение за границы разума
Самадхи	Медитативное поглощение	Глубокая осознанность и внутренний союз

Сначала практикующий переходит от внешних факторов к процессам, происходящим в теле, которые регулируются вегетативной нервной системой, затем к сенсорным и ментальным процессам, которые бросают вызов автономному состоянию¹, и, наконец, к изучению расширенного сознания. Хотя последнее не находится в поле зрения поливагальной теории, теоретически ментальные процессы, включающие в себя исследование сознания, затрагивают высокие кортикальные структуры. Согласно поливагальной теории, такие процессы, как креативность и духовность, требуют, чтобы человек находился в безопасном пространстве и спокойном физиологическом состоянии, управляемом системой социального взаимодействия и передним блуждающим стволом.

Иерархию восьми ступеней можно разбить на четыре принципа на основе поливагальной теории:

- Первый: нервная система должна справляться с вызовами, брошенными ей внешним миром, и адаптироваться к ним (иногда может передаваться сигнал об опасности). Это происходит благодаря динамическим изменениям вегетативного состояния, направленного на поддержку движения – путем выключения переднего блуждающего ствола и симпатического возбуждения. Это дорого обходящаяся организму стратегия по сбережению ресурсов за счет обездвиживания и иногда даже симуляции смерти с помощью заднего блуждающего ствола.
- Второй: прежде чем мы попробуем оптимизировать ментальные и физиологические функции, нужно осознать собственное тело. Этот процесс называется *интероцепцией*. Предполагается, что вместе с улучшением наших интероцептивных навыков цепи обратной связи, управляющие нашей физиологией, способствуют регуляции органов и поддерживают равномерный и гармоничный процесс улучшения и восстановления здоровья.

¹ Вегетативную нервную систему называют также автономной, так как она не подчиняется воле человека и не контролируется нашим сознанием. – *Прим. ред.*

- Третий: работа с позами и дыханием создает систематические изменения, которые выполняют роль нейронных упражнений, поддерживающих регуляцию наших органов. Они также являются навыками, которые оптимизируют нейронную регуляцию органов тела для улучшения гомеостатических функций.
- Четвертый: сенсорные трудности и ментальные усилия обеспечивают нам нисходящие нейронные связи, которые регулируют висцеральные¹ органы и создают базу для исследования сознания.

Можно заметить много общего между элементами поливагальной теории и системами, описанными в йоге, – я исследовал эту тему, будучи соавтором опубликованной ранее научной статьи [93]. На самом деле, я был удивлен, узнав, как много параллелей существует между йогой, древней моделью человеческой анатомии и функционирования организма, и поливагальной теорией, современной нейробиологической моделью.

Таким образом, поливагальная теория предлагает функциональный нейрофизиологический лексикон йоге, наделяя древнюю мудрость, заключенную в йога-практиках, голосом современной науки.

Поливагальная теория могла бы помочь большому количеству врачей осознать, что йога – основанный на нейрофизиологии путь к исцелению. Она способствует решению проблем с потерей физиологического баланса, используя легкодоступные практики, которые позволяют нам точнее прочувствовать тело, дышать правильнее, двигаться эффективнее и отдыхать в состоянии неподвижности, при этом не закливаясь на поиске угрозы.

Разрабатывая поливагальную теорию, я не фокусировался на анализе йоги. Однако теоретически мне было любопытно узнать о связи между структурами обеих систем. В частности, я рассматривал пранаяму,

¹ Внутренние. – *Прим. ред.*

также часто называемую йогой дыхания, как його системы социального взаимодействия. В мире поливагальной теории функция тормозящих кардиоингибирующих¹ путей переднего ствола блуждающего нерва оптимизируется за счет медленных выдохов и раскрывает потенциал во время дыхания животом. Нейрофизиология этой системы известна уже более ста лет. В действительности еще в 1910 году историк и психолог Г. И. Геринг [36] смог идентифицировать кардиоингибирующие волокна блуждающего нерва с помощью ритмов дыхания, прокладывая путь для других исследователей, чтобы они задокументировали кардиовагусный² тонус посредством его функционального влияния на сердечный ритм (то есть дыхательную синусовую аритмию). Поливагальная теория описала тонус блуждающего нерва, подчеркнув, что у людей и других социальных млекопитающих первичные кардиоингибирующие волокна блуждающего нерва находятся в области ствола мозга. Эта система носит название «вентральный вагальный комплекс». Таким образом, медленные выдохи, особенно связанные с движением диафрагмы, оказывают мощный успокаивающий эффект, приводя в действие блуждающий нерв.

Система социального взаимодействия, которую я описал в 1998 году [68], является по своей сути целевой системой, за счет которой работает його-прамаяма. Эта система связывает дыхание, мышцы лица и вокализацию с кардиоингибирующими путями блуждающего нерва, которые успокаивают тело. Система социального взаимодействия является продуктом вегетативной нервной системы с новыми целями и появилась во время филогенетического сдвига от асоциальных рептилий к социальным млекопитающим. Новая цель нервной системы привела к появлению стволовой области мозга, вентрального вагального комплекса, который объединил регуляцию поперечнополосатых мышц лица и головы с помощью висцеральных эфферентных путей с регуляцией вентрального кардиоингибирующего пути блуждающего нерва. Результатом такого функционального взаимодействия стала двунаправленная система, которая

¹ Сердечных. — Прим. ред.

² Вагус — имеется в виду блуждающий нерв (от лат. *nervus vagus*). — Прим. ред.

передает наше автономное состояние через выражение лица и вокализацию, а также дает возможность манипулировать нашим состоянием за счет действий по изменению выражения лица, вокализации, а также слуха. Да, даже слуха, так как, например, изменения в нейронном тоне в мышцах среднего уха влияют на нашу способность замечать звуки низкой частоты, издаваемые хищниками, и вычленять смысл из звучащей речи.

Когда поливагальная теория стала неотъемлемой частью клинических стратегий лечения людей, переживших травму, мой интерес к пранаяме и ее связи с системой социального взаимодействия разгорелся снова.

Я понял, что практики, которые в совокупности определяют пранаяма-йогу, являются сложным комплексом нейронных упражнений, затрагивающих систему социального взаимодействия.

Эти практики йоги основаны на интересных идеях в области нейрофизиологии, которая связывает сенсорную и моторную системы мышц лица и головы с вентральной вагусной регуляцией нашего сердца и бронхов. Таким образом, пранаяму нужно рассматривать как технику нейромодуляции с долгосрочной пользой для здоровья.

Глубокое влияние травмы часто проявляется в реакциях системы социального взаимодействия. В области работы с травмой именно система социального взаимодействия отражает физиологическое состояние клиента и дает терапевтическим формам йоги мощный потенциал для исцеления. С точки зрения поливагальной теории, травма перенастраивает вегетативную нервную систему, чтобы та поддерживала и регулировала не социальную жизнь, а защиту организма. Из-за такого перехода функционирование нервной системы, направленное на межличностное общение, затрудняется, так как она сфокусирована на обнаружении опасности. У людей с тяжелой историей травмы система социального взаимодействия отключена, чтобы оптимизировать реакцию на угрозу,