

РОБЕРТ БУТЕРА

ЭРИН БАЙРОН

СТАФФАН ЭЛГЕЛИД

Й О Г А -  
АНТИСТРЕСС

МЯГКО УСПОКАИВАЕТ.

СНИМАЕТ ТРЕВОГУ

**БОМБОРА**<sup>™</sup>

Москва 2018

# Содержание

<i>Список упражнений</i>	7
<i>Список Поз йоги</i>	10
<i>Предисловие</i>	15
<i>Вступление</i>	17
<b>Часть I. ИСТОЧНИКИ СТРЕССА И ТРЕВОГИ</b> .....	<b>27</b>
<i>Глава 1. Роль йога-терапии в снятии стресса и тревоги</i>	29
<i>Глава 2. Как наши убеждения приводят к стрессу и тревоге</i>	50
<i>Глава 3. Пересмотр своих убеждений</i>	69
<i>Глава 4. Влияние тревоги на слои нашего существа (коши)</i>	96
<b>Часть II. ПЯТЬ ПУТЕЙ ЙОГИ</b> .....	<b>119</b>
<i>Глава 5. Йогический путь психологии (Самопонимание)</i>	121
<i>Глава 6. Йогический путь интеллекта         (Выбросить стресс из своей головы)</i>	152
<i>Глава 7. Йогический путь здоровья</i>	171
<i>Глава 8. Йогический путь работы</i>	193
<i>Глава 9. Йогический путь отношений и эмоций</i>	217
<b>Часть III. ЙОГА-ТЕРАПИЯ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ</b> .....	<b>241</b>
<i>Глава 10. Преодоление барьеров к свободной от тревоги жизни</i>	243
<i>Глава 11. От управления стрессом к его преобразованию</i>	261

<b>Приложения</b> .....	<b>281</b>
<i>Приложение А. Язык йоги</i>	283
<i>Приложение В. Как позы йоги влияют на стресс и тревогу</i>	284
<i>Приложение С. Как найти терапевта комплексной йога-терапии?</i>	299
<i>Выражение признательности</i>	305
<i>Рекомендуемая литература</i>	308
<i>Словарь санскрита и часто используемых английских терминов</i>	310
<i>Для связи с авторами</i>	316

# Список упражнений

## Часть I

### Глава 1

- Определите намерения 34
- Решиться на перемены 38
- Привнести намерение (санкальпу) в свои асаны 39
- Утреннее дыхание 43
- Даосская практика «Внутренняя улыбка» 44
- Диафрагмальное дыхание (дыхание животом) 46

### Глава 2

- Опыт воздействия тревоги и страха 53
- Кто я? 54
- Доступ к Высшему Я 56
- Мыслительные модели/мыслеформы 58
- Переориентация повлиявшего на вас опыта 60
- Встреча с внутренним антропологом 61
- Вера определяет результаты 63
- Осознание мыслей 65
- Осознание напряжения 66

### Глава 3

- Учитывать приоритеты 71
- Сознательное самоисследование 73
- Игра с восприятием и реальностью 77
- Сознание, мыслеформы и чувственные модели 80
- Небольшие ежедневные изменения 83

## 8 *Список упражнений*

Осознанность в асанах	84
Отпускающее расслабление	94

### **Глава 4**

Изучение пяти слоёв	99
Уход от тревожности	101
Дыхание сквозь тревогу	104
Сенсорные стратегии самообслуживания	108
Визуализация для расслабления	108
Техника расслабления «Сканирование тела»	110
Самовнушение	113
Духовная реализация через ваше Высшее Я	115

## **Часть II**

### **Глава 5**

Культивирование принципа непричинения вреда	124
Позы и созерцание противоположной установки	129
Расслабление с использованием намерения (установок)	139
Вы становитесь теми, чем вы дышите	140
Длительный выдох	141
Образ жизни и беспокойство	143
Успокоение чувств	145
Медитация для вашего типа	147

### **Глава 6**

Забота о себе: планирование	154
Сегодняшний день	154
Оценка и реакция	155
Анализ ожиданий	157
Позвольте другим воодушевлять вас	158
Привычные верования	160
Разнообразие асан	161
Расшифровка «сканирования» тела	165
«Когда я умру...»	166
Ваше Высшее Я	167

