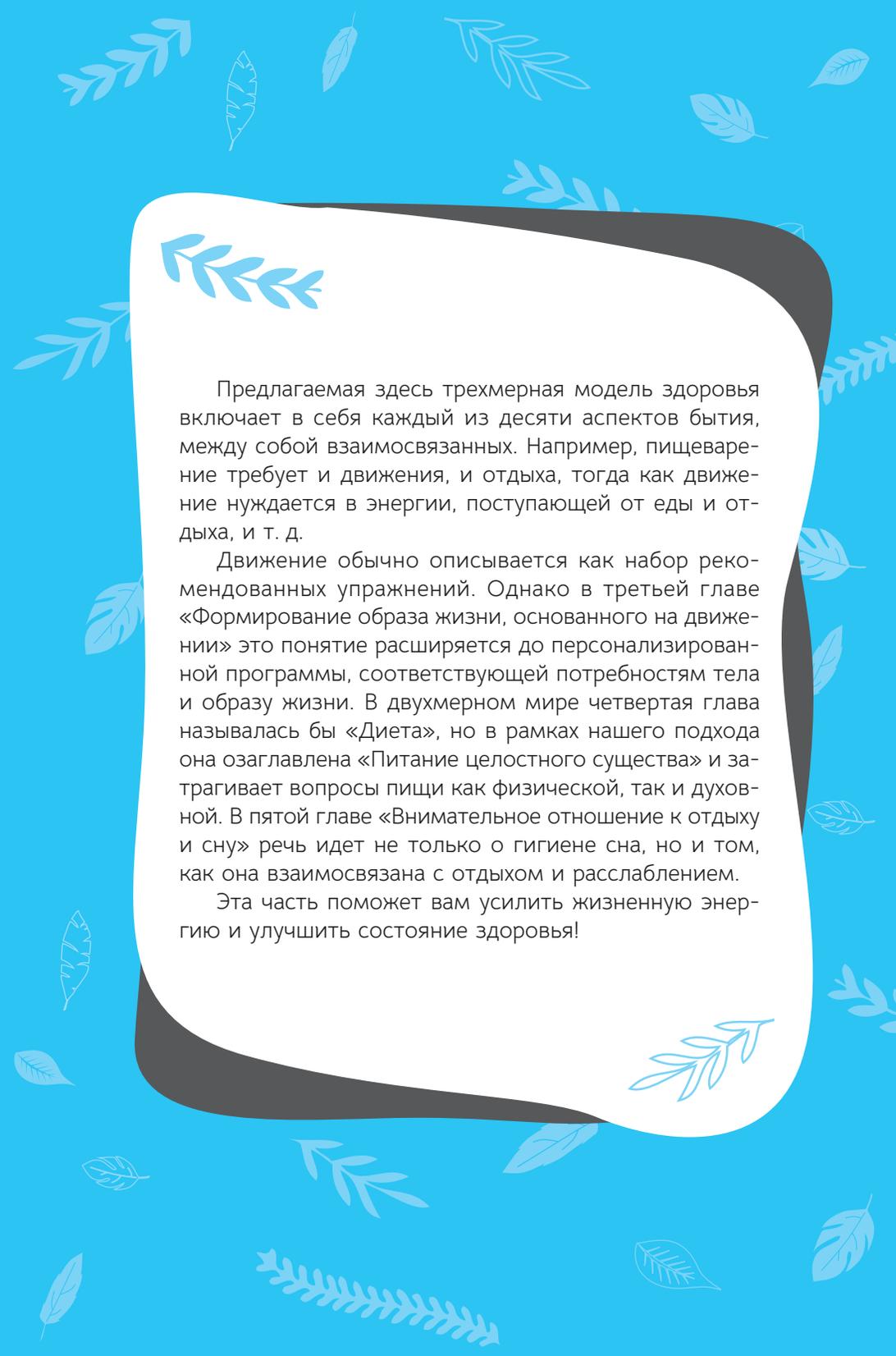




ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Здоровье тела

Иногда слово «холистический» снабжается подтекстом «отличный от мейнстрима». Например, практиковать йогу или пить смузи, потому что это модно. Холистический подход, о котором речь пойдет далее, подразумевает взаимосвязь и созависимость – целостный, трехмерный подход. Линия обладает двумя измерениями и может сообщить нам кое-что о мире. Глобус же делает карту трехмерной и превращает ее в сферу.



Предлагаемая здесь трехмерная модель здоровья включает в себя каждый из десяти аспектов бытия, между собой взаимосвязанных. Например, пищеварение требует и движения, и отдыха, тогда как движение нуждается в энергии, поступающей от еды и отдыха, и т. д.

