



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 заикливаясь 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 йога-пранаяма. 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,