### **Глава 7**

Концентрация на чакрах при помощи йоги	174
Самоанализ дыхания	178
Жизненная энергия и дыхание	179
Очищение энергии стресса	181
Осознанное питание и энергия пищи	187
16-точечная релаксация	189

### **Глава 8**

Ваш ум на работе	196
Прочувствуйте то, что вы выполняете	197
Оценка влияния технологий	199
Найти причину стресса на работе	205
Осознанность на работе	209
Четыре заповеди йогического пути работы	213
Цель и четыре заповеди йогического пути работы	214

### **Глава 9**

Выявление психосоматических тенденций	218
Позы йоги, развивающие любовь к себе	221
Слушать сердцем	226
Сердечное расслабление	227
Укрепление межличностных границ	230
Самодостаточность/Опора на себя в отношениях	231
Переключение напряжения	235
Жизнь — великая комедия	237
Сообщество	238

## **Часть III**

### **Глава 10**

Уловки ума	244
Выявить причину сопротивления	246
Слышать то, что пытается вам сказать ваш ум	247
Что вы уже делаете?	248
Образ свободной от тревоги жизни	249
Мобилизация	250
Полноценный отдых	252
Комплекс асан перед сном	253
Колесо жизни	258

### **Глава 11**

Проживание намерения	261
Климат-контроль	262
Поддержание и продолжение	264
Настройка вашего сообщества	267
Поддержка единомышленников	268
Партнер по трансформации	270
Бонус-практика: заманить нервную систему в состояние расслабления	270

## **Приложение С**

Моя йога-терапия	302
------------------	-----

# Список Поз йоги

## Часть I

### Глава 1

Привнести намерения (санкальпу) в свои асаны

- a. Ястикасана / Павана Муктасана (Поза Трости/ Поза Освобождения Ветра) 40*
- b. Сету Бандхасана (Поза Моста) 40*
- c. Поза восстановления с наклоном вперед 41*
- d. Супта Ардха Чандрасана (Поза Полумесяца) 42*
- e. Супта Матсиендрасана (Поза скручивания лежа) 42*

### Глава 3

Осознанность в асанах

- a. Тадасана (Поза Горы) 85*
- b. Таласана (Поза Пальмового Дерева) 86*
- c. Врикшасана (Поза Дерева) 87*
- d. Ардха Чандрасана (Поза Полумесяца) 88*
- e. Виравхадрасана I (Поза Героя I) 89*
- f. Ардха Паишчимоттанасана (Поза растягивания спины в полулотосе) 90*
- g. Бхуджангасана (Поза Кобры) 90*
- h. Ардха Матсиендрасана (Поза скручивания спины сидя) 91*
- i. Дханурасана (Поза Лука) 92*
- j. Баласана (Поза ребенка) 92*
- k. Випарита Карани (Перевернутая поза) 93*

## Часть II

### Глава 5

Позы и созерцание противоположной установки

- a. Таласана* (Поза Пальмового Дерева) 131
- b. Врикшасана* (Поза Дерева) 132
- c. Виrabхадрасана II* (Поза Героя/Воина II) 133
- d. Чакрасана* (Поза Колеса) 134
- e. Ардха Матсиендрасана* (Поза скручивания спины сидя) 135
- f. Пурна Титали* (Поза Бабочки) 136
- g. Симхасана* (Поза Льва) 136
- h. Устрасана* (Поза Верблюда) 137
- i. Ананда Баласана* (Поза Счастливого Ребенка) 138
- j. Макарасана* (Поза Крокодила) 138

### Глава 6

Разнообразие асан

- a. Ястикасана / Павана Муктасана* (Поза Трости/ Поза Освобождения Ветра) 162
- b. Сету Бандхасана* (Поза Моста) 162
- c. Поза восстановления. Наклон вперед* 163
- d. Супта Ардха Чандрасана* (Поза Полумесяца) 164
- e. Супта Матсиендрасана* (Поза скручивания лежа) 164