Движение обычно описывается как набор рекомендованных упражнений. Однако в третьей главе «Формирование образа жизни, основанного на движении» это понятие расширяется до персонализированной программы, соответствующей потребностям тела и образу жизни. В двухмерном мире четвертая глава называлась бы «Диета», но в рамках нашего подхода она озаглавлена «Питание целостного существа» и затрагивает вопросы пищи как физической, так и духовной. В пятой главе «Внимательное отношение к отдыху и сну» речь идет не только о гигиене сна, но и том, как она взаимосвязана с отдыхом и расслаблением.

Эта часть поможет вам усилить жизненную энергию и улучшить состояние здоровья!



Глава третья

ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ, ОСНОВАННОГО НА ДВИЖЕНИИ

В основе йогического пути здоровья лежат идеи необходимости заботы о теле, о психическом равновесии, о наличии достаточного количества отдыха и питательной еды. В этой главе мы рассмотрим образ жизни, основанный на движении, в разрезе резилентности (способности восстанавливать физические и душевные силы). Вы узнаете, как она связана со здоровьем, разберетесь со своими убеждениями, касающимися физических нагрузок, и определите, что мешает вам рассматривать движение как часть заботы о себе. Упражнения и практическая йога дают возможность узнать, что такое сбалансированное движение, а также поставить цели, которые позволят интегрировать физическую активность в повседневную жизнь.

Движение и резилентность: проявления здоровья

«Если свести жизнь к одной концепции, это будет движение. Жить — значит продолжать двигаться. Это цикл активности и отдыха. Даже когда мы отдыхаем, движение происходит внутри и вокруг нас»². Эта цитата заостряет наше внимание на том, что реальность прекрасна, а движение — чистое проявление жизни. Если жизнь суть движение, то способность жить, двигаться и проявлять резилентность — умение справляться с любыми испытаниями — синоним здоровья.

Резилентность — это наша способность адаптироваться, справляться со стрессом или переменами и восстанавливаться после них. С точки зрения йога-терапии движение — это возможность повысить резилентность на физическом, психическом, эмоциональном и духовном уровнях. Иначе говоря, в полной мере осознав потенциал и границы способностей собственного тела, с помощью движения можно улучшить качество жизни. Несете ли вы домой покупки, спускаетесь по лестнице или плаваете в бассейне, резилентность позволяет телу адаптироваться к переменам и двигаться. Мы развиваем эмоциональную резилентность, когда учимся отказываться от ожиданий в адрес тела и принимать его, начиная относиться к нему с добротой.

Вовлекая тело в движение, мы питаем его, укрепляем нервную систему, делаем перерыв в тяжелом умственном труде, давая разуму возможность отдохнуть и обрести ясность. На эмоциональном уровне движение позволяет снизить стресс и тревожность, справиться с депрессией и поднять настроение. Принятие движения с позиций здоровья и заботы о себе может усилить связь с собственным «Я», а также с людьми вокруг, если вы занимаетесь в группе, и даже помочь установить контакт с высшей силой через

² Kristen Butera and Staffan Elgelid, *Yoga Therapy: A Personalized Approach for Your Active Lifestyle* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2017), 37.

принятие на себя обязательств по поддержанию собственного здоровья.

Резилентность значительно отличается от типичных методов измерения состояния здоровья (например, веса, индекса массы тела, артериального давления). Она вообще не описывает определенный тип или размер тела. Мы можем культивировать резилентность на протяжении всей жизни, хотя в разные периоды она будет ощущаться по-разному. Например, йогу можно адаптировать как для пожилых людей, так и для детей, как для атлетов, так и для певцов. Упражнения можно усилить с помощью сложного ритма дыхания или упростить для группы беременных. Йога подходит всем – это не просто красивый слоган, это реальность.

Если для вас движение или упражнения связаны с внешними факторами, такими как вес или размер, стоит задуматься о внутренней мотивации работы над резилентностью, о возможности улучшить состояние здоровья. Общество учит нас верить, что здоровье определяется извне. В таком случае (конечно, если речь не о болезнях и других серьезных нарушениях) мы склонны полагаться на навязанные нам критерии, что негативно влияет на самооценку и представления о собственном теле. Например, внешней мотивацией похудения может быть стремление достичь облика, соответствующего социально одобряемым стандартам красоты. Если же вы начинаете с того, что получаете удовольствие от жизни и упражнений, совмещаете этот подход с питанием, придающим вам бодрости, мотивация становится внутренней. Ход мыслей будет примерно таким: «Я не стремлюсь сбросить вес немедленно, ведь я люблю себя, правильно питаюсь и обеспечиваю телу необходимую физическую нагрузку». Достижение цели не подразумевает получения вознаграждения, потому что наградой становится самооценка, повышающаяся по мере того, как вы последовательно делаете выбор в пользу здоровья. Поэтому здоровый образ жизни, основанный на внутренней мотивации, становится частью повседневности, не превращаясь в краткосрочный подвиг.

Для нашего здоровья точно не полезен сидячий образ жизни, что подтверждается и многочисленными исследованиями. Современный образ жизни в результате развития технологий и постоянного повышения уровня комфорта привел к нехватке двигательной активности у многих людей. Для поддержания резилентности нашему телу необходимо движение.

Люди, жившие сто и более лет назад, были вынуждены много двигаться. Чтобы куда-то добраться, необходимо было ходить пешком или скакать на лошади. Домашняя работа выполнялась без помощи техники. Немногие из нас до сих пор собственноручно рубят дрова или взбивают масло. Нормальный физический труд, такой как садовые работы, уборка дома, косьба, игры с детьми и просто быстрая ходьба, укрепляет тело и повышает жизненную силу³. Энергия порождает энергию. И наоборот.

Для поддержания здорового образа жизни необходимо регулярно упражняться (об этом пойдет речь дальше), но нескольких тренировок в неделю недостаточно для компенсации сидячего образа жизни. Движение необходимо нам и помимо них, иначе двигаться в более зрелые годы будет непросто.

Медицинские рекомендации и перспективы йога-терапии

И ВОЗ⁴, и ЦКЗ США⁵ рекомендуют взрослым 150 минут аэробной физической нагрузки средней интенсивности раз

³ Editors of TIME, "The Science of Exercise: Younger. Smarter. Stronger," *Time* publications, April 2017.

⁴ World Health Organization, "Physical Activity and Adults: Recommended levels of physical activity for adults aged 18–64 years." www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/.

⁵ Centers for Disease Control and Prevention. "Why Walk? Why Not!" <https://www.cdc.gov/physicalactivity/walking/index.htm>.

в неделю и нагрузку на мышцы дважды в неделю. Средняя интенсивность включает в себя всевозможные варианты упражнений: от тренажеров до танцев. Важно, что речь не идет именно о тренировках в спортзале. Носить покупки или грузить коробки — не хуже, чем тягать штангу. Многие считают, что упражнения полезны пожилым и больным людям, но исследования показывают, что это не так. Упражнения нужны всем.

Йога-терапия в полной мере поддерживает стремление к здоровому образу жизни, но иначе подходит к выбору упражнений и нагрузки. Она не предлагает готовых решений, а ищет индивидуальный подход к каждому. Один из критериев поиска — количество энергии, которым человек располагает в тот или иной день. Данный подход основан на концепции, в рамках которой все в этом мире анализируется в терминах энергии, гуна на санскрите. Каждый из нас в конкретный момент может иметь ее мало (*тамо*), много (*раджо*) или достаточно (*саттва*). Если энергии слишком мало, наступает летаргия. Мы ощущаем усталость, сил хватает только на то, чтобы без всякого интереса делать самое необходимое. Возможно, нам чаще хочется присесть или прилечь. Двигаясь, мы ощущаем, что еле-еле волочим тело. С другой стороны, чрезмерный избыток энергии тоже не ведет ни к чему хорошему. В таком состоянии мы не просто активно чем-то занимаемся, мы делаем это фанатично. Нас охватывают тревога и ощущение пребывания на пределе сил. Золотая середина — это достаточное количество энергии. Разум и тело работают слаженно, наши действия эффективны и осмысленны. Мы ощущаем себя полными сил и живыми.

Цель любого упражнения — найти занятие, которое позволит достичь взвешенного, сбалансированного, правильного состояния. Это означает желание работать, но не перерабатывать, прилагать усилия, но не перегибать палку. Если вы занимались с тяжелым весом или играли в гольф так долго, что после этого несколько часов провели на диване, значит, вы потратили слишком много энергии. Вы оказались в состоянии *тамо*. Если вы полчаса погуляли с собакой

и ощущаете нервозность, значит, вас переполняет *раджо*, у вас накопилось слишком много сил. Подход йога-терапии отличается от стандартного медицинского. Он индивидуализирован, интуитивен и меняется вместе с вами и ситуацией.

Такой подход может вдохновить на выполнение упражнений и движение. Он позволяет самостоятельно решать, что делать, и поступать так, как комфортно именно вам, не сравнивая себя с другими и не следуя общим указаниям специалистов, которые, возможно, пишут книги и разрабатывают программы, но не знают, что нужно конкретно вам.

Как добавить в жизнь движения, учитывая уровень энергии и желая достичь более уравновешенного и здорового состояния? Как повысить резилентность собственного тела? Что мешает делать то, что точно пойдет нам на пользу? Чтобы ответить на эти вопросы, нужно учесть множество вещей, о которых мы будем говорить далее: внутренний настрой, движение и время для него, определение и признание собственных предпочтений, создание ежедневных ритуалов для укоренения здоровых привычек.

Внутренний настрой: забота о себе вместо наказания

То, как вы подходите к тому или иному занятию, не менее важно, чем само занятие. Отношение складывается из потока сознания, языка тела, убеждений, сопротивления и предрассудков. Да, тут есть чем заняться! С точки зрения йога-терапии осознание таких деталей ведет к улучшению состояния здоровья, поскольку мы активно выявляем и анализируем имеющиеся в сознании препятствия, заменяя их на представления и действия, работающие на развитие резилентности. Мы также можем обратить внимание на то, что уже идет на пользу нашему здоровью, и сфокусироваться на этом.