### Глава 7

Концентрация на чакрах

- a. Боковой наклон стоя* 175
- b. Эка Пада Капотасана* (Поза Голубя) 176
- c. Адхо Мукха Шванасана* (Поза Собаки мордой вниз) 176
- d. Йога Мудра* (Символ Йоги) 177

### Глава 9

Позы йоги, развивающие любовь к себе

- a. Сукхасана* (Легкая сидячая поза) 221
- b. Паригхасана* (Поза Замка/Засова) 222
- c. Салабхасана* (Поза Саранчи) 223
- d. Апанасана* (Поза, освобождающая ветры/Поза «коленей к груди») 223
- e. Перевернутое действие, поднятие противоположных рук и ног* 224

### Глава 10

Комплекс асан перед сном

- a. Маджариасана/Битиласана* (Поза Кошки/Поза Коровы) 254

## 12 Список Поз йоги

- b. Аджанеясана* (Низкий выпад с вариацией наклона в сторону) 255-256
- c. Вариант поворота сидя* 257
- d. Сасангасана* (Поза Кролика) 257
- e. Шавасана* (Поза Мертвеца) 258

### **Глава 11**

Бонус-практика: заманить нервную систему в состояние расслабления

- a. Тадасана* (Поза Горы) 271
- b. Урдхва Хастасана* (Вытяжение рук вверх стоя) 272
- c. Уттанасана* (Наклон вперед стоя) 273
- d. Аджанеясана* (Поза низкого выпада) 273
- e. Кумбхакасана* (Поза Планки) 274
- f. Бхуджангасана* (Поза Кобры) 275
- g. Адхо Мукха Шванасана* (Поза Собаки мордой вниз) 275

Практики, движения и методы, описанные в этой книге, не могут являться альтернативой профессиональной диагностике и лечению.

Авторы и издатель настоящей книги не несут ответственности за какие-либо травмы и увечья, а также за любые другие негативные последствия, которые стали результатом следования приведенным в ней инструкциям и советам. Мы настойчиво рекомендуем вам проконсультироваться с профессиональными врачами до начала любого лечения или программы упражнений, чтобы определить необходимость и возможность подобной практики.

# Предисловие

## Об авторах

**Боб Бутера** — доктор наук<sup>1</sup>, на чей профессиональный выбор оказали влияние, с одной стороны, сильная вера и активное участие его деда в общественной жизни, а с другой — желание его родителей, чтобы в университете он взял йогу в качестве предмета для изучения (в то время у него не было особых возможностей для карьерного роста). Дисциплина, подразумевающая, кроме всего прочего, физическую активность, помогла Бобу в конечном итоге полюбить и понять взаимодействие тела и ума. Будучи еще студентом колледжа, Боб осваивал медитацию в ходе занятий боевыми искусствами, которые проходили в США, Японии и на Тайване.

К изучению йоги Бутера приступил во время учебы в колледже в 80-х годах. Боб прошел интенсивное персональное обучение йоге в Институте Йоги, где в 1989 году он провел шесть месяцев. Это привело к религиозному пробуждению и получению степени магистра богословия в Школе Религии Ерлхэм и последующему получению научной степени в области йога-терапии в Калифорнийском институте интегральных исследований.

Последние 25 лет Боб Бутера работает комплексным йога-терапевтом, обучая специалистов в этой области, в том числе преподавателей йоги и инструкторов по медитации. Боб является автором следующих книг: «Чистое сердце йоги», 2009 г. (*The Pure Heart of Yoga*) и «Медитация для вашей жизни», 2012 г. (*Meditation for Your Life*).

---

<sup>1</sup> В российской системе образования эта степень соответствует степени кандидата наук.

**Эрин Байрон** — магистр, психотерапевт, автор диссертации «Йога при посттравматических нарушениях». Эрин познакомилась с Бобом во время учебы и с тех пор рада общаться с ним как с наставником и коллегой по работе. Эрин и Боб, вместе с Кристен Бутера, Стаффан Элгелид и другими профессионалами в области йоги изобрели специальный комплексный тренинг для йога-терапевтов.