Ваша реакция на приведенное далее упражнение — как на уровне ощущений, так и вербальная — позволит понять, как вы относитесь к тем или иным словам. Давайте посмотрим

на полученные ответы через призму самонаказания и заботы о себе, ведь именно эти концепции и их восприятие являются ключевыми для понимания того, какие шаги необходимо предпринять, чтобы добавить в жизнь движения. Для многих выполнение этого упражнения неотделимо от борьбы. Мы рассматриваем беговую дорожку, штангу или мяч как врага, которого необходимо одолеть. Тренеры и фитнес-инструкторы таким образом подогревают своих учеников. Дух борьбы сквозит во всем, что касается фитнеса, он внедрен в общественное сознание: мы тренируемся, чтобы исправить, изменить и взять под контроль собственное тело. В рамках концепции «Терпи, казак, атаманом будешь!» идея наказания неизбежна. Некоторым сознание воина действительно помогает работать усерднее или двигаться быстрее. Так мы делаем вид, что являемся доисторическим людьми, убегающими от тигра. Но нам известно, что борьба связана со стрессом, как и спасение собственной шкуры.

Игнорирование тела, которое мы тренируем, – распространенное явление, часто ведущее к травмам. Суставы и мышечные ткани предупреждают, что скоро будут повреждены. С помощью боли и напряжения тело сигнализирует мозгу, что оно не готово к тем или иным нагрузкам. Нас часто побуждают игнорировать эту информацию. Идея борьбы поощряет преодоление. Не обращать внимания на боль становится чем-то достойным восхищения. Если вы когда-то занимались командными видами спорта, то знаете, что там тренируют так, как будто общий успех зависит именно от вас. Возможно, такой подход годится в подростковом и юном возрасте, но позже он редко оказывается хорошим вариантом.

Желание стать лучше окружающих или хотя бы тренироваться так, как в молодости, часто приводит к тому, что мы перестаем слышать собственное тело. Мы не хотим воспринимать сигналы, которые оно посылает. Вместо этого мы привычно наказываем себя, поскольку это шаблонное действие, выполнение которого подкреплялось, скорее всего, на протяжении всей нашей жизни.

Далее приводится несколько примеров. Посмотрите, узнаете ли вы себя в каких-то из этих вымышленных историй. Это поможет в последующем выполнении упражнения.

У Джо есть мантра: «Нет боли – нет роста». Он не хочет тратить драгоценное время тренировок впустую, поэтому быстро повышает пульс и начинает сжигать калории. Его жизненный цикл состоит из пиццы и пива по выходным и салата и тренировок по будним дням. После зрелых размышлений Джо решает сменить мантру, чтобы в полной мере ощущать свое тело во время тренировок. Он начинает замечать, что ощущает себя тяжело после обжорства в выходные, и старается есть меньше.

Цель Лори – пробежать дистанцию быстрее сестры, поэтому она тренируется каждый день, не обращая внимания на легкую боль в лодыжке. В итоге она все же решает пойти на йогу. Поначалу она привычно сравнивает себя с более гибкими людьми в группе. Но преподаватель постоянно упоминает о необходимости принимать собственное тело, и Лори со временем приходит к этой концепции. В конце концов она возвращается к бегу, но больше не старается победить сестру. Она принимает свои способности и ограничения и получает удовольствие от пробежек на природе.

УПРАЖНЕНИЕ

Исходная точка упражнений/движения

Найдите время, чтобы поразмыслить о представлениях, убеждениях и эмоциях, связанных с упражнениями и движением. Уединитесь с блокнотом или дневником, которому можно поведать мысли и реакции, вызванные следующими далее вопросами. (Можно просто размышлять в процессе чтения.)

Выполняя упражнение, отнеситесь с открытостью и любопытством к собственным ментальным, эмоциональным и физическим реакциям. Не нужно их осуждать. Какими бы они ни

оказались, это нормально. Слушание себя помогает понять, кто вы, и увидеть, каким должен быть следующий шаг.

Для начала напишите слово «упражнение». Какие мысли проносятся в вашей голове, когда вы думаете об этом понятии? Что означает для вас слово «упражнение»? Всплывают ли в сознании какие-то воспоминания, убеждения, умозаключения, картинки или слова? Ощущаете ли вы какие-нибудь эмоции? Чувствуете ли что-то в теле? Обратите внимание на любые физические отклики. Помните: чутье подсказывает, как вы относитесь к упражнениям и собственному телу. На него нужно обращать не меньше внимания, чем на другие реакции.

Не торопясь, запишите, что вы осознали, поразмыслив над словом «упражнение». Позвольте всем ответам сойтись в единое целое, чтобы понять, каковы ваши отношения с этим явлением.

Теперь напишите слово «движение». Вновь отметьте мысли, эмоции, физические ощущения и т. д. Напишите, что вы заметили. Вы будете возвращаться к написанному по мере выполнения других упражнений в этой главе.

Ответы, которые получите, скажут многое о вашем отношении к обозначенным словам. Подумайте о них в разрезе самонаказания и заботы о себе, поскольку эти концепции важны для понимания того, какие шаги необходимо предпринять для привлечения в жизнь движения.

Наконец, поразмыслите о прошедшей неделе. Какие упражнения вы выполняли: от тренировок в зале до обычных прогулок? Можете вспомнить, каким был ваш внутренний настрой?

Далее приводится несколько вымышленных примеров, которые помогут понять, как вы подходите к той или иной физической активности.

Забота о себе

«Забота о себе» часто определяется как действия, направленные на сохранение или улучшение здоровья. А что считаете заботой о себе вы? Что говорят об этом другие?

Если вам сложно дать четкое определение, вы не одиноки, даем слово.

Мы живем в обществе, считающем продуктивность одной из главных ценностей, если не высшей. Мы все время должны что-то делать, куда-то бежать и снова что-то делать, чтобы быть продуктивными членами общества, а также семьи. И это только начало списка. Как иначе мы можем доказать собственную значимость? Если пока мы росли, нам внушалось, что продуктивность является главным мерилом, то признать важность заботы о себе будет нелегко, поскольку мы боимся лени, ошибок и оказаться в тени, не демонстрируя достаточную нагрузку.

Когда мы обретаем ясное намерение заботиться о себе, йога станет средством для поддержания здоровья. С таким настроением здоровье будет для нас в приоритете вне зависимости от вида физической активности. Мы ставим себя на первое место. И достигаем максимальной «продуктивности», именно практикуя заботу о себе, поскольку совершаем действия исходя из намерений и цели. Наши усилия становятся направленными, что облегчает занятие (даже если оно сложное), поскольку мы не собираемся наказывать себя, тем самым избегая ментальной и эмоциональной нагрузки. Говоря короче: то, что находится вовне, нам неподконтрольно, но мы выбираем, как ощущать себя изнутри. Внешнее давление может превратить любое занятие в каторгу, но наше отношение к нему способно вернуть контроль и радость.

Вот несколько примеров смены точки зрения с внешней на внутреннюю.

- ❧ *Врач сказал, что нужно... / Я согласен с врачом и хочу позаботиться о собственном здоровье.*
- ❧ *Тренер хочет, чтобы я занимался с целью победить. / Я выбираю заниматься, чтобы получать удовольствие от спорта.*
- ❧ *Мне хочется быть, как... / Я ценю мои неповторимые тело и разум.*

☞ Я работаю над собой, чтобы достичь... / Я работаю над собой, чтобы раскрыть собственный потенциал.

Как может забота о себе проявляться в упражнениях и движении? Существует множество вариантов, но тот, который может служить хорошим примером и обычно вызывает отклик, связан с предотвращением травмы. Учиться ценить обратную связь от тела нужно всю жизнь. Чем больше мы тренируемся слышать и отвечать (или адаптироваться), тем выше становится резилентность нашего тела. Вместо того чтобы биться с угрызениями совести или болью (наказание), игнорируя послания тела, нужно просто разнообразить физическую нагрузку. Возможно, стоит обратить внимание на свою форму или особенности тела, чтобы понять, почему в нем возникают те или иные ощущения. Возможно, телу нужен краткий отдых или бандаж для поддержки. Профессионалы нередко пропускают информацию, которая позволяет избежать травмы. Необходимо напоминать себе, что слушать тело — не признак слабости, а забота о себе и путь к здоровью.

УПРАЖНЕНИЕ

Пересмотр отношения к упражнениям

Посмотрите на ответы, которые вы дали в рамках предыдущего упражнения. Как вы относитесь к «упражнению» и «движению»? Есть ли у вас положительный опыт, связанный с этими понятиями? Откликается ли одно слово больше, чем другое? Ощущаете ли вы отторжение?

На основе уже имеющегося опыта вы либо любите упражняться, либо противитесь этому занятию и даже боитесь его. Язык наказания часто формирует наше отношение к движению и телу. Давайте рассмотрим некоторые фразы и попробуем подойти к ним с позиций заботы о себе вместо самонаказания.

Самонаказание	Забота о себе
Терпи, казак, атаманом будешь!	Слушай свое тело. Подстраивайся там, необходимо.
Держись!	
Капля камень точит.	
Упасть не беда — беда не подняться.	
Никогда не сдавайся!	
Сталь закаляется в огне, человек — в борьбе.	
Давай, давай, давай!	
Меньшее, чем победа, нас не устроит.	

Какие мысли мешают вам? Быть может, убеждения, связанные с возрастом, весом, способностями, телом? Возможно, постоянно заниматься физической активностью вам мешает что-то, касающееся времени, энергии или каких-то обязательств. Запишите ограничивающие вас идеи в дневник и попробуйте переиначить их так, чтобы они начали выражать заботу о себе. Опирайтесь на их, разрабатывая план ежедневных упражнений. Вот несколько примеров.