Эрин является директором Института Йоги (Брандфорд, Онтарио, Канада), где она обучает йоге и медитации преподавателей йоги и комплексных йога-терапевтов. Ей нравится выезжать на всевозможные обучающие программы и работать преподавателем у разных категорий учащихся: студентов, специалистов в сфере бизнеса и психиатров. В своей преподавательской деятельности Эрин затрагивает темы психологии тела, трансформации чувств, йога-терапии, применении йоги при нарушениях психического здоровья, таких как депрессия, тревожность и посттравматический стресс.

**Стаффан Элгелид** — кандидат наук, врач-терапевт, сертифицированный терапевт по методу Фельденкрайза, доцент в области физиотерапии и сопредседатель проекта «Здоровье и Оздоровление» в Назарет-Колледжа (Рочестер, Нью-Йорк).

Он также ведет йога-терапию и продолжает практику системы Фельденкрайза.

Стаффан приехал в США из Швеции в 1980 г. и получил степень бакалавра в области физиотерапии, что позволило ему открыть частную практику, ориентированную на спортивную терапию. Он работал со спортсменами на различных мероприятиях и соревнованиях, в числе которых — чемпионат мира по легкой атлетике и марафоны, проходившие в Бостоне, Берлине и Нью-Йорке.

Стаффан читает лекции на конференциях, затрагивая широкий спектр тем, в который входят: интегративная медицина, наставничество, визуализация, силовые тренировки, оздоровление, научно-обоснованная медицина и так называемая умная тренировка, о которой Стаффан снял видео. В дополнение к диплому терапевта Элгелид является сертифицированным преподавателем по системе Фельденкрайз. Он работал представителем в Международной федерации метода Фельденкрайза в Северной Америке. Кроме того, Стаффан является советником Международной ассоциации йога-терапевтов и экспертом-рецензентом ее журнала, а также экспертом в других академических изданиях.

## Вступление

Кажется, в современном мире практически нет людей, которые бы не сталкивались со стрессом. Его проявления могут выглядеть по-разному: кто-то жалуется на кратковременные приступы тревоги, а кто-то уже давно и непрерывно живет с этим. Независимо от того, насколько сильную тревогу испытываете именно вы, данная книга поможет вам избавиться от нее. Неважно, насколько вы опытны в занятиях йогой, — наша книга предназначена для всех читателей любого возраста, убеждений или физической формы. Используя эффективную философию и практики йоги, а также соответствующие упражнения и четкие, наводящие на размышление вопросы, мы проведем вас через процесс самопознания, который призван изгнать последствия стресса из ваших эмоций, разума и жизни в целом.

Представьте, что вы, как и любое человеческое существо, являетесь экосистемой — автономной системой окружающей среды, такой, например, как пруд. Экосистема имеет много сложных частей. Даже такая небольшая система, как маленький пруд, использует источник воды — дождь, ручей или подземный источник. В этом пруду есть все виды трав, мха, водорослей и различных микроорганизмов, которые существуют в идеальном балансе благодаря насекомым, питающимся некоторыми из трав. Чтобы сохранить гармонию, жуки привлекают рыб, летучих мышей и птиц. Черепахи, лягушки и время от времени более крупные птицы, такие как цапли и орлы, также являются неотъемлемой частью этой экосистемы. Солнце нагревает воду, а зимой она замерзает.

С годами на дне накапливается ил. Цикл продолжается, поскольку разлагающийся растительный материал помогает воспроизводству жизни.

А теперь представьте себе, что мы уберем любой из этих элементов. Уберите траву — и грязь переполнит берега, они эрозируют, малькам рыбы будет некуда скрыться, и вскоре экосистема погибнет. Пропадут насекомые и рыбы — летучие мыши, птицы, лягушки и черепахи тоже, в свою очередь, исчезнут. Уберите ветер или подземный поток — и пруд пересохнет.