Самонаказание	Забота о себе
Терпи, казак, атаман будешь!	Слушай свое тело. Подстраивайся там, где необходимо.

Держись!	Соотнеси стремления с возможностями разума и тела.
Капля камень точит.	Цени каждый момент: быть частью команды — счастье.
Упасть не беда — беда не подняться.	Воспринимай позитивно и себя, и товарищей по команде.
Никогда не сдавайся!	Старайся достичь более высокого уровня сознания, участвуя в игре.
Сталь закаляется в огне, человек — в борьбе.	Прими свою слабость и найди баланс в спорте.
Давай, давай, давай!	Наслаждайся каждым мгновением игры.
Меньшее, чем победа, нас не устроит.	Пусть все преуспеет благодаря вашей работе над собственным разумом и телом.

Как достичь сбалансированного движения в повседневной жизни

Говоря о сбалансированном движении, мы имеем в виду осознанное отношение к тому, как может двигаться наше тело, в особенности позвоночник, и включение всех этих вариантов движения в повседневную жизнь. Одной из распространенных форм движения является ходьба. Она способствует циркуляции крови и полезна для ног. Хождение по пересеченной местности и неровным поверхностям помогает улучшить равновесие. Поднимая предметы с пола и одеваясь,

мы практикуем наклоны вперед. Иногда мы скручиваемся, чтобы увидеть что-то сбоку от себя. Однако нам не хватает наклонов назад и в стороны.

Наличие разнообразных форм движения позволяет телу оставаться гибким, нервной системе — крепкой, а человеку поддерживать равновесие. Вы лучше спите, с большим интересом относитесь к приготовлению пищи, внимательней выполняете работу и становитесь добрее. Баланс в теле создает баланс в жизни.

Давайте рассмотрим компоненты сбалансированного движения — упражнения для позвоночника.

Категории упражнений



Есть четыре категории упражнений: на выносливость, силу, баланс и подвижность. Упражнения на выносливость, которые также называют аэробикой или кардиотренировками, заставляют сердце и легкие работать быстрее, что улучшает их функциональность. Упражнения на силу укрепляют кости и мышцы, обычно за счет подъема или перемещения веса в пространстве. Упражнения на подвижность направлены на работу с суставами и нашей способностью контролировать их движение. Баланс — это способность оставаться в вертикальном положении и не терять равновесие. Иногда подвижность и баланс практикуются отдельно, например в рамках йоги или тай-чи, но в целом они являются частью других упражнений. Поднятие тяжелого веса, как и теннис, требует и баланса, и подвижности, как и силы, а иногда выносливости.

Движения позвоночника

Здоровье позвоночника принципиально важно для резилентности нашего тела — чтобы оно могло выполнять повседневные функции и адаптироваться к новым сценариям и ситуациям в том, что касается движения. Позвоночник может

двигаться в пяти направлениях: сгибание (наклоны вперед), растяжение (наклоны назад), боковое движение (боковые наклоны), движение вверх (потягивание для ощущения полной длины позвоночника) и вращение (скручивание). Включение этих движений в повседневную жизнь является ключом к улучшению резилентности тела и нервной системы.

Сбалансированные занятия йогой полезны именно количеством движений позвоночника. Все пять вариантов движения – вперед, назад, вбок, вверх и скручивание – повторяются многократно. Кроме того, таким образом активируются разные зоны позвоночника. Например, при скручивании нижней или верхней части тела. Для тех, кто по каким-то причинам, в том числе в силу возраста, не может посещать обычные занятия, существует йога на стуле. Помните: йога полезна любому человеку и подходит для любого уровня активности. Если вы уже занимались ею, то знаете, как хорошо эти упражнения компенсируют современный сидячий образ жизни.

Укрепление нервной системы

Пять типов упражнений для позвоночника питают ту область нашего тела, которая отвечает за развитие резилентности, – нервную систему. Давайте разберемся, как она работает.

Нервная система подразделяется на центральную нервную систему (ЦНС) и периферическую (ПНС). ЦНС – это головной мозг и позвоночник. ПНС – это нервы и пучки нервов, или ганглии, лежащие за рамками ЦНС. ЦНС получает информацию от ПНС и решает, что с ней делать.

Вегетативная нервная система (ВНС) является частью ПНС и связана с внутренними органами. Она регулирует пульс, частоту дыхания, пищеварение и другие важнейшие функции. ВНС подразделяется на симпатическую и парасимпатическую. Симпатическая нервная система контролирует реакцию «бей, беги, замри», возникающую в случае опасности. Парасимпатическая нервная система контролирует

отдых и пищеварение – процессы, которые происходят, когда мы ощущаем себя в безопасности.

Стресс запускает ответ «бей, беги, замри». Это состояние характеризуется учащенным пульсом, замедлением перистальтики и притоком крови к сердцу, легким, мозгу и позвоночнику. Симпатическая нервная система крайне важна в кризисных ситуациях, поскольку позволяет адекватно реагировать на угрозу. Однако хронический стресс и тревожность, равно как нехватка сна и излишняя физическая активность, поддерживают активность симпатической нервной системы слишком длительное время, вследствие чего тело не может восстановиться – и мы ощущаем себя вымотанными.

Парасимпатическая нервная система, наоборот, замедляет пульс и частоту дыхания. Ее активация улучшает различные процессы в теле, омолаживает его и запускает перестройку. В нашем быстром мире, требующем постоянной продуктивности, отдых и восстановление критически важны для физического и психического здоровья. В зависимости от уровня стресса симпатическая нервная система может пребывать в возбужденном состоянии несколько часов в день и даже дольше. Выходу из состояния «бей, беги, замри» способствует движение. Выполняя определенные упражнения, совмещенные с дыханием, мы формируем в мозге своего рода мышечную память, с помощью которой можно погружаться в расслабленное состояние. Со временем его удастся встроить в повседневную жизнь. Большая часть тех, кто практикует йогу, в стрессовых ситуациях прибегает к обычному глубокому дыханию. Совместив его с каким-то несложным движением, можно найти свою «кнопку перезагрузки». Это позволит сменить перспективу и вместо стрессовой реакции продемонстрировать резилентность. Работа с дыханием в подобном контексте помогла несметному числу людей преодолеть различные трудности. Те, у которых дедлайны случаются каждую неделю, могут подышать и потянуться за рабочим столом, чтобы немного расслабиться. Тем, у кого не

стало кого-то из близких, у кого происходят серьезные изменения в семье, поможет дыхание, совмещенное с наклоном вперед. Так проще отпустить прошлое и принять настоящее.

Чередую движения и совмещая их с дыханием, мы формируем устойчивую нервную систему, способную адаптироваться к сложным жизненным ситуациям.

Позы йоги как сбалансированное движение

Йога широко признана как метод увеличения силы и развития подвижности. Позы направлены на работу с различными группами мышц, в том числе с теми, которыми мы обычно не пользуемся. Они также заставляют суставы двигаться нетипичным для повседневной активности образом, что постепенно приводит к увеличению разнообразия движений. В случае ясности намерений и понимания собственных потребностей и ограничений риск травм становится минимальным. Ключ к пользе йоги — баланс. Возьмем, к примеру, классическую позу дерева или же любое поднятие руки, ноги и положение на четвереньках. Постигая баланс между усилием и расслаблением в каждой позе, вы улучшаете координацию движений и осознание собственного тела.

Возможно, вы думаете, что сейчас мы разберем несколько поз йоги. Но нет. Поскольку нам неизвестна история вашего тела и его отношений с движением, невозможно сказать, какие позы подойдут именно вам. Вместо этого предлагаем отправиться на занятие с хорошим инструктором. Найдите группу, соответствующую вашей физической форме и опыту, и занимайтесь.



Создание пространства для движения

Мы говорили преимущественно о том, как повысить резилентность тела посредством увеличения количества

движения в повседневной жизни. Один из способов развития эмоциональной резилентности заключается в анализе имеющихся привычек и определении того, какие из них идут на пользу здоровью, а какие нет. Отказавшись от того, что нам вредит, мы освобождаем пространство и силы для формирования привычек, способствующих поддержанию хорошего самочувствия, в том числе физической активности, необходимой для здоровья.

УПРАЖНЕНИЕ

Повышение количества физической активности

Это упражнение позволит понять, где вы находитесь в координатах формирования/поддержания ежедневной физической активности. Отнеситесь к себе с любовью. Избегайте осуждения. У всех нас есть сильные и слабые стороны, и их объективная оценка позволяет понять, что нужно изменить. Поразмыслите над приведенными далее вопросами.

- ☞ Как сейчас выглядит ваша ежедневная физическая активность?
- ☞ Практикуете ли вы регулярно разные формы движения?
- ☞ Сложно ли вам было ввести регулярную физическую активность в привычку и поддерживать ее?
- ☞ Есть ли у вас сложности, связанные с заболеваниями или травмами?
- ☞ Ваша работа и/или повседневные занятия связаны с движением или же вы преимущественно сидите?
- ☞ Если вы большую часть времени сидите, стараетесь ли компенсировать данное положение тела на протяжении дня, например поднимаясь по лестнице или вставая из-за стола и потягиваясь?
- ☞ Поддерживают ли люди вокруг вас (коллеги, друзья, соседи, семья и т. д.) идею здоровой физической

активности и движения? Например, есть ли у вас возможность размяться на работе, есть дома место, чтобы упражняться, или наоборот?