Мы, человеческие существа, являемся сложными экосистемами. Исключите любую часть себя из общего баланса, и вы в конечном итоге обнаружите человека, исполненного стресса, подобно экосистеме, подверженной стрессу из-за изменения климата, инвазивных растений или других бедствий. Вы живете посредством воздуха, которым вы дышите, пищи, которую вы едите, благодаря людям, которых вы знаете, работе, которую вы выполняете, мыслям и мечтам, которые у вас есть, вашим хобби, образованию и так далее. Вы — великолепная квинтэссенция всего, что составляет жизнь. Уберите одну из частей вашей жизни, и вы будете чувствовать себя неисправным.

Красота всего этого в том, что любая экосистема — постоянно восстанавливаемый баланс. В какие-то годы в ней больше жуков, травы или рыбы, но стремление к балансу там есть всегда. Если ваша тревога и стресс подавляют вас прямо сейчас, то хорошей новостью является следующее: вы читаете эту книгу, а значит, вы живы и ваша экосистема работает! Принципы и практики комплексной йога-терапии помогут ей стать максимально оптимальной. Данная книга призвана научить вас методам поддержания баланса.

## **Что такое комплексная йога-терапия?**

Комплексная йога-терапия является особым видом йога-терапии — подхода к физическому и психическому здоровью, который все больше признается научно обоснованным. Комплексная йога-терапия — это производная от классической йоги, и она доступна для любого человека, независимо от возраста, веса или способностей. Комплексная йога-терапия стремится определить области вашего дисбаланса. Такой подход будет полезен для всех, поскольку он помогает практиковать такую саморефлексию, которая мотивирует на реальные, устойчивые изменения в жизни. Основываясь на древних принципах классической йоги, комплексная йога-терапия предлагает множество методов, направленных на восстановление и поддержание вашего жизненного баланса.

Хотя главным аспектом этой формы терапии являются позы йоги (асаны), тем не менее настоящая сила исходит от применения вами своих разума/чувств и интеллекта, что ведет к изменениям на более глубо-

ком уровне. Многие из методов, приведенных в данной книге, позволяют проникнуть в корни вашего стресса и тревоги, чтобы трансформировать их в самом начале, когда они только появились глубоко внутри вашего сознания.

Основной заповедью нашего подхода является то, что «исцеление начинается в уме». В наше время йога представляется системой стандартных практик: последовательное выполнение асан, дыхательные упражнения, расслабление и, возможно, медитации. Однако слово «йога» означает соединение всех частей жизни субъекта в целях достижения более высокого уровня самоуправления. Таким образом воздействие комплексной йога-терапии, избавляющий от беспокойства, направлено на каждый аспект вашей жизни. Это создает синергетический эффект, где общий результат является более мощным, чем небольшие изменения. В этой книге вы освоите конкретные методы управления вашей повседневной жизнью и подключения к вашему Высшему Я. В результате вы получите более ясное понимание происходящего и ваше беспокойство уменьшится. Вместо тревоги вы обретете уверенность в том, что ваша жизнь имеет глубокий смысл.

Комплексная йога-терапия применяет практики самореализации йоги в повседневной жизни. Ее древние целебные методы основаны на создании баланса. Эти широко распространенные факторы образа жизни включают в себя практики для отношений, отношение к работе, релаксации, медитации и лично значимые духовные аспекты, как подходящие для системы личных убеждений клиента. Традиционные занятия йогой и комплексный подход к улучшению образа жизни предлагают методы для облегчения страданий и обретения гармонии тела, жизненной энергии / дыхания, ума / чувств, интеллекта и духа / лучшего воплощения себя. В настоящее время мы проводим групповые уроки йоги, однако план занятий йогой для оздоровления должен быть у каждого уникальным и включать в себя не только асаны, но и дыхательные упражнения, и практику расслабления, и самое главное — силу разума. И это то, что предлагает вам наша книга!

Большинство людей в современном обществе здоровы, однако стресс медленно, но верно ведет их в сторону болезней. Здоровые, но подверженные стрессу люди наименее мотивированы на заботу о своем телесном состоянии, поскольку они не испытывают никакой боли или других проявлений болезни. Комплексная йога-терапия предлагает структуру для профилактической медицинской помощи с тремя «П»: быть проактивными, принимать активное участие, персонифицированная помощь.