Откройте чистую страницу в вашем дневнике и разделите ее пополам линией, проведенной сверху вниз. Озаглавьте одну колонку «Сильные стороны», а другую — «Сложности». Запишите в каждую то, что вы поняли, отвечая на вопросы.

На протяжении нескольких дней наблюдайте за своей повседневной жизнью, чтобы увидеть возможности преодолеть те сложности, которые обнаружили. Подойдите к этому заданию с открытым сердцем и любопытством, понимая, что не все можно изменить, но кое-что точно получится. Небольшие шаги ведут к большим переменам. Используйте ваши сильные стороны. Записывайте возникающие идеи.

Далее вы увидите, как применить эту информацию в повседневной жизни.



Реализация потенциала в повседневной жизни

Философия йоги включает в себя концепцию усилия, дисциплины или мотивации, которая является одним из десяти ключевых моментов, позволяющих реализовать потенциал на практике. Однако речь идет преимущественно о действии и активности, а не о насильственном насаждении нового поведения. Для разгона необходимо усилие, а для усилия — ясная мотивация. Принятие дисциплины в рамках заботы о себе подразумевает цикличность. Нам необходимо встроить дисциплину в жизнь, так что универсального рецепта тут нет. Для дисциплинированного подхода к какому бы то ни было занятию важно согласовать его с вашими приоритетами, потребностями, намерениями, сильными сторонами, ограничениями и энергией. Как вы уже поняли, отказ от привычек, вытягивающих из вас жизненную силу, позволяет освободить пространство для радости и удовольствия от движения.

УПРАЖНЕНИЕ

Постановка целей для формирования привычек

Работая с этой главой, вы постарались услышать себя и определить исходную позицию, выявили свои сильные стороны, осознали сложности и приложили усилия, чтобы изменить отношение к упражнениям, перестав наказывать себя и начав проявлять в свой адрес заботу. Пора использовать все это в повседневной жизни для постановки целей.

Формирование нового поведения, направленного на позитивные перемены, нередко дается непросто, поскольку требует развития новых привычек. Постановка целей способствует успеху. Цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, значимой и ограниченной во времени. В этой книге предлагается несколько упражнений, включающих именно такую постановку цели.

- ❧ **Конкретная:** ясно определите, чего, когда и как хотите достичь. Примите во внимание имеющиеся ограничения и другие условия. Поймите, почему хотите достичь этой цели.
- ❧ **Измеримая:** как вы определите, что достигли цели? Разбейте путь к цели на этапы, каждый из которых будет завершаться конкретным результатом.
- ❧ **Достижимая:** подумайте о том, как достичь цели и какие ресурсы для этого потребуются. Это может быть новый подход, навыки или какие-то перемены в жизни.
- ❧ **Значимая:** имеет ли эта цель для вас ценность? Соответствует ли она вашим потребностям и желаниям?
- ❧ **Ограниченная во времени:** поставьте реалистичные сроки достижения цели, в том числе сроки завершения отдельных этапов на пути к ней.

Возьмите дневник. Используя результаты предыдущих упражнений, подумайте о том, какие цели нужно поставить, чтобы сделать движение частью повседневной жизни.

- 🌀 В чем именно вы бы хотели изменить имеющийся подход к повседневной физической активности?
- 🌀 Чего хотите достичь посредством этих изменений? Каковы ваши цели?
- 🌀 В чем ваша мотивация? Улучшение состояния здоровья? Повышение качества сна? Снижение уровня стресса? Повышение выносливости? Утоление боли? Постарайтесь перечислить как можно больше значимых для вас факторов.
- 🌀 Какие шаги вы можете предпринять для совершения перемен? Перечислите все, что придет вам в голову.
- 🌀 Что покажет вам, что прогресс имеет место?
- 🌀 Есть ли какие-то ограничения, которые необходимо принять во внимание для достижения цели?

Следуя данной схеме, сформулируйте цели и запишите их в дневник. Если целей несколько, расставьте их в порядке важности. Определите, как будете измерять успех. Выясните, что необходимо для достижения цели. Примите во внимание как внешние, так и внутренние ресурсы. Запишите, почему эта цель для вас важна, проясните свою мотивацию. Наконец, установите разумные временные рамки. Работайте тщательно, но не забывайте получать удовольствие от процесса. Вы увидите, что достичь успеха проще, если изначально подходить к вопросу позитивно.



Краткое содержание главы

В этой главе вы узнали, как движение улучшает состояние физического здоровья, а также физическую, психическую и эмоциональную резилентность. Вы проанализировали свое отношение к внутренней и внешней мотивации, а также к словам «упражнение» и «движение», изучили, как оно влияет на вашу повседневную физическую активность.

Освоив подход к движению с позиций заботы о себе, а не самонаказания, вы сформулировали цели, направленные на введение движения в повседневную жизнь. Далее мы поможем вам в достижении этих целей. Вы сделали первый шаг на пути заботы о себе и своем здоровье.

В следующей главе мы продолжим изучать путь здоровья в йоге и займемся вопросами питания.

